

۴

خامگیاهخواری

هم غذا، هم درمان

پیشگیری و درمان بیماریها
با خامگیاهخواری (تغذیه طبیعی)

علی اکبر رادپویا

چاپ هفتم



در این کتاب به بسیاری از سؤالاتی که
در باره خامگیاهخواری می شود
پاسخ داده شده است.

در این کتاب می‌خوانید که :

چگونه تغذیه نمائید تا از بیماریها پیشگیری شود و بنیه قوی و تحمل زیاد پیدا کنید - چه بکنید تا از بیماریهاییکه به آن دچار هستید رهائی یابید و زندگی شاد و پرآمیدی را همراه با طول عمر بگذرانید - راه عملی و اجرائی تغذیه صحیح چیست؟ - به اکثر سؤالاتی که احتمالاً در مورد خامگیاہخواری برای شما پیش می‌آید پاسخ داده شده است - خواص غذائی و درمانی مواد طبیعی - بررسی حالات روانی خامگیاہخواران - نظریه پزشکان و سایر افرادیکه به بیماریهائی نظیر چاقی ، فشار خون ، دیابت (مرض قند) ، سکنه‌های قلبی ، میگرن ، بیخوابی ، ترس و وحشت و ناراحتیهای پوستی ، اعصاب و سرطان و غیره دچار بوده و از طریق تغذیه طبیعی درمان شده‌اند آمده است و چندین مطلب سودمند دیگر .

شابک: ۰-۲-۹۱۴۵۷-۹۶۴

ISBN: 964 - 91457 - 0 - 2

انتشارات رادپویا



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَالْتِّينِ وَالزَّيْتُونِ.....

قسم به انجیرو زیتون

(آیه اول از سوره تین)

کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی

۷۱۴،۲۹۲
خ ۱۵۲
۱۳۶۶

تقدیم به:

پویندگان راستی و قندرستی ۱۰۸۶۹/

خامگیا هخواری هم غذا هم درمان

کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی
شماره ثبت ۲۶۳۳۲
۷۶۶

نوشته: علی اکبر رادپویا

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار
	فصل اول:
۱۷	پاسخ به سوالات خامکیاهخواران (شامل ۷۶ سوال و پاسخ)
	فصل دوم:
	شرح مختصری از:
۷۶	خواص غذائی و درمانی مواد خام
۷۶	خواص: سبزی، انار، انجیر، محصولات پیازی، ...
۸۲	کدو، خیار، خربزه، کاهو، گندم، ...
۸۷	پرتقال، گریپ فروت، سیب و خرمالو، ...
۹۱	ویتامینها (C, B, A).

خامکیاهخواری هم غذا، هم درمان - پیشگیری و درمان بیماریها با خامکیاهخواری (تغذیه طبیعی)

نویسنده: علی اکبر رادپویا

ناشر: انتشارات رادپویا

حروفچینی: مشیری

تیراز: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ: نوبت هفتم

تاریخ انتشار: تابستان ۱۳۷۶

چاپ: سازمان چاپ احمدی

شماره ثبت: ۱۴ - ۶۶/۲/۲۱ کتابخانه ملی

حق تجدید چاپ و افست: مخصوص انتشارات رادپویا است

ترجمه این کتاب فقط به راجله کتبی نویسنده مجاز می باشد

نقل مطالبی از این کتاب با ذکر مأخذ بدون اشکال است

شابک: ۹۶۴-۹۱۲۵۷-۰-۲ - ISBN : 964 - 91457 - 0 - 2

قیمت کتاب: ۵۸۰ تومان

۹۳	پروتئین‌ها :
۹۴	بادام زمینی ، گردو ، فندق ،
۹۷	فندق هندی و پسته .
	مواد معدنی :
۹۸	کلسیم ، فسفر ، منیزیم ، سدیم ،
۱۰۳	پتاسیم ، آهن و عناصر کمیاب
۱۰۷	از قبیل ید ، مس و منگنز .
	فصل سوم :
	بررسی حالات روانی خامگیاهخواران .
۱۱۴	
۱۱۹	تغییرات روانی خامگیاهخواران .
۱۲۰	گروه مبتدی (۱ ماه تا ۶ ماه) .
۱۲۳	گروه کم سابقه (۱ سال تا ۳ سال) .
۱۲۶	گروه پرسابقه (از ۵ سال بعد) .
۱۲۷	نتیجه کلی .
	فصل چهارم :
	الفبای خامگیاهخواری
۱۳۴	برای مبتدیان و علاقه‌مندان .
۱۳۶	اثرات مفید تغذیه طبیعی .

۱۳۹	مضرات پخته‌خواری .
۱۴۳	چه باید خورد و چگونه باید خورد ؟
۱۴۵	برنامه‌های غذایی .
۱۵۲	به‌نکات زیر توجه فرمائید .
۱۵۴	جوانه‌ها و طرز تهیه آنها .
۱۵۷	واکنش‌های اولیه .
۱۵۸	به این نکات توجه فرمائید و بدان عمل نمائید .
۱۶۳	طرز تهیه چند نوع غذاهای گیاهی :
۱۶۳	انواع سالاد ، سوپ گندم ،
۱۶۵	دوغ ، ماست و خیار ، نان ، کتلت ،
۱۶۷	کوفته ، خوراک مغز گردو با انجیر خشک ،
۱۶۹	کمیوت میوه‌های خشک ، حلوای جوانه گندم
۱۷۰	و چند نوع شربت .
۱۷۱	جدول مقایسه‌ای ترکیبات مواد خام
	با مواد گوشتی و لبنی .
	فصل پنجم :
	نامه‌های رسیده :
۱۷۶	الف - نظریه پزشکان .
۱۷۷	ب - نظریه افرادی که با خامگیاهخواری درمان شده‌اند .
۱۸۴	

فصل ششم :

- پیشینه مزاجی مؤلف
- مقدمه ۲۱۶
- اولین و دومین سکتہ قلبی ۲۱۹
- دیابت نوبت اول و دوم و سایر بیماریها ۲۲۳
- چگونه از بیماریها شفا یافتیم ؟ ۲۲۵
- نتیجہ آزمایشات بعد از خامکپا هخواری ۲۲۹
- کتابنامہ ۲۳۱

پیشگفتار:

بنام آنکه جان را فکرت آموخت

بنی آدم اعضای یک پیگرند که در آفرینش زیگ گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار دیگر اعضا را نماند قرار
هوگو محنت دیگران بی غمی نشاید که نامت نهند آدمی

این کتاب مشتمل بر شش فصل است. فصل اول پاسخ به سئوالات مختلفی است که از نویسنده شده است. فصل دوم از خواص غذائی و درمانی مواد خام طبیعی سخن میگوید و اثرات مفید آنرا روی بدن انسان شرح میدهد. فصل سوم بررسی حالات روانی خامگیا هخواران است که در اثر اجرای این روش گذشته از نظر جسمی از نظر فکری هم وضع بهتری از پخته خواران دارند. فصل چهارم الفبای خامگیا هخواری است که راه عملی و اجرائی این روش را برای مبتدیان و علاقه مندان آموزش میدهد. فصل پنجم نگاهی به نامه های پرسیه شامل نظریه، پزشکان و سایر افراد است که به بیماریهای گونه گون مبتلا بوده و از طریق تغذیه خام درمان شده اند. فصل ششم شرح

حال نویسنده این کتاب است که خود به عارضه سکنه قلبی و بیماریهای دیابت (۱) شدید (مرض قند)، فشارخون بالا، چاقی و ناراحتی اعصاب و غیره دچار بوده و از معالجات معمولی نتیجه‌ای نگرفته ولی با روش تغذیه خام معالجه شده است.

در این کتاب شرح داده شده است که چگونه غذاهای تازه و پر انرژی که در مواد خام است با پختن و حرارت دادن تبدیل به غذاهای غیرمفید میشود و انسان با مصرف آن زندگی خود را به خطر می‌اندازد و به بیماریهای گونه‌گون دچار می‌شود.

روش تغذیه با مواد خام طبیعی علاوه بر اینکه بیماریهای ما را درمان میکند، بنیه قوی و تحمل زیاد به انسان میدهد و قدرت و سلامتی را حفظ میکند و باعث تجدید جوانی و طول عمر میگردد و ضمن اینکه وضع عمومی بدن را بهتر میکند از چاق شدن زیادی هم جلوگیری مینماید که ما اینها را از راه تجربه دریافته‌ایم و طی سالهای متمادی با نتایجی که خود شخصا گرفته و آموخته‌ام بارها و بارها مورد آزمایش قرار داده و درستی آن برایم به اثبات رسیده است. اکنون هم در سراسر دنیا از جمله سوئیس، سوئد، آلمان، انگلستان، استرالیا، نیوزلند، جنوب آفریقا و حتی در آمریکا که مصرف قرص و دارو در آنجا فراوان است این روش گسترش زیادی یافته است و کلینیک‌های غذا درمانی با مواد خام تحت نظر پرفسوران و پزشکان تاسیس گردیده است و بسیاری از پزشکان خود بوسیله

1- Diabets.

مواد خام شفا یافته‌اند و بسیاری از بیماران خود را نیز با این روش معالجه کرده‌اند.

امروزه خود شاهد هستید که چگونه تغذیه غلط زندگی بشر را سخت تهدید میکند و هر روز عده بیشتری از مردم بمرگهای ناگهانی و زودرس از قبیل سکنه‌های قلبی، مغزی، سرطان و غیره بکام مرگ فرو می‌روند.

کتاب حاضر میتواند پیام امید بخشی برای بیماران و دردمندان باشد و مهمتر اینکه میتواند برای پیشگیری و جلوگیری از بیماریها، بسیار سودمند واقع شود مردم را از قید و بند پزشکی رهائی دهد و در غیراز موارد اضطراری از مراجعه پزشک و مصرف دارو بی‌نیاز سازد و زندگی شادی را برای ایشان فراهم کند.

معمولا "هدف همگی ما اینست که سالم و خوشبخت باشیم، زیبا جلوه کنیم، خوش قامت و متناسب اعضا باشیم و جوان بمانیم. روش خامگياهخواری می‌تواند بشما کمک کند که تا باین هدف‌ها برسید زیرا تغذیه با مواد خام علاوه بر اینکه حالات فیزیکی بدن ما را تغییر و بنیه قوی و انرژی بیشتری به ما میدهد زندگی خارجی ما را نیز عوض می‌کند و آرامش بیشتری نصیب ما می‌گرداند.

ما میل داریم نتیجه تحقیقات و تجربیات و شادمانی خودمان را به شما تقدیم کنیم به امید آن روزیکه با گسترش هرچه بیشتر این نوع تغذیه و جاگرفتن آن در دل مردم بتواند حقانیت و موجودیت خود را بیشتر نشان دهد.

از صاحب نظران گرامی استدعا دارم به نارسائیهها و احیاناً " اشتباهاتی که در این کتاب برخورد مینمایند بانظر اغماض نگریسته و چنانچه در این باره اطلاعات و راهنمائیهای تازه بمنظرشان میرسد و یا در زمینه خامگیا هخواری سوائی و یا مطلبی دارند نویسنده را رهین منت خود سازند و با فرستادن آنها به نشانی زیر او را یاری دهند تا بتواند در راه سالم سازی جسم و روان جامعه که خود یکی از هدفهای این کتاب است تحقق بخشد .

در پایان این مقدمه یادآور میشود که تهیه این کتاب مستلزم کوشش و دقتی چندساله و پیگیر بوده است و نویسنده در تهیه و تألیف آن مثل دیگر آثار خود چه از نظر تهیه منابع و چه از لحاظ تنظیم مطالب و به چاپ رسانیدن دشواریهای طاقت فرسائی متحمل شده است اما بدلیل درک ضرورت و تأثیرات کتابهای گذشته هیچکدام از مشکلات فوق باعث نشد که تألیف کتاب در این زمینه به بونه فراموشی سپرده شود و در نتیجه به تهیه این کتاب پرداخته شد و اکنون که چاپ آن بپایان رسیده و انتشار یافته است نویسنده امید و آرزو دارد اثر ناچیز او راه سالم بودن و بهتر زیستن را بمردم نشان داده باشد .

علی اکبر رادپویا

تهران

اول دیماه ۱۳۶۵

تهران - صندوق پستی شماره ۱۶۴ - ۱۱۴۹۵ - تلفن: ۶۳۵۵۲۹

فصل اول

پاسخ به سوالات خامگیا هخواران

فصل اول

س ۱ - عده‌ای معتقدند خامگياهخواری همچگونه پایه علمی ندارد و ساخته ذهنیات و تخیلات خامگياهخوارانست .

ج - خامگياهخواران چه میگویند؟ میگویند :

مواد طبیعی مانند میوه‌جات و سبزیجات را که در دامن طبیعت بهرورش یافته و دارای انواع ویتامینها (۱) ، املاح ، اسیدها (۲) ، کلسیمهاست و کلروفیل (۳) فراوان نیز دارد برای انسان نافع تر از این است که آنها را از حالت طبیعی و زنده خارج کنید و بهزید و یا کنسرو نمائید و ادویه‌جات و چاشنیهای محرک و اشتهاآور مختلف به آنها بزیند و یا سرخ کنید و بسوزانید و در اثر پختن هم از ارزش غذایی آن بمقدار زیادی بکاهید و بعد بخورید و یا پروتئینهای (۴) گیاهی بمراتب درصد کالری (۵) و پروتئین آنها از مواد حیوانی

1- Vitamins.

2- Acids.

3- Chlorophyll.

4- Proteins.

5- Calorie.

بیشتر و سالمتر میباشد و در بدن خوب میسوزد و فضولاتی هم باقی نمیگذارد و یا مواد قندی که در میوه‌جاتی از قبیل انگور، گلابی، انجیر و غیره است بهتر از قندهای مصنوعی است که در کارخانه با حرارت زیاد و اضافه شدن مواد شیمیائی تهیه میشود و یا مصرف جوانه گندم که در اثر جوانه زدن نیروی حیاتی و آنزیمهای (۱) مختلف در آن تولید میشود از آنکه آنرا آرد کرده و سوس آنرا بگیرید و در دکان نانوائی حرارت دهید و بسوزانید و بعد بخورید، بهتر است.

اساس هر علمی بر تجربه استوار است و اساس خامگیاهخواری نیز بر تجربیاتی است که هزاران نفر آنرا انجام داده‌اند و نتایج نیکویی گرفته‌اند و با آزمایشاتی که از جهات مختلف انجام داده‌اند با مقایسه زمان پخته‌خواری علاوه بر آنکه بیماری آنان درمان شده است از نیروی جسمی و فکری و وضع مزاجی عالیتری برخوردارند امروزه که مشتمال در حمامهای عمومی رسم است در کشورهای خارج آنرا بصورت علمی درآورده و دانشکده‌هایی برای آن تاسیس گردیده است که به فارغ‌التحصیلان آن تیترا دکترا میدهند و بنام کایروپراکتور (۲) (متخصص ساختمان بدن) نامیده میشود که برای معالجات کمردرد، دیسک، سردرد و بطور کلی ناراحتیهای ستون

1- Enzymes

2- Chiropractor.

فقرات از این روش استفاده می‌شود. این همان مجموع تجربیات سابق است که امروزه بصورت علمی درآمده است.

تغذیه طبیعی نیز هنوز در جامعه گسترش نیافته و در مرحله ابتدائی است و بمنزله نوزادپرست که تازه پاگرفته و میکوشد تا راه رفتن صحیح را یاد بگیرد باید باین کودک زیبا و نوپا کمک کرد تا راه رفتن صحیح را بیاموزد و از خار و سنگلاخها که در مسیرش است راحت بگذرد تا بزرگ شود و رشد کافی یابد و درآینده بتواند به سلامت و خوشبختی جامعه بشریت کمک نماید.

س ۲ - آیا خامگیاهخواری در طول مدت عوارض و کمبودی نمی‌آورد؟
ج - خیر، خامگیاهخواری هیچگونه کمبود و عوارضی در انسان ایجاد نمی‌کند، اگر موادی که مصرف می‌کنید متعادل باشد چه دلیل دارد که کمبود و عوارضی بوجود آورد، مگر مواد اولیه که برای خامگیاهخواری بکار میرود همانهایی نیستند که برای پخته‌خواری بکار می‌رود. خامگیاهخواران همان مواد را بصورت زنده و طبیعی مصرف می‌کنند. من خود مدت ۷ سال است که صد درصد خامگیاهخواری می‌کنم و افراد زیادی نیز بمدت‌های طولانی‌تری همین رویه را انجام می‌دهند و علاوه بر اینکه کمبودی نداشته‌اند از نظر توانائی بدن و درک فکری نیز بهتر از زمان پخته‌خواری هستند.

حال اگر یک فرد خامگیاهخوار احیانا " دچار کمبود و یا ضعف غذائی بشود تقصیر از خامگیاهخواری نیست علت آنست که روش

غذائی غنی و متعادل و حساب شده‌ای متناسب با فعالیت و تحرک روزانه خود انتخاب نکرده و بیشتر میوه‌جات و سبزیجات مصرف کرده و به این روش ناآگاه و ناآشنا بوده و مطالعات کافی در این زمینه نداشته و پیش خود و یا بدون مشورت مبادرت بخامگیاهخواری کرده است و در نتیجه دچار عوارض سوء گردیده است.

س ۳ - اگر انسان گوشت نخورد عوارض و کمبودی پیدا نمی‌کند؟
ج - بهیچوجه، جمعیت زیادی از مردم دنیا که در هندوستان ژاپن، چین، تعداد زیاد در اروپا، امریکا، مزدناها (۱) و انترپوزوفها (۲) که در جنوب آلمان، سوئیس و اروپا هستند گوشت نمی‌خورند و کمبودی هم در آنها نیست.

س ۴ - گیاهخواران با خامگیاهخواران چه فرقی دارند؟
ج - گیاهخواران کسانی هستند که از خوردن هر نوع گوشت پرهیز دارند و غذای آنان عبارت است از:

گیاهان یا ساقه‌ها، ریشه‌های خوردنی، غلات و حبوبات، مغزها و جوانه‌ها و میوه‌جات و همچنین فرآورده‌های شیری و عسل و تخم مرغ است که بصورت خام یا پخته مصرف می‌نمایند. خامگیاهخواران موادی را که طبیعت برای تغذیه بشر آماده ساخته است بدون آنکه

1- Mazdaznans.

2- Anthroposophs.

دخالتی از نظر پختن، حرارت دادن، بودادن و یا کنسرو کردن در آن بشود و یا فعل و انفعالات شیمیائی در آن انجام گردد مصرف می‌کنند.

در این نوع تغذیه گوشت و لبنیات و فرآورده‌های آن و تخم مرغ نیز مصرف نمی‌کنند و از مواد محرکه مانند قهوه، چای، الکل و یا سیگار و غیره خودداری می‌کنند. غذای آنان میوه‌جات، سبزیجات سالادها، آجیل، خشکبار، انواع جوانه‌ها از قبیل جوانه غلات و حبوبات و مواد قندی طبیعی است که مطلقاً "بصورت خام و طبیعی و زنده مصرف می‌نمایند و یا بصورت غذاهای ترکیبی درآورده و مورد مصرف قرار می‌دهند.

س ۵ - مضرات گوشت چیست؟

ج - ما را این طور تربیت کرده‌اند که اعتقاد پیدا کنیم باینکه گوشت پروتئین زیاد دارد و قدرت و سلامت ما را حفظ می‌کند در صورتیکه قدرت در گیاهان بیشتر از گوشت است و سلامتی از راه تغذیه طبیعی بهتر تاءمین میشود و اصولاً "گوشت خوراک طبیعی انسان نیست و اکثر بیماری‌هاییکه بشر با آن دست‌بگریبان است در نتیجه گوشخواری و زیاده‌روی در آن است. گوشت روی دستگاه هاضمه و سلسله اعصاب اثر سوء دارد و در بدن ایجاد تحریک می‌کند و موجب می‌شود که انسان بیشتر بخورد و در نتیجه اسید اوریک (۱)

1- Uric Acid

بدن زیاد می‌شود و چربیهای آن نیز در رگها مانده ممکن است تولید سگته‌های قلبی، مغزی و چاقی و غیره را بنماید و در نتیجه پخته‌شدن، از ارزش غذایی آن هم کم می‌شود.

س ۶ - چرا خامگیاهخواران شیر و مشتقات آنرا مصرف نمی‌کنند؟
ج - خامگیاهخوارن شیر و مشتقات آنرا از این لحاظ مصرف نمی‌کنند که اولاً " مواد موجود در شیر بطور کامل در سبزیها وجود دارد، ثانياً " حیوانی و چربیهای آن از نوع چربیهای اشباع شده است که مضر برای بدن می‌باشد، ثالثاً " مولکولهای (۱) شیر بزرگ است خوب جذب نمی‌شود، بهمین جهت آنرا هموزنه (۲) می‌کنند یعنی یکنواخت کردن اجزاء شیر برای اینکه جذب بدن شود. رابعاً " امروزه ثابت شده است که خوردن شیر زیاد بعلت داشتن کلسیم فراوان ممکن است در بعضی اشخاص ایجاد سنگ‌های مجاری ادرار و کلیه نماید. آنچه مسلم است شیر غذای منحصر بفردیست که طبیعت برای تغذیه نوزاد هر حیوان مقرر داشته است اما تا وقتی که جهازهاضمه نوزاد هنوز برای گذراندن غذاهای غیرمایع آماده نشده است.

در مجله ماهانه نظام پزشکی می‌نویسد:

شیر که مهمترین غذای دوران شیرخواری است چون حاوی تمام

1- Molecules.

2- Homogenize.

مواد مغذی به نسبت متناسب می‌باشد غذای کاملی است. لاکتوز (۱) یا قند شیر تنها منبع حیوانی کربوهیدرات (۲) است که در سلولهای اپی‌تلیال (۳) غدد پستان ساخته شده و همراه با شیر از پستان ترشح می‌شود. قند شیر، قند لاکتوز قابل جذب بدن نیست باید تبدیل به گالاکتوز (۴) و گلوکز (۵) شود تا جذب گردد بهمین جهت در قسمت انتهائی آزاد سلولهای اپی‌تلیال (Brush-Border) آنزیمی بنام لاکتاز (۶) وجود دارد که هنگام تولد کودک این آنزیم فعال شده و لاکتوز را به اجزاء ترکیبی آن یعنی گالاکتوز و گلوکز تبدیل و در نتیجه نوزاد می‌تواند آنرا جذب نماید و این ترشح آنزیم مادام که بچه شیرخوار است ادامه دارد. (۷)

س ۷ - گفته می‌شود که رژیم خامگیاهخواری کمبودهایی از قبیل ویتامین B₁₂، کلسیم، فسفر، روی، آهن و غیره و همچنین مواد پروتئینی که اغلب با مصرف غذاهای گوشتی، تخم مرغ و مواد لبنی تاءمین می‌گردد بوجود می‌آورد که این کمبودها عوارضی را نیز ایجاد می‌کند. در رویه خامگیاهخواری مواد مذکور چگونه تاءمین می‌شود؟

1- Lactose.

2- Carbohydrate.

3- Epithelial.

4- Galactose.

5- Glucose.

6- Lactase.

ج-اولا "همانطوریکه پروفیسور، آرتور گایتون (۱) در فیزیولوژی (۲) پزشکی می نویسد:

ویتامینها یک ترکیب آلی است که بمقدار کم در متابولیسم (۳) طبیعی بدن مورد نیاز است و نمی تواند در سلولها ساخته شود. شاید صدها نوع از این نوع مواد وجود داشته باشند که بیشتر آنها تاکنون کشف نشده اند. ثانياً "مقدار ویتامینها بر حسب میلی گرم (یک هزارم گرم) و میکروگرم (یک هزارم میلی گرم) برای بدن لازم است. در مورد ویتامین ب_{۱۲} (B₁₂) گایتون می نویسد:

ویتامین B_{۱۲} پس از جذب از دستگاه گوارش به مقادیر زیاد در کبد ذخیره می شود و سپس به آهستگی به مقدار مورد نیاز مغز استخوان و بافتهای دیگر بدن آزاد می گردد.

مقدار کل ویتامین B_{۱۲} که بطور روزانه برای حفظ بلوغ گویچه های سرخ مورد نیاز است کمتر از یک میکروگرم بوده و ذخیره طبیعی آن در کبد حدود هزار برابر این مقدار است. (۴)

این ویتامین را خامگیا هخواران از جوانه گندم، برنج با پوست، سبزیجات و میوهجات تازه، خشکبار و آجیلها و غیره تاءمین می کنند و از طرفی این ویتامین در داخل بدن نیز تاءمین می شود. بدین معنا که ویتامینهای B_۲ (ریبوفلاوین (۵)) در اثر

1- Arthur Guyton. 2- Physiology.

3- Metabolism.

5- Riboflavin.

فعل و انفعالات در روده ویتامین B_{۱۲} را بوجود می آورد. با آزمایشاتی که از خامگیا هخواران بعمل آمده تاکنون هیچگونه عوارضی هم بوجود نیامده است که دال بر کمبود ویتامین B_{۱۲} باشد و شماره گلبولهای قرمز آنها نیز متعادل بوده است.

در مورد املاح معدنی مانند کلسیم، فسفر، روی، آهن و غیره باید گفت اولاً "بمقدار کم مورد نیاز است ثانياً" در مورد کلسیم از: فندق، بادام، عدس، گردو، لوبیای خشک، نخود، جوسیاه، گندم، خرما، انجیر خشک، گل کلم، میوه زیتون، زردآلو، انگور و سبزیجات و میوهجات تازه به دست می آید.

در مورد فسفر نیز از موادی نظیر بادام، نخود، انجیر خشک، عدس، جوسیاه، اسفناج، یونجه، جوانه گندم، انگور، سیر، تمشک، هلو و غیره حاصل می شود.

در مورد روی که آن نیز در حبوبات، کلم، چغندر، اسفناج، میوهجات و سبزیجات تازه و غیره وجود دارد. در مورد آهن بمقدار زیاد در زردآلوی خشک، فندق، گردو، توت فرنگی، سیب قرمز، میوه زیتون، خرما، عدس، انجیر خشک، اسفناج، موز، توت، گندم، زرشک، گوجه فرنگی و غیره می توان یافت.

بطور کلی در غذاهای خامگیا هخواران که از خشکبار، حبوبات، غلات، جوانهها، آجیل، مواد قندی، میوهجات و سبزیجات و سایر مواد خام است همه گونه مواد بحد وفور یافته می شود و کمبودی حاصل نمی گردد.

گویا منتقدین خامخواری می‌خواهند اینطور وانمود کنند که کلیه این ویتامین‌ها و املاح و مواد معدنی و غیره که در مواد خام وجود دارد لابد پس از پخته‌شدن در آنها بوجود می‌آید؟ در حالیکه نمی‌خواهند قبول کنند که مقدار زیادی از این مواد در اثر پخته شدن از بین می‌رود. در مورد کمبود پروتئین باید گفت برعکس در مواد خام طبیعی هم درصد پروتئین و هم کالری بیشتری از مواد گوشتی، تخم مرغ و شیر و مواد لبنی یافته می‌شود.

لوبیای سویا (۴۰ - ۳۶ درصد پروتئین دارد)، بادام زمینی (پسته‌شام)، باقلا، تخم کدو، فندق، گردو، نارگیل، پسته، بادام، غلات، حبوبات منبع عظیم پروتئین است و درصد پروتئین آنها بمراتب بیشتر از مواد حیوانی نظیر آنهاست مضافاً باینکه چون حرارت ندیده و پخته نشده است ارزش حیاتی آنها بیش از پروتئین حیوانی است (۱).

س ۸ - چرا خامگیاهخواران هرچه می‌خورند سیر نمی‌شوند و ته‌دل آنها را نمی‌گیرد؟

ج - این اظهار صحیح نیست و عمومیت ندارد و شامل افرادیست که بیشتر سبزیجات و میوه‌جات و کمتر حبوبات و گندم، آجیل و مواد قندی می‌خورند و یا بعلت آنست که غذاهای خام را خوب نمی‌جویند در نتیجه خوب هم هضم و جذب نمی‌گردد و بیشتر ۱ - بجدول مقایسه‌ای در صفحات ۱۷۱ الی ۱۷۲ این کتاب مراجعه فرمائید.

اوقات گرسنه‌اند.

در گروهی دیگر ممکن است در ابتدای خامگیاهخواری اشتهای زیاده پیدا کنند و هرچه می‌خورند جای غذاهای پخته گذشته را نمی‌گیرد زیرا در پخته‌خواری عادت داشته‌اند که غذاهای چرب و سنگین بخورند که بالطبع این نوع غذا مدت طولانی در معده می‌ماند و هضم نمی‌شود (۱) در نتیجه همیشه احساس سنگینی می‌نماید و حال که با غذاهای خام آشنا شده است چون آنها سبک و سهل‌الهضم است و زیاده در معده نمی‌ماند احساس می‌کند چیزی نخورده است که البته بعد از مدتی خامگیاهخواری این احساس از بین می‌رود و به‌این نوع تغذیه عادت می‌کند.

س ۹ - برای جلوگیری از ریزش مو و دوباره روئیدن آن چه رژیم غذایی گیاهی مناسب است؟

ج - تغذیه طبیعی نه‌تنها به‌مو خوب غذا میرساند و باعث رشد و نمو بهتر آن می‌شود بلکه از موخوره و ریزش آن جلوگیری کرده و باعث از بین رفتن آن می‌شود. البته مصرف صابون و شامپو برای پوست زیان‌آور است و بهتر است بجای آنها از پودرهای گیاهی، مانند سدر و کتیرا و غیره استفاده گردد.

س ۱۰ - آیا خامگیاهخواری برای کودکان عیبی ندارد؟

ج ۱ - چربی حرکت معده را کم کرده و تخلیه معده را به‌تأخیر می‌اندازد.

ج - به هیچوجه زیرا همان موادیرا که بصورت پخته به آنان می دهید به صورت خام می خورند بنابراین علاوه برآنکه چیزی از دست نمی دهند مقداری هم ویتامینهاییکه با پختن از بین می رود عاید ایشان می گردد و بجای مواد پروتئینی گوشتی هم از مواد پروتئینی گیاهی که سالم تر است مصرف می نماید .

س ۱۱ - شنیده می شود که خامگیاخواران معتقدند که این روش پیشگیری کننده بسیاری از بیماریهاست که انسان به آن مبتلا می شود و در پاره ای از موارد معالج این نوع بیماریها نیز می باشد در این باره چه نظریست ؟

ج - دکتر بیرشر بنر (۱) مؤسس کلینیک غذا درمانی درحومهء زوریخ در کتاب خود می نویسد :

از تحقیقات اخیر ژاپونیهها در دانشگاه "کیوشو" (۲) غذاهای گیاهی خام حتی از گرسنگی و کمخونی جلوگیری می کند و قدرت مقاومت خون را در مقابل مبارزه با عوامل خارجی زیاد می کند. (۳) چنانکه ذکر شد مواد تازه و خام می تواند قدرت مقاومت خون را در مقابل مبارزه با عوامل مرض زیاد کند و همچنین پتانسیل (۴)

1- Dr. Bircher - Benner.

2- Kyushu.

3- Eating your way to Health. P. 26.

4- Potential.

(قدرت بالقوه) سلول را بالا برده و در تمام بافتها نیز قدرت بیشتری را بوجود آورد و سوخت و ساز بدن را با صرفه جوئی انجام دهد در نتیجه هم با مقدار کم مواد خام نیروی بیشتری از پخته تولید می کند و هم پیشگیری کننده مفیدی خواهد بود که شخص را به بیماری مبتلا نکند و هم باعث می شود بسیاری از امراض که ناشی از تغذیه غلط و پخته خواری است درمان نماید .

در مورد معالج بودن رژیم خامگیاخواری هیچ دلیلی روشن تر و واضح تر از وجود اشخاص معالجه شده نیست . نویسنده این سطور به گروهی از کسانی که این روش را انتخاب کرده اند و مایل به دادن شرح حال خود بوده اند دسترسی پیدا کرده و از میان آنان بیش از ۱۰۰ نفر شرح حالشان در کتابهای نگارنده این سطور مندرج است که بدلیل طولانی بودن در اینجا ذکری از آنها نخواهد شد و فقط در فصل نامه های رسیده نمونه هایی از آن درج گردیده است و چنانچه کسانی مایل باشند توضیحات و اطلاعات بیشتری کسب نمایند بباشگاه خامگیاخواران بیابند و از نزدیک با آنان مصاحبه نمایند . یک نمونه از این شفایافتگان خود اینجانب است که شرح آنرا در این کتاب خواهید خواند .

س ۱۲ - آیا تمام امراض با روش تغذیه طبیعی معالجه می شود ؟

ج - هنوز تجربه ما به آن حد نرسیده است که نفیاً " یا اثباتاً " جواب این سؤال را بطور قطع بدهیم ولی بسیاری از امراض را که

طب جدید از درمان آن عاجز بوده است با خامگیاهخواری درمان شده است. برای اثبات این مدعا به شرح حال بیماران که با روش تغذیه طبیعی درمان شده‌اند مراجعه فرمائید.

س ۱۳ - افراد لاغر با این روش می‌توانند به وزن متعارف برسند؟
ج - اگر لاغری علتی دارد که با خامگیاهخواری مرتفع میشود جواب مثبت است زیرا تغذیه با مواد خام و تازه ارگانهای (۱) بدن را در مسیر صحیح قرار می‌دهد بنابراین افراد چاق و افراد لاغر به وزن متعادل میرسند.

دکتر بیرشر بنر در بخشی از کتاب خود می‌نویسد:
لاغر شدن معمولی را می‌شود با همین غذاهای خام معالجه کرد به این ترتیب که غذاهای خام غده‌ها را مرمت می‌کند و عمل آنها را بحال طبیعی برمی‌گرداند و پوستهای بی‌جان و پژمرده را زیبا و تروتازه می‌نماید و در نتیجه گردش خون در بدن بهتر می‌شود (۲).

س ۱۴ - چرا خامگیاهخواری در سطح ایران گسترش زیادی نیافته است؟

ج - علت‌های زیادی دارد. یکی از آنها عدم آگاهی و شناخت

1- Organa.

2- Eating your way to Health. P. 33.

مردم از این روش است که بایستی تحرک بیشتری به این روش داد و از طرق گوناگون چشم و گوش مردم را باز نمود و بنحو منطقی توجه و پذیرش آنان را جلب کرد ولی مانع بزرگتر ترک عادت است که از آغاز زندگی غذاهای پخته خورده و ذائقه‌شان بدان عادت کرده و اکنون که خام می‌خورد در مقابل پخته بی‌مزه جلوه می‌کند و ترک آن بیک باره مستلزم اراده قوی است که در همه‌کس نیست.

س ۱۵ - در اوایل خامگیاهخواری عده‌ای عصبانی می‌شوند علت چیست؟

ج - این مسأله عمومیت ندارد. تغذیه طبیعی خود باعث تسکین اعصاب می‌شود و بهمین جهت خیلی از افراد که خامگیاهخواری می‌کنند خوش خلق و معاشرتی‌تر می‌شوند و حال اگر احیانا "کسانی در اثر این تغذیه عصبانی و تندخو می‌شوند علت آنست که آنان دلبستگی شدید به غذاهای پخته داشته و ممکن است پرخوری هم می‌کرده‌اند و حال در اثر اسماک مداوم از غذاهای پخته و دیدن و بوئیدن و نخوردن موجب عصبانیت آنها را فراهم کرده است که وقتی عادت ثانوی جایگزین عادت پیشین شد کم‌کم غذاهای خام بدهان آنان با مزه می‌شود و این واکنش خودبخود از بین خواهد رفت.

س ۱۶ - به چه علت چهره خامگیاهخواران زردرنگ است؟

پرخوری در دنیا بیش از اسلحه آدم کشته است و امروزه کیست که نداند عوارض پرخوری چیست ؟

باری : عموماً " غذاهای پخته دارای چربیهای اشباع شده است که در بدن ذخیره می‌گردد و موجب چاقی می‌شود در صورتیکه غذاهای خام گیاهی سبک و سهل‌الهضم بوده و نوع چربیهای آن از نوع اشباع نشده است که علاوه براینکه در بدن نمی‌ماند و در رگها رسوب نمی‌کند باعث خنثی کردن چربیهای اشباع شده نیز می‌شود و در نتیجه شخص چاق در مدت زمان کوتاهی با روش خامگیاهخواری سریع لاغر می‌شود و در افراد مختلف شدت و ضعف دارد بعضی زودتر و بعضی دیرتر لاغر می‌شوند و در بعضی اشخاص دیده شده است که کاهش وزن آنان در ۱۵ روز بطور معمول از ۱۰ کیلو هم گذشته است و در موارد استثنائی حتی بیش از این مقدار هم بوده است بدون اینکه عوارضی داشته باشد .

س ۱۹ - آیا تغذیه طبیعی گرانتر از تغذیه پخته است ؟

ج - این موضوع درست نیست . غذاهای طبیعی هر قدر گران باشد از غذاهای پخته ارزانتر است همانطوریکه در پخته‌خواری غذاهای گرانقیمت و ارزانقیمت هست در خامگیاهخواری نیز چنین است مثلاً : " می‌توان روزانه با مقداری جوانه گندم ، قدری کشمش ، چند دانه سیب و مقداری سبزی بسر برد و النهایه قدری هم خشکبار و خرما به آن اضافه کرد و یا برعکس از چند نوع غذاهای ترکیبی

ج - اولاً " زردرنگ نیست ، پریدگی رنگ است ثانیاً " پریدگی رنگ ربطی به خامخواری و پخته‌خواری ندارد . در هر دو دسته رنگ پریده یا چهرهٔ برافروخته فراوانند ، ثالثاً " پریدگی رنگ دلیل بر کم‌خونی و سرخی دلیل بر تندرستی نیست و اغلب پریدگی رنگ یا رنگ مهتابی کمی جریان خون در پوست است که در پخته‌خوارها هم دیده می‌شود .

س ۱۷ - در ابتدای خامگیاهخواری سرگیجه و یا ناراحتیهای دیگری ممکن است ایجاد گردد دلیل آن چیست ؟

ج - این موضوع عمومیت ندارد . گاهی ممکن است در بعضی اشخاص عکس‌العمل‌هایی از قبیل سرگیجه ، نفخ شکم ، لینت مزاج و غیره پیش آید که پدیده‌هایی زودگذر و بی‌اهمیت است و در مدتی طولانی ادامه نخواهد داشت و در هر مورد باید علت آنرا فهمید و تفحص کرد سپس آنرا رفع نمود .

س ۱۸ - بنظر می‌رسد که افراد چاق روش خامگیاهخواری را برای کاهش وزن سریع خود انتخاب کرده‌اند تا آنکه این روش در کاهش وزن چه میزان است ؟

ج - چاقی علل مختلف دارد ، علل ارثی ، متابولیکی ، علل روانی و پرخوری و بدخوری که شایع‌ترین آن ناشی از پرخوری و بدخوری است و بقول یک ضرب‌المثل لاتینی که می‌گوید :

لوکس و میوهجات و کمپوتهای برگه‌های خیس کرده و سایر تنقلات بعنوان پیش‌غذائی و دسر بعد از غذا مورد مصرف قرار داد.

عده‌ای هم برای ارزان بودن غذا از جوانه گندم نان تهیه می‌کنند و آنرا با خرما یا انگور و یا سایر میوهجات شیرین بعنوان وعده‌ای از غذا مصرف می‌کنند و سایر وعده‌ها را از نوعی دیگر.

س ۲۵ - خامگياهخواری در بینائی چه‌تاءثیری دارد؟

ج - با تغذیه طبیعی بینائی چشم بهتر می‌شود و دیده شده است افرادی که بخاطر معیوبی چشم عینک می‌زنند بویژه آنانکه درجه عینک آنها کم باشد بعد از مدتی خامگياهخواری عینک خود را برمیدارند و دید طبیعی خود را باز می‌یابند و یا ممکن است درجه عینک آنها بمقدار قابل ملاحظه‌ای تقلیل یابد و محتاج به تعویض عینک گردند و این امر در خود نویسنده این سطور صادق بوده است.

س ۲۱ - چرا بعضی از افراد خامگياهخوار پرحرف می‌شوند؟

ج - اگر فرد خامگياهخواری پرحرفی کند به این علت است که چون به حقیقت بزرگی دست یافته است و از آن نتایج درخشانی گرفته میل دارد در اطراف آن بیشتر سخن‌سرائی کند و سایرین را به عالم خود بکشاند.

س ۲۲ - آیا اصولاً " خامگياهخواری جبهه‌ای مخالف و رویاروی با علم پزشکی دارد؟

ج - خیر، نه تنها با علم پزشکی مخالف نیست و در موارد ضروری از آن استفاده می‌کند بلکه با هر نوع درمانی که بتواند در بهبودی بیمار مؤثر باشد موافق است ولی اعتقاد دارد که این روش وقتی صحیح و حساب شده انجام گیرد می‌تواند بهترین پیشگیری کننده و یا درمان کننده باشد.

س ۲۳ - خامگياهخواری را در مسافرت و میهمانیها چگونه باید انجام داد؟

ج - در مسافرتها می‌توانید از غذاهای خام آنچه فاسدشدنی نیست همراه ببرید و درهرجا که هستید سبزی و میوه را هم به آن اضافه نمائید.

در میهمانیها نیز مقداری آجیل و یا گندم جوانه زده ببرید و یا قبل از رفتن بمیهمانی در منزل قدری از غذاهای خام مصرف کنید و سالاد و میوه‌های تازه هم که فراوان است میل نمائید.

س ۲۴ - آیا اوضاع و احوال کشاورزی در ایران و جهان برای خامگياهخواری آمادگی دارد؟

ج - بله، سرزمین وسیع ایران بالطف خداوند با اینهمه امکانات فراوان که دارد در تولیدات کشاورزی نه تنها می‌تواند جوابگوی