

سرپا بایستد.

این مبارزه سخت برای زندگی تقریباً دو ماه طول کشید و بعد از آن بتدریج علائم بهبودی و شفا در او پدیدار شد و در آخر پاهایش ورم کرد.

یکی از پسرانش وقتی این وضع را دید به من گفت: پایان عمرش فرا رسیده است! من به او گفتم: آری، این پایان درمان است زیرا سموم در جایی متراکم شده اند که خطری برای بیمار ندارد. و به کسانی که درمان او را به عهده گرفته بودند توصیه کردم با آب انگور روی اعضای بدنش کمپرس های متوالی بکنند تا سوراخهای پوست بدن باز شده و سموم از آن خارج شود و به او وعده دادم که فردا ورم پایش کم شده و خواهد خوابید.

فردای آن روز بهبودی چشمگیری در بیمار مشاهده کردم و پس از چندی هیچگونه علائمی از عوارض نگران کننده آب آوردگی را در او ندیدم و شگفت انگیز بود که توده سختی که در روده بزرگ پائین جمع شده بود از بین رفت و بعد از آن هیچ چیز ناهنجاری احساس نشد و معده او بقدری حالت عادی و طبیعی خود را بازیافت که بیمار غذای خود را در هر وعده با میل و اشتها می خورد. من باید این موضوع را مخصوصاً در اینجا توضیح دهم که در دوران بحران بیماری، هنگامیکه بیمار نمی تواند یک لیوان آب انگور بنوشد هر ده یا پانزده دقیقه یک قاشق آب انگور به او می خورانیبندند و به این ترتیب در موقع بحران شدید بیماری، این غذای شفا بخش به او نیرو و توان مبارزه با بیماری را می بخشید و هنگام معالجه اویقین داشتم که برای

درمان او روش دیگری وجود ندارد تا او را از مرگ نجات بخشد. به همان اندازه که او نیرو می گرفت، می توانست آب انگور را با لیوان بنوشد و رفته رفته میوه های دیگری را هم در صورت غذای خود وارد کند، بعد از آن هم توانست سالاد متنوع، سبزیهای خام را تهیه و مصرف نماید و یک بشقاب سالاد گوجه فرنگی را با روغن زیتون به غذای خود بیفزاید و یک موز کاملاً رسیده را له کرده با خامه ترش<sup>۱</sup> بخورد و برای آشامیدنی هم دوغ کم چربی را بنوشد.<sup>۲</sup>

بنظر می رسد که انگور پیش از پیش در عمق عضلات بیمار وارد شده و سموم را وقتی کاملاً خارج کرد که زخمهای ظاهری التیام یافته و خوب می شوند و بعد از آن زخمهای درونی التیام می یابند.

#### 1. Crème aigre

۲ - دوغ کم چربی یا چربی گرفته را به فرانسه Bibeurre و به انگلیسی Butter Milk می گویند و این همان دوغی است که در دهات و کوهستانهای ایران وقتی میخواهند از ماست کره بگیرند، ماست و آب را در مشگ ریخته و در آنرا بسته و نکان نکان می دهند تا کره آن جدا شود، در یکی از ناپستانها که به دیدن کوهزنگ رفته بودم بختیارها گله های گوسفند خود را برای چرا آورده بودند و در همانجا کره درست می کردند و دوغ آنرا محاناً به کسانی که آنجا آمده بودند تعارف می کردند. - م.

متوالی باید ضماد و کمپرس و محلول شستشو، از آب انگور بکار برد. چرک این زخمها در ابتدای معالجه کربه و نفرت انگیز است چون طبیعت کار را ناتمام نمی گذارد باید چند هفته صبر کرد تا تمامی سموم از بدن خارج شود. در مواردی که ما بیماری سرطان را با رژیم انگور درمان کرده ایم ممکن است مورد سوء ظن اشخاص دیرباور شود. ولی درباره سرطانهای خارجی چه میگویند؟

زنی که سرطان پستان داشت و یکی از پستانهای او را جراحی کرده و برداشته بودند، پستان دیگرش چرک پس می داد و باید آن را هم جراحی کرده و برمی داشتند و بعلاوه از محل عمل پستان اولش هم از جای جراحی چرک تراوش می کرد. دیدن این عوارض وخیم قلب مرا بسختی به درد آورد و به فکر نجات او برآمدم و رژیم انگور را در باره او به اجرا درآوردم و چندین هفته بعد وضع بکلی عوض شد و قضیه بکلی دگرگون گردید. بدین ترتیب، زمانی که بیمار رژیم انگور گرفته بود ورم سینه بطور محسوسی کم می شد. رنگ قرمز تندی که زشت می نمود جای خود را رفته رفته به لکه های گلی کمرنگی تغییر می داد. جای زخمها بنوبه خود تغییر نامحسوسی داشت و کمتر چرک می کرد و رو به بهبود بود.

بیمار خسته بود ولی بردباری نشان می داد و خرد را با جرئت و شجاعت می دید و برای مشورت پزشکی پیش من می آمد تا او را معاینه کنم. شوهرش به من می گفت:

این ضمادهای آب انگور آثار معجزه آسایی دارند.

این نتایج از سادگی روش معالجه بدست می آید زیرا راههای آنها

### از سرطان چه می دانید؟

من اغلب از طرح این پرسش عصبانی و ناراحت می شوم که از من می پرسند: چگونه شما دانستید که سرطان داشته اید و با معجزه انگور شفا یافته اید؟

و من جواب می دهم با اشعه ایکس در بیمارستان ژوهانسبورگ از من معاینه پزشکی بعمل آوردند و وجود آن را مقامات صلاحیتدار پزشکی تأیید کردند.

زندگی، لبریز از مشکلات است که باید با حوصله و ظرافت آن را حل کرد. زندگی این خانواده پرعائله هم خالی از مشکلات نبود زیرا به همان اندازه که این خانم بیمار از بیماری شفا می یافت و اشتها پیدا می کرد باید صورتهای غذایی کامل و سرشاری از خوراکیها آماده ساخت که او بتواند از آن استفاده کند.

در موارد دیگر، آزمایشهایی شده است که نکات قابل توجهی در بر ندارد ولی در مورد پژوهشهای آزمایشی از سرطانهای داخلی، نتایج درخشان و چشمگیری بدست آمده است. هنگامیکه بواسطه رژیم انگور، سموم از بدن خارج می شود زخمها هنوز بازند و در دفعات

ساده و وسایل درمان هم ساده و در دسترس همه است، بنابراین هرکس می‌تواند با عملی کردن رژیم انگور بیماری خود را معالجه کند. سادگی و اثر قطعی درمان با انگور دیر باورترین اشخاص را به آن معتقد می‌کند و آنها وقتی اثر قطعی و درمان‌پذیر رژیم انگور را بچشم می‌بینند اعتقاد پیدا می‌کنند که وقتی به سادگی و آسانی میتوان به این ترتیب بیماریها را درمان کرد، دیگر احتیاجی به وسایل پیچیده و داروهای گران قیمت نیست.

**توجه کنید:** آب انگور خالص برای استعمال خارجی (ضماد یا کمپرس یا محلول شستشو) خیلی غلیظ است و باید با کمی آب خالص که در آن می‌ریزید آن را رقیق کنید.

## فصل چهارم

### الفبای رژیم انگور

دستورهای لازم برای درمان بیماریها با انگور

رژیم انگور را چگونه باید شروع کرد؟

۱. برای اینکه دستگاه بدن آمادگی یابد تا از رژیم انگور استفاده کند بهترین کار این است که نخست دو یا سه روز باید روزه گرفت و چیزی جز آب سرد خالص ننوشید و نخورد و هر روز یکبار با آب ولرم (نه گرم و نه سرد) تنقیه کرد.

هرکس می‌خواهد برای درمان بیماری خود رژیم انگور بگیرد باید در آغاز کار دو یا سه روز روزه بگیرد تا قسمتی از سموم و فضولات بدن از بین برود و این کاری بسیار مهم است. به کمک این روزه و پرهیز غذایی کوتاه مدت، از پی آمدهای ناگوار جلوگیری خواهد شد، معده تا درجه‌ای از سموم و تخمیرات غذایی پاک خواهد شد و به این ترتیب وقتی رژیم انگور گرفته شد بخوبی تأثیر نیکوی خود را خواهد بخشید.



این روزه و پرهیز غذایی ضرورت بسیار دارد مخصوصاً بیمارانی که عادت به بلعیدن قرص و دواهای گوناگون داشته اند و به این ترتیب دستگاه بدن خود را انباشته از این مواد کرده اند باید روزه بگیرند تا مزاج آنها پاک و تصفیه شود و در این مورد باید یادآوری کرد که در دوران رژیم انگور باید از مصرف هرگونه داروئی خودداری کنند.

روزه و پرهیز غذایی مقدماتی، این مزیت را دارد که بیمار پس از اینکه روزه گرفت میل و اشتهای زیادی به انگور پیدا می کند. در مواردی که اختلالات شدید معدی در بیماران پیدا شود توصیه می شود فقط آب انگور بخورند.

۲. بعد از روزه داری، بیمار باید صبح ناشتا، یک یا دو لیوان آب انگور خالص که خنک باشد بنوشد و بخورد.

۳. اولین غذا: بعد از نوشیدن آب انگور در ناشتائی صبحانه، نیم ساعت که گذشت کسی که رژیم انگور گرفته است باید اولین غذای خود را مصرف کند و در این مورد باید خوشه های انگور را با آب بشوید، مخصوصاً اگر به آن مواد ضد آفات نباتی پاشیده باشند آن را در زیر شیر آب و یا آب جاری نگه دارند تا خوب پاک و شسته شود و یا آن را در آب فراوانی بخیسانند و بعد دوباره زیر شیر آب نگهدارند و بشویند تا موادی که به آن پاشیده اند پاک شود.

در موقع خوردن انگور باید با دقت و آرامش دانه های انگور را از خوشه جدا کنید و در دهان بگذارید و پوست و هسته آن را خوب بجوید و فرو دهید. البته لازم نیست همیشه این کار را بکنید بلکه

سعی کنید هر روز قسمتی از انگور را اینطور، یعنی با پوست و هسته بجوید و فرو دهید تا بجای داروی ملین برای کار انداختن روده ها عمل کند و از یبوست و خشکی مزاج جلوگیری نماید.

۴. تعیین اوقات: رژیم انگور را باید از ساعت هشت صبح شروع کنید و هر دو ساعت یکبار انگور بخورید و تا ساعت هشت شب آن را ادامه دهید و در این مدت هفت بار انگور و یا بعبارت دیگر غذا که همان انگور است مصرف کنید. یک هفته که این کار را ادامه دادید شاید بیماری بکلی از شما دور شود ولی گاهی لازم است دو هفته یا چهار هفته و یا هشت هفته رژیم انگور بگیرید و غذای خود را منحصرأ به ترتیبی که در بالا ذکر شد فقط از انگور مصرف کنید ولی اگر بیماری شما مزمن و یا وخیم هم باشد در هیچ موردی نباید رژیم انگور بیش از چهار هفته دوام یابد.

۵. تنوع و گوناگونی: برای درمان بیماریها با انگور چه نوع انگوری را باید انتخاب کنید؟

انتخاب انگور و نوع بخصوص آن اهمیت ندارد و شما می توانید از انگور قرمز، سفید، سبز، یاقوتی، یا بنفش و سیاه رنگ استفاده کنید. در انتخاب خوشه های انگور، خوشه هایی را انتخاب کنید که دانه های انگور بهم فشرده و تنگ هم جای گرفته باشد.

انگورهای بی دانه (عسگری) یکی از انواع ممتاز انگور است که می توانید برای گرفتن رژیم انگور از آن استفاده کنید و برای اینکه رژیم انگور را بر خود آسان گیرید و از آن لذت ببرید باید انواع مختلف و گوناگون انگور را مصرف کنید تا از عناصر و مواد مشخصی

که در انواع انگور وجود دارد بهره مند گردید؛ در گرفتن رژیم باید از انواع انگوری که در دسترس دارید استفاده کنید. بعضی، انگورهای شیرین و بعضی، انگورهای ملس (ترش و شیرین) و یا ترش را ترجیح می دهند و آن را انتخاب می کنند.

برای درمان بیماریها با انگور، بهترین اوقات، طبیعتاً فصلی است که انگور فراوان است و در اصطلاح عامه، فصل انگور است.

۶. مقدار مصرف: مقدار مصرف انگور برای خوردن، در موقع گرفتن رژیم انگور بستگی به شرایط زندگی، قوه هاضمه و اشتغالات کسی دارد که می خواهد رژیم انگور بگیرد. ولی در هر صورت و برای هرکس خوب است که از کم شروع کند و رفته رفته بر مقدار آن بیفزاید و در این مورد باید در آغاز رژیم انگور سی تا صد گرم انگور را در هر وعده غذا مصرف کنید تا رفته رفته به دو برابر آن برسد یعنی سصت تا دو بست گرم شود.

مدتی که گذشت می توانید مقدار مصرف انگور را به چهار صد و پنجاه گرم انگور در هر وعده غذا برسانید و حداقل هر روز باید نیم کیلو انگور بخورید ولی حداکثر مقدار مصرف روزانه انگور نباید از دو کیلو تجاوز کند.

بیمارانی که رژیم انگور گرفته اند و مقدار زیادی انگور می خورند باید فواصل وعده های غذای خود را از دو ساعت به سه ساعت افزایش دهند تا انگور مصرفی خوب هضم و جذب شود و در این مورد نباید تمام پوست انگورها را بخورند بلکه فقط قسمتی از آن را با پوست بخورند و بقیه آن را بکنند و پوستش را از دهان خارج سازند زیرا این

قاعده و اصل تغییر ناپذیری است که بهترین نتایج از رژیم انگور وقتی بدست می آید که بیماری که رژیم انگور گرفته است در هر وعده غذا مقدار کمی انگور مصرف کند. وقتی رژیم انگور گرفته می شود ممکن است ابتدا دل بهم خوردگی پیدا شود و یا بی میلی به انگور عارض شود که علت آن وجود سموم در بدن است در این مورد باید یک روزه کوتاه مدت گرفت تا آن سموم برطرف گردد و در دوره این روزه کوتاه مدت باید از مصرف هرگونه غذا و خوردن انگور خودداری کرد و فقط مقدار کمی آب خنک نوشید.

بیماری که رژیم انگور گرفته است هر وقت میلی به خوردن انگور ندارد باید از مصرف آن خودداری کند تا طبیعت کار خودش را منظم سازد و اشتهای از دست رفته را باز گرداند. به ما می گویند بستگان و افراد خانواده بیمار به زور بیمار بیچاره را مجبور به بلعیدن انگور می کنند این کار - یعنی مجبور کردن بیمار به خوردن انگور - خطای بزرگی است.

همیشه بخاطر داشته باشید انگور وقتی غذا به بدن می دهد که مزاج کاملاً از سموم پاک شده باشد علت ضعف و بیماری، بخاطر وجود سموم در دستگاه بدن است.

بیماری که رژیم انگور گرفته است تا وقتی سموم بطور کامل از بدن او خارج نشده اند احساس ضعف و ناتوانی می کند و همینکه روزه گرفت و چیزی جز آب خنک نخورد سموم از بدن او خارج می شوند و او سلامتی خود را باز می یابد و گاهی بر وزن او افزوده می شود.

دانشمندان و زیست‌شناسان به تحقیق می‌دانند که هر انسانی می‌تواند نود تا صد و پانزده روز بدون غذا زنده بماند در حالیکه نمی‌تواند بیش از دوازده روز بدون آب به زندگی خود ادامه دهد.

### مراحل چهارگانه درمان با انگور

درمان انگور وقتی کامل است که شامل چهار مرحله باشد. بیماری که رژیم انگور گرفته است باید این چهار مرحله را با صبر و بردباری و دقت طی کند و تا وقتی این چهار مرحله را طی نکرده است باید از خوردن غذاهای سنگین خودداری کند. در پایان رژیم مخصوص انگور حالت بیمار مثل کسی می‌شود که تب داشته و تب او قطع می‌شود. پس باید توجه کرد که در این حالت از مصرف غذاهای سرشار از مواد غذایی خودداری کند.

#### مرحله اول - درمان با انگور

در هر مورد وقتی رژیم انگور می‌گیرید عکس‌العملهای آن مختلف و گوناگون است. پس امکان ندارد که قبلاً مدت رژیم مخصوص انگور را برای درمان بیماری تعیین کرد ولی با اطمینان می‌توان گفت پاک کردن مجاری دستگاه هاضمه (گوارش) مدتی وقت می‌خواهد و تا وقتی این دستگاه پاک نشده است، هیچگونه بهبود واقعی بوجود نمی‌آید. رژیم مخصوص انگور، هفت تا ده روز



وقت لازم دارد تا معده و روده‌ها انبار سموم خود را خالی کنند و اغلب در این دوره است که عوارض نگران کننده‌ای ظاهر می‌شود زیرا طبیعت چیزی ناقص نمی‌سازد و بر پایه‌های بی‌بنیان تجدید بنا نمی‌کند.

تصفیه تمام قسمت‌های دستگاہ بدن باید کامل شود تا یاخته‌های سالم بتوانند بوجود آیند. من فکر می‌کنم که در اینجا باید به عارضه لاغری چشمگیری که در دوران رژیم انگور پیدا می‌شود اشاره‌ای بکنم و این موضوع بقدری مهم است که در جای دیگری که مربوط به معالجه سرطان است بحث و گفتگو خواهیم کرد.

روش صحیح و درست در درمان با انگور این است که نخست آثار اضطراب و اندوه را از فکر بیمار دور سازند تا دوران رژیم انگور طی شود و لاغری بیمار متوقف گردد.

وقتی دستگاہ بدن به کمک رژیم انگور از سموم خالی شد و تصفیه گردید عوارضی مثل حرارت بدن، دفع مدفوع، جوش‌های احتمالی پوستی و غیر آن برطرف می‌شود و کل دستگاہ بدن جریان طبیعی خود را ادامه می‌دهد. در این زمان که دو هفته یا دو ماه از گرفتن رژیم انگور سپری شده است به مرحله دوم می‌رسیم.

مرحله دوم - برنامه غذایی روزانه

در مرحله دوم باید در برنامه غذایی روزانه کسی که رژیم انگور گرفته است بتدریج میوه‌های خام، گوجه‌فرنگی، دوغ یا پنیر سفید تازه یا ماست، وارد کرد زیرا ما در نظر نداریم که کسی منحصرأ و همیشه با انگور زندگی کند.

انگور گرچه مقدار زیادی از عناصر بسیار گرانبه‌ای لازم را برای زندگی دارد ولی فاقد تمام مواد غذایی است و اگر فقط با انگور تغذیه کنیم، خویشتن را از بعضی مواد غذایی اصلی محروم خواهیم ساخت.

وقتی ما با گرفتن رژیم انگور مطمئن شدیم که انگور خاصیت و اثرش را بخشیده است و یاخته‌های بیمار را نابود کرده و خون ما را تصفیه کرده است، باید با احتیاط مواد غذایی نیروبخش دیگری را که برای دستگاہ بدن ما ضروری است مصرف کنیم.

انگور، پایه تغذیه ماست و باید در اولین غذای صبحانه خود که ساعت هشت است به مصرف آن ادامه دهیم و در طی روز هم بجای انگور، میوه‌های دیگری را مصرف کنیم.

در انتخاب میوه‌ها، تنوع زیادی هست، یک قاچ خربزه، یک پرتقال، یک گریپ فرویت، یک سیب، یک هلوی رسیده و آبدار شیرین، توت‌فرنگی قرمز رسیده، زردآلوه‌ای رسیده طلایی رنگ، همه این میوه‌ها اشتها انگیز است و بیماری که رژیم انگور گرفته است می‌تواند میوه‌های دیگری را نیز انتخاب کند.

در هر وعده غذا بیش از یک نوع یا دو قسم میوه نباید مصرف کرد ولی میوه‌های مختلف و گوناگون را می‌توان برای هر وعده غذا انتخاب نمود.

چند روز که گذشت می‌توانید یک لیوان دوغ تازه یا ماست یا

پنیر تازه را به غذای شب (شام) بیفزائید؛ بیمارانی که شیر را دوست ندارند می توانند بجای آن یک موز رسیده را تکه تکه کرده و با

روزانه زمان خود را نوشته است. ایشان درباره اهمیت دوغ و خواص شفا بخش آن اینطور می نویسند:

در جلگه لار به یکی از سیاه چادرها رفتم که افراد ایل «عرب» و «بربر» که اهل ملاوند از ورامین تهران است با گوسفندان و مواشی خود باینجا آمده بودند میل کردم از ناهار اردوی دولتی بگذریم و ظرافتهای بی معنی را کنار گذاریم و به غذاهای طبیعی پردازیم. از اسب پیاده شده، با رفیقی به چادر پشمی و سیاه رنگی ورود کردیم. زنان و مردان ایل پیش آمدند و چون دانستند که اهل اردو هستیم، احترام کردند ما گفتیم: «ناهار حاضر آورید!» فوراً، دوغ و سرشیر و کره و ماست و پنیر و نان آوردند. ما غذای طبیعی خوردیم و بر تمدن فحش دادیم، که ما را روزها به خوردن غذاهای مصنوعی مبتلا کرده است.

در وسط خوردن غذا، دیدم بچه ای را در کنار چادر خوابانیده اند که رنگ و رویش زرد است و بیهوش افتاده و سلاتم تب و نوبه در او هویدا است. من رقت کرده نزد آن بچه رفتم و به مادر و پدرش گفتم: «چرا به حال این بچه مواظب نشده اید که اینطور نوبه کرده و ناخوش شده است؟ من به شما گنه گنه می دهم که به او بدهید تا خوب بشود!» و دستورالعملی در حفظ صحت او گفتم، که از آن فرار رفتار نماید و بسی نصیحت ها در این باب گفتم که از حفظ صحت سستی نوزند.

آنها ابدأ این سخنان را گوش نداده، گفتند: «ما این دواها را نخوریم و علت ناخوشی این بچه را می دانیم. چند روز است که ما دوغ نگرفته و مشگ زده ایم و به این بچه دوغ نداده ایم؛ به این جهت ناخوش شده است. امروز مشگ زده، دوغ به او می دهیم؛ خوب می شود. بعد من از آنجا حرکت کرده به اردو رفتم، روز دیگر از آنجا گذشته، حال بچه را پرسیدم. نشانم دادند و گفتند: «بچه را دوغ دادیم و بهبودی یافت!» و آن بچه از بیهوشی و اغماء بیرون آمده، دور خود می گردید. من از این حال تعجب کرده و از این غریب در عمر خود بسیار دیده ام. — م.

میوه های دیگر مخلوط نموده و مصرف کنند.

یک هفته یا ده روز که گذشت یکی از دو غذا را باید از میوه های گوناگون، ماست یا پنیر تازه فی المثل اینطور انتخاب کرد:

ساعت ۸ صبح: انگور

ساعت ۱۰ صبح: گلایی، موز یا هلو

ساعت ۱۲: انگور.

ساعت ۱۴: دوغ یا پنیر تازه.

ساعت ۱۶: انگور.

ساعت ۱۸: پرتقال، گریپ فرویت، آلو یا زردآلو.

ساعت ۲۰: انگور.

از ساعت ۲۰ بعد بعضی بیماران به خوراکیهای خوشمزه اظهار علاقه می کنند و از میوه های شیرین خسته می شوند حتی ممکن است از انگور هم سیر شوند و نسبت به آن بی میلی نشان دهند، در این مورد باید انگور را به کناری گذاشت و هر سه ساعت از خوراکیهایی که در بالا، در اوقات مختلف تعیین کردیم مصرف کنند.

در این رژیم، می توانید یک یا دو گوجه فرنگی رسیده را وارد کنید و آنها را به برشهای نازکی درآورید و مقداری روغن زیتون و آب لیمو به آن چاشنی بزنید و بخورید. گوجه فرنگی پیش از اینکه سبزی باشد، میوه است و دارای خواص گرانبهای گوناگونی است و یکی از مواد ضروری برای ادامه رژیم انگور در مرحله دوم است.

مرحله سوم — رژیم خامخواری

در رژیم خامخواری هر خوردنی بصورت خام و نپخته مصرف



می شود، مثل سبزیهای خام، سالادها، میوه ها، گردو و فندق و بادام، اقسام انگور، خرما، انجیر و میوه های خشک، کره، پنیر بی چربی، پنیر سفید، دوغ، ماست، شیر، عسل و روغن زیتون.

صبحانه را باید با نوشیدن یک لیوان آب خالص آغاز کنید و بعد انگور و میوه های دیگر را بعنوان صبحانه صرف کنید ولی بجای دوغ یا میوه برای صبحانه می توانید سالاد و سبزیهای خام را که مقوی است بخورید و باید تعداد دفعات مصرف غذا را تقلیل دهید زیرا هضم سبزیهای خام زمان بیشتری می طلبد و باید از پرکردن شکم خودداری کرد. بعضی اشخاص وقتی تقریباً تمام سبزیها را خام می خورند از قبیل نخود سبز، لوبیای سبز، کرفس، گوجه فرنگی، خیار، کاهو، گل کلم، کلم برگ، هویج رنده شده، چغندر، پیاز و پیازچه، برگهای لطیف اسفناج، در تعجب و شگفتی می افتند و بطور مطبوعی غافلگیر می شوند. بعد از رژیم سبک میوه ها، کار عاقلانه این است که خیلی زود تمام سبزیهای خام مختلف را مصرف نکرد. و باید دویا سه تا از سبزیهایی را که در بالا نام بردیم و شمردیم انتخاب کرده و آن را اساس تهیه سالاد سبزیها قرار داد.

تهیه سالاد سبزیها خود یک هنر است و ظرافت خاصی را می طلبد، شما هم آب لیموی ترش و روغن زیتون را به آن اضافه کنید و روزهای بعد آن را از سبزیهای گوناگون و مختلف تهیه کنید و برای چاشنی آن از ادویه معطر استفاده کنید.

آنچه از همه مهمتر است این است که غذای ظهر باید مطبوع و خوشمزه باشد.

بیمارانی که عادت کرده اند گوشت بخورند میل دارند غذائی پر قوت بخورند؛ در این مورد مخالفتی نیست که آنان به سالاد خود موادی مطبوع و خوشمزه اضافه کنند مثل اینکه گردو را ریز ریز کنند، پنیر را رنده کنند، کمی خامه ترش به آن اضافه کنند و به سالاد سبزیها آن را بیفزایند و یا سس سالاد را سس مایونزی که در خانه تهیه کرده اند و مواد ترکیبی آن تخم مرغ تازه، آب لیمو و روغن زیتون باشد مصرف کنند.

گاهی نیز یک تخم مرغ سفید آب پز را ریز ریز کرده و به سالاد سبزیها اضافه کنند.

زمان گوارش غذا: برای هضم و گوارش این غذا مدت زمان بیشتری ضروری است زیرا میوه های خام مدت کمتری برای هضم وقت می خواهند ولی وقتی به سالاد خود، گردو، خرما، کشمش و میوه های خشک را اضافه کنید زمان هضم آن بیشتر می شود.

غذای شب باید از ماست یا میوه ها یا غذائی که از موز له شده مخلوط با خامه ترش است مصرف شود.

بیمارانی که رژیم انگور گرفته اند همچنین می توانند یک لیوان آب میوه را قبل از اینکه به بستر خواب بروند بنوشند.

مبوه ها: در صفحاتی از این کتاب که بعداً می آید و شما می خوانید ارزش غذائی و شفابخش میوه های روی زمین به تفصیل شرح داده شده است.

غذاهای خام دارای املاح آلی و ویتامین های فراوانی هستند. انگور غذائی است که از این لحاظ کامل است و بیشتر ویتامینها و

املاح معدنی را دربردارد.

در باره خامخواری زیاد گفتگو شده است و شاید شما هم از کسانی باشید که کم و بیش مزایای آن را شنیده اید؛ اگر می توانستند همه مردم را به فوائد و مزایای رژیم خامخواری عادت دهند بسیاری از بیماریها از صفحه روزگار محو می شد. چیزی که بنظر عجیب و شگفت آور می آید این است که شلغم را اگر خام بخوریم دارای تمام مواد و عناصری است که برای ادامه حیات ما لازم است و تندرستی و شادابی و چالاکی ما را در زندگی تأمین و حفظ می کند.

سبزیها و میوهها اگر خام خورده شوند خیلی آسان هضم می شوند و برعکس اگر پخته شوند مدت هضم آن در دستگاه هاضمه طولانی می شود.

غذاهای نپخته برای تحلیل در دستگاه هاضمه وقتی نمی گیرد و برعکس غذاهای پخته بزودی تخمیر نمی شود و خطر مسمومیت دربر ندارد.

به همین علت ما به کسانی که بیمار می شوند و برای درمان بیماری خود رژیم انگور می گیرند توصیه می کنیم در تمام دوره رژیم از مصرف غذاهای پخته خودداری کنند.

تا اینجا، رژیم انگور وارد سومین مرحله خود می شود و اگر این سه مرحله بخوبی انجام پذیرد نتایجی نیکو که وعده داده ایم در پی دارد.

بیمارانی که رژیم انگور می گیرند در مراحل سه گانه باید از مصرف غذاهای پخته پرهیز کنند، اغلب دیده ایم خواه و ناخواه

غذاهای پخته را بعضی از بیماران در مراحل سه گانه وارد رژیم می کنند که ما پرهیز از آن را توصیه می کنیم تا در مراحل سه گانه هیچگونه غذای پخته ای مصرف نگردد تا به مرحله چهارم وارد شود.

مرحله چهارم - رژیم اصلی غذایی

در مرحله چهارم، رژیم غذایی مخلوطی می شود از غذاهای نپخته و پخته، در این مرحله گاهی عوارض ناهنجاری پیدا می شود. کسی که رژیم گرفته است با فراست و هوشیاری درمی یابد که برای رفع آن باید از غذاهای نپخته تغذیه کند ولی اگر این ناراحتیها شدت نداشته باشد و بیماری برطرف شده باشد می توان به رژیم غذاهای پخته و نپخته ادامه داد.

سه غذا در هر روز: هر روز سه وعده غذا صرف کنید، صبحانه شما باید از یک یا دو نوع میوه ترکیب یابد.

ناهار: غذای پخته مصرف کنید و شام را به سالاد بسنده کنید. برای صبحانه هر قدر می توانید میوه های تازه فصل را بخورید و به این کار عادت کنید و این عادت را در تمام دوره طولانی عمر خود ادامه دهید، عادت به اینکه صبحانه میوه های تازه بخورید عادت نیکوئی است.

برای کسانی که شبها غذاهای سنگین می خورند و یا دیر می خورند، و یا کسانی که آخرین غذا را ساعت هفت بعد از ظهر مصرف می کنند و ترکیب آن از سبزیها یا میوه های خام است رژیم انگور برای جلوگیری از جمع شدن ترشی و یا تراکم مواد دیگر در دستگاه هاضمه چیز خوبی است.

صبحانه شما اگر از میوه‌های فصل باشد بهتر از نخوردن صبحانه و یا روزه‌داری است زیرا سبزیها و میوه‌های خام تولید ترشی در معده نمی‌کنند و برعکس اسیدهایی که دستگاه بدن را مسموم کرده‌اند برطرف و خنثی می‌سازند.

اولین نتایج رژیم خام‌خواری گاهی نگران‌کننده است و علت آن این است که سموم بدن که به حرکت می‌افتند و باید دفع شوند عوارض ناراحت‌کننده زودگذری را ایجاد می‌کنند. در این مورد بیمار احساس می‌کند که ترشی معده او زیاد شده است و احساس این حالت تا وقتی سموم بدن برطرف شود طول می‌کشد.

باید بخاطر داشت هضم غذاهای پخته طولانی‌تر از هضم غذاهای نپخته است و وقتی غذایی پخته خورده‌ایم باید تا پنج یا شش ساعت بعد چیزی نخوریم تا هضم شود. در این مورد توصیه شده است که بعد از صرف غذاهای پخته که مدت هضم آن طولانی است نباید بلافاصله به کارهای سخت بدنی یا فکری پردازیم.

غذاهای پخته و نپخته را با هم مصرف نکنید زیرا این کار دلیل بسیاری از اختلالات ناگواری است که به آسانی می‌توان از آن دوری جست.

در روند هضم، طبیعت، غذاهای سهل‌الهضم را در اختیار ما گذاشته است که باید از آن استفاده کنیم. اگر شما در دوره رژیم، اشتباه نکنید و غذاهای پخته و نپخته را با هم در یک زمان مصرف کنید اول غذاهای نپخته و خام هضم و سپس غذاهای پخته تخمیر می‌شوند. عقل و منطق به شما حکم می‌کند که در درمان بیماریها با غذا،

رعایت این اصل را جداً در نظر داشته باشید.

غذای پخته: وقتی غذای پخته بی آب باشد هیچگونه غذای مایعی مثل تنگاب و امثال آن نخورید.

یک آش غلیظ دارای گوشت و بُن‌شَن بخودی خود غذای کاملی است و با این غذا سالاد، میوه‌های خام و پخته را مصرف نکنید.

غذاهای اصلی باید از سبزیهای بخار پز ترکیب شود. بعد از پایان رژیم انگور، میوه‌ها برای دستگاه بدن موادی می‌آورند که ضد سم است و اعمال کلیه اعضا را تقویت می‌کنند، و به همین علت است که ما در باره اولین غذای شما که صبحانه است و باید میوه‌های تازه فصل باشد توصیه و اصرار می‌کنیم، بعلاوه ممکن است بعد از صرف صبحانه شما کاری سخت و توانفرسا انجام دهید که احتیاج به غذای مقوی داشته باشد و در این مورد صبحانه شما که از میوه‌ها ترکیب یافته است غذای مقوی و نیروبخشی خواهد بود.

این کتاب در باره درمان با انگور است و نمی‌تواند کتاب دستورهای غذایی باشد ولی چون نمی‌توان درمان با انگور را بدون توضیحات تکمیلی آورد این است که در این باره هم توضیحاتی اضافی می‌آوریم.

غذای پخته بطور کلی غذاهائی هستند که در بدن تولید اسید می‌کنند و جزء خوراکیهای اسیدی بشمار می‌روند بنابراین کسانی که مزاج پُرآسیدی<sup>۱</sup> دارند باید از صرف غذاهائی که تولید اسید می‌کند



خودداری کنند.

غذای خود را با یک نوع از سبزیها شروع کنید و از مصرف ترکیب سبزیهای جورواجور خودداری کنید. اگر نتیجه خوبی گرفتید، در هر وعده غذا دو یا سه جور سبزی را مصرف کنید. هیچوقت در هر غذا بیش از یک نوع نشاسته نخورید و این نشاسته باید از غلات و یا جو دوسرا یا آرد گندم، یا برنج کامل یا سیب زمینی یا نان کامل باشد که با کمی کره بی نمک میل شود. غذای خود را لذیذ کنید و اگر گیاهخوار نیستید، اجازه دارید ماهی را به شکل کباب، آب پز و سرخ کرده با یک سیب زمینی بخارپز و کمی کره بخورید یا بهتر است غذائی از گوجه فرنگی بخارپز، با سبزیهای سبز و سیب زمینی که با بخار پخته شده باشند و یک تخم مرغ که روی آن را با خرده نان یا پوره پوشانده اید و در کوره پخته اید مصرف کنید. گل کلم، کلم برگ، کاهو، اسفناج، پیاز پخته را هم ممکن است در این غذا وارد کنید. دقت کنید غذای شما از نظر شکل ظاهری هم زیبا و دلپسند باشد تا چشم از دیدن آن لذت برد و وقتی آن را در سفره گذاشتید بعنوان دعوت مطبوعی تلقی گردد. برای اینکه غذای خود را متنوع و جورواجور تهیه کنید می توانید گاه بگاه یک وعده غذای خود را از برنج یا اسپاگتی ترتیب دهید و یا از خوراکیهائی که لذیذ و خوشمزه هستند و طبیعت به فراوانی در دسترس شما قرار داده است تهیه کنید.

در مورد آثار و عکس العمل غذاهای پخته دقت کنید و به محض اینکه عوارض ناهنجاری در خود دیدید دوباره به رژیم غذاهای نپخته برگردید.

### پزشکان بزرگ طبیعت

پزشکان بزرگ طبیعت که بیماران مرا بخوبی درمان می کنند هفت پزشک بشرح زیر هستند:

۱ - روزه و پرهیز ۲ - هوا (بوسیله تنفس) ۳ - آب (آب سرد، درمان با یخ - پالایش و تطهیر) ۴ - آفتاب ۵ - ورزش (اصلاح ستون فقرات و ماساژ (مشت و مال) ۶ - تغذیه (سبزیها و میوه های شفا بخش روی زمین) ۷ - فکر و روحیه (این را در آخر بحث می کنم زیرا بسیار شایان اهمیت است).

### روزه و منمهای آن

بهترین پزشک طبیعی در درمان بیماریها، روزه است، چون موضوع روزه به توضیح و بررسیهای چندی احتیاج دارد ما در اینجا نمی توانیم آن را به تفصیل شرح دهیم و فقط بر اصول آن، نظری اجمالی می افکنیم.

روزه گرفتن، تصفیه کردن خون است تا فضولات و سموم بدن از بین بروند.

چریم خون، نمی تواند در محیطی پاک و بی آلودگی بوجود آید و همیشه در محیطی مسموم بوجود می آید و مراد ما در اینجا از روزه گرفتن، محرومیت غم انگیز نیست بلکه روزه باید با شوق و نشاط گرفته شود. برای بیمارانی که روزه می گیرند تغییری در روش

رژیم غذایی آنهاست. در دوران روزه داری، اعضاء حیاتی دستگاه بدن بوسیله خون تغذیه می شوند و از ذخائری که مادر طبیعت برای چنین مواقعی در طبقات چربی انباشته و بین اعضاء داخلی و پوست بجای گذاشته است تغذیه می کنند.

این ذخائر برای نگهداری اعمال قلب، مغز، ریه ها و اعضاء دیگر بکار می رود تا سموم تخلیه شوند. درمان بیماری با روزه داری علمی، بطور معجزه آسائی دستگاههای مترشحه بدن را به کار و فعالیت وای دارد.

#### هوا

تنفس صحیح یکی از کارهای اساسی زندگی است زیرا هیچکس حتی شما هم اگر خوب تنفس نکنید نمی توانید اکسیژن ریه ها را تجدید کنید و این مایه حیات را به آن برسانید.

در اینجا باید توجه داشته باشید که دستگاه تنفسی شما تنها ریه های شما نیستند که باید اکسیژن گیری کنند بلکه در سطح بدن شما سوراخهای بسیار ریزی است که در بدن شما تشکیل ریه های خیلی کوچک می دهند که آنها هم احتیاج به هوا و اکسیژن دارند پس باید اثر سحر آسای هواخوری بدن را در نظر داشته باشید و با کیسه و برسهای موئی تمام سطح بدن خود را مالش دهید تا خون در آن به جریان افتد و سموم و فضولات را خارج کند.

#### آب

امکان ندارد بدون استفاده از آب بطور داخلی و خارجی بتوان مدت طولانی روزه گرفت.

آب باران، بدون شک بهترین آبهاست؛ آب جوشیده را می توان بعنوان آب آشامیدنی در مدت چندین هفته مصرف کرد ولی نباید دائم آن را نوشید زیرا دستگاه بدن را از وجود بعضی املاح معدنی محروم می کند.

باید بطور صحیح تنقیه با آب را یاد گرفت و آن را بوسیله مقعد جذب کرد. همانطور که با دهان آب می خوریم باید در این مورد هم آب خالص باشد و صابون و نمک در آن مصرف نشود. تنقیه آب، مقعد و روده ها را برعکس مسهل های مصنوعی از کار نمی اندازد بلکه بیشتر به فعالیت می اندازد.

وضو گرفتن با آب، کمپرسهای آبی، محلولها، حمامها، پوشیدن پارچه تر و مرطوب، حمام دریائی و درمان با یخ که بعداً آن را تشریح خواهیم کرد جزء معالجه با آب است که در حکم پزشکی ماهر بیماریها را درمان می کند.

از تمام روشهای معالجه با آب استفاده کنید و آن را تکرار نمایید تا تندرستی و شادابی کامل را برای خود فراهم آورید و به این وسیله به بدن خود توجه کنید.

#### آفتاب

حمام آفتاب وقتی با روشهای معالجه با آب توأم شود بطور کامل تأثیر می کند زیرا آب، مسامات و سوراخهای پوست بدن را پاک می کند و به آفتاب اجازه می دهد اشعه حیات بخش خود را به عمق بدن بفرستد و دستگاه بدن از فوائد عظیم آن بهره مند شود. ولی در مورد حمام آفتاب همانطور که دکتر هاووزر غذاشناس نامی جهان در

کتابهای خود توصیه کرده است باید توجه داشته باشید که مدتی طولانی خود را در معرض اشعه آفتاب نگذارید و حریص هم نباشید که یک روزه، حمام آفتاب یک هفته را برگزار کنید! بهترین حمام آفتاب به هنگام صبح است ولی توجه داشته باشید که سربرهنه و بی حفاظ در مقابل آفتاب قرار نگیرید. برای اینکه حمام آفتاب مفید و مضبوط باشد باید روز اول به مدت خیلی کوتاه حمام آفتاب گرفت و بعد رفته رفته مدت آن را زیاد کرد تا تغییر رنگ پوست بمرور ایام و بطور طبیعی انجام پذیرد. برای گرفتن حمام آفتاب متوالی و طولانی باید کوشید تا همه جای بدن یکسان آفتاب ببیند و یکسان تغییر رنگ دهد.

#### ورزش

زندگی حرکت است و مرگ سکون و رخوت. هر حرکت معتدل بدنی، مفید و خوب است. ما توصیه می‌کنیم که جاهای دردناک و مریض تن خود را با ملایمت ماساژ بدهید و ستون فقرات خود را راست نگهدارید تا سیستم عصبی شما بهتر کار کند و خون بخوبی جریان یابد (تفصیل آن بعداً خواهد آمد).

#### فکر و روحیه

این فکر آدمی است که وی را شفا می‌دهد و روحیه اش را تقویت می‌کند همانطور که مولوی شاعر معروف ایران گفته است: ای برادر تو همین اندیشه‌ای مابقی تو استخوان و ریشه‌ای انسان موجودی مادی است و برای اینکه قدرتهای فکری و روحی خود را بیان کند بر اساس یک برنامه مادی احتیاج به وسائل مادی دارد.

تصفیه و تطهیر جسم، مستقیماً بر فکر و روحیه اثر می‌بخشد و قدرت فکری و روحی بر عادات جسمی مسلط می‌شود و آن را کنترل و یا تحت نظارت خود درمی‌آورد. روح بوسیله قوای فکری عمل می‌کند، و به همین دلیل است که وقتی فکر ما با قوای روحی تماس می‌گیرد می‌توانیم ظرفیت قدرتهای معنوی خویش را افزایش دهیم. بهترین راه تقویت قوای روحی، کمک گرفتن از پزشکان بزرگ طبیعت است که در گذشته پزشکان نامبرده را شرح دادیم و این درمان و تقویت بوسیله پزشکان طبیعی، معالجه‌ای است که بر اساس حسن نیت بنا شده و درمانی متعادل و هم‌آهنگ است.

رژیم انگور برای درمان بیماریها اصول و قواعدی دارد که باید آن اصول و قواعد را رعایت کرد. یکی از این اصول اساسی، تغذیه بوسیله خوراکیهای پاک و سالم بعد از پایان رژیم انگور است. خود من که رژیم انگور گرفتم اگر بعد از روزه داری به خوردن غذاهای آلوده ادامه می‌دادم رژیم انگور نمی‌توانست مرا از بیماری نجات دهد.

اگر من خودم شخصاً دستورهائی را که در این کتاب شرح می‌دهم پیروی و اجرا نمی‌کردم رژیم انگور نتیجه قطعی و موثر در برداشت. ما در عصر تکنیکهای پیشرفته زندگی می‌کنیم، وقتی تصادفاً من در سال ۱۹۲۵ رژیم انگور را برای درمان قطعی بیماریها کشف کردم من نمی‌توانستم با دلائل و زبانی علمی معجزه‌ای که انگور در دستگاه بدن من ظاهر ساخت تشریح کنم. بعدها که خبر آن در دنیا منتشر شد دکتر لافورست پوتر اثر رژیم انگور در درمان



بیماریها و معجزه آن را بطور علمی بیان کرد:

«پروتئینها عنصر سازنده بدن انسان هستند اگر این پروتئینها دارای سموم و فضولاتی باشند بجای سازندگی، ویرانی ببار می آورند.

چون بسیاری از غذاهای عادی ما آلوده به سموم هستند، بنابراین از سالیان دراز به این طرف، علم و دانش در جستجوست تا پروتئینهایی را پیدا کند که آلوده به سموم نباشد و اجتماع بهم پیوسته سلولهای بدن را مختل نسازد.

درمان بیماریها با انگور بنظر می رسد در ردیف وسائلی باشد که علم و دانش مدتهاست در جستجو و کشف آن تلاش و تکاپو می کند.»

## فصل پنجم

### در موضوع سرطان

من معتقدم که بدن سرطانی دارای سمی بسیار قوی است و سرطان، نتیجه مرگ و تحلیل قسمتی از یک جسم زنده است. در بیماریهای سرطانی این تحلیل و تغییر شکل سلولها با گرفتن رژیم انگور برطرف می شود و سلولهای طبیعی دوباره بوجود می آیند. وقتی رژیم انگور می گیریم سمومی که بوسیله جریان خون در تمام قسمتهای بدن در گردشند، پاک شده و دستگاه بدن خالی از آنها می شود و پس از آن سلولهای تازه می توانند به رشد طبیعی خود ادامه دهند.

### تنقیه با آب ولرم

شکم و روده ها عضواصلی دفع فضولات هستند و باید به تخلیه فضولات از روده ها توجه داشت تا عمل تخلیه بطور مرتب و مداوم انجام پذیرد و ما برای کسانی که رژیم انگور گرفته اند ولی انگور در

مزاج آنها حالت لینت بوجود نیاورده است توصیه می‌کنیم از تنقیه آب استفاده کنند زیرا در بعضی از موارد و در بعضی از اشخاص، انگور تولید یبوست و خشکی مزاج می‌کند و کسی که رژیم انگور گرفته و به این حالت دچار است باید رفته رفته انگور را بطور کامل بخورد تا پوست و هسته آن جزء فضولات از روده‌ها تخلیه شود و کمک به رفع یبوست کند.

چنین اشخاصی باید هر روز یکبار و اگر لازم باشد دوبار تنقیه کنند و محلول تنقیه آنها فقط یک لیتر آب نیمگرم خالص باشد و این کار را آنقدر ادامه دهند تا روده‌های آنها به عمل طبیعی خود که دفع و تخلیه فضولات است بطور مرتب عادت کند. این قاعده و روش برای تمام کسانی تجویز می‌گردد که رژیم انگور می‌گیرند.

### چرا باید پوست میوه‌ها را بخورید؟

نه تنها پوست انگور بلکه پوست سیب و گلابی هم دارای مواد باارزشی است و اگر پوست این میوه‌ها را دور بریزیم و نخوریم دستگاه بدن خود را از موادی محروم می‌کنیم که برای ساختن یک بدن سالم و شاداب به آن نیاز دارد.

پوست میوه‌ها، توده‌ای بوجود می‌آورد که حرکت دودی شکل در معده و تخلیه فضولات در روده‌ها را آسان می‌سازد ولی با این حال تا وقتی معده به هضم هسته و پوست انگور عادت نکرده است باید در مصرف آن جانب احتیاط را رعایت کرد.

یک دستگاه هاضمه طبیعی از جذب هسته کامل انگور و میوه‌های دیگر دچار ناهنجاری نمی‌شود، بلکه برعکس از خواص گرانبه‌های هسته و پوست انگور، در تخلیه توده فضولات کمک می‌کند و آسانتر مدفوعات را دفع می‌سازد؛ با این حال اگر شما عادت به خوردن با پوست را ندارید در آغاز رژیم انگور ممکن است این پوست در دستگاه گوارش جمع شود و تولید یبوست کند در این مورد باید انگور را با پوست و هسته بجوید و بخورید تا به رفع یبوست کمک کند.

من به کسانی که برای اولین بار رژیم انگور می‌گیرند توصیه می‌کنم ابتدا فقط آب انگور و گوشت آن را و بعد رفته رفته بمقدار کم پوستش را بخورند و کم کم مقدار آن را زیاد کنند و باید پوست و هسته انگور و میوه‌های دیگر را خوب بجوند تا شیره آن درآید و بعد آن را بلعند تا در معده آنها اختلالی بوجود نیاید.

در هر مورد وقتی مزاج اجابت نمی‌کند باید از تنقیه آب ملول (نیمگرم) کمک گرفت. وقتی رژیم انگور گرفته‌اید و این رژیم در مورد درمان سرطان است انتظار نداشته باشید که فوراً ایمان و اعتماد پیدا کنید زیرا ایمان و اعتماد وقتی پیدا می‌شود که سموم دستگاه بدن را با تمام وسائل خارج کنید و اگر سموم را از بدن خارج کردید با شگفتی خواهید دید قدرتهای معنوی روح و فکر شما گسترش یافته‌اند.

پیروی از اصول عقل سلیم و هم آهنگی با آن فوایدی دارد که نصیب شما خواهد شد.

### دوره بیماری

با رژیم انگور، در یک ماه تا شش هفته، دوره بیماری باید تمام شود.

با گرفتن رژیم انگور وزن بیمار بطور چشمگیری کاهش می یابد بطوریکه بعضی از بیماران مضطرب و نگران می شوند و حال آنکه این مرحله ای اجتناب ناپذیر از دوران بیماری است که طی می شود و در این مرحله نباید غذایی مصرف کرد که وزن از دست رفته را باز گرداند و غذا باید فقط انگور باشد.

در مورد بیماریهای سرطانی پیشرفته، برای غلبه بر بیماری، گاهی لازم است آنقدر بیمار پرهیز غذایی کند که از لاغری بصورت اسکلتی درآید.

در موارد وخیم وقتی بیمار به چنین شکل و حالتی درآمد یعنی پوستی روی استخوان قرار گرفت، دیگر چیزی برای تغذیه سرطان وجود ندارد و سرطان در چنین مرحله ای عموماً به خودی خود و بطور طبیعی از بین می رود. سرطان انواع و اقسام گوناگون دارد و بیماران سرطانی در درجات مختلف بیماری هستند. از این جهت امکان ندارد قبلاً دوره بیماری و زمان لازم بر غلبه آن را تعیین کرد. باید دست به کار شد و درمان با انگور را آغاز کرد و ادامه داد تا شفا حاصل شود.

### دلیلی برای اضطراب خاطر نیست

وقتی سموم واقعاً از بدن خارج شوند بیمار به آخرین مرحله ضعف خود می رسد و عموماً بطور ناگهانی احساس می کند که حالش رو به بهبودی گذاشته است. گاهی بیمار در خواب راحتی فرومی رود و وقتی بیدار شد احساس چابکی و نشاط می کند و اغلب اوقات، چیزی برای خوردن می طلبد. در این وقت به مدت یک یا دو روز بیمار شفا یافته باید در خوردن احتیاط کند و چیزی جز آب انگور طبیعی به مقدار ربع لیتر در هر ساعت نخورد و یک دفعه هم نباید بنوشد بلکه آهسته آهسته در دهان مضمضه کرده و فرو دهد.

بعد از آن میوه های دیگر باید بتدریج در رژیم وارد شود. در این دوران ضعف و ناتوانی درست وقتی است که بیماری در شرف پایان است. این لحظه لحظه حساس و مهم است و اغلب وقتی بیمار را می بینند فکر می کنند که او از بی غذایی تلف خواهد شد ولی این تصور اصلاً حقیقت ندارد. اگر بیمار چیزی جز انگور نخورده است باید گفت که او یکی از بهترین و کاملترین غذاهای دنیا را خورده است، انگور غذایی است که طی ماهها انسان را سرزنده و سالم نگه می دارد.

اگر در این وقت از ترس ضعف و ناتوانی، به بیمار غذاهای دیگری بدهند درست مثل این است که کمر به قتل او بسته اند تا زودتر او را بکشند!

به هیچوجه به بیمار سرطانی خود غذا ندهید او از بی غذایی تلف



نمی شود، او اگر انگور بخورد به هیچوجه ضعیف و ناتوان نمی شود ولی با رژیم انگور سرطان از وجود او رخت برمی بندد و از بین می رود.

رژیم انگور، طبیعت سرطان را نابود می کند. مراکز حیاتی بدن مثل قلب، ریه ها، مغز بوسیله انگور تغذیه می شوند. اگر رژیم انگور را در این وقت تغییر دهید همه چیز را بخطر خواهید انداخت. بخاطر داشته باشید که اگر خواسته باشید به بیمار در این وقت غذا و یا مقویهای دیگر بدهید زندگی او را به مخاطره افکنده اید.

تنها خوشبختی او در این است که به او انگور بدهید.

شما خوب می دانید که پزشکان عقیده دارند سرطان را باید با عمل جراحی از بین برد و الا هیچ امیدی به بهبودی آن نیست.

ولی این را هم باید بدانید که هنوز علم بطور کامل نتوانسته است داروی این بیماری مهلک را کشف کند و بیمار سرطانی را از مرگ برهاند. پس رژیم انگور در این زمان تنها چاره و امیدی است که در طب طبیعی و بوسیله آن می توان بیمار سرطانی را چون دیگر بیماران شفا داد.

تا وقتی چیزی بالاتر از انگور پیدا نشده است که بیماریها را درمان کند؛ شما بعلت اینکه بیماری که رژیم انگور گرفته است خیلی ضعیف و لاغر شده است، این وضع شما را تحریک می کند که غذاهای دیگری به او بدهید؛ ولی از این کار باید خودداری کنید و تنها شانس او را در شفای بسیاری از دست ندهید.

رژیم انگور در طول چند هفته شانس شفای کامل بیمار را در بر

دارد. همینکه این چند هفته گذشت میوه های آبدار دیگر را آزمایش کنید. من بیمارانی را دیده ام که وقتی رژیم انگور گرفته اند از شفای بعدی خود غافل بوده اند و نمی دانسته اند که از این بیماری خلاص خواهند شد. خوشبختانه بسیاری از آنان معتقدند که انگور، بله تنها انگور، شفا دهنده شان بوده است.

برای تفهیم موضوع گاهی به آنان پیشنهاد کرده ام چنانچه مایلند غذاهای دیگری نیز بخورند و از جوابهایی که داده اند بر تعجب و شگفتی من افزوده شده است چنانکه آنها در جواب من گفته اند اگر یک میلیون هم بدهند ما انگور را با غذاهای دیگر عوض نخواهیم کرد و یا من ترجیح می دهم انگور بخورم و بمیرم تا اینکه زنده بمانم و غذاهای دیگری بخورم!

با این جوابها، این بیماران قبل از اینکه حقیقت موضوع را درک کنند، احساس کرده اند چه چیزی بیکر رنجورشان را عذاب می دهد و چه چیزی باعث رهایی آنها از این عذاب می شود.

با این حال رژیم انگور بیش از چند هفته طول نمی کشد و این پرهیزهای غذایی مربوط به هفته های اول آن است.

در موارد استثنائی اگر پرهیز غذایی طولانی شود علت آن این است که بیمار بعد از گرفتن رژیم انگور تا مدتی نمی تواند غذای دیگری را تحمل کند.

شما هم در تکامل و پیشرفت درمان بیمارها همکاری کنید

به نام علم و انسانیت، از بیماران سرطانی و بیماران دیگر

می خواهیم که برای درمان خویش رژیم انگور بگیرند و نتایج آن را به ما نیز اطلاع دهند. زیرا ما این نتایج را جمع آوری و بصورت مدارک مثبت در دسترس عموم می گذاریم تا بیماران دیگر هم با خواندن این مدارک و شواهد تشویق و ترغیب شوند تا برای درمان بیماریهای خویش از معجزه انگور کمک بگیرند.

### آیا بیمار سرطانی باید بداند که سرطان گرفته است؟

یکی از اشکالات کار درمان بیمار سرطانی این است که به او حقیقت را نمی گویند. او را از بیماری خویش بی اطلاع نگه می دارند.

پزشکان و اطرافیان بیمار با یکدیگر توافق و سازش می کنند تا وضع واقعی او را به وی نگویند و آن را مخفی بدارند.

وقتی اصل هماهنگی بهتر شناخته شود، ترس از سرطان ناپدید شده و دیگر ضرورتی نخواهد داشت که بیمار را فریب دهند!

وانگهی آنها کور نیستند و من به تجربه دریافته ام که هیچ چیز بدتر از انتظار و تردید و دودلی نیست. ترس پنهانی و بی اعتقادی به حرف دیگران بمراتب وحشتناکتر و کشنده تر از شناختن خطر است. چگونه ممکن است انتظار داشته باشیم که بیمار نسخه هائی را عمل کند که به وخامت وضع خویش آگاهی ندارد.

ما باید او را بصورت و بحالت رزمنده ای درآوریم که باید بجنگد

و اطمینان داشته باشد که در این مبارزه موفق خواهد بود.

### هماهنگی

طبق اصل هماهنگی نباید در دستگاهی که می کوشد و در جستجوی آن است که سمومی را که دارد خارج کند، سموم دیگری داخل کنیم.

اگر در دستگاهی که سموم وجود دارد و می خواهد آن را به خارج دفع کند، سمومی از خارج وارد کنیم درست مثل آن است که بر آتش روشنی با یک دست روغن بریزیم تا شعله و رتر شود و با دستی دیگر آب به آن پاشیم تا آتش آن خاموش گردد؟ اساس بنای جسم انسانی بطور شگفت انگیزی پیچیده است، میلیونها سوراخ ریز در سطح پوست بدن ما وجود دارند و اعمال گوناگون بيشماری انجام می دهند. این سوراخهای ریز نه تنها کثافات و فضولات اعضای مختلف بدن را دفع می کنند بلکه قدرت جذب جوهر هر چیزی را نیز دارند. مراقبت از پوست بدن در معالجه و درمان سرطان اهمیت والائی دارد زیرا این سوراخهای ریز در سطح پوست بدن ما اعضاء کمکی دستگاه تنفسی هستند. زیرا بجای داشتن دو ریه، ما دارای میلیونها ریه ریز نیز هستیم، و در بیماریهای داخلی سرطانی وقتی تنفس ما جداً به مانعی برخورد کرده است باید از ریه های ریز سطح پوست برای اکسیژن گیری کمک بگیریم.

## مصرف کیسه یا برس مالش

پوست بدن یک انسان سالم از سلولهای مرده بدون هیچگونه وسیله مصنوعی خود را خلاص می سازد ولی در یک بیمار مسامات پوست (خلل و فرج) آن از فضولات انباشته می شوند. به همین جهت است که بدن چنین بیماری باید هر روز صبحگاهان پس از بیدار شدن از خواب و شامگاهان قبل از رفتن به بستر خواب با کیسه و یا برس مالشی تمیز گردد.

برسهای مخصوصی را در داروخانه ها برای این کار می فروشند. اگر به آن دسترسی ندارید از کیسه های حمام که اغلب از موی بز و یا اسب تهیه می شود استفاده کنید. بعلاوه باید مراقبت کرد که از راه پوست، سموم وارد دستگاه بدن نشود زیرا علاوه از دهان از راههای دیگری هم امکان دارد سموم وارد دستگاه بدن شوند. لفاف بستن، کمپرس کردن و ضماد انداختن پارچه های پنبه ای که با آب انگور مرطوب شده باشد نیز توصیه می شود.

بسیاری از بیماران آن را عمل کرده اند و نتایج مؤثر و نیکویی گرفته اند.

## فصل ششم

### اطلاعات تکمیلی

من به تجربه دریافته ام، بسیاری از بیماران، درباره رژیم انگور، به راه افراط رفته اند و تصور کرده اند که تا محو تمام آثار غده یا بیماری خویش باید به رژیم انگور ادامه دهند.

به تجربه ثابت شده است اثر زخمهایی که از یک غده بدخیم در بافتهای بدن باقی می ماند ممکن است مدتی طولانی پس از شفای انگور برجا باشد و تنها گذشت زمان است که نشان می دهد این آثار ماندگارند و یا از بین رفتنی. و این موضوعی است که درباره هر صدمه ای به ثبوت می رسد و این صدمه ممکن است از نوع سوختگیها، بریدگیها یا شکستگیها باشد.

وقتی انگور دستگاه بدن را تصفیه کرد با وجود سفتی آثار زخم یا آثار و عواقب خرابیهای حاصله در اثر غده، حالت عمومی بیمار بهبود می یابد.

در مورد خود من، وقتی تمام سموم سرطان خارج شد و خود