

جمعیت فعلی ایران باشد بلکه جوابگوی چندین برابر این جمعیت هم خواهد بود و طی صدها سال همیشه مواد کشاورزی مورد نیاز مردم ایران زمین را تهیه کرده و در دسترس آنها گذاشته است تا جائیکه زمانی صادر کننده گندم بودیم و بتدریج به واردکننده گندم مبدل شدیم و اینکه ملاحظه می شود هر ساله مقادیری محصولات کشاورزی از خارج وارد می شود بدلیل آنست که کشاورزی ایران را از سالهای گذشته بنابودی سوق می دادند تا ایران قادر بشکستن سد وابستگی نباشد ولی در چند ساله اخیر شاهد هستید که تولیدات کشاورزی روند صعودی پیدا کرده و هر ساله از واردات خارجی آن کم می شود. باید گفت رویه خامگیاهخواری آنچنان نیست که یک شبه همه جمعیت ایران را دربرگیرد و مشکل کمبود نمودار شود بلکه پیشرفت این روش در جامعه تدریجی و پیشرفت کشاورزی هم تدریجی است و با کمال اطمینان هیچگاه در این زمینه کمبودی بوجود نخواهد آمد راجع به بررسی موضوع در سطح جهانی باید یادآور شد چنانکه این تجربه با مطالعات کافی در کشور ایران پیاده شود روشها و امکاناتی بدست خواهد داد که بتوان آنرا در هر نقطه ای از جهان با مقتضیات خودش پیاده کرد و بسیاری از مطالعات در زمینه تغذیه را به این راه سوق داد. مضافاً اینکه خامگیاهخواری بعلت عدم زیاده روی و جلوگیری از سوختن و دورریزی غذا و فاسد شدن مصرف یک خامگیاهخوار از مواد گیاهی خیلی کمتر از پخته خوار است.

بودجه ای که صرف واردات گوشت می شود و موادیکه به دامها داده می شود آیا نمی توانیم صرف توسعه و مکانیزاسیون (۱) کشاورزی کنیم؟ ضمن اینکه پرورش دام نیاز بمواد کشاورزی برای تغذیه دارد چنانچه این محصول کشاورزی بجای دامها صرف انسانها گردد می تواند بمقدار خیلی زیادی نیز کارساز باشد. بطوریکه نوشته اند حیوانات بازاء خوردن حداقل ۱۰ کیلوگرم مواد گیاهی یک کیلو گوشت میدهند در صورتیکه انسان می تواند از زمین و امکانات آن استفاده نماید و بجای آن ۱۰ کیلو، مواد خام طبیعی از قبیل پیونجه، سبزی و یا میوهجات، غلات، حبوبات و غیره بدست آورد و صرف خوراک خود نماید مضافاً اینکه مواد خام طبیعی از نظر کمیت کم و از نظر کیفیت در سطح بالائی از انرژیست و مقدار کم آن بهتر می تواند تکافوی فعالیت روزانه را بنماید.

س ۲۵ - می گویند مقادیر زیاد غلات بجهت حضور اسیدفیتیک (۲) در لایه خارجی آن باعث اتصال این ماده به کلسیم، روی و فسفر شده و بصورت ترکیب غیرمحلول درمی آید.

ج - غلات بمحض جوانمزدن متحول می شود و ذخیره نشاسته ای آن تبدیل به قندهای ساده قابل جذب مانند گلوکز و فروکتوز (۳) می شود، ویتامینها، املاح معدنی و اسیدهای آن نیز بچند برابر

1- Mechanization.

2- Phytic Acid.

3- Fructose.

افزایش می‌یابد و آنزیمهای جدیدی در آن بوجود می‌آید که باعث جذب بهتر غذا در بدن می‌گردد (۱) مضافاً به اینکه غذای خامگیاهخواران منحصر به غلات نیست، میوهجات، سبزیجات، آجیل‌ها و مواد قندی و خشکبار نیز می‌باشد که با مصرف آنها خوب جویدن تا کتون اشکالی مشاهده نگردیده است.

س ۲۶ - آلودگی مواد غذایی خام را چگونه برطرف می‌نمائید؟
ج - در مورد آلودگی مواد غذایی خام باید گفت مگر پخته‌خوارها میوهجات و سبزیجات و آجیل‌ها را چگونه مصرف می‌نمایند. معمولاً " خامگیاهخواران در صورتیکه لزومی پیدا کند آنها را با آب نمک یا آب‌لیمو و یا مخلوط آب نمک و آب لیمو ضد عفونی می‌نمایند و در مواقع شیوع بیماری و یا مشکوک بودن می‌توان از هر مواد ضد عفونی کننده قابل اطمینان استفاده کرد.

س ۲۷ - تغذیه خام سالمندان که دندان ندارند و دچار نفخ می‌گردند چگونه است؟

ج - این گروه اگر پخته‌خوار هم باشند باز هم دچار همین مشکلات خواهند بود بایستی علاجی برای بی‌دندانی خود بکنند و نسبت به تکمیل دندانهای خود اقدام نمایند تا با جویدن کامل غذا و

مخلوط شدن با بزاق دهان و مراعات سازگاری غذا هضم آن آسان و دچار نفخ نگردند. البته گروهی غذاهای خام را آسیاب کرده و با چاشنیهای مختلف آنها را بصورت سوپ یا کتلت و غیره در می‌آورند که احتیاج چندانی بجویدن ندارد و آن‌گاه مصرف می‌نمایند که اینکار گاهی اوقات نه همیشه برای تنوع انجام می‌گیرد والا بهتر است غذاهای خام بصورت طبیعی مصرف شود نه هرطور دیگر.

س ۲۸ - در مناطقی که انواع محصولات آنها منحصر به یکی دونوع است مشکلاتی ایجاد می‌شود.

ج - امکانات و ارتباطاتی که در دنیای امروز است دیگر این مسائل حل شده است می‌توان تمام وسایل و مواد مورد احتیاج را از نقاط دور و نزدیک خریداری و در محل سکونت ذخیره و نگهداری کرد و بموقع آنها را مصرف کرد.

س ۲۹ - چه کسانی بخامگیاهخواری ایراد می‌گیرند؟

ج - گروهی بعلت عدم آشنائی تصور درستی از این تغذیه ندارند و آنرا تجربه نکرده‌اند و در نتیجه قدر آنرا نمی‌دانند و از منافع و فواید سرشار آن بی‌خبرند بهمین جهت ناآگاهانه ایراداتی می‌گیرند و همینکه بطریقی به این روش شناسائی بیابند و خود آنرا آزمایش کنند یکی از طرفداران جدی این روش تغذیه خواهند شد و هرگز آنرا ترک نخواهند کرد.

س ۳۰ - رویه خامگیا هخواری چه تاء ثیری روی دندانها دارد ؟
 ج - رویه خامگیا هخواری تاء ثیر زیادی روی دندانها دارد زیرا تشکیل پلاک میکروبی در دهان خامگیا هخواران بمراتب کمتر از پخته خواران است زیرا غذاهای خام حکم عمل مکانیکی مسواک را دارد و باعث جلوگیری از ایجاد پلاک روی دندانها می شود و مقاومت دهان و دندان و مخاط را زیاد می کند و سدی در مقابل هجوم میکروبها می باشد . (۱)

س ۳۱ - از چه راههایی می توان به پیشرفت این روش کمک کرد ؟
 ج - خامگیا هخواران معتقدند که دولت و وزارت بهداشتی و انستیتوهای آموزشی و پژوهشی در امور تغذیه بایستی امکانات وسیعی را در زمینه تحقیق و تبلیغ این روش تغذیه فراهم نمایند و آنچنانکه در مورد پخته خواری سالیان درازی است مطالعاتی صورت می گیرد در زمینه خامگیا هخواری هم مطالعات وسیعی انجام شود و نتایج را با سایر کشورهاییکه در این موضوع تجربیاتی دارند هم آهنگ کنند تا موجبات تکامل هر چه بیشتر آن گردند و از آن روشها در راه سوق دادن جامعه بسوی سلامت بیشتر استفاده گردد تا بدین طریق آن رسالت بزرگی که بعهدہ آنان است یعنی سلامت جامعه ، جامعه عمل ببوشاند .

س ۳۲ - آیا خامگیا هخواران با مصرف کردن چند لقمه یا یک وعده غذای پخته ناراحت می شوند ؟

ج - بله ، کسی که بیماری حادی داشته بویژه بیماریهای عروقی و از درمان آن بوسیله خامگیا هخواری مدت زیادی نگذشته باشد با خوردن پخته ناراحت می شود و ناراحتی بیشتر در همان عضویه که بیمار بوده بروز می کند زیرا بیماری در نتیجه پخته خواری بوده و اکنون که همان عامل یعنی غذای پخته مجدداً وارد می شود ناراحتی نیز برگشت می کند مگر آنکه مدت زیادی از زمان خامگیا هخواری آنها گذشته باشد و بیماری ترمیم و درمان شده باشد در اینصورت اگر گاهی میل به مقداری غذای پخته نماید چندان محسوس نخواهد بود و بهتر است برای جلوگیری از بیدار کردن هوس خود و رعایت سلامتی ، از آن مقدار کم غذای پخته هم اجتناب نماید .

س ۳۳ - با شروع فصل تابستان یا زمستان از چه نوع مواد غذایی باید استفاده کرد ؟

ج - تابستان بواسطه وفور میوهجات و سبزیجات یکی از فصول خوب برای تغذیه طبیعی است . در این فصل بواسطه مصرف میوهجات و سبزیجات فراوان مبادله غذایی بهتر انجام می شود و جبران تعریق و آب و املاح از دست رفته بدن را در اثر گرمای شدید تابستان می نماید .

در زمستان برعکس تابستان که بکالری کمتری نیاز است بواسطه

سرما احتیاج بدن به کسب نیرو و تاءمین نیروی از دست رفته به غذاهای پرانرژی مانند خرما، جوانه‌ها، آجیل و خشکبار و غیره بیشتر نیاز است در هر صورت در هر فصل باید غذا متناسب و متعادل باشد و برحسب فعالیت و نیاز بدن مصرف شود.

س ۳۴ - در ماه مبارک رمضان تغذیه خامگیاهخواران چگونه است؟
 ج - غذایی که باید صبحانه میل گردد در صحر مصرف می‌شود و افطار را هم با کمی آب‌میوه و چنددانه خرما شروع کنید و بعد از آن می‌توانید از سوپ خامگیاهخواری همراه با سبزی یا سالاد و یا از غذاهای طبیعی معمول که اشتهای شما را برانگیزد بطور دلخواه مصرف نمائید. در فصل گرما کمی هنداونه یا میوه‌های آبدار در صحر یا افطار در کنار غذاهای خام دیگر میل گردد. اگر از جوانه‌ها بویژه جوانه گندم مصرف گردد دوام بیشتری در نگهداری روزه به انسان میدهد. هرکس با توجه به امکانات و مقتضیات زندگی خود می‌تواند از هر نوع غذایی که اشتهای او را برطرف می‌کند و نیاز او را برطرف می‌کند استفاده نماید. آنچه مسلم است با خامگیاهخواری بهتر می‌شود روزه گرفت زیرا انسان از گرسنگی و تشنگی رنج نمی‌برد و معده خالی‌تر و دوام و انرژی غذاهای خام بیشتر است و روزه‌دار از حال و کیفیت بهتری برخوردار است.

س ۳۵ - دستهای می‌گویند ذائقه ما غذاهای خام را نمی‌پذیرد چاره چیست؟

ج - ما سالها، قرن‌ها و نسل‌ها عادت به غذاهای پخته کرده‌ایم و ترک این عادت مشکل و حتی برای بعضی‌ها بسیار دشوار است این افراد باید بتدریج از غذاهای پخته کم کنند و به‌جای آن از غذاهایی که در پخته‌خواری و خامگیاهخواری مشترک است و ذائقه آنان می‌پذیرد مصرف نمایند و مخصوصاً در ترکیب غذاهای خام از چاشنی‌هایی استفاده نمایند که هم بوی خام مواد را از بین ببرد و هم موجب تحریک اشتها می‌گردد و تا هنگامیکه خوب گرسنه نشده‌اند غذا نخورند و حتی عده‌ای این روش را در دو مرحله انجام می‌دهند ابتدا گیاهخوار می‌شوند سپس خامیگاهخوار. البته هرکس می‌تواند به‌سلیقه خود برای رسیدن به خامگیاهخواری کامل از هر روشی که مناسب حال و مزاج خود می‌بیند پیروی کند ولی افرادی که به‌بیماری‌های مزمنی مانند دیابت (مرض قند) و نارسائی قلبی و غیره دچارند لازم است هرچه زودتر به خامگیاهخواری صددرصد برسند و خیلی از افراد هم از ابتدا به خامگیاهخواری کامل پرداخته‌اند و از آغاز، اشتهای آنان زیادتر از زمان پخته‌خواری بوده است و نتایج نیکوتری هم عایدشان شده است.

س ۳۶ - چه کسی برای اولین بار در ایران باین برنامه غذایی پرداخته است؟

ج - آرشاویر درآوانسیان بنیانگذار و اولین نفریست که باین برنامه غذایی پرداخته است که اخیراً " با متجاوز از ۸۲ سال عمر درگذشت وی در ۵۳ سالگی بانواع بیماریهای سخت و صعبالعلاجی دچار بوده و برای معالجه بیماری خود به پزشکان ایرانی و خارجی رجوع کرده و از آنان نتیجه‌ای حاصل نشده است تا عاقبت با روش خامخواری شفا یافته و زندگی تازه‌ای را پیدا کرده است و با این روش توانست حدود ۲۹ تا ۳۰ سال زندگی سالم و راحتی داشته و از زندگی خود لذت ببرد . همیشه یادش راگرامی می‌داریم .

س ۳۷ - اگر یک فرد خامگیاهخوار ناچار شد در بیمارستان بستری گردد چه باید بکند؟

ج - چنانچه با توجه دولت بخش تغذیه طبیعی در بیمارستان دایر گردد و قسمتی از معالجات و همچنین تغذیه بیماران با تغذیه خام صورت گیرد نتایج بسیار درخشانی دربرخواهد داشت اما در شرایط فعلی باید تابع مقررات بیمارستان بود . اگر پزشکان و مسئولین بیمارستان اجازه دادند می‌توانید بجای غذاهای آشپزخانه‌ای از غذاهای طبیعی مصرف نمایید .

تزریق آمپول ، تعویض خون ، مصرف داروهای شیمیائی و یا سایر وسایل درمانی که برای رفع خطر از بیمار تجویز می‌گردد باید اجرا گردد . پس از مرخص شدن از بیمارستان می‌توانید مجدداً "

خامگیاهخواری را ادامه دهید .

س ۳۸ - اغلب می‌پرسند فلان بیماری در چه مدت با خامگیاهخواری درمان می‌شود؟

ج - پاسخ به این سؤال مشکل است و نمی‌توان پیش‌بینی کرد . بعضی بیماریهایی که زیاد پیشرفت کرده و بصورت کهنه و مزمن درآمده است بالطبع دیرتر خوب خواهد شد و بالعکس بعضی دیگر که تازه شروع شده زودتر خوب می‌شود و از جهت دیگر ، قابلیت عمل ارگانهای بدن افراد در دیر یا زود خوب شدن بیماری مؤثر است ، نوع تغذیه و نحوه اجرای آن در تسریع بهبودی بیمار نیز تأثیر فراوان دارد ، عوامل دیگر از قبیل وضع مزاجی ، شرایط سنی ، جنسی و بدنی و غیره نیز در تسریع یا کندی درمان وی نیز مؤثر است . اما تخفیف بیماری در مدت زمان خیلی کوتاه حاصل می‌شود و بهمین جهت کسانی که خامگیاهخواری می‌کنند در همان چند روز یا هفته اول اثرات مفید آنرا مشاهده می‌نمایند و این خود انگیزه‌ایست برای ادامه آن . معمولاً " در مورد بیماریهای چاقی ، فشارخون ، میگرن (۱) ، دیابت ، سکنه‌های قلبی و گرفتگی شریانها و عروق ، تنگی نفس ، چاقی‌های موضعی ، نقرس ، یبوست ، بالا بودن کلسترول (۲) و تری‌گلیسرید (۳) ، اوره (۴) ، اسیداوریک و نظیر اینها

1- Migraine.

2- Cholesterol.

3- Triglyceride.

4- Urea.

در یک مدت زمان کوتاهی حتی چندروز در مورد بیوست ، یک تا دو هفته در مورد فشارخون و چاقی ، چند ماه در مورد دیابت و سکت‌های قلبی و تنگی عروق نتیجه بهبودی آن کاملاً" نمایان است . البته باز ممکن است شدت و ضعف داشته باشد بعضی بمدت کوتاه‌تر و یا طولانی‌تری احتیاج باشد تا کاملاً" خوب گردد . همانطوریکه قبلاً" هم گفته شد نمی‌توان یک میزان مشخص و معینی برای همه افراد در نظر گرفت .

سایر بیماریهای مزمن و سخت و صعب‌العلاج بمدت زمان طولانی‌تری احتیاج است تا کاملاً" بهبود یابد مع‌الوصف گاهی خیلی زودتر از انتظار و گاهی دیرتر از موعد مقرر بهبود می‌یابد .

س ۳۹ - مواد خام را چگونه مصرف کنیم که برای بدن بهتر باشد ؟
ج - غذاهای طبیعی و خام را باید همانطور که طبیعت پرورده و آماده ساخته است مصرف کنیم خردکردن ، رنده کردن بویژه آب گرفتن باعث از بین رفتن سلولز (۱) و بقیه مواد مهم غذا می‌شود . مثلاً" آب گرفتن پرتقال و سایر مرکبات باعث می‌شود که قسمتهای سفید پرتقال که خود حاوی ویتامین P می‌باشد و برای جذب ویتامین C موجود در پرتقال ضروری است از بین برود . همینطور در مورد تهیه سالاد بهتر است سبزی یا میوه را با قطعات درشت‌تر خرد کنیم و هرچه زودتر آنها را مصرف کنیم تا کمتر هوا در آن اثر کرده

1- Cellulose.

و باعث اکسیده شدن آن گردد .

س ۴۰ - چند روزیست خامگیا‌ه‌خواری میکنم و اثرات شگفت آنرا دریافته‌ام ، لیکن بوی‌غذاهای رنگارنگ و دیدن آنها مرا وسوسه می‌کند و اراده‌ام را سست می‌کند راهنمایی نمائید .

ج - هرچیز خوبی که انسان بخواهد به‌آن برسد باید متقابلاً" بهایش را بپردازد و اگر شما همانطوریکه خودتان می‌گوئید اثرات شگفت‌انگیز آنرا دریافته‌اید و طالب سلامت هستید باید قدری زحمت بکشید و با کمی اعمال اراده برعادت پخته‌خواری خود غلبه کنید . مع‌الوصف چند راه برای آن وجود دارد :

۱ - می‌توانید برای مدتی جدا از سایر خانواده و حتی قبل از آنها غذا بخورید .

۲ - با تلقین بنفس بخود بقبولانید که غذای شما جزاین غذا، غذای دیگری نیست و فقط همین غذاست که باید بخورید و جز این چیز دیگری نیست که بخورید .

۳ - در صورتیکه نتوانید صددرصد خامگیا‌ه‌خواری کنید کم کم اینکار را انجام دهید .

۴ - چنانکه گاهی اوقات هوس چیزی دارید که در خامگیا‌ه‌خواری برای شما ممنوع است و روان شما سخت تحت فشار است برای جلوگیری از لطمه روحی موقتاً" کمی از آنچیزیکه میل دارید بخورید و یا آنرا بچشید . مسلماً" بعد از آن متوجه خواهید شد که این هوس

یک هوس و اشتهای کاذب بوده است و اگر هم نمی‌خوردید طوری نمی‌شد .

س ۴۱ - همسرم بیشتر از من کتاب خامگیاهخواری خوانده است و هرچه من توصیه کرده‌ام که خامگیاهخواری کند مورد قبول واقع نشده است ، چاره چیست ؟

ج - این مشکلی است که اکثر خامگیاهخواران با آن مواجه هستند . بهتر است این روش را به ایشان تحمیل نکنید و بگذارید خودشان با مطالعه بیشتر در این راه پیش قدم شوند زیرا همه نمی‌توانند روشی را که بدان خوگرفته‌اند بیک باره کنار بگذارند و بکلی دست از پخته‌خواری بکشند . سعی نمائید که او را تشویق کنید تا از غذاهای خام که در پخته‌خواری هم هست میل نمایند . مثلاً " کمی سالاد یا غذا ، یا یک وعده صبحانه یا شام میوه ، کمی جوانه گندم با سالاد و نظیر اینها تا کم کم ذائقه‌شان به آنها عادت نماید . از ایشان بخواهید در جلسات خامگیاهخواران که در باشگاه‌ها تشکیل می‌شود شرکت نماید تا با آنان بگفتگو بپردازد و از این طریق بیشتر با فلسفه خامگیاهخواری آشنا شود و راز سلامت و بهتر زیستن را دریابد تا شاید انگیزه‌ای برای پیوند به این تغذیه بیابد و در نتیجه گرایش بیشتری پیدا نماید .

س ۴۲ - مصرف چای و قهوه چه حسنی دارد ؟

ج - مصرف چای و قهوه هیچگونه حسنی ندارد و دارای ارزش غذایی نیست فقط موقتا " اعصاب را تحریک می‌کند ، احساس نیرو را در بدن تولید می‌نماید و ممکن است باعث اعتیاد شود که کم‌کم برای قلب و سلسله اعصاب زیانبخش است ، تولید اسید اوریک نیز می‌نماید . چای و قهوه فقط یک عادت مضر است مانند سایر عادات مضر دیگر مثلاً " با علم به اینکه می‌دانیم سیگار بسیار مضر و خطرناک است و کسانی که سیگار می‌کشند طول عمر کمتری از دیگران دارند و باعث بیماریهای قلب ، عروق ، تنگی نفس می‌شوند و حتی ممکن است سرطان ریه ایجاد نماید و . . . باز میکشیم ، بهمین جهت مصرف آن در خامگیاهخواری منع شده است .

س ۴۳ - گاهی اوقات در خامگیاهخواری پرخوری می‌کنم چاره چیست ؟
ج - عادت پرخوری که انسان در پخته‌خواری داشته ممکن است در خامگیاهخواری نیز بروز کند . البته بهتر آنست که انسان همیشه به اندازه بخورد و اگر گاهی میلش به پرخوری کشید ، بایستی در وعده‌های دیگر پرهیز نماید و چیزی نخورد و یا بمیوه و یا سالاد اکتفا نماید در اینصورت سلامت انسان بهتر تاءمین می‌شود .

س ۴۴ - چرا بعضی از خامگیاهخواران بعد از مدتی این روش تغذیه را ترک می‌کنند ، حال آنکه نتایج نیکوئی گرفته‌اند و سلامت از دست رفته خود را باز یافته‌اند ؟

ج - علت ترک این دسته از افراد مشکلات و ایراداتی است که در خود شخص و یا در محیط اجتماعی است که او در آن زندگی می‌کند و باعث می‌شود ترک این روش نماید از جمله آنکه:

در جامعه‌ایکه اکثریت افراد آن پخته‌خوار هستند و یا وقتی یکنفر از افراد خانواده خام‌خوار است و بقیه پخته‌خوار می‌توان بخوبی برآورد کرد که شخص خام‌خوار تا چه‌اندازه در فشار قرار دارد، بخصوص آنکه هنوز اثرات مفید این روش برای همگان شناخته شده نیست و چون همراه ترک عادات عمومی نیست، پایداری در این روش برای آنها مشکل است ضمن اینکه بسیاری از اشخاص که قدم در این راه می‌گذارند قصدشان خامخواری به‌طور موقت است نه مادام‌العمر بلکه بعضی‌ها اراده و نیروی خود را آزمایش می‌کنند و در صورت سست‌ارادگی برگشت می‌نمایند و بعضی صرفاً "بخاطر لاغر شدن یا تخفیف در بیماری لاعلاج خود که آنها را بستوه آورده بدون اعتقاد و ایمان واقعی و مطالعه و صرفاً" از روی لاعلاجی خام‌خوار می‌شوند و با پیدا شدن آثار مثبت و رهائی از شر بیماری آنها رها کرده و به روش سابق خود باز می‌گردند و یا تعدیلی در روش خود قائل می‌شوند و خام می‌خورند و درصدی هم پخته به آن اضافه می‌نمایند ولی با این وجود در بین همین افراد هم تعداد زیادی از آنها به‌اثرات نیکوی آن پی‌برده و سالهاست بر تصمیم خود باقی هستند و آنها را با اشتیاق زیادتر از پیش ادامه می‌دهند.

س ۴۵ - گروهی می‌گویند کی حوصله دارد اینکارها را بکند فرض‌کن با خامگياهخواری چند سال بیشتر عمر کردی و ...

ج - باید گفت چرا گذران عمرولو به‌مدتی کوتاه در بستر بیماری سپری شود و چرا انسان تا آخر عمر سلامت زیست نکند و با مرگهای ناگهانی و زودرس بمیرد و اصولاً "چرا باصل تغذیه خود برنگردیم و غذای سالم نخوریم که گرفتار بیماری و دارو و درمان شویم و از طرفی تهیه مواد خام چندان وقتی را نمی‌گیرد و آماده کردن آنها برای مصرف زحمتی ندارد.

شما انواع سبزیجات را می‌خرید و پاک می‌کنید و می‌شوئید سپس در تابه یا دیگ می‌ریزید و آنها می‌پزید در صورتیکه در خامگياهخواری زحمت پختن آنها نخواهید داشت. مواد خام را خریداری و نگهداری می‌کنید و هر وقت میل‌تان کشید آنها مصرف می‌نمائید.

س ۴۶ - عده‌ای می‌گویند در عصر فضا و مسافرت بکرات دیگر ما با این نوع تغذیه بعقب برمی‌گردیم.

ج - دکتر بیرشرینر می‌نویسد:

به آن دسته از افراد که می‌گویند ما با این تغذیه به‌عقب برمی‌گردیم باید گفت نه تنها به‌عقب برنگشته‌ایم بلکه به‌پیش می‌رویم. درست است که ما در زندگی اجتماعی با هم هستیم ولی باید غذارا با طبیعت خود تنظیم کنیم و بنظر ما یک بشقاب میوه و غذای نپخته

این مقصود یعنی تنظیم غذا مطابق طبیعت را برای ما بهتر عملی می‌کند تا یک غذای پخته و باصطلاح مغذی ولی کم دوام (۱) .

س ۴۷ - گروهی اظهار می‌دارند سبزیجات و سایر مواد خام سفت است و جویدن زیاد لازم دارد و وقت زیادی می‌گیرد .

ج - اصولاً " این گروه به غذا خوردن و سلامت خود اهمیت نمی‌دهند بهمین جهت غذا را تند و نجویده می‌بلعند و حاضر نیستند برای این مسأله که مهمترین عامل برای سلامت آنهاست وقت صرف شود . آنها حاضرند داروهای تلخ و شربتهای بدبوئی را بخورند و یا برای کم کردن وزن خود متحمل رنجها ، خرجهای گزاف و انواع رژیمهای طاقت‌فرسا بشوند و انواع کرمها ، ماساز ، حمام سونا و غیره بکار برند و یا برای درمان بیماریهای خود از قرصها و داروهای شیمیائی گوناگون و مضر مصرف نمایند و عاقبت هم نتیجه‌ای حاصل نمایند ولی حاضر نیستند تجدید نظری در تغذیه خود بنمایند و از غذاهای طبیعی که ضامن سلامت و تندرستی آنهاست کوششی بنمایند .

س ۴۸ - بشر اولیه چگونه تغذیه میکردند است ؟

ج - اگر نگاهی به تاریخ تغذیه بشر اولیه بیاندازیم متوجه می‌شویم

۱ - با اندک تغییری .

آنان نیز مانند سایر جانوران غذای خود را به‌موجب غریزه از محیط اطراف گرفته و بدون دخالت و یا تغییری بصورت طبیعی می‌خوردند اما با پیدایش آتش در دستگاه آفرینش دست برده و آنرا پخته و خورده‌اند و بدین ترتیب پخت و پز در زندگی انسان جای مخصوصی را گرفته است و از این ببعد هرگروه و قوم و یا ملتی متناسب سلیقه و ذائقه خود فنی برفنون آشپزی افزوده‌اند تا بدانجا که امروز آشپزی یکی از ارکان اصلی و اساسی زندگی انسان را تشکیل می‌دهد و تقریباً " انسان با غذاهای سالم و طبیعی بیگانه شده است و در نتیجه چیزی را می‌خورد که هوس او اقتضا نماید نه آنچه که بدن او نیاز دارد بهمین جهت گرفتار بیماریهایی می‌شود که خود شاهدید .

س ۴۹ - آیا پروتئین گیاهی هم تولید اسید اوریک می‌کند ؟

ج - بله ، پروتئین گیاهی هم مانند پروتئین حیوانی تولید اسید اوریک می‌کند . در بدن پخته‌خوارها زیادی اسید اوریک در قسمت‌هایی از بدن مانند مفاصل رسوب می‌کند و موجب نقرس و درد مفاصل می‌شود ولی در بدن خامگیاهخواران زیادی اسید اوریک بطور معمول ذخیره نمی‌شود و دفع می‌گردد .

س ۵۰ - چه موقع انسان در اثر امراض عفونی مریض می‌شود ؟

ج - میکروبهای زیاد و گوناگون همیشه در هوا و تمام قسمت‌های

بدن مانند دهان، حلق، ریه‌ها و سایر حفره‌های داخل بدن وجود دارد که چون قوه دفاعی بدن قوی است، میکروبهای ضرر رسان کاری از پیش نمی‌برند تنها وقتی می‌توانند زیانبخش باشند که یک عامل مستعد کننده مانند کم شدن نیروی حیاتی در بدن ایجاد گردد و آن وقتی است که تعادل بدن در اثر سوء تغذیه یا فقر غذائی و مسمومیت‌های حاصل از آن بهم بخورد و ضعیف گردد در این صورت است که میکروب انسان را مریض و گاهی از پا در می‌آورد.

س ۵۱ - چرا مردم گرایش زیاد بمصرف داروهای شیمیائی دارند؟
ج - بعلت اینکه اولاً " داروهای شیمیائی اثر فوری و چشم‌گیری روی بدن دارد و مردم بدون اینکه متوجه باشند چه اثرات جانبی زیان‌آوری روی ارگانهای بدن آنها خواهد گذاشت آنرا مصرف می‌کنند. آنها فقط جنبه مسکن و آبی‌بودن آنرا می‌بینند. ثانیاً" در اثر تبلیغات کارخانه‌های بزرگ داروسازی و همچنین تبلیغاتی که مرتباً از طریق رسانه‌های همگانی مانند رادیو، تلویزیون، جراید و غیره از شگفتیهای علم پزشکی و اثرات حیرت‌آور آن می‌شود شکی نیست که مردم تصور می‌کنند که تنها راه نجات و درمان بیماریها فقط استفاده از داروست و بس و جز این چیز دیگری نیست. ثالثاً" روی روشها و یا رژیمهای درمانی دیگر تبلیغی نشده است تا مردم بدانند با روش تغذیه طبیعی و یا سایر رژیمهای طبیعی هم می‌شود جلوی بیماری را گرفت و هم بدرمان آن پرداخت و خرج چندانی

هم ندارد.

س ۵۲ - اگر سبزیجات و میوه‌جات مورد نظر در فصلی پیدا نشود چکار باید کرد؟

ج - از هر نوع سبزی و میوه‌ایکه در آن فصل وجود دارد باید استفاده کرد. خداوند در هر فصلی بنابر احتیاج بدن هر انسان و برای تنوع غذای او میوه‌جات و سبزیجاتی آفریده و در اختیار او گذاشته است تا آنها را مصرف نماید و چنانچه کمبودی هم دارد جبران شود.

س ۵۳ - انسان و حیوان چگونه تغذیه می‌کنند؟

ج - حیوانات دریائی، هوائی، زمینی، حشرات، تک‌یاخته‌ایها، حیوانات تکامل‌یافته و غیرها طبق غریزه آنچیزی را می‌خورند و آن‌کاری را انجام می‌دهند که مورد نیاز آنهاست. آیا مرغان دریائی جغرافیا خوانده‌اند که می‌دانند چه موقع بنقاط گرمسیر و چه موقع به نقاط معتدل بروند؟ آیا آنها برادیو و تلویزیون گوش داده‌اند و یا روزنامه خوانده که بدانند نقاط سردسیر و گرمسیر کجاست؟ و یا کتابی در مورد پروتئین‌ها خوانده‌اند که بدانند کدام مواد بیشتر پروتئین دارد و کدام مواد کمتر تا از آن موادیکه بیشتر پروتئین دارد بخورند. آنها طبق غریزه آنچیزی را می‌خورند و یا انجام می‌دهند که مورد لزوم آنهاست و با ساختمان بدنشان تناسب

دارد، تنها انسان است که در کارهایش از عقلش مدد می‌گیرد و این انسان "صاحب‌عقل" و اشرف مخلوقات غذای سالمی که در طبیعت مهربان آماده شده و با شرایط بیولوژی داخل بدن کاملاً هم‌آهنگ است می‌پزد و با چاشنیهای محرک بصورت مصنوعی در می‌آورد و می‌خورد و از غذاهای طبیعی و زنده خودداری می‌نماید و در نتیجه بیمار گشته و به قرص و آمپول پناه می‌برد و از پزشک درمان می‌خواهد.

س ۵۴ - فرق انسان با حیوانات گوشتخوار از نظر دستگاه گوارشی و فرمول دندان‌چیست؟

ج - اگر به فکین انسان توجه شود می‌بینید که حرکت فکین انسان علاوه بر حرکت عمودی حرکت طرفینی هم دارد از این روی که غذای خام با دندان سائیدگی بیشتری داشته باشد و با بزاق دهان بیشتر آمیخته شود و هضم و جذب غذا نیز بهتر انجام گردد در صورتیکه حرکت فکین حیوانات گوشتخوار فقط عمودی است تا بتواند گوشت شکار خود را بکوبد و نرم کند. حیوانات گوشتخوار دارای دندانهای تیز و پنجه‌های قوی و سختی هستند تا بوسیله آنها شکار را بگیرند و پاره کنند و یکجا با پوست و استخوان و رگ و پی بخورند. همچنین دارای روده‌های کوتاه حدود یکمتر، دارای اسید خیلی قوی است که گوشت را با سرعت زیاد جذب می‌کند در صورتیکه روده انسان حدود ۸ متر است و توقف طولانی

گوشت باعث فساد آن می‌شود و سموم ناشی از آن بخون می‌ریزد و این خود باعث بوجود آمدن بسیاری از بیماریهاست. بطور کلی انسان دارای فرمول دندان‌چی و دستگاه گوارشی مخصوصی است که فقط برای میوه‌خواری و سبزیخواری آفریده شده است نه گوشتخواری و نه پخته‌گیاهی.

س ۵۵ - فرق حیوانات علفخوار با انسان از نظر تغذیه و دستگاه گوارشی چیست؟

ج - انسان در طول قرون و اعصار بتدریج از طبیعت و فطرت خویش دور شده بدلیل اینکه از تغذیه طبیعی و سالم که غذای واقعی او بوده به گوشتخواری و پخته‌خواری روآورده و علاوه بر آن عوامل ژنتیکی (۱) و ارگانیکی (۲) انسان سبب شده که بعد از پیدا شدن آتش بشر با دست خود بیشتر ویتامینها و املاح موجود در مواد غذایی خود را کاسته و با خوردن گوشت حیوانات و ماهیها هم سموم خطرناکی نظیر اوره و اسیداوریک و... در بدن تجمع پیدا کرده و زمینه را برای انواع بیماریها فراهم کرده است ولی حیوانات علفخوار بدلیل اورگانسیم (۳) و جهاز هاضمه و نوع تغذیه خامگیاهخواری که دارد با طبیعت قرین‌تر و سالم‌تر و بانشاط‌تر از انسان هستند.

1- Genetic.

2- Organic.

3- Organism.

س ۵۶ - عوامل دیگر در سلامت انسان چیست؟

ج - عوامل زیادی در سلامت انسان تأثیر وارد از قبیل هوای پاک، ورزش، بهداشت، دور بودن از سروصدا و برکنار بودن از آلودگی هوا و اینگونه امور. بطور ساده باید گفت اکسیژن و هوای خالص باعث اکسیداسیون (۱) بهتر بدن می شود تبادل گاز و مبادله غذائی نیز بهتر انجام می گیرد و برای قلب این موتور مهم و حساس بدن مفیدتر است زیرا اکسیژن در هوای پاک باعث می شود که قلب، خون زیادتری را پمپاژ نماید و اکسیژن بهتر بسلولها و بافتها و عضلات برسد و آنزیمها بهتر روی آنها اثر کند، در نتیجه مواد خام بهتر جذب گردد. هوای پاک خود یک غذاست.

روستائیان کشور خودمان را در نظر بگیرید به واسطه استفاده از غذاهای ساده و استنشاق هوای پاک و کار در مزارع از شهریان سالمتر و بدن آنها از تحرک و نشاط بیشتری برخوردار است.

پیاده روی در هوای آزاد و پاک یکی از علل عمده سلامتی است، دوچرخه سواری، شنا، ژیمناستیک (۲)، کوه پیمائی، ورزش صبحگاهی، گردش در هوای خارج از شهر و مناطق بیلاقی و دیدن مناظر زیبای طبیعی و... هر یک می تواند سلامت و تندرستی انسان را بیشتر بیمه نماید.

1- Oxidation.

2- Gymnastics.

س ۵۷ - خامخواری با خامگیاهخواری و تغذیه طبیعی با هم چه فرقی دارد؟

ج - خامخواران در غرب بکسانی گفته می شود که از مصرف هر نوع گوشت و فرآورده های شیری، تخم مرغ و عسل پرهیز دارند و سایر مواد را هم خام مصرف می نمایند و پوست و پشم و کارکشیدن و تشریح حیوانات را نیز جایز نمی دانند. آنها با خامگیاهخواران چندان فرقی ندارند و عملاً "یکی هستند ولی چون خام بهمه" مواد منجمله گوشت، تخم مرغ، مواد لبنی و غیره اطلاق می گردد در بدو امر ممکن است عده ای چنین تصور کنند که وقتی می گویند خامخواران، این گروه از همان نوع مواد ممنوعه که در بالا ذکر شد نیز می خورند و برای رفع این شبهه و ارتباط لفظ با محتوی بهتر است بجای خامخواری خامگیاهخواری و یا تغذیه طبیعی گفته شود که بنظر صحیح تر هم می رسد.

س ۵۸ - عوارض پیری چیست و تغذیه طبیعی چه تأثیری در اینگونه افراد دارد؟

ج - انسان وقتی پیر می شود قوای او تحلیل می رود، نسوج استخوان دستخوش دگرگونی می شود، جهاز هاضمه اش خوب کار نمی کند، عدم توانائی در نگهداری ادرار پیدا می کند، وزنش کم می گردد، اعصابش بهم می ریزد، خوابش کم می شود، قدرت کبد در نگهداری و ذخیره مواد کم می شود در نتیجه افراد پیر زودگرسه

می شوند، فشارخون بالا می رود، حافظه کم می شود و شریانها و مفاصل خوب کار نمی کنند، سائیدگی دندانها پیدا می شود، مو سفید می گردد و کلیه اعمال بدن کاهش پیدا می کند (۱) و... برای افراد سالخورده باید یک روش تغذیه مناسب و معتدل در نظر گرفت و تغذیه طبیعی بعلت سبک بودن و سهل الهضم بودن و اینکه در بدن بسادگی و راحتی متابولیزه می شود و جذب آن نیز راحت انجام می گیرد و مانند مواد پخته شده سنگینی زیادی روی ارگانهای بدن ندارد و به آسانی هم دفع می گردد و از طرفی دارای ویتامینها و املاح زنده و طبیعی است که از هر نظر مواد لازم اینگونه افراد را تاءمین می کند بهترین غذا برای پیران می باشد و نسبت بمواد پخته سازگاری بیشتری دارد. به علاوه بسیاری از ناراحتیهای آنان را نیز می تواند برطرف کند و زندگی شادی را برایشان فراهم نماید.

س ۵۹ - آزمایش ایوان پاولف (۲) در مورد عادات شرطی چیست و چه نقشی در تغذیه ما دارد؟

ج - پاولف یکی از اساتید بزرگ روسی در فیزیولوژی و بیولوژی (۳) است که تحقیقات بسیاری در بارهٔ عکس العمل جسمی انجام داده است که اساس عادات و سنتهای ما با آن ارتباط دارد.

پاولف تحقیقات خود را با سگها انجام داد و متوجه شد

۱ - اقتباس از کتاب استفاده از قوانین طبیعی در تغذیه سالم - دکتر نواب

محرکهائی که با غذا همراه می شوند مثل خود غذا موجب تراوش غدد بزاق سگ می شوند و تجربه معروف وی که بنام بازتاب شرطی است به این ترتیب صورت می گیرد.

با عمل جراحی سوراخی در گونه سگی باز کرد و لولهٔ لاستیکی از آن سوراخ داخل دهان سگ کرد این لوله به شیشه‌ای وصل بود که در آنجا تراوش آب دهان سگ بدقت اندازه گیری می شد. هر وقت بسگ مورد آزمایش غذا می داد هم زمان با آن زنگی را بصدا در می آورد. بارها اینکار را تکرار کرد بعد از مدتی بسگ غذا نداد ولی زنگ را بصدا در آورد معده سگ شروع بترشح کرد و این عادت شرطی است و مثلاً "کودک نوزاد وقتی پستان بدهان او گذاشته می شود پستان را می مکد اما دیدن پستان موجب ایجاد مکیدن نمی شود محرک اصلی مکیدن تماس لبهای کودک با پستان مادر است. بعداً" می آموزد که حتی با دیدن پستان لبان خود را بمکد (۱).

مقداری از یادگیری و تربیت و عادات ما هم روی اصول شرطی آزمایش پاولف بنا شده است و اغلب هوس ما تابع عادات غلطی است که بارث بما رسیده است، عادت ما به آبگوشت چرب، عادت به بوی کباب، عادت به قرمه سبزی، عادت به سیگار و مشروبات الکلی و غیره. با اینکه می دانیم نوشابه‌هایی از قبیل کولاها بعلت داشتن کافئین (۲) ما را معتاد می کند و در معرض ابتلا بزخم معده قرار

۱ - اقتباس از کتاب "مان" اصول روانشناسی - ترجمه دکتر صناعی

می دهد و مواد قندی با اینکه فاسد کننده دندانهاست و پوسیدگی آنها را به همراه دارد مع الوصف در اثر تبلیغ در نلوویزیون و یا جای دیگر شرطی شده و با اینکه می دانیم چیز مضر است می خوریم .
توضیحی دیگر در این باره :

شرطی شدن (به تعبیر پاولف) علتی آشکار برای روشهای غذایی است . حتی وعده های غذایی نیز شرطی می شوند . شخصی که به یک غذای مختصر در اواسط صبح عادت کرده است ، اگر آن را مصرف نکند در اثر گرسنگی دچار ضعف می شود و یا شخصی که به غذا خوردن در ساعت یک بعد از ظهر عادت کرده است اگر ساعت ۱۲/۴۵ تصور کند که ساعت یک شده است احساس گرسنگی خواهد کرد . به همین طریق انتخاب های غذایی به توسط تمرین و عادت ها شرطی شده اند . آنچه که فرد با مصرف آن بزرگ می شود همان چیزی است که در بقیه عمر با رغبت خواهد خورد و فقط بندرت ممکن است جرأت امتحان غذاهای جدید را بیابد . حداقل ۲۰۰ سال طول کشید تا سیب زمینی در بریتانیا به عنوان یک غذای خوب پذیرفته شد و دست کم ۱۰۰ سال برای مورد قبول واقع گشتن گوجه فرنگی وقت صرف شد ، حال آن که موز و گریپ فروت هر کدام ۳۰ سال پس از شناخته شدن پذیرفته گشتند (۱) .
عادات غذایی از نظر خام یا پخته بودن از نسلی به نسل دیگر

می رسند و افراد مختلف ، حتی در یک محیط ، عادات غذایی گوناگونی پیدا می کنند .

باری : از شرطی شدن عادات غذایی در تبلیغات تجارتي استفاده فراوانی می شود (۱) .

س ۶۰ - جیره مواد پروتئینی هر شخص بطور متوسط چقدر باید باشد ؟

ج - در صورتیکه سایر مواد متعادل خورد شود معمولا " بازاء هر کیلوگرم وزن بدن ۱ گرم پروتئین خالص قابل جذب لازم دارد . اشخاصیکه فعالیت عضلانی دارند ، زنان باردار و شیرده ، کارگران ، کشاورزان ، ورزشکاران و آنهایکه عملیات جراحی روی بدنشان انجام شده و دختران ۱۴ - ۱۳ و پسران ۱۶ - ۱۴ ساله که در مرحله رشدند و افرادی نظیر آنها به پروتئین بیشتری نیاز دارند .

س ۶۱ - کارسلولز میوه جات و سبزیجات روی دستگاه گوارشی چیست ؟
ج - سلولزیکه در میوه جات و سبزیجات و سایر مواد خام وجود دارد برای جلوگیری از سرطان روده مفید است ، موجب اجابت مزاج می شود ، با گرفتن آب مواد غذایی و حجیم شدن آن دفع مواد را تسهیل می کند ، حرکت دودی و نوسانی در روده ایجاد

کرده و مسیر مواد را بسوی رودهٔ بزرگ هدایت می‌کند، موجب بهتر جذب شدن غذا می‌گردد، سموم روده را با خود دفع می‌نماید. و نیز سلولز که در دیوارهٔ یاخته‌های گیاهی وجود دارد یا آگار که از جلبک‌ها بدست می‌آید و یا پکتین که در میوه‌ها یافته می‌شود بنابر آنچه در کتاب تغذیه انسان آمده است (۱) این گونه مواد محتویات روده را نرم و پرحجم می‌کنند و باعث تحریک فعالیت ماهیچه‌ای می‌شود. افرادی که رژیم غذایی پرفیبردارند کمتر از بقیه از بیماری دیورتیکولار (۲) کولون (۳) رنج می‌برند و کمتر به بواسیر مبتلا می‌شوند. رژیم غذایی پرفیبر نیز ممکن است میزان جذب گلوکز و چربی را از رودهٔ باریک کند کرده و از اینرو ابتلا به دیابت و بیماری‌های عروقی را کاهش دهد زیرا علل ایجاد این دو بیماری به ترتیب ازدیاد گلوکز و افزایش چربی خون در هنگام جذب پس از غذا باشد.

س ۶۲ - چرا باید از طبیعت پیروی کنیم؟

ج - از یکطرف رشد سریع جمعیت دنیا موجب کمبود مواد غذایی می‌شود و خطراتی از قبیل بهداشت و مشکل مسکن و غیره دربر دارد و از طرف دیگر توسعهٔ ماشینیزم و مکانیزاسیون باعث تسالمات

۱ - صفحه ۲۷۹ - با اندک تغییری

2- Diverticula.

3- Colon.

روحی و عدم آرامش و آسایش فکری شده است که مجموعاً " مرگ و میر را زیادتر کرده است و علوم پزشکی هم قادر بحل این معضلات نیست و زندگی شلوغ و پرمهمه در قلب شهرها، آلودگی هوا، سروصدا و بدنبال آنها ناملایمات روحی و فکری و جسمی بشر را سخت تحت فشار قرار داده است.

جامعه‌شناسان، پزشکان و روانپزشکان به این نتیجه رسیده‌اند وقتی آرامش پیدا می‌شود که براهی که طبیعت در اختیار بشر قرار داده توجه شود و از فرآورده‌ها و محصولات طبیعی استفاده گردد. باید از طبیعت الهام گرفت زیرا قانون طبیعت یک قانون ثابت و لایتنغیر است.

س ۶۳ - نظر صاحب نظران طرفدار طبیعت درمورد تغذیه با مواد طبیعی چیست؟

ج - دکتر ریمون باربو می‌نویسد:

من عمیقاً معتقدم که تندرستی را با تغذیه طبیعی می‌توان بدست آورد. من یقین دارم پیری زودرس را می‌توان متوقف کرد و مدتی طولانی به عقب برد. وقتی به ندای طبیعت گوش کنیم او به ما خواهد آموخت و نشان خواهد داد که چگونه می‌توانیم خوب بخوریم تا از بیماری و اضطراب و عوارض ناگوار پیری زودرس درامان باشیم. درسایه اصول زندگی طبیعی و تغذیه سالم زندگی آسان خواهد شد و نقاط ضعف ناپدید خواهد گردید. رنج و اندوه برطرف

می‌شود و شما از همه ناراحتیهای روحی و جسمی فاصله خواهید گرفت. ما می‌توانیم حتی بعد از عمرهای دراز جوان بمانیم و قوای معمولی خود را دوباره بازیابیم و با نشاط و سرزندگی و علاقه به کار به حیات خود ادامه دهیم.

سپس دکتر ریمون باربو از قول دکتر گیلوردهاوزر غذاشناس معروف جهانی در کتاب‌گذرنامه برای یک زندگانی نوین چنین گفته است. انسان حداقل می‌تواند تا صد و چهل سال عمر کند. عمر طبیعی انسان صد و چهل سال است. ما همیشه با مرگهای زودرس از این دنیا می‌رویم و گور خود را با دندانهای خود می‌کنیم. ما باید اعتراف کنیم که تمدن بشری اغلب آدمیان را از زندگی طبیعی برطبق قوانین طبیعی باز داشته است. ما باید علیه محیط‌زیست خود که ما را از طبیعت دور کرده و رنجها و اندوههای بی‌پایانی نصیب ما کرده است مبارزه کنیم. مبارزه ما با این وضع و فداکاریهایی که در این باره باید بکنیم و نتایجی که از آن بدست می‌آوریم ارزش دارد و به‌زحمت آن می‌ارزد. ما همه اعتقاد داریم که هیچوقت نباید بیمار شویم برای اینکه واقعا "زندگی کنیم و از سلامت کامل جسمی و روحی برخوردار گردیم و از کوشش خود حداکثر استفاده را برگیریم باید اسرار طبیعت معجزه‌گر را بشناسیم (۱) و از آن پیروی کنیم.

س ۶۴ - خامگیاهخواران مواد حیوانی نمی‌خورند چون می‌گویند ضرر دارد پس چرا عسل که یک مادهٔ حیوانی است و از زنبور عسل بدست می‌آید مصرف می‌کنند؟

ج - درست است که عسل یک مادهٔ حیوانی است که از زنبور عسل بدست می‌آید و این حیوان شیرهٔ گیاهان را می‌مکد و بر اثر دیاستازهای (۱) که ترشح می‌کند آنرا تبدیل به عسل می‌نماید و خامگیاهخواران از اینجهت آنرا مصرف می‌کنند چون اولاً " دارای خواص بیشماری است و ثانياً " هیچگونه ضرری ندارد.

س ۶۵ - آیا گفتن رژیم خامگیاهخواری اشتباه است؟

ج - بله، کلمه رژیم غذایی در اصطلاح وقتی بکار می‌رود که برای یک مدت محدود از آن استفاده گردد و با فلسفه خامگیاهخواری که یک تغذیه کامل و همیشگی است فرق دارد. بکار بردن کلمه رژیم در این نوع تغذیه موردی ندارد و بهتر است بجای آن رویه یاروش خامگیاهخواری (تغذیه طبیعی) بگوئیم.

س ۶۶ - اگر گوشت ضرر دارد پس چرا تغذیه اسکیموها از گوشت است؟

ج - در مورد تغذیه اسکیموها باید گفت مردمان ناحیه قطب از اینجهت گوشت مصرف می‌کنند چون گیاهی در آنجا نمی‌روید که از

آن استفاده نمایند و در اثر مرور زمان بدن مردمان آن منطقه بدن عادت کرده اند و انسان وقتی بدنش بچیزی عادت کند آن را می پذیرد. مضافاً "باینکه با تلاش و کوششی که مردم آن ناحیه در سرما و یخبندانهای شدید می کنند می تواند سمومات گوشتی را در بدن آنها تخفیف دهد. مع الوصف باز از مضرات خوردن گوشت در امان نبوده اند و آنطوریکه نوشته اند، اسکیموها در اثر مصرف گوشت به پیری زودرس دچار می شوند و عمر طولانی نیز ندارند.

س ۶۷ - آیا انسانهای اولیه از گوشت خام استفاده می کردند و اگر چنین است ما چرا نمی کنیم؟

ج - در مورد انسانهای اولیه، آنچه مسلم است آنها همه چیز را خام مصرف می کردند و شکی نیست که عده ای هم گوشت خام می خوردند و خامگیاہخواران از آن مصرف نمی کنند زیرا که ماده حیوانی است و خام آنها مانند پخته اش مضراتی دارد که در این کتاب زیاد از آن سخن گفته شده است.

س ۶۸ - اگر این روش تغذیه بیماریها را درمان می کند چرا جهان غرب آنرا تأیید نمی کند؟

ج - دنیای غرب خیلی چیزها را میدانند ولی تأیید و اعلام نمی کند چون نفع و مصلحتش بخطر می افتد و دیگر به آسانی نمی تواند جیبش را بخاطر بیماری مردم پر کند. اگر ما سلامت بشویم آنان

متضرر می گردند زیرا دیگر نمی توانند کشتی کشتی دارو و تجهیزات آزمایشگاهی و غیره و غیره بکشورهای دیگر وارد کنند و آنان را مانند موشهای آزمایشگاهی با داروهای خود آزمایش نمایند. کارتلها (۱) و تراستهای (۲) دارویی هم مانند کارتلها و تراستهای نفتی هر قدر بتوانند از این راه مردم را باستعمار و استثمار می کشند و روز بروز چاق تر و چاق تر می شوند و ملت های محروم جهان روز بروز لاغرتر و لاغرتر می شوند.

س ۶۹ - آیا داروهای شیمیائی در بدن خامگیاہخواران تأثیر بیشتری دارد؟

ج - بله، داروهای شیمیائی در بدن پخته خوارها اثر کمتری دارد زیرا بعلت تغذیه نادرست و جمع شدن سمومات در آن، بدن مستعد و طبیعی ندارند. در صورتیکه خامگیاہخواران بعلت اینکه از داخل بدنشان پاک و صاف شده و رسوباتی در رگها ندارند اثر دارو در بدن آنان می تواند تأثیر زیادی داشته باشد بهمین جهت این گروه تا آنجائیکه ممکن است باید از مصرف دارو اجتناب نمایند مگر در مواقع اضطراری که رفع خطر شود و برای بهبودی خود لازم است از آن مصرف گردد (۳).

1- Cartels.

2- Trusts.

۳ - اما باید گفت بدن خامگیاہخواران بواسطه مصرف غذاهای طبیعی و سالم از بنیه و قدرت بیشتری برخوردار است و در مقابل عوامل مرض و آلودگی مقاومت زیادتری نشان می دهد و بندرت مریض می شوند و هنگام بیماری هم خیلی سریع تر از پخته خواران بهبود می یابند.

س ۷۰ - بعقیده خامگیا هخواران علت اصلی بیماریها چیست و روش درمان آن کدام است

ج - علت اصلی بیماریها (غیر از بیماریهای ژنتیکی و...) جمع شدن مواد زید و مضر در دستگاههای مختلف بدن است که در اثر تغذیه نادرست و زندگی ناسالم بتدریج طی سالیان دراز در بدن انباشته شده است و دستگاههای بدن قدرت دفع آنها را نداشته و شخص را بیمار کرده است و بیماری تلاش بدن برای رفع آنها است و یکی از روشهای درمانی برای پاکسازی بدن تغذیه طبیعی است که به بدن فرصت می دهد تا سموماتی که سالها در رگ و ریشه بدن و بافتهای مختلف انباشته شده اند و سلولها را کم و بیش از بین برده بیرون ریخته شود و بدن پاک و پاکیزه گردد و سلامت از دست رفته باز پس داده شود .

س ۷۱ - چگونه از بیماریها جلوگیری کنیم ؟

ج - بهترین طریق برای جلوگیری از بیماریها آنست که قوه و بنیه و قدرت دفاعی بدن را از راه تغذیه طبیعی بالا برده و از تغذیه غلط و مسموم کننده که باعث بهم خوردن تعادل بدن ما می شود و بدن انسان را در مقابل میکروبها مستعد می کند اجتناب کنیم و سعی نمائیم از سایر عوامل از قبیل مشکلات و گرفتاریهای زندگی که موجب عصبانیت و خستگیهای عصبی می شود و کم و بیش جسم و روح ما را بیمار می کند نیز پرهیز نمائیم .

س ۷۲ - آیا با تلقین می شود بیماریهای جسمی را معالجه کرد ؟
ج - خیر ، امراضی از قبیل رماتیسم (۱) ، دیابت ، سرطان را نمی توان با تلقین یا خواب مصنوعی درمان کرد بلکه باید بیمار را با روشهای درمان طبیعی معالجه کرد .

س ۷۳ - فرق مصرف غذاهای پخته با خام در کارهای سنگین و فعالیت روزانه چیست ؟

ج - یک رژیم غذایی از مواد خام نیرو و بنیه فوق العاده زیادی بانسان می دهد و در کارهای سنگین نیز اثر فوق العاده ای دارد . ما توجه کرده ایم که مصرف مواد خام باعث بنیه قوی و تحمل زیاد می شود . ما وقتی کوه نوردی و بالا رفتن از صخره ها را انجام می دهیم زود خسته می شویم ولی وقتی مواد خام مصرف می کنیم بدون خستگی همان بالا رفتن از کوه و صخره را بدون کوچکترین خستگی طی می کنیم و حتی احساس سبکی نیز می نمائیم و این تنها بوسیله مواد خام است که حالت فیزیکی بدن اینطور تغییر می کند . همچنین در نوشتن و تحصیل برای مدت طولانی نیز همین اثر خوب را دارد حتی ۸ ساعت یا ساعات بیشتری کار مستمر انسان را خسته نمی کند . حتی ورزشکاران که از پروتئین گوشتی حیوانات بالائی استفاده می کنند وقتی غذای خام مصرف می کنند نه فقط قدرت بدنی آنها کم نمی شود بلکه عملاً " نمایش قدرت بدنی آنها

هم ترقی خواهد کرد (۱) .

س ۷۴ - خوراک مواد خام شما چگونه باید باشد؟

ج - خوراک خام شما باید آنچیزی باشد که مواد مورد نیاز بدنتان را تاءمین نماید و آن مقدار انرژی داشته باشد که بتواند تکافوی فعالیت و تحرک روزانه را بنماید و علاوه بر اینها احساس رضایت خاطر بشما بدهد و هم از نظر مزه و بو بدائقه‌تان خوشایند باشد .

س ۷۵ - چگونه کودکان را بمواد خام عادت بدهیم؟

ج - کودکان را باید از ابتدای تولد به‌اینکار عادت دهیم و ذائقه آنها را بمواد خام آشنا نمائیم ، معمولا " کودک از چیزهای شیرین خوشش می‌آید . در ابتدا چیزهای شیرین از قبیل آب‌هویج و آب‌انگور می‌تواند محرک خوبی برای علاقه او باشد و بعد بتدریج که سن وی بالا می‌رود باید از سایر مواد خام مخصوصا " موادی که دارای پروتئین است به آنها بدهیم و بدینطریق وقتی بزرگتر شدند ذائقه آنها با مواد خام فرم گرفته است و خوردن اینگونه مواد برای آنان یک چیز طبیعی و معمولی خواهد بود .

س ۷۶ - علت اینکه پزشکان و بیولوژیست‌های (۱) طرفدار طبیعت معتقدند مواد خام اثر انرژی‌زای بسیاری دارد چیست؟

ج - آنها می‌گویند بستگی به عوامل زیادی دارد :

- ۱ - رژیم خام در تکمیل و صحت ترکیبات بدن حداکثر قوت و قدرت را در تمام بدن و تمام سلولها ایجاد می‌کند .
- ۲ - مواد خام تمام ذخیره‌های فاسد و توکسین (۲) (سمی) را از داخل بدن پاک می‌کند و عمل سلولها و ارگانهای بدن را در یک سطح معمولی می‌رساند (بواسطه پاک‌شدن مواد سمی در بدن) .
- ۳ - مواد خام عامل بالقوه سلولها را افزایش می‌دهد و بهبود اکسیژن در بدن باعث می‌شود هم روی عضلات و هم روی مغز اثر کند و انرژی بیشتری تولید نماید (۳) .

فصل دوّم

شرح مختصری از:

خواصّ غذائی و درمانی موادّ خام