

رفع می‌گردد. خارش نیز از بین رفته و تغییرات خوب دیگری از قبیل کاهش وزن ۳ کیلو، خواب عمیق و شیرین و بیداری بدون کسالت، احساس نشاط و سبکی هنگام صبح و تقویت اعصاب از دیگر نتایج خوب این روش تغذیه بوده است. در گرمای تابستان پیاده‌روی می‌کند و احساس تشنگی ندارد.

**یکماه و نیم بعد:** اکزما کاملاً خوب شده و لکه‌هائی که در پوست بوده از بین رفته است. جمعاً در تمام مدت خامگیاه‌خواری ۷ کیلو کاهش وزن داشته، خارش ندارد و در صورتی که قبلاً برای معالجه اکزما دستهای خود به پزشکان متخصص زیادی مراجعه و از داروهای فراوانی استفاده می‌کرده و نتیجه‌ای نگرفته بود. لیکن با روش تغذیه خام درمان شده است و اکنون نیز به این روش ادامه می‌دهد.

مورد ۲: زن - وزن ۸۲ کیلو - سن ۵۰ سال - مهندس کشاورزی

#### ناراحتیها:

ضعف اعصاب شدید - بی‌قراری - ناسازگاری با محیط - اضطراب - هیجان - نگرانی - چاقی - بی‌سوست مزاج - ضعف دید چشم - سرخ شدن و گُرگرفتگی (یائسگی).

۱۴ روز خامگیاه‌خواری: کاهش وزن ۳ کیلو - بی‌سوست به کلی مرتفع گردیده و وضع دید چشم و سایر ناراحتیها بهتر شده است. مجدداً ۱۸ روز بعد با ادامه روش خامگیاه‌خواری بدون عینک می‌توانسته روزنامه بخواند در صورتی که قبلاً برای مطالعه روزنامه مجبور بوده از عینک استفاده نماید. احساس سبکی و آرامش خاطر

دارد و از این طرز تغذیه بسیار راضی است. کلاً در مدت حدود ۶ ماه خامگیاه‌خواری (که صددرصد هم نبوده است) حدود ۷۰ تا ۸۰٪ استرسها و ناراحتیهای شدید اعصاب بهتر شده و رو به بهبودی کامل می‌رود. حالت‌های جسمانی، عجله - سرخ شدن و گُرگرفتگی ناشی از "یائسگی"، بی‌قراری و سایر مسائل رو به بهبودی کامل است.

دوربینی و نزدیک‌بینی ۵/۰ تا ۷۵٪ بهتر شده است و دیگر نیازی به استفاده از عینک ندارد. وزن وی کاهش زیادی داشته و علاوه بر اینها نیروی منجر به ادراکات حسی وی تقویت شده است. در کنار این شیوه تغذیه، پیاده‌روی در هوای پاک و ورزشهای تنفسی نیز انجام داده است.

مورد ۳: مرد - وزن ۸۶ کیلو - قد ۱۷۰ سانتیمتر - سن ۳۳ سال - مهندس راه و ساختمان.

#### ناراحتیها:

چاقی - ضعف اعصاب - ریزش موی شدید - التهاب و زودرنجی و مصرف سیگار زیاد.

در مدت ۸ روز خامگیاه‌خواری ۶ کیلو کاهش وزن داشته، اعصاب متعادل‌تر و ریزش مو کمتر گردیده و التهاب و زودرنجی نیز برطرف شده است. تعداد مصرف سیگار به یک سوم تقلیل یافته است. نیروی جنسی زیادتر و سبکیال و وضع خوب عمومی بدن از نتایج خوب این تغذیه در این مدت کوتاه بوده است و آزمایشات

ترکیبات خونی و ادراری هم طبیعی بوده و هیچگونه کمبود انرژی نیز نداشته است.

مورد ۴: مرد - وزن ۸۰ کیلو - قد ۱۷۱ سانتیمتر - سن ۳۰ سال - شغل آزاد.

#### ناراحتیها:

چاقی - سرگیجه - التهاب - دلهره - یبوست - نفخ شکم - مصرف سیگار زیاد.

کمتر از مدت ده روز خامگیاهخواری کرده است: سرگیجه، التهاب و دلهره، نفخ شکم، یبوست بهبود یافته و اشتهاى جنسى بهتر و اعصاب نیز آرامتر شده است و ۴ کیلو کاهش وزن داشته و ۵۰٪ سیگار را کم کرده است و آزمایشات از ترکیبات خونی نیز طبیعی بوده است.

مورد ۵: مرد - وزن ۶۰ کیلو - قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۳۱ سال - کارمند.

#### ناراحتیها:

قبلاً تریاک می کشیده و بعد از سه ماه خامگیاهخواری دیگر هوس کشیدن تریاک را ندارد. عصبانیت زیاد - درد گرفتن دست راست - قفل شدن دهان در هنگام اضطراب - زخم اثنی عشر - عکس العملهای تند و ناخودآگاه در مقابل مسائل و مغلوب فکر خود بوده است که همگی با خامگیاهخواری برطرف شده است.

مورد ۶: زن - وزن ۶۷ کیلو - سن ۳۰ سال - شغل کارمند.

#### ناراحتیها:

چاقی - یبوست - احساس خستگی شدید - روزی یک پاکت مصرف سیگار - مصرف مسکن و کورتون - سوختگی.

مدت ۱۶ روز خامگیاهخواری کرده است: کاهش وزن ۲/۵ کیلو، احساس خستگی از بین رفته و پوست دست و صورت روشن تر گردیده و از نظر روحی نیز بهتر شده است، خواب راحت دارد و تعداد سیگارها را به یک دانه در روز تقلیل داده است و قرصهای مسکن و کورتون را نیز قطع کرده، یبوست کاملاً برطرف شده است و حدود یک ماه بعد نیز ۸ کیلو کاهش وزن مجدد داشته است.

مورد ۷: زن - وزن ۸۶ کیلو - قد ۱۵۰ سانتیمتر - سن ۵۴ سال - خانه دار.

#### ناراحتیها:

کمردرد - سردرد - چاقی - ضربان زیاد قلب - عصبانیت زیاد - قند خون کمی بالا.

مدت کوتاهی پس از شروع خامگیاهخواری، کلیه ناراحتیها برطرف شده است و ۷ کیلو نیز کاهش وزن داشته است.

مورد ۸: مرد - وزن ۱۰۵ کیلو - سن ۴۳ سال - شغل آزاد.

#### ناراحتیها:

چاقی. جمعاً حدود ۴۰ روز خامگیاهخواری کرده و گاهی هم

پخته می‌خورده است. در این مدت ۱۱ کیلو کاهش وزن داشته است. در مدت روز تشنه نمی‌شود، کمتر عرق می‌کند، میل به غذا بهتر شده و احساس سبکی می‌کند و نشاط و آرامش خاطر داشته و خواب شبانه نیز بهتر شده است در صورتی که قبلاً از این ناراحتیها در رنج بوده است.

مورد ۹: زن - وزن ۶۹ کیلو - سن ۳۲ سال - لیسانس مدیریت اداری.

#### ناراحتیها:

حالت افسردگی شدید - تلخی دهان - پریدن پلک چشم راست - یبوست.

حدود ۱۵ روز خامگیاهخواری کرده است. در این مدت کلیه ناراحتیهای فوق مرتفع گردیده و احساس سبکی و نشاط می‌نماید.

مورد ۱۰: مرد - سن ۲۲ سال - قد ۱۸۰ سانتیمتر شغل رنگ‌کار چوب.

#### ناراحتیها:

حالت صرع شدید - تنگی عروق - لرزش بدن.

فقط در مدت ۵ تا ۱۰ روز صددرصد با روش صحیح خامگیاهخواری کرده و نتایج زیر به دست آمده است:

توقف حمله‌های صرع، برطرف شدن موجهای عصبی، کم شدن لرزش بدن، برطرف شدن ناراحتی اعصاب، احساس سبکی و لذت بردن از خواب متعادل، بدین ترتیب ناراحتیها همگی برطرف شده و

مانند یک فرد کاملاً سالم رفتار می‌کرده است. پس از بهبودی در این مدت کم مجدداً به صددرد پخته‌خواری و خوردن غذاهای چرب و سنگین از قبیل کله‌پاچه و غیره روی می‌آورد و دچار همان عوارض قبلی ناشی از بیماری صرع می‌گردد.

مورد ۱۱: مرد - وزن ۱۴۵ کیلو - سن ۳۳ سال - قد ۱۷۶ سانتیمتر - مهندس متالوژی و معماری.

#### ناراحتیها:

چاقی مفرط - دیسک کمر - مصرف زیاد سیگار.

مدت ۱۳ روز خامگیاهخواری کرده است و در این مدت کوتاه بدون کوچکترین ناراحتی و عوارض جانبی ۱۸ کیلو کاهش وزن داشته، احساس نشاط و سبکی، آرامش خاطر، پیدا شدن شور جوانی، رفع عصبانیت و برطرف شدن تنگی نفس ناشی از کشیدن سیگار و پیدا شدن میل جنسی از مزایای این دوره کوتاه خامگیاهخواری بوده است.

۱۶ روز دیگر خامگیاهخواری همراه با پخته را ادامه داد و مجدداً ۶ کیلو از وزنش کاسته شد، تعداد سیگار را که روزی دو پاکت بود، به ۱۰ دانه تقلیل داده است. پیاده‌روی و ورزش برای دیسک خود انجام می‌داده است. خواب ملایم و عمیق، آرامش خاطر، وضع مزاجی خوب و به طور کلی از نظر جسمی و فکری کاملاً متعادل، از اثرات خوب این تغذیه در این مدت بوده است.

مورد ۱۲ - زن - وزن ۸۷ کیلو - سن ۴۶ سال - خانه‌دار.

#### ناراحتیها:

گواتر - چاقی - آرتروروماتوئید (۱۰ ساله).  
مدت کمی خامگیاهخواری کرده و در این مدت وضع عمومی بدن وی بهبود نسبی یافته و ۵ کیلو نیز کاهش وزن داشته است.

مورد ۱۳: زن - وزن ۴۳ کیلو - قد ۱۵۸ سانتیمتر - سن ۳۳ سال - کارمند.

#### ناراحتیها:

ضعف اعصاب - افسردگی شدید - بیبوست - پادرد و استخوان درد.

مدت ۱۰ روز به این روش تغذیه ادامه داده است. در این مدت کوتاه کلیه بیماریهای وی بهبود نسبی یافته و ناراحتی جسمی خاصی ندارد.

مورد ۱۴: زن - وزن ۷۰ کیلو - قد ۱۶۵ سانتیمتر - سن ۳۹ سال - خانه‌دار.

#### ناراحتیها:

آرتروروماتوئید - درد مفاصل - گاستریت - خونریزی معده - عصبانیت زیاد - واکنش‌های شدید نسبت به مسائل.

۱۱ روز این روش تغذیه را ادامه داده است و در این مدت درد

مفاصل تسکین یافته و ورم آن نیز خیلی کم شده است. پُف صورت و ورم چشم نیز از بین رفته است. وضع مزاجی خوب بوده و ۶ کیلو هم کاهش وزن داشته است.

مورد ۱۵: زن - وزن ۴۸ کیلو - قد ۱۶۴ سانتیمتر - سن ۴۲ سال - لیسانس زیست‌شناسی - کارمند.

#### ناراحتیها:

کمخونی - تورم کشاله ران - اختلالات هورمونی و خونریزی زیاد ناشی از آن که احتمال بروز سرطان و خارج کردن رحم می‌رفته است.

یک ماه و ۱۷ روز خامگیاهخواری منظم کرده است. اختلالات هورمونی رفع شده و تست سرطان منفی بوده است. تورم کشاله ران نیز بهبود نسبی یافته، خونریزی زیاد برطرف شده و رحم سالم است. دیگر هیچگونه ناراحتی ندارد. قبلاً بیبوست داشته که آن نیز برطرف گردیده است و وضع عمومی بدن طبیعی است ولی قبلاً گاهی اوقات که پخته‌خواری می‌کرد مجدداً بخشی از بیماریها رجعت می‌نمود و ناچار باز هم به خامگیاهخواری روی می‌آورد.

در حال حاضر این خانم بسیار بااراده و مصمم و علاقمند به این روش تغذیه است و به همین دلیل کاملاً سرحال و قهراق است و هیچ یک از ناراحتیهای گذشته را ندارد. وی کماکان به این روش تغذیه ادامه می‌دهد.

مورد ۱۶: زن - وزن ۵۶ کیلو - قد ۱۵۶ سانتیمتر - سن ۲۴ سال.

#### ناراحتیها:

آرتروروماتوئید (سابقه ۶ ساله) - درد و ورم شدید به طوری که نمی‌توانسته راه برود. قبلاً معالجه داروئی می‌کرده است. اکنون سه ماه است که خامگیاهخواری می‌کند و گاهی هم پخته می‌خورد. در این مدت درد تسکین یافته و ورم کمتر شده است. از نظر روحی نیز بهتر شده و هنگام بیدار شدن احساس کسالت ندارد. قبلاً با دو عصا راه می‌رفت که اکنون با یک عصا می‌تواند راه برود. از هیچ داروئی استفاده نمی‌کند و مجموعاً در این مدت ۶۰٪ بهبود یافته است.

مورد ۱۷: زن - وزن ۶۰ کیلو - سن ۵۰ ساله - قد ۱۶۳ سانتیمتر - کارمند.

#### ناراحتیها:

نداشتن اشتها - درد گردن - افسردگی شدید - اضطراب - دلهره - نگرانی - ترس - تکرر ادرار - تنگی عروق - ناراحتی قلبی - فشار عصبی - خودخوری - خستگی - زودرنجی و یبوست.

طی ده روز خامگیاهخواری، افسردگی، اضطراب و دلهره تخفیف یافته، ترس از بین رفته و تکرر ادرار بهتر شده است. همچنین ناراحتی قلبی و تنگی نفس بهبود یافته، عصبانیت کمتر شده و خودخوری و حالت یبوست مزاج نیز برطرف گردیده، احساس خستگی وی بهتر شده و این بهبودی سریع که فقط در مدت ده روز

خامگیاهخواری حاصل شده موجب تعجب و شگفتی وی گردیده است.

مجدداً یک رژیم ۲۰ روزه را انجام داده است و چشم وی از نظر بینائی بهتر شده، درد گردن نیز رفع گردیده، میل به غذا، وضع مزاجی، فشار عصبی و سایر مسائل وی عادی بوده و کمبود انرژی هم نداشته است.

مورد ۱۸: زن - وزن ۵۴ کیلو - قد ۱۶۲ سانتیمتر - سن ۵۱ سال - خانه‌دار.

#### ناراحتیها:

میگرن - خستگی - دردهای ماهیچه‌ای بدن - ناراحتی معده - عرق کردن و داغ شدن و بعد سردرد. مدت سه ماه و ۸ روز رژیم را به صورت ۸۰٪ خام و ۲۰٪ پخته انجام داده و همه ناراحتیها به طور کلی بهبود یافته است.

مورد ۱۹: مرد - وزن ۱۱۸ کیلو - قد ۱۷۶ سانتیمتر - سن ۴۲ سال - لیسانس هنرهای زیبا از دانشگاه تهران.

#### ناراحتیها:

چاقی - دیسک کمر - بیماریهای قند - ناراحتی معده (گاستریت) - بواسیر - تکرر ادرار - مصرف سیگار. در نتیجه یک رژیم ۱۲ روزه خامگیاهخواری، ۵ کیلو کاهش وزن داشته - از نظر روحی سر حال‌تر و پف‌های صورت از بین رفته و

صورت رنگ روشنی پیدا کرده و مصرف سیگار نیز تقلیل یافته است. بعداً ۲۳ روز دیگر به رژیم خود ادامه می‌دهد. که در نتیجه آن ۱۰ کیلو کاهش وزن داشته، دیسک کمر بهتر و ناراحتی معده بهبود یافته است. وضع مزاجی خوب و نفخ شکم کمتر و از خواب خوب بهره‌مند شده و تکرر ادرار نیز رفع گردیده و از نظر روحی شاداب و سر حال است. مجدداً تعداد سیگار مصرفی را تقلیل داده است.

مورد ۲۰: زن - وزن ۵۴ کیلو - قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۴۰ سال - خانهدار.

#### ناراحتیها:

درد مفاصل دست - زانو - پشت - گردن و درد کمر - به طوری که برخاستن از زمین برایش دشوار بوده - ریزش مو. ابتدا ۱۶ روز رژیم خامگیاهخواری منظم می‌گیرد. به طور کلی دردها تخفیف یافته، نشستن و برخاستن بهتر گردیده، ورم دستها و پاها و شانه‌ها نیز بهتر شده است، احساس آرامش خاطر، سبکی و نشاط می‌کند. ریزش مو کمتر و پوست روشن‌تر و لطیف‌تر شده و کمبود انرژی نداشته است. از هوای پاک و ماساژ با برس خشک و حمام آفتاب نیز استفاده می‌کرده است.

۱۵ روز دیگر به ادامه این رژیم پرداخته است. درد مداوم انگشت دست و پاها به کلی از بین رفته، ورم‌ها باز هم کمتر و نرم‌تر شده است، ریزش مو نیز کمتر گردیده، می‌تواند به راحتی بنشیند و بلند شود، احساس سبکی، وضع مزاجی خوب، عصبانیت کمتر از دیگر نتایج خوب این رژیم غذایی بوده است.

مورد ۲۱: زن - وزن ۵۸ کیلو - قد ۱۷۱ سانتیمتر - سن ۶۳ سال - خانهدار.

#### ناراحتیها:

طپش قلب - آرتروز گردن - با قرص خواب‌آور می‌خوابیده - احساس خستگی شدید.

در مدت ۲ ماه خامگیاهخواری طپش قلب رفع شده و آرتروز گردن نیز بهتر گردیده، بدون قرص خواب‌آور می‌خوابد، احساس سبکی و نشاط می‌کند و چهره روشن پیدا کرده و ۵ کیلو کاهش وزن داشته است. خستگی شدید نیز از بین رفته است و مجموعاً در مدت حدود ۵ ماه خامگیاهخواری نمره عینک وی ۲ شماره کاهش یافته است.

مورد ۲۲: زن - وزن ۷۹ کیلو - قد ۱۵۵ سانتیمتر - سن ۲۸ سال - کارمند.

#### ناراحتیها:

چاقی - پریود نامنظم - دل‌درد و کمردرد شدید - نفخ و یبوست شکم - دلهره - اضطراب - خونریزی لثه - تنگی نفس - از نظر روحی خیلی ناراحت.

طی یکماه و نیم خامگیاهخواری، از نظر روحی نسبت به برخورد با مسائل خونسردتر شده، تنگی نفس بهتر، دل‌درد و کمردرد از بین رفته و پریود منظم شده است. همچنین نفخ و یبوست برطرف گردیده اضطراب و نگرانی و نیز خونریزی لثه به کلی از بین رفته است.

حدود ۶ کیلو کاهش وزن داشته و نسبت به زندگی امیدوار گردیده است.

مورد ۲۳: مرد - وزن ۹۵ کیلو - قد ۱۷۰ سانتیمتر سن ۳۳ سال - شغل آزاد.

#### ناراحتیها:

چاقی - فشار خون نوسان دار - نفخ معده - ضربان تند قلب - کلیه سنگ ساز - تلخی دهان - زبان باردار.  
ده روز خامگیاهخواری کرده است. فشار خون و ضربان قلب خوب شده و سایر بیماریها همگی بهبود یافته و کاهش وزن نیز داشته است و نگرانی ندارد.

مورد ۲۴: زن - وزن ۷۰ کیلو - قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۱۸ سال.

#### ناراحتیها:

سردرد (میگرن) - معده درد - سرگیجه - عصبانیت - ضعف دید چشم - قند پائین - پُف صورت.  
ده روز خامگیاهخواری کرده است، سردرد و سرگیجه و پُف صورت از بین رفته، احساس سبکی و نشاط می‌نماید و وزنش نیز کاهش یافته است.

مورد ۲۵: زن - وزن ۷۹ کیلو - قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۵۳ سال -

خانهدار.

#### ناراحتیها:

ضعف اعصاب - یبوست - بواسیر - دلهره و اضطراب - نگرانی - ریزش مو - درد دست و زانو.  
مدت کوتاهی خامگیاهخواری کرده است، اعصاب ملایمتر، روحیه شادابتر - یبوست و بواسیر بهتر شده است. همچنین دلهره و اضطراب تماماً رفع شده و اشتها مناسب به غذا دارد. درد دست و زانو خوب شده است و ریزش مو کمتر گردیده است و ۴ کیلو نیز کاهش وزن داشته است.

مورد ۲۶: زن - وزن ۸۰ کیلو - قد ۱۶۴ سانتیمتر - سن ۳۰ سال - خانهدار.

#### ناراحتیها:

آلرژی - درد دست چپ - گاستریت خفیف - چاقی - حالت عصبی - دلهره و اضطراب و بیخوابی و مصرف زیاد سیگار.  
طی ۲۷ روز خامگیاهخواری، ۷ کیلو کاهش وزن داشته، درد دست چپ خوب شده است، گاستریت بهتر شده، خواب خوب، دلهره و اضطراب و نگرانی کاهش یافته است و احساس سبکی و نشاط دارد و تعداد مصرف سیگار کم شده است.

مورد ۲۷: مرد - وزن ۶۲ کیلو - قد ۱۶۷ سانتیمتر - سن ۴۰ سال

#### ناراحتیها:

دو بار سکته قلبی که در واحد مراقبت‌های ویژه قلبی بستری بوده

است. یکی از کرونرها ۸۰٪ و دیگری ۷۵٪ گرفتگی داشته و تحت درمان داروئی بوده است.

بعد از ۹ ماه خامگیاهخواری، برای چک آپ و جراحی به انگلستان می‌رود. لیکن در آنجا پزشکان به وی می‌گویند که احتیاج به عمل جراحی ندارد. وی در این مدت کاملاً راحت بوده و مرتب به کوه‌نوردی هم می‌رفته است. چندی پیش دچار کمردرد، پادرد، بادگلو، درد پشت و نفخ معده می‌شود که مجدداً با یک رژیم منظم و کامل خامگیاهخواری و رعایت سازگاری غذاهای خام با یکدیگر در مدت چند روز این ناراحتیها نیز بهبود یافت.

مورد ۲۸: مرد - وزن ۱۰۹ کیلو - قد ۱۷۰ سانتیمتر - سن ۳۸ سال - شغل راننده تاکسی.

#### ناراحتیها:

چاقی - کمردرد - ورم پا - ناراحتی اعصاب - عصبانیت - دلهره - اضطراب و نگرانی و تشویش زیاد - بیوست - ورم چشم - دانه‌های قرمز روی پوست.

با یک رژیم خامگیاهخواری به مدت ده روز ۹ کیلو کاهش وزن پیدا می‌کند. از میزان دلهره، اضطراب، نگرانی و تشویش کاسته شده است. رفع بیوست و ورم چشم، رفتار اخلاقی ملایمتر از نتایج خوب این رژیم بوده است. دانه‌های قرمز روی پوست، گرمائی و سرمائی شدن و سردرد نیز بهتر شده است.

مورد ۲۹: زن - وزن ۸۹ کیلو - سن ۵۵ سال - خانه‌دار.

#### ناراحتیها:

آرتروز زانوی چپ - فشار خون بالا - چاقی - سرگیجه - کمخونی - عصبانیت - حالت عطش مداوم.

طی ۱۰ روز رژیم خامگیاهخواری، ۶ کیلو کاهش وزن، از ورم پا و درد کمر کاسته شده، و با رفع عطش، احساس سبکی و نشاط کرده و به طور کلی بهبود نسبی یافته است.

مورد ۳۰: زن - وزن ۵۴ کیلو قد ۱۷۰ سانتیمتر - سن ۲۵ سال - خانه‌دار.

#### ناراحتیها:

میگرن (سابقه چهار ساله) که بعضی اوقات شدید بوده است - از سروصدای بچه‌ها ناراحت می‌شده - کمردرد - پادرد - لک‌های صورت - اضطراب - دلهره و نگرانی وی را آزار می‌داده است.

بعد از مدت ۱۵ روز خامگیاهخواری، ناراحتی میگرن، کمردرد و پادرد کاهش یافته و از سروصدای بچه‌ها ناراحت نمی‌شده، وضع مزاجی خوب داشته و اضطراب و دلهره و نگرانی نیز بهتر گردیده، پوست صورت روشن و لک‌های آن رو به بهبود است.

مورد ۳۱: زن - وزن ۶۶ کیلو - قد ۱۵۴ سانتیمتر - سن ۴۲ سال - لیسانس تغذیه - کارمند.

#### ناراحتیها:

سیاتیک - دیسک مادرزادی به صورت زائده - میگرن - حالت



عصبی - احساس یأس و ناامیدی - بیوست - ناراحتیهای هورمونی. در مدت ۱۵ روز که تحت رژیم خامگیاهخواری قرار گرفته، حملات میگرن نداشته، وضع مزاجی خوب بوده و رویهمرفته از هر نظر اظهار رضایت می کرده است و ۳ کیلو کاهش وزن داشته است.

مورد ۳۲: زن - وزن ۷۲ کیلو - سن ۲۷ سال - خانه دار.

#### ناراحتیها:

تنگی دریچه میترا ل و گشادی دریچه های قلب - پاهای دستها گاهی خواب می رود - عصبانیت زیاد - دلهره - اضطراب - نگرانی و تشویش - ناراحتی از سروصدا - وجود مو در چانه و صورت - تنگی نفس - عرق کردن بدون فعالیت - نامرتب بودن عادت ماهانه - درد مهره های کمر.

ابتدا تحت رژیم ده روز خامگیاهخواری بوده: ناراحتیهای ناشی از تنگی دریچه میترا ل و گشادی دریچه های قلب و همچنین طپش قلب و تنگی نفس هنگام بالا رفتن از پله ها با وجود حذف قرصها بهتر شده است و در پیاده روی احساس بهتری دارد. خواب رفتن دستها و پاهای عصبانیت نیز بهتر گردیده است، دلهره و اضطراب و نگرانی و تشویش تخفیف یافته و دیگر به شدت گذشته از سروصدا ناراحت نمی شود، احساس درونی خوبی دارد. پرحوصله شده و از خستگی ناشی از کار شکایت ندارد، خواب خوب و کاهش وزن ۲ کیلو از مزایای دیگر خامگیاهخواری صد درصد در این مدت کوتاه بوده است.

مجدداً به دنبال رژیم قبلی یک رژیم ۱۵ روزه دیگر اجرا کرده که

با این رژیم نیز مسائل فوق بهتر شده است. دوباره یک رژیم ۲۰ روزه را ادامه داده است و مجموعاً در این مدت تنگی نفس، طپش قلب، خواب رفتن دستها و پاهای اختلالات مجاری تنفسی، دلهره، اضطراب و تشویش به کلی رفع شده است. موهای چانه و صورت خیلی کم گردیده، از فعالیت زیاد خسته نمی شود، هیچگونه احساس کسالتی ندارد و بالاخره درد مهره های کمر و چربی زیاد خون به کلی مرتفع گردیده است. خواب متعادل، احساس سبکی و نشاط فراوان و وضع عمومی بدن و سایر پی آمدهای خوب جسمی و روانی نتایج این مدت خامگیاهخواری بوده است.

مورد ۳۳: زن - وزن ۷۵ کیلو - قد ۱۵۸ سانتیمتر - سن ۴۶ سال - خانه دار.

#### ناراحتیها:

ناراحتی قارچی زنانگی و خارش - چربی بالای خون - خوابهای آشفته و ناامیدی و بدبینی به زندگی - عدم توانائی در کار کردن - تشویش و اضطراب - افسردگی - دیابت (مرض قند) و عرق کردن زیاد از حد.

تحت رژیم ده روزه خامگیاهخواری قرار گرفته است: خارش قطع شده و ناراحتی قارچی زنانگی نیز بهتر شده است، ترکیبات قند، کلسترول و تری گلیسرید متعادل بوده است، عرق کردن و گرم شدن نیز در مدت یک هفته خامگیاهخواری کاملاً برطرف شده است. ظرفیت کاری، دلهره، اضطراب، تشویش و نگرانی بهتر گردیده و مجدداً امید به زندگی را باز یافته است و نیز خواب راحت دارد.

مورد ۳۴: زن - وزن ۵۴ کیلو - قد ۱۵۸ سانتیمتر - سن ۳۰ سال -  
خانه‌دار.

### ناراحتیها:

خستگی - بیحوصله بودن - افسردگی شدید - خواب‌آلودگی -  
نگرانی - دلهره - واکنش تند در مقابل حرفهای دیگران - حالت  
عصبی - غصه خوردن - زودرنجی و ...  
ده روز تحت رژیم خامگیاهخواری قرار گرفت. تنها ۴ روز بعد از  
اجرای این روش، به طور کلی و معجزه‌آسا تمام ناراحتیهای فوق  
بهبود یافته و خوشحال و سرحال، کاملاً احساس رضایت خاطر  
می‌کند. از این که سالها این ناراحتیها وی را رنج می‌داده و اکنون از  
شر آنها رهائی یافته است بسیار خوشنود است.

مورد ۳۵: زن - وزن ۷۳ کیلو قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۴۱ سال -  
خانه‌دار.

### ناراحتیها:

کمردرد - سرگیجه - دلهره - اضطراب، تشویش و نگرانی - درد  
مفاصل - بیوست - ناراحتی اعصاب.  
در اثر اجرای ده روز رژیم خامگیاهخواری، کمردرد و سرگیجه  
بهبتر شده، دلهره و اضطراب و تشویش و نگرانی کاهش یافته و از نظر  
اعصاب آرامتر گردیده است. بیوست و درد مفاصل نیز خوب شده  
است. بعد از ۵ روز خامگیاهخواری ۳ کیلو کاهش وزن داشته است.

مورد ۳۶: زن - قد ۱۷۲ سانتیمتر - سن ۲۱ سال - خانه‌دار.

### ناراحتیها:

آرتروروماتوئید - درد شدید در مچ دست راست، آرنج، زانو و  
پای چپ و راست - ناراحتیهای دیگر از قبیل دلهره، اضطراب، نگرانی  
و تشویش و عصبانیت زیاد.

ابتدا به مدت ده روز تحت رژیم خامگیاهخواری قرار گرفته و بعد  
از ده روز دردها کمتر شده است. روحیه خوب پیدا کرده، صبحها به  
راحتی از خواب بیدار می‌شود، در صورتی که قبلاً این حالت را نداشته  
است. دلهره، اضطراب، نگرانی، تشویش، عصبانیت و طپش قلب بهتر  
گردیده است.

مجدداً ۱۵ روز دیگر در ادامه رژیم قبلی خامگیاهخواری می‌کند.  
درد مفاصل بهتر شده است و می‌تواند به راحتی از پله‌ها بالا رود،  
کارهای شخصی را که قبلاً نمی‌توانسته انجام دهد اکنون به راحتی  
می‌تواند انجام دهد و علاوه بر این کارهای خانه را نیز خود انجام  
می‌دهد، دلهره، اضطراب و طپش قلب کاملاً بهبود یافته است. قبلاً  
ضعف خیلی زیاد داشته و بدون آن که فعالیتی داشته باشد عرق  
می‌کرده ولی اکنون در این موارد احساس ناراحتی نمی‌کند - روحیه  
خوب، خواب و وضع مزاجی نسبت به قبل بهتر شده است و شوق  
زندگی کردن یافته و احساس درونی خوبی دارد. ضعف و کمبود  
انرژی ندارد. احساس گرفتگی و افسردگی جای خود را به احساس  
سبکی و نشاط داده است.

مجدداً ۲۰ روز رژیم خامگیاهخواری را ادامه می‌دهد: به طور کلی  
وضع فیزیکی و روحی وی نسبت به سابق باز هم بهتر شده است.

مورد ۳۷: مرد - وزن ۹۴ کیلو - قد ۱۷۸ سانتیمتر - سن ۴۴ سال -  
کارمند.

#### ناراحتیها:

قند خون ۲۷۰ - چاقی.  
در مدت ۱۸ روز خامگیاهخواری ۴ کیلو کاهش وزن داشته و  
میزان قند خون به ۸۷ کاهش یافته است.

مورد ۳۸: زن - وزن ۵۴ کیلو - سن ۳۹ سال - خانهدار.

#### ناراحتیها:

قبلاً ۱۰ سال فلج آنی و دو ماه بیهوشی داشته که بهبود وی حدود  
پنج یا شش ماه به طول انجامیده است. غده‌ای به اندازه یک گردو و  
دو غده کوچکتر، فیبر آدنوم داشته که جراحی کرده‌است. مرتباً  
مریض می‌شده است.

فعلاً ناراحتی گواتر دارد که سه ماه است رشد کرده - در ناحیه  
سینه، گردن، کلیه و مفاصل احساس درد کرده و مرتباً تب می‌کند.  
گرفتگی و خستگی بدن، بیخوابی، حالات عصبی و بالاخره سردرد و  
فشار روانی از جمله ناراحتیهای آن است که وی به آنها مبتلا بوده است.  
مجموعاً حدود ۴۳ روز با فاصله زمانی و پی‌درپی تحت رژیم  
خامگیاهخواری منظم بوده است و تغییرات زیر در وی حاصل شده  
است:

درد مفاصل و درد کلیه به کلی از بین رفته، تورم و درد دست  
چپ کاملاً بهبود یافته، درد گردن و سینه نیز برطرف گردیده و

گرفتگی و خستگی بدن از بین رفته است. ورم گواتر از بین رفته و  
کلاً دردی ندارد. تب قطع شده، حالت عصبی کاملاً بهبود یافته و  
اکنون هیچگونه ناراحتی ندارد و در این مدت چند کیلوئی هم کاهش  
وزن داشته است.

مورد ۳۹: مرد - قد ۱۷۲ سانتیمتر - سن ۴۲ سال - لیسانس مدیریت  
- کارمند.

#### ناراحتیها:

سکته قلبی که مدت ۷ روز هم در واحد مراقبت‌های ویژه قلبی  
بستری بوده است - تنگی نفس - احساس ترس و تشویش و نگرانی -  
خستگی و سرگیجه.

پس از ده روز رژیم خامگیاهخواری، کلاً بهبود نسبی یافته و ۴  
کیلو هم کاهش وزن داشته است.

مورد ۴۰: زن - وزن ۵۷ کیلو - قد ۱۵۰ سانتیمتر - سن ۵۸ سال -  
خانهدار.

#### ناراحتیها:

قند - تنگی نفس - نفخ معده.  
بعد از ۱۸ روز خامگیاهخواری، قندش به ۱۳۶ رسیده و ۲۸  
میلی گرم کاهش داشته است. تنگی نفس و نفخ معده نیز بهتر شده  
است.

مورد ۴۱: زن - وزن ۵۵ کیلو - سن ۷۰ سال - خانه‌دار.

### ناراحتیها:

فشار خون ۱۷ روی ۴ - بیحسی ناشی از یک زائده در پای راست که به تازگی بروز کرده و به همین دلیل پای راست لاغرتر از پای چپ است - سردرد و ضعف عمومی بدن.

در نتیجه یک رژیم ده روزه و سپس یک رژیم ۱۸ روزه خامگیاهخواری، سردرد و بیحسی پا بهتر شده و گاهی اوقات درد می‌گیرد. ضعف عمومی ندارد، فشار خون به ۱۲ روی ۴ کاهش یافته، دلهره و اضطراب نیز بهتر شده است و ۳ کیلو کاهش وزن داشته است.

مورد ۴۲: زن - قد ۱۵۴ سانتیمتر - سن ۴۳ سال - لیسانس زبان

انگلیسی - کارمند.

### ناراحتیها:

احساس افسردگی و خستگی مفرط - سوزش هر دو چشم - حالت خواب‌آلودگی - نداشتن تمرکز فکری - حساسیت - حالت عصبی - خودخوری - ورم معده - بزرگی شکم - خارش بدن - سرگیجه - خوابهای آشفته - طپش قلب و خونریزی.

ابتدا یک رژیم ۱۶ روزه و سپس یک رژیم یکماهه و ۱۱ روزه خامگیاهخواری را انجام داده است: افسردگی و خستگی در چند روز اول رژیم برطرف گردیده است. ناراحتی چشم، خواب‌آلودگی، ورم معده، بزرگی شکم، خارش و خونریزی بهتر شده است. ضربان قلب

متعادل‌تر شده و اینهمه در حالی بوده که داروها را به کلی قطع کرده است. سایر ناراحتیهای وی نیز به طور نسبی تخفیف یافته است.

مورد ۴۳: زن - وزن ۱۰۴ کیلو - قد ۱۶۳ سانتیمتر - سن ۳۵ سال -

خانه‌دار.

### ناراحتیها:

درد کمر - آرتروز گردن - ناراحتی مفاصل - چاقی - ضربان شدید قلب - حالت افسردگی و عصبی.

حدود ۲ ماه و ۱۹ روز خامگیاهخواری کرده است، ۱۹ کیلو کاهش وزن داشته، درد کمر، آرتروز گردن و سایر بیماریها نیز بهبود یافته است.

مورد ۴۴: مرد - مهندس ساختمان ...

### ناراحتیها:

قند ۱۵۵ - کلسترول ۴۷۴ - تری‌گلیسرید ۱۲۰۰ (طبق

آزمایشات انجام شده).

مجموعاً ۱۵ روز تحت رژیم خامگیاهخواری منظم قرار گرفته و نتیجه آزمایشات جدید طبق برگهای آزمایشگاه به شرح زیر می‌باشد:

قند خون ۱۲۱ - کلسترول ۲۱۹ و تری‌گلیسرید به ۱۶۷ کاهش

یافته است.

در همین زمینه بیمار دیگری که دارای تری‌گلیسرید ۱۱۱۴

میلی‌گرم و مقدار کلسترول نسبتاً بالایی بوده است، در اثر فقط ۱۰ روز

خامگیاهخواری، تری گلیسرید وی به ۲۸۰ میلی گرم کاهش یافته و مقدار کلسترول نیز ۸۰ میلی گرم از میزان اولیه کمتر شده است. خواب عمیق و شیرین، احساس سبکی و نشاط، کارآیی فکری و جسمی بهتر و ۵ کیلو کاهش وزن از نتایج این ده روز خامگیاهخواری او بوده است.

مورد ۴۵: زن - وزن ۷۴ کیلو - قد ۱۶۲ سانتیمتر - سن ۵۲

خانه دار.

#### ناراحتیها:

تنگی دریچه میترا - نفخ شکم - عصبانیت زیاد - آرتروز گردن - عوارض یائسگی.

یک رژیم ۸ روزه خامگیاهخواری با درصدی پخته انجام داده است. در همین مدت کوتاه نفخ از بین رفته و اعصاب آرامتر شده و احساس گرفتگی قلبی ندارد و از این رژیم کاملاً راضی است. با ادامه رژیم، عوارض یائسگی، آرتروز گردن و وضع مزاجی و خواب آلودگی رفع شده است. اکنون احساس می کند نیازی به جراحی برای رفع تنگی دریچه میترا ندارد.

مورد ۴۶: زن - وزن ۶۲ کیلو - سن ۴۸ سال - خانه دار.

#### ناراحتیها:

دیسک پیشرفته کمر (پنج مهره چسبندگی داشته است) - نوسان فشار خون - تری گلیسرید بالا - عوارض یائسگی (سرخ شدن و

برافروختگی و ... - دلهره و اضطراب.

سه سال است خامگیاهخواری می کند: دیسک کمر، نوسان فشار خون، تری گلیسرید اضافی و عوارض یائسگی به کلی بهبود یافته و ۲۰ کیلو کاهش وزن داشته است.

مورد ۴۷: زن - وزن ۵۵ کیلو - سن ۳۶ سال - لیسانس اقتصاد و بیمه

- کارمند.

#### ناراحتیها:

در طفولیت راشی تیسیم داشته و فعلاً کولیت عصبی معده دارد - اضطراب - ترس - نگرانی - افسردگی - تنگی نفس و تهوع که در نتیجه فشار عصبی تشدید شده است.

حدود ۱۷ روز رژیم خامگیاهخواری داشته: اضطراب، نگرانی و افسردگی از بین رفته و اکنون احساس سبکی و نشاط می کند و وضع عمومی وی کلاً خوب است. مضافاً این که قرصهای آرامبخش و سایر داروها را به کلی قطع کرده است.

مورد ۴۸: مرد - سن ۴۸ سال - قبلاً راننده تاکسی بوده است.

#### ناراحتیها:

سه بار سکته معزی - هنگام خواب خُر خُر می کرده - بیوست - کمردرد - روحیه خراب - حالت عصبی - بالا بودن قند خون - ناراحتی در حرکت.

جمعاً به مدت یک ماه و ۱۱ روز تحت رژیم خامگیاهخواری بوده

و نتایج زیر حاصل گردیده است.

قبلاً با صندلی چرخدار حرکت می کرده، لیکن اکنون با عصا رفت و آمد می کند و از پله ها نیز بالا و پائین می رود. روحیه خوبی پیدا کرده و به گفته خودش از زمین تا آسمان بهتر شده است. خُر خُر کردن در خواب، یبوست، کمردرد و سایر ناراحتیها برطرف گردیده است و احساس نشاط و سبکی می نماید.

مورد ۴۹: زن - قد ۱۷۵ سانتیمتر - سن ۳۳ سال - کارمند.

#### ناراحتیها:

کولیت روده بزرگ - زخم اثنی عشر - پرولاکتین بالای خون - نفخ معده - حالت عصبی زیاد - نگرانی - اضطراب و تشویش - یبوست - کیست تخمدان - ریزش مو و ناراحتیهای زنانه (پریود نامنظم).

پس از حدود ۱۶ روز خامگیاهخواری، نفخ معده که خیلی شدید بوده و وی را خیلی ناراحت می کرده است، کم شده و بقیه ناراحتیها نیز به طور کلی بهتر شده و احساس رضایت می نماید.

مورد ۵۰: مرد - سن ۳۱ سال.

#### ناراحتیها:

چسبندگی مغز استخوان - ناهنجاری گلوبولهای سفید و کمبود آن - حالت خستگی و خواب آلودگی - بی اشتهائی - سوزش چشم - گرچه به صورت کامل و منظم خامگیاهخواری نمی کند، لیکن

مجموعاً وضع عمومی بدن و ناراحتیهای وی تخفیف زیادی یافته است.

مورد ۵۱: مرد - سن ۲۵ سال.

#### ناراحتیها:

حدود ۹ سال پیش به بیماریهای افسردگی، اضطراب، طپش قلب، ناراحتی معده و روده - بیحسی کامل بدن - سرد شدن دستها و پاها - تنگی نفس - واریس - سرگیجه شدید - حالت انزوا و بیزاری از همه چیز دچار بوده و علیرغم شوکهای مداوم بیماری وی روز به روز شدیدتر می شده است. دیگر از زندگی ناامید شده و هر لحظه انتظار مرگ را می کشیده و چه بسا مرگ را هر روز جلوی چشمان خود می دیده است.

اکنون یک سال از شروع خامگیاهخواری او می گذرد: کلیه بیماریها و عوارض مربوط به آنها مرتفع گردیده و دیگر هیچگونه ناراحتی ندارد و به دلیل احساس جوانی و نشاط، از ماندن در خانه ناراحت می شود.

مورد ۵۲: مرد - وزن ۶۸ کیلو - قد ۱۷۷ سانتیمتر - سن ۴۷ سال - مهندس صنایع غذایی و تغذیه.

#### ناراحتیها:

حدود ۱۲ سال ابتلا به بیماری قند - تورم و درد شدید انگشت پا -

(۱) از نامه های ارسالی به نویسنده کتاب از یکی از روستاهای خرم آباد.

مصرف سیگار زیاد.

برای ناراحتی انگشت پا معالجات زیادی کرده ولی نتیجه‌ای نگرفته است و حتی ممکن بوده به قانقاریا تبدیل گردد. شروع به خامگیاهخواری می‌کند و در مدت کوتاهی بیماری قند وی درمان می‌شود و مجدداً با ادامه این رژیم در کمتر از ۲۰ روز، ورم، سیاهی و درد انگشت پا خوب می‌شود و به راحتی می‌تواند راه برود و کارهای روزانه خود را انجام دهد و سیگار را نیز به کلی ترک نماید.

مورد ۵۳: مرد - قد ۱۷۶ سانتیمتر - وزن ۱۰۰ کیلو - سن ۳۵ سال.

ناراحتیها:

فشار خون بالا - درد استخوانها بخصوص استخوانهای پا - سردرد ناشی از سینوزیت - ناراحتی معده.

در مدت یک ماه خامگیاهخواری، فشار خون از ۱۸ به ۱۲ تنزل یافته است. درد تمام استخوانها، بخصوص استخوانهای پا بهبود یافته سردرد شدید بعد از بیدار شدن از خواب مرتفع شده، کسالت و خستگی و بیحالی بعد از صرف ناهار مرتفع گردیده است. صدای تنفس در گلو هنگام خواب (خروپف) حدود ۸۰٪ رفع شده و چربیهای اضافی در سر و بدن از بین رفته است. ناراحتی معده (ترشی) به کلی رفع گردیده و وزن از یکصد کیلوگرم به ۸۹ کیلوگرم کاهش یافته است.

مورد ۵۴: زن - وزن ۶۰ کیلو - قد ۱۷۵ سانتیمتر - سن ۳۶ سال -

خانه‌دار.

ناراحتیها:

گاستریت (ورم معده) مزمن - کیست تخمدان - ریزش مو - بواسیر - برآمدگی شکم و ...  
بعد از دو ماه خامگیاهخواری که حدود یک ماه آن منظم بوده است، وضع معده بدون مصرف هیچ دارویی (قبلاً روزی ۸ دانه قرص مصرف می‌کرده) کاملاً خوب و راحت است. کیست تخمدان بهتر شده و ناراحتی بواسیر برطرف شده است. ریزش مو کمتر و برآمدگی شکم کاملاً رفع شده است. احساس سبکی و نشاط می‌نماید و در انجام فعالیت‌های روزمره کارآئی خوبی دارد. قدرت بینائی افزایش یافته و از جهت خواب و تنفس و سایر ناراحتیها مشکلی ندارد.

مورد ۵۵: زن - سن ۳۵ سال - خانه‌دار.

ناراحتیها:

آسم مزمن (۲۳ سال).

مدت ۴۷ روز با فاصله زمانی و پی‌درپی خامگیاهخواری کرده است. قبلاً در اثر تنگی نفس شدید و خس‌خس کردن سینه نمی‌توانسته راه برود. اکنون در راه رفتن راحت است و تقریباً بیماری وی به میزان ۸۰٪ بهبود یافته است. کاملاً سرحال و بانشاط بوده و کارهای روزانه را به راحتی انجام می‌دهد. خواب راحت و عمیق دارد و کلیه داروهائی را که قبلاً مصرف می‌کرده، قطع نموده است. هیچگونه ناراحتی و نگرانی از بیماری خود ندارد.

مورد ۵۶: زن - وزن ۸۰ کیلو - قد ۱۵۵ سانتیمتر - سن ۳۲ سال -  
نرس بیمارستان

#### ناراحتیها:

کیست تخمدان - میومهای متعدد رحم (احتمال برداشتن رحم) -  
پرولاپس دریچه میترال - پریودهای دردناک - نگرانی و اضطراب  
فراوان.

پس از ۲۳ روز خامگیاهخواری، ۵ کیلو کاهش وزن داشته و درد  
رحم و دردهای زمان پریود کاهش چشمگیری داشته است. احساس  
سبکی و نفس راحت - خواب خوب، بیداری بی کسالت، انرژی  
فراوان، وضع مزاجی خوب و رفع کامل اضطراب و نگرانی از دیگر  
دستاوردهای این دوره کوتاه خامگیاهخواری بوده است. وی کلیه  
داروهای مصرفی جهت بیماریهای خود را قطع نموده است. طی  
روزهای اول خامگیاهخواری حالتیهای عصبی داشته ولی بعداً این  
حالتها از بین رفته است.

مورد ۵۷: زن - وزن ۵۵ کیلو - قد ۱۵۷ سانتیمتر - سن ۳۳ سال -  
کارمند.

#### ناراحتیها:

میگرن - گاستریت حاد و مزمن - عصبانیت - جوش فراوان  
صورت - پریود نامنظم.  
بر اثر ۲۳ روز خامگیاهخواری، گاستریت خیلی بهتر شده است.  
دفعات سردرد کاهش یافته و بی نظمی پریود و عصبانیت برطرف و

جوشهای صورت کم شده و فرورفتگیهای ناشی از آنها در حال  
ترمیم است.

مورد ۵۸: زن - وزن ۶۳ کیلو - قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۵۷ سال -  
خانه‌دار.

#### ناراحتیها:

کولیت مزمن - آلرژی - کمخونی - ناراحتیهای اعصاب - بیخوابی  
شدید - ناراحتی بواسیر - درد شدید حنجره - ناراحتیهای زنانگی -  
گرفتگی عضلات - آرتروز گردن و انگشتان - خواب رفتن شدید  
اندامها - سردرد.

در مدت دو ماه خامگیاهخواری، ۱۵ کیلو کاهش وزن داشته و  
تمام ناراحتیهای فوق برطرف شده اند.

مورد ۵۹: مرد - وزن ۵۲ کیلو - قد ۱۷۰ سانتیمتر - سن ۲۳ سال  
شغل آزاد.

#### ناراحتیها:

زخم اثنی عشر - حساسیت فصلی در برابر آفتاب و خاک و حالت  
زکام.

جمعاً ۲۳ روز خامگیاهخواری منظم و صحیح انجام داده است. در  
ابتدای امر واکنشهای عصبی مختصری داشته ولی بعد کاملاً بهبود  
یافته و اکنون هیچ یک از ناراحتیهای قبلی را ندارد و از همان ابتدا از  
مصرف کردن داروها خودداری کرده است.



مورد ۶۰: مرد - سن ۳۳ سال - وزن ۶۲ کیلو - قد ۱۵۰ سانتیمتر - شغل طلبه.

### ناراحتیها:

اُزن یا آتروفی شدن مخاط بینی - سینوزیت - سرگیجه - سردرد - زخم معده - ضعف عمومی بدن - تَرَک شدید گوشه لب و کف پاها - ضعف قوه بینائی - ضعف قوه بقاء - ضعف اعصاب - کم شدن شنوائی گوش راست - شوره سر - ریزش مو.

در مدت سه سال خامگیاہخواری به تدریج تمام بیماریها یکی پس از دیگری بهبود کامل یافته و فقط کمی از آثار بیماری اُزن باقی مانده است.

نکته مهم آن که این بیمار ۵ سال بعد از ازدواج صاحب فرزندی شد. پس از آن وی مجدداً بچه دار نمی شد، تا آن که بعد از ۴ سال، خامگیاہخواری را آغاز کرد و پس از گذشت حدود یک سال (از شروع خامگیاہخواری) صاحب فرزند دیگری شد.

### توضیح:

چون ممکن است مواردی از بیماران سرطانی که بیماری آنان با روش خامگیاہخواری تخفیف و یا بهبود نسبی یافته، تلویحاً از این طریق از کیفیت و نوع بیماری خود مطلع شوند و این امر آنان را بیشتر آزرده خاطر نماید علیهذا از درج و نشر شرح حال آنان در اینجا خودداری می گردد.

### منابع مورد مطالعه

نام نویسنده	نام کتاب
دکتر فریدون باتمانقلیچ . ناشر: شرکت کتابسرا - چاپ دوم - بهار ۱۳۶۹ .	۱- آب - خوددرمانی با آب . آب عامل پیشگیری و درمان بیماریهای دشوار امروزی .
دکتر ایرولا - پاوواو (غذاشناس) - ترجمه: مرتضی صابر - مؤسسه انتشارات امیرکبیر - چاپ اول ۱۳۶۷ .	۲- آرتريت درمان پذیر است .
دکتر یوسف شاملو - دکتر ثریا کامیاب با همکاری دکتر پرویز اربابی - گروه بیوشیمی دانشگاه تهران شهریور ماه ۱۳۵۸ .	۳- آموزش آزمایشگاهی - بیوشیمی .
دکتر بهرام الهی دانشیار دانشگاه	۴- آناتومی - اندام تحتانی -

## نام کتاب

## نام نویسنده

اندام فوقانی - مفصل

تهران. ناشر: دفتر جهاد  
دانشگاهی دانشکده پزشکی  
دانشگاه تهران - تاریخ انتشار:  
پائیز ۱۳۶۲.

۵- آناتومی تنه.

دکتر بهرام الهی - چاپخانه  
دانشگاه تهران چاپ دوم -  
۱۳۵۸.

۶- استفاده از قوانین طبیعی در  
تغذیه سالم

دکتر عبدالحسین - نواب. ناشر:  
دنیای کتاب.

۷- اطلاعات و کاربرد داروهای  
ژنریک (نظام نوین دارویی  
ایران).

جمعی از آقایان پزشکان -  
انتشارات شرکت سهامی  
داروپخش وابسته به وزارت  
بهداری جلد سوم: چاپ اول  
بهمن ماه ۱۳۶۱.

۸- اولین دانشگاه و آخرین  
پیامبر - میوه و سبزی.

دکتر سیدرضا پاک‌نژاد. ناشر:  
بنیاد فرهنگی شهید دکتر  
پاک‌نژاد - یزد - جلد نهم - چاپ  
اول، بهار سال ۱۳۶۳.

۹- اولین دانشگاه و آخرین  
پیامبر - بهداشت تغذیه در اسلام -  
فلسفه روزه.

دکتر سیدرضا پاک‌نژاد -  
انتشارات بنیاد فرهنگی شهید  
پاک‌نژاد - یزد - جلد سوم. تیر

## نام کتاب

## نام نویسنده

۱۰- اصول روانشناسی.

ماه ۱۳۶۱.  
نرمان ل-مان. ترجمه: دکتر  
محمود صناعی. ناشر: شرکت  
سهامی نشر اندیشه - تیرماه  
۱۳۴۲.

۱۱- اصول طب داخلی  
هاریسون (تجدیدنظر دهم -  
۱۹۸۳) - در باره بیماریهای کلیه  
و مجاری ادرار و اختلالات آب  
و الکترولیت.

ترجمه: دکتر ایرج آذری -  
انتشارات دانش پژوه - چاپ اول  
۱۳۶۳.

۱۲- بافت‌شناسی انسانی.

دکتر محمدصادق رجحان. استاد  
دانشکده پزشکی دانشگاه تهران.  
ناشر: انتشارات شرکت سهامی  
چهر - آبان ماه ۱۳۵۹.

۱۳- بافت‌شناسی آزمایشگاهی و  
اطلس، بافت‌شناسی رنگی.

دکتر محمدصادق رجحان. استاد  
دانشکده پزشکی دانشگاه تهران -  
انتشارات شرکت سهامی چهر.  
چاپ سوم ۱۳۵۸.

۱۴- بخور و خوشگل شو.

دکتر علی مجدی. ناشر: مهندس  
جواد رمضانی. چاپ اول  
اسفندماه ۱۳۵۷.

## نام کتاب

## نام نویسنده

- ۱۵- بخور و نیرومند شو. دکتر علی مجدی. ناشر: مهندس جواد رمضانی. چاپ اول بهمن ماه ۱۳۵۷.
- ۱۶- بدون طبیب زندگی کنیم یا نسخه‌های حکیم باشی. محمد میرزا عبدالرحیم. انتشارات معراجی.
- ۱۷- بررسی در طب سنتی ایران و مقایسه آن با طب کنونی جهان. دکتر جلال مصطفوی. ناشر: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران. آبانماه ۱۳۶۰.
- ۱۸- بیماریهای پوست. پروفیسور بتل. سالومونز. ترجمه: دکتر خسرو صادقانی. دکتر محمود فرشچیان. انتشارات شرکت سهام چهر. تاریخ انتشار: مهرماه ۱۳۶۲.
- ۱۹- بیماریهای قند (دیابت) دکتر حسن اسمعیل بیگی. چاپ دوم آذرماه ۱۳۵۳.
- ۲۰- بیماریهای کبد و مجاری صفراوی (سیسیل ۱۹۸۲) ترجمه دکتر حسین فروتن استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه تهران. ناشر: دفتر جهاد دانشگاهی دانشکده پزشکی دانشگاه تهران. چاپ اول. تاریخ انتشار: تابستان ۱۳۶۲.

## نام کتاب

## نام نویسنده

- ۲۱- بیوشیمی عمومی. برای دانشجویان دانشکده‌های گروه پزشکی. انتشارات دانشگاه تهران. تاریخ انتشار: مهرماه ۱۳۵۸.
- ۲۲- بیوشیمی. انسان و محیط زیست. بیوشیمی مواد غذایی و تغذیه انسان. گروه بیوشیمی دانشگاه تهران.
- ۲۳- بیولوژی جانوری. تولیدمثل و نمو برای دانشجویان دانشکده‌های علوم پزشکی. دکتر عبدالله خدایاری. سال تحصیلی ۵۹-۱۳۵۸.
- ۲۴- بیولوژی سلولی (مجموعه سخنرانیها). قسمت سیتوپلاسم در گلبول قرمز (هموگلوبین). دکتر گیتی نوذری.
- ۲۵- بهداشت تغذیه (خوردنیها و درمان با غذا). محمد مهدی اصفهانی. انتشارات قلم. شهریور ماه ۱۳۶۰.
- ۲۶- پخته‌خواری یک عادت مرگ آور باعث همه بیماریها. آرشاور در آوانسیان.
- ۲۷- پروتئینهای گیاهی. جمعیت گیاهخواران ایران.
- ۲۸- پزشک خانواده. دکتر محمد حسین حاجبی. شرکت نسبی اقبال و شرکاء. چاپ دوم: بهمن ماه ۱۳۴۸.
- ۲۹- پزشک خود باشیم. دکتر سیف‌الدین نبوی. سازمان

## نام کتاب

## نام نویسنده

چاپ و انتشارات اقبال - اسفند

ماه ۱۳۵۸.

دکتر محمود نجم آبادی - چاپ

اول - سال ۱۳۴۱.

جهانگیر ایرمیان خراباتی - تهیه

در: جمعیت گیاهخواران ایران

مهرماه ۱۳۵۷.

پروفسور اچ ماهلون ولپ.

پروفسور رابرت تی. مانینگ.

مترجم: دکتر محمدحسن هدایتی

امامی. ناشر: شرکت سهامی

چهر. تاریخ انتشار: بهمن ماه

۱۳۶۳.

آر.اف - موترام. ترجمه: دکتر

مهشید لطفی. ناشر: انتشارات

واحد فوق برنامه بخش فرهنگی

دفتر مرکزی جهاد دانشگاهی -

نوبت اول آبان ۶۴.

دنيس دنيستون - ترجمه: كيوان

نوذری - مؤسسه علم شعور

خلاق، تهران - چاپ اول: ۱۳۶۹.

۳۰- تاریخ طب ایران

۳۱- تاریخ گیاهخواری در  
اسلام.

۳۲- تشخیص فیزیکی میجر.

۳۳- تغذیه انسان.

۳۴- تی.ام.

## نام کتاب

## نام نویسنده

۳۵- جدول ترکیبات مواد غذایی

ایران - مواد خام.

انستیتو علوم تغذیه و صنایع

غذائی ایران (دانشکده علوم

تغذیه) - جلد اول شماره ۱۳۱ -

۱۳۵۸.

دکتر فرشته انشاء رضوی -

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران -

سال ۲۵۳۷.

دکتر گیلورد هاووزر. ترجمه:

مهدی نراقی - مؤسسه انتشارات

امیر کبیر - چاپ ششم ۱۳۵۲.

گرد آورنده: دکتر علیرضا یلدا -

جلد اول - فروردین ماه ۱۳۶۰.

دکتر محمد کار - سال ۱۳۵۷.

دکتر عبدالحسین نواب. ناشر:

جواد رضایی.

دکتر ریمون باریو - مترجم:

مهدی نراقی - ناشر: سازمان

انتشارات جاویدان - چاپ دوم

۱۳۶۱.

شعبان طاوسی (کابوک) -

۳۶- جنین شناسی انسانی

۳۷- چه باید خورد و چگونه

باید پخت.

۳۸- چکیده نوشتجات پزشکی

۳۹- خام گیاهخواری - آشپزخانه

بی اجاق.

۴۰- خام گیاهخواری - شناخت

رابطه غذا و محیط انسان.

۴۱: خوب بخورید و جوان

بمانید.

۴۲- خودهیپنوتیزم.