

و در مدتی طولانی ادامه نخواهد یافت .

از جمله این عوارض این است که ممکن است در بعضی اشخاص در اثر امساک مداوم از غذاهای پخته حالت عصبی و تغییر خلق و خوی ایجاد گردد و یا سردرد، سرگیجه، بی‌اشتهایی، احساس گرسنگی کاذب، اسهال و غیره عارض گردد، دیگر ممکن است در اثر تلقین اطرافیان ناآگاه حتی عوارضی را که بهیچوجه مربوط به تغذیه طبیعی نیست به آن منتسب گردد که شخص نباید تحت تأثیر این تلقینات قرار گیرد و به‌وسوسه بیافتد و خود را از این نعمت بزرگ محروم نماید بلکه با عزمی راسخ‌تر و استوارتر پیش برود و از اصول لایتغیر طبیعت پیروی کند که ثمره آن سلامت و خوشبختی است .

به این نکات توجه فرمائید و بدان عمل نمائید :

۱- تغذیه طبیعی به‌تنهایی کافی نیست . یکی از شرایط آن خوب جویدن و آغشته شدن غذا با بزاق دهان است که باعث هضم آن می‌گردد . جویدن، دندانها و لثه‌ها را محکم‌تر و غیرقابل نفوذ برای میکروبها می‌کند و از پوسیدگی و لق شدن دندانها جلوگیری بعمل می‌آید .

۲- سازگاری و ناسازگاری غذاها یک نکته قابل توجه و حقیقت مسلم است که اکثر مردم بصورت خیلی ساده به آن می‌نگرند و اهمیتی بدان نمی‌دهند و براحتی از کنار آن می‌گذرند در صورتیکه

به تجربه ثابت شده است که مخلوط شدن نامناسب غذاها با یکدیگر و عدم رعایت ترکیب صحیح آنها در روش غذائی موجب ناراحتی و عوارضی در دستگاه گوارشی و اختلال در سیستم اعصاب می‌گردد . در یک وعده غذا سالاد و میوه را با هم نخورید، هر وقت سالاد و سبزی می‌خورید می‌توانید با آن مواد پروتئینی و یا جوانه‌ها را بخورید و هر زمان میوه‌های شیرین می‌خورید می‌توانید مواد قندی مانند خرما و عسل میل نمائید و یا میوه‌های ترش و شیرین را با هم در یک وعده نخورید . خرما با سالاد ناسازگار است و حتی مواد نشاسته‌ای مانند جوانه‌ها با مواد پروتئینی مانند آجیل‌ها را در یک وعده نخورید با مواد نشاسته‌ای سبزیجات سبز را مصرف کنید با دانه‌های روغنی مانند گردو، بادام و غیره میوه‌های ترش (لیمو ترش) یا سبزیجات سبز را بخورید (۱) .

۳- پیش از شروع به غذا دست و صورت خود را بشوئید و لباس تمیز بپوشید در سر میز غذا یا سفره غذا قرار گیرید .

۴- غذا را با یاد خدا شروع کنید و با سپاسگزاری از تمتع نعمات او پایان دهید .

۵- موقع خسته بودن غذا نخورید و همیشه غذا را با آرامش فکر و بدون دغدغه خاطر صرف نمائید .

۱- برای اطلاع از چگونگی غذاهای سازگار و ناسازگار خام‌گیاهی و مسأله جویدن به‌کتاب "خام یا پخته" و برای سازگار و ناسازگاری غذاها نیز به‌کتاب رژیم انگور، برنقال، لیمو نوشته پروفسور کاپو - مترجم: مهدی نراقی مراجعه شود .

۶- ورزش و نرمش صبحگاهی و ورزش چشمها از عادات خوب است. ورزش چشم بدین ترتیب است. در حالیکه سر حرکتی ندارد و ثابت است چشمها به چپ، راست، بالا و پایین برده شود و نیز آنها را به چپ و راست بگردانید بعد چشمها را به یک نقطه دور خیره کنید سپس بعد از مدتی کوتاه نوشته‌ای را از نزدیک بخوانید. هریک از حرکات فوق را چندین مرتبه تکرار نمائید. بعد از انجام ورزش بدن و پوست سر را با دستها ماساژ دهید. و طبق آنچه در کتاب تغذیه انسان آمده، ورزش، به‌ویژه نوعی که در آن ماهیچه‌های شکم فعالیت دارند برای هضم مفید است. این امر تا حدودی به این علت است که این‌گونه ورزش باعث ماساژ دادن روده شده و فعالیت حرکتی آن را تحریک می‌کند. اما البته علت اصلی، احساس سلامتی و نشاطی است که پس از ورزش کردن به‌شخص دست می‌دهد. برعکس حرکات و ورزشهای سنگین باعث رانده شدن خون از روده به‌طرف پوست و ماهیچه‌ها شده و در نتیجه ترشحات و حرکات روده با ورزش شدید کم می‌شود از اینرو غذا به‌خوبی مخلوط نشده و هضم آن کاهش می‌یابد و تخلیه معده به‌تأخیر می‌افتد بنابراین توصیه می‌شود که پس از صرف غذای مفصل از انجام ورزش سنگین برای مدتی خودداری شود (۱).

۷- در تابستان سعی نمائید دوش آب سرد و گرم بگیرید بعد

از مدتی که به‌اینکار عادت کردید فقط با آب سرد دوش بگیرید. اگر دوش گرفتن بعد از ورزش صبحگاهی باشد مطبوع‌تر است. بعد از دوش بدن را با حوله ماساژ دهید (بیماران قلبی و آنهاییکه ناراحتی خونی دارند کاملاً احتیاط نمایند).

۸- در هوای پاک و لطیف نفس عمیق بکشید تا اکسیژن خالص در بدن وارد گردد و باعث سوخت و ساز بهتر بدن باشد.

۹- سعی گردد هنگام استحمام سر و تن خود را با پودرهای گیاهی یا سدر بشوئید زیرا مصرف آن به‌پوست آسیبی نمی‌رساند.

۱۰- بعد از صرف غذا یا هنگام غذا آب یا نوشابه نخورید تا شیره معده رقیق نگردد و هضم غذا به‌تأخیر نیافتد بهترین موقع نوشیدن آب در صورت لزوم ۲ تا ۳ ساعت بعد از هر غذا می‌باشد. نظریه دیگر آنست که خوردن آب و مایعات برای آن دسته از افرادی که معده تنبل دارند بهتر است که مصرف آنها را در هنگام غذا خوردن کاهش دهند. زیرا غذای رقیق در مقایسه با غذای خشک دیرتر از معده تخلیه می‌شود (این امر با آزمایش‌های اشعه ایکس نشان داده شده است). برعکس برای معده بسیار فعال نوشیدن آنها همراه غذا بهتر خواهد بود (۱).

۱۱- هنگام احساس ادرار زودتر دفع نمائید.

۱۲- همیشه سعی نمائید از میوه‌ها و سبزیهای تازه مصرف نمائید

زیرا میوه و سبزی هرچه تازه تر باشد ویتامین آن بیشتر و برای بیماران نیز شفافتر است .

۱۳- باید سعی نمود از ادویه و نمک مصرف نگردد یا کمتر مصرف شود و در صورتیکه استفاده از نمک لازم باشد از نمک دریا یا نمک ید دار مصرف گردد .

۱۴- از سبزیجات معطر مانند نعناع ، میخک ، وانیل ، ریحان ، ترخون ، مرزه ، هل و غیره به اندازه کافی مصرف شود و زیادی آنها موجب تلخی غذا می گردد .

۱۵- از برگهای سبز گیاهان خوردنی از جمله کاهو در تهیه سالادها نیز استفاده گردد زیرا هم باعث خوشمزه بودن سالاد می شود و هم در برگهای سبزتر کلروفیل بیشتر وجود دارد و نافع برای بدن است .

۱۶- ویتامینهای گیاهی ویتامینهای زنده و حیاتی است در صورتیکه ویتامینهای مصنوعی آنحالت زنده را ندارد و تاثیرش به اندازه ویتامینهای طبیعی نیست . همیشه سعی نمائید از ویتامینهای طبیعی که در میوهجات و سبزیجات فراوان است بجای ویتامینهای مصنوعی و شیمیائی مصرف نمائید .

۱۷- آبلیمو و آب سایر میوهجات بلافاصله مصرف گردد . ملاحظه می کنید که آب سیب بلافاصله در مجاورت هوا تغییر رنگ می دهد و اکسیده و تیره رنگ می شود و یا آبلیمو تلخ می گردد .

۱۸- سالاد را هنگام مصرف کردن خرد یا رنده کنید که تازگی

و طراوت خود را حفظ کند و با روغن زیتون آغشته نمائید تا از خطر اکسیده شدن مصون باشد .

۱۹- هنگام صرف غذا بدن خمیده و قوزدار نباشد بدن را راست نگه دارید تا معده آزادانه غذا را بپذیرد و فشار بر آن وارد نشود .

۲۰- مقدار غذای مصرفی روزانه را به اندازه ای قرار دهید که نیاز بدن را تأمین کند و از پرخوری و اسراف و اتلاف غذا خودداری نمائید .

طرز تهیه چند نوع غذاهای گیاهی :

اکنون نمونه ای از غذاهای خام گیاهی که با رعایت سازگاری ترکیب آنها با یکدیگر توسط خانم عارفه آذری که از خامگیا هخواران پرسابقه می باشند تهیه گردیده و در کتاب خام یا پخته تألیف نویسنده این کتاب نیز چاپ و انتشار یافته است عیناً "درج می گردد .

۱- سالاد سبزی فصل!

ظرف گردی را انتخاب می کنید وسط طرف یک ردیف خیار ورقه شده ، یک ردیف گوجه فرنگی ورقه شده ، یک ردیف مغز کاهوی خرد شده می ریزید و روی سالاد را با حلقه های نازک فلفل سبز و پیاز می پوشانید . چنانچه زیتون موجود باشد مقداری زیتون سبز و سیاه را روی آن می چینید اطراف سالاد را با قاچ های گوجه فرنگی ، ترچه

و پیاز تزیین می‌کنید و روی آن را سس زیتون و آب لیموی تازه می‌ریزید .

۲- سالاد رنگارنگ :

آب مغز کاهو و کمی کلم و گوجه‌فرنگی و کرفس و یک خیار کوچک با نصف یک فلفل سبز تازه را در ماشین آب میوه‌گیری یا وسیله چرخ گوشت گرفته و کمی نمک به آن اضافه کرده میل نمائید . چنانچه بخواهید در این سالاد از آب لیمو استفاده شود بایستی از مصرف گوجه‌فرنگی صرفنظر شود .

این سالاد مایع را قبل از غذا صرف کنید و از چاشنی‌های تند دیگری چشم‌پوشید .

۳- سوپ گندم برای ۳ نفر:

۳ مشت گندم جوانه زده - چند عدد گوجه‌فرنگی رسیده که پس از چرخ کردن یک بشقاب گود را پر کند - یک عدد هویج - یک عدد چغندر متوسط به اضافه پوست خیار . مواد فوق را چرخ کنید یک عدد پیاز و سه حبه سیر و یک دسته شوید و یک عدد خیار را در مایه بالا خرد کنید - نصف فنجان روغن زیتون و نمک و فلفل و کمی کاکوتی را به بقیه مواد اضافه نمائید . در هوای گرم تابستان موقع صرف این سوپ مقداری آب خنک و یا چند تکه یخ به آن اضافه کنید .

۴- دوغ :

مقداری مغز بادام پوست‌گرفته یا نارگیل را با آب در مخلوط‌کن بریزید تا بصورت مایع شیری دربیاید چنانچه لازم شد آن را صاف کنید و آب‌لیمو و نمک و فلفل به آن اضافه کنید و در صورت تمایل می‌توان از سبزیجات معطر به مقدار کم مثل نعناع ، ترخون ، مرزه و آویشن به آن اضافه کرد .

۵- ماست و خیار :

مقداری نارگیل یا بادام خام پوست‌گرفته را در کمی آب و ۲-۳ قاشق سوپخوری آب لیموی تازه در مخلوط‌کن بریزید تا بصورت شیره نسبته غلیظی درآید سپس خیار با پوست ، پیاز و سیر و مقدار کمی نیز نعناع ، شوید و پیازچه را خرد کرده و به مقدار لازم نمک و فلفل و دارچین و مقدار کمی کاکوتی و گل‌پر به آن افزوده پس از سرد شدن در یخچال صرف شود .

۶- نان :

آرد سیوس‌دار را در قدری آب و کمی نمک خوب مالش دهید تا بصورت خمیر برای پهن شدن آماده گردد . خمیر را به قطعات کوچکتر قسمت کرده و هر قطعه را روی تخته صاف با مقداری آرد که از چسبندگی آن به تخته جلوگیری کند قرار دهید و قدری آرد نیز بر روی خمیر پاشیده شود سپس با وردنه بصورت نان نازک درآورید

و با کارد آنرا به شکل چهارگوش ببرید و بعد از نیمه خشک شدن در قابلمه دردار در یخچال یا مکان خشک نگهداری شود تا از خشک شدن آن جلوگیری بشود .

۷- نان روغنی :

گندم جوانه زده را دوبار چرخ می‌کنیم ، مقداری روغن زیتون و کمی نمک به آن اضافه کرده و خوب مالش می‌دهیم تا بصورت خمیر برای پهن شدن آماده گردد . چنانچه خمیر شل بشود قدری آرد به آن اضافه می‌کنیم . خمیر را به قطعات کوچکتر قسمت کرده و هر قطعه را روی تخته صاف یا سینی قرار دهید و برای جلوگیری از چسبندگی خمیر به تخته باید مقداری آرد روی تخته ریخته شود سپس خمیر را به شکل‌های مختلف مثلاً "به اندازه یک نعلبکی و به ضخامت نیم سانتی متر درآورده و در آفتاب خشک می‌کنیم به این نان می‌شود کمی کشمش هم مخلوط نمود .

۸- کتلت برای ۶ نفر:

مغز گردوی نیمه کوب ۶ پیمانه پلوپزی - سبزیجات (تره، جعفری، گشنیز به مقدار مساوی و مقدار شوید قدری بیشتر از سبزیجات دیگر) و مقدار کمی سبزیهای معطر (نعناع، مرزه، ترخون و ریحان) که بعد از خرد کردن برای هر نفر ۱/۵ پیمانه - ۲-۳ عدد پیاز متوسط - سیر به اندازه دلخواه - نمک و فلفل و دارچین و زردچوبه و روغن

زیتون خالص به اندازه کافی و کاکوتی به مقدار کم (حدود یک قاشق چایخوری) چنانچه مقدار روغن زیتون زیاد بشود مایه کتلت شل می‌شود که در این صورت بایستی مقداری به مغز گردو اضافه نمود - مغز ۶ عدد لیمو عمانی و زرشک ۶ قاشق غذاخوری - مقدار لازم سماق قرمز .

طرز تهیه :

مغز گردو و مغز لیمو عمانی را پس از چرخ کردن با سبزیجات و پیاز و سیر خرد شده و سایر مواد با هم مخلوط کنید سپس روی تخته یا سینی به شکل گرد درآورده و بعد از آغشته کردن در سماق نرم و قرمز بصورت کتلت درآورید ، در دیس گذاشته و اطراف آنرا با سبزیجات مناسب (ترچه، جعفری و...) تزئین کنید بعد از سرد شدن در یخچال سر سفره بیاورید .

۹- کوفته برای ۶ نفر:

مغز گردوی نیمه کوب ۶ پیمانه - سبزی (تره، جعفری، گشنیز به مقدار مساوی ولی اندازه شوید قدری بیشتر بشود) - سبزیهای معطر (نعناع، مرزه، ترخون به مقدار کمتر) که پس از خرد شدن برای هر نفر ۱/۵ پیمانه - مغز لیمو عمانی ۸-۷ عدد - زرشک برای هر نفر یک قاشق غذاخوری - فلفل دلمه‌ای یک عدد - پیاز متوسط ۴ عدد و سیر به اندازه دلخواه - روغن زیتون به اندازه

لازم - نمک و فلفل ، زرد چوبه و دارچین به مقدار لازم و کاکوتی یک فاشق سوپ خوری و زیره سیاه نرم شده یک فاشق چایخوری .

طرز تهیه :

مغز گردو با مغز لیمو عمانی و فلفل دلمه‌ای را چرخ کرده ، سبزیجات و پیاز و سیر خرد شده را با آن مخلوط و بقیه مواد را به آن افزوده و مایه را با دست خوب مالش می‌دهید تا جا بیفتد . کوفته‌ها را به اندازه دلخواه درمی‌آورید و در دیس قرار داده و اطراف آن را با حلقه‌های خیار و سبزیهای معطر تزئین می‌کنید و بعد از سرد شدن در یخچال سر سفره می‌آورید (۱) .

۱۰- خوراک مغز گردو با انجیر خشک :

انجیرها را از یکی دو شب قبل در مقداری آب سرد خیس می‌کنید تا شیره غلیظی بیندازد ، چند ساعت قبل از صرف آن مغز گردو را هم به آن اضافه می‌کنید - مقدار مغز گردو برای هر نفر $\frac{1}{2}$

۱ - همانطوریکه ملاحظه می‌شود مواد اولیه کتلت و کوفته مشابه هم می‌باشد و با تغییر چند چاشنی و بعضی مواد و تغییر شکل آنها می‌توان غذاهای مختلفی درست کرد مثلا "در مورد تهیه کباب خامگیا هخواری می‌توان با اضافه کردن چند چاشنی به مایه کتلت یا کوفته آنرا به شکل کباب درآورد و سپس در سماق نرم و قرمز غلطاند در دیس قرار داد و با چند برگ ریحان و یا چند حلقه پیاز و چند برگ جعفری آنرا تزئین کرد و از آب پیاز مخلوط با آب لیمو و روغن زیتون و کمی گرد فلفل بعنوان سس استفاده کرد .

فتحان در یک فتحان انجیر است . غذای ساده ولی پراثری است .

۱۱- کمپوت میوه‌های خشک :

میوه‌های خشک مورد نظر را بعد از شستن در ظرفی قرار می‌دهید و روی آن آب می‌ریزید و برای شیرین کردن آن چنانچه لازم باشد مقداری عسل به تناسب نوع میوه اضافه کنید بگذارید یکی دو شب خیس بخورد تا شیره غلیظی بیندازد . می‌شود به کمپوت آماده شده آب پرتقال یا لیمو اضافه کرد ، چنانچه آب لیمو با مواد مورد مصرف شما سازگاری داشته باشد .

۱۲- حلوای جوانه گندم :

آرد جوانه گندم یک کیلو - عسل یا شیره خرما به مقدار لازم - برای معطر کردن آن گرد پوست پرتقال به مقدار لازم .

طرز تهیه .

گندم جوانه زده را خشک سپس آسیاب کرده و با عسل یا شیره خرما مخلوط می‌کنید تا بصورت خمیر درآید چنانچه مایل باشید ۲ فاشق سوپ خوری روغن زیتون هم به آن اضافه کنید و برای معطر کردن آن از گرد پوست لیمو یا پرتقال استفاده نمایید .

۱۳- شربت آب لیمو:

آب یک عدد لیموترش را با یک فنجان آب و قدری عسل در مخلوط کن ریخته مخلوط کنید قبل از صرف آن کمی رنده پوست لیمو به آن اضافه نمایید .

۱۴- شربت به لیمو:

به را تمیز بشوئید و آنرا چهار قاچ کنید آنگاه آب آن را با ماشین آب میوه گیری بگیرید بعد از صاف کردن آن را با قدری آب و عسل و آب لیمو وسیله مخلوط کن ، مخلوط کرده بعد از سرد شدن در یخچال صرف کنید .

۱۵- شربت آب هندوانه با عسل در تابستان شربت بسیار گوارائی است .

۱۶- شربت انار- یک لیوان آب انار موقع نوشیدن از مقدار کمی گلپر روی آب انار بریزید بسیار مطبوع است .

۱۷- شربت آب انگور با آب سیب - چنانچه میل داشتید با قدری عسل در مخلوط کن بهم می زنید .

۱۸- شربت آب طالبی و یا بصورت پوره بسیار لذیذ است .

مواد غذایی خام

ترکیبات مواد غذایی در یک صد گرم قسمت خوراکی (۱)

جدول شماره ۱

خشکبار	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)	مواد گوشتی	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)
تخم کدو	۵۷۳	۲۹/۴۰	۴۰/۴۰	۲۳/۱	ماهی آزاد	۱۳۶	۲۲	۵/۳۰	(-) مقدار ناچیز
بادام زمینی (بر)	۵۹۴	۲۸/۶۰	۴۷	۱۴/۲۰	گوشت گاو	۱۴۵	۲۰	۷/۲۰	(-) مقدار ناچیز
دانه بدون نمک	۵۶۲	۲۲/۷۰	۴۱/۲۰	۲۵	ماهی سفید	۱۴۰	۱۸/۹۰	۸/۲۰	(-) مقدار ناچیز
تخم هندوانه	۶۲۲	۲۰/۹۰	۵۲/۵۰	۱۶/۹۳	گوشت مرغ	۲۹۳	۱۷/۴۰	۲۴/۸۰	(-) مقدار ناچیز

(۱) : برای کسب اطلاعات بیشتر به جدول ترکیبات مواد غذایی ایران - جدول اول - مواد غذایی خام از انتشارات استیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران - شماره ۱۳۱ - تهران ۱۳۵۸ مراجعه گردد .

مواد غذایی خام

ترکیبات مواد غذایی در یک صد گرم قسمت خوراکی

دنباله جدول شماره ۱

خشکار	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)	مواد گوشتی	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)	کالری	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	کالری
بادام (مغز بوداده)	۵۹۷	۱۷/۳۵	۲۷/۸۵	۲۴/۲۵	شخم مرغ (کامل)	۱۶۰	۱۲/۶۰	۱۱/۵۹	۱/۴۲	۱۲۶	۱۲/۶۰	۱۱/۵۹	۱/۴۲	۱۲۶	۱۲/۶۰	۱۱/۵۹	۱/۴۲	۱۲۶	۱۲/۶۰
گردو (مغز خشک)	۶۸۸	۱۵	۶۲	۱۷/۵۷	گوشت گوسفند (دیزی)	۵۳۲	۱۱/۲۸	۵۴/۱۱	(-)	۱۲۶	۱۱/۲۸	۵۴/۱۱	(-)	۱۲۶	۱۱/۲۸	۵۴/۱۱	(-)	۱۲۶	۱۱/۲۸

مواد غذایی خام

ترکیبات مواد غذایی در یک صد گرم قسمت خوراکی (۱)

جدول شماره ۲۰

حیوانات	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)	شیر و فرآورده های آن	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)	کالری	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	کالری	
باقلا سبز (خشک)	۳۵۷	۲۸/۹۰	۱/۵۷	۵۶/۷۸	پنیر تیریز	۲۴۶	۱۸/۲۸	۱۸/۳۲	۱۸/۳۲	۲۴۶	۱۸/۲۸	۱۸/۳۲	۱۸/۳۲	۲۴۶	۱۸/۲۸	۱۸/۳۲	۱۸/۳۲	۲۴۶
عدس	۳۵۵	۲۳/۴۴	۱/۲۹	۶۲/۴۹	ماست پاستوریزه	۶۰	۴/۳۰	۲/۳۵	۲/۳۵	۶۰	۴/۳۰	۲/۳۵	۲/۳۵	۶۰	۴/۳۰	۲/۳۵	۲/۳۵	۶۰
ماش	۳۸۸	۲۳/۰۸	۱/۰۴	۵۹	شیر گاو (خام) (با ۳/۵ درصد چربی)	۶۰	۳/۰۴	۳/۵	۳/۵	۶۰	۳/۰۴	۳/۵	۳/۵	۶۰	۳/۰۴	۳/۵	۳/۵	۶۰
نخود	۳۶۶	۲۰/۹۰	۵/۶۰	۵۸/۰۷	شیر انسان	۶۳	۱/۵۰	۲/۲۰	۲/۲۰	۶۳	۱/۵۰	۲/۲۰	۲/۲۰	۶۳	۱/۵۰	۲/۲۰	۲/۲۰	۶۳
لوبیای سفید و قرمز	۳۴۳	۱۹/۸۰	۱/۴۰	۶۲/۷۴	کره	۷۵۰	۱/۰۰	۸۲/۹۰	(-)	۷۵۰	۱/۰۰	۸۲/۹۰	(-)	۷۵۰	۱/۰۰	۸۲/۹۰	(-)	۷۵۰

فصل پنجم

نامه‌های رسیده

هستند ، دیگری نامه‌های افراد دیگری که از راه خامگیاهخواری نتایج سودمندی گرفته و بیماریهای صعب‌العلاجشان از این راه درمان شده است .

توضیح آنکه نامه‌ها بترتیب حروف الفبا و بعد از حذف عنوان عیناً "نوشته خواهد شد .

الف - نظریه پزشکان :

۱- اینجانب دکتر لطف‌اله پیکر پزشک عمومی که در کلوپ خامگیاهخواری با دوست بسیار عزیز آقای رادیوپیا و آثار ایشان آشنا گردیدم ، اقدام به درمان بعضی از بیماران خود نمودم و این نتایج پرارزش بدست آمد که ذیلاً "خدمت ایشان عرض می‌نمایم تا چنانچه تمایل داشتند در کتاب ایشان درج گردد .

مورد اول :

بیمار خانمی است ۵۰ ساله لاغر اندام که بعلت فشار خون بالا $\frac{260}{130}$ مراجعه نموده است . سابقه بیماری که البته بعلت سرگیجه $\frac{130}{130}$ مراجعه نموده است از چند سال قبل اظهار می‌دارد . ایشان تحت درمان داروهای ضدفشار خون و نیز آرام‌بخش و همچنین داروهای پائین‌آورنده فشار خون که در ارتباط با عروق قلب می‌باشد قرار گرفت . در وهله اول که دکتر داروهای ضدفشار خون در مورد ایشان تجویز گردید فشار بیمار موقتاً تا مرز $\frac{180}{100}$ رسید که بیمار نیز از

فصل پنجم

نامه‌ها و گزارشهای بسیاری از اطراف و اکناف ایران رسیده است که نویسنده را هم بعلت چاپ و انتشار کتب خامگیاهخواری و نتایجی که از عملکرد آن بدست آورده‌اند هم بجهت راهنمائیهائیکه شده‌اند مورد لطف و تشویق قرار داده‌اند . چون اینگونه نامه‌ها حاوی مطالب سودمندی برای خوانندگان گرامی می‌باشد از این روی ضمن سپاسگزاری صمیمانه از فرد فرد نویسندگان نامه‌ها ، برای رعایت اختصار خلاصه‌ای از تعدادی آنها که بیمار بوده و شفا یافته‌اند و یا نتایجی از این روش گرفته‌اند بعنوان نمونه در اینجا ذکر می‌شود و با یادآوری این مطلب که در بسیاری از آن نامه‌ها سؤالاتی در زمینه خامگیاهخواری شده است که در فصل اول همین کتاب به آنها پاسخ داده شده است .

نامه‌های مذکور در دو بخش آورده می‌شود یکی نامه‌های مربوط به آقایان پزشکانی که خود خامگیاهخوارند یا طرفدار خامگیاهخواری

رژیم غذایی بی نمک، کم چربی استفاده می نموده است ولی این پائین آمدن فشار خون موقت بوده و با ادامه درمان کاهش نیافت و مجدداً تا مرز $\frac{260}{130}$ ادامه یافت در نتیجه داروها تغییر یافت ولی هیچگونه تاثیری روی فشار بیمار نداشت و به پزشکان دیگر نیز مراجعه نمود و همین وضع باقی بود تا اینکه تحت درمان دارویی با رژیم غذایی خام خواری بطور مطلق قرار گرفت فشار بیمار $160/100$ قرار گرفت و تاکنون نیز فشار بیمار بالاتر نرفته است و از نظر روحی، حال عمومی بیمار رو به بهبود رفت و در حال حاضر حال عمومی ایشان کاملاً رضایتبخش است.

مورد دوم:

در مورد بیمار دیابتیک (1) که قند خون ناشتای ایشان ۳۵۰ بوده است تحت درمان دارویی قرار گرفت قند خون بیمار به ۲۰۰ رسید البته با رژیم غذایی که حاوی مواد قندی و نشاسته‌ای نبود ضمناً بیمار از ناراحتی فکری و عصبی از قبیل اضطراب و حالت افسردگی نیز رنج می برد که همراه با داروهای پائین آورنده قند خون داروهای اعصاب نیز دریافت می داشت در این مرحله بیمار تحت رژیم خامگیاخواری و حذف داروهای اعصاب و مصرف حداقل داروهای پائین آورنده قند خون قرار گرفت قند خون بیمار به مرز ۱۱۰ رسید در حال حاضر حال عمومی بیمار بخصوص از نظر عصبی

1- Diabetic.

کاملاً رضایتبخش بوده است و از حداقل دوز (1) دارویی پائین آورنده قند خون استفاده می نماید.

مورد سوم:

جوانی است ۲۵ ساله که سابقه چربی خون بالا و کلسترول بالا همراه با بیماری افسردگی بوده است تحت درمان دارویی قرار گرفت از داروهای پائین آورنده چربی خون و پائین آورنده کلسترول استفاده نمود در چند ماه اول به مقدار جزئی چربی خون بیمار پائین آمد ولی کلسترول کماکان در همان حد اولیه خود بود که در حدود دو برابر حد طبیعی خود بوده است مجدداً تحت درمان قرار گرفت در این مرحله هم موثر واقع نگردید. در نتیجه بیمار تحت درمان دارویی همراه با رژیم خامگیاخواری مطلق قرار گرفت و تدریجاً چربی خون و کلسترول بیمار کاهش یافت و به حد طبیعی رسید ولی متأسفانه رژیم غذایی را پخته خواری انتخاب نموده است و ضمن اینکه از دارو استفاده می نمود مجدداً چربی خون و کلسترول بالا رفته و تا همان قبلی رسید در نتیجه ایشان مراجعه نموده و خامگیاخواری را انتخاب کرد تا بحد طبیعی رسید اکنون کلیه داروهای بیمار قطع گردیده، رژیم وی خامگیاخواری و چربی خون و کلسترول در همان مرز طبیعی قرار دارد.

۲- آقای دکتر محمدحسین جوهریان پزشک داخلی اطفال که از خامگیا هجواری نتیجه گرفته است نامه‌ای نوشته‌اند که عیناً " در ذیل درج می‌گردد .

اواخر مهرماه ۱۳۶۳ بعلت ابتلا به آنژین دوپواترین (۱) (آنژین صدری) در بیمارستان قلب تهران بستری شدم و پس از ۱۶ روز موقع مرخصی از بیمارستان پزشکان معالج دستور دادند که چون ۷۵ کیلو وزن خیلی زیاد است باید سعی کنم تا وزن به ۶۰ کیلو برسد . مدتی رژیم بدون نمک و چربی و شیرینی گرفتم و سعی می‌کردم که از خوردن نان و برنج هم خودداری نمایم ، ولی بعد از گذشت دو ماه فقط دو کیلو از وزنم کاسته شد .

یکروز با آقای رادیویا که از بستگان است ملاقات داشتم و ایشان روش خام‌جواری را پیشنهاد نمودند و یکی از کتابهای مربوطه را هم برای مطالعه در اختیارم گذاردند . اگرچه من نتوانستم صددرصد به دستور کتاب رفتار کنم ولی ۶۰ تا ۷۰ درصد خام‌خوار شدم و پس از دو هفته وزنم تا ۶۲ کیلو پائین آمد و از آن بعد همیشه سعی دارم حتی الامکان بیشتر با خوردن میوه‌جات و سبزیجات خام خودم را سیر کنم و تاکنون بحمداله سالم خوب است و وزنم در همان حدود باقی مانده و ناراحتی قلبی هم ندارم و چند مرتبه هم نوار قلب گرفته‌ام و علائم غیرطبیعی در آن مشهود نیست .

دکتر محمدحسین جوهریان - متولد ۱۳۹۲ هجری شمسی
پزشک داخلی اطفال - تهران .

۳- اینجانب دکتر ا. ش. چشم‌پزشک ۶۶ ساله خامگیا هجواری را با آشنائی قبلی از کتاب مرحوم آوانسیان در مهرماه ۱۳۶۳ پس از بروز حملات آنژین صدری بعلت ابتلای به تنگی عروق اکلیلی (۱) قلب آغاز کرده‌ام با زمینه بیماری قند (دیابت) ۱۶۲ میلی‌گرم قند ناشتا و چربی خون (تری‌گلیسرید) ۲۲۹ میلی‌گرم در ۱۰۰ سی‌سی و کلسترول بالا . در نخستین ماه استفاده از روش خامگیا هجواری در اوج حملات آنژین صدری قند خون به مرز طبیعی یعنی ۱۱۲ میلی‌گرم و تری‌گلیسرید به ۱۵۸ میلی‌گرم تقلیل یافت و پس از دو سال در آخرین یعنی در هفتمین آزمایش خون در ۶۵/۲/۸ قند خون در مرز طبیعی یعنی ۱۰۸ میلی‌گرم و تری‌گلیسرید در ۱۱۶ میلی‌گرم تثبیت شده است و برای احتراز از اشتباه احتمالی آزمایشگاه پیوسته به یک آزمایشگاه منحصر "مراجعه نموده‌ام و مواردی نیز با فاصله کوتاهی آزمایش را تکرار کرده‌ام . نتایج آزمایش خون در لندن در شهریور ۱۳۶۴ با تفاوت اندک مشابه آزمایش در ایران بوده است .

این نکته را باید یادآور بشوم که با وجود بالا بودن نسبی قند خون در غذای روزانه نی‌شکر ، و از میوه‌جات انگور و سایر میوه‌جات شیرین استفاده مستمر کرده‌ام .

تاثیر این نوع تغذیه در شخص اینجانب واقعا "مفید و جالب بوده است. تلخی دهان که در موقع پخته‌خواری ملازم دائمی بنده بخصوص در صبحگاهان بوده است کاملا" از بین رفته است. هیچ وقت احساس سیری توام با لختی و سنگینی نمی‌کنم، در گرمترین اوقات تابستان احساس تشنگی در اینجانب وجود ندارد. در دهان و بخصوص انتهای حلق دائما "احساس رطوبت می‌کنم، دردهای عضلانی بخصوص در بازوها و در فاصله زانوها و مچ پا از بین رفته است، درد گردن بعلت آرتروز (۱) مهره‌های شش و هفت و هشت گردن مطلقا "حذف شده است.

البته باید اذعان کنم که بیماری عمده اینجانب که تنگی عروق قلب می‌باشد از بین نرفته است چه این عارضه پدیده‌ای ناشی از تجمع و تراکم آتروم در عروق قلب است که خود محصول تغذیه طولانی و پخته‌خواری و مهمتر از همه کهولت و افزایش سنین عمر است ولی تنها و مهمترین اثر این نوع تغذیه جلوگیری از پیشرفت بیماری قلب بوده است. باید اضافه کنم که در طول مدت بیماری داروهای خاص قلبی از برنامه درمان بنده حذف نشده است و هم‌چنان به‌مدوا ادامه می‌دهم.

موارد متعددی از بیماران که متأسفانه آمار منظم و شرح حال قابل ارائه‌ای از آنان را ندارم با هدایت اینجانب بخصوص بیمارانی

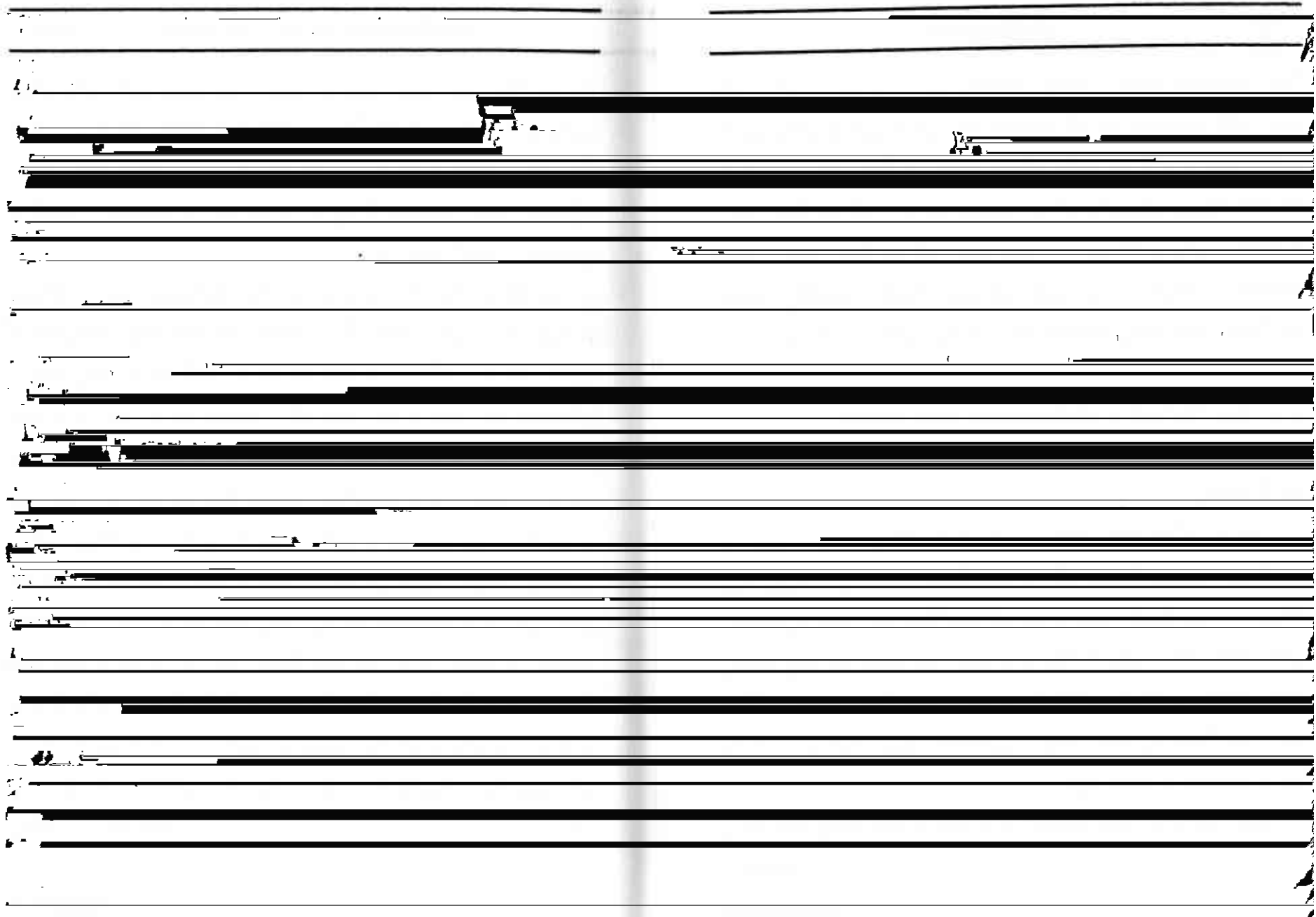
که دچار عوارض بیماری قند در چشم بوده‌اند سراغ دارم که نتایج قابل توجهی از بکار بردن روش خامگیا‌ه‌خواری تحصیل کرده‌اند. توفیقات شما را از صمیم قلب از خداوند مستدعی هستم.

امضاء

۴- با ابراز درود و سلام، امیدوارم حال شما خوب باشد. من پزشک فارغ‌التحصیل از دانشگاه شیراز می‌باشم، اخیرا "کتابی بنام "هنر خوب زیستن، خامگیا‌ه‌خواری" نوشته جناب‌عالی به‌دستم رسید، شما از اثرات مفید تغذیه طبیعی نوشته‌بودید و مشاهدات و تجربیات خود را بیان کرده بودید. در واقع نتیجه آنچه گفته‌اید تا حدود زیادی مورد تائید علم پزشکی امروز می‌باشد، مثلا "کسی منکر اثرات مخرب چربیهای اشباع شده و کلسترول در تشکیل تصلب شرائین یا فشار خون نمی‌باشد، معهذا می‌بینیم که هنوز مردم درصدد یافتن مرغ، گوشت و تخم مرغ هستند. چه اصولا" تغییر دادن ذائقه و عادت مردم کاری مشکل و طولانی است و نمی‌توان انتظار داشت که یکشنبه ره صدساله پیموده شود و....

ایشان ضمن طرح سؤالاتی در خاتمه حاضر شده‌اند که از طریق مراکز علمی و دانشگاهی جهت اثبات خامخواری همکاری نمایند. نویسنده این کتاب ضمن استقبال از این فکر از این پزشک خیرخواه مردم‌سیاسگراری می‌نماید و از نظرات ایشان بهره‌گیری خواهد شد. دکتر م- ک

۵- اینجانب دکتر علی مجدی متولد ۱۲۹۲ که قریب ۵۰ سال



۷- من شهناز آم‌ن پزشکيار بيمارستان هستم و در بخش پزشکی بيمارستان فعاليت دارم ، سنم ۳۹ سال است و مدت ۱۱ سالی است که به بيماری کليت دچار بودم . با اينکه مدت‌های زيادی تحت نظر پزشکان متخصص گوارشی ، جهاز هاضمه بوده و از غذاهای اولسری (۱) ، پخته و کمپوت جات مصرف می‌کردم و داروهای گوناگون نيز می‌خوردم ، نتيجه‌ای از بهبودی خود نگرفتم و گاهی اوقات هم به فکر خودکشی می‌افتادم و يک‌دفعه رژيم را کنار گذاشتم و پخته‌خواری را همراه میوه خام مصرف کردم دوباره بدتر شدم ديگر زندگی برایم ارزشی نداشت در اين مدت دچار ناراحتی اعصاب هم شده بودم ، موهای سرم سفيد شده و تمام دندانهايم بطرز وحشتناکی شروع به خونريزی و فاسد شدن کرده بود بالاخره اعصابم ، ديگر طاقت هيچگونه تحمل اينهمه بيماری را نداشت و تنها فرزندم از دست من و از اعصاب من به تنگ آمده بود تا اينکه بعد از مراجعه به انجمن خام‌خواران توانستم با موهبت‌های الهی و تحت نظر افراد متخصص که خودشان خامگياهخواری را امتحان کرده بودند و نتيجه معجزه‌آسائی گرفته بودند خامگياهخواری را شروع کنم و اکنون مدت چهار هفته است که از شروع خامگياهخواری من می‌گذرد و بطور کلی خواب و تمام ناراحتیهای گوارشی و کليت که مدت ۱۱ سال دچار آن بودم معالجه شده و هيچگونه ناراحتی ندارم و از قرص و داروهای عصبی هم

استفاده نمی‌کنم . اميدوارم تمام ملت ايران بيدار شده و از اين روش تغذيه طبيعي پيروي کنند و سلامت خود را بدست آورند .

۸- من م- الف يکسال است که تقريباً "۸۵ درصد به روش خامگياهخواری تغذيه می‌کنم و سردردهای شديدی که قبلاً داشتم و طبق گفته دکتري بيماری ميگرن بود بعد از تقريباً "۵ ماه برطرف شد و حالا احساس می‌کنم که ديگر از آن سردردهای شديد خبری نيست . ضمناً مادرم هم که به بيماری تصلب‌شرايين گرفتار بود و يکبار هم سکنه کرده بود و فشار خون متغير داشت حالا بعد از خامگياهخواری تقريباً "فشارش ثابت شده و ناراحتی قلبی او هم خیلی بهتر شده است و کارهايکيه قبلاً "در انجام آن عاجز بود حالا براحتی انجام می‌دهد .

۹- رقعۀ خط شريف را زيارت کردم و از التفات و محبت شما نهايت سپاسگزارى دارم .

غرض از مزاحمت اين بود که به عرضتان برسانم اکنون مدت ۳۵ روز است که با توجه به راهنمايیها و ارشادهای شما که رژيم خامگياهخواری را صد درصد آغاز کرده‌ام . در اين مدت عارضه کمردرد با وجوديکه کار می‌کنم بطور زيادی بهبود يافته و ديگر نفخ شکم هم ندارم ، احساس سبکی می‌کنم ، خواب شيرين و سنگين دارم .

باش تا صبح دولتش بدمد کاین هنوز از نتایج سحر است

در خاتمه باز هم از محبت‌های شما تشکر می‌کنم و از خداوند

متعال برای شما و سایر بزرگواران آرزوی موفقیت می‌کنم .

محمد - ۱

۱۰- نام مهناز - شهرت بخششیان تیماجی ، سن ۲۵ الی ۲۱

سال ، قد ۱۶۵

بیماری پای من با یک ترک جزئی استخوان شروع شد که دکترها آنرا شکستگی تشخیص دادند و مدت ۶ ماه پای من را در گچ نگه داشتند . در همین مدت ۶ ماه استخوان در گوشت فرو رفت و چرک کرد و این چرک بعد از مدتی تبدیل به سرطان استخوان شد که بعد از آزمایشهای مکرر پزشکان تشخیص دادند که این پا باید قطع شود زیرا ممکن است باعث مرگ من شود . بهرحال یکی از دکترها پای من را جراحی نمود و قسمت چرکی آن را برداشت (تکه برداری نمود) و بعد از مدتی پای من بهبود یافت و من فعالیت طبیعی زندگی را از سرگرفتم . بعد از یکسال پای من دوباره شروع به درد گرفتن نمود و دکتر برای پای من ماساژ برقی تجویز نمود و مدت دو سال روزی دوبار پای من زیر دستگاه ماساژ برقی قرار گرفت و خوب شد ولی این پا از زانو به پائین و از زانو به بالا اصلاً رشد نکرد ، تا ۵ سال پیش که از زانو به پائین پایم متورم شد و دوباره شروع به درد گرفتن نمود ، دوباره پیش طبیب رفتم ولی تشخیص درستی ندادند تا یکسال پیش که گفتند شاید همان سرطان دوران بچگی است که دوباره شروع به فعالیت نموده است . ناگفته نماند که در اثر این درد پای من بیماریهای دیگری نظیر: ناراحتی خفیف قلب ، بیماری غدد

تیروئید ، سردرد و غیره و غیره نیز به سراغ من آمده بودند تا آن ماه سال ۶۴ که من به مرکز خامگیا هخواری آمدم و شروع به خامخواری نمودم ، ولی فقط برای دو ماه و بعد از آن بعلت مخالفت شدید خانواده خامخواری را کنار گذاشتم تا دو ماه پیش که دوباره خامخواری را شروع کردم . اجازه بدهید که بیماریهایم را قبل از شروع به خامخواری برایتان شرح دهم :

۱- تمام اعصاب پای من از کار افتاده بود و پا هیچ عکس العملی نداشت مانند پای یک فلج و پای من بطوری بی حس بود که اگر سوزنی را به آن فرو می‌کردند تا زمانی که به استخوان نمی‌رسید اصلاً احساس درد یا سوزشی در پایم نمی‌کردم .

۲- مایع زردرنگی مانند چرک بمدت دو روز یا سه چهار روز بطور دائم از پای من بیرون می‌ریخت .

۳- لگن پای من بعد از تکه برداری دیگر رشدی نکرده بود .

۴- گوشها و سینوزیتها (۱) و دندانهای من در عرض یکسال همگی چرکی شده بودند .

۵- پا در قسمت ران یعنی از لگن تا زانو هیچگونه رشدی نکرده بود و هیچ عکس العملی هم نداشت .

۶- موهایم ریزش شدید داشت و همچنین دندانهایم .

۷- قلبم ناراحتی خفیفی پیدا کرده بود .

۸- دچار بیماری خفیف غده تیروئید شده بودم .

ضمناً برای معالجه بیماریهایم به یازده پزشک متخصص در زمینه های مختلف مراجعه نموده بودم و دستورات آنها را کاملاً اجرا می کردم .

اکنون مدت دو ماه است که دوباره خامخواری می کنم و با اینکه دردهای من بسیار شدید بود ولی با کمک و راهنمایی افراد خامخوار مرکز تغذیه طبیعی توانستم دردها را تحمل کنم و با اینکه هنوز بکلی دردها از بین نرفته است ولی از شدت آن بسیار کاسته شده است .

فعالیت پای من بعد از خامخواری :

۱- تمام رگهای عصبی پای من شروع به فعالیت نموده اند ، همانند پای دیگرم و نیز مانند دیگر اعضای بدنم دارای حرکت حسی است (قبلاً "اینطور نبود) بطوریکه اگر شیئی آهسته هم به پای من بخورد کاملاً "آنها احساس می کنم .

۲- مایع زردرنگی که بطور مداوم از پای من بیرون می ریخت بسیار کم شده و رنگ زردش را هم از دست داده است البته هنوز نه بطور کامل .

۳- قسمت بالای زانو(ران) و لگن من شروع به رشد نموده که این مسئله کاملاً "محسوس است .

۴- چرک گوش و سینوزیت و دندانهای من بسیار کم شده و

شاید هم از بین رفته باشد .

۵- ریزش مو و دندانهایم کاملاً "از بین رفته است .

۶- ناراحتی قلبیم بسیار بهتر شده و در این مدت دو ماه اصلاً "دچار درد قلب نشده ام .

۷- بیماری خفیف غده تیروئید که قبل از خامخواری داشتم بکلی از بین رفته است .

۸- چکش طبی که قبلاً "روی پای من عکس العملی نداشت از زمان خامخواری روی پای من عمل می کند .

۹- اضاغه بر این اثرات خوب و مثبتی که در جسم من گذاشته است اثرات مفید زیادی هم در روح و روان من داشته است که بسیار قابل ملاحظه است (۱) .

۱- نظریه حضرت آیت اله آقای حاج سیدعلی اکبر برقی

اینجانب سیدعلی اکبر برقی متولد ۱۳۱۷ قمری با بچه دیگری توأم بدنیا آمدم اما آن یکی در سن ۶ سالگی از جهان رفت و من ماندم و به مناسبت همین توأم بودن نام من علی اکبر و نام او علی اصغر شد ، علی بزرگتر و علی کوچکتر . من بقدری ضعیف بودم

۱- خانم بخششیان وضع خود را بعد از چهار ماه از خامگياهخواری چنین نوشته است :

اکنون بعد از چهار ماه طبق نظر پزشک معالج بطور کلی عفونت پایم از بین رفته و تمام ورمی که بر پایم مشاهده می شود عضله است و در این مدت ۱۸ سانتی که ورم با عفونت همراه بوده از بین رفته و بیماری نیز رو به بهبودی کامل است .

و سالهای سال این ضعف با من بود ، مادرم شیر کافی نداشت و در آن تاریخ که تقریباً " ۹۰ سال از آن می گذرد شیر گاو معمول نبود و شیر خشک هم شناخته شده نبود و چون قدرت مالی پدر من کم بود نمی توانست دایه ای برای ما اجیر کند ناچار از شیر خانمهاییکه بچه دار بودند تغذیه شدم اما همچنان ضعیف بودم ، یاد دارم به اندازه ای ضعیف بودم که لباس به تنم سنگینی می کرد و خوراکم در شبانه روز به ۱۵۰ گرم نمی رسید و صبحانه که بکلی محروم بودم با اینهمه ضعیف شدن عشق به درس و کار و مطالعه زیاد بود ، با عشقی که من به درس داشتم شاید روزی ۷ الی ۸ ساعت مطالعه می کردم و می نوشتم ، در نتیجه بیماریها یکی بعد از دیگر شروع شد ، سردرد ، پادرد ، دل درد ، خارش بدن ، هفته ای دو یا سه مرتبه دل درد به سراغم می آمد و این درد تا سال ۱۳۰۵ شمسی با من بود . در همان سالی که آیت اله آقای حاج شیخ عبدالکریم حائری موسس حوزه علمیه قم ، به قم تشریف آوردند ، در همین سال عارضه دیگر در من بوجود آمد به این معنا شب که خوابیدم و صبح که برخاستم تمام دست راست و چپ از مچ تا شانه پر از دانه های چرکین باندازه نخود بود در آن تاریخ دکتری در قم نبود . یک طبیب خانوادگی به دیدن من آمد وقتی وضع مرا دید نتوانست خودداری کند آهسته به کسان من گفت که ایشان از این مرض خوب نمی شود و خواهد مرد و این جمله را من هم شنیدم اما این مرض با معالجات خانوادگی خوب شد ولی اثر آن در پا و بدن بود . در همین تاریخ مرض دیگری

در من بوجود آمد ، مرض ترس و وحشت ، ترس از اینکه الان می میرم این مرض هشت سال در من بود و چون دکتر در قم نبود برای معالجه به تهران آمدم و پیش دکترهای درجه اول معالجه می کردم ، دکتر هم راهی جزء معاینه و دستور دارو چیز دیگری نداشتند و هیچ نتیجه نگرفتم سال هشتم همین مرض بود که با مرحوم میرزا محمدنقی اشراقی در خیابان می گذشتیم با دکتری که از سال ۱۲۹۰ با ما آشنا بود برخورد کردیم این دکتر از دیدن ما اظهار شادمانی کرد و با اصرار ما را به منزل خود که در آن حوالی بود برد من چون دکترهای درجه اول را دیده بودم در اندیشه نبودم که به این دکتر وضع مرض را بگویم ، اما مرحوم اشراقی گفت ، فلانکس مرض ترس و وحشت دارد دکترها مرض او را مرض قلبی تشخیص داده اند و برای قلب او دوا داده اند . این دکتر گفت اجازه بدهید منم معاینه کنم ، پس از معاینه گفت قلب شما سالم است و در این مدت به اشتباه روی قلب شما معالجه و مداوا کرده اند مرض ترس و وحشت شما ضعف اعصاب معده است نسخه ای داد به داروخانه بردم و چون در آن موقع دوا ی اسپاسیالیته نبود داروهارا جدا جدا می کشیدند و مخلوط و یا شربت می کردند و در شیشه ای می ریختند . دارو فروش پرسید این شربت از کیست ؟ گفتم این سؤال از چیست ؟ گفت اگر مال خود شماست این قاشق اضافی را بخورید و من در آنوقت بقدری ترس و وحشت داشتم که بی اختیار پرسیدم ضرر ندارد گفت نه آقا دوا ی شماست و من خوردم و پس از حدود چند دقیقه احساس

توانایی و نیرومندی کردم که از همان جا عازم قم شدم و تا آن شربت بود این مرض خودش را نشان نداد به محض اینکه شربت تمام شد مرض بار دیگر خود را نشان داد. نسخه را فرستادم تجدید کردند اما خوردم و نتیجه نداشت احتمال دادم دوا خوب نباشد نسخه را تهران فرستادم و خوردم آنهم نتیجه نداد.

از این تاریخ در من بیداری پیدا شد و گفتم درد را تشخیص داد داروی درد را هم شناخت و تو هم آزمودی تو می خواهی یک عمر با شربت سر و کار داشته باشی از این تاریخ شروع کردم به تغذیه برای تقویت اعصاب و معده و هرچه برایم بد بود قدرت ترک کردن داشتم، جاهلانه سیگار می کشیدم سیگار را ترک کردم، چای می خوردم چای را ترک کردم، گوشت می خوردم گوشت را ترک کردم، از فشار کار هم کاستم بتدریج وضعم بهتر شد، اما مرضی

در همان موقع که چشم را عمل کردم مرض پروستات هم داشتم که دکتر متخصص با پاره کردن شکم غده پروستات را بیرون آورد. علاوه بر اینها حدود ۱۱ سال بود که به مرض قند (دیابت) مبتلا بودم که میزان آن متجاوز از ۳۰۰ بود که آنهم هنوز یک هفته از خامگیاهخواری من نگذشته بود که دیابت من یکلی رفت و مجموعاً " در اثر خامگیاهخواری ۲۴ کیلوگرم از وزنم کاسته شد اما با همه لاغری وضعی در خود احساس نکردم بلکه روز بروز هم می دیدم نیرویم زیادتر و نشاطم در زندگی بیشتر می شود و اکنون که حدود ۹ سال است از تاریخ شروع خامگیاهخواری من می گذرد نه تب آمد و نه ناراحتیهای دیگر و معتقدم که با شروع خامگیاهخواری هیچگونه مرضی در خامگیاهخوار پیدا نمی شود و طبیعت خامگیاهخوار بدون مراجعه به پزشک و مصرف دارو تمام مرضهایی که از زمان پخته خواری