

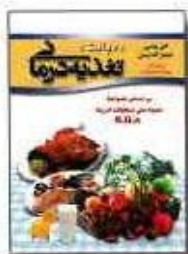
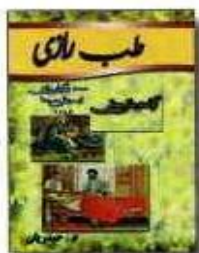
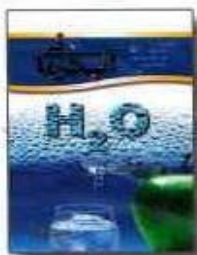
# تجربه های خام خواری و خام گیاه خواری



دکتران تخصصی و مشاوران تغذیه



# Vegetarian



سوپ خام به‌جز میگو و ماکارونی آب پز



سوپ خام به‌جز عدس آب پز شده

مشهد بازارچه کتاب

تلفن ۲۲۵۱۶۸ - ۰۵۱۱

شابک: ۱ - ۵۰ - ۶۸۲۴ - ۹۶۴



نشر نولد

گزیده‌ای از نوشته‌ها و

# تجربه‌های

## خام‌خواران

و

## خام‌گیاه‌خواران



گردآورنده: امید واحدی

سرشناسه: واحدی. امید. ۱۳۶۶  
عنوان و پدیدآور: تجربه‌های خام‌خواران و خام‌گیاه‌خواران، برگرفته از کتابهای دکتر آوانسیان و...

گردآورنده امید واحدی.

مشخصات نشر: مشهد: نشر نوند، ۱۳۸۵

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص.

شابک: ISBN - 964 - 6824 - 50 - 1

یادداشت: فیپا.

موضوع: گیاه‌خواری

موضوع: خام‌خواری

شناسه افزوده: در آوانسیان، آرشاور

رده بندی کنگره: ۳ت۲و/۲۹۲ TX

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۶۲

کتابخانه ملی: ۸۵/۳۲۱۲۶ م



تجربه‌های دکتر آوانسیان و دیگران در باره‌ی:

خام‌خواری و خام‌گیاه‌خواری

تدوین و تنظیم: امید واحدی

زیر نظر: م. حیدریان

لیتوگرافی شایان: تلفن ۸۵۹۰۳۷۶ - چاپخانه سیرنگ: تلفن ۸۵۲۹۳۱۶

صحافی نیازدل: تلفن ۸۵۲۲۴۵۶

چاپ اول ۱۳۸۵ - قطع وزیری ۳۰۰۰ جلد

۳۰۰۰ تومان

شابک: ۱ - ۵۰ - ۶۸۲۴ - ۹۶۴

مشهد: بازارچه کتاب، نشر نوند. تلفن: ۰۵۱۱-۲۲۵۵۱۶۸

e-mail: ehsan2147@yahoo.com

(همه حقوق برای نشر نوند محفوظ است)

## فهرست

### بخش نخست

#### زیان‌های مواد پخته و فواید خام‌خواری

- ۱۱..... پیش‌گفتار
- ۱۷..... خام‌گیاه‌خواری یعنی چه؟
- ۱۹..... سخنان بزرگان در باره گیاه‌خواری
- ۲۱..... خواص زنده‌ای که مخصوص مواد خام است
- ۲۴..... هر میانه روی نتیجه مثبت نمی‌دهد
- ۲۶..... حالت تعادل در بدن خام‌گیاه‌خوار
- ۲۷..... خام‌گیاه‌خواری بافت‌های بدن را جوان می‌کند
- ۲۹..... زنده‌خواری
- ۲۸..... زنده‌خواران احتیاج به دانش پزشکی نو ندارند
- ۳۵..... یک تصادف عجیب
- ۴۳..... نظر دکتر آوانسیان در باره کلیه بیماری‌ها
- ۴۹..... بیماری چگونه پدید و چگونه ناپدید می‌شود
- ۵۱..... بیمار کیست و بیماری چیست
- ۵۹..... بیماری و عکس‌العمل‌های شفابخش
- ۷۹..... چرا بیماری بری‌بری در ایران نیست؟

## بخش دوم

### چه باید خورد

- آیا طبیعت حق دارد یا زیست شناسان؟ ..... ۸۳
- خوراکهای مصنوعی..... ۹۱
- نظر دکتر جزایری در باره‌ی چهار نوع غذای مرگ آور ..... ۱۰۳
- توجه به مادران جوان ..... ۱۰۵
- عوارض تمدن و تغییر کیفیت سفیدگری غذا ..... ۱۰۶
- قورمه، کود شیمیایی، تقلب و غذاهای ناقص..... ۱۰۸
- نظر دکتر رادپویا در باره‌ی اعجاز مواد خام..... ۱۱۱
- افزایش وزن ..... ۱۱۲
- نظر دانشمندان خارجی در باره‌ی غذاهای بد ..... ۱۱۵
- غذاهای سمی ..... ۱۱۹
- قتل عام تمدن امروزی ..... ۱۲۵
- کوتاه‌ترین راه برای افزایش عمر ..... ۱۲۷
- قندخون عامل پیر شدن ..... ۱۳۲
- ریشه‌های آزاد ..... ۱۳۵
- توصیه‌های چندگانه ..... ۱۳۷
- ریشه‌های اصلی غذاهای ضد پیری ..... ۱۳۹
- بدن اصلی و بدن دروغی ..... ۱۴۲

## بخش سوم

### آشپزخانه طبیعت

- پیش‌گفتار ..... ۱۵۳
- غذاهای مرده‌ای که تنها شکم را پر می‌کنند ..... ۱۵۵

- مواد خوراکی مضر و غذاهای قابل خوردن ..... ۱۵۶
- نوع غذا خوردن ..... ۱۵۷
- رژیم پاکسازی یا خانه‌تکانی بدن از مواد پخته ..... ۱۶۱
- آنهایی که نباید رژیم بگیرند ..... ۱۶۳

### آغاز خام‌گیاه‌خواری

- آشپزخانه طبیعت و دسرهای رنگارنگ ..... ۱۶۷
- آب میوه‌ها و سبزی‌ها ..... ۱۶۹
- قدرت و خواص درمانی آب میوه و سبزی ..... ۱۷۱
- سالادهای خام ..... ۱۸۳
- سالاد میوه مخلوط ..... ۱۸۹
- سالادهای تند ..... ۱۹۱
- تربای‌های خام ..... ۱۹۳

### خوراکهای متنوع در آشپزخانه طبیعت

- آشپزخانه خام‌گیاهی دکتر - صبحانه، ناهار، شام ..... ۱۹۹
- خوراکهای خام از سبزی، ریشه، ساقه و ..... ۲۱۱
- دل‌مه‌های خوراکی میوه و سبزی ..... ۲۱۶
- سوپ‌های خام ..... ۲۱۹
- پالوده یا سوپ‌های خنک تابستانه ..... ۲۲۳
- پوره‌های میوه و سبزی ..... ۲۲۴
- سس‌ها و چاشنی‌ها ..... ۲۲۶
- جوانه‌ها ..... ۲۲۹
- ویتامین‌ها و پروتئین‌های کامل ..... ۲۳۳
- جدول‌های مهم پروتئین غذایی ..... ۲۶۱

بخش نخست:

زیان‌های مواد پختنی

## پیش‌گفتار

به‌عنوان پیش‌گفتاری کوتاه و آغاز سخنی با شما:

اگر سنی ازتان گذشته باشد باید به‌تجربه دریافته باشید که:

رهایی از بیماری و بهبودی کامل را نمی‌توان تنها با داروهای شیمیایی به‌دست آورد. تندرستی همراه با داروهای سنتی و شیمیایی میسر است. تندرستی کامل با روش و رژیم‌گیاهی، رفتار، محیط، غذا و ورزش امکان‌پذیر می‌باشد و بس.

فراموش نکنیم سلامتی مدیون روش درست خوردن خوراک، روش درست خوابیدن و بطور کلی روش درست زیستن است. سرآمد و بهترین روشها، سلامتی روان و تغذیه طبیعی است.

آیا شما واقعاً به‌سلامت خود اهمیت می‌دهید؟!

آیا جدأ می‌خواهید به‌این دستورات در همین کتاب رفتار کنید؟!

آیا می‌خواهید واقعاً زندگی خوبی داشته باشید؟!

و آیا می‌خواهید برنامه غذایی مرتب را دنبال کنید؟!...

یا شما هم مانند هزاران کس دیگر برای‌تان مهم نیست که چگونه بخورید و چه بخورید و چگونه و چطور زندگی کنید!!

پس اگر از دسته دومی هستید، از همین‌حالا به‌خودتان زحمت خواندن این کتاب را ندهید و آن را کنار بگذارید، ولی اگر از دسته‌ی اولی که نام بردم هستید، بدانید شرط اول خوشی و موفقیت در زندگی، نیازمند بودن همه‌ی ما به شادابی، شکوفایی و سلامتی است. و اولین گام برای دست‌آورد این شادابی، برطرف کردن همین مشکل تغذیه نا سالم است

که حتمًا پیش از هر درمانی باید آنرا برطرف نمود. بدن برای جذب خوراک‌های طبیعی ساخته شده و اگر تغییری در آن ایجاد شود همان خوراک، دشمن بدن می‌شود و ناچار باید پیامد بدی داشته باشد.

همه ما باید وجود و تنی سالم، سرحال، زنده و با نشاطی داشته باشیم، و این نمی‌شود مگر که ما، پس از قهر با طبیعت دوباره به‌دامنش برگردیم، و این دیگر باز نمی‌شود، مگر همه آن چیزهایی را که طی سالها به غیر طبیعی تغییر داده‌ایم، دوباره به وضع اولش برگردانیم...

چگونگی غذا و خوراک‌مان را طبیعی و سالم نموده و با طبیعت آشتی کنیم. باید در کل زندگی واریسی بیشتر داشته باشیم، حتی در پوشاک و رفتار خود...

می‌دانیم که بنا به نوشته‌ها و تجربه‌ها، وجود عینی انسان از نظر اندام، شکل و هیكل، گیاه‌خوار است نه گوشت‌خوار.

به دندانهایمان نگاه کنیم، به پنجه‌ها دقت کنیم، انسان گیاه‌خوار است؟ یا نه! گوشت‌خوار!؟

بلکه به انگشتانمان که نگاه کنیم، از ناخن‌ها و پنجه‌ها گرفته، تا هر جای دیگر، نشان از نرم بودن و ملایم بودن بدن انسان است.

به نام انسان بیندیشید که از انس، مهر و ملامت است، پس چرا باید با بی‌رحمی و خشونت به کشتار حیوانات دست بزنیم و با خوردن گوشت آنها، خود را بیمار و هم‌ردیف درندگان کنیم.

همه اندیشمندان و صاحب نظران بر این باورند که:

بهترین روش تغذیه برای انسان، روی‌کردش به طبیعت و بازگشتش به اصل است، و این نیست مگر که همان گیاه‌خوار بودن و گیاه‌خوارشدن ماست...

(مگر با شرایطی که بدن را آماده خوراکی‌های دیگر کرده باشیم، چرا که انسان آرام می‌تواند به‌سمت و سوی غذاهای حیوانی هم برود، اما گوشت و پختنی غذای اصلی نیست)

### فرزانه‌ای می‌نویسد:

«خلقت انسان، بخصوص دندان‌ها به‌گونه‌ای تنظیم شده که نمی‌تواند گوشت‌خوار باشد. پنجه‌ها و ناخن‌هایش حتی نمی‌تواند یک گنجشک را تکه پاره کند. میمون‌ها با این که می‌توانند خود را به درندگان نزدیک کنند، اما چون طبیعت آن‌ها گیاه‌خواری است از این کار بیزارند، مهمتر این که حیواناتی مانند گاو، شتر هم درنده و گوشت‌خوار نیستند.» برای آزمایش قدری گوشت به میمون بدهید سپس ببینید چگونه نفرت خود را از آن نشان می‌دهد. قدری سرخ کردنی بدهید، یا چیزی پخته، اگر لب بزند بسیار با احتیاط و با کراهت است.

شنیده‌ایم که ایدز از میمون به انسان سرایت کرده، پس چرا میمون‌ها گروه‌گروه نمی‌میرند، یا دست کم بخاطر ایدز گرفتار مشکل نشوند. این

انسان از پس کمترین مشکل طبیعی هم بر نیامده است. برای چی؟!؟

آیا به این مهم اندیشیده‌اید؟ که اگر برای حیوانات مشکلی پیش بیاید طبیعت برای حل آن راه چاره داده است.

چرا انسان متمدن هنوز نتوانسته برای حل برخی بیماری‌ها دارویی بیابد؟!؟

چرا میمون خودش را از شر ایدز رها کرده و انسان هوشمند را دچار این مشکل نموده است؟!؟

این انسان اشرف مخلوقات است که دست به تغییر طبیعت، حتی دست به تغییر طبیعت خودش هم زده، لاجرم توان بدی‌هایش را هم باید خودش بدهد و هم خودش ببیند و بکشد آنچه را که درد بی‌درمانش می‌نامند.

بباید هم‌اکنون یک انقلاب گیاهی بوجود آورید، اطمینان می‌دهم هیچ طوری نخواهد شد، و اگر این انقلاب دسته جمعی باشد بسیار موفق‌تر خواهد بود.

بدانید نه تنها هیچ‌طور نمی‌شود بلکه شاداب‌تر، سر حال‌تر و سبک‌تر



خواهید شد.

اگر می‌خواهید به‌راستی به‌دامن طبیعت بازگردید و خام گیاه‌خوار شوید می‌توانید کم‌کم به غذاهای پخته خوردن پایان دهید و به‌جوانه‌ها بپیفزاید. کاری کنید که از بوی کباب بدتان بیاید و این بو برای‌تان مسمم‌کننده باشد.

نکته دیگر این‌که در این روش باید سه اصل را رعایت کنید:

نخست خوراک و غذا را خوب بجوید تا با لعاب و بزاق دهان مخلوط شود. دوم شناخت سازگاری میوه‌ها و گیاهان با طبع خودتان. سوم اندازه مصرف را بدانید و بدانید که چه‌قدر انرژی نیاز روزانه دارید. مثلاً اگر کار سخت دارید انرژی بیشتری نیاز شماست.

برای مثال: باید بدانید ۱۰۰ گرم قارچ خوراکی برابر ۴۰ کیلوکالری انرژی دارد، و میزان پروتئین آن ۳٪ و چربی آن ۱٪ و کربوهیدراتش بیش از ۲٪ نیست.

نکته دیگر این‌که: درست خوردن، موازی خوردن، بهم خوری نکردن، متضاد نخوردن غذاها است. اگر بتوانیم از غذاهای خام استفاده کنیم، و باز اگر بتوانیم از خوردن مواد نشاسته‌ای کمتر استفاده کنیم، سالم‌تر زندگی خواهیم کرد.

و نکته آخر این‌که: در این کتاب گاهی به موارد نادری بر می‌خورید که آب‌پز کردن را توصیه می‌کند که بسیار نادر است.

بیا بیا مواد حیوانی، مواد نشاسته‌ای، پختنی‌ها و برخی مواد مضر دیگر را از غذاهای روزانه خود دور کنیم. این مواد در معده برخی افراد خوب هضم نشده و باعث نفخ، سنگینی و بزرگی شکم می‌گردد.

هضم نشدن غذاها، در اثر ماندن در گوشه و کنار معده و روده، بیماری‌های عفونی‌را در پی خواهد داشت، و نهایتاً این عفونت‌ها منجر به سرطان روده و معده می‌شود. برای این‌که سالم باشیم، غذایی بخوریم که راحت و با انرژی کم‌تر هضم شود و در معده نماند. مهم‌تر این است که هیچ‌گاه

سنگین نخوریم، معده را پر، سفت و سخت نکنیم که بیشتر بیماری‌ها از یبوست آغاز می‌شود و سر منشأ همه بیماری‌ها یبوست است و باز علت آن چند چیز است:

۱- نخوردن سبزی و میوه. ۲- عدم تحرک کافی. ۳- خوردن غذاهای مصنوعی مانند سوسیس و کالباس. ۴- تندخویی و خشونت. ۵- خستگی مفرط.

۶- بلعیدن و نجویدن غذا. ۷- آب خوردن با غذا. ۸- کمبود آب در بدن. ۹- ناراحتی صفا و کبدی. ۱۰- خودداری از دفع به‌موقع. ۱۱- ضعف عضلات روده و شکم. ۱۲- نقص در ترشحات غده درون‌ریز تیروئید لوزالمعده.

۱۳- بی‌نظمی در خوراک خوردن. و بیماری‌های متفاوت دیگر از قبیل نقرس، دیابت، ضعف قلب، زخم در روده بزرگ و مشکل عروق، اختلال در گوارش، نامنظم بودن روده بزرگ، حصه، خراش در روده‌ها به‌سبب داروهای شیمیایی، چسبندگی در اثر خوردن نان‌های باگت و بدون سبوس، قند سفید، وجود تومور شکم، ورم قولون و ناراحتی‌های پایین تنه که همگی نشانه‌های دچار شدن به یبوست است...

از یبوست بپرهیزیم و با غذا، از گیاهان و سبوسهای گندم، ارزن، و برنج، برای تحلیل آن‌ها، بکار بگیریم و از ملین‌ها یعنی مایعات و سوپهای سبک همواره استفاده کنیم و...

کتابی که اکنون دست شماست به‌همت پسر و با نظارت اینجانب از بزرگان گیاه‌خوارگردآمده، امیدوارم دستورات و راهنمایی‌های آن برای خام گیاه‌خواران ارج داشته باشد و به‌آن عمل کنند، تا چند روزی که در خدمت به‌مردم در این دنیا هستیم بدون بیماری و بدون دغدغه آن‌را سپری کنیم، به‌امید آن‌روز...

اکنون با هم تجربیات آنها را مرور می‌کنیم.

## خام گیاه خواری

### یعنی چه؟

قانون طبیعت بهره بردن هر جنبنده از موادی طبیعی برای تغذیه، بدون دخالت مصنوعات فیزیکی یا شیمیایی است، اعم از انسان‌ها و حیوان‌ها. این قانون را حیوانهای بدون عقل بکار می‌گیرند ولی انسان متفکر در آن تصرفات مضرانه دارد.

می‌دانیم خام گیاه خواری منحصر به ایران نیست و خام گیاه خواران در پنج قاره جهان در همه جا دیده می‌شوند. ولی خام خواری در همه جا و برای همه یکسان نیست و معنای واحدی ندارد. برای مثال عده‌ای گوشت، گیاه و شیر و تخم مرغ را بی تفاوت بطور خام مصرف می‌کنند. گروهی دیگر تمام این مواد را می‌خورند منهای گوشت. دسته دیگر تنها فرآورده‌های گیاهی را بدون گوشت، شیر و تخم مرغ می‌خورند و بالاخره مردمی هستند که به خام خواری مطلق و صد درصد معتقد نبوده ۵۰ تا ۹۰٪ غذای خود را از حیث وزن، خام و بقیه را می‌پزند و می‌خورند.

در رساله‌ی شادروان صادق هدایت زیر عنوان "فواید گیاه خواری" که در حدود هشتاد سال پیش یعنی در ۱۳۰۶ در برلین بچاپ رسانده می‌گوید: «انسان باید از میوه و نباتات خام زندگانی نماید. پختن یعنی خراب کردن و از حال طبیعی خارج کردن خوراکیها... که در آن زهرها تولید می‌شود و تندرستی ما را از بین می‌برد.»

مرحوم آرشاویز در آوانسیان در مقدمه کتابش می‌نویسد:

«... آرشاور آوانسیان از بیست سال پیش با عزمی اهنین به گیاه‌خواری گروید. او ۷۶ سال دارد<sup>۱</sup> تمام سال حتا زمستان را با یک پتو در بالکن می‌خوابد. از تمام بیماری‌های سابقش مانند: رماتیسم، برنشیت، بواسیر وغیره به کمک خام گیاه‌خواری رها شده و از تندرستی کامل برخوردار، و قادر است تمام روز را راه پیمایی کند.»

البته مادام که خام‌خواران در اقلیت کوچکی هستند، گاه اتفاق می‌افتد که در بیرون از کاشانه خود در مهمانی‌ها یا مسافرت‌ها، دسترسی به غذای خام پیدا نکند، گرچه امروز کمتر میزی را می‌توان یافت، بویژه در مهمانی‌ها که روی آن یکی دو نوع سالاد تازه نباشد، با این همه مشکل را به‌آسانی می‌توان حل کرد، بدین‌سان که همیشه مشتی گندم خیس کرده و نیش کشیده و مشتی آجیل خام مرکب از: انجیر و کشمش و خرما، مغز بادام، مغز گردو و غیره همراه خود داشته باشید تا چنانچه نتوانستید برای غذا بخانه بیاید از آنها سود جسته رفع گرسنگی بکنید.

هم‌چنین برای مسافرت به‌اندازه کافی از این مواد همراه می‌برید و هر جا هم دسترسی به سبزی و میوه تازه پیدا کردید استفاده می‌کنید.

<sup>۱</sup> - اکنون که این کتاب تدوین می‌شود آگاه شدم که ایشان فوت نموده‌اند. (۱۳۸۵ / ۷ / ۲۲) و دست کم، من با برخی نظرات مرحوم که باید کاملاً گیاه‌خوار باشیم موافق نیستم، چرا که انسان می‌تواند هم شرایط زیستی و هم شرایط خوراکی خود را دگرگون کند. گیاه‌خواران عمر کمتری نسبت به همه چیز خواران دارند به شرطی اگر همه چیز خوار بدانند چه بخورد، کی بنورد و چقدر بخورد. ~~خلاصه است~~.

## سخنان بزرگان درباره

### گیاه‌خواری

از امام علی: (ع) نقل شده: لَا تَجْعَلُوا بَطُونَكُمْ مَقَابِرَ الْحَيَوَانَاتِ  
«شکم‌هایتان را گورستان حیوانات نکنید.»

در گاتاها: آیه ۳۲ می‌خوانیم:

«هورا مزدا نفرین می‌کند به کسی که چارپایان را بکشد.»

در کتاب دبستان، یکی دیگر از کتابهای کهن ایران نوشته شده:

«نشود که یزدانیان بزرگ دهان به گوشت آلاینند.»

پروفسور فویه:

«انسان اولیه میوه‌خوار بوده و گوشت نمی‌خورده است.»

فیثاغورس:

«بترسید ای میرندگان که خودتان را به‌چنین خوراک‌های چرکین آلوده

سازید.»

نجم‌الدین رازی:

«از گوشت خوردن، بسیار احتراز کنید.»

پلو تارک:

«تو از من می‌پرسی چرا فیثاغورس از گوشت پرهیز داشت؟ من می‌پرسم

کدام انسان اولیه جرأت کرد گوشت را به دهانش نزدیک کند؟»

لامارتین: شاعر حماسی سرای فرانسوی:

«گوشت حیوانات، مانند شکنجه روحی فریاد می‌کشد و مرگ را درون تو

تولید می‌کند.»

### تولستوی:

«عادت گوشت‌خواری باز مانده زمانهای بربریت است...»

### فابری:

«این است گوشت گاو، گوسفند و پرندگان، چه قدر ترسناکند... اینها بوی خون می دهند... اگر کسی بیندیشد جرأت نمی‌کند بر این سفره بنشیند.»

### مترلینگ:

«من به نوبه خود گواهم: همه آن‌هایی که شناخته‌ام، پیروی گیاه‌خواری را نموده، و درسلاستی آن‌ها بهبودی بزرگی حاصل گردیده، ذهن آن‌ها تند شده، مانند این که از یک زندان دیرینه‌ی خفه‌کننده و سنگینی بیرون جسته باشند.»

### ریچاردسن:

«من صمیمانه آرزومندم که پیش از خاتمه قرن بیستم، نه تنها سلاح خانه‌ها بسته شوند، بلکه خوردن گوشت به‌عنوان خوراک ور بیفتد.»

### رومن رولان:

«کرورها، هر روز بدون کمترین آزر و پشیمانی بیهوده قتل عام می شوند. اگر کسی به این فکر بیفتد ریشخندش می‌کند، ولی این یک جنایت پوزش‌ناپذیر است.»

پیامبران، صلحاء، پیشوایان عقاید دینی، خردمندان و باهوش‌ترین دانشمندان جهان گیاه‌خوار بوده‌اند و پرهیز از گوشت‌خواری را به پیروان خودشان سفارش می‌کردند. برخی آنها از این قرارند:

بودا، زرتشت، فیثاغورس، همه مغان‌های ایران، هندوها، کاهنان مصر، هومر، سقراط، افلاطون، ارستو، پلوتارک، اپیکور، نرمایان، فلاسفه و متصوفین اسلامی، امام علی، بوعلی سینا، ناصر خسرو، شیخ نجم‌الدین رازی، ابوالعلاء معری، شیخ عطار، مولوی، ژان ژاک روسو، فرانکلین، لامارتین، واگنر، شوپن، هاور، تولستوی، ولتر، ادیسون، موریس مترلینگ، صانع هدایت و... همه خام-گیاه‌خوار بوده و گوشت‌خواری را مذمت کرده‌اند.

### خواص زنده‌ای که مختص

#### مواد خام است

انا می‌دانید در مواد خوراکی تازه و خام چه خاصیت‌های بخصوصی نهفته است که در بدن خام‌گیاه‌خواران چنان تحول ایجاد کرده به آنها زندگی تازه می‌بخشد؟

به این سؤال می‌توان پاسخ‌های زیادی داد، ولی از همه مهمتر این است که مواد تازه و خام پتانسیل (قدرت بالقوه) سلول را بالا برده و در تمام بافتها قدرت بیشتری ایجاد می‌کند و اعمال فیزیولوژیک آنها بهتر و درست‌تر و سوخت و ساز بدن با صرفه‌جویی و به‌طور کامل انجام می‌گردد. همان‌طور که می‌دانیم با کالری کمتر نیروی بیشتری تولید می‌شود.

سول اپینگر EPPINGER این پتانسیل مقیاس زنده بودن سلول است که در نتیجه، اعمال فیزیولوژیک را چه در داخل و چه در خارج سلول به طرز صحیح انجام می‌دهد. دفع فضولات، خیز و از بین بردن رکود خون در عروق کوچک، مویینه‌ها و مرمت مویینه‌های آسیب دیده، تنفس بهتر سلول، افزودن و تقویت دفاعی بدن و قدرت مرمت ذاتی بافت‌ها جزئی از آنها بشمار می‌آیند.

همان‌طور که اپینگر نشان داده: سلول‌های بافت دارای چنان قدرتی می‌شوند تا بین موادی که در دست‌رسان قرار می‌گیرند، آنچه را برای غذای خود لازم دارند انتخاب کرده بخود جذب می‌کنند و آنچه زیان‌آور است از

امروز تا آنجا که دانش بشر می‌رسد، تنها غذای خام است که این پتانسیل و این قدرت انتخاب مواد غذایی را برای سلول تأمین می‌کند. بقول اپینگر زنده بودن غذا زنده بودن بدن را تأمین می‌کند. به عبارت مختصرتر غذای زنده، زندگی بخش است.

گذشته از این، درغذای خام و تازه تمام ویتامین‌ها به حد وفور به نسبت صحیح موجودند که یکدیگر را متقابلاً تقویت می‌نمایند و مقدار زیاد روغنهای اشباع نشده که در آنها یافت می‌شوند، مستقیماً به جنگ ارتریوسکلروز (تصلب شریانها) می‌روند.

نبودن نمک و آلومین زیاد در آنها باعث می‌شود که فشار خونهای بالا به میزان طبیعی بازگردند. کلروفیل فراوان که در سبزیجات فراهم است روی قلب و عروق اثر کرده، باعث تقویت آنها شده، و جلوی عفونتها را می‌گیرد. اسیدهای آمینه موجود در آلومین سبزیجات متفقاً با آلومین گندم خام و حبوبات، یک آلومین کامل و بی‌نظیری می‌سازد که مانند آن در هیچ آلومینی به هم نمی‌رسد.

همچنین مواد معدنی، آنزیم‌ها، انتی بیوتیک، ترشحات مخاطی و خلاصه تمام آنچه را برای تندرستی انسان ضروری است می‌توان در غذاهای تازه و خام بدست آورد و تنها غذای خام است که این مواد را به نسبتهای طبیعی و درست برای بدن انسان فراهم می‌کند. و باز همین مواد در غذای خامند که یکدیگر را تکمیل کرده، آنچه را که مورد احتیاج سلول است به آن می‌رسانند.

نیز تأکید می‌کنیم که این کیفیت هرگز بوسیله اختلاط مصنوعی بدست نمی‌آید، بلکه این موهبت در اختلاطی است که طبیعت به تناسب صحیح در غذای طبیعی ما گذاشته است و با هر دخالتی که به دست بشر در آن صورت گیرد، تعادل طبیعی آن بهم می‌خورد.

نکته‌ای که خیلی قابل توجه و حایز اهمیت این است که معمولاً در پخته خواری پدیده‌ای هست که ظاهراً، یا بهتر بگوییم به واسطه آنرا پدیده‌ای

فیزپولوژیک گویند در صورتی که در حقیقت باید آنرا پاتولوژیک، (بیماری) دانست و آن "لوکوسیتوز هضم" است.

می‌دانیم که لوکوسیتوز یا بسیج گلبولهای سفید هنگامی عارض می‌شود که جسم خارجی یا سمی یا میکربی که اینها نیز در حکم جسم خارجی هستند وارد بدن شود. در این صورت گلبولها بسیج شده به جنگ دشمن می‌شتابند.

در پخته خواری نیز همین که غذا وارد معده شد، بدن مثل آن که سم خارجی با سمی وارد آن شده باشد، حالت دفاعی به خود گرفته و سربازان خود را که همان لوکوسیتها باشند بسیج نموده و برای این کار مقداری هم انرژی مصرف می‌کند، ولی ناتوان از دفاع می‌شود. برای همین است که پخته‌خوار پس از غذا خوردن سنگین و کسل می‌شود و میل دارد بیفتد و از هرگونه فعالیت جسمی و هم‌چنین فکری باز می‌ماند. به قول معروف: شکم سیر دوست ندارد مطالعه کند. به عبارت دیگر غذای پخته پیش از این که به انسان انرژی ببخشد و قوا را تجدید کند، مقداری هم از نیروی موجود مصرف می‌کند.

در خام گیاه‌خواری چنین پدیده یعنی لوکوسیتوز هضم وجود ندارد، و این انرژی را که مصرف لوکوسیتوز می‌شود صرفه جویی می‌کند.

گذشته از انرژی که صرف لوکوسیتوز می‌شود، بدن انسان در حال عادی، برای غذای پخته هشت لیتر عصیر هاضمه تولید و ترشح می‌کند، و دوباره بخود می‌کشد. برای این کار ناگزیر است شش تا هشت گرم آلومین بیشتر سنتز کند که این خود باز مصرف انرژی است که به هدر می‌رود.

در خام گیاه خواری با آنزیم‌هایی که بحد وفور در مواد غذایی خام موجود می‌باشند، یک هضم بی دردسر و سریعی فراهم می‌شود که به هیچ وجه احتیاجی به صرف انرژی و سنتز بیشتر آلومین نیست.

پس از این لحاظ نیز، خام گیاه‌خوار در مصرف انرژی صرفه جویی می‌کند. از آنچه گذشت چنین بر می‌آید که با صرف غذای تازه و نپخته از هر جهت

صرفه جویی به عمل می آید، بخصوص در سوخت و ساز کمک شایانی به بیمارانی می شود که دچار ضعف هاضمه می باشند. تحقیق و کاوش درباره خام و خواص حیات بخش و چگونگی کار آن در بدن هیچ گاه تمام نمی شود.

درحقیقت احتیاجی هم (مگر از نظر دانستن) علمی به آن نیست چه، آن را که عیان است چه حاجت به بیان است. اثرات معجزه آسای خام گیاه خواری برای همه روشن است و برای همه کس قابل لمس می باشد.

**هر میانه زوی نتیجه مثبت نمی دهد**

علا رغم نظر دانشمندان امروز، دکتر اوانسیان تنها به انقلاب غذایی معتقد است. وی می نویسد:

کسانی که زنده خوار نیستند ولی با دارو مخالفند و برای بهداشت راه طبیعی جستجو می نمایند بعضی اوقات به یک نتیجه نامساعد برخورد می کنند.

کسانی که با رفتن به کوه و کوهنوردی کوشش دارند از گوشتهای زاید خود مقداری بکاهند با همین کوهنوردی روی قلب و عضلات ضعیف خود آن قدر فشار می آورند که آنها را ضعیف تر و ناتوان تر می سازند.

این اشخاص در راه خود وارد قهوه خانه ها می شوند تا با خوردن نان سفید و تخم مرغ و روغن مصنوعی، کله پاچه، قند و چای، گوشتهای حل شده را به جای خود برگردانند.

با گواهی کوهنوردان با تجربه، بیشتر کوهنوردان مرده خوار سرانجام دچار گشادی قلب می شوند.

همین وضع را هم نزد ورزشکاران دیگر نیز مشاهده می کنیم. قهرمانان سرشناس به عوض این که در سن شصت یا هفتاد سالگی روز به روز نیروی بدنی خود را افزایش بدهند در سنین بیست پنج یا سی سالگی از قهرمانی می افتند، با بدن های ضعیف و قلب های بیمار میدان ورزش را ترک

می کنند. اشخاص پس از شصت یا هفتاد سال مرده خواری، با قلب ضعیف و رک هایی الوده، و جرم گرفته به امید بدست آوردن سلامتی متوسل به ورزش های سنگین یوگایی ... می شوند، روی سر می ایستند، معلق می زنند و خود را دچار سکت قلبی کرده و تلف می شوند.

ولا ورزش برای مرده خواران منافی در بر ندارد، مخصوصا ورزشهای سبک، بهترین ورزش این است که به موازات فعالیت روزانه مردم انجام شود.

زنده خوار از نشستن لذت نمی برد، او همیشه می خواهد در حرکت باشد و شدم بزند، بدود، برقصد، بازی کند و کارهای مفید انجام دهد. بهترین ورزش، ورزش تفریحی و کار تولیدی می باشد. مانند گردش در هوای آزاد، ریس، تنیس، اسکی، شنا، اسب دوانی، باغبانی، کارهای بدنی، تجارت و حتی آشپزی و مانند آنها، به شرط زنده خواری کامل داشته باشد تا لذت ببرد.

انقلاب زنده خواری در میدان مسابقات ورزشی یک عصر جدید ایجاد خواهد کرد. قهرمانان روشنفکر می توانند گوشتهای زاید و بی ارزش خود را با دادن خام گیاه های سالم و زینتی بدنشان را کاهش بدهند و در عوض با افزایش بدن های سالم و زینتی عضلات خود بگویند، و به قهرمانی بویین و بر سابقه های نایل گردند و رکوردهای تازه ای برجای بکنند.

برای رسیدن به این هدف لازم می شود چندین ماه خام گیاهی را تحمل اصلی به یک درجه قابل توجه برسند.

### حالت تعادل در بدن خام گیاه خوار

برای دیدن، درک، تحول و بهبود در کلیه شئون و اعمال بدن به مدت زیادی احتیاج نیست که خام گیاه خواری را آزمایش نمود، آنها که طاقت آورده با اراده محکم از پخته خوردن دوری می جویند و منحصرأً غذای خام مخصوصاً سبزی و میوه تازه می خورند، تنها پس از یکی دو هفته حالت تعادل جدیدی در بدن خود احساس می کنند که بر حسب موارد مختلف و کم و بیش از این قرارند:

آنچه به ظاهر نمایان و در آنها دیده می شود؛ مانند:

محکم راه رفتن، رنگ با طراوت، تازه تر شدن چهره و پوست، و بدنی بدون پف و خیز، خوش خلقی و نشاط زیاد، زنده دلی و قابل معاشرت تر شدن، عکس العمل ملایم تر در برابر سخنان و کارهای ناپسند دیگران، رفتار دوستانه با مردم، دیر رنجی و گذشت و....

آنچه خود شخص در باطن خود احساس می کند، سبک شدن بدن، بی زحمت راه رفتن، خستگی کمتر، روشنی ذهن، تازگی فکر و مغز، و از بین رفتن یا کم شدن دلهره و تشویش، شکمی نرم، نداشتن مزاجی سخت، سنگین نشدن معده، نداشتن کسالت پس از غذا، خواب زودتر، عمیق تر، طولانی تر و راحت تر قدرت و میل بیشتر برای انجام کارهای بدنی و فکری، کم شدن سوء ظن و بد بینی نسبت به مردم، در سالخوردهگان نشاط و نیروی جوانی، مقاومت در برابر بیماریها و سرماخوردگی دیده می شود. زمانی که برای بدست آوردن این تغییرات لازم می آید متفاوت است:

برای بعضی هفته ها و ماه ها، و برای دسته ای همان روز اول. یک نهار را اگر غذا را خوب جویده باشید، مطلقاً احساس سنگینی در معده نخواهید کرد، و هیچ میلی به دراز کشیدن یا خوابیدن ندارید. من خود هنگامی که گندم می خورم انگار هیچ نخورده ام در صورتی که کاملاً سیر بودم.

۱۰. خوار خیال می کند سنگینی و کسالت پس از غذا و احیاناً هفت هشت تا اروع زیر و بم زدن امری است طبیعی. ممکن است روزهای اول لذت ناهای پخته را نداشته باشید و ترک عادت ساعتی شما را ناراحت کند، وای در عوض بیست و سه ساعت دیگر را بی رنج و شاداب به سر می برید.

### مام گیاه خواری بافتهای بدن را جوان می کند

اگر چندی بدن خود را منحصرأً با میوه تازه تغذیه کنیم و از چیزهای دیگر برهیز کنیم بدن مجبور می شود از ذخیره و سپس از موجودی خود خرج کند، به این ترتیب سلولهای کهنه و فرسوده کم کم از بین می روند و سپس باز به غذای معمولی باز گشتیم، یعنی سبزی و گندم و سایر مواد خام مانند بادام، کشمش و غیره را بر میوه اضافه کردیم سلولهای تازه و جوان سلولهای فرسوده و از بین رفته را می گیرند. لازم به یادآوری است این سلولهای جوان از همان آغاز کار حداکثر قدرت حیاتی را دارا هستند.

۱۱. روندهای زیادی از این نوسازی را می توان از ارایه داد. در این جا یک نمونه اولی متداول آن را یاد می کنیم تا خوانندگان ارجمند به تأثیر معجزه آسای گیاه خواری بیشتر ایمان بیاورند.

### ۱۲. اثر اوانسیان در جای دیگری برای اثبات نظراتش می نویسد:

۱۳. او ن ش ۳۹ ساله از شش سال پیش گرفتار به سوءهضم به صورت کاستریت هیپوکلریدریک به عبارت دیگر خشکی ترشح معده و در نتیجه ناربان، بی اشتهایی بوی بد دهان، یبوست، نفخ شکم، سردرد، خستگی و بی میلی به کارش بود.

۱۴. او ن ش ۳۹ ساله که در حدود سی سالگی در سال ۱۹۰۰ میلادی در فرانسه متولد شد، در کودکی به بیماریهای گوناگونی مبتلا شد و در سن ۱۰ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۱۵ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۲۰ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۲۵ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۳۰ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۳۵ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۴۰ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۴۵ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۵۰ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۵۵ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۶۰ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۶۵ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۷۰ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۷۵ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۸۰ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۸۵ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۹۰ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۹۵ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد. در سن ۱۰۰ سالگی به بیماریهای مزمن مبتلا شد.

که بی اندازه رنج می برد آسوده شد.

شکی نیست در این خانم مخاط معده که اترفی پیدا کرده در نتیجه سلول های نیمه جان آن قادر به ترشح اسید نبودند، از نو ساخته شده سلول های جوان ترشح اسید و پپسین را دوباره برقرار کردند و در نتیجه کلیه علائم بیماری ناپدید گشتند.

روده ها، سلول ها و بافتها به طریق دیگری توسط خام گیاه خواری جوان می شوند:

می دانیم در روده یک فلور میکربی کلان وجود دارد که در صورت سالم بودن و خوب کار کردن علاوه بر این که کمک به هضم غذا می کند، بعضی ویتامین ها را نیز بوجود می آورد. ولی با تغذیه پخته، روده سالم و فلور میکربی طبیعی وجود ندارد، میکروب های ناخوانده و مزاحم نه تنها کمکی از دستشان ساخته نیست، که خود به صورت انگل زیسته سر بار بدن می شوند، ویتامین ها را هم می ربایند و تولید سمومی می کنند که دائماً بدن را رنجور می دارد. بعضی از سر دردها زاده همین سموم اند.

این توانایی که فلور میکربی روده را سالم و طبیعی سازیم، تا به تجدید و جوان شدن سلول های مخاط روده کمک کند، منحصرأً به خام گیاه خواری تعلق دارد. چنانچه موفق شویم بعضی بافتها را که دچار اترفی شده، یا سلول های آن خراب یا نیمه خراب شده اند، با خام گیاه خواری دوباره به بدن باز گردانیم، می توانیم گرفتاران به بیماری قند را از تزریق دایمی انسولین، یا بیمار گرفتار به (کلیت) را از خوردن داروهای گوناگون و بی اثر، یا بیمار گرفتار به التهاب مزمن را از

خوردن قرص های پپسین و اسید رها سازیم.

همان طور که خانم ن. ش. که در بالا شرحش رفت در ظرف دو هفته بهبود یافت و دیگر احتیاج به پپسین پیدا نکرد.

پس منطق سالم حکم می کند که بگذاریم بدن ترشحات و آنزیم های مورد نیاز را خود بسازد و احتیاجی به شربت و قرص و آمپول پیدا نکند:

چه خوش چاهی که آب از خود بجوشد...

پس درمان اساسی آن است که مرض را از بین ببریم نه غرض را...

اگر بنا باشد بیوست بیمار با قرص ملین برطرف شود، احتیاج به پزشک نیست خود بیمار نیز می تواند بدون اتلاف وقت در اتاق انتظار، و یا برداشتن حق معاینه سنگین به پزشک، قرص ملین را از داروخانه بخرد و همان نتیجه را بدست آورد...

### زنده خواری

متخصصان و دانشمندان گیاه خوار معتقدند که خام خواری با گیاه خواری متفاوت است. همه اکثراً گیاه خواری مطلق را توصیه می کنند، ولی می دانیم که بدن با دقت هایی که طبیعت در وی نهاده می تواند ضد سموم را در خود پرورش دهد. بنابر این کمی از شیر حیوانی یا کمی آب پز کردن برخی خوراکیها آن هم با دقت که املاح یا ویتامین آن هدر نرود اشکالی ندارد...

دکتر اوانسیان در ادامه می نویسد:

### هرگز زنده خواری را با گیاه خواری اشتباه نکنید

« بعضی اشخاص نمی توانند بین زنده خواری و گیاه خواری فرقی بگذارند و حال این که برای برخی گیاه خواری به عوض این که به مردم یک راه صحیح نشان بدهد آنها را بیشتر در اشتباه می اندازد، تنها اجتناب از خوردن گوشت برای بهداشت کار بسیار ناچیزی است. نان سفید، برنج ساف شده، شکر، شیرینی جات و غیره هر یک به تنهایی ضررش کمتر از سرر گوشت نیست. اگر یک گیاه خوار در صدد برآید که تنها با نان سفید، شکر و یا مانند آنها تغذیه نماید چند ماه بیشتر زنده نمی ماند.

دکتر می گوید: گیاه خواری با پخت و پز هیچ ارزشی ندارد.

بزرگترین گیاه خواران آمریکا، انگلستان، آلمان، هندوستان، اسرائیل پس از



نموده و روش زنده خواری را راه صحیح اعلان کرده‌اند. آنها اکنون کتابهای مرا بفروش می‌رسانند و برای زنده خواری تبلیغ می‌کنند. با وجود این به تازه‌گی یک نفر مرده خوار پیدا شده که می‌خواهد در ایران اولین سازمان گیاه خواری را (یعنی همان مرده خواری تنها بدون گوشت) پایه گذاری نماید. اصولاً مقصود گیاه خواران تندرستی انسان و دفاع از قوانین طبیعت نیست، بلکه آنها تنها کشتن یک موجود زنده را غیر انسانی و گناه حساب می‌کنند.

بعضی‌ها می‌گویند که زنده خواری تازگی ندارد. آنها نیز سخت در اشتباهند. بعضی از آنان غذاهای زنده را در ضمن وسایل پزشکی دیگر برای درمان، "بعضی بیماری‌ها" بکار می‌برند. بین این روش و زنده خواری کامل که بنده توصیه می‌کنم از زمین تا آسمان تفاوت دارد.

آنها مواد زنده گیاهی را یگانه خوراک حقیقی بشر اعلان نمی‌کنند.

آنها مصرف مواد مرده و داروهای سمی را صریحاً محکوم نمی‌نمایند.

آنها برنامه‌های غذایی درست می‌کنند و از ویتامینها صحبت می‌نمایند و برای هر یک از بیمارها دستورات مخصوصی صادر می‌نمایند تا از این راه از مردم ساده لوح پولهای هنگفتی بدست بیاورند. این شارلاتانی بیش نیست که خوردن آب ترب یا آب سیب زمینی را لیوان لیوان به مردم تجویز کنند در صورتی که ما از همین سیب زمینی 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 ندارد، چون همه گفته‌های من تنها به منظور اثبات این نکته اساسی می‌باشد.»

زنده خواران احتیاج به دانش پزشکی ندارند

دکتر در ادامه می‌نویسد:

«واقعاً خیلی عجیب نیست؟ در شرایطی که همه مردم دنیا از پیشرفت علم پزشکی سخن می‌گویند، آنرا تحسین می‌کنند، به اوج آسمانها می‌رسانند، در زمانی که پزشکان قلب، ریه و کلیه پیوند می‌زنند، یک نفر پیدا شده می‌گوید ما به این علم احتیاج نداریم!»

هر ا زنده خواران به علم پزشکی احتیاج ندارند؟

باسح خیلی ساده است، چون آنها هیچ‌گونه بیماری ندارند. این حرف دیگر روش حرف ساده نیست، یک فرضیه توخالی نیست، این یک حقیقتی است که در صد درصد ثابت شده و غیر قابل انکار می‌باشد.

بزرگان نامه‌هایی که از همه نقاط جهان از زنده خواران رسیده ثابت می‌کند، آن همه بیمارانی که سالهای دراز و متوالی تحت درمان پزشکان قرار گرفته بودند روز به روز حالشان رو به وخامت می‌رفت از روزی که زنده خوار شدند دیگر بیمار نیستند و هیچ کاری با پزشک و بیمارستان و دارو ندارند.

تعداد این گونه اشخاص در مدت کوتاه چهار پنج سال به صدها هزار و یا بلکه به میلیون‌ها نفر رسیده است. آمار آنها فعلاً دردست نیست چون هنوز انحصار رسمی ایجاد نکرده‌ایم. تنها آن قدر می‌دانیم که همه زنده خواران به سن نامه نوشته‌اند، بلکه از ۱۰۰ یا ۱۰۰۰ نفر تنها یک نفر مکاتبه نموده است. در نتیجه فعالیت‌های پزشکان ناتوروپاتیک و انجمن‌های گیاه خواران و سازمانهای بهداشتی دیگر که طرز درمان را در راههای طبیعی جستجو می‌نمودند و از مصرف داروها اجتناب می‌کردند، افکار بیشتر مردم روشن‌تر قرار در شمال غربی به اندازه‌ای حاضر شده بود که کتاب من به آنها تنها فرصت داده است آخرین و مهمترین قدم را بردارند و مصرف خوراکیهای مرده و سایر مواد غیر طبیعی را بکلی قطع نمایند.

در دنیای زنده خواران استعمال کلمه درمان خاتمه می پذیرد. در حال حاضر همه مردم مرده خوار بدون استثناء بیمار می باشند. برای من جالب نیست بدانم که این بیماری ها چه اسمی دارند، به چه شکلی هستند و چه علایمی دارند. من تنها با فلسفه تغذیه ای و زندگی طبیعی سر و کار دارم و مردم را به راه زندگی صحیح و طبیعی هدایت می کنم. اگر این کار من علت کلیه بیماری ها را خود به خود از بین می برد، مردم را از ظلم این همه بیماریها نجات می دهد و میدانی برای فعالیت پزشکان و دارو سازان باقی نمی گذارد تقصیر من نیست.

بعضی اشخاص به من گوشزد می کنند که با این کار ممکن است دشمنانی پیدا نمایم که به من صدمه بزنند. من شخصاً فکر نمی کنم که این پیشگویی ها به وقوع به پیوندند، چون دیگر هنگام آن گذشته که مردم نادان، حقیقت گو را در آتش بسوزانند.

فرض کنیم بدترین حادثه اتفاق افتد و آنها مرا از بین بردند همین کار سبب می شود که روش زنده خواری فوراً جهانگیر شود. اگر حضرت عیسا را به صلیب نمی بردند ممکن بود الان یک نفر مسیحی هم پیدا نشود. بعضی اشخاص ساده لوح می گویند پس وظیفه این همه کارخانه داران، پزشکان، پرستاران، دارو فروشان، گاو و گوسفندان چه می شود؟ آیا کسی توانسته جلو اختراع اتومبیل راه آهن و هواپیما را بگیرد تا اسب و الاغ بی کار نمانند؟

آیا کسی می تواند مرا مجبور نماید که دختر خود آنهید را با خوراکیهای غیر طبیعی مریض کنم؟ تنها بخاطر این که پزشکان اروپایی امکان پیدا نمایند دارایی مرا بخورند و دخترم را مانند فرزندان دیگرم بکشند؟

آیا کسی می تواند این همه زنده خوارانی را که در همه نقاط دنیا به راحتی زندگی می کنند مجبور نماید نان، کره و گوشت بخورند و مریض شوند تا نان فروش و گوشت فروش و دارو فروش بی کار نمانند؟!

اصلاً این دارو فروشان، زیست شناسان، پزشکان و کارخانه داران مرده خوار این همه پول و ثروت را برای چه جمع می کنند؟ تنها برای این که بجای

نان کامل، نان سفید، بجای پنیر خاویار، بجای آب نبات شکلات، بجای نان بی کیک پنج طبقه ای، بجای آب ساده، نوشیدنی های مصنوعی و به جای شربت، ویسکی صرف نمایند. به عبارت دیگر به جای طناب معمولی که پاره شدنی است با سیم نقره ای طلایی که هم قشنگ است و هم محکم خودشان را خفه نمایند.

هیچ کس در این دنیا با پول نتوانسته است برای خود سلامتی تأمین نماید بلکه برعکس پول زیاد همیشه مردم را به عیاشی و پر خوری و بیماری و نابودی کشانیده است.

بر خلاف تصور بعضی اشخاص کوتاه بین، زنده خواری در این دنیا به هیچ-کس ضرری نمی رساند، اولاً همه کس به آسانی می تواند شغل غیر انسانی خود را عوض نماید و یک کار مفیدتری انجام بدهد. دوماً این کارخانه داران و دارو فروشان و پزشکان باید خوب درک نمایند و بدانند که با خرج نمودن برابر ثروت خود قادر نیستند آن تندرستی را که با زنده خواری نصیب ارشان و خانواده شان خواهد گردید بدست آورند و اگر آنها کمی عمیق تر فکر نمایند و بفهمند که گناه مرگ چند صد نفر به گردن هریک از آنها می باشد نه تنها از کار خود دست می کشند، بلکه تمام ثروت خود را برای پیشرفت زنده خواری فدا خواهند نمود. در این دوره و زمانه انسانیت نیز مثل همه چیز دیگر احتیاج به "مد" دارد. اگر یکی دو نفر این کار را شروع کنند فوراً مد می شود و هزاران نفر برای رقابت هم که شده دنبال آنها خواهند رفت. وزارت بهداشتی باید این حقیقت را قبول نماید که بجای بیمارستان ها و پزشکان و پرستاران و آزمایشگاهها و داروها و صدها نوع و سبب گرانبهای دیگر کافی است تنها پانسیونهای معمولی تأسیس نماید تا مردم بیمار و ضعیف و یا "چاق" را به آنجا بیاورد و روزانه چند مشت گندم زرد یا ارد کامل یا کمی میوه و سبزی رایگان به آنها بخوراند و پس از چند هفته، یا چند ماه کاملاً سالم و خوشبخت به خانه های خود برگردند. باید همه کس درک نماید که در فعالیت پزشکی ۹۵ درصد از موارد

برخلاف ضررهای داروهای مضر که پزشکان تجویز می نمایند طبیعت خودش حملات بیماریها را موقتاً برطرف می کند، ولی پزشکان همیشه آن را به حساب اثر داروها می گذارند. همچنین در ۹۵٪ از موارد احتیاج به عمل جراحی نیست ولی پول خیلی خوب چیزی است،

هنگامی که مشتری به پای خود به مغازه آمده است چطور می توان برای نیم ساعت کار، از هزارها تومان صرف نظر نمود؟ بخصوص که بیمار حاضر است امضاء بدهد در صورت مرگ، هیچ کس گناه کار شناخته نشود.

این آقایان آن قدر مرگ و میر مشاهده کرده اند که دیگر مرگ در چشم آنها چیز ساده ای می باشد. در نتیجه از همه بیمارانی که به پزشک و یا به بیمارستان مراجعه می نمایند ۹۵٪ با صدمه باطنی بر می گردند. بیمارانی که در اثر سوء نتیجه مستقیم و فوری داروها و عمل جراحی جان خود را از دست می دهند به مراتب بیشتر از آنهایی هستند که موقتاً درمان می شوند.

مثلاً هنگامی آپاندیسیت و یا فتق یک نفر را عمل می کنند، علتی که آپاندیسیت یا فتق را به این حال انداخته است از بین نمی رود. این علت که مصرف خوراکیهای مرده و مواد شیمیایی می باشد پا برجاست و ضرر خود را به جاهای دیگر بدن منتقل می کند. این گونه عمل ها را شاهکار علم پزشکی حساب می کنند و در تمام دنیا جار می زنند، ولی برای آن اشخاصی که با یک قرص یا تزریق جان خود را قربانی می کنند یا برای آنهایی که نسبتاً سالم با پای خود زیر چاقو- قیچی جراحی می روند، از بیمارستان بگورستان منتقل می شوند هیچ کس اهمیتی نمی دهد.

اکنون در نتیجه پیوند قلب تمام دنیا به جنب و جوش درآمده است. اگر من بگویم که این علم جراحی به ضرر مردم تمام می شود فکر می کنم برای بیشتر خوانندگان قابل قبول نباشد. مردم با این گونه موفقیت های ظاهری افسون می گردند و از راه صحیح بیش از پیش منحرف می شوند. (پیوند قلب تنها برای تصادفات نیاز است) آنها با دست خود عضوهای خود را خراب کنند به امید این که یکروز یک عضو تازه جای آن می گذارند. این اختراع هم

مانند اختراعاتی دیگر پزشکی بشکست می انجامد. این آقایان فعلاً چند نفر را قربانی آزمایشات خود کرده و کشته اند و چند نفر دیگر را هم می کشند و عاشقش می مانند.

مسئله مهم اینجاست! آیا ممکن است بین همه مرده خوارها، اعم از کوچک و بزرگ، یک قلب سالم برای پیوند پیدا نمود؟

اگر کسی شک دارد من حتماً می دانم که ممکن نیست.

### یک تصادف خیلی عجیب:

در حال نوشتن این کلمات بودم که رادیو اظهارات معروف ترین جراحان قلب آقای پروفسور بارنارد را پخش نمود. بنا بر اظهارات او به نشان عدم موفقیت پیوند قلب گویا در آنجاست که برای پیوند پیدا نمودن قلب سالم و همچنین سایر عضوهای سالم بین مردم کار مشکلی است. از این رو او پیشنهاد می نماید که در آتیه برای پیوند باید از عضوهای حیوانات استفاده نمود. این آقای پروفسور بارنارد هیچ از خود سؤال می کند که چرا عضوهای حیوانات از عضوهای انسان سالم تر می باشند؟ اگر او نمی داند بگذارید حقیقت را از من بشنود: چون این حیوانات دانشمند ندارند، علم پزشکی ندارند، بیمارستان ندارند، داروخانه ندارند و از همه مهمتر این که شهر خانه ندارند.

فرض کنیم که این عمل واقعاً به موفقیت کامل نایل گردد، در این صورت این عمل را می توان در مورد تصادفات بکار برد. در حال حاضر به جای چند پیوند قلب اینها باید به مردم جهان اعلام نمایند که همه بیماری های قلبی در نتیجه مصرف نان مرده می باشد. آنها با این حرف ساده می توانند نه تنها دوسه هزار و یا دوسه میلیون بلکه میلیاردها جان مردم را در برابر هر گونه بیماری بیمه نمایند، چون نتیجه این کار نسل در نسل ادامه خواهد یافت. من تنها نان را اسم می برم چون نان غذای اساسی مردم را تشکیل می دهد و با عوض کردن نان مرده با گندم زنده یا آرد کامل ۵۰٪ از بیماری ها کاسته

می شود.

هنگامی مردم جای نان را با گندم زنده عوض نمایند و نتیجه آن را ببینند طولی نمی کشد که از همه غذاهای مرده دست می کشند. کلیه حساب داروها، ویتامینها و غیره در نتیجه مرده خواری ظاهر گردیده است.

عده‌ای از پزشکان می گویند بعضی ویتامین‌ها که حیوانات برای خود می سازند بدن انسان نمی تواند بسازد. این حرف درست است، تنها در شرایط مرده خواری، چون ویتامینهای نام برده از غذاهای مرده به هیچ وجه بدست نمی آید، ولی زنده خواران احتیاج به حسابهای ویتامینها و غیره ندارند و در باره آنها ابداً فکر نمی کنند چون مواد طبیعی برای بدن آنها همه نوع ویتامین را تأمین می نماید.

اگر هم این حسابهای پروتیین و ویتامین و غیره ارزشی داشته باشد، مربوط به غذای زنده باید باشد، نه این که مرده و مصنوعی. زنده خواران 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 نمودن قلب برای این گونه پیوندها غیر ممکن خواهند بود، زیرا در شرایط زنده خواری هیچ کس در جوانی نخواهد مرد.

چند ماه پیش رادیو با هیجان زیاد خبر داد که در انگلستان یک پیوند ریه انجام گرفت و اضافه نمود که ریه پیوندی متعلق به جوانی بود که از "زیاده روی" در مصرف داروها فوت نموده بود. سخنگو این خبر دوم را با چنان بی اعتنایی ذکر نمود گویی که این یک موضوع خیلی معمولی و بی اهمیت می باشد، ولی من به این مرگ هزار بار بیشتر از آن پیوند اهمیت می دهم، چون این یک آدم کشتی، یک جنایت وحشتناکی است و جنایتکاران اصلی همان به اصطلاح دانشمندانی هستند که این داروهای جادویی را اختراع نموده و مصرف آنها را به مردم توصیه کرده اند.

حالا این یک جنایت آشکار و روباز است که مردم نمی بینند، چطور می توان آنها را قانع نمود که: تمام مرگ و میرهای جهانی، در نتیجه مسمومیت های

انسان و گرسنگی های حقیقی صورت می گیرد؟

زنده خواران علم پزشکی ندارند، آنها تنها فلسفه تغذیه ای و علم تندرستی دارند که در برابر تمام کتابهای پزشکی، همه ی دانش و علم خود را در یک جمله خلاصه کرده اند. می گویند:

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 تنها از همه بیماریها بلکه از همه نوع ظلم، ستم و بدبختی و کشتار تا ابد نجات خواهند یافت.

تمام قدمهایی که در راه صلح جهانی تا کنون برداشته شده و می شود غلط و بی اساس می باشد و همه سخنانی که در همه نقاط جهان به توسط سیاستمداران گفته شده است دروغ و تو خالی می باشد. یگانه راه رسیدن به این هدف مقدس تنها و تنها از راه زنده خواری و توسط زنده خواران به وقوع خواهد پیوست.

اولین و مهم ترین قدم در این راه عوض نمودن طرز تغذیه بیمارستانها می باشد. به هر کس در اجرای این دستور مخالفت نماید او دشمن من است بلکه دشمن بشریت می باشد، او خائن به وطن و بشریت شناخته خواهد شد.

از این گذشته همه پزشکان خیلی خوب می دانند که نان سفید چقدر غیر حیوانی و بی ارزش و مضر است. من از همه پزشکان و از وزارت بهداشت می پرسم چرا آنها این حقیقت را رسماً به مردم اعلام نمی کنند؟

چرا به آنها گوشزد نمی کنند که اقلان سفید را با نان سیاه عوض نمایند؟ چرا در بیمارستانها مصرف نان سفید را قدغن نمی کنند؟ این کار خیلی کوچک و ساده می باشد که دهها سال پیش بایستی انجام می گرفت.

مردم ساده لوح با این حقیقت آشنایی ندارند، آنها خیال می کنند که ارزش غذایی نان سفید بیشتر از ارزش غذایی نان سیاه می باشد، مخصوصاً که می بینند خود پزشکان و مردم "متمدن" همگی نان سفید می خورند.