

۶

اعجاز مواد خام

رژیم‌های درمانی

در پیشگیری و درمان بیماریها با

خامگیاهخواری



چاپ سوم

نوشته: علی اکبر رادپویا

خواننده گرامی:

تغذیه نادرست بزرگترین آفت نسل بشر است و امروزه خود شاهد هستید که چگونه تغذیه غلط زندگی انسانها را سخت تهدید می کند و هر روز جان هزاران تن از مردم را به مرگهای ناگهانی و زودرس از بین می برد. مطالعه این کتاب هموطنان عزیز ما را به عواقب تغذیه نادرست آگاه می کند و راه سالم زیستن و زندگی طبیعی را به آنان می آموزد. این کتاب مشتمل بر چهار فصل است:

فصل اول - نقش هر یک از مواد غذایی در بدن انسان. فصل دوم - جوانه ها و طرز تهیه آنها. فصل سوم - رژیمهای درمانی در پیشگیری و درمان بیماریها با خامگیاهخواری. فصل چهارم - شرح حال افرادی که به بیماریهای گونه گون از قبیل چاقی - فشار خون - دیابت (مرض قند) - سکنتهای قلبی - ناراحتیهای پوستی - میگرن - ضعف اعصاب - ناراحتیهای زنانگی - درد مفاصل - ضعف عمومی - حساسیتی - آسم - بیخوابی - تشویش و نگرانی - حالت افسردگی شدید - بیوست - سرطان و ... دچار بوده و از طریق تغذیه طبیعی درمان شده اند و چندین ملب سودمند بگر آمده است.

انتشارات رادپویا



وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ
الشَّجَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ (آیه ۲۲ از سوره
بقره)

خداوند از آسمان، آبی را برای
شما فرو فرستاد پس به وسیله آن آب
میوه‌هایی را از زمین بیرون آورد تا آن
میوه‌ها روزی شما باشد.

۴۱۳،۲۶۲

الف ۱۵۲ ر

آیا وجود انسان به سیرتها قائم است یا
بصورتها؟ خوشبختی از آن کسی
است که آگاه است و با رنجی که
می برد رنج رنجوران را می زداید.

اعجاز مواد خام

رژیم های درمانی در پیشگیری

و درمان بیماریها

با

خام گیاه خواری

کتابخانه مسجد امام صادق

واحد پست آستان قدس قمی

۷۷

شماره ثبت ۲۹۱۹۸ تاریخ

نوشته: علی اکبر رادپویا

فهرست مندرجات

(مطالبی که در پاورقی توضیح داده شده است، از این فهرست خارج است)

میرآغاز..... ۱۵

مقدمه..... ۱۹

فصل یکم

نقش هریک از مواد غذائی در بدن انسان: ۲۹

ترکیب شیمیائی بدن انسان - مواد آلی - پروتئینها - پروتئین

حیوانی و گیاهی - روغنها و چربیها - غلات - ویتامینها و املاح

معدنی - انرژی ترکیبات مواد غذائی - حبوب، آجیل و دانهها -

انواع سبزیجات - ارزش غذائی سبزیجات - قارچها - ادویه -

میوهجات - نیاز بدن انسان به انرژی - چاقی - جیره غذائی.

اعجاز مواد خام

رژیمهای درمانی در پیشگیری و درمان بیماریها با خامگیاهنوازی

نویسنده: علی اکبر رادپویا

ناشر: انتشارات رادپویا

حروفچینی: سازمان چاپ ندا

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ: نوبت سوم

تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۷۶

چاپ: سازمان چاپ احمدی

حق تجدید چاپ و افست: مخصوص انتشارات رادپویا است

ترجمه این کتاب فقط با اجازه کتبی نویسنده مجاز می باشد

نقل مطالبی از این کتاب با ذکر مآخذ بدون اشکال است

شابک: ۹۶۴-۹۱۶۵۷-۱-۰-۰ ISBN: 964-91457-1-0

قیمت کتاب: ۸۰۰ تومان

فصل دوم

جوانه‌ها و طرز تهیه آنها: ۶۱
جوانه زنی - طرز تهیه جوانه‌ها - جوانه پسته

فصل سوم

رژیم‌های درمانی در پیشگیری و درمان بیماریها با خامگیاهخواری

به نکات مهم زیر توجه فرمائید: ۷۳
واکنش‌های اولیه - چگونه خامگیاهخواری را شروع کنیم؟ سه اصل مهم در خامگیاهخواری. الف - جویدن غذا. ب - سازگاری و ناسازگاری غذاها. ج - تعادل (موازنه) رژیم غذایی. - راههای مصرف کردن گیاهان داروئی:
۱- دم کردن ۲- جوشاندن ۳- خیساندن.
ایران سرزمینی است مساعد برای خامگیاهخواری - توضیح.

رژیم شماره ۱ (رژیم تمام میوه) ۸۵
رژیم شماره ۲ (ده روز آزمایش رژیم خامگیاهخواری برای پاکسازی بدن) - رژیم شماره ۳ (رژیم پایه - حدود ۲۰۰۰ تا ۲۲۰۰ کالری) - توضیح.

رژیم‌های درمانی - چاقی: ۹۵
درمان چاقی - موادی که برای لاغر شدن بیشتر موثر است.

درمان لاغری: ۹۸
آزمایش رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای درمان لاغری

مفید است.

دیابت (مرض قند): ۱۰۱
آزمایش رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای بیماری قند مفید است.

بیماریهای قلب (انسداد شریانهای اکلیلی و...): ۱۰۷
آزمایش درمان با خامگیاهخواری - موادیکه برای این بیماری مفید است.

بیماری دریچه‌ای قلب (تنگی دریچه میترا): ۱۱۲
آزمایش رژیم خامگیاهخواری.

درمان آرتریت با دفع مواد سمی: ۱۱۸
رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای اینگونه بیماریها مفید است.

میگرن: ۱۲۵
آزمایش رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای این بیماری مفید است.

صرع: ۱۲۹
آزمایش رژیم خامگیاهخواری و موادیکه برای این بیماری مفید است.

آسم (تنگی نفس): ۱۳۲

آزمایش رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای بیماری آسم مفید است.

سرطان: ۱۳۷
تغذیه خام برضد سرطان - آزمایش رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای این بیماری مفید است.

بیماری M. S.: ۱۴۷
ملاحظات رژیم غذایی - ماساژ با برس خشک - دوش گرم و سرد - آزمایش رژیم خامگیاهخواری.

بیماریهای پوستی (اکزما - کهیر - جوش صورت - ریزش مو - کورک - دمل - کفگیرک - شوره سر - زرد زخم و...): ۱۵۵
رژیم خامگیاهخواری - موادی که برای این ناراحتیها مفید است - موادی که برای برص (پیسی) مفید است - عوامل ریزش مو - مواد زیر برای تقویت موی سر مفید است.

کمخونی و ضعف عمومی بدن: ۱۶۱
رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای کمخونی مفید است - مواد زیر برای رنگ رخساره موثر است.

ازدیاد فشار خون: ۱۶۶
درمان از طریق رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای بیماری فشار خون مفید است.

فشار خون پائین: ۱۶۹

یبوست: ۱۷۰
درمان با رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای رفع یبوست مفید است.

سکته مغزی (حمله فلجی): ۱۷۴
آزمایش رژیم خامگیاهخواری.

بیماریهای اعصاب و دستگاه عصبی (ضعف اعصاب) - خستگی مفرط عصبی: ۱۸۰
تعریف کلی - درمان.

رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای این بیماریها مفید است - مواد زیر برای تقویت حافظه و هوش مفید است - مواد زیر برای رفع تشنج، فلج و رعشه مفید است.

بیخوابی: ۱۸۵
رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای رفع بیخوابی مفید است.

بیاشتهائی: ۱۸۷

سنگ کیسه صفرا: ۲۱۰
رژیم خامگیاهخواری.

ناتوانی جنسی: ۲۱۱
آزمایش رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای این ناراحتی مفید است.

نازائی: ۲۱۵
آزمایش رژیم خامگیاهخواری.

بواسیر و نواسیر - شقاق مقعد: ۲۱۶
رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای این ناراحتی ها مفیدند.

اسهال: ۲۱۸
موادیکه برای رفع اسهال، استفراغ و اسهال خونی مفید است.

سرفه: ۲۱۹
درمان

برونشیت مزمن: ۲۲۱
درمان - رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای این نوع بیماری مفید است.

بیماریهای گوش - گلو (حلق) - بینی و دهان ۲۲۴

زکام: ۲۲۷

نقرس: ۱۸۸
درمان با رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای نقرس مفید است.

واریس: ۱۹۰
درمان

سیاتیک: ۱۹۱
درمان

ورم روده (کولیت): ۱۹۲
آزمایش رژیم خامگیاهخواری.

زخم اثنی عشر - التهاب معده: ۱۹۶
رژیم خامگیاهخواری - موادی که برای تقویت معده و روده ها مفید است - موادی که برای رفع عفونتهای معده مفید است.
موادی که برای زخم اثنی عشر و اولسر معده مفید است.

کبد: ۲۰۱
وظایف کبد - رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای این بیماری مفید است.

سنگ کلیه و سنگ مثانه: ۲۰۵
آزمایش رژیم خامگیاهخواری - از مواد زیر می توان برای بیماران کلیوی استفاده کرد. موادی که برای سنگ کلیه و مثانه مفید است.

ضد پیری - در زمانی کوتاهتر از یک ماه - رابطه کاروتن با توقف پر بود - یک شرح تکاملی.

رژیم خامگیاهخواری (اختلالات هورمونی ۲۵۴
کمخونی - خونریزی - تورم کشاله ران و ...)

بارداری و زایمان: ۲۵۹
یبوست در دوره بارداری - تهوع و استفراغ صبحگاهی - تب زایمان - موادیکه برای ازدیاد شیر مادر مفید است - موادیکه برای رگلهای سخت مفید است - موادیکه برای دفع ترشحات و مایعات سفید در زنان مفید است.

آب سبزیجات و فواید آنها: ۲۶۴
چغندر - کلم - هویج - کرفس - خیار - کاهو - جعفری - اسفناج - شاهی.

خواص آب سبزیجات در درمان بیماریها ۲۶۸

فصل چهارم

آنامنز ANAMNESE (پیشینه مزاجی) ۲۷۱
پیشینه مزاجی بیماران.

منابع مورد مطالعه ۳۰۹

آثار دیگر مؤلف که تاکنون به چاپ رسیده است ۳۲۵

درمان - رژیم خامگیاهخواری.

سرماخوردگی: ۲۲۹
درمان

بیماریهای چشم ۲۳۱

آب مروارید: ۲۳۲
درمان - رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای تقویت بینائی مفید است - موادیکه ویتامین A در آنها فراوان است (برحسب میکروگرم) در یکصد گرم قسمت خوراکی.

بلفاریت (ورم پلکها): ۲۳۶
درمان.

ورم ملتحمه: ۲۳۶
درمان - رژیم خامگیاهخواری

تغذیه کودکان: ۲۳۹
تغذیه خام را چگونه به کودکان معرفی کنیم - عمل غیر مستقیم - خوراکیهای مختصر (ته بندها) - ناهارهای بسته بندی شده - موادیکه برای دفع کرم و میکروب مفید است.

بیماریهای زنان: ۲۴۴

ویژه بانوان ۲۴۸
کمبودهای تغذیه ای در بانوان - مواد مغذی مخصوص زیبایی -

سر آغاز

هر پولی که به مصرف خرید میوه برسانید سرمایه‌ایست که به خوبی حفظ می‌شود زیرا مقاومت بدن شما را در مقابل بیماریها افزایش می‌دهد.
شما می‌گوئید میوه‌ها گران هستند؟ من از شما می‌پرسم داروها چگونه؟
«دکتر اتو کارک»

از کتاب راز به‌زیستن:

اچه حاصل از زیستن اگر جز اسارت در چنگال جسمی ناتوان و گالبدی بیمار نباشد. جسم دردمند و بیمار کجا مجال آن می‌دهد که پرنده دور پرواز فکر به حرکت درآید و دل ناشناخته‌ها را بشکافد.

تندرستی ما، زندگی ما است، بی تندرستی نه زندگی وجود دارد و نه زندگی ارزش دارد.

((رابله))^۱

سرچشمه تندرستی بیرون از دایره پزشکی است. تندرستی بستگی به رعایت قوانین تغییرناپذیری دارد که بیماری محصول شکستن همین قوانین است.

((ای. جی. وایت))^۲

اجتماع خانواده‌های کم توان ملتهای ناتوان را میسازد و ناتوانی ملتها به بردگی نسلها می انجامد.

پس، گام اول را باید بگونه‌ای برداشت که برداشتن گامهای بعد را ممکن سازد و زیربنا را باید چنان مستحکم کرد که بتوان سر به آسمان سود یعنی، انسان باید چنان زید که مقام انسانی او را زید^۳. ساختن بیمارستانها برای درمان بیماران یک هدف قابل تمجید است ولی چه بهتر آنکه از بیمار شدن مردم جلوگیری شود.

بهترین چیزی که ما را به اوج سلامت می‌رساند غذائی مناسب است. هر علمی باید بر مبنای عقل و اصول منطبق باشد. یعنی، عقل آنرا پذیرفته و تجربه آنرا ثابت کرده باشد.

پیشرفت هر چیزی در اثر تجربه حاصل می‌شود. باید تجربه کرد،

1) Rabelais

2) E.G. White

۳) اقتباس و خلاصه از کتاب راز به زیستن، نوشته دکتر س. کاسمن - ترجمه دکتر محمد مشایخی

و در اثر تجربه درک کرد. زندگی تنها ذهنیت و تخیل نیست بلکه عینیت و عمل شما هم می‌باشد که به زندگی مفهوم واقعی ببخشد. مثلاً لذت میوه وقتی درک می‌گردد که مزه آن چشیده شود. کسی که انگو نخورد چگونه می‌تواند مزه یا طعم آنرا بفهمد. اگر بگوئیم شیرین است، عسل هم شیرین است، کشمش و خرما هم همینطور^۱. بیماری و رنج نتیجه تخلف از قوانین طبیعی است. یک مثال روشن آن است که ما غذائی نامناسب می‌خوریم و حالمان بد می‌شود. تخلف از قوانین طبیعی فشار عصبی ایجاد می‌کند و فشار عصبی به گفته پزشکان علت ۸۰ تا ۹۰ درصد بیماریهاست. مضافاً اینکه فشار عصبی فراینده و فراگیر که مبتلا به میلیونها نفر از افراد بشر شده است، بواسطه تخلف از قوانین طبیعت است که موجب بروز مشکلاتی در جامعه چه اقتصادی و چه اجتماعی می‌شود^۲.

۱) اقتباس و خلاصه از گفته‌های ماهاریشی ماهش یوگی بنیانگذار عصر روشن‌بینی و علم شعور خلاق (تعمق در ماوراء اندیشه).

۲) خلاصه‌ای از صفحه ۳۲۹ کتاب تی ام - نویسنده: دنیس دنیستون - ترجمه کیوان نودری - با اندک تغییری.

مقدمه:

بنام خداوند جان آفرین
حکیم سخن در زبان آفرین

نروید در زمین شاخ گیایی که نوشته است بر برگش دوايي

بسیاری از دلایل باین امر دلالت دارد که مقدار زیادی از خواص مواد خام بوسیله پخته شدن، مخصوصاً وقتی که در درجات حرارت زیاد قرار گیرد، از بین می‌رود. غذای پخته موجب تنبل شدن سلولهای بدن شده و ضایعات و فساد زیادی را در سلولها و بافتها بوجود می‌آورد و همین امر امراض ناشی از فساد سلولها و بافتها را توسعه می‌دهد و مدت عمر را کم می‌نماید و هر ساله جان هزاران انسان را دستخوش نابودی می‌کند. در صورتیکه مواد خام بواسطه خالص بودن انرژی و نیز قدرت سازندگی زیاد، مقاومت بدن را در مقابل عوامل مرض زیادتیر می‌نماید و این ازدیاد قدرت دفاعی می‌تواند از بروز بیماریها بطور موثری جلوگیری نماید.

متأسفانه اصول و روشهای عملی خامگیاهخواری^۱ تاکنون در

۱) خامگیاهخواری یعنی استفاده از موادی که در پرتو اشعه حیات بخش خورشید ساخته و پرداخته و در اختیار بشر قرار داده شده است، بدون اینکه

پیشگیری و درمان بیماریها در کشور ما بکار گرفته نشده است و بیشتر به دارو و عمل جراحی اتکا می‌شده است. علاوه بر بی‌ثمر بودن بعضی از داروهای شیمیائی و عوارض جانبی آنها که ممکن است اثرات خطرناک و زیانبخشی روی دستگاههای مختلف بدن بگذارد ممکن است آن دستگاهها را از انجام وظیفه اصلی هم باز دارد.

اغلب هموطنان عزیز ما، بمحض مختصر ناراحتی آن داروها را مثل نقل و نبات مصرف می‌نمایند و همه ساله مرتباً هزینه‌های درمانی افزایش می‌یابد و مردم چنین تصور می‌کنند که یگانه راه نجات از بیماریها استفاده از اینگونه داروها است و بس.

بنظر متخصصین درمانهای طبیعی کلیه بیماریها (غیر از بیماریهای ژنتیکی و...) معلول یک علت مشابه‌اند و همگی به سبب انباشته شدن مواد زائد و مضر در ارگانهای بدن حاصل می‌گردد و این مواد زائد و مضر در نتیجه سالها تغذیه غلط و زندگی نادرست و عدم مراقبت از بدن بر روی هم جمع می‌شود و بدن توانائی لازم را برای دفع آنها ندارد و سرانجام شخص را به بیماریهای گونه‌گون دچار می‌سازد.

دخالتی از نظر پختن، حرارت دادن، بودادن، کنسرو کردن در آن بشود و با فعل و انفعالات شیمیائی در آن انجام گیرد تا در نتیجه موجب تغییر حالت فیزیکی یا شیمیائی آن بشود. پیروان این گروه گوشت و مواد لبنی و تخم مرغ بهیچ نوع و صورتی مصرف نمی‌کنند و از مواد محرکه مانند: قهوه، چای، الکل، سیگار، پرهیز دارند. غذای آنان شامل انواع میوه‌جات، سالاد، سبزیجات، آجیل‌ها، خشکبار، جوانه‌ها، غلات، حبوب و مواد قندی نظیر عسل، کشمش، خرما، انجیر و غیره می‌باشد که بصورت خام و طبیعی مصرف می‌نمایند و یا آنها را بصورت غذاهای ترکیبی در آورده و مورد مصرف قرار می‌دهند.

امروزه نقش تغذیه خام در پیشگیری و درمان بیماریها روزبروز آشکارتر می‌شود و در سراسر دنیا از جمله سوئد، سوئیس، آلمان، انگلستان، استرالیا، نیوزلند، جنوب آفریقا، فنلاند و حتی در امریکا که مصرف قرص و دارو در آنجا فراوان است روشهای درمان طبیعی نیز گسترش زیادی یافته است و دهها کلینیک غذا درمانی (درمان با مواد خام) وجود دارند که بوسیله پزشکان متخصص اداره می‌شوند و بیماران را با این روش معالجه می‌کنند.

باید دانست که ما نسبت بسلامتی خود بی‌توجه هستیم. هرچه پیش آید می‌خوریم. برنامه درست و منظمی نداریم، بیشتر دنبال لذت غذا هستیم و به تأثیر غذا در سلامتی چندان توجهی نداریم. عموماً حظ دهان را بر سلامت جسم ترجیح می‌دهیم و فکر می‌کنیم هر قدر بیشتر بخوریم انرژی بیشتری کسب می‌کنیم و سلامت و شادابی بیشتری می‌یابیم، بهمین جهت در خوردن اغذیه لذیذ و بیشتر سرخ کردنی افراط می‌نمائیم و عده‌ای از مردم بیشتر از بیماریهای ناشی از پرخوری رنج می‌برند تا از بیماریهای ناشی از کم غذایی. غافل از آن که این طرز خوردن جز خسته کردن ارگانهای بدن و فرسوده نمودن آنها حاصلی ندارد و یکی از علل بیماریها همین پرخوری و بدخورها است. یک ضرب‌المثل لاتین می‌گوید: پرخوری در دنیا بیش از اسلحه آدم کشته است.

مواد خام در اثر پخته شدن تغییرات زیادی در مواد پروتئینی، چربی، مواد نشاسته‌ای و معدنی و ویتامینها پیدا می‌کند و در اثر حرارت نیز مواد آن غیر فعال می‌گردد و سمومی ایجاد می‌کند که خود پیدا شدن بسیاری از بیماریها را باعث می‌شود، بهمین جهت انسان مریض می‌گردد و از پزشک درمان می‌طلبد.

اگر کسی به بیمارستانها یا به اتاق انتظار شلوغ و پرازدهام پزشکان سری بزند یا بداروخانه‌ها مراجعه نماید نتیجه تغذیه ناصحیح را در می‌یابد. در صورتیکه برای پیشگیری و درمان تمام این بیماریها راه دیگری باید پیمود و آن تغذیه سالم و طبیعی است ولی متأسفانه ما هنوز از تغذیه درست خود بی‌خبریم و تنها وقتی به اشتباه خود پی می‌بریم که در تخت بیمارستان خوابیده و درد می‌کشیم و گاهی اوقات هم دیر شده و آب رفته را نمی‌توان بجوی بازگردانید و پشیمانی هم سودی ندارد.

سرچشمه شاید گرفتن به بیل چو پرشد نشاید گذشتن به پیل لازم است این مطلب یادآوری گردد که عمر زمین حدود ۴/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ سال است و اولین جاندار حدود ۳/۵ میلیون سال پیش بوجود آمده است و امروزه انواع مختلف جانداران به ۱/۲۰۰/۰۰۰ نوع بالغ می‌شود که ۱/۱۹۹/۱۹۹ از این نوع جانداران طبق غریزه آنچیزی را انتخاب می‌کنند و می‌خورند که طبیعت در اختیار آنها قرار داده است و تنها از میان این انواع جانداران انسان است، که از قوانین طبیعی سرپیچی می‌کند و آنچیزی را می‌خورد که متناسب و هم‌آهنگ با بدن او نیست یعنی مواد خام طبیعی که در پرتو حیات بخش خورشید ساخته و پرداخته شده و همه گونه مواد لازم برای بدن انسان در آن بودیعت گذاشته شده است که آنرا تغییر می‌دهد و می‌پزد و بحلق خود فرو می‌ریزد و در نتیجه خود را در ورطه هولناک انواع بیماریها می‌اندازد و برای رهائی از آنها هرچه دست و پا می‌زند بیشتر در آن فرو می‌رود و اغلب برای رفع یک اشتباه اشتباهی دیگر مرتکب می‌شود. غافل از اینکه تمام این تلاشها برای رهائی از این ورطه جز اشتباه روی اشتباه چیز دیگری

نیست. انسان غلام حلقه بگوش شکم خود است و برای تافتن دمبدم آن دائماً سوخت تازه‌ای مصرف می‌کند و این شکم بی‌هنر پیچ پیچ او را به هر جا که می‌خواهد می‌کشد. در حالیکه قاتل ما شکم ماست. ((المعدة بيت كل داء و الحمية رأس كل دواء))^۱: معده خانه هر دردی و پرهیز اساس هر درمانی است.

اگر نگاهی به سیستم دستگاه گوارشی و فرمول دندانان انسان بیاندازیم متوجه می‌شویم که آنها برای خامگیاهخواری و میوه‌خواری آفریده شده است. تشریح تطبیقی در کالبد شناسی آشکار کرده است که ساختمان فیزیکی انسان اساساً از نوع میوه‌خواری است و دستگاه بدن او برای تغذیه گیاه طرح‌ریزی شده است.

باری تندرستی انسان رابطه مستقیم با رژیم غذایی و کیفیت و کمیت آن دارد بنابراین تنها با تغذیه سالم و طبیعی است که انسان می‌تواند همیشه سالم باشد و اعتدال مزاج خود را حفظ کند و از درد و رنج دور باشد.

نگارنده این سطور خود سالهای طولانی گرفتار انواع بیماریها بوده و از داروها و قرص‌های رنگارنگ و لوکس و گرانبیست روزانه فراوان استفاده می‌کرده و هزینه درمانی و داروئی اغلب بیش از هزینه خوراک و پوشاک او می‌شده است و گاهی بقول معروف حاشیه زائد بر متن گشته و ضرر آن بیش از مختصر فایده‌ای بوده که به وی رسیده است. چندین مرتبه دچار انفارکتوس حاد قلبی و بستری شدن در واحد مراقبت‌های ویژه قلبی^۲ و عارضه شدید قند و فشار خون بالا

(۱) از کلمات منسوب به پیغمبر اکرم (ص)

2) C.C.U = Cardiac Care Unit

و ناراحتیهای اعصاب و چاقی و غیره بوده که حدود ۲۰ سال او را گرفتار کرده و کار بجائی رسیده بود که دیگر کمترین امید به بهبود خود نداشت و مرگ را هر آن جلوی چشمان خود می دید و بندرت خنده به لبانش ظاهر می شد. بیخوابی، خستگی مفرط و عصبانیت بی مورد او را رنج می داد.

همیشه نگران و افسرده و دچار بی ارادگی بود. به محض کوچکترین نسیمی و سرمائی ز کام می شد و هفته ها طول می کشید تا ز کام برطرف شود و در اثر مصرف داروهای شیمیائی هم تمام ارگانهای بدن نظم طبیعی خود را از دست داده از انگشت پا تا فرق سر عیب پیدا کرده بود و...

سرانجام با آشنائی با خامگیاهخواری و شروع به انجام آن عوارض و ناخوشیها بتدریج از بین رفت و تندرستی خود را با این روش بازیافته ام بطوریکه پله های ساختمان چند طبقه را با دو بالا می روم و روزانه ۱۰ تا ۱۲ کیلومتر راهپیمائی می کنم بدون اینکه احساس تنگی نفس کنم و در زمستانها که برف سنگینی می بارد اغلب خود به تنهایی پشت بامهای خانه را براحتی پارو می کنم، مرتب با غذایم خرما، کشمش و عسل صرف می کنم بدون اینکه قند خونم از حد نرمال بگذرد و اکنون که نزدیک به ۱۲ سال است این روش را اجرا می نمایم هیچگونه کمبود غذایی ندارم و با آزمایشات مکرری که داده ام از نظر جسمی و روحی کاملاً سالم و زندگی شاد و پرامیدی را می گذرانم.

(۱) برای اطلاع بیشتر و نتایج باارزشی که از این بابت عاید شده است به کتاب خامگیاهخواری هم غذا، هم درمان مؤلف مراجعه فرمائید.

نتیجه:

خامگیاهخواری با بدن ما سازگارتر است و خوب در بدن می سوزد و فضولاتی باقی نمی گذارد و سبک و سهل الهضم و با تعادلی که در آن است چاق کننده نمی باشد و اعمال فیزیولوژیک^۱ آن بهتر و با صرفه جوئی کاملتر انجام می گیرد. استعداد کاری و فکری را افزایش می دهد و خصوصیات اخلاقی و عاطفی انسان را ملایم تر می کند و طول عمر را نیز زیادتر می نماید. شوق و امید زندگی در انسان بیدار می شود و نیروی جوانی را مجدداً به انسان برمی گرداند.

روش خامگیاهخواری طریقه ای مترقی است
که با تکامل بشری پیش می رود

بدیهی است که کتاب حاضر بدون نقص نخواهد بود از این روی از خوانندگان گرامی استدعا دارد که به نارسائیها و احیاناً اشتباهاتی که در آن برخورد می نمایند بانظر اغماض نگرسته و چنانکه مطالب و راهنماییهایی در این زمینه به نظرشان می رسد با فرستادن آنها نویسنده را یاری دهند تا در چاپهای بعدی اضافه یا اصلاح شود و مخصوصاً مردم را تشویق به خامگیاهخواری کرده تا این روش را بیازمایند و بجای داروهای کم و بیش سمی و گران قیمت از رژیم

(۱) *Physiology* فیزیولوژی، دانش مربوط به نقش ویژه اعضا و قسمت های مختلف بدن موجودات زنده است.

غذائی سالم و ارزان استفاده کنند و در نتیجه سلامت و تندرستی خود را بدست آورند.

نویسنده آنچه در توان داشته در رسیدن به این مقصود بکار برده است.

امید است که این کتاب مورد لطف و توجه خوانندگان محترم قرار گیرد.

در ره منزل لیلی که خطر هاست به جان
شرط اول قدم آنست که مجنون باشی

علی اکبر راد پویا

یکم / مهر ماه / ۱۳۷۰

تهران

تهران:

صندوق پستی شماره ۱۶۴ - ۱۱۴۹۵

تلفن: ۶۳۵۵۲۹

فصل یکم

نقش هریک از مواد غذایی در بدن انسان

ترکیب شیمیائی بدن انسان

ترکیب شیمیائی بدن یک انسان بالغ شامل ۶۵٪ آب، ۳۰٪ مواد آلی (گلوکوسیدها ۱/۶٪، لیپدها ۱۲٪ و پروتئینها ۱۷٪) و ۵٪ هم مواد معدنی است که بایستی همواره این نسبت ثابت ترکیب غذایی فوق بین بدن انسان و محیط زندگی برقرار باشد تا بدن بتواند به حیات خود ادامه دهد و ملکولهای سازنده یاخته‌ها نیز مرتباً ترمیم و تجدید شوند.

عمر گویچه‌های قرمز خون بیشتر از چهار ماه نمی‌باشد و در هر دقیقه هشتاد میلیون عدد گویچه سرخ بدن منهدم می‌شود، اما یاخته‌های مغز استخوان این انهدام دائمی را با ساختن گویچه‌های جوان

(۱) *Glucides* قندها

(۲) *Lipids* چربیها

(۳) *Proteins* پروتئینها ترکیبی حاوی کربن، هیدروژن، اکسیژن، ازت و معمولاً گوگرد و فسفر می‌باشند. عنصر مشخصه این ترکیب ازت است.

جبران می‌کند. مواد پروتئینی که بنیاد ساختمانی یاخته‌های بدن انسان است دائماً در حال نوسازی می‌باشند بطوریکه در هر ۲۴ روز نیمی از آنها نو می‌گردد و یا هر چهارصد روز نیمی از ذخیره‌های ویتامین B_{۱۲} موجود در کبد تجزیه و جانشین می‌گردد - آلبومین سرم^۱ هر هیجده روز یکبار و سلولهای مخاطی روده هر سه روز تجدید می‌گردد. محرک کلیه این واکنش‌های حیاتی آنزیم‌ها^۲ می‌باشند. مثلاً کوچکترین کار عضلانی از جمله بسته و باز شدن پلکها خود حاصل عمل صدها آنزیمی است که با هم آهنگی عمل شیمیائی خود را انجام می‌دهند.

مواد آلی:

قندها، چربیها و پروتئینها مواد انرژی‌زا هستند و تغییر ساختمانی را نیز بعهده دارند. ویتامینها، املاح و آب با اینکه مواد انرژی‌زا نیستند ولی در انجام واکنش‌های شیمیائی نقش اساسی دارند. نقش عمده پروتئیدها (پروتئینها) نوسازی سلولها و تأمین رشد است ولی اگر انرژی حاصله از عمل قندها و چربیها نیاز بدن را تأمین نکند. پروتئیدها نیز طی واکنش‌های کاتابولسمی^۳ تولید انرژی را خواهند کرد. قندها

1) Serum Albumin

۲) *Enzymes* ماده‌ای آلی که توسط یاخته‌های گیاهی و حیوانی ساخته می‌شود یعنی مقدار کمی از آن سبب تسریع فعل و انفعالات شیمیائی می‌شود.

۳) *Catabolism* هرگونه پدیده تجزیه‌ای که در درون سلول زنده انجام گرفته و موجب تبدیل ترکیبات پیچیده به ترکیبات ساده‌تر گردد.

مهمترین منبع انرژی در تغذیه انسان می‌باشد. در اغلب کشورها غلات، حبوب، سیب زمینی و برنج قسمت عمدهٔ جیره غذایی را شامل می‌شود. حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد کالری^۱ مورد نیاز روزانه انسان از مواد قندی تأمین می‌شود.

هر گرم مواد قندی مولد ۴ کالری حرارت ارزش انرژی‌زائی و چربیها معادل دو برابر قندها و پروتئینها بوده و برابر ۹ کالری برای هر گرم چربی می‌باشد.

پروتئینها:

در ساختمان سلولها و سازمان بافتهای بدن انسان پروتئینها سهم اساسی دارند. بدلیل فعالیت‌های فیزیولوژیکی پروتئینها تحلیل رفته و مرتباً باید از نو ساخته شوند از این نظر که نیاز بدن به مواد پروتئینی بویژه در موقع رشد، افزایش متابولسم^۲، بیماریهای عفونی، سوختگیها

۱) *Calorie* کالری برای بیان مقدار انرژی آزاد شده از مواد غذایی مختلف یا انرژی مصرف شده توسط رویدادهای عملی مختلف بدن استفاده می‌گردد و آن شامل کالری کوچک که به حرف « c » کوچک نشان می‌دهند و آن مقدار حرارتی است که برای بالا بردن درجه حرارت یک گرم آب به میزان یک درجه سانتی‌گراد لازم است. کالری کوچک برای بیان تولید و مصرف انرژی در بدن واحد کوچکی است و لذا کالری بزرگ که با حرف « C » بزرگ نشان داده می‌شود و برابر هزار کالری کوچک است و آن مقدار حرارتی است که درجه حرارت یک کیلوگرم آب را یک درجه سانتی‌گراد بالا برد.

۲) *Metabolism* سوخت و ساز، مجموعهٔ رویدادهای فیزیکی و شیمیائی که

و هنگام التیام زخمها بیشتر می‌شود. برای یک فرد سالم روزانه حداقل یک گرم پروتئین قابل جذب بازاء هر کیلوگرم وزن توصیه می‌شود.

پروتئین حیوانی و گیاهی:

گوشت و فرآورده‌های آن دارای پروتئین از منشاء حیوانی می‌باشند که نباید آنرا تنها پروتئین غذایی مفید دانست زیرا بسیاری از گیاهخواران^۱ بدون مصرف اینگونه خوراکیها توانسته‌اند در نهایت سلامت و فعالیت زندگی کنند^۲. معهدا اکثریت مردم بویژه افراد

یک موجود زنده بوسیله آنها ترکیبات ساده‌تر و هضم و جذب شده را به مواد زنده و اورگانیزه (منظم) تبدیل می‌کند و شامل دو مرحله است. مرحله اول آنابولیزم یعنی دستگاه گوارشی بدن مواد قابل هضم را به یاخته‌های زنده می‌رساند و مرحله دوم کاتابولیزم که مواد ساخته شده بمصرف سلولها می‌رسد و مواد فاسد آن بصورت فضولات دفع می‌گردد.

۱) گیاهخواران - کسانی هستند که از خوردن هر نوع گوشت پرهیز می‌کنند و غذای آنها عبارت است از: گیاهان با ساقه‌ها و ریشه‌های خوردنی، غلات، حبوب، مغزها، جوانه‌ها و میوه‌جات و همچنین فرآورده‌های شیری و عسل و تخم مرغ است که آنها را بصورت خام یا پخته مصرف می‌نمایند.

۲) ما را اینطور تربیت کرده‌اند که تصور کنیم فقط گوشت موجب تقویت و قدرت در بدن می‌شود. این تصور باطل است زیرا در مواد خام گیاهی مانند: بادام درختی و زمینی، گردو، فندق، پسته، تخم آفتابگردان، حبوب و غیره درصد پروتئین بیشتر از گوشت می‌باشد و برای انسان بسیار مفیدتر است و قدرت و انرژی بیشتری از گوشت دارد و درباره مضرات گوشت هم زیاد بحث شده است و خام‌گیاهخواران که از مواد پروتئین خام گیاهی مصرف می‌کنند نه تنها کمبودی ندارند بلکه از نظر تأمین انرژی و قدرت

ثروتمند تمایل شدید به مصرف گوشت نشان می‌دهند. مصرف زیاد گوشت موجب خمودگی، خستگی دماغ شده و اوره^۱ و اسیداوریک^۲ بیشتر تولید می‌کند و مخصوصاً اشخاصی که کار فکری دارند و پخته خوارند نباید در مصرف گوشت زیاده روی کنند. به تخم تنیا در گوشت گاو و تری‌شین در گوشت خوک باید توجه داشت. گوشتها از نظر فسفر و آهن غنی، ولی از نظر کلسیم و ویتامین C فقیرند. موقعیکه گوشتها پخته می‌شوند بعلت دگرگون شدن ساختمان پروتئین آنها در اثر حرارت قابلیت گوارش و جذب آنها افزایش می‌یابد و ضریب هضم آنها از ۹۵٪ بیشتر است^۳.

روغنها و چربیها:

کره (چربی شیر) در حدود ۱۶ درصد آب، ۳ درصد لاکتوز^۴ دارد و انرژی در صد گرم آن ۷۵۰ کیلوکالری است. میزان چربی کره ۸۴ درصد است. کره حاوی لسیتین^۵ و کلسترول^۶ بوده و از

بدنی در سطح بسیار بالاتری نسبت به پخته خوارها قرار دارند و علاوه بر این پروتئین گیاهی در بدن بخوبی می‌سوزد و جذب می‌گردد و فضولاتی هم باقی نمی‌گذارد و چاق کننده هم نمی‌باشد.

1) Urea

2) Uric Acid

۳) برای مقایسه درصد پروتئین و مقدار انرژی و سایر ترکیبات مواد حیوانی با مواد گیاهی بجداول صفحات ۳۷ تا ۳۹ مراجعه فرمائید.

4) Lactose

۵) Lecithin این ماده در بیشتر بافتهای حیوانی و گیاهی یافت می‌شود.