

هارج سازد . ولی نباید از نظر دور داشت که این عمل در صورتی انجام  
می گیرد که امساک و روزه بر طبق قاعده مسلم آن انجام شود: « چیزی  
مخورد تنها آب بیاشام » .

بی شک از دوره گذشته برای بیرون ریختن کثافات بدن و  
خانه تکانی تن راه اول از نظر اینکه غذاها و دواها در معرض عوامل  
خارجی است و غالباً فاسد می گردد چندان سودمند نیست .

اما راه دوم « بواسطه امساک دقیق است » که در پایان نتیجه بسیار  
اوشن و عالی در بردارد . و این نتیجه و علامات ، دلیل بر پاکیزگی عمیق  
و همه جانبه بدن از کثافات مسموم و مهلك می باشد ، همان کثافات  
مهلکی که تقریباً خون انسانهای عصر حاضر مملو از آن است .

این نظافت کامل جسم انسان را از هلاکت نجات بخشیده و او را  
از تمام بیماریهایی که معلوم پزشکی امروز آنها را غیر قابل علاج می دانند  
ابردی می دهد .

سیر آثار امساک و روزه بر ترتیبی است که ذیلا می خوانید :

۱ - میل به خوراک و طعام ، روزه دار ، تنها در روز اول احساس  
می کند . و پس از آن تا پایان روزه ( ۴۰ روز ) اثری از آن بچشم نمی خورد  
- از اینکه امساک کننده خود را بکارهای سنگین و خسته کننده ای وادارد  
۱۰ قهراً میل به غذا برای او پیدا خواهد شد .

۲ - زبان از روز اول تا روز سیام سفید رنگ است و از روز سیام  
دری میشود .

۳ - پس از چند روز نقاط قرنقلی رنگ با زردی آمیخته می گردد .

۴ - روز چهارم سر اسر زبان بطور کامل سرخ رنگ و پاکیزه می شود .

## آنچه بر من از حقایق جسم انسان

### و سیر عادی آثار آن کشف شد

من دقیقاً سه بار مراقب چگونگی تأثیر امساک و آثار آن بر جسم  
خویش بودم ، این سه بار توفیقی بود که من نتایج آن را مشاهده کنم و  
بر حقیقت تأثیر آن بر جسم واقف گردم و آن حقیقت این بود که : برای  
خارج شدن کثافات تن دوره موجود است : يك همان راه عادی همیشگی  
است که عبارت است از خارج شدن قسمتهای جذب نشده غذا و کثافات  
از طریق عادی بدن که این را میتوان طریق « ازبالاپائین » نام گذاشت .  
راه دوم « ازپائین بطرف بالا » و این در هنگام امساک و روزه  
میسر است و کیفیت آن بدین شرح است که :

در وقت امساک غذای لازمه بدن از طریق معده به آن نمی رسد  
بلکه جسم از غذاهای ذخیره شده و مواد پس انداز تن استفاده می کند .  
این مواد جانشین سوخت بدن می شود که کثافات و سوخته های  
آن از طریق زبان بدهان ریخته می شود؛ بهمین سبب دیده میشود که سطح  
زبان را پرده سفیدی از چرکهایی که جسم بخارج می ریزد پوشانده است  
البته کثیفترین چرکها و مسمومترین آنها در نزدیکی پایان روزه کامل  
( ۴۰ روز ) بر زبان آشکار می گردد ، زیرا در این موقع است که جسم  
قدرت پیدا می کند . تا تمام مواد مضر بدن را بسوزاند و خاکستر آن را

در این هنگام بطور شگفت‌انگیزی میل به غذا آشکار خواهد شد . و لازم است که روزه دار و امساک‌کننده در این موقع شروع بخوردن کند .  
 ۵- در تمام ایام امساک از جسم افراد متوسط بیش از ۱۵ کیلو گرم کاسته نخواهد شد . این کاهش ممکن است در فاصله دو هفته و جدا کتر سه هفته جبران شود . این وقت است که بدنی نو و جدید و با نشاط و جوان بدست خواهد آورد و خلاصه تندرسی همه جانبه برایش پدید می آید .

### اولین امساک من

در طول ایام این روزه مشاهده کردم که امساک پی در پی (۴۰ روز) دارای عملی منظم و تغییراتی معین است که طبق تربیت دقیقی ، حالات مخصوصی را در جسم انسان پدید می آورد .

در مدت ۳۰ روز زبان سفید و پس از آن نقاط زرد رنگ بر روی آن آشکار گشته و سپس نقاط قرنقلی رنگه ، و در پایان امساک (۴۰ روز) سرخ و پاکیزه می گردد . این وقت است که امساک‌کننده احساس گرمی شدید می کند که قدرت مقاومت در برابر آن از کف می دهد . این بهترین نشانه‌ای است بر پایان روزه .

رسانترین دلیل بر عدم پایان عمل نظافت ، همان بی میلی به خوراک و کثافت‌های روی زبان خواهد بود . گرچه بیشتر افراد از نظر اینکه امساک طولانی شده و لازم نیست میل به خوراک پیدا شود . این دلیل را مورد اطمینان قرار نمی دهند . ولی ، نه ، این دلیل صحیح است و با تجربه به حقیقت پیوسته است .

دومین مطلبی که در روزه اول ملاحظه گردید تغییرات مخصوص زبان بود ، در حالیکه علوم پزشکی و فیزیولوژی امروز از آن بی اطلاع است .

بواسطه اینکه زبان گذرگاه کثافات و چرک‌های جسمی است که

فعلاً از طریق معده غذا به آن نمیرسد ، ولذا ناچار است از ذخیره های بدن استفاده کند .

بخشهای متخصصین فن اثبات میکنند که بدن در حال استراحت برای برقراری صحیح حرارت خود، ضربان قلب، گردش خون و انجام وظیفه ریه ها ۱۶۰۰ کالوری مصرف می کند . بعبارت دیگر انسان گرسنه ، دو سوم ( $\frac{2}{3}$ ) کالوری که مورد احتیاج یک انسان باشد متوسط و خوراک عادی است مصرف می کند .

## زبان در مدت امساک

اکنون به جریان زبان در طول مدت امساک توجه کنید :

روزی ام اتفاقاً کاری برایم پیش آمد که احتیاج به کوشش فکری و زحمت اعصاب بسیار داشت من این عمل را تمام کردم ، ولی مرا ناچار کرد که قند و آب گرم بسیار مصرف کنم و از این جهت که قند ماده غذایی دارد ترسیدم که سیر روزه امرا تغییر دهد و نیازمند ادامه روزه (امساک) بیش از حد معین گردم. چند روز از هفته پنجم روزه خویش را قطع کردم و نتوانستم غذا بخورم ، زبانم در این موقع سفید رنگ و تقریباً نصف آن زرد و در وسط زردی بخش عقبی زبان نقطه قرنقلی رنگ وجود داشت . دهانم بوی گندی می داد همانند بوی گوشتی که در حال انحلال و فساد است؛ زیرا تمام موادی که جسم مصرف می کند سوخته ها و خاکسترهای آن از راه دهان بخارج رانده میشود .

آب دهان بدبو و حالت کشداری داشت ولذا نمی شد چنین دهانی ( با این بدبوئی ) برای خوردن چیزی استخدام کرد. حتی اینکه تصور خوردن هم برای من ناگوار می نمود. جز اینکه پزشکان اصرار داشتند مرا قانع سازند تا غذا بخورم . من هم به اصرار آنها اعتنائی نکردم تا روز سی و نهم به پایان رسید . ولی بر من خیلی سخت گذشت با خود می گفتم فردا روز چهارم است . اما احساس تب کردم ( این تبی



دروغین بود که از سوخت مواد داخلی جسم سرچشمه گرفته بود؛ زیرا حرارت بدن ۳۶/۵ درجه بود ( فردا صبح ، پزشك آمد و با اصرار زیاد می خواست مرا قانع سازد که غذا نخورم . دست آخر چنین گفت: خون تو را آزمایش کردیم در آن « اسیتون » یافتیم گفتیم: یعنی چه؟ گفت:

یعنی نشانه اینستکه خون شما در حال انحلال و فساد است . سپس روی به پرستار کرد و گفت يك استكان چای باقند برایش حاضر کن!

گفتم چای را می آشامم ولی قند نه ، زیرا غذائیت دارد . اما او به پرستار با لهجه ای پر از احتیاط و با اراده ای قوی گفت: بلکه بعکس شکر آن را بسیار کن این را گفت و رفت . لکن طرز گفتار وی دلیل بر این بود که احساس خطر کرده است . من هم با کمی تردید چای شیرین را خوردم پس از آن يك کاسه شوربا برایم حاضر ساختند ولی احساس میل به غذا نمی کردم . از طرفی زبانم پر از چرك بود . اما چهل روز ایستادگی در برابر پزشکانی که می خواستند مرا قانع سازند تا خوراك بخورم مرا خسته و ملول ساخته بود . آب دهان هم با غذا مخلوط نمی شد چون غلیظ و لزج همانند يك نوع (صمغ) بود . يك قطعه نان را گرفته شروع به جویدن کردم . آب دهان چسبناك و کشدار اطراف آن را همانند پرده ای فرا گرفت . نه لقمه را مرطوب ساخت و نه در آن نفوذ نمود . ولذا دندانهایم قدرت پاره کردن این پرده لزج و رسیدن به قطعه نان بدون کمک بعضی قوای دیگر نداشتند . پس از بلعیدن آنچه در دهان داشتم خیال کردم قطعه چوب پنبه ای خوردم زیرا نتوانستم آنرا خوب

بخورم . اینجا بود که متوجه اشتباه خویش گشتم ولی چاره چیست؟ غذا خورده ام ، همان مسؤولیتی که متوجه من شد متوجه پزشکان بیمارستانی که مرا مجبور ساختند تا قبل از پایان وقت طبیعی روزه غذا نخورم نیز خواهد شد .

بار دیگر پاره سخنی از نان بر گرفتم و آن را بر روی زبان سق حلق و روی لثه هایم کشیدم برای اینکه پرده روی زبان را زائل سازم و غده های بزاقی را تهیج کنم بعد از آنکه لقمه را بلعیدم آئینه برداشتم تا رنگ زبانم را بینم در این هنگام صدای بلند شد و گفتم: آه خدایا! چه کردم؟!!

ولی پشیمانی سود نداشت . زبانم سرخ و نظیف ، و رنگ سفید و زرد از آن زائل گشته بود . تنها نقطه بسیار کوچکی برنگ پوست انار ، نزدیک ریشه زبان ، همانجائی که برآمد گیهای موجود است باقی مانده بود . یکطرف باريك آن بسوی خارج امتداد داشت . آن را با انگشت فشار دادم ، زبان خود را بیرون آوردم ، جلوی نقطه ، مشخص شد اما وقتیکه انگشتم را برداشتم باز آن نقطه بحال اول برگشت . معلوم شد این پرده نیست که روی زبان باشد بلکه هر چه هست پر زبان میخکوب است .

این نقطه دنباله همان مواد کثیفی است که جسم آنها را از طریق زبان بخارج می ریزد بنابراین چیزی به پایان یافتن این مواد نمانده بود . تنها ۱۲ ساعت دیگر امساک لازم بود که زبان بکلی پاکیزه گردد . صدحیف ، پشیمانی بی ثمر بود . سراسر وجودم احساس می کرد اشتباه و خطا کرده ام . زیرا همان زمان که لقمه دوم را با کوشش فراوان جویدم

و فرود بردم احساس کردم چیزی در درون وجودم بود قطع شد و فرورفت.  
باخویش گفتم: روزه را تجدید کنم. ولی، نه، زیرا آنچه پنهان گشت  
بزودی باز نمی گردد، بلکه بزمانی طولانی نیازمند است. پس تجدید  
امساک بی فائده بنظر می رسد.

واظرفی در بدن خویش توانائی يك امساک (روزه) کامل دیگر  
نمی دیدم<sup>۱</sup> بار دیگر آن نقطه قرنغلی رنگ را فشار دادم دیدم همانند  
بقیه زبانم قوی و محکم است. و با فشار ازین نمی رفت. انگشتم را  
بوئیدم دیدم بوئی شبیه بوی گوشتی که شروع به انحلال و فساد کرده  
است می دهد.

باخود گفتم: این چه موادی است که جسم از راه زبان آن را  
خارج می کند؟

این کثافات در دهانم جایگزین گشته، بلکه تا گلو و سینهام  
همانند میخ درازی امتداد داشت که نقطه روی زبان قطعه ای از آن بود.

۱ - ولکن من به این نکته اساسی توجه نداشتم بهمین جهت عکس آنچه ایشان  
صل کرده است انجام دادم. و خلاصه جریان اینستکه من طبق روش وی ۳۵  
روز امساک کردم روز سی و ششم بواسطه گریه و شکایت و ناراحتی و استقامت  
الطرافیانم ناچار شدم روزه را قطع کنم. نان را گرفتم و جویدم و بیرون  
ریختم تا استعداد افطار پیدا کنم يك روز که بر آن گذشت پشیمان شدم و تصمیم  
بر ادامه آن گرفتم و لذا ۳۷ روز روزه گرفتم این کار من غلط اندر غلط بود. زیرا  
ایامیکه پس از روز ۳۶ امساک کردم خود روزه جدیدی بود که قوای مرا نابود ساخت  
بدون اینکه بمشود خود برسد. و لذا نشانه های پایان روزه پدیدار نشد،  
زبان ظریف نگشت و میل به خوردن پدید نیامد. وقتی به اشتباه خود پی بردم بدون  
میل شروع به خوردن نمودم و علی رغم این اشتباه من از این روزه فوائد  
بسیار دیدم.

ارشدیت ... خلوف

اگر ۱۲ ساعت دیگر امساک می نمودم بقیه این مواد کثیف هم از جسمم  
خارج می شد، ولی الان در گلو و سینهام باقی مانده است. معذالک  
داشتم انتظار می کشیدم که چه خواهد شد؟ چیز بدی در لوله مری  
و گلوی خود احساس کردم که تا نصف سینهام امتداد داشت گویا از طرف  
پائین نیروئی آنرا بسوی خارج میراند ولی قادر نبود. من می توانستم  
حدود آن چیز بد و آنچه آنرا بخارج میراند تعیین کنم.

صبح روز بعد نقطه نامبرده ازین رفت لکن پرده زرد پررنگ،  
مایل بسیاهی سراسر زبان را پوشانیده بود.

بدون تردید از ساعت شروع بخوردن، بیرون ریختن کثافات تن  
موقوف ماند و در سراسر زبان پراکنده شد بهمین سبب از زبان بوئی  
مخصوص همانند بوی مردار بمشام می خورد.

شب هنگام لیوانی از قهوه بسیار گرم و قاشقی از عسل را بهم  
امیختم و دهانم را با آن شستشو دادم ، این عمل را همان شب چند بار  
تکرار کردم .

صبح روز بعد زبانم همه سرخ گشته و بوی بد از آن زایل شده بود ،  
ولی اشتهای طعام همچنان مفقود بود .

بدون تردید این تصادف که مرا مجبور ساخت امساک و روزه خویش  
را قبل از وقت طبیعی خود قطع کنم باب مهمی از اکتشاف من برویم  
گشود ؛ زیرا من از سیر روزه و آثار آن در بدن اطلاع حاصل کردم ،  
بر اینکه برای مدتی طولانی اشتهای طعام نداشتم . و لذا قوای تحلیل رفته  
من در مدت کوتاهی عود نکرد .

ولی چنانچه ۱۲ ساعت دیگر صبر کرده و تسلیم اراده پزشک  
اجع بخوردن غذا نشده بودم زبانی بس نظیف و مبل شگفت انگیز به  
وردن پیدا میکردم که قابل مقاومت بود .

و در این هنگام درباره نشاط معده و قدرت آن بر هضم غذا بگو و  
بپرس ، حتی میتوان گفت جسمی نو و بدنی جدید بجای آن هیكل فرسوده  
و پر کثافت و چرك تحویل میداد .

همان کثافتی که در ایام روزه بجای سوخت بدن بکار برده است .  
شاهد درستی این گفته امساک و روزه سوم ( ۳۷ روز ) خویش  
می دانم ؛

بواسطه اینکه من پس از آنکه آن را به پایان رساندم ۱۶

۱- مؤلف از نظر اینکه بارها روزه گرفته دیگر مواد بیماری را در بدنش نمانده  
و لذا ( ۳۷ ) روز بجای ۴۰ روز قرار داده شده و تشنه غیر قابل گفتگو به پایان  
روزه سرخی زبان است . خلوف .

## چگونه می شد این جریان را روشن ساخت؟

تمام کسانی که اطرافم بودند اصرار داشتند که شیر بیاشامم اما  
با چنین زبانی چگونه میتوان شیر آشامید؟ و چگونه میتوانستم برای  
آنها تشریح کنم که این امر محال است ؟  
در حالیکه پزشکان مدعیند که از تمام جریاناتی که برای جسم  
انسان در هنگام امساک پیش می آید مطلعند !!

من قادر به خوردن چیزی نبودم ؛ زیرا زبانم از دهانم فاصله  
گرفته بود گویا اصلاً مربوط به بدنم نیست . و از طرفی هر چه اطراف  
زبان بود حتی لعابی که آنرا از کثافات پاک و نظیف میکرد مسموم بود .  
اما این واقعیت هم جلوتر بنحو صحیح و دقیق مورد ملاحظه من  
قرار نگرفته بود ، زیرا زبان بایرده سفیدی پوشیده شده و چرکها از  
زیر آن گذر میکردند و تا با آب دهان مروج نمی شد قابل دیدن نبود و  
پس از آنکه با آبهای دهان بهم آمیخته میگشت بخارج ریخته میشد . از  
اینجا معلوم میشود که این پرده سفید اهمیت بسزائی دارد . و وظیفه آن  
نگاهداری بقیه اجزاء دهان از تأثیرات کثافات مسمومی است که از زیر  
آن عبور میکنند .

بنا بر این به پاک کردن زبان و از بین بردن این پرده چنانکه در  
بیمارستانها انجام میشود احتیاج نیست .



کیلوگرم از وزنم کاسته شده بود ولی ۹ کیلوی آن را در طول ۵ روز و نصف روز پس از شروع به غذا بدست آوردم . لکن بعد از روزه اول که من آنرا به آخر نرساندم تا سه هفته میل من به غذا کم ، معده ام ضعیف ، قوایم سست و نشاط در وجودم پیدانمیشد .

پس از سه هفته میل به غذا بوجود آمد ؛ زیرا جسم مهیا بود که بقیه مواد بد را از خود بیرون بریزد .

### آمار روزانه وضع زبان در ده روز اخیر

اکنون به چگونگی تغییرات زبان در ده روز آخر توجه فرمائید :

روز ۳۰ تا ۳۱ : اطراف زبان سفید و میان آن شروع بزردی نمود .

روز ۳۲ تا ۳۳ : در نیمه بخش زرد رنگ نقطه قرنفلی رنگ پدیدار گشت .

روز ۳۴ تا ۳۵ : نقطه قرنفلی رنگ شروع به افزایش کرد و اطراف زبان کم کم بسرخ گرائید و از رنگ سفید پاک شد و قسمت زرد رنگ کوچک گردید .

روز ۳۶ تا ۳۷ : زردی تقریباً زایل شد و نقطه قرنفلی ، بسیار کوچک گردید .

بدن در این هنگام قسمتهای زیادی خود را که عبارت از خاکستر مواد مصرف شده است بخارج می ریزد ، تنها دنباله این کثافات است که در این ایام دیده میشود .

روز ۳۸ تا ۳۹ : تقریباً تمام زبان سرخ گردید . فقط دایره بسیار کوچکی که یکطرف آن بخارج امتداد داشت باقی مانده بود . اما این دایره کوچک پرده ای سطحی نیست بلکه همانند لوله ای برای

امواج متعدد سیل کثافات مسموم است، که بدن آنها را از اعماق خویش بطرف بیرون می راند، و میتوان این نقطه را مصب این سیل نامگذاری کرد.

روز ۴۰ : نقطه نامبرده از بین رفته یعنی دنباله کثافات بخارج ریخته میشود ، و زبان سراسر، سرخ و نظیف می گردد . برای بار اول پس از ۳۹ روز روزه میل به خوردن پیدا شد (البته ، در مرتبه اول من تا این وقت صبر نکردم بهمین سبب زبانم همانطور که گفتم سرخ نشد). این چنین است وضع زبان روزه دار ، گرچه گاهی ممکن است استثنائاً نحوه دیگری هم پیش آید ، لکن آن بسیار نادر است . و مورد اعتناء نخواهد بود؛ زیرا جریانات اساسی همیشه یکنواخت و غیر قابل تغییرند مانند : نقطه های زرد رنگ و قرنقلی رنگ - البته نقاط قرنقلی رنگ بر آن قسم از زبان پدید می آید که دارای برآمدگی هائی است و بخش آخری زبان را تشکیل میدهد همانطور که قبلاً گفته شد .

این نظام مدلل میدارد که آنچه بر سطح زبان می آید تنها نمونه ایست بقطع افتی از کثافات مسموم درونی که جسم بیرون می ریزد . و ممکن نیست که ما نقاط (سفید ، زرد و قرنقلی) را ناشی از آب دهان بدانیم، و گرنه چرا آب دهان خود این چنین نیست و این رنگها ندارد . علاوه چه کسی اشاره ای ساحرانه بکار زده و این رنگها را بصورت اشکال هندسی چنان منظم قرار داده است که (رنگ قرنقلی در وسط ، اطراف آن زرد و بر گرد آن دو، رنگ سفید) قرار داشته باشد .

آنچه آشکار می کند که ترتیب این رنگها بر اثر تصادف و اتفاق نیست ، بلکه نتیجه عمل مخصوصی است که بر جسم تمام انسانها اثر

می بخشد، اینست که این دورنگ قبل از گذشتن ۳۰ روز از امساک پدید نمی آیند مگر بطور ندرت و این بواسطه اسبابی است که دلالت دارد بر کثافات فراوان و مسموم در جسم . و چنانچه نقاط قرنقلی رنگ در دهه آخر پدیدار نگشت دلیل بر اینست که جسم آنطور که باید از چرکها پاک نشده است .

و این خود سببی دارد و آن محافظت نمودن بر امساک و روزه مطاق است . ( مثل اینکه چند لیوان شیر و یا آب بعضی میوهها را خورده بخيال اینکه اینها از نابودی قوا جلوگیری میکند با اینکه میدانیم اینها سبب میل به غذا و فاسد شدن عمل روزه خواهند شد )

مطلبی که بر ما آشکار می سازد که اینگونه روزه گرفتن طبیعی است و از نظر تندرستی بدن بی اشکال است و با طبیعت بشر نیز مخالفت ندارد ، و هیچگونه بیماری پدید نمی آورد همان یکنواخت بودن درجات حرارت بدن در تمام مدت امساک است .

حرارت بدن تقریباً نیم درجه از حد معمول پائین می آید و سپس تا آخر بهمان حد برقرار می ماند گویا میخکوب شده است .

### پرسشها؟

جریانات گذشته که برای زبان و بدن پیش می آید سؤالاتی برای انسان طرح میکند و آن اینکه : کارخانه اصلی این جریانات در کجا است ؟

این اجزاء آبکی که بدن آنها را از طریق زبان بخارج میریزد از کجا شروع بحرکت میکنند و سرچشمه آنها کجا است؟



کدامیک از الیاف بدن است که در معرض فساد و انحلال و سقوط

قرار میگیرد؟

در کدام هفته؟ و روی چه علاقهای؟

اینها پرسش هائی است که به پاسخهای صریح و روشن احتیاج

دارد.

لازم است آموزشگاههای طبی و شیمی به آن پاسخ گویند، زیرا

این سوالات همه برای بیماران اهمیت بسزائی دارد.

## خلاصه کنم

خشنودم که بار دیگر خلاصهٔ اکتشاف خود را تقدیم دارم. انکار نمیکنم، پیش از من کسانی بودهاند که می دانستند روزه بیماریهای زیادی را تخفیف می دهد، میل به غذا در پایان روز اول از بین می رود و ممکن است انسان چند هفته را روزه بدارد بدون اینکه هلاک شود، و میدانستند که در آغاز روزه پردهٔ سفیدی روی زبان کشیده می شود و در پایان آن زائل می گردد و بار دیگر میل به غذا پدید می آید. من اقرار می کنم که همهٔ اینها را می دانسته اند ولی از علل و اسباب آن بی اطلاع بوده اند.

حقیقتاً آنها از اسرار، کنه، دوران، هنگام پایان آن و نقطهٔ معینی از جسم، که آثار امساک در آنجا آشکار می گردد بی خبر بودند. من اولین شخصی هستم که آنچه در صفحات بعد می خوانید برای علم پزشکی اثبات کرده ام:

۱ - آنگاه که انسان امساک کند و روزه کامل بر طبق این قاعده بگیرد: «چیزی مخور تنها آب بیاشام» جسم و تن وی شروع به استفاده و استمداد از غذاهای ذخیره شده بدن می نماید و مؤنه های داخلی را برای نیرو بخشیدن به تن بکار می بندد.

و دستگاه نظافت کننده داخلی عمیقاً و بطور طبیعی و منظم و

« اتوماتيك » در جسم حكومت مي كند .

اينكه گفتم ، بطور طبيعي و منظم ، بخاطر اينستكه تنها نيم درجه از حرارت بدن او پيش پائين نمي آيد و بهمين سبب امساك كننده احساس مي كند بحالت طبيعي و خوشي زندگي مي كند .

و اينكه تذکره دادم بطور « اتوماتيك » بواسطه اينستكه جسم روزه دار در اين موقع طبق نظم طبيعي كه در بدن قرار داده شده بدون كمك عقل وي و مطالبی كه از خارج ، يعنى از طريق تعليم آموخته سير خویش را ادامه مي دهد؛ زیرا عقل بارها به غلط افتاده است .

و گفتم نظافتی است داخلی و « عمیق » زیرا در مدت ۴۰ روز، تمام بدن و درون همه سلولهای آن حتی تارها و الیاف آن را هم فرا می گیرد . و کلمه « داخلی » را به این خاطر گفتم كه این دارو بیمار را بهبودی سطحی نمی بخشد بلکه آنرا از اصل ریشه كن می كند و پایه های آنرا از داخل قطع می كند و به خارج می ریزد .

۲ - جسم برای نظافت خویش دو عامل در دست دارد كه هر کدام خود طریق بخصوصی دارند .

طریق عامل اول « از بالا به پائین » : و استعمال آن وقتي است كه جسم به طعام و غذای خویش نائل شود به این معنی كه غذا از راه گلو به معده و از معده بروده ها تا آخر ادامه پیدا می كند .

طریق عامل دوم « از پائین به بالا » : كه شروع آن از نقاط مختلف بدن ، و انتهای آن سطح زبان می باشد . و این در زمانی است كه انسان امساك می كند و بدن از مؤونه های داخلی و پس اندازهای جسم مصرف كند .

بنابر این تمام كثافات و مواد اضافی و خاكستری كه از مصرف مواد داخلی پدید آمده از طریق دهان خارج می گردد و در پيش خروجی آن در بخش آخر زبان میان بر آمدگیها ( دانه های روی زبان ) قرار دارد .

۳ - آغاز خانه تكاني نهن و اخراج كثافات از همان اولین روز امساك است و این سبب اصلی برای از بین رفتن میل به غذاست ، این همان مطلبی است كه جمعیت بشر تا بحال از آن آگاهی نداشتند ؛ زیرا كثافات مسموم و قتیكه به زبان می رسد اعصاب « چشائی » را مسموم می نماید و میل به خوردك را در تمام مدت روزه یعنی تا هنگاميكه از خانه تكاني كاملاً فارغ نگشته است نابود می سازد .

۴ - بدن پنج تا شش روز مهلت می خواهد كه مسئله نظافت خویش از طریق دهان را طبق ترتیب نهائی خود قرار دهد ؛ بهمین مناسبت بطور طبیعی در این ایام به آب احتیاج خواهد داشت ، جز اینکه آييكه از طریق دهان به بدن فرستاده می شود در هنگام مطلوب ، به تمام اجراء داخلی آن نخواهد رسید و همین سبب می شود كه قسمتی از مدفوعات از سیر عادی خود در اعماق روده ها متوقف گردند و جسم را مسموم سازند ، و این سبب پیدایش سرگیجه و سردرد می شود .

اما اینها هم بوسیله تنفیة زائل می گردند .

بدن قدرت دارد عادتاً خود را در روز ششم پا کیزه كند ، پس از آن عالیترین مرحله از شادی و تعادل در آن پدید خواهد آمد .

۵ - دو هفته اول روزه نسبت به بیماریهایی : اعصاب ، اسكلیروز ، رماتیسم ، نقرس ، استسقاء و التهاب غیر مزمن و جراحتها و ریهاتناج سودمندی دارد .

۶ - در صورتیکه روزه دار بخواهد قبل از روز سی ام امساک خویش را قطع کند مشکلی برای او پیش نخواهد آمد جز اینکه میل به طعام بطور دلخواه نیست ، زیرا جسم بناچار می شود موادی را که بزحمت آنها را احضار کرده تا آنها را بخارج بریزد باردیگر آنها را در داخل بدن بکشد .

و چنانچه بخواهد پس از گذشتن روز سی ام امساک را قطع کند این بار هم غالباً بایست جسم همان عمل قبلی را انجام دهد یعنی کثافات آماده بسوی خارج را بداخل بکشد ، و غذا را نیز استفراغ خواهد کرد . بواسطه اینکه بدن در این هنگام سنگینترین و مضرترین کثافات خود را برای اخراج آماده کرده و شروع به بیرون راندن آنها نموده است . ولذا برای جسم مشکل است که باردیگر آنها را بمکد و بمحل بیرونی اولی برگرداند .

۳ - پس از انقضاء سی روز جسم موادی از طریق دهان بیرون می ریزد که منظره ای مخصوص دارد . و چنانچه این شخص قبلاً روزه کامل نگرفته باشد ( ۴۰ روز ) کثافتی که بر زبان وی آشکار می گردد دارای رنگی زرد و سپس قرنفلی می شود .

و در صورتیکه روزه وامساک تکرار گردد پس از روز سی ام چرکی که بر سطح زبان پدید می آید رنگ و خواصش تغییر می کند . و در آخرین روز امساک ( غالباً روز ۳۹ ) زبان کاملاً پاکیزه می گردد بجز برآمدگیهای انتهای آن که در بین آنها نقطه و دایره کوچکی است که سر آن بطرف خارج امتداد دارد . بعد از آن این برآمدگیها نیز پاکیزه می شود و آنچنان میلی به خوراک پدید می آید که به او امکان

می دهد آنچه از بدتش در طول ایام روزه کاسته شده استرداد نماید .

۸ - افراد عصبی مزاج نمیتوانند مانند افراد دیگر بزودی آنچه از جسمشان کم شده جبران کنند . و چنانچه وقت پایان امساک خود و قلب خویش را با خوردنیهای فراوان خسته کنند بناچار نیروی عصبی فراوانی مصرف خواهند کرد . و چه بسا ورم و کم خونی مغزی و عوارض دیگر برایش پدیدار می گردد . اما همه آنها را با تنظیم مسئله غذا و کاستن از اندازه آن میتوان زایل کرد . مثل اینکه هر روز به يك بار غذا اکتفا نماید .

۹ - مدت کامل و حد حقیقی امساک کامل ۴۰ روز است در این مدت جسم آمادگی عمل تصفیه پیدا میکند . و هر موادی که از جنبه اهمیت حیات در مرحله دوم قرار گرفته و مضر و بیگانه است از داخل زائل می نماید بخشی از آنها را بجای غذا بمصرف بدن می رساند و قسمت دیگری که مقصود زیادیه او خاکستر سوخته های جسم است بخارج میریزد . چنانکه مدت نمو کامل جنین در رحم مادر ۹ ماه است ، مدت کامل روزه نیز ۴۰ روز است و لذا اگر امساک کننده بخواهد بیش از این مدت روزه را ادامه دهد جسم اجزاء و الیاف و تار و پودهای ضروری را برای حفظ تندرستی و حیات مصرف می نماید .

۱۰ - از گفته های گذشته چنین نتیجه می شود که : نباید زیادتر از حد معین روزه را ادامه داد و بایست شرطی پیش خود به آن افزود ؛ بخاطر اینکه همانگونه که زن قادر نیست بیش از ۹ ماه جنین را در رحم خود نگه دارد و ۹ ماه و نیم را عوض ۹ ماه حساب کند باید گفت که آنکس که پس از ۴۰ روز و پاکیزه شدن زبان باز هم روزه را ادامه



دهد ندانسته خود کشتی کرده است . و برپزشکان لازم است که اهمیت این حقیقت را برای توده انسانها تشریح کنند و در برابر مخالفین آن ایستادگی بخرج دهند .

۶۶ - در طول ایام امساک ، بدن تمام موادی که برای اصول جسم انسان ضروری نیست و در مرحله دوم اهمیت قرار دارد بیرون می‌دهد . باید گفت : انسان از جانب داخل ذوب می‌شود و در پایان روزه تنها هیكلی استخوانی که با نخهای اعصاب ، اجزای آن بهم متصل است بیش مشاهده نمی‌شود : عضلاتی لاغر که سراسر آن پوست نازکی بر چین پوشیده باقی می‌ماند . در این هنگام بدن مجسمه ای است استخوانی اما زنده .

۱۲ - قیافه ظاهری شخص روزه‌دار غالباً بر ضعف و ناتوانی شدید دلالت دارد ولی از نیروی حیاتی هیچ‌کاسته نشده و ضعفی در کار نیست و لذا او را پراز نشاط و اطمینان به نیروی جسمی و روحی مشاهده می‌کنید . برجا بودن قوای حیاتی مسئله‌ای است طبیعی ؛ زیرا لاغری امساک کننده نتیجه بیماری و حرارت زیاد نیست بلکه در اثر عامل طبیعی و حرارت طبیعی است ؛ و لذا نشاط زندگی پس از پایان روزه خویش را آشکار می‌سازد . روی همین اصل است که مشاهده میشود این هیكل استخوانی پس از یکی دو هفته به جسم و بدن جدیدی تبدیل یافته است . اینجا است که شخص عاقل لازم است توجه داشته باشد که با این جسم نو چگونه باید معامله نمود ؟ و به چه نحو او را وادار بکار کرد ؟ مطالبی که تحت شماره نوشتیم بسیار مورد اهمیت است و حقائق است تازه که علوم پزشکی از آن بی‌اطلاع است . بهمین جهت به خویشتن

حق می‌دهم که بگویم : در فیزیولوژی بشری و انسانی اکتشافی نموده‌ام که تا بحال چنین وسیله شگفت انگیز ساحرانه و فعالی بدست علوم پزشکی سپرده نشده بود .

هزارها سال بر تاریخ بشر گذشت تا اینکه امروز توفیق پیدا کرد برای اولین بار طریق نظافت دستگاههای بدن را بیابد . تا بتواند ماشین بدن را نظافتی حقیقی و عمیق کند که سیر تازه و پراهمیتی در زندگی باشور و نشاط شروع نماید .

این حقیقت دلالت دارد بر اینکه کثافات در این مرحله از راه تارهای صوتی خارج می‌شدند ، بدون اینکه درد و یا ورمی تولید کنند. این اخلاط بقدری زیاد بود که وقت کافی برای بیرون ریختن آنها نداشتیم. ولی پس از پایان روزه و شروع به خوردن قطع شد .

این مطلب از نباط شدید تارهای صوتی با عامل روزه را آشکار می‌سازد. و از مطالبی که نباید از آن غفلت نمود اینکه پس از این حادثه صدایم قوی و پرطنین گردید و یا بقول معروف مانند زنگ شد بطوریکه در مدت عمرم بیاد ندارم . و چنانچه بخواهید تأثیرات خوب روزه را بر صدا بدانید لازم است نوشته « کنوتی » « J-Knote » را مطالعه کنید (وی خواننده « مذهبی » در قصر امپراطوری است که به « اهرت » « Ehret » مبلغ و ناشر « درمان از طریق روزه » نامه‌ای نوشته .) بعضی از آنچه وی نگاشته از این قرار است : « يك سال تمام بدستورات شماعمل کردم تقریباً ۲۰ کیلو گرم از وزن خویش از دست دادم و الآن احساس می‌کنم که تندترستم بطور دلخواه است .

در زندگی تا بحال چنین تندستنی در خود ندیده بودم . در حقیقت شما نسبت بعالم بشریت احسان میکنید . صدایم صفا و نیروی تازه‌ای بدست آورده دلیل این حرف گواهی تمام آشنایان من و تقریظهای جرائد و مجلات است . الآن یکسال تمام است که از این جریان می‌گذرد هنوز من عصیان نشده‌ام .»

ثالثاً : در این مرحله آثار و عوارض خشکی بینی آشکار نگشت بعکس امساک اولی .

### دومین امساک من

هنگام شروع با خود می‌گفتم عوارض این امساک هم مانند روزه اول است منتهی خفیف تر و سبکتر . این چنین گمان بردم زیرا معتقد بودم که طبیعت جسم ملکه و یا عادت‌هاست تغییر ناپذیر ، اما این گمان اشتباه بود .

توضیح اینکه :

آثار و سیر این امساک نیز همانند امساک اول بود و با آن فرقی نداشت چیزی که بود عوارض آن دو با هم اختلاف داشتند :

اولاً : خروج کثافات از طریق زبان این مرتبه هم مانند مرتبه اول از همان روز ۳۱ شروع شد ولی اختلاف در اینجا بود که کثافات این مرتبه غلیظ ، سیاه رنگ و خالی از بوی بد بود . آب دهان در این دفعه خیلی کم بطوریکه دهانم غالباً خشک بود (تقریباً همیشه) . بعبارت دیگر عوارض این دفعه با مرتبه قبل با یکدیگر تفاوت داشتند جز اینکه در آغاز شروع باهم مشترك بودند .

ثانیاً : در این بار از روز ۲۸ تا پایان امساک اخلاطی از تارهای صوتی حنجره و گلو بیرون می‌آمد ، این اخلاط رنگ سبز روشنی داشت و لکن بوئی از آن استشمام نمی‌شد. از طرفی تارهای صوتی گرفتگی عجیبی بدون اینکه ورم و یا دردی در آن احساس گردد پیدا نمود .

رابعاً : چیرکها و کثافات نهائی (سیاه) این بار هم مثل دفعه اول در همان روز ۳۱ شروع بخارج شدن نمود .

نظراً آثار تطهیر و تنظیف بدن بواسطه خود روزه است . و تمام روزهها از نظر مدت و شکل عوارض و دوران ، یکنواختند و باهم تفاوتی ندارند . جز اینکه در این مرتبه جسم من از دفعه اول خیلی پاکیزه تر گشت . یعنی کثافات غلیظ را در مرتبه اول بیرون کرده و این بار نوع دیگری از کثافات را خارج ساخته است .

## امساک سوم (۲۱ روز)

### قبول وجود روح

در طول آزمایشهای خویش دو بار به جریاناتی برخورد کردم که حقیقت تعلیمات قائلین به وجود روح ( **Ocultism** ) را مربوط به ترکیب جسم انسان اثبات می کند . تعلیمات آنها بما می گفت انسان از تعدادی اجسام تو در تو ترکیب یافته است . دو تا از این تعداد جنبه مادیشان از بقیه بیشتر است .

اولی همین جسم خارجی است و دومی جسم نفسانی ما است که اصول و مراکز احساسات ما در آن قرار دارد . این جسم دوم سیال در علوم روانی به جسم « کوکی یا آسمانی » نامگذاری شده است . ولیکن علوم پزشکی آن را « جسم عصبی مغناطیسی » می داند ، اما آکادمیهای پزشکی برای آن رسمیت قائل نیستند ، ولی رسمیت نداشتن آن از نظر آنها دلیل عدم وجود آن نخواهد بود بلکه امروز بوسیله خوابهای مغناطیسی یا مغناطیس حیوانی و امثال آن پرده از روی آن برداشته شده و حقیقت وجود آن آشکار گردیده است .

من خود در طول آزمایشهای خویش در اطراف امساک بوجود هر دو پی بردم و فهمیدم که هر دو مستقل و باشعور هستند . می بینید : یکی از آن دو بواسطه اینکه پرنیروست با نشاط و دیگری نالان است :



صدا میزند ، اعلام میکند با اندازه کافی استراحت نکرده ام بهمین جهت لازم است به آن اهتمام ورزید.

در امساک دوم و سوم بمراتب کمتر از امساک اول احساس درد مینمودم جز احساس ناراحتی که از خستگی بالارفتن - گرچه خیلی کم باشد - سرچشمه میگرفت .

### توضیح اینکه :

در زمینهای صاف و هموار با سرعت و بلکه گاهی با دو حرکت می کردم و ورزش های دشواری نیز انجام میدادم اهمیتی هم برایم نداشت ، بلی بطور طبیعی گاهی عضلات و سنون فقرات خسته میشدند و بر تنفس اثر میگذاشت .

اما رفتن بطرف بالاچه با نردبان یا غیر آن گرچه دو قدم بطرف بالا باشد صدای (شرق ، شرق) از مفاصل پاهایم بلند میشد ، که همه رامی - بایست الم و درد و عذاب و بیماری نامید . گویا شخصی اردرون وجود صدا میزد : آیا بازهم می خواهی بطرف بالا بروی ؟ من ناتوانم ، ناتوانم ، ناتوان .

این صدائی بود که من هر روز در موقع بالارفتن اردرون وجود خویش می شنیدم . در این اواخر تعلیل صحیحی یافتم که با تمام اینگونه حوادث تطبیق میکند .

فراموش نشود رفتن بطرف بالا هر چند در هم کم باشد احتیاج به مقاومت در برابر نیروی جاذبه یا مغناطیس زمین دارد . در مقابل جاذبه زمین نیروئی در وجود انسان است که مغناطیس و جاذبه حیوانی و یا جسم کوکبی خوانده میشود .

مؤونه های فیزیولوژی در وجود من حتی در روزه دوم و سوم بقدر کافی وجود داشت .

از طرفی مؤونه و ذخیره مغناطیس حیوانی با از بین رفتن روغن و مواد قندی از بین میرود . و بزودی جبران نمیشود . در صورتیکه مؤونه و ذخیره های فیزیولوژی بزودی جبران میشود ، لذا مؤونه و ذخیره مغناطیس حیوانی نسبت به ذخیره های فیزیولوژی خیلی کمتر است . بهمین سبب جسم کوکبی و یا مغناطیسی مرا آگاه می ساخت که تدبیر و میانروی در مصرف قوای مغناطیسی از دست ندهم . چگونگی اعلام آن از طریق آلام و ناله های مخصوصی بود که هنگام بالا رفتن در مفاصل خویش احساس می کردم ( این یکی از طرق اثبات روح برای من بود )

استقلال جسم کوکبی «مغناطیسی» از جسم مادی از طریق احساس خستگی و غیر آن بوسیله حادثه دیگری نیز برای من آشکار گشت : در اولین روزی که افطار کردم غذای جامدی خوردم هنوز بدنم از این غذا بهره نبرده بود یعنی هنوز ربع (  $\frac{1}{4}$  ) ساعت بیش نگذشته بود تا هضم گردد و قوای تازه ای بدست جسم آید ، همین وقت بود که ناچار شدم از نردبان کوتاهی بالاروم گمان می کردم که همان آلام و ناله ها را بازهم احساس خواهم کرد ولی اصلا احساس درد نکردم .

این جریان مرا متحیر ساخت یعنی باید گفت یكوقتی دردی ، بود !! ، گویا آن جسم آسمانی و کوکبی احساس کرده که روزه پایان یافته ؛ پس احتیاجی به هشدار در طرز مصرف قوای مغناطیسی و میانروی در آن نمی دید . و لذا از ناله ها خبری نبود .

در این هنگام متذکر اهمیت روح در سیر عوامل فیزیولوژی  
طبق تعلیمات هموطنی مشهورم «باقولوف» شدم .  
جریان سومی نیز برآیم مبرهن ساخت که جسم فیزیولوژی و  
مادی از مغناطیسی و روحی جدا است .

خلاصه جریان چنین است : دو یاسه هفته از پایان امساک گذشته  
بود به این معنی که روزه ، ضعف و ناتوانی که از آن بوجود آمده بود  
همه را فراموش کرده بودم که قسمت پائین پاهایم کمی ورم کرد . برای  
دیگران هم همین مقدار پس از افطار عوارضی از قبیل پیدایش نقاط سیاه  
رنگ در چشم و غیر از آن پدید آمده بود . تمام این عوارض را بوسائل  
ساده میتوان زائل کرد . ولی مهم آنست که بدانیم سبب این عوارض  
چیست ؟

ورم مذکور و عوارض دیگری غیر از آن از این جهت پیدا می شود  
که جسم آسمانی و مغناطیسی نیروی از دست رفته خود را از نیروی  
فیزیولوژی کندتر بدست می آورد ، ولذا لازم است تا مدتی پس از پایان  
روزه مواظب قوای روحی باشیم ، قطع نظر از اینکه جسم فیزیولوژی  
پراز نیرو و نشاط است و صاحب خویش را دعوت میکند که نیروی  
روحی را بکار اندازد و از آن استفاده کند .

از خوانندگان گن تمنا دارم متذکر باشند که من این روزه ها را در  
مدتی بسیار کوتاه پی در پی انجام داده ام .  
روزه اول در ماه تشرین اول و تشرین دوم .  
روزه دوم در ماه آذار .

روزه سوم در ماه حزیران و تموز .<sup>۱</sup>

بنا بر این جسم من وقت ضروری و لازم برای استرداد قوا و مؤونه های  
مفقود شده نداشته است .  
شایسته است تفکر و میانروی ما را به اجتناب از این عوارضیکه  
دلالت بر خستگی جسم میکند وادارند .

۱- این ماهها همان ماههای میلادی است که ۱۲ ماه آن از این قرار است :  
۱- آذار ، ۲- نیسان ، ۳- ایار ، ۴- حزیران ، ۵- تموز ، ۶- آب ،  
۷- ایلول ، ۸- تشرین اول ، ۹- تشرین دوم ، ۱۰- کانون اول ، ۱۱-  
کانون دوم ، ۱۲- شباط . درست در برابر ماههای عربی بترتیب محرم ، صفر ،  
ربیع الاول ، ربیع الاخر ، جمادی الاول ...

دو ساعت سخنرانی می‌کنم و پس از آن یکساعت هم برای شرح و تفسیر آن وقت لازم دارم سپس از آنجا بیرون می‌آیم در صورتی که سر و افکارم همه صحیح و سالم هستند. و لذا اجمالا می‌گویم این نعمتها برایم غیر منتظره بود، هیچ وقت قدرت خیال و خواب آنرا هم در خود نمی‌دیدم. اما خود بخود نصیب شد.

سالها بود که نتیجه بیماری «نوراستنی» و تأثیرات آن در خطم پدید آمده بود. دیگر مثل پیش نمیتوانستم خط راست و ثابت و متناسب بنویسم. بلکه بصورت بیماری «عصبی» خود نمائی می‌کرد. و لذا از دکتر «باسیک» سؤال کردم (در بین گفتارم یاوی راجع به روزه‌های خود) آیا در طب دوائی برای لرزش دست در هنگام نوشتن پیدا می‌شود؟ پاسخ گفتند: نه، دوائی مخصوصی برای آن دردست نیست. گفتم: آیا داروئی برای زائل ساختن بیماریهای عصبی در مدت ده روز تمام پیدا می‌شود؟

گفت: نه.

اما روزه من در روز دهم این لرزش دست را زایل ساخت. و دستم همانند دست جوانی است که نوشتن را خوب و حروف آنرا مستقیم می‌نگارد.

و از چیزهایی که توجه به آن لازم و بایست منذر شد اینست که دست و مغز من (اعصاب عمیق مرکزی) میل فراوان به نوشتن، با حروف کوچک و بسیار ریز دارند. با اینکه قبل از امساک حتی زمان جوانی جز با حروف بزرگ قدرت نوشتن نداشتم. همه متخصصین بیماری اعصاب گواهی می‌دهند که آنچه الان پس از امساکها برای من پیش آمده دلیل قاطعی است که دستگاه اعصاب بهبودی عمیق و اساسی پیدا کرده است. ده روز ابتدای امساک دوران تطهیر و پاکیزگی دستگاه اعصاب است.

## از روزه‌های سه‌گانه

### چه نتیجه‌ای تحصیل کردم؟

بدون هیچگونه مبالغه در بدن من بیماری بمعنی منعارف و اصطلاحی نبود و بهمین مناسبت نمی‌توانم بگویم چه بهره و فائده‌ای از روزه حویش برده‌ام ولی در عین حال توجه شما را به فوایدی که بدون انتظار به آن رسیده‌ام جلب می‌کنم:

۶۴ سال از عمرم گذشته بود موهایم سفید و بسیار کم پشت (تنک) بود. پس از امساک موهای پر پشت و برنگ طبیعی (مشکی) در سر و بدنم روئید. من خود به این قسمت توجه نداشتم بلکه آنانکه با من بودند مرا متوجه آن ساختند.

دو سال بود که دستم لکه‌های سفیدی آورده بود دکتر «فریتسکی» مرا نصیحت کرد که «ید» مصرف کنم ولی من آنرا نخوردم. اما این لکه‌ها پس از دوره دوم بر طرف شدند. بار دیگر دستم را به دکتر «فریتسکی» نشان دادم. گفت احتیاجی به مصرف «ید» نیست. اعصابم آن چنان نیرومند شدند که جرات اینکه این وضع را در خواب هم ببینم نداشتم. پیش از اینکه این روزه‌ها را بگیرم سخنرانی‌هایی داشتم که هر کدام تقریباً یک ساعت وقت لازم داشت. و در پایان سخن احساس احتیاج خون در معر حویش می‌کردم آنچنان که افکار و تصوراتم را در دنیائی از ظلمت فرو می‌برد. و چنانچه سخنرانیم بیشتر طول می‌کشید سرم درد می‌گرفت ولی الآن



و پس از پایان این نظافت نتایج ملازم آن نیز آشکار می شود ( مانند نوشتن بدون لرزش دست) بعد از روزه اول برای چندین هفته بیش از بهبودی لرزش دست بهره مند نبودم پس از امساک دوم دو ماه، و اما بعد از روزه سوم دائماً از آن بهره ور میشوم و معتقدم که این بهبودی با خواست خداوند برای همیشه باقی خواهد بود.

بنابر این با روزه اول، جسم، کثافات بدوز در رنگ و قرقر نقلی که بوئی زننده داشت از خود بیرون راند و بر سر موه های تازه روئید. و در پایان روزه دوم زیادیهای سیاه رنگ بی بو خارج گردید، کبدم جوان شد و لکه های دست زایل گردید.

روزه های من ۴ نتیجه پر ارزش که باعث خوشحالی همیشگی است بر ایمن فراهم ساخت.

۱- اعصابم آنچنان نیرومند شد که حتی قابل قبول نبود و در برابر کارها و خستگی صبر و استقامت شگفت انگیزی پیدا کردم.

۲- کبدم بهبودی یافت و بر طبق وظیفه خود با نیرو و نشاط تمام انجام وظیفه می نمود.

۳- التهاب حنجره و بینی که بواسطه زکام مزمن پدید آمده بود بر طرف گردید در مدت ۲۵ سال که مبتلا به این التهاب خبیث بودم برای مبارزه آن هوا را عمیقاً استنشاق می کردم تا اینکه از درد آن کمی تخفیف حاصل شود ولی تا پایان امساک دوم از آن خلاص نشدم.

۴- تمام نشانه ها و علامتهای بیماری اسکلیروز نابود شد. و در آینده بر من آشکار می شود که چه اندازه بر عمرم افزوده شده است.

۱- مؤلف کتاب طریقه مخصوصی برای تنفس اشاره می کند که بار اول هندیها آنرا کشف کردند و اخیراً اروپائیها کتابهای زیادی در این باره نوشته اند. ارشمندرت به خائیل خلوف.

### این بیماریها با امساک درمان می شوند

درمان از طریق روزه فائده ویژه ای در :

کم خونی، ضعف روده ها، التهاب بیض و مزمن، دملهای خارجی و داخلی، سل، اسکلیروز، روماتیسم، نقرس، استسقاء، نورا استنی، عرق النساء، حزاز (ریختگی پوست) بیماریهای چشم، مرض قند، بیماریهای جلدی، بیماریهای کلیه، کبد و بیماریهای دیگر دارد.

معالجه از طریق امساک اختصاص به بیماریهای فوق ندارد بلکه بیماریهایی که مربوط به اصول جسم انسان است و با سلولهای اساسی جسم آمیخته شده همانند سرطان، سفلیس، سل و طاعون را نیز شفا می بخشد.

دکتر «کلوغ» که یکی از پزشکان مشهور امریکای شمالی است در کتاب معروف خود «دائرة المعارف مربوط به خوراکیها» می گوید: «هنگامیکه استاد «ارلیخ» را در آلمان ملاقات کرده است. استاد «ارلیخ» او را از نوشته ها و کارهای آموزشگاه درباره آنچه مربوط به غذاهای مخصوصی است که بیماران و مبتلایان به سرطان از خوردن آنها بازداشته، مطلع ساخته است. نوشته های این مؤسسه مدلل می دارد که غده های سرطانی بهر اندازه هم که ریشه دار و قوی باشند می توان آنها را با خوردن غذاهائی ضعیف نمود. اکنون عین گفته «ارلیخ» را

نظر شما می گذرد :

« ما قادریم جلورشد سرطان را با غذاهائی که برای این قسمت انتخاب کرده ایم بگیریم اما آن نتیجه سودمند و حقیقی یعنی ریشه کن شدن آن در صورتی برایمان ممکن است که بیمار را آنقدر در حال گرسنگی قراردهیم که بسرحد مرگ برسد . »

از این گفته روشن می شود که تنها طریق برای قطع ریشه این بیماریها روزه است و بس . پس لازم است که رجال اروپا از نوشته ها و اعمال دکتر « کلوغ » اطلاع دقیق و کامل حاصل کنند .

این شخص ( دکتر کلوغ ) در جهان علم امروز مشهور است اما توده عظیم جمعیت تقریباً از نام اوهم بی خبرند . با اینکه اکثر خدمات خود را بعامه جمعیت اختصاص داده است .

دکتر « کلوغ » نیم قرن است که آموزشگاه علمی پزشکی در میشیگان را که بنام « تل کریک ساناتوریوم » معروف است اداره می کند . این مؤسسه بیش از هزار مستخدم دارد . از جمله کارهای مهم و منقن و چشمگیر این آموزشگاه مسئله غذا است . در آنجا روزانه تقریباً سه هزار بیمار غذا می خورند . بدون تردید این تعداد افراد ، بوی امکان داده است تا آزمایشهای بسیاری انجام دهد . و این آزمایشها همه او را به نتایج رضایتبخشی رسانده اند تا اینکه بتواند برای معالجه بیماران غذاهائی که بابهبودی آنان مناسب است را انتخاب کند . در آنجا شرکت مخصوصی بنام « فود کمپانی » = کمپانی غذا تشکیل شده در این محل غذاهائی جدید الاخرع و یا طبق دستور این مؤسسه تهیه می گردد .

تمام شرکت زیر نظر دکتر کلوغ و مدیریت آن به عهده رجال

بزرگی ازدانشمندان گذارده شده است و بهمین مسامت انواع غذاهای آن ممتاز و باعث افتخار این شرکت است ؛ زیرا غذاها همه ، طبق احتیاجات زندگی واقعی بشر تهیه می گردد .

دکتر کلوغ جمله ای برگرفته استادارلیخ اضافه کرد و این اشاره ای به بینش وی نسبت به ارتباط قوی و نیرومندی است که بین خوردنیها و سرطان موجود است . و آن جمله اینست که : « ۵۰ سال زحمت تسهیلات کمیایی را در مراقبت از تأثیر غذاهای بدون گوشت بر سرطان در اختیار من قرار داده است . در بین چندین هزار بیمار سرطانی فقط چهار نفر از کسانی بودند که از غذاهای گیاهی استفاده می کردند و بقیه کسانی بودند که از غذاهای گوشت دار مصرف می نمودند . ما توانستیم يك نفر از این چهار نفر را بدون عمل جراحی بهبودی بخشیم . این گفته بروشنی دلالت دارد که برای مبتلایان به بیماری سرطان خوراکیهای گیاهی سودمند است ؛ زیرا از میان هزاران بیمار مبتلا به سرطان تنها ۴ نفر از این گروهند ( افرادی که غذای گیاهی مصرف می کنند ) .

دکتر کلوغ بارها گفته که : « سرطان از تماس زیاد میکروبهای عفونی و سمهای آنها با بدن پدید می آید ( همه آنها هم نتیجه تغذیه گوشت است ) بدلیل اینکه بیماری سرطان غالباً در روده کور و انتهای روده بزرگ همانجائی که زیادی غذا متوقف می گردد پدید می آید . او می گوید : سرطان ابتدا دمل کوچکی است که در روده یا معده می روید . این دملها را میتوانیم به آسانی با یکی دو هفته روزه معالجه کنیم من در باره این روش بیش از چهل سال تتبع داشته ام . تذکر حریرانی که سی سال پیش بر این اتفاق افتاده لازم بنظر می رسد : زنی در اثر

خونریزی زیاد از دملهایی که در بدنش بود نزدیک شد خونش تمام گردد. در طول ده سال بهبودی یافت. اما وقتی این دملها باز عود کردند من با این طریق (روزه) او را معالجه کردم و برای همیشه شفا یافت. «پایان گفته دکتر کلوغ».

لازم است توجه شما را به يك نکته لازم و اساسی معطوف دارم و آن اینکه دکتر کلوغ که دملها و سرطان را با روزه و امساک معالجه می کند از طرفداران پروپا قرص معالجه با روزه نیست بلکه می گوید: «چرا ما برای معالجه بیمار به وسیله مشکل و سنگینی منوسل گردیم در صورتیکه من می توانم بوسیله های دیگری او را بهبودی دهم» بدون تردید این گفته مورد موافقت و قبول هر انسان عاقلی خواهد بود. آیا این وسائل که وی به آن اشاره می کند در همه جا و برای همه کس ممکن است؟! گره کار و نکته مهم مسئله همینجاست!!

در عین حال تأکید می کنم که امساک و روزه اختیاری و منظم آثار مخصوصی در بدن پدید می آورد که بیماریهای غیر قابل علاج از نظر پزشکان را بهبودی می بخشد. همان بیماریهایی که اگر تمام داروها و وسائل پزشکی جهان (من جمله وسائل دکتر کلوغ) را در اختیار پزشکان قرار دهید آنها را قابل علاج نمیدانند.

برهان قویتر دیگری بر تأثیر روزه در بهبودی بیماریها را میتوان از حادثه ای که دکتر «رو» در کتاب خویش ذکر می کند بدست آورد. او می گوید:

«اوسیک اسوجی» در سال ۱۸۱۶ تعداد زیادی از بیماران مبتلا به سفلیس شدید را بهبودی بخشید. و تنها داروی وی امساک و روزه

بود؛ بهمین سبب مورد توجه بزرگان «اسوج» و دانمارک قرار گرفت و از طرف جمعیت مردم جائزه ای بنوی تقدیم شد.

این روش «معالجه با روزه» در کتبای پزشکی روز هم دیده می شود. اما چرا پزشکان آنرا بکار نمی بندند؟ سبب آن چیست؟  
دواعی بسیاری برای آن موجود است؛ خیال می کنند روش «اوسیک» کهنه و قدیمی شده و بکار نمی خورد در صورتیکه دلیلی برای این خیال بچشم نمی خورد.