

نمائید تا سیری شما مانع تحریک اشتهایتان بشود و مجبور نباشید از غذاهای پخته میل نمائید.

با تلقین بنفس بخود بقولانید که غذای شما جز این غذا، غذای دیگری نیست و همین غذا است که باید بخورید ولاغیر.

در صورتی که خامگیاهخواری کامل می‌کنید و گاهی اوقات هوس چیزی را دارید که برای شما در خامگیاهخواری ممنوع است و روان شما سخت تحت فشار است برای جلوگیری از لطمه روحی و ارضای حالت روانی خود موقتاً کمی از آنچیزیکه میل دارید بخورید یا آنرا بچشید. این یک هوس و اشتهای کاذب است و اگر هم نمی‌خوردید طوری نمی‌شد. بهترین انگیزه برای ادامه خامگیاهخواری سلامت شماست.

با اینحال اگر باز هم نتوانستید بطور کامل خامگیاهخوار شوید بهتر است کم کم و بمقداریکه برایتان امکان دارد شروع کنید و بتدریج از غذاهای پخته کم کنید و به جای آن از غذاهای خام مصرف نمائید تا بتوانید به صددرصد خامگیاهخواری برسید در اینصورت غذاهای جدید برای شما کاملاً عادی خواهد شد. فی‌المثل می‌توانید برای یکی دو هفته میوه‌جات و سبزیجات و سالادها را در برنامه غذایی خود بگنجانید و از غذاهای سرخ کردنی و پخته و گوشتی و چرب بکاهید و به تغذیه سالم و طبیعی خود اضافه نمائید تا به طور کامل خامگیاهخوار شوید. طریقه دیگر آن است که:

هفته اول - یک وعده برنامه غذایی خام که برای رژیم شما تنظیم شده است به کار ببرید و دو وعده دیگر ۲۰ درصد سالاد و ۸۰ درصد غذای پخته‌ایکه مورد نظر شما می‌باشد (اول سالاد برای جلوگیری از

اشتها و پرکردن معده و نیز برای هضم و جذب بهتر غذاهای پخته شما)

هفته دوم - دو وعده خام و یک وعده دیگر ۸۰٪ پخته و ۲۰٪ سالاد و سبزی (انتخاب وعده‌های خام بستگی باشتها و نظر شما دارد).

هفته سوم - دو وعده خام و وعده دیگر ۲۰٪ پخته و ۸۰٪ سالاد و سبزی (در فواصل غذاها می‌توانید از یک لیوان آب و یا از میوه‌جات فصل یا آب آنها که در دسترس دارید و برای شما بیشتر مفید است، میل نمائید).

هفته چهارم - طبق برنامه تنظیمی صددرصد خامگیاهخواری کنید.

توجه:

شما می‌توانید تعداد زیادی از اینگونه برنامه‌ها که مطابق ذائقه شما بوده و روش عملی و اجرایی بهتری داشته باشد تنظیم و اجرا نمائید. خامگیاهخواری یک امر شخصی است، هرکس ذائقه‌ای مخصوص خود دارد. چیزیکه ذائقه من می‌طلبد ممکن است ذائقه شما نه پسندد و برعکس. بنابراین در انتخاب نوع مواد غذایی خام و میزان جیره روزانه می‌توانید خود تصمیم بگیرید و غذای خود را طوری تنظیم نمائید که از نظر رنگ، بو، طعم و مزه و زیبایی بتواند موجب تحریک اشتهای شما بشود و از نظر فیزیولوژیکی و روحی نیز بدن شما را تأمین و ارضاء نماید. همچنین باید در انتخاب غذا همواره به تعادل و تنوع مواد غذایی توجه شود و دستورات جویدن غذا، سازگاری غذاها و نیز موازنه رژیم غذایی که ذیلاً خواهد آمد کاملاً رعایت گردد.

اما باید بدانید خامگیاهخواری کامل و منظم سلامت کامل و بهبود شما را تسریع می‌نماید و بزودی زندگی شاد و پرامیدی را بشما هدیه می‌دهد که هرگز چنین چیزی را نمی‌توانستید تصور کنید... من توانستم شما نیز خواهید توانست.

خواستن توانستن است

سه اصل مهم در خامگیاهخواری

الف - جویدن غذا:

جویدن غذا برای هرکس عامل مهم و اساسی در هضم و جذب غذا بشمار می‌رود اما اکثر ما نسبت به آن بی‌توجه هستیم و عادت کرده‌ایم که غذا را تند و نجویده فروبریم و در نتیجه اغلب بواسطه هضم و جذب ناقص غذا دچار اختلالات گوارشی از قبیل نفخ، گاز شکم، سرگیجه، اسهال، ورم و زخم معده می‌شویم و این عادت ناهنجار را بصورت مستمر در وعده‌های غذای خود بکار می‌بریم و اهمیت چندانی هم برای این روش ناصحیح غذاخوردن که حاصلی جز خسته کردن ارگانهای بدن و ایجاد سوءهاضمه ندارد قائل نیستیم. در حالی که اگر غذا را به آهستگی و تانی بجویم تا با بزاق دهان آغشته و مخلوط و کاملاً نرم گردد، (به حدی که بصورت مایعی در دهان درآید) گذشته از اینکه دندانها و لثه‌ها در اثر خوب جویدن محکم‌تر و غیر قابل نفوذ در مقابل میکروبها می‌گردد، از پوسیدگی و لق شدن دندانها پیشگیری می‌شود. تمرین در جویدن غذا (به حدی که به عادت ما بدل شود) موجب می‌شود که اولاً مواد

کمتری مصرف شود ثانیاً از غذا بیشتر لذت می‌بریم ثالثاً در اثر خوب جذب شدن انرژی بیشتری برای فعالیت و تحرک روانه کسب می‌نمائیم و دچار اختلالات گوارشی هم نمی‌شویم.

مسأله جویدن غذا بویژه برای خامگیاهخواران بواسطه مصرف مواد خام از قبیل خشکبار، غلات، حبوب، میوه‌جات و مخصوصاً سبزیجات که دارای فیبروسلولز بیشتری است از اهمیت خاصی برخوردار است و نیاز به جویدن آنها بیشتر احساس می‌گردد و بایستی برای جویدن از همه دندانهای خود استفاده کنیم. زیرا اگر به طور دائم با یک طرف دهان بجویم زیادی کار یک طرف و کم کاری طرف دیگر دهان ناراحتیهائی در دراز مدت به وجود خواهد آورد. بنابراین باید زیاد جویدن و به آهستگی جویدن و با دو طرف دهان جویدن را کم کم بصورت عادت خود در آوریم.

عده‌ای به عذر نداشتن دندان یا نقص آن غذا را خوب نمی‌چوند و یا قبلاً در آسیاب خرد می‌کنند. در نتیجه با بزاق دهان آغشته نمی‌گردد و به همین حال فروداده می‌شود این علامت بی‌اهمیت پنداشتن جویدن است. به عقیده ما این اشخاص باید اصلاح و تکمیل دندانها را به عنوان اولین و مهمترین برنامه زندگی خود قرار دهند.

ب - سازگاری و ناسازگاری غذاها:

سازگاری و ناسازگاری غذاها با یکدیگر یک نکته قابل توجه و حقیقت مسلم است که اکثر افراد به نظر بی‌اهمیتی به آن می‌نگرند و براحتی از کنار آن می‌گذرند در صورتی که به تجربه ثابت شده است که مخلوط شدن نامناسب غذاها با یکدیگر و عدم رعایت ترکیب

صحیح آنها در رژیم غذایی موجب بروز ناراحتی و عوارضی در دستگاه گوارشی و اختلال در سیستم اعصاب می‌گردد.

ما خود ناظر افرادی بوده‌ایم که سالها از اختلالات هضم مانند نفخ، درد و پیچ شکم، اسهال، خارش بدن و غیره رنج می‌برده‌اند و تمام ناراحتی آنها ناشی از ناسازگاری مواد گونه‌گونه‌گونی بوده است که صرف می‌کرده‌اند و وقتی ترکیب غذاهای آنها اصلاح گردیده از آن ناراحتی‌ها رهایی یافته‌اند.

از آنچه در بالا گذشت بهیچ وجه نباید تصور کرد که از این و یا از آن مواد خود را محروم سازیم بلکه مقصود این است که مواد ناسازگار را با هم در یک وعده نخوریم و آنها را در وعده‌های مختلف مصرف کنیم.

نویسنده سعی کرده است در بخش رژیم‌های غذایی که بعداً خواهد آمد حتی‌الامکان ترکیب غذاها با هم سازگار باشد و این مشکل حل گردد^۱.

ج - تعادل (موازنه) رژیم غذایی:

یکی دیگر از نکات مهم در خامگیاهخواری مقدار غذای مصرفی روزانه است تا تعادل بین انواع مختلف غذاها برحسب نیازهای بدن را تأمین نماید چه هر کدام از غذاهای خام طبیعی در رفع قسمتی از نیازمندیهای بدن به کار می‌رود. غذایی که برای ایجاد گرما و

(۱) در مورد سازگاری و ناسازگاری غذاها می‌توانید به کتاب رژیم انگور، پرتقال، لیمو به ترجمه مهدی نراقی از کتاب پروفیسور کاپو مراجعه فرمائید.

تولید انرژی در بدن مصرف می‌شود نمی‌تواند در سایر موارد رافع احتیاجات بدن باشد و یا غذایی که دارای پروتئین زیاد است ممکن است ویتامین و املاح معدنی کافی نداشته باشد و برعکس غذاهای دیگری که دارای ویتامین و مواد معدنی کافی است نمی‌تواند برای ترمیم سلولها و ایجاد گرمای زیاد در بدن کفایت کند. در تعیین ارزش غذایی بایستی مواد مورد احتیاج از قبیل مواد قندی، چربی، پروتئینی، ویتامین و املاح معدنی و غیره مورد توجه قرار گیرد تا غذای مناسب با ترکیب و اندازه‌های معین به بدن برسد زیرا عدم رعایت رژیم حساب شده و متعادل سلامت انسان را به خطر می‌اندازد و موجب زیانها و خسارات جبران ناپذیری می‌گردد^۱.

توجه:

تعدادی از مواد گیاهی که جنبه دارویی دارند از کتب مختلف^۲ استخراج گردیده و همراه با سایر مواد خام در پایان هر رژیم غذایی (که بعداً خواهد آمد) آورده شده ولی چون آنها را حرارت می‌دهند یا می‌جوشانند جزء برنامه خامگیاهخواران نمی‌باشد. این دسته از مواد را برای بعضی از خوانندگان گرامی که مایل به مصرف آنها می‌باشند آورده‌ایم و نحوه استفاده از آنها بشرح زیر است.

(۱) برای کسب اطلاع بیشتر در سه مورد اخیر (سازگاری و ناسازگاری غذاها، جویدن غذا، تعادل رژیم غذایی) می‌توانید به کتاب خام یا پخته مؤلف مراجعه فرمائید.

(۲) نام اینگونه کتابها همراه با سایر کتب دیگر در فهرست منابع مورد مطالعه در آخر کتاب ذکر گردیده است.

راههای مصرف کردن گیاهان داروئی

۱- دم کردن:

ظرف آبی را می‌گذاریم جوش بیاید. همینکه آب به جوش آمد گیاه را در آن قرار می‌دهیم و ظرف را از روی آتش بر می‌داریم و روی آنرا با پارچه تمیزی می‌پوشانیم و می‌گذاریم به مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه (در مورد گیاهان شکننده، برگ‌ها، گل‌ها و دانه‌ها) و بمدت یک ساعت (در مورد ساقه‌ها، ریشه‌ها و پوست‌ها) دم بکشد. سپس آنرا صاف کرده و مصرف می‌نماییم.

۲- جوشاندن:

گیاه یا قسمت‌های مورد نظر گیاهی را در آب بریزید و آنرا روی آتش قرار دهید تا جوش بیاید - حرارت را ۱۰ تا ۳۰ دقیقه ادامه دهید تا شیره آن در آب حل شود. سپس آنرا صاف کرده و مصرف نمایید.

۳- خیساندن:

قسمت مورد نظر گیاه را بمدت ۱۲ ساعت در آب سرد خیس نمایید و بهم بزنید و پس از صاف کردن ناشتا یا در فواصل غذاها یا به هر طریق که ذائقه شما می‌طلبد مصرف نمایید.

می‌توانید آنهاییکه خوراکی هستند بصورت تازه مصرف کنید یا

خشک آنها را پودر کرده و در شیشه‌های تمیزی نگهداری نمائید و هر وعده غذا به مقدار لازم روی سالادها بریزید و این کار برای خامگیاهخواری نیز مفید و مناسب است.

ایران سرزمینی است مساعد

برای خامگیاهخواری

عده‌ای می‌گویند تغذیه با مواد خام گیاهی گران است. این موضوع درست نیست. غذاهای طبیعی هر قدر گران باشد از غذاهای پخته ارزانتر است. همانطوری که در پخته‌خواری غذاهای گرانبه‌تر و ارزانقیمت وجود دارد در خامگیاهخواری نیز چنین است مثلاً: می‌توان روزانه با مقداری جوانه گندم، قدری کشمش، چند دانه سیب و مقداری سبزی بسر برد و النهایه قدری هم خشکبار و خرما به آن اضافه کرد و یا برعکس از چند نوع غذاهای ترکیبی لوکس و میوه‌جات و کمپوت‌های خیس کرده و سایر تنقلات بعنوان پیش غذا و دسر بعد از غذا مورد مصرف قرار داد و نیز می‌توان برای این که غذا ارزانتر تمام شود از جوانه گندم و یا سایر جوانه‌های دیگر و یا مخلوط آنها نان متناسب با خامگیاهخواری تهیه کرد و آنرا با خرما یا انگور، یا سایر میوه‌جات شیرین به عنوان یک وعده مصرف کرد و سایر وعده‌ها را از نوعی دیگر تهیه نمود.

گذشته از آنچه گفته شد در کشور عزیز ما ایران، استعداد پرورش

همه نوع میوه و سبزی و درختان جنگلی و سایر گیاهان به طور طبیعی موجود است و بهترین میوه‌ها و سبزیجات و دیگر مواد غذایی خام با طعم بسیار مطبوع و بی‌نظیر و با فراوانی در این سرزمین زیبا و کم‌نظیر بدست می‌آید.

هرگونه آب و هوا که در نقاط مختلف دنیا وجود دارد در ایران می‌توان یافت. آب و هوای سیبری در آذربایجان، آب و هوای صحرای عربستان در کویر لوت، آب و هوای مرطوب هندوستان در گیلان، آب و هوای گرم استوایی در بندر عباس، آب و هوای کوهستانی در همدان و تهران و آب و هوای معتدل در اصفهان و شیراز و بهمین ترتیب در شهرها و نقاط دیگر، از این رو به ندرت می‌توان کشوری را از این جهات با ایران قابل قیاس دانست.

بنا به مراتب فوق، در ایران به علت فراوانی میوه‌جات و سبزیجات و سایر مواد خام طبیعی و عرضه آنها به بازار موقعیت بسیار خوبی برای همه، بویژه خام‌گیاه‌خواران و سایر علاقمندان به این روش است که باید قدر این نعمات الهی را بدانند و حداکثر استفاده را در سرمایه‌گذاری سلامت و تندرستی خود بنمایند.

توضیح:

برای جلوگیری از تکرار مطالب در سایر بخش‌های کتاب سه مورد رژیم غذایی شماره ۱ و ۲ و ۳ بعنوان اصل یا پایه آورده شده است که بعداً در درمان بیماریها از آنها استفاده خواهد شد.

ضمناً کلیه موادی که در رژیمهای غذایی این فصل آمده است بایستی کاملاً خام و طبیعی و تازه مصرف گردد و هیچگونه تصرفی از نظر پختن، حرارت دادن، بو دادن و غیره در آن نشده باشد.

رژیم شماره ۱ (رژیم تمام میوه)

ابتدا سه تا پنج روز رژیم تمام میوه بگیرید. روزی سه وعده از میوه‌های آبدار تازه مانند انگور، سیب، گلابی، پرتقال، گریپ‌فروت، خیار، هلو، طالبی، گرمک، هندوانه، خربزه، گیلاس، آلبالو یا از میوه‌جات فصل که در دسترس است به ترتیبی که در زیر آمده است میل نمایید.

هر روز یا هر وعده یکنوع میوه انتخاب و آنها را خوب با آب سرد بشوئید و به مقدار اشتها و متعادل بجای وعده‌های غذای روزانه خود صرف نمایید. میوه‌جاتی مانند سیب، گلابی و خیار که دارای پوست نازک است با پوست خورده شود. می‌توانید از آب میوه‌جاتی که قابل آب گرفتن است نیز استفاده نمایید.

در فواصل غذاها از آب به تنهایی یا همراه با لیموترش تازه فشرده شده به مقدار یک لیوان یا با کمی عسل استفاده نمایید. اگر بتوانید پس از صرف صبحانه تا ساعت ۱۲ ظهر که کبد در حال دفع سمومات بدن است چیزی نخورید، بهتر است. بدین وسیله کبد نیز تقویت می‌شود.

در صورتیکه احساس ضعف یا سرگیجه یا گرسنگی شدید کردید و طاقت تحمل آنرا ندارید می‌توانید مقداری خرما یا انجیر خشک، آلو یا کشمش خیس کرده یا زردآلوی خشک یا مقداری بادام درختی و یا پسته و نظیر اینها در فواصل غذاها میل نمایید.

می‌توانید برای ناهار یا شام یک ظرف سالاد بزرگ یا یک لیوان

از آب سبزیجات مختلف مانند آب هویج و شلغم، آب هویج و کرفس، آب هویج و کلم، آب هویج و چغندر، آب هویج و سیب و یا آب سبزیجاتی مانند هویج، کرفس، شلغم و کمی جعفری یا سیب زمینی خام میل نمایید. (دوسوم آب هویج و یک سوم آب سایر سبزیجات). این یک آشامیدنی سرشار از املاح پاک کننده است و حالت قلبیائی دارد و برای خنثی کردن حالت اسیدی بدن مفید می باشد.

در مدت این رژیم باید بکارهای سبک بپردازید و بیشتر استراحت کنید. در هوای پاک قدم بزنید و نفس عمیق بکشید تا خون و یاخته ها از اکسیژن تازه بیشتری تغذیه کنند و سموم نیز از ریه ها و پوست و روده ها دفع گردد. می توانید ماساژ با برس خشک، دوش گرم و سرد و یا ورزشهای سبکی که در رابطه با بیماری شما مناسب است انجام دهید (در مورد ماساژ با برس خشک و دوش گرم و سرد بعداً توضیح داده خواهد شد).

باید از استعمال دخانیات و نوشیدن چای و قهوه و سایر مواد محرکه از قبیل ادویه، ترشی، موسیر و چاشنیهای محرک دیگر و خوردن مواد گوشتی و پخته، شیر و فرآورده های آن، قند، شکر، مربا، نان سفید و فرآورده های آردی از قبیل کیک، شیرینی، سیب زمینی پخته و نظیر اینها بطور کلی اجتناب نمایید.

رژیم شماره ۲

(ده روز آزمایش رژیم خام گیاه خواری برای پاکسازی بدن)

این ده روز مقدمه ایست برای مطبوع شدن غذاهای خام و نیز راهی سریع و موثر است که دستگاه بدن شما را تمیز و پاک کند و وزن شما را کم نماید و حالت خوبی بشما بدهد.

روز اول:

در اولین روز از هیچ نوع مواد محرک مانند چای، قهوه، سیگار، الکل و غیره استفاده نشود و از مصرف غذاهای پخته اجتناب گردد و آخرین وعده غذای خود را (شام) یک ظرف بزرگ سالاد از سبزیجات فصل مانند کاهو، خیار، هویج، کمی جعفری یا شاهی، کرفس، شلغم، کلم، گل کلم، ریحان، ترخون، گوجه فرنگی، و غیره انتخاب کنید و آنهاییکه دارای پوست سخت می باشند رنده و بقیه را ریز کنید و در طرفی بریزید و با شس روغن زیتون تصفیه نشده و لیمو ترش تازه مخلوط نمایید و بهم بزنید و میل نمایید (اگر گوجه فرنگی می ریزید لیمو ترش نریزید و برعکس - در صورتیکه گوجه فرنگی مصرف می کنید قدری زیادتر بریزید که سالاد شما آبدار باشد). می توانید از سیر، پیاز، پیازچه، تره فرنگی در سالاد خود نیز استفاده نمایید.

این سالاد را در اوایل غروب بخورید که دستگاه گوارشی شما ۱۲ ساعت فرصت داشته باشد که قبل از اینکه روز دوم را شروع کنید

بدن شما را پاکسازی نماید. در این روز فرصت خوبی است که اولین جوانه‌های خود را رشد دهید تا برای روزهای بعد که می‌خواهید مصرف نمائید آماده باشد.

روز دوم و سوم - رژیم میوه:

رژیم میوه یکی از بهترین طرق برای پاک کردن دستگاه بدن شماست و به طور شگفت‌انگیزی مانند جارو مجاری روده‌ها را تمیز می‌کند. میوه به واسطه داشتن حالت قلیائی اکثر مواد زائد را که دارای حالت اسیدی است از بین می‌برد و بدن شما به سرعت به یک خط تعادلی اسیدی و قلیائی می‌رسد. ممکن است در تمام مدت رژیم بدن شما واکنش‌هایی از قبیل سردرد، درد مفاصل و عضلات، حساسیت، خستگی، عصبانیت و غیره داشته باشد. جای نگرانی نیست. این یک پدیده زودگذر و نتیجه پاکسازی بدن از مواد زائد و مضر است. البته ممکن است بعضی‌ها چنین واکنش‌هایی نداشته باشند. هوای پاک استنشاق نمائید و نفس عمیق بکشید و قدری استراحت کنید.

در روزهای دوم و سوم فقط یکنوع میوه مانند سیب، گلابی، انگور، هندوانه، خیار و... انتخاب کنید و آنرا سرتاسر روز مصرف نمائید مثلاً:

ناشتا: چند دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + یک قاشق چایخوری عسل جمعاً یک لیوان. یا یک لیوان آب نارنج یا یک لیوان آب پرتقال یا منحصراً یک لیوان آب خالص.

سه ربع یا یکساعت بعد:

صبحانه: چند دانه سیب را خوب شسته و با پوست بخورید. ناهار

و شام نیز سیب بخورید. فواصل غذاها فقط آب بنوشید. می‌توانید روز اول را با سیب و روز دوم گلابی یا میوه دلخواه دیگر انتخاب و میل نمائید (در صورتیکه خیلی ناراحت هستید و تحمل اینکار را ندارید می‌توانید از مقداری خرما، ۱۰ تا ۲۰ دانه بادام درختی یا مقداری پسته و آلوی خیس کرده و یا انجیر شیرازی خشک در فواصل این رژیم مصرف نمائید).

روزهای ۴، ۵، ۶، ۷، ۸:

در مدت این پنج روز هم جریان پاک شدن بدن ادامه دارد، در حالی که مواد غذائی مورد نیاز به منظور نگهداشتن بدن در حالت تعادل، به سلولهای جدید می‌رسند.

هر روز صبحانه را با یکنوع میوه شروع کنید و تا ظهر چیزی نخورید تا کبد شما فرصت داشته باشد دفع سموم نماید و تقویت گردد.

ناهار: سالاد مخلوط از قبیل تربچه، تره‌فرنگی، کمی جعفری یا شاهی، گوجه فرنگی یا لیموترش، هویج، گشنیز، کاهو، خیار و غیره + چند حبه سیر، پیاز + روغن زیتون تصفیه نشده جمعاً یک کاسه بزرگ + حدود ۲ استکان جوانه گندم داخل سالاد (جوانه گندم را طبق دستور کتاب در همان روز اول شروع به تهیه نمائید تا برای این روز آماده باشد). می‌توانید بجای جوانه گندم از سایر جوانه‌ها یا دانه‌ها یا بادام پوست گرفته شده روی سالاد نیز استفاده نمائید.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ حدود ۳-۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: یک یا دو دانه سیب. یا شام را

بمیوه یا سالاد اکتفا کنید.

اگر باز هم اشتهای شدید داشتید فواصل غذاها را می‌توانید از میوه‌جات نیز استفاده نمائید مقدار این برنامه را می‌توانید تا ۲۰٪ کم یا زیاد کنید و یا جای وعده‌های غذا را عوض کنید. اگر راحت‌تر هستید ناهار را به جای شام و شام را بجای ناهار تغییر دهید.

روزهای نهم و دهم

دو روز آخر را می‌توانید رژیم انگور یا یک روز رژیم انگور و یک روز دیگر رژیم آب هویج یا میوه دیگر بگیرید و یا مانند روزهای دوم و سوم عمل نمائید و یا رژیم پنج روزه را ادامه دهید.

رژیم شماره ۳

(رژیم پایه - حدود ۲۲۰۰ - ۲۰۰۰ کالری)

صبحانه: جوانه گندم ۲ استکان + یک قاشق سوپخوری عسل یا چند دانه خرما و یا مقداری کشمش (بدون گوگردی) + یک بشقاب سبزی خوردن. دسر: یک یا دو دانه سیب.

ناهار: یک ظرف سالاد از سه یا چهار نوع سبزی از قبیل کاهو، خیار، هویج، کرفس، شلغم، چغندر، ریحان، ترخون، شنبلیله، شوید، تره کوهی، تربچه، کمی جعفری یا شاهی، گوجه فرنگی یا لیموترش، چند حبه سیر، پیاز، پیازچه و یا سایر سبزیجات فصل + روغن زیتون تصفیه نشده جمعاً به اندازه یک کاسه متوسط (سبزیجات با پوست سخت را رنده کنید و بقیه سبزیجات کاملاً ریز گردد) + حدود یک استکان یکی از مغزهای خام از قبیل گردو یا بادام زمینی یا بادام درختی یا تخم آفتابگردان مغز یا فندق به صورت طبیعی یا پودر آنها داخل سالاد مصرف

نمائید. (هر روز مواد سالاد و نوع مغزها عوض گردد).

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ یا به صورت خشک حدود ۳-۲ استکان + چند دانه خرما. دسر: یک یا چند دانه سیب.

فواصل غذاها: در صورتی که احساس گرسنگی کردید، از برگه‌های خیس کرده مانند هلو، زردآلو و یا از میوه‌جات فصل مصرف نمائید.

توضیح:

۱- اگر احساس گرسنگی شدید می‌کنید می‌توانید مقدار مواد خام را زیاد نمائید و یا اگر ذائقه شما بعضی مواد خام را نمی‌پذیرد بنوع دیگری تغییر دهید و اگر احساس سنگینی می‌نمائید بیک یا دو وعده میوه یا سالاد اکتفا کنید تا اشتهای شما برگشت نماید.

۲- می‌توانید بجای یک وعده ناهار یا شام ۴-۳ قاشق غذا خوری کنجد آسیاب شده داخل برگه‌های کاهو بصورت ساندویچ گذاشته و با یک یا دو لیموترش تازه میل نمائید.

۳- می‌توانید بجای جوانه گندم از سایر جوانه‌ها مانند جوانه‌های عدس، ماش، نخود، یونجه (آلفا آلفا) و یا جوانه سویا و گندم و یا مخلوط آنها استفاده نمائید (مخلوط جوانه‌ها بسیار مغزی و کاملاً سیر

کننده است. از هر کدام یک قاشق غذا خوری انتخاب کنید).
۴- همانطوری که در مقدمه این فصل کتاب ذکر گردیده است خامگیاه‌خواری یک امر شخصی است باید به سلیقه و ذائقه و همچنین تنوع و خوشمزگی غذا اهمیت زیادی بدهید.

۵- می‌توانید بجای یک وعده غذای ناهار و یا شام از غذاهای ترکیبی که با مواد خام گیاهی تهیه می‌شود از قبیل کباب، کتلت، کوفته برنجی، ماست و خیار، شله‌زرد، دلمه، حلزای جوانه گندم و... جانشین نمائید و یا برای پیش‌غذائی یا پس‌غذائی خود از انواع دسرها مانند بستنی، پالوده، نان خامه‌ای، کمپوتها، شربت‌های مختلف که طرز تهیه خام آنها در کتابهای خامگیاه‌خواری نوشته شده است استفاده نمائید و به غذاهای خود تنوع بدهید و آنها را خوشمزه و مطبوع طبع خود سازید تا رضایت خاطر شما فراهم گردد و هرچه ممکن است گرایش مجدد شما نسبت به پخته کم گردد و ذائقه شما نیز نسبت به غذاهای خام عادت نماید.

۶- همیشه سعی نمائید که در میهمانیها و رستورانها از غذاهای موجود از قبیل میوه‌جات و سالادها و غذاهای طبیعی دیگر استفاده نمائید یا مقداری آجیل و یا گندم جوانه زده همراه ببرید و یا قبل از رفتن باینگونه مجالس قدری با مواد خام باصطلاح ته‌بندی کرده و در آنجا به میوه و سالاد اکتفا نمائید. با این رژیم با کسی بصورت جدی صحبت نکنید و سعی نمائید خود را حاکم جلوه دهید. خیلی متین و آرام به غذا خوردن ادامه دهید. اگر کسی ایرادی گرفت بگوئید این غذاها برای مزاج من سازگارتر است و احساس رضایت می‌کنم. اگر

کسی بصورت خیلی جدی و مصمم خواست در این باره کسب اطلاع نماید ضمن قدری توضیح او را به کتابهایی که در این مورد انتشار یافته و یا مراکز خامگیاهخواری راهنمایی نمائید.

در مسافرتها می‌توانید از غذاهای خام آنچه فاسد شدنی نیست همراه ببرید و در هر جا که هستید سبزی و میوه را هم به آن اضافه نمائید.

۷- همراه با این روش تغذیه می‌توانید از ورزشهای تنفسی، دوچرخه سواری، شنا، راهپیمایی در هوای پاک، حرکات ژیمناستیک یا ورزشهای سوئدی، حمام آفتاب، دوش گرم و سرد، ماساژ و... آنچه مناسب حال و کیفیت شماست نیز استفاده نمائید.

۸- در مدت رژیم غذایی هیچگونه مواد غذایی دیگر از قبیل گوشت - پختنی، لبنیات و فرآورده‌های آن، تخم مرغ، شیرینی، کیک، بستنی، شکر، قند، غذاهای کنسروی، نان و... نخورید و از مواد محرک از قبیل چای، سیگار، قهوه، الکل و... اجتناب نمائید.

۹- کسی که به رژیم پایه می‌رسد و از دستورات آن پیروی می‌کند باید مقدار مصرفی روزانه خود را طبق نیاز و فعالیت و تحرک بدن خود انتخاب و تنظیم نماید تا بتواند نیازهای فعالیت روزانه و تأمین انرژی و رشد و ترمیم بدن را بخوبی پاسخگو باشد و نیز سلامت کامل او را تضمین نماید.

۱۰- هر مشکلی دارید علت را از پزشک یا متخصص درمان طبیعی که تحت نظر او این رژیم را انجام می‌دهید پرسش نمائید و در رفع آن بکوشید.

رژیم‌های درمانی

چاقی^۱

چاقی می‌تواند کشنده باشد و بهترین رژیم برای کنترل و کاهش وزن خامگیاهخواری است - یک رژیم کامل خام نه تنها می‌تواند وزن اضافی بدن را برطرف کند، بلکه قادر است سایر بیماریهایی که در نتیجه اضافه وزن حاصل شده است درمان نماید. این یک حقیقت است که چاقی زمینه را برای بیماریهای جدی از قبیل آترواسکلروز، ناراحتیهای قلبی، فشار خون بالا، دیابت (مرض قند) و سرطان و غیره آماده می‌نماید و از مقاومت بدن در مقابل عوامل مرض و پیری زودرس می‌کاهد. چاقی علامت یک بیماری است که در نتیجه تغذیه غلط عارض شده است. باید گفت چاقی برای شخص بدبختی است و می‌تواند کشنده باشد - یک رژیم حساب شده از مواد خام گیاهی می‌تواند در مدت کوتاهی بدون کوچکترین ناراحتی وزن اضافی بدن شما را کاهش دهد و بوزن متعادل برساند و با افزایش شور و شوق زندگی، جوانی طولانی و سرزندگی و نشاط برای شما به ارمغان آورد^۲.

1) Obesity

(۲) اقتباس و خلاصه از کتاب انرژی مواد خام - صفحه ۱۴۴.

درمان چاقی:

مرحله اول:

اگر وزن‌تان زیاد بالاست و بخواهید سریع نتیجه بگیرید بهتر است ابتدا سه تا پنج روز رژیم تمام میوه بگیرید (رژیم شماره ۱) - در مدت درمان با رژیم چاقی سعی نمائید هر روز خود را وزن کنید، بلکه فقط پس از هر مرحله رژیم خود را وزن نمائید. اگر وزن‌تان کاهش نیافت یا خیلی کم کاهش یافت اشکالی ندارد در مرحله بعدی جبران خواهد شد. البته شکی نیست با ادامه اینگونه روشها شما سریعاً کاهش وزن خواهید داشت.

مرحله دوم:

پس از انجام مرحله اول می‌توانید از رژیم شماره ۲ (رژیم پاکسازی بدن) استفاده نمائید و این مدت رژیم می‌تواند وزن شما را بطور معجزه‌آسایی کاهش دهد و خیزها و پف‌های صورت را برطرف نماید و رنگ چهره شما را باز کند. نشاط فراوان و سبکی حرکات و تحرک و نیروی بهتری در شما بوجود آورد. خواب عمیق و شیرین، میل به کار و بیداری بدون احساس کسالت از نتایج اولیه خامگیاخواری است.

مرحله سوم:

در این مرحله برگشت به تغذیه کامل و غنی خامگیاخواری است. اکنون تقریباً دائمه شما با مواد خام گیاهی آشنا شده است و بدن

می‌تواند آنها را بپذیرد در این مرحله رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) را نمونه قرار داده و نوع مواد آنرا متناسب با فعالیت جسمانی روزانه خود نیز می‌توانید تغییر دهید و به توضیحاتی که در این باره داده شده توجه فرمائید.

توجه:

۱- اگر هنوز وزن بدن شما بحد طبیعی خود نرسیده است لازم است باز هم از جیره‌های کم کالری مانند میوه‌جات، سبزیجات و سالادها و مواد فیبری دیگر استفاده نمائید که نیازهای بدن شما از نظر املاح معدنی و ویتامینها و آب و غیر اینها تأمین گردد و بدن برای کمبودهای چربی و تأمین انرژی خود مجبور باشد از چربیهای ذخیره بدن بسوزاند و در نتیجه شما لاغرتر شده و به وزن مناسب خود برسید. می‌توانید جیره‌های مراحل قبلی این رژیم را یک بار دیگر تکرار نمائید.

۲- پس از آنکه بوزن متعادل رسیدید، می‌توانید با تغییر و تبدیل و جانشین کردن بعضی مواد خام گیاهی و اضافه یا کم کردن جیره‌های غذایی و بطور کلی اجرای صحیح خامگیاخواری وزن طبیعی خود را حفظ نمائید و در این مورد از راهنماییهای متخصص درمان طبیعی نیز کمک بگیرید.

موادی که برای لاغر شدن بیشتر موثر است:

سیب، تره فرنگی، تربچه، آب تمشک، پرتقال، آب لیمو، آب کرفس، غوره، کلم، شلغم، سیب زمینی، هویج، گوجه فرنگی،

گلابی، و مواد یددار (سیر، پیاز، ترتیزک یا شاهی)، الگ‌های دریایی، روغن زیتون، روغن سویا، فندق و یا دم‌کردنیها و جوشاندنیهای گیاهی مانند مقل.

درمان لاغری^۱:

دکتر بیرشربر^۲ یکی از پیشگامان تغذیه خام در جهان در بخشی از کتاب^۳ خود می‌نویسد:

«لاغر شدن معمولی را می‌شود با همین غذاهای خام معالجه کرد. به این ترتیب که غذاهای خام غده‌ها را مرمت می‌کند و عمل آنها را بحال طبیعی برمی‌گرداند و پوستهای بی‌جان و پژمرده را زیبا و تر و تازه می‌نماید و در نتیجه گردش خون در بدن بهتر می‌شود».

هاری بنجامین^۴ در کتاب خود بنام راهنمای همگان برای درمان طبیعی می‌نویسد:

«لاغری حالتی است که در آن بازسازی بافتهای فرسوده و کهنه بدن، به علت عدم جذب صحیح مواد غذایی، دچار اختلال می‌گردد. عده‌ای تصور می‌کنند که برای رفع لاغری تنها کاری که می‌توان انجام داد غذای زیاد به بیمار دادن است. لیکن باید دانست که چون

1) Meagreness

2) Dr. Bircher - Benner

3) Eating Your Way to Health. P.26

4) Harry Benjamin

غذاهای اضافی خورده شده جذب نمی‌شود دستگاه گوارشی بیش از پیش محقق می‌شود و این کار اغلب اثر معکوس می‌بخشد و بجای چاق شدن شخص را لاغرتر می‌کند»

در هر مورد لاغری، معمولاً روده‌ها رابه قدری از مواد نرله‌ای و سایر مواد سمی و زاید (ناشی از بد غذائیهایی قبلی، یوست مزمن، بیماریهای قبلی و غیره) انباشته شده است که عمل جذب در روده بخوبی انجام نمی‌گیرد. تنها کاری که در این گونه موارد باید به عمل آید این است که روده‌ها را از مواد سمی جمع شده در آنها به کلی پاک کرد تا بتوانند مجدداً جذب مواد غذایی را به وجه بهتری از سرگیرند. باید سعی کافی به عمل آید تا شخص لاغر از هر حیث تقویت شود. استنشاق هوای پاک و تمرین در خارج از شهر دو عامل اساسی درمان را تشکیل می‌دهند که نباید هیچگاه فراموش شود. عادت به تنفس عمیق در هوای آزاد بسیار مفید است زیرا بدین ترتیب اکسیژن بیشتر وارد ریه‌ها می‌شود و عمل جذب را بهتر می‌کند.

نباید بدن را از مواد غذایی بیمصرف انباشت: نان سفید، فرآورده‌های آرد سفید از قبیل کیک، شیرینی، غذاهای خمیری شیرین، سیب زمینی پخته یا بصورت پوره، قند، مربا و بطور کلی هرگونه مواد قندی، نشاسته‌ای نباید به هیچ وجه مصرف شود. این مواد بدترین غذاهائی هستند که بافتها را از مواد زاید و سمی پر می‌کنند. میوه، سالاد، بادام زمینی و میوه‌های هسته‌دار... مناسبترین غذاها هستند.

از نوشیدن چای، قهوه و نیز خوردن ادویه، ترشی، سس، چاشنی و غیر آنها، همچنین از مصرف کردن هرگونه موادی که برای افزایش

وزن تهیه شده و یا غذاهای چاق کننده مانند مالت، روغن ماهی و غیره خودداری شود. ۱.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

رژیم شماره ۲ - رژیم موقت ده روزه (پاکسازی بدن) اجرا گردد.

مرحله دوم: رژیم ۱۵ روزه

ناشتا: یکنوع میوه آبدار تازه.

۱۰ صبح: جوانه گندم و نخود یا جو یا منحصراً جوانه گندم ۲-۳ استکان + خرما + یک بشقاب سبزی. دسر: یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد از قبیل هویج، چغندر، کرفس، کاهو، کمی جعفری، گشنیز، گوجه فرنگی یا لیموترش، شوید، شنبلیله، خیار و سایر سبزیجات فصل + روغن زیتون تصفیه نشده + یک استکان بادام زمینی یا گردو یا پسته، یا بادام درختی داخل سالاد.

عصر: یک لیوان آب انگور یا انار یا میوه‌جات دیگر.

شام: ۶-۴ فاشق کنجد آسیاب شده + کاهو +

(۱) ترجمه دکتر سیاوش آگاه - اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۵۰۷ تا

سبزیجات. دسر یک یا دو دانه سیب (می‌نوان کنجد آسیاب شده را در داخل برگهای کاهو بصورت ساندویچ گذاشت و میل کرد).

مرحله سوم:

رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) یا ادامه رژیمهای قبلی یا رژیمی که از نظر کیفیت و کمیت غنی و کامل باشد و با استفاده از مواد زیر که برای درمان لاغری مفید است و در جیره غذایی شما موجود نیست بعنوان یک وعده غذا یا در فواصل غذاها یا بعنوان مکمل‌های غذایی یا همراه با غذا مصرف گردد (در این باره می‌توان با متخصص درمان طبیعی مشورت کرد).

موادی که برای درمان لاغری مفید است

انجیر، موز، انار شیرین، مغز بادام شیرین، بادام زمینی، پسته، فندق، کنجد، نارگیل، خشخاش، عسل، شنبلیله، چغندر، هویج، نخود، روغن بادام، روغن مایع ذرت، الگ‌های دریایی، انگور (لاغری کودکان را جبران می‌کند)، کشمش، خرما، تخم کرفس - خاکشیر - نیشکر، زنیان، عسل.

دیابت (مرض قند)

دیابت یکی دیگر از بیماریهای مزمن و شایع است که بوسیله

تغذیه خام می‌توان آن را بهبود بخشید^۱. دیابت مرضی است که به علت عدم توانایی لوزالمعده در تولید میزان کافی هورمون انسولین عارض می‌شود. به تدریج که دیابت پیش می‌رود بدن با خطرات بزرگتر از قبیل بیماریهای قلبی، بوکی استخوان و ناراحتیهای دیگر حتی سرطان مواجه می‌گردد (این مرض مانند موریانه که اساس یک ساختمان را می‌خورد می‌تواند تمام دستگاههای بدن مخصوصاً عروق را از بین ببرد و عاقبت آن کوری باشد).

رژیم بیمار دیابتی بیشتر از همه بستگی به خواص مقدار فیبر مطلوبی دارد که جذب گلوکز را در جریان خون آهسته می‌کند. اگر بیمار میل به تزریق انسولین کمتری دارد به علت این است که جذب گلوکز در اثر خوردن مواد فیبری که در سبزیجات و سالادها فراوان است به آهستگی انجام می‌شود و اصولاً توقف مواد خام و بویژه مواد سلولزی و فیبری در دستگاه لوله گوارش کم است. بهمین جهت تجزیه مواد خام و گلوکز در بدن کم می‌شود ولی غذاهای خام دارای قدرت پتانسیل^۲ اکسیداسیون و احیای بالاتری از غذاهای پخته هستند و توانائیشان در بیدار کردن مولکولهای راکد و وابسته، خود یک عامل برای درمان است، اما پختنی‌ها آنزیمهای اکسیژن‌دار و نیز مواد غذایی بافت‌های گیاهی را خراب می‌کنند. مواد خام بواسطه خالص و تازه بودن دارای طبیعت بسیار مناسبی است که در مواد اصلی آن

۱) همانطوریکه در مقدمه کتاب یادآور شده است نویسنده خود دچار این مرض مهلک بوده و همراه با سایر بیماریهای دیگر بوسیله خامگیاهخواری درمان شده است.

۲) عامل بالقوه، دارای استعداد نهانی.

می‌باشد و می‌تواند سازندگی نماید و در معالجه و بهبود ناخوشیها عامل مهمی بشمار آید. این بیماری در نتیجه بالا رفتن قند خون و دفع آن از راه ادرار شناخته می‌شود و بوسیله تشنگی، گرسنگی و ادرار در نوبتهای نزدیک به هم و آثار دیگری از این قبیل آشکار می‌شود^۱.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول: رژیم موقت ده روزه:

روز اول:

شام: سالاد تازه که از موادی از قبیل: شنبلیله، سیر، پیاز، شاهی، لیموترش یا گوجه فرنگی، بولاغ اوتی (علف چشمه)، فلفل سبز، خرفه، جمعفری، روغن زیتون تصفیه نشده، کاهو، کاسنی، شلغم، گشنیز، گل کلم، کلم، کرفس، ترب، خیار، هویج و غیره ترکیب یافته باشد. می‌توانید از سه یا چهار نوع از سبزیجات فوق استفاده نمائید و هر روز ترکیب این سالاد عوض گردد و بهتر است در اوایل: غروب مصرف شود و حدود ۱۲ ساعت فاصله با روز بعد که تخلیه می‌کنید باشد.

روز دوم و سوم

ناشتا: چند دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب جمعاً

۱) اقتباس و خلاصه از کتاب انرژی مواد خام - صفحه‌های ۵۴ تا ۵۹

یک لیوان یا آب نارنج و آب یا آب پرتقال یا توت سیاه یا یک لیوان آب خالص.

صبحانه: هر وعده چند دانه سیب را با پوست شسته و گاز
ناهار: بزئید - فواصل غذاها آب میل گردد (می‌توانید یک
شام: روز سیب و روز دیگر گلابی یا خیار میل نمائید).
صبحانه سیب یا گلابی - ناهار: سالاد. شام: سیب یا
گلابی یا خیار یا مجدداً سالاد (در صورتی که
میوه‌جات فوق در دسترس نبودند می‌توانید از
میوه‌های کم شیرینی دیگر بجای آنها مصرف
نمائید).

۷ روز دیگر:

ناشتا: آلبالو یا آب آن یا لیموترش + آب یا آب انار هر
کدام به میزان یک لیوان یا مقداری نارنگی یا
منحصراً آب خالص یا میوه سیب یا سایر میوه‌جات
کم شیرینی و قابل دسترس.
۱۰ صبح: جوانه گندم ۲ - ۱ استکان + مقدار کمی عسل.
دسر: یک یا دو دانه سیب یا گلابی یا نارنگی یا انار.
ناهار: سالاد از نوع سبزیجات روز اول + حدود یک
استکان فندق داخل آن
شام: میوه‌جاتی از قبیل پرتقال، سیب، گلابی، خیار، یا
آلوی خیس کرده یا مجدداً سالاد و چند مغز
گردوی کامل داخل آن. در صورت نیاز می‌توانید
فواصل غذاها از میوه‌جات کم شیرینی استفاده نمائید.

مرحله دوم: رژیم ۱۵ روزه:

ناشتا: توت فرنگی یا لیموترش و آب یا نارنج و آب یا
گلابی یا آلبالو یا آب آلبالو، یا پرتقال یا آلوی
خیس کرده یا نارنگی یا شاه‌توت یا سالاد.
۱۰ صبح: جوانه گندم ۲ - ۱ استکان یا جوانه گندم و عدس (دوسوم
گندم و یک‌سوم عدس) + کمی عسل یا
کشمش + یک بشقاب سبزی. دسر: یک یا دو دانه
سیب. یا آب پرتقال یا شاه‌توت یا انگور + کمی مغز
گردو یا فندق یا منحصراً خرما و کمی از آجیل‌هائی
مانند پسته یا فندق و...
ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + ۲ - ۱ استکان مغز گردو و
یا پودر آن یا جوانه گندم داخل سالاد (در صورتیکه
قبل از ظهر مصرف نکرده باشید) یا جوانه گندم یا
جوانه ارزن ۲ - ۱ استکان + هویج رنده شده داخل
آن + کمی عسل + میوه سیب.
شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + چند
مغز گردوی کامل داخل آن دسر: یک یا چند دانه
سیب یا اختیاری از مواد خام گیاهی یا به میوه یا
سالاد اکتفا کنید. در صورت نیاز می‌توانید در
فواصل غذاها از میوه‌جات سیب یا گلابی یا
میوه‌جات کم شیرینی دیگر مصرف نمائید.

توجه:

- ۱- این برنامه را می‌توانید کم یا زیاد کنید و یا جای وعده‌های غذا را عوض کنید و یا بعضی مواد غذایی خام دیگر را که مفید است جانشین وعده دیگر نمائید و یا آنرا تغییر بدهید.
- ۲- لازم است در هر مرحله از رژیم آزمایش قند و سایر ترکیبات خونی و ادراری انجام دهید و در صورتیکه انسولین تزریق می‌کنید آنرا بتدریج و با نظر پزشک خود کم نمائید.

مرحله سوّم:

رژیم بعدی براساس رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) می‌باشد که دستورات آنرا باید کاملاً اجرا نمائید.

باید در مدت رژیم به کارهای سبک بپردازید و بیشتر استراحت نمائید و از هرگونه اضطراب و نگرانی بپرهیزید. از مصرف نان سفید، محصولات آردی، قند، شکر، شیرینی کیک، گوشت و پخته و لبنیات و تخم مرغ و نیز مواد محرک از قبیل چای، قهوه، الکل، سیگار، ادویه و غیره حتی بمقدار کم اجتناب نمائید. تنفس و پیاده‌روی در هوای پاک نیز مفید است.

موادی که برای بیماری قند مفید است:

سیب، گلابی، توت سیاه، آلبالو، انگور، لیموترش، خیار، نارنگی، گوجه، پرتقال، آب نارنج، زردآلو، موز، انار، انبه، خربزه، پیاز، سیر، موسیر، شنبلیله، کرفس، قارچ، شاهی، تره فرنگی، هویج، شلغم،

ترب، بولاغ اوتی (علف چشمه)، فلفل سبز، گوجه فرنگی، خرفه، جعفری، توت فرنگی، غازایاغی، کاهو، سیب زمینی خام، لوبیا، فندق، جوانه گندم، نخود، جو، چلتوک، ذرت، ارزن، تخم کتان، آلو، عسل به مقدار کم، سیب زمینی ترشی، اوکالیپتوس، بابا آدم، سنبل الطیب، برگ زیتون، کاسنی، گزنه، برگ شاه توت، برگ گردو قند خون را پائین می‌آورد (۲۰ گرم برگ درخت را به مدت ۱۰ دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کنید و ۲ تا ۳ فنجان در روز بنوشید).

بیماریهای قلب (انسداد شریانهای اکلیلی او-)

قلب مهمترین و پرکارترین عضو بدن است، عوامل زیادی وجود دارد که می‌توانند در ایجاد اختلالات قلبی دخالت داشته باشند ولی مهمترین عامل سوء تغذیه است. چون خون دائماً به قلب وارد و از آن خارج می‌شود، اگر به مواد سمی و زائد آلوده باشد به ناچار قسمتی از این مواد در جداره قلب جمع می‌شود و به آن لطمه می‌زند. گوشت، نان سفید و مواد قندی و حتی مواد پروتئینی و نشاسته‌ای وقتی خیلی زیاد مصرف شود خون جاری در بدن بیشتر به مواد سمی و زائد آلوده می‌گردد و در نتیجه اثر زیانبخش بیشتری برقلب بویژه در اواخر عمر می‌گذارد. نوشیدن مواد محرک مانند چای پررنگ، قهوه، مشروبات الکلی و مصرف سیگار نیز به قلب آسیب می‌رساند. همچنین

ناراحتیهای عصبی، کار فوق العاده و خستگی زیاد نیز در ایجاد اختلالات قلبی موثر است. بیماریهای قلب از نظر پزشکان به عنوان علاج ناپذیرترین بیماریها شناخته شده است^۱.

آزمایش درمان با خامگیاهخواری

مرحله اول :

ابتدا رژیم شماره ۲ (پاکسازی بدن) طبق دستور اجرا گردد.

مرحله دوم: رژیم ۱۵ روزه:

۵ روز اول:

صبحانه: جوانه گندم و عدس (دوسوم گندم و یک سوم عدس) ۲-۳ استکان و یک قاشق سوپخوری عسل و یک یا دو دانه سیب یا منحصراً جوانه گندم و عسل و سیب.

۱۰ صبح: فقط یک نوع از میوهجات دلخواه از قبیل هندوانه، انگور، خربزه، سیب، گلابی، خرما یا هر میوه تازه قابل دسترس دیگر. (می توانید جای وعده صبحانه و ساعت ۱۰ صبح را با هم عوض کنید).

ناهار: سالاد طبق دستور روز اول در رژیم پاکسازی بدن.

(۱) اقتباس و خلاصه از کتاب راهنمای همگان برای درمان طبیعی صفحه

۲ ساعت بعد یا عصر ۱-۲ استکان بادام درختی پوست گرفته شده و آسیاب گردیده + عسل داخل آن میل گردد. اگر غلیظ است کمی آب اضافه نمائید.

شام: می توانید به چند دانه خرما یا فقط سیب یا گلابی اکتفا کنید و یا ۳-۴ قاشق سوپخوری کنجد آسیاب شده که در داخل یک برگ کاهو می گذارید + نصف لیموترش میل نمائید (می توانید بدخواه مواد آنها را کم یا زیاد کنید و یا جای وعده های غذا را تغییر دهید).

۵ روز دوم:

ناشتا: یک لیوان آب انگور یا آب پرتقال و یا یک لیوان آب.

سه ریح یا یک ساعت بعد:

صبحانه: حلوای جوانه گندم و کمی زعفران (یک لیوان جوانه گندم آسیاب شده و با مقدار کافی عسل که جوانه را کاملاً شیرین نماید مخلوط و باندازه نوک قاشق چایخوری نمک به آن اضافه نمائید. یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و بمقدار کافی زعفران نیز بآن اضافه و آنرا ورز دهید و در بشقاب پهن نمائید. در یخچال بگذارید و سپس میل نمائید، می توانید جوانه گندم را بهر مقداریکه لازم دارید با خرما بهمان

ترتیب تهیه نمائید و کمی دارچین و یا زعفران نیز به آن بزنید).

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه آلفا آلفا (یونجه) یا قارچ.

شام: اختیاری از مواد خام گیاهی.

فواصل زردآلو یا آلو یا انجیر خشک یا خیس کرده، یا غذاها: میوه جات دلخواه.

۵ روز سوم:

یک روز منحصراً رژیم انگور یا سیب یا گلابی یا یکنوع میوه فصل.

۴ روز دیگر:

ناشتا: طالبی یا گرمک یا خربزه یا زردآلو یا انگور، یا سیب یا گلابی یا یکنوع میوه فصل.

با فاصله: حدود سه ربع یا یکساعت بعد:

صبحانه: ۵-۴ عدد سیب یا گلابی کاملاً رنده شده با نصف لیموترش تازه در ظرف یخ دار ریخته و کمی دارچین و پودر یکنوع آجیل از قبیل گردو، بادام زمینی یا درختی یا کنجد یا پسته و غیره اضافه نمائید.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی یا سوپ هویج (۳ فنجان آب هویج، یک فنجان بادام درختی پوست گرفته شده یا فندق یا گردو + یک دوم لیموترش، یک حبه

کوچک سیر، یک دوم فلفل سبز، دو عدد پیاز، جعفری خرد شده، چند تکه یخ).

آجیل ها را آسیاب کنید و با سایر مواد که ریز شده است مخلوط کنید و چند تکه یخ در آن بریزید و سرو نمائید (می توانید این ترکیب را بجای شام میل نمائید).

عصر: یک لیوان آب انگور یا آب هویج یا میوه دیگر بصورت طبیعی

شام: میوه جات سیب یا گلابی یا جوانه گندم ۲-۱ استکان + عسل + یک یا دو دانه سیب یا اختیاری از مواد خام گیاهی.

مرحله سوم:

رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) یا تنوع و تغییر مواد آن متناسب با وضع و کیفیت حال خود تنظیم و اجرا نمائید.

توجه:

پس از هر دوره یا هر مرحله از رژیم یک معاینه کلی از قبیل نوار قلبی، فشار خون، ضربان قلب، اندازه وزن بدن، آزمایشان ادراری و خونی و... انجام دهید.

۱) نویسنده خود چندین مرتبه دچار انفارکتوس حاد قلبی شده و در واحد مراقبت های ویژه قلبی بیمارستان بستری شد. سرانجام با آشنائی و اجرای روش خامگیا هخواری درمان گردید.

موادیکه برای این بیماری مفید است:

انگور، لیموترش، سیب، گلابی، آب آلبالو، زردآلو، آلو، خشک، سیر، کاهو، پیاز، نعناع، کرفس، ذرت، گندم سیاه، جوانه گندم، زعفران، روغن گردو یا سویا، آبلیمو، مارچوبه، آرتیشو و همچنین بومادران، کاسنی، بادرنجبویه، مامیران به صورت دم یا خیس کرده یا جوشانده.

بیماریهای دریچه‌ای قلب (تنگی دریچه میترال)

بیماریهای دریچه‌ای قلب ممکن است از نظر شدت و ضعف عارضه به انواع مختلف و درجات گونه‌گون دیده شوند. در این بیماریها، دریچه‌هائی که بین حفره‌های قلب یا در دهانه شریانهای بزرگی که خون را از قلب خارج می‌کند قرار دارند بیش از حد بزرگ و متسع یا زیاد کوچک و تنگ می‌شوند و در نتیجه خون به طور صحیح به قلب وارد یا از آن خارج نمی‌شود و بدین ترتیب کمابیش اختلالاتی در عمل دستگاههای بدن ایجاد می‌گردد. بطور کلی در تمام بیماریها مهمترین اقدام پاکسازی دستگاههای بدن است زیرا خونی که در بدن جریان دارد هر قدر پاک‌تر باشد قلب نیز که دائماً با آن در تماس است به همان اندازه سالمتر خواهد ماند. بنابراین کار اساسی که باید انجام گیرد برقرار ساختن رژیم پاک کننده طبیعی و خودداری از مصرف گوشت، نان، قند، غذاهای خمیری، یک، غذاهای چرب، غذاهای سرخ کرده و سایر خوراکیهایی است

که با تولید سموم بار دستگاهها را سنگین می‌کنند. گام دیگری که باید برداشته شود اجتناب از نوشیدن چای، قهوه، نوشابه‌های الکلی و سایر نوشیدنیهای محرک و خودداری از مصرف ادویه، ترشی، شس و غیره است و باید از استعمال دخانیات نیز خودداری شود^۱.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

اجرای رژیم شماره ۲ (پاکسازی بدن)

مرحله دوم: رژیم ۱۵ روزه

۵ روز اول:

صبحانه: یک نوشابه طبیعی (آب هویج و سیب یا آب هویج و خیار یا آب هویج و کرفس یا آب هویج و شلغم یا آب هویج و اسفناج - به نسبت دوسوم آب هویج و یک سوم از سایر مواد) یا یک لیوان آب انگور یا میوه سیب یا گلابی.

ناهار: سالاد از سه یا چهار نوع سبزی طبق دستور قبلی + چند حبه سیر، پیاز، پیازچه، گوجه فرنگی یا لیموترش + روغن زیتون تصفیه نشده + ۱-۲ استکان جوانه گندم و عدس داخل سالاد (می‌توانید جوانه‌ها را نیم کوب کنید و در ظرفی نگهداری و هر

(۱) همان کتاب..... اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۳۷۸ و ۳۷۹

دفعه بمیزان احتیاج داخل سالاد بریزید).

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲-۳ استکان + چند مغز گردوی کامل یا مقداری بادام زمینی.
در فواصل غذاها در صورت نیاز میوه‌جات سیب یا زردآلو یا گلابی یا انگور یا آلوئی خشک میل نمائید.

۵ روز دوم:

ناشتا: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + یک قاشق سوپخوری عسل جمعاً یک لیوان یا آب نارنج و آب و عسل.

حداقل سه ریح بعد:

صبحانه: جوانه گندم و عدس ۱-۲ استکان + عسل + یک یا دو دانه سیب

ناهار: آب سبزیجات + چند حبه سیر + قدری کنجد آسیاب شده + نصف لیموترش مخلوط کرده و میل نمائید (بجای کنجد می‌توانید از فندق یا بادام زمینی یا پسته یا هسته آلوزرد آلوئی شیرین مصرف نمائید)

شام: یکنوع میوه دلخواه

فواصل غذاها: میوه‌جات سیب یا گلابی یا نارنگی یا پرتقال

۵ روز سوم:

صبحانه: یک لیوان آب گریب فروت یا پرتقال یا انار و یا

یکنوع میوه فصل.

ناهار: ۴-۵ دانه سیب یا گلابی رنده شده + یک دوم لیموترش + عسل + دارچین + کمی آجیل پودر شده از قبیل (فندق یا پسته یا بادام زمینی یا بادام درختی پوست گرفته شده یا گردو) همگی را مخلوط کنید و در ظرفی که یخ در آن ریخته شده مصرف نمائید.

شام: جوانه گندم حدود ۱-۲ استکان + عسل + یک یا

دو دانه سیب

فواصل غذاها: میوه‌جات دلخواه

مرحله سوم: رژیم ۲۰ روزه:

۵ روز اول:

ناشتا: انار یا آب انار با گلپر یا یک نوع دیگر از میوه‌های فصل.

۱۰ صبح: ۳-۴ قاشق سوپخوری جوانه گندم + خرما یا کشمش یا عسل + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + چند حبه سر + پیاز یا پیازچه

۲-۳ ساعت بعد:

یک استکان بادام درختی پوست گرفته شده را آسیاب کنید + عسل + نصف لیموترش مخلوط و میل نمائید.