

۴۸ ساله پس از اینکه خود را بر اثر حدود ۳ ماه خامگیاهخواری سالم حس کردم بر آن شدم که تشکرات قلبی خود را به آنجناب بیان کرده و از زحمات و راهنماییهای جنابعالی سپاسگزاری نمایم و در ذیل شرح حال خود را بیان می‌نمایم شاید راهگشائی باشد جهت دیگر مریضها .

از ۷ سال پیش به فشار خون گرفتار شدم و تمام این مدت هر روز یکعدد قرص ۱۰۰ Higaretone می‌خوردم . با خوردن قرص مزبور باز هم فشار خونم از ۱۷ پائین نیامد و کم‌کم مبتلا به مرض قند و چربی خون و اسید اوریک شدم که چربی خون من طبق ورقه آزمایش که در تاریخ ۱۲/۱۰/۶۴ گرفتم ۵۴۶ بود که پس از فقط ۲۱ روز خامگیاهخواری طبق آزمایش ۱۶۳ شد که کپی هر دو آزمایش بضمیمه تقدیم است و فعلا "پس از ۳ ماه خامگیاهخواری کاملا" خود را سالم حس می‌کنم و با آزمایشاتی که بعمل آوردم هیچ‌کدام از امراض ذکر شده را ندارم و حدود یک ماه است که اصلا "قرص فشار خون نمی‌خورم و فشار خونم بسیار عالی ۱۳ روی ۸ دارم . در پایان سعادت و سلامت برای جنابعالی و خانواده محترم آرزو دارم .

محمد پیروی

۱۴- با عرض سلام توفیق جنابعالی را در راه خدمت و زحمات به بیماران صعب‌العلاجی که با رهنمودهای آن جناب شفا یافته‌اند از خداوند بزرگ مسئلت دارم .

آقای رادپویا من یکی از خامخواران هستم که ۱۱ ماه قبل در

اثر ناراحتیهای زیاد از جمله برونشیت مزمن و زخم معده و پشت‌درد موسوم به قولنج حالم به بیقراری کشیده بود تا اینکه کتاب جنابعالی در ۱۱ ماه پیش با رهنمود یکی از مسافریین هم‌صندلی بنده به من داده شد و من هم از تهران تا باختران آنرا خواندم و از همان روز شروع به خامخواری نمودم و نه ماه تمام خامخوار مطلق بودم و حالم خیلی رو به بهبودی رفته بود . چون بنده شغلم خدمتگزار آموزش و پرورش می‌باشد و به‌دهات منتقل شده بودم و وسایل خوراک در دسترس نیست لذا گاهی بعلت عدم دسترسی به مواد خام چندلقمه پخته می‌خورم و حالا باز هم حال قلبی رو به ناراحتی گذاشته است مرا راهنمایی کنید در ضمن از زحمات آن استاد محترم و گرمی صمیمانه تشکر می‌کنم و شما را به‌خدا می‌سپارم .

با تقدیم احترام

بر اخاص - ح

۱۵- اینجانب زهرا خراسانی ۳۱ ساله که در اثر ابتلا به بیماری قند شش فرزندم را از دست داده‌ام و قبل از اینکه به‌روش تغذیه طبیعی بپردازم روزانه ۹۰ واحد انسولین تزریق می‌کردم مع‌الوصف میزان قند خونم ۳۰۰ بود . تا اینکه به‌توصیه پزشک معالجم برای درمان این بیماری به‌باشگاه خامگیاهخواری (مرکز تغذیه طبیعی) مراجعه نمودم و پس از آشنائی با این روش تغذیه تزریق انسولین را بکلی قطع کردم و شروع به خامگیاهخواری مطلق نمودم و فقط در مدت یکماه و نیم که از شروع این تغذیه می‌گذرد با آزمایشاتی که

از ترکیبات خونی و ادراری داده‌ام همه چیز طبیعی است و قند خونم به ۱۶۶ رسیده و وزنم نیز ۱۵ کیلو کاهش یافته است و درد کمر و سوزش استخوانهای دست و پا نیز از بین رفته است و فشار خونم  $\frac{10}{5}$  می‌باشد. اکنون کاملاً "سرحال هستم و تحرک و فعالیت زیاد دارم و هر قدر راه می‌روم دیگر خسته نمی‌شوم.

۱۶- امیدوارم که حال شما خوب باشد و همیشه در پناه خداوند بزرگ با تنی سالم در این راه پر عظمت و بزرگ گام بردارید.

من اختر صمدی ۳۰ ساله خانه‌دار دارای ۲ فرزند هستم که مدت ۳ سال است که خامگیاہخواری می‌کنم قبل از اینکه به این برنامه بپردازم دچار امراضی از قبیل میگرن، آرتروز گردن، ضعف اعصاب بسیار شدید، یبوست مزمن، سوزش معده، زانودرد، حساسیت فصلی شدید، بی‌خوابی‌های متعدد بودم سپس در حدود ۴۰ روز بعد از خامگیاہخواری تمام ناراحتی‌های من برطرف گردید. در حال حاضر دارای روحیه بسیار شاد هستم.

در تاریخ ۶۴/۱۱/۱۴ خداوند فرزندی دختر به من عطا کرد، در دوران بارداری زیر نظر پزشک متخصص زنان و از نظر طرز تغذیه از جنابعالی راهنمایی می‌گرفتم. دوران بارداری بسیار خوبی را سپری کردم. در هنگام تولد وزن کودک ۳/۳۰۰ کیلوگرم و قد ۵۳ سانتی‌متر بود. تغذیه فرزندم پس از ۲۰ روز شیر مادر، شیره بادام با عسل، شیره جوانه‌گندم با عسل، آب هویج با فندق، پسته، بادام، گردو، آب پرتقال و آب سیب می‌باشد. از نظر

هوش و استعداد بالاتر از نوزادان دیگر می‌باشد و بطوری که در حال حاضر که دو ماه دارد مادرش را می‌شناسد، با شنیدن صدا دقتش بیشتر می‌شود، از نظر فعالیت بدنی بیشتر از نوزادانی که در این سن قرار دارند می‌باشد.

توصیه من به کلیه هموطنان عزیزم این است که حتی المقدور از نعمتهای طبیعی که خداوند برای آسایش روح و جسم بشر آفریده استفاده کنند تا جسمی سالم و روحی با نشاط داشته باشند.

در پایان از محبت‌های بیکران شما نهایت تشکر را دارم و از خداوند بزرگ زندگی طولانی و با نشاطی را برای شما آرزو می‌نمایم (۱).  
اختر صمدی

۱۷- استاد شعبان طاوسی (کابوک) رئیس موسسه هیپنوتیزم (۲) و یوگا (۳) نتایجی از خامگیاہخواری گرفته و تجربیاتی نیز دارند که بشرح زیر بیان داشته‌اند.

### تجربه خامگیاہخواری من:

درباره خامگیاہخواری و اثرات معالجه‌ای آن بحث و گفتگو بسیار  
۱- خانم صمدی وضع کودک خود را بعد از یازده ماه از خامگیاہخواری چنین نوشته است:  
از نظر هوشی با سنجشی که شده است از کودکان هم‌سن خود تیزهوش‌تر و از نظر قدرت بدنی و حرکتی کاملاً "طبیعی است. وضع مزاجی خوبی دارد و تاکنون احتیاج به مصرف پودر و یا داروهای رفع حساسیت نداشته است.

می شود، بخصوص این بحث بین برخی پزشکان و بیماران هم به وجود آمده است، حقیقت چیست؟ راه صحیح کدام؟ چه کسی راست می گوید؟

خوشبختانه خامگياهخواری موضوعی است قابل آزمایش، هر کسی می تواند شخصا آن را آزمایش کند، فقط یک هفته تا ده روز آزمایش کافی است. واقعیت مفید یا مضر بودن آن را نشان بدهد، اگرچه روزهای اول شاید تا سه روز الی ۵ روز ممکن است تحولاتی در دستگاه گوارش بوجود آید، برخی اختلالات گوارشی یا عضوی ظاهر شود، ولی باید توجه داشت که این قبیل تغییرات بدنی نشانه تغییر و تحول مفید و سالم شدن است. چنانکه آزمایش کننده سه تا ۵ روز صبر کند ملاحظه خواهد کرد که چقدر وضعیت روحی و جسمی اش تغییر کرده است، در عرض ۱۰ روز ممکن است ۴ تا ۷ کیلو وزن بدن کم شود.

من اولین بار این آزمایش را به مدت ۱۰ روز انجام دادم و تغییرات زیر در من بوجود آمد، در این مدت ۱۰ روز به هیچوجه غذای پخته نخوردم، غذای من انواع میوهجات، سبزیجات، هلو، آلبالو، قیسی و آلوی خیس کرده، گردو و بادام خیس کرده، جوانه گندم، کشمش و نظایر آن بود. تغییرات و تحولات زیر بوجود آمد:

- ۱- در عرض ۱۰ روز شش کیلو وزن بدنم کم شد ۲- بسیار عمیق و راحت بخواب می رفتم. ۳- سحرخیزتر شده بودم ۴- هنگام بیدار شدن با نشاط، خوشحال و با روحیه بودم ۵- قدرت کار کردن

روزانهام بسیار زیاد شده بود و از کار کردن خسته نمی شدم. ۶- تمرکز فکر و حافظه ام قوی تر شده بود ۷- قدرت جسمی بسیار زیاد شده بود، مثل اینکه هیچگاه خسته نمی شدم، یک روز جمعه ساعت ۵ صبح با ماشین سواری بطرف تبریز حرکت کردم و ساعت ۱۱ صبح به تبریز رسیدم بدون اینکه در جایی توقف کنم و یا احساس خستگی نمایم ۸- تخلیه خیلی راحت و ساده انجام می گرفت.

من هیچگونه بیماری نداشتم، با وجود این تغییرات محسوسی در من بوجود آمد و همین نتیجه گیری باعث شد که به خامگياهخواری ادامه بدهم ولی نه بشکل صد درصد خالص، بلکه تا حدود ۸۰ درصد خامگياهخوار شدم، ولی معتقدم کسانی که دچار بیماری هستند لازم است که تا مدتی صد درصد خامگياهخوار باشند، ولی اشخاص کاملاً سالم هیچ لزومی ندارد در صد درصد خامگياهخوار بودن نصاب نشان بدهند، بهرحال در حال حاضر ۸ درصد غذای من را خامگياهخواری تشکیل می دهد ۵ درصد گوشت می خورم، شاید در هفته دو یا سه روز و هر بار به مقدار بسیار بسیار کم ۱۵ درصد غذای دیگر مرا غذای پخته گیاهی تشکیل می دهد.

همانطوریکه در بالا اشاره شد بیماران لازم است تا مدتی مثلاً ۶ ماه تا یکسال خامگياهخوار صد درصد باشند ولی اشخاص سالم لزومی ندارد در خامگياهخواری تعصب صد درصد نشان بدهند. بهرحال پیشنهاد و راهنمایی من برای شما اینست که: خامگياهخواری را خودتان آزمایش کنید.

۱۸- سلام مرا بپذیرید . امیدوارم خوش و سرحال باشید .  
من در اول راه هستم . در منزل ما همه پخته‌خوار هستند در نتیجه بوی غذاهای رنگارنگ که سالیان سال به خوردن آن عادت کرده‌ام اراده‌مرا سست می‌نماید لیکن چون چند روز این رژیم را گرفته و اثرات شگفت آنرا دریافته‌ام ابداً " دلم نمی‌آید که آنرا کنار بگذارم ، وسوسه کنار گذاشتن آن یکطرف و وسوسه ادامه دادنش از طرف دیگر اراده‌مرا تضعیف می‌نماید . با راهنماییهای شما آرزو مندم اراده‌ای خلل ناپذیر در من پدید آید .

با تشکر فراوان فرزانه - ف

۱۹- با مطالعه کتاب با ارزش و فوق‌العاده شما به تاریخ ۳۱ شهریور سال ۶۴ از فردای آنروز (اول مهر) شروع به تغذیه خامگیا هخواری نمودم ، چه در کتاب شما حقایق مسلمی که سالهاست از چشم انسانها بدور مانده چنان با استحکام و بهروشنی بیان شده بود که دیگر جای شک و تردیدی باقی نبود .

من اینرا بزرگترین کشف در تاریخ بشریت می‌دانم . زیرا شما با راهنمایی مردم جهان به تغذیه طبیعی آنها را از چنگال شوم بیماریهای مختلف رها ساخته و به بیمارانیکه سالهاست رنج می‌کشند امید مداوا بهارمغان آورده‌اید . اگر بشریت اهمیت غذاهای طبیعی را بفهمد ، پدیده بیماری برای همیشه از زندگی انسانها کنار خواهد رفت . من قبل از تغییر تغذیه‌ام از انواع بیماریها رنج می‌بردم . با آرزوی موفقیت هرچه بیشتر شما در راه بزرگی که در پیش

گرفته‌اید . س- ف

۲۰- اینجانب علی اصغر قدری بیست و شش ساله تراشکار که مبتلا به بیماری ویروسی مخچه بوده‌ام که به سبب عدم تعادل اعضاء بدن و عدم تکلم و بلع تحت نظر و درمان پزشکان مغز و اعصاب و جراح مغز بودم و نیز دو مرتبه هر دفعه به مدت ۱۵ روز در بیمارستان بستری بودم که جمعا "هیجده ماه تحت معالجه و درمان بوده‌ام که در این مدت بهبودی کامل نیافتم و قسمت چپ بدن و تکلم و بلع نیمه فلج ماند و با سختی و کمک عصا حرکت می‌کردم تا اینکه بوسیله یکی از دوستان با کتاب "خام یا پخته" جنابعالی آشنا شدم و با مطالعه آن و آشنائی و راهنمایی جنابعالی در مدت ۵ ماه خامگیا هخواری که چهارماه آن صد درصد بوده است راه رفتن بدون کمک عصا ، تکلم و بلع تاکنون به صورت ۶۰ درصد بهتر شده‌ام و مخصوصاً "سرما خوردگی که در اثر آن باعث می‌شد عوامل بیماری فوق شدت پیدا کند و معمولا "هفته‌ای دو مرتبه سرما خوردگی داشته‌ام مرتفع شد بطوریکه در مدت خامگیا هخواری فقط یک مرتبه سرما خوردگی پیدا کردم و اکنون خدا را شکر می‌کنم که با این روش تغذیه آشنا شدم و امیدوارم سلامت بیشتری را پیدا کنم . ضمناً "از افرادی که در این راه خدمت می‌کنند کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم .

۲۱- زنی هستم ۳۲ ساله کارمند - در چهارده سالگی بر اثر خواندن کتاب فواید گیاه هخواری اثر مرحوم صادق هدایت از گوشت بیزار شده و به مدت دو سال لب به گوشت نزدم ولی بر اثر ضعیف

شدن و فشار خانواده و توصیه پزشک دوباره شروع به گوشتخواری کردم و تصادفاً "وضع بهتر شد و بهمین دلیل فکر می‌کردم گوشت سرشار از پروتئین و چیز مفیدی برای بدن می‌باشد. بهمین دلیل وقتی بچه‌دار شدم آنها را تشویق به خوردن گوشت می‌کردم و چون دخترم زیربار نمی‌رفت با هزار کلک و ریز کردن و مخلوط کردن گوشت با غذایش بخوردش می‌دادم.

کلاً "از غذا خوردن هیچوقت لذت نمی‌بردم همیشه آرزوی می‌کردم غذا یک قرص بود و با خوردن یک قرص غذای مورد احتیاج تأمین می‌شد بطوریکه همه به من می‌گفتند مرتاض هندی، آنقدر غذا می‌خوردم که زنده باشم ولی لذت نمی‌بردم. از طرفی ناراحتی معده باعث شده بود که دکتر مرا از خوردن سبزیجات و میوه‌های خام محروم نموده و در سه سال اخیر فقط گوشت پخته و مرغ پخته و کمپوت و کته غذای اصلی مرا تشکیل می‌داد، با اینکه از بیوست رنج می‌بردم ولی نمی‌توانستم حتی یک کم سالاد بخورم و عجیب‌تر اینکه با خوردن حتی یک میوه خام دل‌درد شدید می‌شدم تا اینکه آنروز خوب خدا رسید و من خواستم دین کوچکی را ادا نموده به بیمارستان معلولین در کهریزک رفتم و تصادفاً "شما آنجا تشریف داشتید و در وصف خامخواری صحبت می‌کردید ولی در خلال گفته‌های شما چیزی که سالها به دنبالش بودم پیدا کردم و درحین که شما از بیمارستان دیدن می‌کردید من دو کتاب از کتابهایی را که به بیمارستان هدیه نموده بودید خریدم و بلافاصله شروع به خواندن کردم و از فردای

آنروز شروع به خامخواری کردم. در حین خامخواری دنبال کتاب خامخواری استاد بزرگوار آقای آوانسیان گشتم و آنرا پیدا کردم و با مطالعه آن پی بردم که این مرد بزرگ همینطور شما و سایرین کار مشکلی در پیش دارید. رساندن فریاد حق بگوش همه کار ساده‌ای نیست.

آقای رادپویا من چند کتاب خامخواری خریده و به دیگران قرض می‌دهم تا بخوانند و اگر موافق بودند از آن بخرند. بعضی از آنها حتی حاضر به خواندنش نیستند و بعضی‌ها اعتراف می‌کنند که این کار درست است ولی آنها اراده ندارند. یکی از دوستانم بمدت ۱۵ روز خامخواری کرد و چون تحت تاثیر کتابهای هاووزر است مجدداً "به پخته‌خواری برگشت و بعد از یک روز پخته‌خواری دچار مسمومیت شدید، اسهال و استفراغ گردید.

در اینجا لازم می‌دانم که از شما بعنوان مسبب خامخواری من بینهایت تشکر کرده و برایتان آرزوی موفقیت نمایم و از طرفی به اطلاع برسانم که با خوردن میوه و سبزیجات اصلاً "دل‌درد ندارم و بیوست من برطرف شده است. من روزی یک بسته سیگار می‌کشیدم ولی حالا نصف شده و با پولش آبمیوه می‌خورم.

با عرض تشکر مجدد و درود بی‌پایان به شما و خامخواران

ژیلا - م

۲۲- پس از حمد خدای بزرگ و قادر عز و جل: اینحباب محمدصادق - م پس از مطالعه کتاب پرارزش و گرانبایه "خام یا

پخته " شما که بایی جدید به روی من گشود و باعث شد ارزش و نیروی از دست رفته خود را در یکی دو روز آزمایش بدست آورده و نتیجه<sup>۱</sup> خامخواری را بدست آورم و به بینم و مرهون زحمات و نتایج آزمایشهای آن ذی مقام باشم و از آن استاد بزرگوار تشکر و قدردانی می کنم که با رهنمودهای سودمند خود انسانها و جامعه بشریت را از رفتن به بیراهه ها و سردرگمی به راه حقیقت و طریق انسانی هدایت می کند و با این عمل و ابتکار عالی خود دست سودجویان غذایی که با وارد کردن مواد مسموم و فاقد ارزش غذایی بشریت را به نابودی می کشانند می بندید .

با تقدیم عرض تشکر و سپاس فراوان و با تقدیم احترام از آن استاد عزیز والسلام .

۲۳- اینجانب کورش.م قریب ۵۴ سال از عمر خود را در پخته خواری و بیماری پشت سر گذاشته که سرگذشت آنرا جهت اطلاع در زیر اشعار می دارم .

بیماری قند که از بیست سال پیش شروع شده و با رژیم سخت پزشکی روز بروز وزنم اضافه می شد و به ۸۵ کیلوگرم رسید در سال ۵۹ در اثر بیماری دیابت و مرض نادر آلکاپتونوری (۱) و دردهای شدید بیضه حدود یکماه در بیمارستان بستری و تحت مداوای چندین متخصص و پزشک بودم که در آن تاریخ به دستور پزشکان

1- Alkaptonuria.

روزانه ناشتا ۱۰ واحد انسولین (۱) تزریق می نمودم و مرتب تحت مداوا و رژیم بودم و یواش ، یواش ۵ واحد ، ۵ واحد انسولین اضافه نمودند . تا در سال ۶۴ به حدود ۳۰ واحد تزریق انسولین رسید و با آن وضع آزمایش قند خونم را که می گرفتم ، قند خونم با رژیم از ۱۸۰ الی ۲۵۰ پائین تر نمی آمد بطوریکه دیگر چشمهایم را هم از دست داده و قادر به دید درست نبودم ، بحدی که دیگر نمی توانستم تلویزیون تماشا و یا خوب بخوانم و بنویسم و مرتب چشم درد و حباب هائی مثل کرم حلزونی سیاه رنگ در جلو چشمهایم نمایان بود . به چشم پزشک متخصص مراجعه چون فکر می کردم از عینک می باشد و نمره<sup>۱</sup> عینکم زیاد شده ، بعد از معاینات پزشکی تشخیص داده شد که رگ ته چشم بنده پاره شده و خونریزی نموده است . علاجی ندارد و باید مدارا شود (در اثر بیماری دیابت می باشد) رویهم رفته بنده را جواب نمودند و اینجانب منتظر کوری چشم هایم بودم .

در خرداد ماه سال ۶۴ اولین سکنه قلبی شروع شد و از آن زمان خواب هم از سرم پرید ، بطوریکه شب ها با دو عدد قرص آرامبخش و ۳ عدد آسپرین (۲) باز هم تا صبح بیدار بودم و همچنین در اثر بیماری نادر آلکاپتونوری و دردهای شدید مفاصل و استخوان گریبانگیرم بود . حدود ۱۵ سال جهت پوشیدن جورابه هایم از افراد

1- Insulin.

2- Aspirin.

خانواده کمک می‌گرفتم و با رژیم مخصوص و سخت پزشکی و زخم از ۸۵ کیلو پائین تر نمی‌آمد و نمی‌توانستم ۱۰۰ متر پیاده راه بروم با این صورت باز قند گاهی به ۳۰۰ می‌رسید و آقایان پزشکان خیال داشتند جهت تنظیم قند خونم تزریق انسولین را روزانه به ۲ و یا ۳ بار نمایند. در اواخر تابستان ۶۴ برای دومین بار سکت قلبی نمودم که حدود شش ماه طول کشید و بستری مطلق و مرتب تحت درمان چند پزشک متخصص بودم، بطوریکه از زندگی سیر شده و انتظار مرگ را می‌کشیدم و خانواده‌ام قطع امید کرده بودند و دیگر امیدی برایم باقی نمانده، تا اینکه کلیه کتابهای خام‌خواری و خامگیاہخواری و کتاب باارزش جنابعالی را بنام "خام یا پخته" چند بار مطالعه و تصمیم به خامگیاہخواری گرفتم، بعد از مدتی روزانه ۲ و یا ۳ واحد انسولین را کم کرده تا به ۵ واحد انسولین رساندم و مرتب قند خونم را آزمایش می‌نمودم طبیعی بود، ۵ واحد انسولین را هم قطع کرده اکنون قند خونم طبیعی است و گاهی هم بین (۱۰۰ تا ۷۰) می‌باشد.

اکنون که این نامه را خدمت جنابعالی می‌نویسم وزنم حدود ۶۲ کیلوگرم می‌باشد و هر روز پنج کیلومتر راه‌پیمایی می‌نمایم و بسیار سالم و خوشحالم که بعد از ۲۰ سال گریبانگیر قند دیابت و آلکاپتونوری و بیماری قلب و چشم و غیره همگی برطرف شده و از نوزندگی بانشاطی را آغاز نموده‌ام.

همه این نتایج را در اثر هفت ماه خامگیاہخواری مطلق بدست

آورده‌ام.

۲۴- ضمن عرض تشکر از محبت‌های جنابعالی، من بایستی اعتراف نمایم که قبل از شروع به خام‌خواری مبتلا به بیماری زخم اثنی عشر، کم‌خوابی، عصبی بودن، خستگی، بی‌حالتی و کدر بودن موی سر و ابرو و ضعف دید چشم بودم که با مطالعه کتاب "خام یا پخته" و راهنمایی جنابعالی و تغییراتی که در نحوه و کیفیت مواد خوراکی من دادید بحمدالله از سلامتی کاملاً "خوبی برخوردار گردیده‌ام. مجدداً از لطف جنابعالی بسیار متشکر می‌باشم و خداوند بشما کمک نماید.

با تقدیم احترام

ض-م

۲۵- اینجانب ماه‌منیر مسعودی سن ۶۷ سال مدت ۱۵ سال تمام جهت معالجه فشار خون که مقدار آن ۲۰ بود و حساسیت‌های مختلف و آرتروز کامل به تمام دکترهای معروف تهران مراجعه نمودم و با دادن دواهای مختلف موقتاً "درد تسکین پیدا می‌کرد و دوباره ناراحتی‌هایم شروع می‌شد و حالیه با راهنمایی برادر خیرم که خود نیز خام‌خوار است خام‌خواری را شروع کردم و در مدت ۱۵ روز فشار خونم به ۱۲ روی ۸ تنظیم و تمام حساسیتم درمان و آرتروز پایم بددرج دارد بهتر می‌شود و امیدوارم که در مدت طولانی‌تری بتوانم بطور کامل معالجه شده و بهبودی کامل را دریابم.

۲۶- پس از عرص سلام و ارادت کتاب "هنر خوب زیستن" شما

را مطالعه کردم ، دستورات را بکار بستم و نتیجه هم گرفتم ، با اینکه ۳ ماه است که خام خواری می‌کنم و آنهم ۵۰٪ معه‌ها نتیجه‌ایکه انتظار نداشتم عایدم شد یعنی برگشت به ۱۰ سال قبل و جوانی . بهرحال در مشهد تمام کتابهای خامخواری را مردم خریده‌اند . خواهشمند است اولاً "مقدار زیادی از آنها را به مشهد بفرستید که مشتریان فراوانی دارد ، دوم اینکه کتابهای شما بیشتر در داروخانه‌های معتبر فروش دارد ، از کتابهاییکه در دست چاپ دارید اگر منتشر شده سهمی هم برای شهرستانها در نظر بگیرید .

امیدوارم روزی برسد که انسانها قدر زحمات و ابتکارات شما را بشناسند و عمل کنند .

با تقدیم احترام

م - کارمند بازنشسته

۲۷- من زهرا همتی هستم که سنم ۲۵ سال می‌باشد . مدت یکسال بود که درد شدیدی در سمت راست ناحیه تخمدانها داشتم . بعد از مراجعه به پزشک و انجام سونوگرافی مشخص شد که در سمت راست تخمدان یک کیست تشکیل شده است و دکتر تشخیص داد که بلافاصله باید عمل شود تا از بزرگتر شدن و پخش آن در اطراف تخمدان جلوگیری شود . در نتیجه کیست را عمل کرده و درآوردند ولی بعد از یکسال مجدداً "دردها شروع شد و دوباره پس از مراجعه به پزشک و سونوگرافی تشخیص داده شد که کیست بزرگی در سمت راست و پلی‌کیستی نیز در سمت چپ تشکیل شده است . بعد از

همان روز شروع به خامگیاهخواری صددرصد نمودم و بعد از ۶ ماه برای اطمینان بیشتر سونوگرافی کردم و مشخص شد که دیگر کیست در آن ناحیه وجود ندارد و اکنون حدود ۱۱ ماه است که خامگیاهخوار هستم و ناراحتیم بکلی برطرف شده است .



فصل ششم

پیشینهٔ مزاجی مؤلف



( عكس مؤلف )

مقدمه:

و روحی بشر را شفا دهد و بطولانی شدن عمر بیافزاید و آینده درخشان و زیبایی را بهارمغان بیاورد. در این جزوه سعی شده است مطالب ساده بیان گردد و از اصطلاحات پیچیده علمی و پزشکی بدور باشد تا قابل فهم همگان قرار گیرد و نیز حقایق از صمیم قلب بازگو شود.

حدود ۲۵ سال بود که مرتباً "به‌پزشکان مراجعه می‌کردم و آنان انواع داروها و آمپولها را برای معالجه بیماریهای من تجویز می‌کردند بطوریکه معده من مخزن قرصهای لوکس و گرانیقیمت شده بود و گاهی اوقات خرج دارو و دکتر من بیش از خرج ماهانه خانواده‌ام می‌شد و هر روز هم از روز پیش بدتر می‌شدم. کار بجائی رسیده بود که دیگر کمتر امیدی به‌بهبودی خود داشتم و خانواده‌ام نیز مشوش و نگران بودند و امیدی به‌زندگیم نبود مخصوصاً "از آنزمان که دچار بیماری قند و سکتة قلبی شدم و چند مرتبه در بیمارستان بستری گردیدم، وقتیکه شب می‌خوابیدم امید به‌بیدار شدن نداشتم بکار بردن رژیمهای غذایی پخته هم دردی دوا نمی‌کرد و هر روز بر ناراحتی و تحلیل قوای جسمی و فکرم افزوده می‌گشت و دردی بر دردهای سابقم اضافه می‌گردید.

فشار خون بالا، بیماری مهلک قند، سکتةهای قلبی، ناراحتیهای اعصاب، چاقی هریک برای نابودی انسان کافی است مضافاً "به‌اینکه بیماریهای ریز و درشت دیگر نیز عذاب می‌داد و نهایتاً "امید به‌زندگی را از دست داده بودم و مرگ را جلوی چشم

## فصل ششم

### بنام خداوند جان‌آفرین حکیم سخن در زبان آفرین

اینجانب علی‌اکبر رادپویا متولد سال ۱۳۰۸ (اما طبق یادداشت پشت قرآن تولدم در سال ۱۳۰۶ می‌باشد و ۱۳۰۸ سنی است که در شناسنامه قید شده است) دبیر بازنشسته آموزش و پرورش و نویسنده کتابهای مربوط به خامگیاخواری (تغذیه طبیعی) که به بیماریهای گونه‌گونی که شرح آن بعداً "خواهد آمد مبتلا بوده‌ام با روش تغذیه طبیعی درمان شده‌ام و اکنون که مدت ۷ سال است از شروع این تغذیه می‌گذرد از نظر جسمی و روحی کاملاً "سالم و هر روز از روز پیش خود را جوانتر و شادابتر احساس می‌کنم.

حیفم آمد از اثرات مفیدی که از این روش غذایی در معالجه بیماریهایم بدست آورده‌ام هموطنان عزیز خود را آگاه نسازم و آنها را تشویق و ترغیب به‌این تغذیه سالم و طبیعی ننمایم. من اعتقاد دارم این تغذیه می‌تواند آلام و دردهای جسمانی

خود می دیدم . کمتر احساس نشاط می کردم و به ندرت خنده به لبانم ظاهر می شد ، بی خوابی ، خستگی اعصاب و عصبانیت های بی مورد رنجم می داد همیشه دچار رخوت ، سستی و بی ارادگی بودم . به محض کوچکترین نسیمی و سرمائی زکام می شدم و هفته ها طول می کشید تا زکام برطرف شود و سنم هم که کم کم بالا می رفت و در نتیجه شدت این بیماریها بیشتر می شد . در اثر مصرف داروهای شیمیائی تمام ارگانهای بدنم نظم طبیعی خود را از دست داده بودند از انگشت پا تا فرق سرم عیب پیدا کرده بود . در هر وعده غذا انواع قرصها و داروها را در ظرفی می ریختم و می بلعیدم ولی نتیجه ای از مصرف داروهای تجویز شده نمی گرفتم جز اینکه روز بروز بر وخامت بیماریهای من افزوده می گردید و هر آن احتمال داشت در اثر بالا رفتن فشار خون یا سکته قلبی به زندگی من خاتمه داده شود . ناامیدی به زنده ماندن که بر من مسلط گردیده بود روحیه مرا بیشتر تضعیف می کرد ، اوراق دفترچه های بیمه در اثر تجویز داروها و آزمایشات مکرر ، مرتب به آخر می رسید ، نوار قلبی مرتباً گرفته می شد . افراد خانواده مخفیانه از شدت و پیشرفت بیماریهای من و عواقب وخیم آنها از پزشک معالج سؤال می کردند درحقیقت زمان مرگ مرا می پرسیدند . بیماریهای من باعث رنج و درد سر شده بود و خود بیشتر از همه رنج می بردم و کاسه سرگردانی پیش روی داشتم .

موهای سرم سست شده بود و هر دفعه با شانه کردن انبوهی از

آنها می ریخت و همچنین احساس می کردم درجه بینائیم روز بروز کمتر می شود . مرتباً " خوابهای آشفته می دیدم ، هنگام بیدار شدن تمام بدنم کوفته بود و درد داشت مدتی طول می کشید تا از رختخواب جدا شوم . تمام غمها و غصه ها به سراغم می آمد و دنیا چنان در نظرم تیره و تار شده بود که گویا دنیا به آخر رسیده است و همیشه ناراحت و افسرده و عصبی بودم . اینک به ماجرای اولین سکته قلبی توجه فرمائید .

#### اولین سکته قلبی :

در مرداد ماه ۱۳۵۷ نزدیک ظهر بود که در اثر یک عصبانیت و بدنبال آن هیجانان روحی اولین بار احساس کردم زیر جناغ سینه ام درد گرفت و کم کم این درد بدست چپ و از آنجا به نوک انگشتانم انتشار یافت بعد از آن قلبم درد گرفت و در این منطقه شدت یافت بطوریکه از شدت درد بخود می پیچیدم ، با اینکه روز جمعه بود به وسایل مختلف و با تلاش فراوان پزشک معالج را پیدا کردند ، دکتر به محض ورود و معاینات مختصر فوراً " دستور بستری شدن در بیمارستان را داد و با اورژانس به نزدیکترین بیمارستان منتقل شدم . چه روز شومی بود چه درد سر عجیبی که هرگز فراموش نخواهم کرد . امکان از دست دادن سرپرست خانواده همه خویشان و اطرافیان نزدیک را نگران و ناراحت کرده بود .

باری : مرا در بیمارستان آپادانا بستری کردند و بلافاصله تحت

مداوا و درمان پزشک متخصص قرار گرفتم و انواع داروها و آمپولها تجویز گردید و عکس برداری و آزمایشات متعدد دیگر و نوارهای قلبی در دستور کار قرار گرفت و در مدتی که در بیمارستان بستری بودم چند پزشک متخصص دیگر نیز مرا مورد معاینه قرار دادند و هر کدام دستوراتی نوشتند که انجام شود تا سرانجام بعد از مدتی استراحت و بستری شدن و معالجات معمولی و بهبود نسبی و رفع خطر از بیمارستان مرخص و در منزل بستری شدم و در خانه هم باز همان معالجات همیشگی و مصرف داروهای مختلف و رژیم سخت غذائی ادامه داشت .

آمد و رفت های مکرر عیادت کنندگان، تلفن ها و پیغام های احوالپرسی، دلهره و دلسوزی خویشان و آشنایان، وقفه در کارهای روزمره، خرج های کلان بیمارستان و ویزیت پزشکان و غیره و غیره هریک رنج آور بود و از اینهمه زحمت که همه درباره من متحمل می گردیدند شرمنده می شدم مع الوصف شکرگزار بودم که الحمدالله این سکنه کار را یکسره نکرد و به خیر گذشت زیرا چه بسا اشخاصی که با همان سکنه اول کارشان تمام است .

در هر حال طبق دستور پزشک معالج در تاریخ ۱۳۵۸/۳/۸ در بیمارستان ساسان آنژیوگرافی (۱) کردم که بنا بر اظهار نظر پزشک علت سکنه قلبی گرفتگی کرونر بوده است و چند رگ دیگر نیز در

حال سخت گردیدن و کلفت شدن بوده است و چنین احساس می شد که خطر بسیار جدی است و از این پس بایستی کاملاً "با احتیاط و دست به عصا راه بروم، مواظب رژیم غذایی باشم، داروهای تجویز شده را بموقع مصرف نمایم، معاینات پزشکی و آزمایشات گونه گون دیگر را مرتب انجام دهم، مواظب رفتار و کردار و استراحت و خواب خود باشم که مبادا مجدداً "سکنه قلبی تکرار گردد که ممکن است دیگر شانسی برای زنده مانده نباشد، از اینجهت تمام دستورات را مو به مو و با کمال دقت بموقع انجام می دادم ولی همیشه در تشویش و نگرانی بسر می بردم زیرا بهبودی و پیشرفت چندانی در خود حس نمی کردم و هر روز وضع جسمی و روحی بدتری داشتم تا اینکه :

### سکنه دوم :

در اسفند ماه ۱۳۵۹ بود که شب در منزل یکی از خویشان نزدیک میهمان بودم همانجا بیتوته کردم و ساعت ۲ بعد از نیمه شب بود که از شدت درد ناگهان از خواب پریدم و این دفعه درد علاوه بر اینکه در جناغ سینه و دست چپ و قلب انتشار یافته بود بدست راست و کتف هم سرایت کرده بود و خلاصه اینکه با تمام مراقبت هاییکه انجام شده بود مجدداً "سکنه دوم بوقوع پیوست و بالاخره آنچه نگران آن بودم بسر آمد و چنین می اندیشیدم که یکی از این سکنه ها کار را تمام خواهد کرد .

باری: فوراً "تلفنی با پزشک متخصص تماس گرفتم و ماوقع را

شرح دادم ، ایشان دستور مصرف کردن یک قرص نیتروگلیسرین (۱) و یک قرص پیرزانتن (۲) که همیشه همراه داشتم دادند که انجام شد ولی نتیجه‌ای حاصل نگردید و درد و ناراحتی همچنان بجای خود باقی بود مجدداً "تماس تلفنی برقرار شد مجدداً" تکرار همان قرصها را تجویز کرد باز هم فایده‌ای نکرد و هرآن شدت درد زیادتر می‌شد و صدای فریادهای من همسایگان نزدیک را هم بیدار کرده بود ناچار با یاری خویشان تلفنی ماشین اورژانس حاضر شد و مرا در آن جای دادند و پس از تلاش و کوشش مجدداً مسئولین اورژانس بالاخره جایی خالی در بیمارستان فیروزگر پیدا کردند و مرا به قسمت سالن انتظار بیمارستان که در آن موقع شب مملو از بیماران مختلف بود بردند و در انتظار نوبت بودم که پزشک آمد و پس از معاینات لازم مرا در بخش قلب تحت مراقبت شدید قرار دادند .

در بین راه بین خانه و بیمارستان در ماشین اورژانس با اینکه زیر دستگاه اکسیژن قرار گرفته بودم از شدت درد و ناراحتی فکر نمی‌کردم تا رسیدن به بیمارستان زنده بمانم ، به همین جهت اشهد خود را گفته و فقط چند کلمه با یکی از خویشان که بهمراه من در ماشین اورژانس بود حرف زدم سپس چشم‌ها را برهم نهادم و تن به فضای الهی و سرنوشت دادم ولی این مرتبه هم بخیر گذشت .

ناگفته نماند این سکنه بمراتب شدیدتر و خطرناکتر از سکنه

اول بود و مدتی که در بخش قلب بستری بودم ملاقات ممنوع بود و سخت تحت مراقبت قرار داشتم و همه‌گونه معالجات و پرستاریهای لازم درباره من انجام شد تا مانع از ایستادن قلب گردد و زمانی هم که در بخش عادی بیمارستان بستری بودم تحت نظر بودم و مرتباً "قلب و وضع عمومی من کنترل می‌شد و پس از بهبودی نسبی و رفع خطر از بیمارستان مرخص و به منزل منتقل شدم تا دوران نقاهت و معالجات بعدی در آنجا پی‌گیری شود .

#### دیابت (مرض قند) - نوبت اول :

حدود بیست سال بود که دچار بیماریهای فشار خون ، ضعف اعصاب ، بیماریهای چاقی ، حساسیت (کهیر) ، پرولاپسوس رکتوم (۱) (پائین افتادگی راست روده) و غیره بودم و تمام دستورات پزشکان را در مورد معالجه آنها انجام می‌دادم ، ولی اثر چندانی نداشت و گاهی تغییرات جزئی و بهبودی سطحی بهمراه داشت . فشار خون حداکثرم در درجات ۱۹ و یا ۲۰ و حداقل آن ۱۰ تا ۱۲ در نوسان بود . به‌کوچکترین عمل خلاف میلم از جا درمی‌رفتم و عصبانی می‌شدم و گاهی رفتارم در مقابل طرف مخالف به‌حالتی شبیه جنون می‌رسید . کمی آب سرد بریدم تولید کهیرهای درشت و ناراحت‌کننده‌ای

می‌کرد، چاقی، تحرک و فعالیت روزانه را از من سلب کرده بود و بیماریهای دیگر نیز عذابم می‌داد. در خلال معالجات این بیماریها بود که روزی پیش از آنکه سکنه اول دست دهد احساس تشنگی شدید کردم و هرچه آب و مایعات دیگر مصرف می‌کردم رفع تشنگی نمی‌شد و در مدت یکی دو روز بسیار لاغر شدم، جریان این ناراحتی را تلفنی به پزشک معالج اطلاع دادم و ایشان نیز فوراً "دستور بستری شدن در بیمارستان آپادانا را داد که بلافاصله به بیمارستان مراجعه کردم و بستری شدم و پس از آزمایشات لازم معلوم شد قند خونم به ۵۴۰ رسیده است که تحت معالجات معموله قرار گرفتم و پس از مدتی قند خونم به ۱۸۰ رسید و با لیستی از داروها و غذاهائیکه باید بخورم و غذاهائیکه از خوردن آنها منع شده بودم مرا از بیمارستان مرخص کردند.

#### دیابت (مرض قند) - نوبت دوم:

این مرض مهلک قند که مانند موریانه که اساس یک ساختمان را می‌خورد، می‌تواند تمام دستگاههای بدن مخصوصاً "عروق را از بین ببرد و عاقبت آن کوری است. از ترس این عوارض دستورات دارویی و غذائی را کاملاً "رعایت می‌کردم ولی با اینکه این مراقبتها و مواظبتها را می‌کردم و حتی یک حبه قند نمی‌خوردم که مبادا موجب بالا رفتن قند خونم بشود مع الوصف با یک آزمایشی که از ترکیبات خونی و ادراری دادم متوجه شدم که قند خونم مجدداً"

بالا رفته و به میزان ۳۱۰ رسیده است که باز در بیمارستان آپادانا بستری شدم و تحت معالجه قرار گرفتم و پس از بهبودی از بیمارستان مرخص شدم.

با شدت یافتن این بیماریها و عدم معالجه قطعی آنها چنان وحشت و اضطراب سراپای مرا فرا گرفته بود که بمحض اینکه گوشه‌ای از بدنم درد می‌گرفت تصور می‌کردم دارم سکنه می‌کنم. یکنوع بی‌تکلیفی در وجود خود احساس می‌کردم، نه پولی داشتم که برای معالجه بخارج از کشور بروم و از آخرین یافته‌های پزشکی استفاده نمایم و نه اینکه چاره‌ای برای رفع دردهای خود داشتم و دارو و رژیمهای غذائی هم کاری از پیش نمی‌برد و روز بروز امید زنده ماندن در من کمتر می‌شد و درمانده و وامانده شده بودم تا اینکه...

#### چگونه از بیماریها شفا یافتم؟

یک روز عصر که همکاران فرهنگی به عیادت من آمده بودند یکی از آنها نقل می‌کرد که فلانی بیماریهای... داشت و خامخواری کرد و خوب شد و شرح مختصری از این روش را برایم گفت. من از همان شب برای آزمایش با مقداری میوه و سبزی که در منزل موجود بود شروع به خامگیا هخواری کردم صبح روز بعد که از خواب بیدار شدم احساس سبکی و نشاط کردم و روزهای بعد هم بهمین ترتیب ادامه دادم بعد از چند روز چنان اثر بهبودی سریع و نسبی در خود مشاهده کردم که مشتاقانه آنرا دنبال کردم و بعدها با آشنائی

با باشگاه خامگیاخواران (مرکز تغذیه طبیعی) و مطالعه کتب متعدد در این زمینه و شرکت در گردهمایی‌های آموزشی باشگاه مزبور ترتیب صحیح و اصولی تغذیه خامگیاخواری را فرا گرفتم و در مدت خیلی کوتاهی چنان تغییرات شگرفی در من ایجاد شد که عاشقانه به‌تتبع و مطالعه شبانه‌روزی در این زمینه پرداختم و ضمن خامگیاخواری با افراد دیگری که این روش را تجربه کرده و بکار می‌بردند آشنا شدم و از هر یک نکته‌ای فراگرفتم، هرچه بیشتر جستجو می‌کردم بیشتر و بهتر می‌یافتم. در مراحل اولیه این تغذیه قرصهائیکه پزشکان تجویز کرده بودند کماکان می‌خوردم بعداً "بتدریج آنها را کم کرده و سپس قطع نمودم و بعد از مدتی آزمایشاتی که از ترکیبات خونی و ادراری می‌دادم همه متعادل بود. شب راحت می‌خوابیدم و صبح سر حال و بدون احساس کسالت از خواب برمی‌خاستم، در فعالیتهای روزانه کمبود انرژی نداشتم، همه نزدیکان اثرات مفید این روش تغذیه را به چشم می‌دیدند و هر کس این بهبودی سریع را بنوعی تعبیر می‌کرد و هیچکس باور نمی‌کرد که مقداری سیزی و میوه و کمی آجیل و جوانه‌گندم بتواند در این مدت کوتاه این چنین اثر معجزه‌آسا داشته باشد. النهایه با روش صحیح خامگیاخواری در عرض مدت ۴ تا ۶ ماه کلیه بیماریهائیکه من با آنها دست‌گیرم بودم درمان شد و نوارهائیکه از آن وقت تا امروز از قلبم گرفته شده و کلیه آزمایشاتی که از ترکیبات خونی و ادراری انجام داده‌ام و درجه و میزان گلبولهای قرمز و سفید و همچنین مواد

معدنی بدن از قبیل سدیم، پتاسیم، کلسیم، فسفر و غیره همه متعادل می‌باشد و کمبودی نداشته است. فشار خون، بیماری قند (دیابت) و ناراحتیهای پوستی و ضعف اعصاب و دیگر امراض بکلی برطرف شده است و حدود ۲ کیلو لاغر شده‌ام و بدنم روی وزن متعادلی ثابت مانده است. البته این تغییرات از همان هفته اول نمایان بود اما حداکثر ۴-۶ ماه طول کشید تا کلیه ناراحتیها یکی پس از دیگری مرتفع شود.

من با تجربه‌ایکه در این نوع تغذیه داشتم، به آزمایشاتی روی خود پرداختم و از تجربیات دیگران که بیمار بوده و با این روش بهبود یافته بودند بهره گرفتم، از کتب خارجی که در این زمینه نوشته شده است استفاده کردم، به باشگاههای گیاهخواری و خامگیاخواری و نظیر اینها که بنحوی با این تغذیه ارتباط داشت مراجعه کردم، با پزشکان به گفتگو پرداختم، به مطالعه کتب پزشکی، داروئی، گیاهی مبادرت کردم، با افراد پرسابقه و صاحب نظر که در این راه تجربیاتی دارند تبادل نظر شد و از ریزه کاریهای آن مطلع شدم، در گردهمائیها و جلساتی که از خامگیاخواران تشکیل می‌شود از نظرات تک تک افراد شرکت کننده که مرتباً "رو به افزایش هستند و هر یک به دردهائی مبتلا بوده و بهبود یافته‌اند بهره‌گیری کردم. بیشتر اوقات زندگی در مدتی که خامگیاخواری می‌کنم صرف مطالعه و تجربه این روش شده است و هر جا کتابی با نشانی از خامگیاخواری یافتم عاشقانه به جستجویش رفتم، حاصل کلام آنکه عیبی



در آن ندیدم بویژه آنکه خود از راه تجربه آنرا آزموده‌ام و اکنون که مدت ۷ سال از ابتدای شروع به این نحو تغذیه می‌گذرد با توجه به بیماریهایی که قبلاً "داشتم احساس می‌کنم از جهت جسمی و روحی قویتر شده‌ام. منکه بواسطه بیماری قلبی بیش از چند صد متر نمی‌توانستم راه بروم اکنون پله‌های ساختمان چندطبقه را با دو بالا می‌روم و ۱۰۵ تا ۱۲ کیلوستر راهپیمائی می‌کنم بدون اینکه احساس تنگی نفس کنم و در زمستانها که برف سنگینی می‌بارد اغلب خود به تنهایی پشت بامهای خانه را براحتی پارو می‌کنم، مرتب با غذایم خرما می‌خورم بدون اینکه قند خونم از حد نرمال بگذرد، هیچگونه قرصی نمی‌خورم، آمپولی نمی‌زنم، رژیم محدود غذایی ندارم و هرآنچه میلم بکشد از غذاهای خام می‌خورم، همیشه فشار خون یک جوان سالم را دارم، سیگار را که به مقدار دو پاکت در روز می‌کشیدم ترک شده است، ورزش صبحانه می‌کنم و گاهی به کوهنوردی می‌روم، درجه بینائی چشم بهتر شده است و طبق نظر پزشک متخصص چشم درجه بینائی من که از پیش از این ۲۰/۲۰۰ بود

اجتماعی من ملایمتر شده است و قابلیت انعطاف بیشتری نسبت به مسائل دارم و از درگیریها و فشارهای روانی خبری نیست و احساس می‌کنم شادی و نیروی جوانی به من برگشت داده شده است و حداقل ۱۰ تا پانزده سال خود را جوانتر احساس می‌کنم و...

همه اینها را من از خامگیاهخواری بدست آورده‌ام و اکنون هیچگونه کمبودی در خود احساس نمی‌کنم.

اینک از اعماق قلب شکر خدا را به جا می‌آورم که بوسیله تغذیه طبیعی از کلیه دردها و ناراحتیهای نامبرده بالا رهائی یافته‌ام.

#### نتیجه آزمایشات بعد از خامگیاهخواری:

تاریخ آزمایش اوره کلسترول قند اسیداوریک تری‌گلیسرید

۶۰/۴/۲	۳۳	۲۲۸	۱۱۰	۶/۷	۱۴۶
۶۰/۷/۱۱	۳۹	۱۸۳	۱۱۰	۶/۴	۱۳۷
۶۰/۱۲/۳	۳۸	۲۳۴	۱۱۵	۶/۷	۹۶

N= ۲۰ - ۵۰ Mg%	اوره
N= ۱۵۰ - ۲۵۰ Mg%	کلسترول
N= ۸۰ - ۱۲۰ Mg%	قند
N= ۳ - ۷ Mg%	اسید اوریک
N= ۵۰ - ۱۵۰ Mg%	تری گلیسرید
N= ۳۱۰ - ۳۵۰ Mg%	سدیم
N= ۱۶ - ۲۲ Mg%	پتاسیم
N= ۹ - ۱۱ Mg%	کلسیم

ضمناً "آخرین بار که نوار قلبی گرفته شده و آزمایشاتی در تاریخ ۶۵/۸/۲۵ انجام یافته همه چیز کاملاً طبیعی و عادی بوده است و نتیجه آن بشرح زیر می باشد :

اوره ۳۲ - کلسترول ۱۷۵ - قند ۱۰۶ - اسید اوریک ۶/۳ - تری گلیسرید ۱۳۲ - سدیم ۳۲۷ - پتاسیم ۱۶/۵ - کلسیم ۱۰/۲ و همچنین شماره گلوبولهای قرمز و سفید و هموگلوبین و سدیمانتاسیون (۱) و سایر ترکیبات ادراری طبیعی است و هیچگونه کمبودی تاکنون مشاهده نگردیده است .

کتابنامه

- | نام نویسنده  | نام کتاب   |
|--|--|
| ۱- احدوت - دکتر یعقوب  | فرهنگ پزشکی انگلیسی بفارسی (دو جلد) چاپ پنجم - ناشر: شرکت سهامی چهر - تاریخ انتشار مه‌ماه ۱۳۶۳ |
| ۲- اسماعیل بیگی - دکتر حسن                                     | بیماری قند (دیابت) - چاپ دوم - آذرماه ۱۳۵۳   |
| ۳- اصفهانی - محمد مهدی   | بهداشت تغذیه (خوردنیها و درمان با غذا) انتشارات قلم ، شهریورماه ۱۳۶۰                           |
| ۴- انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران (دانشکده علوم تغذیه) | جدول ترکیبات مواد غذایی ایران - مواد خام - جلد اول شماره ۱۳۱ - ۱۳۵۸                            |
| ۵- ایلیچ - ایوان   | قتل عام پزشکی در پزشکی آفت‌زا -  |

- ترجمه و تالیف : د - شیخاوندی ،  
نشر و پخش کتاب ، مردادماه ۱۳۵۴  
۶- باربو - دکتر ریمون خوب بخورید و جوان بمانید .  
مترجم : مهدی نراقی - سازمان  
انتشارات جاویدان - چاپ دوم ۱۳۶۱  
۷- برکو - دکتر ابرت و همکاران مرگ مینوال (تفسیر و تشخیص و درمان  
بیماریها) - دو جلد - مترجم : دکتر  
بهرام مکرری و همکاران - ناشر : شرکت  
سهامی چهر - تاریخ انتشار : خرداد  
ماه ۱۳۶۴  
۸- پاک نژاد - دکتر سیدرضا اولین دانشگاه و آخرین پیامبر -  
بهداشت تغذیه در اسلام - فلسفه  
روزه - انتشارات بنیاد فرهنگی شهید  
دکتر پاک نژاد - یزد - جلد سوم -  
تیرماه ۱۳۶۱  
۹- پاک نژاد - دکتر سیدرضا اولین دانشگاه و آخرین پیامبر -  
میوه و سبزی - ناشر : بنیاد فرهنگی  
شهید دکتر پاک نژاد - یزد - جلد  
نهم ، بهار سال ۱۳۶۳ چاپ اول .  
۱۰- جمعی از آقایان پزشکان اطلاعات و کاربرد داروهای ژنریک  
(نظام داروئی ایران) - انتشارات

- شرکت سهامی داروپخش وابسته به  
وزارت بهداشتی - جلد سوم ، چاپ  
اول بهمن ماه ۱۳۶۱  
۱۱- جمعیت گیاهخواران ایران پروتئینهای گیاهی  
۱۲- جمعیت گیاهخواران ایران طریقه جوانه زدن را بیاموزید  
۱۳- خواجه نوری - ابراهیم شگفتیهای جهان درون (دو جلد)  
چاپ سوم ، ۱۳۶۰  
۱۴- خواجه نوری - ۱ آئین پنا یا خودآموز خودشناسی و  
روانشناسی عملی  
۱۵- رادپویا - علی اکبر راهنمای تغذیه طبیعی (خامگیا هخواری)  
برای همه بویژه مبتدیان و جوانان  
چاپ اول ، شهریورماه ۱۳۶۱  
۱۶- رادپویا - علی اکبر هنر خوب زیستن - راز طول عمر با  
تغذیه طبیعی (خامگیا هخواری)  
انتشارات شهید - چاپ دوم پاییز  
۱۳۶۲  
۱۷- رادپویا - علی اکبر خام یا پخته یا خامگیا هخواری -  
ناشر : مؤلف - چاپ اول ، بهار  
۱۳۶۴  
۱۸- رجحان - دکتر محمد صادق غذا و شفا - سبزیجات ، حبوبات ،  
غلات ، قارچها ، کتابفروشی خیام -

- چاپ دوم ، فروردین ماه ۱۳۶۰
- ۱۹- رجحان- دکتر محمد صادق میوه درمانی- کتابفروشی خیام -  
چاپ اول ۱۳۶۱
- ۲۰- صبا - دکتر حسین  
پایان نامه تخصصی درباره طرح و  
بررسی های رابط ایجاد پلاک دندانی  
در افراد خامگیاهخوار و مقایسه آن  
با افراد با رژیم عادی - سال ۱۳۵۹  
رژیم انگور ، پرتقال ، لیمو . مترجم :  
مهدی نراقی - سازمان انتشارات  
جاویدان - چاپ سوم ۱۳۶۱
- ۲۱- کاپو - پروفیسور نیکولا  
خامگیاهخواری - آشپزخانه بی اجاق  
سال ۱۳۵۷
- ۲۲- کار - دکتر محمد  
فیزیولوژی پزشکی (سه جلد) - مترجم :  
دکتر فرخ شادان - انتشارات شرکت  
سهامی چهر ، سال ۱۳۶۲
- ۲۳- گایتون - پروفیسور آرتور  
اصول روانشناسی - ترجمه دکتر محمود  
صناعی - ناشر : شرکت سهامی نشر  
اندیشه - تیرماه ۱۳۴۲
- ۲۴- مان - درمان ل  
بررسی در طب سنتی ایران و مقایسه  
آن با طب کنونی جهان . ناشر :  
موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه
- ۲۵- مصطفوی - دکتر جلال

- تهران - آبانماه ۱۳۶۰
- ۲۶- مالتر - دکتر ماکسول  
معجزه- تصویر ذهنی یا راه میان بر  
خودشناسی و روانکاوی . ترجمه و  
تفسیر و تلخیص : ا. خواجه نوری  
شهریورماه ۱۳۶۰
- ۲۷- موترام - آر . ف  
تغذیه انسان - ترجمه دکتر مهشید  
لطفی ناشر : انتشارات واحد فوق  
برنامه بخش فرهنگی دفتر مرکزی  
جهاد دانشگاهی - نوبت اول - آبان  
۰۶۴
- ۲۸- نواب - دکتر عبدالحسین  
استفاده از قوانین طبیعی در تغذیه  
سالم . ناشر : دنیای کتاب .
- ۲۹- نواب - دکتر عبدالحسین  
خامگیاهخواری - شناخت رابطه غذا  
و محیط انسان . ناشر : جواد رضوانی  
راهنمای همگان برای درمان طبیعی  
ترجمه دکتر سیاوش آگاه - شرکت  
انتشارات علمی و فرهنگی وابسته به  
وزارت فرهنگ و آموزش عالی - سال  
انتشار ۱۳۶۴
- ۳۰- هاری - بنجامین  
چه باید خورد و چگونه باید پخت ؟  
ترجمه : مهدی نراقی - چاپ ششم
- ۳۱- هاووزر - دکتر گیلورد