

من مطلب را با هم‌مین پزشک در میان نهادم و او را مجبور نمودم که حقیقت را قبول کند. فوراً مصرف داروها، غذای مرده را قطع نمود و غذای زنده طبیعی را به میان کشید. از همان روز اول معجزه غیرمنتظره‌ای پدیدار گشت. تب مریض 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 حالش 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 نماییم. این بود که روز چهارم زنده‌خواری او را به اتاقی که در یک منزل اجاره کرده بودیم آوردیم. مقدار ادراری که در بیمارستان روزی از ۲۰۰ میلی‌لیتر تجاوز نمی‌کرد در منزل به ۲ لیتر یعنی به ده برابر رسید، چند روز بعد هنگامی که آقای (تیلینگ) برای دیدار دخترم در اتاق ما را کوئید دختر من دوید و در را باز کرد و دکتر را در شگفت انداخت.

این دکتر بی‌انصاف از ترس این که مبادا از اعمال پست و غیر انسانی او شکایت بکنیم با بهانه‌های پوچ و بی‌منطق حاضر نشد پرونده‌های دخترم را به ما تسلیم نماید.

به منظور این که با رویه "بیرخربر" از نزدیک آشنا شوم بچه را به زوربخ بردم و بیست و پنج روز در آسایشگاه نامبرده نگه‌داشتیم. متأسفانه خود "بیرخربر" فوت کرده بود و آسایشگاه را فرزندانش اداره می‌کردند. از زنده‌خواری صددرصد کامل خبری نبود، آزمایشگاه داشتند، آشپزخانه داشتند، درست است که غذای زنده زیاد مصرف می‌کردند و گوشت در میان نبود ولی مصرف خوراکیهای مرده، لبنیات و ویتامین‌های مصنوعی معمول بود. به عبارت دیگر آنجا تنها به یک محل گیاه‌خواری درآمده بود.

این‌ها بود که مرا در اشتباه انداخت. آن هنگام مطالعات شخصی من درباره زنده‌خواری تازه شروع می‌شد، من هم مثل بیرخربر و سایرین خیال می‌کردم که زنده‌خواری را باید موقتاً تنها برای درمان به کار برد. عقیده داشتم که اگر بچه را به حال خود بگذارم، کم‌کم موهن‌بار خواهد شد.

گوشت کمتر بخورانم و گاه به‌گاه چند قرص ویتامین مصنوعی هم به او بدهم، همه چیز به‌حال عادی در خواهد آمد. هنوز نمی‌دانستم که ویتامین مصنوعی هم مثل سایر داروها یک سم کشنده است. چون بچه من پس از برگشت به تهران کاملاً سالم به نظر می‌آمد، بازی می‌کرد، شنا می‌نمود، به مدرسه می‌رفت، دیگر عقلم نمی‌رسید که برای همه بیماریها مخصوصاً برای بیماریهای کلیه‌ها تنها به زنده‌خواری صددرصد می‌توان اطمینان نمود.

پس از یکی دو سال نفریت مزمن تدریجاً رو به وخامت گذاشت و سال چهارم پس از بازگشت از اروپا دخترم را از دست دادم.

اون تسلی من این است که فکر می‌کنم شاید خداوند این‌طور خواسته که دو کودک عزیز من قربانی بشوند تا میلیونها کودک دیگر از مرگ نجات پیدا کنند.

این کودگانی که امروز در نقاط مختلف دنیا با زنده‌خواری کامل بزرگ می‌شوند بچه‌های خودم به حساب می‌آورم.

اون هنگام آن فرا رسیده که چشم همه مردم را باز کنیم و به آنها بمانیم که تجویز و تأکید خوراکیهای مرده و مواد شیمیایی به مردم و به‌خصوصاً منع نمودن غذاهای طبیعی به آنها وحشتناکترین گناه است. این راست نشناسان بی‌چاره خبر ندارند که با این رویه متضاد از همه بیشتر به مردم و به فرزندان عزیز خویش صدمه می‌رسانند.

مرا بیماری بری‌بری در ایران نیست؟

در جزایری علت نبود بیماری بری‌بری در ایران را این‌گونه شرح می‌دهد: «دهای از ما می‌پرسند با این که غذا و خوراک اغلب ساکنان اطراف دریای مازندران برنج سفید شده است چرا این مرض در بین آنها نیست. در پاسخ این سؤال باید بگوییم چندین علت وجود دارد:

۱- آن که نوع برنج چین و خاور دور برنج سفید است و با برنج ایرانی که راجح شرح می‌باشد فرق دارد.

۲- این‌که ما بیشتر برنج را با غذاها و خورش‌هایی می‌خوریم که دارای ویتامین بحدکافی هستند و اهالی شمال هم برنج را با ماست و پنیرکه منبع ویتامین هستند می‌خورند.

۳- این‌که روستاییان شمال در اثر نفوذ اسلام کمتر به سراغ مشروبات الکلی می‌روند ولی اهالی چین همواره با غذای خود نوعی مشروب می‌خورند که مقدار زیادی از ویتامین‌های بدن را از بین برده و چون با برنج همراه شوند سبب بیماری بری‌بری می‌گردند.

توضیح بیماری بری‌بری:

بری‌بری بیماری است که از بسیار خوردن برنج بوجود می‌آید، ویتامین B1 (تیامین) را کاهش می‌دهد و کمترین عوارض تاری چشم است. ویتامین ب۱ قند خون را تبدیل به انرژی کرده و چشم را شفاف و پر نور می‌کند. کمبود آن بهم‌ریزی بافتهای عصبی است و باعث بری‌بری که سرگیجه، منگی، سردرگمی فکری از نشانه‌های آن است می‌شود.

بخش دوم

چه باید خورد

آیا طبیعت حق دارد

یا زیست شناسان؟

زیست شناسان مرده خوار، سیاه را سفید و سفید را سیاه می بینند.

دکتر آوانسیان تأکید دارد که:

« کوله بینی زیست شناسان مرده خوار طوری نیست که تنها نتوانند چیزی را خوب ببینند یا تشخیص بدهند بلکه خیلی بدتر از این می باشد. آنها بیشتر موارد خوب را بد، بد را خوب تشخیص می دهند، سفید را سیاه و سیاه را سفید می بینند، مضر را مفید و مفید را مضر حساب می کنند. من در اینجا چند نمونه از آنها را ذکر می کنم:

مثلاً: طبیعت حتماً لازم دانسته که در همه غذاهای طبیعی سلولز قرار داده است. ما می دانیم که سلولز هضم نمی شود و از روده ها دفع می گردد. اگر غذا سلولز نداشته باشد و تماماً هضم بشود روده ها خالی مانده بهم می چسبند، ولی اگر در غذا به مقدار کافی سلولز باشد، روده ها به حرکت در می آیند و در تمام مدتی که سلولز از روده ها عبور می کند غذا تدریجاً از آن جدا شده و از جدار روده ها وارد خون می گردد. افزون بر این سلولز سموم را با خود دفع می کند.

مثلاً ببینیم وضعیت تغذیه مرده خوارها از چه قرار می باشد. نان سفید و برنج سفید ابداً سلولز ندارند، سلولز آنها در سبوس گندم و برنج مانده است، در هیچ سلولزی ندارد، سلولز آن در چغندر مانده است.

پوست، مو، استخوان، روده و اعصاب حیوان مانده است، به این جهت مرده خوارهایی که بیشتر از این نوع مواد مصرف می کنند دوسه روز و حتا هفته ای یک بار نمی توانند روده های خود را خالی نمایند، بنابراین علت بیوست تنها و تنها کافی نبودن سلولز در غذا می باشد.

خوانندگان گرامی حتماً تصدیق خواهند کرد که تشخیص این امر بی اندازه

آسان است. اگر شما را شکی نیست که تمام حیوانات که در این حرفه را

با اسبک کافی است تنها یک قاشق گندم زنده مصرف نمود.

مرده خوارها با سرور و آشنایی بارند ولی بصورت کسی نشان آن را

در زمان کوتترین به جای این که این سموم را از بدن خارج نمایند و یا آن را

وارد شدن از بهایه بدن جلوگیری کنند، با آسپرین یا کریسیدین و یا یک سم

دیگر اعصاب را می کشند، تا ما این درد را احساس نکنیم. یعنی روی سموم

از دیگر آنها توصیه می کنند غذای مرده خورده شود. گویی غذای مرده

و خوردن یک سم تازه اضافه می کنند و از این راه کثیف میلیاردها دلار پول

روانتر از غذای زنده هضم می شود. آنها باز هم نمی دانند که کلیه مواد

غذایی که بدن انسان احتیاج دارد خود آتش هضم می نماید، از بین می برد

و آنها خاکستر غذا را باقی می گذارد. این بوی خوش آیندی که در هنگام

آشپانه‌ای و منزلی برای خود درست کنند، این است که این افراد به سردرد شدید مزمن (میگرن) دچار می‌شوند. پزشک ظاهرین به‌جای اینکه مصرف گوشت، ماهی و از این قبیل غذاهای زهرآلود را قدغن کند و جلوی این سموم را بگیرد (که برای مریض هم چندان خوش آیند نیست) به یک عمل کاملاً ابلهانه دست می‌زند.

او جاری شدن سموم به بدن را افزایش می‌دهد تا خود بدن را مغلوب سازد. او مصرف مقدار زیادی کباب و مرغ و جوجه و ماهی را به مریض تجویز و تأکید می‌نماید تا مقدار سموم در خون به حد اکثر برسد و بدن را مجبور سازد تا جای‌گاهی برای سموم تهیه نماید، در نتیجه خون از سموم خالی می‌گردد، سردرد "درمان می‌شود" و در عوض سموم از خون به طرف ارگانها (عضوها) سرازیر می‌گردند، در آنجا محکم می‌نشینند، به حالت جامد در می‌آیند و نقرس و فشار خون و سنگهای مختلف در بدن بوجود می‌آورند. اینجا وجدان پزشک "با تجربه" او را به‌توسط "لذیذترین غذاهای دنیا" درمان نموده است. ۹۹٪ پزشکان از حقیقت اطلاعی ندارند، آنها خیال می‌کنند که به مریض کمک کرده‌اند و مرض را درمان نموده‌اند.

بارها از مردم می‌شنویم که می‌گویند فلان غذا را خوردم بدنم جوش زده یا به خارش درآمده و یا تب کرده‌ام و مریض شده‌ام و از این قبیل حرفها. این پدیده‌ها را الرژی 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 بخش از آنها را توسط موی‌رگها به طرف پوست راه بدهد تا از آنجا دفع نماید.

هنگامی که یک مرده‌خوار خرما یا توت فرنگی یا عسل و غیره می‌خورد و بدنش جوش می‌زند، نه خود او و نه پزشک و نه زیست‌شناس از حقیقت امر خیر ندارند.

همه تصور می‌کنند که توت یا عسل یا خرما برای شخص زیان‌آور بوده است و او دیگر نباید این نوع غذاها بخورد. ما می‌خواهیم

۸۱. خرما یا توت یا عسل غذای طبیعی و خیلی ارزنده می‌باشند، هیچ سمیتی ندارند و نمی‌توانند کسی را مسموم نمایند.

۸۲. وقت امر این است که مصرف این غذاهای طبیعی سبب می‌شود سمومی ۸۱. هنوز به صورت جامد در نیامده، در حالت سریشمی هستند و قابل حل شدن می‌باشند حل بشوند و از راه پوست بیرون بروند، یعنی بدن شخص را سم پاک و خالی گردد. اگر شخص عقل داشته باشد از این‌گونه غذاها اجتناب زیاد می‌خورد تا اثری از سموم در بدن او باقی نماند. من اوایل در ۸۱. خواری، هنگامی که عسل، خرما و کشمش زیاد می‌خوردم پوست وسط انگشتان دست و پایم خشک می‌شد و به اندازه‌ای به خارش در می‌آمد که براف برمی‌داشت و حتا خون از آن جاری می‌شد. مخصوصاً از این غذاها به قدری زیاد خوردم تا این نشانها را از بین بردم.

۸۳. موارد دیگر مصرف مواد حیوانی مانند تخم‌مرغ و ماهی و شیر و غیره ۸۴. من علایم را در بدن ایجاد می‌کنند. این دفعه جریان کاملاً بالعکس می‌باشد.

۸۵. مواد حیوانی سموم زیادی به بدن وارد می‌کند که یک بخش از آنها که در ۸۶. جای ثابت پیدا نمی‌کند و کلیه‌ها هم امکانات کافی برای دفع نمودن این نشانها را ندارند به‌طرف پوست جاری می‌شود و همین علایم را بوجود می‌آورد.

۸۷. مرده‌خوارهای کوتاه‌بین این دو نوع مسمومیت را نمی‌توانند تمیز بدهند و از ۸۸. دیگر جدا سازند. آنها هر دو حالت را نشان مرض می‌دانند و حال این که ۸۹. از اینها نشان مرض است یعنی سم از بیرون وارد بدن می‌شود و دیگری نشان درمان است یعنی سم از بدن خارج می‌گردد.

۹۰. بسیاری دیگری هم هست مربوط به کلیه‌ها که نامش را نفروز ۹۱. نپرویدیک Nephros Lipoidique نهاده‌اند. به علت کمبود سلولهای اصلی و ۹۲. در نتیجه فشار پی در پی که خوراکیهای حیوانی وارد بدن می‌شوند، ۹۳. دستگاه‌های کلیه خراب می‌گردند و نمی‌توانند وظایف خود را به درستی انجام بدهند. در نتیجه موادی که از دستگاه‌های کلیه‌ها نباید عبور کنند

مانند مواد آلبومین یا چربی عبور می‌کنند و به طرف ادرار جاری می‌شوند و بالعکس موادی که باید از دستگاههای کلیه‌ها عبور نکنند و با ادرار دفع بشوند مانند نمک و آب و اوره و غیره نمی‌توانند عبور نمایند 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 آلبومینی و چربی و کلسترول و غیره در خون از حد معمولی بقدری 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 دیوانه به نام ابشتین Abshtein پدیدار گشت که تصور می‌کرد با تجویز مقدار زیاد گوشت (یعنی خود سبب مرض) و عصاره تیرویید (سم خطرناک) می‌توان مرض نفروز لیپویدیک را درمان نمود.

خوب توجه بفرمایید: خود پروتیین حیوانی کلیه‌ها را خراب کرده و به صورت آلبومین به طرف ادرار روانه گشته و اکنون این "دانشمند بزرگ" به جای این که مصرف گوشت را قطع کند و کلیه‌ها را راحت بگذارد مقدار آن را به انتها درجه افزایش می‌دهد، گویا برای جبران پروتیینی که از راه ادرار کم می‌شود باید این پرخوری را ادامه دهد.

شخص نامبرده با این کشف متضاد و خطرناک خود چنان شهرت پیدا کرد که این بیماری به نام او به مرض ابشتین معروف شد. با این که از آن روز تا به حال حتی یک مریض هم از این راه درمان نشده است با وجود این مرده‌خوارهای کوتاه‌بین این رویه وحشتناک را تا به امروز کورکورانه ادامه می‌دهند، یک‌بار که یک کشف غلط در کتابهای "علمی" ثبت می‌شود، دیگر کسی جرأت نمی‌کند روی آن را قلم بکشد، اگر یک‌روز مردم کوتاه‌بین به عقل آمدند و مایل شدند این کار را انجام بدهند، آنها باید کلیه کتابهای پزشکی را بسوزانند و از نو بنویسند زیرا ۹۹٪ از مطالب آنها فرضی است، غلط و متضاد هم هست.

شکامی را به یاد می‌آورم که چطور توسط گوشت و تخم‌مرغ لعنتی بچه‌هایم را با دست خودم کشته‌ام جگرم پاره پاره می‌شود. پرفسورهای سرشناس پاریس بیماری پسر را بیماری (نفروز لیپویدیک) تشخیص دادند و برای افتخار یادبود "ابشتین بزرگ" مقدار زیادی گوشت و عصاره تیرویید تجویز نمودند. اگر من یک پدر دقیق و دلسوز نبودم و دستورات این اقایان را دقیقاً مراعات نمی‌کردم و اکنون بچه‌های من زنده بودند، ولی سانسفانه من چنان کبابهای "لذیذ" برای آنها تهیه می‌کردم که رفقا برای شرمی منزل ما را "کبابی درجه یک" نام گذاشته بودند.

من پدر بی‌چاره آن قدر به این دانشمندان اروپایی ایمان داشتم که هیچ‌گاه از خود نپرسیدم وقتی خوراک بچه‌های من از روزهای اول زندگی آنها تنها کباب، تخم‌مرغ، جوجه و شیر بوده و هیچ‌گاه از این نوع مواد کم و کسر نداشته‌اند چطور شده که اکنون باز هم به این نوع مواد از همه چیز بیشتر احتیاج دارند.

من نمی‌خواهم برای مواد مرده و غیرطبیعی غذا نام بدهم چون آنها در سبقت غذا نیستند.

درست نیست آن که مردم خیال می‌کنند شیر یک غذای کامل می‌باشد و برای نوزادها ضروری است. حتی شیر مادر هم برای بچه خود یک غذای کامل می‌باشد چون به تنهایی با شیر مادر بچه نمی‌تواند زندگی خود را ادامه بدهد. مثلاً شیر گاو نه تنها برای بچه انسان (حتی در حالت نپخته) بلکه برای بچه خود گاو نیز غذای کامل نیست. زیرا بچه گاو نمی‌تواند به تنهایی آن طور که با نوع علف زندگی می‌کند با شیر مزبور زندگی کند. وقتی شیر گاو ارزش یک علف ساده ندارد چطور می‌تواند برای انسان غذای کامل باشد.

برای همه کس کاملاً آشکار است بچه‌هایی که زیاد شیر بخورند همیشه سست، ناتوان، رنگ پریده هستند که بیشتر وقت خود را در رختخواب و در طلب‌های پزشکان می‌گذرانند.

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

کوته بینی زیست شناسان مرده خوار بیشتر از همه در هنگام آزمایشها برای کشف علل سرطان ظاهر می شود. این آقایان سعی و کوشش می کنند که علل سرطان را در یک ماده شیمیایی پیدا نمایند و تصور می کنند که با داروهای شیمیایی می توان سرطان را درمان نمود. در واقع سرطان محصول خوراکیهای مرده می باشد.

این حقیقت برای خود این زیست شناسان هم آشکار گردیده است. آنها هزاران موشهای وحشی که از سرطان هیچ خبری ندارند جمع آوری می کنند با غذای مصنوعی و مرده آنها را تغذیه نموده و به سرطان مبتلا می نمایند.

هنگامی که این موشها را به غذای طبیعی برمی گردانند همه آنها درمان می شوند. با وجود این، همین آقایان مایل نیستند "نتیجه" مثبت مطالعه خود را به مردم اعلام نمایند از ترس این که مبادا با این امر خود و دیگران را از "لذت" غذاهای مرده محروم بسازند و علاوه بر این آنها نمی خواهند از پولهای هنگفتی که دولتها برای مطالعات در اختیار آنها گذاشته اند دست بکشند.

این به اصطلاح دانشمندان معروف پس از شناختن علت اصلی سرطان اظهار نظر می نمایند: موشهایی که با غذای طبیعی تغذیه می شوند به سرطان مبتلا نمی شوند، این درست است. ولی ما نمی توانیم این حقیقت را روی مردم عملی سازیم و به آنها توصیه نماییم غذای پخته نخورند تا ده - بیست سال دیگر مبتلا به سرطان نشوند.

این آقایان اطلاع ندارند که سرطان مانند همه ی بیماری های دیگر با خوردن

اولین لقمه مرده بناگذاری می شود، ولی تنها پس از ده - بیست سال آنها قادر می شوند نتیجه کار زشت خود را ببینند و آن هم در هنگامی که کار از دایر گذشته است.

اما واقعاً این آقایان عقل سالم دارند که پس از کشفی که میلیونها افراد بشر را از مرگ وحشتناک نجات خواهد داد، این اظهارات را می کنند؟ مغز اینها بیمار است و باعث این بیماری هم همین خوردنی های مرده است که آنها را - غذای خود نموده می پرستند.

آنها جرأت نمی کنند به مردم بگویند بروید از اجسام پوسیده و گندیده سارولهای حیوانی و گیاهی دوری کنید و با غذای زنده و طبیعی که خدا برای شما تعیین نموده است تغذیه نمایید تا به سرطان و به بیماری های دیگر مبتلا نشوید.

آنها در بیمارستانها روی بیماران این کار را عملی نمی سازند؟ دیگر سوال من نمی رسد که پاسخ سوال را بدهم، تنها لازم می دانم بگویم که سوال سرطان با مواد مرده تغذیه می شود و هنگامی غذای آن را قطع می کنیم او گرسنه مانده می میرد و از بین می رود، خیلی ساده و بی زحمت و بدون خرج.

آنها در حال حاضر کسی می خواهد سرطان را عمل نماید او پس از عمل باید به بیمار توصیه نماید علت اصلی سرطان را از میان بردارد تا یک غده تارک ظاهر نگردد و یا بخشهای غده که در بدن باقی مانده اند تقویت نگردند و از بین بروند. اما درمان با برق یک حقه بازی بیش نیست که تا به حال برای هیچ کس فایده نداشته ولی مردم بی وجدان امروز هم این تجارت را ادامه می دهند.

موادهای مصنوعی

بخشی از نظرهای دکتر آوانسیان درباره خوراکیهایی که در کارخانجات تهیه می شوند مانند شکر، شکلات، شیرینی جات، نوشابه های مختلف و از این قبیل چنین است:

این مواد غیر از افزایش دادن گلبولهای سفید تغییرات دیگری هم در خون ایجاد می کنند. این مدارک که با دست خود زیست شناسان تهیه شده است گفته های بنده را به خوبی ثابت می کند که غذای مرده تنها یک ماده غیر طبیعی و سمی می باشد زیرا گلبولهای سفید خون تنها در برابر سموم و مواد بیگانه به مبارزه برمی خیزند. آیا زیست شناسان کوتاه بین از این مدارک کاملاً روشن توانسته اند نتیجه مثبتی بگیرند یا خیر؟ البته که خیر. هنگامی با غذای مرده غذای زنده هم وارد بدن می شود این غذای طبیعی اثر مضر خوراک مرده را خنثی می سازد و نمی گذارد که در خون تغییراتی ظاهر گردد. از این رو این آقایان خیال می کنند که با خوردن غذای زنده می توان ضرر خوراکیهای مرده را به کلی از بین برد و بنابراین مصرف کردن آن مانعی ندارد.

چون معمولاً در هنگام غذا خوردن نزد همه مرده خوارها این نوع تغییرات خون مشاهده می شد، مردم این وضع را عادی (فیزیولوژیک) تلقی می کردند و "گلبولهای سفید هاضمه ای" (Digestive Leukocytosis) نام می بردند. ولی اکنون معلوم می شود که این یک حالت مرضی می باشد، به عبارت دیگر با اولین لقمه مواد مرده مردم خون خود را مسموم می سازند و حالت مرضی ایجاد می کنند، ولی اگر آنها صدها نوع سبزی یا میوه زنده بخورند و هر قدر هم زیاد بخورند هیچ تغییری در فرمول خون مشاهده نمی گردد. اصولاً تمام حالتها و فعالیتها و فرمولهای اعضای مرده خوارها که تا امروز عادی و طبیعی تلقی می شده غلط از آب در می آید. زیرا در جهان حتا یک نفر مرده خوار سالم وجود ندارد و تمام تحقیقات فیزیولوژیک بر روی همین مرده خوارها انجام می گرفته است.

مثلاً چون تقریباً نزد همه مرده خوارهای بزرگسال فشار خون به ۱۵ یا ۱۶ می رسد، این حالت را معمولی تلقی می کنند حال این که فشار خون طبیعی باید ۱۰ تا ۱۲ باشد. من فشار خون خودم را از ۲۰ پایین آورده به ۱۲. انعام حسن قل، همه مرده خوارها در فشار دائم مواد مده قا،

کرفته و مریض می باشند. ضربان قلب آنها حداقل از ۷۵ پایین نمی آید. برای آنها ۷۵ ضربان در دقیقه طبیعی به شمار می آید حال این که قلب یک رنده خوار ۵۸ تا ۶۰ می زند و بعضی مواقع در شرایط راحتی جهاز هاضمه تا ۵۵ هم می رسد.

یا باید تابع قوانین طبیعت باشیم و مانند سایر موجودات زنده تغذیه کنیم و یا این که مرده خواری را روش تغذیه ای صحیح بدانیم و برای همه حیوانات نیز آشپزخانه بسازیم. مشکل کار اینجاست که چطور می توان در راز دریاها و اقیانوسها این آشپزخانه حیوانی را بنا کرد؟

بعضی ها خیال می کنند که تکامل قوه فکری بشر حاصل از مرده خواری می باشد در صورتی که مرده خواری خرابکاریهای خود را بیشتر از همه بر روی مغز و اعصاب آدمیان نهاده است و بیماریهای روانی روز به روز زیادتر می شود.

تفاوت آدمیزاد از موجودات دیگر تنها در ساختمان دو دست و زبان می باشد که توسط آنها انسان توانسته است حرف بزند و بنویسد و کشفیات خود را به نسل آینده انتقال دهد.

اگر ما به طور آزمایش بچه بزرگترین دانشمندان را دور از جنگلی پرورش دهیم و در سن پنجاه سالگی او را وارد اجتماع نماییم می بینیم که او از همه حیوانها هم حیوان تر و احمق تر است. این تکامل فکری که در حال حاضر از آن بهره مند می شویم در طول مدت هزاران سال توسط میلیون ها افراد بشر تدریجاً بدست آمده و جمع گردیده و به ما رسیده است و الا یک شخص نادان با یک میمون هیچ تفاوتی ندارد.

هیچ دانشمندی قادر نیست بدون خواندن و یاد گرفتن به تنهایی یک ماشین پیچیده بسازد، بلکه او روی ماشینی که در مدت صدها سال و توسط صدها افراد بشر تکامل یافته است چند دانه پیچ عوض یا اضافه می کند و به مقام دانشمندی می رسد و به نوبه خود این اختراع را به نسل آینده انتقال می دهد. بعضی اشخاص خیال می کنند که غذای مرده خوردن،

عرق و شراب و تریاک و هرویین و سیگار ... مصرف کردن و سرطان و سکت قلبی و سل و دیفتری و جذام و غیره ایجاد نمودن و بیمارستانها و داروخانهها تأسیس کردن، اینها همه نشان برتری انسان است از حیوان و نشانه تمدن می باشد! و حال این که اینها در حقیقت بربریت انسان را ثابت می نمایند.

بعضی ها فکر می کنند برای رشد کودکان غذای مرده و پروتئین حیوانی لازم می باشد.

اگر غذای پخته قادر بود برای هر نسل حتی یک میلی متر رشد افزایش بدهد اکنون قد مردم به چند متر می رسد. این کار بیشتر به طرز فعالیت طولانی بدن مربوط می باشد. همان طور که زرافه برای بدست آوردن خوراک خود دایماً کوشش کرده دهان خود را به بالاترین نقطه درختان برساند و این که گردش به این درازی درآمده است. اما گردن خوک بالعکس چون غذای خود را همیشه در خاک جستجو کرده است، بنابراین گردن او کوتاه مانده است.

در این موضوع گفته های بسیاری داریم ولی صفحه های محدود این کتاب اجازه این را نمی دهد و تنها کافی است بدانیم که اگر این وضع ادامه پیدا کند چند نسل بیشتر طول نمی کشد که مردم تمام پا کوتاه، دست کوتاه، بی دندان، شکم گنده، گردن با غیغ و تمام مریض و ناتوان دنیا می آیند. اکنون بدبختی مردم به مرحله ای رسیده است که دیگر تحمل آن امکان پذیر نمی باشد. ما باید سخنان حق خود را بدون بیم و باک به گوش مردم برسانیم و یک راه چاره به آنها نشان دهیم.

آقایان زیست شناس یک راه غلط پیش گرفته اند و در این راه به قدری جلو رفته اند که دیگر به آسانی نمی خواهند برگردند. آنها علم غلط و خطرناک خود را قانونی اعلان کرده اند و به زور به مردم تحمیل می نمایند.

آنها نمی خواهند یک حرف خیلی ساده ولی معجزه آسا را به مردم بگویند که بروید به جای نان سفید، گندم زنده بخورید و اصلاً هیچ نوع مواد مرده

و غیر طبیعی و مصنوعی و سمی و شیمیایی وارد بدن خود نکنید. آنها این حرف را نمی زنند چون با این یک حرف ساده کلیه بیماریها از جهان ریشه کن شده و ۹۹٪ غلط بودن علم ایشان آشکار می گردد و میلیاردها کتابهای افسانه ای و فرضی و مضر و گمراه کننده ایشان بدون خواننده می مانند و برنامه دانشکده ها به کلی به هم می خورد. خلاصه شهرت و سلامت آقایان خاتمه می پذیرد.

به جای این حرف ساده آنها مبارزه خود را بر علیه خدا و طبیعت ادامه می دهند و آنها گندم طبیعی و زنده را تبدیل به نان سفید می کنند و برای هزاران نوع مواد طبیعی که در گندم محو کرده اند چهارده - پانزده نوع مواد شیمیایی به آن اضافه می کنند، آنها برای جلوگیری از فاسد شدن گوشت آن را مسموم می کنند و با مواد شیمیایی بوی گند آن را می گیرند و ماهها نگه می دارند تا این مواد وحشتناک را به جای غذای سالم به مردم بهروراند. آنها به وسیله تشعشع سیب زمینی و پیاز را می کشند تا آنها قادر به جوانه زدن نباشند. آنها با حسابهای متضاد آزمایشگاهی خود آن قدر گیج شده اند که از آشغالهای ماهی ها آرد ماهی تهیه کرده و آن را به اسم پروتئین فوق العاده معروف ساخته اند و چند نوع مواد شیمیایی هم به آن مخلوط نموده اند تا بو و طعم نفرت انگیز آن را از مردم پنهان نمایند، عجیب این است که "دانشمندان سرشناس" این عمل پست خود را با حرارت زیاد تشریح می نمایند.

ادسون می خواهند از نفت غذا درست نمایند! خیلی از پزشکان و متخصصین تصدیق می کنند که در نتیجه مسموم کردن آب آشامیدنی بعضی از مردم دچار بیماری روانی و دماغی می شوند.

اگر ما بخواهیم درباره این قبیل اعمال نادرست و خرابکارانه به تفصیل صحبت کنیم لازم می بود حداقل ده تا بیست جلد کتاب قطور انتشار داد. خلاصه کلام این است که این دانشمندان نادان عوض این که به مردم دست می بکنند باعث می شوند روز به روز بیماریها بیشتر گسترش پیدا

نماید و بیماری‌های نوظهور ظاهر گردد، در نتیجه، آنها بیمارستان‌های بیشتری تأسیس می‌کنند، تعداد دکترها و داروخانه‌ها و ویتامین‌ها و واکسن‌ها را افزایش می‌دهند.

ولی برای انسان عاقل این سؤال پیش می‌آید که تا کجا آنها خیال دارند جلو بروند؟ فرض کنیم همه خانه‌های مردم تبدیل به بیمارستانها و همه مغازه‌ها تبدیل به داروخانه‌ها 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 خوراکیهای "لذیذ و مقوی" می‌خورند 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 پزشکی 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. هم‌چنین با مرغ و تخم مرغهای غیر طبیعی دنیا را پر می‌کنند، صدها نوع مواد شیمیایی و سمی با شیرخشک و یا خوردنی‌های دیگر مخلوط می‌کنند و در جعبه‌های زیبا و ظاهر فریب‌میزند، روی جعبه‌ها با اصطلاحات "علمی" تبلیغات عوام‌فریبانه‌ای چاپ می‌کنند و بدست مادران بی‌تجربه می‌دهند تا کودکان خود را با این مواد مصنوعی مسموم نمایند.

آنها در 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 این‌که یک نظر بیاندازند و ببینند که چطور یک فیل با خوردن علف ساده بهترین استخوان دنیا را می‌سازد و با وجود این‌همه سبزیجات و میوه‌جات ارزنده این دانشمندان دروغی برای نمو دندان‌های کودکان

کلسیم مصنوعی تهیه می‌کنند و به مادران بی‌خبر می‌فروشند. "بیرخربز" سوپرسی از خود سؤال می‌کند آیا این علم نادانی است یا نادانی علم؟! آنها توسط بیمه‌های اجتماعی اجباراً از مردم مبالغ هنگفتی پول می‌گیرند تا در هنگام لزوم چند قرص سمی به آنها تحویل بدهند. ده‌ها نوع واکسن به زور به پیر و جوان، غنی و فقیر تجویز می‌کنند و بدن‌های ضعیف آنها را از هم ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌سازند.

یک انسان روشن‌بین سرگیجه می‌گیرد هنگامی فکر می‌کند که به جای این همه کارهای عجیب غریب کافی است مردم روزانه تنها یک مشت گندم با چند دانه خرما و مقداری سبزی بخورند تا همه در سلامتی و آرامش عمر خود را ادامه بدهند، بخصوص 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 مشاهده کند که چگونه مردم بی‌خبر و ساده لوح در داروخانه‌ها صف می‌کشند و آخرین پس‌انداز خود را می‌دهند و مقداری سم می‌خرند تا ببرند قلب و کبد و کلیه‌های خود را که از گرسنگی حقیقی کار نمی‌کنند به کار بیاندازند.

در انگلستان تنها برای قرص‌های "ضد سرماخوردگی" ۱۲۰۰۰ پروانه امرساری صادر گردیده یعنی "دانشمندان" ۱۲۰۰۰ بار چاره سرماخوردگی را پیدا کرده‌اند و سرماخوردگی را روز بروز 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 می‌باشند 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 بیماریهای گوناگون می‌گردند. برای این زبان بسته‌ها هم دامپزشکی ایجاد نموده‌اند و واکسنها و آمیبول به آنها تزریق می‌نمایند. این بی‌چاره‌ها خیال

می کنند که وجود آوردن بیماریهای مصنوعی و مداوا نمودن آنها به وسیله سموم مختلف نشان علم و دانش و تمدن می باشد.

آن همه زیست شناسان، دانشمندان، پزشکان و طبیعی دانان، گیاهخواران و غیره که تا به حال آمده اند تنها تلاش کرده اند که برای درمان بیماریها وسایلی به مردم نشان بدهند مانند دارو، واکسن، ورزش، آب و برق، عمل جراحی و برنامه های غذایی و از این قبیل. آنها با این عمل خود خواه ناخواه قبول می کنند که مرض همیشه بوده و هست و خواهد بود و برای درمان آنها این وسایل فوق الذکر را هم باید بکار برد و رفته رفته آنها را تکمیل نمود تا برای هر یک از بیماریها یک دارو یا یک واکسن یا یک غذای بخصوص و یا یک عمل جراحی کشف گردد.

من نه زیست شناس، نه پزشک هستم، و نه یک وسیله برای درمان بیماران. من نگاه کردم به آسمان، به ستارگان، به درختها، به گلهای، به فعالیت موجودات کوچک و بزرگ و از طبیعت یک حقیقت خیلی ساده ای را یاد گرفته ام.

من فلسفه تغذیه انسان را آموخته ام و این فلسفه می گوید که خدای بزرگ برای تغذیه انسان تنها مواد زنده نباتی را تعیین نموده است که خود انسان برای خود بوجود آورده است. خلاصه، من برخلاف سایرین عوض این که وسایل مختلفی برای درمان گوناگون پیدا کنم علت خود مرض را کشف کرده ام و این علت برای تمام بیماریها یکسان می باشد که عبارت است از داخل کردن مواد مرده به بدن.

هر ماده ای غیر از مواد زنده نباتی یک ماده غیر طبیعی و مرده و سمی است که خود سبب بروز کلیه بیماریها می شود. بنابراین من برای نجات دادن مردم از هر نوع مرض توصیه می نمایم از هر نوع مواد مرده غیر طبیعی، شیمیایی اجتناب نمایند. به عبارت دیگر مصرف آن موادی که باعث بوجود آمدن بیماریهای می شود منع می نمایم، یعنی خود علل بیماریها را از بین می برم.

کسانی که از فواید مواد زنده صحبت می کنند و برای مردم برنامه های مخصوصی تهیه می نمایند کار اساسی انجام نمی دهند. مردم نباید از مفید بودن مواد زنده صحبت نمایند. مواد زنده غذای طبیعی انسان می باشد و برای او ضروری است، مانند بنزین صاف کرده برای هواپیما. آنها تنها باید از حال بیماریها صحبت کنند. یعنی از مضر بودن خوراکی های مرده و مواد شیمیایی گفتگو نمایند.

این اشخاصی که مواد زنده را چون یک وسیله درمانی برای بیماران بکار می برند خودشان را سالم تصور می کنند، مواد مرده می خورند و از بیماریهای مختلف تلف می شوند و زن و بچه های خود را هم در همین راه قرار می دهند. اولین خانواده زنده خوار حقیقی در تمام جهان خانواده بنده می باشد و اولین شخص کاملاً زنده خوار که در عمر خود هیچ خوراک مرده نخورده است، دختر پانزده ساله من می باشد.

پس از انتشار کتاب من مردم روشن فکر تصمیم گرفتند بچه های خود را با زنده خواری کامل پرورش دهند. بعضی از این بچه ها در حال حاضر شش هفت ساله شده اند و این انقلاب بزرگ در ایران ما و با دست یک فرد ایرانی پایه گذاری شده است که این هم یک افتخار بزرگ برای ایرانی و ایرانیان می باشد.

بعضی از این اشخاص سودجو که تا به حال مواد زنده را یک وسیله درمان قرار می داده اند پس از خواندن کتاب انگلیسی من سعی می کنند که خودشان را زنده خوار معرفی نمایند.

یکی از آنها به نام مارتین رینک (martin reincke) در شارلاتانی اش آن قدر پیش می رود که چند صفحه از شعارها و عبارتهای برجسته مرا عیناً اقتباس می کند و بدون اشاره به کتاب من به نام خود در می آورد و در یک مجله بهداشتی (Lets Live) در لس آنجلس به چاپ می رساند. در آخر مقاله از مردم تقاضای پنج دلار می نماید تا جزییات بیشتری برای برنامه غذایی برای آنها بفرستد. در کتاب دوم انگلیسی خود جزییات این دزدی ادبی را

فاش نموده‌ام تا در آتیه جلو این قبیل ناجوانمردی را گرفته باشم. این نوع زنده‌خوارهای قلبی عوض این‌که به مردم خدمتی بکنند آنها را در اشتباه می‌اندازند.

از همه عجیب‌تر این است که یکی از بزرگ‌ترین انتشارات ایران (کیهان) بدون مطالعه دقیق در صفحات زن روز خود (۲۷ شهریور ۱۳۵۰) مقاله مفصلی زیر عنوان: "مرگ بر پخت ویز" (لازم به یادآوری است که سخنان دکتر مربوط به پیش از انقلاب اسلامی ایران است.) چاپ نموده و نهضت خام‌خواری را یک نهضت امریکایی قلمداد نموده است، گویا این نهضت دو سال و نیم پیش در سانفرانسیسکو بنیان‌گذاری شده است، و حال این‌که دادن دو فرزندم در سال ۱۳۳۳ یعنی درست ۱۸ سال پیش ایدهٔ مزبور در مغز من تولید شده است.

اولین خانواده صددرصد خام‌خوار در تمام گیتی خانواده بنده است که روشن نمودن آتش در آشپزخانه خود بکلی منع نموده و از ۱۸ سال به این طرف بدون بیماری، بدون 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.

اولین کتاب ۵۶۶ صفحه‌ای من به اسم خام‌خواری در سال ۱۳۳۸ به زبان ارمنی منتشر شده است. خود عبارت خام‌خواری (Raw-Eating) و اکنون هم کلمه زنده‌خواری را برای اولین بار من روی کاغذ آورده‌ام.

اولین جزوه خام‌خواری به زبان فارسی در سال ۱۳۴۱ منتشر گردیده و دو هزار نسخهٔ آن را به همه روزنامه‌ها و مجلات و مؤسسات پخش نموده‌ام. تقریباً همهٔ روزنامه‌ها و مجلات تهران مانند اطلاعات، روشنفکر، خواندنیها، مهر، مهر ایران و غیره مقاله‌ها و عکس‌ها چاپ نموده‌اند. خود روزنامه کیهان شعارهای برجسته مرا در آن زمان چاپ نموده بود.

اولین کتاب انگلیسی من در سال ۱۳۴۲ و چاپ دوم آن در سال ۱۳۴۴ منتشر شد. پس از این‌که تلاشهای من در ایران شکست خورد من صدها

هزار تومان از دارایی خود خرج نموده ۲۰ هزار جلد کتاب به زبانهای ارمنی و فارسی و انگلیسی و صدها هزار بولتن به همه ممالک دنیا به رایگان پخش کرده و تقریباً ۳۰ هزار نسخه کتاب نیز به فروش رسانده‌ام تا این نهضت بررکمی که همه مردم دنیا از بیماری و فقر و گرسنگی و نادانی و جنگ و ... نجات خواهد داد به‌گوش همه جهانیان برسانم، در آنجاها یک انقلاب برپا کنم، صدای این انقلاب را به ایران برگردانم تا هم وطنان خود را متقاعد سازم. اکنون تلاشهای من به ثمر رسیده است. این صدا توسط یک خبرنگار ایرانی به ایران برگشته اما متأسفانه اشتباهاً خام‌خواری را یک نهضت امریکایی معرفی کرده است. حتماً نویسنده این مقاله به کتابها و به ...الیههای من آشنایی نداشته یا به فراموشی سپرده.

برای اثبات این حقیقت هزاران مدرک قانع کننده دارم که حاضرم هر ...نله در اختیار مطبوعات بگذارم.

...دههایی دارم از پادشاهان، نخست‌وزیران، سازمان‌های بهداشتی، سازمان‌های گیاه‌خواران، مدیران آسایشگاه‌ها، مدیران جراید، دانشمندان، پزشکان، متخصصین علم تغذیه‌ای، بیماران و بی‌شماری از شخصیت‌های ...الک مختلف و هیچ‌کس قادر نیست تاریخ این نامه‌ها و کتابها را عوض نماید.

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

این رستوران که تعریف آن را می‌کنند و همچنین سایر رستورانها، آسایشگاهها، خانه‌های بهداشت (Health Resorts) مراکز میوه فروشان (Health Food Centers) و غیره در نتیجه خواندن کتاب من فعالیت خام-خواری را شروع نموده‌اند. همهٔ آنها با من در تماسند، مشتریانی که به این رستورانها هجوم می‌برند همگی بیروان مکتب من هستند.

متأسفانه برخی درس خود را خوب یاد نگرفته‌اند "حبوبات نیم‌پخته، انواع پنیر، نان، ماست و شیر" جزو برنامه خام‌گیاه‌خواری نیستند و با عنوان مقاله "مرگ بر پخت و پز" کاملاً مغایرت دارد. نان چه سفید و چه سیاه، چه نفت پز چه هیزم پز، ماده‌ای است مرده که با احتیاجات بدن انسان مناسبتی ندارد.

مواد حیوانی چه خام چه پخته سم تولید می‌کنند و آدمی را مسموم می‌سازند. اصل خام‌گیاه‌خوار کسی است که تا آخر عمر خود لب به مواد مرده و شیمیایی و حیوانی نزند، حسابهای ویتامین و پروتئین را بکلی فراموش نماید و تنها یک چیز را بداند:

غذای زنده گیاهی یعنی: سلامتی و طول عمر...

نظر دکتر جزایری در باره‌ی چهار نوع غذای مرگ‌آور

«گوشت، شراب سفید، قند سفید و نان سفید.»

... اکنون این چهار چیز غذای اصلی مردمان متمدن شهر نشین را تشکیل می‌دهد. این غذاها، بظاهر کشنده نیستند، ولی تولید بیماری می‌کنند و مرگ تدریجی را به دنبال دارند...

مردم "متمدن" معنی این امر را نمی‌فهمند و برای رهایی از ناراحتی معده مقداری روغن بادام و یا کرچک می‌خورند. چون روغن‌های نام‌برده 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 خود مانده‌های گندیده غذای مرده را از معده و روده‌ها جمع نموده با خود بیرون می‌برد. میوه‌جات و سبزیجات هم هر روز همین کار را نزد مرده‌خوارها انجام می‌دهند، ولی مرده‌خواران گمراه معنی آن را نمی‌فهمند و خیال می‌کنند که میوه برای آنها ضرر داشته است. اگر به جای روغن بادام روغن دیگری مانند روغن کرمانشاهی یا کره و یا روغن‌های نباتی صاف شده به معده تحویل بدهید خواهید دید که معده چه عکس‌العمل در برابر آنها از خود نشان می‌دهد.

در این اواخر یک پزشک آمریکایی برای من یک گزارش فرستاده که در سویس نوشته شده و توسط "سازمان تحقیقاتی لی" به انگلیسی ترجمه کرده است. نتیجه ۳۰۰ آزمایش ثابت می‌کند که هیچ نوع مواد غذایی زنده روی فرمول خون انسان تأثیر و تغییری نمی‌گذارد ولی همین که یک لقمه

روی فرمول خون انسان تأثیر و تغییری نمی‌گذارد ولی همین که یک لقمه پخته وارد بدن انسان می‌شود بلافاصله تعداد گلبولهای سفید خون افزایش می‌یابد.

عجیب این است که حتا ۵۰ گرم یعنی یک مثقال خوراک پخته همین اثر را می‌گذارد و همین که اولین لقمه به معده وارد شود، این اثر در خون پیدا می‌گردد.

حتا آب جوشیده هم روی فرمول خون همین عکس‌العمل را ایجاد می‌نماید. مطابق این گزارش هریک از خوردنی‌ها حالت طبیعی خود را در درجه‌های مختلف از دست می‌دهد. ولی همه آنها هنوز به صد درجه یعنی به 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.

بشر دیگر احتیاج به خواندن هیچ‌گونه کتب درمانی و رژیم غذایی ندارد. کلیه مردم جهان باید یک چیز را بدانند و بس، و آن این است:

هر غذایی که طبیعی و زنده است، غذای کامل و خدا دادی است و از هر جهت بی‌نقص و بی‌عیب، صد درصد سلامتی انسان و طول عمر وی را تأمین نموده، و تمام بیماریها را از این دنیا ریشه‌کن می‌کند، و بالعکس همه غذاهای مرده و تمام مواد شیمیایی و مصنوعی زهر کشنده‌ای است که بدن انسان را تدریجاً مسموم نموده و بسوی مرگ و نابودی می‌کشاند:

اولی کار خدا، و دومی کار شیطان است.

این همین شیطانی است که به شکل یاخته‌های بی ارزش و مفتخور به بدن مرده‌خوارها نفوذ کرده، روی قلب، ریه، گردن و شکم آنها نشسته غذای مرده می‌طلبد. هر فرد عاقل باید تحمل این گرسنگی کاذب را داشته باشد، که با همین کار شیطان را کشته و از بدن خود بیرون رانده است.

هیچ مرده‌خواری به‌پیری طبیعی نمی‌رسد و به مرگ طبیعی هم نمی‌میرد. همه به‌وسیله غذاهای کشته شده ندانسته خودکشی می‌کنند.

ان مادری که اولین لقمه غذای مرده، شیر پاستوریزه، (البته با وجود بیماریهای دنیوی به نظر می‌رسد باید از دستورات کنونی پیروی و از چربی شیرکاسته شود)، شیرخشک، یا غذاهای ساختگی و مصنوعی خارجی به‌نوزاد خود می‌دهد، به‌بزرگترین گناهان دست می‌زند و این بچه در هر هنگامی یا در هر سنی که مبتلا به‌مرضی شود از یک سرماخوردگی ساده گرفته تا یک مرض مرگ‌آور فرق نمی‌کند، گناهکار حقیقی کسی است که اولین مرحله زندگی کودک او را معتاد به‌غذای غیرطبیعی کرده است.

نوجه به‌مادران جوان

مادران مهربان در مطالب فوق نخست باید مطالعات عمیق نموده و پس برای تعیین سرنوشت فرزندان‌شان تصمیم بگیرند. کسانی که خودشان نمی‌خواهند از غذاهای مرده و مرگ‌آور دست بردارند و حاضرند برای یک دسر غذا خودکشی بکنند مختارند، ولی آنها نباید عزیزان خود را با دست خود به سوی مرگ و نابودی بکشانند.

آنها باید صریحاً درک کنند که غذای مرده به معنی مرض و بدبختی و مرگ ولی غذای زنده نباتی به معنی سلامتی و نشاط و طول عمر می‌باشد. آنقدر که در باره مفید بودن لبنیات صحبت می‌شود، در نتیجه کوتاه بینی مردم است.

حقیقت این است که ضرر لبنیات نسبتاً کم‌تر از ضرر غذاهای گوشتی و چربی‌دار می‌باشد. (گو این که همه خام‌گیاه‌خواران لبنیات را جزء غذای حیوانی می‌دانند ولی طبیعت شیر مادر را مفید دانسته است.)

هم‌چنین دکتر جزایری شرحی به این مضمون در کتاب (خواب، خوراک، تنفس: انتشارات جاویدان تهران) در باره مرگ و بیماری دارد که در اینجا صرف‌نظر گردید.

نواد مرده یعنی بیماری و مرگ

دکتر اوانسیان در ادامه می‌نویسد:

است تا جایی که حضرت آدم و حوا خوردن آن را بر ماندن در بهشت ترجیح دادند.

گندم یک ماده‌ی غذایی کامل است و نانی که می‌خوریم بیش از شانزده نوع مواد غذایی‌اش گرفته شده و اکثر ترکیب بجا مانده آن نشاسته است. نان سفید که در اثر پیشرفت تمدن پیداشده در معده تخمیر می‌شود و ایجاد ترشی، تخمه و یبوست شدید می‌شود.

قورمه‌ها و کنسروها

گوشت غذای اصلی ما نیست ولی چون بخوردن آن عادت کرده‌ایم مقدار کمی از آن برای ما زیاد مسموم کننده نیست، ولی چنانچه در اثر ماندن، گندیده و متعفن شود، میکروبهایی در روی آن رشد می‌نماید که کار آنها تولید مسمومیت است. این مسمومیت‌ها در کنسرو و غذاهای مانده بیشتر از غذاهای تازه است.

تقلب در مواد غذایی

سوداگران مرگ که هدفی جز سوء استفاده نداشته و برای یک دستمال یا قیصریه را آتش می‌زنند به آلودگی‌های غذایی کمک کرده تعداد زیادی از مواد غذایی را از راه قلبی ساخته و بنام یک غذای طبیعی و سالم به ما می‌فروشد. این غذاهای قلبی که شرح آنها مفصل است یکی دیگر از عوامل آلودگی در غذا بوده و باعث مرگ و بیماری می‌شوند.

کودهای مصنوعی

کودهای مصنوعی بیشتر از چهار عنصر: فسفر، اذت، پتاسیم و سدیم تشکیل می‌شوند و فاقد عناصر کمیاب حاکی هستند افزودن این کودها باعث رشد بیشتر گیاهان و میزان بهره برداری از آنها می‌شود ولی چون کم‌کم زمینهای زراعتی فاقد عناصر دیگر می‌شوند زمین فرسوده شده و قدرت خود را از دست خواهد داد.

فرسودگی زمین و غذاهای ناقص

رو به روز که جمعیت بشر زیاد می‌شود زمینهای زراعتی در اثر کشت‌های مکرری فرسوده شده و از قوت می‌افتند چون خاک دارای ۹۲ عنصر می‌باشد که ۳۶ تای آنها جز و مصالح ساختمانی بدن ما هستند. این عناصر بسیار مساوی در روی زمین پخش نشده‌اند و زمینهای زراعتی روز به روز عناصر کمیاب خود را از دست می‌دهند و در نتیجه محصولاتی که از این زمینها به عمل می‌آیند بعضی از عناصر نا مفید می‌باشند.

استادواریم دست اندرکاران شبکه بهداشت آموزش و مهارت‌های کشاورزی را دوستان بدانند، تا خود و خانواده بزرگ ایران و سایر اعضای بشر، از گرفتاری مواد شیمیایی رهایی یابند. علاوه بر آن نیاز صادرات درست در کشور جای‌گزین شود و تولیدهای شیمیایی در تخصص‌های درست انجام پذیرد...

مواد غذایی ناقص

مواد غذایی که از این زمینها بدست می‌آیند ناقص بوده خوردن آنها باعث نبود مواد غذایی در بدن می‌شود، حتی شیر حیواناتی که در این زمینهای فرسوده چرا کنند عوامل غذایی کامل ندارند.

ملاحظه آنچه امروز ما می‌خوریم در اثر فرسودگی زمین ناقص بوده و فاقد بسیاری از عناصر غذایی است و در نتیجه بجای آن که کمبودهایی را درمان کنند و گرسنگی‌های پنهانی ما را برطرف نمایند آنها را شدید کرده و در نتیجه بجای آن که درمان بدن شوند ایجاد بیماری می‌نمایند، به همین جهت است که با مراعات شرایط بهداشتی که این روزها رعایت می‌شود و با وجود این همه داروهای میکروب‌کش که مصرف می‌گردد، بیماری زیادتر شده و میکربها سرسخت‌تر می‌گردند.

مسبوبات عوامل غذایی و گرسنگی‌های پنهانی

بیشتر بیماری که ما امروز به آن گرفتار هستیم علت گرسنگی‌های پنهانی است و چنانچه بارها ثابت شده میکروبها در این موارد بی‌جهت متهم شده

نظر دکتر رادپویا

در باره اعجاز مواد خام

دکتر رادپویا در کتاب اعجاز مواد خام می‌نویسد:

«گیاه زنده قادر است صخره‌ها را بشکافد و کوه‌های بی‌حرکت را به حرکت درآورد. پس تو ای انسان! چرا از غذایی که بر آتش کشیده شده و بی‌تحرک گشته تغذیه می‌کنی؟!»

«وانه‌ها کامل‌ترین و زندگی بخش‌ترین خوراک انسان است.

«وانه‌ها در هر آب و هوایی می‌توانند رشد و نمو کنند و از نظر ارزش غذایی با گوشت رقابت می‌کنند.»

وی در کتابش اشاره به این دانشمند چینی می‌کند که:

«اولین بار "ماهونگ" پیش از بوجود آمدن تمدن غربی جوانه زنی را آغاز کرد و خودش ۲۵۷ سال زیست... و نیز یکی از امپراتوران چین ۵۰۰۰ سال پیش کتابی در خواص جوانه‌ها نگاشته است که در تاریخ چین از آن یاد و ضبط شده است.»

دکتر رادپویا می‌نویسد: جوانه‌های مهم در غذای انسان عبارتند از:

گندم، جو، جودوسر، چاودار، ذرت و کاکل آن، جوانه‌های حبوبات مانند: ماش، باقلا، عدس، سویا، نخود تخم کتان، شاهدانه، کنجد و حتا فندق ...
وی دستوری برای لاغرها دارد و به‌خاطر این‌که خام‌گیاه‌خواری انسان را سبک وزن می‌کند و آن به این شرح است:

و عامل دست اول در تولید مرض نیستند، بلکه این کمبود فواید غذایی است که بدن را ضعیف، مستعد برای رشد و نمو میکرب و ویروس‌ها می‌کند. گرسنگی‌های پنهانی امروزه بصورت یک بیماری همه‌گیر شایع شده و اختصاص به طبقات فقیر ندارد بلکه اغنیا و ثروتمندان بیشتر به آن دچار شده‌اند. این گرسنگی‌ها روز بروز زیادتر می‌شوند. آب باران همه ساله مقدار زیادی از فلزات و شبه فلزات زمین را شسته و با خود به دریا می‌برد و بطوری که تجربه نشان می‌دهد اغلب زمین‌های زراعتی ما فاقد فلزات نادر و کمیاب شده‌اند.»

« هرگاه مقدار انرژی که از جیره غذایی به دست می آید بیش از مصرف و نیاز بدن باشد فرد چاق خواهد شد.»

یک کیلو وزن برابر است با ذخیره ۹۰۰ کالری مواد چربی. و ۱۲۰۰ کالری پروتیین و ۲۰۰۰ کالری کربوهیدرات...

پرخوردن و مقوی خوردن، استراحت و کم کردن فعالیت بدنی، آرامش فکری و دور از دغدغه از مهم ترین بارزدهای چاقی است.

دستور افزایش وزن بدن

با این که دکتر رادپویا معتقد به خام خواری و ترکه بودن بدن و اندام است، ولی برای لاغر این نسخه را داده است:

« در رژیم چاق شدن گاهی مواد گوشتی برای درمان به عنوان دارو ضروری است. لاغرها باید روش خوردن و نرمش کردن و ورزش را برای رژیم چاقی بیاموزند.»

صبحانه

- ۱- هر روز ناشتا یک لیوان آب تمیز.
- ۲- پس از دو ساعت یک لیوان شیر، یک قاشق غذاخوری عسل و ملاس شیرین.
- ۳- ۳۰ گرم پنیر.
- ۴- دو کف نان سبوس دار.
- ۵- یک دانه تخم مرغ آب پز.
- ۶- دو دانه مغز گردوی کامل.

ناهار

- ۱- برنج سبوس دار دو کف.
- ۲- گوشت ۱۲۰ گرم آب پز.
- ۳- عدس پخته یک لیوان.
- ۴- روغن مایع دو قاشق غذاخوری.
- ۵- سبزی فصل.

۶- ماست.

۷- سالاد فصل.

مصرانه

- ۱- یک دانه تخم مرغ آب پز.
- ۲- یک قاشق کره طبیعی.
- ۳- یک کف نان سبوس دار.

سام

- ۱- مرغ آب پز ۱۰۰ گرم.
- ۲- هویج آب پز یک دوم لیوان.
- ۳- نان سبوس دار یک کف دست.
- ۴- ماست یک لیوان.
- ۵- سالاد فصل با یک دانه لیمو ترش.

هنگام خواب

- ۱- یک لیوان شیر با عسل یا ملاس شیرین.
- ۲- با مخلوط کمی شیر خشک.

آب میوه ها، میوه های خشک، کشمش، گردو، بادام، فندق، و بطور کلی از میوه ها و تنقلات در بین روز فراموش نشود. کربوهیدرات های مرکب مانند: برنج قهوه ای، سیب زمینی تنوری، بلال و دانه های غلات و حبوبات کامل. ماهی و آب میوه را نیم ساعت پیش از غذا و سه تا چهار ساعت پس از غذا میل کنند. دسر غذاها را از شیرینی های طبیعی مانند: توت، خرما و کشمش و انجیر و...

دستور دیگر از اعضای هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه:

۱- کالسی انرژی دریافتی آن قدر کامل نباشد که نیروی مورد احتیاج بدن را تأمین نماید، در نتیجه وزن بدن کم شده و فرد لاغر می شود. لاغری در این افراد عصبی، پر هیجان و افراد فعالی که بسیار کم استراحت دارند فراوان است.

عادات غلط غذایی، عدم انتخاب درست غذا، نامرتب بودن وعده‌های غذا، تشنگی افکار و استرس، تأثیر توجه به‌غیر غذا هنگام خوردن، عفونت داخلی، تب، استفراغ، اختلال گوارشی، اسهال، پرکاری غدد تیروئید و عامل روانی، که همه از فاکتورهای مهم لاغری به‌حساب می‌آیند.

غذا درمانی: نخست بررسی علت اصلی باید شناخته شود، در صورت سلامت کامل این غذاها...

تجویز ۵۰۰ کالری اضافه بر مقدار مصرفی در روز موجب افزایش حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم وزن در هفته می‌شود. افرادی که فعالیت متوسط دارند تا ۳۰۰۰ کالری اضافه نمایند. کسانی که درجه حرارت بدنشان بالاتر از حد معمولی است بیشتر از اندازه یاد شده می‌باشد.

اندازه پروتئین حدود ۸۰ تا ۱۰۰ گرم در روز باشد.

مواد معدنی و ویتامین‌ها هم پس از بررسی اگر کمبود داشت باید جبران گردد. بدن بیمار چون آماده پذیرش یکباره این مواد نیست، بهتر است کم-کم آن را به رژیم غذایی نو عادت دهد.

نمونه‌ای از رژیم غذایی پر انرژی:

شیر ۳ - ۴ لیوان. خامه کم چرب یک فنجان. سویا ۱۲۰ گرم. سبزی‌های متفاوت سبز وزرد، لوبیا، سیب زمینی، و سبزی خوردن. میوه‌های دارای ویتامین ث. غلات مختلف ۱-۲ سهم، نان ۶ تکه کف دست، کره ۴ قاشق غذاخوری، برنج، ماکارونی، عسل، مربا، برای تکمیل انرژی مفید است.

نظر دانشمندان خارجی:

غذای بد، دشمن شماره یک جوانی!!

«نظریه پزشکی امروز، برنامه غذایی - ترکیبی و متشکل از مواد مختلف را «مطلوب تر می‌داند، در حالی که مکتب رو به‌رشد دیگری، با توجه به شواهد اندام‌شناسی و تشریحی، با اطمینان و قاطع نظریه گیاه‌خواری ۱۰۰٪ انسان را تأیید می‌کند. دندانها، معده، روده‌ها و سایر اندام بشر نشان می‌دهد که:

« طبیعت وی بر بنیاد گیاه‌خواری استوار است.»

۱. برنامه غذایی یک گیاه‌خوار که شامل است از:

• حبوبات، غلات، بن و جوانه گندم، قارچ و برگهای سبزی و همچنین میوه
• میوه‌های تازه و خشک، آجیل‌ها از جمله: بادام، پسته، گردو و غیره می‌باشد.
• یک توجه کافی است که بدانیم برعکس اعتقاد عمومی، شیر بدون چربی
• ماده بسیار مهم غذایی محسوب می‌شود و در بسیاری موارد از شیر کامل
• بی‌مفیدتر است. این سخن را پزشکان، بارها و بارها گوشزد کرده‌اند.
• گانندی هم در کتاب کلید تندرستی به این مهم اشاره کرده است.

• آنتونی رابینز این متفکر زنده هم با خام‌گیاه‌خواری و خام‌گیاه‌خواران
• هماهنگ است. او می‌نویسد:

« و اما در مورد درمان بیماری‌هایی که در اثر درهم شکستگی عصبی پدید
• می‌آید، علم پزشکی نو بجای آن‌که به درمان این بیماری بپردازد، با
• داروهای مقوی، مسکن و محرک آن‌ها را بدتر می‌کند.»

نقل از زندگی سبز تغذیه سبز ص ۳۶۷

دانشمند دیگری می نویسد:

یک رژیم غذایی بد می تواند بیش از حد به بدن شما صدمه بزند و پیرتر شدن شما را تسریع نماید و هیچ چیز در زندگی به اندازه یک غذای بد این چنین به بدن ما خسارت وارد نمی آورد. بنابر این می توانیم غذای بد را دشمن شماره یک جوانی خود بدانیم.

انجمن سرطان آمریکا و انستیتوی ملی سرطان اعلام کرده اند:

بطور مسلم بیش از ۳۳ تا ۳۵٪ سرطان ها از مصرف غذاهای بد ایجاد می شود و این هردو انجمن متفق القول عقیده دارند که غذای بد به غذایی گفته می شود که دارای چربی زیاد و فیبر کم باشد (فیبر عبارت است از پوسته گندم، پوست بسیاری از حبوبات، سلولز میوه ها و سبزیها و کلیه الیاف هضم نشدنی سبزیها و میوه ها،... یعنی سبوس) انجمن قلب آمریکا نیز عقیده دارد که رژیم بد غذایی می تواند بزرگترین عامل ایجاد بیماریهای قلبی باشد. بیماران به این درد دچار نشده اند مگر در اثر استفاده از غذاهای بد و مضر و غیر بهداشتی، و هرچه در کشورهای گوناگون مردم غذاهای بدتری استفاده کنند خطر ابتلای آنها به بیماریهای قلبی زیادتر می شود. برای مثال:

می توان بیماری قند نوع دوم را مثال زد. امروز در سراسر جهان میلیون ها گرفتار دارد و معمولاً در سنین متوسط و یا سنین بالا ایجاد می شود، و شروع آن با مصرف زیاد غذاهای چرب آغاز شده، و سالهای سال ادامه می یابد و با کنترل غذاهای مصرفی یعنی نخوردن غذاهای چرب و خوردن زیاد فیبر مهار می گردد. متأسفانه در کشور ما مردم به چربی علاقه خاصی دارند. هنگامی ماست می خردند. سعی می کنند ماست پر چربی را انتخاب کنند و فروشنده نیز این ماست را خیلی گرانتر از ماست کم چربی به آنها می فروشد. در حالی که خطر ماست پر چرب به خاطر کلسترولی که در بدن ایجاد می کند با ماست کم چربی قابل مقایسه نیست. یا خوردن بعضی از غذاها مثل آب گوشت که چربی خطرناکی مانند دنبه را در خود دارد. با

این حال کبد برای متابولیزه کردن این چربی باید رنج فراوانی بکشد و ساروهای خود را شدیداً خسته نماید. بدبختانه بعضی اوقات با دست خود دشمنان سلامتی خود را زیاد می کنیم.

روغن نباتی را که طبیعتاً مایع است با هیدروژن ترکیب می کنیم و از روغن مایع عمداً روغن جامد می سازیم. و چربی اشباع نشده را با دست خویش و هرگز زیاد اشباع شده می کنیم تا هنگامی که آن را خوردیم کلسترول بدن ما زیاد شود، و هضم آن هم به سختی انجام شود و متابولیزه کردن آن هم با رنج و مرارت سلولهای بدن صورت گیرد. چرا برای آن که روغن نباتی جامد مثل کره یا روغن کرمانشاهی داشته باشد که هر دو از چربیهای بسیار خطرناک هستند و خوردن آنها در بدن مشکلات فراوانی ایجاد می کند.

با به هنگام غذا پختن فکر می کنیم هر چه غذا چرب تر باشد بهتر است.

به سبزه غذا توجه داریم، ولی به سلامت غذا توجهی نمی کنیم. دوست داریم با افزایش چربی به غذاها آنها را خوشمزه کنیم، ولی دوست نداریم غذایی را که می خوریم سالم و بهداشتی باشد، با دست خود اغلب روی پلو روغن داغ شده می ریزیم. بادمجان را آنقدر درون روغن سرخ می کنیم تا قهوه ای رنگ شود که هم مواد غذایی و ویتامین های بادمجان از بین برود، و هم چربی لابلای سلولهای گیاهی آن نفوذ کند.

با سبزی را آنقدر سرخ می کنیم که چربی در تمام مولکولها و ذرات آن نفوذ کند تا هم هضم کردن آن سخت و مشکل و هم مواد غذایی مفید خود را از دست بدهد.

با ما دادن پول بیشتر پنیر چرب می خریم و برای یکی از دشمنان جان خود بیشتر خرج می کنیم و با دست خود تمام ارگانها و اعضای بدن خود را فرسوده می سازیم.

باید به مردم آموخت که هیچ چیز در زندگی میان غذاهای آنها به اندازه چربی خطرناک نیست باید از چربی پرهیز کنند. سعی کنند به هنگام سرخ کردن بعضی از مواد غذایی از چربی بسیار کمی استفاده کنند، یا آن