

دفع می‌شود لذا می‌توانیم از این راه به مبداء بیماریهای مختلف پی‌ببریم. مثلاً بیوست یکی از بزرگترین علل بیماریهای پوستی است. اگر روده‌ها کار خود را بخوبی انجام ندهند، مواد زاید به طور منظم و بسرعت دفع نمی‌شود و این وظیفه برعهده پوست محول می‌گردد که باید مواد اضافی را به خارج دفع کند. بنابراین بخوبی متوجه می‌شویم که پوست دروازه‌ای است که طبیعت برای خروج مواد سمی که از سوء تغذیه و زندگی خلاف بهداشت حاصل می‌شوند و یا در نتیجه مصرف داروهای مختلف تولید و جمع می‌گردند ایجاد کرده است و بدین سبب است که پوست به کمک سایر اعضا می‌آید و در دفع بعضی مواد زاید آنها را یاری می‌کند.

بیماریهای پوستی اگر به طریقه صحیح معالجه شوند بزودی از بین می‌روند و وضع عمومی بیمار از وضع قبل از بیماری پوستی او بهتر می‌شود زیرا تجدید قوا و اصلاح اعضای بدن است که منجر به درمان می‌گردد^۱.

رژیم خامگیاهخواری

دو تا سه روز رژیم انگور یا سیب یا از میوه‌جات فصل مانند: پرتقال، نارنگی، گلابی، خیار، هندوانه، هلو و... بگیرید. هرروز یا هر وعده یکنوع میوه انتخاب و برحسب میل و اشتها و رعایت تعادل میل نمائید و فواصل غذاها منحصراً آب بنوشید. در صورت نیاز می‌توانید

(۱) اقتباس و خلاصه از کتاب راهنمای همگان برای درمان طبیعی - صفحه‌های ۱۷۸ تا ۱۸۰.

با هر وعده غذای خود انجیر، آلو و زردآلوی خشک و یا مقداری خرما میل نمائید (این رژیم را می‌توانید تا پنج روز هم ادامه دهید).

مرحله دوم: رژیم ۱۰ تا ۱۵ روزه:

ناشتا: آب انار یا آب خیار یا هندوانه به مقدار یک لیوان یا چند دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + یک قاشق سوپخوری عسل جمعاً یک لیوان یا یک نوع میوه فصل.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۱-۲ استکان + عسل + یک بشقاب سبزی خوردن + یک یا دو دانه سیب (می‌توان بجای جوانه گندم از جوانه کتان نیز استفاده کرد و یا جوانه گندم را با سالاد در موقع ناهار صرف کرد).

ناهار: سبزیجات از قبیل (گشنیز، مرزه، هویج، خیار، کنگر فرنگی، کمی شاهی یا جعفری، شاهره و سایر سبزیجات فصل بصورت سالاد + لیموترش + روغن زیتون تصفیه نشده یا روغن کرچک) + ۱-۲ استکان بادام درختی پوست گرفته شده داخل آن.

عصر: یک لیوان آب خیار یا آب هندوانه با گلپر یا آب هویج.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + کمی

فندق یا چند مغز گردوی کامل داخل آن یا منحصراً میوه یا مجدداً سالاد یا کمی مغز گردو و شلغم و ترب سیاه + یک یا دو دانه سیب.

مرحله سوم - رژیم ۲۰ روزه:

۱۰ روز اول:

صبحانه: یک لیوان آب هویج یا یک تا دو دانه موز یا آب هندوانه یا هلو بصورت طبیعی.

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

دسر: میوه سیب.

شام: کنجد آسیاب شده ۶-۴ قاشق سوپخوری + کاهو + سبزیجات و لیموترش (می‌توانید کنجد آسیاب شده را در داخل برگ‌های کاهو بصورت ساندویچ بگذارید و با سبزیجات یا آب آن و لیموترش میل نمائید).

فواصل غذاها: در صورت نیاز آب هندوانه یا آب خیار یک لیوان.

۱۰ روز دوم:

ناشتا: یک لیوان آب هندوانه و گلپر یا انار شیرین یا ترش یا یک لیوان آب انگور یا عنب خیس کرده.

۱۰ صبح: ۶-۴ عدد سیب یا گلابی کاملاً رنده شده + نصف لیموترش + عسل در لیوان یخ‌دار بریزید و به اندازه یک استکان از پودر یکی از مغزها مانند فندق یا مغز

تخم آفتابگردان یا بادام درختی یا زمینی داخل آن.
ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + ۲-۱ استکان جوانه گندم.
دسر: سیب.

عصر: عنب خیس کرده یا یک لیوان آب میوه دلخواه.

شام: منحصراً از میوه‌جات سیب یا زردآلو یا هلو یا خیار یا انگور، یا گلابی یا فالوده میوه (سیب، گلابی، هندوانه + عسل).

مرحله چهارم:

می‌توان اینگونه رژیمها را با جانشین کردن غذاهای مشابه دیگر در هر وعده ادامه داد یا از دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) پیروی کرد.

موادی که برای این ناراحتیها مفید است:

بابونه، گشنیز، مرزه، هویج، کنگر فرنگی، شاهتره، شاهی، پیاز، شنگ، کلم، شلغم، گوجه فرنگی، انار شیرین یا ترش، آب خیار، زردآلو، سیب، گلابی، موز (زیاده روی نشود)، هلو، آب هندوانه، عنب، انگور، توت فرنگی، لیموترش، جوانه گندم، جو، تخم کتان، کرچک، فندق، گردو و بادام درختی.

توضیح:

۱ - باید در مدت رژیم از خوردن چای، قهوه، نوشابه‌های الکلی، ادویه، قند و شکر، نمک، مواد گوشتی و پخته، کیک، شیرینی،

بستنی و نظیر اینها خودداری کرد و سیگار نکشید. می‌توان از تمرینهای تنفسی و بدنی و گردش پیاده‌روی در هوای آزاد استفاده نمود.

۲ - در مورد درمان طبیعی کلیه بیماریهای پوستی بویژه لوپوس^۱ (سل پوستی)، زونا^۲، پسوریازیس^۳ و برص (پسی) با پزشک یا متخصص درمان طبیعی مشورت کنید.

موادی که برای برص (پسی) مفید است:

بادنجان، تره، سیر، شاهی، کاهو، پوست کدو حلوائی، علف چشمه (بولاغ اوتی)، کنگر، بذرغازباغی و...

عوامل ریزش مو:

عدم مراقبت از مو، سوء تغذیه، فشار عصبی، نگرانی و اضطراب، کم‌خونی، بیماری غده تیروئید، مصرف انواع گوشت‌های حیوانی، مصرف زیاد برنج سفید، مشروبات الکلی، تأثیر آب و هوا، زیاد کشیدن برس مخصوصاً آقایان، کمبودهای آمیزشی جنسی و...

مواد زیر برای تقویت موی سر مفید است:

استفاده از شامپوهای گیاهی و کتیرا برای شستن موهای سر، بابونه، حنا، آبی که با شلتوک جوشانیده شده باشد، روغن کرچک،

1) Lupus.

2) Shingles.

3) Psoriasis.

سیر، فلفل سبز، گوجه فرنگی، سیب زمینی، پیاز، گل کلم، نخود فرنگی، قارچ، گوجه سبز، کدو، بادنجان، اسفناج، شنبلیله، هویج، کاهو، نعناع، ترتیزک، برگ کلم، تربچه، کلم، ترب، میوه سیب، سویا (لوبیای ژاپونی در رشد موها مؤثر است)، نخود، عدس، پسته، نارگیل، بادام زمینی (پسته شام)، عسل، آلو بخارا، لوبیا (حبوب و سبزیجات)، آویشن، روغن زیتون (پس از خروج از حمام به سر بمالید) و سروکوهی.

کمخونی^۱ و ضعف عمومی بدن

کمخونی به معنای کمبود مقدار خون است لیکن شخص کمخون هم از لحاظ کیفیت خون و هم از نظر کمیت آن دچار نقص و عدم کفایت است.

در این بیماری کمبود در مقدار هموگلوبین خون وجود دارد. هموگلوبین ماده قرمز رنگ خون است. بنابراین در رگهای کسی که به کمبود این ماده دچار شده باشد، نسبت به شخص سالم، خون کم‌رنگ‌تری در گردش است. چنین شخصی پریده رنگ و کم اشتهاست و در نتیجه مواد غذایی به مقدار لازم به دستگاههای مختلف بدنش نمی‌رسد و بدین ترتیب قوایش تحلیل می‌رود. لیکن به طور کلی کمخونی در درجه اول محصول ضعف عمومی دستگاه بدن به سبب

1) Anemia.

سوء تغذیه، زندگی غلط، درمانهای بازدارنده بیماریهای قبلی است و بدین ترتیب دورهٔ تسلسل حاصل می‌شود یعنی ضعف بدن باعث کمبود خون و فقر مواد خونی می‌گردد و موجب ضعف دستگاههای بدن می‌شود، زیرا در این صورت تمام نیازمندیهای تغذیه‌ای دستگاههای مختلف حیاتی و بافتهای گونه‌گون بدن تأمین نمی‌شود. بنابراین درمان بیماری کمخونی بهبوده است و باید تمام بدن بیمار را درمان کرد، زیرا دستگاههای مختلف بدنش به طور غلط کار می‌کند و در نتیجه این سوء عمل است که کمخونی ظاهر می‌شود. اگر بگوئیم «شخص مبتلا به کمخونی دچار کمبود آهن است و برای درمان او آهن لازم است» مطلب بی‌معنایی گفته‌ایم زیرا تنها آهن نمی‌تواند او را معالجه کند.

کمخونی، بهر شکلی که باشد، نه فقط به درمان خود این بیماری بلکه به درمان عمومی و مزاجی نیاز دارد. توسل به مواد مقوی آهن‌دار کاری بهبوده و موجب اتلاف وقت است. هیچیک از مبتلایان به کمخونی تاکنون بدین طریق درمان نشده‌اند. تنها آهن نیست که مورد نیاز است بلکه تجدید حیات کلیه دستگاهها ضرورت کامل دارد. آهن آلی را که دستگاههای بدن به آنها احتیاج دارد فقط از راه غذا و از موادی مانند سبزیهای تازه و ریشه بعضی از آنها (به صورت خام)، میوه‌ها، دانه‌های غلات و میوه‌های خشک می‌توان بدست آورد نه مواد شیمیائی که در آزمایشگاهها تهیه و از داروخانه‌ها خریداری می‌شود!

رژیم خامگیاهخواری

مرحلهٔ اول:

رژیم شماره ۱ - رژیم تمام میوه سه تا پنج روز.

مرحلهٔ دوم - رژیم ده روزه:

صبحانه: جوانهٔ گندم و عدس + عسل یا خرما + یک یا دو دانه سیب.

۱۰ صبح: یک لیوان آب انگور یا توت فرنگی یا آب پرتقال (می‌توان جای صبحانه و ساعت ۱۰ صبح را با هم تغییر داد).

ناهار: سالاد از سبزیجاتی از قبیل تره‌فرنگی، شاهی، جعفری، اسفناج، کدو، بادنجان، کاهو، هویج، شنبلیله، چغندر، و سایر سبزیجات فصل + لیموترش + روغن کنجد یا گردو یا ذرت یا روغن زیتون تصفیه نشده + ۲ استکان پسته یا فندق.

عصر: زردآلو یا آب آلبالو یا میوه فصل قابل دسترس.

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

مرحلهٔ سوم - رژیم ۱۵ روزه:

۵ روز اول:

ناشتا: زردآلو یا یک لیوان آب انگور یا لیموترش + آب

۱۰ صبح: کنجد آسیاب شده ۶-۴ قاشق سوپخوری + کاهو + نصف لیموترش + سبزیجات (جعفری - شاهی - تره‌فرنگی). می‌توان کنجد آسیاب شده را داخل برگهای کاهو بصورت ساندویچ گذاشت و با سایر مواد مصرف کرد.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + ۲ استکان مغز گردو یا فندق یا پسته.

عصر: یک لیوان آب هویج یا آب آلبالو یا میوه فصل. شام: جوانه گندم یا یونجه (آلفا آلفا) + عسل یا خرما + یک یا دو دانه سیب یا منحصراً میوه یا سالاد.

(می‌توانید این گونه برنامه‌ها را کم یا زیاد کنید یا جای آنها را تغییر دهید. این برنامه‌ها را طوری انجام دهید که روش عملی و اجرایی داشته باشد). می‌توانید هر غذای مشابه دیگری را جانشین وعده دیگر نمایید.

رژیم ده روز بعد:

ناشتا: یک لیوان آب هویج و چغندر یا آب هویج و شلغم یا آب هویج و کلم یا آب هویج و اسفناج (مقدار آب هویج بیشتر باشد) یا طالبی یا خربزه یا انگور.

۱۰ صبح: پسته یا بادام زمینی (پسته شام) یا فندق یا گردو ۲-۱ استکان + خرما + یک لیوان آب هویج یا یک یا دو دانه سیب.

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

دسر: سیب.

عصر: یک لیوان آب انگور یا توت فرنگی یا آب پرتقال.

شام: انجیر خشک یا تازه یا خیس کرده + گردو + خرما + سیب یا اختیاری از مواد خام گیاهی یا میوه یا سالاد.

(می‌توانید از برنامه‌هائیکه بیشتر دوست دارید برای یک مرتبه دیگر تکرار نمایید).

مرحله چهارم:

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

توضیح:

۱ - می‌توانید از ماساژ با برس خشک و دوش گرم و سرد (شرح آنها قبلاً داده شده است) استفاده نمایید و در هوای پاک و آزاد پیاده‌روی کنید و از کلیه عواملی که موجب عصبانیت و تحریک اعصاب و همچنین موجب نگرانی و اضطراب شما می‌شود بپرهیزید.

۲ - در مورد کمخونی بویژه کمخونی مهلک^۱ با پزشک یا متخصص درمان طبیعی مشورت نمایید و زیر نظر آنها رژیم را انجام دهید.

مواد زیر برای کمخونی مفید است:

انگور، زردآلو، آب آلبالو، آب تمشک، سیب، پرتقال، خرما،

1) Pernicious Anemia.

توت فرنگی، طالبی، خربزه، عسل ملکه زنبور عسل، لیموترش، شب بو، بادنجان، چغندر، شاهی، تره فرنگی، کدو، جعفری، اسفناج، کاهو، هویج، تخم شنبلیله، شاه بلوط، سیر، کلم، پیاز، برنج، جوانه گندم و جو، زنجبیل، عدس، جوانه یونجه (آلفا آلفا)، ذرت، روغن گردو، روغن کنجد، فندق، پسته، انجیر، آلو، اکلیل کوهی، آویشن، آرتیشو و مارچوبه.

مواد زیر برای رنگ رخسار موثر است:

سیاه دانه، سیر، انار شیرین، موز، لیموترش، غوره، بولاغ اوتی (علف چشمه)، گل گاوزبان، خاکشیر، علف چای = هزارچشم.

ازدیاد فشار خون^۱

ازدیاد فشار خون یکی از بیماریهای تازه‌ای است که در پنجاه سال اخیر کشف شده است و عوامل اولیه و عمده آن تغذیه غلط، افراط در نوشیدن الکل و استعمال دخانیات و داشتن عادات و رسوم بد در زندگی می‌باشد. ازدیاد فشار خون عموماً در اواسط عمر ظاهر می‌شود و حاصل ته‌نشین شدن مواد سمی موجود در جریان خون در داخل شریانهاست که طی سالیان دراز بتدریج بر روی لایه داخلی شریانها

1) Hypertension.

رسوب می‌کند. هر قدر شریانها مواد سمی را بیشتر به خود بگیرند سخت‌تر می‌شوند و در نتیجه خون با فشار بیشتری به نقاط مختلف بدن می‌رود و این پدیده تازه کشف شده یعنی ازدیاد فشار خون را تولید می‌کند. ازدیاد فشار خون و تصلب شریانها ارتباط بسیار نزدیک با یکدیگر دارند و هریک از این دو عامل مستعد کننده دیگری است و هر دو آنها نشانه آنند که شخص مبتلا از لحاظ قوانین طبیعی زندگی نادرستی را می‌گذراند.

نشانه‌های ازدیاد فشار خون عبارت است از صدای سر، عصبانیت، کج خلقی، سرگیجه، ضعف قوای عقلانی و از دست دادن تمرکز حواس، کند شدن تنفس، اختلالات گوارشی، علائم ناراحتیهای قلبی و بعضی نشانه‌هایی که حاکی از آشفتگی کار دستگاههای بدن به سبب از دست رفتن خاصیت ارتجاعی شریانهاست.

البته در بعضی موارد فشار خون ممکن است علائم ناراحت کننده‌تری (برحسب وضع عمومی بدن بیمار و میزان فشار وارده بر شریانها) داشته باشد.

درمان از طریق رژیم خامگیاهخواری:

با رژیم خامگیاهخواری این بیماری در مدت کوتاهی مرتفع می‌گردد. اغلب دیده شده است کسانی که مدت‌های زیادی باین بیماری دچار بوده، از معالجات معمولی و مصرف قرص و آمپول نتیجه قطعی نگرفته‌اند، راهی کشورهای خارج می‌شوند و پس از سرگردانی و مخارج سنگین مجدداً بدون نتیجه بوطن بازگشته‌اند اما با روش خامگیاهخواری بسادگی درمان شده‌اند.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

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

مرحله دوم: رژیم ۱۵ روزه:

ناشتا: یکنوع میوه مانند میوه‌جات مرحله اول از قبیل

گریپ‌فروت، سیب، گلابی و...

۱۰ صبح: جوانه گندم ۱-۲ استکان + کمی کشمش بدون

گوگردی + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد از سبزیجاتی از قبیل: هویج، کاهو، خیار،

گوجه‌فرنگی یا لیموترش، کمی شاهی یا جعفری،

تره‌فرنگی، چند حبه سیر، پیاز، پیازچه + روغن

زیتون تصفیه نشده.

عصر: گلابی یا سیب یا گریپ‌فروت یا میوه دیگر.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲-۳ استکان + چند

مغز گردوی کامل داخل آن.

دسر: سیب.

مرحله سوم:

اگر با این رژیم بیماری فشار خون شما رفع شد یا کاهش یافت

می‌توانید وعده‌های غذای خود را از نظر کمیت و کیفیت مطابق ذائقه

و اشتهای خود تغییر دهید و یا از دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه)

پیروی نمائید و چنانکه فشار خون شما تغییر محسوسی نکرده است برنامه‌های قبلی را مجدداً تکرار نمائید.

موادی که برای بیماری فشار خون مفید است:

گلابی، سیب، انگور، خیار، گریپ‌فروت، گیلاس، سیر، هویج، پیاز، شاهی، تره‌فرنگی، گوجه‌فرنگی (به دلیل داشتن ید برای گواتر مفید هستند)، اسفناج، جعفری، فندق، آلو، خاکشیر، کاسنی، آرتیشو و غیر آنها.

فشار خون پائین^۱

فشار خون پائین نتیجه ضعف عمل قلب در راندن جریان خون به سراسر شریانهاست و آنهم نتیجه مستقیم از دست دادن نیروی حیاتی دستگاههای مختلف بدن است. این عارضه نوعی بیماری نیست با اینحال می‌توان برای درمان آن از دستوراتی که در مورد کمخونی و ضعف عمومی و تقویت بدن قبلاً در این کتاب داده شده است پیروی کرد و از این طریق بهتر می‌توان نتیجه مطلوب گرفت. موادی نظیر بادام زمینی، توت‌فرنگی، زیتون، گلابی، نمک و ریشه شیرین بیان برای فشار خون پائین مفید است.

1) Low Blood Pressure.

یبوست^۱

یبوست بیماری محسوب نمی‌شود بلکه عارضه‌ای است که در نتیجهٔ بد کار کردن دستگا گوارشی به شخص دست می‌دهد. با این حال عامل مهم و مستعدکننده و منشاء اصلی بسیاری از بیماریهای وحشتناک امروزی، مانند آپاندیسیت، روماتیسم، ورم مفاصل، ازدیاد فشار خون، سرطان و آب مروارید، می‌باشد. لیکن چون تقریباً همواره اثر یبوست به کندی ظاهر می‌شود توجه به تأثیر آن تا حدی مشکل به نظر می‌رسد. بعضی از عوامل سبکتر یبوست، بیحالی، فقدان تمرکز حواس و سردرد مزمن است. شخص مبتلا به یبوست همواره مقدار زیادی مدفوع در روده‌های خود نگاه می‌دارد که بر اثر گندیدگی و فساد بیشتر سمومی ایجاد می‌کند و این سموم جذب خون گردیده و باعث مسمومیت می‌شوند.

علت اصلی یبوست رژیم‌می است که از مواد غذایی غیرطبیعی تشکیل شده باشد. علل دیگر آن عصبانیت‌های ناشی از کشش عصبی، کار زیاد، هرگونه افراط، فقدان تمرین‌های بدنی و سایر عاداتی که موجب کاهش قدرت جسمانی و بنیه شخص می‌گردد، است. به عبارت دیگر علت یبوست سوء تغذیه و زندگی خلاف بهداشت است. معمولاً در حال عادی هر مادهٔ غذایی دارای مقدار زیادی مواد ناخالص و تفاله است. این مواد گرچه در دستگاه گوارشی هضم و جذب نمی‌شوند لیکن وجود آنها برای حفظ تعادل مواد موجود در

1) Constipation.

روده بخصوص جهت ایجاد حرکات دودی و عمل دفع روده‌ها بسیار سودمند است.

نان سفید معمولی، گوشت، پخته، سبزیهای پخته که امروزه برنامه غذایی مردم را تشکیل داده‌اند از مواد خالص طبیعی تهی هستند. سیوس گندم در نتیجه آسیاب کردن از بین می‌رود و پوست اغلب مواد گیاهی قبل از پختن گرفته می‌شود و به طور خلاصه بیشتر مواد غذایی در نتیجه این‌گونه تغییرات بکلی عاری از مواد حیاتبخش می‌گردند. بعلاوه مقدار میوه و سبزی خامی هم که مصرف می‌شود نسبت به میزان مورد لزوم بسیار کم است.

رژیم غذایی نامتعادل نه فقط موجب یبوست می‌گردد بلکه چون اغلب غذاهای آن رژیم از مواد ناخالص طبیعی عاری شده حجم کمتری پیدا کرده‌اند لذا موجب پرخوری می‌شود و در نتیجه به دستگاههای مختلف بدن از لحاظ مقدار مواد نشاسته‌ای و چربی و پروتئینی فشار بیشتری وارد می‌آید. به طوری که ملاحظه شد، مصرف مواد تصفیه و تغلیظ شده سبب ایجاد یبوست می‌گردد. از طرف دیگر هرگاه چنین افرادی تمرین بدنی زیاد نداشته و به کار خارج از منزل مشغول نباشند مواد زاید حاصل از احتراق این مواد در بدن جمع شده باعث مسمومیت خون و سایر دستگاهها می‌گردند.

چنین تصور نشود که مصرف مسهل و یا ملین یبوست را درمان می‌کند. با این روش به روده‌ها فشار می‌آید که به کار افتد لیکن بازگشت روده‌ها به حال عادی و اولیه خود بیش از پیش دشوار خواهد بود.

برای درمان یبوست علاوه بر رژیم صحیح غذایی لازم است تدابیری برای تقویت عضلات و دستگاهها نیز بیندیشند و از تمرینهای

بدنی، پیاده روی زیاد (چندین کیلومتر در روز) ماساژ با برس خشک، دوش گرم و سرد که قبلاً شرح آن داده شده است، استفاده نمایند و عادت به زندگی منظم موجب موفقیت در درمان می شود^۱.

درمان با رژیم خام گیاهخواری

یبوست با این رژیم بسادگی در مدت خیلی کوتاهی درمان می شود.

نوبت اول - رژیم ۱۵ روزه:
۱۰ روز اول:

روز اول - شام: سالاد تازه خام از سبزیجات گونه گون فصل از قبیل گوجه فرنگی یا لیموترش، اسفناج، خیار، کمی جعفری یا شاهی، کاهو، کلم، گل کلم، پیاز یا پیازچه، تره فرنگی، چند حبه سیر، شلغم، چغندر، ریحان، ترخون و سایر سبزیجات + روغن زیتون تصفیه نشده جمعاً یک کاسه بزرگ - سبزیجات با پوست سخت را رنده کنید و بقیه ریز گردد.

این سالاد را در اوایل غروب صرف نمائید و تا روز بعد که تخلیه می کنید ۱۲ ساعت فاصله داشته باشد (می توانید بجای روغن زیتون از روغن کرچک نیز استفاده نمائید).

(۱) اقتباس و خلاصه از کتاب راهنمای همگان برای درمان طبیعی - صفحه های ۳۳۷ تا ۳۴۲.

روز دوم و سوم:

رژیم سیب یا گلابی یا یک روز سیب و روز دیگر گلابی. در هر وعده غذا چند دانه سیب یا گلابی را خوب شسته و با پوست بخورید. فواصل غذاها جز آب چیزی میل ننمائید - در صورت گرسنگی شدید می توانید از انجیر خشک یا آلو نیز همراه یا در فواصل غذاها میل نمائید (مقدار مصرف میوه بستگی به اشتها و میل شما دارد).

روزهای ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰:

ناشتا: آلوی خیس کرده یا آب پرتقال یا انگور یک لیوان یا میوه گلابی.

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

ناهار: سالاد کامل طبق دستور روز اول + یک استکان بادام درختی.

عصر: انگور یا هندوانه یا طالبی یا گرمک یا خربزه یا یک میوه فصل.

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

۵ روز بعد:

ناشتا: توت سفید یا آب خیار یا گلابی یا سیب یا طالبی یا خربزه یا آب پرتقال.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه گندم.

شام: کنجد آسیاب کرده ۶-۴ قاشق سوپخوری + کاهو

+ سبزیجات + لیموترش (کنجد آسیاب کرده را داخل برگهای کاهو به صورت ساندویچ گذاشته و با لیموترش و سبزیجات یا آب سبزیجات میل نمائید) یا فندق را آسیاب کرده داخل آن سبزیجات خرد شده بریزید و با آب گوجه فرنگی مخلوط و میل نمائید.

فواصل غذاها: میوه‌جات دلخواه فصل (فقط یکنوع آن).

نوبت دوم:

می‌توان این رژیم را با توجه به رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) و کم و زیاد کردن و تغییر مواد آن ادامه داد.

مواد زیر برای رفع یبوست مفید است:

زیتون، پرتقال، انگور، آلو، توت سفید، لیموترش، طالبی، گیلاس، توت فرنگی، هلو، سیب، آلوچه، گوجه فرنگی، ریواس، اسفناج، هویج، کلم، ترخون، کاهو، پیاز، تره فرنگی، سیر، کدو، نخم کتان، روغن کرچک، جوانه گندم و نخود، بادام، آنگوزه، بارهنگ، سیب زمینی ترشی، گل گندم، گل سرخ و تمبر هندی.

سکته مغزی^۱ (حمله فلجی)

این بیماری یکی از سخت‌ترین و خطرناکترین بیماریهاست. اگرچه

1) Cerebral Apoplexy.

گاهی ممکن است جوانان قربانی آن شوند لیکن در بین میانسالان بیشتر شایع و متداول است.

علت اصلی سکته مغزی پاره شدن رگهای خونی مغز در نتیجه بالا رفتن زیاده از حد فشار خون به سبب ناراحتیهای شدید عصبی، خستگی و کارهای سنگین غیرعادی است. گاهی علائم مشخصی که احتمال بروز سکته را نشان دهد وجود ندارد لیکن غالباً علائم اختطار کننده‌ای ظاهر می‌گردد. سردرد، سرگیجه، سنگینی در گفتار، کندی هوش، همراه با افزایش قابل ملاحظه فشار خون، علائم هشدار دهنده‌ای هستند که طبیعت نزدیک شدن اختلال را بوسیله آنها خاطر نشان می‌سازد. موقعی که سکته پیش می‌آید سردرد شدید و استفراغ همراه با عرق فراوان بروز می‌کند و پس از آن حالت اغماء توأم با خُرخر بلند به بیمار دست می‌دهد. با اینحال، سکته‌هایی وجود دارند که فاقد علائم کلاسیک مذکور هستند. ممکن است سکته به مرگ بیمار ختم شود لیکن بیشتر اوقات منجر به فلج یک طرف بدن در نتیجه وارد آمدن فشار خون روی بعضی مراکز عصبی نواحی مغزی می‌گردد و هرچه دوره نقاهت بیشتر ادامه یابد از شدت آن کاسته می‌شود تا آنکه در بعضی موارد به بهبود کامل و بازگشت قدرت حرکت در دست و پای فلج شده منتهی گردد لیکن در اغلب موارد از بین رفتن دایمی نیروی حرکت در یک دست یا پا همراه با فقدان قوای عقلانی و هوشی و قدرت تکلم دیده می‌شود.

درمان طبیعی سکته مغزی، در صورتی که به طور صحیح انجام پذیرد، غالباً منجر به بهبود کامل می‌گردد لیکن لازم است سابقه معالجات قبلی پزشکی و شدت سکته را نیز در نظر گرفت.

یکی از مهمترین عوامل در طول مدت درمان، پاکسازی صحیح

روده‌ها است. قراردادن کمپرس سرد روی سر در بعضی موارد از لحاظ تسکین درد بسیار مفید واقع می‌گردد. هرگز در دادن غذا به بیمار نباید عجله به خرج داد بلکه تا آنجا که ممکن است باید از مواد سبک مانند میوه و سبزی‌های مختلف تازه استفاده کنند.

بیمار را باید به زندگی منظم تشویق کنند و او را از مصرف نوشابه‌های الکلی و کشیدن سیگار برحذر دارند. هوای پاک و برخوردار از زندگی سالم و تمیز و پرهیز از تحریکات عصبی، اضطرابها و خستگی‌های عصبی نیز برای بیمار مفید است.^۱ تمام کسانی که دچار سکتة مغزی شده‌اند می‌توانند دستور درمانی را که برای فشار خون قبلاً شرح داده شد با دقت کامل مطالعه و اجرا نمایند یا از برنامه‌های مشابه زیر استفاده نمایند.

توجه:

لازم است این رژیم را تحت نظر پزشک متخصص یا متخصص درمان طبیعی اجرا و آزمایشات مربوط را زیر نظر آنان انجام داد.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

نوبت اول - رژیم ۱۰ روزه:

صبحانه: یکنوع میوه از قبیل سیب یا گریپ‌فروت، یا گلابی یا

(۱) کتاب راهنمای همگان برای درمان طبیعی - اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۲۲۱ تا ۲۲۴.

توت فرنگی یا یکنوع میوه فصل .
۱۰ صبح: جوانه گندم ۲-۱ استکان + عسل. یا جوانه گندم، عدس، مغز تخم آفتابگردان هر کدام یک تا دو قاشق غذاخوری + کشمش بدون گوگردی یا عسل یا خرما. دسر: سیب یا گلابی.

ناهار: پیاله بزرگی از سالاد سبزی از قبیل (کاهو، شوید، گشنیز، کدو حلوائی، نعناع، تره، ریحان، چند حبه سیر، پیاز یا پیازچه، کلم و سایر سبزیجات فصل + شس روغن زیتون تصفیه نشده و لیموترش.

عصر: یک لیوان از آب میوه‌جات از قبیل آب هویج یا آب خیار یا آب پرتقال یا انگور، و غیر اینها.

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

(می‌توانید این رژیم را تا ۲۰/۰ درصد کم یا زیاد کنید و یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید و یا از مواد مشابه در هر وعده جانشین نمائید - می‌توانید قبل از اجرای این رژیم سه تا پنج روز رژیم تمام میوه - رژیم شماره ۱ این کتاب را انجام دهید).

توجه:

باید از خوردن گوشت، غذاهای پخته و سرخ کردنی، قند، شکر، نمک، ادویه، شیرینی، کیک، بیسکویت، بستنی و مواد محرکه از قبیل قهوه، چای، الکل و سیگار و غیره پرهیز گردد.

نوبت دوم: رژیم ۱۵ روزه:
۵ روز اول:

صبحانه: جوانه گندم و عدس بمقدار اشتها + عسل یا خرما.
دسر: سیب.

۱۰ صبح: یک لیوان آب آلبالو یا میوه توت فرنگی یا گیلان
یا یک نوع میوه فصل.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی.

عصر: یک لیوان آب خیار یا آب آلبالو یا مقداری خرما.

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

۵ روز دوم:

ناشتا: چند دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + یک
قاشق سوپخوری عسل جمعاً یک لیوان یا یک لیوان
آب گریپ فروت یا یک لیوان آب.

۱۰ صبح: حلوای جوانه گندم (برای تهیه آن جوانه گندم را
آسیاب کرده با مقدار کافی عسل که جوانه را کاملاً
شیرین نماید مخلوط نمائید - یک قاشق غذاخوری
روغن زیتون و به مقدار کافی زعفران به آن اضافه
کنید و آن را ورز دهید و در بشقاب پهن و روی آن
را با پسته خلال شده یا پودر آن تزئین کرده و در
یخچال بگذارید و سپس میل نمائید) یا جوانه گندم
+ خرما یا عسل + سیب.

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

عصر: طالبی یا گرمک یا هندوانه یا میوه دلخواه.

شام: یک غذای سبک مانند میوه یا سالاد یا فالوده میوه
(سیب، گلابی، هندوانه + عسل).

۵ روز سوم:

یک روز منحصرراً رژیم میوه.

۴ روز دیگر:

صبحانه: یک نوع میوه دلخواه یا یک لیوان آب گریپ فروت
یا لیموترش + آب + عسل جمعاً یک لیوان.

۱۰ صبح: آجیل + خرما + میوه.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه گندم داخل آن.

عصر: یک لیوان آب آلبالو یا میوه فصل.

شام: برگه های خیس کرده از قبیل برگه زردآلو، هلو یا آلو
و غیره + یک نوع آجیل مانند گردو یا فندق و
غیره + میوه سیب.

نوبت سوم:

می توانید از دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) پیروی کنید و یا
به ادامه و تکرار برنامه هایی که قبلاً انجام داده و مطابق طبع شما بوده
است پردازید و مشکلات خود را از متخصص درمان طبیعی یا
پزشک خود سؤال فرمائید.

بیماری‌های اعصاب و دستگاه عصبی (ضعف اعصاب)^۱ خستگی مفرط عصبی

تعریف کلی:

می‌توان گفت هنوز کسی از چگونگی و طبیعت نیروی عصبی اطلاعی ندارد و مبداء و منشاء آن تاکنون در بوتهٔ اسرار مانده است. لیکن آنچه ما می‌دانیم این است که نیروی عصبی یک اصل بنیادی و حیاتی است. چیزی که مستقیماً با جوهر حیات یا موجودیت مربوط و به آن پیوسته است به همین جهت است که چنین به نظر می‌رسد بعضی افراد نسبت به بعضی دیگر از نیروی عصبی بیشتری برخوردارند و این موضوع به این معناست که طبیعت از بدو تولد سهم بیشتری از نیروی حیاتی به آنها بخشیده است.

این که گفته می‌شود ما نیروی حیاتی را به وسیله غذائی که می‌خوریم به دست می‌آوریم درست نیست زیرا اگر نیروی حیاتی به غذا بستگی داشت لازم می‌آمد کسی که بیشتر می‌خورد دارای نیروی حیاتی بیشتری باشد. لیکن همه ما می‌دانیم اغلب کسانی که غذای بیشتری مصرف می‌کنند رفتار و کردار و حرکات و سکنااتشان کندتر و ضعیف‌تر از دیگران است.

نیروی عصبی چیزی نیست که بتوان برای خود ایجاد کرد بلکه

1) Nervous Breakdown.

نیروی حیاتی و محرکه‌ای است که در ما خلق و ایجاد شده است. غرض این نیست که بگوئیم ما برای ادامه زندگی یا معاش یا ترمیم بافتها و نگاهداری سلامت جسمانی به غذا احتیاج نداریم بلکه مقصود این است که ما نمی‌توانیم با تغذیه در خود نیروی عصبی جدیدی خلق کنیم یا آن را ترمیم کنیم بلکه با تغذیه می‌توان آن را تقویت کرد و برای به دست آوردن مجدد آن باید فقط از استراحت و خواب کمک بگیریم زیرا به وسیله خوابیدن مجدداً نیروی جدیدی در ما ایجاد می‌شود و به اصطلاح تجدید قوا می‌کنیم. کمبود و ضعف نیروی عصبی را نمی‌توان به وسیله آنچه که "مقوی اعصاب" و "محرک اعصاب" یا "غذای اعصاب" نامیده می‌شود و منشأ شیمیائی دارد جبران کرد. هر یک از ما مقداری نیروی عصبی ذخیره داریم، بعضی بیشتر و برخی کمتر که در مواقع ضروری آن را به کار بریم. حال آنهایی که نیروی خود را بیهوده هدر می‌دهند و در مواقع غیر ضروری آن را مصرف می‌کنند و به طبیعت فرصت و مهلت ترمیم نمی‌دهند، بیشتر از نیروی ذخیره خود استفاده می‌کنند و در نتیجه مصرف زیاد از حد انرژی دچار کم شدن نیروی عصبی می‌شوند و دیگر نمی‌توانند به فعالیت خود ادامه دهند.

عامل دیگری که در ایجاد اختلالات عصبی در درجه اول اهمیت قرار دارد سوءتغذیه یا بدغذائی است. تغییراتی که در نوع تغذیه بشر امروزی پدیدار گردیده (نگاهداری و مصرف مواد غذائی به شکل تصفیه شده یا صورت کنسرو)، اثرات ناگواری بر سلامت بدن و بویژه بر اعصاب انسان می‌گذارد. غذاهائی که بدین طریق از حالت طبیعی خارج گردیده‌اند، املاح و مواد لازم و ویتامینهای خود را از دست داده‌اند و بدین سبب اعصاب به کمبود مواد مزبور دچار می‌شوند. البته

باید تنفس در هوای آلوده و فشاری که در محیط زندگی بر انسان وارد می‌آید نیز به مورد فوق افزوده شود.

طرز زندگی جدید و تغییراتی که در تهیه انواع مواد غذایی رخ داده است دو عامل فیزیکی و عمده‌ای هستند که بایستی آنها را مسبب ایجاد بیماریهای عصبی بشمار آورد. بنابراین بیماریهای دستگاه عصبی ممکن است علت روانی یا جسمانی یا هر دو را داشته باشد. این موضوعی است که هیچگاه نباید از آن غافل بمانیم.

اضطراب، پرکاری، ترس، نگرانی، تشویش و افکار مخرب و غیر آنها موجب فرسودگی نیروی عصبی می‌گردد و بر روی دستگاههای عصبی اثر نامطلوب می‌گذارد و در نتیجه قدرت کار موثر دستگاهها را کاهش می‌دهد و هرگاه این وضع ادامه یابد و با دو عامل فیزیکی که قبلاً گفته شد توأم شود علت عمده پیدایش بیماریهای عصبی که امروز زیاد شایع است می‌گردد. هرگاه افراط در اعمال جنسی، بی‌بندوباری، افراط در نوشیدن مشروبات الکلی و نیز استعمال دخانیات و زندگی پرتجمل و عدم تحرک نیز به عوامل فوق افزوده شود شخص در برابر اختلالات شدیدتر و جدیدتری قرار می‌گیرد و درهم شکستگی عصبی که امروزه نوعی از بیماریهای مربوط به زندگی جدید است به سرعت به شخص روی می‌آورد.

تنها با تجدید حیات دستگاه عصبی و ترک کلیه آداب و عادات مضر و تغییر دادن طرز تفکر و راه زندگی است که می‌توان در درجه اول اختلالات را از بین برد و معالجه واقعی را امکان‌پذیر ساخت. راه دیگری برای این کار وجود ندارد. با تجویز داروهای مقوی و محرک و مسکن نمی‌توان انتظار معالجه قطعی داشت.

با کمک درمان طبیعی می‌توان این بیماری را درمان کرد زیرا با

رفع علت اصلی بیماری برای همیشه سلامت به دست خواهد آمد.

درمان:

درمان همانا استراحت و تغذیه صحیح است و بس. سوءتغذیه، زندگی نادرست و طرز تفکر عوامل اصلی مستعدکننده این بیماری می‌باشند. اگر درمان در مؤسسات درمان طبیعی انجام شود بهترین راه معالجه این گونه بیماران است زیرا آنجا کلیه تدابیر و وسایل طبیعی که برای بهبود بیماران مفید است در دسترس قرار دارد.

کسانی که نمی‌توانند از چنین مؤسسه‌هایی استفاده کنند بهتر است معالجات خود را تحت نظر متخصص درمان طبیعی یا پزشک خود انجام دهند.

هنگام انجام این رژیم، تقویت بنیه بیمار، مشت‌ومال صبحگاهی، ماساژ با برس خشک، دوش گرم و سرد، تمرینهای تنفسی، استفاده از هوای پاک و پیاده‌روی در هوای آزاد و پردرخت در روز، آرامش و آسایش کامل روحی، شبها زود به بستر رفتن و صبحها زود از خواب برخاستن و بالاخره تهویه اطاق خواب، از عوامل موثر در بهبود این بیماری می‌باشند.

باید از خوردن نان سفید، قند و شکر، ادویه، چای، قهوه، مشروبات الکلی، استعمال دخانیات و خوردن مواد گوشتی و پخته، کیک و شیرینی و سایر مواد غیرطبیعی خودداری گردد و به موازات این کارها فرد مبتلا باید همیشه به خود تلقین نماید که من دارم خوب می‌شوم، من خوب شده‌ام و از افکار منفی که وی را ناراحت می‌کند

دوری جوید و با افراد خوش مشرب و خوش رفتار معاشرت نماید^۱.

رژیم خامگیاهخواری

می‌توان کلاً از رژیمی که برای کمخونی و ضعف عمومی در این کتاب آورده شده است استفاده کرد و مقدار جیره‌های غذایی را برحسب سن و وضع جسمانی و روحی بیمار کم یا زیاد کرد و آنهایی که سنین بالائی دارند جیره روزانه غذایی سبکی را ادامه دهند.

مواد زیر برای این بیماریها مفید است:

جوانه گندم، عدس، گندم سیاه، ارزن، لوبیا، نخود، ماش، هلو، به، توت فرنگی، سیب، گلابی، انگور، زردآلو، کرفس، کدو حلوائی، زنجبیل، زیره سیاه، کاهو، ترب، ترخون، هویج، پیاز، کلم، سیب زمینی، استفناج، شلغم، تخم گشنیز، خرفه، جعفری، مغز بادام شیرین، فندق، شاهدانه، پسته، گردو، عسل، انجیر، کشمش، کشمش سیاه، روغن سویا، ثعلب، رازیانه، زنیان، سنبل الطیب، کاسنی، گل گلاب، گل همیشه بهار، مرزنگوش یا مرزنجوش، گل شقاق، مریم گلی، بادرنجبویه و گل بابونه.

۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۲۴۰ تا ۲۶۱ و دیگر صفحه‌ها.

مواد زیر برای تقویت حافظه و هوش مفید است:

پسته، انجیر با مغز پسته و بادام، زنجبیل با عسل، کشمش سیاه، تخم گشنیز، کرفس، شلغم، بادرنجبویه، اکلیل کوهی.

مواد زیر برای رفع تشنج، فلج و رعشه مفید است:

شوید، سیر، فلفل سبز فرنگی، کدو حلوائی، گشنیز، مرزه، نعناع، دارچین، زنجبیل، زیره سیاه، زعفران، الگ‌های دریائی، بادنجان، لیموترش، کلم، تره، جوانه یونجه (آلفا آلفا)، مغز بادام شیرین، نارگیل، پسته، گردو، بادام زمینی، پرتقال، نارنج، آویشن، آنغوزه، اسطوخودوس، اوکالیپتوس، برنجاسف، زیزفون، ثعلب، زنیان، سداب، سنبل الطیب، مامصطکی یا ماستیتک، مریم گلی، مرزنگوش یا مرزنجوش، گزنه و غیره.

بیخوابی^۱

بیخوابی عارضه‌ای است که بعضی‌ها به آن دچار می‌شوند و نمی‌توانیم انگشت بر روی علت خاصی که موجب آن شده است بگذاریم. لیکن ریشه و منشأ عوارض جسمانی (به هر نوع که باشند) را باید در خستگیهای عصبی و کشمکشهای روانی جستجو کرد.

1) *Insomnia*.

بعضی اوقات نیز سوءهاضمه و یبوست از نظر جسمانی علت بیخوابی هستند، در حالی که دلهره و اضطراب، کار زیاد، تحریکات مداوم و همیشگی و حالاتی نظیر آن علل اصلی بیخوابی بشمار می آیند. توسل به داروهای خواب آور نه تنها بیمار را از علت عارضه رهائی نمی بخشد بلکه قدرت و کشش او را به سبب حالت تخدیری آن داروها کاهش می دهد. یگانه راه علاج، کشف علت اختلال است (جسمانی یا روانی) تا برای ریشه کن کردن آن اقدام جدی به عمل آید. رژیم درمان طبیعی موجب پاکسازی جریان خون و بهبود کار گوارش و رفع اختلالات روده ها و بهترین آغاز معالجه است. مشمت و مال خشک و ماساژ با برس خشک، پیاده روی نسبتاً طولانی، تمرینهای ملایم ورزشی، گرفتن حمام با حرارت ۳۷ درجه سانتی گراد قبل از رفتن به بستر و سه الی چهار ساعت قبل از رفتن به بستر آخرین غذای خود را صرف کردن باید روزانه انجام شود.

تغذیه صحیح و تقویت دستگانه های بدن طبق موازینی که گفته شد همراه با استراحت جسمی و فکری اقدام برای ریشه کن سازی بیخوابی است.

در مواقعی که بیمار مدت طولانی از داروهای خواب آور استفاده می کرده است باید از قطع ناگهانی آن خودداری نماید و به تدریج آن را کم کند.

این امور بایستی تحت نظر متخصص درمان طبیعی انجام گیرد و گاهی لازم است از وجود روانپزشک کار آزموده برای درمان بیخوابی استفاده کرد^۱.

۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه های ۲۵۰ و ۲۵۱.

رژیم خام گیاه خواری

نوبت اول:

رژیم ده روزه پاکسازی بدن (رژیم شماره ۲)، طبق دستور کتاب انجام شود و از موادی که برای رفع بیخوابی مفید بوده و در این بخش نیز آمده است در ترکیبات غذایی خود استفاده نمایید.

نوبت دوم:

طبق دستورات رژیم پایه (رژیم شماره ۳) و توضیحاتی که در آن داده شده است، انجام دهید. اگر فوراً نتیجه ای نگرفتید دلسرد نشوید. کلیه دستورات این بخش را انجام دهید. سرانجام به نتیجه دلخواه خواهید رسید و زندگی شیرین و شادی را پیدا خواهید کرد.

مواد زیر برای رفع بیخوابی مفید است:

خرفه، ریحان، کاهو، کلم، گشنیز، شبدرد، پیاز، الگ های دریائی، جوانه گندم، زعفران، سیب، پرتقال، لیموترش، روغن بادام، آب آلبالو، گل بنفشه، کاسنی، زیزفون، مرزنگوش یا مرزنجوش.

بی اشتها^۱

بی اشتها^۱ نشانه اختلال هاضمه است. در این گونه موارد بهتر

1) Inappetency (Anorexia)

است یک یا دو و حتی سه وعده از خوردن غذا صرفنظر کنید و یا به یک یا دو وعده میوه یا سالاد اکتفا کنید تا اشتهای شما بازگشت نماید و هیچگاه قبل از احساس گرسنگی شدید چیزی نخورید. می‌توانید برای پاکسازی و سلامت بهتر بدن و بازگشت اشتهای خود از دستورات رژیم خامگیاهخواری به شرح زیر استفاده نمایید:

نوبت اول:

رژیم شماره ۲ (پاکسازی بدن).

نوبت دوم:

رژیم شماره ۳ (رژیم پایه).

نقرس^۱

معمولاً این بیماری در سنین بین سی تا چهل سالگی شروع می‌شود و عواملی مانند پرخوری و عدم تحرک کافی در ایجاد آن اثر دارد. ابتدا شست پا را مورد حمله قرار می‌دهد و بسیار دردناک است. این بیماری را منتسب به اغنیا می‌دانند ولی کم و بیش در همه طبقات دیده می‌شود و این نتیجه زندگی غلط است و معمولاً از جمع شدن مقادیر زیاد املاح اوره و اسید اوریک در خون و بافتها و بیشتر در مفاصل بخصوص مفصل پا و حتی لاله گوش دیده می‌شود. گاهی اوقات توارث یکی از عوامل مستعدکننده این بیماری است.

1) Gout.

درمان با رژیم خامگیاهخواری

نوبت اول:

رژیم سه تا پنج روز میوه بدین ترتیب:

هر روز و یا هر وعده از یک نوع میوه بویژه میوه‌جات انگور، پرتقال، خربزه، سیب، گلابی، طالبی، گرمک یا آلوی خیس کرده و یا لیموترش + آب + عسل استفاده نموده و در فواصل غذاها جز آب چیزی میل نگردد.

نوبت دوم: رژیم ده روزه:

ناشتا: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش + آب + عسل جمعاً یک

لیوان یا یک لیوان آب انگور یا پرتقال یا میوه سیب یا گلابی.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۲ - ۱ استکان + خرما + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد از قبیل (ترب، شلغم، کنگر فرنگی، کاهو،

جعفری، گشنیز، شنبلیله و دیگر سبزیجات فصل +

چند حبه سیر + لیموترش یا گوجه فرنگی + روغن

زیتون تصفیه نشده) + چند مغز گردوی کامل یا ۱

تا ۲ استکان بادام درختی داخل آن یا پودر آنها.

عصر: یک لیوان آب خیار یا انگور یا پرتقال.

شام: منحصرأ سالاد یا میوه یا مقداری خرما یا از مواد خام

(اختیاری).

این برنامه را می‌توان کم یا زیاد کرد یا جای وعده‌های غذا را تغییر داد یا از مواد مشابه دیگر جانشین وعده‌های دیگر کرد.

نوبت سوم:

ادامه رژیم پایه (رژیم شماره ۳) - می‌توان از مواد زیر که برای این ناراحتی مفید است در برنامه غذایی خود مصرف کرد.

مواد زیر برای نقرس مفید است:

انگور، طالبی، خربزه، انگور فرنگی، لیموترش، سیب، گلابی، گیلاس، توت فرنگی، ازگیل، آلوی خشک یا خیس کرده، باقلا، جو، ذرت، لوبیا، روغن کرچک، روغن زیتون، گردو، کنگر فرنگی، هویج، کرفس، کلم، شلغم، ترب، گوجه فرنگی، خاکشیر، آویشن، اسطوخودوس، برنجاسف، علف چای، آرتیشو، کاسنی، شنگ و رازیانه.

ضمناً استفاده از هوای پاک، ممت و مال خشک و ماساژ با برس خشک و تمرین تنفسی و احتراز از عصبانیت نیز تا حد امکان در دوره رژیم باید رعایت شود. همچنین باید از مصرف چای، قهوه، نوشابه‌های الکلی، گوشت، مواد پختنی، شیرینی، لبنیات، کیک، قند، شکر، مربا و نظیر اینها پرهیز گردد.

واریس^۱

در بیماری واریس سیاهرگها متسع و ضخم می‌شوند و در هر

1) thrombosis.

قسمتی از بدن ممکن است ایجاد گردد ولی بیشتر در ساق پا دیده می‌شود. عوامل زیادی منجمله یبوست، سوءتغذیه، عدم تحرک کافی بدن و یا هر شغلی که لازمه‌اش ایستادن روی پاها به مدت طولانی باشد و همچنین پوشیدن جوراب و بند جوراب تنگ و غیر آنها ممکن است منجر به واریس گردد. این بیماری در اغلب موارد دردناک می‌باشد.

درمان:

یگانه راه موفقیت‌آمیز درمان واریس از بین بردن علت آن است. می‌توان از رژیم خامگیاهخواری استفاده کرد و به درمان آن پرداخت. رژیم غذایی در این مورد همان رژیمی است که در باره نقرس داده شده است.

سیاتیک^۱

سیاتیک عبارت است از ورم عصب سیاتیک (عصب بزرگ و پهنی که از قسمت پائین ستون مهره‌ها شروع می‌شود و به تمام پا تا انتهای ساق پا می‌رسد).

درمان:

درمان بایستی تحت نظر پزشک یا متخصص درمان طبیعی انجام گیرد. می‌توان از رژیم‌های غذایی که در مورد آرتريت و یا نقرس و

1) Sciatica.

واریس داده شده است استفاده نمود.

ورزش مخصوص کمردرد و یا سایر تمریناتی که از طرف افراد صلاحیت‌دار داده می‌شود، می‌تواند در معالجه این بیماری موثر باشد.

ورم روده (کولیت^۱)

ورم روده عبارت از تورم روده بزرگ. دو نوع کولیت دیده می‌شود: کولیت قرچه‌ای و کولیت بلغمی. برای اطلاع از علت ورم باید بدانیم که لایه مخاطی روده بزرگ از غشاء مخاطی لطیف و حساسی تشکیل شده است که بر اثر تحریکات دایمی متورم می‌شود و کولیت ایجاد می‌گردد. دو عامل بزرگ مولد این بیماری عبارتند از بیوست مزمن و مصرف دایمی داروهای ملین و مسهل.

موقعی که به سبب عادت به تغذیه غلط کولیت ایجاد شده باشد، روده بزرگ ممکن است به زودی از کار بازایستد و تنبل شود، در این حالت بیوست بروز می‌کند و مدفوع در روده بزرگ باقی مانده باعث تحریک مخاط آن می‌گردد. با خوردن داروهای ملین و مسهل تحریکات روده شدیدتر می‌شود. هر چه مواد گوشتی در برنامه غذایی بیشتر باشد گندیدگی و فساد مواد در روده بزرگ بیشتر خواهد بود و در نتیجه وضع عمومی آن دچار اختلال خواهد شد. ترکیب عوامل مختلفی که ذکر شد با همدیگر سرانجام موجب بروز درد در روده می‌گردد.

چنین تصور می‌کنند که خوردن غذاهای تفاله‌دار علت اصلی

1) Colitis.

کولیت باشد لیکن در مواقعی که به علت ضعف لایه مخاطی معده و روده است که این گونه غذاها موجب ورم روده می‌شوند. غذاهائی که مقادیر زیادی تفاله طبیعی دارند (مانند میوه‌ها، سبزیها، نان سیاه و غیره) در مواقع عادی هیچگاه باعث ورم روده نمی‌شوند. حقیقت این است که مقدار زیادی از غذاهای طبیعی مانند میوه‌ها و سبزیها در دوره‌های آخر عمر از بروز کولیت جلوگیری می‌کنند زیرا اینها غذاهای طبیعی هستند که روده و معده را تمیز و پاک نگاه می‌دارند. هر قدر غذاها بیشتر ناخالص و تفاله‌دار باشند بیشتر به کار روده بزرگ کمک می‌کنند و برخلاف عقیده عده‌ای نه فقط موجب اختلال کار آن نمی‌گردند بلکه باعث فعالیت آن نیز می‌شوند. لیکن اگر روده بزرگ قبلاً نیروی حیاتی خود را از دست داده باشد مصرف کردن خوراکیهای حاوی مقدار زیادی تفاله و مواد ناخالص باعث تشدید اختلال آن می‌گردد و به ورم روده منجر می‌شود. بنابراین فقط موقعی که روده بزرگ از حال سلامت عادی خارج شده باشد، ناخالصی غذاها باعث بروز این بیماری می‌شود.

پس از شناخت چگونگی و علت ورم روده روشهایی که برای ریشه کن ساختن این بیماری به کار می‌رود به سادگی روشن می‌شود. اولین اقدام آن است که روده بزرگ و تمام قسمتهای لوله گوارشی را پاک کنیم تا غشای مخاطی متورم بتواند سلامت خود را بازیابد. پس از آن منحصرأ از غذاهای طبیعی استفاده شود تا هرچه زودتر بیماری از بین برود.

۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۳۳۳ تا ۳۳۵.

آزمایش رژیم خامگیاخواری

در این مورد بهتر است هر اقدامی تحت نظر پزشک یا متخصص درمان طبیعی انجام پذیرد.

مرحله اول:

سه تا پنج روز رژیم میوه بگیریید - میوه‌جاتی که برای این منظور بیشتر مناسب است عبارتند از: سیب، گلابی، آب پرتقال و میوه‌هایی از این قبیل.

هر روز یا هر وعده یک نوع میوه انتخاب کنید و پس از تمیز کردن و شستن آنها را خیلی خوب بجوید تا در دهان به صورت مایع درآید و یا پس از جویدن تفاله آن را بیرون دهید یا می‌توانید از آب میوه‌جات استفاده نمائید و کم کم آن را در دهان مزه‌مزه کنید تا با بزاق دهان خوب ترکیب شود آنگاه بلع نمائید. فواصل غذاها منحصرأ آب بنوشید. در صورت گرسنگی شدید می‌توانید از مقداری خرما یا انجیر شیرازی به صورت خشک یا خیس کرده و حدود یک تا دو استکان از مغز بادام پوست گرفته شده همراه با هر وعده غذا یا در فواصل غذاها استفاده نمائید.

در موارد شدیدتر این بیماری، می‌توانید این رژیم را به مدت طولانی‌تری انجام دهید. هر وعده غذا به مقدار کم میوه مصرف گردد تا کم کم روده بتواند میوه و سبزی خام را تحمل نماید.

مرحله دوم:

این رژیم باید پس از برطرف شدن یا تخفیف ناراحتی روده انجام گیرد.

رژیم ۱۰ تا ۱۵ روزه:

ناشتا: چند دانه سیب یا گلابی یا یک لیوان آب پرتقال یا انگور یا یک لیوان آب.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۲ - ۱ استکان + عسل یا خرما + یک یا دو دانه سیب (خیلی آرام و خوب بجوید و کم کم آن را روی خود آزمایش نمائید).

ناهار: سالاد یا آب سبزیجات از قبیل (کاهو، گشنیز، کرفس، کلم، شوید، جعفری، هویج، خیار و غیره) + لیموترش و روغن زیتون تصفیه نشده + ۲ - ۱ استکان بادام درختی پوست گرفته شده - می‌توانید سبزیجات را کاملاً ریز کنید و یا آنهایی را که می‌شود رنده نمائید.

عصر: یک نوع میوه دلخواه.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۳ - ۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: میوه سیب یا ۴ تا ۶ قاشق سوپخوری کنجد آسیاب کرده + کاهو + آب سبزیجات و نصف لیموترش (کنجد آسیاب کرده را داخل برگهای کاهو به صورت