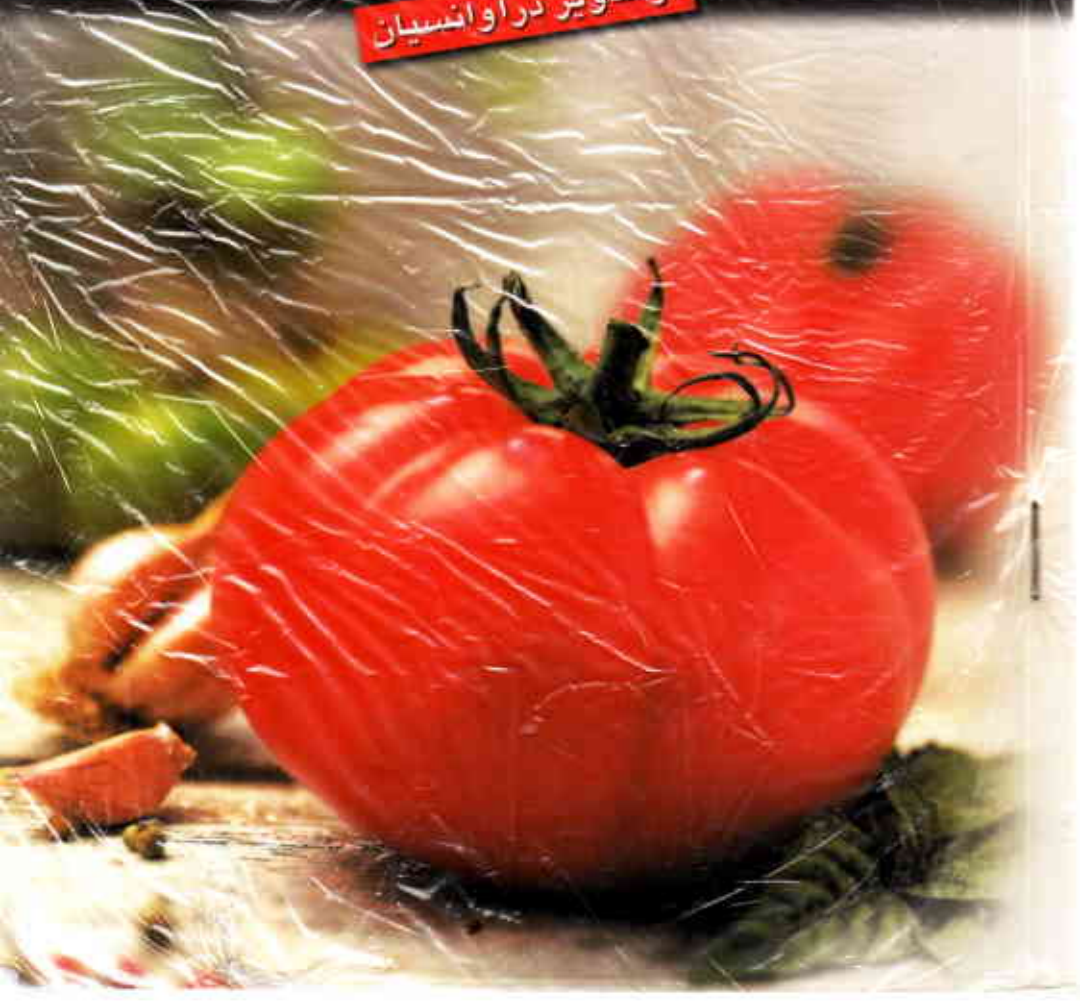


خام خواری

(زنده خواری)

فلسفه تغذیه و تندرستی

آرشاویز در آوانسیان





انسان قبل از کشف آتش مانند همه موجودات زنده روی زمین با غذای زنده و بدون پزشکی و دارو و بیمارستان تکامل خود را طی کرده و طول عمر خود را به نهمصد سال (برحسب کتاب مقدس) رسانده بود.

ولی در نتیجه مصرف مواد بخته، مرده، مصنوعی، شیمیایی و غیره بیماریهای گوناگون به وجود آورده و طول عمر خود را رفته رفته کوتاه‌تر کرده تا به این حال دردناک رسانده است.

خوردنی‌های ((بخته)) هیچ ارزش غذایی ندارند. آتش کلیه خواص غذایی را در غذای طبیعی و زنده می‌کشند. نابود می‌کند و آن را به یک نوع ماده غیر طبیعی، سمی و خطرناک تبدیل می‌نماید.



ISBN 964-380-248-5



۲۰۰۰ تومان

9789643802486

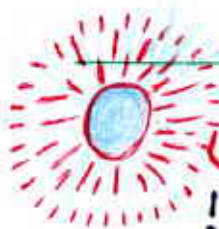
حشر آیه ۱۱ قرآن مقدس قلم فوخر شده چنانچه بر اهل ایمان و بر صیبر کاران
توان از راه خدا القرآن علی جمیل بر آیت حق تعالی دعا من خشیه اللہ
اگر این قرآن را بر کوی منزل من کردیم، مسلماً او را فروتنی عملش شده از ترس خدا می دیدی!

خام خواری

(زنده خواری) فلسفه تغذیه و تندرستی

این کتاب مقدس تغذیه‌ی تمام حیوانات
سیاره زمین به جنس و انسان گمراه می‌باشد

« انقلاب زندگی »



به نام خداوند بخشنده مهربان

1 خدا را که پروردگار تو جهان است، ستایش!

2 بخشنده‌ی مهربان است.

3 پادشاه روز جزا است.

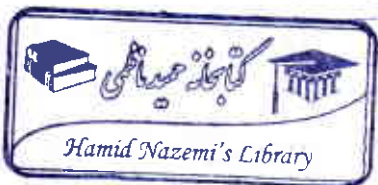
4 فقط تو را ندگی من کنیم و فقط از تو کمک می‌خواهیم.

5 ما را به راه راست هدایت فرما.

6 راه کسان که بی‌آنها، هدیه فرمودی،

نه راه کسانی که بر آنها خشم نمودی،

و نه گمراهی!



شکل گویان، آگورستان حیوانات تکثیریه، تبرت کلانیا لاله (۱)

خام خواری

(زنده خواری) فلسفه تغذیه و تندرسی

ای روز، برود ناخورد را که شما و شیعیان را آن فرید می رسید تا بر هر کار گوید. آن کسی که ز صحنه راسب تیری و آسمان را سقش بالای سرمان قرار داد و از آسمان آبی برای شما فرو بارید و به وسیله آن میوه ها را رویانید و پرورش داد تا روزی شما باشد. بنابراین برای شما شرکای قرن نهید، در حالیکه نسبت به نارسایی این تفکر آگاهید. فخرت گاو - شماره ۲۱ - قرآن مقدس

خزاند، برای هدایت، بندگان آن گاه شدن گمراهان، از اینکه به موجودات بزی جانانده نشود و با بزرگتر از آن مثال بزنند، عشم نزنند، آنان که ایمان آورده اند می مانند که این مثالها حقیقتی است از طرف پروردگاران، آنها آنان که کافر شده اند می گویند چرا خداوند این بگفته برای ما مثال زده است و همین را جانانای برای تسلیم شدن بر بزرگتر از ما قرار می دهد. فخرت گاو - شماره ۲۹ - قرآن مقدس



آرشاویو در او انسیان

بوطبق آصوفه های کنی سنا کمزوری آکوادینان از غذاها که از سر باید چهره کرد، آنها غذای طبیعی انسان نبوده و باعث اهلیم، بیماری و بیماری زردی و سرگشته می باشد.

۷ غذاهای چینه نان، برنج سفید، آس، سوس، کلو، قوسه تری، چیدکباب، کباب، اسامیور، عاگادری، قسجان، کتلا، مشله، کباب، و حراران نام دیگر که بر روی آتش گشته شده و می خوریم.

۷ انواع گوشتها گوشت های سفید مانند ماهی و مرغ و از آن بدتر گوشت خنزیر و گوشت های گل و گوسفند و جوی های تجسیده به استخوان جدا.

۷ لبنیات شیر و ماست، پیر، کوه، خامه و هر آنچه از شیر بدست آید.

۷ تخم مرغ انواع تخم مرغ های جانکین و دیگر بزرگان و جانداران.

۷ مخزرها و محرکها عرق، شراب سفید، ترناک، سگار، حرورین، کرک، قهوه، چای، الکل، و از آنهای غیر و خشن.

۷ شکر سفید، نان، نمک، روغن اسباده، سرخ سفید، کلسروها، سرپاها، انواع غلات، جامه نمد سنگر و کتیک و لوجیها، انواع سیرینیجات و قند و شکلات و آبنبات، روغن های نباتی تصفیه شده و اسباده شده، کلسروهای گوشت و میوه ها و حرورین، سرپاها، میوه و سبزی نوساها، کاتر و روغن گل، زالکی و غیر الکی، رب ها و کتیکها. ۷ داروهای کیمیایی داروهای ساخت بشر در داروخانه عافت آنتی بیوتیک، ها و دیاسون، چو دروغین ها و مکمل های غذایی و کیمیاها که سوراخ و قورقها.

ایلیس بورد که می‌تواند با افزودن آنش بر غذاها صورتت و چشمت را زیبا
و گوارا جلوه داد تا مردم را به گواهی بزرگی افکند که خلاصی از آن رسوا است.

آوانسیان، آرشاویر در خام خواری / آرشاویر در آوانسیان - تهران: نشر ثالث، ۱۳۸۵.	
۱۷۵ ص.	
شابک ۹۶۴-۳۸۰-۲۴۸-۵	
ای. آی. ان. ۹۷۸۹۶۴۳۸۰۲۴۸۶	
۱. خام خواری - الف. عنوان.	
خ ۲ / ۲۹ / ۵ / RM ۲۳۷	
۶۱۳ / ۲۸	
ISBN: 964-380-248-5	
EAN: 9789643802486	



نشر ثالث

دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و مامشهر / پ ۱۱۲ / طبقه: سبزه / تلفن: ۸۸۳۰۲۴۳۷ / ۸۸۳۲۵۳۷۶-۷ / فکس: ۸۸۳۲۵۳۷۶-۷
دفتر توزیع: خیابان انقلاب / خیابان ۱۲ فروردین / شماره: ۱۱ / تلفن: ۱۶۶۱۰۱۶۶-۱ / فکس: ۱۶۶۱۰۹۹۱-۱

خام خواری
(زنده خواری)
فلسفه تغذیه و تندرستی

آرشاویر در آوانسیان

ناشر: نشر ثالث

طرح روی جلد: سعید زاشکانی

کتاب آرا: اسماعیل جنتی

حروف نگاران: سحر جعفریه - آرزو رحمانی

چاپ اول: ۱۳۸۵ / ۲۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: طاووس رایانه - چاپ: رهسما - صحافی: صفحه پرداز

کلیه حقوق چاپ محفوظ و متعلق به نشر ثالث است

شابک ۹۶۴-۳۸۰-۲۴۸-۵

ای. آی. ان. ۹۷۸۹۶۴۳۸۰۲۴۸۶

سایت اینترنتی: www.Sallesspub.com

پست الکترونیکی: Info@Sallesspub.com

مقدمه

خواننده عزیز در این کتاب بزرگ‌ترین مزده مسرت‌بخشی را که تا به حال به گوش انسان رسیده است به اطلاع شما می‌رسانیم. در این کتاب شما با عال اصلی تمام بیماری‌ها و رهایی از آن‌ها آشنا می‌شوید. اگر شما بیمار نیستید با تغییر عادت تغذیه‌ای یعنی با مبادله یک بشقاب غذای مرده با بشقاب غذای زنده تا آخر عمر خود ابداً بیمار نمی‌شوید، و اگر بیمار هستید از آن خیلی زود نجات خواهید یافت. این حقیقت به طور قطع ثابت شده و ده‌ها هزار افراد بشر در نتیجه عملی کردن دستورات این کتاب در همه جای دنیا از بیماری‌های «صعب‌العلاج» نجات پیدا کرده‌اند. بعد از مطالعات طولانی بالاخره وزارت بهداشتی هندوستان این حقیقت را رسماً تأیید کرده و تصمیم گرفته کتاب انگلیسی مرا به دوازده زبان هندی ترجمه و منتشر نماید و این مزده بی‌سابقه را به گوش همه مردم هند برساند. در آمریکا و روسیه نیز جنب و جوش فراوانی به وجود آمده و هر آن ممکن است از آن جا هم خبر خوشی شنیده شود.

سال‌ها قبل جزوه کوچکی به زبان فارسی منتشر کردم که چندان کامل نبود. چند سال اخیر خیلی کوشش نمودم یک مترجم خوب پیدا کرده که کتاب مرا از ارمنی یا از انگلیسی به فارسی ترجمه کند ولی موفق نشدم. چون گفته‌های من تازه است و کاملاً برعکس آن چه که تا به حال مردم شنیده‌اند هر کسی را که امتحان کردم دیدم نمی‌تواند فکر مرا مطابق میل خود بیان کند. به طور مثال وقتی من می‌نویسم شیر، ماست، کره، پنیر، گوشت، تخم‌مرغ، نخورد آن‌ها

«بخورند» را «بخورید» می‌کنند، چون هزاران بار از دهان همه دانشمندان و پزشکان «بخورید» شنیده‌اند و خیال نمی‌کنند یک نفر «دیوانه» پیدا شود که به مردم توصیه کند این نوع «غذاهای ارزنده» را نخورند.

چون خودم در تبریز بزرگ شده‌ام و در مدرسه ارمنه تحصیل نموده‌ام که در آن زمان برنامه دولتی نداشت، سواد فارسی من ضعیف است فقط در سال‌های اخیر که در تهران سکونت دارم، کمی خواندن و حرف زدن یاد گرفته‌ام، ناچار تصمیم گرفتم گفته‌های خود را با حروف ارمنی به زبان فارسی روی کاغذ آورده و به دوستانم دیکته کنم. در این کار آقای دینیار خسوریانی، ابوالفضل صدارت و چند نفر دوستان دیگر و در این اواخر دختر بنده کمک شایانی نموده‌اند و من موظفم در این جا سپاس‌های خود را به آن‌ها تقدیم کنم. ضمناً از خوانندگان گرامی تقاضا دارم اگر در این کتاب ایرادهای دستوری پیدا نمایند زیاد سخت نگینند. امیدوارم بعدها کتاب بزرگ‌تری تقدیم کنم. از طرف دیگر خوشحالم که این کتاب به زبان ساده نوشته شده و قابل فهم تمام طبقات مردم است.

گفتند خداوند را، مستحق می‌تواند که تو را به تعلیم راهی نصی کنیم، زیرا اینها تو را نادم حکیم است. کتاب مقدس قرآن، سوره بقره، آیه ۳۲

پس از آن، ای آدم تو و همسرت در سست سکونت کن و از نعمت‌های آن محروم شو. خواهی خورد اینها به این ترتیب شوی و از میوه آن خوردید که از ستمکاران خواهد شد. در این هنگام سلیمان با سخن خود آنها را فریب داد و از میوه آن درخت خوردند و این نافرمانی باعث خروج آنها از بهشت گردید و ما به آنها گفتیم: عملی به زمین فرود آید، در حالیکه کعبه یعنی از سوی زمین دیگری خواهد بود و برای شما نامی تعیین کردیم و هر گاه و وسیله همواره برای است.

سوره بقره، آیه ۳۲ - خوانندگی با قرآن مقدس

زنده‌فرواری، فلسفه تغذیه و تندرستی

بالاخره علل کلیه بیماری‌ها و هم چنین چاره واقعی آن‌ها کشف گردید. کلیه بیماری‌های انسانی در نتیجه مصرف غذاهای «پخته» (کشته شده) و داروهای سمی و سایر مواد مرده می‌باشد که مردم نادانسته وارد بدن خود می‌کنند. همه بیماران با اجتناب از مصرف این نوع مواد از کلیه بیماری‌های خود چه سبک و چه سنگین یا «صعب‌العلاج» بدون استئنا به طور معجزه‌آسا شفا پیدا می‌کنند.

یگانه غذایی که طبیعت مطابق احتیاج بدن انسان به وجود آورده است خوردنی‌های «خام» یعنی زنده نباتی می‌باشد و هر ماده دیگر به غیر از خوردنی‌های زنده نباتی فقط بیماری‌های گوناگون و مرگ نابهنگام و ناگهانی را در بر دارد. انسان قبل از کشف آتش مانند همه موجودات زنده روی زمین با غذای زنده و بدون پزشک و دارو و بیمارستان تکامل خود را طی کرده و طول عمر خود را به نهصد سال (برحسب کتاب مقدس) رسانده بود.

ولی در نتیجه مصرف مواد «پخته»، مرده، مصنوعی، شیمیایی و غیره بیماری‌های گوناگون به وجود آورده و طول عمر خود را رفته رفته کوتاه کرده تا

او یک غذای کامل و بی نقص باشد. در صورتی که انسان بهترین و لذیذترین و ارزنده ترین خوردنی های طبیعی مانند میوه جات، سبزیجات، غلات و میوه های خشک نظیر گردو، بادام، فندق، پسته و غیره را از دست حیوانات ربوده و برای خود نگه داشته است، با وجود این خیال می کند که با این همه خوردنی ها احتیاجات بدن خود را نمی تواند تأمین کند و در صدد برمی آید برای خود غذاهای «پخته» و ویتامین های مصنوعی تهیه کند، مثل این که خداوند برای تمام مخلوق خود غذا آفریده و وقتی نوبت به انسان رسیده عاجز مانده و حال مردم می خواهند نواقص کار خدا را بر طرف کنند.

حقیقت این است که مردمان «متمدن» عقل خود را گم کرده اند و خرد پروردگار را نادیده می گیرند، غذایی را که او با اشعه خورشید پخته و با سلول های زنده بدان ها عرضه داشته است با آتش می کشند و محو می کنند به خیال این که غذای ناقص را به غذای کامل تبدیل می کنند، ولی باید دانست که کلیه پختنی های دنیا اعم از نان، جوجه کباب، چلوکباب، باقلابلو و مانند این ها با همه ویتامین ها و مواد معدنی مصنوعی روی هم رفته ارزش یک گندم زنده یا یک برگ سبزی ندارند، چون آن ها نمی توانند یک موجود زنده را تغذیه کنند و زنده نگه دارند و مردم ادامه حیات خود را مدیون آن اندک مواد غذایی هستند که در موقع «پختن» از اثرات آتش جان سالم به در می برند و یا آن مقدار اندک میوه یا سبزی که ندانسته گاه به گاه مانند یک خوردنی لوکس و غیر ضروری مصرف می نمایند.

چنان که می بینید من کلمه های «پخته» و «خام» را در پرانتز می گذارم چون «خام» در حقیقت خام نیست و «پخته» در حقیقت پخته نیست. معمولاً کلمه خام به معنی نپخته و حاضر نشده و ناقص محسوب می شود و مردم اشتباهاً میوه جات و سبزیجات زنده را خام تصور می کنند و حال این که این طور نیست.

به این حال در دناک رسانده است. هزاران سال است که مردم جهان خوردنی های طریخ شده را غذایی واقعی بشر پنداشته اند، ولی حقیقت این است که خوردنی های «پخته» هیچ ارزش غذایی ندارند. آتش کلیه خواص غذایی را در غذای طبیعی و زنده می کشد، نابود می کند و آن را به یک نوع ماده غیر طبیعی؛ سمی و خطرناک تبدیل می نماید.

مدافله در کار فدائون از بزرگترین گناهان می باشد

خداوند متعال که بشر را آفریده با مهارت کامل برای مخلوق خود غذای طبیعی و گوشت و بدون عیب و نقص نیز به وجود آورده است که عبارت از انواع خوردنی های نباتی «خام» می باشد.

پروردگار بزرگ این همه خوردنی های طبیعی را که از هزاران نوع مواد اولیه ساخته است با اشعه خورشید پخته و غذای کامل را به بندگان خود عطا فرموده است و این کار را با چنان مهارتی انجام داده که هر یک از خوردنی های گیاهی به تنهایی حاوی تمام مواد لازم برای بدن یک موجود زنده می باشد.

حیوانات مختلف مانند اسب، شتر، گاو و گوسفند به تمام ویتامین ها و مواد غذایی دیگر به همان اندازه نیازمندند که بشر احتیاج دارد. آنان نیز مانند ما همان خون، استخوان، گوشت، ریه و کبد دارند. همه کس با چشم خود می بیند که چه طور یک حیوان قشنگ و عظیم الجثه مانند زرافه فقط با برگ درخت تغذیه می کند، شتر فقط با خار بیابان کلیه احتیاجات بدنی خود را تأمین کرده و هم چنین یکی از این حیوانات یونجه می خورد و دیگری کاه خشک و آن دیگری دانه و از این قبیل.

خداوند متعال برای مخلوق خود طوری غذا آفریده که هر حیوان یا انسانی در هر جای دنیا هر نوع خوردنی طبیعی خام و نباتی پیدا کند این خوردنی برای

طبیعت کلیه غذاهای گیاهی را از هزاران نوع ماده خام درست می‌کند و با شعله خورشید می‌پزد و کاملاً آماده کرده با سلول‌های زنده در اختیار ما می‌گذارد. مردم این غذاهای زنده و کامل را در آشپزخانه‌ها نمی‌پزند بلکه غذای پخته را با آتش می‌کشند و می‌سوزانند و نابود می‌کنند. آن‌ها در آشپزخانه‌ها برای خود و عزیزانشان فقط بیماری می‌پزند و بس.

طبیعت برای همه موجودات زنده روی زمین مطابق احتیاجات بدن آن‌ها غذاهای گیاهی با سلول‌های زنده به بار آورده است. هیچ موجود زنده به غیر از انسان آشپزخانه ندارد، آن‌ها همگی غذای زنده می‌خورند، به عبارت دیگر آن‌ها زنده خوارند. آن کسانی که غذای زنده را روی آتش می‌گذارند و سلول‌های آن را می‌کشند و می‌خورند در حقیقت غذای زنده را بلکه خاکستر غذا را می‌خورند، سلول‌های مرده می‌خورند. جسد سلول‌ها را می‌خورند، از این رو ما آن‌ها را مرده‌خوار خواهیم نامید. این کلمه هر چه قدر هم زنده باشد عین حقیقت است، حقیقت بزرگ که باید همیشه تکرار شود تا این اشخاص از کار زشت خود دائماً آگاه باشند. هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که این گوشت‌ها که در دکان قصابی پهلوی هم آویزانند جسد و لاشه گاو و گوسفند نیستند. عجیب این است که لاشه این حیوانات را مردم روی آتش دو مرتبه فاسد می‌کنند و بعد می‌خورند. آن‌ها سلول‌های گندم و سیب و گوجه‌فرنگی و غیره را نیز در آشپزخانه‌های خود می‌کشند و به اجساد تبدیل می‌کنند.

اصولاً هیچ ماده سمی وجود ندارد که منافعی در بر داشته باشد و دارو فقط سمی است که جز ایجاد مرض کاری از آن ساخته نیست. به تصور عامه دارو وسیله‌ای برای معالجه بیماری‌ها است ولی در حقیقت خود منشاء بروز بیماری‌ها بوده و به حق باید آن را ام‌الامراض نام نهاد. برای اثبات این حقیقت کافی است بگوییم که بر خلاف افزایش روز افزون داروها و بیمارستان‌ها و

پزشکان، امراض روزبه‌روز زیادتر می‌شوند و فقط انسان است که بین همه موجودات زنده روی زمین بیش‌تر از همه دچار این بدبختی بزرگ گردیده است. به‌طور کلی این یک اشتباه بزرگ و ناسف‌آوری است که از یک ماده مصنوعی و با یک نوع غذای به‌خصوصی انتظار مداوای بیماری را داشته باشیم و با وجود این انسان همین اشتباه ساده را طی قرن‌ها مرتکب شده است.

اصولاً در جهان ماده‌ای وجود ندارد که بتوان آن را برای مداوای امراض به کار برد. بیماری‌ها علل اصلی دارند که با از بین بردن این علل کلیه بیماری‌ها خودبه‌خود ریشه‌کن می‌شوند و این علل عبارتند از مصرف غذاهای مرده و مواد سمی و شیمیایی که به غلط به آن‌ها نسبت درمانی داده و دارو نام نهاده‌اند. بنابراین نباید انتظار داشت که با یک ماده شیمیایی یا با رژیم‌های بخصوصی می‌توان بیماری را مداوا کرد، بلکه با از بین بردن علت اصلی بیماری یعنی با اجتناب از مصرف مواد مرده همه بیماری‌ها یک باره ناپدید می‌گردند.

کلیه مطالعاتی که تا به حال درباره پروتئین، ویتامین و مواد معدنی شده است به کلی غلط بوده و باید روی آن‌ها فط بطلان کشید

کلیه تحقیقات و اکتشافات به اصطلاح علمی که درباره خواص غذایی انواع پروتئین، چربی، ویتامین و مواد معدنی شده است به کلی غلط و فرضی می‌باشد. اشتباه در این است که ویتامین‌ها و پروتئین‌ها مواد اولیه نیستند. آن‌ها ترکیباتی هستند که در هر گیاهی به یک شکل و رنگ درآمده است. فرض کنیم (چون هنوز هیچ کس به درستی نمی‌داند) بدن انسان یا حیوان به ده هزار نوع ماده اولیه محتاج باشد. این ده هزار نوع ماده اولیه در هر گیاهی موجود است. مثلاً زیست‌شناسان در برگ درخت یا در خار بیابان نمی‌توانند همه نوع ویتامین‌ها و مواد معدنی و مانند آن‌ها که بدن یک حیوان احتیاج دارد پیدا کنند ولی چون

بیش تر حیوانات فقط به یک یا دو نوع غذا قناعت می کنند. نگاه کنید به اسب، شتر، فیل، زرافه و عمیقاً فکر کنید.

حقیقت این است که ویتامین C بعد از وارد شدن به بدن دیگر ویتامین C نمی ماند، یا ویتامین B دیگر ویتامین B نمی ماند. بدن انسان یا حیوان این همه ترکیبات غذایی را در دستگاه گوارش خود می شکند، خرد کرده، تبدیل به ده هزار نوع ماده نام برده می کند و هر ترکیباتی که خودش احتیاج دارد از نو می سازد. باز هم واضح تر بگوییم طبیعت برای به وجود آوردن غذای گیاهی کامل ده هزار نوع (ممکن است صد هزار نوع یا بیش تر و یا کم تر هیچ کس نمی داند) ماده اولیه به کار می برد. طبیعت یک دفعه این ده هزار نوع ماده اولیه را به شکل یک سیب در می آورد و دفعه دیگر ترتیب این مواد اولیه را تغییر داده و به شکل انگور، برگ، یونجه و یا گندم در می آورد.

اگر طبیعت ترتیب ترکیبات غذایی را در همه گیاهان طوری قرار داده که همه ترکیبات شناخته شده در آن ها پیدا باشد، آن وقت این گیاهان همگی به یک شکل و یک رنگ و به یک طعم در می آیند.

کار طبیعت در این جا تمام نمی شود. او شکل ظاهری گیاهان را تغییر می دهد، ترکیب آن ها را عوض می کند و موجودات زنده به وجود می آورد. مثلاً شکل ظاهری یونجه را عوض کرده و یک گوسفند به وجود می آورد، از خار بیابان یک شتر، از علف های جنگل یک فیل، از برگ درختان یک زرافه و از گندم یا سیب یک انسان می سازد.

به عبارت دیگر یونجه، سیب، انگور، گوسفند، اسب، شتر و یا انسان همین ده هزار نوع مواد اولیه هستند، فقط به شکل های مختلف. این است که سیب یا گندم زنده برای انسان غذای کامل است ولی کلیه پختنی های جهان و مواد شیمیایی روی هم رفته غذا نمی باشد، آن ها فقط خاکستر غذا هستند.

همین ده هزار مواد اولیه یعنی اتم های لازمه در این گیاهان موجود است حیوان می تواند با جابه جا نمودن این اتم ها هر نوع ترکیب غذایی که احتیاج دارد از آن ها در بدن خود بسازد. به عبارت دیگر حیوان قادر است پروتئین گیاهی را در بدن خود تبدیل به چربی یا ویتامین کند و بالعکس.

نباید فراموش کرد که فقط از غذاهای زنده می توان این تغییرات را انتظار داشت. از خوردنی های مرده بدن انسان هیچ چیز نمی تواند بسازد. این است که به عقیده پزشکان، حیوان می تواند در بدن خود همه گونه ویتامین بسازد ولی انسان قادر نیست این کار را انجام بدهد و باین دلیل پزشکان اسم چند ویتامین مصنوعی را روی کاغذ می آورند. این بزرگ ترین اشتباه است که تاریخ انسان تا به حال ثبت کرده است، چون با این مبلغ انسان می تواند با گندم، خرما، هویج و سبزی برای یک سال تمام کلیه احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامین های طبیعی تأمین کند.

زیست شناسان عقیده دارند که برای به دست آوردن ویتامین C انسان باید غذایی مصرف نماید که دارای ویتامین C باشد و یا برای به دست آوردن ویتامین B غذایی باید خورد که دارای ویتامین B باشد و هم چنین برای سایر ترکیبات هم همین حساب های غلط را به میان می آورند و بیهوده کاغذهای بی شماری را سیاه می کنند.

متأسفانه وسایل ارتباط جمعی این حساب های غلط و گمراه کننده را آن قدر تکرار می کنند و گوش های مردم را پر می کنند که هر فردی روز و شب فقط از ویتامین و از پروتئین و کلسیم و کالری صحبت می کند. هیچ کس عقیده طبیعت را نمی برد، هیچ کس فکر نمی کند که اگر وضع از این قرار باشد چهار پایان باید اقلأ روزی صدها نوع گیاه پیدا کرده و بخورند تا بتوانند احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامین ها تأمین نمایند، ولی به طوری که با چشم خود می بینید

معین می‌رود و وظیفهٔ خود را به درستی انجام می‌دهد، و اگر به جای نان زنده یعنی گندم جوانه زده، آرد کامل نان مرده به بدن تحمیل نمایند آن چنان خراب‌کاری‌هایی در بدن ایجاد می‌شود که بعد از هزاران سال زحمت موفق نمی‌شوند این خراب‌کاری‌ها را با ویتامین‌های مصنوعی و داروهای سمی و با عمل جراحی چاره کنند.

لذا اصولاً آن خوراکی را باید غذایی واقعی دانست که به تنهایی قادر به تغذیه یک موجود زنده بوده، یعنی غذایی کامل و دارای همان ده هزار مادهٔ اولیهٔ اولیهٔ فرض شده باشد. کلیه غذاهای گیاهی زنده از این نوع هستند، ولی از هر یک از آن‌ها باید برحسب میل بدن و آمادگی دستگاه گوارش مصرف شود، چون بدن ما که کامل‌ترین لابراتوار جهان است چنان چه از نفوذ و اثر سموم نجات یافت به خوبی می‌تواند راه خود را پیدا کرده و آن وقت میل ما راهنمای کامل ما می‌باشد و ما را به خوبی راهنمایی می‌کند که از هر یک از این غذاها چه قدر و با چه نسبت مصرف کنیم.

مثلاً وقتی ما میل به غذای شیرین مانند عسل، کشمش، خرما، و غیره داریم، دلیل بر این نیست که بدن ما احتیاج به مواد قندی دارد بلکه دلیل‌اش این است که دستگاه‌های درونی گوارشی ما در این موقع آمادگی برای شکافتن و تحلیل مواد قندی دارد، چند لحظهٔ دیگر میل به وجود می‌آید قدری گرسیب، تریچه یا پیاز بخوریم، یعنی دستگاه گوارش ما امکانات خود را برای شکافتن و هضم غذاهای مزبور آماده کرده است. اما باید دانست که میل در مقابل غذاهای مرده با میل در مقابل غذاهای زنده هیچ شباهتی ندارد. یک پخته‌خوار هر قدر هم غذاهای مختلف بخورد نمی‌تواند تمایلی را که برای کشیدن یک سیگار دارد خاموش کند، همین طور هم با خوردن غذاهای زنده او نمی‌تواند میلی را که برای خوردن یک بشقاب غذای گوشتی و پرچربی دارد خنثی کند مگر این که سمومی

حالا ببینیم این «دانشمندان» در آزمایشگاه‌های خود به چه کارهایی مشغولند. آن‌ها غذای طبیعی و کامل خود را گم کرده‌اند (روی آتش نابود نموده‌اند) و در آزمایشگاه‌های خود جستجو می‌کنند تا بفهمند بدن یک انسان به چه نوع ترکیبات غذایی (البته نه مواد اولیه غذایی بلکه فقط ترکیبات غذایی) احتیاج دارد تا یکی یکی پیدا کنند و غذایی برای انسان تهیه نمایند. آن‌ها فقط آن قدر فهمیده‌اند که نان سفید غذایی ناقص است و در ممالک «پیشرفته» مانند ایالات متحده آمریکا چندین نوع مواد شیمیایی (ویتامین‌ها و غیره) به این نان اضافه می‌کنند و به مردم می‌فروشند.

فرض کنیم آن‌ها بعد از هزاران و بلکه میلیون‌ها سال سعی و کوشش و جستجو موفق شدند کلیه ترکیبات غذایی را که بدن انسان احتیاج دارد کشف کرده و تعداد این چندین نوع مواد شیمیایی را به ده یا صد هزار نوع برسانند و با آن‌ها غذای کامل و زنده درست کنند، نتیجه این کار چیست؟ نتیجه این کار این است که این آقایان بعد از میلیون‌ها سال جستجو همین غذای اصلی انسان را که گم کرده بودند یعنی همان گندم زنده را که با دست خودشان کشته و تبدیل به نان کرده بودند مجدداً پیدا می‌کنند.

حالا ببینیم از این «دانشمندان» برسیم وقتی گندم زنده یعنی همین غذای طبیعی و اصلی و کامل انسان که در همه جای دنیا به این فراوانی موجود است دیگر دنبال چه می‌گردید؟

اصلاً آن‌ها چرامی خواهند بداندن و طیفه فلاں ویتامین در بدن چیست؟ اگر هزاران سال هم زحمت بکشند قادر نخواهند بود حتی یک درصد فعالیت سلول‌ها و وظایف ویتامین‌ها را به درستی بشناسند. آن‌ها اگر فقط یک چیز را بدانند خودشان را برای همیشه راحت می‌کنند. وقتی گندم زنده به بدن تحویل بدهند هزاران نوع مواد اولیه آن در بدن پخش می‌شود و هر یک از آن‌ها به جای

زنده گوناگون خلق کرده است و برای آن‌ها هزاران نوع خوردنی‌های گیاهی به وجود آورده و در همه جای دنیا پخش نموده تا آن‌ها بخورند و نزد همدیگر به آرامی، خوبی و خوشی زندگی کنند. طبیعت غذای کامل را توسط اشعه خورشید پخته و درست می‌کند و با سلول‌های زنده در دسترس تمام موجودات قرار می‌دهد ولی همین‌طور که انسان از قوانین طبیعت سرپیچی کرده به غذاهای مرده و مشروبات الکلی و سیگار و مواد مخدر و دارو و صدها نوع چیزهای دیگر معتاد شده‌اند، همین‌طور هم بعضی از حیوانات به گوشت معتاد گردیده‌اند. از زمان‌های خیلی قدیم در زمستان‌ها که غذای طبیعی نسبتاً کمیاب می‌شد بعضی از حیوانات به خواب رفتن عادت کردند، دیگران کوچ نمودند، بعضی‌ها غذا ذخیره کرده و بعضی حیوانات هم حیوانات دیگر را طعمه خود قرار دادند و با گوشت‌های آن‌ها شکم خود را پر کردند، یعنی غذایی را که آن‌ها از گیاهان به دست آورده و در بدن خود ذخیره نموده بودند از آن‌ها ظالمانه ربودند. باین‌که حیوانات گوشت‌خوار شکار خود را با سلول‌های زنده می‌خورند باز هم گوشت این شکار غذای تمام عیار نیست، این یک غذای دست دوم می‌باشد که قسمتی از ارزش غذایی اولیه خود را از دست داده است، این است که حیوانات گوشت‌خوار گاه به گاه غذای گیاهی هم می‌خورند ولی به عقیده اشخاص ساده لوح آن‌ها فقط در موقع بیماری این کار را انجام می‌دهند. همه نوع گوشت و سایر مواد حیوانی چه زنده و چه مرده غذای سمی است به این دلیل که وقتی این غذا دست سوم می‌شود دیگر ارزش غذایی به کلی می‌افتد، به عبارت دیگر گوشت یک جانور گوشت‌خوار نمی‌تواند برای حیوانی دیگر ارزش غذایی داشته باشد، زیرا در گوشت آن‌ها سموم به اندازه‌ای زیاد است که اثرش فوری ظاهر می‌شود و به همین جهت است که انسان جرأت نمی‌کند از گوشت جانوران گوشت‌خوار مانند سگ، گربه، گرگ، شیر و پلنگ تغذیه کند.

که با خوراکی‌های مرده در بدن خود ذخیره نموده خالی کند. این همه غذاهای طبیعی ظاهراً متنوع بعد از تحلیل در بدن ما همگی به یک چیز یعنی به غذای کامل تبدیل می‌شود. بعضی‌ها خیال می‌کنند که هر غذایی خاصیت مخصوصی دارد، ولی حقیقت این نیست، حقیقت این است که همه غذاهای زنده گیاهی ظاهراً کاملاً متفاوت، ولی باطناً یک خاصیت دارند و این که آن‌ها غذای کامل هستند. طبیعت غذاهای مختلف با مزه‌های مختلف به وجود آورده و به ما ذائقه داده است فقط برای این که ما از این خوردنی‌ها بیش‌تر لذت ببریم.

چون انسان معمولاً عادت دارد غذاهای مختلف بخورد، جهاز هاضمه او عادت کرده است برای شکافتن این غذاها مایعات گوناگون آماده داشته باشد، اما اگر شخصی در وضعی قرار گیرد که به غیر از یک نوع غذا چیز دیگر بخورد پیدا نکند و مجبور شود فقط با این غذا تغذیه نماید دستگاه گوارش او به آسانی عادت می‌کند و برای شکافتن این غذا مایعات کافی تهیه کرده و در اختیار او می‌گذارد تا شخص بتواند از آن غذا به قدر کافی خورده و هضم نماید و احتیاج بدن خود را کاملاً تأمین کند، ولی کار را با هیچ نوع از خوراکی‌های «پخته» و «مقوی» نمی‌توان انجام داد.

گوشت‌فوار، یک عمل طبیعی نیست

به طوری که نزد بیشتر حیوانات می‌بینیم یکی از این حیوان‌ها فقط علف می‌خورد، دیگری برگ درخت، سومی دانه، چهارمی خار و از این قبیل. این درست نیست که ما برای همه‌ی آن‌ها اسمی تعیین کنیم مثل علف‌خوار، برگ‌خوار، دانه‌خوار، گوشت‌خوار، همه جور خوار و مانند این‌ها. طبیعتاً همه موجودات زنده روی زمین گیاه‌خوار خلق شده‌اند. پرورگار بزرگ موجودات

این‌ها بیفتند؟ ما زنده‌خوارها باید هر چه زودتر دور هم جمع شده و همه گونه ناشایستگی‌ها و بدبختی‌های انسانی را یک باره ریشه کن کنیم.

زیست‌شناسان لابراتوارهای فود را بالاتر از لابراتوار طبیعت تصور می‌کنند

کلیه گیاهان از سه منبع عمده تشکیل شده‌اند: اولی آب است که همه می‌شناسند و بهترین نوع آب همین آبی است که در گیاهان یافت می‌شود. دومی سلولز است که هضم نشده و از بدن رفع می‌گردد. سومی خود غذای خالص و کامل است یعنی همان ده هزار ماده اولیه فرض شده، فرق بین علف و گندم یا بادام این است که علف از مقدار زیادی سلولز و مقدار کمی غذا تشکیل شده است و دستگاه گوارش حیوان طوری ساخته شده است که مقدار زیادی علف در معده خود جمع می‌کند، آن را نشخوار کرده قسمت اعظم سلولز را دفع می‌کند و مقدار کم غذا را از آن بیرون می‌کشد، ولی برعکس گندم، بادام، خرما و از این قبیل از مقدار زیادی غذای خالص تشکیل شده‌اند که انسان می‌تواند روزانه فقط با یک یا دو مشت از آن‌ها تمام احتیاجات خود را تأمین نماید.

مردم «متمدن» این غذای کامل را که خدای بزرگ تهیه کرده با دست خود می‌سوزانند و می‌خواهند با مواد مصنوعی غذای تازه به وجود بیاورند. این دیوانگی محض است.

انسان در مورد تغذیه حتی عقل یک مورچه را هم ندارد. مورچه غذای طبیعی خود را می‌شناسد ولی انسان نمی‌شناسد. انسان میوه‌جات را با تیز آب و گوگرد مسموم می‌کند که کرم به آن‌ها نزدیک نشود. کرم می‌فهمد که این مواد مسموم شده خور دنی نیست، ولی انسان نمی‌فهمد و مصرف می‌کند.

نتیجه می‌گیریم که حتی کرم راه تغذیه خود را بهتر از انسان شناخته است.

به آسانی می‌توان ثابت کرد که گوشت‌خواری جانوران عملی غیر طبیعی است. دخترم آن‌ها یک سگ سفید و قشنگ ۶ ساله دارد که از بدو تولد به غذایی که ما می‌خوریم عادتش داده‌ایم.

بیش تر خوراک او عسل، گندم، خرما، کشمش، پسته و سالادها و میوه‌های مختلف است، همه این‌ها البته به صورت زنده، چون در منزل ما حتی یک گرم هم غذای مرده پیدا نمی‌شود. این سگ حتی پیاز و تربچه را نیز با میل فراوان می‌خورد. موقعی که او را بیرون شهر می‌بریم، در چمن‌زارهای سبز و خرم مثل یک بره چرامی‌کند. این سگ با مقایسه سگ‌های دیگر بی‌نهایت شاداب، با حرارت، پر انرژی و سالم است.

اگر ما بخواهیم بچه‌های شیر، پلنگ و گرگ را مثل این سگ به گیاه‌خواری عادت دهیم بعد از چند نسل آن‌ها خوی درندگی خود را به کلی کنار گذارده و کاملاً رام می‌شوند و ما می‌توانیم آن‌ها را با گاو و گوسفند قاطی کنیم، اما بالعکس ما هیچ نمی‌توانیم گاو و گوسفند را به گوشت‌خواری عادت دهیم.

بیش تر مردم خیال می‌کنند که گاو، گوسفند، اسب و شتر خلق شده‌اند که علف یا کاه یا خار بخورند، ولی این طور نیست، این حیوانات هم میل فراوان دارند از همه نوع سبزیجات و میوه‌جات که ما می‌خوریم بخورند ولی کسی از این چیزها به آن‌ها نمی‌دهد.

ما زور داریم، اسلحه داریم، حق داریم نه فقط آن‌ها را از این غذاها محروم کرده بلکه سر آن‌ها را هم ببریم، روی آتش قرار دهیم به سم تبدیل کنیم و برای خود و عزیزانمان هزاران نوع بیماری ایجاد کنیم، خلاصه جهنم آن دنیا را روی زمین بیاوریم تا خودمان را در آن بسوزانیم. نگاه کنید به نوجوانان امروز که در مواد مخدر و هزاران نوع فساد دیگر غرق شده و ببینید که عاقبت آن‌ها به کجاها می‌رسد. چه بلایی به سر مردم می‌آید اگر روزی سر نوشت این دنیا به دست

کاری که کلیه پختنی‌های دنیا با تمام ترکیبات شیمیایی که دانشمندان اختراع کرده‌اند نمی‌توانند انجام بدهند، این خار بیابان به تنهایی انجام می‌دهد. پس مهم نیست این دانشمندان در مواد غذایی چه می‌بینند، مهم این است که واقعاً در آن چه می‌باشد. این آقایان فقط ظاهر چیزها را می‌بینند و از باطن آن‌ها ابداً خبری ندارند. هنگامیکه آن‌ها جلو اسب‌کاه خشک می‌ریزند هیچ فکر نمی‌کنند که ممکن است در کاه فلاں ویتامین یا ماده معدنی کم باشد.

آن‌ها کلیه آزمایش‌های خود را روی موش‌ها و خرگوش‌ها انجام می‌دهند، به این دلیل که بدن موش و خرگوش با انسان فرقی نداشته و نتیجه حاصله از روی انسان عملی می‌سازند. پس چرا آن فعالیت‌هایی که همه روزه نزد اسب و شتر و فیل و زرافه می‌بینند روی انسان عملی نمی‌کنند؟ مگر بدن یک موش از بدن اسب و شتر به انسان نزدیک‌تر است؟ مگر کاه و خار بیابان یا برگ درخت کامل‌تر از گندم یا گردو یا انگور می‌باشد؟ چه زمانی باید این آقایان به خود آمده و اشتباهات خود را بپذیرند؟ این اشتباهات جزئی نیست، کلیه مرگ و میرهای زودرس بشر در سراسر جهان در نتیجه این اشتباهات است.

مطلب این جاست که زیست‌شناسان اساساً در جای غلط به جستجو می‌پردازند. آن‌ها به جای این که حقیقت را در طبیعت جستجو کنند در آزمایشگاه‌ها وقت خود را تلف کرده و همیشه مصنوعی را جایگزین طبیعی می‌کنند، چون هر چه طبیعت ساخته است گویا معمولی است و ساده و رایگان! ولی آن چه خودشان ساخته‌اند گران است و علمی، چون با زحمت فراوان به دست آمده است.

با این همه پیشرفت‌های علم فضانوردی آیا این دانشمندان می‌توانند به ماه و خورشید و ستارگان بگویند «کنار بروید، ما به شما احتیاجی نداریم، ما با

به همین طریق انسان آب آشامیدنی خود را نیز مسموم می‌کند، میوه‌جات و سبزیجات را مسموم می‌کند، به وسیله کود شیمیایی حجم محصول را بالا می‌برد که پول زیادی به دست آورد، ولی در عوض کیفیت را فدای کمیت می‌کند. انسان هزاران نوع مواد غیرطبیعی و شیمیایی و سمی را وارد بدن خود می‌کند و وقتی بیماری‌های نوظهور و خطرناک از همه جهت ظاهر می‌شوند از کشف علت آن‌ها عاجز مانده، می‌کوشد تا با انواع سموم جدید آن‌ها را چاره‌کند. می‌گویند زیست‌شناسان در علم خود پیشرفت‌های زیادی کرده‌اند. به نظر من آن‌ها هر چه جلوتر بروند باید بیش‌تر به این مطلب ایمان بیآورند که هنوز چیزی نمی‌دانند و هنگامی که دانش آن‌ها به جایی رسید که اقرار کردند علم و دانش ایشان در مقابل دانایی طبیعت ناچیز است آن وقت می‌توان پذیرفت که ایشان واقعاً چیزی فهمیده و یاد گرفته‌اند.

ما می‌دانیم که بدن یک انسان یا یک حیوان به انواع بی‌شماری ترکیبات غذایی احتیاج دارد که یک مقدار آن‌ها را زیست‌شناسان «شناخته‌اند» و بیش‌تر آن‌ها را هنوز نشناخته و در جستجو می‌باشند. آن‌ها به ما می‌گویند در فلاں ماده غذایی فلاں قدر ویتامین است، فلاں قدر پروتئین و فلاں قدر کالری و...!

اکنون من از این آقایان نمی‌پرسم که در خار بیابان چه نوع ویتامین و پروتئینی هست، چون آن‌ها قادر نیستند با دستگاه‌های آزمایشی خود چیزی قابل توجهی در آن پیدا کنند. من فقط می‌پرسم از این همه ترکیبات غذایی شناخته یا نشناخته که بدن یک موجود زنده لازم دارد کدام یکی در آن وجود ندارد؟ آیا می‌توانند به ما ثابت کنند که در خار بیابان فلاں ترکیب غذایی موجود نیست؟ البته که نمی‌توانند، چون در آن همه ترکیبات غذایی موجود است و هیچ کدام نیست، زیرا آن خار به تنهایی کلیه احتیاجات شتر را تأمین می‌کند. آن

آغوش طبیعت زندگی می‌کنند و با داروهای سمی و غذاهای نوظهور آشنایی نداشته و بیش‌تر با مواد طبیعی تغذیه می‌کنند. چه قدر عمر آن‌ها طولانی‌تر و بدشان سالم‌تر می‌ماند اگر ایشان از صدمات غذای مرده به کلی برکنار بودند. روزی در یک کنفرانس پزشکی حاضر بودم، سخنران یکی از متخصصین

بیماری‌های قلبی بود.

او چنین گفت: «آمار آمریکا نشان می‌دهد که پزشکان بیش‌تر از همه طبقات دیگر از سکته قلبی می‌میرند.»

وقتی پرسیده شد: «آن‌ها چه طور می‌توانند دیگران را معالجه کنند وقتی خودشان از همه زودتر مریض می‌شوند و از همه زودتر می‌میرند.»

او در جواب گفت: «چون پزشکان برای عمر خود اهمیت زیادی قایل نیستند و ضمناً آن‌ها نصف شب برای ملاقات بیماران بیدار می‌شوند.»

من حرفی نمی‌زنم، بگذار خواننده محترم از این جواب خنده‌دار نتیجه بگیرد.

خداوند مهربان برای بندگان محبوب خود مرض در نظر نگرفته بلکه او بیماری‌ها را برای کسانی فرستاده که امر او را اطاعت نکرده و از قوانین طبیعت سرپیچی می‌کنند. به عبارت دیگر کشتن غذای زنده از بزرگ‌ترین گناهیانی است که بدون مجازات نمی‌ماند.

کلیه بیماری‌ها نتیجه وارد کردن غذاهای پخته و مواد مرده و غیرطبیعی و سمی دیگر به بدن می‌باشد

غذای مرده مانند یک سوخت بی‌فایده در بدن انسان سوخته و از بین می‌رود و یا سلول‌های بی‌فایده و مریض و مفت‌خور به وجود می‌آورد و موجب یک چاقی

سفینه‌های مصنوعی ماه و خورشید خود را می‌سازیم! زیست‌شناسان نه فقط نمی‌توانند ببینند، بلکه نمی‌توانند فکرش را هم بکنند که در هر یک از اتم‌های غذایی میلیون‌ها ستاره و خورشید ریز (البته با مقایسه با چشم انسان) وجود دارد که با آتش متلاشی شده و ویتامین‌های مصنوعی همین سفینه‌هایی هستند که خودشان ساخته و می‌خواهند جانسین ستارگان طبیعی بنمایند. گندم زنده یا آرد سبوس‌دار باید یگانه نان روزانه مردم جهان باشد و جایگزین نان پخته شود. اگر به جای تمام کوشش‌های درمانی غلط فعلی مقامات مسئول فقط این کار را در بیمارستان‌ها، پرورشگاه‌ها و شیرخوارگاه‌ها به مرحله‌ی اجراء بگذارند و به مردم خوردن نان زنده را توصیه کنند، پنجاه درصد بیماری‌ها کاسته می‌شود.

اگر آن‌ها این کار خیلی ساده و انسانی را انجام ندهند معلوم می‌شود که مقصود آن‌ها فقط تجارت است و بس. اگر آن‌ها اطلاعی ندارند که چه طور باید گندم زنده را خورد، من حاضر آن‌ها را به رایگان راهنمایی کنم، چون ۱۷ سال تمام است گندم زنده می‌خورم و اگر مرا پای چوبه‌دار ببرند حاضر نمی‌شوم حتی یک تکه نان پخته به دهان بگذارم. هر کس به ارزش زنده‌خواری پی ببرد مسلماً مثل من رفتار می‌کند و فقط در اثر بی‌اطلاعی است که مردم اشتباهات پدران خود را ادامه می‌دهند.

در این جریان پزشکان معمولی مقصر نیستند. آن‌ها مجری مطالبی هستند که در طی سال‌ها بدن‌ها آموخته شده است. گناهکاران واقعی کسانی هستند که بر خود نام دانشمند نهاده‌اند.

آن‌هایی که ۱۴۰ تا ۱۵۰ سال عمر می‌کنند جزء این گروه دانشمندان نیستند. برعکس آن‌ها کسانی هستند که خیلی دور از تمدن و مراکز علم در

نمی‌توانند کار خود را به خوبی انجام داده، می‌گویند کلیه‌ها مریضند.

وقتی سلول‌های اصلی کبد کم می‌شود می‌گویند کبد مریض است، و همین‌طور برای تمام غده‌ها و اعضا و سیستم‌های دیگر بدن همین وضع ایجاد می‌شود.

ولی وقتی یک مریض با حقیقت امر آشنا می‌شود، تصمیم می‌گیرد، تمام غذاهای مرده را کنار گذارد و با غذای طبیعی تغذیه کند، از روز اول سلول‌های زاید بدن او از گرسنگی شروع به مردن و از بین رفتن کرده و سموم انباشته در بدن او حل می‌شوند و از بدن خارج شده و در عوض سلول‌های اصلی بدن با به دست آوردن مقدار کافی غذای طبیعی روزبه‌روز افزایش یافته و در نتیجه غده و اعضای بدن فعالیت طبیعی خود را به دست می‌گیرند. بدین ترتیب با مبادله سلول‌های زاید با سلول‌های اصلی و خلاصی از سموم انباشته در بدن در عرض مدت کمی کلیه بیماری‌ها یک مرتبه از بین رفته و سلامتی کامل به‌طور معجزه‌آسایی به دست می‌آید.

حالا من از شما می‌پرسم کدام «دارو» قادر است سلول‌های زاید را بکشد، بدن را از سموم خالی کرده یا سلول‌های گرسنه را سیر نماید؟

قبل از کشف آتش انسان میلیون‌ها سال فقط با مواد زنده و نباتی تغذیه کرده و تکامل خود را طی کرده است. غذای یک انسان باید از سلول‌های زنده تشکیل شود.

اصولاً غذای کشته شده هیچ ارزش غذایی ندارد و موقعی که حیوانات کشته می‌شوند، سلول‌های آنان در مدت بسیار کوتاهی می‌میرند و خاصیت غذایی خود را از دست می‌دهند و تولید سم کرده و به موادی زهرآلود مبدل می‌شوند. حیوانات گوشت‌خوار با گوشت خام یک حیوان علف‌خوار همین خوراکی‌های نباتی را غیر مستقیم یعنی از دست دوم می‌گیرند، به عبارت دیگر وقتی یک

بی‌مصرف و غیر طبیعی می‌شود که مردم بی‌اطلاع آن را نیرو و قوت می‌پندارند. به علاوه غذاهای مرده سموم مختلفی ایجاد می‌کنند که به مرور زمان در بدن انسان جمع شده و سبب امراض بی‌شماری می‌گردد.

اصولاً کلیه بیماری‌های انسانی فقط یک علت اساسی دارد و آن عبارت است از وارد کردن مواد مرده به بدن از قبیل: تمام غذاهای پخته، تمام غذاهای حیوانی (زنده و مرده)، داروهای شیمیایی، مواد مخدر، نوشابه‌های الکلی و غیر الکلی، دخانیات، شیرینی‌ها و مانند آن‌ها.

علاقه زیادی که یک مرده خوار در مقابل غذای مرده احساس می‌کند گرسنگی نیست، بلکه اشتهای کاذب است که بدن معنادر در مقابل مواد سمی احساس می‌کند. او شکم خود را با مواد کشته پر می‌کند تا احساس سیری کند، در حالی که بدن وی از فرط گرسنگی واقعی می‌نالند.

بدن مرده‌خوار از دو نوع سلول تشکیل شده است: سلول‌های اصلی و سلول‌های زاید. خوردن غذای زنده نباتی عامل ایجاد سلول‌های طبیعی و سالم و متخصص می‌شود، حال آن‌که خوردن غذای غیر طبیعی و مرده، سلول‌های ناتوان و مریض و مفت‌خور به وجود می‌آورد و آن‌ها را تغذیه می‌کند. کلیه بیماری‌های انسانی در این سلول‌های زاید تمرکز یافته‌اند. بعضی اوقات، وزن این سلول‌های زاید در یک شخص به ۶۰ تا ۷۰ کیلوگرم می‌رسد و این خود مرض است که این شخص در آغوش گرفته و با خود می‌گرداند و با سعی و کوشش فراوان از آن تغذیه و پذیرایی کرده و به‌طور کلی بیماری عبارت است از: کمبود سلول‌های اصلی و متخصص برای به کارگیری اعضای بدن از یک طرف و تجمع سلول‌های زاید و مواد مختلف سمی در بدن از طرف دیگر.

وقتی سلول‌های اصلی و متخصص کلیه‌ها که با دستگاہ‌های مجهر خود خورن را تصفیه کرده، سموم را توسط ادرار از بدن دفع می‌نمایند کم‌شوند، کلیه‌ها

آسوده شوند. آن‌ها نمی‌بینند که طبیعت همین فکر را قبلاً کرده و غذایی فشرده و کم حجم مثل گندم و گردو و بادام به آن‌ها ارزانی داشته است تا هر کس بتواند یک مشت از آن‌ها را در جیب گذاشته و تمام روز به آسودگی دنبال کار خود برود. اگر فقط گندم به صورت زنده مصرف شود می‌تواند ۶ برابر جمعیت دنیا را تغذیه کند.

یک کارگر ایرانی روزانه نصف مزد خود را صرف خرید نان خالی می‌کند، باز هم زن و فرزندان وی سیر نبوده و همیشه مریض و ناتوان هستند. حال این‌که اگر همین کارگر فقط نیم کیلو یعنی چهار ریال گندم زنده برای خانواده‌اش تهیه کند هم آنان را سیر کرده و هم سلامتی آن‌ها را به خوبی تامین کرده است. این کار پروردگار بزرگ است که هنوز مردم بدان پی نبرده‌اند.

در حال حاضر مللی هستند که از کمبود مواد غذایی رنج برده و در آستانه قحطی می‌باشند و عجیب است که فقط یک اعلان رسمی از طرف وزارت بهداشتی به این عنوان که طباشی عمل غلط و خطرناکی است کافی است تا این ملت‌ها از هر گونه ناراحتی در امان باشند.

اگر در روزگاران گذشته سپاهیان محاصره شده در شهرها و دژها به عوض نان، گندم خام را جیره‌بندی می‌کردند مدت مقاومت آن‌ها چندین برابر طولانی‌تر می‌شد و در نتیجه نقشه دنیای امروزه به کلی به شکل دیگری در می‌آمد.

بعضی‌ها از من سؤال می‌کنند که اگر غذایی «پخته» نخوریم پس چه باید بخوریم؟ به نظر آن‌ها غذای اصلی انسان، یعنی صبحانه، ناهار، شام فقط عبارت از خوراکی‌هایی است که در آشپزخانه خوب کشته و گرم گرم روی میز می‌آورد. آن‌ها خیال می‌کنند که بدون خوراکی‌های گرم نه صبحانه و نه ناهار و نه شام وجود دارد. ولی کسانی که میل دارند واقعاً سالم زندگی کنند و خیلی طولانی

گرم، بره‌ای کامل را زنده زنده می‌خورد مثل این است که یک دسته علف خورده است، ولی انسان چون نمی‌تواند شکار خود را زنده زنده بخورد پس نمی‌تواند گوشت‌خوار باشد.

همین طور شیر، ماست، پنیر، کره و مانند آن‌ها هیچ ارزش غذایی ندارند. آن‌ها فقط سلول‌های بی‌ارزش به وجود آورده و آن را تغذیه می‌کنند. میکروب‌ها فقط در این سلول‌ها اثر می‌گذارند.

سلول‌های اصلی انسان که از غذایی طبیعی به وجود می‌آیند از میکروب‌ها باکی ندارند، آن‌ها می‌توانند میکروب را خورده و هضم نمایند. بنابراین در دنیای زنده خواران بحث میکروب خاتمه می‌یابد.

اگر مردم «متمدن» غذای طبیعی را با آتش ممو و نابود نکنند با محصول موبود می‌توان پنم برابر بمعیت دنیا را تغذیه کرد

مردم «متمدن» هشتاد درصد غذای طبیعی را که از زمین به دست می‌آورند با آتش نابود می‌کنند، سپس می‌نشینند از کمبود مواد غذایی صحبت می‌کنند. اگر مردم جهان تمام خوراکی‌های مرده را کنار بگذارند از غذای خود نه تنها چیزی نکاسته‌اند، بلکه از مواد غیر طبیعی و سمی که باعث بروز انواع بیماری‌ها می‌باشد رهایی یافته‌اند. این سخنان برای مرده‌خواران باور نکردنی به نظر می‌رسد، ولی عین حقیقت است.

اگر یک مرده‌خوار هفتای یک خوشه انگور می‌خورد همین یک خوشه انگور و مقدار ناچیزی سلول‌های غذایی که از اثرات آتش نجات یافته‌اند او را تغذیه کرده و زنده نگه می‌دارد. از این جا برای همه کس آشکار می‌شود که غذای طبیعی تا چه حد ارزش غذایی دارد. بعضی از دانشمندان تلاش می‌کنند تا غذای مصنوعی کم حجم و فشرده‌ای پیدا کنند که مرده از زحمات «پخت و پز»

می‌تواند چند نوع از انواع سبزی‌ها و میوه‌ها فراهم آورد، آن‌ها را خورده، چرخ با رنده کرده با هم مخلوط کند و روغن زیتون و آبلیمو یا زعفران یا هل بدان‌ها اضافه کرده و بخورد. بدین طریق می‌توان در مدت کوتاهی چند نوع سالادهای مختلف و خوشمزه تهیه کرد. یک زنده‌خوار باید تمام صحبت‌هایی را که هر روز شنیده و هنوز هم می‌شنود، مثلاً فلان غذا دارای فلان ویتامین است یا فلان میوه برای فلان مرض خوب است به کلی فراموش کند، این‌ها افسانه‌هایی بی‌فایده و حتی خیلی مضر و گمراه‌کننده هستند. از رژیم غذایی نباید اسم ببریم. فقط باید از قوانین طبیعت پیروی کرد و از آن چه که خدای بزرگ در آشپزخانهٔ طبیعت آماده کرده تغذیه نمود.

فوراک مرده یعنی مرض و مرگ، غذای زنده نباتی یعنی سلامتی کامل و

طول عمر

بشر دیگر احتیاج به خواندن هیچ کتاب درمانی و رژیم غذایی ندارد. کلیه مردم جهان فقط باید یک چیز را بدانند و بس و آن این است که: هر غذایی طبیعی و زنده است غذای کامل و خدادادی است و از هر جهت بی‌نقص و عیب که صدرصد سلامتی انسان و طول عمر وی را تأمین کرده، و تمام بیماری‌ها را از این دنیا ریشه کن می‌کند، ولی بالعکس کلیه غذاهای مرده و تمام مواد شیمیایی و مصنوعی زهر کشنده‌ای است که بدن انسان را تدریجاً مسموم نموده و به سوی مرگ و نابودی می‌کشاند. اولی کار خدا و دومی کار شیطان است. این همین شیطانی است که به شکل یاخته‌های بی‌ارزش و مفت‌خور به بدن مرده‌خوارها نفوذ کرده، روی قلب و ریه و گردن و شکم آن‌ها نشسته، غذای مرده می‌طلبد. هر فرد عاقل باید تحمل این گرسنگی کاذب را داشته باشد، شیطان را کشته و از بدن خود بیرون براند.

زندگی کنند، آن‌ها باید اولاً فراموش کنند و ببینند که کلیه موجودات زنده اعم از مورچه تا اسب و شتر و فیل چه می‌خورند، آن وقت می‌فهمند تمام میوه‌ها و سبزی‌ها که در دسترس خودشان قرار گرفته چه ارزشی دارد.

«کارشناسان» غذایی طوری مردم را دچار اشتباه کرده‌اند و صورت‌های بی‌شمار و متناقض و متضادی از انواع اغذیه و اطعمه به آن‌ها داده‌اند که برخی از مردم تصور می‌کنند من هم یکی از آن «کارشناسان» هستم و از من راجع به صرف اغذیه طبیعی کسب دستور می‌کنند. من در این جا یک جواب کلی به همه می‌دهم، از این قرار:

برای یک انسان واقعی نباید هیچ نوع برنامهٔ مخصوص غذایی وجود داشته باشد. یک انسان حقیقی باید هر چه هوس می‌کند بخورد و هر موقعی که می‌خواهد و به هر اندازه‌ای که اشتهای او اجازه می‌دهد، همان گونه که تمام موجودات اعم از مورچه تا فیل می‌خورند، فقط با این فرق که این حیوانات بیچاره مجبورند به یک یا دو نوع غذای ساده قناعت کنند ولی آدمی می‌تواند از بین هزاران نوع غذاهای فشرده و ارزنده و لذیذ خوراک دلخواه خود را گزیده و تناول نماید.

بهرترین و طبیعی‌ترین طرز غذا خوردن این است که ما غذای طبیعی و زنده را زیر دندان گذاشته و خوب جویده با آب دهان کاملاً مخلوط کنیم و فرو ببریم. ولی اگر کسانی هستند که میل و وقت کافی دارند می‌توانند سالادهای متنوع و خوش نما درست کنند. این کار چندان عیبی ندارد به این شرط که سالادها را تازه تازه خورده، و حتی الامکان با آب دهان به خوبی مخلوط کنند. این کار تابع قانون خاصی نیست چون همان طور که گفته شد بین خوردنی‌های گیاهی خوب و بد وجود ندارد، آن‌ها همه یک خاصیت دارند. آن‌ها غذای کامل می‌باشند فقط یک حساب فشرده‌گی و غیرفشرده‌گی بین آن‌ها هست. بنابراین هر فرد عادی

انسان سوراخ سوراخ می‌شود، لثه‌ها متلاشی شده، دندان‌ها می‌ریزند، از همه جای بدن خون بیرون زده و چند ماه طول نمی‌کشد که شخص تلف می‌شود. مردم کوتاه‌بین برای علائم این گونه گرسنگی حقیقی انسان اسامی «علمی» اختراع نموده‌اند، مانند بری بری و اسکوریوت و بلاگرا و از این قبیل.

حالا بیایم غذای مرده را به کلی قطع کرده و ببینیم چه می‌شود. بدن کاذب یعنی گوشت‌های زاید بدن و سمومی که در طول مدت‌ها ده‌ها سال در بدن جمع آوری شده است، از گرسنگی به سرعت شروع به حل شدن می‌کنند و به خون هجوم می‌آورند تا از راه‌های ادرار و مدفوع و عرق از بدن دفع گردند. در نتیجه خون انسان از سموم حل شده و از کثافت جسد یاخته‌های زاید آلوده می‌شود و عده بی‌شماری عکس‌العمل‌ها و ناراحتی‌های موقتی و مفید و شفابخش ایجاد می‌شود. آن عکس‌العملی که از همه پیش‌تر به چشم می‌خورد پایین آمدن وزن بدن شخص است.

مردمان به اصطلاح چاق که با مرده‌خواری گوشت‌های غیرطبیعی در بدن خود جمع‌آوری کرده‌اند، ده‌ها هزار تومان پول خرج می‌کنند، به اروپا می‌روند، ورزش می‌کنند، ماساژ می‌دهند، حمام بخار می‌گیرند، به رژیم‌های عجیب و غریب تن در می‌دهند تا شاید ۶ کیلو از بار سلول‌های بی‌ارزش بدن خود راکم کنند، باز هم به نتیجه نمی‌رسند.

زنده‌خواری در عرض یکی دو ماه این گوشت‌های لعنتی را چنان حل می‌کند که مرده‌خوارهای بی‌تجربه و بی‌خبر تصور می‌کنند این شخص دارد ضعیف می‌شود و برای او دلسوزی می‌کنند و از همه طرف اصرار می‌کنند که او دوباره به مرده‌خواری برگردد. ولی باید دانست شخصی که با زنده‌خواری سه کیلو از وزن خود کم می‌کند در حقیقت چهار کیلو از گوشت‌های بی‌ارزش خود را حل می‌کند، چون در عوض یک کیلو به سلول‌های اصلی و سالم خود افزوده است.

بدن اصلی و بدن کاذب

بدن یک مرده‌خوار از دو نوع یاخته تشکیل شده است: یاخته اصلی و یاخته زائد.

یاخته اصلی همین یاخته‌های هستند که بدن اصلی انسان را تشکیل می‌دهند، مجهز به دستگاه‌ها، عملیات اعضا و غدد را انجام می‌دهند، از هیچ گونه میکروب باکی ندارند، بر آن‌ها برتری دارند به طوری که یک عده از آن‌ها را تحت فرمان خویش نگه می‌دارند و برای انجام کارهای مفید گماشته و عده‌ای دیگر را که مضر و ظالم می‌باشند می‌کشند و نابود می‌سازند.

ولی یاخته‌های زاید آن‌هایی هستند که از جنبه‌های تخصصی به کلی محرومند، قادر به انجام کار مفید نیستند، مریضند و ناتوان و مفت‌خور و در مقابل میکروب‌ها ایستادگی و استقامتی ندارند و برای یاخته‌های اصلی بدن بلا و بدبختی بزرگی می‌باشند. ما در این کتاب مجموعه‌ای از یاخته‌های زاید را بدن دروغی می‌نامیم.

هر یک از این دو نوع بدن‌ها غذاهای مخصوص به خود دارد. بدن اصلی از غذای طبیعی و زنده به وجود آمده و با غذای طبیعی تغذیه می‌کند، ولی بدن کاذبی که از خوراکی‌های طبخ شده و مرده به وجود آمده است با مواد مرده تغذیه می‌کند. هیچ وقت بدن اصلی از خوراکی‌های مرده استفاده نمی‌کند و هم چنین بدن کاذب هرگز غذای زنده مصرف نمی‌نماید.

این دو بدن کاملاً متفاوت در وجود مرده‌خوارها آن قدر به هم آمیخته است که هیچ‌کس نمی‌تواند آن‌ها را از هم تشخیص داده و از هم جدا کند. فقط با یک آزمایش اساسی می‌توان این عمل را انجام داد.

اگر مصرف غذاهای زنده را به کلی قطع کنیم بدن اصلی بدون غذا می‌ماند، اعضا و غدد از کار می‌افتند، آن‌ها متلاشی می‌شوند، مویرگ‌ها می‌ترکند، بدن

می‌کند. اگر کسی صدر در صد زنده‌خوار باشد طولی نکشیده روزی می‌رسد که حل شدن گوشت‌های زاید و مریض خاتمه یافته ولی تقویت شدن عضلات و تشکیلات و عده‌ها با سلول‌های سالم و فعال آن قدر ادامه می‌یابد تا چاقی واقعی و سلامتی کامل جایگزین چاقی غیر طبیعی و مریض بگردد. برای اثبات این حقیقت بهترین دلیل این است که من و همسر من و سایر زنده‌خوارهای حقیقی دیگر لاغر نیستیم و مخصوصاً آناهید هیچ وقت لاغر نبوده، نیست و نخواهد بود. اشخاص «چاقی» که ۱۰۰ تا ۱۵۰ کیلو وزن دارند هیچ نمی‌توانند تصور کنند که آن‌ها در واقع تا چه حد لاغرند. آن شخص که قبل از زنده‌خواری ۱۳۰ کیلو وزن داشته و با زنده‌خواری خود را به هفتاد کیلو رسانده است، او در حقیقت نه فقط ۶۰ کیلو بلکه ۸۰ کیلو از گوشت‌های زاید خود را حل نموده است، زیرا در مدت زنده‌خواری بدن اصلی او اقل از ۲۰ کیلو یاخته‌های اصلی جمع نموده و اگر قبول کنیم که اکنون این شخص باز هم ۱۰ کیلو گوشت‌های زاید دارد که تدریجاً به طور مساوی با گوشت‌های اصلی مبادله می‌کند، نتیجه می‌گیریم که این آقای ۱۳۰ کیلویی در واقع یک اسکلت ۴۰ کیلویی بوده است که همیشه زحمت می‌کشیده، پول خرج می‌کرده و یک جانور ۹۰ کیلویی را تغذیه کرده و پرورش می‌داده که هر چه زودتر صاحبش را خفه کرده و بکشد.

اشخاصی که ۵۰ تا ۶۰ کیلو وزن دارند اگر بفهمند که در حقیقت آن‌ها فقط اسکلت‌های ۲۵ تا ۳۰ کیلویی هستند از غصه می‌میرند. خوشبختانه هیچ کس حتی آن‌ها که در صدد زنده‌خواری برمی‌آیند قادر نیستند لاغری حقیقی خودشان را مشاهده نمایند، زیرا در وقت زنده‌خواری ضمن حل شدن یاخته‌های زاید یاخته‌های اصلی افزایش می‌یابند و جای آن‌ها را می‌گیرند. نزد اشخاص «چاقی» که یاخته‌های زاید دو سه برابر یاخته‌های اصلی می‌باشند در مقابل دو سه و حتی چهار کیلو گوشت زاید یک کیلو گوشت سالم افزایش می‌یابد

به عبارت دیگر او در حقیقت لاغر نشده، بلکه یک کیلو هم چاق شده است و ضمناً از حمل چهار کیلو گوشت بی‌مصرف خلاص شده است. ببینید بی‌مصرفی این نوع گوشت‌ها یا به اصطلاح چاقی تا چه حد ثابت شده چه این اشخاص خود را به دست جراح می‌سیارند تا با عمل جراحی ده یا پانزده کیلو از این پیه‌ها و گوشت‌های بی‌کاره را از بدن آن‌ها بریده و مثل زباله به دور بیندازد و جای آن را بدوزد تا ظاهر آن‌ها را با اندام طبیعی جلوه‌گر سازد. آیا این سر نوشت خنده‌داری نیست؟ مخصوصاً که بعد از چند روز پرخوری این گوشت‌ها به جای خود برمی‌گردند.

هر زنده‌خواری در مرحله اول ۱۰ تا ۱۵ کیلو از وزن خود می‌کاهد و اما اشخاصی هستند (در تهران هم نمونه‌هایی از آن‌ها داریم) که قبل از زنده‌خواری ۱۳۰ تا ۱۴۰ کیلو وزن داشته‌اند و با زنده‌خواری ۵۰ تا ۶۰ کیلو خود را سبک‌تر نموده‌اند، یعنی ۶۰-۷۰ کیلو سلول‌های مریض را از بدن خود بیرون رانده و در عوض ۱۰-۱۵ کیلو هم سلول‌های اصلی به بدن خود افزوده‌اند، به عبارت دیگر چاقی واقعی به دست آورده‌اند.

همه مرده‌خوارها، حتی کسانی که خیلی لاغر هستند باز هم مقدار زیادی سلول‌های بی‌ارزش در بدن خود دارند. نصف و حتی دو سوم سلول‌هایی که اعضا و غدد و حتی استخوان‌ها و ناخن‌های آن‌ها را تشکیل می‌دهند از خوردنی‌های مرده می‌آیند، یعنی مریض و بی‌ارزشند. از این جهت است که ارگان‌های همد مرده‌خوارها ناقص کار کرده و بی‌موقع از کار می‌افتند و باعث مرگ و میرهای ناگهانی می‌شوند.

اگر یک مرده‌خوار به اصطلاح چاق در مرحله اول زنده‌خواری ظاهرأ چنان لاغر نشود که مورد ترحم و دلسوزی مردمان بی‌خبر قرار گیرد معلوم می‌شود شخص مزبور زنده‌خواری حقیقی نیست و گاه به گاه غذاهای مرده هم مصرف

شیطان را بکشیم و جهان را از ظلم او نجات دهیم.

همه مرده خوارها دارای بدن های کاذب با وزن های مختلف از ۱۵۰ کیلو گرفته تا ۹۰ کیلو هستند، موازی با توسعه تولید غذای غیر طبیعی سال به سال بدن های کاذب پرورش می یابند.

اکنون وضع طوری شده که بیش تر نوزادها با بدن های کاذب وحشتناک به دنیا می آیند که در سنین ۱۵-۱۴ سالگی در وضع پیری افتاده و به زور حرکت می کنند.

این صورت های متورم و پف کرده نوزادهایی که روی جبهه های شیرخشک و یا سایر غذای ساختگی ظاهر می شود و به وسیله مردم پول پرست به جای علامت تندرستی به مردم معرفی می شوند فقط علامت بدن دروغی یعنی خود مرض می باشد.

افرادی که ظاهراً خیلی لاغر به نظر می رسند از مردمان «چاق» خوشبخت ترند. نزد آن ها بدن کاذب هنوز به خوبی رشد نکرده است. از این گونه اشخاص در ۱۰۰ یا ۱۵۰ سال پیش بیش تر مشاهده می شد تا امروز.

با وجود این که در این اشخاص هنوز بدن کاذب رشد نکرده است ولی این ها سخت معتاد به مواد مرده و سمی می باشند. این ها مریضند، می خواهند از این همه غذای «الذید و خوشمز» بیش تر بخورند، بدن کاذبی هم وجود ندارد که از عهده این همه غذای غیر طبیعی برآید و آن ها را خورده و هضم کند، و چون بدن اصلی احتیاج به این نوع خوردنی های بیگانه و غیر طبیعی ندارد در مقابل آن ها به مقاومت پرداخته و مبارزه می کند تا آن ها را از خود دور کند.

این قبیل اشخاص از بی خوابی، سوءهاضمه، بی میلی و دل درد و غیره همیشه شکایت می کنند. کوتاه بینی مردم از همه بیش تر در این جا ظاهر می گردد، به عوض این که مصرف خوراکی های مرده را قطع کرده و با غذای

یعنی وزن بدن از یاخته های سالم و نصف دیگر از یاخته های کاذب تشکیل شده است، یک کیلو با یک کیلو مساوی مبادله می شود، یعنی وزن بدن آن ها تغییر نمی یابد. نزد اشخاص خیلی لاغر که یاخته های زاید آن ها کم تر از یاخته های اصلی می باشند، در مقابل یک کیلو گوشت زاید دو کیلو گوشت سالم به دست می آید، یعنی وزن بدن ایشان بالا می رود.

به طور خلاصه آن هایی که وزن سنگین دارند با زنده خواری به سرعت وزن خود را پایین می آورند، افرادی که وزن متوسط دارند در وزنشان تغییر حاصل نمی شود و اشخاصی که خیلی لاغرند وزن بدنشان روز به روز افزایش می یابد. در مورد اشخاص جوان که معمولاً بدن دروغی در آن ها پرورش نیافته است تغییرات وزن کم تر مشاهده می شود، حتی گاهی هم اضافه وزن پیدا می کنند.

از خوانندگان محترم مخصوصاً خواهش می کنم که این قسمت کتاب یعنی مسئله بدن اصلی و بدن کاذب را به دقت مطالعه کنند تا به طور واضح بدانند وقتی من به همه مردم جهان اعلام می کنم که کلیه زحمات و هزینه هایی که در تمام دنیا برای غذای «پخته» مصرف می شود به هدر می رود نه اغراق گفته و نه از حقیقت یک قدم تجاوز می کنم. این همه پول ها نه فقط تلف می شوند بلکه برای ایجاد کلیه بدیختی های انسانی مصرف می شوند، یعنی مردم پول می دهند و برای خود مرض می خرند. در نتیجه حرص و آز مرده خوارهای پر خور مقدار زیادی هم از غذای مرده در بدن ایشان بی خود می سوزد که نصف این آتش با نوشابه های سرد خاموش شده و نصف دیگر توسط عرق از بدن دفع می شود.

همه بیماری ها در بدن کاذب تمرکز یافته اند، به عبارت دیگر بدن کاذب خود مرض می باشد. دزدی و دروغ و آدم کشی و جنگ و جدال همه از این بدن کاذب سر می زنند. او خود شیطان است که به بدن انسان نفوذ کرده و در آن جا محکم نشسته و انسان را آلت دست و سوسه های شیطانی خود قرار می دهد. ما باید این

خجالت می کشد که مقدار زیادی گوشت‌های زاید به دوش گرفته حمالی کند و از این سو به آن سو، از این در به آن در ببرد و جلوی مردم بشیند و بان و کره و پلو و چلو به این گوشت‌های لعنتی غذا بدهد.

بعضی اشخاص می گویند «زیاد عمر کردن به چه درد می خورد، من می خوامم بخورم و بمیرم». این حرف بیهوده‌ترین حرفی است که از دهان یک انسان بیرون می آید. این گونه اشخاص از فهم کامل برخوردار نیستند، بگذارید آن‌ها با نان سفید و برنج و گوشت خودکشی بکنند و جای خود را به نسل تازه، به آدم‌های حقیقی بسپارند.

از این آقایان باید پرسید شما که نمی خواهید از «لذت» چلوکباب دست بردارید و حاضرید برای یک بشقاب خوراک مرده خودکشی کنید آیا نوزادان زبان بسته شما هم از این دنیا سیر شده‌اند؟ آیا آن‌ها هم از خوراک‌های پخته لذت می‌برند و می‌خواهند به خاطر آن‌ها زندگی خود را فدا کنند؟

خیر، آن‌ها نه فقط از خوراک‌های کشته لذت نمی‌برند بلکه در مقابل از آن‌ها نفرت دارند. آن‌ها از این دنیا خسته نشده و می‌خواهند هر چه بیش‌تر عمر کنند تا از غذاهای طبیعی و از سلامتی کامل و سایر نعمت‌های این دنیا هر چه بیش‌تر لذت ببرند. شما چه حق دارید آن‌ها را مثل خودتان با بدن‌های عاجز و ذلیل و بیمار و ناتوان، ولی در مقابل با فکر و روح ظالم و درنده و گرگ مانند به بار بیاورید؟

بیماری‌ها چه طور به وجود می‌آیند و چه طور ناپدید می‌گردند؟

گفتیم که خوراکی‌های مرده در بدن انسان سلول‌هایی را به وجود می‌آورند که هیچ کاری از آن‌ها ساخته نیست و فقط باری برای سلول‌های اصلی می‌باشند، ولی مرده‌خوارهای گمراه مجموعه این سلول‌های بی‌ارزش را علامت

طبیعی سلامتی این شخص را تأمین نمایند همه سعی می‌کنند او را با غذاهای «مقوی» تقویت نمایند.

اگر این کوشش ادامه یابد بدن اصلی شخص در مبارزه خود حتماً شکست می‌خورد و این شکست از دوره مختلف انجام می‌گیرد. یا در نتیجه گرسنگی حقیقی و سوء نتیجه داروهای سمی زندگی شخص خاتمه پیدا می‌کند (مانند بچه‌های من) و یا زیر فشار بی‌درپی خوراک‌های غیرطبیعی در مجاورت بدن اصلی یک بدن کاذب، یک جانور، یک شیطان به وجود می‌آید تا همه خوراک‌های مرده را مصرف کند. این همین شیطان است که کلیه پختنی‌های دنیا را به تنهایی بلعیده و روزبه‌روز سنگین‌تر می‌شود تا راحت‌تر بتواند بدن اصلی را خفه کند.

این جاست که مبارزه بدن اصلی خاتمه می‌یابد و پایه‌گذاری خطرناک‌ترین بیماری یعنی پرورش بدن دروغی آغاز شده، ولی مردم تصور می‌کنند که این شخص مریض چاق شده، اشتها پیدا کرده، هر چه می‌خورد هضم می‌نماید و خلاصه آن‌ها تصور می‌کنند که شخص مزبور سلامتی خود را به دست آورده است.

بیچاره بدن اصلی، اگر مردم حقیقت را بشناسند و بدانند که او با چه غذای ناچیزی حیات خود را ادامه می‌دهد در شگفت می‌مانند.

مثلاً یک آقای که با زن و بچه‌هایش وارد چلوکبابی می‌شود پول خرج می‌کند به خیال این که آن‌ها با غذای کامل پذیرایی می‌شوند، در حقیقت تمام برنج و گوشت و کره را به بدن‌های دروغی یعنی به هیولای مزاحم تحویل می‌دهد و فقط مقدار کمی بیاز و سبزی و یا قسمت کمی گوجه‌فرنگی را که در موقع کباب شدن از اثرات آتش جان سالم به در برده است به بدن اصلی می‌رساند.

بعد از این وقتی بیش‌تر مردم با حقیقت آشنا شدند یک آدم فهمیده دیگر

داشته باشد.

سکته قلبی دلیل دیگری هم دارد. همین طور که گفتیم قسمت عمده سلول‌هایی که اعضای مرده خوارها منجمله قلب، رگ‌ها و مویرگ‌ها را تشکیل می‌دهد از خوراکی‌های مرده به وجود آمده که خاصیت ارتجاعی نداشته و بالنتیجه قادر نیستند وظایف خود را انجام دهند. قلب در نتیجه تنگی رگ‌ها فشار خود را افزایش می‌دهد تا بتواند خون را به دورترین نقاط بدن برساند. دیوارهای ضعیف رگ‌ها، مخصوصاً رگ‌های مغز، زیر فشار روز افزون خون طاقت نیاورده و می‌ترکند. گاهی خود قلب هم ترک برمی‌دارد و یا در چپ‌های آن که همیشه در حرکتند خسته شده از کار می‌افتند و متلاشی می‌شوند.

بزرگان کوتاه بین به جای این که جریان این سموم را قطع کرده و به راحتی همه این اختلالات را برطرف کنند به کارهای «علمی» عجیب و غریب دست می‌زنند. آن‌ها با مواد شیمیایی خون را رقیق می‌کنند، با سموم مختلف رگ‌ها را تحریک کرده آن‌ها را برای چند روز گشاده‌تر می‌سازند، با سموم دیگر قلب ضعیف را تحریک می‌نمایند تا آخرین نیروی خود را جمع کرده کمی تندتر کار کند. بعد از چند بشقاب خوراکی‌های «مقوی» و «نیروبخش» همه چیز به حالت قلبی خود برمی‌گردد و با این تفاوت که قلب ضعیف باز هم ضعیف‌تر می‌گردد.

خواهش می‌کنم به این نکته خوب توجه فرمایید. وقتی راه خون در رگ‌ها تنگ‌تر می‌شود قلب اجباراً فشار خود را افزایش می‌دهد. فشار خون بالا می‌رود. برای این که بزرگ به مشتری نشان دهد که فشار خون او را پایین آورده و او را «معالجه» نموده است، یک سم کشف کرده که رگ‌ها را به طور مصنوعی گشاد می‌نماید. بعد از مدتی قلب که بیش‌تر قسمت دیوارهای آن از سلول‌های زاید تشکیل شده، از پمپ کردن به کلی خسته می‌شود و یک مرتبه گشاد شده جسمش بزرگ می‌شود و اگر چه به کلی از کار نمی‌افتد ولی به قدری ضعیف پمپ

چاقی و تندرستی می‌پندارند.

علاوه بر این خوراکی‌های مرده مخصوصاً نوع حیوانی مواد مختلف سمی تولید می‌کنند که تدریجاً به همه نقاط بدن نفوذ کرده در طول مدت ده‌ها سال لابه‌لای روری هم جمع شده به حالت جامد و سفت در می‌آیند و باعث بیماری‌هایی از قبیل نفرس، تصلب شرایین، فشار خون، آرتروز، سنگ کلیه و غیره می‌شوند. از طرف دیگر از کمبود غذای طبیعی، سلول‌های اصلی اعضاء و غدد کم می‌شوند و نمی‌توانند وظیفه خود را به خوبی انجام دهند.

حال ببینیم بیماری‌های قلبی که سبب بیش‌تر مرگ و میرهای انسانی است چه طور به وجود می‌آیند. جریان خون شبیه لوله‌کشی یک شهر می‌باشد. اگر کسی در لوله‌کشی آب هر روز مقداری آشغال بریزد، این آشغال در یک جای لوله‌ها جمع شده، جریان آب را قطع می‌کند.

همین طور هم سمومی که مرده‌خوارها همه روزه موقع صبحانه و نهار و شام به طرف جریان خون خود سرازیر می‌کنند مرتباً روری دیواره رگ‌ها طبقه طبقه رسوب کرده به تدریج قطر آن‌ها را تنگ‌تر می‌کنند، تا وقتی بالاخره جریان خون را به کلی قطع نموده باعث مرگ می‌گردد.

مردم این مرگ را غیرمنتظره می‌دانند. اگر کسی ببیند که یک نفر در جریان لوله‌کشی آب یک دو سبد آشغال می‌ریزد آیا این شخص قطع جریان آب را غیرمنتظره به حساب می‌آورد؟

وقتی من می‌بینم که چه طور مردم از همه چیز بی‌خبر با گوشت و ماهی و تخم مرغ و پنیر، این سم‌ها را حریصانه وارد خون خود می‌کنند، وحشت کرده و هر آن منتظرم که جریان خون آن‌ها متوقف شود.

همین طور هم می‌شود. پس هر کس چه جوان و چه پیر، مادام که این نوع خوراکی‌ها را به دهان نزدیک می‌کند هر دقیقه باید انتظار این مرگ ناگهانی را نیز

خوراک‌های مرده در بدن انسان هزاران نوع اختلالات کاملاً متضاد به وجود می‌آورند. همان خوراک مرده یک دفعه سوخت و ساخت متابولیسم پروتئین را طوری مختل می‌کند که آدمی را به پوست و استخوان تبدیل می‌کند، دفعه دیگر ده‌ها کیلو گوشت بی‌ارزش تولید می‌کند. هم چنین غده تیروئید یک دفعه کم و دفعه دیگر زیاد کار می‌کند. برای از بین بردن این اختلالات «دانشمندان» هزاران کتاب چاپ می‌کنند، هزاران کنفرانس تشکیل می‌دهند، هزاران هورمون و سایر مواد مصنوعی به کار می‌برند، ولی یک چیز خیلی ساده نمی‌خواهند یاد بگیرند که اگر غذای طبیعی به بدن تحویل داده شود تمام این اختلالات یک مرتبه از بین رفته و فعالیت بدن به حال طبیعی برمی‌گردد. اگر کسی معنی کلمه طبیعی را نمی‌فهمد او اصلاً چیزی نمی‌فهمد.

حالا از همه عجیب‌تر مسئله سرطان است. برای خود دانشمندان صد درصد ثابت شده که سرطان زاییده خوراکی‌های مرده است ولی نمی‌خواهند این حقیقت را به گوش تمام مردم برسانند، گویا برای این که نمی‌خواهند آن‌ها را از «لذت» این خوراکی‌های «لذیذ» و «نیروبخش» (در حقیقت نیروبخش برای ایجاد سرطان و سایر بیماری‌ها) محروم سازند. البته چند پزشک انسان دوست در بعضی نقاط دنیا برای معالجه سرطان راه صحیح را در پیش گرفته و نتیجه مثبت هم به دست آورده‌اند، ولی مقامات رسمی نمی‌خواهند این خبر را به گوش عموم مردم برسانند.

چه طور آن‌ها می‌توانند این کار را بکنند؟ این «دانشمندان سرشناس» برای «یافتن» علل سرطان میلیاردها دلار از دولت پول می‌گیرند و بین خودشان تقسیم می‌کنند. چند روز پیش خواندیم که فقط ایالات متحده امریکا برای این منظور سالانه ۳۵۰ میلیون دلار بودجه تعیین نموده است.

همین طور که قبلاً هم گفتیم: سلول‌های سرطانی یکی از دو نوع سلول‌هایی

می‌کند که فشار خون یک باره از حد معمولی خیلی پایین می‌آید. سوراخ‌های تنگ شده عروق را باز هم تنگ‌تر می‌کند تا قلب را مجبور کند آخرین نیروی خود را جمع نموده خون را از این راه تنگ عبور دهد. فشار خون موقتاً کمی بالا می‌رود و پزشک با وجدان راحت مزه خود را دریافت می‌کند.

«دارو» (ی) اولی را رگ گشاده‌کننده^۱ و دومی را رگ تنگ‌کننده^۲ نام گذاشته‌اند.

علاوه بر این آن‌ها سموم دیگر هم کشف کرده‌اند که ارگان‌های خسته شده را که کمی آهسته کار می‌کنند و می‌خواهند قدری استراحت کنند تحریک کرده آن‌ها را «بیدار» می‌کنند تا کار خود را تندتر انجام دهند. این سموم را «نیروبخش^۳» نام گذاشته‌اند، مشروبات الکلی، چای و قهوه نیز جزو این «داروهای نیروبخش» محسوب می‌شوند. با این نوع جادوگری‌های «علمی» می‌توان صدها کتاب پر نمود.

یک مسئله دیگر، طبیعت عضو زاید در بدن انسان نگذاشته است. چنان که همه می‌دانید در نظر پزشکان از بین بردن لوزه‌ها کاری است خیلی ساده و معمولی و مفید، ولی باید دانست که طبیعت لوزه‌ها را در بدن انسان قرار داده که در موقع لزوم با دشمن بیگانه به مبارزه برخیزد و از بدن دفاع کند. وقتی لوزه‌ها مبارزه خود را در مقابل سم‌ها و میکروب‌های یابغی شروع می‌کنند پزشک ظاهر بین عوض این که به کمک آن‌ها بشتابد و دشمن اصلی را نابود کند خود لوزه‌ها را که یکی از مهم‌ترین دزهای دفاعی بدن است ریشه کن کرده به دور می‌اندازد. در نتیجه دشمن آزادانه نفس می‌کشد و خراب‌کاری‌های خود را در تمام قسمت‌های بدن پخش می‌کند.

1- Vasodilatores

2- Vasoconstrictores

3- tonique

هستند که از خوراک‌های مرده به وجود آمده، و بدن کاذب تشکیل می‌دهند، فقط با این تفاوت که یک دسته از این‌ها در همه جای بدن پخش شده و مرده آن را چاقی تصور می‌کنند و دیگری هر کجا که خودش انتخاب می‌کند در آن جا رشد می‌نماید.

بدن واقعی در نتیجه کافی نبودن غذای طبیعی به قدری عاجز می‌شود که نمی‌تواند جلو رشد این هیولا را بگیرد. ولی وقتی ما مصرف خوراک‌های مرده را به کلی قطع می‌کنیم هر دو نوع سلول‌ها، یعنی هم ده‌ها کیلو سلول‌هایی که مرده چاقی نام گذاشته و هم سلول‌های غده سرطانی گرسنه مانده شروع به حل شدن کرده و ناپدید می‌گردند.

چرا «زیست‌شناسان و دانشمندان» این جریان خیلی ساده را نمی‌بینند؟ برای این که در لابراتوارهای خود با حساب‌های فرضی و خیالی و با هزاران نوع اسامی «علمی» سرشان به قدری گیج شده که حساب‌ها و کارهایی که طبیعت در لابراتوار خود انجام می‌دهد نمی‌بینند. آن‌ها نمی‌بینند که چه طور طبیعت در آزمایشگاه خود از یک هسته ناچیز یک درخت عظیم و از ذرات میکروسکوپی موجودات زنده بزرگی مانند شتر و فیل و انسان می‌سازد. حساب‌هایی که طبیعت در آزمایشگاه خود در عرض مدت میلیون‌ها سال سعی و کوشش به دست آورده است این «دانشمندان» در آشپزخانه‌ها و آزمایشگاه‌ها در عرض چند دقیقه محو و نابود کرده و در عوض چند نوع سم کشنده ساخته و به رخ مردم می‌کشند.

باید باز هم و میلیون‌ها مرتبه تکرار کنیم که کلیه بیماری‌ها در نتیجه یک اشتباه بزرگ به وجود می‌آیند، و این اشتباه در مصرف خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی می‌باشد. این بیماری‌ها از سه راه اصلی سلامتی انسان را تهدید می‌نمایند.

۱- تجمع مواد سمی که با خوراک‌های مرده وارد بدن انسان می‌گردد.
۲- غیر کافی بودن سلول‌های اصلی که در نتیجه کمبود غذای طبیعی به وجود می‌آید.

۳- تجمع سلول‌های زاید و بی‌ارزش در بدن که از خوراک‌های مرده تولید می‌شوند. ضمناً همه گونه بیماری‌های مسری فقط به این سلول‌ها غالب می‌شوند. سه مورد مزبور در بروز تمام بیماری‌ها با هم سهیم هستند. مواد سمی در همه جای بدن نفوذ کرده خرابکاری‌های وسیعی ایجاد می‌کنند، از کمبود غذای طبیعی تعداد سلول‌های فعال ارگان‌ها غیر کافی می‌شوند، از طرف دیگر سلول‌های زاید مزاحم فعالیت آن‌ها می‌گردند.

بدن انسان دنیای وسیعی است که از میلیاردها سلول تشکیل شده است. هر یک از این سلول‌ها کارخانه عظیمی است مجهز با دستگاه‌های بسیار پیچیده و منظم با وظایف مختلف که با همکاری یکدیگر این دنیای شگفت‌انگیز را که انسان نام دارد اداره می‌کنند. مثلاً سلول‌های اعصاب که بیشتر آن‌ها چند متر طول دارند مثل برق دستورات مغز را به اعضای رسانند. سلول‌های عضلات که از خاصیت ارتجاعی برخوردارند عضلات را حرکت داده و بارهای سنگین بلند می‌کنند. سلول‌هایی که غده‌ها را تشکیل می‌دهند هورمون‌ها و آنزیم‌ها و سایر مایعات را تولید می‌کنند. عضلات قلب حالت فتری مخصوصی دارند که قلب را دائماً در حرکت نگاه داشته و کار یک پمپ را انجام می‌دهند. سلول‌های کلیه با دستگاه‌های خود خون را تصفیه نموده، مواد کثیف و مضر آن را جمع می‌کنند و به ادرار می‌رسانند. سلول‌های ریه، اکسیژن را از هوا گرفته به بدن تحویل می‌دهند و هوای کثیف را از بدن دور می‌کنند. همین طور هم سلول‌های سایر اعضا هر یکی وظیفه مشخصی دارد که اگر این وظایف مطابق قوانین طبیعت به درستی انجام گیرد انسان تا آخر عمر طولانی خود که پرورگار تعیین نموده

قلایی برای کشف این نوع مواد مصنوعی و سمی به جایزه نوبل نایل گردیده‌اند. خدمی داند، روزی که تعیین کنندگان جوایز نوبل با حقیقت امر آشنا شوند برای اشتباهات خود چه قدر افسوس می‌خورند.

چندین بار نوشته‌ام و این جا باز هم تکرار می‌کنم: تمام حرف‌های افسانه‌ای در مورد پروتئین و ویتامین و کلسیم و مانند آن‌ها به کلی باید خاتمه یابد و نباید سخنی از آن‌ها به زبان آورد. همیشه همه کس فقط باید یک چیز را تکرار کند - آن غذایی که گیاهی و زنده است همه چیز است و آن چه مرده است نه فقط هیچ چیز نیست بلکه فقط زهر کشنده است و بس.

برای نشان دادن این موضوع کافی است مسئله پروتئین مخصوصاً پروتئین حیوانی را که باعث بیشتر مرگ و میرهای انسانی است این جا تشریح کنیم. در این دنیا کسی نیست که گوش‌های او با حرف‌هایی از این قبیل پر نشده باشد «پروتئین حیوانی نیرو دارد، کالری دارد، برای ساختمان بدن لازم است، برای رشد بچه‌ها واجب است، گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، پنیر، شیر، کره و امثال آن‌ها غذاهای ارزنده و مقوی و نیروبخش هستند که هر کس هر روز باید از آن‌ها به مقدار کافی بخورد»

اما حقیقت کاملاً برخلاف این است. نود درصد سمومی که در بدن انسان جمع می‌شود و سبب بروز بیماری‌های بی‌شمار است از خوراکی‌های حیوانی نام برده به وجود می‌آید. گذشته از این وقتی غذای زنده چه حیوانی و چه گیاهی را روی آتش قرار می‌دهند و می‌کشند، همه موادی که برای ساختمان دستگاه‌های درونی سلول‌های متخصص لازم است محو و نابود می‌شود و فقط مواد سوختنی (کالری)، هم چنین مصالح سنگین ساختمانی مانند سنگ و آجر و گل و غیره یعنی به عبارت «علمی» مواد پروتئینی و نشاسته‌ای و چربی و قندی و غیره باقی می‌مانند، آن هم البته به صورت سوخته و خراب شده.

بدون هیچ نوع بیماری طی می‌کند و چون انسان مجهزترین و کامل‌ترین موجود روی زمین است عمر او طولانی‌تر از تمام موجودات دیگر باید بشود. ولی متأسفانه یک پرندۀ کوچک ۲۰۰-۳۰۰ سال عمر می‌کند، ولی انسان که به ۷۰-۸۰ سال می‌رسد خیال می‌کنند پیر شده و مرگ ناگهانی او نیز غیر طبیعی محسوب نمی‌شود.

قسمت‌ها و دستگاه‌های هر یک از این سلول‌های ذره‌بینی پیچیده‌تر و کامل‌تر از کلیه کارخانه‌هایی که مردم در این دنیا ساخته‌اند می‌باشد، به این دلیل که تمام دانشمندان و مهندسين دنیا قادر نیستند یک سلول ساده بسازند. حالا ببینیم برای ایجاد این کارخانه‌های معجزه‌آسا کدام مهندس زحمت کشیده و چه مصالحی مصرف نموده است. مهندس این کارخانه‌ها خود پروردگار است و مصالحی را که او برای ایجاد و زنده نگه داشتن و به کارگماشتن و تولید مثل این سلول‌ها به کار برده با اشعه خورشید و آب و خاک و ریشه و ساقه و برگ با حساب‌های کاملاً دقیق (با همین حساب‌ها که ستارگان را می‌گرداند) مطابق احتیاجات سلول‌ها ساخته و در یک میوه یا دانه گندم جا داده است. هیچ آدم عاقل نباید جرأت کند پروردگار را نادیده گرفته و در این مواد اولیه که مردم آن را غذای نامند کوچک‌ترین تغییراتی بدهد.

با وجود تمام این واقعیات کاملاً آشکار و ساده و طبیعی، دانشمندان غذای کامل و بی‌نقصی که خدای بزرگ برای مخلوق خود در لابراتوار طبیعت آماده می‌سازد و در دسترس آن‌ها می‌گذارد پسند نکرده آن را کشته و نابود می‌نمایند و تلاش می‌کنند در لابراتوارهای خود غذای مصنوعی و شیمیایی بسازند و جایگزین غذای طبیعی و زنده بکنند. آن‌ها هزاران نوع ویتامین و پروتئین و مواد معدنی مصنوعی و سموم بی‌شمار دیگر می‌سازند تا با آن‌ها ارگان‌هایی را که از گرسنگی حقیقی از کار افتاده‌اند به کار ببندازند. چند نفر از این دانشمندان

حالا ببینیم این کالری و این مصالح ساختمانی سنگین در بدن مرده خوارها چه کارهایی انجام می‌دهند. کالری که از خوراک‌های مرده تولید می‌شود کاملاً بی‌فایده است. این کالری فقط سوخت اضافی است که بدن هیچ احتیاجی به آن نداشته و با هزار زحمت سعی می‌کند آن را از خود دور کند. شخص خود را بی‌نهایت گرم احساس می‌کند مثل این که در بدن او یک حریرق شعله‌ور شده است. بدن او چیزی می‌خواهد که این آتش را خاموش کند، تشنگی عجیبی شروع می‌شود، شخص هر دقیقه یک شیشه کولای سرد یا آب یخ سرد می‌کشد، این آب بار اضافی است برای قلب که با احتیاجات بدن هیچ مناسبتی ندارد. قلب مجبور می‌شود فعالیت خود را افزایش داده تندتر پمپ کند و این آب اضافی را به کلیه‌ها و به پوست برساند تا توسط ادرار و عرق از بدن بیرون براند. عرق مثل آب یک جوی از همه جای پوست پر خور جاری می‌گردد.

شخص دائماً دست به دستمال دارد تا جریان این آب را از بدن پاک کند. این هم قسمتی از «لذت‌های» این دنیا است. این «فواید» همین خوراک‌های «مقوی» و «کالری‌دار» و «نیروبخش» می‌باشد که شب و روز «دانشمندان» برای آن داد می‌زنند، ولی مناسبانه شخص عوض این که نیرو گرفته باشد کلیه نیروی خود را از دست داده به زور نفس می‌کشد، سینه او بالا و پایین می‌رود و آن قدر قوه ندارد که از صندلی راحت خود بلند شود.

یک موضوع دیگر، وقتی عرق از همه جای پوست بیرون می‌زند، سوراخ‌های پوست برای راه دادن این عرق تماماً باز می‌گردند و در این موقع کوچک‌ترین باد یا کوران یا هوای سردی که به بدن برخورد می‌کند با این سوراخ‌های باز شده وارد بدن شده و تا ته استخوان‌ها می‌رسد.

شخص که تا این موقع از گرمای درونی خفه می‌شد ناگهان شروع به لرزیدن می‌کند، میکروب‌های درونی از فرصت استفاده کرده، جشن خود را شروع

می‌کنند. می‌گویند این آدم «سرم‌خورده»، ولی در حقیقت این آدم سرم‌ناخورده بلکه گرم‌خورده است. او خوراک‌های گرم، کالری‌دار و نیروبخش خورده است. به جای این که این آدم خوراک‌های گرم را کنار بگذارد با غذای سرد و طبیعی تغذیه کند، یا آب سرد پوست بدن خود را مالش دهد، سوراخ‌های آن را خوب ببندد، در هوای آزاد و صاف و سرد قدم بزند، و از این دنیا و از سلامتی کامل لذت ببرد، او چه کار می‌کند؟ او دو سه دانه سم گرم کننده می‌گیرد، چای گرم یا سوپ گرم می‌خورد، بخاری‌ها را گرم‌تر می‌کند، دوسه لحاف هم روی سر می‌کشد که هر چه بیش‌تر سوراخ‌های پوست را گشاده‌تر کرده و خود را در عرق و تب غرق نماید.

بنده خودم ۵۳ سال تمام در این وضعیت بودم. هر سال دو سه مرتبه و هر دفعه سه چهار روز تب می‌کردم و به رختخواب می‌افتادم. به قدری زیاد عرق می‌کردم که در عرض ۱۰-۱۲ دقیقه پیرامای من تمام خیس می‌شد. بعد از چهار پنج دفعه تعویض پیرامای و زیر پیراهن به تنگ می‌آمدم و یک حوله حمام به تن می‌کشیدم و می‌خوابیدم. ۲۰-۲۵ سال تمام بر وضعیت مزمن خیلی سخت داشتم، احساس می‌کردم سینه من سوراخی دارد که سرما همیشه از آن جا وارد بدن می‌شود. ژاکت یخه بلند پوشیدم فایده نکرده، شال گردن‌های مختلف خریدم فایده نکرده، سرما به یک نحوی راه پیدا می‌کرد و وارد سینه من می‌شد. سرانجام یک شال گردن پشمی خیلی ضخیم با نیم متر پهنا و سه متر درازا سفارش دادم و آن را دو سه دفعه دور گردنم پیچیدم. خیال می‌کردم این یگانه راه صحیح برای پیشگیری از «سرم‌خوردگی» می‌باشد.

در تابستان و چه در سرمای شدید زمستان در هوای آزاد می‌خوابیم، هر نوع سرما به بدن من برخورد می‌کند، ولی هیچ وقت من این سرما را «نمی‌خورم». موقع خواب پیرامای نمی‌پوشم، زمستان‌ها یک زیر پیراهن کوتاه می‌پوشم، ولی

تخصصی محرومند و یگانه کاری که می‌توانند انجام دهند این است که خورده، هضم کرده، از وسط نصف شده و تولید مثل کنند. هیچ کدام از سلول‌های بدن اصلی بی‌کار نیستند، هر یک از آن‌ها مأموریت خاصی دارد که در پوست و عضلات و استخوان‌ها و ارگان‌ها و غده‌ها انجام وظیفه می‌کنند. شاید من عقل ندارم و چیزی نمی‌فهمم، حالا به من بگویید این گوشت‌هایی که ده‌ها کیلو از همه جای بدن مرده‌خوارها آویزانند به چه دردی می‌خورند و کار آن‌ها چیست؟

به ما می‌گویند گوشت، برنج، ماهی، تخم‌مرغ و سایر خوراک‌های «مقوی» بخورید تا برای انجام کارهای سخت بدنی کالری و نیروی کافی داشته باشید. حالا شما از آن آقایان و خانم‌هایی که در موقع سوار شدن اتوبوس دستشان را بلند می‌کنند، از دو طرف در اتوبوس محکم می‌گیرند و یک دنیا زحمت می‌کشند تا بتوانند خودشان را یک پله بالا بکشند برسید چرا آن‌ها از این غذاهای «مقوی» نمی‌خورند که نیروی بیشتری داشته باشند؟ ببینید آن‌ها چه جوانی به شما خواهند داد. من نمی‌دانم این آقایان زیست‌شناس کی باید این واقعیات بسیار ساده و روشن را درک کنند.

حالا ببینیم اصلاً بیماری چیست و به چه چیزی باید بیماری گفت؛ در استعمال کلمه بیماری یک اشتباه عمیق وجود دارد که لازم است من این جا تشریح کنم. وقتی پای یک نفر درد می‌گیرد یا او دل درد یا سر درد احساس می‌کند و یا تب کرده، می‌گویند این آدم بیمار شده، این درست نیست. اصل بیماری همین سه وضعیت یعنی تجمع مواد سمی، تجمع سلول‌های زاید و کمبود سلول‌های متخصص است. بنابراین همه مرده‌خوارها بدون استثناء از نوزاد یک روزه گرفته (که در رحم مادر با خوراک‌های مرده تغذیه کرده است) تا اشخاص ۱۵۰ ساله به آن مبتلا هستند. پس تمام مرده‌خوارها بیمارند. مادران بی‌خبر این بیماری وحشتناکی را که باعث همه مرگ و میرهای کنونی می‌باشد

تابستان‌ها این زیر پیراهن را هم در می‌آورم و زیر یک ملافه می‌خوابم تا تمام پوست بدنم بتواند آزادانه نفس بکشد. شب‌های خیلی گرم تابستان بدنم را با یک استکان آب سرد خیس می‌کنم یا دوش می‌گیرم و خیس خیس زیر ملافه می‌روم. بدین طریق آدم یک خنکی لذت‌بخشی را احساس می‌کند که او را بلافاصله به خواب عمیقی فرو می‌برد.

پس «سرماخوردگی» را باید به معنی سرماخوردگی دانست. یک زنده‌خوار «سرما نمی‌خورد» چون او غذای گرم نمی‌خورد، کالری اضافی نمی‌خورد، فرصت‌های گرم‌کننده نمی‌خورد و هیچ وقت هم عرق نمی‌کند. او آن قدر مواد پروتئینی و چربی و نشاسته‌ای و غیره می‌خورد که پروردگار حساب کرده و در گیاهان زنده قرار داده است. بنابراین اگر گرمای مصنوعی مانند خوراک‌های گرم و «کالری دار» و آتش را نباشد، هم چنین لباس‌ها و اتاق‌ها خارج از اندازه گرم نباشد، سرما که چیز طبیعی است و نمی‌شود، از طبیعت بیرون کرد به کسی زبانی نمی‌رساند. اگر مرده‌خواری وارد اتاق خیلی گرمی بشود و یا سرش را ۱۰-۱۵ دقیقه روی بخاری گرم نگاه دارد. بدون این که به سرما برخورد نماید به بیماری «سرماخوردگی» مبتلا می‌شود.

گفتم که وقتی غذای زنده را با آتش می‌کشیم آن مواد اولیه عالی که برای ساختمان و به کار انداختن کارخانه‌ها و دستگاه‌های درونی سلول‌های متخصص لازم است نابود می‌شود و فقط کالری بی‌ارزش و مصالح سنگین ساختمانی باقی می‌مانند. دیدیم که کالری اضافی چه بود حالا ببینیم کار مصالح سنگین ساختمان چیست؟

پروتئینی که از گوشت و نان و برنج و امثال این‌ها به عمل می‌آید قادر است فقط دیواره‌های سلول را بسازد. این نوع سلول‌ها ظاهراً شبیه به سلول‌های اصلی بوده ولی باطناً هیچ شباهتی به آن‌ها ندارند، چون از هر گونه دستگاه‌های

در مورد همه نوع «بیماری‌ها» در شکل‌های مختلف دیده می‌شود. تب و احساس درد نشانه مبارزه بدن اصلی در مقابل میکروب‌ها و سموم مختلف است.

هر دردی و هر بی‌نظمی که در هر ارگانی و یا هر قسمت دیگر بدن بروز می‌کند فقط کار سه عامل نامبرده می‌باشد. زیست‌شناسان برای خراب‌کاری‌هایی که مواد مرده در بدن انسان به وجود می‌آورند هزاران اسم «علمی» اختراع کرده‌اند.

هر یک از این خراب‌کاری‌ها نسبت به مکان، شکل ظاهری، درجه بی‌نظمی و غیره یک اسم مخصوص پیدا کرده است. حالا ببینیم این خرابکاری‌ها به چه طریقی در بدن پخش می‌شود. همان‌طور که سیلابی از کوه سرزیر می‌گردد، هر راه آزادی که در برابر خود می‌بیند به آن سو روانه می‌گردد، همین‌طور هم وقتی یک آدم بی‌عقل در آشپزخانه مواد بیماری‌زا می‌سازد و وارد بدن خود می‌کند، این مواد به هر بخش بدن که راه آزاد یا جای ضعیف پیدا کند به آن طرف می‌شتابد.

گاهی این مواد مرگ‌آور در سر راه خود یک ارگان مناسب و ضعیف انتخاب کرده و خراب‌کاری‌های خود را در آن جا متمرکز ساخته ارگان مزبور را از کار می‌اندازد. این‌طور موارد مرگ در سنین ۱، ۵، ۱۰ تا ۲۰ فرا می‌رسد در موارد دیگر این خراب‌کاری‌ها در همه ارگان‌های بدن پخش شده و صاحب این بدن «شانس آورده» نیمه زنده، نیمه مرده تا ۸۰-۹۰ سال عمر می‌کند. در نظر مرده‌خوارها این یک عمر خوب می‌باشد.

نباید پرسید چرا بعضی‌ها به این بیماری و بعضی‌ها به آن بیماری مبتلا می‌شوند، یا چرا یکی زود و آن یکی دیرتر می‌میرد. این کار قانون خاصی ندارد. این بستگی به نسبت مصرف مواد مرده و زنده، شرایط و وضعیت ارگان‌ها، شرایط کار و فعالیت شخصی، درجه مقاومت ارثی و غیره دارد. فقط چیزی که

در آشپزخانه پخته و به زور وارد بدن بچه‌های خود می‌کنند.

حالا شما از من می‌پرسید پس آن چیزی که آدمی را ماه‌ها و حتی سال‌ها در رختخواب نگاه می‌دارد بیماری نیست، پس چیست؟ جواب من این است: آن ناراحتی‌هایی که مرده‌خوار گاه‌گاه احساس می‌کند و بیماری نام می‌گذارد بیماری نیست بلکه علائم مقاومت بدن است در مقابل بیماری اساسی، به عبارت دیگر مبارزه بدن اصلی است در مقابل مواد بیگانه، یعنی خوراکی‌های مرده و بدن کاذب. وقتی مرده‌خورهای گمراه خوراکی‌های مرده و بیماری‌زا را با حرص به بدن خود تحمیل می‌کنند، بدن اصلی آن‌ها به تنگ آمده گاه‌گاه به مبارزه برمی‌خیزد تا یک قسمت از این مواد مضر را از بدن دور کند. او با استفراغ معده را خالی می‌کند، با اسهال روده‌ها را پاک می‌کند. یک قسمت از ساول‌های زاید و سموم را نیز حل نموده از راه روده‌ها بیرون می‌راند، ضمناً ۴-۵ روز هم اشتها را بند می‌آورد تا دستگاه گوارش بتواند مدتی به استراحت بپردازد و با این امر به صاحبش نشان دهد که بدن اصلی او به این نوع خوراکی‌ها احتیاجی ندارد. این استفراغ و اسهال و تب و غیره در واقع علامت بیماری نیست بلکه علامت معالجه است که طبیعت گاه‌گاه به انجام می‌دهد تا قسمتی از بیماری اصلی را از بدن دور نماید. مرده‌خورهای کوتاه بین معنی این را درک نمی‌کنند و به جای این که بگذارند طبیعت کار خود را به راحتی انجام دهد، به جای این که بگذارند جهاز هاضمه که ده‌ها سال متوالی ۳-۴ برابر آن چه لازم بوده کار کرده است چند روز نفس راحت بکشد، به جای این که مصرف مواد مرده و زهرآلود را از برنامه تغذیه‌ای حذف نمایند و با غذای طبیعی بیمار را تقویت نمایند، آن‌ها سعی می‌کنند با صدها نوع سموم کشنده و سایر وسایل «علمی» جلو مبارزه شفا بخش طبیعت را بگیرند، خفه کرده و با سوپ جوجه، چلوکباب، شیر، عصاره جگر، نه این که بدن اصلی بلکه بدن کاذب یعنی خود بیماری را تقویت نمایند. این مبارزه

زنده که از اول زندگی، خالق برای مخلوق خود تعیین کرده است. کسی که می‌خواهد درس خود را خوب یاد بگیرد آن را چندین مرتبه می‌خواند تا حفظ کرده و هیچ وقت فراموش نکند. چون درس زنده‌خواری یعنی فلسفه تغذیه و تندرستی مهم‌ترین درس این دنیا است، لازم است چند نکته آن را که درجه اول اهمیت را دارد کاملاً خوب حفظ کرده و همیشه و همه جا تکرار شود.

وقتی مهندسی کارخانه‌ای می‌سازد، برای ساختمان قسمت‌های مختلف این کارخانه و برای به کار انداختن و سالم نگه داشتن آن مواد اولیه لازم را با حساب‌های دقیق تعیین می‌کند و هر آن قادر است که کارخانه‌ی مزبور را خراب نموده از نو بسازد. حالا ببینیم عظیم‌ترین کارخانه این دنیا را که انسان نام دارد چه کسی ساخته و مهندس آن کیست؟ اگر مغز و قلب و خون و ریه ما را زیست‌شناسان ساخته‌اند ما مجبوریم به دستورات آن‌ها گوش داده و اگر بدن ما مهندس دیگری دارد باید او را شناخته و دستورات او را اجرا نماییم.

هر کسی در این دنیا هر خدایی که می‌پرستد و به هر شکل که او را در ذهن خود مجسم می‌سازد، می‌داند که مهندس اصلی بدن انسان خدا است.

آیا ما می‌توانیم به خود خدا صحبت کنیم؟ البته که می‌توانیم. خدا در جای معینی ننشسته، او همه جا هست، در آسمان، در زمین، در قلب و مغز ما، در دانه گندم، در گل، در برگ درخت، در چشمان گاو، گوسفند، مرغ و ماهی که از ما استنازه می‌کنند به آن‌ها رحم کرده و نکشیم.

پس خدا با طبیعت هر روز و هر دقیقه با ما صحبت می‌کند. حتی آن کسانی که گویا وجود خدا را نمی‌شناسند، آن‌ها طبیعت را می‌شناسند و به آن احترام می‌گذارند، پس آن‌ها هم خواه ناخواه خدا را می‌شناسند بدون این که به این امر پی ببرند. چون خدا در همه جای طبیعت وجود خود را نشان می‌دهد پس باید

مسلم بوده و هیچ تردیدی ندارد این است که زندگی یک مرده‌خوار را نمی‌توان حتی برای یک ساعت ضمانت کرد. وقتی کسی خوراک مرده را به دهان می‌گذارد همان موقع باید فکر کند که ممکن است همین لقمه پیمانانه را سیریز کرده کار را به آخر برساند. او باید با این کار غیر عاقلانه خود هر روز، هر ساعت و هر دقیقه انتظار مرگ را داشته باشد.

مرده‌خوارها این نوع بلاها را «بیماری‌های تمدنی» می‌نامند، بدون این که یک دقیقه متوجه حرف خود شده و فکر کنند که چه طور می‌توان چیزی را که باعث مرگ میلیون‌ها افراد بشر می‌شود تمدن نامید.

آیا برق، رادیو، یخچال، تلفن، اتومبیل، راه آهن، هواپیما، موزیک، سینما، مدرسه، این‌ها هستند که «بیماری‌های تمدنی» به وجود می‌آورند؟ البته که نه. آن چیزهایی که مرده‌خوارها نشانه تمدن حساب می‌کنند مانند کارخانه‌های داروسازی، کالیاس‌سازی، سیگارسازی، مشروب‌سازی، آشپزخانه‌گازی، دیگ‌های زودپز و هزاران نوع وسایل دیگر که اختراع نموده‌اند تا غذاهای طبیعی را به مواد سمی تبدیل کرده نسل بشر را از این دنیا ریشه کن نمایند نه فقط علائم تمدن نیست بلکه بزرگ‌ترین بربریت است که تا به حال انسان شناخته است.

۳۰۰ سال پیش در بیشتر موارد مرگ آمدن خود را خبر می‌داد و آهسته به مرده نزدیک می‌شد. حالا دیگر هیچ وقت خبر نمی‌کند. سابق سرطان و سکنه قلبی بیماری‌های پیری محسوب می‌شدند ولی اکنون نوزادان با سرطان به دنیا می‌آیند و جوانان ۲۰-۲۵ ساله از سکنه قلبی تلف می‌شوند. سابق بیش تر موارد سکنه به یک قسمت بدن اثر می‌کرد، ولی اکنون در عرض ۵ دقیقه کار را تمام می‌کند.

فکرش را بکنید، هیچ عملی، هیچ قدرتی قادر نیست جلوی این دبدبختی‌ها را بگیرد به غیر از تعویض یک بشقاب غذای مرده با یک بشقاب غذای

عامل بیماری نیست، عاملین اصلی بیماری‌های عفونی سلول‌های زاید هستند. وقتی از خوراک‌های مرده سم به قدری زیاد تولید می‌شود که بدن نمی‌تواند آن را در خود جا بدهد یا با ادرار بیرون براند و در جریان خون باقی می‌ماند، انسان دل درد و سردرد و دردهای دیگر احساس می‌کند. وقتی با یک دلیل «نامعلوم» مانند تغییر غذا، آفتاب و باد گرم، فعالیت بدنی و غیره یک قسمت از سموم انباشته شده حل می‌شود شخص درد احساس می‌کند. این که مردم کوتاه بین بیماری نام گذاشته‌اند علائم مختلف بیماری اصلی است. این درد کار بدن اصلی است که چیغ می‌زند و کمک می‌طلبد، ولی پزشکان عوض این که دلیل اصلی بیماری را پیدا نموده و برای آن یک چاره اساسی بیندیشند با چند مسکن این صدا را خفه می‌کنند و روی سموم موجود سموم تازه اضافه می‌نمایند.

حالا از شما خواهش می‌کنم این قسمت را با دقت بخوانید و خوب به یاد بسپارید و هیچ شکی در آن نداشته باشید. وقتی کسی خوراک‌های مرده را کنار گذارده غذای طبیعی مصرف می‌کند این غذا اثرات شفا دهنده خود را بلافاصله نشان می‌دهد. غذای طبیعی خوراک‌های مرده و هضم نشده را که در معده و در روده‌ها سرگردانند و هم چنین سمومی را که در جریان خون در گردش است فوراً جمع کرده از بدن خارج می‌سازد. شخص در معده و روده‌های خود ناراحتی‌هایی مانند گاز، اسهال و غیره احساس می‌کند. او اگر از اصل جریان خیر نداشته باشد خیال می‌کند غذای طبیعی به او ضرر رسانیده است. این حرف واقعاً مسخره است. چیزی که آدمی را مریض کند نباید طبیعی نامید. عده بی‌شمار از مردم که این مطلب را خوب مطالعه نمی‌کنند برای من می‌نویسند «ما زنده‌خواری را امتحان کردیم و دیدیم که غذای طبیعی با بدن ما سازگار نیست، ول کردیم.»

پذیرفت که خدا، آفریدگار، پروردگار، یزدان، خالق، طبیعت یک معنی دارند. طبیعت قوانین خاصی دارد که روی همه چیزهای این دنیا نوشته است و اگر زیست‌شناسان مایلند واقعاً کار مفیدی انجام دهند باید این قوانین را خوب مطالعه کرده و مردم را به راه صحیح هدایت کنند.

در این قسمت کتاب دیدیم که در بروز بیماری‌ها سه عامل (سلول‌های زاید، مواد سمی و کمبود سلول‌های اصلی) رل اصلی را بازی می‌کنند، وقتی ما جلو جریان مواد مرده را می‌گیریم سلول‌های زاید و مواد سمی حل شده از بدن خارج می‌شوند، سلول‌های اصلی هم تقویت شده به کار طبیعی خود مشغول می‌شوند. با این طریق علل اصلی بیماری‌ها ریشه کن شده، خود بیماری‌ها نیز به کلی ناپدید می‌گردند. اما در موقع حل شدن سموم و سلول‌های زاید عکس‌العمل‌هایی در بدن ایجاد می‌شود که مردم بی‌تجربه معنی این عکس‌العمل‌ها را نمی‌فهمند و کاملاً برعکس آن را تصور می‌کنند. همین اشتباه بزرگ پایه تمام اشتباهات دیگر علم پزشکی را تشکیل می‌دهد. در قسمت بعدی کتاب راجع به این عکس‌العمل‌ها صحبت می‌کنیم.

عکس‌العمل‌های شفا بخش

همان طور که گفتیم بیماری علامت مبارزه بدن است در مقابل مواد بیگانه و مضر که از بیرون وارد بدن می‌شوند. وقتی این مبارزه در پای انسان صورت می‌گیرد می‌گویند پای فلان کس دردمی‌کند. همین طور هم برای سردرد و دل درد و کمر درد و غیره همین حرف را می‌گویند. دلیل همه بیماری‌ها یکی است، یعنی همین سه عامل ذکر شده که در جاهای مختلف بدن دردهای مختلفی ایجاد می‌کند. باید گفت که مسئله میکروب اصلاً مطرح نیست، چون میکروب

او نمی‌داند که همین میوه او را نه این که مریض نمی‌کند بلکه فوری عکس‌العمل شفافبخش را شروع می‌کند که معده و روده‌های او را پاک کرده و او را از بیماری نجات بدهد. این شخص همیشه بیمار است، او بیمار است برای این که میوه نخورده است. او بدون این میوه و سبزی هم همیشه سوءهاضمه دارد. بدن او دائماً در مبارزه است. گاه به گاه اشتهای او را بند می‌آورد که معده او را از خوراک‌های زهرآلود خالی کرده و به او بفهماند که به این نوع خوراک‌ها احتیاج ندارد، ولی شخص این معنی را نمی‌فهمد، همین که فرصت پیدا کرد دوباره برای او می‌خورد. اگر این شخص پیش تمام دانشمندان، زیست‌شناسان و پزشکان رفته و بگوید فلان میوه به من ضرر می‌رساند چه کار کنم، آن‌ها همه با یک زبان جواب می‌دهند، «اگر می‌بینید که ضرر می‌کند نخورید»، یک نفر از این‌ها پیشنهاد نمی‌کند، «حالا امتحان کنید ده روز فقط این میوه را بخورید و ببینید چه می‌شود»، البته آن‌ها هیچ وقت این حرف را نمی‌گویند از ترس این که ممکن است این میوه آدمی را بکشد، ولی هیچ وقت فکر نمی‌کنند که ممکن است گوشت و خوراک‌های مرده باعث مرگ مردم بشود. حالا اگر من بگویم که این اشتهای «خیلی کوچک» باعث جنگ‌های جهانی و همه‌کشتارهای کنونی می‌باشد مردم کوته‌بین به من می‌خندند، همین طور که ۴۵۰ سال پیش به کیرنیک می‌خندیدند. وقتی او می‌گفت زمین حرکت می‌کند همه می‌گفتند چه طور زمین حرکت می‌کند، وقتی با چشمان خود می‌بینیم که زمین زیر پای ما ثابت ایستاده است. اکنون هم فلان شخص می‌گوید چه طور میوه ضرر ندارد وقتی من می‌بینم که ضرر دارد، همین که می‌خورم اسهال می‌گیرم، و یا این که بین میوه خوردن یا نخوردن و جنگ چه رابطه‌ای باید باشد. ولی من می‌گویم و تکرار می‌کنم که نه فقط رابطه‌ای هست بلکه یگانه دلیل کلیه جنگ‌ها می‌باشد. مردم همدیگر را می‌کشند برای این که یک لقمه نان مرده و گوشت زهرآلود

سمومی که هنوز به صورت جامد در نیامده و مثل ماده‌سریشمی^۱ می‌باشند، بعد از هفته‌ها و ماه‌ها شروع به حل شدن می‌کنند، و اما آن‌هایی که ده‌ها سال پیش در بدن وارد شده و مثل سنگ سفت شده‌اند سال‌ها طول می‌کشد تا تدریجاً و به نوبت نرم شده به حال سریشمی برگردند و سپس حل شده از بدن دفع شوند. بیش‌تر در ده‌های شدید که مرده‌خوارها در بعضی جاهای بدن احساس می‌کنند کار این مواد سریشمی می‌باشد. تا موقعی که این‌ها کاملاً آب‌نگردد دیده‌اند نمی‌توانند از پرده‌های ارگان‌ها گذشته وارد جریان خون شده و از بدن دفع گردند. و در مدتی که این‌ها در بندهای استخوان‌ها یا در عضلات در حرکتند موجب دردهای شدید می‌شوند.

این نوع عکس‌العمل‌های بدن در مقابل مواد بیگانه که مردم بیماری نام گذاشته‌اند هم در موقع مرده‌خواری و هم در موقع زنده‌خواری دیده می‌شود، ولی این کار در شرایط کاملاً مخالف همدیگر انجام می‌گیرد. موقع مرده‌خواری سم دائماً از بیرون وارد بدن می‌شود که یک قسمت آن مطابق امکانات بدن دفع شده و باقی آن در جای بدن انباشته می‌گردد. اما در موقع زنده‌خواری هیچ گونه سمی از بیرون وارد بدن نشده بلکه سمومی که در موقع مرده‌خواری در بدن جمع شده بود تدریجاً بیرون رانده می‌شود. این جریان به این معنی است که در شرایط مرده‌خواری بعد از هر حمله انسان ضعیف‌تر و بیماری‌او عمیق‌تر می‌گردد، ولی در شرایط زنده‌خواری بعد از هر حمله قسمتی از بیماری اصلی بیرون رانده شده و شخص سالم‌تر و نیرومندتر می‌گردد.

اشخاصی را می‌شناسیم که (عده آن‌ها زیاد هستند) می‌گویند «معه من ضعیف است، هیچ میوه‌ای نمی‌توانم بخورم. همین که قدری میوه یا سبزی می‌خورم مریض می‌شوم».

بیش تر به چنگ بیاورند. به ضیافت‌های سیاسی وارد شوید و ببینید چه پول‌هایی خرج کرده‌اند تا این همه مواد سمی جمع کرده و به جای غذای روزی بچینند، یاد سرزمین‌های آسیایی گشت نزدیک و ببینید چه طور میلیون‌ها تن غذای فشرده و ارزنده مانند برنج، اول صاف کرده و سپس کشته به تفاله برگردانده و به جای غذای جلوی میلیون‌ها مردم گرسنه گذاشته‌اند. اگر این آفآکه بنیادش ضعیف است و همیشه سوءهاضمه دارد و رنج می‌کشد تصمیم بگیرد همین میوه را که از خوردن آن ترس دارد بخورد و چند روز عکس‌العمل شفابخش آن را تحمل کند او از بیماری خود به کلی نجات پیدا می‌کند. برای سریع نشان دادن چگونگی این عکس‌العمل‌های شفابخش بهترین نمونه جریان سرگذشت بنده است.

گمان نمی‌کنم کسی بیش تر از من گوشت خورده باشد. من غذا را فقط خوراک گوشتی حساب می‌کردم. بیش تر خوراک من ران سرخ کرده، مغز، جوجه، ماهی، تخم مرغ، کباب، کوفته، کتلت، خورش‌های مختلف و از این چیزها بود حتی پنیر و کره و ماست و شیر را هم غذای حساسی نمی‌دانستم و فقط به گوشت اعتقاد داشتم. به آن کسانی که گوشت و عرق و سیگار مصرف نمی‌کردند می‌خندیدم، آن‌ها را بی‌عقل حساب می‌کردم. درست است که از میوه خوردن هیچ وقت ترس نداشتم ولی به آن چندان اهمیتی نمی‌دادم. وقتی با خوراک‌های گوشت‌دار و پرچربی شکم خود را پر نموده از خانه بیرون می‌رفتم مادرم از پشت سر صدا می‌کرد «پس میوه نخورده می‌روی؟» میوه را همیشه فراموش می‌کردم. با این طریق کار من از چنگی سم ذخیره کردن بود.

ولی من یکی از این «خوشبخت‌ها» بودم که این سموم را به همه جای بدن پخش نموده بودم، یعنی دهانوع بیماری جمع نموده و تمام بدنم را پر از سم کرده بودم.

در چنگی همه نوع بیماری‌های کودکانی را پشت سر گذاشتم، سپس رماتیسم، سردرد، بی‌خوابی، بی‌هوس، اسهال، سرماخوردگی متعده، آنزین، دو نوع تیفوس سخت، خناق، بولسیر سخت، نفرس، برنشیت مزمن، ترشی معده، تطلب شرایین، فشار خون، بی‌نظمی ضربان قلب و بالاخره وزم سخت پاها، تنگی نفس، بروستات و ناراحتی‌های بی‌شمار دیگر مرا به حالی انداخته بودند که در سن ۵۳ سالگی به لب‌گور رسیده و هر دقیقه منتظر سکنه بودم. دو قدم راه می‌رفتم نفسم بند می‌آمد، خیال می‌کردم دیگر پیر شده‌ام. اگر بعد از قربانی دادن دو طفل بیگناهم عقل به سرم نرسیده بود، خیلی وقت پیش استخوان‌های من پوسیده بودند ولی اکنون من از نومتولد شده و حال می‌فهمم که زندگی واقعی چیست.

وقتی من مرده‌خواری را کنار گذاشتم، عکس‌العمل‌هایی که در موقع حل شدن سموم ظاهر می‌گردد در اولین روزهای زنده‌خواری ندیدم. شاید دلایل این بوده که در بدن من سموم سفت شده و برای حل شدن وقت لازم داشت. در روزهای اول فقط گاز فراوان و درد شدید در روده احساس می‌کردم که اصلاً اهمیت نمی‌دادم. در عوض از همان روزهای اول سردرد، بی‌خوابی، ناراحتی‌های قلبی، سنگینی و ترشی معده تقریباً از بین رفت. کم‌کم شروع کردم به راه پیمایی که به زودی به ۶۵ کیلومتر در روز رساندم، تا ونک می‌رفتم و برمی‌گشتم. مخصوصاً تند راه می‌رفتم که سموم به حرکت افتاده و حل گردند. احساس می‌کردم تمام بدنم در سموم غرق شده، سرم گیج می‌رفت، در گوش‌هایم با صدای بلند موزیک می‌شنیدم، ضربان قلب در مغزم طبل می‌زد، خون سیاه در نوک انگشتان دست‌هایم جمع شده و می‌خواست آن‌ها را بترکاند. بین سمومی که در بدن انسان خراب‌کاری‌هایی می‌کنند از همه مهم‌تر و خطرناک‌تر اسید اوریک است. این سم وقتی در بندهای استخوان‌ها و بیش تر از

راخته و ضعیف احساس می‌کردم، زیاد میل به خوردن نداشتم، ادرارم آلوده و غلیظ و پر رنگ و بدبو می‌شد، بعضی موارد تب مختصری نیز همراه بود. من به این ناراحتی‌ها چندین اهمیتی نداده و به کار و فعالیت خود ادامه می‌دادم، چون به داناتی طبیعت ایمان داشتم و می‌دانستم این‌ها عکس‌العمل‌هایی هستند که طبیعت برای نجات من انجام می‌دهد. بعد از پایان هر عکس‌العمل من خودم را ده سال جوان‌تر و قوی‌تر و سالم‌تر احساس می‌کردم.

باین که من زیاد «چاق» نبودم (۶۵ کیلو با ۱۶۵ سانتی متر قد) ۱۲ کیلو «لاغر» شدم. همه دوستان و آشنایان مرا دیوانه حساب می‌کردند که برخلاف دستورات جدی این همه «دانشمندان» و پزشکان و سایرین خودم را از پیر و تنین حیوانی و از خوراکی‌های «مقوی» و «کامل» و «نیروبخش» محروم می‌سازم و به نیستی و نابودی می‌کشانم. متأسفانه عده‌ای از آن آدم‌های «چاق» و «تقویت شده» که بیش‌تر از همه نسبت به من دلسوزی می‌کردند اکنون زنده نیستند که نتیجه کار را به چشم خود ببینند، سال‌های متوالی وزن بدنم بدون تغییر مانند تا بالاخره همین امسال بعد از آخرین عکس‌العمل (من این طور فکر می‌کنم) ۴۰-۳ کیلو به وزن من اضافه شد.

قبیل از شروع زنده‌خواری در نتیجه بیماری قلب، پاهای من ورم کرده بودند، ورم نرم و خطرناکی که وقتی انگشت در آن فرو می‌بردم اثر انگشتم چند دقیقه باقی می‌ماند. در سال‌های اول زنده‌خواری ورم از شدت خود کمی کاست ولی تمام نشد. دو سه سال بعد یک دفعه شدت پیدا کرد که چندین ماه طول کشید. باید دانست که بیش‌تر موارد سم از هر راهی که وارد بدن شده از همین راه هم بیرون می‌رود. اگر با سردرد وارد شده با سردرد بیرون می‌رود، همین‌طور هم با پا درد و کمر درد و دل درد و از این قبیل، این البته قانون نیست. یک روز در کوهستان‌های آب‌علی زیر آفتاب گرم راه می‌رفتم، یک دفعه احساس کردم که

همه در شست پا جمع می‌شود و آن را از حرکت باز می‌دارد نفرس می‌نامند. فشاری که در موقع راه پیمایی به پاهای من وارد می‌آمد سبب شد که از همه زودتر اسیداوریک نفرسم حل شود. این جریان خیلی جالب است، آدم کاملاً احساس می‌کند که چه‌طور سم وارد شست پا می‌شود و چه‌طور از آن خارج می‌گردد. موقع مرده‌خواری وقتی سم جمع می‌شد و درد احساس می‌کردم این احساس را داشتم که یک نفر با چکش تق تق به شست پایم می‌زند و سم را در آن جا پرس می‌کند، ولی موقع زنده‌خواری که سم از آن جا خارج می‌شد احساس می‌کردم که درد (یعنی سم) از آن جا مانند اشعه پی در پی بیرون می‌زند و به طرف بدنم پخش می‌گردد. جالب این بود که این دفعه درد مرا زیاد اذیت نمی‌کرد، بلکه در این درد یک راحتی دلپذیر احساس می‌کردم. در موقع مرده‌خواری اگر کوچک‌ترین حرکت به شست می‌دادم از درد شدید ضعف می‌کردم ولی بعد از مدتی زنده‌خواری هر قدر که آن را فشار می‌دادم دیگر هیچ اثری از درد احساس نمی‌کردم.

در اولین سال‌های مطالعه وقتی یک تکه گوشت برای امتحان می‌خوردم بعد از چند ساعت اسید اوریکی این گوشت وارد شست می‌شد و چکش کار خود را از نوع آغاز می‌کرد. دلیلش این بود که جای آن جا تازه خالی شده و مناسب‌ترین مکان برای پذیرفتن سم تازه بود.

حالا این اول کار بود. همه جای بدن من بر از سم بود که لازم بود آن را از بدن دور سازم. شکی نبود که یک مقدار از این سم هر روز حل می‌شد و بدون این که ناراحتی‌های مخصوصی ایجاد کند از بدن خارج می‌گردید.

با وجود این در سال‌های اول زنده‌خواری سالی یکی دو مرتبه و بعداً دو سه سال یک مرتبه قسمت عمده این سم‌ها زیر فشار غذاهای طبیعی یک مرتبه حل شده به خون هجوم می‌آورد و مرا چند روز «مریض» می‌کرد. این‌طور موارد خودم

سرم‌گیج می‌رود، به زور خودم را به خانه رساندم، ورم پاها ظاهر شد، ادرار آلوده شد، سرگیجه مدتی ادامه پیدا کرد، هر وقت که با زمین سروکار داشتم و سرم را بلند می‌کردم جلوی چشمانم سیاه می‌شد و نزدیک بود ضعف کنم. با وجود این نیروی بدنی من هیچ وقت کم نشد. وقتی این عکس‌العمل‌ها را پشت سر می‌گذاشتم خودم را مثل بیست ساله‌ها احساس می‌کردم و ورم جزئی که همیشه داشتم یک درجه سبک‌تر می‌شد تا بالاخره چند سال پیش آخرین دفعه وجود خود را نشان داد و از من به کلی دست کشید.

از همه جالب‌تر عکس‌العمل‌هایی بود که پیرا سال و پارسال در پاهای من به وجود آمد. سه سال پیش یعنی تقریباً بعد از ۱۳ سال زنده‌خواری در پاهای من از زانو به پایین دردی مانند درد رماتیسم شروع شد که چندان ادیت‌کننده نبود، ولی شب‌ها نمی‌گذاشت راحت بخوابم. این درد جزئی ۸۷ ماه ادامه داشت تا یک روز که چمباتمه زده در باغچه مدتی با گل‌ها مشغول بودم بلند شدن در نتیجه یک حرکت نامناسب ناگهان در زانوی راستم چنان درد شدیدی احساس کردم که نتوانستم از جا تکان بخورم، مثل این که چیزی در زانوی من شکست. بعداً این درد به تمام پای من پخش شد و ۸۷ ماه طول کشید تا تدریجاً از شدت خود کاسته و ناپدید گردید. در این عکس‌العمل ادرار من از هر وقت دیگر آلوده‌تر شد، مثل این که همراه با چرک بود که زیر شلوار مرا به رنگ زرد تند آلوده می‌کرد. من البته کاملاً اطمینان داشتم که این همه عکس‌العمل‌ها کار طبیعت است که بدن مرا از سموم و بیماری خالی می‌کند، ولی تعجب من در این بود که فکر می‌کردم مگر چه قدر سم جمع‌آوری کرده‌ام که در مدت ۱۲-۱۳ سال متوالی پی در پی خالی شده و باز هم تمام نمی‌شود. خیلی در این باره فکر کرده تا بالاخره به یاد آوردم که در ۱۸ سالگی پای راست من مخصوصاً در قسمت زانویم درد رماتیسم گرفته بود که دو سال مرا عذاب داد. حالاً می‌فهمم آن سمومی که جلوتر

از همه جمع شده و سفت گردیده دیرتر از همه حل می‌شود. رماتیسم مزبور سبب شده بود که پای راست خود را نتوانم مثل پای چپم تا کرده به پشت برسانم و یا روی آن چمباتمه بزنم. مثل این که زیر زانویم چیزی بود که مانع این کار می‌شد، این همین اسیداوریک بود که ۵۰ سال تمام آن جا را اشغال کرده بود. بعد از پایان عکس‌العمل سم از آن جا بیرون رانده شد و اکنون پای راستم مثل پای چپم آزادانه حرکت می‌کند.

این نوع عکس‌العمل‌ها نزد مرده‌خواران نیز دیده می‌شود. این «بیماری» دیسک‌ا صفحہ مدور بندهای مفاصل نام دارد و سمومی که در بندهای مفاصل (بیش‌تر موارد در کمر و در ستون فقرات) قرار گرفته‌اند گاهی در نتیجه یک حرکت غیر معمولی می‌شکنند، متلاشی شده و چنان درد شدیدی ایجاد می‌کنند که شخص از هر گونه حرکت باز می‌ماند. این درد را از دو راه کاملاً مخالف هم می‌شود از بین برد. یکی این که با پاک کردن بدن از اسید اوریک توسط زنده‌خواری به خون امکان دهیم که در راه خود این سموم را شسته در خود حل کرده از بدن بیرون براند، و دیگری این که با خوردن گوشت و ماهی و تخم‌مرغ فراوان اسیداوریک خون را به قدری بالا ببرند که سم متلاشی شده به طرف آن راه پیدا نکرده به جای اولیه خود برگردد. این بستگی به عقل پزشک یا خود بیمار دارد که کدام یکی از این دو راه را انتخاب کند. آزمایش‌های طبی برای شناختن مقدار اسید اوریک در خون یا ادرار هیچ مفهومی ندارد، زیرا هیچ کس قادر نیست تشخیص دهد که این اسیداوریک تاگی از بیرون وارد بدن شده یا از انبارهای بدن بیرون آمده است. مهم‌تر از همه هیچ کس نمی‌تواند مقدار سمومی که در بدن مرده‌خوارها انباشته شده اندازه بگیرد.

بعضی از خوانندگان خیال می‌کنند که من از این عکس‌العمل‌ها خیلی رنج

برده‌ام. عکس‌العمل‌هایی که می‌توان ناراحت‌کننده حساب کرد همه‌اش ۶۵ دفعه انجام گرفت که هر دفعه ۵.۴ روز بیش‌تر طول نمی‌کشید. این همه اذیت ۲۵ روزه در مقابل اذیت یک‌گریپ یا یک آنزین یا یک مرض عفونی دیگر که در تمام عمر مرده‌خواری‌ام گرفتار آن‌ها بودم ناچیز است. مخصوصاً که حتماً می‌دانستم ۵.۴ روز ناراحتی اقلأً ۱۰ سال به عمرم اضافه می‌کند.

این عکس‌العمل‌ها تابع هیچ قانون خاصی نیستند. این‌ها بستگی به مقدار سموم انباشته شده و مکان آن‌ها دارد. ممکن است این عکس‌العمل‌های شفابخش در بعضی اشخاص شدیدتر از یک مرض معمولی صورت بگیرد. چون سمومی که در مدت ده‌ها سال تدریجاً جمع شده یک مرتبه حل می‌گردد. شدت عکس‌العمل نشانی سنگینی بیماری و سرعت معالجه می‌باشد. نزد جوان‌های ۲۵.۲۰ ساله که هنوز زیاد سم و سلول‌های زاید جمع نگرده‌اند ممکن است عکس‌العمل پنهانی انجام بگیرد، ولی نزد اشخاص سالخورده خیلی شدیدتر باشد.

متأسفانه برخی از مردم این مطلب را دقیقاً مطالعه نمی‌کنند و بعد از ۵ روز یا یک ماه یا ۲ ماه از آغاز زنده‌خواری وقتی عکس‌العمل شروع می‌شود خیال می‌کنند غذای طبیعی به آن‌ها ضرر رسانده، می‌ترسند و به پزشک مراجعه می‌نمایند.

پزشک این علایم را که نشانه شروع بهبودی است تلقی نموده «مرض» را به مرده‌خواری برمی‌گرداند. گاه کار به جایی می‌کشد که بعضی پزشکان به اغلب مراجعین مصرف میوه و سبزی زنده را شدیداً قذف می‌نمایند. با این عمل وحشتناک آن‌ها مردم را از غذای طبیعی محروم ساخته و به مرگ حتمی محکوم می‌کنند. مخصوصاً آن کسانی که می‌ترسند میوه بخورند و تصور می‌کنند که میوه به آن‌ها ضرر می‌رساند، بیش‌تر از دیگران احتیاج به میوه دارند چون

بیماری آن‌ها به علت نخوردن میوه به وجود آمده است.

می‌خواهم نمونه‌ای خیلی تأسف‌آور برای شما تعریف کنم. یک آقای ۳۵.۳۰ ساله به اسم مظفری که در موسسه تبلیغاتی فاکوپا پست مهمی داشت دچار مرض قلبی می‌شود. از کمبود سلول‌های متخصص، رگ‌ها و درپچه‌های قلب خوب کار نمی‌کردند به طوری که ضربان قلب او خیلی نامنظم بود. پزشکان یگانه چاره در آن می‌دیدند که او به امریکا برود و نزد یک جراح «معروف» قلب را عمل کند.

این آقای بعد از خواندن کتاب من به زنده‌خواری پناه آورد. در عرض ۲ ماه یا ۳ ماه و نیم در فعالیت قلب او چنان بهبودی به وجود می‌آید که پزشکان را به تعجب می‌اندازد.

خود بیمار از این امر خیلی خوشحال بود. یک روز عکس‌العمل شفابخش، یعنی اصل جریان معالجه شروع می‌شود، اگر او چند روز تحمل کرده بود برای تمام عمرش از بیماری نجات پیدا می‌کرد، ولی بستگان او که با زنده‌خواری شدیداً مخالف بودند دور او جمع شده و برای او پزشک می‌آوردند. معلوم است پزشکی که در دانشگاه و نه در کتاب‌های طبی راجع به عکس‌العمل‌های شفابخش سخنی شنیده یا خوانده بود و خامت وضع او را به غذای طبیعی نسبت داده، خوردن آن را ممنوع می‌کند.

با توقف عکس‌العمل بیمار ظاهر بهبود پیدا کرد و برای چند ماه حال او کاملاً رضایت‌بخش به نظر می‌رسید. بیمار ۵.۴ کیلو هم که در موقع زنده‌خواری از دست داده بود دوبرتبه به دست آورد. برای من کاملاً واضح و آشکار بود که این بهبودی موقتی نتیجه چند ماه زنده‌خواری بود که به زودی از بین می‌رود و وضع بیمار به کلی تغییر می‌کند. ولی همسر آلمانی و مادر و سایر هم‌بستگان او طور دیگر فکر می‌کردند. آن‌ها می‌گفتند «دیدید که چه گفتیم؟ آخر یک انسان چه

طور می‌تواند با یک مشت گندم و بادام و خیار و گوجه‌فرنگی زندگی کند؟ دیدید که چه طور با غذاهای «مقوی» بیمار فوری به حال آمد؟

خود آقای مظفری این جوان خیلی نازنین یک روز به من گفت: «من و تمام فامیلم خیلی پرخور هستیم، تمام فکر ما این است که هر چه می‌توانیم خوراکی‌های لذیذ و خوشمزه درست کنیم و بخوریم و از آن‌ها لذت ببریم. ما معنی زندگی را در این می‌دانیم.»

در موقع زنده‌خواری مادر او گفته بود: «من با این کار موافق نیستم. چرا خودت را از این خوراکی‌های لذیذ محروم می‌سازی؟ تو بخور و بمیر.» همین‌طور هم شد، او خورد و مرد. ماه‌ها بعد وقتی حال او رو به وخامت گذاشت او را به آمریکا می‌برند و به دست معروف‌ترین دکتر می‌سپارند. بیچاره جوان زیر عمل در عرض چند دقیقه جان خود را برای «افتخار» علم پزشکی فدا می‌کند.

همسر من که از من ۸۷ سال جوان‌تر است و مثل من پرخور نبوده، باز هم بیماری‌های بی‌شمار داشت مانند بیماری‌های قلبی، سرماخوردگی‌ها، آئزین، آپاندیس، سوهامضمه، دردهای نشناخته در قسمت سینه و شکم و چند ناراحتی دیگر، او چند عکس‌العمل مانند سرگیجه، ناراحتی‌های قلب، درد ورم پاها و غیره داشت که شبیه به عکس‌العمل‌های من بودند ولی کمی سبک‌تر.

قدغن کردن غذای طبیعی برای مردم، بزرگترین جنایت می‌باشد

به طوری که گفته شد بیشتر بدیختی‌های بشر در نتیجه کوتاه‌بینی زیست‌شناسان مرده خوار است. آن‌ها فقط علائم ظاهری و موقتی هر چیز را در نظر می‌گیرند و به معنی باطنی و اساسی این علائم بی‌نمی‌برند.

آن عکس‌العمل‌های شفافبخش که در موقع خوردن سبزیجات و میوه‌جات

زنده نزد اشخاص بیمار دیده می‌شود پزشک کوتاه‌بین مضر تشخیص می‌دهد و خوردن غذای طبیعی را سخت قدغن می‌کند یعنی آن‌ها را محکوم به مرگ تدریجی با گر سنگی می‌نماید. این وحشتناک‌ترین جنایتی است که یک پزشک کوتاه‌بین مرتکب می‌شود. او همین حکم را برای عزیزان خود نیز صادر می‌کند. او آن قدر «به‌علم و دانش» خود اطمینان دارد که گوش‌های خویش را محکم گرفته و نمی‌خواهد حتی حقیقت را بشنود.

اگر بیمار دستورات این پزشک را صد در صد مراعات کند چند ماه بیشتر عمر نخواهد کرد. میلیون‌ها افراد بشر از روی این کوتاه‌بینی تلف می‌شوند. البته این دستورات را همه مردم صددرصد به اجرا نمی‌گذارند، زیرا در لابه‌لای غذاهای همیشه از راه‌های غیر قابل مشاهده مقادیری غذای زنده به بدن‌های آنان می‌رسد و به این دلیل است که سال‌ها زنده می‌مانند و متأسفانه عمر تیره‌بخت خود را در آستانه‌مطب‌ها و داروخانه‌ها مدتی می‌گذرانند تا دیر یا زود در این راه جان بسپارند.

خود من یک پدر بدبخت دست دو تا بچه‌های فرشته مانند خود را گرفته ۱۶ سال تمام در ایران و فرانسه و سوئیس و آلمان در آستانه‌مطب‌ها و بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها سرگردان بوده، هم بچه‌ها و هم دارایی خود را دست داده‌ام، فقط به جهت این که آقای پزشک از اولین روزهای زندگی بچه‌ها دستور داده بود که به آن‌ها سبزی و میوه زنده و طبیعی نخورانم.

آیا این پزشک در مرگ نور چشم‌های من هیچ گناهی نداشت؟ آیا آن دکترهای خارجی که می‌خواستند بدن بچه‌هایم را که از گر سنگی حقیقی روزبه‌روز ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌شدند با غذاهای «مقوی» و داروهای «موثر» معالجه نمایند هیچ گناهی ندارند؟ آیا این پزشک‌انی که اکنون هم کودکان ضعیف و ناتوان را از خوردن میوه‌ها محروم می‌سازند اگر بعد از خواندن این جملات باز

ناراحتی‌ها را پیدا کرده و مصرف انگور و هم چنین سایر خوردنی‌های زنده را منع می‌کند.

معلوم است که عاقبت این کار به کجا می‌انجامد. حالت کودک روز به روز بدتر می‌گردد و صدها نوع ناراحتی‌های تازه مانند گریپ، آنژین، آلرژی، سردرد، دل درد، زکام، سر فیه، تب مزمن و برقان و ... یکی پس از دیگری ظاهر می‌گردد.

خلاصه از گرسنگی حقیقی و از کمبود سلول‌های اصلی همه اعضا بدن به طور ناقص کار کرده و میکروب‌های معمولی بدن از ناتوانی سلول‌های زاید سوءاستفاده نموده، به فعالیت‌های خرابکارانه دست می‌زنند.

بچه‌های من همیشه در این وضعیت بودند و مادر بیچاره به خیال این که در این دنیای «پیشرفته» با وجود این «دانشمندان معروف»، با وجود این بیمارستان‌های «مجهز» و این داروخانه‌های وسیع حتماً دارویی (سمی) وجود دارد که قادر باشد این همه ناراحتی‌ها را خاتمه داده و فقط لازم است اسم این داروی معجزه‌آسا را شناخت و به دست آورد.

این بود که ما از این در به آن در، از این دکتر به آن دکتر، از این شهر به آن شهر، از این پایتخت به آن پایتخت رو نهادیم تا این دارو را پیدا کنیم.

در عرض این ۱۶ سال صدها نوع آزمایش انجام گرفت، صدها پزشک عوض شد، صدها نوع دارو آزمایش گردید و مانند یک قانون همیشه «غذای مقوی» یعنی کباب راسته و سوپ جوجه و جگر و تخم‌مرغ و شیر و کره ... تجویز شد.

اول پسر مرا به پاریس بردم و به بیمارستان معروف امریکاییان سپردم. اصلاً چه کارهایی می‌توانستند این «دانشمندان سرشناس» برای بچه‌های من انجام دهند؟ اصلاً کار ایشان چه بود؟ صدها نوع آزمایش‌های طاقت‌فرسا برای بالا بردن حساب بیمارستان، غذای مرده و گندیده و زهرآلود و از همه بدتر صدها نوع داروهای سمی، یعنی عین موادی که برای کشتن و از بین بردن یک انسان

هم به این اعمال نادرست خود ادامه بدهند هیچ گناهی نخواهند داشت؟

ضمن این ۱۶ سال گشت و گذار، من سعی کرده‌ام معما را به تنهایی حل کنم. چون به پنج زبان خارجی آشنایی داشتم شروع به مطالعه کتاب‌های علمی نمودم. در این کتاب‌ها و دایره‌المعارف‌ها هیچ جا از ارزش غذایی طبیعی و از ضرر پخت و پز و یا راجع به علل اساسی بیماری‌ها اشاره قابل توجهی نشده بود. همه جافقط از علائم بیماری‌ها، از راه تشخیص آن‌ها و از پنهان کردن این علائم ظاهری به وسیله مواد شیمیایی و خوراکی‌های «مقوی» سخن می‌رفت.

در دوازدهمین سال جست و جور روزی یک کتاب آلمانی به دستم افتاد که اولین دفعه با ارزش غذایی طبیعی و راجع به ضررهای مواد پخته آشنایی پیدا کردم. اسم این کتاب بیماری‌های تغذیه‌ای و مؤلف آن بیر خربنر سوئیسی می‌باشد. بعد از خواندن این کتاب چشم‌های من یک مرتبه باز شد و فهمیدم که علت اصلی ناراحتی بچه‌هایم گرسنگی حقیقی و سوءنتیجه مصرف خوراکی‌ها مرده و داروهای سمی بوده است.

برای شخص روشن بین فهمیدن معنی این جریان کار خیلی ساده‌ای است. بچه یک مرده‌خوار معمولاً با بدن ضعیف به دنیا می‌آید. شیر مادری که از خوراکی‌های مرده حاصل می‌گردد غیرطبیعی است و سنگین و چربی‌دار و مضر، معده بچه نمی‌خواهد این خوراک مضر را قبول کرده و چون در این بچه سلول‌های زاید یعنی بدن کاذبی هنوز به خوبی پرورش نیافته است تا این خوراک‌های غیرطبیعی را با میل فراوان مصرف کند معده بچه این خوراک‌ها را رد می‌کند، سپس سوءهاضمه و بی‌میلی و اسهال و بی‌خوابی و عرق کردن و عصبانیت و غیره پی در پی نزد بچه ظاهر می‌شود. در این بی‌نظمی اگر بچه چند دانه انگور بخورد و پوست انگور در مدفوع او مشاهده گردد این جاست که پزشک «تیزبین» بزرگترین «کشف علمی» خود را آشکار می‌کند، علت این همه

موقعی که پسر ۸ ساله دادم دختر ۸ ساله بود. همین علایمی که پسر داشت در او هم گاه به گاه و به مراتب سبک تر دیده می شد. از ترس این که میباید او هم به حال برادرش دچار شود تصمیم گرفتم هر چه زودتر او را به خارج برده و جلو مرض را بگیرم. من از کجا می دانستم که با دست خوبش دختر بیچاره را برده و به دست میر غضب می سپارم.

ما او را به هامبورگ بردیم و به یک بیمارستان معروف سپردیم. آن ها همه گونه آزمایش هایی که در اختیارشان بود انجام دادند. حتی استخوان هایش را سوراخ کرده و مغز آن را برای آزمایش در آوردند. ولی هیچ گونه به اصطلاح عاملی پیدا نمودند. بعد از این که از همه طرف ناامید شدند بچه را به یک بیمارستان مخصوص کودکان تحویل دادند. این بیمارستان آنسار هوته^۱ نام داشت و پزشک آن به نام ولف گانگ تیلینگ بود. او کلیه آزمایش هایی که قبلاً بارها انجام گرفته بود از نو شروع کرد. ولی موفق نشد میکربی، عاملی، سببی برای تب مزمن کودک کشف نماید.

اصلاً آن ها چه عاملی می خواستند پیدا کنند وقتی این عامل همین میکربهایی بودند که در بدن همه کس و در همه وقت موجودند، ولی در بدن ضعیف یاغی شده و شروع به خراب کاری می کنند. اگر یک عامل دیگر هم پیدا می کردند غیر از این بود که باید همین آنتی بیوتیک ها را می دادند که هر روز بچه من مصرف می کرد که نه تنها نتیجه مثبتی نمی داد بلکه آنسکارا ضرر هم می کرد.

هنگامی که دخترم را به هامبورگ بردم او مثل هزاران بچه دیگر یک بچه ضعیف معمولی بود که گاه به گاه تب مزمن هم داشت. در حدود ۳۷/۵ الی ۳۷/۵ که اگر کسی زیاد دقت نمی کرد متوجه نمی شد. ولی این پزشک بی رحم در عرض

لازم می باشد. در آن موقع کرتیزون، اوریومیسین، ترومیسین و بسیار سموم مخوف را تازه اختراع کرده بودند. این است که پزشکان با این مواد کشنده افتادند به جان پسر ما تا هر چه زودتر او را از پای در بیاورند. در این جنب و جوش از غذاهای طبیعی و زنده نه خبری و نه صحبتی بود. اکنون هم همین وضع وحشتناک و هولناک در همه بیمارستان های دنیا حکم فرماست.

هیچ وقت نمی توانم آن دو خاطره ای را فراموش کنم که همیشه در ذهن من باقیمانده است. در پاریس رویه روی پنجره هتل ما دکان میوه فروشی بود که گلایی و هلوی خیلی درشت و عالی داشت. پسر ضعیف و بیچاره من هر چه خواهش کرد که چند تا هلو و گلایی برایش بخرم نخریدم. ولی در عوض کمپوت های جمبه ای همیشه صندوق وارد خانه ما می شد.

دفعه دیگر برای گذراندن تابستان در ونک باغی اجاره کرده بودیم. بچه ها از درخت بزرگی که بالای سر ما بود گردوی سبز پلین می ریختند. من برای هر یک از این گردوها یک تومان پول می دادم و از دست بچه ها می گرفتم تا آن ها این گردوهای «مضر» را نخورند و حال این که این یگانه ماده نجات دهنده آن ها بود. بیچاره پسر من زیر همین درخت از گرسنگی واقعی کم کم تحلیل رفت و مانند یک شمع تدریجاً سوخت و خاموش گردید.

حالا مردم از من می پرسند که چه گونه این بچه بدون هیچ غذای طبیعی توانسته است ده سال عمر نماید. البته آدمی هر چه سعی کند هیچ غذای طبیعی نخورد نمی شود. بچه های من هم گاه به گاه یک سیب یا یک پرتقال یا کمی طالبی و هندوانه و غیره می خوردند و ضمناً در بعضی موارد در نتیجه خوب طبخ نشدن غذای از سلول های غذایی کشته نشده و ارزش غذایی خود را نگه می داشتند، ولی این مقدار کم غذای طبیعی قادر نبود سلامتی ایشان را تأمین کند و فقط رنج و مشقت آن ها را طولانی تر نمود.

به این حالت نمی‌رسید که این آدمیزاد بی‌رحم در عرض دو ماه رسانید. آن وضعی که برای این «دانشمندان» اروپایی یک معما بود امروز برای من مانند روز روشن و خیلی ساده می‌باشد. از کمبود غذای طبیعی اعضای بچه خوب کار نمی‌کردند. از ناتوانی سلول‌های بدن میکروب‌های درونی همیشه در فعالیت مضر بودند و سمومی که همه روزه توسط خوراکی‌های مرده و داروهای سمی به بدن او وارد می‌شدند همیشه مسمومیت‌های مزمن به وجود می‌آوردند. در حال حاضر باز هم همه روزه ده‌ها هزار کودک از این راه تلف می‌شوند و هیچ کس فکرش را هم نمی‌کند که مسئولین واقعی این مرگ‌های زودرس و بی‌موقع را در خود علم پزشکی جست و جو کند.

وضع دخترم به جایی رسید که آقای تیلینگ به من گفت: «اگر بچه را به این حالت بگذاریم یک هفته بیشتر زنده نمی‌ماند، آخرین چاره این است که یا به مریض کور تیزون (یک داروی خیلی خطرناک که روی پسرمان امتحان کرده بودند) بدهیم و یا بدنش را سوراخ کنیم^۱ یک تکه گوشت بیرون آورده و آن را آزمایش نماییم»

من با این کار شدیداً مخالف کردم، در این موقع بود که کتاب بیرخربر به زبان آلمانی به دستم رسید که بعد از یک نظر کوتاه برای من در تاریکی چراغی روشن شد، با وجود این که من فقط ۵.۴ ماه زبان آلمانی را بدون معلم خوانده بودم فوری فهمیدم که دلیل مرض بچه‌هایم تغذیه غیرطبیعی و مصرف داروها بوده است.

من مطلب را با همین پزشک در میان نهادم و او را مجبور کردم حقیقت را قبول کند. فوراً مصرف داروها و غذای مرده را قطع نمود و غذای زنده طبیعی را به میان کشید. از همان روز اول یک معجزه غیر منتظره‌ای پدیدار گشت. تب

یکی دو ماه با رویه خود بچه‌ام را به آستانه مرگ رسانید.

هر دفعه که از بچه خون می‌گرفت یا یک آزمایش خسته کننده می‌کرد تب دخترم بالاتر می‌رفت، هر چه تب بالاتر می‌رفت او مقدار آنتی‌بیوتیک‌ها را افزایش می‌داد، هر چه آنتی‌بیوتیک‌ها را زیادتر می‌کرد به همان اندازه هم تب بالاتر می‌رفت که بالاخره به ۴۱ رسید و دیگر هفته‌ها از ۳۹ درجه پایین‌تر نمی‌آمد. اکنون رفته رفته برای مردم آشکار می‌گردد که میکروب‌ها دقیقه به دقیقه تولید نسل می‌کنند و در مقابل آنتی‌بیوتیک‌ها مقاومت پیدا می‌کنند و به آن‌ها اعتناء نمی‌کنند، ولی از طرف دیگر سلول‌های بدن مسموم شده و مقاومت آن‌ها در مقابل میکروب‌ها روز به روز ضعیف‌تر می‌گردد.

من آشکارا می‌بینم که این آزمایش‌ها و داروها به ضرر دخترم تمام می‌شود، ولی چه کار بکنم، اگر او را به یک بیمارستان دیگر ببرم آن‌جا همین کارها را از نو شروع می‌کنند. من ۱۲ سال است که این تجربه را دارم، اگر به تهران برگردانم پس برای چه آورده‌ام؟

این آدم بی‌رحم هم هیچ ملاحظه ندارد، او بدون اعتناء به خواهش‌های یک پدر، کودک مرا چون یک حیوان آزمایشگاهی فرض کرده و برای بالادردن صورت حساب و کامل کردن تجربیات شخصی خود ده‌ها خرگوش و موش جمع می‌کند، تمام خون دخترم را بیرون می‌کشد و به آن‌ها تزریق می‌کند. گویی با پرورش میکروب‌ها می‌خواهد نوع عامل را بشناسد.

این «علم» است، چه می‌شود گفت! «علمی» که همه از پیشرفت آن تعریف می‌کنند....

بالاخره در نتیجه این مسمومیت‌ها و خرابکاری‌ها کلیه‌های دخترم خراب شد و نفرت مزمن ظاهر شد. برای من کاملاً آشکار بود که اگر دختر من در ایران می‌ماند و مرض او مثل سابق تدریجاً پیش می‌رفت شاید بعد از ۱۵-۱۰ سال هم

مريض از ۴۰-۴۱ به ۳۷/۵ پایین آمد، چشمان دخترم باز شد، او که قادر به حرکت نبود در رختخواب نشست و روز سوم زنده‌خواری حالمش به کلی بهبود یافت. من که این وضع را دیدم به خود گفتم: (مادر بچه هم با من بود) در منزل بهتر می‌توانیم بچه را تغذیه کنیم. این بود که روز چهارم زنده‌خواری او را به اطاقی که در یک منزل اجاره کرده بودیم آوردیم. مقدار اداری که در بیمارستان روزی از ۲۰۰ میلی لیتر تجاوز نمی‌کرد در منزل به ۲ لیتر یعنی به ۱۰ برابر رسید، چند روز بعد وقتی آقای تیلینگ برای ملاقات دخترم در اطاق ما را کوبید، دختر من دوید و در را گشود و دکتر را به شگفتی انداخت.

این دکتر بی‌انصاف از ترس این که مبادا از اعمال پست و غیرانسانی او شکایت بکنیم با بهانه‌های پوچ و بی‌منطق حاضر نشد پرونده‌های دخترم را به ما تسلیم کند. به منظور این که با رویهٔ بیر خربز از نزدیک آشنا شوم بچه را به زور بخ بردم و ۲۵ روز در آسایشگاه نام برده نگه داشتم. متأسفانه خود بیر خربز فوت کرده بود و آسایشگاه را فرزندانش اداره می‌کردند.

از زنده‌خواری صدرصد کامل خبری نبود. آزمایشگاه داشتند، آشپزخانه داشتند، درست است که غذای زنده زیاد مصرف می‌کردند و گوشت در میان نبود ولی مصرف خوراک‌های مرده و لبنیات و ویتامین‌های مصنوعی معمول بود. به عبارت دیگر آن‌جا فقط به یک محل گیاه‌خواری تبدیل شده بود.

این‌ها بود که مرا در اشتباه انداخت. آن موقع مطالعات شخصی من درباره زنده‌خواری تازه شروع می‌شد، من هم مثل بیر خربز و سایرین خیال می‌کردم که زنده‌خواری را باید موقتاً فقط برای معالجه به کار برد، عقیده داشتم که اگر بچه را به حال خود بگذارم، کمی میوه زیادتر بدهم، کمی گوشت کم‌تر بخورانم و گاه به گاه چند قرص ویتامین هم به او بدهم همه چیز به حال عادی در می‌آید. هنوز نمی‌دانستم که ویتامین مصنوعی هم مثل سایر داروها یک سم کشنده است.

چون بچه من بعد از برگشت به تهران کاملاً سالم به نظر می‌آمد، بازی می‌کرد، شنای می‌نمود، به مدرسه می‌رفت، دیگر عظم نمی‌رسید که برای همه بیماری‌ها مخصوصاً برای بیماری‌های کلیه‌ها فقط به زنده‌خواری صد در صد می‌توان اطمینان نمود.

بعد از یکی دو سال نفرت مزمن تدریجاً رو به وخامت گذاشت و سال چهارم پس از بازگشت از اروپا دخترم را از دست دادم. اکنون تسلی من این است که فکر می‌کنم شاید خداوند این طور خواسته که دو کودک عزیز من قربانی بشوند تا میلیون‌ها کودک دیگر از مرگ نجات پیدا کنند. آن کودکانی که امروز در نقاط مختلف دنیا با زنده‌خواری کامل بزرگ می‌شوند بچه‌های خودم به حساب می‌آورم.

اکنون موقع آن فرا رسیده که چشم همه مردم را باز کنیم و به آن‌ها بفهمانیم که تجویز و تأکید خوراک‌های مرده و مواد شیمیایی به مردم و مخصوصاً منع غذاهای طبیعی و حشمتاک‌ترین گناه است. این زیست‌شناسان خیر ندارند که باین رویه متضاد از همه بیش‌تر به خود و به فرزندان عزیز خویش صدمه می‌رسانند.

زیست‌شناسان مرده‌فوار، سیاه را سفید و سفید را سیاه می‌بینند

کوته‌بینی زیست‌شناسان مرده‌خوار طوری نیست که فقط نتوانند چیزی را خوب ببینند یا تشخیص دهند بلکه خیلی بدتر از این می‌باشد. آن‌ها بیش‌تر موارد خوب را بد و بد را خوب تشخیص می‌دهند، سفید را سیاه و سیاه را سفید می‌بینند، مضر را مفید و مفید را مضر حساب می‌کنند. من در این‌جا چند نمونه از آن‌ها را ذکر می‌کنم.

مثلاً طبیعت حتماً لازم دانسته که در همه غذاهای طبیعی، مقداری سلولز

قرار داده است. مامی دانیم که سلولز هضم نمی‌شود و از روده‌ها دفع می‌شود. اگر غذا سلولز نداشته و تماماً هضم شود روده‌ها خالی مانده به هم می‌چسبند، ولی اگر در غذا به مقدار کافی سلولز باشد روده‌ها به حرکت در می‌آیند و در تمام مدتی که سلولز از روده‌ها عبور می‌کند غذا تدریجاً از آن جدا شده و از جدار روده‌ها وارد خون می‌گردد.

حالا ببینیم وضعیت تغذیه مرده‌خوارها از چه قرار است. نان سفید و برنج سفید ابداً سلولز ندارد، سلولز آن‌ها در سبوس گندم و برنج مانده است، شکر هیچ سلولز ندارد، سلولز آن در چغندر مانده است. هم چنین کلبه خورتنی‌های حیوانی از سلولز محرومند چون سلولز آن‌ها در پوست و مو و استخوان و روده و اعصاب حیوان مانده است، به این جهت مرده‌خوارهایی که بیش‌تر از این نوع مواد مصرف می‌کنند دو سه روز و حتی هفته‌ای یک مرتبه نمی‌توانند روده‌های خود را خالی کنند، بنابراین علت بی‌بوست فقط و فقط کافی نبودن سلولز در غذا می‌باشد.

خوانندگان گرمی حتماً تصدیق می‌کنید که تشخیص این امر بی‌اندازه ساده و آسان است ولی خیال نمی‌کنم که تا به حال کسی این حرف را از دهان یک پزشک شنیده باشد. آن مقدار کمی تفاله که از برنج و نان و گوشت باقی می‌ماند مثل سنگ سفت می‌شود و در یک گوشه روده گیر می‌کند. اگر شخصی از یک غذای «مقوی» (مقوی برای خراب‌کاری) زیاد بخورد قسمتی از این مواد در روده‌ها می‌ماند، فاسدتر می‌شود، روده‌ها را می‌خراشد و خون و بلغم بیرون می‌کشد. در این موقع اگر شخص کمی غذای طبیعی صرف کند این غذا کلبه آشغال‌هایی را که در روده‌ها سرگردانند جمع نموده با خود بیرون می‌برد و روده‌ها را پاک می‌کند تا شخص را از ناراحتی نجات دهد، ولی مردم به خیال این که غذای طبیعی برای او مضر بوده اسم این حالت را اسهال و بیماری می‌گذارند و

مصرف غذای زنده را منع می‌کنند و دستور می‌دهند فوراً برنج بخورند، یعنی همین ماده‌ای که روده‌های او را به این حالت انداخته است. اگر به این همه گفته‌ها اضافه کنیم که دیواره‌های روده‌ها بیش‌تر از یاخته‌هایی تشکیل شده‌اند که از برنج به وجود آمده و مانند سیمان مرده لایه‌لا پایین می‌ریزند جریان امر برای همه آشکارتر می‌گردد.

این آقایان روز و شب به مردم توصیه می‌کنند غذایی که سلولز دارد نخورند، گوشتی این نوع غذا دیر هضم می‌شود و روده‌ها را اذیت می‌کند و از این قبیل حرف‌های پوچ و خطرناک. آن‌ها خبر ندارند که سلولز روده‌ها را به کار انداخته، به آن‌ها قوت می‌دهد و به هضم غذا کمک می‌کند ولی غذایی که از سلولز محروم است بالعکس روده‌ها را تنبل، مریض و ناتوان می‌سازد.

دفعه دیگر آن‌ها توصیه می‌کنند غذای مرده خورده شود، گوشتی غذای مرده زودتر از غذای زنده هضم می‌شود، آن‌ها باز هم نمی‌دانند که کلبه مواد حیاتی که بدن انسان احتیاج دارد خودش هضم نمی‌نماید، از بین می‌برد و فقط خاکستر غذا را باقی می‌گذارد. این بوی خوش آبدی که در موقع پخت و پز از آشپزخانه بلند می‌شود همان مواد حیاتی است که به روز مردمان خندیده و ناپدید می‌گردد. مرده‌خوارها خیال می‌کنند یک کیلو سیب زمینی مرده و یک کیلو سیب‌زمینی زنده به یک اندازه ارزش غذایی دارند و چون سیب‌زمینی مرده زودتر هضم می‌شود باید آن را بر سیب‌زمینی زنده ترجیح داد. آن‌ها خبر ندارند که سیب زمینی زنده یک غذای تمام عیار و کامل است ولی سیب‌زمینی مرده فقط تفاله غذاست و به جای یک بشقاب سیب‌زمینی مرده کافی است که فقط یک دانه سیب‌زمینی زنده و هم چنین به جای یک نان سنگک کافی است فقط یک قاشق گندم زنده مصرف کرد.

همه مرده‌خوارها با سردرد آشنایی دارند، ولی به ندرت کسی دلیل آن را

بارها از مردم می‌شنویم که می‌گویند فلان غذا را خوردم بدنم جوش زده یا به خارش در آمده و یا تب کرده و مریض شده‌ام و از این قبیل حرف‌ها. این پدیده‌ها را آلرژی نام نهاده‌اند. این‌ها کار سمومی است که در بدن مرده‌خوارها در حرکتند. در بعضی موارد سمومی که در بدن خیلی زیاد می‌شوند بدن سعی می‌کند یک قسمت از آن‌ها را توسط مویرگ‌ها به طرف پوست راه داده تا از آن‌ها دفع نماید. موقعی که یک مرده‌خوار خرما یا توت‌فرنگی یا عسل و غیره می‌خورد و بدنش جوش می‌زند نه خود او، نه پزشک و نه زیست‌شناس از حقیقت امر خبر ندارد. همه تصور می‌کنند که توت یا عسل یا خرما برای شخص زیان‌آور بوده و او دیگر نباید این نوع غذاها را بخورد، هیچ‌کس عمیقاً فکر نمی‌کند که خرما یا توت یا عسل غذای طبیعی و خیلی ارزنده می‌باشند، هیچ‌اثر مسموم‌کننده‌ای نداشته و نمی‌توانند کسی را مسموم کنند.

حقیقت امر این است که مصرف این غذاهای طبیعی سبب می‌شود سمومی که هنوز به صورت جامد در نیامده، در حالت سریشمی بوده و قابل حل شدن می‌باشند، حل شده و از راه پوست بیرون بروند، یعنی بدن شخص از سم پاک و خالی گردد. اگر شخص عقل داشته باشد از این گونه غذاها آن قدر زیاد می‌خورد تا اثری از سموم در بدن او به جا نماند. من در اوایل زنده‌خواری هر موقع که عسل و خرما و کشمش زیاد می‌خوردم پوست وسط انگشتان دست و پایم خشک می‌شد و به اندازه‌ای به خارش در می‌آمد که ترک‌بری داشت و حتی خون از آن جاری می‌شد. مخصوصاً از این غذاها به قدری زیاد خوردم تا این علامت‌ها را از بین بردم.

در موارد دیگر مصرف مواد حیوانی مانند تخم مرغ، ماهی، شیر و غیره همین علائم را در بدن ایجاد می‌کنند. این دفعه جریان کاملاً بالعکس است. مواد حیوانی سموم زیادی به بدن وارد می‌کند که یک قسمت از آن‌ها که در بدن جای

می‌داند. سردرد علامت مسمومیت خون می‌باشد. آن سمومی که با خوراکی‌های مرده وارد بدن می‌شوند و موقتاً در جریان خون به گردش در می‌آیند تا محل ثابتی برای خود پیدا کنند باعث سردرد می‌شوند.

پزشکان به جای این که این سموم را از بدن خارج کرده و یا از وارد شدن آن‌ها به بدن جلوگیری کنند با آسپیرین یا کربیدین و یا یک سم دیگر اعصاب را می‌کشند تا ما این درد را احساس نکنیم یعنی روی سموم موجود، یک سم تازه اضافه می‌کنند.

حالا بدتر از این، افرادی هستند که نسبتاً سالمند، بدن آن‌ها در مقابل سموم به مبارزه می‌پردازد، اجازه نمی‌دهد که آن‌ها از خون وارد ارگان‌ها بشوند و آشپخانه‌ای، منزلی برای خود درست کنند، این است که این افراد به سردرد شدید مزمن (میگرن) دچار می‌شوند. پزشک به جای این که مصرف گوشت و ماهی و از این قبیل غذاهای زهرآلوده را قندغن کرده و جلوی این سموم را بگیرد (که برای مریض هم چندان خوش آیند نیست) به یک عمل کاملاً غلط دست می‌زند. او جاری شدن سموم به بدن را افزایش می‌دهد تا خود بدن را مغلوب سازد. او مصرف مقدار زیادی کباب، مرغ، جوجه و ماهی را به مریض تجویز و تأکید می‌کند تا مقدار سموم در خون به حد اکثر برسد و بدن را مجبور سازد تا منازلی برای سموم تهیه کند، در نتیجه خون از سموم خالی می‌شود، سردرد «معالجه می‌شود» و در عوض سموم از طرف او ارگان‌ها (اعضاء) سرازیر می‌گردند، در آن جا محکم می‌نشینند، به حالت جامد در می‌آیند و تقریباً فشار خون و سنگ‌های مختلف در بدن به وجود می‌آورند.

این جا و جابان پزشک راحت است، او سردرد را «معالجه نموده» حق خود را گرفته و مریض بیچاره و از همه جایی خیر از همه بیش‌تر راضی است، چون یک پزشک «با تجربه» او را با «لدن‌ترین غذاهای دنیا» معالجه نموده است.

البومین به طرف ادرار روانه شده و اکنون این «دانشمند بزرگ» به جای این که مصرف گوشت را قطع کند و کلیه‌ها را راحت بگذارد مقدار آن را به منتهای درجه افزایش می‌دهد» گویا برای جبران بیروتینی که از راه ادرار کم می‌شود این بهترین روش است!

شخصی نام برده باین کشف متضاد و خطرناک خود چنان شهرت پیدا کرده که این بیماری به نام او به مرض ابشتین معروف شد. باین که از آن روز تا به حال حتی یک مریض هم از این راه معالجه نشده با وجود این مرده‌خوارهای کوتاه بین این رویه و وحشتناک را تا به امروز کورکورانه ادامه می‌دهند، یک دفعه که یک کشف غلط در کتاب‌های «علمی» ثبت می‌شود دیگر کسی جرأت نمی‌کند روی آن راقلم بکشد، اگر یک روز مردم کوتاه بین به عقل آمده و مایل شدند این کار را انجام دهند آن‌ها باید کلیه کتاب‌های طبیی را سوزانده و از نو بنویسند، زیرا نود و نه در صد از مطالب آن‌ها فرضی، غلط و متضاد است.

وقتی به یاد می‌آورم که چه طور توسط گوشت و تخم مرغ لعنتی بچه‌هایم را با دست خودم کشته‌ام جگرم پاره می‌شود. بروفسورهای سرشناس پاریس بیماری پسر م را مرض نفروز لیپوئیدیک تشخیص دادند و برای افتخار یاد بود «ابشتین بزرگ» مقدار زیادی گوشت و عصاره تیر وید تجویز نمودند. اگر من یک پدر دقیق و دلسوز نبودم و دستورات این آقایان را دقیقاً مراعات نمی‌کردم، اکنون بچه‌های من زنده بودند ولی متأسفانه من چنان کباب‌های «الذیبه» برای آن‌ها تهیه می‌کردم که رفقاً برای شوخی منزل ما را «کبابی درجه یک» نام گذاشته بودند. من پدر بیچاره آن قدر به این دانشمندان اروپایی ایمان داشتم که هیچ وقت از خود نپرسیدم که وقتی خوراک بچه‌های من از روزهای اول زندگی آن‌ها فقط کباب و تخم مرغ و جوجه و شیر بوده و هیچ موقمی از این نوع مواد کم و کسر نداشته‌اند چه طور شده که اکنون باز هم به این نوع مواد از همه چیز بیش تر

ثابت پیدا نمی‌کند و کلیه‌ها هم امکانات کافی برای دفع آن ندارند به طرف پوست جاری شده و همین علایم را به وجود می‌آورد.

مرده‌خوارهای کوتاه‌بین این دو نوع مسمومیت را نمی‌توانند تمیز داده و از همدیگر جدا کنند. آن‌ها هر دو حالت را علامت مرض دانسته و حال این که یکی از آن‌ها علامت مرض است یعنی سم از بیرون وارد بدن می‌شود و دیگری علامت معالجه است یعنی سم از بدن خارج می‌گردد.

بیماری دیگری هم هست مربوط به کلیه‌ها که نامش را نفروز لیپوئیدیک^۱ نهاده‌اند. به علت کمبود سلول‌های اصلی و در نتیجه فشار پی در پی که خوراک‌های حیوانی وارد بدن می‌شوند، دستگاه‌های کلیه خراب شده و نمی‌توانند وظایف خود را به درستی انجام بدهند. در نتیجه موادی که از کلیه‌ها نباید عبور کنند مانند مواد البومین یا چربی گذشته و به طرف ادرار می‌روند و بالعکس موادی که باید از دستگاه‌های کلیه‌ها بگذرند و با ادرار دفع بشوند مانند نمک و آب و اوره و غیره نمی‌توانند عبور نموده در خون باقی می‌مانند و بدن را مسموم می‌سازند.

بیشتر سبب این بیماری مصرف گوشت فراوان می‌باشد که بدن از عهده آن نمی‌تواند برآید. در نتیجه مقدار مواد البومینی و چربی و کلسترول و غیره در خون از حد معمولی به قدری بالاتر می‌رود که روی کلیه‌ها فشار آورده آن‌ها را خراب می‌کند و در ادرار ظاهر می‌گردد.

با وجود این در سال ۱۹۱۲ در امریکا یک دانشمند به نام ابشتین^۲ پدیدار گشت که تصور می‌کرد با تجویز مقدار زیاد گوشت (یعنی خود سبب مرض) و عصاره تیر وید (سم خطرناک) می‌توان مرض نفروز لیپوئیدیک را معالجه کرد. خوب توجه بفرمایید، خود پروتئین حیوانی کلیه‌ها را خراب کرده و به صورت

کوته‌بینی زیست‌شناسان مرده‌خوار بیش‌تر از همه در هنگام آزمایش‌ها برای کشف علل سرطان ظاهر می‌شود. این آقایان کوشش می‌کنند که علل سرطان را در یک ماده شیمیایی پیدا کرده و تصور می‌کنند که با داروهای شیمیایی می‌توان سرطان را معالجه کرد. در واقع سرطان محصول خوراکی‌های مرده می‌باشد.

این حقیقت برای خود این زیست‌شناسان هم آشکار شده است. آن‌ها هزاران موش وحشی را که از سرطان هیچ خبری ندارند جمع‌آوری کرده یا غذای مصنوعی و مرده آن‌ها را تغذیه نموده و به سرطان مبتلا می‌کنند. وقتی این موش‌ها را به غذای طبیعی برمی‌گردانند همه آن‌ها معالجه می‌شوند. با وجود این، این آقایان مایل نیستند «نتیجه» مثبت مطالعه خود را به مردم اعلام کنند از ترس این که میاداد با این امر خود و دیگران را از «لذت» غذاهای مرده محروم ساخته و علاوه بر این آن‌ها نمی‌خواهند از بول‌های هنگفتی که دولت‌ها برای مطالعات در اختیار آن‌ها گذاشته‌اند دست بکشند.

این به اصطلاح دانشمندان معروف بعد از شناختن علت اصلی سرطان این‌طور اظهار نظر می‌کنند، موش‌هایی که با غذای طبیعی تغذیه می‌شوند به سرطان مبتلا نمی‌شوند.

این درست، ولی ما نمی‌توانیم این حقیقت را روی مردم عملی کرده و به آن‌ها توصیه کنیم غذای پخته نخورند تا ۲۰۱۰ سال دیگر مبتلا به سرطان نشوند. این آقایان اطلاع ندارند که سرطان مانند تمام بیماری‌های دیگر با خوردن اولین لقمه مرده بناگذاری می‌شود، ولی فقط بعد از ۲۰۱۰ سال آن‌ها قادر می‌شوند نتیجه کار زشت خود را دیده و آن هم در موقعی که کار از کار گذشته است.

آیا واقعاً این آقایان عقل سالم دارند که بعد از کشفی که میلیون‌ها افراد بشر را

احتیاج دارند «من نمی‌خواهم به مواد مرده و غیر طبیعی نام غذا بدهم چون آن‌ها در حقیقت غذا نیستند».

پدران و مادران عزیز خوب توجه بفرمایید با عادت کودکان خود به خوراکی‌های مرده بزرگ‌ترین گناه را مرتکب می‌شوید. وقتی بچه شما «سرما می‌خورد» گناهکار واقعی فقط شما نیستید، وقتی او خوب نمی‌خوابد یا «بی‌جهت» گریه می‌کند گناهکار شما نیستید، به هر مرضی که مبتلا می‌شود همیشه گناهکار شما نیستید، در هر سنی که در نتیجه مرض بمیرد (که مرده‌خوارها همیشه به این طریق می‌میرند) باز هم گناهکار شما نیستید، زیرا شما بودید که با دست خود او را به انواع مواد مرده و غیر حیاتی و سمی که سبب کلیه بیماری‌ها است معناد کرده‌اید.

درست نیست آن که مردم خیال می‌کنند شیر یک غذای کامل بوده و برای نوزادان ضروری است. حتی شیر مادر هم برای بچه خود یک غذای ناقص است چون به تنهایی با شیر مادر بچه نمی‌تواند زندگی خود را ادامه دهد. مثلاً شیر گاو نه فقط برای بچه انسان (حتی در حالت نپخته) بلکه برای بچه خودگاو نیز غذای کامل نیست، زیرا گوساله نمی‌تواند به تنهایی با شیر مزبور زندگی کند این‌طور که با یک نوع علف زندگی می‌کند. وقتی شیر گاو ارزش یک علف ساده ندارد چه‌طور می‌تواند برای انسان غذای کامل باشد. برای همه کس کاملاً آشکار است آن بچه‌هایی که زیاد شیر می‌خورند همیشه ضعیف و ناتوان و رنگ پریده بوده که بیشتر وقت خود را در رختخواب و در مطب‌های پزشکان می‌گذرانند.

طبیعت شیر مادری را برای کمک موقتی در نظر گرفته زیرا در زمستان‌های گذشته همیشه غذای تر و تازه و آبدار در دسترس مردم قرار نمی‌گرفت و اکنون که در تمام مدت سال آب هویج، آب سیب، آب پرتقال و مانند آن‌ها در همه جا موجود است، به راحتی می‌توان از روز اول تولد نوزاد او را با این نوع غذاهای کامل و بی‌نقص و زنده تغذیه نمود.

کتاب من به اشتباهات خود پی برده و در صفحه‌های مجلاتشان اقرار کرده و روش زنده‌خواری را راه صحیح اعلان کرده‌اند.

آن‌ها اکنون کتاب‌های مرا به فروش می‌رسانند و برای زنده‌خواری تبلیغ می‌کنند. با وجود این تازه یک نفر مرده خوار پیدا شده که می‌خواهد در ایران اولین سازمان گیاه‌خواری را (یعنی همان مرده‌خواری فقط بدون گوشت) پایه‌گذاری نماید. اصولاً مقصود گیاه‌خواری تندرستی انسان و دفاع از قوانین طبیعت نیست، بلکه آن‌ها فقط کشتن یک موجود زنده را غیرانسانی و گناه حساب می‌کنند.

بعضی‌ها می‌گویند که زنده‌خواری تازگی ندارد. آن‌ها نیز سخت در اشتباهند. بعضی از آنان غذاهای زنده را ضمن وسایل پزشکی دیگر برای معالجه، «بعضی بیماری‌ها» به کار می‌برند. بین این روش و زنده‌خواری کامل که بنده توصیه می‌کنم از زمین تا آسمان فرق هست.

آن‌ها مواد زنده نباتی را یگانه خوراک حقیقی بشر اعلان نمی‌کنند. آن‌ها مصرف مواد مرده و داروهای سمی را صریحاً محکوم نمی‌کنند. آن‌ها برنامه‌های غذایی درست می‌کنند و از ویتامین‌ها صحبت کرده و برای هر یک از امراض دستورات مخصوصی صادر می‌کنند تا از این راه از مردم ساده لوح پول‌های هنگفتی به دست بیاورند. این شارلاتانی بیش نیست که خوردن آب ترب یا آب سیب‌زمینی را لیوان لیوان به مردم تجویز می‌کنند در صورتی که ما از همین سیب‌زمینی و ترب سالادهای خیلی خوشمزه تهیه و به مصرف می‌رسانیم.

من در این باره باید توضیح بیش‌تری به مردم بدهم تا آن‌ها هیچ وقت فراموش نکنند. این واجب‌ترین و اساسی‌ترین نکته مطلب است و پایه فلسفه تغذیه می‌باشد. اگر در این کتاب کوچک این مطلب چندین بار تکرار شود مانعی

از مرگ وحشتناک نجات می‌دهد این اظهارات را بکنند؟ مغز این‌ها بیمار است و باعث این بیماری همین خوردنی‌های مرده است که آن‌ها خدای خود نموده و می‌پرستند. آن‌ها جرأت نمی‌کنند به مردم بگویند بروید از اجساد پوسیده و گندیده سلول‌های حیوانی و گیاهی دوری کرده و با غذای زنده و طبیعی که خدا برای شما تعیین نموده تغذیه کنید تا به سرطان و بیماری‌های دیگر مبتلا نشوید. چرا آن‌ها در بیمارستان‌ها روی بیماران این کار را عملی نمی‌سازند؟ دیگر عقل من نمی‌رسد که جواب این سؤال را بدهم، فقط لازم می‌دانم بگویم که سرطان با مواد مرده تغذیه می‌شود و وقتی غذای آن را قطع کنیم او گرسنه مانده می‌میرد و از بین می‌رود، خیلی ساده و بی‌زحمت و بدون خرج.

اگر در حال حاضر کسی می‌خواهد سرطان را عمل کند او بعد از عمل باید به بیمار توصیه کند علت اصلی سرطان را از میان بردارد تا یک غده تازه ظاهر نشود و یا قسمت‌های غده‌ای که در بدن باقی مانده‌اند تقویت نشده و از بین بروند.

مرکز زنده‌خواری را با گیاه‌خواری اشتباه ن کنید

بعضی اشخاص نمی‌توانند بین زنده‌خواری و گیاه‌خواری فرقی گذاشته و حال این که گیاه‌خواری به عوض این که به مردم یک راه صحیح نشان بدهد آن‌ها را بیش‌تر در اشتباه می‌اندازد، فقط اجتناب از خوردن گوشت برای بهداشت کار بسیار ناچیزی است. نان سفید، برنج صاف شده، شکر، شیرینی جات و غیره هر یک به تنهایی ضررش کم‌تر از ضرر گوشت نیست. اگر یک گیاه‌خوار در صدد برآید که فقط با نان سفید، پلو، شکر و یا مانند آن‌ها تغذیه کند چند ماه پیش‌تر زنده نمی‌ماند. گیاه‌خواری با پخت و پز هیچ ارزشی ندارد.

بزرگ‌ترین گیاه‌خواران آمریکا، انگلستان، آلمان و هندوستان بعد از خواندن

کنند.

به عبارت دیگر مصرف آن موادی که باعث پیدایی امراض می‌شود منع می‌کنم، یعنی علل بیماری‌ها را از بین می‌برم.

کسانی که از فواید مواد زنده صحبت می‌کنند و برای مردم برنامه‌های به خصوصی تهیه می‌کنند کار اساسی انجام نمی‌دهند. مردم نباید از مفید بودن مواد زنده صحبت کنند. مواد زنده غذای طبیعی انسان بوده و برای او ضروری، مانند بنزین صاف کرده برای هواپیما است. آن‌ها فقط باید از علل بیماری‌ها صحبت کنند، یعنی از مضر بودن خوراکی‌های مرده و مواد شیمیایی گفتگو نمایند.

آن اشخاصی که مواد زنده را چون وسیله درمانی برای بیماران به کار می‌برند خودشان را سالم تصور می‌کنند، مواد مرده خورده و از بیماری‌های مختلف تلف می‌شوند و زن و بچه‌های خود را هم در همین راه قرار می‌دهند. اولین خانواده زنده‌خوار حقیقی در تمام جهان خانواده بنده است و اولین شخص کاملاً زنده‌خوار که در عمر خود هیچ خوراک مرده نخورده است دختر پانزده ساله من می‌باشد.

بعضی از این اشخاص که تا به حال مواد زنده را وسیله‌ی معالجه قرار می‌داده‌اند بعد از خواندن کتاب انگلیسی من سعی می‌کنند تا خودشان را زنده خوار معرفی کنند.

یکی از آن‌ها به نام مارتین ری‌نک^۱ در شارلاتانی خود آن قدر پیش می‌رود که چند صفحه از شعارها و عبارت‌های برجسته‌ی مراعیاً اقتباس می‌کند و بدون اشاره به کتاب من به نام خود در می‌آورد و در یک مجله بهداشتی^۲ در لوس آنجلس به چاپ می‌رساند. در آخر مقاله از مردم تقاضای چند دلار می‌کند

ندارد چون همه گفته‌های من فقط به منظور اثبات این نکته اساسی می‌باشد. آن همه زیست‌شناسان، دانشمندان، پزشکان، طبیعی دانان، گیاه‌خواران و غیره که تا به حال آمده‌اند فقط تلاش کرده‌اند که برای معالجه بیماری‌ها وسایلی به مردم نشان بدهند مانند دارو، واکسن، ورزش، آب، برق، عمل جراحی، برنامه‌های غذایی و از این قبیل.

آن‌ها با این عمل خود خواه ناخواه قبول می‌کنند که مرض همیشه بوده و هست و خواهد بود و برای معالجه آن‌ها این وسایل فوق‌الذکر را هم باید به کار برد و رفته رفته آن‌ها را تکمیل کرد تا برای هر یک از امراض یک دارو یا واکسن یا غذای بخصوص و یا عمل جراحی کشف شود.

من خود را نه زیست‌شناس و نه پزشک معرفی می‌کنم و نه وسیله‌ای برای معالجه امراض نشان می‌دهم. من به آسمان نگاه کرده‌ام، به ستارگان، به درختان، به گل‌ها، به فعالیت موجودات کوچک و بزرگ و از طبیعت حقیقت خیلی ساده‌ای را فرا گرفته‌ام، من فلسفه تغذیه را موخته و این فلسفه می‌گوید که خدای بزرگ برای تغذیه انسان فقط مواد زنده نباتی را تعیین کرده و برای انسان مرض در نظر نگرفته است.

تمام امراض یک پدیده مصنوعی است که خود انسان برای خود به وجود آورده است. خلاصه من بر خلاف سایرین عوض این که وسایل مختلفی برای معالجه امراض گوناگون پیدا کنم علت خود مرض را کشف کرده و این علت برای تمام بیماری‌ها یکسان می‌باشد که عبارت است از وارد کردن مواد مرده به بدن. هر ماده‌ای غیر از مواد زنده نباتی یک ماده غیر طبیعی و مرده و سمی است که خود سبب بروز کلیه بیماری‌ها می‌شود. بنابراین من برای نجات مردم از هر نوع مرض توصیه می‌کنم از هر نوع مواد مرده و غیر طبیعی، شیمیایی اجتناب

را برای اولین دفعه من روی کاغذ آورده‌ام. اولین جزوه خام خوراری به زبان فارسی در سال ۱۳۴۱ منتشر شده و دو هزار نسخه آن را در همه روزنامه‌ها و مجلات و مؤسسات پخش کرده‌ام. تقریباً همه روزنامه‌ها و مجلات تهران مانند اطلاعات، روشنفکر، خواندنی‌ها، مهر، ایران و غیره مقاله‌ها و عکس‌های مرا چاپ کرده‌اند. خود روزنامه کیهان شعارهای برجسته مرا در آن زمان چاپ کرده بود.

اولین کتاب انگلیسی من در سال ۱۳۴۲ و چاپ دوم آن در سال ۱۳۴۴ منتشر شد. بعد از این که تلاش‌های من در ایران شکست خورد من مبلغ زیادی از دارایی خود خرج کرده، ۲۰ هزار کتاب به زبان‌های ارمنی، فارسی و انگلیسی و صدها هزار بولتن به تمام ممالک دنیا به رایگان پخش کرده و تقریباً ۳۰ هزار نسخه کتاب نیز به فروش رسانده‌ام تا این نهضت عظیمی که همه مردم دنیا را از بیماری، فقر، گرسنگی، نادانی، جنگ و جنایات نجات خواهد داد به گوش همه جهانیان برسانم، در آن جاها یک انقلاب برپا کنم، صدای این انقلاب را به ایران بگردانم تا هموطنان خود را متقاعد سازم.

اکنون تلاش‌های من به ثمر رسیده است. این صدا توسط یک خبرنگار ایرانی به ایران برگشته، اما مناسفانه اشتباهاً خام خوراری را یک نهضت امریکایی معرفی کرده است. حتماً نویسنده این مقاله به کتاب‌ها و به فعالیت‌های من آشنایی نداشته یا به فراموشی سپرده است. من از سر دبیران کیهان تقاضا دارم بعد از مطالعات دقیق این اشتباه را در یکی از شماره‌های بعدی زن روز اصلاح نمایند.

برای اثبات این حقیقت هزاران مدرک قانع کننده دارم که حاضرم هر لحظه در اختیار مطبوعات بگذارم. نامه‌هایی دارم از پادشاهان، نخست وزیران، سازمان‌های بهداشتی، سازمان‌های گیاه خواران، مدیران آسایشگاه‌ها، مدیران

تا جزئیات بیشتری برای برنامه غذایی برای آن‌ها بفرستد. در کتاب دوم انگلیسی خود جزئیات این دردی ادیبی را فاش کرده‌ام تا در آتیه جلو این قبیل ناجوانمردی را گرفته باشم. این نوع زنده خورارهای قلابی عوض این که به مردم خدمتی بکنند آن‌ها را در اشتباه می‌اندازند. دروغ گویی این آدم از آن جا معلوم شد که پارسال در ۲۲ سالگی فوت کرد، چون غیر ممکن است که یک زنده خوار حقیقی در این سن بمیرد.

از همه عجیب‌تر این است که یکی از بزرگ‌ترین انتشارات ایران (کیهان) بدون مطالعه دقیق در صفحات زن روز (۲۷ شهریور ۱۳۵۰) مقاله مفصلی زیر عنوان «مرگ بر پخت و پز» چاپ کرده و نهضت خام خوراری را یک نهضت امریکایی قلمداد کرده است، گویا این نهضت دو سال و نیم پیش در سانفرانسیسکو بنیان‌گذاری شده است، و حال این که این نهضت کاملاً ایرانی است.

بعد از مطالعات ۱۸ ساله و قربانی دادن دو فرزندم در سال ۱۳۳۳ یعنی در دست ۱۸ سال پیش ایده مزبور در مغز من تولید شده است.

اولین خانواده صد در صد خام خوار در تمام گیتی خانواده بنده است که روشن نمودن آتش در آشپزخانه خود را به کلی منع نموده و از ۱۸ سال به این طرف بدون بیماری، بدن دکتر و دارو کاملاً سالم زندگی می‌کنند. اولین انسان کامل تمام عیار در دنیا دختر ۱۵ ساله من است که در عمر خود لب به خوراک مرده و یا مواد شیمیایی نزده است. در تمام مدت فعالیت ۱۵ ساله من هیچ کس در دنیا اعدام نکرده است که دختر من اولین خام خوار قرن بیستم نیست.

اولین کتاب ۵۶۶ صفحه‌ای من به اسم خام خوراری در سال ۱۳۳۸ به زبان ارمنی منتشر شده است. خود عبارت خام خوراری^۱ و اکنون هم کلمه زنده خوراری

بدن انسان مواد طبیعی را می‌شناسد و رد می‌کند

وقتی مواد طبیعی وارد معده می‌شود هر قدر هم زیاد باشند معده آن را قبول می‌کند و بلافاصله به روده‌ها تحویل می‌دهد. بدن هر چه از آن لازم دارد نگه می‌دارد و بقیه را در عرض چند ساعت دفع می‌کند. در نتیجه معده یک زنده‌خوار همیشه خالی و سبک می‌باشد. ولی وقتی مواد مرده را به معده تحویل می‌دهیم معده آن را به آسانی قبول نمی‌کند، ساعت‌ها و حتی روزها نزد خود نگه می‌دارد تا به مردم بفهماند که بدن به این نوع خوردنی‌ها احتیاج ندارد.

مردم «متمدن» معنی این امر را نمی‌فهمند و برای رهایی از ناراحتی معده مقداری روغن بادام و یا کرچک می‌خورند. چون روغن‌های نام برده از مواد طبیعی می‌باشند، معده آن‌ها را می‌پذیرد ولی چون در حال حاضر برای هضم آن‌ها وسیله‌ای موجود نیست آن‌ها را به روده‌ها تحویل می‌دهد تا از بدن دفع بکند. روغن‌های طبیعی فوق‌الذکر در راه خودمانده‌های گندیده غذای مرده‌را از معده و روده‌ها جمع نموده با خود بیرون می‌برد. میوه‌جات و سبزیجات هم هر روز همین کار را نزد مرده خوارها انجام می‌دهند ولی مرده‌خوارهای گمراه معنی آن را نمی‌فهمند و خیال می‌کنند که میوه برای آن‌ها ضرر داشته است. اگر به جای روغن بادام، روغن دیگری مانند کرمانشاهی یا کره و یا روغن‌های نباتی صاف شده به معده تحویل بدهید خواهید دید که معده چه عکس‌العمل در مقابل آن‌ها از خود نشان می‌دهد.

در این اواخر یک پزشک آمریکایی برای من یک گزارش فرستاده که در سوئیس^۱ نوشته شده و توسط «سازمان تحقیقاتی لی»^۲ به انگلیسی ترجمه کرده

جراید، دانشمندان، پزشکان، متخصصین علم تغذیه، بیماران و بی‌شماری از شخصیت‌های ممالک مختلف و هیچ‌کس قادر نیست تاریخ این نامه‌ها و کتاب‌ها را عوض کند.

قبل از انتشار کتاب من هیچ‌کس پخت و پز را علل اصلی بیماری‌ها اعلام نکرده و از خانه‌ی خود به کلی حذف نکرده است. هیچ‌کس علم پزشکی و داروسازی را صریحاً محکوم ننموده است. هیچ‌کس غذای خام گیاهی را یگانه خوراک انسان معرفی نکرده است.

این رستوران که زن روز تعریف آن را می‌کند و هم چنین سایر رستوران‌ها، آسیاشگاه‌ها، خانه‌های بهداشت^۱، مراکز میوه‌فروشان^۲ و غیره در نتیجه خواندن کتاب من فعالیت خام‌خواری را شروع نموده‌اند. همه‌ی آن‌ها با من در تماسند، مشتریانی که به این رستوران‌ها هجوم می‌برند همگی بیرون مکتب من هستند. مناسبانه این رستوران که زن روز شرح آن را می‌دهد درس خود را خوب یاد نگرفته است، چون «حبوبات نیم پخته و انواع پنیر و نان و ماست و شیر» جزو برنامه خام‌خواری نیستند و با عنوان مقاله «مرگ بر پخت و پز» کاملاً مغایرت دارند. نان چه سفید و چه سیاه، چه نفت پز و چه هنیزم پز ماده‌ای مرده است که با احتیاجات بدن انسان هیچ‌مناسبیتی ندارد. مواد حیوانی چه خام و چه پخته سم تولید می‌کنند و آدمی را مسموم می‌سازند.

اصل خام‌خوار کسی است که تا آخر عمر خود لب به مواد مرده و شیمیایی و حیوانی نزند، حساب‌های ویتامین و پروتئین را به کلی فراموش نماید و فقط یک چیز را بداند. غذای زنده گیاهی یعنی سلامتی و طول عمر، مواد مرده یعنی مرض و مرگ.

1- The influence of food cooking on the blood formula of man by Paul Kouchakoff, M.D., of the Institute of Clinical Chemistry, Lausanne, Switzerland.

2- Translation by Lee Foundation for Nutritional Research, Milwaukee I,

چون معمولاً در موقع غذا خوردن نژد همه مرده خوارها این نوع تغییرات خون مشاهده می‌شود، مردم این وضع را عادی (فیزيولوژیک) تلقی می‌کردند و از آن‌ها به «گلبول‌های سفید هاضم‌های» نام می‌برند.

ولی اکنون معلوم می‌شود که این یک حالت مرضی است به عبارت دیگر با اولین لقمه مواد مرده مردم خون خود را مسموم می‌سازند و حالت مرضی ایجاد می‌کنند، ولی اگر آن‌ها صد نوع سبزی یا میوه زنده بخورند و هر قدر هم زیاد بخورند هیچ تغییر در فرمول خون دیده نمی‌شود.

اصولاً تمام حالت‌ها و فعالیت‌ها و فرمول‌های اعضای مرده خوارها که تا امروز عادی و طبیعی تلقی می‌شد غلط از آب در می‌آید زیرا در جهان حتی یک نفر مرده‌خوار سالم وجود ندارد و تمام تحقیقات فیزيولوژیک بر روی همین مرده‌خوارها انجام می‌گرفته است. مثلاً چون تقریباً نژد همه مرده‌خوارهای بزرگسال فشار خون به ۱۵ یا ۱۶ می‌رسد این حالت را معمولی تلقی می‌کردند و حال این که فشار خون طبیعی باید ۱۰ تا ۱۲ باشد. من فشار خون خودم را از ۲۰ پایین آورده به ۱۲ رسانده‌ام.

چون قلب همه مرده‌خوارها زیر فشار دایمی مواد مرده قرار گرفته و مریض می‌باشند و ضربان قلب آن‌ها حداقل از ۷۵ پایین نمی‌آید، برای آن‌ها ۷۵ ضربان در دقیقه را طبیعی به شمار می‌آورند حال این که قلب یک زنده خوار ۵۸ تا ۶۰ می‌زند و بعضی مواقع در شرایط راحتی دستگاه گوارش تا ۵۵ هم می‌رسد.

ایا مق با طبیعت است یا زیست‌شناسان؟

ما باید تابع قوانین طبیعت باشیم و مانند سایر موجودات زنده تغذیه کنیم

است. نتیجه ۳۰۰ آزمایش ثابت می‌کند که هیچ نوع ماده غذایی روی فرمول خون انسان تغییری ایجاد نمی‌کند ولی همین که یک لقمه پخته وارد بدن انسان می‌شود بلافاصله تعداد گلبول‌های سفید خون افزایش می‌یابد. عجیب این است که حتی ۵۰ میلی گرم یعنی یک منقال خوراک پخته همین اثر را می‌گذارد و همین که اولین لقمه به معده وارد می‌شود این اثر در خون ظاهر می‌گردد. حتی آب جوشیده هم روی فرمول خون همین عکس‌العمل را ایجاد می‌کند.

مطابق این گزارش هر یک از خوردنی‌ها حالت طبیعی خود را در درجه‌های مختلف از دست می‌دهد، ولی همه آن‌ها هنوز به صد درجه یعنی به حالت جوش نرسیده به حالت غیرطبیعی در می‌آیند. عقل و منطق به ما حکم می‌کند که حرارتی برتر از حرارت خورشید برای غذای طبیعی قابل تحمل نیست.

خوراک‌هایی که در کارخانجات تهیه می‌شوند مانند شکر، شکلات، شیرینی‌جات، نوشابه‌های مختلف و از این قبیل، غیر از افزایش گلبول‌های سفید تغییرات دیگری هم در خون ایجاد می‌کنند، این مدارک که با دست خود زیست‌شناسان تهیه شده گفته‌های بنده را به خوبی ثابت می‌کند که غذای مرده فقط یک ماده غیرطبیعی و سمی است، زیرا گلبول‌های سفید خون فقط در مقابل سموم و مواد بیگانه به مبارزه برمی‌خیزند.

آیا زیست‌شناسان از این مدارک کاملاً روشن توانسته‌اند نتیجه مثبتی بگیرند یا نه؟ البته که نه. وقتی باغذای مرده غذای زنده هم وارد بدن می‌شود این غذای طبیعی اثر مضر خوراک مرده را خنثی کرده و نمی‌گذارد که در خون تغییراتی ظاهر شود. از این رو این آقایان خیال می‌کنند که با خوردن غذای زنده می‌توان ضرر خوراک‌های مرده را به کلی از بین برد و بنابراین مصرف آن مانعی ندارد.

و باین که مرده‌خواری را روش تغذیه‌ای صحیح دانسته و برای همه حیوانات نیز آشپزخانه بسازیم. مشکل کار این جا است که چه طور می‌توان در زیر دریاها و اقیانوس‌ها این آشپزخانه‌ها را بنا کرد؟
بعضی‌ها خیال می‌کنند که تکامل قوه فکری بشر حاصل مرده‌خواری است و حال این که مرده‌خواری خراب‌کاری‌های خود را بیش‌تر از همه بر روی مغز و اعصاب آدمیان نهاده و بیماری‌های روانی روز به روز بیش‌تر می‌شود.

تفاوت آدمیزاد از موجودات دیگر فقط در ساختمان دو دست و یک زبان می‌باشد که توسط آن‌ها انسان توانسته حرف بزند و بنویسد و کشفیات خود را به نسل آینده انتقال دهد. اگر ما به طور آزمایشی بچه بزرگ‌ترین دانشمند را دور از مردم در جنگلی پرورش دهیم و در سن پنجاه سالگی او را وارد اجتماع کنیم می‌بینیم که او از همه حیوان‌ها هم حیوان‌تر و احمق‌تر است. این تکامل فکری که در حال حاضر از آن بهره‌مندیم در طول مدت هزاران سال توسط میلیون‌ها افراد بشر تدریجاً به دست آمده و جمع شده و به ما رسیده است، والا یک شخص نادان با یک میمون هیچ تفاوتی ندارد.

هیچ دانشمندی نمی‌تواند بدون خواندن و یادگرفتن به تنهایی یک ماشین پیچیده بسازد، بلکه او روی ماشینی که در مدت صدها سال و توسط صدها فرد بشری تکامل یافته است چند عدد پیچ عوض یا اضافه می‌کند و به مقام دانشمندی می‌رسد و به نوبه خود این اختراع را به نسل آینده انتقال می‌دهد. بعضی اشخاص خیال می‌کنند که غذای مرده‌خوردن، عرق و شراب و تریاک و هرویین و سیگار... مصرف کردن و سرطانی و سکنه قلبی و سل و دیفتزی و جنام و غیره ایجاد کردن و بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها تأسیس کردن، این‌ها همه علامت برتری انسان از حیوان است و نشانه تمدن می‌باشند! حال این که این‌ها در حقیقت بربریت انسان را ثابت می‌کند.

بعضی‌ها فکر می‌کنند که برای رشد کودکان غذای مرده و پروتئین حیوانی لازم می‌باشد. اگر غذای پخته‌قادر بود برای هر نسل حتی یک میلی‌متر رشد افزایش بدهد اکنون قد مردم به چند متر می‌رسید. این کار بیش‌تر به طرز فعالیت طولانی بدن مربوط است. همان‌طور که زرافه برای به دست آوردن خوراک خود دائماً کوشش کرده است دهان خود را به بالاترین نقطه درختان برساند این است که گردن او به این درازی در آمده است اما بالعکس گردن خوک، چون غذای خود را همیشه در خاک جستجو کرده کوتاه مانده است.

در این موضوع گفته‌های بسیاری داریم ولی صفحه‌های محدود این کتاب این اجازه را نمی‌دهد و فقط کافی است بدانیم که اگر این وضع ادامه یابد چند نسل بیش‌تر طول نمی‌کشد که مردم تمام پاکوتاه، دست کوتاه، بی‌دندان، شکم گنده، گردن باغیغ و تمام مریض و ناتوان به دنیا می‌آیند.
اکنون بدبختی مردم به مرحله‌ای رسیده که دیگر تحمل آن امکان‌پذیر نیست. ما باید سخنان حق خود را بدون بیم و هراس به گوش مردم برسانیم و یک راه چاره به آن‌ها نشان دهیم.

آقایان زیست‌شناس یک راه غلط پیش گرفته‌اند. و در این راه به قدری جلو رفته‌اند که دیگر به آسانی نمی‌خواهند برگردند. آن‌ها علم غلط و خطرناک خود را قانونی اعلان کرده‌اند و به زور به مردم تحمیل می‌کنند.
آن‌ها نمی‌خواهند یک حرف خیلی ساده ولی معجزه‌آسا را به مردم بگویند که بروید به جای نان سفید، گندم زنده بخورید و اصلاً هیچ نوع مواد مرده و غیرطبیعی، مصنوعی، سمی و شیمیایی وارد بدن خود نکنید. آن‌ها این حرف را نمی‌زنند. چون باین یک حرف ساده کلیه بیماری‌ها از جهان ریشه کن شده و ۹۹ درصد غلط بودن علم ایشان آشکار می‌گردد و میلیاردها جلد کتاب‌های افسانه‌ای و فرضی و مضر و گمراه‌کننده ایشان بدون خواننده می‌مانند و برنامه

می‌دهند.

ولی برای انسان عاقل این سؤال پیش می‌آید که تا کجا آن‌ها خیال دارند جلو بروند؟ فرض کنیم که همه خانه‌های مردم تبدیل به بیمارستان‌ها و همه مغازه‌ها تبدیل به داروخانه بشوند و همه مردم جهان هم به مقام دکتری برسند، حالا می‌پرسیم نتیجه چه می‌شود؟ در صورتی که خود همین «دانشمندان» از همه بیش‌تر دارو مصرف می‌کنند و از همه بیش‌تر خوراک‌های «الذید و مقوی» خورده و از همه زودتر این دنیا را ترک می‌کنند.

علم پزشکی در یک تجارت انحصاری وحشت‌انگیزی درآمده است. در این دنیا هیچ کس از ظلم این تجارت طبی در امان نیست. این آقایان آب «تصفیه شده» (یعنی مسموم شده) را به مردم تحمیل می‌کنند، کلیه محصولات طبیعی را با کود شیمیایی به حالت تقلبی و مضر در می‌آورند، هم چنین با مرغ و تخم‌مرغ‌های غیر طبیعی دنیا را پر می‌کنند، صدها نوع ماده شیمیایی و سمی با شیر خشک و یا خوردنی‌های دیگر مخلوط می‌کنند و در جمیع‌های زیبا و ظاهر فریب‌میزیند، روی جمیع‌ها با اصطلاحات «علمی» تبلیغات عوام‌فریبانه‌ای چاپ می‌کنند و به دست مادران بی‌تجربه می‌دهند تا کودکان خود را با این مواد مصنوعی مسموم نمایند. آن‌ها در این کار غیر انسانی خود آن قدر جلو می‌روند تا یک سم کشنده مانند آسپرین را که تا به حال هزاران انسان بی‌گناه و بی‌خبر با خوردن یک قرص آن جان خود را از دست داده‌اند بدون بیم و باک توسط رادیو و تلویزیون‌ها مانند یک خوردنی خوشمزه و مفید و نیروبخش به مردم معرفی می‌کنند.

بدون این که یک نظر بیان‌اند و ببینند که چه طور یک فیل با خوردن علف ساده بهترین استخوان دنیا را می‌سازد و با وجود این همه سبزی‌ها و میوه‌های ارزنده این دانشمندان دروغی برای نمودن‌های کودکان کلیسم مصنوعی

دانشکده‌ها به کلی به هم می‌خورد. خلاصه شهرت و عظمت آقایان خاتمه می‌پذیرد.

به جای این حرف ساده آن‌ها مبارزه خود را بر علیه طبیعت ادامه می‌دهند، آن‌ها گندم طبیعی و زنده را تبدیل به نان سفید کرده و برای جبران هزاران نوع ماده طبیعی که در گندم محو کرده‌اند ۱۴-۱۵ نوع مواد شیمیایی به آن اضافه می‌کنند، آن‌ها برای جلوگیری از فساد گوشت آن را مسموم می‌کنند و با مواد شیمیایی بوی گند آن را می‌گیرند و ماه‌ها نگه می‌دارند تا این مواد وحشتناک را به جای غذای سالم به مردم بخورانند. آن‌ها با تشعشع سیب زمینی و پیاز را می‌کشند تا آن‌ها قادر به جوانه زدن نباشند. آن‌ها با حساب‌های متضاد آزمایشگاهی خود آن قدر گیج شده‌اند که از آشغال‌های ماهی‌ها آرد ماهی تهیه کرده و آن را به اسم پروتئین فوق‌العاده معروف ساخته‌اند و چند نوع مواد شیمیایی هم به آن مخلوط نموده تا بو و طعم نفرت‌انگیز آن را از مردم پنهان کنند، عجیب این است که «دانشمندان سرشناس» این عمل خود را با حرارت زیاد تعریف می‌کنند.

حالا تصمیم دارند از نفت برای غذا کنند! خیلی از پزشکان و متخصصین تصدیق می‌کنند که در نتیجه مسموم کردن آب آشامیدنی بعضی از مردم دچار مرض روحی و دماغی می‌شوند.

اگر ما بخواهیم درباره این قبیل اعمال نادرست و خرابکارانه به تفصیل صحبت کنیم لازم می‌بود حداقل ۱۰ تا ۲۰ جلد کتاب قطور انتشار داد.

خلاصه کلام این است که این دانشمندان نادان عوض این که به مردم خدمتی بکنند باعث می‌شوند که روز به روز امراض بیش‌تر توسعه یافته و بیماری‌های نوظهور ظاهر شود، در نتیجه آن‌ها بیمارستان‌های بیش‌تری تأسیس می‌کنند، تعداد دکترها، داروخانه‌ها، ویتامین‌ها و واکسن‌ها را افزایش

زبان بسته‌ها هم دام‌پزشکی ایجاد کرده و میلیون‌ها واکنس و آمپول به آن‌ها تزریق می‌کنند. این بیچاره‌ها خیال می‌کنند که وجود آوردن بیماری‌های مصنوعی و مداوا نمودن آن‌ها به وسیله سموم مختلف علامت علم و دانش و تمدن است.

میانروی تلیه مثبت نهد

کسانی که زنده‌خوار نیستند ولی با دارو مخالفند و برای بهداشت راه طبیعی جستجو می‌نمایند بعضی اوقات به یک نتیجه مساعد برخورد می‌کنند. کسانی که با رفتن به کوه و کوه‌نوردی سعی می‌کنند از گوشت‌های زاید خود مقداری بکاهند یا همین کوه‌نوردی روی قلب و عضلات ضعیف خود آن قدر فشار می‌آورند که آن‌ها را ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌سازند. این اشخاص در راه خود وارد قهوه‌خانه‌ها می‌شوند تا با خوردن نان سفید، تخم‌مرغ، روغن مصنوعی، کله‌پاچه، قند و جای گوشت‌های حل شده راز نو به جای خود برگردانند. با تصدیق کوه‌نوردان با تجربه بیش‌تر کوه‌نوردان مرده‌خوار سرانجام دچار گشادی قلب می‌شوند.

همین وضع را هم نزد ورزشکاران دیگر نیز مشاهده می‌کنیم. قهرمانان سرشناس به عوض این که در سنین ۶۰ یا ۷۰ سالگی روز به روز قوه بدنی خود را افزایش بدهند در سنین ۲۵ یا ۳۰ از قهرمانی می‌افتند و با بدن‌های ضعیف و قلب‌های مریض میدان ورزش را ترک می‌کنند.

هیچ مرده‌خواری در هر سنی که باشد نباید خود را سالم فرض کند. مرگ دائماً او را تهدید می‌نماید و هر آن ممکن است او را ناگهان به زمین بیندازد و نابود کند مانند آن قهرمانی که خود را در اوج قدرت و سلامتی تصور می‌نمود با

تهیه می‌کنند و به مادران بی‌خبر می‌فرشند. «بیرخربز» سوئسی از خود سؤال می‌کند آیا این علم نادانی است یا نادانی علمی؟
آن‌ها توسط بیمه‌های اجتماعی اجباراً از مردم مبلغ هنگفتی پول می‌گیرند تا در موقع لزوم چند قرص سمی به آن‌ها تحویل بدهند. دهها نوع واکنس به زور به پیر و جوان، غنی و فقیر تجویز می‌کنند و بدن‌های ضعیف آن‌ها را باز هم ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌سازند.

یک انسان روشن‌بین سرگیجه می‌گیرد، وقتی فکر می‌کند که به جای این همه کارهای عجیب و غریب کافی است مردم روزانه فقط یک مشت گندم با چند عدد خرما و مقداری سبزی بخورند تا همه در سلامتی و آرامش عمر خود را ادامه بدهند، به‌خصوص که این قبیل خوردنی‌ها در مملکت پر برکت ما از فراوانی در میدان‌ها پایمال می‌شوند.

کسی که حقیقت را می‌شناسد و رحم دارد نمی‌تواند با خونسردی ببیند که چگونه مردم بی‌خبر و ساده‌لوح در داروخانه‌ها صف می‌کشند و آخرین پس‌انداز خود را می‌دهند و مقداری سم می‌خرند تا ببردند قلب و کلیه‌های خود را که از گرسنگی حقیقی کار نمی‌کنند به کار بیاندازند.

در انگلستان فقط برای قرص‌های «ضد سرماخوردگی» ۱۲۰۰۰ پروانه انحصاری صادر شده است، یعنی دانشمندان ۱۲۰۰۰ مرتبه چاره‌سرماخوردگی را پیدا کرده‌اند و سرماخوردگی را روز به روز زیادتر نموده‌اند.

موجودات دیگر هر قدر از این «دانشمندان» دورتر زندگی می‌کنند به همان اندازه از بیماری‌ها در امان می‌باشند. موجودات دریایی که سه برابر موجودات روی زمین هستند با هیچ نوع مرض آشنایی ندارند ولی حیوانات اهلی که زیر دست بشر در هوای کثیف و با غذای ناقص و غلط و بعضی اوقات با مواد غیرطبیعی و مصنوعی تغذیه می‌نمایند دچار امراض گوناگون می‌شوند برای این

است به هیچ وجه نباید مصرف کرد، چون هیچ ارزش غذایی ندارد و فقط ماده‌ای است زهرآلود به طوری که گرم هم به آن نزدیک نمی‌شود.

آن روغن زیتونی را باید مصرف نمود که با مواد شیمیایی تصفیه نشده است و رنگ، بو و طعم طبیعی خود را دارا بوده و ارزش غذایی خود را از دست نداده باشد.

از اطاق‌های گرم و از لباس‌های گرم و از هوای کثیف بپرهیزید. آب گرم تا درجه حرارت خورشید روی زمین برای نوشیدن ضرری ندارد.

زیتون شور، خیار شور و ترشی‌هایی که با نمک یا سرکه فراهم می‌گردند غذاهای زنده و طبیعی محسوب نمی‌شوند. هم چنین سرکه و از این قبیل خوردنی‌ها که از حالت اولیه و طبیعی خود برگشته‌اند ارزش غذایی ندارند. نمک و ادویه‌جات دیگر در صورتی که با آتش یا مواد شیمیایی سروکار نداشته باشند به اندازه خیلی کم می‌شود با سالادها مخلوط نمود.

عسل بدون موم نخرید، بیش‌تر آن‌ها تقلبی می‌باشند. عسل را با موم و با چهارچوب بخرید و همه را یک مرتبه آب نکنید، یا با موم مصرف نمایید و یا به اندازه مصرف یک هفته آب کنید.

برای گرفتن شیره عسل مقداری از عسل را با چنگال له کنید با چند قاشق آب به هم بزنید و با آب کش صاف نمایید. همین عمل را با بقیه موم انجام بدهید تا در موم اثری از شیره نماند. به این طریق شیره‌های خیلی غلیظ به دست می‌آید که می‌توان در یخچال گذاشت و تدریجاً مصرف کرد.

بدن‌تان را صابون نزنید. صابون معمولی مواد شیمیایی دارد که برای پوست بدن مضر می‌باشد. حتی الامکان زود به زود و اگر ممکن است هر روز استحمام نمایید. به بدن کیسه بکشید و سرتان را با زرده تخم‌مرغ یا با پودر سدر بشوید. در اروپا مردم فهمیده‌اند که صابون معمولی برای پوست بدن مضر است و

مدال‌های طلایی روی سینه و سرطان و حشمتاک درون سینه از مسابقه المپیک برگشت و ۲ ماه بعد در ۲۲ سالگی به درود حیات گفت.

بعضی اشخاص بعد از ۶۰ یا ۷۰ سال مرده خواری با قلب ضعیف و با رگ‌های آلوده و جرم گرفته به امید به دست آوردن سلامتی متوسل به ورزش‌های سنگین یوگا می‌شوند، روی سر می‌ایستند، معلق می‌زنند و خود را دچار سکنه قلبی می‌کنند و تلف می‌شوند.

اصولاً ورزش برای مرده‌خواران منافی در بردارد، مخصوصاً ورزش‌های سنگین. بهترین ورزش این است که به موازات فعالیت روزانه مردم انجام بگیرد. یک زنده‌خوار از نشستن لذت نمی‌برد، او همیشه می‌خواهد در حرکت باشد، قدم بزند، بدود و بازی کند و کارهای مفید انجام دهد. بهترین ورزش نوع تفریحی و کار تولیدی می‌باشند مانند گردش در هوای آزاد، تنیس، اسکی، شنا، اسب‌دوانی، باغبانی، نجاری، آهنگری و مانند آن‌ها به شرط زنده خواری کامل. انقلاب زنده‌خواری در میدان مسابقات ورزشی یک عصر جدید ایجاد می‌کند. قهرمانان روشنفکر می‌توانند گوشت‌های زاید و بی‌ارزش خود را با زنده خواری حل نموده وزن بدنشان را کاهش بدهند و در عوض با افزایش یاخته‌های سالم در تقویت عضلات خود بکوشند و به قهرمان نوین و بی‌سابقه‌ای نایل گردند و رکوردهای تازه‌ای بر جای بنهند. برای رسیدن به این هدف لازم می‌شود چندین ماه تحمل کرد تا عکس‌العمل‌ها خاتمه یابد و تبادل سلول‌های زاید با سلول‌های اصلی به یک درجه قابل توجه برسد.

از چه چیز باید اجتناب کرد

آن خشکباری که با گوگرد یا تیزآب و یا با مواد شیمیایی دیگر به عمل آمده

زود مسموم شده از کار می‌افتند. در همه نقاط گیتی روی همین عمل نادرست انتقادات شدیدی شنیده می‌شود. ضدعفونی کردن آب لوله‌کشی برای مصارف دیگر به غیر از آشامیدن چندان ایرادی ندارد ولی برای آب آشامیدنی باید مقامات مسئول فکر دیگری بکنند.

بعضی اشخاص این مسمومیت را کم حساب می‌کنند، آن‌ها آب لوله‌کشی را برمی‌دارند، چند نوع مواد شیمیایی و سمی تازه به آن می‌افزایند، به رنگ‌های گوناگون در می‌آورند و تحت عنوان نوشابه‌های غیر الکلی (کولا‌های مختلف) به مردم می‌فروشند. این آقایان کار بسیار عاقلانه‌تری می‌کردند اگر کارخانه‌های خود را می‌بردند سر یک چشمه قرار می‌دادند، شیشه‌های خود را با آب خالص تمیز و گوارا پر نموده به مردم می‌فروختند. ما، ماهی یک مرتبه چند کوزه آب از چشمه ونگ می‌آوریم و مصرف می‌کنیم. بین طعم و بوی آب چشمه و آب لوله‌کشی زمین تا آسمان تفاوت هست.

سم‌پاشی و مصرف کودهای شیمیایی از کارهای غیر عاقلانه مردم «متمدن» این عصر می‌باشد. مردمان پول پرست با کودهای شیمیایی زمین را مسموم می‌کنند و حجم محصول را به طور مصنوعی بالا می‌برند و در عوض کیفیت آن را پایین می‌آورند. آن‌ها میوه‌ها و سبزی‌های در حال رسیدن را سم‌پاشی می‌کنند و بلافاصله به مردم می‌فروشند. بعداً خود آقای دکتر که این سم‌پاشی را اختراع نموده سوءنتیجه کار خود را می‌بیند و به عوض این که از سم‌پاشی جلوگیری کند خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها را ممنوع می‌کند.

اکنون که اوضاع بر این منوال است مردم نباید ضرر سم‌پاشی را بهانه کرده و میوه‌جات و سبزیجات را بیزنند. چون اگر سم‌پاشی ارزش محصول را ده درصد خراب می‌کند، پخت و پز همین ارزش را صد درصد محو و نابود می‌سازد و ضمناً به مراتب بیش‌تر از سم‌پاشی سم تازه در غذای مردم تولید می‌نماید. مردم باید

صابون‌هایی تهیه می‌کنند که در آن‌ها مواد شیمیایی به کار نرفته است. نمی‌دانم از این قبیل صابون‌ها و لوازم آرایش دیگر به ایران وارد شده یا نه؟

برای شستن میوه‌ها و سبزی‌ها پرمنگنات یا مواد ضدعفونی دیگر مصرف ننمایید. میوه‌جات و سبزیجات را در آب فراوان سه چهار مرتبه بشویید. خشکیاری که قبل از خشک کردن تر بوده‌اند مانند کشمش، آلو، خرما، توت و انجیر را سه چهار بار بشویید تا از خاک کاملاً پاک بشوند. بعد از شستن یکی دو روز پهن کنید تا خشک شوند. توت فرنگی و توت سفید را هم بشویید. برای شستن توت سه ظرف بزرگ را پر از آب کنید، توت را در ظرف اول بریزید و بعد به دومی و به سومی انتقال دهید و سپس در یک آب‌کش بریزید و در یخچال بگذارید.

خام‌خوار واقعی مواد چربی‌دار نمی‌خورد که زیاد تشنه شود، کالری بی‌ارزش مصرف نمی‌کند که مجبور شود آتش آن را با آب سرد خاموش نماید، عرق هم نمی‌کند که جای آن را با آب پر نماید، ضمناً غذاهای طبیعی آب کافی با خود دارند، طبیعت غذاهای طبیعی را طوری به بار آورده است که در تابستان بر آب و در زمستان کم آب باشند. هنگامی که یک زنده‌خوار تشنه می‌شود با خوردن یک خیار یا یک گوجه‌فرنگی یا یک فنجان آب میوه و یا آب خالص چشمه تشنگی خود را برطرف می‌کند. برای این منظور و جهت اضافه کردن آب به کمپوت یا عسل و غیره هر زنده‌خواری باید روزانه یک یا دو شیشه آب چشمه تهیه نماید. اصولاً یک زنده‌خوار نباید هیچ ماده شیمیایی و سمی به بدن خود راه بدهد، حتی اگر مقدارش خیلی اندک باشد، این است که او نباید آب لوله‌کشی مصرف کند. این آب گلر دارد. این گلر هر قدر هم که کم باشد چون قدرت کشتن میکروب‌ها را دارد بنابراین قدرت آن را هم دارد که به سلول‌های بدن انسان نیز آسیب برساند. سلول‌های انسان نیز مانند میکروب‌ها حساس می‌باشند، آن‌ها هم

کردن عادت روزانه تغذیه‌ای آدم می‌تواند خود را از بیماری‌ها نجات دهد، از هزینه پزشکی و از زحمات پخت و پز خلاص بشود، خرج روزانه خود را ۲ تا ۳ برابر کم‌تر و طول عمرش را ۲ تا ۳ برابر بیش‌تر کند.

کم کردن تدریجی مواد مرده و افزایش ماده زنده نتیجه‌ای در بر ندارد. اگر کسی طاقت ندارد یک باره خوراک مرده را ترک کند او می‌تواند هفته‌ای سه چهار روز به طور کامل زنده خواری کرده و سه چهار روز بقیه را مرده خواری نماید و تدریجاً روزهای مرده خواری را کم‌تر کرده و به روزهای زنده خواری بیافزاید. موقعی که مرده خواری به یک روز در هفته رسید آن وقت شخص می‌تواند تفاوت بین مرده خواری و زنده خواری را بهتر تشخیص دهد. هر شخص باید به طور حتم درک کند که با یک لقمه غذای مرده فقط به وحشتناک‌ترین دشمن خود یعنی سلول‌های زاید و مریض خویش غذا می‌رساند و آن را قوی‌تر می‌سازد.

من شخصاً با همسر من در اوایل تجربیات زنده خواری یعنی ۱۶-۱۵ سال پیش دو سه ماهی یک مرتبه برای امتحان غذای مرده می‌خوردیم تا ببینیم چه نتیجه‌ای از آن حاصل می‌گردد. هر دفعه که این آزمایش را انجام می‌دادیم سخت پشیمان می‌شدیم و بعد از چند آزمایش تصمیم قطعی گرفتیم که دیگر به هیچ وجه این کار غلط را تکرار نکنیم.

ما اکنون در سلامتی کامل زندگی می‌کنیم، نه سردرد، نه دل درد، نه سرماخوردگی و نه ناراحتی دیگر داریم، علاوه بر این آشکارا احساس می‌کنیم که کلیه اثرات امراض مزمن روز به روز کم‌تر می‌شود و یکی پس از دیگری از بین می‌رود، در این حالت آرامش و نشاط آید یوانگی نیست که برویم کلی پول خرج کنیم. سه چهار ساعت زحمت بکشیم، یک خوراک زیان‌آور درست کنیم، معده خود را با آن پر کنیم، در بدنمان حریق مصنوعی برپا کنیم، ضربان قلب را بالا ببریم، خواب راحت را بر خود حرام کنیم، تا صبح بیدار بمانیم، سردرد و دل درد

این خوراک‌های سم‌پاشی شده را سه چهار مرتبه با آب فراوان خوب بشویند و در ضمن بر علیه این عمل غیرانسانی به مبارزه بپردازند.

اکنون از همه جای دنیا صدای مردم بلند می‌شود. آن‌ها انجمن‌هایی تشکیل می‌دهند و مجله‌ها چاپ می‌کنند و دلایلی می‌آورند و انتقاد می‌نمایند و فروشگاه‌های مخصوص و آسایشگاه‌ها و پانسیون‌ها باز می‌کنند تا مردم را با خوراک‌هایی تغذیه کنند که بدون کمک کودشیمیایی و سم‌پاشی به عمل آمده باشد. بعضی از پیروان خارجی من که وسیله دارند قطعه زمینی برای خود می‌خرند تا باغ و بستان شخصی داشته و احتیاجات میوه و سبزی خود را بدون کمک کودهای شیمیایی تأمین کنند.

برفلاف تصور بعضی از اشخاص بی‌تجربه اقتاب از غذای مرده کار مشکلی نیست

بیش تر اشخاصی که تصور می‌کنند یک دفعه صد در صد زنده خوار شدن کار خیلی مشکلی است و لازم می‌باشد مرده خواری را تدریجاً ترک نمایند سخت در اشتباهند، چون هیچ کس موفق نشده سیگار را به تدریج ترک کند.

وقتی کسی سیگار را یک مرتبه ترک می‌کند، مدت ۷ تا ۸ روز ناراحتی کشیده و بعد از آن سیگار را به کلی فراموش می‌کند، ولی وقتی او روزانه ۲-۳ عدد سیگار کشیده بقیه روز را دائماً در ناراحتی می‌گذراند و طولی نمی‌کشد که دوباره به عادت سابق خود برمی‌گردد. همین طور هم وقتی کسی بوی غذای طبخ شده را از خانه‌ی خود قطع می‌نماید او به این کار عادت می‌کند و طولی نمی‌کشد که وجود این نوع خوراک‌ها را به کلی فراموش می‌کند. بی‌جانست اگر تکرار کنم که لذت غذای زنده به مراتب بیش‌تر از لذت خوراک‌های مرده است، فقط بیش‌تر مردم از این امر اطلاعی ندارند. با این کار خیلی آسان و ساده، یعنی با عوض

بگیریم و عده بی شماری ناراحتی های دیگر برای خود ایجاد کنیم؟ بعد از این کار غیر عاقلانه وقتی به سالادها و میوه جات نزدیک می شویم می بینیم که آن ها چه قدر خوشمزه تر و لذیذتر از آن غذاهای مرده هستند که بدون نمک و ادویه جات نمی شود به دهان نزدیک کرد.

بعضی اشخاص تصور می کنند کافی است قدری زیادتر میوه و سبزی بخورند تا همه چیز مرتب باشد، خیر این طور نیست، آدم عاقل غذای مرده را باید سم حساب کند، میکرب به شمار بیورد و به آن نزدیک نشود. وقتی مردم به من می گویند که ما هر روز مقدار زیادی میوه و سبزی می خوریم و به بچه هایمان هم می دهیم، این حرفها برای من هیچ ارزشی ندارد، ولی وقتی آن ها می گویند که ما امروز لب به هیچ گونه غذای مرده نزدیک فقط این حرف برای من با ارزش می باشد.

متأسفانه بیش تر مردم جهان فقط برای خوردن زندگی می کنند. آن ها به مدرسه می روند، درس می خوانند، کار جست و جو می کنند، از صبح تا شب زحمت می کشند، دروغ می گویند، دزدی می کنند، حتی مال خواهان و برادران خود را می ربایند و پول و ثروت جمع می کنند فقط به منظور این که بتوانند «لذیذترین» خوراکی ها و شیرینی جات را تناول نموده و «بهترین» نوشابه ها را بنوشند، یعنی برای مرگ خود کامل ترین وسایل را فراهم کنند.

آن ها خیال می کنند که خوردن این نوع خوراکی ها بالاترین لذت این دنیا را تشکیل می دهد و هنگامی که می شنوند شخصی آمده می گوید این همه «نعمت ها» را نخورید، این آدم را دیوانه حساب می کنند و مسخره کرده و حتی نمی خواهند مقداری پول بدهند یک کتاب بخرند و ببینند این شخص به چه دلیل این حرفها را می زند. آن ها می گویند مگر این همه دانشمندان عقل ندارند که روز و شب پیوسته می گویند کباب، کره، شیر، ماست زیاد بخورید و این

آدم می گوید همین کباب، کره، شیر و ماست را ابداً نخورید.

چرا یک عده از مردم مراد دیوانه حساب می کنند و عده ای دیگر مراناجی خود می دانند؟ چون دسته اول از حقیقت اطلاعی ندارند و دسته دوم مطالعه عمیق و دقیق نموده، اطلاع کامل پیدا کرده، عمل نموده و استفاده برده اند.

مطلب آن جا است که مردم کوبه بین نمی خواهند عادات و رسوم معمولی خود را عوض کنند. مگر کار مشکلی است که به جای شکلات، شیرینی جات و بیسکویت، جلوی بچه ها کشمش، بادام، خرما، گردو و عسل بگذارند که با میل بچه ها هم بیش تر مطابقت دارد؟ یا به جای چای و قهوه از مهمان های خود با میوه یا آب میوه پذیرایی کنند که مسلماً هیچ کس از آن ناراضی نمی ماند، یا به جای نان مرده و غذاهای پخته نان زنده و سالادهای خوشمزه مصرف نمایند. این ها کارهایی خیلی ساده و آسان هستند که فقط تصمیم قطعی گرفتن و امتحان نمودن لازم دارد.

در این امر اراده چندان رل مهمی را بازی نمی کند، بلکه فقط به کار بردن عقل و تفکر عمیق لازم است. مثلاً بعضی ها می گویند ما حرفهای شما را قبول داریم ولی دست کشیدن از غذای مرده مشکل است و با همین حرف بیهوده خودشان را راحت می کنند و حتی به فکرشان نمی رسد که کمی در عادت خود تجدید نظر نمایند. این گونه اشخاص ممکن است اراده هم داشته باشند، ولی متأسفانه برداشت صحیحی ندارند. آن ها وقتی برای خرید به بازار می روند باز هم مثل سابق نان و کره و گوشت و برنج را در درجه اول اهمیت قرار می دهند و برای غذای طبیعی اهمیت چندانی قایل نمی شوند. آن ها اصلاً امتحان نمی کنند که ببینند عملی کردن زنده خواری واقعاً کار مشکلی است یا خیر. وقتی بچه های این گونه اشخاص به منزل ما می آیند یک دفعه آن قدر پسته، بادام، گردو، کشمش و خرما می خورند که ما در مدت چند روز نمی توانیم

هم از مواد مرده مصرف نمایند می فهمند که بی خود و اضافه خورده‌اند و بعد از چند امتحان مصرف خوراک‌های مرده را کنار می‌گذارند. اولین شرط این است که مردم عمیق فکر کنند، حقیقت را بشناسند و صد در صد یقین حاصل کنند که مصرف خوراک مرده به معنی خودکشی و به بچه‌های خود خوراندن به معنی بچه‌کشی می‌باشد. اصل منظور من این است که مردم کورکورانه به پیش نروند و هر کاری که می‌خواهند بکنند دانسته انجام بدهند، یعنی اگر می‌خواهند با میل خود خودکشی کنند بگذارید بکنند، اقل آن قدر بفهمند که حق ندارند کودکان بی‌گناه و معصوم خود را با خوراک‌های غیرطبیعی نابود کنند.

هیچ یک از مرده‌خوارها نباید تصور نمایند که سالم است. نوزاد شخص مرده‌خوار بیمار به دنیا می‌آید، بیمار زندگی می‌کند و از بیماری جان می‌سپارد. از اول کودکی گریه و زاری «بی‌جهت»، بی‌خوانی، سوءهاضمه و سرماخوردگی و سردرد و دندان درد و عصبانیت و بعداً ناراحتی قلب و فشار خون از همه مهم‌تر «چاقی‌ها» که مرده‌خوارهای گمراه و بی‌خبر پدیده‌های معمولی حساب می‌کنند چیزهای معمولی نیستند بلکه هر یک از این علامت‌ها نشانه خطرناکی مبنی بر بیمار شدن تمام بدن می‌باشد و هر ساعت خبر مرگ و حشمتناک را به آن‌ها گوشزد می‌کند، ولی هیچ کس این گونه علائم را نمی‌فهمد و به آن‌ها اهمیت نمی‌دهد!

آن‌ها خیال می‌کنند که زنده خورای فقط ۸۰۷ سال طول عمر آن‌ها را یادتر خواهد کرد و می‌گویند «چند سال بیش‌تر عمر کردن چه فایده‌ای دارد مخصوصاً که ما نمی‌خواهیم در حالت پیری و ناتوانی زندگی کنیم»
 آن‌ها نمی‌دانند که شخص ۷۰ ساله که هر لحظه ممکن است با مرگ ناگهانی بمیرد، با زنده‌خواری از نو به دنیا می‌آید و یک عمر کامل مرده‌خواران، یعنی یک عمر تازه ۷۰ ساله و بلکه ۱۰۰ ساله بدون بیماری به دست می‌آورد.

بخوریم. علتش این است که بدن این بچه‌ها به این غذاها احتیاج دارد، ولی در منزل آن‌ها خبری از این گونه غذاها نیست، خود پدر و مادر این بچه‌ها با میل فراوان این‌ها را می‌خورند و چنان چه مشکل مالی هم نداشته باشند برای خود نمی‌خرند و در منزل نگه نمی‌دارند.

وقتی یک نفر فهمید که ماده مرده غذای حقیقی نیست و مصرف آن‌ها سبب مرض و مرگ می‌باشد اگر هم نمی‌خواهد زنده‌خوار کامل بشود باید آن قدر عقل داشته باشد که تصمیم بگیرد و عادت خود را حتی الامکان عوض کند. او فوراً باید به بازار برود و آن غذاهایی را که زود فاسد نمی‌شوند مانند: گندم، عسل، روغن زیتون، گردو، بادام، پسته، کشمش، انجیر، خرما و نارگیل و از این قبیل خوردنی‌ها جهت مصرف چند ماه خود بخرد و روی میز همیشه از آن‌ها آماده داشته باشد، سپس برای مصرف سه چهار روز سبزیجات و میوه‌جات مختلف خریداری نماید، سالادهای متنوع تهیه کرده و در موقع نهار نخست از همه این غذاهای طبیعی مصرف کرده و وقتی دید لذت این‌ها کم‌تر از غذای مرده شده و یا با این همه غذاها شکمش سیر نشد بعداً برود به سراغ خوراکی‌های مرگ‌آور. این کار که کار مشکلی نیست. اگر این عادت را مدتی ادامه بدهید می‌بینید که لذت غذای طبیعی به مراتب بیش‌تر از خوراک‌های مرده است. به علاوه نتیجه لذت پنج دقیقه‌ای مواد مرده بیماری و مرگ است، ولی نتیجه لذت غذای طبیعی و طول عمر می‌باشد.

مثلاً وقتی یک آقا در گرمای تابستان برای نهار وارد خانه می‌شود، اگر همسر او به جای غذای گرم نخست یک یا دو فنجان آب میوه خنک به او تعارف کند و سپس میز را با سالادها و میوه‌جات سرد بچیند خیال می‌کنید شوهر او و بچه‌هایش با میل فراوان این غذاها را نمی‌خورند؟ البته که می‌خورند و آن قدر می‌خورند که دیگر جایی برای خوراکی‌های مرده باقی نمی‌ماند. اگر بعداً قدری

آن‌ها نمی‌دانند که در دنیای کنونی حتی یک نفر آدم پیر وجود ندارد. این «پیران» بیماری هستند که لباس پیری مصنوعی را به خود پوشانیده‌اند. یک زنده‌خوار در ۱۵۰ سالگی هم پیر و بیمار و ناتوان نیست.

کلیه بیماری‌های مرده‌خوارها در زهدان مادران بنیادگذاری می‌شوند و بعد از به دنیا آمدن کودک دایماً و در نهان پیشرفت می‌کنند و بیش‌تر آن‌ها در موقعی ظاهر می‌گردند که کار گذارگشته و چاره‌آن‌ها غیرممکن می‌باشد. اشخاصی که گویا برای زیاد عمر کردن چندان اهمیتی قابل نیستند وقتی خطر مرگ را از نزدیک می‌بینند، باز هم به جای این که با عوض کردن طرز تغذیه خود را مجاناً نجات دهند، به «اناشمندان» خارجی متوسل می‌شوند، کلیه دارایی خود را به آن‌ها تحویل می‌دهند، با این پول‌ها چند تا بیماری تازه از آن‌ها می‌خرند و به وطن برمی‌گردند.

در بهترین موارد یکی دو تا از اعضای بدن را از دست می‌دهند و چون یک آدم ناقص زندگی پر مشقت خود را کوتاه مدتی ادامه می‌دهند، بزرگ‌ترین نمونه این کار عمل قلبی آقای بارنارد می‌باشد که همه دیدیم چه نتیجه‌ای به خود گرفت. این آقایان باید به طور وضوح بدانند که هیچ وسیله «علمی» قادر نیست سلامتی کامل کسی را تأمین کند ولی زنده‌خواری این کار را به خوبی انجام می‌دهد و آن‌ها مجبورند بدون چون و چرا این حقیقت را قبول کنند. و هر چه زودتر بهتر، چون تاخیر این کار هر روز به قیمت صدها هزار جان مردم تمام می‌شود.

زنده‌خواران امتیام به علم پزشکی ندارند

واقعاً خیلی عجیب نیست؟ در شرایطی که همه مردم دنیا از پیشرفت علم پزشکی سخن می‌گویند، آن را تحسین می‌کنند، به‌اوج آسمان‌ها می‌رسانند، در یک زمانی که پزشکان قلب و ریه و کلیه پیوند می‌زنند، یک نفر پیدا شده و

می‌گوید ما به علم احتیاج نداریم.

چرا زنده‌خواران به علم پزشکی احتیاج ندارند؟ جوابش خیلی ساده است، چون آن‌ها هیچ‌گونه بیماری ندارند. این حرف دیگر یک حرف ساده نیست. یک فرضیه تو خالی نیست، این یک حقیقتی است که صد در صد ثابت شده و غیر قابل انکار می‌باشد.

هزاران نامه‌ای که از همه نقاط جهان از زنده‌خواران رسیده است ثابت می‌کند آن همه بیماری‌هایی که سال‌های دراز و متوالی تحت مداوای پزشکان قرار گرفته بودند و روز به روز حالشان رو به وخامت می‌رفت، از روزی که زنده‌خوار شده‌اند دیگر مریض نیستند و هیچ‌کاری با پزشک و بیمارستان و دارو ندارند. تعداد این‌گونه اشخاص در مدت کوتاه چهار پنج سال به صدها هزار و یا بلکه به میلیون‌ها نفر رسیده است. آمار آن‌ها فعلاً در دست نیست چون هنوز انجمن رسمی ایجاد نکرده‌ایم.

فقط آن قدر می‌دانیم که همه زنده‌خواران به من نامه نوشته‌اند، بلکه از ۱۰۰ یا ۱۰۰۰ نفر فقط یک نفر مکاتبه کرده است. در نتیجه فعالیت‌های پزشکان ناتور و پاتیک و انجمن‌های گیاه‌خواران و سازمان‌های بهداشتی دیگر که طرز معالجه را در راه‌های طبیعی جستجو می‌کردند و از مصرف داروها اجتناب داشتند، افکار بیش‌تر مردم روشن فکر در ممالک غربی به اندازه‌ای حاضر شده بود که کتاب من به آن‌ها فقط فرصت داده آخرین و مهم‌ترین قدم را بردارند و مصرف خوراک‌های مرده و سایر مواد غیرطبیعی را به کلی قطع نمایند.

در دنیای زنده‌خواران استعمال کلمه معالجه خانم می‌پذیرد. در حال حاضر همه مردم مرده‌خوار بدون استثناء بیمار می‌باشند. برای من جالب نیست بدانم که این بیماری‌ها چه اسمی دارند، به چه شکلی هستند و چه علائمی دارند. من فقط با فلسفه تغذیه‌ای و زندگی طبیعی سر و کار دارم و مردم را به راه

رایگان به آن‌ها بخوراند و بعد از چند هفته یا چند ماه کاملاً سالم و خوشبخت به خانه‌های خود برگرداند. باید همه کس درک کند که در فعالیت طبی ۹۵ درصد از موارد برخلاف ضررهای داروهای مضر که پزشکان تجویز می‌کنند طبیعت خودش حملات بیماری‌ها را موقتاً برطرف می‌کند، ولی پزشکان همیشه آن را به حساب اثر داروهای می‌گذارند. این آقایان آن قدر مرگ و میر مشاهده کرده‌اند که دیگر مرگ در چشم آن‌ها چیز خیلی ساده‌ای می‌باشد. در نتیجه از همه بیمارانی که به پزشک و یا به بیمارستان مراجعه می‌کنند ۹۵ درصد با صدمه باطنی برمی‌گردند.

بیمارانی که در اثر سوءتغذیه مستقیم و فوری داروهای عمل جراحی جان خود را از دست می‌دهند به مراتب بیش تر از آن‌هایی هستند که موقتاً از خطر مرگ فرار می‌کنند. به این جهت موقتاً می‌گویم چون آن‌ها هیچ وقت اساسی معالجه نمی‌شوند. مثلاً وقتی آپاندیسیت یا فتنق یک نفر را عمل می‌کنند علتی که آپاندیسیت یا فتنق را به این حال انداخته است از بین نمی‌رود. این علت که مصرف خوراکی‌های مرده و مواد شیمیایی می‌باشد پابر جااست و ضرر خود را به جاهای دیگر بدن منتقل می‌کند. این گونه عمل‌ها را شاهکار علم پزشکی حساب می‌کنند و در تمام دنیا جار می‌زنند، ولی برای آن اشخاصی که با یک قرص یا یک تزریق جان خود را قربانی می‌کنند یا برای آن‌هایی که نسبتاً سالم با پای خود زیر چاقو و قیچی جراحی می‌روند و از بیمارستان به گورستان منتقل می‌شوند هیچ کس اهمیتی نمی‌دهد.

اکنون در نتیجه پیوند قلب تمام دنیا به جنب و جوش درآمده است. اگر من بگویم که این علم جراحی به ضرر مردم تمام می‌شود فکر می‌کنم برای بیش تر خوانندگان قابل قبول نباشد. مردم با این گونه موفقیت‌های ظاهری افسوس می‌گردند و از راه صحیح پیش از پیش منحرف می‌شوند. آن‌ها با دست خود

زندگی صحیح و طبیعی هدایت می‌کنم و اگر این عمل من علت کلیه بیماری‌ها را خود به خود از بین می‌برد و مردم را از ظلم این همه بیماری نجات می‌دهد و میدانی برای فعالیت پزشکان و داروسازان باقی نمی‌گذارم تقصیر من نیست. بعضی اشخاص به من گوشزد می‌کنند که با این عمل ممکن است دشمنانی پیدا کنم که به من صدمه بزنند. من شخصاً فکر نمی‌کنم که این پیشگویی‌ها به وقوع بپیوندند، چون دیگر موقع آن گذشته که مردم نادان حقیقت‌گور را در آتش می‌سوزانند.

فرض کنیم بدترین حادثه اتفاق افتد و آن‌ها مرا از بین ببرند همین کار سبب می‌شود که روش زنده‌خواری فوراً جهانگیر شود. اگر حضرت عیسی را به صلیب نمی‌کشیدند ممکن بود الان یک نفر مسیحی هم پیدا نشود.

بعضی اشخاص ساده لوح می‌گویند پس وظیفه این همه کارخانه‌داران، پزشکان، پرستاران و داروفروشان چه می‌شود؟ آیا کسی توانسته جلو اختراع راه‌آهن و اتومبیل و هواپیما را بگیرد تا اسب و الاغ بی‌کار نمانند؟ آیا کسی می‌تواند مرا مجبور نماید که دختر خود آن‌ها را با خوراک‌های غیر طبیعی مریض کنم فقط به خاطر این که پزشکان اروپایی امکان پیدا کنند دارایی مرا بخورند و دخترم را مانند فرزندان دیگرم بکشند؟ آیا کسی می‌تواند این همه زنده‌خواری را که در همه نقاط دنیا به راحتی زندگی می‌کنند مجبور کند نان و کره و گوشت بخورند و مریض شوند تا نان فروش و گوشت فروش و دارو فروش بی‌کار نمانند؟

وزارت بهداشت باید حقیقت را قبول کند که به جای بیمارستان‌ها و پزشکان و پرستاران و آزمایشگاه‌ها و داروها و صدها نوع وسایل گرانبهای دیگر کافی است فقط پانسین‌های معمولی تانسین کند تا مردم بیمار و ضعیف و یا «چاق» را به آن جا بیاورند و روزانه چند مشت گندم زنده یا آرد کامل یا کمی میوه و سبزی

باگندم زنده یا آرد کامل، ۵۰ درصد از بیماری‌ها کاسته می‌شود. وقتی مردم نان را باگندم زنده عوض نمایند و نتیجه آن را ببینند طولی نمی‌کشد که از همه غذاهای مرده دست می‌کشند.

کلیه حساب‌های داروها و ویتامین‌ها و غیره در نتیجه مرده‌خواری ظاهر شده است. عده‌ای از پزشکان می‌گویند بعضی ویتامین‌ها که حیوانات برای خود می‌سازند بدن انسان نمی‌تواند بسازد. این حرف درست است فقط در شرایط مرده‌خواری، چون ویتامین‌های نامبرده از غذاهای مرده به هیچ وجه به دست نمی‌آید ولی زنده‌خواران احتیاج به حساب‌های ویتامین‌ها و غیره ندارند و درباره آن‌ها ابداً فکر نمی‌کنند، چون مواد طبیعی برای بدن آن‌ها همه نوع ویتامین را تأمین می‌کند. اگر هم این حساب‌های پروتئین و ویتامین و غیره ارزشی داشته باشد این مربوط به غذای زنده باید باشد نه این که مرده و مصنوعی.

زنده‌خواران احتیاج به پیوند قلب یا ریه ندارند، زیرا کلیه ارگان‌های آن‌ها تا آخر پیری واقعی بدون عیب به فعالیت خود ادامه خواهند داد. به طور کلی پیدا کردن قلب برای این گونه پیوندها غیر ممکن است. زیرا در شرایط زنده‌خواری هیچ کس در جوانی نمی‌میرد.

چند ماه پیش رادیو با هیجان زیاد خبر داد که در انگلستان یک پیوند ریه انجام گرفت و اضافه کرد که ریه پیوندی متعلق به جوانی بود که از «زیاده‌روی» در مصرف داروها فوت کرده است. سخن‌گو این خبر دوم را با چنان بی‌اعتنایی ذکر کرد گویی که این یک موضوع خیلی معمولی و بی‌اهمیت است ولی من به این مرگ هزار مرتبه بیش‌تر از آن پیوند اهمیت می‌دهم، چون این یک آدم‌کشی، یک جنایت وحشتناک است و جنایت‌کاران اصلی همان به اصطلاح دانشمندان هستند که این داروهای جادویی را اختراع نموده و مصرف آن‌ها را به مردم

اعضای خود را خراب می‌کنند، به امید این که یک روز یک عضو تازه جای آن بگذارند.

مسئله مهم این جا است که آیا ممکن است بین همه مرده‌خوارها اعم از کوچک و بزرگ یک قلب سالم برای پیوند پیدا کرد؟ اگر کسی شک دارد من حتماً می‌دانم که ممکن نیست.

یک تصادف خیلی عجیب. در حال نوشتن این کلمات بودم که رادیو اظهارات معروف‌ترین جراح قلب آقای پروفیسور بارنارد را پخش کرد. بنا بر اظهارات او دلیل عدم موفقیت پیوند قلب گویا در آن جا است که برای پیوند قلب سالم و هم چنین سایر اعضای سالم بین مردم کار مشکلی است. از این رو او پیشنهاد می‌کند که در آتیه برای پیوند باید از عضوهای حیوانات استفاده کرد.

این آقای پروفیسور بارنارد هیچ از خود سؤال می‌کند که چرا اعضای حیوانات از انسان سالم‌تر می‌باشند؟ اگر او نمی‌داند بگذارید حقیقت را از من بشنوید: چون این حیوانات دانشمند ندارند، علم پزشکی ندارند، بیمارستان ندارند، داروخانه ندارند و از همه مهم‌تر این که آشپزخانه ندارند. اگر این آقایان واقعاً قصد دارند این نوع پیوندها را انجام بدهند بگذارید اقل قلب گاو و گوسفند را به مردم پیوند بزنند نه قلب گرگ و ششیر و پلنگ را!

فرض کنیم که این عمل واقعاً به موفقیت کامل نایل گردد، در این صورت این عمل را می‌توان در مورد تصادفات به کار برد. در حال حاضر به جای چند پیوند قلب این‌ها باید به مردم جهان اعلام کنند که همه بیماری‌های قلبی در نتیجه مصرف نان مرده می‌باشد. آن‌ها با این حرف ساده می‌توانند نه فقط دوسه هزار و یا دوسه میلیون بلکه میلیاردها جان مردم را در مقابل هر گونه بیماری بیمه کنند، چون نتیجه این کار نسل اندر نسل ادامه خواهد یافت. من فقط نان را اسم می‌برم چون نان غذای اساسی مردم را تشکیل می‌دهد و با عوض کردن نان مرده

همگی نان سفید می خورند.

اشخاصی که با روش زنده‌خواری موافق نیستند و می‌خواهند مرده‌خواری خود را ادامه بدهند بگذارید هر چه دلشان می‌خواهد بکنند، بگذارید آن‌ها دنیای قدیمی خود را نگاه دارند و ما دنیای تازه خودمان را بسازیم. بگذارید آن‌ها خوراک مرده بخورند، خودشان را به وسیله داروهای سمی تسکین دهند و اعضا را باهم دیگر معاوضه کنند. ما با آن‌ها کاری نداریم. این چنین اشخاصی برای این دنیای تازه مانند معنادرین به مواد مخدر می‌باشند. آرزوی ما نجات کودکان حال و نوزادان آینده می‌باشد و همه فکر ما باید روی آن‌ها متمرکز شود.

اجتناب از خوراکی‌های مرده برای نوزادان نه فقط دشوار نیست بلکه به آن‌ها عادت کردن کار بسیار مشکلی می‌باشد. این بچه‌ها در مقابل غذای مرده همین نفرت را دارند که در مقابل سیگار یا تریاک احساس می‌کنند، در صورتی که ضرر غذای مرده به مراتب بیشتر از ضرر سیگار و تریاک می‌باشد، چون یک قسمت از سموم این‌ها از ریه دفع می‌گردد، ولی سمومی که از غذاهای کشته شده تولید می‌شوند تماماً وارد خون انسان شده مستقیماً سبب بیماری و مرگ می‌گردند. مردم باید این حقیقت را هم در نظر بگیرند که من بعد از ۱۶ سال زنده‌خواری اگر یک درصد در روش خود ضرر دیده بودم الان پشیمان شده و از راه غلط برگشته بودم، چون من نه دشمن خود و نه خانواده‌ام و نه دشمن بشریت می‌باشم که آن‌ها را به راه غلط راهنمایی کنم.

بین این همه زنده‌خواری که از همه نقاط جهان با من در تماسند هیچ اتفاق نیفتاده که کسی فوت کرده باشد و یا بعد از ماه‌ها و سال‌ها زنده‌خواری سونو نتیجه‌ای دیده و از زنده‌خواری برگشته باشد. همه آن‌ها در سلامتی کامل و خوشبختی زندگی می‌کنند.

بیمارانی که در اولین ماه‌های زنده‌خواری یعنی حداکثر بعد از پنج یا شش

توصیه کرده‌اند. حال این یک جنایت آشکار و روبراست که مردم نمی‌بینند، چه طور می‌توان آن‌ها را قانع کرده که تمام مرگ و میرهای جهان در نتیجه مسمومیت‌های تدریجی و گرسنگی‌های حقیقی صورت می‌گیرد؟

زنده‌خواران علم پزشکی ندارند، آن‌ها فقط فلسفه تغذیه و علم تندرستی دارند که در مقابل تمام کتاب‌های طبی همه علم خود را در یک جمله خلاصه کرده‌اند. این جمله می‌گوید:

از قوانین طبیعت خارج نشوید و هیچ گونه مواد مرده و یا شیمیایی به بدن خود راه ندهید.

با اجرای این دستور عموم افراد بشر نه فقط از همه بیماری‌ها بلکه از همه نوع ظلم و ستم، بدبختی و کشتار تا ابد نجات می‌یابند. تمام قدم‌هایی که در راه صلح جهانی تاکنون برداشته شده و می‌شود غلط و بی‌اساس است. یگانه راه رسیدن به این هدف مقدس فقط و فقط از راه زنده‌خواری و توسط زنده‌خواران به وقوع می‌پیوندد. اولین و مهم‌ترین قدم در این راه عوض کردن تز تغذیه بیمارستان‌ها می‌باشد. هر کس با اجرای این دستور مخالفت کند او دشمن من نیست بلکه دشمن بشریت می‌باشد.

از این گذشته همه پزشکان خیلی خوب می‌دانند که نان سفید چه قدر غیرحیاتی و بی‌ارزش و مضر است. من از همه پزشکان و از وزارت بهداشت می‌پرسم چرا آن‌ها این حقیقت را رسماً به مردم اعلام نمی‌کنند؟ چرا به آن‌ها گوشزد نمی‌کنند که اقلان سفید را با نان سفید عوض کنند؟ چرا در بیمارستان‌ها مصرف نان سفید را قلعن نمی‌کنند؟ این کار خیلی کوچک و ساده است که ده‌ها سال پیش باید انجام می‌گرفت. مردم ساده لوح با این حقیقت آشنایی ندارند، آن‌ها خیال می‌کنند که ارزش غذایی نان سفید بیش‌تر از ارزش غذایی نان سیاه می‌باشد، مخصوصاً که می‌بینند خود پزشکان و مردم «متمدن»

این امر دست داشته‌اند. اصلاً مردم از اول کار حقیقت را در راه غلط جست و جو نکرده‌اند. آن‌ها در این راه غلط زحمات بسیاری متحمل شده‌اند، نایبانه‌های بی‌شماری عمر از زنده خود را بیهوده صرف نموده‌اند و به جای این که به نتیجه مثبت برسند روز به روز خودشان را در اشتباهات غرق کرده‌اند. پایه اشتباهات نخست در این جا بوده که مردم از راه صحیح منحرف شده و اولین قدم را در راه غلط برداشته‌اند. به طوری که شاعر فرموده است:

خفت اول گر نهد معمار کج تا ثریا می‌رود دیوار کج

راه صحیح که مردم گم کرده‌اند همین راه خدا است، همین راه طبیعت است. مردم کوتاه‌بین از دنیای طبیعی خارج شده برای خود یک دنیای مصنوعی ساخته‌اند و خودشان را در مرداب مواد غیر طبیعی، مصنوعی، شیمیایی و سمی غرق نموده‌اند.

علم پزشکی دنیای طبیعی ما را فراب کرده، می‌فهمد یک دنیای مصنوعی، شیمیایی و سمی بسازد.

علم پزشکی یعنی علم مواد مرده و شیمیایی و سمی. وارد یک داروخانه شوید آیا یک ماده طبیعی در آن جا پیدا می‌کنید؟ نه. وارد آشپزخانه یک بیمارستان بشوید، آیا غذایی زنده و طبیعی در آن جا می‌یابید. اکنون روی سخنم با تمام پزشکان شریف ایرانی است و از آن‌ها می‌پرسم آیا جایز است این وضع اسفناک را بیش از این تحمل کرد؟ من از همه آن‌ها استدعا دارم حقیقت را با واقع بینی از نزدیک بنگرید، از اثرات ظاهری و فریبنده داروها چشم‌پوشند و اساسی فکر کنند. گذشته از اعمال جراحی که بیش تر آن‌هایی جا وی مورد انجام می‌گیرند، پزشکانی که در بیمارستان‌ها انجام وظیفه می‌کنند با چه وسایلی بیمارانشان را درمان می‌کنند؟ مگر غیر از این است که فقط با داروهای

ماه زنده‌خواری نمی‌میرند به این دلیل می‌باشد که بیماری آن‌ها هنوز به مرحله آخر نرسیده و این اشخاص دیگر در نتیجه بیماری نخواری نمرده‌اند و حیات خود را تا پیری واقعی ادامه خواهند داد. (البته فقط در شرایط صددرد زنده‌خواری). وقتی من می‌گویم مردم در عرض چند ماه سلامتی خود را به دست می‌آورند دلیل این نیست که آن‌ها در عرض این مدت کوتاه می‌توانند تمام صدماتی که در عرض چهل پنجاه سال مرده‌خواری به بدن خود زده‌اند برطرف کنند. مقصود من این است که در عرض چند ماه علایم ناراحت کننده بیماری‌ها از بین می‌روند، خطر مرگ برطرف می‌گردد و شخص اطمینان حاصل می‌کند که از بیماری نجات پیدا کرده است، ولی مبادله تمام سلول‌های زاید با سلول‌های اصلی و حل شدن سموم انباشته شده در بدن وقت نسبتاً طولانی لازم دارد. فقط یک چیز مسلم است که این معالجه حقیقی از روز اول زنده‌خواری شروع می‌شود و هر روز بیش تر از روز پیش به سلامتی واقعی نزدیک می‌گردد و عوض این که شخص روز به روز به طرف پیروی برود روز به روز جوان تر می‌گردد. این وضع را من و همسر من و سایر زنده‌خوارها دائماً می‌بینیم.

علم پزشکی غلط و متضاد که فعلاً در همه جای دنیا در جریان است مال ما نیست. این علم فریبنده که ظاهراً مفید ولی باطناً مضر می‌باشد در ممالک غربی پایه‌گذاری شده، وسعت یافته و به ما تحمیل شده است. لازم است یک تذکر عمومی بدهم که مردم در اشتباه نمانند. هنگامی که من به زیست شناسان و پزشکان مرده‌خوار حمله می‌برم و حقیقت تلخ را با کلمات تند ابراز می‌کنم مقصود من توهین به پزشکان و زیست‌شناسان نیست بلکه من به خود علم طب حمله می‌کنم. برای من کاملاً واضح است که در این امر هیچ کس مقصر نیست. اشتباهات در مدت هزاران سال با میلیون‌ها افراد بشر انجام گرفته و روی هم انباشته شده تا به این صورت کنونی در آمده است. پس میلیون‌ها افراد بشر در

شیمیایی و غذای مرده آن‌ها را مداوا می‌نمایند؟ اکنون که معلوم می‌شود این دو ماده عامل اصلی بیماری‌ها را تشکیل می‌دهند ثابت می‌شود که فعالیت این پزشکان نه فقط بیماران را شفا نمی‌بخشد بلکه سبب ایجاد و توسعه خود بیماری‌ها است. بهبود ظاهری و موقتی حال بیماران فقط ریشه بیماری را مستحکم می‌کند.

اکنون از پزشکان شرافتمند ایرانی می‌پرسم آیا مایلند بعد از شنیدن حقیقت امر باز هم به این گونه فعالیت‌های خود ادامه دهند؟ تا به امروز آن‌ها تقصیری نداشته‌اند. به آن‌ها این چنین آموخته بودند و به تصور آن‌ها این یگانه راه صحیحی بود که می‌توانستند انجام بدهند و راه دیگری هم نمی‌شناختند، ولی اکنون من به آن‌ها راه صحیح را نشان می‌دهم. اگر امروز این پزشکان محترم نخواهند این راه صحیح و انسانی را انتخاب کنند، فریاد به جهت سهل‌انگاری خود برای همیشه پیش مردم شرم‌زده خواهند ماند.

برادران و خواهران عزیز تقاضای من از شما چیست؟ من از شما فقط خواهش می‌کنم از جلوی آن بیماری‌هایی که سال‌ها زجر کشیده‌اند، مبالغه‌نگفتی بپول خرج نموده‌اند، به همه نوع آزمایش‌های سخت و طاقت‌فرساتن در داده‌اند، ده‌ها پزشک و بیمارستان و دارو و عوض نموده‌اند تا از رنج بیماری‌های خود نجات یابند ولی هیچ نتیجه‌ای نگرفته‌اند، از جلوی این بیماران خوراک‌های مرده را کنار بکشید و به جای آن غذای زنده را قرار بدهید، یعنی یک بشقاب غذای غیر طبیعی و مرده را با یک بشقاب غذای طبیعی و زنده عوض نمایید. تقاضای من این است که به این بیماران آن غذایی را بدهید که من و همسر و دخترم و سایر زنده‌خواران سالیان دراز مصرف می‌کنیم، آن غذایی که میلیون‌ها سال نیاکان شما خورده‌اند. آن غذایی که خدای بزرگ برای همه موجودات زنده تعیین کرده و به وسیله طبیعت به دست ما سپرده است. هم وطنان عزیز خوب

فکرش را بکنید اگر طبیعت لازم می‌دانست قادر بود برای ما درخت کوفته و بوته چلوکباب یا باقلاپلو تهیه نماید!

من نمی‌گویم که همه مردم را اجباراً زنده خوار نمایید. با این که روزی می‌رسد که غذای طبیعی را روی آتش حرام کردن بزرگ‌ترین گناهان به حساب آید ولی هنوز امروزه مردمانی هستند که حاضرند بمیرند ولی از باقلاپلو محروم نمانند. ما با این گونه اشخاص کاری نداریم، شما در مرحله اول آن بیمارانی را نجات دهید که داوطلبانه حاضرند با غذای طبیعی مواجه شوند.

شما فقط حقیقت را اعلام کنید، گفته‌های مرا تصدیق نمایید و بگذارید مردم راه خود را آزادانه انتخاب نمایند. مردم می‌خواهند حقیقت را از دهن شما بشنوند.

وقتی من می‌گویم زیست‌شناسان می‌خواهند دنیای طبیعی را خراب کرده و دنیای مصنوعی بسازند اشتباه نمی‌کنم. چند سال پیش بود که یک نفر در تهران ظاهر شد و اعلام داشت داروی سرطان را کشف کرده است. چون این داروی افسانه‌ای یک داروی طبیعی نبود و مصنوعی یعنی «علمی» بود مردم فوری به آن چسبیدند و روزنامه‌ها آن قدر جار و جنجال راه انداختند تا وزارت بهداشت لازم دید عده‌ای بیمار برای امتحان در اختیار این شخص بگذارد. اکنون من از وزارت بهداشت تقاضای من می‌کنم یک «امتحان» هم با غذای طبیعی بنمایند. من کلمه امتحان را داخل پرانتز می‌گذارم، زیرا فقط اشخاص کوفته بین می‌توانند خیال کنند که به بیمار پسته و بادام و خرما و انگور خوراندن یک امتحان است که ممکن است برای بیمار زیان بخش باشد. این یک امتحان نیست بلکه بالعکس امتحان آن است که مردمان کوفته بین هزاران سال متوالی روی بدن خود مواد مرده شیمیایی و سمی را آزمایش کرده‌اند و در نتیجه این همه بیماری‌ها را به وجود آورده‌اند. اکنون تقاضای من این است که مردم که مردم بر سر عقل بیایند، به این

هنگامی که یک دانشمند به دنبال کشفی یا رازی می‌گردد، آزمایش‌های بی‌شماری انجام می‌دهد و وقتی یکی از این آزمایش‌ها به موفقیت می‌انجامد او را به مقصود خود می‌رساند، دانشمند مزبور روی همه آزمایش‌های قبلی که بی‌نتیجه مانده بودند خط بطلان می‌کشد. به همین منوال مردم هزاران سال علاج بیماری‌ها را جستجو نموده‌اند و در این راه آزمایشات و امتحانات مضر و زیان‌بخشی انجام داده‌اند که این آزمایش‌ها نه فقط مردم را از بیماری‌ها نجات نداده بلکه سبب توسعه بیماری‌ها شده است.

اکنون یک نفر خارج از چهارچوب طبی به موفقیت کامل نایل گردیده و با عمل ثابت می‌کند که علل اصلی کلیه بیماری‌ها در درجه اول مرده خواری و در درجه دوم همین آزمایش‌های طبی است.

اینک از شما پزشکان انسان دوست ایرانی می‌پرسم آیا بعد از این که علل بیماری‌ها شناخته شده و علاج قطعی کشف گردید باز هم لازم است به این آزمایش‌ها و امتحانات مضر ادامه داد؟ آیا عقل و منطق به شما حکم نمی‌کند امتحانات شکست خورده و مضر قبلی را متوقف کرده و از وسیله موفقیت‌آمیز زنده‌خواری استفاده نمایید؟

بدون شک زنده خواری یگانه علاج همه بیماری‌ها می‌باشد. این حقیقت کاملاً ثابت شده و هیچ‌کس نمی‌تواند آن را انکار کرده و یا مخفی نگه دارد. اگر این کار حقیقت نداشت خودم در عرض ۱۷ سال زنده خواری احساس می‌کردم و از این راه برمی‌گشتم. من میلیون‌ها ریال پول و اوقات زیادی صرف نموده‌ام تا این حقیقت را به گوش مردم برسانم. مگر دیوانه بودم که این همه رنج و مشقت را بی‌خود تحمل کنم؟ مگر من دشمن سلامتی خود و خانواده‌ام بودم؟ هزاران افراد بشر با زنده‌خواری از مرگ حتمی نجات پیدا کرده‌اند و زندگی خود را به من مدیونند. هر یک از این خبرها برای من میلیون‌ها ارزش دارد.

امتحانات خطرناک و تباه‌کننده خاتمه بدهند، به غذای طبیعی برگردند و از بیماری‌ها و از همه‌گونه بدبختی‌های دیگر رهائی یابند.

بعضی اشخاص کوتاه بین خیال می‌کنند بازگشت به غذای طبیعی به معنی بازگشت به جنگل می‌باشد، مثل اینکه در خانه‌های مدرن و مجلل بسته و بادام بونداه خوردن ممکن نیست! البته از شهرهای آلوده فرار کردن و در میان باغ و بوستان و جنگل خانه بنا نمودن کار خیلی عاقلانه‌ای می‌باشد و در آتیه نژاد تازه زنده‌خواران این راه را پیش خواهند گرفت. ولی اکنون برای زنده‌خواری این یک شرط نمی‌باشد.

آری هزاران سال است که مردم با خوراک‌های مرده و با مواد شیمیایی و سمی روی بدن خود امتحانات عجیب و غریب انجام می‌دهند، خودشان را روز به روز به فلاکت‌های بیش‌تری می‌اندازند و باز هم نمی‌خواهند از این امتحانات وحشتناک دست بردارند. اشخاصی که قلب، ریه، کبد، چشم و مغزشان از کمبود غذای طبیعی خوب کار نمی‌کند و به بیمارستان مراجعه می‌نمایند با چه وضعی مواجه می‌شوند؟ پزشکان به جای آن که با غذای طبیعی به آسانی این اعضاها را به کار بیندازند، آنها را یا تکه تکه می‌کنند، یا یکی از آنها را قطع کرده و بیرون می‌اندازند، یا با سموم علائم بیماری را مخفی می‌کنند و با این علائم را جابه‌جا کرده و ضمناً بیمار را همیشه با خوراک‌های مرده تغذیه می‌کنند. از این‌گونه اعمال طبی هیچ کدام با علل بیماری‌ها کوچک‌ترین رابطه‌ای ندارد و اگر صحیح‌تر بگوییم این‌ها نزدیک‌ترین رابطه را با علل بیماری‌ها دارند، به این معنی که این‌ها خود علل بیماری‌ها می‌باشند. از کمبود غذای طبیعی یعنی از علت اصلی بیماری ابدأ سخنی به میان نمی‌آید و اگر هم چنین صحبتی می‌شود سعی می‌کنند فقط با ویتامین‌های مصنوعی این کمبود غذای طبیعی را جبران کنند.

وقت حاضر نخواهند شد به خاطر چند تومان پول وجدان خود را بفروشند. من پزشکائی را می‌شناسم که برای نجات یک بیمار شب‌ها بی‌خوابی کشیده و از این که چرا علم پزشکی به این اندازه باید عاجز است که نمی‌تواند این جوانان را از مرگ نجات دهد عذاب کشیده‌اند. تا به حال هیچ کس ندیده است که یک مرض مزمن مانند فشار خون و تصلب شرایین و تنگی نفس و تقرس و سیاتیک و رماتیسم و زخم معده و کلیت و فریبه‌ها و غیره با وسایل طبیبی جاری معالجه بشوند. انشخانی که مبتلا به این گونه بیماری‌ها می‌باشند کارشان فقط این است که دو سه هفته یک مرتبه به پزشک مراجعه کنند، یک داروی تسکین دهنده بگیرند و برگردند و دوباره روز از نو روزی از نو، ولی من یک وسیله خیلی ساده پیدا کرده‌ام که با این وسیله بیماران یک بار برای همیشه از بیماری‌های خود خلاص می‌شوند.

من به پزشکان محترم پیشنهاد می‌کنم «امتحانات» خود را در مرحله اول روی امراض فوق‌الذکر و مخصوصاً روی بیماری‌های قلبی و فریبه‌های بی‌قیافه انجام دهند زیرا زنده‌خواری اثرات خود را روی این بیماری‌ها از روزهای اول نشان می‌دهد. اما راجع به سرطان بدون شک سهل‌انگاری و به تعویق انداختن آن کار عاقلانه‌ای نیست.

سال‌ها پیش شخصاً به یک بیمارستان رفتم و یک کتاب انگلیسی برای دکتری بردم و می‌خواستم راجع به سرطان با او صحبت کنم. دکتر نام برده که همسایه ما بود حتی لازم ندانست مرا به حضور بپذیرد و لطف فرمود کتاب مرا از دست پرستار قبول کرده و یک تشکر خشک برابم بفرستد. به خاطر چه من این همه اهانت و بی‌اعتنائی و خرج و زحمت را تحمل کنم؟ آیا من از راه تحقیقات علمی از دولت حقوق گرفتارم که مجبور شوم به طریقی آن را جبران نمایم؟ یا آیا دارویی شیمیایی اختراع کرده‌ام که بخواهم آن را به قیمت گران بفروشم و

زیست‌شناسان غربی اشتباهاتی کرده‌اند و این اشتباهات را به جای حقیقت به ما تحمیل کرده‌اند. اکنون ما ایرانیان باید به آن‌ها ثابت کنیم که می‌توانیم عاقلانه‌تر و عمیق‌تر فکر کرده و به جای علم غلط و فلاکت‌بار ایشان یک علم حقیقی و نجات بخش به آن‌ها بیاموزیم. آن‌ها مجبورند اشتباهات خود را قبول کنند. اکنون بی‌برگرد برای همیشه ثابت شده است که مصرف غذای مرده و مواد شیمیایی سبب کلیه بیماری‌ها و مرگ و میر انسان‌ها می‌باشد، بنابراین تجویز داروهای شیمیایی و رژیم‌های غذایی مرده از بزرگ‌ترین گناهان است که پزشکان پاک‌دل و فریب‌خورده ایرانی ندانسته مرتکب می‌شوند. مخصوصاً تجویز این مواد مرگ‌آور به کودکان نوزاد و حشمتاک‌ترین جنایات است زیرا کودک نوزاد از غذای پخته نفرت دارد ولی زبان ندارد این حقیقت را به مردم حالی نماید. بچه‌ها از ناراحتی معده‌گریه می‌کنند، شب‌ها نمی‌خوابد و عصبانیت به خرج می‌دهد ولی والدین به خیال این که کودک گرسنه است از این خوراک‌های سمی آن قدر به او می‌خورانند تا کودک را کاملاً معتاد می‌سازند و وقتی بچه زبان باز می‌کند او خیال می‌کند که این خوراک‌های لعنتی واقعاً غذای اصلی یک انسان می‌باشد.

هنگامی که پزشکان انسان دوست و پاک‌دل ایرانی با حقیقت آشنا شوند فکر نمی‌کنم حتی یک نفر بی‌رحم بین آن‌ها پیدا شود که برای مردم بی‌خبر و ساده لوح و کودکان بی‌گناه و زبان بسته خوراک‌های مرده و داروی شیمیایی تجویز کند.

جوانان ما با چه آرزوهای پاک و بی‌شائبه‌ای برای تحصیل وارد دانشگاه‌های پزشکی می‌شوند. آرزوی همه آن‌ها کمک به هم وطنان رنج دیده خود می‌باشد. هیچ تصویری را هم نمی‌کنند که ممکن است فعالیت آینده آن‌ها به ضرر مردم تمام شود. واقعاً همه پزشکان ایرانی نجیب‌زادگان شرافتمندی هستند که هیچ

آسان و کاملاً طبیعی همه چیز خود به خود به جریان می‌افتد.

واقعاً آدم دلش می‌سوزد وقتی فکر می‌کند که این همه مردم دنیا در چه نادانی و حشمتناکی زندگی می‌کنند. این مردم نانی را که هزاران سال همه روزه خورده‌اند هنوز نمی‌شناسند، اما می‌خواهند آسمان را تسخیر کنند. من این جا کمی از مطلب منحرف می‌شوم. ولی چون این مطلب مهم‌ترین مسئله زندگی مردم است می‌خواهم آن را بیشتر روشن کنم.

وقتی من می‌گویم نان سفید و برنج سفید ایداً ارزش غذایی ندارند بعضی اشخاص ساده لوح خیال می‌کنند من حرف مفتی می‌زنم و می‌گویند پس نیاکان ما با نان خالی چگونه زندگی کرده‌اند؟

نیاکان ما آرد را با سبوس خمیر می‌کردند و نان‌های مختلف درست می‌کردند و به حالت نیمه پخته می‌خورند. عجیب این است که همین قسمت‌های خمیر نان که همه از آن فرار می‌کنند کمی غذای زنده در خود نگه داشته و به مردم غذای رسانند. اکنون هم در بعضی نقاط جهان نان‌های سیاه به کلفتی ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر می‌پزند که یک قسمت آن زنده است.

در بیابان‌های آفریقا مردم آرد را خمیر می‌کنند روی سنگ‌های داغ بیابان پهن می‌کنند، یعنی با آفتاب می‌پزند و می‌خورند. آن قسمت نان سنگک و بربری سبوس دار که به صورت خمیر است خوشبختانه کمی سلول‌های زنده غذایی در خود نگه می‌دارند و مردم با آن تغذیه می‌کنند.

ولی بعدها زیست‌شناسان و «دانشمندان» ظاهر شده و دستور فرمودند که آرد از سبوس جدا کنند، زیرا سبوس سلولز دارد و هضمش مشکل است، نان سفید را هم دو آتشه و سه آتشه کنید که اثری از غذا برای هضم کردن باقی نماند، فقط مواد سوختنی (کالری) را نگه دارید، شکم‌تان را با آن کاملاً پر کنید، در آن جا حریق برپا نموده بدن خود را گرم نمایید، احساس سیری کنید، اصل کار این

میلیاردر بشوم؟ من به خاطر خدمت به مردم رنج دیده یک غذای خدا داده در دست گرفته در به در می‌گردم تا این عطیه‌خداایی را به مردم هدیه کنم. چرا بعضی اشخاص نمی‌خواهند این هدیه بزرگ را رایگان از من بپذیرند؟ مگر شیطان در دل مردم این قدر محکم نشسته است؟ مگر این غذای خدایی از داروی سرطانی آقای ایکس کم‌تر ارزش دارد؟

ما باید ایران را برای همه کشورهای جهان تبدیل به یک کشور نمونه کنیم.

آری اگر وزارت بهداشتی و استادان دانشگاه و پزشکان و سایر مقامات رسمی کشور اساسی‌تر و عمیق‌تر فکر کنند و فقط معنی کلمه طبیعی را خوب بسنجند و دست به کار شوند در عرض مدت کوتاهی ایران عزیز را به یک بهشت واقعی تبدیل می‌کنیم و برای همه کشورهای جهان به صورت یک ملت نمونه در می‌آوریم.

واقعاً برای پزشکان انسان دوست ایرانی یک مزده بی‌سابقه‌ای می‌باشد. چه خوشبختی بزرگی، آن بیماران «صعب‌العلاج» که سال‌های متمادی در بیمارستان‌ها و مطب‌ها و داروخانه‌ها سرگردان بوده‌اند در عرض مدت کوتاهی با زنده‌خواری به کلی شفا یافته با روی خندان دست پزشکان خوشبخت و مفتخر را فشرده بیمارستان را برای همیشه ترک خواهند کرد.

برخلاف تصور بیش‌تر مرده‌خوارها، انقلاب زنده‌خواری کار خیلی ساده و آسانی می‌باشد. ابتدا برنامه تغذیه‌ای چند بیمارستان عوض می‌گردد و بعد از این که نتیجه مثبت گرفته شد تغذیه سایر بیمارستان‌ها نیز اصلاح خواهد شد. ضمناً وزارت بهداشتی با یک اعلامیه رسمی عموم مردم ایران را از حقیقت امر آگاه می‌سازد و به آن‌ها توصیه می‌نماید که برای تغذیه حتی الامکان از مواد زنده نباتی استفاده نمایند و از خوراک‌های مرده اجتناب کنند. بعد از این کار خیلی

زحمت سعی می‌کنند سطح زندگی مردم را ۲۰ تا ۲۵ درصد بالا ببرند، ولی زنده‌خواری با یک ضربه همین سطح زندگی را چهار مرتبه یعنی ۴۰۰ درصد بالا خواهد برد به این ترتیب که در عوض هزینه‌ی نانی که مصرف روزانه خانواده یک کارگر است می‌توان ۵ کیلوگرم گندم خرید که خوراک ۵ بلکه ده روز این خانواده را تشکیل می‌دهد، یا در عوض یک کیلوگرم گوشت می‌توان هفت کیلوگرم گوشت یا خرما خرید که ارزش غذایی آن‌ها خیلی بالاتر از گوشت است، یا دانستن این که ارزش غذایی کشمش و خرما برای ساختن سلامتی بدن به کار می‌رود ولی ارزش غذایی گوشت فقط برای ریشه‌کن کردن این سلامتی می‌باشد. با این امر در خرج روزانه مردم چنان صرفه‌جویی به وجود می‌آید که هر کارگر ساده‌ای در عرض چند سال صاحب خانه و یخچال و رادیو و لوازم مدرن زندگی می‌گردد. آن خسیسی که قصد دارد پول جمع کند و نروتمند شود می‌تواند با قیمت یک شیشه کولا یعنی باگندم و خرما و سبزی احتیاج بدن خود را کاملاً تأمین کند. در این باره گفت و گوی زیادی داریم ولی صفحه‌های این کتاب اجازه آن را نمی‌دهد.

در نهضت زنده‌فرواری پزشکان پاک سرشت و روشنفکر ایرانی در مهمی بازی فوهند کرد

اما راجع به پزشکان، بعضی اشخاص خیال می‌کنند که پزشکان از ترس کسادی کار خود با زنده‌خواری مخالفت خواهند کرد، من فکر نمی‌کنم که چنین باشد. خیال نمی‌کنم بین پزشکان حتی یک نفر ناخوانمرد و بی‌رحم پیدا شود که با بزرگ‌ترین خوشبختی مردم علناً به مخالفت برخیزد. اگر تا به حال بعضی از پزشکان این کار را کرده‌اند دلیلش بی‌اطلاعی آن‌ها بوده است. آن‌ها هیچ تقصیری ندارند زیرا در لحظه اول کسی باور نمی‌کند که با وجود «بیشرفت» علم پزشکی، «دانشمندان سرشناس»، دستگاه‌ها و وسایل وسیع، یک نفر ناشناس که

است که شکم آدم پر باشد و بدنش گرم، اگر حریق کمی هم شدیدتر شد باکوکا و پیسی این آتش را خاموش نماید، آخر نوشیدن کولاها هم از لذت‌های این دنیاست، اگر هم مریض شدید هیچ نترسید، علم پزشکی خیلی پیشرفت کرده، بیاید پیش ما پول کلانی بدهید، مقداری هم به دارو فروش و دیگر فکرش را نکنید، ما با چند قرص ویتامین و مواد شیمیایی دیگر شما را فوراً معالجه می‌کنیم!

از این نظر است که زیست‌شناسان دستور می‌دهند در بیمارستان‌ها به بیماران نان سفید دو آتشه بخوراندند. در نتیجه این علم است که اعم از میلیونر تا کارگر و دهقان از نان سیاه فرار می‌کنند و قسمت اعظم در آمد خود را می‌دهند و این نان سفید، این تقاله بی‌ارزش گندم را می‌خرند به خیال این که بهترین غذا را برای زن و بچه‌های خود تهیه می‌کنند. آیا دل کسی برای این زحمت‌کشان فریب‌خورده نمی‌سوزد؟ برنجی که فعلاً در دسترس مردم است خامش هم بی‌ارزش است چون سبوس ندارد. اگر مردم بخواهند، برنج جوانه زده یا آرد برنج مصرف کنند باید برنج سبوس دار تهیه کنند.

حالا برگردیم به مطلب اصلی خود، گفتیم اگر به مردم توصیه کنند که گندم، برنج، حبوبات و غیره را به صورت زنده بخورند ۷۰ تا ۸۰ درصد این محصولات اضافه می‌ماند که می‌توانیم به خارج از کشور صادر کنیم. مقدار زیادی گوشت، قند، چای، روغن‌های نباتی، شیرینی جات و از این قبیل خوراک‌های غیر طبیعی را می‌توانیم موقتاً به خارج بفرستیم و در عوض کلیه خشکبار را برای خود نگه داریم.

آن دورنمای عالی زندگی که بعضی حزب‌ها و فرقه‌ها فقط در خیال خود می‌پروراندند و از راه مرده‌خواری شاید صدها سال دیگر به آن نایل نشوند، از راه زنده‌خواری در عرض چند سال به آسانی نصیب ما می‌شود. آن‌ها با هزاران

اکنون وضعیت به قرار ذیل است. مردم هزاران سال زحمت کشیده‌اند، میلیاردها پول خرج کرده‌اند و یک تشکیلات عظیم به وجود آورده‌اند که اساساً غلط است و نه فقط بی‌فایده بوده بلکه تا به حال سبب مرگ میلیون‌ها انسان شده است. برای روشن ساختن این حقیقت به چند نمونه اشاره می‌کنم.

از چنین نمونه‌ها و مهم‌ترینش این است که بعضی پزشکان خوردن سبزیجات و میوه‌جات نپخته را به بیماران سخت قدغن می‌نمایند، یعنی آن‌ها را از غذای طبیعی و واقعی محروم ساخته و محکوم به مرگ باگرسنگی می‌کنند. یک پزشک به بیمار خود دستور داده در تمام عمرش لب به گوجه‌فرنگی نزنند. این بیمار زنده‌خواری خود را با روزی ۲ کیلوگرم گوجه‌فرنگی شروع و در اندک مدتی کاملاً بهبود یافت. او اکنون ۵ سال است که حداقل روزانه یک کیلو گوجه‌فرنگی می‌خورد.

زیست‌شناسان مرده‌خوار تصور می‌کنند که شیر یک غذای کامل است و تمام دنیا حرف‌های آن‌ها را باور می‌کنند و حال این که شیر و مخصوصاً شیرخشک یا شیر پاستوریزه از بدترین غذاها می‌باشد. نزد آن کودکانی که هر روز شیر می‌خورند و ضعیف و ناتوانند مصرف شیر را به کلی قطع کنید و به جای شیر به آن‌ها آب سیب یا پرتقال یا هویج یا گوجه‌فرنگی بدهید و ملاحظه کنید که کدام یک از این‌ها غذای کامل می‌باشد.

آقایان زیست‌شناس که میلیون‌ها انسان را قربانی امتحانات خود می‌کنند نمی‌خواهند حتی یک دفعه این امتحان را انجام دهند، زیرا در صحت علم خود چنان اطمینان دارند که لازم نمی‌بینند در ارزش غذایی شیر کوچک‌ترین شکّی نشان دهند.

در حین نوشتن این حرف‌ها بودم که صدای دکتر مرتضی روحانی توجه مرا به خود جلب کرد. او از رادیو راجع به شیر خشک صحبت می‌کرد و دلیل کلیه

نه استاد و نه دانشمندانست بتوانند با یک وسیله ساده و طبیعی یعنی «علمی» کلیه بیماری‌ها را مغلوب سازد. این واقعاً باور نکر دنی است. ولی بعد از انتشار این کتاب هیچ کس نمی‌تواند حقیقت را انکار نماید و وجود هزاران مردم معالجه شده را نادیده بگیرد به خصوص که تعداد آن‌ها روز به روز افزایش می‌یابد.

درست است که بعد از عملی شدن زنده‌خواری مطب شخصی پزشکان رو به کسادی خواهد رفت، ولی به طور کلی کار آن‌ها کم‌تر نخواهد شد بلکه زیادتر هم می‌شود منتها به نحوی دیگر.

آن‌ها وظیفه مقدس‌تری باید به دوش بگیرند، آن‌ها هستند که باید مردم را از حقیقت امر آگاه ساخته و آن‌ها را هدایت کنند. اگر پزشکان انسان دوست ما حسن نیت نشان دهند و دور هم جمع شوند می‌توانند کارهای عظیمی انجام دهند. بهترین کار این است که آن‌ها طبابت را ملی اعلام کنند.

در شرایط زنده‌خواری بودجه وزارت بهداشت و سایر سازمان‌های بهداشتی به قدری کاهش می‌یابد که فقط با یک قسمت این صرفه‌جویی می‌توان همه پزشکان را با حقوق خیلی خوب استخدام کرد و آن‌ها را تا آخر عمر از لحاظ مالی بیمه کرد. آن پزشکانی که مایل نباشند در خدمت دولت انجام وظیفه کنند می‌توانند سهام بگذارند و آسایشگاه‌های وسیع زنده‌خواری تأسیس کنند.

بدیهی است که برای پزشکان کار آسانی نیست یک مرتبه از علم پزشکی چشم‌پوشند و وجود آن را نادیده بگیرند، ولی آدم باید واقع بین باشد. من ارزش علم پزشکی را به طور کلی انکار نمی‌کنم. ممکن است در بعضی موارد استثنایی از برخی دانش‌ها و وسایل آن با دید زنده‌خواری استفاده کرد. مخصوصاً از علم وظایف الاعضاء (فیزیولوژی) و تشریح و جراحی (مربوط به تصادفات) می‌توان استفاده کرد. فعلاً من و سایر زنده‌خواران هیچ‌گونه ناراحتی احساس نمی‌کنیم که احتیاج به علم پزشکی داشته باشیم.

اگر گاهی بیماری تصادفاً غذای طبیعی زیاد می خورد و عکس العمل شفا بخش شروع می شود این عکس العمل مفید را مضر به حساب آورده، مصرف مواد زنده را قدغن می کنند و جریان معالجه را متوقف می سازند.

گوشت، شیر، نان سفید و برنج سفید که سبب ۵۰ درصد کلیه بیماری ها است به عنوان بهترین و ارزنده ترین غذا به مردم معرفی می نمایند. سلولز که برای هضم غذا و مرتب ساختن جریان تخلیه مهم ترین رل را بازی می کند چون یک ماده مضر از مواد غذایی بیرون می ریزند. ۸۰ درصد محصول را با آتش نابود می سازند و در عوض میلیون ها تن مواد شیمیایی و سمی درست می کنند و به اسم دارو و ویتامین و سرم و غیره وارد خون مردم می کنند. با حساب ها و تصورات غلط و فریبندگی از ویتامین ها و مواد معدنی و پروتئین ها و کالری ها مغز خود و مردم را طوری گیج کرده اند که آن ها حساب های طبیعت را به کلی فراموش کرده اند.

بعد از صدها سال مطالعه هنوز نفهمیده اند که آتش در غذای طبیعی همه چیز را نابود می کند، نفهمیده اند که سم هرگز قادر نیست آدمی را سلامتی ببخشد و از همه مهم تر آن ها نفهمیده اند که غذای طبیعی هیچ وقت و در هیچ شرایطی نمی تواند برای یک انسان مضر باشد، همین طور که بنزین صاف نمی تواند برای یک ماشین مضر باشد. تمام مرگ و میرها که در این دنیا اتفاق می افتد در نتیجه این نادانی است «شما باید میوه و سبزی خام بخورید» عبارتی بسیار ابلهانه و خطرناک که چون یک دستور، چون یک حکم قطعی از دهان مردمی بیرون می آید که خودشان را زیست شناس و دانشمند و دکتر یا پزشک معرفی می کنند.

خلاصه علم پزشکی به وجود آمده است که غذای طبیعی و زندگی طبیعی را محو کرده به جای آن غذای مصنوعی و زندگی مصنوعی بسازد به عبارت دیگر

ناراحتی های بچه را هنگام نوشیدن شیر در درست و کج نگه داشتن شیشه، در بزرگ یا کوچک بودن سوراخ پستانک و در تند یا آهسته مکیدن بچه می دانست. او یگانه عیب شیر خشک را در ویتامین نداشتن آن دانسته و به مادران دستور می داد به بچه ها قطره های ویتامین بدهند.

آیا این دکتر محترم یک روز متوجه خواهد شد که با این تصورات بچه گانه و آرزوهای وحشتناک خود گناه همه بیماری ها و مرگ و میرهای کودکان معصوم ایرانی را به دوش خود می گیرد؟

این نوع دکترها به بیمارانی که از اول کودکی فقط گوشت و تخم مرغ و شیر خورده اند و ضعیف و ناتوان شده اند برای تقویت باز هم همین گوشت و همین تخم مرغ و همین شیر را که باعث ناتوانی آن ها شده تجویز می کنند. به آن کسانی که معمولاً میوه دوست ندارند و از آن کم می خورند و در نتیجه کمبود غذای طبیعی دستگاه گوارش خود را ناتوان و فرسوده نموده اند مصرف میوه و سبزی زنده را قدغن می کنند.

به اشخاصی که با مصرف برنج روده های خود را ضعیف کرده و پی در پی اسهال می گیرند برای جلوگیری از اسهال مصرف همین برنج یعنی عامل اصلی بیماری را توصیه می کنند. به جای این که رگ های مردم را از سموم خالی کنند به وسیله سموم تازه رگ ها را گشاد می کنند و با خون را به طور مصنوعی رقیق می کنند.

به جای این که علت در بیمار را پیدا کنند و از میان بردارند با سموم مختلف اعصاب را بی حس می کنند تا بیمار موقتاً احساس درد نکند، اعضای مردم را که از کمبود غذای طبیعی نمی توانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند با سموم تحریک می کنند، آن ها را به زور به کار می گمارند و آخرین رفیق آن ها را می گیرند و با این اعضا را مثل چیزی زاید قطع کرده بیرون می اندازند.

مصرف غذاهای مرده و داروهای شیمیایی جان می‌سپارند کم‌ترین ارزشی ندارد.

پزشکان روشنفکر ایرانی باید وطن‌پرستی و انسان‌دوستی خود را ثابت کنند

پزشکان انسان دوست و پاک دل ایرانی، اکنون من از شما سؤال می‌کنم بعد از این که حقیقت برای شما روشن شد آیا باز هم حاضرید دستورات مرگ‌آور دانشمندان غربی را کورکورانه اجرا کرده و باعث مرگ هزاران هزار از هم وطنان بی‌گناه خود شوید؟ مگر علم پزشکی برای این نیست که مردم را از شر بیماری‌ها رهایی بخشد؟ نه تنها تا به حال این علم کاذب در مقصود خود موفق نشده بلکه برعکس موجب این شده است که انسان بیش‌تر از همه موجودات دیگر در چنگال بیماری‌های روزافزون گرفتار شود و زجر بکشد.

این حقیقت را هرگز نمی‌توانید انکار کنید. در مقابل این همه عدم موفقیت‌ها و ضررها من یک وسیله خیلی ساده و طبیعی و خدا داده به شما نشان می‌دهم که با آن می‌توانید در کوتاه مدتی کلیه بیماری‌ها را یک باره از این دنیا ریشه کن سازید. شما حق ندارید این وسیله خدا داده را رد کنید مگر این که در چند بیمارستان و روی صدها بیمار و اقلاً برای مدت ۵الی ۶ ماه به اجرا بگذارید و با نتیجه نهایی ثابت کنید که غذای زنده و طبیعی بیماران را شفا نمی‌دهد، بلکه بیمارتر می‌کند. بدیهی است که با وجود این همه زنده‌خواران معالجه شده که در همه جای دنیا با سلامتی کامل زندگی می‌کنند نمی‌توانید این کار را ثابت کنید، پس لازم است هر چه زودتر دست به کار شوید.

خوب بسنجید و مقایسه کنید که در مقابل این سود عظیم چه عمل ناچیزی من از شما توقع دارم. انتظار من این است که به خاطر نجات تمام افراد بشر از همه نوع بیماری‌ها فقط یک کار خیلی کوچکی انجام دهید، اینک یک بشقاب

دنایای طبیعی را به دنایای مصنوعی و شیمیایی و سمی تبدیل کند.

فعالیت پزشکان توسط فوراک‌های مرده و مواد شیمیایی به نفع نجات بشر از بیماری‌ها فود باعث ایجاد و گسترش بیماری‌ها می‌شود

این آقایان بیمارستان‌های مجلل تأسیس کرده و تصور می‌کنند می‌توانند با داروهای سمی و رژیم‌های غذایی مخصوص از انواع خوراک‌های پخته بیماران را معالجه کنند، ولی چون در واقع دو نوع فود ال‌ذکر یعنی غذای مرده و مواد شیمیایی عامل اصلی تمام بیماری‌ها است، بنابراین، این بیمارستان‌ها خود مرکز ایجاد و توسعه و ترویج بیماری‌ها می‌باشند. این است که هر چه زیادتر بیمارستان می‌سازند به همان اندازه هم تعداد بیماران و بیماری‌ها افزایش می‌یابد و هر قدر تعداد بیماران زیاد می‌شود به همان نسبت هم بیمارستان‌های بیشتر و بزرگ‌تری تأسیس می‌کنند. ایالات متحده آمریکا از تمام کشورها بیشتر در مانگاه و بیمارستان دارد، از همه کشورها بیش‌تر پزشک و پرستار دارد و از همه بیش‌تر نیز بیمار دارد، ولی ملت هونزرا که دور از علم پزشکی در کوه‌های هیمالیا زندگی می‌کنند و بیش‌تر از غذاهای طبیعی استفاده می‌نمایند نه بیمارستان دارد و نه پزشک و سالم‌ترین ملت دنیا شناخته شده است. این است حقیقت امر که من سعی کردم با زبان ساده و معمولی برای خوانندگان گرمای روشن سازم.

اکنون وضعیت بدین قرار است: بدون تردید ثابت می‌شود که دانشمندان غربی اشتباه کرده و علمی به وجود آورده‌اند که به جای این که مردم را از بیماری نجات دهد خود باعث شیوع بیماری‌ها می‌شود. اگر از هزاران مورد، یک دفعه اتفاق می‌افتد که به وسیله یک دارو یا یک عمل جراحی مرگ بیمار را چند ماه یا چند سال به تعویق می‌اندازند، در مقابل هزاران نفر افراد بشر که در نتیجه

سخنی می‌شنوند تمام اختیار خود را به بدن کاذب خود یعنی به خود شیطان می‌دهند که با صدای بلند شروع به حرف زدن کرده و چنین می‌گوید: «بابا و لش کن، زنده خواری چیست؟ مگر بیکاری؟ این حرف‌ها چیست؟ مگر این همه دانشمندان عقل ندارند؟ این همه غذاهای خوشمزه را نخوریم، سیگار نکشیم که یکی دو سال پیش تر عمر کنیم؟ اصلاً آدم برای چه زندگی می‌کند؟» و از این قبیل حرف‌های پوچ و بی‌معنی.

این افراد تصورش را هم نمی‌کنند که نه فقط یکی دو سال بلکه اشخاص سالخورده و فرسوده عمر عادی خودشان را با زنده خواری شصت الی هفتاد سال افزایش خواهند داد، آن هم چه عمری، یک عمر بدون بیماری، بدون رنج و بدون غصه.

در اشخاص دیگر که بدن واقعی هنوز کاملاً عاجز نشده است تحت تأثیر مطالب کتاب بدن واقعی از جای خود کمی تکان می‌خورد و چنین می‌گوید: «این آدم راست می‌گوید، آتش مواد حیاتی غذا را می‌کشد، نیاکان ما قبل از کشف آتش همه چیز را به صورت زنده می‌خوردند و چه قدر هم نیرو و استقامت داشتند، همه موجودات زنده هم غذای زنده می‌خوردند، این قانون طبیعت است، همین طور که معلوم می‌شود بیماران بی‌شماری هم با زنده خواری معالجه می‌شوند.»

متأسفانه این فکر در این نوع افراد خیلی کم دوام می‌نماید، کافی است بوی یک غذای مرده به دماغ آن‌ها برسد تا فوری شیطان از درون بدن کاذب برخیزد و با زبان فریبنده چنین گوید: «گفته‌های این کتاب همگی صحیح و منطقی به نظر می‌رسد، ولی حالا ببینیم این همه دانشمندان و پزشکان چه می‌گویند؟ اگر این حرف‌ها کاملاً صحیح باشد آن‌ها هم قبول خواهند کرد، چه عجله‌ای داریم که ما فوراً زنده خوار بشویم و خودمان را از «جامعه» جدا سازیم، سعی می‌کنیم رفته

غذای غیر طبیعی را که در بیمارستان‌ها معمول کرده‌اید با یک بشقاب غذای طبیعی عوض کنید (کلمه‌های طبیعی و غیر طبیعی به خوبی نشان می‌دهد که انتخاب کدام یک از این دو نوع خوراک‌ها کار صحیح و عاقلانه می‌باشد) و ضمناً از وسایل علمی موقتاً چشم‌پوشید تا در آینده ببینید کدام قسمت از آن‌ها را می‌توان به نفع سلامتی مردم به کار برد البته اگر به این کار احتیاج باشد.

همین طور که گفتم در مرحله اول کسانی را در بیمارستان‌های زنده خواری بپذیرید که مایل باشند به خاطر سلامتی خود از خوراکی‌های مرده اجتناب کرده و یا نوزادانی که هنوز به مواد معتاد نشده از آن‌ها نقرت دارند.

وقتی مردم ببینند آن بیمارانی که ده‌ها سال سابقه بیماری داشتند و اکنون در مدتی کوتاه کاملاً بهبود یافته و دسته دسته از بیمارستان‌ها مرخص می‌شوند دیگر کسی حاضر نخواهد شد داروهای سمی مصرف کند و یا زیر قیچی جراحی برود. وجدان شما هم قبول نمی‌کند به مردم غذای مرده یا مواد شیمیایی تجویز کنید و به زودی خودتان با تصمیم راسخ غذای تمام بیمارستان‌ها را عوض خواهید کرد. هنگامی که مردم ببینند بیماری‌های صعب‌العلاج، یکی پس از دیگری معالجه می‌شوند چنان جنب و جوش و هیجانی در آن‌ها به وجود می‌آید که کسی نمی‌تواند تصور آن را بکند. هر بیمار معالجه شده خود به صورت یک مرکز تبلیغاتی در می‌آید به طوری که مردم فهمیده و روشنفکر در موقع خوردن خوراک مرده از یکدیگر خجالت می‌کشند.

همه پخته‌خوارها دو نوع فکر دارند که یکی از آن‌ها از بدن واقعی و دیگری از بدن کاذب سرچشمه می‌گیرد. در بعضی اشخاص بدن کاذب به قدری پرورش یافته است که بدن واقعی را کاملاً عاجز کرده و نمی‌گذارد او کوچک‌ترین عقیده‌ای بیان نماید. این گونه اشخاص با چشم‌های خون‌گرفته، با صورت سرخ شده و با شکم برآمده وقتی کتاب زنده خواری را می‌خوانند و یا راجع به آن

انسان حقیقی کنار یکدیگر در یک منزل زندگی می‌کنند و پیروزی اغلب نصیب شیطان می‌شود. خواننده گرمی در هر کجا که هستی، هر سنی که داری، به هر عقیده‌ای که پایبند هستی، زن یا مرد هستی، اگر کمی نوع دوستی در وجود شما باقی است و مایلید کار خیر برای این مردم رنج دیده انجام دهید، باید فوراً دست به دست هم بدهید تا با گرسنگی کامل، این بدن‌های کاذب را تا آخرین کیلو محو و نابود نمایید و شیطان وحشتناک را کشته، این دنیا را از شر او رها سازید.

بعضی پزشکان بدون یک حساب منطقی با کم‌خوری و با گرسنگی همه جانبه سعی می‌کنند فقط قسمتی از این بدن‌های کاذب را حل کنند و موفق نمی‌شوند، ولی اگر یک زنده‌خوار چند کیلو گرم گندم، حبوبات، بادام، گردو، کشمش، خرما، عسل، نارگیل و مانند آن‌ها که از مقوی‌ترین غذاهای دنیا می‌باشند بخورد باز هم حتی یک گرم از این غذاهای فشرده به بدن کاذب نمی‌رسد، بدن کاذب با همه گوشت‌های زاید خود به کلی حل شده نابود می‌گردد، یعنی شیطان با همه بیماری‌ها، با همه افکار و اعمال بد خود از درون آدمی می‌گریزد، ناپدید می‌گردد و در عوض بدن واقعی یعنی آن انسانی که خدا در نظر گرفته است با تمام جسم و جان و روح و فکر سالم آزاد می‌گردد و روز به روز پرورش می‌یابد. این است معجزه زنده خواری، و فقط از این راه طبیعی و خدایی می‌توان کلیه بیماری‌ها، بدبختی‌ها، جهل و نادانی و گرسنگی این جهان را چاره کرد.

همه مذاهب، احزاب، فرقه‌ها، سازمان‌های بهداشتی، مؤسسات خیریه، نویسندگان و مدیران جراید که هر کدام از آن‌ها هدف انسان دوستی مشخصی دارند محال است که با وجود شیطان درونی بتوانند به هدف مقدس خود برسند. آن‌ها فقط از راه زنده‌خواری خواهند توانست به این مقصود نایل شوند.

رفته به این روش عادت کنیم»

بعضی اوقات این حرف‌ها را کسانی می‌زنند که جرأت انتظار را ندارند چون هیچ جای سالمی در بدن خود ندارند، روزانه ده‌ها نوع دارو مصرف می‌نمایند، هفته‌ای یک بار پیش دکتر می‌روند و در آستانه مرگ قدم می‌زنند و ندرتاً زمانی به خود می‌آیند که دیگر خیلی دیر شده است. تا به حال با این گونه اشخاص برخورد زیادی داشته‌ام که حرف‌های مرا قبول نکرده‌اند و اکنون همگی زیر خاک حفته‌اند. الساعه هم از این قبیل اشخاص فراوانند که وقت انتظار برای مطالعه طولانی در این دنیا ندارند. دل من برای این‌ها خیلی می‌سوزد ولی چه می‌توان کرد، من که به زور نمی‌توانم آن‌ها را به راه طبیعی برگردانم، به خصوص که اگر یکی از آن‌ها در آخرین روزهای زندگی خود کمی بیش‌تر میوه بخورد مردمان بدخواه می‌گویند «زنده‌خواری کرد و مرد».

و اما اشخاصی هستند که در آن‌ها بدن واقعی اختیار خود را از دست نداده است ولی در حال چرت زدن است. در این گونه اشخاص حرف‌های منطقی کتاب زنده‌خواری به آن‌ها فرصتی می‌دهد که بدن واقعی کاملاً بیدار شده، از جای خود برخیزد، حرف‌های کتاب را صد در صد قبول کند، به حرف‌های اطرافیان خود اعتناء نکند، تصمیم قطعی بگیرد، مصرف خوراکی‌های مرده و مواد شیمیایی را در خانه خود به کلی قدغن نماید و کوچک و بزرگ با تمام خانواده زنده خوار بشوند. خواننده عزیز من آرزو می‌کنم شما نیز جزء این گروه اشخاص باشید و صدای شیطان را در درون خود خفه کرده و آلت دست او نشوید.

برای رسیدن به همه نفع اهداف عالی لازم است تا اولین گرم بدن‌های کاذب را حل کرده، شیطان را از این دنیا بیرون راند

اکنون در این دنیای مرده‌خواران بدن کاذب با بدن واقعی یعنی شیطان با

۱۵۱/۳ رسیده است. به همین ترتیب از بیماری‌های قلبی در سال ۱۹۰۰ تعداد ۲۴۴ نفر، در ۱۹۵۰ تعداد ۴۷۸/۱ نفر و در سال ۱۹۶۴ تعداد ۵۰۸/۶ نفر تلف شده‌اند. به عبارت دیگر تلفات از سرطان در مدت ۶۴ سال از ۱۵۱/۳ نفر و از بیماری‌های قلبی از تعداد ۲۴۴ به ۵۰۸/۶ نفر افزایش یافته است. به طور کلی در سال ۱۹۶۴ از هر ۱۰۰,۰۰۰ نفر فقط ۶۵۹/۹ از سرطان و بیماری‌های قلبی و ۲۷۹/۸ نفر بقیه از سایر بیماری‌ها تلف شده‌اند.

خوب توجه فرمایید، در این مرگ و میرها پیری مطرح نبوده و همه افراد بشر در نتیجه بیماری‌ها می‌میرند. این است نتیجه پیشرفت «علم» پزشکی. همین طور که ملاحظه می‌کنید پیشرفت بیماری‌ها با پیشرفت علم پزشکی کاملاً به موازات هم جلو می‌روند. این حقیقت امر است.

مردم صدها و بلکه هزارها سال این «علم» را تحسین نموده‌اند، به آن افتخار کرده‌اند، به آن امید بسته‌اند ولی امروز معلوم می‌شود که این «علم» نه فقط برای انسان مفید نبوده بلکه خود عامل بیماری‌ها گردیده است. همه چیز آن غلط است، متضاد، ظاهری و فریبنده. حقیقت خیلی تلخ‌تر از این است که من بیان کردم. بالاخره لازم بود که یک نفر این حقیقت تلخ را فاش نماید، چه خوب که این کار را یکی از هموطنان ایرانی شما می‌کند.

تدبیر ملنگ‌های این دنیا در بدن‌های کادب تهیه می‌شود و توسط شیطان اداره می‌شود

در حال حاضر کاری واجب‌تر از این در این دنیا وجود ندارد. بیش‌تر سخنانی که در ضیافت‌های سیاسی، در مجمع عمومی سازمان ملل متحد، در کنفرانس‌های بین‌المللی، گفته و نوشته می‌شود پوچ، بی‌اساس، بی‌معنی و پراز کینه‌جویی، دروغ‌پردازی، جاه‌طلبی و غرور می‌باشد، زیرا این سخنان تماماً از

مصرف فورا گدازهای مرده و مواد شیمیایی انسان را به نابودی می‌کشاند

انواع حیوانات عظیم‌الجثه در روی زمین زندگی می‌کرده‌اند و تا آخرین نسل آن‌ها در نتیجه شرایط نامساعد محیط از بین رفته‌اند. اکنون بشر برای از بین بردن نسل انسان این شرایط نامساعد را شخصاً با دست خود فراهم می‌سازد. اگر نابودی همه مردم جهان را درجه صفر فرض کنیم و خوشبختی و سلامتی کامل آن‌ها که عبارت از زنده‌خواری کامل جهانی می‌باشد درجه صد بگیریم آن وقت می‌بینیم که مردم کنونی بین درجه‌های ۴ تا ۵ قرار گرفته‌اند یعنی به نزدیکی‌های پرتگاه نیستی و نابودی رسیده‌اند.

به این معنی که اگر افزایش یافتن روز افزون کارخانه‌های داروسازی، کنسروسازی، کالباس‌سازی، بیسکویت‌سازی، کولاسازی و مانند آن‌ها با همین سرعت ادامه یابد ۵۴ نسل دیگر تمام مردم جهان با سرطان یا بیماری‌های قلبی به دنیا خواهند آمد و قبل از این که به سن بلوغ برسند و امکان تولید نسل به دست آورند در اثر این بیماری‌ها از بین خواهند رفت و به این ترتیب طولی نخواهد کشید که اثری از انسان در روی زمین باقی نخواهد ماند.

هم اکنون تعداد زیادی از نوزادان با سرطان و بیماری‌های قلبی و یا چاقی‌های مخوف به دنیا می‌آیند. این سخنان افسانه نیستند و از روی حساب دقیق گفته می‌شوند. اگر قبول ندارید به آمار پیشرفت‌های سریع بیماری‌های قلبی و سرطانی که سال‌های اخیر در جریان است مراجعه کنید تا ببینید به کجا می‌رسد.

از آمار رسمی ایالات متحده آمریکا صورت زیر را به دست آورده‌ایم:
در سال ۱۹۰۰ از هر ۱۰۰,۰۰۰ آمریکایی ۶۴ نفر از بیماری‌های سرطانی تلف شده‌اند. در سال ۱۹۵۰ این تعداد به ۱۳۹/۶ و در سال ۱۹۶۴ این رقم به

خوب نگاه کنید به عکس‌های این قبیل رهبران و سیاست‌مداران، آیا بین آن‌ها حتی یک نفر آدم آرام با صورت ظریف و روشن، با چشمان پاک و بی‌گناه مشاهده می‌گردد؟ گوشت‌های زاید بدن‌های کاذب از سر و صورت و گردن و شکم آن‌ها لایه‌لا‌ی‌ه‌ای آویزان است. وجود شیطان در قیافه خشمگین و چشمان خون‌گرفته آن‌ها به خوبی نمایان است. معمولاً بیش‌تر مردم این گوشت‌ها را چربی می‌نامند ولی آن‌ها فقط چربی نیستند، این سلول‌های زاید گوشتی و چربی و غیره در همه جای بدن مرده‌خوارها حتی در مغز و استخوان و مو و ناخن‌ها نیز نفوذ کرده و به جهت کمبود سلول‌های اصلی با آن‌ها قاطی گردیده‌اند.

باین‌که من از این رهبران و سیاست‌مداران سخت انتقاد می‌کنم و افکار و اعمال غیرانسانی آن‌ها را محکوم می‌نمایم، باین‌همه باید تصدیق کنم که آن‌ها گناهی ندارند، کلیه اعضای بدن مرده‌خوارها بیمارند و ناقص کار می‌کنند. مغز آن‌ها نیز چون یک عضو بدن ناقص کار می‌کند، یعنی آن‌ها عقل سالم ندارند که درست فکر کنند. آن‌ها بیماری‌های روحی و روانی دارند و بیماری‌هایی هستند نیمه دیوانه که مانند همه دیوانگان از دیوانگی خود خبر ندارند. آن‌ها این نیمه دیوانگی را توسط بدن‌های کاذب و خون مسموم شده از اجزای خونی‌شان به ارث برده‌اند. هنگامی که این اشخاص جلساتی ترتیب می‌دهند و برای نابودی هم نوعان خود تدابیری می‌اندیشند تصور می‌کنند که وظیفه‌ی ملی خود را انجام می‌دهند و وطن پرستی خود را ثابت می‌نمایند. یگانه چاره‌ی بیماری آن‌ها کشتن بدن‌های کاذب و پاک نمودن خون از مسموم می‌باشد. بعد از چند ماه یا چند سال زنده‌خواری مردم می‌فهمند که قبل از زنده‌خواری چه قدر غلط فکر می‌کرده‌اند و به چه کارهای غیر عاقلانه‌ای دست می‌زده‌اند.

هیچ زنده‌خواری به خاطر یک مشت گندم یا بادام آدم نمی‌کشد و دزدی نمی‌کند و دروغ نمی‌گوید. اغلب سیاست‌مداران مرده‌خوار خیال می‌کنند که

بدن‌های کاذب، از ذهن شیطان بیرون می‌آید. این اشخاص بزرگ‌منش وقت و پول مردم را کاملاً بیهوده صرف می‌نمایند و روز به روز وضعیت دنیا را بدتر و آشفته‌تر می‌سازند. ولی خوانندگان پاک سرشت ناامید نشوید، شیطان هر قدر هم زورمند باشد انسان حقیقی هنوز نمرده‌است، او فقط به خواب فرورفته‌است و فقط لازم است او را به شدت تکان داد تا بیدار شود و معجزه‌ها بکند.

تاریخ بشر نشان می‌دهد که مرده‌خواری، همیشه این گونه جانوران خون‌خوار مانند آنیلا و تیمورلیگ و اسکندر مقدونی و نرون و ناپلئون و هیتر را به وجود آورده و به اجتماع تحویل داده‌است. باین‌که ثابت شده‌است هیچ وقت این گونه جنگ‌ها به نفع هیچ کدام از طرفین تمام نشده‌است باز هم این جنگ لعنتی از این جهان رخت بر نمی‌بندد، به این دلیل که گوشت‌خواری و مرده‌خواری مردم را وحشی می‌سازد و همه سخنانی که راجع به صلح، کاهش تسلیحات اتمی و همگانی، هم زیستی مسالمت‌آمیز و غیره گفته می‌شود. همگی دروغ و بی‌اساس و بی‌ثمر است زیرا این سخنان از بدن‌های کاذب سرچشمه می‌گیرند و از طرف شیطان دیکته می‌شود. کار اساسی باید این باشد که مردم بدن‌های کاذب را از غذاهای مرده‌محروم نموده‌و را با گرسنگی بکشند، صدای شیطان را خفه نمایند و در عوض بدن‌های واقعی را با غذای طبیعی پرورش داده و فکر و روح مردم را پاک سازند.

آری رهبران کشورهایی که حکم این گونه کشتارها را صادر می‌نمایند انسان‌هایی واقعی نیستند بلکه جانوران خون‌خوار با بدن‌های شیطان پرور می‌باشند که خودشان را نمایندگان ملت معرفی می‌نمایند، ولی در حقیقت بلایی برای ملت خود و تمام بشریت می‌باشند. من همیشه از سیاست‌دور بودم و خواهم بود و در این سیاست‌ها فقط تصویر بدن‌های کاذب را می‌بینم و وسوسه‌های شیطان را حس می‌کنم.

دلخوشی موقتی جست و جومی کنند.

برای نجات از همه گونه بدبختی‌هایی که این دنیا را تهدید می‌کند و مخصوصاً برای رسیدن به صلح واقعی و همگانی هیچ راه دیگر وجود ندارد به غیر از این که خون همه مرده‌خوارها را توسط غذای زنده و طبیعی عوض کنیم. انسان‌های نوع پرست و انسان دوست عجله کنید، زود بیدار دور هم جمع شده، دست به کار شویم تا هر چه زودتر جلو این خطر را بگیریم.

فقط فکرش را بکنید، برای رسیدن به صلح ابدی و برای نجات از همه بیماری‌ها، چه سبک و چه سنگین مانند سرطان، بیماری‌های قلبی، بیماری قند و سایر بیماری‌های «صعب‌العلاج» لازم است فقط برنامه تغذیه‌ای بیمارستان‌ها را عوض نمود. با مبادله یک بشقاب غذای مرده و غیر طبیعی با یک بشقاب غذای زنده و طبیعی مردم از همه گونه فقر و گرسنگی و جنگ و جدال برای همیشه رهایی پیدا خواهند کرد.

زنده‌خواری این دنیا را به یک بهشت واقعی، بدون بیماری، بدون غم و زخم و گرسنگی تبدیل خواهد کرد

یک مرده‌خوار سی سال به خرج دیگران می‌خورد، می‌پوشد و فقط تحصیل می‌کند، ۳۰ سال دیگر گویاکار می‌کند و اگر شانس داشته باشد ۱۵-۱۰ سال هم در هنگام بازنشستگی به حالت ناتوانی زندگی خود را به یک نحوی می‌گذراند، آخرین پس‌انداز خود را به پزشکان تحویل می‌دهد و به خیال این که زندگی همین است و بس، از این دنیا تشریف می‌برد. اگر حساب کنیم که این شخص از مدت ۳۰ سال کار خود ۲۵-۲۴ سالش را برای سیر نمودن بدن‌های کاذب، برای خاموش نمودن اعتیادات، برای کشتن و محو نمودن غذاهای طبیعی، برای تسلیحات جنگی و برای مداوای بیماری‌ها تلف می‌نماید، نتیجه می‌گیریم که هر

دروغ گفتن یک وظیفه و جزئی از کارهای سیاسی می‌باشد، ولی درزی و دروغ‌گویی در چشم زنده‌خواران گناهانی هستند به یک اندازه. هیچ رهبر زنده‌خوار حاضر نمی‌شود برای به دست آوردن یک قطعه زمین میلیون‌ها افراد بشر را به کشتن بدهد و نتیجه زحمات ده‌ها سال مردم را محو نماید زیرا که ارض به قدری زیاد زمین دارد که در شرایط زنده‌خواری می‌تواند در حال حاضر هر چه و در آتیه در حتی ۴۰۳۰ برابر جمعیت کنونی را جا بدهد و آن‌ها را به آسانی تغذیه نماید.

برای کرک فون فوار موعظه فایده ندارد باید فون آن را عوض کرد

برای امتحان یک تکه گوشت جلو چند گرگ گرسنه بیاورید و ببینید که این گرگ‌های خون‌خوار با چه هاری به جان یکدیگر می‌افتند تا این تکه گوشت را از چنگ یکدیگر بریابند و بلعند. حتماً خواننده گرامی این منظره هولناک را خوب مجسم می‌سازد. حالا بیایید جلو چند گوسفند گرسنه یک دسته علف بگذارید و ببینید این حیوان‌ها با چه آرامی و آسودگی شروع به خوردن این علف می‌کنند. انسان اسلحه‌های وحشتناک اختراع می‌کند، میلیون‌ها نفر از هم نوعان خود را به کشتن می‌دهد تا از این خوردنی‌های «لذیذ»، از این «نعمت‌های خدایی» بیش‌تر سهم ببرد. در نتیجه اگر خودش با این اسلحه‌های اختراعی خود کشته نمی‌شود توسط همین خوردنی‌های «لذیذ» خود را نابود می‌سازد و جوان جوان از این دنیا رخت برمی‌بندد.

بی‌شماری پیامبرها، مذاهب، احزاب و سازمان‌های مختلف آمده‌اند تا این مردمان گمراه را به راه صحیح هدایت کنند ولی موفق نشده‌اند، بلکه روز به روز وضعیت این دنیا وخیم‌تر شده و دارد باز هم خطرناک‌تر می‌گردد. بیش‌تر از نوجوانان امروزه «نسل جدید» یگانه معنی زندگی، یگانه مقصود خود را در

مطبوعات تهران در مقابل این جزوه استقبال خوبی از خود نشان داد و بیشتر روزنامه‌ها و مجلات مقاله‌هایی منعکس نمودند و مصاحبه‌هایی ترتیب دادند و عکس‌هایی چاپ کردند. قرار بر این شد که در خانه نمونه کودک وابسته به جمعیت هلال احمر واقع در جاده شمیران یک عده‌ای کودک را تحت تغذیه طبیعی قرار بدهیم. متأسفانه مسئولین داخلی این پرورشگاه در مقابل روش زنده‌خوانی علاقه زیادی از خود نشان ندادند و آن قدر امروز و فردا کردند که مرا خسته نمودند.

سپس دکتر ابوالقاسم نفیسی یک انسان بشر دوست و نیک سیرت که خیلی علاقه‌مند بود این کار در ایران انجام پذیرد با یک نامه مرا به مدیران شیرخوارگاه شماره یک معرفی نمود. پزشکان این شیرخوارگاه حتی نمی‌خواستند درباره زنده‌خوانی سختی بشنوند. چه بدبختی بزرگی برای ایران و ایرانیان! این کودکان بی‌گناه که از غذای طبیعی و حقیقی تقریباً محرومند و با شیر خشک و غذای مرده و ویتامین‌های مصنوعی تغذیه می‌شوند و مقداری زیادی هم سم به عنوان دارو همه روز وارد خون آن‌ها می‌شود همگی ضعیف و بیمار و ناتوان به زور روی پای خود بندند. با وجود این پزشکان مربوطه نمی‌خواستند از غذای طبیعی حرفی بشنوند. چه نادانی و وحشتناکی! در نتیجه این نادانی عده زیادی از این کودکان از کمبود غذای حقیقی جان می‌سپارند.

هنگامی که من در آن جا نشسته بودم چند صندوق بزرگ پر از بیسکویت را دیدم که بچه‌ها می‌آمدند و آزادانه از آن‌ها برمی‌داشتند و می‌خوردند. وقتی به آن‌ها گفتم آیا بهتر نبود به عوض این بیسکویت‌ها تابستان‌ها صندوق‌های پر از هویج و خیار یا گوجه‌فرنگی و زمستان‌ها کشمش و انجیر و خرما می‌گذاشتید، آن‌ها طوری به من نگاه کردند مثل این که یک وحشی از جنگل آمده و به آن‌ها دستورات عجیب و ابلهانه می‌دهد! ولی در عوض به چند خانم آمریکایی با

شخص مرده خوار در تمام مدت زندگی خود فقط ۶۵ سال را صرف تولید و سازندگی و کشفیات مفید مانند زراعت، باغبانی، خانه‌سازی، راه‌سازی، ریسندگی، هنرپیشگی، نویسندگی و غیره می‌نماید. در مقابل این ۶۵ سال هر زنده‌خوانی بعد از دوره ۳۰ ساله تحصیلی خود ۳ یا ۴ برابر ۳۰ سال یعنی اقلأ ۱۰۰-۱۲۰ سال تمام در سلامتی کامل و با عقل و فکر سالم به کارهای مفید مشغول خواهد شد. اکنون مقایسه کنید مردم مرده‌خوار که با کار ۵۰ ساله‌ی خود با جسم و روح مریض توانسته‌اند این همه شهرها، کارخانه‌ها، راه‌ها، پل‌ها، هواپیماها، سفینه‌ها و غیره بسازند، مردم زنده‌خوار با فعالیت ۱۰۰-۱۲۰ ساله با جسم و روح سالم خود چه کارهای عظیمی انجام خواهند داد. آن‌ها قادر خواهند بود کوه‌ها و بیابان‌های خشک را به بهشت تبدیل نمایند.

اکنون زن و مرد، کوچک و بزرگ باید دست به دست هم بدهند و تا آخرین گرم این گوشت‌های لعنتی را از این دنیا ناپدید سازند. بزرگ‌ترین بی‌عقلی می‌باشد اگر بعد از این حرف‌ها کسی از لاغری و قسمتی از این گوشت‌های زاید را در بدن خود نگه دارد، زیرا یک کیلو گوشت زاید به معنی یک کیلو اضافه بار، یک کیلو مرض و زنده نگه داشتن خود شیطان می‌باشد.

اولین انعکاس زنده‌خوانی در ایران

بعد از آن که جلد اول کتاب زنده‌خوانی را در (۵۶۶ صفحه) به زبان ارمنی منتشر کردم برای خدمت به هم وطنان فارسی زبان خود تصمیم گرفتم یک کتاب به زبان فارسی تهیه نمایم به این منظور در سال ۱۳۴۱ یک جزوه مختصر منتشر کردم که در حدود دو هزار جلد از آن را به رایگان بین وزارت خانه‌ها و سایر مؤسسات دولتی و مطبوعات و بیمارستان‌ها و پزشکان و دانشجویان و اشخاص متفرقه توزیع نمودم.

کافی بود. روزانه فقط سه چهار فنجان آب هویج و آب سیب و آب پرتقال به آن‌ها داد تا این کودکان معصوم در عرض چند هفته به حال کاملاً طبیعی برگردند ولی در عوض این کار خیلی ساده و آسان و طبیعی این نمایندگان «علم» پزشکی

چه کارهایی انجام می دادند!

آن‌ها علم دانشگاهی خود را روی این کودکان گرسنه و نیمه مرده آزمایش می نمودند. هر روز خون آن‌ها را تجزیه می کردند، معاینات گوناگونی انجام می دادند، می خواستند با پروتئین مصنوعی بالانس ازت خون را برقرار کنند، با ویتامین‌های مصنوعی کمبود غذای طبیعی را بپرکنند، با داروهای سمی آن‌ها را تقویت نمایند و خلاصه با این عملیات به اصطلاح علمی می خواستند این کودکان گرسنه را از مرگ نجات بدهند. اگر چند نفر از آن‌ها به یک نخوی زنده می ماندند بقیه به گورستان منتقل می شدند، (من در این چند روز چند نفر را به چشم خود دیدم) زیرا برای نجات این بیماران همه نوع عملیات عجیب و غریب انجام می دادند به غیر از تغذیه طبیعی، دلیل این که در بیمارستان نام برده حتی یک ماشین آب میوه گیری وجود نداشت و اصلاً در برنامه تغذیه‌ای بیمارستان اسمی از میوه در میان نبود.

در انتظار خریدن یک ماشین آب میوه گیری و مقداری میوه من چهار پنج روز در منزل خود آب هویج و آب پرتقال و آب سیب می گرفتم و برای این بیماران خرده‌سال به بیمارستان می بردم. بعضی از پزشکان که مرا با آب میوه داخل بیمارستان می دیدند به من با چشم حقارت می نگریستند مثل این که دشمن خود را می بینند ولی پزشکان انسان دوست و روشنفکر به من خبر دادند که در اثر این آب میوه‌ها که آورده بودم در بیماران بهبود قابل ملاحظه‌ای مشاهده شده است. با وجود این بعد از یک هفته رفت و آمد و معطلی سرانجام نه ماشین آب میوه گیری خریده شد و نه از میوه‌ها خبری رسید. بالاخره از این بیمارستان

نهایت احترام و اکرام و تعظیم رفتار می نمودند چون آن‌ها از آمریکا چند شیشه آب میوه رنگ کرده و کهنه و فاسد آورده بودند و فنجان فنجان به کودکان می خوراندند مثل این که در ایران میوه‌جات تر و تازه قحط شده است. متأسفانه این مسخره‌بازی‌ها و دروغ‌پردازی‌های سیاسی در چشم بعضی اشخاص ساده لوح یک عمل بشر دوستانه به حساب می آید.

بعد از این که در دومین مراجعه خود هم با احسن‌نیت مواجه نشدم دکتر عباس نفیسی مرا به بیمارستان کودکان بهرامی معرفی کرد. رئیس این بیمارستان ابتدا موافقت نمود و دستور داد مطابق نظر من مقداری از میوه‌جات و سبزیجات خریداری و در بیمارستان حاضر نمایند تا تغذیه عده‌ای از بچه‌های بیمار را عوض نماییم. متأسفانه این جا هم در اجرای این کار خیلی ساده یعنی خرید غذای طبیعی به مشکلات زیادی برخورد کردم.

این بیمارستان پر از پزشکان جوان و بی تجربه بود که بیش تر آن‌ها با من به سختی مخالفت می کردند. غذای «خام» یعنی چه؟ مگر ممکن است به بچه‌های بیمار وضعیت غذای «خام» یعنی زنده و طبیعی و کامل داد؟ عده معدودی از این پزشکان که نسبتاً روشنفکر بودند و در روش زنده‌خواری راه صحیحی احساس می کردند از ترس دیگران نمی توانستند عقیده خود را آشکارا بیان کنند. به این آقایان که مغزشان از حساب‌های افسانه‌ای پروتئین‌ها و ویتامین‌ها پر شده بود حرف حساب حالی کردن کار مشکلی بود. با وجود این من در حدود یک هفته سعی و کوشش خود را نمودم، به همه آن‌ها کتاب دادم، صحبت‌ها نمودم و مخصوصاً که دل من به حال این کودکان نوزاد می سوخت که هیچ مرضی نداشته به غیر از این که از شیر مادری و از غذای طبیعی محروم مانده با شیرخشک قلابی و باکمی چای و نان سفید تغذیه شده از گرسنگی حقیقی یک پارچه پوست و استخوان شده به حال مرگ افتاده بودند.

وقتی شکار فراوان گیر می‌آورد بعد از خوردن و خوب سیر شدن، بقیه گوشت را در یک جای امن زیر خاک دفن می‌کند تا در هوای آزاد نماند و زود فاسد نگردد نه مثل انسان بی عقل که مخصوصاً می‌خواباند و فاسد می‌کند و آخر کار برای کامل نمودن خرابکاری روی آتش می‌سوزاند و سپس می‌خورد.

در مدت این تماس‌ها و گفت و گوها یک حقیقت خیلی مهمی یاد گرفتیم. من فهمیدم که فقط بزرگان و متفکرین و شخصیت‌های برجسته یعنی آن‌هایی که عقل مستقلی دارند، خودشان فکر می‌کنند و خودشان نتیجه می‌گیرند، معنی زنده‌خواری را زودتر درک می‌نمایند و حقیقت را قبول می‌کنند، ولی اشخاصی که عقل مستقلی ندارند و با عقل دیگران فکر می‌کنند با وجود این که گفته‌های من خیلی ساده و طبیعی می‌باشد باز هم نمی‌توانند درک نمایند و قبول کنند که مواد مرده و کشته ارزش غذایی ندارند و یا مواد سمی قادر نیستند آدمی را شفا بخشند، این گونه اشخاص که شاید پیش از ۹۰ درصد از مردم مرده‌خوار را تشکیل می‌دهند. عظمت و بزرگی ایران باستان را که به تمام جهانیان علم و دانش می‌آموخت از خاطر برده‌اند و منتظرند تا هرگونه کشف و یا فکر تازه‌ای راز دهان دانشمندان غربی بشنوند.

انعکاس زنده‌خواری در سایر کشورهای جهان

این وضعیت نامساعد سبب شد که من تصمیم بگیرم فعالیت خود را موقتاً در ایران متوقف سازم، ابتدا راجع به زنده‌خواری از غربی‌ها نظر بخواهم، مدارک لازم را به دست آورم و سپس فعالیت همه جانبه‌ای را در وطن خود از سر بگیرم. برای این منظور با زحمت زیاد یک کتاب به زبان انگلیسی منتشر نمودم، از کتابخانه لیکنل سه هزار آدرس جمع‌آوری کرده و در حدود چهار هزار جلد از این کتاب را برای همه پادشاهان و رؤسای جمهور و وزیران و مراکز علمی

هم ناامید گشته با کمال تأسف مجبور شدم این محل را نیز بدون نتیجه ترک نمایم.

بعد از مدتی به کنگره پزشکی رامسر رهسپار گشتم و ۳۵۰ جلد کتاب بین شرکت‌کنندگان پخش کردم. بعضی از پزشکان واقع بین اطراف من جمع شده موافقت خود را ابراز می‌داشتند، مرا تحسین می‌نمودند، احترام می‌گذاشتند، تعجب می‌نمودند که چه طور من به این فکر افتادم و از این حرف‌ها.

بعضی از پزشکان که با پیشرفت افسانه‌ای علم پزشکی افسون شده بودند با من بحث می‌کردند و سعی داشتند ثابت کنند که گوشت و سایر مواد مرده منافعی در بر دارد. آن‌ها دلایل بچه‌گانه و حتی خنده‌آور می‌آوردند، مثلاً از یک «متخصص» تغذیه پرسیدم این چه علمی است که گندم طبیعی و زنده را تبدیل به نان سفید دو آتشه (تست) می‌کنید و بعداً می‌خورید؟

او در جواب به من گفت: «سابقاً مردم دیوارهای خانه خود را با گل می‌ساختند ولی حالا علم جدید دیوارهای بتون آرمه را اختراع نموده است». مثل این که گندم زنده برای ساختمان بدن انسان گل خالی ولی نان سفید دو آتشه با چند نوع ویتامین مصنوعی حکم بتون آرمه را دارد!

از یک پزشک دیگر پرسیدم: وقتی راسته گوسفند را سه چهار روز در پیاز می‌خوابانید تا برای کیاب نرم‌تر گردد مگر نمی‌بینید که همین نرم شدن دلیل بر پوسیدن و گندیدن گوشت می‌باشد؟

او برای این که ثابت کند گوشت پوسیده بهتر از گوشت تازه می‌باشد چنین جواب داد: «کفتار شکار خود را مدتی زیر نگاه می‌دارد و چند روز بعد به سراغ آن می‌رود و می‌خورد».

خوانندگان محترم خوب توجه فرمایید، این پزشک کوتاه بین علم تغذیه خود را از کفتار یاد گرفته ولی بدخواری یاد گرفته است! این کفتار یا یک حیوان دیگر

مجلات و روزنامه‌های اروپایی و آمریکایی درباره کتاب انگلیسی من مقاله‌های مفصلی می‌نویسند. تلویزیون لندن کتاب مرا به مردم معرفی نموده و چند صفحه از آن را برای آن‌ها خوانده است. از کاخ سفید و دربار انگلستان و از پاریس و از مسکو و از بیش تر بزرگان و دانشمندان سایر ممالک جهان نامه‌هایی برای تبریک و تحسین و تشکر برای من رسیده است. جمعیت‌های گیاه‌خواران و بعضی از مؤسسات خیریه و بهداشتی متریقی برای تبلیغات زنده‌خواری از من کتاب‌های متعدد می‌خواهند تا به مردم بفروشدند و یا به رایگان توزیع نمایند. اشخاص بشر دوست ده‌ها جلد کتاب به دوستان و بستگان خود هدیه می‌دهند. پزشکان فهمیده در لندن، نیویورک، و ایروان با زن و فرزندان خود زنده‌خوار می‌شوند و تجویز داروهای راکنار می‌گذارند و به عوض نسخه کتاب من و یا آدرس مرا به مریضان خود می‌دهند. بیش تر اشخاص تحصیل کرده و روشنفکر همین که می‌شنوند غذای کشته شده ارزش غذایی ندارد و فقط جزء مواد مضر و خطرناک می‌باشد فوری مصرف آن را در منزل خود منع می‌کنند و بزرگ و کوچک همگی روش زنده‌خواری را پیش می‌گیرند.

در اثر کتاب‌های قطوری که ۱۲ سال پیش به زبان ارمنی منتشر کرده‌ام. زنده‌خواری بیش تر از همه جا در ایروان پایتخت ارمنستان پیشرفت کرده است. تعداد زنده‌خواران در آن جا به ده‌ها هزار نفر می‌رسد که اغلب آن‌ها پزشکان و نویسندگان و هنرپیشگان هستند. آن‌ها با هم معاشرت می‌کنند و مهمانی‌ها و جشن‌های بزرگ برپا می‌سازند و با میوه‌جات و سالادهای متنوع میزهای مجلل می‌چینند و به جای الکل زهرآلود و مرگ‌آور با آب میوه یا عسل که واقعاً منبع سلامتی می‌باشد به سلامتی یکدیگر می‌آشامند.

سال‌ها پیش با این که حرف‌های من کاملاً منطقی و طبیعی بود ولی با وجود این دست من از مدارک عملی خالی بود. اکنون من هزاران مدرک غیر قابل انکار

دانشگاهی و روزنامه‌ها و شخصیت‌های برجسته گیتی با خرج شخصی خود به رایگان فرستادم.

ضمناً بین نمایندگان اکافه که کنگره خود را به تاریخ سوم مارس ۱۹۶۴ در تهران تشکیل داده بودند صدها کتاب انگلیسی توزیع نمودم و با نامه‌های مخصوصی به آن‌ها گوشزد نمودم که یگانه راه اساسی برای حل مسئله اقتصاد جلوگیری از محو کردن محصولات طبیعی با آتش می‌باشد. نتیجه این اعمال خیلی بیش از این شد که من انتظار داشتم. به طوری که کتاب‌های انگلیسی به زودی تمام شد و من کتاب قطورتری که بزرگی و ضخامت آن سه برابر کتاب اولی می‌باشد به چاپ رسانیدم.

زنده‌خواری در همه جای دنیا معجزه می‌کند

در نتیجه کتاب‌هایی که به زبان‌های فارسی و انگلیسی و ارمنی با هزینه شخصی خود چاپ و منتشر کرده و مجموعاً بیست هزار نسخه آن را رایگان برای تمام بزرگان و مؤسسات و مطبوعات جهان فرستادم، هزاران نامه تاکنون به من رسیده که ثابت می‌کند زنده‌خواری در تمام نقاط دنیا معجزه عجیبی می‌کند که در تاریخ بشر سابقه ندارد. هزاران بیمار سخت و «صعب‌العلاج»، آن‌هایی که تمام بدنشان متورم و قادر به برداشتن حتی یک قدم هم نبوده‌اند، آن‌هایی که به عنوان یک بیمار علاج‌ناپذیر از بیمارستان‌ها و اطباء جواب رد شنیده و ناامید شده بودند، حتی آن‌هایی که سال‌ها فلج بوده در عرض چند ماه زنده‌خواری سلامتی خود را به دست آورده‌اند، آن چنان که اکنون بدون کوچک‌ترین ناراحتی و احساس خستگی به راه‌پیمایی و کوه‌نوردی‌های نسبتاً طولانی دست می‌زنند. این کار خدا است، کسی که به قوانین طبیعت برمی‌گردد، طبیعت مجدداً او را در آغوش خود می‌گیرد و می‌پروراند.

ولی مطلب این جا است که آن‌ها سوگند خورده‌اند به برنامه دانشگاهی خیانت نکنند. بیش‌تر پزشکانی که کتاب مرا دقیقاً مطالعه می‌نمایند حقیقت را قبول می‌کنند، خودشان خام‌خوار می‌شوند ولی برای مردم نسخه می‌نویسند و سم تجویز می‌نمایند. زیرا اگر این چنین نکنند به برنامه دانشگاهی خود خیانت کرده‌اند و شاید جواز پزشکی خود را نیز از دست بدهند (دکتر کریستین توفلی دانمارکی با این وضع مواجه گردید). یک عده از پزشکان که از حقیقت امر آگاه نیستند با دیده دشمنی به من می‌نگرند ولی آن‌ها اشتباه می‌کنند، چون من دشمن هیچ کس نیستم، تمام وجود و داراییم را فدای خدمت به مردم کرده سعادت همه مردم دنیا را خواهانم و اگر گاهی با خشونت حرف می‌زنم دلایل این است که با کشته شدن دو پچهام جگرم داغ دیده و دلم برای آن همه مردمی می‌سوزد که یک بشقاب غذای غیرطبیعی خود و فرزندان‌شان را کور کرده‌اند می‌کشند.

من چه طور می‌توانم فراموش کنم که کور کرده‌ام با دست خودم پچه‌های خود را کشته‌ام. از صبح تا شب کار من فقط این بود که دستورات پزشک را صریحاً اجرا کنم، غذاهای «مقوی» و مرده و سمی و هم چنین داروهای شیمیایی و سمی درست در موقع تعیین شده به آن‌ها بخورانم و همیشه مواظب باشم که مبادا آن‌ها یک لقمه غذای زنده و طبیعی به دهان بگذارند.

حالا ببینیم کار جرید چیست؟ یکی خبر می‌دهد که از سیاره‌ای یک سفینه فضایی آمده و در فلان جا به زمین افتاده است، سپس تعریف می‌کند که سفینه از چه ماده‌ای ساخته شده، رنگش چیست، چند نفر سر نشین دارد. گویا قد سر نشینان آن را هم اندازه گرفته‌اند. هـ ۶ سانتی متر در آمده است! دومی می‌نویسد که فردا در فلان ساعت منتظر زلزله باشید! سومی می‌نویسد که عمر دنیا به آخر رسیده است، گویا یک سیاره به سوی کره زمین مستقیم در حرکت

دارم که ثابت می‌کند مرده‌خواری و مصرف دارو و علل اصلی همه بیماری‌ها بوده و زنده‌خواری یگانه راه علاج این بیماری‌ها می‌باشد.

حالا بعضی از خوانندگان از من می‌پرسند که با وجود این همه مدرک چه طور شده که در ممالک پیشرفته غربی مانند ایالات متحده آمریکا یا انگلستان مقامات مسئول رسماً این حقیقت را قبول نمی‌کنند و در بیمارستان‌های خود به مورد اجرا نمی‌گذارند و مردم را به این روش آشنا نمی‌سازند؟ حقیقت این است که در ممالک غربی بین مقامات رسمی انسان دوست حقیقی وجود ندارد و اگر هم وجود دارد تعداد این اشخاص به قدری معدود است که صدای آن‌ها به گوش مردم نمی‌رسد.

مرده‌خواری و پول پرستی قلب این آدمیان را به سنگ تبدیل نموده و برای آن‌ها به غیر از پول و منافع شخصی در این دنیا چیز دیگری ارزش و اهمیت ندارد. حکومت این سرزمین‌ها در دست مردم نمی‌باشد بلکه به دست عده‌ای از سرمایه‌داران و صاحبان کارخانجات می‌باشد که چرخ مملکت را فقط برای منافع شخصی خود می‌چرخانند و برای تولید اسلحه بیش‌تر جنگ‌های بزرگ برپا می‌کنند و میلیون‌ها جوان بی‌گناه را به کشتن می‌دهند تا پول بیش‌تری به دست آورند.

من برای همه بزرگان جهان کتاب فرستاده‌ام، چرا آن‌ها شخصاً اقدام نمی‌کنند؟ شاید آن‌ها و هم چنین بیش‌تر مردم خیال می‌کنند که این کار مربوط به علم طب است و ابتدا پزشکان باید مطالعه نمایند، تصمیم بگیرند، به اجرا بگذارند و بعد به مردم توصیه نمایند. آن‌ها نمی‌دانند که پزشکان پول پرست غربی از همه دیرتر این حقیقت را تصدیق خواهند کرد و یا به عبارت صحیح‌تر پزشکان مغرب زمین زودتر از سایرین حقیقت امر را درک می‌نمایند زیرا آن‌ها از همه بهتر می‌دانند که علم پزشکی در مقابل این همه بیماری‌ها کاملاً عاجز است

کتاب‌ها سفارش می‌دهند، بعد از مطالعه دقیق کتاب وقتی متوجه می‌شوند که من به مردم توصیه می‌کنم به غیر از کتاب زنده خواری هیچ کتاب بهداشتی دیگر مخصوصاً کتاب‌هایی که از برنامه‌های مخصوص غذایی و از ویتامین‌ها و غیره صحبت می‌کنند نخوانند از هیجان می‌افتند و سست می‌شوند، زیرا وجود ارگان رسمی این انجمن‌ها و حتی وجود خود انجمن‌ها نیز فقط با این نوع مقاله‌ها و آگهی‌ها نگهداری می‌شود. اصلاً بعد از زنده خواری برای انجمن‌های گیاه خواری کاری باقی نمی‌ماند، آن‌ها یا باید به انجمن زنده‌خواران بپیوندند و یا به فعالیت‌های خود خاتمه بدهند، زیرا گیاه خواری با «پخت و پز» ابداً معنی و مفهومی ندارد.

اصولاً گیاه‌خواری روی پایه علم تندرستی به وجود نیامده است. گیاه‌خواران گویان کشتن یک موجود زنده را گناه حساب می‌کنند. گوشت یکی از صدها مواد مضر است که مرده خواری‌ها وارد بدن خود می‌کنند. مثلاً ضرر نان سفید، برنج سفید، قند، چای، شیر، تخم‌مرغ و غیره از ضرر گوشت به هیچ وجه کم‌تر نیست. آن‌ها اسم گیاه‌خواری به خود پوشانده‌اند ولی شیر و ماست و پنیر و تخم‌مرغ هم می‌خورند. حتی آن پزشکان ناتورپات که مرا به درجه پیغمبری می‌رسانند بعد از مدتی مشاهده می‌کنند که با وجود زنده‌خواری وسایل درمانی دیگری مانند معالجه با آب و برق و ماساژ و ورزش و رژیم‌های غذایی مخصوص و مانند آن‌ها که پایه اساسی فعالیت این پزشکان را تشکیل می‌دهند دیگر لزومی ندارد. مخصوصاً «معالجه» با آب‌های معدنی یک حقه‌بازی بیش نیست. آبی که از یک معدن عبور نموده و بو و طعم مواد معدنی مرده را به خود گرفته است چه رابطه‌ای می‌تواند با سلامتی انسان داشته باشد؟

ولی با وجود این نور حقیقت را نمی‌توان برای مدت درازی پنهان نمود. همان طور که هیچ کس قادر نیست جلوی نور خورشید را بگیرد. بالاخره نور

است و در روز فلان و ساعت فلان به زمین برخورد می‌کند و هر دو مستلاشی می‌گردند! چهارمی پیشگویی می‌کند که در سال‌های آینده چه اتفاقاتی بر سر مردم این دنیا خواهد آمد! پنجمی با حروف برجسته خبر می‌دهد که فلان دانشمند یک سم پیدا کرده است که سرطان را معالجه می‌کند! بزرگ‌ترین روزنامه‌های دنیا که روزانه ده‌ها میلیون تیراژ دارند صفحات خود را با این قبیل خبرهای بویج و دروغین پر می‌کنند یعنی ده‌ها میلیون کاغذ را با این نوع خبرها سیاه می‌کنند، به دست ده‌ها میلیون نفر از مردم می‌سپارند و ده‌ها میلیون دلار پول به دست می‌آورند.

در مقابل این‌ها یک خبر بی‌نهایت بزرگ رسیده، حقیقت بی‌سابقه‌ای کشف شده که با تعویض یک بشقاب غذا با یک بشقاب غذای دیگر یعنی با عوض نمودن یک بشقاب غذای غیرطبیعی با یک بشقاب غذای طبیعی نه فقط تمام بیماری‌ها بلکه همه بدبختی‌های ابناء بشر از این دنیا رخت برمی‌بندد. حالا به عوض این که مدیران این روزنامه‌ها همه خبرهای بی‌ارزش خود را کنار گذاشته صفحات آن را با حروف برجسته هفته‌ها و ماه‌ها متوالیاً با این خبر مهم و حیاتی پر کنند به کلی خاموش می‌مانند! بپرسید چرا؟ چون آن‌ها این کار را انجام بدهند تمام مشتریانی که برای مشروبات و سیگار و بیسکویت و روغن‌های نباتی و غذاهای رژیمی و ویتامین‌ها و هزاران نوع مواد غیرطبیعی و سمی آگهی‌هایی سفارش می‌دهند از دستشان می‌روند و چون مدیران این روزنامه‌ها از این گونه آگهی‌ها روزانه میلیون‌ها دلار پول به جیب می‌زنند این است که آن‌ها در نهضت زنده‌خواری و رشکستگی خود را احساس می‌نمایند.

متأسفانه این پول پرستی به همه جا نفوذ کرده و اثرات خود را ظاهر می‌کند. آن گیاه‌خواران و سایر انجمن‌های بهداشتی که با خواندن کتاب من ابتدا به هیجان زیادی در می‌آیند، مرا تحسین می‌کنند و برای تبلیغ زنده‌خواری

عاقبت بخش زنده‌خواری مانند نور خورشید باید به دل‌های همه مردم گیتی بتابد. این است قانون طبیعت، این است امر خدا، و این نور نجات‌دهنده و رهایی‌بخش از ایران سرچشمه‌گرفته و اشعه خود را باید از ایران به سراسر گیتی بتاباند. درست دوازده سال پیش جلد اول کتاب خام‌خواری را در ۵۶۶ صفحه به زبان ارمنی منتشر نمودم و تقریباً ۵۰۰ جلد از آن‌ها را به رایگان به ارمنستان فرستادم. در نتیجه بیش‌تری از مردم به زنده‌خواری متوسل شدند و چنین جنب و جوش بین مردم تحصیل‌کرده به وجود آمد که مقامات رسمی آکادمی از جا تکان خوردند. استاد تغذیه دانشگاه ایروان دکتر هاروتونیان به ترس این که مبادا به شهرت علم پزشکی لطمه‌ای وارد شود با عجله بدون مطالعه دقیق با انتشار یک مقاله به مردم اخطار می‌نماید که مبادا خودسرانه و بدون مشورت پزشک به زنده‌خواری دست بزنند چون «ممکن است» ضرر ببینند. البته مردم عاقل به نوشته‌های او وقعی نگذاشتند و به کار خود ادامه دادند.

من در جلد دوم کتاب ارمنی خود به این استاد جواب منطقی و دندان‌شکنی دادم و گفتم که نمی‌شود با مردم به زبان «ممکن است»‌ها صحبت نمود و اضافه نمودم اگر او نخواهد زنده‌خواری را در بیمارستان‌ها به اجرا بگذارد مردم روشن فکر و پزشکان انسان دوست ابتکار عمل را به دست می‌گیرند و او را در برابر امر انجام‌شده‌ای قرار می‌دهند و موجب شرمندگی‌اش خواهند شد. همین‌طور هم شد. وقتی تعداد زنده‌خواران و معالجه‌شدگان به هزارها رسید استاد نام برده برای شنیدن گزارش‌های معالجه‌شدگان یک کنفرانس رسمی ترتیب داد و در این کنفرانس او مجبور شد حقیقت را پذیرفته معالجه‌شدن زنده‌خواران را تصدیق نماید، توصیه قبلی خود را پس بگیرد و به آن‌ها اجازه دهد که زنده‌خواری را خودسرانه و بدون مشورت پزشک ادامه دهند. همان‌طوری که من پیش‌بینی کرده بودم این استاد که رهبری و راهنمایی امور تغذیه یک

جمهوری را به عهده دارد در نتیجه کوتاه‌بینی خود در تمام مدت کنفرانس چهار ساعت و نیمه در جلو معالجه‌شدگان به حال شرمندگی به سر برد. عقل این نیست که آدم در دانشگاه درس خود را خوب حفظ نماید، به مقام استادی برسد، حرف‌های معلمین خود را در جلوی دانشجویان مثل طوطی هر روز تکرار نماید و دستورات آن‌ها را کورکورانه اجراء کند. عقل یک موهبت خدادادی است، عاقل آن کسی است که قادر است خودش فکر کند و خودش نتیجه بگیرد. من سی سال تمام به تنهایی علم پزشکی را مطالعه کردم ولی قوانین این علم را کورکورانه قبول نکردم بلکه بالعکس به آن‌ها با نظرانتقاد نگرستم و همیشه در جستجوی ایرادها بودم زیرا برای من آشکار بود که علم پزشکی علم صحیح و کاملی نیست به دلیل این که با وجود این علم انسان بیش‌تر از همه موجودات دیگر بیمار می‌شود. من بدون معلم به تنهایی شش زبان خارجی یادگرفته‌ام. این فکر مستقل سبب شد که بتوانم به راز زنده‌خواری پی ببرم. اگر همه مردم جهان دور من جمع بشوند و بگویند چلوکیاب غذای خوبی است من می‌گویم که چلوکیاب اصلاً غذای نیست بلکه تقاله و خاکستر غذا است که کارش فقط مریض کردن و کشتن می‌باشد. در ایروان یک دانشجوی جوان با وجود سرزنش دایمی پدر زیست‌شناس و برادر پزشکش سال‌ها به زنده‌خواری ادامه می‌دهد و در نامه خود می‌نویسد که برای این‌گونه اشخاص مانند پدر خود فقط احساس ترحم دارد آیا از این پدر و پسر کدام یک صاحب عقل مستقل می‌باشد؟

الان با کمال خرسندی باید بگویم که دو زیست‌شناس معروف از آکادمی ایروان در مجله‌ی «علم و فن» در تاریخ نوامبر ۱۹۶۹ مقاله‌ای امضاء کردند و از کتاب من پشتیبانی نمودند. بیش‌تر پزشکان نه فقط خودشان زنده‌خوار شدند بلکه تبلیغات دامنه‌داری برای زنده‌خواری می‌نمایند و پیروان زیادی پیدا

زنده‌خواری ابتکار ما می‌باشد، اولین شخص نژاد تازه انسانی، اولین نمونه نژاد انسان‌های حقیقی، اولین زنده‌خوار کامل ایرانی است که اکنون به سن پانزده رسیده است. زمینه کاملاً آماده است که زنده‌خواری را در ایران بلافاصله برای عموم عملی سازیم و به تمام جهانیان ثابت کنیم که ایرانی باز هم قادر است به تمام دنیا درس عبرت بدهد.

اکنون کار به جایی رسیده است که بیش تر پزشکان انسان دوست در همه جای دنیا، در امریکا و انگلستان و سوئیس و غیره به بیماران «صعب‌العلاج» مانند سرطان، فلج، فشار خون و مانند این‌ها نشانی مرا می‌دهند و زنده‌خواری را توصیه می‌نمایند.

بین این‌ها یک نمونه بسیار جالب دیده می‌شود. نوه دایی من یک جوان ۲۸ ساله که در فلورانس دیپلم مهندسی گرفته و در دانشگاه تهران به انجام وظیفه استادی مشغول بود از کمبود غذای طبیعی و از مسمومیت‌های مزمن بی‌درپی به ضعف اعصاب گرفتار بود به طوری که دست و پا سرش می‌لرزد و قادر نبود دست خود فنجانی یا قاشقی را به دهان ببرد و یا امضاء خود را روی کاغذ بگذارد. او به دستورات رایگان من توجهی نکرد سه بار به اروپا سفر نمود، به همه پزشکان «معروف» سرزد، کلی پول خرج کرد تا بعد از دو سال درد و شکنجه بالاخره در شهر لوزان (سوئیس) از یک متخصص معروف اعصاب که کتاب انگلیسی مرا خوانده و با حقیقت آشنا شده بود نسخه زنده‌خواری را دریافت و به وطن برگشت. اکنون او بعد از ۱۰ ماه زنده‌خواری از سلامتی کامل برخوردار است و روز به روز دارد سالم‌تر و قوی‌تر می‌گردد. او از صبح تا شب به کار و فعالیت مهندسی مشغول است. آن گونه که من پیش بینی کرده بودم همان طور شد. وقتی این جا مردم برای حرف‌های من ارزش قابل نشدند، تصمیم گرفتم حقیقت را به گوش خارجی‌ان برسانم تا از آن جا به ایران برگردد و به ارزش خود برسد.

می‌کنند.

همین طور در چند سال اخیر در کشورهای غربی مخصوصاً در ایالات متحده آمریکا با وجود خاموشی کامل مقامات رسمی نسبت به زنده‌خواری هزاران افراد روشن فکر نه فقط آیین زنده‌خواری را پذیرفته و به اجراء گذاشته‌اند بلکه اعلام داشته‌اند که حاضرند برای پیشرفت و پیروزی آن تمام وجود و عمرشان را فنا نمایند. بعضی انجمن‌ها روش خویش را اصلاح می‌کنند و برای همکاری با ما حاضر می‌شوند. در آن جا مردم رستوران‌های زنده‌خواری باز می‌کنند، پانسیون‌ها تشکیل می‌دهند و از همه جا برای تأسیس شعب انجمن زنده‌خواری پیشنهادها می‌فرستند.

عظمت و بزرگی ایران باستان باید تجدید شود

اکنون موقع آن رسیده که از متفکرین و بشر دوستان ایرانی تقاضا کنم که هر چه زودتر جلو بیایند تا دور هم جمع شده و در تهران یک اداره مرکزی برای انجمن بین‌المللی زنده‌خواری پایه‌گذاری کنیم، ارگان رسمی خود را آغاز نماییم، شعباتی در خارج از کشور ایجاد کرده تا بتوانیم آن همه زنده‌خواری را که در همه نقاط جهان پراکنده‌اند و روز به روز تعداد آن‌ها افزایش می‌یابد با هم مربوط ساخته و آن‌ها را رهبری و اداره نماییم.

دانشمند بزرگ آمریکایی که بنیادگذار و رهبر دو جمعیت می‌باشد در نامه خود چنین می‌نویسد: «بالاخره در مشرق زمین ستارهای پدیدار گشته است. آیا می‌توانیم ایران را مرکز این نهضت قرار دهیم؟»

آری می‌توانیم. خون نیاکان پر افتخارمان در رگ‌های فرزندانمان هنوز در جریان است و ما ایرانیان باید به همه مردم جهان ثابت کنیم که فرزندان خلف آن نیاکانیم و می‌توانیم بزرگی و عظمت ایران باستان را تجدید نماییم. ایده

بگیرد.

یک پزشک سوئیسی که در یکی از بیمارستان‌های آمریکا خدمت می‌کند محرمانه به خواهر خود می‌نویسد: «در این اواخر آمار گرفته‌اند که زنده‌خواری در امریکا معجزه می‌کند. همه‌ی پزشکان مات مانده‌اند، بعد از این ما چه طور می‌توانیم برای مردم نسخه بنویسیم؟»

اکنون روی سختم با مدیران خیرنگاران جراید می‌باشد. آن‌ها باید در بدن خود صدای شیطان را خفه کرده و انسان‌های حقیقی را بیدار سازند و بسنجند که این کار شوخی بردار نیست.

در هر روز هزاران نفر از هموطنانشان بی خود و بی موقع جان می‌سپارند و هزاران کودک به خوراک‌های غیرطبیعی معناد می‌گردند. آن‌ها باید شب و روز آرام نداشته، صفحه‌های روزنامه‌ها و مجلات خود را بر از مطالب زنده‌خواری نمایند و از وزارت بهداشتی، از استادان دانشگاه و از پزشکان بخواهند تا به آن‌ها ثابت نمایند که من با خانواده‌ام و با سایر زنده‌خواران اشتباه کرده‌ایم و نه تنها از بیماری‌ها نجات نیافته‌ایم بلکه بیمارتر هم شده‌ایم که خودمان از آن اطلاع نداریم و در این امر ما را قانع نمایند و دوباره به جلوگیری بگردانند یا این که بلافاصله حقیقت را قبول کرده، خوراک‌های مرده و داروهای شیمیایی را محکوم کنند، مصرف آن‌ها را در بیمارستان‌ها و درمانگاه‌ها و شیرخوارگاه قطع نمایند، بیماران زنجیریده را با غذای طبیعی و خداداده شفا دهند و نسل آینده را از خطر مرده‌خواری مصون نگه دارند.

زنده‌خوارها چه باید بفورند و چه طور باید بفورند

در موقع شروع زنده‌خواری با اولین مشکلی که مردم رویه‌رو می‌شوند این است که نمی‌دانند چه باید بخورند. همان‌طور که گفته شد بهترین طرز تغذیه

از این همه گذشته، بزرگ‌ترین پیروزی که نصیب من گردید و برای من هم غیر منتظره بود این است که یک دولت بزرگ مانند دولت هندوستان صحت‌گفته‌های مرا رسماً تأیید می‌نماید. وزارت بهداشتی و اداره تنظیم خانواده هند بعد از مطالعه دقیق کتاب من تمام گفته‌های مرا صحیح دانسته تصمیم گرفته است آن را به زبان‌های هندی منتشر نماید و حقیقت را به گوش همه مردم برساند. از این رو دولت نام برده توسط سفارت کبرای هند در تهران با یک نامه رسمی از من اجازه چاپ کتاب را هم به زبان انگلیسی و هم به زبان‌های محلی دیگر خواسته است. اکنون کتاب من به زبان هندو چاپ گردیده و در دسترس مردم قرار گرفته است.

همین‌طور که می‌دانید قسمت عمده جمعیت هندوستان گوشت نمی‌خورند. دست کشیدن از گوشت بزرگ‌ترین دشواری مرده‌خواران می‌باشد. والا برای گیاه‌خواران عوض نمودن گیاه مرده با گیاه زنده کار چندندان مشکلی نیست. از این گذشته در هند و هم چنین در امریکا و بسیاری از کشورهای خارجی ناتروپاتیک^۱ پزشکان زیادند.

متأسفانه در ایران حتی یک نفر پزشک ناتروپاتیک یا گیاه‌خوار حسابی وجود ندارد. این پزشکان که با مصرف دارو مخالفند آسایشگاه‌ها و درمانگاه‌ها تأسیس می‌نمایند و بیماران را با وسایل طبیعی و بدون دارو مداوا می‌کنند. چند تا از این درمانگاه‌ها^۲ از هندوستان با من دائماً در تماسند، کتاب‌ها و نسخه‌های مرا بخش می‌کنند، مردم را به زنده‌خواری تشویق می‌نمایند و تا به حال صدها بیمار را از بیماری‌های در دناک نجات داده‌اند.

این گزارش‌ها توجه دولت هند را جلب کرده که تصمیم گرفته است ایده زنده‌خواری را به همه مردم هند برساند. این وضع به زودی باید همه جای دنیا را

می‌کند یک دفعه ۲۰ - ۲۵ عدد خرما می‌خورد. او به نمک هم علاقه نشان نمی‌دهد و خیار یا گوجه‌فرنگی را بدون نمک می‌خورد. طبیعتاً همه کودکان زنده‌خوار همین عادت را دارند و وقتی که آن‌ها بزرگ شدند و مشغولیات مفیدتری برای خود انتخاب نمودند مسئله تغذیه در درجه دوم اهمیت قرار می‌گیرد و مردم می‌توانند یک مشت گندم یا بادام در جیب گذاشته تمام روز دنبال کار خود بروند، ولی حالا که بیش‌تر مردم میل دارند یک برنامه تغذیه‌ای داشته باشند که شبیه به ناهار و شام سابق باشد من به طور نمونه طرز زندگی خودمان را شرح می‌دهم:

در بازار خشکبار فروشی‌های بزرگ هستند که همه چیز را مقداری ارزان‌تر از خیابان‌ها می‌فروشند. در آخر پاییز آن‌جا می‌رویم و برای مصرف ۴-۳ ماه میوه‌های خشک مانند گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی، نارگیل، برگ هلو، انجیر، خرما، کشمش، آلوژرد، گوجه، آلبالو و غیره از هر یک ۵۰۳ یا ۱۰ کیلو می‌خریم، جدا جدا در نایلون‌ها یا ظرف‌های پلاستیکی می‌ریزیم و پهلوی هم می‌چینیم.

خشکباری که شستن لازم دارد ۳-۴ بار می‌شویم تا از خاک کاملاً پاک شود و یک یا دو روز پهن می‌کنیم تا خشک گردد. چند کیلو کشمش آفتابی و چند کیلو هم کشمش ملایری که در سایه خشک شده می‌خریم در مقابل در سال ۴۰-۵۰ کیلو فخری محصول مراغه که بهترین کشمش می‌باشد در خانه ما مصرف می‌شود.

روزانه ۲۰۰ گرم یعنی هر سال تقریباً ۷۰ کیلو مغز گردو می‌خوریم که روزانه ۱۲۰ تا ۱۵۰ گرم آن را در سالادها و بقیه را با کشمش و خرما و عسل مصرف می‌نماییم.

روزانه تقریباً ۱۰۰-۱۵۰ گرم گندم مصرف می‌نماییم. یک کیسه بزرگ گندم

این است که مردم چند نوع غذای طبیعی را روی میز بچینند و از هر کدامش که میل دارند برداشته و بخورند. در آینده نزدیک وقتی زنده‌خوارهای کاملاً سالم بهترین و مفیدترین کار و فعالیت و تفریحات را برای خود انتخاب کردند دیگر حوصله نخواهند کرد وقت گرانیهای خود را صرف نموده چند نوع سالاد تهیه کنند. بدین طریق مردم کم‌کم به طرز تغذیه ساده و طبیعی روی می‌آورند. مخصوصاً کودکان زنده‌خوار هیچ میل به سالادها از خود نشان نمی‌دهند. من و همسرم و سایر زنده‌خواران سالخورده بیش‌تر میل داریم سالادهای مقوی که در آن گندم، گردو، سیب‌زمینی و روغن زیتون به کار برده باشند بخوریم چون این‌ها تقریباً جای خوراکی‌های پخته را بر کرده و آدمی را زودتر سیر می‌نمایند.

ولی دخترم آن‌ها را که در عمر خود هیچ خوراکی پخته نخورده و حتی نمی‌داند مزه نان چیست به این سالادها چنان علاقه‌ای نشان نمی‌دهد و به ندرت یکی دو قاشق از آن‌ها برمی‌دارد، ولی در عوض ۵-۴ عدد گوجه‌فرنگی یا خیار یا هویج را پشت سرهم می‌خورد، یا یکی دو تا بادام‌جان بزرگ با پوست میل می‌نماید. بعضی وقت‌ها یک بشقاب پر ترپچه یا سیب‌زمینی خورده می‌کند چند عدد لیموترش روی آن می‌ریزد و می‌خورد. گاهی می‌بینم هندوانه رسیده را گذاشته یک تکه پوست آن را به دست گرفته و با میل فراوان می‌خورد یا این که یک مشت گندم خشک را در دهان ریخته می‌جود.

ما بزرگسالان که ذایقه خود را خراب نموده‌ایم از این چیزها تعجب می‌کنیم، ولی آن‌ها را که دختر واقعی طبیعت می‌باشد با ذایقه طبیعی خود در این غذاهای طبیعی مزه لذیذ پیدا می‌کند و از خوردن آن‌ها لذت می‌برد. من شخصاً فکر می‌کنم در پوست فشرده هندوانه بیش‌تر از خود هندوانه غذا موجود است.

آن‌ها را معمولاً میوه‌های خیلی شیرین زیاد دوست ندارد، ولی گاهی که میل

پیشرفت نموده‌اند که به آسانی از روغن‌های مصنوعی یا از یک ماده دیگر در دسترس مصنوعی می‌سازند و به رخ مردم ساده لوح می‌کشند.

بهترین عسل آن عسلی است که از گل‌های کوهستان‌ها مانند دماوند، سیلان و غیره به دست می‌آید. عسل مازندران نسبتاً رقیق است، کم‌رنگ و بی‌بو. اول بهار وقتی در کوهستان‌ها هنوز هوا سرد است کندو داران کندوها را با ماشین‌های باری می‌برند به طرف جنگل‌های مازندران، آن جا می‌گردانند، کندوها را با گل‌های آن جا پر می‌کنند، برمی‌گردند به دماوند و عسل را به اسم دماوندی می‌فروشند. این هم یک نوع تقلبی است، ولی از بو و رنگ و طعم عسل به خوبی معلوم است که کدام یک از این‌ها عسل دماوندی می‌باشد. بدترین کار این است که این عسل را آب نموده نصف و نصف بلکه بیش‌تر با شیرۀ شکر مخلوط می‌کنند و سپس در جعبه‌ها یا شیشه‌ها پر کرده به اسم عسل خالص می‌فروشند. روزی رفته بودم اوشان، در دکانی شاهد عسل دیدم که در ظاهر طبیعی و پررنگ و غلیظ به نظر می‌رسید، چند کیلو خریدم آوردم منزل، دیدم شکر را داغ نموده با عسل مخلوط کرده‌اند که آن را به رنگ قرمز در بیاورند.

غیر از این خوردنی‌ها که عمده‌ای می‌خریم و همیشه در آشپزخانه و روی میز ما حاضر است، آن سبزیجاتی را که از همه بیش‌تر مصرف می‌کنیم گوجه‌فرنگی و خیار و پیاز می‌باشد. من، همسرم و آن‌هید سه نفره روزانه ۲ کیلو گوجه‌فرنگی و ۱۵ عدد خیار بزرگ و سه چهار پیاز درشت مصرف می‌کنیم. البته حرفی نیست که همه نوع میوه‌جات فصلی نیز در یخچال ما همیشه موجود است. تابستان‌ها روزانه کم‌تر و زمستان‌ها بیش‌تر سبزی مصرف می‌کنیم.

این تقریباً برنامهٔ تغذیه‌ای ما است، ولی این به هیچ وجه برای سایر زنده‌خوارها نباید قانون باشد. این همه غذاهای ارزنده که ما می‌خوریم نسبتاً لوکس به نظر می‌آید، ولی با مقایسه با مرده‌خوارهای طبقه متوسط خرج روزانه

می‌خریم، مانند روستاییانی که گندم را برای آسیاب حاضر می‌کنند خوب می‌شوینیم، پاک می‌کنیم و برای تمام سال حاضر نگه می‌داریم. ماش، عدس، نخود و غیره کم مصرف می‌کنیم، گاهی ۲-۳ کیلو از آن‌ها می‌خریم.

روزانه در حدود ۱۵۰ تا ۱۶۰ گرم روغن زیتون طبیعی تصفیه نشده در سالادها به مصرف می‌رسانیم. روغن زیتون و بعضی روغن‌های روئبار نسبتاً طبیعی و سالم می‌باشند.

سالانه ۶۰ تا ۷۰ کیلو عسل مصرف می‌کنیم. متأسفانه مثل همه چیز در تولید عسل هم مرده‌خواران پول پرست تقلب‌های عجیب و غریب می‌کنند که هم به زنبور ظلم می‌کنند و هم به مصرف‌کننده ضرر می‌رسانند. به طوری که می‌دانیم زنبور تابستان‌ها با شیرۀ گل تغذیه می‌نماید و یک قسمت این شیرۀ را به صورت عسل برای مصرف زمستان ذخیره می‌نماید. سابق مردم قسمت عمدهٔ این ذخیره را برای فروش برمی‌داشتند و قسمت کوچک آن را برای زنبور می‌گذاشتند. ولی اکنون کلیهٔ ذخیرهٔ زنبور را برمی‌دارند و برای تغذیهٔ زنبور شیرۀ شکر می‌گذارند.

سابق مردم کندوهای گرد می‌ساختند که زنبور در آن با موم طبیعی خانه‌ها درست می‌نمود و آن‌ها را با عسل پر می‌کرد. بعداً به جهت این که زنبور برای ساختن موم وقت صرف نکند و بیش‌تر عسل بسازد در چهارچوب‌ها مقداری موم با سیم می‌بندند که زنبور روی آن خانه‌ها ساخته با عسل پر نماید. اکنون ماشینی اختراع نموده‌اند که شهد عسل را از این خانه‌ها بیرون می‌کشند بدون این که به آن آسیبی برساند، و از این موم گرد و خاک گرفته چندین سال متوالی استفاده می‌نمایند. فقط معلوم نیست وقتی در آینده دستگاه‌هایی که زنبور با آن‌ها موم می‌سازد بیکار بمانند و از کار بیفتند، مردم هم ذخیرهٔ موم را تمام کنند چه می‌شود؟ ولی هیچ جای نگرانی نیست، مردم «متمدن» در علم و فن چنان

ما از یک خوراک مرغ یا چلوخورشت تجاوز نمی‌کنند. اگر به حساب بیاوریم پول‌هایی که مرده‌خوارها برای جای و قند و کره و پنیر و شیرینی‌جات و مشروبات و صدها نوع چیزهای دیگر مصرف می‌کنند می‌بینیم که خرج زنده‌خواران خیلی ناچیز می‌باشد.

به طور مثال می‌شود گفت که بولی، راکه مادر یک سال تمام برای تغذیه خرج می‌کنیم بیش‌تر از آن مبلغی نیست که مرده‌خوارها بیچاره برای عمل چند دقیقه‌ای به پزشک پول پرست می‌پردازند.

به طوری که ملاحظه فرمودید گردو، گندم، عسل و روغن زیتون که خورده‌های فشرده و زودسیرکننده می‌باشند غذای اساسی ما را تشکیل می‌دهد، ولی این‌ها برای هیچ‌کس اجباری نیست، کسی که می‌خواهد بیش‌تر صرفه‌جویی کند می‌تواند به جای عسل، خرما یا کنشش بخورد. یا به جای روغن زیتون روغن‌های تصفیه‌نشده آفتاب‌گردان یا کنجد مصرف نماید. معمولاً ما در ناهار سه نوع سالاد مصرف می‌کنیم، از هر یکی فقط یک بشقاب. سوپ گندم و سالاد فصل همیشه موجود است ولی سالاد سوم گاهی سالاد شیرین، گاهی دلمه یا یک سالاد دیگر می‌شود. به طور کلی ما روزانه نفری فقط یک بشقاب سالاد می‌خوریم و میوه‌جات معمولی که همه از آن‌ها می‌خورند.

به عبارت دیگر هر زنده‌خوراری در مقابل همه پختنی‌ها فقط یک بشقاب سالاد مصرف می‌کند که منتها قیمت آن از مقدار اندکی تجاوز نمی‌کند.

طرز تهیه هند نوع سالاد

طرز تهیه چند نوع سالادی که ما مصرف می‌کنیم به شرح زیر است:
اول ببینیم چه طور باید گندم را برای خوردن حاضر نمود. ۲-۳ فنجان گندم یا ماش یا عدس یا نخود در یک ظرف پر از آب خیس می‌کنیم و در یک گوشه‌ی آشپزخانه می‌گذاریم. بعد از ۲۰-۲۴ ساعت این آب را تماماً خالی می‌کنیم و ظرف را با سرپوش خود می‌پوشانیم. اگر جای ظرف گرم باشد گندم زودتر شروع به جوانه زدن می‌کند. برای این که گندم خشک نشود، روزی یک یا دو مرتبه ظرف را پر از آب می‌کنیم، به اصطلاح گندم را خوب می‌شوئیم و آب را مجدداً تا آخرین قطره خالی می‌کنیم چون اگر گندم در آب زیاد بماند می‌میرد و جوانه نمی‌زند. اگر عجله داریم و می‌خواهیم زود جوانه بزنند در جای گرم نگه می‌داریم، در صورت دیگر در یخچال می‌گذاریم که آهسته‌تر جوانه بزند. جوانه تا ۳-۴ سانتی‌متر رسیده هم می‌توان مصرف نمود.

سوپ گندم برای ۴ یا ۴ نفر

یک چرخ‌گوشت روی میز می‌بندیم. اول چند عدد گوجه‌فرنگی رسیده چرخ می‌کنیم تا یک بشقاب سوپ خوری تقریباً پر شود، سپس دو مشت گردو، یک

می‌کنیم، سپس روغن زیتون و لیموتر و نمک را اضافه می‌کنیم، خوب قاطی می‌کنیم و با قاشق می‌خوریم، هر کس می‌تواند مطابق میل و سلیقهٔ خود با اضافه نمودن چند خوردنی دیگر، مانند گندم، ماش، سیب‌زمینی، چغندر، گل کلم، کرفس، سبزی، آرد گردو و غیره این سالاد را به شکل‌های مختلف در بیاورد.

سالاد شیرین

کاهو، کرفس، کلم، گل کلم و هویج خورد می‌کنیم، سپس روغن زیتون، عسل، لیموترش، آرد گردو و یا آرد بادام اضافه می‌کنیم. اگر کسی دوست داشته باشد عوض آرد گردو می‌تواند روی سالادها نارگیل رنده نماید.

سالاد کدو

گوجه یا آلو خشک را از هسته جدا می‌سازیم و چرخ می‌کنیم، روی آن کدو و چغندر قند رنده می‌کنیم، ادویه‌جات و روغن زیتون اضافه نموده خوب به هم می‌زنیم.

حلو

آرد گردو و یا آرد بادام را با عسل فراوان مخلوط می‌نماییم، کمی هل یا وانیل اضافه می‌کنیم تا به شکل خمیر در بیاید. اگر کسی حوصله داشته باشد می‌تواند این حلو را قطعه قطعه کرده توی کاغذهای الوان مثل شکلات بپچد و در یک ظرف بچیند. این حلو با کاهو یا نعنا یا ترخون تازه بی نهایت خوشمزه است. می‌توانید خرما، کشمش، آلو خشک و غیره با گردو، بادام، پسته و مانند آن‌ها چرخ نمایید. در کاغذهای سربی مثل شکلات فشنگ بپچید و جلو مهمان

هویج متوسط، یک سیب‌زمین کوچک، یک تکه چغندر قند، نصف پوست پرتقال و ۲ یا ۳ مشت گندم جوانه زده را پشت سرهم چرخ می‌کنیم، در آخر چند برگ کاهو یا پوست خیار هم می‌شود اضافه نمود. وقتی کار چرخ را تمام کردیم یک پیاز بزرگ و یک دسته شبت روی آن با چاقو خرد می‌کنیم، نصف فنجان روغن زیتون یک عدد لیموترش، کمی نمک و فلفل هم به آن اضافه می‌نماییم. در تابستان‌ها موقع خوردن این سوپ مقداری آب اضافه می‌کنیم. چند تکه یخ در آن می‌اندازیم، خیار خرد می‌کنیم و اگر کسی مایل باشد یک مشت هم کشمش در این سالاد می‌ریزد و سرد سرد می‌خوریم. این سالاد را می‌شود ظهر درست نمود و چند قاشق هم در یخچال برای شب نگه داشت، ولی روز بعد نباید خورد. این سالاد اساسی ماست که هر روز می‌خوریم.

دلمه

همه نوع سبزی دلمه (شبت، گشنیز، جعفری، ریحان، تره، مرزه، پیازچه، نعنا، ترخون) و یک پیاز خرد می‌کنیم، یک مشت آرد گردو، یک مشت گندم جوانه زده، کمی ادویه‌جات، نمک، سماق، روغن زیتون، لیموترش (هیچ وقت آب لیموی مانده مصرف نمی‌کنیم) به آن اضافه می‌کنیم، چند دقیقه خوب به هم می‌زنیم یا همین طور می‌خوریم و اگر وقت کافی داریم در برگ کاهو مثل دلمه معمولی می‌پچیم و روی میز می‌آوریم.

سالاد فصل

همان طور که همه می‌دانند این سالاد معمولاً از خیار، گوجه‌فرنگی، روغن زیتون و لیموترش تشکیل می‌گردد. ما خیار، گوجه‌فرنگی و پیاز را نسبتاً ریز می‌بریم، کمی فلفل سبز، جعفری و ۲-۳ برگ کاهو خرد می‌کنیم، یک هویج رنده

یک سینی گرد برمی داریم، روی آن با الک کوچک آرد می پاشیم، خمیر را به بلندی دو سه سانت پهن می نماییم آن را خوب صاف می کنیم، روی کیک نیز آرد می پاشیم، سپس با آرد پسته یا بادام آن را می پوشانیم و در خاتمه با بادام، کشمش، پسته، پوست پرتقال و غیره تزیین می کنیم. اگر خشکیار برای چرخ نمودن یا از هسته جدا کردن خیلی سفت است، چند روز جلوتر آن‌ها را می شویم، در یک ظرف سر بسته نگاه می داریم تا نرم شود. برای به دست آوردن آرد سنجد آن را از پوست جدا می سازیم، در یک الک محکم مالش می دهیم، آرد سنجد از سوراخ‌های الک پایین می ریزد.

نان روغنی

گندم جوانه زده را در روز دوم یا سوم دو دفعه چرخ می کنیم، مقداری روغن زیتون و کمی نمک اضافه می کنیم و به هم می زنیم. اگر این خمیر خیلی شل به نظر آمد یک مشت آرد به آن می زنیم تا مثل خمیر نان معمولی در بیاید، سپس کمی آرد روی یک تخته یا سینی الک می کنیم، خمیر را تکه تکه روی آن به اندازه یک بشقاب چایخوری و به ضخامت تقریباً نیم سانتی متر پهن می کنیم و زیر آفتاب خشک می نماییم. اگر روغن کم باشد نان سفت در می آید و اگر خیلی زیاد باشد وای رود. به این نان می شود کمی کشمش یا گردو یا چیز دیگر مخلوط نمود و نان‌های مختلف درست کرد.

در خاتمه باید راجع به یک موضوع مهم تذکر بیش‌تری بدهم. اگر کسی می خواهد همیشه سالم زندگی کند یا اگر مریض است و می خواهد از بیماری‌های خود کاملاً نجات پیدا کند باید صددرصد زنده خواری را مراعات نماید، یعنی لب به غذای پخته ابداً نزند. اکنون دلیلش را به شما می گویم:

وقتی بچه نسبتاً سالم به دنیا می آید او مدتی در مقابل خوراک مرده به

بگذارید.

کمپوت میوه خشک

در زمستان‌ها همه نوع خشکیار مانند آلو، آلبالو، کشمش، برگ هلو، هلوی مشهدی و غیره در آب فراوان خیس می کنیم، کمی وانیل می ریزیم، روز بعد مثل کمپوت پخته نرم می شود، می گذاریم در یخچال و سرد سرد می خوریم، این کمپوت را بیش‌تر از ۲-۳ روز نمی شود نگه داشت زیرا زود ترش می گردد.

کمپوت میوه تازه

چند عدد سیب، گلابی، پرتقال، موز، و مانند آن‌ها خیلی ریز به اندازه یک سانتی متر خرد می کنیم، کمی عسل و وانیل اضافه می کنیم مدتی در یخچال نگه می داریم تا سرد شود.

کیک

در روزهای تولد و جشن‌های دیگر کیک‌های مختلف درست می کنیم که شما را با یکی از آن‌ها آشنا می سازیم. مقداری آلو، گوجه و آلبالوی خشک را از هسته جدا می کنیم، دو عدد پرتقال، یک گلابی، یک به، دو فنجان مغز گردو، یک پوست پرتقال پشت سر هم چرخ می کنیم، کمی وانیل اضافه می کنیم و خوب به هم می زنیم. برای این که این مخلوط را به حالت خمیر نسبتاً سفت در بیاریم کمی آرد گندم سبوس دار با آرد سنجد به آن اضافه می کنیم. سعی می کنیم حتی الامکان آرد را کم مصرف نماییم و به وسیله میوه خشک و مغز گردو این مخلوط را سفت نماییم. بعد از این که خمیر کیک کاملاً حاضر شد

یک دفعه طوری نمی‌شود».

غذای طبیعی معجزه خود را روی تمام بیماری‌ها سریع و آشکار نشان می‌دهد، ولی این نتیجه فقط در شرایط صدر صد زنده‌خواری به دست می‌آید. برای نجات این دنیا از کلیه بیماری‌ها فقط یک راه وجود دارد و این راه قدغن کردن پخت و پز می‌باشد. اگر مردم میلیون‌ها سال زحمت بکشند نمی‌توانند راه دیگری پیدا کنند. این یگانه راهی است که خود پروردگار برای عموم مردم تعیین نموده و این راه برای همه کس باز است.

مبارزه می‌پردازد و قسمت عمده کالری بی‌ارزش و سمومی را که توسط این خوراک‌ها وارد بدن می‌شوند از بدن دور می‌کند. ولی موقعی می‌رسد که ارگان‌ها خسته می‌شوند، یک مقدار از سموم، فرض کنیم ۱۰ یا ۱۵ درصد آن‌ها در بدن باقی می‌ماند و از طرف دیگر قسمتی از پروتئین بی‌ارزش سلول‌های زاید به وجود می‌آورد، بدین طریق شخص بدون این که خودش خبر داشته باشد به توسط خوراک‌های مرده بیماری‌های بی‌شماری در بدن خود جمع‌آوری می‌کند تا بالاخره بدین وسیله خودش را به کشتن می‌دهد.

حالا یکی از این اشخاص خوراک مرده را کنار می‌گذارد و فقط با غذای زنده گیاهی تغذیه می‌کند. می‌دانیم که با غذای طبیعی هیچ نوع ماده سمی وارد بدن نمی‌شود، برعکس روزانه چند گرم سم نیز از بدن خارج می‌گردد. اگر در آخر ماه زنده‌خوار جدید یک وعده خوراک پخته بخورد سمی که از این خوراک به وجود آمده دیگر یک قسمت آن از بدن خارج نمی‌گردد بلکه کلاً در بدن می‌ماند چون جایی که در مدت یک ماه زنده‌خواری خالی گردیده برای پذیرایی سموم جدید آماده می‌باشد، ضمناً سمومی که در حال حل شدن هستند، دوباره به جای خود برمی‌گردند.

از طرف دیگر سلول‌های زاید که در یک ماه زنده‌خواری گرسنه مانده و در حال مرگ می‌باشند، به توسط این یک بشقاب خوراک مرده مجدداً به حال می‌آیند و فعالیت مضرانة خود را ادامه می‌دهند. به عبارت دیگر بیماری دوباره اوج می‌گیرد و نتیجه‌ای که در عرض یک ماه زنده‌خواری به دست آمده بود با خوردن یک وعده خوراک مرده از بین می‌رود. مخصوصاً اشخاصی که بیماری‌های مزمن، سابقه‌دار یا «صعب‌العلاج» دارند این نکته را باید خوب درک نمایند که اگر بهبودی آن‌ها کند جلومی‌رود دلیلیش فقط این است که آن‌ها خام خواران کامل نیستند و گاهی مواد مرده نیز مصرف می‌نمایند به خیال این که «با

✓ بخت و مزاج اصل اصلی بیماری‌های و پیری زودرس و مرگ مصنوعی می باشد
و دانش پزشکی و داروسازی و بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها صریحاً امر دور
و محکوم هستند زیرا بخت و پیرا تأسیه می کنند.

✓ مرده خواری و مصرف داروهای سمیایی علی‌الاصولی همه بیماری‌ها بوده و زنده خواری
یگانه راه علاج همه بیماری‌های آدمیزاد می باشد.

✓ گهواره‌ی مرده خواران، آسپنزخانه و هتل‌ها آنها بیمارستان است،
و پزشکان، فرشتگان مرگ آنها خواهند بود.

✓ گیاه خواری با بخت و پیرا هیچ ارزشی ندارد.

✓ یگانه خوراک حقیقی بشر دیگر جانداران، مواد زنده نباتی یعنی خام گیاهی ^{سبزی} است.

✓ خدای بزرگ برای تخریب انسان فقط مواد زنده نباتی را تعیین کرده است و
و برای انسان مرفه پیری در نظر نگرفته است.

✓ دانشمندان مرده خوار، بجای بازگشت به طبیعت و مشاهده واقعیات،
به کنج آرزوهایشان مباحث زنده و با حسابهای تحلیلی و فیزی، بشریت به

داحم مرده خواری و زندگی مصنوعی انداخته و گمراهی بزرگی را پدید می آورند
✓ (روزهای دفع سموم از بدن، عکس العمل‌های سفایض هستند که پزشکان

به استیاده آن‌ها را بیماری تلقی کرده و داروهای مصنوعی تجویز می کنند
✓ خوراک حقیقی انسان فقط صیغه‌ها و سبزی است خام، حبوبات و غلات

حیوان زنده و مغزها و دانه‌ها و خشکبار آنهاست.