

ساندویج بگذارید و با آب سبزیجات و لیموترش میل نمایید).

مرحله سوم:

طبق دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) ادامه دهید. و در مدت رژیم باید از خوردن گوشت، پخته، لبنیات، ادویه، ششهای مختلف، قند، شکر، کیک، شیرینی، چای، قهوه، سیگار و غیره پرهیز گردد و آزمایشات پزشکی نیز انجام گیرد.

زخم اثنی عشر - التهاب معده^۲

باید درمان با احتیاط و تحت نظر پزشک یا متخصص درمان طبیعی انجام گیرد.

رژیم خام گیاهخواری

مرحله اول:

سه تا پنج روز رژیم سیب یا گلابی یا آب پرتقال یا سایر میوه جاتی که معده شما را ناراحت نکند بگیرید.

هر روز یا هر وعده یک نوع از میوه جات را انتخاب کنید و آنها را پس از تمیز شستن خوب بجوید تا به صورت مایع درآید و با بزاق دهان خوب ترکیب شود و پس از جویدن تفاله آن را بیرون دهید یا

1) Duodenal Ulcer.

2) Gastritis.

می توانید از آب میوه جات استفاده نمایید و کم کم آن را در دهان مزه مزه و آنگاه بلع نمایید. فواصل غذاها منحصرأ آب بنوشید. در صورت احساس گرسنگی شدید از خرما یا انجیر شیرازی به صورت خشک یا خیس کرده مصرف کنید و یا حدود یک استکان مغز بادام پوست گرفته شده همراه و یا در فواصل غذاها میل نمایید.

هر وعده غذا به مقدار کم میوه مصرف نمایید تا کم کم معده بتواند مواد خام را تحمل کند. در مورد شدیدتر این بیماری می توانید این رژیم را به مدت طولانی تری انجام دهید.

مرحله دوم: رژیم ۲۰ روزه:

این رژیم را پس از برطرف شدن یا تخفیف بیماری انجام دهید.

رژیم ۱۰ روز اول:

صبحانه: چند دانه سیب یا گلابی یا یک لیوان آب پرتقال یا یک لیوان آب.

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

ناهار: آب سبزیجات یا سالاد از سبزیجات لطیف ابتدا به مقدار کم، سپس زیادتراً همراه با روغن زیتون تصفیه نشده و لیموترش تازه (سبزیجات با پوست سخت را رنده و بقیه را کاملاً ریز کنید).

عصر: آب کلم برگ دار مخلوط با آب هویج یا آب هویج و کرفس یا آب سیب زمینی خام با آب هویج. و یا آب سیب زمینی خام به تنهای مصرف گردد.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۳ - ۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: سیب
(می‌توانید مقدار این برنامه را کم یا زیاد کنید یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید.)

رژیم ۱۰ روز دوم:

صبحانه: جوانه گندم ۲ - ۱ استکان + عسل یا خرما + میوه
سیب یا خرما + بادام درختی یا گردو.

۱۰ صبح: منحصراً یک لیوان آب کلم برگ‌دار یا آب سیب
زمینی خام یا همراه با آب هویج (در صورتی که ناراحت هستید) یا آب هویج و کرفس یا یک لیوان
آب لیموشیرین یا خود میوه یا منحصراً یک لیوان آب
هویج یا یک نوع میوه که با معده شما سازگاری
دارد (می‌توانید جای وعده صبحانه و ساعت ۱۰
صبح را با هم عوض کنید).

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

عصر: مانند ساعت ۱۰ صبح.

شام: کنبج آسیاب کرده ۶ - ۴ قاشق غذاخوری داخل
برگهای کاهو به صورت ساندویچ گذاشته و با
مقداری سبزی یا آب سبزیجات و نصف لیموترش
میل نمائید یا انجیر شیرازی + گردو طبق برنامه
قبلی انجام دهید.

مرحله سوّم:

طبق دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) ادامه دهید یا برنامه‌های
گذشته را یک بار دیگر تکرار نمائید و یا برنامه‌ای که با وضع شما
سازگاری بیشتری دارد انجام دهید. در صورت اشکال از متخصص
درمان طبیعی کمک بگیرید. آزمایشات پزشکی را نیز در هر مرحله از
رژیم انجام دهید. در مدت این رژیم غیر از این برنامه چیز دیگری میل
نکنید و از مواد محرک مانند قهوه، چای، ادویه و کشیدن سیگار و
غیره مطلقاً پرهیز نمائید^۱.

توجه:

می‌توانید از دستورات و سایر مواردی که در باره درمان کولیت
داده شده است و مناسب حال شما می‌باشد نیز پیروی کنید و
برنامه‌های آن را کماکان انجام دهید.

در صورتی که نفخ شدید و دایمی دارید می‌توانید یک یا دو روز
منحصراً آب بنوشید (هر دو ساعت یک لیوان آب معمولی یا آب
گرم).

در صورتی که ناراحت می‌شوید می‌توانید از هر وعده غذا به مقدار
کمی میل نمائید ولی خیلی زیاد بجوید و در عوض تعداد دفعات
صرف غذا را زیادتر نمائید.

۱) طرق دیگر معالجه زخم‌های دستگاه گوارش (زخم معده و اثنی عشر)
با آب است و برای اطلاع از این موضوع می‌توانید به کتاب خوددرمانی با
آب، نوشته: دکتر فریدون باتمانقلیج مراجعه کنید.

موادی که برای تقویت معده و روده‌ها مفید است:

هل، گشنیز و زیره سبز برای تقویت و نفخ معده، کتان دم کرده برای گاستریت و ورم روده و صفاق، مرزه و جوز هندی برای گاز معده، سیب برای ورم حاد و مزمن روده‌ها و ورم روده بزرگ و درد معده، انگور برای التهاب معده و روده، پرتقال برای کولیت و ورم امعاء و خرما برای تقویت معده مفید هستند.

موادی که برای رفع عفونت‌های معده مفید است:

کرفس، ترخون، پیاز، تره فرنگی، سیب زمینی، خرفه، ریواس، آویشن، سیب زمینی ترشی، بادام، شاه‌بلوط، به، انجیر، توت فرنگی، پرتقال، هلو و انگور.

موادی که برای زخم اثنی عشر و اولسرا معده مفید است:

سیر، بادنجان، کرفس، رازیانه، کلم، شاهی، اسفناج، سیب زمینی خام، بادام، توت فرنگی، سیب، فندق و گردو. شیرین بیان (۱۵ گرم ریشه شیرین بیان را در یک لیتر آب می‌خیسانند و روزی ۱ تا ۲

۱) *Ulcer* زخم، قرحه، اولسر، فقدان ماده‌ای در روی سطح پوست یا مخاط که باعث تجزیه و فساد و نکروز بافتها می‌شود.

فنجان از آن می‌نوشند - از بودر شیرین بیان نیز به همین ترتیب استفاده می‌شود)، دم کرده بابونه، آویشن، بادرنجبویه، بادیان، زیره سیاه، سداب، مصطکی یا ماستیتک، مرزنگوش یا مرزنجوش، مریم گلی، گل ختمی، گل همیشه بهار، آب کلم (نیم لیتر آب کلم تازه، ۷۵٪ کلم و ۲۵٪ کرفس در مدت ۱۵ روز معالجه می‌کند)، زرشک و لیموترش، کنگر، آب شاتوت، روغن گردو، روغن بادام، فندق و نعناع.

کبد^۱

کبد یکی از مهمترین و حیاتی‌ترین اعضای بدن است به گونه‌ای که برخی از صاحب‌نظران آن را کارخانه شیمیایی بدن می‌نامند. در حقیقت کارهای آن از چندین جهت، چه در حال تندرستی و چه در حال بیماری، حائز کمال اهمیت است و سلامت و زندگی انسان به وجود این عضو ارزشمند بستگی کامل دارد. کبد بزرگترین سد دفاعی است که بین دستگاه‌های مختلف بدن و مواد مضره گونه‌گون (یعنی عوامل خرابی دستگاهها) قرار می‌گیرد.

وظایف کبد به طور کلی عبارتند از:

- ۱- تهیه و ترشح صفرا.
- ۲- ذخیره کردن گلیکوژن یا نشاسته حیوانی.
- ۳- دفع مواد زائد.

1) Liver.

اگرچه هر یک از سه وظیفه فوق دارای اهمیت فوق العاده حیاتی است لیکن ترشح صفرا شاید مهمترین کار کبد به شمار آید. صفرا هم ماده ترشحاتی محسوب می شود و هم ماده دفعی. یعنی از لحاظ حل و جذب مواد چربی در موقع هضم غذا و تا حدی کمک به حرکات دودی روده ماده ترشحاتی به حساب می آید، و چون از مواد حاصل از تجزیه ماده رنگی خون (هموگلوبین) و مقداری مواد پروتئینی حاصل از سوخت و ساز ساخته می شود، ماده دفعی محسوب می گردد. از نظر ذخیره گردن گلیکوژن یا نشاسته حیوانی، کبد همواره در جذب مواد نشاسته ای دخالت دارد. پس از آن که نشاسته و قند در نتیجه عمل هضم برای جذب آماده شد، از راه خون به کبد می رود و مقداری از آن به گلیکوژن تبدیل شده برای مواقع احتیاج در کبد ذخیره می شود و فقط مقدار بسیار کمی قند همیشه در خون باقی می ماند. موقعی که بدن مجدداً به قند احتیاج پیدا می کند مقداری از گلیکوژن که در کبد ذخیره شده بود به قند گلوکز (دکستروز) تبدیل شده وارد جریان خون می شود تا در بافتها به مصرف برسد.

همچنین کبد در متابولیسم مواد پروتئینی نیز نقش زیادی ایفاء می کند. مواد پروتئینی در دستگاه گوارش تجزیه می شوند و به اسیدهای آمینه تبدیل می گردند. هرگاه مقدار زیادی از این ماده خورده شود مقدار بیشتری از اسیدهای آمینه در نتیجه هضم به کبد می روند و در آنجا درهم شکسته به اوره تبدیل می شوند و به سایر مواد از ته زاید که از دستگاههای دیگر حاصل می شوند می پیوندند و سرانجام از راه کلیه ها در ادرار وارد شده به خارج دفع می گردند. دانستن این موضوع که علت بسیاری از اختلالات کبدی و کلیوی خوردن مقدار زیاد گوشت، تخم مرغ، ماهی، پنیر و سایر مواد پروتئینی

است که همه روزه مصرف می شوند، اهمیت حیاتی زیادی دارد زیرا کبد مجبور است مقداری از آنها را تجزیه کند و به اوره تبدیل نماید و از راه کلیه ها به خارج بفرستد تا از زیان آنها در امان بماند. بنابراین دو عضو مذکور یعنی کلیه و کبد در نتیجه کار زیاد دچار اختلال می شوند.

اکنون به خوبی در می یابیم که کبد عضو مؤثر و مهمی در حفظ توازن و تعادل تغذیه است و به علاوه به عنوان یک عامل دفاعی قوی در برابر سموم حاصله در دستگاهها به شمار می آید (در حال سلامت یا بیماری) همچنین، چنان که قبلاً متذکر شدیم، کبد بزرگترین مدافع در مقابل داروهای وارده به بدن است. بنابراین ملاحظه می شود که اگر کبد به دلایلی از کار خود بازماند، همه دستگاههای بدن بلافاصله از راههای مختلف دچار اختلال شدید می گردند لذا واضح است که اگر کسی دائماً پر خوری کند و یا غذاهای نامناسب بخورد به کبد خود فشار و آسیب وارد می آورد که نتیجه آن بد کار کردن و بیماری این عضو مهم است. بین بیماریها و اختلالات کبدی و سوء تغذیه و یبوست مزمن، که معمولاً با عادت بد غذایی همراه است همواره رابطه وجود دارد. در یبوست مزمن همیشه مقدار زیادی مواد سمی که در روده ها جمع شده اند از راه ورید باب به کبد می روند تا این عضو با آنها مبارزه کند و سلامت بدن تأمین گردد بنابراین هنگام یبوست، کبد علاوه بر وظایفی که به عهده دارد با میکروبها و سموم حاصل از این عارضه نیز باید مبارزه کند. نوشیدن مشروبات الکلی نیز اثر سوئی بر روی کبد می گذارد زیرا این عضو مجبور است نقش دفاعی را در جلوگیری از مسمومیت دستگاهها ایفا کند و در خنثی کردن این سم بکوشد. اغلب اختلالات کبدی در سنین آخر عمر مستقیماً نتیجه همین

عادت است و بس. همچنین مصرف همیشگی ادویه، شس و چاشنی موجب ناراحتی کبدی می‌گردد زیرا کبد باید آثار سوء این مواد را که با غذا مصرف شده‌اند خنثی کند.

گذشته از عوامل عمومی و کلی، مانند عدم تحرک و انجام ندادن تمرینهای بدنی، عصبانیت، هرگونه افراط، کار زیاده از حد، درمانهای بازدارنده و سابقه بیماریهای دیگر در بدن نیز از دیگر عوامل ایجاد آسیبهای کبدی به شمار می‌آیند.

درمان طبیعی اختلالات کبدی، واقعاً علت بیماری را از بین می‌برد و بدین طریق راه را برای بازگشت به سلامت کامل هموار می‌سازد^۱.

رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

دستورات رژیم شماره ۱، سه تا پنج روز رژیم تمام میوه.

مرحله دوم:

رژیم شماره ۲ (رژیم پاکسازی بدن).

مرحله سوم:

رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) و اجرای دستورات کامل آن.

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۴۰۴ تا ۴۰۸.

موادی که برای این بیماری مفید است:

انگور، آب زرشک، گلابی، آواکادو، آب آلبالو، گریپ فروت، لیموترش و آب و عسل، سیب، خیار، خربزه، زردآلو، گیلاس، توت فرنگی، پرتقال، آلو، انگور فرنگی، جوانه گندم، کرفس، ترب، اسفناج، پیاز، هویج (به مقدار کم)، ریواس، سنگ، کاهو، جعفری، شاهی، گوجه فرنگی، لیموترش، گردو، نارگیل، روغن بادام یا بادام درختی، گل گندم، ثعلب، کاسنی، گل همیشه بهار، اکلیل کوهی، آرتیشو، مارچوبه، مُقل.

سنگ کلیه^۲ و سنگ مثانه^۳

سنگ کلیه عارضه دردناکی است و موقعی که سنگ در مسیر خود از کلیه به سمت مثانه در لوله^۱ حالب به حرکت درمی‌آید درد بسیار شدیدتر می‌شود. ممکن است سنگ مستقلاً در مثانه ایجاد شود یا

۱) Avacado آواکادو درختچه‌ای است کوچک که میوه‌اش خوراکی است به شکل و در ابعاد گلابی و رنگ خارجی آن قهوه‌ای مایل به بنفش ولی رنگ گوشت داخل آن سبز رنگ است. در مرکز میوه یک دانه مدور با دولپه قرار دارد. میوه آن شامل انواع ویتامینها و چرب و مطبوع است. این گیاه در برزیل و قسمت گرم آمریکا و غرب هندوستان و در برخی مناطق دیگر دنیا کاشته می‌شود (گنجینه اسرار گیاهان - جلد دوم - خلاصه صفحه‌های ۹۱ تا ۹۳).

2) Kidney Stone.

3) Bladder Stone.

آن که از کلیه به آنجا منتقل گردد. ایجاد سنگ کلیه یا سنگ مثانه منشأ غذایی دارد. سنگها از جمع شدن مواد زاید سمی به گرد هسته کوچکی تشکیل می شود و هر چه زمان پیش رود سمی که از راه خون برای دفع به کلیه ها وارد می شود اطراف هسته را گرفته و سنگ به تدریج بزرگتر می شود.

این سنگها از بلورهای فسفات یا اگزالات کلسیم حاصل از رسوب ادرار تشکیل شده اند. وجود این مواد در سنگ به خوبی نشان می دهد که خون به کلی آلوده به مواد سمی و زاید است. سنگ کلیه یا سنگ مثانه در هر کس ایجاد نمی شود و چنین به نظر می رسد که بعضی افراد استعداد بیشتری برای تشکیل سنگ دارند که وراثت نیز در آن نقش موثری ایفا می کند.

در موارد بسیاری سنگهای کلیوی را به وسیله درمان طبیعی معالجه کرده اند و در موارد پیشرفته که سنگ بسیار بزرگ شده باشد، ممکن است عمل جراحی الزام یابد. لیکن همواره در درجه اول باید سعی شود که این کار به طریق درمان طبیعی انجام شود.^۱ درمان این بیماری با رژیم خامگیاهخواری بایستی تحت نظر پزشک متخصص یا متخصص درمان طبیعی انجام گیرد.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

به طور کلی مایعات برای سنگ کلیه و مثانه بهترین درمان است و مواد پروتئینی زیاد باعث ایجاد اوره و اسید اوریک می شود که

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه های ۴۳۰ و ۴۳۱.

بایستی مصرف آن کم گردد.

۱- این میوه جات برای این بیماری مفیدند: سیب، گلابی، گریپ فروت، انگور بی دانه، پرتقال، گیلان، هندوانه، خربزه، گرمک، انبه، ازگیل، موز، آلبالو، لیموترش، آلو و ...

۲- از سبزیجات: خرفه، ترب، شلغم، جعفری، هویج، کلم پیچ، گل کلم، کاهو، پیاز، تره فرنگی، غازایاگی، کنگر فرنگی، ریحان، کرفس، سیر، شوید، رازیانه، سیاه دانه، بابونه و ...

از آجیل ها و خشکبار: انجیر خشک، کشمش، بادام درختی، فندق، گردو، بادام زمینی، آلوی خشک، جوانه ها منجمله جوانه گندم، تخم آفتابگردان، کنجد، خشخاش، ذرت، لوبیا، جو، زعفران، تخم کتان، هل و موادی که دارای ویتامینهای F و E می باشند و ویتامینهای A، B، C و D نیز مفید هستند.

مرحله اول:

رژیم شماره ۱، سه تا پنج روز رژیم تمام میوه از میوه جاتی که در این مورد ذکر گردیده و سایر دستوراتی که در این مرحله داده شده است استفاده گردد و نمک به کلی قطع شود (یا ممکن است منحصراً از رژیم خربزه استفاده شود).

مرحله دوم: رژیم ده روزه:

ناشتا: یک نوع از میوه جات مورد نظر در این بخش یا خربزه.

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

ناهار: سالاد از سبزیجاتی از قبیل (خرفه، جعفری، هویج، گل کلم، کلم پیچ، کاهو، ترخون، پیاز، چند حبه سیر، تره فرنگی، کرفس، شلغم، شوید، ترب، ریحان + سُس روغن زیتون تصفیه نشده + لیموترش).

عصر: خربزه یا سیب یا یک لیوان آب پرتقال یا انگور یا لیموترش + آب + عسل جمعاً یک لیوان.

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

مرحله سوم: رژیم ۱۵ روزه:

۱۰ روز اول:

ناشتا: یک لیوان آلوی خیس کرده یا یک لیوان آب هندوانه و کمی گلپر، یا یک یا دو دانه موز یا گلابی یا یک لیوان آب پرتقال یا انگور یا منحصراً خربزه.

۱۰ صبح: جوانه گندم یا حلوای جوانه گندم و زعفران طبق دستورات قبلی (صفحه ۱۰۹ یا ۱۷۸) + سیب یا گلابی.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + حدود یک استکان بادام زمینی داخل آن یا قارچ یا جوانه یونجه (آلفا آلفا).

عصر: یک نوع میوه دلخواه یا خربزه.

شام: ۴ - ۳ قاشق غذاخوری کنجد آسیاب شده را در برگهای کاهو به صورت ساندویچ بگذارید و با آب سبزیجات و نصف لیموترش میل نمایید. (می‌توان بجای کنجد از مغز تخم آفتابگردان یا خشخاش نیز مصرف نمود. دسر: میوه سیب.

۵ روز بعد:

دو روز رژیم انگور یا یک روز سیب و روز دیگر گلابی یا رژیم خربزه یا رژیم میوه از میوه‌جات مفید در درمان کبد.

سه روز دیگر:

می‌توان طبق دستور رژیم ده روز اول این برنامه انجام داد و به جای کنجد آسیاب شده از مغز تخم آفتابگردان یا منحصراً از میوه یا سالاد یا انجیر شیرازی خیس کرده طبق دستور قبلی استفاده کرد.

مرحله چهارم:

برای ادامه این رژیم می‌توان از رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) و سایر دستورات آن استفاده کرد و یا رژیم‌های قبلی که به ذائقه شما مطبوع است برای یک مرتبه دیگر تکرار نموده یا از غذاهای مشابه نیز در وعده غذاهای خود جانشین کرد. گاهی اوقات لازم است این رژیمها را به مدت طولانی‌تری انجام دهید تا نتیجه مؤثری بگیرید.

از مواد زیر می‌توان برای بیماران کلیوی استفاده کرد:

خرفه، بابونه، او کالیپتوس، برنجاسف، ختمی، رازیانه، زعفران، سُداب، سیاه‌دانه، کاسنی، تخم کتان، گل گاوزبان، هل، گل نیلوفر آبی، ملکه چمن، جعفری (زنان باردار نخورند)، غازایاگی، سیر، شوید، هویج، پیاز، کنگر فرنگی، کرفس، ترب، مرزه، ترخون، ریحان، آب لیموترش و یا شیرین، انبه، آلوی خشک، گریپ فروت، زیتون، خربزه، سیب، گیلاس، آب زرشک، آب آلبالو، گلابی،

انگور، پرتقال، لوبیا، ذرت، جو، نخود، روغن بادام، روغن گردو، مغز بادام شیرین.

موادی که برای سنگ کلیه و مثانه مفید است:

خرقه، علف چای = هزار چشم، آرتیشو، کاسنی، کرفس، پیاز، پواره (تره فرنگی)، شنگ، گوجه فرنگی، پونه، هویج، شلغم، ترب، سیب زمینی، خربزه، گیلاس، توت فرنگی، ازگیل، سیب درختی، انگور فرنگی، لیموترش، توت، فندق، بادام، لوبیا، باقلا و ...

توجه:

رژیم در مورد بیماری دیالیز باید طبق نظر پزشک متخصص و متخصص درمان طبیعی صاحب صلاحیت انجام گیرد و لاغیر.

سنگ کیسه صفرا^۱

سنگ کیسه صفرا معلول سالهای بد غذایی و زندگی خلاف بهداشت می باشد که منجر به مسمومیت دستگاههای بدن عموماً و کبد و کیسه صفرا خصوصاً می گردد. بیوست عامل مستعد کننده آن است. تشکیل سنگ کیسه صفرا چند سال طول می کشد و اندازه آن ممکن است کوچک یا بزرگ باشد. علائم عمومی این بیماری عبارت از درد خیلی شدید در ناحیه تحتانی دنده های راست (بخصوص هنگام

1) Gallbladder.

فشار دادن)، نفخ، بیوست، استفراغ، بی اشتهائی و بیحالی عمومی و غیر اینها است. اگر سنگ کیسه صفرا بزرگ باشد هیچ کاری جز عمل جراحی نمی تواند به سرعت آن را از میان بردارد لیکن این عمل فقط در موارد فوق العاده استثنائی مجاز است و اثر آن فقط جنبه تسکین دارد زیرا این کار از مسمومیت دستگاههای بدن و تبیلی کبد - که عامل اصلی ایجاد سنگ هستند، جلوگیری نمی کند. مگر آن که کیسه صفرا را به کلی بردارند که در این صورت دستگاههای مختلف بدن، بخصوص کبد، از لحاظ ذخیره کردن صفرا دچار اختلال می شود. چنانکه گفتیم، عمل جراحی فقط در موارد بسیار ضروری لازم است.

رژیم خام گیاهخواری

در مورد رژیم خام گیاهخواری همان رژیمی است که در مورد سنگ کلیه و سنگ مثانه گفته شد. اما همان طوری که قبلاً یادآوری گردید این رژیم بایستی تحت نظر پزشک متخصص و یا متخصص درمان طبیعی صلاحیت دار انجام گردد زیرا ممکن است درمان نسبتاً طولانی مورد لزوم باشد و اشکالاتی پیش آید که درمان را مشکل سازد و تأخیر در امر معالجات معمول موجب زیان و ضرر گردد.

ناقوانی جنسی^۱

ناقوانی جنسی که در مردان دیده می شود نتیجه افراط و استفاده

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه صفحه های ۴۱۳ و ۴۱۴.

1) Masturbation.

زیاد از دستگاه تناسلی به مدت طولانی می‌باشد و همچنین ممکن است نتیجه ضعف دستگاه تناسلی و یا کمبود نیروی حیاتی در بدن باشد. ناتوانی جنسی ممکن است علت روانی داشته باشد و آن ترسی است که فرد تصور می‌کند قادر به انجام عمل جنسی نیست. همچنین ممکن است در اثر شوکی که به او وارد شده است، موقتاً این حالت به او دست دهد که اگر بتواند بر این فکر غلبه کند قادر خواهد بود عمل جنسی را انجام دهد. در این گونه موارد گاهی لازم است که فرد به روانپزشک مراجعه نماید و به دستورات و اندرزهای مفید وی عمل نماید. ما به همین مختصر اکتفا می‌کنیم و از بحث بیشتر در این مورد خودداری می‌نمائیم و به درمان آن از طریق خامگیاخواری به منظور رفع ضعف عمومی دستگاه تناسلی و تجدید نیروی حیاتی بدن و ... می‌پردازیم.

آزمایش رژیم خامگیاخواری

مرحله اول:

طبق دستورات رژیم شماره ۱، سه تا پنج روز رژیم تمام میوه.

مرحله دوم: رژیم ۱۰ روزه:

صبحانه: جوانه گندم ۲-۳ استکان + خرما + ۱-۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون تصفیه نشده + یک یا دو دانه سیب یا جوانه نخود به جای جوانه گندم یا مخلوط آنها (قبل از خوردن این صبحانه یک قاشق چایخوری سیاه‌دانه میل گردد).

۱۰ صبح: یک لیوان آب هویج یا کمی نارگیل یا یک نوع میوه فصل.

ناهار: سالاد سبزیجات از قبیل (تره، شاهی، شلغم، شنبلیله، فلفل فرنگی یا فلفل سبز، نعناع، هویج، کرفس، چند حبه سیر، پیاز یا پیازچه، کاهو، گوجه فرنگی یا لیموترش، کمی جعفری، + روغن زیتون تصفیه نشده) + ۱-۲ استکان گردو یا فندق.

عصر: یک لیوان آب هویج یا کمی خرما یا یک نوع میوه فصل.

شام: کنجد آسیاب شده ۶-۴ قاشق غذاخوری داخل برگهای کاهو به صورت ساندویچ بگذارید و با سبزیجات یا یک لیوان آب سبزیجات و نصف لیموترش میل نمائید یا به میوه یا سالاد اکتفا کنید.

(مقدار این جیره غذایی را می‌توانید کم یا زیاد کنید و یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید).

مرحله سوم: رژیم ۱۵ روزه:

ناشتا: موز یا هلو یا توت سفید یا میوه دلخواه. یک قاشق چایخوری سیاه‌دانه قبل از غذا میل گردد (می‌توانید با نهار و یا شام نیز میل کنید).

۱۰ صبح: حلوی جوانه گندم با عسل (صفحه‌های ۱۰۹ یا ۱۷۸) + کمی زعفران طبق دستورات قبلی در این کتاب یا جوانه گندم + عسل + میوه سیب.

(می‌توانید جای برنامه ناشتا و ساعت ۱۰ صبح را با هم عوض کنید).

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه یونجه (آلفا آلفا) یا قارچ یا ۱-۲ استکان فندق یا بادام درختی داخل آن.

عصر: کمی پسته یا خرما یا نارگیل یا یک نوع میوه فصل.

شام: ۴-۶ دانه سیب یا گلابی کاملاً رنده شده + نصف لیموترش + زنجبیل یا دارچین + عسل + ۱-۲ استکان پودر یکی از آجیل‌ها مانند فندق یا بادام یا گردو یا بادام زمینی (سیب یا گلابی رنده شده و شیره لیموترش و کمی عسل را در لیوان یخ‌دار بریزید، بعد روی آنها آجیل نرم و کمی دارچین یا زنجبیل بریزید.) یا انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن + میوه سیب.

(در صورتی که احساس سنگینی یا کم‌اشتهائی می‌کنید به میوه یا سالاد اکتفا کنید و چیز دیگری میل ننمائید تا اشتهای شما برگشت نماید).

مرحله چهارم:

طبق دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) برنامه را کماکان ادامه دهید تا به منظور غائی خود برسید.

توجه:

در مدت رژیم از خوردن ادویه، ترشی، سس، شکر، قند، غذاهای گوشتی، پخته، کیک، شیرینی و مواد محرکه از قبیل چای، قهوه، الکل، سیگار، و این‌گونه چیزها خودداری گردد. هر قدر شخص بتواند از آرامش و راحتی فکر برخوردار باشد و از هوای آزاد و تمرینهای بدنی و نور آفتاب و سایر تمریناتی که بنیه شخص را تقویت نماید استفاده کند بهتر می‌تواند نتیجه بگیرد.

موادی که برای این ناراحتی مفید است:

جوانه گندم و جوانه سایر غلات، نخود، لوبیا، کنجد یا روغن آن، خشخاش، فندق، پسته، گردو، بادام، آب زرشک، عسل، خرما، موز، نارگیل، هلو، انگور، بلوط، توت با عسل، خردل، زنجبیل، زعفران، سیاه‌دانه با عسل، دارچین، تره، شاهی، شنبلیله، تخم شلغم یا خود شلغم، فلفل سبز یا فرنگی، قارچ، نعناع، هویج، کرفس، سیر، کاهو، پیاز، لیموترش، گوجه فرنگی، خاکشیر، ثعلب، نیشکر، اسطوخودوس، تخم دانه انیسون (بادیان رومی).

نازائی

در مورد نازائی یا علت نازائی و یا عقیم بودن مرد مطلب زیادی نمی‌توان گفت زیرا تجربه ما به حدی نرسیده است که بتوانیم اظهار

نظر قطعی در باره علت یا درمان آن بنمائیم ولی با یک رژیم کامل و حساب شده از تغذیه طبیعی می‌توان انتظار نتیجه مطلوب را داشت.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

می‌توان رژیم را طبق دستور رژیم ناتوانی جنسی تحت نظر متخصص درمان طبیعی صاحب صلاحیت یا پزشک خود به کار برد و آزمایشات پزشکی مربوط را نیز انجام داد و نتیجه را بررسی کرد. در جیره غذایی خود نیز از روغن آفتابگردان، کنجد و حبوب کامل، بویژه ویتامینهای E و F که در مواد خام فراوان وجود دارد و همچنین املاح معدنی و سایر ویتامینهای دیگر مصرف نمود بویژه از جوانه‌های گندم، یونجه (آلفا آلفا) و مخلوط جوانه‌ها که دوام آن در بدن و اثر هورمون‌سازی بیشتری دارند نیز مصرف گردد و احتمالاً ممکن است از شش هفته تا حدود سه یا چهار ماه، گاهی کمتر یا بیشتر نتیجه مشخص گردد.

بواسیر^۱ و بواسیر^۲

در بواسیر سیاهرگهای مقعد اتساع می‌یابند (واریس مقعد) و علت آن فشاری است که مواد دفعی بر اثر یبوست و عادت به خوردن داروهای مسهل، دائماً بر سیاهرگهای مزبور وارد می‌سازند. در بعضی مواقع سیاهرگها می‌ترکند و "بواسیر خونی" ایجاد می‌شود.

1) Hemorrhoids (Piles).

2) Anal Fistula.

نواسیر عبارت از دمل روی مقعد است و یکی از دردناکترین عارضه‌هاست و علت آن غالباً یبوست مزمن است. بر اثر سموم حاصل از گندیدن مواد مدفوع که مدت مدیدی در روده مانده باشد در مقعد دمل ایجاد می‌شود.

شقاق مقعد^۱

این عارضه عبارت از ترک یا شکافی است که در لایه مخاطی پوشاننده عضله‌ای که در انتهای روده قرار دارد و کارش خالی کردن محتویات روده است پیدا می‌شود و یکی از دردناکترین ابتلائات و معلول فشار مداوم مواد مدفوع ناشی از یبوست مزمن و عادت به مصرف مسهل است^۲.

رژیم خامگیاهخواری

درمان بواسیر و نواسیر و ... ممکن است مدتی طول بکشد تا به نتیجه مطلوب برسد ولی سرانجام از هر جهت مطمئن و رضایتبخش خواهد بود. می‌توانید این رژیم را تحت نظر متخصص درمان طبیعی انجام دهید و یا با پزشک خود در این مورد مشورت کنید.

1) Anal Fissure.

(۲) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۳۴۹ تا ۳۵۷ (در مورد بواسیر، نواسیر و شقاق مقعد).

درمان طبق دستوراتی است که قبلاً در مورد یبوست داده شده که بایستی کاملاً اجرا گردد.

موادی که برای این ناراحتیها مفیدند:

شاهی، خرفه، شوید، فلفل سبز یا فرنگی، نعناع، سیر، هویج، تخم تره، لیموترش، اسفناج، جعفری، تره فرنگی، سیب زمینی، سرو کوهی، سنبل الطیب، مقل، گزنه، مامیران، بادنجان، ازگیل، انبه، غوره، زیتون، طالبی، خربزه، انگور، گلابی، انجیر، به، توت، هلو، سیب، نخود، عدس، جو، نارگیل، گردو و

اسهال^۱

علت اسهال ممکن است در اثر مسمومیت غذایی، مصرف مسهل یا بیماریهای دیگر که نظم ترکیبات بدن را بهم زده است، باشد. به نظر خامگیاهخواران اسهال یکی از واکنشهای مفید بدن است که به وسیله آن مواد زاید و زیانبخش از رودهها به خارج ریخته می شود و نباید جلوی آن را گرفت مگر این که اسهال مربوط به بیماریهای تبادار دیگری باشد که بایستی جداگانه معالجه گردد.

موقعی که اسهال پیش می آید شخص باید استراحت نماید و هیچ نوع خوردنی جز آب و کمی نمک (برای جبران کمبود نمک بدن) به بیمار ندهید و یا چند دانه لیموترش تازه در یک لیوان آب و یک

1) Diarrhea.

قاشق سوپخوری عسل (یا مواد شیرین دیگر برای جبران کمبود قند یا گلوکز بدن) به آن اضافه کرده و در دفعات مکرر به او بدهید تا اسهال کاملاً رفع شود.

بایستی در مواقع اسهال از مصرف صابون و کاغذ توالت و پارچه و حوله خودداری گردد. شستشوی مقعد با آب ولرم و پنبه لطیف و سپس خشک کردن آن پس از هر بار اجابت مزاج.

بهبتر است درمان اسهال تحت نظر پزشک یا متخصص درمان طبیعی انجام گیرد تا در صورت اضطرار تهیدات لازم صورت گیرد.

موادی که برای رفع اسهال، استفراغ و اسهال خونی مفید است:

برنج کوبیده یک کف دست، نعناع، سماق، سیب، زغال اخته، زیره سیاه یا عسل و سیاهدانه، زنجبیل، آب انار، به، بلوط و سایر مواد از قبیل سیر، آب تمشک، فلفل سبز، انگور، شوید، پیاز، پونه، سیب زمینی، هویج، لیموترش، توت فرنگی، گردو، اسفناج، گیلاس، ازگیل، گزنه، علف چای = هزارچشم، گل ختمی، گل نسترن، گل مریم نخودی، گل نیلوفر آبی، آرتیشو و

سرفه^۱

امروزه سرفه بسیار شایع است. بدیهی است امکان دارد سرفه در

1) Cough.

نتیجه تحریک حلق به علت استعمال دخانیات و غیره باشد یا آن که به علت اختلالات گوارشی (سرفه معدی) ایجاد شود لیکن آنچه مورد نظر ماست همان سرفه‌های ریوی معمولی است. سرفه نشانه آن است که خلط و ترشح در ریه جمع شده است و وجود نزله دلیل بر آن است که لوله‌های برونشی از مواد زاید حاصل از سوءتغذیه انباشته گردیده است و در نتیجه بدن شخص مبتلا می‌خواهد به وسیله سرفه وجود بیماری را اعلام کند. بنابراین صحیح نیست که این علت داخلی را به عامل خارجی مانند هوا نسبت دهیم.

سرفه معمولاً در زمستان بیش از فصلهای دیگر عارض می‌شود. زیرا مردم در زمستان به طور متوسط غذاهای ایجادکننده نزله (مانند نان سفید، گوشت، قند، سیب زمینی و سایر غذاهای نشاسته‌ای) بیشتر مصرف می‌کنند. دلیل دیگر آن که تابش نور خورشید و سایر عوامل نیروبخش در زمستان کمتر است. همچنین مردم لباس اضافی و زیرپوشهای ضخیم که مانع تنفس پوست می‌گردند، بیشتر دربر می‌کنند و بالاخره در فصل سرما بیشتر وقت خود را در اتاقهای در بسته و اماکن با هوای آلوده به سر می‌برند و در نتیجه از هوای پاک و ورزش کافی کمتر بهره‌مند می‌شوند. ممکن است عوامل دیگری را نیز در ایجاد سرفه دخیل دانست که مورد بحث ما نیست.

درمان:

سرفه در حقیقت گامی است به سوی سلامت و تلاشی است برای اخراج مواد سمی و زایدی که در دستگاه تنفسی انباشته شده است. آنچه لازم است انجام دهید کمک به پاکسازی بدن است نه جلوگیری از آن با تجویز داروهایی که سرفه را بند می‌آورد.

مردم تصور می‌کنند اگر بتوانند سرفه را متوقف کنند کار صحیح و بجائی انجام داده‌اند در صورتی که با جلوگیری از سرفه مواد سمی و زاید را در دستگاه تنفسی متوقف ساخته و موجب بروز سرفه‌های دیگر و سرانجام اختلالات تنفسی ریوی شدیدتر می‌گردند، و بخصوص این اختلالات هنگامی شدیدتر می‌شود که بدغذائی نیز ادامه یابد و بدین طریق روز به روز مواد سمی و زاید بدن افزوده می‌گردد. بنابراین قطع کردن سرفه نشانه بی‌اطلاعی است. درمان آن مانند برونشیت است که متعاقباً شرح آن خواهد آمد.

برونشیت مزمن^۱

گفتیم که ریه‌ها و لوله‌های برونشی مواد سمی و زایدی را که در نتیجه عادات بد غذایی و مصرف زیاد مواد نشاسته‌ای و قندی ایجاد می‌شوند به خوبی جذب می‌کنند. بخصوص اگر این غذاها عاری از مواد معدنی و به صورت تصفیه شده باشند. موقعی که نان سفید، کیک، غلات تصفیه شده، سیب زمینی پخته، شیرینی و نظایر آنها همراه با مواد قندی خورده شوند ممکن است در همان موقع نزله شروع شود. همین وضع وقتی پیش می‌آید که مقادیر زیادی گوشت و غذاهای گوشتی و مواد چربی مصرف شوند.

منظور این نیست که هر کس به سبک فوق تغذیه کند به برونشیت یا نزله مبتلا می‌شود، بلکه ساختمان مزاجی افراد طوری است که عده‌ای استعداد ابتلای به روماتیسم را دارند و برخی دیگر به

1) Chronic Bronchitis.

ناراحتی اعصاب و عده‌های دیگر نیز به نزله و یا برونشیت و ... لیکن افرادی که بدین طریق زندگی می‌کنند بالاخره روزی به نوعی بیماری دچار خواهند شد.

حال اگر سینه شخصی در نتیجه عادت به تنفس بد، افراط در استعمال دخانیات، کار و زندگی در فضای کثیف و آلوده، تحتل درمانهای بازدارنده، بیماریهای قبلی و غیر اینها ضعیف شده باشد بیشتر احتمال می‌رود که بیماری در او به صورت برونشیت ظهور کند. پوشیدن لباس زیاد بخصوص زیرپوشهای ضخیم نیز عامل مستعدکننده‌ای در ایجاد برونشیت است.

درمان:

تنها راه صحیح و منطقی درمان برونشیت مزمن اصلاح وضع تغذیه و سایر اشتباهاتی است که موجب بروز این عارضه گردیده است.

درمان طبیعی همراه با تنفس در هوای پاک و ورزش در هوای آزاد، پیاده‌روی کافی، مشیت و مال خشک روزانه، ماساژ با برس خشک و نظیر اینها کمک به بهبود بیمار می‌کند.

از خوردن خوراکیهای عاری از مواد معدنی و نیز غذاهای تصفیه‌شده که موجب بروز نزله و برونشیت مزمن می‌شوند باید جداً اجتناب شود. برنامه غذایی بیمار باید از آن پس بیشتر از سزی و میوه تشکیل شود. مصرف چای، قهوه، ادویه، ترشی، سس، مشروبات الکلی و استعمال دخانیات باید به کلی ترک گردد^۱.

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۳۹۱ و ۳۹۲ و نیز صفحه‌های ۳۸۸ تا ۳۹۰.

رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

چند روز رژیم تمام میوه از قبیل سیب، گلابی، آب پرتقال یا انگور طبق رژیم شماره ۱، اجرا گردد.

مرحله دوم: رژیم ۱۰ تا ۲۰ روزه:

ناشتا: آب هندوانه با گلپر یا سیب یا انگور یا انار یا گلابی یا یک نوع میوه فصل به مقدار متعادل.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۲-۱ استکان + خرما + یک یا دو دانه سیب، یا حلوای جوانه گندم و کمی زعفران (صفحه‌های ۱۰۹ یا ۱۷۸).

ناهار: سالاد از سبزیجاتی نظیر کاهو، چند حبه سیر، رازیانه یا سیاه‌دانه (یک قاشق چایخوری قبل از سالاد)، ترب، تربچه، شلغم و سایر سبزیجات فصل + لیموترش و روغن زیتون تصفیه نشده یا روغن بادام به عنوان سس.

عصر: یک لیوان آب هندوانه و کمی گلپر یا انگور یا آب پرتقال یا سیب.

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

می‌توان این رژیم را کم یا زیاد کرد و یا جای وعده‌های غذا را با هم تعویض و یا از غذاهای مشابه دیگر در هر وعده استفاده کرد.

مرحله سوم:

طبق دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) ادامه دهید و در جیره غذایی از مواد زیر نیز استفاده کنید.

موادی که برای این نوع بیماری مفید است:

هندوانه، سیب، انار، انگور، خرما، لیموترش، خیار، پرتقال، توت فرنگی، تمشک، توت سفید، انگور فرنگی، خرفه، رازیانه، زعفران، سیاه‌دانه، سیر، کاهو، ترب، شلغم، کلم، تره فرنگی، شنگ، کرفس، جمع‌فری، جوانه شبدر یا یونجه (آلفا آلفا)، تخم بهدانه، انجیر، روغن بادام، روغن زیتون، بادام، گردو، ترنجبین، گل ختمی، گل شقایق، مقل، مورد و کاسنی.

بیماریهای گوش و گلو (حلق)، بینی و دهان

امروزه بیماریهای گوش، گلو (حلق)، بینی و دهان از شایعترین بیماریها هستند. تمامی آنها به وسیله یک عامل مشترک یعنی بافت مخاطی با یکدیگر ارتباط دارند. بافت مخاطی بافتی است که سطح داخلی حفره‌ها و مجاری بدن از جمله مجرای گوارشی را که شامل دهان، حلق، مری، معده و روده‌ها است می‌پوشاند و لایه محافظ به شمار می‌آید. امتداد بافت مخاطی دهان و حلق سطح داخلی حفره‌های بینی و پلکها و لوله استاش گوش را می‌پوشاند. بنابراین تمام اندامها با یکدیگر بستگی بسیار نزدیکی دارند و دانستن این موضوع از نظر

بررسی بیماریهای گوش و حلق و بینی و دهان حائز کمال اهمیت است. زیرا پرخوری (بخصوص خوردن مواد خوراکی تصفیه شده و عاری از املاح معدنی) و تخمیر و تجزیه آنها در لوله‌های گوارشی سمومی ایجاد می‌کند که طبیعت بدن سعی دارد آنها را به وسیله نزله و زکام از راه بافت مخاطی به خارج دفع کند. هر وقت که حالت زکامی و نزله‌ای پیش آید دیری نمی‌گذرد که این حالت به گوشها هم سرایت می‌کند و حتی ممکن است چشمها نیز به ورم ملتحمه دچار شوند.

بنابراین ملاحظه می‌کنیم که اولین عامل در ایجاد بیماریهای گوش و گلو و بینی و دهان تغذیه غلط و دومین عامل، درمانهای بازدارنده بیماریهای قبلی بخصوص امراض حاد و تبهای گونه‌گون است. طبیعت بدن همواره کوشش می‌کند با ایجاد تب مواد سمی و زایدی را که طی سالها در نتیجه زندگی خلاف بهداشت و سوءتغذیه و نیز تحمل درمانهای بازدارنده‌ای که در دستگاههای مختلف بدن جمع شده‌اند به خارج دفع کند.

می‌توانیم به علل اصلی بیماریهای گوش، گلو، بینی و دهان، علت سومی را که نقش مهم گره‌های لنفی، (لوزه‌ها نیز جزو آنهاست) اضافه کنیم. این گره‌ها که وظیفه آنها دفع مواد سمی از بدن است به سبب کار زیادی که انجام می‌دهند اغلب بزرگ می‌شوند لیکن بجای آن که این رویداد را علامت پیدایش مسمومیت در بدن بشناسند و در پی رفع علت آن برآیند آن را دلیل بر "عفونت میکروبی" می‌پندارند و لوزه‌ها را بیهوده از بدن بیرون می‌آورند و مالیخولیای بیرون آوردن لوزه‌ها و سایر گره‌های لنفی از اینجا سرچشمه گرفته است در حالی که لوزه‌ها نگهبان سلامت قسمت فوقانی بدن هستند. بر اثر برداشتن

لوزه‌ها و سایر گره‌های لنفی مجاور آن، سلامت شخص بدون تضمین می‌ماند زیرا با این عمل قوه دفاعی و خنثی‌کننده سموم قسمت فوقانی بدن از بین خواهد رفت و راه برای ایجاد پیشرفت بیماری در نواحی مجاور یعنی گوش، حلق، دهان، بینی و حتی مغز هموار خواهد شد (اغلب موارد برونشیت، آسم، سل، سینوزیت، کری و غیره در نتیجه برداشتن لوزه‌ها در زمان کودکی ایجاد می‌شود).

از آنجا که در روزهای اول پس از برداشتن لوزه‌ها بهبود ظاهری در حال بیمار پیدا می‌شود، در نتیجه وجود ارتباط بین عمل انجام‌شده و بیماریهایی که بعدها تولید خواهد شد، مخفی می‌ماند. نقشی که زندگی خلاف بهداشت مانند کار زیاده از حد، سکونت در محل نامناسب، پوشیدن زیرپوش ضخیم و پلاستیکی، نوشیدن مشروبات الکلی، تفریحات نامعقول، استعمال دخانیات و افراط در کارهای گونه‌گون، نداشتن تمرین بدنی و عواملی نظیر آنها در ایجاد بیماریها ایفاء می‌کنند نباید از نظر دور بماند، لیکن تمام عوامل فوق در برابر علل اصلی یعنی سوءتغذیه، درمانهای بازدارنده و برداشتن لوزه‌ها، عوامل مستعدکننده‌ای بیش نیستند.

در اینجا باید تفاوت بین درمان بازدارنده و دفع‌کننده به خوبی روشن شود. درمان بازدارنده به جای آن که علل بیماری را از بین ببرد، آن را به داخل عضو برمی‌گرداند و در آنجا متوقف و متمرکز می‌کند و در نتیجه پس از چندی به صورت بیماری شدیدتری ظاهر می‌شود. لیکن درمان دفع‌کننده برای از بین بردن و دفع مواد سمی و زاید بدن و اعاده تندرستی تلاش می‌کند. برداشتن بیهوده لوزه‌ها از راه جراحی، تجویز داروهای گونه‌گون برای سرماخوردگی، تزریقات مختلف در تب یونجه، زکام، ریختن دارو در بینی، مالیدن دارو به گلو

در بیماری آنژین، همگی درمانهای بازدارنده‌ای هستند که در هیچ یک از آنها به دنبال از بین رفتن علت بیماری نرفته‌اند و در نتیجه بیمار از هر جهت بدتر می‌شود و باید مدت زیادی از عمر خود را به بیماری بگذارند زیرا مصرف این داروها بیمار را از طریق سلامت دور می‌کند. کلیه تدابیر درمان طبیعی جنبه دفع‌کننده و تمیزکننده بدن را دارند و هیچ یک از آنها بازدارنده نیستند. تنها درمان به روشهای طبیعی است که راه مطمئن سلامت را پیش پای شما می‌گذارد^۱.

برای بهبود این بیماریها می‌توان به رژیم خامگیاهخواری در مورد زکام که شرح آن متعاقباً خواهد آمد، عمل نمود.

زکام^۲

هیچ بیماری بیشتر از زکام در بین بشر امروزی شایع نیست. علت آن بر اساس آنچه که در کتب پزشکی نوشته شده غیر معلوم است. هوا، محیط گردآلود یا کثیف، و عفونت میکروبی را علل احتمالی این اختلال دانسته‌اند و از لحاظ درمان نیز عقیده دارند که کاری نمی‌توان کرد. بدیهی است به بیماران مبتلا به زکام داروی خوراکی، بخور، داروهائی برای ریختن در بینی و نظایر آنها را تجویز می‌کنند؛ یا آن که مخاط بینی را داغ می‌کنند و یا قسمتی از استخوان بینی را به وسیله عمل جراحی برمی‌دارند. اخیراً حتی به تلقیح بعضی میکروبها پرداخته لیکن به خوبی اعتراف دارند که هیچ درمانی برای زکام وجود ندارد.

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۲۹۴ تا ۲۹۷.

(2) *Catarrh*.

زیرا زکام نیز مانند همه بیماریها در اصل معلول سوءتغذیه است. در حالی که حذف عامل سوءتغذیه (به عنوان عامل اصلی) از مجموعه عوامل ایجادکننده بیماری موجب ناتوانی در درمان زکام گردیده و آن را غیرقابل علاج جلوه داده است. بدیهی است که تنها به وسیله درمان طبیعی می‌توان بر زکام غلبه کرد.

امروزه گوشت و غذاهای نشاسته‌ای و قندی تصفیه شده به مقدار زیادی به صورت بیسکویت، کیک، شیرینی، سبب زمینی پخته، نان سفید، غذاهای کنسرو شده و ... مورد استفاده قرار می‌گیرد. این محصولات غذایی در بدن سمومی ایجاد می‌کند و طبیعت سعی می‌کند قسمت اعظم آنها را از راه مخاط مجاری تنفسی به صورت زکام به خارج بفرستد.

در سنین اولیه زندگی هیچگاه زکام مزمن پیش نخواهد آمد زیرا بدن قادر است به وسیله سرماخوردگیهای مکرر با سموم حاصل از سوءتغذیه در دستگاههای بدن مبارزه کند، لیکن هر چه سوءتغذیه بیشتر ادامه یابد و سرماخوردگیها یکی پس از دیگری به طور بازدارنده درمان شوند قدرت بدن به تدریج کاهش می‌یابد و پس از چند سال که شخص به حدود بیست سالگی رسید زکام مزمن بروز خواهد کرد (در حقیقت زکام نوعی پاکسازی طولانی بدن است در حالی که سرماخوردگی نوع حاد آن است).

زندگی و کار در محیط ناسالم، استعمال دخانیات، نوشیدن مشروبات الکلی و پوشیدن زیرپوش ضخیم که مانع نفوذ هوا شود، عدم مراقبت از پوست بدن، عدم استفاده از تمرینهای بدنی و سایر عوامل و علل جانبی، هر یک به کم شدن بنیه حیاتی شخص کمک می‌کند و حالت زکام را شدت می‌دهد لیکن سوءتغذیه مداوم چنان

که قبلاً بیان شد، همواره عامل اصلی این بیماریها بوده و خواهد بود.

درمان:

درمان زکام به طول مدت بیماری بستگی دارد، لیکن به طور کلی می‌توان با پشتکار و شکیبائی حتی بدترین نوع زکام را به وسیله درمان طبیعی معالجه کرد^۱.

رژیم خامگیاهخواری

۱- ابتدا درمان را با سه تا پنج روز رژیم میوه طبق دستورات رژیم شماره ۱ انجام دهید.

۲- رژیم پاکسازی بدن (رژیم شماره ۲) را اجرا کنید.

۳- رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) و دستورات مربوط به آن را انجام دهید.

سعی کنید رژیم روزانه متعادل و متنوع و با وضع و کیفیت مزاجی و ذائقه بیمار سازگار باشد و جنبه عملی و اجرائی آن در نظر گرفته شود.

سرماخوردگی^۲

در جهان امروزی که اغلب مردم پرخوری می‌کنند جای تعجب

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۲۹۸ تا ۳۰۰.

1) Common Cold.

نیست که سرماخوردگی همیشه با ما همراه است زیرا سرماخوردگی ساده‌ترین و دایمی‌ترین عامل پاکسازی بدن و دفع‌کننده مواد سمی و زاید به طور طبیعی است.

مردم عقیده دارند که سرماخوردگی از طریق اشخاص و یا میکروبها سرایت می‌کند، گرچه ممکن است این عقیده درست باشد ولی تنها به علت آن که بدن افراد مبتلا در نتیجه سوءتغذیه از مواد سمی انباشته شده و این موجب ابتلا و انتقال بیماری از یکی به دیگری است، بدن آنها احتیاج به پاکسازی دارد. افرادی که درون بدنشان نیز پاک و سالم است، کمتر دچار سرماخوردگی می‌شوند. سرماخوردگی نتیجه عادت به سوءتغذیه‌ای است که موجب انباشته شدن مواد سمی در بافتها می‌گردد و هرگونه کاهش نیروی حیاتی سبب می‌شود که این عارضه بروز کند. هر چه شخص بیشتر دچار سرماخوردگی شود نشانه آن است که حالت عمومی او بیشتر در معرض مسمومیت قرار گرفته و زندگی و تغذیه او نادرست است.

درمان:

یگانه راه معالجه حقیقی سرماخوردگی امساک در غذاست زیرا تا موقعی که ناشتا می‌مانیم به هدف طبیعت در پاکسازی بدن کمک می‌کنیم. امساک در غذا به مدت یک تا پنج روز و فقط نوشیدن آب پرتقال و به دنبال آن دو تا سه روز استفاده از رژیم تمام میوه بهترین راه مبارزه با این بیماری است، یا طبق دستور رژیم شماره ۱ این کتاب (رژیم تمام میوه) یا دستور رژیم شماره ۲ (رژیم پاکسازی بدن) اجرا گردد، زیرا با این رژیمها کلیه دستگاها و اندامهای بدن از مواد سمی و زاید به کلی پاک می‌شود.

برای جلوگیری از سرماخوردگیهای بعدی باید به مراقبت بدن و حفظ بنیه بیمار پرداخت و بخصوص در رژیم غذایی دقت لازم بعمل آورد و جیره‌های غذایی از رژیمهای مواد خام کامل و غنی مصرف نمود و اگر زکام و سرماخوردگی دایمی باشد بهتر است به درمان زکام که شرح آن گذشت پرداخته شود^۱.

بیماریهای چشم

در اینجا فرصت و موقعیت مناسبی برای تفکر در باره چگونگی دید و کشف اسرار آن وجود ندارد. آنچه مورد توجه ماست شرح بیماریهای چشم و طرز درمان آنهاست. اغلب مردم به این حقیقت توجه ندارند که بیماریهای چشم و اختلالات دید یک پدیده نیستند بلکه دو دسته بیماری کاملاً متفاوت هستند. بیماریهای چشم در نتیجه تغییرات آسیب‌شناسی ساختمانهای مختلف چشم و معلول اختلال در کار چشم و یا در نتیجه بیماری بعضی قسمتهای بدن است، در صورتی که اختلالات دید نتیجه حالات بیماریزا نیست بلکه موقوف به عدم قابلیت تمامی چشم در تطابق خود برای انجام عمل فیزیولوژیکی دید است. دوربینی و نزدیک‌بینی و نظایر آنها اختلالات دید محسوب می‌شوند، در حالی که آب مروارید، آب سیاه (آب سبز)، ورم عنبیه و غیره جزو بیماریهای چشم به شمار می‌آیند. واضح است که بسیاری از بیماریهای چشم در دید نیز تأثیر دارند و حتی گاهی ممکن است مانع دید بیمار گردند.

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۳۰۳ و ۳۰۴.

ممکن است یک فرد سالم به اختلال دید دچار شود زیرا ریشه و علت این اختلال خستگی جسمی و تنش روحی است. لیکن در مورد بیماریهای چشم باید علت معین و مشخصی از لحاظ جسمانی در بدنش وجود داشته باشد.

هیچگاه نباید فراموش کنیم که چشمها قسمتی از بدن ما هستند. بنابراین در نارسائیهها و اختلالات اعمال بدن شرکت دارند. ما نباید فقط علت بیماری چشم را جستجو کنیم بلکه باید تمامی بدن را که چشم نیز جزئی از آن است مورد بررسی قرار دهیم.

کم شدن نیروی حیاتی و نیز مسمومیت خون ناشی از سوءتغذیه و زندگی ناصحیح، همواره ریشه اصلی این اختلالات را تشکیل می دهند. تنها درمان مزاجی است که می تواند شخص را از این بیماریها به طور صحیح و به نحو رضایتبخشی رهائی بخشد و سلامت کامل او را به او بازگرداند و این امر با پاکسازی دستگاههای بدن در سایه درمان طبیعی میسر است. قابل توجه ترین بیماریهای چشم آب مروارید است.

آب مروارید^۱

عدسی چشم در پشت عنبیه که قسمت رنگی چشم است، قرار دارد و نور از آن می گذرد و وارد چشم می شود. در بیماری آب مروارید این عدسی کدر می شود و در نتیجه ورود نور به داخل چشم به تدریج دچار اشکال بیشتری می گردد تا جائی که شخص به کلی

1) Cataract.

از نعمت بینائی محروم می ماند.

بیرون آوردن عدسی با عمل جراحی یگانه راهی است که دانش پزشکی از آن استفاده می کند و پس از آن با استفاده از عینک مناسب دید چشم را به حال طبیعی برمی گرداند. می دانیم که مبتلایان به دیابت (مرض قند) یا بیماران کلیوی نیز گاهی به آب مروارید دچار می شوند. آیا این موضوع علت آب مروارید را کمی روشن نمی کند؟ آیا بیماریهای مذکور نمی توانند در ایجاد و پیشرفت آب مروارید دخالت داشته باشند.

علت اصلی آب مروارید، مسمومیت دستگاههای بدن به سبب سوءتغذیه طولانی و زندگی عمومی خلاف بهداشت می باشد. یبوست دایمی نیز همواره یکی از عوامل مستعد کننده است. چنان که گفته شد، در اثر روماتیسم و ورم مفاصل و سایر بیماریها، خون از مواد سمی انباشته شده و این مواد را به تمام نقاط بدن می رساند. حال اگر در نتیجه خستگی مفرط و تحریک موضعی و غیره عدسی چشم شخصی در معرض تحریک قرار گیرد سموم خون اثر خود را بر آن ظاهر خواهند ساخت و هر چه زمان پیش رود وضع وخیمتر می شود و آب مروارید به تدریج پیشرفت می کند.

درمان:

مقصود این نیست که هر شخص مبتلا به آب مروارید با توسل به آنچه در بالا شرح داده شد به وسیله درمان طبیعی معالجه خواهد شد. اگر آب مروارید سالها در حال پیشرفت بوده و عمیق شده باشد معالجه آن از راه درمان طبیعی امکان پذیر نخواهد بود، لیکن اگر این بیماری در مراحل اولیه باشد امکان دارد با درمان طبیعی بیمار را

نجات دهیم و حتی در مراحل پیشرفت کم بیماری نیز قادر خواهیم بود از پیشرفت بیشتر آن جلوگیری به عمل آوریم. با یک درمان طبیعی، خون و بافتها را می‌توان پاکسازی کرد و اختلالات را در مراحل ابتدائی آب مروارید از بین برد و یا در بعضی موارد از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

تمرین تنفسی و سایر تمرینهای بدنی و هوای پاک و پیاده‌روی نیز برای این گونه بیماران سودمند است. در مدت رژیم باید از مصرف نان سفید، قند، شکر، غلات تصفیه شده، سیب زمینی پخته، غذاهای گوشتی و غذاهای چرب، نوشیدن چای، قهوه، نوشابه‌های الکلی و نظیر اینها خودداری کرد و از خوردن ادویه، ترشی و سس نیز پرهیز کرد^۱.

رژیم خام‌گیاه‌خواری

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

۲- رژیم شماره ۲ (رژیم پاکسازی بدن).

۳- رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) و کلیه دستورات آن.

(رژیم باید تحت نظر متخصص درمان طبیعی صاحب صلاحیت یا پزشک متخصص انجام گیرد).

مواد زیر برای تقویت بینائی مفید است:

جوانه گندم، گردو، شلغم، مرزه، زیتون، دارچین، شاه‌تره، آب

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۲۸۰ تا ۲۸۶.

هویج، کاهو، رازیانه، به، لیموترش، سیب درختی، توت، انگور، بادیان، کاسنی.

موادی که ویتامین A در آنها فراوان است (برحسب میکروگرم) در یکصد گرم قسمت خوراکی.

۱- سبزیجات:

جعفری ۱۱۴۸ - ترخون ۴۵۶ - تره کوهی ۱۶۲ - تره ۶۴ - شاهی

۶۶۸ - شوید۲۷۵ - گوجه‌فرنگی خشک شده در آفتاب ۲۰۲۹ -

شنبلله ۸۰۷ - کدو تنبل ۳۹۲ - کرفس ۱۰۴ - گشنیز ۶۴۰ - مرزه ۷۴۲ -

موسیر ۷۲۹ - نعناع ۵۶۸ - هویج فرنگی ۶۹۱ - چغندر برگ ۱۳۳۲ -

اسفناج ۶۹۱ - پونه ۲۵۸ - پیازچه ۱۶۰ - رب گوجه‌فرنگی ۴۵۵.

۲- میوه‌جات:

نارنگی شهبوار ۲۰۳ - خرمالو ۱۵۰۵ - آلبالو ۱۰۲ - زردآلوی

خشک ۲۱۰.

در صورتی که، تخم مرغ کامل ۵۰۰ - زرده تخم مرغ ۹۵۰ و

لبنیات دارای ویتامین بسیار کم بوده و بالاترین آنها کره است که

۸۴۰ میکروگرم ویتامین A دارد. گوشتها بجز جگر گوسفند که

۱۵۱۵۰ و ماهی سفید ۶۷۸ میکروگرم، بقیه تقریباً عاری از ویتامین A

می‌باشند^۱.

(۱) استخراج و مقایسه از جدول ترکیبات مواد غذایی ایران - جلد اول:

مواد خام از انتشارات انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران - شماره

۱۳۱ تهران ۱۳۵۸.