

شام: فالوده میوه (سیب، گلابی، هندوانه + عسل) یا میوه دلخواه.

۵ روز دوم:

ناشتا: یک لیوان آب گریپ فروت یا پرتقال یا اصل میوه یا یکنوع میوه فصل.

۱۰ صبح: حدود ۱۰ دانه خرما

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه یونجه (آلفا آلفا) یا شبدر یا ۲-۱ استکان جوانه گندم و عدس (دوسوم گندم و یک سوم عدس) بصورت نیم کوب داخل سالاد.

عصر: یک لیوان آب خیار یا آب هویج یا مخلوط آنها.

شام: ۵۰ تا ۱۰۰ گرم تخم کدوی خام (مرمری) + یک یا دو دانه سیب.

۵ روز سوم:

صبحانه: جوانه گندم و عدس ۲-۱ استکان + عسل یا کشمش + کمی گشنیز یا شنبلیله

۱۰ صبح: یکنوع میوه از قبیل پرتقال یا نارنگی یا هندوانه یا خربزه یا یکنوع میوه فصل.

ناهار: ۵-۴ دانه گلابی یا سیب کاملاً رنده شده + نصف

لیموترش در ظرف یخ داری بریزید و کمی دارچین و

عسل و ۲-۱ استکان پودر یک نوع آجیل از قبیل

فندق، گردو، بادام زمینی یا درختی یا کنجد یا هسته

زرد آلوی شیرین یا مغز تخم آفتابگردان به آن اضافه نمائید.

عصر: یک لیوان آب هویج یا خیار یا چغندر یا مخلوط آنها.

شام: انجیر تازه یا خشک + چند دانه خرما یا فقط میوه دلخواه.

۵ روز چهارم:

صبحانه: یک لیوان آب هویج و چغندر یا آب هویج و اسفناج یا آهویج و کرفس یا آب هویج و سیب یا آب هویج و کلم (به نسبت دوسوم آب هویج و یک سوم از سایر مواد) یا فقط آب هویج.

۱۰ صبح: ۳-۲ استکان جوانه گندم آسیاب شده + عسل یا خرما و کمی زعفران مخلوط و ورز دهید و در بشقاب بریزید و در یخچال بگذارید سپس میل نمائید.

ناهار: یکنوع غذای ترکیبی به ابتکار شخصی + سیر یا پیاز یا یکنوع غذای ترکیبی که از کتابهای خام گیاهخواری یاد گرفته اید.

عصر: چند دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + عسل جمعاً یک لیوان یا نوشابه دیگر مشابه آن.

شام: اختیاری از مواد خام گیاهی.

توضیح:

می توانید این برنامه را کم یا زیاد کنید یا از مواد مشابه آن که

نخورده‌اید جانشین هر وعده غذای خود نمائید یا جای وعده‌های غذا را با هم عوض کنید یا برنامه‌ای که مطابق میل شما بوده برای یک یا دوبار دیگر تکرار نمائید.

مرحله چهارم:

بهین ترتیب می‌توانید با کم و زیاد کردن و تغییر و تنوع مواد خام در برنامه‌های غذایی جیره متعادل و متوازنی تهیه نموده و رژیم یکماه یا بیشتر را تنظیم یا طبق رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) ادامه دهید.

توجه:

بعد از هر مرحله رژیم یک آزمایش کامل پزشکی انجام دهید.

درمان آرتریت با دفع مواد سمی

این امر مسلم است که سفت شدن مفاصل و درد مربوط به التهاب مفاصل که ممکن است در بعضی افراد در سن پیری پیش بیاید اجتناب ناپذیر است، اما آیا التهاب مفصلی حادث قسمتی از سن طبیعی است؟ اکثر متخصصین که غذاهای خام برای معالجه بیماران خود تجویز می‌کنند تأکید دارند که چنین چیزی نیست. آنها به آرتریت به عنوان یک حالت سمی نظر می‌کنند که در نتیجه عادت غلط رژیم غذایی عارض می‌شود. یک رژیم سالم که پایه‌اش بر غذاهای خام تازه باشد

به بدن فرصت می‌دهد سمومی را که علت و باعث ایجاد درد در مفاصل شده دفع نماید و با تجدید و افزایش قدرت حیاتی بافت سلولی عارضه ناراحتی مفاصل را بهبود بخشد، به این ترتیب بتدریج درمانها حالت می‌گیرد و بسیاری از حالات مقاوم فلجی آرتریت با رژیم خام درمان می‌پذیرد. بدین ترتیب رژیم خامگیاهخواری بدن را تحریک و آماده می‌نماید که خود را درمان کند.

همانطوریکه قبلاً گفته شد این بیماری نتیجه تغذیه غلط و زندگی خلاف بهداشت است و به طوری که کاملاً شناخته شده منشاء غذایی دارد. غذای امروز مردم بیشتر گوشت، نان سفید، قند و شکر و غذاهای چرب و سنگین و سرخ کردنی و امثال اینهاست که تماماً در دستگاههای بدن مقادیر قابل ملاحظه‌ای مواد سمی و زائد باقی می‌گذارد و مرتباً هم مقدار آنها افزوده می‌شود پس از چندی بطرف مفاصل و بافت استخوانی حمله کرده و ممکن است این بیماری را تولید کند.

رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

رژیم تمام میوه سه تا پنج روز طبق دستور رژیم شماره ۱.

مرحله دوم:

رژیم شماره ۲ (پاکسازی بدن)

مرحله سوم: رژیم پانزده روزه:

۵ روز اول:

ناشتا: آلوی خیس کرده یا یک لیوان آب انگور یا یک نوع میوه فصل.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۱-۲ استکان + عسل + یک بشقاب سبزی خوردن + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد مخلوط از سبزیجات مانند (ترب، فلفل سبز،

کلم، خیار، شلغم، کنگر فرنگی، تربچه، سیب زمینی خام، تره فرنگی، شاهی، هویج، کرفس، ترخون،

گوجه فرنگی یا لیموترش، چند حبه سیر، پیاز یا پیازچه + روغن زیتون تصفیه نشده) سه یا چهار نوع

سبزی را انتخاب کنید و آنهاییکه دارای پوست سخت است رنده و بقیه را کاملاً ریز نمائید. هر روز نوع سبزیجات عوض گردد یا از سبزیجات فصل که در دسترس دارید مصرف نمائید.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + چند مغزگردوی کامل داخل آن.

فواصل غذاها: میوه جات سیب یا انگور، زردآلو و یا خیار.

۵ روز دوم:

ناشتا: آب آلبالو یا تمشک یا شاهتوت یا گریپ فروت یا پرتقال.

۱۰ صبح: جوانه گندم و عسل طبق دستور قبلی + یک یا دو

دانه سیب.

ناهار: گردو یا کنجد آسیاب شده ۱-۲ استکان + کاهو +

سبزیجات + لیموترش تازه (می توانید فندق آسیاب

شده + سبزیجات خرد شده و گوجه فرنگی را

مخلوط و بعنوان ناهار میل نمائید).

عصر: یک لیوان آب خیار یا میوه آبدار دیگر.

شام: سالاد طبق دستور قبلی یا پالوده میوه (هندوانه، سیب

گلابی و عسل).

۵ روز سوم:

یک روز رژیم انگور یا سیب یا گلابی.

۴ روز دیگر:

صبحانه: بادام پوست گرفته و آسیاب شده نیم فنجان + ۲

فنجان آب + عسل + کمی دارچین + کمی

وانیل.

۱۰ صبح: یک لیوان آب انگور یا پرتقال، گریپ فروت یا

یک نوع میوه دیگر.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + چند حبه سیر، پیاز یا

پیازچه + سس روغن زیتون و لیموترش.

عصر: جوانه گندم یک استکان + چند دانه خرما + یک یا

دو دانه سیب

شام: منحصرأ میوه از قبیل سیب، زردآلو - پرتقال یا

هندوانه یا خربزه یا طالبی یا گرمک.

مرحله چهارم: رژیم ۲۰ روزه:

۵ روز اول:

ناشتا: خاکشیر و عسل یا آب تمشک یا توت فرنگی یا انار.

۱۰ صبح: موز یا زردآلو یا یک لیوان آب انگور یا آب هویج.

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

عصر: منحصرأ یک لیوان آب خیار یا سیب.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن.

۵ روز دوم:

ناشتا: یک لیوان آب غوره تازه یا لیموترش تازه فشرده شده + آب + عسل.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + چند حبه سیر + پیاز یا پیازچه + سس روغن زیتون تصفیه نشده و لیموترش.

عصر: آجیل از قبیل گردو یا فندق یا پسته یا بادام زمینی یا درختی + چند دانه خرما.

شام: منحصرأ یک نوع میوه دلخواه یا سالاد.

۵ روز سوم:

ناشتا: یک لیوان آب پرتقال یا انار یا آلوی خیس کرده یا

گریب فروت.

۱۰ صبح: جوانه گندم و عدس (دوسوم گندم و یک سوم

عدس) + عسل + یک بشقاب سبزی خوردن.

ناهار: فندق آسیاب کرده ۲-۱ استکان + سبزیجات خرد

شده از قبیل (جعفری، گشنیز، شنبلیله، سیر، پیاز، کاهو، گوجه فرنگی).

شام: منحصرأ میوه جات دلخواه یا سالاد.

۵ روز چهارم:

یک روز رژیم انگور یا آب هویج یا سیب یا گلابی یا میوه قابل

دسترس.

۴ روز دیگر:

ناشتا: یک لیوان آب هویج و چغندر یا آب هویج و شلغم

یا آب هویج و کرفس یا آب هویج و کلم یا آب

هویج و سیب یا آب هویج و سیب زمینی خام یا فقط

آب هویج.

۱۰ صبح: جوانه گندم یا یونجه (آلفا آلفا) + عسل یا کشمش

یا خرما.

ناهار: اختیاری از غذاهای ترکیبی به ابتکار شخصی، یا از

روی کتابهای خامگیاهخواری.

عصر: یک لیوان آب خیار یا کرفس یا سیب زمینی خام یا

مخلوط با آب هویج.

شام: یک نوع از میوه جات دلخواه یا خربزه یا هندوانه یا

طالبی یا گرمک یا سالاد یا گردو یا کنجد یا فندق
آسیاب شده + کاهو + سبزیجات + لیموترش.

توضیح:

می‌توانید هر کدام از رژیم‌ها را که دوست دارید ابتدا انجام دهید یا هر کدام از آنها را مجدداً تکرار نمایید یا از غذاهای مشابه آن در هر وعده غذا جانشین کرده یا آنها را کم یا زیاد یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید.

مرحله پنجم:

پیروی از کلیه دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه).

توضیح:

در مدت این رژیم به کارهای سبک بپردازید و بیشتر استراحت نمایید. در هوای پاک و آزاد قدم بزنید و نفس عمیق بکشید تا خون و یاخته‌ها از اکسیژن تازه و بیشتری تغذیه کنند و سموم نیز از ریه‌ها و پوست و روده‌ها دفع شوند. حرکات ورزشی صحیح و مناسب، ماساژ و گرما دادن به مفاصل برای این بیماری بسیار مهم است. درد را می‌توان با حرارت دادن تسکین داد. استفاده از کیسه برقی یا کیسه آب جوش یا قراردادن مفاصل مورد نظر که درد می‌کند در وان یا لگن آب گرم (گرمایش ملایم باشد) بمدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه نافع است. هوای مرطوب درد را تشدید می‌کند. هنگام راه رفتن، با قامتی راست و بدون انحنای ستون فقرات حرکت کنید. ورزش برای کمک به عملکرد مفاصل نیز مفید است (ورزش به صورت شنا در آب و نیز

یک رژیم غذایی خوب توأم با کاهش وزن تأکید شده است). از افسردگی و مسائل ناراحت کننده دوری جوئید و روحیه خود را همیشه تقویت نمایید.
آزمایشات پزشکی را مرتباً انجام دهید.

موادی که برای این گونه بیماریها مفید است:

سیر، ترب، فلفل سبز، کنگر فرنگی، بولاغ اوتی (علف چشمه)، کلم، خیار، شلغم، تربچه، سیب زمینی خام، تره فرنگی، الگ‌های دریائی، لیموترش، پیاز، هویج، گوجه فرنگی، ترخون، کرفس، جعفری، شنگ، باقلا، سیب، زردآلو، انگور، آب‌آلبالو، آبغوره، آب تمشک، موز، طالبی، خربزه، پرتقال، گلابی، گیلاس، توت فرنگی، خرما، کشمش غیر گوگردی، عسل طبیعی، زعفران، آلو، لوبیا، آجیل‌های خام، جوانه گندم، ارزن، سبوس گندم، سیب زمینی ترشی، اسفناج، آرتیشو، رازیانه، آویشن، اسطوخودوس، بابا آدم، علف چای = هزار چشم، کاسنی، مریم گلی، ملکه چمن، مرزنگوش یا مرزنجوش، مقل و...

میگرن^۱

این عارضه یک نوع سردرد عصبی بسیار ناراحت کننده و مزاحم

1) Migraine.

است از صفات مشخصه آن اینکه بطور هفتگی یا در فواصل ماهانه عارض می‌شود و در بعضی موارد هر حمله آن چند روز بیمار را از هر حیث ناتوان می‌کند. درمان به وسیله داروهای مسکن یا دردکش ریشه بیماری را به هیچ وجه از بن بر نمی‌کند. زیرا که علت این بیماری مزاجی است.

برای درمان میگرن باید به علت اصلی آن پی برد. ممکن است علت اصلی آن یبوست مزمن و سوء هضم یا اختلالات کبدی یا ضعف اعصاب و یا پاره‌ای اختلالات جسمانی دیگر باشند. اولین گام در درمان میگرن همانا پاکسازی بدن و برقرار ساختن تدابیری به منظور بالا بردن قوه و بنیه بیمار و تجدید حیات کلیه اعضای بدن اوست.

در مدت رژیم باید از خوردن غذاهای ادویه‌دار یا ترش‌ها، شس، قند سفید، چای، قهوه، کیک، شیرینی، غذاهای چرب، شکلات و نظایر آن خودداری کرد.

آزمایش رژیم خام‌گیاهخواری

مرحله اول:

رژیم شماره ۲ (پاکسازی بدن) اجرا گردد و میوه سیب عمده این رژیم باشد.

(۱) اقتباس و خلاصه از کتاب راهنمای همگان برای درمان طبیعی - صفحه‌های ۲۵۳ و ۲۵۴.

مرحله دوم: رژیم ۱۵ روزه:

۵ روز اول:

ناشتا: چند دانه سیب یا گلابی را خوب شسته و با پوست بخورید.

۱۰ صبح: مغز گردو ۱-۲ استکان + چند دانه خرما + یک لیوان آب هویج.

ناهار: سالاد سبزیجات از قبیل (پیاز، کاهو، کمی جعفری، خیار، ریحان، کنگر فرنگی، لیموترش یا گوجه فرنگی یا دیگر سبزیجات فصل + چند حبه سیر + روغن زیتون تصفیه نشده + جوانه گندم ۱-۲ استکان یا جوانه یونجه (آلفا آلفا) داخل سالاد.

عصر: چند دانه سیب یا گلابی.

شام: میوه سیب چند دانه یا مجدداً سالاد و یا اختیاری از مواد خام گیاهی.

۵ روز دوم:

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

۴ روز دیگر:

صبحانه: یکنوع میوه دلخواه مانند سیب یا گلابی.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + ۱-۲ استکان بادام درختی پوست گرفته شده داخل سالاد.

شام: فالوده میوه (سیب، گلابی، هندوانه + عسل).

فواصل غذاها: سیب یا میوه‌های دیگر.

۵ روز سوم:

ناشتا: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب +
عسل جمعاً یک لیوان یا یکنوع میوه یا یک لیوان
آب.

۱۰ صبح: نیم فنجان بادام درختی پوست گرفته و آسیاب شده
+ ۲ فنجان آب + عسل + دارچین مخلوط کرده
میل نمائید.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه گندم.

عصر: یکنوع میوه.

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

مرحله سوم:

به دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) عمل کنید تا میگردن شما
کاملاً درمان شود.

مواد زیر برای این بیماری مفید است

سیب، گلابی، لیموترش، به لیمو، گیلاس، هلو، سیر، پیاز، خرفه،
ریحان، کنگر فرنگی، کلم، باقلا، گردو، بادام، مریم گلی، آویش،
زیزفون.

صرع^۱

صرع بر دو نوع است: یکی صرع کوچک و دیگری صرع
بزرگ، صرع به سبب تغییرات خطرناکی که در موقع حمله در
اعصاب ایجاد می‌شود یکی از هراس‌انگیزترین بیماریهای عصبی به
شمار می‌رود. در اینجا می‌توان گفت که با توسل به درمانهای طبیعی
معالجه حقیقی چندان سهل نیست جز در بعضی موارد که درمان
کامل آن امکان‌پذیر است.

صرع شدید یا نوع شدید آن با درمان طبیعی روبه تخفیف خواهد
گذارد زیرا در این نوع صرع قسمتی از بافت مغز عمیقاً دچار اختلال
می‌گردد و در نوع خفیف یا صرع کوچک امید بهبود بیشتر است،
زیرا در این حالت ماده خاکستری مغز آسیب چندان نمی‌بیند.

اگرچه صرع بیماری خطرناکی است و نتیجه‌گیری از درمان آن
بسیار مشکل است با این حال برای مبتلایان که از دستورهای طبیعی
پیروی کنند امید بهبود بیش از آنهایی است که با تجویز داروهای
سمی و کم و بیش بی‌مصرف وقت خود را تلف می‌کنند. رژیم غذایی
صحیح در پاکسازی بدن اثر بسیاری دارد و اغلب باعث تخفیف
بیماری می‌شود حتی در مواقعی که صرع نتیجه یک بیماری مسلم
بافت مغز باشد، به‌طور قابل ملاحظه‌ای از شدت بیماری و دفعات
حمله آن می‌کاهد.^۲

1) Epilepsy.

۲) همان کتاب ... صفحه‌های ۲۴۷ و ۲۴۸.

آزمایش رژیم خامگیاخواری

مرحله اول: رژیم ۵ روزه:

دو روز رژیم سیب یا گلابی بترتیب زیر:

ناشتا: دو یا سه عدد لیموترش تازه فشرده شده + آب +
یک قاشق سوپخوری عسل جمعاً یک لیوان.

سه ریح یا یک ساعت بعد:

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

۱۰ صبح: چند دانه خرما میل گردد.

ناهار: مانند صبحانه سیب.

عصر: خرما.

شام: سیب + خرما.

می‌توان یک روز سیب و یک روز گلابی یا هر دو روز از پرتقال
یا آب آن استفاده نمود و در فواصل غذاها از آلوی خشک، خرما و
انجیر نیز مصرف کرد.

سه روز دیگر:

ناشتا: یک لیوان آب پرتقال یا دو یا سه عدد لیموترش تازه

فشرده شده + آب + یک قاشق سوپخوری عسل

جمعاً یک لیوان.

صبحانه: سیب + خرما.

ناهار: سالاد سبزیجات از قبیل گشنیز، ریحان، کاهو،
شاهی، شنبلیله، جعفری، گل کلم و لیموترش یا
گوجه فرنگی و سایر سبزیجات فصل + روغن زیتون
تصفیه نشده + یک استکان بادام درختی پوست
گرفته شده یا گردو یا پسته یا فندق یا کنجد آسیاب
شده داخل سالاد.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + چند
مغز گردوی کامل داخل آن.

فواصل غذاها: در صورت نیاز یکنوع از میوه‌جات دلخواه.

در این مدت باید استراحت کرد و یا فعالیت سبک داشت و در
هوای پاک به مقداری که انسان خسته نشود قدم زد و می‌توان جیره
غذائی خود را کم یا زیاد کرد.

مرحله دوم: رژیم ده روزه:

ناشتا: یک لیوان آب پرتقال یا طبق دستور قبلی لیموترش
+ آب و عسل با کمی هل کوبیده داخل آن یا
منحصراً میوه سیب.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۲-۳ استکان + کشمش طبیعی (بدون
گوگردی) + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + یک استکان بادام درختی
یا گردو یا فندق یا پسته.

عصر: سیب + خرما.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۳-۲ استکان +
خرما. دسر: سیب

مرحله سوم:

می‌توان طبق دستورات رژیم پایه شماره ۳ عمل کرد و یا برنامه‌های قبلی را تکرار نمود و یا از مواد مشابه غذایی در هر وعده نیز استفاده کرد. ضمناً آزمایشات معمولی طبی را مرتباً انجام داده و با پزشک خود مشورت نمود.

با این یادآوری که موادی نظیر گشنیز، شنبلیله، ریحان، هل، پرتقال، نارنج، لیموترش، گلپر، آویشن، بومادران، سداب، سنبل الطیب، علف چای = هزارچشم و مرزنجوش یا مرزنگوش برای این بیماری مفید است.

آسم (تنگی نفس)

حمله آسم چنان عذاب دهنده و رنج آور است که شخص مبتلا سعی می‌کند به هر وسیله ممکنه از آن نجات یابد. متأسفانه علم پزشکی هنوز برای مبتلایان به آسم هیچگونه راهی برای درمان مؤثر و قطعی که بتواند این بیماری را از بین ببرد و هیچ راه چاره‌ای که از بروز حمله‌های مکرر آن جلوگیری کند پیدا نکرده است.

مبتلایان به آسم اگر بیمارشان خیلی شدید و طولانی نشده باشد و

1) Asthma.

تحت درمان طبیعی قرار گیرند در مدت کوتاهی بهبود خواهند یافت. درمان طبیعی می‌کوشد تا دستگاه تنفسی را از مواد سمی و زایدی که ریشه اصلی این اختلال است پاک نماید و ضمناً بنیه بیمار را تقویت کند.

امروزه تعداد زیادی از بیماران که قبلاً به آسم مبتلا بوده‌اند با توسل به درمان طبیعی به طوری بهبود یافته‌اند که دیگر هیچگاه به کابوس بازگشت حملات این بیماری نمی‌اندیشند.

ممکن است آسم با بیماریهای ریوی دیگر مانند برونشیت، سل ریوی و غیره ارتباط داشته باشد. بهر حال علت بروز آسم هر چه باشد، شخص مبتلا به این بیماری به آسانی معالجه می‌شود. آنچه که لازم است پاکسازی کامل دستگاهها (بخصوص دستگاههای گوارشی و عصبی) و تقویت عمومی بیمار است که بدین طریق تمام علائم آسم از بین خواهد رفت^۱.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

سه تا پنج روز رژیم تمام میوه طبق دستور رژیم شماره ۱.

مرحله دوم: رژیم ۵ روزه:

ناشتا: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب +

(۱) همان کتاب اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۳۸۴ و ۳۸۵.

یک قاشق سوپخوری عسل جمعاً یک لیوان یا آب هویج یا آب پرتقال یا لیموشیرین.
 ۱۰ صبح: جوانه گندم ۱-۲ استکان + عسل + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد مخلوط از سبزیجات از قبیل کرفس، کنگر فرنگی، کمی جعفری، هویج، شلغم، کاهو و سبزیجات فصل + چند حبه سیر، پیاز، لیموترش یا گوجه فرنگی، روغن زیتون تصفیه نشده جمعاً یک کاسه بزرگ + یک استکان بادام درختی پوست گرفته شده داخل آن.

عصر: چند عدد سیب.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲-۳ استکان یا پرتقال یا سیب.

مرحله سوم: رژیم ۱۵ روزه:

۱۰ روز اول:

ناشتا: یک لیوان آب هویج یا آب پرتقال یا آلوی خیس کرده یا توت فرنگی یا یکنوع میوه مانند سیب یا گلابی (هرروز یکنوع از آن خورده شود).

۱۰ صبح: بادام پوست گرفته و آسیاب شده نیم فنجان + ۲ فنجان آب + عسل، مخلوط گردد و میل شود یا جوانه گندم ۱-۲ استکان + عسل + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه یونجه (آلفا آلفا) یا جوانه گندم یا یک استکان بادام درختی پوست گرفته شده.

عصر: یک لیوان آب پرتقال یا آب هویج یا یکنوع میوه دلخواه.

شام: پالوده میوه (سیب، گلابی، هندوانه + عسل).

۵ روز دیگر: روز اول:

رژیم میوه سیب یا گلابی یا پرتقال یا یکنوع از میوه‌جات دلخواه.

۴ روز بعدی:

ناشتا: آلوی خیس کرده یا آب پرتقال یا سیب یا گلابی (بطور طبیعی) یا یکنوع میوه فصل.

۱۰ صبح: جوانه گندم و عسل طبق دستور قبلی.

ناهار: فندق آسیاب شده ۱-۲ استکان + سبزیجات خرد شده + گوجه فرنگی + لیموترش مخلوط کرده میل نمائید (گوجه فرنگیها آبدار باشد).

عصر: یکنوع میوه دلخواه.

شام: اختیاری از مواد خام تازه طبیعی یا سالاد یا میوه یا آب هویج یا پرتقال.

می‌توانید هر کدام از رژیم‌ها را که دوست دارید اول اجرا نمائید و

یا یک رژیم را مجدداً تکرار نمائید و یا از مواد مشابه غذایی دیگر بجای هر وعده استفاده نمائید یا مقدار مواد را کم یا زیاد کنید و یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید.

مرحله چهارم:

طبق دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) انجام دهید.

توجه:

ضمناً استنشاق هوای پاک برای بیمار بسیار ضروری است و شخص مبتلا باید بیشتر اوقات خود را در صورت امکان در هوای آزاد بگذراند و از خوردن نان سفید، قند، شکر، مربا، شیرینی، سیب زمینی پخته، گوشت و غذاهای گوشتی و پختنی و نیز از مصرف مواد محرکه از قبیل چای، قهوه، مشروبات الکلی، ادویه، ترشی، سس، استعمال دخانیات و غیره اجتناب نماید.

موقع حمله آسم مقداری آب گرم بتدریج جرعه جرعه بنوشد و در صورت امکان در ظرفی محتوی آب گرم چمباتمه بنشیند. باید پارچه‌ای را در آب گرم فرو برد پس از فشار دادن روی سینه بیمار گذاشت یا آنکه به تناوب پارچه گرم و سرد روی موضع قرار داد. هیچ گونه دارویی نباید مصرف شود. بالا آوردن سرتختخواب به میزان ۶ تا ۸ اینچ^۱ از خوردن و آشامیدن حداقل سه ساعت قبل از خواب خودداری شود. این‌ها بهترین و مؤثرترین روش درمان آسم است.

(۱) inch - اینچ، مقیاس طول برابر ۵۴ / ۲ سانتی‌متر.

موادی که برای بیماری آسم مفید است:

شلغم، سیر، کرفس، کنگر فرنگی، جعفری، پیاز یا آب پیاز، آب هویج و کرفس، کلم، آب هویج، به‌لیمو، لیموشیرین، لیموترش، توت‌فرنگی، عسل ملکه زنبور عسل، پرتقال، آلو، آلوچه، بادام درختی، جوانه گندم، رازیانه، آنغوزه، بارهنگ، زنیان، شقایق، علف چای = هزارچشم، مورد، اکلیل کوهی، انیسون، مریم گلی، مامیران، آویشن، سنبل‌الطیف، تخم دانه بادیان.

سرطان^۱

به علتی که هنوز بر ما مجهول است غفلتاً یکی از یاخته‌ها یاغی شده و یک نوع تهاجم سلولی را آغاز می‌کند. تکثیر بی‌رویه این یاخته تعداد زیادی نظیر خود را بوجود می‌آورد. مجموع این یاخته‌ها توده‌ای را می‌سازد که منجر به تشکیل غده‌ای در بدن می‌گردد. برخی از این غده‌ها تشکیل غدد سرطانی را می‌دهند. سلولهای سرطانی دارای خاصیت نفوذ در جریان خون و جریان لنفاوی هستند. برخی از آنها به حکم تصادف در یک نقطه از مسیر خود تثبیت می‌شوند. آنها در داخل استخوانها یا ریه‌ها به نقطه‌ای پیوند می‌خورند و با تولید مثل سریع غده‌های نامناسب بوجود می‌آورند که متاستاز^۲ نامیده می‌شوند. برحسب اینکه اطرافشان در چه نقطه‌ای از بدن تثبیت گردد انواع

1) Cancer.

2) Metastase

اختلالات در بدن ظاهر می شود مانند انگلی همچون تلخک^۱ که به شاخه های درختان میوه می پیچد و با همین روش درختی را نابود می کند.

یک فرد معتاد به سیگار همه روزه تعدادی گودرن^۲ در حفره های شاخکهای ریه های خود رسوب می دهد و ریه ها برای رهائی از این ماده خارجی ترشحاتی از خود ظاهر می کند که آن ماده خارجی با سرفه های متوالی به خارج رانده می شود. با وجود این، واکنش ریه ها برای بیرون راندن تمام آلودگیها کفایت نمی کند و در نتیجه غده سرطانی بوجود می آید.

در محیط زندگی ما سرطانزاهای طبیعی وجود دارند که از آن جمله است، پرتوهای ماوراء بنفش خورشیدی، تشعشعهای تخته سنگهای رادیواکتیو و اشعه کیهانی و آرسنیک موجود در زمین که وارد آبهای مشروب و غذاها می شود. شماره این گونه مواد سرطانزای طبیعی اندک است و زیان زیادی ندارند. بعضی مواد دیگر هستند که از فضولات کارخانه ها و انواع سوختنیها بدست می آیند. کارگرانی که گرفتار، ماده سرطانزا می شوند، پانزده تا سی سال پس از مسمومیت، غدد سرطانی در بدنشان ظاهر می شود، اما بازماندگان هیروشیما که تحت تأثیر اشعه سرطانزا قرار گرفته بودند، پس از سه سال از تاریخ انفجار بمب گرفتار لوسمی^۳ یعنی نوعی سرطان خون شدند.

2) Goudren.

1) Gui.

3) Leucemies.

نتیجه ای که از همه این واقعیتها گرفته می شود، آن است که باید بهر قیمتی که باشد انسان از تعداد و از انواع سمومی که احتمال سرطانزائی دارند از قبیل (حشره کشها، سموم نباتی و رنگ کننده های غذایی) بکاهد و از سوی دیگر بر استقامت بدن خود بیفزاید و الا علم پزشکی از درمان سرطانهای پیشرفته ناتوان است^۱.

تغذیه خام بر ضد سرطان:

قدرت بالقوه ای که مواد خام نسبت به پخته دارد دلیل بزرگی است که از آنها برای پیشگیری و درمان سرطان باید استفاده شود. جدیدترین گزارش از آکادمی علوم ایالات متحده که روی ۱۰/۰۰۰ نفر در ارتباط بین رژیم غذایی و سرطان پژوهش کرده اند حاکی از آنست که بیشترین تأکید را روی میوهجات و سبزیجات تازه در رژیم غذایی می کنند. ویتامینهای A، C، E که در سبزیجات سبز برگدار و میوهجات تازه به مقدار مناسبی وجود دارند برای سست کردن سلولهای سرطانی مفیدند. به تحقیق نشان داده شده است که بدن را در مقابل انواع معینی از سرطان محافظت می کند.

اما آخرین مرحله آن کم کردن سم مخصوصاً از کبد بوسیله مواد زائدی که از سوخت و ساز حاصل می گردد و از مواد آلوده کننده محیطی است و اغلب این مسمومیت تدریجی نتیجه بکارگیری یک رژیم غذایی نامتعادل است یعنی رژیمی که سنگینی آن بطور زیادی به

۱) اقتباس و خلاصه از کتاب راز به زیستن - صفحه های ۳۰۴ تا ۳۰۷.

طرف پروتئین‌ها و چربیها و یا غذاهای تصفیه شده و تغییر یافته پیش می‌رود. پروتئین زیاد کمبود مواد حیاتی را باعث می‌گردد و تعادل کلیه مواد سدیم و پتاسیم، حالت اسیدی و قلیائی بدن را بهم می‌زند و آن را در مسیری که سلولهای سرطانی تولید می‌شود پیش می‌برد. تعادل سدیم و پتاسیم و اکسیژن‌گیری خوب سلولها مخصوصاً در پیشگیری و درمان سرطان دارای اهمیت هستند. در واقع علت ظهور این نوع ناراحتی نزد بسیاری از مردم بریتانیا و ایالات متحده، کمبود مقدار پتاسیم است که این نیز به نوبه خود ناشی از طرز پخت و فرآیند تهیه غذاها در این جوامع است. در غذاهای خام به طور ارگانیکی پتاسیم زیاد و سدیم کمتری وجود دارد. مواد غذایی که به طور مصنوعی تهیه می‌شود حجم سدیم بالاتر و پتاسیم پائین‌تر است. وقتی غذا پخته می‌شود مقداری سدیم به شکل نمک به آن اضافه می‌گردد. غذای پخته با مقدار زیاد نمک مزه مطبوعی پیدا می‌کند در این صورت سدیم فعال دستگاههای دفعی بدن را زیان می‌رساند و یا از اثر می‌اندازد. تغذیه خام با مقدار پتاسیم بالائی که دارد نشان داده است که می‌تواند این عمل زیان‌آور را برعکس نماید.

روش یک رژیم غذایی خام اکسیژن‌گیری سلول را افزایش می‌دهد و این برای درمان بیماریها، منجمله سرطان مفید است.

یک رژیم غذایی خام، سدیم و پتاسیم و حالت اسیدی و قلیائی بدن را به حال طبیعی برمی‌گرداند (سطح مواد مغذی ضروری را برای وظیفه مطلوب سلولها تدارک ببیند و کارائی سلولها را برای جذب اکسیژن افزایش دهد) با این اعتبار ثابت شده است که تغذیه

خام علیه سرطان مؤثر است!

آزمایش رژیم خام‌گیاهخواری

مرحله اول: رژیم ۱۵ روزه:

۱۰ روز اول:

ناشتا: دو تا سه دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + یک قاشق سویخوری عسل جمعاً یک لیوان (لیموترش را روزی یک دانه اضافه نمائید تا به ۱۰ دانه برسد) یا یکنوع میوه فصل مانند سیب، گلابی، پرتقال، و...

۱۰ صبح: جوانه گندم و عدس ۱-۲ استکان بطور مساوی + خرما یا کشمش (بدون گوگردی) + گشنیز + یک یا دو حبه سیر (می‌توانید جوانه‌ها را نیم کوب و سایر مواد را نرم یا ریز نمائید و با آن مخلوط کنید).

ناهار: سالاد مخلوط از سبزیجات: گشنیز، کمی جعفری یا شاهی، چند حبه سیر، پیاز، خیار، هویج، تربچه، پیازچه، کلم، گل کلم، لیموترش یا گوجه‌فرنگی + روغن زیتون تصفیه نشده جمعاً یک کاسه بزرگ. می‌توانید سبزیجات با پوست سخت را رنده و بقیه را کاملاً ریز نمائید. (قبل از نهار یک قاشق چایخوری

۱) اقتباس و خلاصه از کتاب انرژی مواد خام - صفحه‌های ۵۹ تا ۶۷ - برای کسب اطلاعات بیشتر در این مورد به این کتاب مراجعه فرمائید.

سیاه دانه یا پودر بابونه میل گردد، و هر روز نیز آنرا تکرار کنید). می‌توانید سالاد را از سه یا چهارنوع سبزی انتخاب و هر روز آنها را تغییر دهید یا از سبزیجات فصل استفاده نمائید.

عصر: میوه‌جات از نوع سیب، گلابی، موز یا سایر میوه‌جات فصل (فقط یکنوع آن مصرف گردد).

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲-۳ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن.

دسر: سیب.

۵ روز بعدی:

ناشتا: یک لیوان آب انگور یا پرتقال تازه یا لیموترش + آب + عسل.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + هسته زردآلوی شیرین یا گردو یک تا دو استکان بصورت معمولی یا پودر آن داخل سالاد.

شام: جوانه گندم و عدس + خرما خرک یا عسل.

دسر: سیب.

فواصل غذاها: برگهای خیس کرده مانند انجیر، هلو، آلو یا کشمش خیس کرده (می‌توانید مقدار این برنامه را بنا بر اشتهای بیمار کم یا زیاد نمائید یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید و یا از غذاهای مشابه جانشین وعده دیگر نمائید و یا مواد غذایی را طوری تهیه نمائید که برای بیمار قابل مصرف باشد).

مرحله دوم: رژیم ۲۰ روزه:

۵ روز اول:

ناشتا: یک لیوان آب پرتقال یا انگور، یا آب هویج تازه یا یکنوع میوه فصل.

۱۰ صبح: مخلوط جوانه‌ها از قبیل جوانه گندم و سویا

(مخصوصاً سویا)، یونجه (آلفا آلفا)، عدس، نخود،

ارزن و غیره هر کدام یک قاشق سوپخوری + عسل

یا خرما (می‌توانید آنها را آسیاب کرده با کمی عسل

یا خرما و کمی زعفران و کمی روغن زیتون مخلوط و

ورز دهید و در بشقابی بریزید و در یخچال قرار دهید

و میل نمائید - می‌توانید عسل یا خرما را کمی بیشتر

بریزید که شیرینی آن مطابق طبع شما باشد)

می‌توانید این مخلوط جوانه‌ها را که سیر کننده و

مقوی است بجای یک وعده غذا هر روز تکرار نمائید.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی (در صورت امکان کلم، گل

کلم، هویج و خیار داشته باشد).

شام: منحصراً میوه یا مجدداً سالاد یا کنجد آسیاب شده

۶-۴ قاشق سوپخوری و آب سبزیجات و کاهو و

نصف لیموترش (کنجد را داخل آب سبزیجات

بریزید و با کاهو و لیموترش میل نمائید).

۵ روز دوم:

ناشتا: آب هویج و چغندر یا آب هویج و خیار و با آب هویج و شلغم یا آب هویج و اسفناج یا آب هویج و کلم یا آب هویج و سیب (دوسوم آب هویج و یک سوم سایر مواد).

۱۰ صبح: ۱-۲ استکان بادام درختی پوست گرفته و آسیاب شده با نصف لیموترش مخلوط کرده با کمی عسل میل نمائید (بادام آسیاب شده اگر غلیظ است کمی آب اضافه نمائید).

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه بونجه (آلفا آلفا) یا قارچ + یک یا دو دانه سیب.

عصر: یک لیوان آب پرتقال یا انگور تازه یا یکنوع میوه فصل.

شام: میوه جات سیب یا گلابی یا موز یا سالاد تازه استفاده نمائید.

۵ روز سوم:

دو رزو رژیم انگور یا پرتقال یا یک روز انگور و یک روز پرتقال. می توانید بجای آنها از سیب یا گلابی نیز استفاده نمائید.

سه روز بعدی:

ناشتا: یکنوع میوه فصل.

۱۰ صبح: ۴-۵ دانه سیب یا گلابی کاملاً رنده شده + نصف لیموترش + کمی عسل در گیللاس یخ دار ریخته و ۱-۲ استکان از پودرهای یکی از آجیل ها اضافه نمائید.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی.

شام: مغز تخم آفتابگردان یا تخم کدو (مرمری) ۵۰ تا ۱۰۰ گرم + مقداری خرما + یک یا دو دانه سیب.

فواصل غذاها: در صورت نیاز از میوه جات فصل.

۵ روز چهارم:

ناشتا: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + عسل جمعاً یک لیوان یا آب پرتقال یا آب هویج یا آب انگور یا سایر میوه جات فصل.

۱۰ صبح: جوانه گندم یا جوانه گندم و سویا + خرما + گشنیز + یک یا دو حبه سیر.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + ۱-۲ استکان هسته زردآلوی شیرین.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن.

دسر: سیب.

(می توانید هر کدام از این برنامه ها را که ذائقه شما می طلبد تکرار نمائید و یا مقدار آنها را کم یا زیاد کنید).

مرحله سوم:

می‌توانید از رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) با تغییر و تنوع آن و متناسب با وضع و حال خود ادامه دهید.

توضیح:

این گونه برنامه‌ها باید با توجه به وضع بیمار تهیه و تنظیم گردد و باید بیشتر از میوه‌جات و سبزیجات و عصاره‌های بسیار تازه و سایر مواد خام باشد.

شما مقدار رژیم خود را با نظر متخصص درمان طبیعی تهیه نمائید و تحت نظر پزشک آزمایشهای پزشکی مربوط را نیز انجام دهید.

مواد زیر برای این بیماری مفید است:

سیر، گشنیز، جعفری، پیاز، اسفناج، آب چغندر، کلم، گل کلم، خیار، گوجه فرنگی، بادنجان، کلم بروکسل، ترب، سیب زمینی خام، نخود فرنگی، آب هویج، لیموترش، سیب، گلابی، انگور، پرتقال، موز، زردآلو، تمام انواع دانه‌ها، مغزها، غلات، بقولات و حبوب از قبیل جوانه‌های گندم، عدس، ارزن، جو، یونجه (آلفا آلفا) و برنج، نان سبوس‌دار، ذرت، چاودار، روغنهای گیاهی، بادام زمینی، گردو، تخم آفتابگردان، کنجد، سویا، ماش، نخود، لوبیای چشم بلبلی، هسته زردآلو، انجیر و خرما خرک که هر چه خام خورده شود تأثیرش روی بیماری سرطان بیشتر است.

بیماری M.S^۱

طب درمان زیادی برای مریض مبتلا به M.S. ندارد و فعلاً داروی خاصی برای این بیماری نیست. این مرض بوسیله نابودی میلین^۲ (ماده چربی مانند که فیبرهای عصبی را محافظت می‌کند) ایجاد می‌شود. غالباً نخاع شوکی را گرفتار می‌کند و معمولاً میزان گاما گلوبولین مایع نخاعی این بیماری بالاست (IGG بالاست نه IGM) بیمار قبل از هر چیز از ضعف عمومی رنج می‌برد کمی بعد دچار سفتی عضلات می‌گردد.

علائم بیماری در عرض چند هفته الی چند ماه ظاهر می‌گردد و ممکن است بروز آن بسیار شدید و سریع باشد.

ممکن است در مراحل بعدی مخچه را گرفتار نماید که در این حالت آتاکسی^۳ و لرزش مشاهده می‌گردد و راه رفتن بیمار بصورت ناموزون و غیر یکنواخت می‌شود. بعلاوه ممکن است بیمار در بکار بردن اندام‌ها دچار اشکال گردد و پیشرفت ضایعه به بریده بریده حرف زدن و اشکال در بلع غذا منجر شود و یا پاهای بیمار هنگام راه رفتن از هم فاصله داشته و تنه وی وضع ثابتی نداشته و آتاکسی

۱) *Multiple Sclerosis* یا *la Sclerose en plaques*، تصلب متعدد، اسکروز متعدد، نوعی تصلب مغز و نخاع که در آن نقاط متعددی تصلب پیدا می‌کنند.

2) *Myelin*.

۳) *Ataxia* اختلال تعادل و ریتم حرکات.

اندام با وضع کمتری دیده شود. عدم توانائی در راه رفتن، ضعف دید چشم، دوبینی، تکانهای سر (رقص سر)، عدم قدرت در نوشتن و غیره ممکن است پیش آید.

در ابتدای امر ممکن است مریض دچار دوره‌ای شود که این علائم از بین برود و خوب بشود یا دچار حمله‌های بعدی گردد و این امر درمان مرض را مشکل می‌سازد.

در هنگامیکه درمان شروع شده باشد بیماری در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد ممکن است مدت بسیار طولانی بدون تغییر وضع بماند یا بهبود یابد. مهمتر از همه وضع روحی مریض است که تاثیر زیادی در بهبودی او دارد.

در کشورهای پیشرفته که پر از مواد شیمیائی خطرناک است و یا مناطقی در انگلستان که در نواحی معادن سرب قرار دارد بیماری M.S. بیشتر دیده می‌شود.

شاید بتوان گفت که بیشترین تحقیقات پیرامون M.S. در آلمان انجام شده است که نشان می‌دهند سوء تغذیه و شرایط زندگی ماشینی امروزی علل اصلی M.S. هستند. محققین دریافته‌اند که اقوام به اصطلاح عقب مانده و با شرایط زندگی ابتدائی مانند اسکیموها و بعضی از قبایل آفریقائی و امریکای مرکزی و جنوبی به M.S. مبتلا نمی‌شوند. اما این اقوام به محض خوردن غذاهای معمولی امروزی در معرض ابتلاء به M.S. قرار می‌گیرند. بنابراین تمامی معالجات تجربی M.S. در اروپا حول محور تغذیه می‌چرخد.

همچنین ارتباط مستقیمی میان مقدار خرابی و پوسیدگی دندان و M.S. وجود دارد. در هر جا مثل امریکا و استرالیا که پوسیدگی دندان بیشتر است M.S. هم بیشتر دیده می‌شود و پوسیدگی دندان میان فقرا

کمتر است تا در میان اغنیا. در مردان کمتر است تا زنان و در حاملگی بیشتر است. عامل اصلی پوسیدگی دندانها کمبود کلسیم است. کلسیم باعث افزایش تولید میلین است. ویتامین D که در آفتاب به حد وفور وجود دارد باعث جذب صحیح کلسیم در بدن می‌شود و در مناطقی که آفتاب زیاد است، M.S. هم کمتر دیده می‌شود.

در نقاطی از جهان که مصرف گوشت قرمز، کره، شیر و سایر چربیهای حیوانی بالاست مانند امریکا، انگلیس، کانادا و غیره. M.S. نیز بسیار رایج است ولی در شرق دور و امریکای لاتین این بیماری کمتر دیده می‌شود.

ملاحظات رژیم غذایی:

بیمار باید فقط سبزیجات خام بویژه سبزیجات ریشه‌ای (هویج، کلم، تربچه، چغندر، شلغم قرمز و غیره)، گوجه فرنگی، خیار، میوه‌های خام از قبیل سیب، گلابی، گریپ‌فروت، موز، انگور، تمشک، شاه‌توت، توت‌فرنگی، توت سفید، انجیر خشک، کشمش، آلو، زردآلوی خشک و غیره و جوانه‌های جو، گندم و غیره و دانه‌های روغنی و خشکبار، خام مصرف نماید و تنها شیرینی مجاز عسل تصفیه نشده است. موادی که دارای ویتامین‌های مختلف از قبیل B_۲، B_۶، B_{۱۲}، C، F، E و همچنین غذاهائیکه دارای پانتوتنیک اسید و لسیتین^۱ و اسید لاکتیک می‌باشند در بهبود بیماران

1) Lecithin.

مبتلا به M.S. بمقدار زیاد مفید واقع شده‌اند. همچنین بجاست که بیمار از مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم، منگنز و... به مقدار لازم استفاده نماید.

مطلقاً از چای، قهوه، الکل، شکلات، نمک، ادویه، سرکه، آرد سفید، خردل، فلفل، شکر یا غذاهای کنسروی یخ‌زده و همچنین از مصرف هرگونه کره، شیر، خامه، بستنی، سوسیس، سس ماینز، پنیر، تخم مرغ، غذاهای سرخ‌کردنی و پخته، شیرینیجات، چیپس و نظیر اینها بپرهیزد و سیگار را (اگر به آن عادت دارد) نیز باید ترک نماید. در صورت امکان ورزش هر روز در هوای آزاد، استفاده از نور آفتاب، شنا در دریا، ماساژ با برس خشک، دوش گرم و سرد، برنامه‌های فیزیوتراپی (کار کردن روی ستون فقرات و غیره) فراموش نشود. همچنین خوردن ویتامینهای مختلف توصیه می‌گردد.

ماساژ با برس خشک:

ماساژ برای همه افراد بویژه برای افرادی که اسیر بستر بیماری بوده‌اند یا در حال بهبود از یک بیماری باشند بسیار سودمند است. برس مناسبی که از موی طبیعی ساخته شده باشد تهیه کنید. (در غیر این صورت اثری ندارد) برس باید دارای یک دسته بلند باشد که به نواحی پشت نیز برسد.

در صورت عدم دسترسی به برس با موهای طبیعی می‌توانید از یک لیف حمام که از اسفنج طبیعی خشن ساخته شده باشد استفاده کنید. از برس نایلونی مطلقاً استفاده نرمائید.

ماساژ را ابتدا از کف پا به طور ملایم و دورانی شروع کنید و بعد به ترتیب ساق پاها، دستها، کمر، شکم، سینه و گردن را ماساژ بدهید. تا آن حد که تحمل دارید به برس فشار وارد آورید. البته حساسیت پوستی افراد متفاوت می‌باشد. بعضی قسمت‌های بدن تحمل بیشتر و یا کمتری هم دارد. صورت، شکم و سینه بسیار حساس هستند.

به نقاط مختلف بدن تان آنقدر برس بزنید که پوست بدن شما صورتی رنگ و گرم شود و خونتان به گردش افتد - ۵ الی ۱۰ دقیقه کافی است. اما زیاده روی نکنید تا به پوستتان صدمه وارد نیاید. در حد اعتدال این امر را انجام دهید. بهترین زمان برای برس خشک صبح زود پس از بیدار شدن است و نیز شب هنگام قبل از رفتن به بستر.

پس از ماساژ برس خشک بهتر است که دوش بگیرید. این ماساژ سلولهای مرده پوست را که مانعی در راه تغذیه پوست بوده و از رسیدن اکسیژن به آن جلوگیری می‌کنند، به کناری می‌زند و به اصطلاح غبار روی پوست را از میان می‌برد.

پوست بدن بیشتر از سایر ارگانها مانند کلیه، شش، سیستم لنفاوی و... مواد زائد را از بدن بیرون می‌راند و از بین می‌برد. یک سوم مواد غیر خالص بدن از راه پوست دفع می‌شود. اطباء از پوست بعنوان «کلیه سوم» یاد می‌نمایند. صدها هزار غده عرق روی پوست این عمل را انجام می‌دهند.

در هر روز بیش از ۴۵۴ گرم (یک پوند) مواد زائد از طریق پوست دفع می‌شود. از آنچه گفته شد اهمیت ویژه پوست روشن

می‌شود و بقول پزشک مشهور قرن ۱۷ هلند بنام سیلویوس^۱ «یک سوم همه امراض از طریق عرق کردن شفا می‌یابند».

دوش گرم و سرد:

طریق کلینیک‌های اروپائی در این باره عبارت است از دوش گرم و سرد که این امر را مرتب در یک حمام مخصوص انجام می‌دهند. ابتدا آب گرم بعد سرد، بعد گرم بعد سرد، بعد... آب گرم را ۳ دقیقه به بدن می‌ریزند آنگاه بمدت ۱۰ الی ۲۰ ثانیه آب سرد. سه بار این عمل را تکرار می‌کنند و همیشه با آب سرد تمام می‌نمایند^۲ (بیماران قلبی و آنهائی که ناراحتیهای اساسی دارند با نظر پزشک انجام دهند).

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

رژیم سه تا پنج روز (رژیم شماره ۱).

1) Sylvius

(۲) ترجمه و نگارش از کتب: *How to get well* نوشته: Dr. Paavo Airola چاپ اول ۱۹۷۴. چاپ دوم ۱۹۸۵.
Encyclopedia of common diseases by the Editors of Prevention Magazine.

کتاب اسرار سلامتی در اروپا نوشته Dr. Paavo Airola.
کتاب "Better Health through Natural Healing" نوشته Dr. Ross Trattler.

مرحله دوم - رژیم غذایی ۱۴ روزه:

- ۱- هنگام بیدار شدن صبح: ناشتا یک لیوان نوشیدنی از آب میوه‌جات یا سبزیجات یا یک لیوان آب.
- ۲- گردن و تمام سرتان را ماساژ دهید که باعث آوردن خون به سر می‌شود.
- ۳- ماساژ با برس خشک از سر تا پا طبق دستور قبلی - دوش بگیرید و با حوله خود را ماساژ دهید و خشک نمائید.
- ۴- ورزش صبحگاهی یا پیاده‌روی در هوای پاک هر کدام را میل دارید (در صورت امکان).

صبحانه: میوه‌جات از آنهاییکه قبلاً ذکر گردیده است بصورت طبیعی یا آب گرفته. صبحانه باید حداقل بار را بر معده و روده‌ها بگذارد تا سموم بدن کاملاً دفع شود (در صورت نیاز و یا احساس گرسنگی شدید می‌توانید از انجیر خشک، کشمش، آلو، زردآلوی خشک یا خیس کرده یا چند دانه خرما نیز استفاده نمائید).

ناهار: یک قاشق غذاخوری از هر کدام از انواع جوانه‌ها مانند جوانه گندم، سویا، ارزن، عدس، نخود، ماش، یونجه (آلفا آلفا) و غیره و مقداری کشمش بدون گوگردی یا خرما. می‌توانید همه را با مقداری آب در مخلوط کن بریزید و بصورت حلیم در آورید و میل نمائید. شما می‌توانید این غذا را با یک لیوان آب

میوه‌جات مورد علاقه خود از قبیل سیب یا هویج یا مخلوط آنها نیز تمام کنید یا اگر این آب میوه را حداقل یک ساعت بعد بخورید بهتر است. این غذا بسیار مقوی و سیرکننده و یک غذای کاملی است.

شام: یک کاسه بزرگ سالاد از سبزیجات از قبیل اسفناج، کاهو، هویج، کلم، تربچه، کمی جعفری و سایر سبزیجات فصل + سُس روغن زیتون تصفیه نشده و لیموترش یا نارنج میل نمائید (می‌توانید سبزیجات با پوست سخت را رنده کنید و بقیه کاملاً ریز گردد). یا می‌توانید شام را انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ باندازه ۲-۳ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن + یک یا دو دانه سیب یا منحصراً بیوه اکتفا کنید.

فواصل غذاها: می‌توانید از میوه‌جات فصل استفاده نمائید یا جیره‌ها را کم یا زیاد کنید یا جای آنها را عوض کنید. ناهار را بجای شام و یا برعکس یا می‌توانید از غذاهای مشابه دیگر جانشین وعده‌های غذای خود نمائید.

مرحله سوّم:

شما در این مرحله می‌توانید خود برنامه‌ای را که حاوی مواد اساسی خام‌گیاهخواری باشد و ویتامینها و املاح معدنی لازم را در بر داشته باشد یا از غذاهای ترکیبی که در کتابهای خام‌گیاهخواری نوشته شده و یا به ابتکار شخصی غذاهائی که مطبوع نظر شما باشد تهیه و تنظیم نمائید و آنرا اجرا کنید یا از دستورات رژیم شماره ۳

(رژیم پایه) پیروی کنید.

البته ممکن است در ابتدای امر اجرای این روش برای شما آسان نباشد ولی بعدها که ذائقه‌تان به این گونه غذاهای خام عادت کند، دیگر یک بشقاب میوه یا سبزی را با یک بشقاب غذای پخته عوض نخواهید کرد.

توجه:

یادتان باشد باید کلیه دستورات این رژیم را تحت نظر پزشک یا متخصص درمان طبیعی بکار برید و آزمایشات پزشکی را نیز کماکان انجام دهید.

بیماریهای پوستی

(اکزما^۱ - کهیر - جوش صورت - ریزش مو - کورک - دمل - کفگیرک - شوره سر - زرد زخم و...)

مهمترین وظایف پوست عبارت از محافظت داخلی بدن و تنظیم درجه حرارت و دفع مواد مضر و زائد است. باید توجه داشت که پوست عضو جداگانه‌ای نیست بلکه با تمامی اعضای مختلف بدن ارتباط نزدیک دارد. در نتیجه سلامت و کارآئی پوست تندرستی کامل اعضاء تأمین و تضمین می‌گردد و اختلالات حاصله از آن نتیجه بد کار کردن اعضای مختلف بدن است. از آنجا که مقادیر زیادی مواد سمی و زاید در نتیجه تلاش طبیعی بدن از راه پوست به خارج

1) Eczema.