

بلفاریت^۱ (ورم پلکها)

در این بیماری غده‌های لبه پلکها متورم می‌گردند. این اختلال در گل مژه نیز دیده می‌شود. منظره پلکی که دچار بلفاریت شده باشد مشخص است. لبه آن قرمز شده و آماس می‌کند و پوسته‌های زردرنگی همواره روی آنها وجود دارند که اگر بر روی قرنیه چشم کشیده شوند باعث ایجا خراش و ناراحتی می‌گردند. در موارد شدت این بیماری پیاز موهای مژه خراب می‌شود و در نتیجه مژه‌ها می‌ریزند.

درمان:

بلفاریت، معلول علت مزاجی و محصول کم شدن نیروی حیاتی و مسمومیت خون به سبب تغذیه غلط و زندگی خلاف بهداشت است. اگرچه خستگی مفرط چشم نیز از عوامل مستعد کننده به شمار می‌آید. بنابراین درمان بلفاریت باید بیشتر جنبه مزاجی و کمتر موضعی داشته باشد تا بهبود دائمی نصیب بیماران گردد. با استعمال پماد، مرهم و نظایر آنها هرگز درمان واقعی صورت نمی‌گیرد. درمان مانند درمان بیماری ورم ملتحمه است.

ورم ملتحمه^۲

ورم ملتحمه اختلال بسیار شایع و رایجی است که در نتیجه تورم

2) Conjunctivitis.

1) Blepharitis.

لایه داخلی پلکها ایجاد می‌گردد و بیشتر اوقات با سرخی و تورم پلک و احساس جسم خارجی در چشم همراه است و اغلب ریزش شدید اشک (آبریزش چشم) و در مورد سخت‌تر ترشح چرک نیز دیده می‌شود. پزشکان عقیده دارند که میکروب یا خستگی چشم مولد این عارضه است. مسلم است که کار زیاد چشم در نور مصنوعی موجب بروز این اختلال می‌گردد بخصوص اگر با حالت نرله عمومی بدن همراه باشد. لیکن کسی که شرایط مسمومیت عمومی به سبب سوءتغذیه و زندگی خلاف بهداشت در بدنش جمع نباشد هرگز به ورم ملتحمه دچار نخواهد شد. مبتلایان به ورم ملتحمه کسانی هستند که همواره دچار سرماخوردگی و زکام بوده‌اند و زکام خود عارضه‌ای است که با مخاط بینی، گلو و پلکها ارتباط دارد و علت ورم ملتحمه را باید در این رابطه جستجو کرد. گرچه باید علل کمک کننده دیگری مانند خستگی چشم و حالت مزاجی را نیز در نظر داشت.

درمان:

معالجه باید از راه بهبود مزاج صورت گیرد تا به نتیجه برسد. شخص مبتلا به ورم ملتحمه معمولا مواد نشاسته‌ای و قندی به صورت نان سفید، غلات تصفیه شده، سیب زمینی پخته، شیرینی تازه، مربا و نظایر آنها را به مقدار زیاد می‌خورد و همین مواد ایجاد کننده اصلی زکام و ورم ملتحمه هستند. بخصوص اگر با افراط در خوردن گوشت و سایر مواد پروتئینی و چربی و نوشیدن قهوه و مصرف نمک و ادویه همراه باشد. در اینجا باید حالات عصبانیت و خستگی زیاد چشم را نیز به علل فوق افزود.

از گفته‌های بالا چنین برمی‌آید که پاکسازی داخلی دستگاههای بدن و ریختن طرح اساسی برای رژیم غذایی در بهبود ورم ملتحمه تأثیر بسزائی دارد.

هوای پاک و تمرین خارج از منزل دو عامل اساسی معالجه‌اند که نباید آنها را هیچگاه از نظر دور داشت. مبتلایان به ورم ملتحمه هرچه ممکن است در خارج از خانه و در هوای آزاد بسر برند. باید مراقب چشمها بود و از کار زیاد در برابر نور مصنوعی خودداری کرد^۱.

رژیم خامگیاهخواری

درمان با رژیم خامگیاهخواری مانند درمان آب مروارید و کلیه دستورات آن است که قبلاً شرح داده شده است.

توجه

کسانی که دوخت و دوز می‌کنند یا کتاب می‌خوانند، جوشکاران، عکاسان، کسانی که بیش از اندازه به تلویزیون نگاه می‌کنند، یا افرادی که در معرض اشعه منعکس کننده می‌باشند و سایر افرادی که از بیماریهای چشم و ورم ملتحمه رنج می‌برند همگی احتیاج به ویتامین A دارند. (در این مورد به بخش رژیم خامگیاهخواری برای درمان آب مروارید رجوع فرمائید).

۱) راهنمای همگان برای درمان طبیعی - اقتباس و خلاصه صفحه‌های

۲۸۳ و ۲۸۷ و ۲۸۸.

تغذیه کودکان

کودک امروزی از دوره قبل از تولد به طور غلط تغذیه می‌کند. زیرا باید به خاطر داشته باشیم که نوزاد در دوران جنینی از مادر خود غذا می‌گیرد و مادر امروزی اشتیاق و علاقه خاصی به خوردن غذاهائی دارد که جنین را از مواد معدنی لازم برای رشد و نمو بدنش محروم می‌سازد.

مادر نمی‌داند که برای سلامت خود و کودکش به چه غذائی نیازمند است. او با غذاهای تصفیه شده امروزی زندگی می‌کند و از نقش میوه‌های تازه و سبزیهای خام و سالاد سبزی غافل است. بدین ترتیب راه سلامت کودکش را دشوار ساخته و او را به سوی بیماریهای (معمولی) می‌کشاند (معمولی از این نظر که اغلب مادران از موضوع رژیم غذایی صحیح بی‌اطلاع‌اند).

راشی‌تیسس^۱ بیماری است که در نتیجه کمبود مواد لازم و نارسائی غذا ایجاد می‌شود. سایر بیماریهای کودکان نیز به همین علت ایجاد می‌شوند. آری، حتی دندانهای خراب بر اثر سوءتغذیه و کمبود املاح معدنی که بخصوص در مواد نشاسته‌ای و قندی و پروتئینی و چربی تصفیه شده نایاب است، تولید می‌شود. مادری که بخواهد فرزند

۱) *Rickets* نرمی استخوان - راشی‌تیسس، نوعی بیماری در اثر کمبود ویتامین D و مواد غذایی که در کودکان دیده می‌شود و با اختلال در استخوان‌سازی و تغییر شکل استخوانهای بدن مشخص می‌شود.

سالمی به بار آورد و او را از بیماریهای گونه گون مصون بدارد باید او را به طور صحیح تغذیه کند.

هر کودک شیرخواری باید از پستان مادر تغذیه کند. غذاهای تهیه شده مخصوص شیرخواران مطلقاً از لحاظ سلامت و نمو کودک کم ارزش هستند. کودک شیرخواری که از شیر گاو یا شیر بز تغذیه می کند باید مقدار زیادی آب پرتقال نیز در روز بخورد تا هر گونه کمبود مواد معدنی دوران قبل از تولد را جبران کند^۱.

تغذیه خام را چگونه به کودکان معرفی کنیم:

رسیدن به این مرحله برای کودکان، مخصوصاً کوچکترها و بعد هم بالغین مشکل است. آنها با هر چیز تازه ای مخالفت می کنند. اما کلید رژیم خام نزد خانواده است و راههای مختلفی دارد که ما آن را کشف کرده ایم.

تعجب آور نخواهد بود که یک کودک شیرینیجات یا غذاهای مانده و کم ارزش را دوست نداشته و بدون این که کسی به او گفته باشد تنها غذائی را که حقیقاً برای او خوب است بخورد. عملاً تمام کودکان شیرخوار از ابتدای تولد یک گزینه طبیعی برای غذاهای سالم و بی خطر دارند. وقتی نوزادان فقط به غذاهای تقلبی تجارتي که مملو از شکر و نمک است خو گیرند، ذائقه طبیعی آنها تمیز داده نمی شود و آنها به این نوع غذاهای غیرطبیعی معمولاً چیزهای شیرین عادت می کنند. جالب است که کودکان به طور غریزی می دانند کدام غذاها مورد احتیاج آنهاست. آنها اغلب یک نوع غذا را برای

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه صفحه های ۱۳۹ و ۱۴۰.

چندین روز می خورند زیرا آن غذاها شامل پروتئین ها یا مواد معدنی است که آنها در آن مرحله رشد احتیاج دارند. بنابراین اگر شما بتوانید غذاهای انرژی زای خام را هر چه زودتر برای کودکان خود شروع کنید بهتر خواهد بود.

مشکل وقتی زیاد است که شما سعی می کنید به کودکان بزرگتر یک رژیم خام کامل بدهید زیرا قسمتی از ذائقه شان قبلاً شکل گرفته است. تقریباً هر کوششی در تغییر بدو احتمال دارد با مخالفت روبرو شود.

به خاطر داشته باشید مهمترین موضوع آن است که تمام چیزهای دوست داشتنی یا تنفر آور را می توان به کودکان یاد داد. یک بار کودکی را ملاقات کردیم که فقط مزه میوه های مصنوعی را دوست داشت وقتی به او گفتیم توت فرنگی تازه بخورد او آن میوه مصنوعی را دور ریخت و توت فرنگی تازه را خورد. کافی است به کودکان بگوئید اغذیه خام چقدر باعث سلامتی می شود یا اغذیه خرده ریز چقدر ضرر دارد. وقتی دندانپزشک به طفلی می گوید اگر به خوردن شیرینی ادامه دهد در سن بیست سالگی مجبور خواهد شد دندانهای مصنوعی بگذارد او از آن موقع به بعد ممکن است از خوردن شیرینی اجتناب کند و یا به ندرت شیرینی بخورد. به فرزند خود بگوئید اگر کلم و اسفناج خود را نخوری هرگز مثل پدرت رشد نمی کنی و بزرگ و قوی نمی شوی. شما میتوانید با بچه ها به این گونه تدابیر متوسل شوید.

(۱) منظور از اغذیه خرده ریز معمولاً تنقلات مضر است که کودکان با بزرگسالان در فواصل غذاهای خود می خورند.

عمل غیر مستقیم:

برای این که کودکان به این کار خوب علاقه پیدا کنند باید شکیبائی و پافشاری کرد. مهم آن است که خودتان نمونه باشید و غذاهای خام را تدریجاً به آنها معرفی کنید. اگر بچه ببیند که شما از خوردن سالاد زیاد و میوه‌جات تازه لذت می‌برید، بالاخره متقاعد خواهد شد. مخصوصاً اگر شما زیاد راجع به آن بحث نکنید. شرح چند نمونه از تشویق‌کننده‌ها در زیر آمده است.

خوراکهای مختصر (ته‌بندیها):

ما به خاطر داریم در یک برنامه تجارتي از تلویزیون امریکا کودکی هویج‌ها را پاک کرد و به قطعات کوچک برید و آنها را در یک ظرف آب سرد خنک کرد و جوید. کودکان عاشق جویدن سبزیجات تازه هستند. وقتی کودکان خانواده ما نوباوه بودند، هیچ چیز برایشان از هویج و تربچه‌هائی که پدر بزرگ در باغش پرورش می‌داد و برای آنها می‌چید، خوشمزه‌تر نبود. یک کودک سه ساله از اعضای فامیل ما، هیچ چیز را بهتر از جویدن یک فلفل قرمز یا سبز دوست ندارد. او یک لیوان از شیرۀ هویج و چغندر تازه می‌نوشد، یا یک تکه علف دریائی تازه می‌جوید و او یک فرد غیر معمولی هم نیست.

فکر خوبی است که یک ظرف از میوه‌جات تازه و یک ظرف از آجیل‌ها را (با پوست باشد زیرا برای آنها مطرح است که پوست آنها را خودشان بکنند) برای کودکان در آشپزخانه نگهداری کنید تا به

جای این که به مغازه بروند و یک بسته شیرینیجات یا یک شاخه شکلات بخرند و بخورند در فاصله غذاها از خودشان پذیرائی کنند. شما می‌توانید خوراک مختصر و لذیذ، سالم و بی‌خطر از موز منجمد شده و غوطه‌خورده در پودر آجیل خرد شده و عسل درست کنید و سرو نمائید و ...

ناهارهای بسته‌بندی شده:

یک نهار بسته‌بندی شده خام می‌تواند شامل یک رشته وسیعی از اقلام غذاهای لذیذ و مغذی باشد از قبیل کنجد آسیاب شده در برگ کاهو به صورت ساندویچ همراه لیموترش یا نانهای شیرینی میوه‌دار خام با سبزیجات به صورت معمولی یا خرد شده، جوانه‌ها، تکه‌هائی از میوه‌جات، آجیل‌ها و دانه‌ها و غیره باشد. جوانه‌ها یکی از بهترین غذاها برای معرفی به کودکان می‌باشند. زیرا رشد دادن و خوردن آنها تفریح است. چنانچه گذارید کودکان مسئول جوانه زدن باشند و اجازه بدهید آنها در رشد انواع مختلف جوانه‌ها که شما می‌خواهید مصرف کنید دخالت کنند و احساس غرور نمایند. آنها از این که می‌بینند چگونه دانه‌های کوچک بزرگ شده‌اند مجذوب خواهند شد. چیزهای کوچک به مانند معجزه رشد برای آنها مهیج می‌باشند. مهمترین چیز آن است که عادات کودکان را تدریجاً بدون این که آنها احساس کنند که از هر بابی در فشارند، تغییر دهید. اگر شما با مقاومت برخورد کردید روش ملایمتری در پیش بگیرید و به خاطر داشته باشید وقتی آنها به اندازه کافی بزرگ شدند از شما به خاطر زحمات و پافشاریتان سپاسگزاری خواهند کرد.

موادی که برای دفع کرم و میکروب مفید است:

سیر، کلم، زیره سیاه، رازیانه، شلغم، هویج، شاهی، پیاز، جعفری، تره فرنگی، سیب زمینی، ریواس، توت سیاه، خرما، آب انار، پرتقال، آب لیمو، عسل (ضد میکروب است)، توت فرنگی، هلو، آلو، روغن بادام، تخم خربزه (ضد کرم)، گردو، نخود، علف چای، آویشن، برای کرم کدو (سیر، هویج، خرفه، فندق و گردو).

بیماریهای زنان

تعداد بیماریهایی که با دستگاه جنسی زنان ارتباط دارند سال به سال بیشتر می شود. با آن که محافل پزشکی در مبارزه با این بیماریها تلاش بسیار می کنند، لیکن تا زمانی که علت اصلی و منشاء آنها تا حدی برای زنان روشن نگردد این بیماریها به سرعت افزایش خواهد یافت. اولین موضوعی را که باید در باره منشاء بیماریهای زنان دانست این است که ساختمان دستگاه تناسلی زن بسیار آسیب پذیر است و طوری در بدن قرار گرفته که به زودی تحت تاثیر قسمت های مجاور واقع می شود. توضیح آن که با بروز عادت ماهانه، طبیعت وسیله ای پیدا می کند که مواد سمی و زاید دستگاه تناسلی زن را همه ماهه به خارج دفع کند تا دستگاه های بدن از وجود آنها رهائی یابند. در حالی که در دستگاه جنسی مرد چنین وضعی وجود ندارد. مثلاً رحم در موقعیتی قرار گرفته است که اگر روده ها همیشه بر اثر پر شدن از گاز متسع شوند دائماً بر روری این عضو و بافت های اطراف آن فشار

وارد می آورند و اگر بیوست هم به آن اضافه شود این فشار شدیدتر خواهد شد و بدین ترتیب می توانیم به خوبی متوجه شویم که تغییر محل رحم یا سایر اختلالات رحمی (که در نتیجه فشار، انقباضات دردناک رحمی یا احتقان رحم ممکن است دست دهد) نتیجه مستقیم و آشکار سوء تغذیه و سایر عوارض ناشی از آن است و بس. همچنین پوشیدن لباس های تنگ و بخصوص کمرست، از فعالیت آزاد دستگاه های داخلی بدن جلوگیری می کند و فشار آنها خود بخود به قسمت پائین یعنی رحم منتقل می شود و در نتیجه موجب انقباضات دردناک و احتقان رحم می گردد. ایستادن دایم یا خم شدن زیاد نیز همین نتایج را به بار می آورد. سستی عضلات داخلی شکم در نتیجه نداشتن تمرین های ورزشی و ضعف عمومی بدن و غیره موجب می شود که رحم و بافت های اطراف آن نتوانند کار خود را به خوبی انجام دهند و در نتیجه عوارض نامطلوبی به بار می آورند.

بنابراین به خوبی مشاهده می شود که اگر زنان تا حدی از ساختمان بدن و نوع لباسهایی که باید دربر کنند و بخصوص از وضع دستگاه های داخلی شکم خود و ارتباط آنها با طرز تغذیه و سایر عوامل مهم اطلاعی حاصل کنند و بویژه در باره اختلالات رحمی و علل آنها به مطالعه بپردازند و از فیزیولوژی آنها نیز مطلع شوند، در این صورت این بیماریها را به چشم بیماریهای موضوعی نمی نگرند و از تاثیر عوامل گونه گونه در ایجاد آنها غافل نمی مانند.

لیکن در کنار این عوامل کم و بیش آشکار، بعضی علل عمیقتری در ایجاد اختلالات رحمی وجود دارد که با اطلاع از طرز دستگاه های بدن در مواقع بیماری بر ما روشن می گردد. بنابر فلسفه درمان طبیعی معلوم شده است که کلیه بیماریها جهش و حرکتی هستند به سوی

خودپاکسازی بدن و نیز ثابت شده است که طبیعت در مواقعی که سطح سلامت بدن پائین می‌آید راه را برای دفع مواد سمی هموار می‌سازد. بنابراین می‌توانیم به آسانی دریابیم که جریان عادت ماهانه تدبیری است که طبیعت برای حفظ سلامت دستگاههای جنسی زنانه اندیشیده و از آن به عنوان دریچه اطمینان استفاده می‌کند.

موقعی که عادت ماهانه، تخمگذاری و سایر اعمال زنانه در هنگام بلوغ شروع می‌گردد (تخمگذاری عبارت از خروج تخمک از تخمدان و ورود به داخل رحم و آماده شدن برای لقاح) راه برای دفع مواد سمی و زاید و سایر ناخالصیها از دستگاه جنسی زن باز می‌شود و بدین ترتیب طبیعت حداکثر استفاده را به منظور پاکسازی خون می‌کند. این عامل مانند سایر عواملی که قبلاً نام برده‌ایم علت قاعدگی مفرط و دردناک به منظور تصفیه دستگاه جنسی او پدیدار گردیده است. شکی نیست اگر عادت به زندگی غلط و بخصوص بدغذائی نیز در کار باشد، قاعدگی به تنهایی قادر به پاکسازی بدن نخواهد بود و بدین جهت اختلال روز به روز عمیقتر و شدیدتر خواهد شد و هرگاه به درمان بازدارنده اقدام شود بیماری مزمن خواهد گردید. باید منشاء این اختلالات را پیدا کرد و در رفع آن کوشید. استفاده از داروهای مسکن در دردهای قاعدگی بیهوده است و باعث نمو بیش از حد رحم و سایر عوارض نامطلوب خواهد گردید.

گفتیم عوامل مختلفی که بیماریهای معمولی زنانه را ایجاد میکند در اصل از خود بدن سرچشمه می‌گیرند. این نظریه در مورد بیماریهای مهمتر مانند نمو بیش از حد رحم و غیره به خوبی صادق است. یک دستگاه انباشته از مواد سمی در بدن سبب می‌شود که جریان خون همواره در حال مسمومیت باشد و اگر در چنین حالتی

احتقان مزمن و انقباض دردناک رحم و قسمتهای مجاور آن پیش‌آید احتمال نمو رحم بیش از حد طبیعی (به سبب اشکال در رهائی از احتقان و رسوب مواد مضر) زیادتر می‌گردد. همچنین شکی نیست که قطع قاعدگی در زنان (یا نرسگی) نیز احتمال بزرگ شدن غیرطبیعی رحم و بخصوص ابتلای به سرطان آن را به دلایل فوق زیادتر می‌کند.

نیز گفتیم که طبیعت برای رهائی بدن از مواد زاید و فضولات دستگاههای جنسی زنانه از قاعدگی استفاده می‌کند. موقعی که قاعدگی بند می‌آید این جریان دفع مواد اضافی طبیعتاً تعطیل می‌شود و در بعضی از زنانی که نتوانند این مواد مضره را از طریق دیگری دفع کنند مواد مذکور به تدریج در رحم آنها جمع شده باعث بزرگ شدن بیش از حد آن و یا ممکن است باعث سرطان این عضو گردد (کلیه این نظرات در باره پستان نیز کاملاً صادق است زیرا پستان و رحم با یکدیگر ارتباط بسیار نزدیک دارند).

مسلم است با توجه به علل بیماریهای زنان نباید نقشی را که عادت به زندگی خلاف بهداشت، زایمان مخالف مقررات بهداشتی و زایمان زیاد در ایجاد آنها ایفاء می‌کنند از نظر دور داشت. همچنین نقش سقط جنین، افراط در اعمال جنسی، انحرافات جنسی و روشهای جلوگیری از بارداری را نباید فراموش کرد.

یگانه راه درمان منطقی بیماریهای زنان روشی است که به منظور بالا بردن سطح سلامت و قدرت و کارائی بدن بیمار صورت گیرد. امروزه با کمک درمان طبیعی، که جنبه عملی پیدا کرده است، هزاران زن سلامت خود را بازیافته‌اند. این زنان با کمک درمان طبیعی کاملاً

معالجه شده و تمامی دستگاہ جنسی آنان سالم باقی مانده است^۱.

ویژه بانوان:

غذاهای خام نیروی عظیمی برای بهبود کیفیت زندگی و سلامتی یک خانم دارد. دو هفته با رژیم خام یک خانم را ده سال جوانتر می‌کند. گوشت بدن محکم‌تر، خطوط صورت صاف‌تر، پوست لطیف‌تر و چشم‌ها و مو از سلامت می‌درخشند، و دو سال یک رژیم خام غنی می‌تواند به طور کلی شکل بافتها و کار ارگانهای بدن یک خانم را تغییر دهد. حتی به طور نمونه مشکلات زنانگی مانند سخت شدن سلولیت^۲، جاری شدن بیش از اندازه قاعدگی و تنش بیش از حد قاعدگی و گرم و سرخ شدن در هنگام یائسگی در یک رژیم خام می‌تواند از بین برود. شما دیگر احتیاج به قرصهای گرانتقیمت، داروهای بی‌فایده و جراحی پلاستیک ندارید. مواد خام آنها را بهبود می‌بخشد.

کمبودهای تغذیه‌ای در بانوان

مطالعات بسیاری در بریتانیا و ایالات متحده انجام شده که بر حقیقتی اشاره کرده است. تعدادی از زنان از کمبودهای تغذیه‌ای رنج

۱) راهنمای همگان برای درمان طبیعی - اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۴۴۹ تا ۴۵۴.

۲) Cellulitis سلولیت نوعی التهاب پراکنده ادم‌دار و گاهی چرک‌دار بافت‌های نرم (زیر پوستی).

می‌برند. روی این موضوع حدود ۴ ماه از سال در امریکا، در ارتباط با سلامت متوسط تحقیق به عمل آمده، آنها متوجه شدند که کمبود کلسیم و آهن در زنان شایع است. در هر دو نفر زن یک نفر دچار فقدان کلسیم و نه نفر از ده نفر خانم دچار کمبود آهن بودند.

بسیاری از خانمهایی که به رژیم استاندارد شده غربی عمل می‌کنند نیز از کمبود روی رنج می‌برند. روی کمک می‌کند که از گسترش ناراحتیهای بعد از بارداری یا ضایعات وزن سنگین جلوگیری و از چین‌خوردگی زشت پوست ممانعت نماید. اگر شما قصد دارید به نظر بهترین بیائید، تمام مواد مغذی که برای شما ضروری و لازم هستند مصرف نمائید. رژیم حد وسط و یا تعادل املاح و ویتامینها برای این منظور که بتواند دوام سلامتی طولانی خوبی را تأمین کند، کافی نیست. اغذیه خام تازه مخصوصاً دانه‌ها و غلات جوانه‌زده و شیرهای تازه سبزیجات فشرده شده این کار را می‌کند.

مواد مغذی مخصوص زیبایی:

برخی ویتامینها و املاحی که در یک رژیم اغذیه خام غنی وجود دارند می‌توانند سودمندتر از یک رژیم معمولی باشند و به طور مطلق آنها ضروری برای نگهداری و درخشندگی و قوت مو و ناخنها و محافظت پوست شما از تاخت و تاز پیری زودرس باشند. برای مثال ویتامین C و رنگدانه‌های سبزیجات و آنهایی که در مواد اصلی دارای رنگهای روشن با خواص کاملاً استثنائی می‌باشند برای سلامت و زیبایی خانمها مفید است. املاح معدنی روی به مقدار فراوان در دانه‌های کدو مسائی، دانه‌های آفتابگردان و گندم جوانه‌زده وجود

دارد. خانمهایی که موادی را که دارای روی کافی است، مصرف نمی‌کنند (به مانند اکثریت آنهایی که از رژیم استاندارد شده غربی استفاده می‌کنند - مخصوصاً آنهایی که قرصهای جلوگیری از بارداری می‌خورند) وقتی حامله می‌شوند یا اگر وزن کم نمایند علامتی روی سینه‌هایشان گسترش می‌یابد. وقتی شما بتاکاروتن را از سبزیجات سبز و هویج به دست می‌آورید ویتامین A به مقدار فراوان در بدن ساخته می‌شود که کمک به تنظیم تعادل چربی پوست می‌نماید.

ضدپیری:

ویتامین A به طرق دیگر نیز یک ضدپیری مهمی می‌باشد، مانند ویتامین E و C و بعضی ویتامینهای B کمپلکس. این ویتامینها باعث محافظت پوست و در حقیقت تمام بدن می‌گردد و در جلوگیری از پیری زودرس مهم می‌باشد.

ورزش منظم در هوای پاک و برس زدن پوست، ورزشهای شنا، دویدن، حرکات جنبشی، اکروبات، دوچرخه سواری و باغبانی، برای خروج مواد سمی از پوست، تقویت کردن بهتر گردش لنفاوی و در نتیجه سلامت بدن مفید است و از رسیدن پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

در زمانی کوتاهتر از یک ماه:

اغلب گزارش می‌کنند که تغذیه خام مشکلات قاعدگی از قبیل نفخ، بحران قبل از قاعدگی و خستگی را بعد از ۲ یا ۳ ماه به مقدار زیادی بهبود می‌بخشد. برای بعضی از آنها بهبودی بسیار سریع‌تر

است و آنها تا رسیدن پرپود^۱ از آن آگاه نمی‌شوند. پرپودهای سنگین زنان سبکتر می‌شود. یک پرپود که به طور عادی شش یا هفت روز ادامه دارد می‌تواند به یک یا دو روز کاهش یابد. تعجب‌آور آن که در بعضی زنان، مخصوصاً آنهایی که گوشت و فرآورده‌های لبنی یا مقدار زیادی آجیل نمی‌خورند، پرپود متوقف می‌گردد.

زمانی یک بیمار جوان ایتالیائی به متخصص بیماریهای زنان سی. آلن. بی. کلمتسون^۲ گفت که با مکیدن لیموترش توانسته است به آسانی خونریزی قاعدگی زیادش را درمان کند ولی با تعجب و ناباوری که کلمتسون پیدا کرده بود نتوانست کاملاً حس کنجکاوی خود را راضی کند.

چندین سال بعد کلمتسون فرصتی پیدا کرد که ارتباط بین میزان بایوفلاوینوئیدهای^۳ مرکبات در خون و خونریزی رحم (قاعده شدن بسیار سنگین زنان) را مطالعه نماید. پژوهش او سه چیز را ثابت کرد. اول، مویرگهای بدن یک زن هر ماهه درست بعد از تخمک گذاری به طور مختصری ضعیف می‌گردد. دوم زنانی که پرپود سنگینی دارند به طور قابل ملاحظه‌ای مویرگهای ضعیف‌تر از زنانی دارند که جریان قاعدگی آنان طبیعی است. سوم در نتیجه مصرف مرکبات (به دلیل وجود بایوفلاوینوئید و ویتامین C در آنها) به مدت سه یا چهار

۱) Period قاعدگی.

2) C. Alan. B. Clemetson.

۳) Bioflavonoids اصطلاحی است کلی برای گروهی از ترکیباتی که در بسیاری از جاها در بین گیاهان پراکنده‌اند و به نظر می‌رسد در حمایت و نگهداری حالت طبیعی جدار رگهای خونی دخالت دارند.

ماه، به طور نتیجه‌بخشی خونریزی اضافی پیروید در اکثریت زنانی که او آزمایش می‌کرد کاهش یافت. بعد از این که مطالعه‌اش کامل شد، به بیمارانش پیشنهاد کرد که آنها روزانه سه پرتقال یا مقدار فراوان مغز میوه‌جات بخورند (زیرا مغز میوه دارای بایوفلاوینوئید می‌باشد). بسیاری از آنان متوجه شدند که این مقدار برای سبکتر کردن پیروید کافی است.

کلمت‌سون نیز به مطالعه روی ۲۶ نفر دیگر پرداخت و اغذیه معمولی از آجیل، دانه‌ها و گروه میوه‌جات و سبزیجات داد. او کشف کرد که بادام، کاشیوا، بادام زمینی، جوه‌های دوسر، ذرت، گندم و سیب دارای این خاصیت هستند.

رابطه کاروتن با توقف پیروید:

آمنوره^۲ (فقدان پیروید) در زنان که عاداتهای غیر معمول رژیمی را انجام می‌دهند اغلب به میزان مصرف بالای کاروتن در رژیمشان نسبت داده شده است. کاروتن یک ماده متشکله جسم جدید است که در مرحله گوارشی تبدیل به ویتامین A می‌گردد. هویج، اسفناج و دیگر سبزیجات سبز شامل مقدار زیادی کاروتن می‌باشد.

طب مدت مدیدی است خاطر نشان کرده که مردمی که به طور

۱) *Cashew - Nut Tree* میوه درختی است و در غالب نواحی حاره و استوایی و آمریکا و بعضی مناطق ساحلی هندوستان پرورش داده می‌شود و در بازار آجیل فروشها بادام هندی نیز می‌گویند و ...

۲) *Amenorrhoea*. آمنوره، فقدان قاعدگی، وقفه یا عدم جریان عادت ماهانه زنان به علتی جز آبستنی و یائسگی.

استثنائی مقدار زیادی کاروتن می‌خورند بعضی اوقات یک تغییر رنگ پوست، کمی رنگ طلائی تقریباً شبیه قهوه‌ای مایل به زرد ملایم پیدا می‌کنند. این پدیده، به عنوان وجود کاروتن در خون معروف است که اولین دفعه در روزنامه پزشکی بریتانیا در سال ۱۹۰۴ منتشر گردید. در حقیقت وجود کاروتن در خون کاملاً بی‌ضرر است.

با توجه به بررسی پژوهشگران در دانشگاه روتجرز در نیوجرسی که روی یک گروه از زنان مطالعه کردند، یک علت ارتباطی مستقیم بین خوردن کاروتن و توقف پیروید وجود دارد. وقتی کاروتن از رژیم غذایی حذف گردید چه اتفاق افتاد؟

در زنانی که مواد غنی از هویج از برنامه غذایی‌شان حذف شده و مواد غذایی دارای کمی هویج و یا بدون هویج جایگزین آن شده بود، خونریزی قاعدگی ادامه یافت. آنهایی که به رژیم غنی کاروتن خود برگشتند مجدداً آمنوره شدند. بنابراین ارتباط علمی بین خوردن کاروتن غنی و آمنوره به طور نسبتاً خوبی روشن شد.

بنابراین تصویری که پیدا شده این است که اغذیه خام عموماً و بعضی از اغذیه‌ها خصوصاً آنهایی که در نام بایوفلاوینوئیدهای غنی، ویتامین C و کاروتن هستند، جریان قاعدگی را کاهش می‌دهند و دیگر ناراحتی‌های مربوط به دوره قاعدگی را آرام می‌کند.

یک شرح تکاملی:

ادعای کاملاً شگفت‌آوری که به وسیله زنانی که با رژیم کاملاً خام زندگی می‌کنند بیان شده این است که برخلاف تصور ما قاعدگی زنان یک پدیده طبیعی نیست. پژوهشگران پیشگام اشاره کرده‌اند که میمونهای دنیای قدیم (یعنی اروپا و آسیا) قاعده

نمی‌شوند. اما خویشاوندان بالاترشان بابونها^۱ قاعده می‌شدند، با این حال، وقتی بابونه‌های مؤنث فقط با رژیم سبزیجات تغذیه می‌شدند، قاعده شدن آنها متوقف می‌شد. آیا منظور این است که قاعده شدن زنان هموساپینز^۲ یکی از نتایج همه‌چیز خواری آنان بوده است تا عاداتهای گیاهخواری؟ اگر تاکنون ثابت شده باشد که قاعده شدن زنان نتیجه یک رژیم غذایی است زنان آزادخواه بسیاری که به قاعده شدن به عنوان یکی از موانع متعدد آزادی زنان توجه می‌کنند خوشحال خواهند شد. ما نیز باید کاملاً دیدمان را نسبت به زنان - نه تنها به عنوان عوامل توالد و تناسل جنسی - بلکه به نقش آنان بر اساس طرزفکرشان متحول کنیم.

ضمناً برای آسایش خاطر زنانی که از هر درد زنانه مخصوصی رنج می‌برند، می‌توان به آنها یک رژیم خام غنی را توصیه کرد^۳.

رژیم خام‌گیاهخواری

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

مرحله اول:

رژیم شماره ۱، سه تا پنج روز (رژیم تمام میوه).

۱) Baboons یک نوع میمون یا عنتر دم‌کوتاه.

۲) *Homo sapiens* انسان - نام علمی انسان، نوع انسان.

۳) اقتباس و خلاصه از کتاب انرژی مواد خام - صفحه‌های ۱۶۸ تا

مرحله دوم:

رژیم شماره ۲ (رژیم پاکسازی بدن) به مدت ده روز.

مرحله سوم: رژیم ۱۵ روزه:

ناشتا: یک نوع میوه

۱۰ صبح: جوانه گندم و عدس ۲ استکان + خرما. دسر: میوه

سیب.

ناهار: سالاد از سبزیجات فصل + شس روغن زیتون تصفیه

نشده و لیموترش + یک یا دو استکان فندق یا بادام

زمینی یا گردو.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ تا ۳ استکان +

چند مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: میوه سیب.

مرحله چهارم: رژیم غذایی ۱۵ روزه:

۵ روز اول:

صبحانه: بادام پوست گرفته شده یک فنجان + ۴ فنجان یا

کمتر آب + عسل + دارچین + کمی وانیل (بادام

را چرخ کرده آب و مواد دیگر اضافه نمائید و در

یک لیوان ریخته میل نمائید - می‌توانید به جای بادام

از فندق یا گردو نیز استفاده نمائید).

۱۰ صبح: یک لیوان آب انگور یا یک نوع میوه دیگر.

ناهار: سالاد از همه گونه سبزیجات طبق دستورات قبلی +

چند حبه سیر.

۲ ساعت بعد: جوانه گندم و عدس یا نخود ۱ تا ۲ استکان + عسل + سبزیجات (جعفری، گشنیز، شاهی، ریحان، گوجه فرنگی، سیر، پیاز یا پیازچه و کاهو). جوانه‌ها را به صورت معمولی یا نیم کوب کرده و سبزیجات را نیز خرد کرده و در یک کاسه مخلوط نمائید. مقدار گوجه فرنگی را زیادتر بگیرید که سالاد و جوانه‌های شما کمی آبدار شود.

شام: منحصراً یک نوع میوه از قبیل گلابی، سیب، شلیل، طالبی، هندوانه، یا خربزه.

۵ روز دوم:

صبحانه: کنجد یا مغز تخم آفتابگردان آسیاب شده یک فنجان + ۴ فنجان یا کمتر آب + ۸ دانه انجیر شیرازی و لیموترش، را مخلوط کرده میل نمائید.

۱۰ صبح: یک لیوان آب هویج و خیار با آب هویج و چغندر یا یک نوع میوه.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + سیر + پیاز یا پیازچه + لیموترش + روغن زیتون تصفیه نشده + جوانه یونجه (آلفا آلفا) یا قارچ داخل سالاد.

عصر: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + یک قاشق غذاخوری عسل جمعاً یک لیوان یا یک نوع میوه.

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

۵ روز سوم:

دو روز رژیم انگور یا آب هویج یا یک روز انگور و یک روز آب هویج، یا یک نوع میوه دلخواه طبق دستور رژیم شماره ۱.

۳ روز بعد:

ناشتا: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + عسل جمعاً یک لیوان. آب آلبالو یا شاه‌توت یا یک نوع میوه فصل.

ناهار: جوانه گندم و نخود ۲ استکان + عسل. دسر: سیب.

عصر: کنجد آسیاب شده ۶-۴ قاشق سوپخوری + سبزیجات یا یک لیوان آب سبزیجات + نصف لیموترش + کاهو (کنجد آسیاب شده را در برگهای کاهو به صورت ساندویچ بگذارید و با آب سبزیجات و لیموترش میل نمائید).

شام: سالاد طبق دستور قبلی یا پالوده میوه (سیب، گلابی، طالبی، هندوانه + عسل یا خرما).

مرحله پنجم: رژیم ۱۵ روزه:

۱۰ روز اول:

صبحانه: ۴ گلابی یا سیب + نصف لیموترش + عسل + دارچین + آجیل نرم مانند فندق و غیره (گلابی یا سیب‌ها را کاملاً رنده کنید و لیموترش روی آن

بریزید با عسل در لیوان یخ دار ریخته بعد روی آن آجیل نرم و کمی دارچین اضافه نمائید. می‌توانید یک روز فندق و یک روز بادام زمینی مصرف نمائید).

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه گندم یا سایر جوانه‌ها به صورت معمولی یا نیم کوب داخل سالاد.
عصر: خرما یا برگهای خیس کرده مانند برگه زرد آلو، هلو، انجیر، آلو و غیره.

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

۵ روز آخر:

یک روز رژیم انگور یا یک نوع میوه دیگر.

۴ روز بعد:

صبحانه: جوانه گندم ۳-۲ استکان + عسل + میوه سیب.

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

شام: کنجد آسیاب شده ۶-۴ قاشق سوپخوری + آب سبزیجات + نصف لیموترش + کاهو (طبق دستور قبلی).

فواصل غذاها: میوه‌جات دلخواه مانند آب هویج و چغندر یا برگه‌های خیس کرده یا خرما یا از میوه‌جات فصل و قابل دسترس.

مرحله ششم:

طبق رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) و کلیه دستورات آن عمل نمائید.

توجه:

این برنامه را تحت نظر متخصص درمان طبیعی صاحب صلاحیت یا پزشک خود به کار برید و آزمایشات پزشکی را نیز کماکان انجام دهید.

می‌توانید مقدار این جیره‌ها را کم یا زیاد کنید و یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید یا از مواد مشابه دیگر به جای وعده‌های غذای خود انتخاب و مصرف کنید یا از جیره‌هایی که دوست دارید برای یک مرتبه دیگر تکرار نمائید یا طبق سلیقه و اشتهای خود برنامه‌ای کامل تنظیم و اجراء نمائید - به صورتی که جنبه عملی و اجرایی داشته باشد.

بارداری و زایمان

گرچه بارداری و زایمان به طور کلی به عنوان بیماری شناخته نمی‌شوند، با این حال بسیاری از زنان امروزی در دوره بارداری و موقع زایمان ناراحتیهائی پیدا می‌کنند که لازم است مختصری در باره آن گفتگو کنیم.

اصولاً بارداری و مخصوصاً زایمان باید عادی و طبیعی باشد زیرا عملی است کاملاً طبیعی که بدون درد و ناراحتی زیاد انجام می‌شود. این فقط در نتیجه سبک زندگی و طرز تغذیه جدید زنان امروزی است

که زایمان را دشوار می‌سازد. بخصوص رژیم غذایی هر چه بیشتر دارای فرآورده‌های آرد سفید، قند، شکر سفید، غلات تصفیه شده، گوشت زیاد و غذاهای گوشتی و غیره هنگام بارداری باشد، جنین در رحم بزرگتر می‌شود و زائیدن آن مشکلتر می‌گردد. حال اگر مسأله ضعف رحم زن (به سبب نداشتن تمرین بدنی و زندگی خلاف بهداشت و پوشیدن لباسهای تنگ) نیز به اینها اضافه شود زایمان ممکن است بیشتر دچار اشکال گردد.

وزن نوزاد به هنگام تولد باید در حدود ۳ کیلوگرم باشد، لیکن اغلب، کودکانی با وزن چهار تا چهارونیم کیلو به دنیا می‌آیند و حتی پدران و مادرانشان از این وضع احساس رضایت و شادی و افتخار هم می‌کنند. حال تصور کنید که مادر در موقع زایمان چه حال بد و وحشتناکی داشته که نتوانسته است چنین جنین بزرگی را به دنیا آورد. بدن چنین نوزادانی از چربی غیرلازمی پوشیده شده و بافتهای آنها سست است و اینها در واقع چیزی بجز مواد زاید و مضر برای سلامت کودک نیستند. معمولاً این گونه نوزادان در چند هفته اول در حدود یک تا یکونیم کیلو از وزنشان کم می‌شود و این کاهش در واقع از بین رفتن بافت ناسالمی می‌باشد که در نتیجه تغذیه نادرست و مسمومیت عمومی مادر در هنگام بارداری تشکیل شده است.

عامل مهم تسهیل زایمان و سلامت وضع حمل، رژیم غذایی صحیح است. عقیده بسیار شایع و رایج " خوردن برای دو نفر " عقیده‌ای پوچ و نامعقول و بخصوص خطرناک است. زیرا همین فکر نادرست است که اغلب منجر به پرخوری مادر و بزرگ شدن جنین و سرانجام اشکال در زایمان می‌گردد.

رژیم غذایی در دوران بارداری باید از غذاهای طبیعی و حیاتبخش

تشکیل شود و هر چه ممکن است مقدار مواد عاری از عناصر نیروبخش آن کمتر باشد. جنین برای ساختن استخوان‌بندی و تشکیل سایر بافتهای خود به مقادیر زیادی مواد معدنی و آلی نیاز دارد که باید توسط مادر از غذاهای طبیعی مانند سبزیها، میوه‌ها و غیره تأمین گردد. نان سفید، قند، شکر، گوشت، غذاهای خمیری و نظایر آنها از مواد معدنی مورد نیاز کودک کم‌ارزش است. بدین جهت است که بعضی مادران بعد از زایمان به خرابی دندان، ضعف عمومی و سایر بیماریها و حتی سل مبتلا می‌شوند.

رژیم مناسب زنان باردار باید به صورت برنامه غذایی کامل و حساب شده هفتگی تنظیم گردد. پیاده‌روی باید تا آخر ماه هشتم ادامه یابد (در صورتی که اشکالی در کار نباشد) و فعالیتهای روزمره را طبق معمول انجام دهد. این اشتباه بزرگی است که در چند ماه آخر بارداری بیشتر به استراحت پرداخته و از انجام کار سرباز زند زیرا باعث اشکال در زایمان می‌گردد. در دوران بارداری باید از مصرف فرآورده‌های آرد سفید، قند، مربا، شیرینی، غذاهای چرب سرخ‌کردنی، چای پررنگ، قهوه، الکل، ادویه، ترشی و سرکه اجتناب کند.

یبوست در دوره بارداری:

یبوست داریم، زایمان را مشکلتر خواهد ساخت زیرا جنین با فشارهای اضافی که مستقیماً بر لگن وارد می‌سازد باعث می‌شود که روده بزرگ بیشتر از مواد مدفوع انباشته گردد. برای درمان یبوست هر گونه امساک درازمدت در دوران بارداری غیرعقلانه است لیکن رژیم میوه به مدت دو تا سه روز به فاصله هر ماه یک مرتبه در چند

ماه اول بارداری توصیه می‌شود.

(توصیه‌های فوق باید تحت نظر پزشک مجرب و متخصص کودکان انجام پذیرد.)

تهوع و استفراغ صبحگاهی^۱:

تهوع صبحگاهی در ماههای اول بارداری رویداد بسیار شایع و معمول است. لیکن علت آن ناسالم بودن وضع دستگاههای عمومی و بخصوص دستگاه گوارشی زنان باردار است.

اگر طرز تغذیه و زندگی صحیحی را در پیش گیرند استفراغ صبحگاهی به تدریج کم شده، از بین خواهد رفت. چنانچه این عارضه خیلی شدید باشد یک روز امساک در غذا یا دو روز فقط میوه‌های آبدار خوردن سودمند واقع خواهد شد. نوشیدن جرعه جرعه آب گرم یا آب گرم و آبلیمو هنگام حمله تهوع مفید واقع می‌شود.

تب زایمان^۲:

تب زایمان عارضه‌ای است که گاهی در نتیجه عدم رعایت بهداشت در موقع زایمان و بلافاصله پس از وضع حمل بروز می‌کند. باید دانست که مسمومیت بدن بیمار اغلب در پشت این اختلال نهفته است. تب زایمان باید به همان روشهای طبیعی معالجه گردد. معالجه طبق اصول درمان طبیعی بهترین و مطمئنترین راه برای رسیدن به شفای کامل است^۳.

1) Morning Sickness

2) Puerperal Fever.

۳) راهنمای همگان برای درمان طبیعی - اقتباس و خلاصه صفحه‌های

موادی که برای ازدیاد شیر مادر مفید است:

رازیانه، زیره سبز، سیاه‌دانه، اسفناج، بابونه، شوید، آب هویج، باقلا، ترب، ریحان، کاهو، زنجبیل، غازایاغی، سیب زمینی ترشی، خربزه، هندوانه، گرمک، طالبی، بهارنارنج، لیموترش (برای رفع غلظت شیر مادر)، انگور، پرتقال، ویتامین E (در جوانه گندم)، جوانه یونجه (آلفا آلفا)، عسل، نخود، لوبیا، ماش و سایر بنشن‌ها، سویا، بنفشه، گل پنیرک، تخم دانه انیسون (بادیان رومی) و مقل.

موادی که برای رگلهای سخت مفید است:

سیر، هویج، رازیانه، جعفری، انجیر، هلو و آویشن.

موادی که برای دفع ترشحات و مایعات سفید در زنان مفید است:

جعفری، آویشن، توت فرنگی، توت و گردو. ویتامین E بر نسج‌های ارتباطی اثر گذاشته و بارداری را تسهیل می‌کند. این ویتامین در خوراکیهای حیوانی کمیاب است اما در گیاهان مخصوصاً در گردو و دانه‌ها فراوان می‌باشد. بیشتر در سبوس و جوانه‌ها یافت می‌شود. روغن جوانه گندم سرشار از ویتامین E است و نیاز روزانه انسان به این ویتامین ۱۵-۱۰ میلی گرم می‌باشد.

ویتامین F نیز در دانه‌های روغنی مانند آفتابگردان، برزک،

کنجد، هندوانه و خشخاش وجود دارد. این دانه‌ها به طور فوق العاده سرشار از ویتامین F_۴ است و نیاز روزانه ۱۵-۱۲ میلی گرم می‌باشد.

آب سبزیجات و فواید آنها

چغندر:

آب چغندر یکی از بهترین مواد برای کمک به ساختن سلولهای قرمز خون در کم خونی می‌باشد و جریان معمولی خون را بهبود می‌بخشد. مخصوصاً برای زنان که از اختلالات مربوط به قاعدگی رنج می‌برند، مفید است. آب برگهای چغندر باعث پیدایش استروژنیک^۱ یا خواص هورمونی می‌شود و برای افزایش باروری و کمک به قاعدگی زنان مفید می‌باشد. املاح موجود در آب چغندر یک پاک کننده عالی برای کبد، کلیه و کیسه صفرا است. آب چغندر را خیلی غلیظ ننوشید مگر آن که مقدار کم مصرف نمایند. با آب سبزیجات دیگر از قبیل هویج بسیار خوش طعم است. فراموش نکنید از آب قسمت سبز آن نیز استفاده نمایید.

کلم:

کلم پاک کننده عالی و موثر بر روی غشاء مخاطی روده‌ای است. آب کلم مخصوصاً برای درمان اولسرها، معده و یبوست و همچنین برای تمیز کردن عفونتهای صمغی مفید است و از طریق تجزیه مواد

۱) *Estrogenic* نام عمومی دسته‌ای از هورمونهای تخمدان در نیمه اول دوره قاعدگی و ...

فاسدکننده در روده‌ها باعث از بین رفتن علت گاز می‌شود. مزه آب کلم تند است ولی می‌توان آن را به تنهایی نوشید. ترکیب آب کلم با آب سبزیجات دیگر مطبوع تر است.

هویج:

فواید آب هویج باور کردنی نیست. کمک به یک سری هضم‌ها، مقوی غدد مترشحه داخلی، ماده تمیزکننده پوست و تقویت قدرت بینائی، مایع محلل زخمها، جلوگیری از رشد سلولهای سرطانی، کمک به دفع عفونتها و تسکین دستگاه عصبی و افزایش قدرت حیاتی و احساس سلامتی و خوشی از جمله فواید مصرف این گیاه هستند. آب هویج را به عنوان سرآمد آب سبزیجات دیگر توصیه می‌کنیم. آب هویج شامل ویتامینهای بسیار منجمله مقدار زیاد ویتامین A می‌باشد. آب هویج را به دلخواه می‌توانید با آب سبزیجات دیگر مخلوط کرده و میل نمایید.

کرفس:

آب این گیاه برای تمیز کردن مواد زائدی که در نسوج بدن متراکم و انباشته می‌شود و باعث شرایطی از قبیل آرتریت، دیابت (مرض قند)، بیماریهای کرونری^۱، سیاهرگهای واریسی^۲، سنگهای کلیه و غیره می‌گردد مفید است. کرفس مخصوصاً دارای سدیم ارگانیکی^۳ همراه با پتاسیم ارگانیکی بالا است و برای نگهداری قوام

1) *Coronary disease.*

2) *Varicose Veins.*

3) *Organic Sodium.*

صحيح مایعات بدن ضروری است. همچنین شامل کلسیم و سایر املاح ارگانیکی می‌باشد که به اعاده تعادل دستگاه عصبی کمک می‌نماید.

ترکیب آب کرفس با آب هویج مخصوصاً از جهت املاح، تعادل خوبی را ساخته و مفید است.

خیار:

یک مدر طبیعی عالی، و همچنین به علت داشتن سیلیکون^۱ و گوگرد زیاد باعث رشد مو می‌باشد. به علت داشتن مقدار پتاسیم فراوان برای تنظیم فشار خون باارزش است و به علت دفع اسید اوریک از دستگاه بدن، روماتیسم را نیز تخفیف می‌دهد.

آب خیار یک تأثیر سریع و دلخواه در تمیز کردن بدن، مخصوصاً چند ساعت بعد از خوردن یک وعده غذای پر نمک دارد. ترکیب آن با آب هویج و چغندر خوب است.

کاهو:

به علت این که انواع کاهوها سبزینه دارند، آب آنها مفید است. اکثراً به دلیل داشتن آهن فراوان برای ساختن خون مفید می‌باشند. همچنین، سبزینه آن دارای کلروفیل غنی است که یک حالت استثنائی خوب برای سلامتی است. کاهو یک طبیعت آرام‌دهنده است. معده را تسکین می‌دهد و مُدر ملایمی است.

بهترین قسمت برای آب گرفتن، برگهای خارجی کاهو می‌باشد

1) Silicon.

که بالاترین کلروفیل را دارد. اغلب برگهائی که لطافت کمتری دارند برای سالادها مناسب نیستند. کاهو با دیگر سبزیجات ترکیب خوبی دارد.

جعفری:

آب جعفری به مقدار کم (۱ یا ۲ قاشق سوپخوری) با آب سایر سبزیجات برای غده‌های آدرنال و تیروئید^۱، نگهداری سلامت دستگاه اداری، کمک به نارسائیهای کلیه و درمان بی‌نظمی‌های چشم مفید است.

آب جعفری چون بسیار قوی است باید به مقدار کم مصرف گردد. با هویج یا کرفس و هویج بهترین ترکیب را دارد.

اسفناج:

آب اسفناج شاید در مقایسه با آب هر سبزی دیگری بهترین اثر را بر کل دستگاه عصبی داشته باشد. آب اسفناج به دلیل داشتن اسید اگزالیک نه تنها ماده تمیزکننده و معالج بی‌بوست است، بلکه به التیام غشاء داخلی، مخصوصاً کولون^۲ و روده کوچک کمک می‌کند. حال آن که پختن اسفناج، موجب می‌شود اسید اگزالیک موجود در آن غیرارگانیکی شده و به بلورهای مضر تبدیل گردد. اسید اگزالیک ارگانیکی در اسفناج باعث تحریک حرکات دودی می‌گردد (مانند اثر انقباض ماهیچه‌ها در احشاء). بدین طریق آب اسفناج ضمن کمک به سرعت عمل هضم، دفع غذاهای مانده و فاسد را تسریع می‌کند.

1) Adrenal and Thyroid Glands.

2) Colon.

آب اسفناج تقریباً خودش مقوی است و بنابراین بهترین ترکیب است. دیگر سبزیجات که شامل اسید اگزالیکی اورگانیکی هستند، عبارتند از: چارد سویسی، سبزینه چغندر و شلغم، کلم پیچ، برگهای پهن ترشک فرانسوی.

شاهی:

شاهی در داشتن سولفور زیاد، از دیگر سبزیجات مستثنی است و یک ماده تمیزکننده خوب روده‌ای است که ترکیب آن با آب سبزیجات دیگر برای کمخونی، اتساع واریسی و ریدهای شبکه بواسیری و آمفیزم مفید است.

بایستی همیشه با سبزیجات دیگر ترکیب شده و خیلی کم مصرف گردد چون آب آن به شدت تلخ است. کمی از آن را به آب هویج و اسفناج اضافه کنید.

خواص آب سبزیجات در درمان بیماریها:

تأثیرات شگفت‌انگیز مصرف آب سبزیجات و سایر مواد خام در درمان سرطان، کولیت، ام‌اس (M.S.)، مسمومیت خون، التهاب مفصل و روماتیسم در به دست آوردن سلامتی به خوبی ثابت شده است. آب سبزیجات نه تنها به علت دارا بودن آنزیمهای حیاتی، املاح معدنی و ویتامینها در معالجه بیماریهای فوق مؤثرند، بلکه از طرف دیگر دارای ارزش غذایی بالایی می‌باشند. آب سبزیجات به سرعت و گاهی اوقات در مدت چند دقیقه در بدن جذب و تحلیل می‌روند. به این علت اینچنین نوشیدنیهای، شربتهای مقوی خوبی هستند. بعد از یک بیخوابی شبانه سعی نمائید یک لیوان از مخلوط آب هویج و سیب

بنوشید و می‌بینید که چگونه تمام دستگاه بدن شما را گالوانیزه^۱ می‌کند و انرژی فراوانی برای فعالیتهای روزانه به شما خواهد داد.

وقتی آب سبزیجات را تهیه می‌نمائید، به منظور کاهش اکسیداسیون، حتماً در ظرف آن یخ بریزید. گرچه بهترین طریق آن است که آب سبزیجات را فوراً بنوشید، اما می‌توانید آنها را برای چند ساعت در یک پارچ دهان بسته در یخچال یا ترموس فلاسک^۲ با یخ نگهداری نمائید.

همان طوری که در صفحه‌های قبل نشان داده‌ایم، هر سبزی خواص مخصوصی دارد که برای بیماریهای مختلف مفید است. فواید و طعم‌های آب سبزیجات مختلف باعث کامل شدن یکدیگر می‌شوند. ما فکر می‌کنیم بهترین طعم، ترکیب آب هویج و سیب است (۵ قسمت هویج با سه قسمت سیب). شما سعی نمائید بعضی از ترکیبات زیر را تهیه نمائید.

(۸:۲:۳) خیار و چغندر، هویج

(۷:۵:۴) اسفناج و کرفس، هویج

(۸:۴:۴) کاهو و کلم، هویج

می‌توانید کمی جعفری یا شاهی و مقداری گیاهان تازه از قبیل نعناع، پيازچه یا ریحان به هر کدام آنها اضافه کنید. همچنین یک یا دو گوجه فرنگی تازه، اگر به این ترکیبات یک مشت از مغز تخم‌های آفتابگردان یا بادام پوست‌کنده اضافه کنید یک نوشیدنی پروتئین‌دار

1) Galvanise.

2) Thermos Flask.

لذیذ به دست می آورید. اضافه بر این جوانه‌ها، مخصوصاً جوانه یونجه (آلفا آلفا) و یا آب آنها (آبی که جوانه‌ها برای نرم شدن در آن گذاشته شده‌اند) با دیگر سبزیجات مفیدند.

فصل چهارم

آنامنز ANAMNESE پیشینه مزاجی

خواننده عزیز:

در این قسمت از کتاب برای آن که از فواید معجزه‌آسای خامگیاهخواری آگاهی پیدا کنید، به چندین مورد عینی از تجارب نگارنده کتاب که شاهدهی صادق به وضع قبل و بعد از خامگیاهخواری بیماران دیروز و سلامت‌یافتگان امروز بوده است، می‌پردازیم. گمان نویسنده بر این است که ذکر این موارد از هر توصیه دیگری در جهت تغذیه طبیعی موثرتر می‌باشد. قبل از ذکر این موارد به نکات زیر توجه فرمائید:

۱- زمان خامگیاهخواری موارد یادشده به طور تقریب ذکر شده است. بنابراین با توجه به تفاوت طبایع افراد در اقدام به خامگیاهخواری و یا در صورت عدم حصول نتیجه مطلوب با مجربین این نوع تغذیه مشورت کنند و مداومت بخرج دهند. در این صورت به نتیجه، قطعی خواهند رسید.

۲- باید اذعان داشت افرادی که به تازگی شروع به

خامگیاهخواری می‌کنند و هنوز اثرات مفید این روش تغذیه برای آنان شناخته شده نیست و نیز به دلیل ترک عادات غذائی چندین ساله و ... تحت فشار قرار گرفته و حتی گاهی هم مورد طعن و نیشخند دوستان و نزدیکان و یا اطرافیان ناآگاه خود قرار می‌گیرند. " حال تو خود حدیث مفصل خوان از این مجمل "

اما همه اینها در مقابل بدست آوردن سلامت و تندرستی، اهمیتی ندارد. سلامتی بزرگترین و مهمترین موهبت الهی است که با هیچ امر دیگری قابل قیاس نیست. باید به اثرات نیکوی آن فکر کرد و آن را با اشتیاق بیش از پیش ادامه داد و هیچ مانع و سدی نباید سلامت و خوشبختی انسان را خدشه دار کند و یا او را آشفته خاطر نماید و انتقادکنندگان نیز ممکن است روزی مجبور بشوند راه شما را برای زندگی و سلامت بهتر انتخاب نمایند.

۳- با پذیرش غیرقابل انکار اثرات متقابل تن و روان، خامگیاهخواری را با روحیه‌ای مثبت و باوری راستین آغاز کنید چرا که کم‌اعتقادی از اثر این رژیم و تداوم آن می‌کاهد.

۴- نه تنها در خامگیاهخواری بلکه در هر تصمیم مثبت و منجر به نتیجه در زندگی، مداومت و پایداری در کار تا رسیدن به مقصود را همواره در نظر داشته باشید و از مشکلات راه و ترک عادات دیرین نادرست نهراسید.

۵- علاوه بر کسانی که در این کتاب شرح حال آنان ذکر شده، شرح زندگی عده‌ای از گروه‌های سنی و شغلی دیگر که آنان نیز به بیماریهای گونه‌گون دچار بوده و به وسیله این روش درمان شده‌اند در کتابهای قبلی مؤلف ثبت است که از درج مجدد آنها در این کتاب خودداری می‌گردد. علاقمندان می‌توانند برای اطلاع از چگونگی

وضع بیماران و درمان آنان به کتابهای دیگر مؤلف مراجعه فرمایند.
۶- با توجه به این که هزاران بیمار به ظاهر لاعلاج، مایوس، از طریق خامگیاهخواری برترین نعمت زندگی یعنی سلامت خود را بازیافته‌اند، سعی کنید راه چنان روید که رهروان رفته‌اند.

حال با آرزوی سلامت و شادابی و بهروزی شما به ذکر نمونه‌هایی از اثرات معجزه‌آسای خامگیاهخواری در بازیافت سلامت بیماران می‌پردازیم^۱.

پیشینه مزاجی بیماران

مورد ۱: زن - وزن ۶۲ کیلو - قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۳۷ سال -
خانمدار.

ناراحتیها:

اکزما و حساسیت شدید دستها - ناراحتی اعصاب - بیوست مزاج -
در مدت ۱۶ روز خامگیاهخواری، حساسیت و خارش دستها بهتر شده است، اعصاب آرامش نسبی یافته و بیوست مزاج کاملاً برطرف گردیده و ۱/۵ کیلو نیز کاهش وزن داشته است.
مجدداً بعد از دو ماه خامگیاهخواری تمام اکزمای دستها بهبود داشته و فقط در سر انگشتان آثاری جزئی باقی مانده که به تدریج

(۱) شرح حال بیمارانی که در این بخش از کتاب ذکر شده است منحصراً طبق اظهارات خود آنان بوده و نگارنده این سطور هیچ نوع تصرفی در آنچه گفته‌اند نکرده و فقط آنها را خلاصه کرده است ولاغیر.