

استفاده از قوانین طبیعی در

تعدیه سالم



پنجمه
دکتر عبدالحسین قزاق

خام خواری

یا تعدیہ سالم

نوشتہ :

دکتر عبدالحسین نواب



دنیای کتاب

تهران - شاه آباد

خام خواری

نوشته : دکتر عبدالحسین نواب

چاپ : دو هزار

تیراژ : ۵۰۰۰ نسخه

ناشر : دنیای کتاب

مقدمه

آیا انسان گیاهخوار است یا گوشت خوار:

خداوند تبارک و تعالی صریحا " در قرآن کریم غذای انسان را بدو گوشتزد کرده و هیچگونه اسمی از گوشت در این قسمت برده نشده است و میفرماید بگذایت نگاه کن که دانه ها و حبوبات از انگور و خرما، زیتون و درخت نخل و از باغهای پر درخت و میوه های تر و خشک درست شده و همه اینها برای شما و حیوانات شما تعیین گردیده است معذرا اگر قدری در اطراف این آیه بررسی بیشتر نمایم نکات بسیار جالب و باریک که با حقیقت کاملا " سازگار و منطبق می باشد بر خورد می نمایم زیرا اولاً " غذای انسانی را حتی بترتیب اهمیت در زندگانی مقرر فرموده است بدانند ها و حبوبات که حاوی مقادیر کافی پروتئین می باشد اشاره میکند .

و میدانیم که دانه کلیه مواد نباتی از نظر پروتئین غنی بوده میتواند با قرار گرفتن در محل مناسب و زمین آماده درخت و یابوته آئینده را بیار آورده ثمرات فراوان بعدی را بما ارزانی دارد . چون پروتئین همانطور که از نامش معلوم میشود اولین ماده حیات بخش انسانی است که باید در غذای روزانه او وارد شود .

در تانسی به انگور و خرما اشاره میفرماید که انرژی لازم را متواتر از آن کسب کرده بدنبال فعالیت و کوشش روزانه پرداخت چرا که د گوشه‌ای دیگر از قرآن کریم خداوند حکیم بارزش همین دو ماده اشاره کرده میفرماید که از شمرات انگور و خرما تهیه مواد قندی شیرین غذای پسندیده است که روزی شما گردانیدیم و سرانجام پس از اماد سفیده‌ای و قندی به ماده چربی و زیتون اشاره کرده بالاخره بدرخت نخل روزی انسان را حواله میدهد و اگر خواننده گرامی سری برستورانهای مهم شهر زده باشند ملاحظه میکنید که قلب درخت نخل از غد سدی جالبی است که بشکل کنسرو عرضه میگردد و در ممالکی که درخت خرما و نخل پرورش می‌یابد مغز درخت نخل غذای مناسب و فیبردار است که غذای اکثریت احاد و افراد آن مناطق را تشکیل میدهد و آخر الامر در سوره مبارکه عبس به میوجات تر و تازه و آجیل خشک اشاره کرده به کلیه نیازهای بشری از نظر غذائی پاسخ کافی میدهد و ثابت میکند که برای ایجاد حیات و تهیه موجود زنده اول بار پروتئین مورد نیازش بوده و برای انجام تکالیف و فعالیت های روزمره اش نیاز به مواد قندی داشته برای ادامه حیات و انرژی ذخیره ای در مرحله سوم بمواد چربی و روغنی نیازمند می‌باشد و برای اینکه از گزند بیماریها مصون بوده در پناه سلامتی بزندگی راحتی نائل شود مواد فیبری و شاخی را عرضه کرده و بالاخره برای تکمیل انرژی و تأیید تغذیه کافی میوجات تر را که حاوی ویتامین بوده و میوجات خشک که حاوی کلیه مواد تکمیلی از مواد سفیده ای و چربی است ارائه می‌نماید و از همین یک آیه انسان میتواند دستورات خوراکی و تغذیه ای سالم خود را بدون هیچگونه تشویش و نگرانی دریابد با اینهمه اگر انسان به پاره ای از موجودات اطراف خود و مقایسه وضع تشریحی خود با

حیوانات فوق‌دقیقا" نظرافکند بخوبی در خواهد یافت که ساختمان بدن او برای مصرف مواد گوشتی ساخته نشده است و تعجب است که چطور انسان که از هزاران هزار سال قبل از کشف آلات حرب و آتش که میوه و برگ درخت و سبزیجات و دانه ها را مصرف میکرده بیک باره بر همه آنها خط بطلان کشیده و با شناخت گوشت و با ورود تدریجی اختیاری و با اجباری نسوج حیوانی درغذای شیر فرآورده‌های حیوانات و بهره‌برداری آنها اینک غذای انحصاری او گوشت می‌باشد .

چرا که در همه رستورانها گوشت تنها بصورت غذا درآمده و بقیه مواد بصورت سیاهی لشکر می‌باشند بطوریکه در غالب رستورانها غذای غیرگوشتی وجود نداشته و اصولا " غیر از گوشت را غذانمیدانند و میوجات و سبزیجات جز بصورت تفتن و رنگین کردن سفره محل دیگری از اعراب در تغذیه انسانی ندارد .

در حالیکه انسان یا بی توجهی کامل در این باب سخت در اشتباه است و متاسفانه طی قرون و اعصار روح و جسم او با مسئله گوشت چنان با یکدیگر مزوج گردیده اند که انفصال از آن گاه با ناسامانی شدید توأم میگردد . پس باید قبلا" مطالعه کرد که انسان باید گوشت‌خوار باشد یا گیاهخوار .

۱- سگ و گربه که دو حیوان گوشت خوار مطلقند آب را بهنگام نوشیدن می‌لیسند در حالیکه انسان همانند گاو و اسب آب را سر میکشد . ادامه حیات زندگی در سگ و گربه با مصرف گوشت خام است در حالیکه انسان تنها با گوشت خام قادر بزندگی نمی‌باشد چرا که در طی قرون و اعصار گذشته و با اینکه گوشت در همه زوایای تغذیه بشر رسوخ ناگسستنی پیدا کرده است معینا در بین کلیه ساکنین زمین حتی بطور نمونه یک فرد منحصرا "گوشت خوار مطلق که تغذیه اش

نظیر سگ یا گربه از راه گوشت برای تمام عمر ترتیب یافته شده باشد ملاحظه نشده است.

پس انسان نمیتواند گوشتخوار باشد.

۲- درندگان و حیوانات گوشتخوار قادر به پاره کردن گوشت بوده و قطعات بلعیده شده را به درون معده فرستاده شیرهای هاضمهای نومی مواد گوشتی را از هم متلاشی کرده چربی اش را برای تولید انرژی و پروتئین را برای باز سازی سلولی مصرف میسازند. درحالیکه حرکت فکین در انسان حرکت طرفی و بصورتی است که برای آسیاب کردن دانه بکار میرود پس انسان گوشتخوار نبوده و دانه خوار می باشد. درحالیکه حیوانات درنده فاقد حرکات طرفی فکین می باشند.

۳- دو دندان نیش در درندگان و خورندگان گوشت تیز و بلند است درحالیکه در انسان و حیوانات علفخوار در سطح دندانهای دیگر است.

۴- چون در گوشت ماده قندی وجود ندارد لذا در بزاق درندگان و حیوانات گوشتخوار هم آمیلاز وجود ندارد و درحالیکه چون در سبزیجات و نباتات مقادیر قابل توجهی نشاسته وجود دارد لذا در بزاق انسان و حیوان علفخوار برای هضم اولین قدم مواد قندی مقادیر قابل ملاحظه آمیلاز وجود دارد که این نشانه گیاهخوار بودن انسان است و میدانیم که در خلقت خداوندی نقصی وجود نداشته همه چیز بموقع و حساب شده خلق شده و بر اسلوب واقعی استوارشان ساخته است پس وجود آمیلاز در بزاق دهان دلیل بر گیاهخوار بودن مسلم انسان می باشد.

۵- درندگان و حیوانات گوشتخوار از قوه شامه بسیار قوی بر

خوردارند تا به لطف این حس بتوانند طعمه خود را بدست آورده تغذیه نمایند زیرا طعمه حیوانات درنده حیوانات دیگری هستند که با نزدیک شدن خطر فرار می نمایند لذا باید حیوانات درنده به وسائلی مجهز باشند تا دام خود را از فرسنگها دور تشخیص داده آنها را کمین کرده و بر سر راهشان قرار گرفته و باحمله ناگهانی طعمه خود را بچنگ آورند اینست که خداوند و طبیعت بدو این احساس قوی را عطا کرده است درحالیکه چون وسائل تغذیه ای انسان گیاهخوار و میوه خوار در اختیارش بوده و مواد غذایی هیچگاه از مقابل انسان فرار نمیکنند لذا احتیاج به شامه قوی ندارد و این یکی دیگر از دلائلی است که نشان میدهد انسان نمیتواند گوشتخوار باشد. حتی در قرآن کریم در سوره های قصار قرآن برایین مطلب اشاره ایست که میوه ها و خوشه های آنها آنقدر در دسترس انسانی است که انسان احتیاج و نیازی اضافه بر سازمان برای چیدن ندارد و حتی رنج چیدن میوه را هم نباید بخود راه دهد. (سوره دهر)

۶ - شیره معده حیوانات درنده بشدت اسید و از قدرت فوق العاده برخوردار است بنحویکه حیوانات درنده حتی سگ گوشت و استخوان و پوست و مو و رگ و ریشه ها را یک جا بلعیده به کمک شیره های هاضمه ای آنها را تجزیه و مواد غذایی لازم را از لابلای آنها استخراج می نماید ولی چرا حیوانات علفخوار ساعت ها غذای خود را نشخوار کرده دو باره و سه باره آنها را جویده ساعیده و می بلعند زیرا شیره معده آنها بقدرت شیره معده حیوانات درنده و گوشتخوار نبوده و علاوه بر آن باید تمامی مواد مورد نیاز را از همان مواد سلولزی استخراج نمایند. انسان نیز دارای شیره معده ضعیفی است بطوریکه اگر قطعه کوچکی از استخوان در غذایش باشد.

بدون تغییر از مدفوع خارج میشود و این مسئله ضعف و نقص شیر هاضمه را تا آنجا که می‌کند مضافاً " بر اینکه انسان ناز پرورده حتی اکثر میوجات را پوست‌کنده مصرف می‌نماید یعنی شیر هاضمه‌اش قادر بهضم حتی پوست میوجات نیست چطور قادر خواهد بود که از گوشت و استخوان مثل حیوانات گوشت‌خوار و درنده استفاده کند مگر اینکه به کمک وسایل مصنوعی آنرا پخته برای هضم آماده‌اش ساخته‌آنهم منحصرأ " باید از گوشت حیوان استفاده کند نه استخوانش پس انسان عملاً " نمی‌تواند گوشت‌خوار بوده باشد .

۷- با تجربیات عده ای ثابت شده که کود انسانی در امور کشاورزی بمراتب موثر و مفید تر از حتی کودهای حیوانی است زیرا شیر معده انسان و شیر روده ای و دستگاه هاضمه ای او آنقدر قوی نیست تا بتواند کلیه مواد را هضم و جذب نماید بنابراین عملاً " در مدفوع انسانی مقدار بیشتری ازت برای باروری و حاصلخیزی زمین وجود دارد در حالیکه حتی حیوانات علفخوار با برخورداری از شیر نسبه قوی هاضمه‌ای تمامی ازت را جذب کرده بنابراین کود حیوانی بهای ارزش کود انسان نمیرسد با اینهمه کود حیوانی بعلت وجود مقدار مواد غذایی ازته از یکطرف و وجود میکربهای لازم برای تجزیه و تبدیل ازت از زمین بمراتب بهتر از کودهای شیمیائی است . و این مسئله گواه دیگری بر این مطلب است که انسان نمیتواند گوشت‌خوار و مصرف کننده فرآورده های حیوانی باشد چون رنج بیپهوده کشیده مبالغ زیادی صرف غذا کرده بدون استفاده تحویل زمین میدهد .

۸- طول روده در حیوانات گوشت‌خوار و درنده بسیار کوتاه می‌باشد و بر عکس طول روده حیوانات علفخوار نظیر اسب خیلی طول و حتی بحدود ۲۵ متر نیز میرسد . چون گوشت در محیط روده

دچار فساد و گندیدگی شده موادی نظیر اندول ، اسکاتول پتومائین ، ولکرمائین از آن بوجود میآید لذا بسرعت طول روده کوتاه را طی کرده از دستگاه گوارشی خارج شده و فرصت مسموم کردن حیوان در بین نیست . در حالیکه در روده های طویل اسب باید فلور میکروبی روده ای بتواند با فرصت کافی کلیه مواد سلولزی را تجزیه کرده و از همه ذراتش نهایتا استفاده کند پس زمانی کافی و فرصتی مناسب برای اینکار لازم است که با طویل بودن روده این مقصود عملی میشود . بهمین منظور طول روده انسان نیز نسبتا " طویل بوده و در حدود ۸ - ۷ متر می باشد و این مطلب دلالت بر گیاهخوار بودن انسان میکند .

در عمل نیز حیوانات گوشتخوار توانسته اند گیاهخوار شوند بدون آنکه این رژیم باعث مرگ و نابودی آنها شود ولی اصرار در تعویض رژیم غذایی حیوانات علفخوار به گوشتخواری در همه موارد بمرگ حیوان منتهی شده است .

میعونها بسرعت با خوردن گوشت بسوی مرگ کشیده شده و زنبوران عسل نیز با تغذیه گرد گوشت همگی مرده و نابود شده اند . انسان نیز در این گیر و دار با روده نسبتا " طویل نمیتواند گوشتخوار باشد و اینهمه اختلالات گوارشی - گولیت - گاستریت آنتریت و اختلالات دیگر ناشی از تغذیه غلط و محاسبه اشتباه در تغذیه انسانی است و الا چرا در ممالک آفریقائی - هندوستان و در پاکستان که با رژیم گیاهخواری زندگی میکنند بیماریهای گوارشی ممالک متمدن غربی مشاهده نمیشود .

۹ - اگر انسان و مخصوصا " طفل نوزاد را بحال خود رها سازند و اصراری در طرز تغذیه وی نداشته باشند بدون هیچ شکی بسوی نباتات - میوجات و دانه ها کشیده میشود و از گوشت میگریزد - بچه

انسان در بسیاری از موارد پسته و آجیل و میوجات را دزدیده و برای خودش محفوظ نگه میدارد ولی تا بحال دیده نشده که چه ها دزدی گوشت اقدام نمایند و این طبیعت سالم انسان را بما تلویحا "حاضر نشان میسازد اما انسان گوشت حیوانات را باصرار در غذای خود وارد کرده و برای اینکه ذائقه اش برای قبول ماده گوشتی آماده نمی باشد غذا را پخته - سرخ کرده - فلفل ادویه - چاشنی نمک زده و بکمک این قبیل مواد گوشت را مصرف می کند در حالیکه حیوان گوشتخوار گوشت را خام و بدون افزودن ماده دیگری با کمال راحتی می بلعد و این غذای دائمی و همیشگی او می باشد .

۱۵ - انسان از دیدن مغازه سبزی فروشی و دکان میوه فروشی و رنگهای متنوع میوجات و استشمام عطر دلپذیر و رایحه مطبوع آنها لذتی سرشار احساس میکند و برای فراموشی آلام و غصه های خود به طبیعت پناه برده در دامن دشت و دمن در کنار باغها و بوستانها به صفای باطن و آرامش جسم و جان میپردازد در حالیکه انسان از دیدن نعش های آلوده بخون حیوانات و بوی مخصوص و منزجرکننده خون ناراحت میشود .

حیوانات گوشتخوار و درنده خود طعمه خود را تهیه و مصرف میکنند ولی انسان بخاطر آنکه عملا " اینکاره نیست برای خود شریک جرم اختیار کرده و عملا " بسیاری از عواطف خود را بدست فراموشی می سپارد سلاخ خانه ها را در کنار شهر و دور از انظار مردم قرارداد تا مورد انزجار مردم قرار نگیرد و اگر قرار بود انسانها برای تهیه مواد گوشتی غذای روزانه خود را سا " اقدام میکردند مصرف گوشت بمیزان فاحشی تنزل میکرد چون انسان عملا " قسی القلب - سنگدل و بیرحم نیست . و بهمین دلیل در امریکا برای افراد قصاب و سلاخ

از نظر عواطف انسانی هیچگونه ارزشی قائل نبوده در شورای داوری دادگاه و هیئت قضاوتی فردی که مستقیماً با کشتار حیوانات سر و کار دارد ابتدا "راهی ندارد" و شعر معروف بایزید بسطامی که میگوید .

کز چه ای شیخ بهر عرض نیاز - بریبارت نمیروی به حجاز
گفت من از آن کار خیر بیزارم - که روم جانوار بیا زارم - زنده ای را کنم شکم
پاره - تا شکم پرکنده شکم پاره ، از بسیاری از جهات درست است
پس بدلائل دهگانه فوق انسان نه گوشتخوار است و نه میتواند
از غذای گوشتی و حیوانی استفاده کند چرا که انسان براحثی سبزیجات
و میوهجات را خام مصرف میکند ولی آیا تا بحال بشر توانسته است
است جگر و مغز را که از نظر مواد غذایی ارزنده حاوی مواد مغذی است خام
خام مصرف کند .

ما نیز معترف هستیم که کبد کارخانه عظیمی است که کلیه
مایحتاج بشر در آن ساخته و پرداخته شده و حتی مقداری از آن مواد
درون سلولهای کبدی ذخیره میگردد پس چرا انسان قادر بخوردن
کبد خام نمیباشد و حتی المقدور باید پس از مختصر دخل و تصرفی
آنرا مصرف نماید . با این حال چگونه میتوان از یکطرف انگل های کبدی را
که منبع آلودگی بوده و از طرف دیگر سلولهای کوپفر کبدی را که ناظری برای
جلوگیری از انتشار میکربها و عفونتها بدرون شکم میباشد و در
غذا قرار گرفته و کلیه میکربها را در خود متوقف ساخته از عبور آنها
جلوگیری می نماید نادیده گرفته خام خام مصرف نمائیم یا ما حرمت
آنرا داشته باشیم که بر این کار مداومت کنیم .

حال باید دید که تفاوت پروتئین حیوانی و نباتی در چیست
وجه اشتراک آنها کدام است . تمایز و اختلاف آنها چیست و ارزش
کدامیک از این دو در تغذیه انسانی بالاتر است و چه موادی در طبیعت

میتواند بدون نقصان جایگزین گوشت حیوانات گردد و اصولاً " چرا گوشت در تغذیه انسان اهمیت داشته و آیا میتوان بدون مصرف مواد گوشتی و یا پروتئینی زندگی کرد یا خیر .

قبل از هر چیز باید گفت که زندگی بدون پروتئین امکان ندارد و همانطور که نان بدون مایه فطیر می باشد زندگی بدون پروتئین نیز غیر ممکن می باشد . نقطه اصلی حیات در ایجاد واحد ساختمانی یا سلول می باشد . و نقطه عطف سلول وجود ژن می باشد در هر سلول در حدود ۲۵۰۰۰ ژن وجود دارد که هر کدام محلی مخصوص برای خود بروی میله های کروموزومی دارند هر ژن از یک ماده قندی بنام ریبوز-یک ملکول اسید فسفریک و چهار ملکول ماده سفیده ای بنام پورین و پیریمیدین درست شده برویهم آنها اسید دزکسی ریبونوکلیتک می نامند . برای تشکیل هر یک از یکصد تریلیون سلولهای بدن آدمی ابتدا باید ژن پا بعرصه وجود گذاشته سپس دیگر عناصر براساس ژن حاصله بوجود آیند .

باین مناسبت در پاره ای از امراض ژنتیک که حتی یک کروموزم ناپدید میگردد چون مقدار قابل ملاحظه ای از ژنها که بروی کروموزم مربوطه باید استقرار یابند وجود ندارند لذا یانوزاد بوجود نیامده در رحم میمیرد و یا در سالهای اولیه زندگی بدرود حیات میگوید بنابراین ملاحظه میگردد که پروتئین تا چه حد در سرنوشت زندگی و حیات انسان موثر است .

بهمین دلیل اگر بدن ۴۵% مواد قندی و چربی را برای تهیه انرژی مصرف کرده بقیه را ذخیره میماند که در این میان قند بصورت گلیکوژن ذخیره شده و یا بصورت چربی در آمده پر ذخائر چربی به صورت تری گلیسرید اضافه میشود ولی باید اعتراف نمود که فقط ۱۰%

از مواد سفیده‌ای برای تهیه انرژی بکار رفته و ۹۰٪ بقیه برای ساخت سلولی بکار گرفته میشود لذا در مواقع رشد و بلوغ، قاعدگی، حاملگی شیر دادن سوکارهای بدنی شدیداً احتیاج انسان به مواد پروتئینی دو چندان میگردد بنابراین بار دیگر ملاحظه میگردد که تا چه حد پروتئین در سرنوشت حیات انسان موثر است زیرا بدن برای ایجاد انرژی ابتدا از قند - سپس از چربی و آخرالامر از مواد سفیده‌ای استفاده میکند و همواره در آخرین مراحل و از آخرین رمق خود برای ایجاد انرژی از پروتئین استفاده میکند یعنی بدن در همه حال سعی میکند بساخت مقدار پروتئین تجاوز ننماید. زیرا آن هنگام که سلول برای تهیه انرژی باید پروتئین را تجزیه نماید دیگر حیاتی در بین نخواهد بود.

درست است که هیچگاه پروتئین بپایه مواد قندی و چربی در بدن ذخیره نمیشود و روزانه در حدود سی گرم تجزیه میشود که باید همین مقدار وارد بدن شود تا توازن برقرار شود. و از تجزیه مواد سفیده‌ای مواد چربی و قندی بوجود میآید ولی هیچگاه از تجزیه مواد قندی و چربی مواد سفیده‌ای بوجود نمیآید زیرا مواد قندی و چربی از مواد سه‌تایی اکسیژن - هیدروژن و کربن می‌باشد و حال آنکه مواد سفیده‌ای چهار تایی یا پنج تایی بوده علاوه بر اکسیژن - هیدروژن و کربن از گوگرد و ازت نیز فرم گرفته است.

بنابراین مواد سفیده‌ای میتواند به مواد قندی و چربی تبدیل شوند ولی عمل برعکس و تبدیل قند و چربی به مواد سفیده‌ای امکان پذیر نیست.

لذا اگر در جیره غذایی مقدار مواد پروتئینی نقصان یابد سرعت ذخائر مواد سفیده‌ای رو به نقصان گذارده علائم ناشی از کمبود

پروتئین در کلیه سیستم های بدن بصورت اختلال همه جانبه در کلیه ارگان های بدن خود نمائی میکند و ضعف و سستی در همه تشکیلات بروز می نماید و موقعی هم که ذخائر قندی و چربی بپایان رسیده و تنها مایه حیات ماده پروتئینی باشد مرگ بدون هیچگونه بحثی بال و پنجه خود را میگیرند .

تفاوت میان پروتئین حیوانی و گیاهی :

۱ - در گوشت های مختلف حیوانی به تفاوت از ۵ - ۴۰% چربی بصورت اسیدهای چرب اشباع شده و گلسترول وجود دارد که نه تنها باعث افزایش سطح گلسترول خون میگردد بلکه باعث رسوب گلسترول در جدار عروق گشته باعث پیری و اسکروز جدار عروق میشود . در حالیکه در نباتات نه تنها گلسترول وجود ندارد . بلکه برعکس چربی های اشباع نشده نباتی باعث کم شدن گلسترول میگردد و با دارا بودن لسیتین یا فسفو آمینو لیپید از رسوب چربی در نسوج و عروق جلوگیری کرده و همواره همانند یک فیلتر که در اتومبیل سواری روغن را تمیز نگاهداری میکند این ماده نیز جدار عروق را از رسوب چربی و املاح پاک سازی کرده حالت اولیه و الاستیبه عروق را باز بزمان جوانی برمیگرداند .

۲ - در گوشت حیوانات همواره مقادیری میکرب و انگل های مختلف وجود دارد که مصرف خام آن خطرناک و حرارت دیده و پخته آنهم از ارزش غذایی گوشت میکاهد و بدن نمیتوان آنطور که باید و شاید ازت و پروتئین مواد گوشتی استفاده کند بناچار مقادیر قابل توجه ازت بصورت مدفوع از بدن دفع میگردد بطوریکه از این نظر کود انسانی برای پرورش درختان منبع بسیار خوبی بشمار میرود . در حالیکه در نباتات نه تنها میکرب بیماریزا برای انسان وجود

ندارد. برعکس تخم نباتات و دانه کلیه مواد نباتی از قبیل هسته پرتقال و نارنگی و هندوانه و کدو باعث رفع کرمها و انگل های روده ای شده و آلپسین در سیر ضد عفونی بسیار موثری علیه بسیاری از میکربها بوده حتی قوی تر از پنی سیلین بروی اکثر میکربها اثر وقفه ای دارد و بالاخره عسل که یک ماده نباتی محسوب میگردد بعلت آنتی بیوتیک مخصوصی برای بسیاری از بیماریها درمان کننده بوده و هیچگاه به علت دارا بودن آنتی بیوتیک در سیر زمان فساد و تباهی پیدانمیکند مگر آنکه عسل ناخالص و تقلبی باشد.

۳- پروتئین حیوانی از نظر ترکیب مواد سفیده ای کامل و حاوی کلیه اسیدهای آمینه لازم و غیر لازم می باشد ولی متاسفانه چون با مقدار زیادی چربی حیوانی توأم است از این نقطه نظر برای دستگاه هاضمانسان و ترشحات شیره معدی بسیار مضر می باشد. زیرا گوشت ماده ایست اسیدی و تحریک کننده ترشح معده و باید هضم گوشت با ترشح پپسین در معده آغاز شود در حالیکه وجود چربی های حیوانی نه تنها مانع از ترشح معده میشوند بلکه شیره معده ایکه بمقدار کم با حضور چربی ترشح میگردد اسیدیته کافی برای هضم مواد سفیده ای نداشته باعث اختلال هضم معدی میگردد مضافاً بر اینکه نقطه ذوب چربی های حیوانی غالباً " از ۳۷ درجه حرارت بدن بالاتر بوده لذا درست است که ما عملاً " غذاهای حیوانی را گرم کرده حرارت داده باب طبع و میل خود آنرا مصرف می نمائیم ولی به محض ورود در معده و استقرار در محیط ۳۷ درجه حرارت بدن منجمد شده مدتها در معده باقی میماند و اجباراً " شیره روده ای و مواد صفراوی می باید راه غیر طبیعی طی کرده وارد معده شده با امولسیونه کردن چربی با آنها اجازه خروج از معده بسوی روده ها داده شود که این خود باعث

اختلال گوارشی و سوء هضم و سوزش گلو و معده و در طول زمان سبب سوء هضم صغراوی میگردد در حالیکه مواد نباتی از هر حیث متعادل بوده در حرارت ۳۷ درجه اکثر روغن های نباتی مایع و امولسیونه بوده و پروتئین نباتی احتیاج باسیدتیه خیلی قوی چون پروتئین حیوانی نداشته اختلالی در هضم مواد نباتی عملاً " از این نظر دیده نمیشود .

۴ - از نظر اسیدهای آمینه لازم و غیر لازم کوچکترین تفاوتی میان گوشت و جوانه گندم و سویا وجود ندارد - آمریکاییان سویا را گوشت زمین نامیده اند چون از لحاظ ترکیب مشابه گوشت حیوانی می باشد . علاوه بر آن اگر حداکثر میزان پروتئین در گوشت حیوانی به ۲۱٪ میرسد در تخم هندوانه به ۳۳٪ در تخم کدو به ۳۵٪ و در سویا به ۴۰ - ۳۶٪ میرسد و بی جهت نیست که حتی در کتب علمی و طبی جدید درمان بیماری کواشیور کور را که کمبود مواد سفیده ای است تجویز و مصرف جوانه سویا میدانند و بهمین مناسبت در مدت ده سال اخیر سطح کشت این لوبیا در آمریکا از ۱۴ میلیون هکتار به ۲۸ میلیون هکتار افزایش یافته که در زوایای زیادی از زندگی بشر از قبیل دامداری تقویت زمین صنعت و تغذیه انسانی وارد گشته است بطوریکه دانه های نباتی نه تنها از نقطه نظر اسیدهای آمینه لازم و غیر لازم کافی می باشند بلکه نسبت این دو اسید آمینه کاملاً " مناسب و برای هضم و جذب سوخت و ساز در بدن آدمی متعادل می باشند بنحویکه پا طرد مواد حیوانی و مصرف مواد نباتی اختلالی از نظر مواد گوشتی بوجود نخواهد آمد و کسانیکه سالیان متمادی از این روش تبعیت کرده و در مصرف مواد از ته جانب تعادل و احتیاط را گرفته اند دچار هیچگونه نقص غذایی و وبالنتیجه نقص عضوی نشده اند .

تنها تفاوتی که میان پروتئین حیوانی و نباتی ممکن است موجود باشد مسئله ویتامین ب ۱۲ می باشد که در دانه نباتات کمتر یافت میشود ولی باید گفت که میزان ویتامین ب ۱۲ در گوشت بآن حدیکه در کبک وجود دارد زیاد نمی باشد .

درثانی ویتامین مزبور با حرارت های زیاد و ذخیره کردن و کسرو گوشت و پختن در دیگ های زودپز از بین میرود . واز این بابت هیچگونه امتیازی برپروتئین نباتی ندارد درحالیکه با رژیم گیاهخواری فلور روده ای تدریجا " در ردیف فلور میکروبی حیوانات علفخوار شده عملا" ساخت و سنتز ویتامین ب ۱۲ که از عمده وظایف آنها محسوب میشود در محیط روده ای بوجود می آید و نقص کمبود ویتامین ۱۲ از اینراه جبران میگردد . زیرا نیاز روزانه بشر به ویتامین ب ۱۲ در حدود ۱ میکروگرام بوده و کید انسانی بیش از ۶ ماه نمیتواند از نظر ویتامین مزبور انسان را یاری کند لذا باید پس از ۶ ماه علائم کمبود ویتامین ب ۱۲ بصورت کم خونی با تظاهرات مخصوص بخود ظاهر شود که تا حال در کسانیکه با مراقبت های مخصوص رژیم خام خواری را دنبال کرده اند چنین حالات مرضی مشاهده نشده واز مراکز درمانی خام خواری هم نتایج مشابهی گزارش نگردیده است زیرا تنها ویتامین ب ۱۲ در کم خونی موثر نیست بلکه اسید فولیک بمراتب در ایجاد گلبول سرخ موثر تر بوده که تصادفا در جوانه ها و نباتات و سبزیجات بحد کافی وجود دارد بعلاوه کمبود املاحی نظیر مس و کبالت و روی و منگنز هم در ایجاد کم خونی موثرند که در نباتات بحد وفور وجود دارد .

علاوه برآن در نباتات نیز مقداری ویتامین ب ۱۲ وجود دارد که نیاز انسانی را جبران میکنند از اینها گذشته اگر در افراد پخته

خوار ترشحات مخاط معدی که با اسم موکوپولی ساکارید موسوم است . کم و یا اصلاً وجود نداشته باشد ویتامین ب ۱۲ در بدن بهیچ وجه تشکیل نمیشود بنابراین ملاحظه میگردد که تنه‌ایک عامل ارزنده ویتامین در ایجاد کم خونی نمیتواند موثر باشد و از این بابت نمیتوان مواد نباتی را پست تر از مواد حیوانی بشمار آورد . درحالیکه با مصرف مواد سفیده‌ای نباتی ترشحات موکوپولی ساکارید معده هم برای جذب ویتامین ب ۱۲ بسط‌عادی برمیگردد .

۵ - حیوان هر قدر پیرتر بشود الیاف عضلانی اش سفت تر

سخت تر و چغرت‌تر شده دیرتر قابل هضم خواهد بود و هر قدر جوان باشد عضلاتش ژلاتینی و غیر قابل هضم است و کلیه فعالیت‌های حیوانات از قبیل فعالیت های جنسی - فعالیت های بدنی در نوع گوشتش تاثیر میگذارد - بهمین دلیل گوشت شکار خطرناک و سمی تر از سایر گوشت ها بوده و گوشت سفید گو اینک زودتر از گوشت قرمز قابل هضم است متاسفانه بعلت وجود هسته های سلولی زیاد باعث ایجاد مواد پورین شده در رسوب مواد اورات و ایجاد زمینه های نقرسی کمک میکند .

در حالیکه میوجات برخلاف پروتئین حیوانی هر قدر بروی درخت بمانند رسیده تر و حاوی مواد غذایی بیشتری بوده بهتر راحت تر و سریع تر هضم میگردند درست است که میوجات کال بعلت اسیدیته فراوان بخوبی میوه های رسیده قادر به هضم نیستند و بخصوص اطفال از مصرف میوه های نارس حساسیت بیشتری بصورت اگزما و ناراحتی های جلدی ظاهر میسازند ولی برویهم هضم مواد نباتی خیلی راحت تر و سهل تر از فرآورده های حیوانی است البته نباتات اگر پیش از حد معمول بمانند خنثی و چوبی شده قابل مصرف نمی باشد

ولی بخوبی میدانیم که زیادی مواد فیبری سلولزی و چوبی در غذاها برای پیش برد مواد غذایی در دستگاه گوارشی و حتی برای درمان بسیاری از بیماریهای گوارشی از پوسیدگی دندان تا پیوست های طولانی موثر است . بنابراین قیاس میان نباتات و میوجات از یکطرف با فرآورده های حیوانی و گوشت در همه حال قیاسی مع الفارق است .

۶- با کشتن حیوان و تهیه مواد گوشتی نه تنها حیات از بین می رود بلکه بعلت رکود جریان خون و مبادله نشدن مواد سمی که در گوشت حیوان باقی میماند همواره حالتی از مسمومیت در گوشت وجود دارد . زیرا پس از مرگ و کشتن حیوان دقایقی چند هنوز عضلات بزندگی خود ادامه می دهند که لازمه حیات در سلولهای عضلانی مصرف مواد غذایی و دفع فضولات و مواد سمی است . ولی چون گردش خون جریان یافته ندارد تا مواد زائد و مضر را دفع نماید لذا در عضله باقی میماند .

لذا با مصرف مواد گوشتی از یکطرف حیوانی از پا در می آید در حالیکه کندن میوه و یا نبات باعث مرگ درخت و نبات نمیگردد بلکه انسان با مصرف میوجات و سبزیجات باعث انتشار دانه های آن شده در بخش رویش نبات کمک میکند .

از طرف دیگر گوشت حیوان بمنظور غذای انسان ماده پروتئینی دست دومی است که حیوان برای رشد سلولهای خود از درخت و نبات اخذ کرده و از آن راه انرژی خورشیدی را بمصرف میرساند و ما نیز باید همانند حیوان از منبع اصلی و از سبزیجات و میوه ها انرژی خورشیدی را مستقیماً " کسب کرده بساختمان سلولهای بدن خود کمک کنیم و از منبع اصلی که سرشار از پروتئین و ازت اولیه و دست نخورده است استفاده کنیم نه آنکه غذای مانده و یا نفااله

موجود دیگر را بعنوان غذای اصلی مصرف نمائیم. حیوان عضلات بدن خود را برای انجام اعمال خود ساخته نه برای غذای مردم و چرا بی جهت بخاطر گوشت و پوستش باید جان شیرین خود را از دست داده و قربانی آمال و آرزوهای دور و دراز بشر باشد.

البته باید خاطر نشان ساخت هسته نباتات که در بخش و انتشار مواد نباتی رلی عمده بازی میکند از نظر غذایی هم برای انسان ارزش فوق العاده دارد. و همانطور که از هسته زرد آلو بطور مثال میتوان نهالی برومند پرورش داد چطور انسان نمیتواند از هسته مزبور استفاده غذایی برد در حالیکه حتما باید از مواد سفیده ای- قندی و چربی متراکم باشد تا با قرار گرفتن در محیط مناسب و در دل خاک بتواند نبات آینده را طرح ریزی نماید بنابراین دانه های کلیه نباتات از نظر غذایی و مخصوصاً " پروتئینی ارزش غیر قابل تصور نسبت به گوشت حیوانی از جهت تغذیه انسان دارد و بی جهت نیست که میوه های کاملاً " رسیده بسهولت از درخت کنده شده و با کوچکترین نسیم باد از ما در جدا میگردد و همانند طفل کاملاً " رسیده پس از نه ماه توقف بسادگی راهی دیار دیگر میشود در حالیکه میوه های کال و نارس بعلت عدم انباشته شدن مواد غذایی لازم بسختی از درخت جدا میشوند و میخواهد با فرصت بیشتری مواد غذایی را تکمیل کند و این کیفیت مبین آنست که در طبیعت عواملی که از دیدگاه ما پنهان می باشند همواره بسیر خود در راه تکمیل گام برمیدارند و اگر بعقل غیر عادی روش پرورشی نبات و میوه ها ورستنی ها تغییر یابد هیچگاه جنبه عمومیت نداشته و نمیتواند شامل کلیه مواد نباتی گردد و خوشبختانه این مواد نسبت به حالات عمومی و عادی و طبیعی بی نهایت کم می باشد همانطور که ۹۵٪ ایمان هاطبعی و فقط

۵٪ آنها غیر طبیعی می باشد همینطور در لابلای آیات الهی هم این مسئله توجیه و تفسیر گردیده که والذی خبت لایخرج الا نکدا که مواد غیر طبیعی جز مقدار معدود نمیتواند باشد .

۷- گو اینکه تغذیه در ترکیب گوشت حیوانات موثر است معهذاً بهترین گوشت مربوط به حیوانات جوان ۸-۴ ساله است و حتی گوشت حیوانات ۱۰-۸ ساله ارزش زیادی از نظر موادی غذایی نداشته و همچنین حیوانات پیرو مسن و بیش از ۱۰ سال وامانده و خسته فقط بدر و گود میخورند چون با افزایش سن کیفیت ارزش غذایی گوشت بهم میخورد و باید خاطر نشان ساخت که متاسفانه تغذیه نباتات و تقویت آنها با کودهای شیمیائی امروزه همین بلا را هم به سر نباتات وارد کرده بطوریکه کیفیت مطلوب نبات سبزی ها - میوه ها کاملاً " بهم خورده است .

طعم و عطر از میوجات و سبزیجات رخت بر بسته و در مقابل آفات مقاومت و ایستادگی نکرده و در برابر عوامل خسارچی زودتر زرد و فاسد شده و از این راه تلفات جبران ناپذیری یا مور کشاورزی وارد میشود . و از این نظر هر دو گروه فراورده های حیوانی و نباتی دستخوش اختلال و دگرگونی شده اند .

۸- گوشت حیوانات را از نظر ارزش- سمیت دیر و زود هضم شدن به چهار گروه تقسیم کرده اند .

الف - گوشت قرمز چون گوشت گاو - اسب - گوسفند - خوک و بز که دیر هضم می باشند .

ب - گوشت سفید نظیر گوساله - بره و بچه حیوانات که از جهتی زودتر از گوشت قرمز هضم میشوند ولی بعلت هسته سلولی در زمینه های نقرسی بخوبی تحمل نمیشوند .

ج - گوشت پرندگان و طیور و مرغ و کبوتر و حیوانات اهلی که در خانه با ما زندگی میکنند تا حدودی قابل هضم ترمی باشند .

د - اما گوشت سیاه چون گوشت اردک - غاز و گوشت های شکار خیلی دیر هضم شده و از نظر عفونت و آلودگی خطرناک و از نظر سمومیت قابل توجه می باشد .

در حالیکه پروتئین های نباتی همه از یک نوع بوده و چون نسبت آنها در دانه ها و حبوبات بیشتر است از اینرو آنها را در نقرس بمقدار فراوان تجویز نمی نمایند و از نباتات تازه و آبدار که نسبت درصد پروتئین آنها کمتر است تجویز می نمایند .

۹ - همانطور که یک ظرف گوشت حیوانی در محیط خارج از بدن دچار گندیدگی و فساد شده از تجزیه آن در بدن نیز مواد اورات - اسید لاکتیک - پتوماتین - لکوماتین - اندل و اسکاتدل بوجود می آید که مدفوع را متعفن میسازد و هر قدر گوشت مانده تر و بیات تر شده باشد تخمیرش جلوتر رفته زیر دندان نرم تر و بظاهر مطلوب ترمی باشد . در حالیکه ما مصرف این قبیل فرآورده های حیوانی مانده تدریجا " به سمومیت خود کمک میکنیم . در صورتیکه میوجات دچار فساد نشده و بر عکس گرفتار ترشیدگی میشوند که از مصرف آنها هیچگونه عارضه نامطلوبی برای انسان بیار نمی آورد بطوریکه از همین رسیدگی و ترشیدگی در تهیه انواع سرکه های انگور و سیب و غیره استفاده میکنند .

۱۰ - آخرین اختلاف گوشت حیوانی با فرآورده های نباتی انتقال صفات درنده خوئی از حیوان بانسان در نتیجه مصرف گوشت اوست در حالیکه فطرتا " انسان از جنگ و ستیز و خونریزی و کشت و کشتار بیزار است . و این انتقال صفات حیوان بانسان از طریق مصرف

گوشت اوست که آدمیزاده را بدین حال در آورده است . در حالیکه با مصرف نباتات در همهء شئونات زندگی احساس آرامش مخصوص بانسان در طی چندسال خام گیاهخواری دست میدهد . که از بسیاری از جنبه های نامعقول انسانی جلوگیری میکند .

پارهای بر این عقیده اند که باید از عرض زندگی استفاده برد و لذات آن در هر شرایطی برخوردار شد . در حالیکه گروه دوم معتقدند که طول عمر و زندگی طویل بهیچ وجه در خام گیاهخواری نیست برداشت صحیح از زندگی و زندگی با روش طبیعی منظور بوده و از تغذیه صحیح سلامت زیستن و با روح انسانیت زندگی کردن است .

گروه اول خوشی های زندگی - لذات ناپایدار و موقتی را ولو بقیمت گزاف و حتی بقیمت جان خود خریدارند . لذت آبی شراب را میخواهد ولی با مستی کامل پشت فرمان می نشیند و جان شیرین خود را بر باد میدهد . در حالیکه گروه دوم به لذات واقعی پای بند هستند و بظاهر مسائل کمتر توجه دارند .

ما درون را بنگریم و حال را نی بیرون را بنگریم و قال راو اتفاقاً " شریعت مقدس اسلام بهترین روش زندگی نفسانی روشن کرده دستور میدهد که انسان عاقل و واقع بین همواره در مسائل مادی و حالات ناپایدار باید همواره بیاطمینانتر از خود توجه کند . چون نه تنها از نظر روانی اکتناع میشود و خود را از این نظر از دیگران برتر می یابد بلکه در این حال آرامشی در نهادش بوجود میآید زیرا آرزوهای بشر تمام می ندارد با این ترتیب سدی آهنین در مقابل آرزوهای دور و دراز خود کشیده راحت و قانع زندگی میکند و بی جهت چون کسانی که خود را بهر آب و آتشی میزنند تا بلکه شاهد مقصود دروغین

را در آغوش کشند خود را باز بچه‌تمایلات و امیان کورکورانه خود نمیسازند چون ملاحظه میکنند که این قبیل افراد متأسفانه موقعی که با آرزوی خود رسیدند متوجه میشوند که هنوز آرزوهای دیگریست که باید بر آورده شود بدین ترتیب همواره در تنگای آرزوهای خیالی و سراب زندگی هستند برعکس در جنبه‌های معنوی انسانی باید از دیدگاه اسلام بی‌الادست خودتأسی کند تا همواره در کسب معاریف در تارک عالی انسانی بنشیند تا کسب فضائل معنوی در رده انسانهای برتر از جامعه قرار گرفته و ظاهر زندگی و مشتتهیات نفسانی نتواند زندگی آرام او را برهم زند.

مسئله تغذیه سالم نیز با پشتیبانی از این ایده این چنین استفاده میشود که بیماران دردمند چطور برای سلامتی خود بهر نوع داروی تلخ و بد خوراک متوسل میشوند تا شاید سلامتی خود را باز یابند و حتی ممکن است تا آخرین دقایق زندگی محکوم بخوردن داروهای ناراحت کننده باشند همینطور افراد بیمار برای رهای از بیماری و در آغوش کشیدن سلامتی باید به غذاهای خام غذاهای سالم - غذای بدون تقلب - غذایی که ساخت بشر نباشد رو آورند البته ذائقه ما از دوران کودکی منحرف شده و غذای خام نمیتواند جای خالی را پر کند ولی همانطور که باید با صبر و حوصله خوردن داروهای تلخ را تحمل کنیم برای رسیدن سلامتی هم باید مزه خام غذاها را هم تحمل نمائیم تا با گذشت زمان و عادات خامی غذاها برایمان عادی شده در پرتو آن سلامتی از دست رفته را باز یابیم چطور بسیاری از افراد شراب تلخ و مشروبات الکلی که چون سمی خطرناک جگر آنها را متلاشی میکند بسادگی در سلامتی یکدیگر می‌نوشیدند و بظاهر هیچگونه خطری احساس نکرده باین خوشی هستند که لحظاتی

چند از زندگی را در عالم بی‌خبری سرمیکنند اما جوانه گندم و جوانه سویا را بدطعم و بی‌مزه قلمداد میکنند درحالی‌که این بی‌مزگی بدنبال خود سلامت بدنبال داشته و آن تلخی و مرارت فسادتباهی را اما باید توجه داشت که مقصود از تغذیه سالم طول عمر بیشتر نیست و هیچگاه خام خوار بطول زندگی توجه ندارد بلکه مقصود سلامت زندگی کردن - با علو طبع و سعه صدر زندگی کردن و نمونه انسان واقعی در جامعه بودن است مقصود استفاده از حقایق زندگی است نه ظواهر فریبنده زندگی که در هر قوم و ملتی بنحوی از انحاء تجلی کرده و دست و پای بشر را در تاروپود خود اسیر کرده است بطوریکه رهائی از آن نهایت سخت و دشوار و دل‌برکندن از آن بسی مشکل است .

پیشگفتار

پس از بررسی های طولانی و آمارگیری های متعدد درباره عامل اصلی خوشبختی رای اکثریت صاحب نظران بر سلامتی بدن دور میزند که در این میان تعادل اعضای بدن آدمی و آرامش روحی آن دو شرط اساسی و تکمیلی خوشبختی را تشکیل میدهند و معتقدند که عقل سالم در بدن سالم است ولی به تجربه ثابت شده تعداد افرادی که مايلند از قید بیماریهای جسمی و روانی رهائی یابند به مراتب بیش از کسانی است که طرفدار تنظیم حقیقی اعضاء بدن میباشند در حالیکه عامل اصلی سلامت بدن سلامت یکایک اعضاء میباشد .

بطور مثال اگر عضوی از تعادل ثابت و استوار و سلامت واقعی برخوردار نباشد با اندک تحریک و ناثباتی بدن ثبات و فشارهای خارجی اعمال طبیعی خود را از دست میدهد و دچار اختلال میگردد که این اختلال به نوبه خود بر بی ثباتی عضو کمک کرده حلقه معیوبی بوجود می آورد که اصلاح آن مشکل تر میگردد و این حال بمثابه جسمی بی ثبات در کنار دره ای میماند که با جزئی ترین وزش باد تعادلش از بین رفته به قعر دره سرنگون میگردد . بهمین دلیل چنانچه عضوی از اعضاء بطور مثال مغز انسانی از تعادل واقعی و سلامت عضو برخوردار نباشد در تعقیب تحریکات خارجی تعادل متزلزلش از هم گسیخته شده عکس العملهایی از خود بروز میدهد که منشاء بیماری "جسمی - روحی" میشود (پسیکوسوماتیک) نظیر زخم معده و یکهده

بیماریهای دیگر . همچنین بدنبال شوک و مناظر مضمتر کننده غلایمی بصورت رنگ پریدگی ظاهر میشود که نه تنها عامل دفاعی بدن محسوب میشود بلکه بعلت ریختن مقداری آدرنالین در خون ، عروق محیطی جمع شده خون رابه سمت عروق عمقی سوق میدهد که مسلماً نرسیدن خون به اعضاء حساس تعادل نامتعادل آنها را نامتعادلتر میسازد که با نرسیدن مقداری کافی خون واکسیژن به عضو حساس نارسائی اش از نظر اعمال طبیعی واضحتر گشته بیماری تدریجا صورت و چهره واقعی خود را نمایان میسازد ، پس معلوم میگردد که سلامت عضو از ارکان اصلی خوشبختی و تعادل عضوی از شرایط لازم آن میباشد .

البته سلامتی عضو چیزی همانند یک قرص یا یک آمپول نیست که خریداری کرده مصرف نمود . حتی ممکن است علی الظاهر بایک بسته بیسموت یا یک قرص آسپیرین و یا یک آمپول مرفین اسهال تب و یابدرد را تسکین داد و سلامتی ظاهری را باز یافت . اما چون عامل اصلی هنوز برقرار است نمیتوان درمان واقعی و ریشه کن شدن بیماری و سلامت حقیقی عضو را انتظار داشت . هنگامی که از عامل بیماری صحبت میشود مسلماً منظور عامل ظاهری و سطحی بیماری نمی باشد (چون سنگ کلیه که عامل ظاهری است و علت واقعی آن علتی است که ساختمان سنگ را در جهاز ادراری سبب شده است) . بنابراین همواره عامل اصلی بیماری مد نظر می باشد بطور مثال عفونتهای سیستم ادراری -رکود ادرار در جهاز ادراری و تغذیه ناقص و توکسیک (سمی) و رسوب مواد در لوله های ادراری و تغییر فرم مادرزائی لولهها همگی عوامل اصلی برای ایجاد سنگهای ادراری محسوب

میشوند . همچنین پیشرفت میکرب در بدن و انتشار آن بصورت موضعی و یا همه جانبه و سیستمی سمی (عفونت خون) درحقیقت تظاهراتی ثانوی از یک عامل واقعی است که همان پائین بودن قدرت حیاتی سلولی و فقدان دفاع کافی بدن در قبال هجوم میکرب ها می باشد . پس درمان میکرب و ضد عفونی تنها کافی نیست بلکه طبیعی کردن دفاع سلول و بازیابی حالت سلامت سلولی باید همواره مورد نظر باشد که البته برگرداندن اعضاء بحال سلامتی و نگاهداری سلول های سالم با قدرت حیاتی طبیعی و بوجود آوردن تعادل عضوی و با در نظر گرفتن قوانین طبیعی امکان پذیر و میسر میباشد .

آیا وجود انسان که از هزاران سال قبل در کره زمین با طول عمرهای حیرت انگیز زندگی میکرده بیشتر مدیون کشفیات و ترفیات قرن بیستم بوده یا بیشتر مدیون راز طبیعت می باشد یا اینکه بیماری تمدن و پیشرفت های محیر العقول وضع انسان را در آخرین حد ترقیات فعلی خود در همه زمینه های دانش بشری بفرنج تر و نابسامان تر کرده چرا امروزه با وسایل چشمگیر پزشکی - داروهای فراوان در هر رشته ای از دانش طب تکنیک های دقیق در رشته های جراحی بیهوشی و پیشگیری از بیماریها - و پیدایش داروهای شفا بخش و معجزه آسا که هر روز نوع تازه ای از آنها در جراید آگهی میشود باز هم نه تنها بیمار و بیماری وجود دارد بلکه روز بروز بر تعداد آنها اضافه میگردد و شناخت بیماری و درمان آنها مشکل تر میشود و با اینهمه که انسان ناز پرورده از اولین دقایق زندگی ولادت از هر لحاظ تحت مراقبت قرار میگردد و از نظر آلودگیها در مقابل اکثر بیماریها واکسینه میشود

آبر با کلر ضد عفونی کرده و عاری از میکرب می‌آشامد ، همه روزه خون و ادرار را تجزیه کرده تا از سلامت خود مطمئن شود و بالاخره از قسمت های مختلف بدن عکسبرداری می‌نماید و سعی می‌کند از نظر وزن خود را در حد متعارفی نگاهدارد باز هم در تمام مطب ها ، بیمارستانها ، درمانگاهها ، آسایشگاههای مسلولین ، خانه های درمانی موسسات بهداشتی و بالاخره هر جایی که بوئی از طبابت برده میشود مردمانی بیشمار برای درمان رنجها - آلام و بیماری صعب العلاج جسم و روح خود بدانجا روی می‌آورند و همه روزه بدنبال کشف تازه تری برای درمان بیماریها مییابند ؟

از این گذشته گروه بیشماری بیزار از طب و طبابت باتوکل خاص خود به نیروی پنهانی شخصا " بمراقبت خود پرداخته راسا بدرمان خود اقدام می‌نمایند . بطور کلی امروزه در کدام خانه میتوان یک فامیل کاملاً سالم پیدا کرد ؟ اگر بطور مثال پدر به سیاتیک مبتلا نباشد مادر به عوارض کیسه صفرا دچار است ، چنانچه پسر گرفتار عوارض معدی نباشد ، دختر اسیر علائم میگرن می باشد . در صورتیکه پدر بزرگ در چنگال آدنوم پیروستات نباشد - مادر بزرگ در گیر آرتريت روماتوئید است و در حالیکه اطفال کوچک گرفتار بیماریهای روده ای هستند - افراد سالمند و سالخورده دچار سرطان فشارخون آرتریواسکلروز تصلب شرایین آمفیزم - نارسائی قلب و عروق - آسم و تنگی نفس بوده و جوانان گرفتار انواعی از آنژین های صدری و انفارکتوس میوکارد و هیستری و بیماریهای روحی و روانی هستند که هریک از آنها دخالت طبی را ملزم میدارد . درست است که امروزه

بیماریهای گراو و خطرناک نظیر طاعون - وبا - تب راجعه - تب مالت سفلیس - سل و پاره‌ای دیگر تقریباً وجود ندارد و بیماریهای اپیدمی بیک‌باره دست‌بکشتار دستجمعی و قتل عام نمیزند و در عرض مدت کوتاهی گروه بیشماری را در کام مرگ نمی‌کشد با اینهمه افزایش روزافزون انواع و اقسام سرطانه‌ها - وفور بیماریهای قلبی - پدیدار شدن میکربهای مقاوم به کلیه آنتی‌بیوتیک‌ها - افزایش بیماریهای روانی - مغزی ، نخاعی - رماتیسمی و مفصلی والکلسم و عوارض آن که برای لذتی زودگذر و آنی گرفتار آن میشویم همگی از مواهب تمدن بزرگ قرن بشمار می‌روند .

چون در قبال پیشرفت‌های شگرف و اختراعات خارق‌العاده و بموازات ترقیات همه‌جانبه در تمام زمینه‌های تجسی ، از راه طبیعی یعنی از همان قانونی که انسانهای اولیه هزاران سال از آن بدون عیب و نقص استفاده میکردند ، بدور افتاده‌ایم ، مزایای استفاده از قانون طبیعت را فراموش کرده و سیاست تمدن قرن را با همه ظواهر و فریبندگی‌هایش بدون چون و چرا و بدون قید و شرط چشم‌بسته و کورکورانه و تعبدی و با بی‌توجهی قبول کرده و از آن در تمام شئون زندگی استفاده میکنیم . گرچه متاخرین و متجددین معتقدند که باید قدم‌ها را با عقاید کهنه و دور از تمدنشان بدور انداخته و پیاپا عقاید و درک باطل و بی‌اعتبارشان می‌بایستی آنها را در موزه‌ها نگاهداری کرد . با اینهمه باید اذعان کرد و اعتراف نمود که تنها قانون‌فناپیرو همیشگی و ثابت‌بر خلاف عقاید کنونی بشر ، قانون طبیعت است که دیروز و امروز و فردا نداشته همواره و در همه جا و

در تحت هر شرایطی صادق و ارزنده بوده و قانونی لایتغیر که تنظیم کامل اعضاء و جوارح انسانی را در همه ادوار تضمین میکند همان قانون قدیمی و طبیعی و تغییر ناپذیری است که ستارگان را بدور خورشید بگردش در می آورد. این همان قانونی طبیعی است که دانه گندم را بدون عیب و نقص خلق کرده و در اختیار ما میگذارد. این همان قانونی است که رستنی ها - میوه جات و حبوبات را با همه طرافتش برای ما بسازی تهیه کرده است که پس از مصرف آنها عوارضی دامنگیرمان نشود. اما افسوس و صد افسوس که شیوه های تمدن و آثار اختراعات بیک باره سدی عظیم در مقابل قانون طبیعت ایجاد کرده است.

با اختراع آتش ضربه محکمی بر پیکره قانون طبیعت فرود آورده و همه غذاها را پخته بانسان تحمیل کرده است. آیا حیوانات در آشپزخانه های مدرن و زیبایی ما غذای خود را پخته و تناول می نمایند که دچار اینهمه بیماریهای خانمان سوز و وحشتناک میشوند آیا آنها اینهمه وسائل طبی و دارو در اختیار دارند تا عوارض خوردن غذای سالم و خام را درمان نمایند؟ چرا با اختراع آتش مواد سه تائی و چهار تائی را سوزانده اتم های اکسیژن و هیدروژن و کربن و ازت آنها را دگرگون و از حالت طبیعی خارج ساخته سپس مصرف می نمائیم؟ آیا بمصداق "کند هم جنس با هم جنس پرواز". سلولهای طبیعی بدن ما بهتر قادر خواهند بود از اتم های طبیعی و دست نخورده استفاده کنند یا آن هنگام که مواد مزبور را سوزانده و به ماده دیگری تبدیل میکنیم چه مسلما این مواد ترکیبشان پس از سوزاندن

از حالت طبیعی فرسنگها بدور افتاده حالت غیر عادی و مصنوعی پیدا می‌نمایند بطوریکه با خوردن ۱۵۰ گرم ماده قندی دچار گلوکو زوری غذایی (پیدایش قند در ادرار) می‌شویم در حالیکه پس از مصرف یک کیلو انگور که ۲۵٪ قند داشته و حاوی ۲۵۰ گرم قند میباشد کوچکترین اثری از قند در ادرار مشاهده نمیشود چرا این چنین اختلاف در کار است زیرا سلولهای بدن قند طبیعی را گرفته و به مصرف رسانده و آنرا متابولیزه می‌نمایند در حالیکه قادر نیستند قند قبلا " تصرف یافته در کار خانات را بخوبی قند طبیعی دخل و تصرف کرده متابولیزه نموده و بمصارف داخلی برسانند لذا آنرا از راه ادرار دفع مینمایند چرا در کارخانه های آسیاب قشر خارجی دانه های برنج را که به رنگ زرد می‌باشد و حاوی انواع ویتامینهای گروه " ب " میباشد و برای نظارت متابولیسم مواد قندی و نشاسته‌ی وسط دانه های برنج لازم و واجب است و طبیعت هم آنرا بهمین منظور در کنار نشاسته برنج قرار داده تا ضمن استفاده از برنج ماده لازم برای تجزیه و ترکیبش هم وجود داشته باشد تا از راه خوردن برنج دچار نارسائی نشویم متاسفانه بدست خود و بعنوان زیبایی آن قشر زرد رنگ برنج را از بین میبریم بطوریکه هر قدر برنج سفید تر باشد از نظر خریداران مرغوبیت بیشتری پیدا می‌کند و چرا همین برنجی که قشر زرد رنگ و طلائی‌اش که ما را از ابتلا به بیماریهای ناشی از کمبود گروه ویتامین " ب " بر حذر میدارند ، با آب جوش پخته سهل است در صافی آبکش کرده آن مقدار اندک ویتامینی هم که باقی مانده است بدور ریخته بطور خالص یک مشت نشاسته را بعنوان غذای سالم می

بلعیم و با انبار کردن معده و احساس پری به تصور سیری واقعی از
سر میز غذا برمیخیزیم ؟

چرا باز هم در پرتو زیبایی ها و نازک کارهای تمدن قشر زرد
فام گندم را که حاوی انواع مختلفی از املاح ویتامین ها می باشد در
کارخانه های سفیدگری بدور انداخته آردهای سه صفر و چهار صفر
در بازارهای دنیا بدست مردم داده و باین ترتیب مواد غذایی عاری
از املاح و ویتامین را بخورد یکدیگر می دهیم و آنگاه انتظار داریم
در پرتو ساخت داروهای متعدد و گوناگون امروزی تعداد بیماریها به
سرعت درمان شوند و از تعداد بیماران کاسته گردد در حالیکه تصویری
باطل و امید واهی می باشد چرا که در پناه یک تغذیه سالم میتوان
بدون اغراق حتی ۹۰٪ از اقلام داروئی زائد امروزی را بدور ریخت
بدون اینکه کوچکترین خللی در وضع بهداشت و بیماری افراد ظاهر
شود و بدون اینکه احتیاج بداور دو چندان گردد . البته درک صحت
و سقم این مطلب در بادی امر احتمالاً مشکل و عجیب بنظر میرسد
ولی نگاهی ساده بزندگی قدما که دوران تجمل و پیشرفت علوم و تکنیک
بود این مسئله را بوضوح روشن میسازد که زندگی در هوای آزاد بیلاق
پراز اکسیژن - حمام آفتاب و استحمام با آب که همگی جزئی از
طبیعت با تغذیه سالم همراه می باشد بهیچوجه با زندگی شهری قابل
قیاس نیست بطوریکه افراد ده از سلامت بهتری برخوردارند تا افراد
شهری و تمدن امروزی که حتی با انواع غذاهای رنگارنگ و متنوعی
که در اختیارشان می باشد . البته زندگی از هوای آزاد و اکسیژن خالص
برای سوخت مواد و کمک با اعمال طبیعی سلولهای بدن و استفاده از

اشعه خورشید به تنهایی نمیتواند باری از دوش بشر و مشکلاتش بردارد مگر آنکه این امکانات با تغذیه سالم و طبیعی توأم شود . پاره‌ای بر این مسئله خرده گیری کرده میگویند که نمیتوان از همه لذایذ صرف نظر کرده بامید اینکه سالی چند و بیشتر زندگی کنیم و اصولاً زندگی بدون استفاده از خوشی و لذاتش معنا و مفهومی ندارد . ولی آیاما زندگی میکنیم فقط برای غذا و یا غذا را برای ادامه حیات مصرف می‌نمائیم ؟ اگر غذا را برای حیات مصرف می‌نمائیم باید از نوع سالم آن استفاده کرده و برای حیات احترام و ارزشی قائل شده وبی‌جهت زندگی و حیات خود را برای خوشی و لذات آنی وزود گذر به بازیچه نگیریم .

بطور مثال اگر در بیابانی بی‌انتها گرفتار شدیم و جز غذای مسمومی که در اختیار داریم وسیله دیگری برای سد جوع نیابیم آیا هیچ‌انسان عاقلی غذای مسموم را برای سد جوع می‌بلعد و زندگی خود را فنا می‌کند و یا اینکه بامید دسترسی به غذای سالم تلاش کرده حتی اگر یکدهم درصد هم امید و شانس داشته باشد از غذای فاسد و سمی استفاده نمی‌کند . پس چرا باوجودیکه از معایب و مضار الکل اطلاع کامل داریم فقط و فقط برای لذت آنی و خارج شدن از حالت عادی این سم خطرناک را لاجرمه سرمیکشیم - چرا طبیعت غذاها را برهم زده آنها را دگرگون کرده و سپس مصرف می‌نمائیم . چرا با آتش تمام مواد حیاتی - املاح و ویتامین غذاها را زایل کرده سپس آنها را تناول میکنیم و چرا آنی بفکر مقاومت بدن و سلامت جسم خود نیستیم و چشم و گوش بسته صرفاً با اعلان در جرائد از هر غذای آماده

استفاده میکنیم و بطور مثال چرا بجای آب پاک که قادر است کلیه فضولات انسانی را از راه عرق و تنفس و ادرار دفع نماید از مشروبات امروزی که همگی مخلوطی از مواد رنگی (سم کبد) - مواد قندی مصنوعی (ماده شیمیائی مضر) و گاز و مقداری هم آب می باشد می آشامیم و اگر کسی از این نوشابه ها مصرف نکند او را مسخره کرده و مورد استهزاء و سرزنش قرار میدهم ، البته باید دانست که در نتیجه سالها استفاده از اغذیه نادرست کلیه سلولهای بدن ما دچار یک مسمومیت مزمن گشته که به سرعت قابل برگشت بحال اولیه نمی باشد و همانطور که با خواندن کتابهای ورزشی و ورزشکار نمی شویم همینطور باید در نظر گرفتن موازین بهداشتی غذاها نمیتوان از سلامت جسم و جان برخوردار شد بلکه باید بدان عمل کرد و بر این عمل مداومت نمود تا شاید سعادت واقعی بلکه باید بدان عمل کرد و بر این عمل مداومت نمود تا شاید سعادت واقعی در طول زمان برایمان بارمغان آورده شود .

اهمیت مواد غذایی .

همانطور که ماشین بدون سوخت و بنزین ، گازوئیل براه نمی‌افتد بدن آدمی هم برای انجام اعمال حیاتی و تظاهرات حیات و ادامه زندگی و یک سری اعمال بفرنج و پیچیده و باریک احتیاج مبرم به غذای سالم دارد . در این میان هوای سالم یعنی اکسیژن کافی - آب سالم و تمیز و عاری از مواد سمی و میکرب و مواد غذایی شایسته املاح و ویتامینها ، مواد لازم و حیاتی هستند که هر یک بنوبه خود رل مهم و سهمی بسزادر زندگی بشر دارند که بدون شک همه اقلام فوق برای یک زندگی سالم و بدون دغدغه خاطر لازم و واجب است با اینهمه انسان نمیتواند منحصر با یکی از مواد فوق زندگی کند . گرچه امید زندگی چند روزه با هر یک از مواد چندگانه فوق امکان پذیر میباشد معهذالسان بدون اکسیژن قادر نیست بیش از سه دقیقه بزندگی خود ادامه دهد و این نشانه آنست که اکسیژن از ضروری ترین مواد زندگی است و بیجهت نیست که زندگی در هوای آزاد بیلاق و در پناه درختان همیشه بهار یکی از رموز زندگی سالم بوده راز طول عمر رادر میان روستائیان اصیل توجیه می‌نماید . . و باز بی‌جهت نیست که با

خام خواری

مکانیزه شدن وسایل زندگی مدرن امروزی که تمدن قرن بیستم برای ما به ارمغان آورده است ، سطح زندگی در شهرهای پرجمعیت بعلت آلودگی بیش از حد تصور هوا از نظر تنفس و عدم توجه به تصفیه هوا اکسیژن خالص آن بیش از حد تنزل کرده و متأسفانه روز بروز هم خرابتر میگردد . زیرا اکسیژن در هریک از اعمال پیچیده فرد فرد سلولهای بدن ، نظارتی تام و بی چون و چرا دارد بطوریکه در سوخت کامل و اکسید اسیون نهائی یک ملکول گرم کلوگریا قند در حدود ۶۸۶۰۰۰ کالری بوجود میآورد که فقط ۴۴ درصد آن بمصرف انرژی و اعمال لازم رسیده مابقی آن صرف حرارت می شود در حالیکه بدون اکسیژن و بطریق غیر هوازی سوخت مواد قندی بی نهایت ناقص بوده مقادیر معتدله ای انرژی تلف شده و از هر ملکول آن فقط ۱۶۰۰۰ کالری بوجود می آید . البته در پناه اکسیژن کافی اعمال درونی سلول ، فعل و انفعالات شیمیائی آن آن ، انقباضات عضلانی ، انقباض دائمی و متناوب عضله قلب - ترشح غدد درونی و بیرونی تهیه و ترکیب مواد و تبدیل بدل مایتحلل ، تنظیم قدرت پرده سلولی در جذب و انتخاب مواد - جذب مواد غذایی از جدار روده همه و همه براهی اصولی و بدون عیب و نقص انجام میپذیرد اما با اهمیت فوق العاده اکسیژن در زندگی انسان بشر بدون سایر مواد غذایی آب و املاح و فقط و فقط با هوای آزاد و استنشاق اکسیژن کافی و سالم نمیتواند چند روزی بیش دوام یابد بطوریکه در مدت دو هفته کلیه مواد ذخیره های ، در وهله اول مواد قندی و سپس مواد چربی و سرانجام مواد سفیدهای تجزیه گشته و بمرگ انسان میانجامد در حالی که فقط با مصرف آب سالم این مدت حتی بدون مصرف کوچکترین حصه مواد غذایی دیگر به ۴۰ روز گسترش می یابد زیرا بار دیگر این حقیقت مسلم آشکار میشود که نه تنها اتم پاره ای از ملکول های آب تجزیه شده

خام خواری

عامل اکسیژن و عامل هیدروکسیل آن بمصارف فعل و انفعالات سلولی میرسد بلکه پاره‌های دیگر از ملکولهای آب صرف دفع مواد مضر از راه کلیه عرق و تنفس و مدفوع و شیره شده خود بزنده ماندن انسان کمک میکند. در اخبار و احادیث اسلامی آمده که انسان پس از ۴۰ روز عدم مصرف مواد گوشتی دگرگونی شدیدی در سلامتی اش بوجود آمده باید در گوش او اذان بگویند زیرا پس از ۴۰ روز عدم مصرف گوشتی سلولها شروع به انحلال پیدا کرده انسان در سراسیمی مرگ و فنا قرار میگیرد و برای ساختمان و جلوگیری از انحلال سلولهایش نیاز مبرم بمواد پروئیتی دارد. و بهمین دلیل به مواد سفیده ای نام پروتئین یا پیش سازنده سلول داده اند.

بنابراین معلوم میگردد که استنشاق اکسیژن کافی و هوای تمیز و نوشیدن آب گوارا تا چه حد در سلامت جسم و ادامه حیات موثرند بنابراین حفظ بهداشت محیط و جلوگیری از آلودگی هوا که خود رکن مهم استفاده از طبیعت میباشد عملاً با سلامت انسان سازگار و موافق می باشند. همچنین نوشیدن آب سالم و گوارا و پرهیز از انواع نوشابه‌های غیر الکلی که جز ترکیبی از مواد رنگین، سیکلامات و گاز و مقداری آب نمی باشد لازم الاجرا است زیرا عملاً ثابت شده است که بطری‌های نوشابه‌ها را آنطور که باید و شاید تمیز نکرده در غالب موارد حتی از بطری‌های مزبور استفاده تا مربوط و ناشایست و غیر قانونی و غیر مجاز کرده آنها را آلوده بمیکرب مینمایند از طرفی مواد رنگین برای سلول های کبد سمی مهلک بوده دفع و تجزیه این مواد بوسیله کبد و کلیه کار آنها را دو چندان میکند و در این نوع مشروبات سیکلامات بجای قند عادی مصرف میشود چون چندین هزار بار قوی تر است و از نظر تجارت بصره مقرون میباشد برای شیرین کردن طعم مشروبات

خام خواری

فوق از آن استفاده میشود که نه تنها ارزش غذایی ندارد بلکه مصرف مداوم آنها مخاطره آمیز میباشد . مضافاً بر اینکه افزودن مقادیر گاز بمنظور تسهیل در هضم مواد غذایی نه تنها شیره معده را رقیق میسازد بلکه سیستم گوارشی افراد حساس را دچار اختلال میسازد و از همه مهمتر روزانه مبالغی صرف نوشیدن این قبیل نوشابه ها میگردد که نه تنها از نظر مادی بزبان انسان میباشد بلکه عادت به نوشیدن این چنین مایعات انسان را از راه طبیعی باز میدارد بطوریکه پاره‌ای بدون آن نمیتوانند غذای خود را فروبرند و باز هم نکته‌ای خطرناک تر از همه ترسیدن اغلب افراد از این مسئله که در صورت نوشیدن مشروبات غیر الکلی و یا فراهم نکردن این قبیل مشروبات بر سر سفره آنها را غیر متجدد و یا خسیس و یا فنا تیک قلمداد کنند و بمصداق خواهی نشوی رسوا خود را هم رنگ جماعت می نمایند در حالیکه بهترین مشروبی که قادر بر رفع عطش می باشد جز آب خالص ، مشروب دیگری نمیتوان نام برد چه در بیابانی گرم و سوزان که هر آن خطر بی آبی جان انسان را را در معرض هلاکت قرار میدهند انسان عاقل از میان یک شیشه شراب - یا یک شیشه مشروب غیر الکلی و یا یک تنک آب کدامیک را ترجیح می دهد و آیا آب را جایگزین آنها نمی سازد . چرا در حدود ۸۰-۷۵٪ بدن ما را آب تشکیل داده و چرا اطفال معصوم در بی آبی دچار تشنج میشوند بنحویکه با تجویز فقط مختصری آب سالم میتوان با این غائله خاتمه داد و چرا در قرآن کریم خداوند متعال همه چیز را زنده از آب میداند و چرا ما بخاطر لذات زودگذر و آبی و نا پایدار از راه طبیعی منحرف میشویم و آب سالم و گوارا را بکناری گذارده لاجرم مشروبات الکلی را آنهم شکم گرسنه و معده خالی سر می کشیم و یا بعوض آب تمیز یا مشروبات غیر الکلی از میهمانسان و حتی اطفال خود پذیرائی

خام خواری

می‌نمائیم . ؟ و چرا سعی در قوی کردن سلولهای بدن خود نمی‌نمائیم تا حیوانات میکروبیهای درون آب نتوانند بماصدمه ای بزنند و برعکس باریختن مقادیر زیادی مواد ضد عفونی کننده از قبیل پر کلرین که در غالب موارد هم میزانش از حد متعارفی میگذرد و بوی فرار و تند آن مشام را آزار میدهد و بی شک میکرب کشی است قوی استفاده می‌نمائیم . غافل از اینکه تا چه حد این ماده سمی سلولهای بدن ما آسیب وارد میسازد . درست است که باید آب را تمیز استفاده نمود ولی چرا با ماده‌ای بنام کلر که در نتیجه خاصیت اکسید کننده گیش میکرب کش و گند زدای قوی می‌باشد باید اینکار را کرد .

کلر مسلماً سلولهای بدن را آزرده میسازد و چرا سعی نمی‌نمائیم که هر چه ممکن است آب مصرفی تمیزتر بدست مصرف کننده برسد اما از طرفی چون کلر بسیار فرار است و بشرطی که بیش از ۲ گرم در متر مکعب از این ماده با آب اضافه نشود مدت ۲۴ ساعت هم آب را در ظرفی تمیز و در معرض جریان هوا قرار داده شود بنحویکه خطر آلودگی از راه هوا پیدا ننماید مقدار زیادی کلر متصاعد شود آنگاه بدون شک مصرف آب باین طریق هم خطر آلودگی نداشته و هم خطر سمیت کلر را در بر ندارد . ولی بهترین طریق تصفیه آب آشامیدنی برای مصارف خانگی و بیلاقی استفاده از چند قطره آب لیمو ترش تازه برای مدت نیم ساعت نه تنها بدون خطر و سالم ترین روش میباشد بلکه خود برفع عطش کمک فراوان میکند البته باید اذعان کرد که این روش برای ضد عفونی کردن عمومی مشکل بنظر میرسد و تهیه مقادیر زیاد آب لیمو ترش تازه عملی نیست ولی در عین حال هم لازم نیست آب مصارف پخت و پز و آبیاری و استحمام و سایر موارد غیر از آشامیدن را ضد عفونی نمود .

ضمناً " باید موازین بهداشتی آب رسانی را کاملاً در نظر گرفته

خام خواری

تا آب مصرفی از هر جهت تمیزتر در اختیار همگان قرار گیرد، همچنین ضد عفونی سبزیجات با انواع مواد ضد عفونی کننده نه تنها خاصیت اصلی سبزیجات و میوه جات و سالاد را بهم میزند بلکه برای خنثی کردن اثرات مواد سمی بروی سبزیجات و میوه جات می باید یک بار دیگر مواد غذایی فوق را با آب تمیز و روان شست که در این صورت چنانچه آب مصرفی آلوده باشد مجدداً میوه جات و سبزیجات آلوده میشوند، بنابراین بهترین روش ضد عفونی کردن آب برای این قبیل مسائل افزودن نمک و یالیموترش تازه با آب می باشد. البته باید در نظر داشت که آب را نمیتوان کاملاً استریل کرد و وجود مقدار کمی میکرب در آب آشامیدنی چندان خطرناک نیست چون بهر جهت انتقال آب آشامیدنی از سرچشمه تا محل شرب بناچار آلوده میگردد که وجود مقدار کمی میکرب در آب آشامیدنی قابل اغماض می باشد ولی صحت و سلامت بدن و خط مستحکم دفاع سلولی و مخاطی همواره بهترین سد برای جلوگیری عبور و نفوذ میکرب بداخل بدن می باشد ولی این مسئله بشرطی امکان پذیر است که مواد غذایی و ضروری سلول را بصورت طبیعی و حداقل دست نخورده در اختیارش قرار دهیم تا همانطور که بعد از واکسیناسیون از ابتلاء به بیماری مربوطه مصون میشویم همینطور هم در مقابل اکثر بیماریهای عفونی مقاوم باشیم که آن در فصول آینده و بهنگام رسیدگی به مسائل فیزیولوژی ارزش هر یک از مواد غذایی در ایجاد سلول سالم و قوی بررسی خواهد شد ولی باید دانست که بدن از همه مواد غذایی بیک روش و بیک طریق استفاده نکرده به قند و چربی و مواد سفیدهای بیک میزان احتیاج نداشته منحصراً نمیتواند از یک ماده استفاده کرد بقیه مواد را کنار بگذارد چه در غیر این صورت عوارض و اختلالاتی ناشی از تغذیه معیوب و حاصل از کمبود مواد لازم بوجود میآید چون یکنوع ماده غذایی

خام خواری

دارای همه مواد ضروری نمیباشد) بهمین دلیل باید از همسه میوه جات و سبزیجات که در فصول مختلف سال در اختیارمان قرار می‌گیرد استفاده کرد تا از املاح و ویتامین های گوناگون آنها بدون آنکه دخل و تصرفی در وضع آنها کرده باشیم بهره لازم برگیریم، و باید دانست که بدن ۹۸٪ مواد چربی و فقط ۹۲٪ مواد سفیده‌ای را سوزانده و مصرف مینماید و در حالیکه از همه مواد قندی استفاده میکند باز هم انرژی لازم برای ادامه حیات و حرارت لازم را بدن در فصول مختلف سال بیک میزان از مواد استخراج نمیکند و بطور مثال اگر ۱۵٪ انرژی لازم را از مواد سفیده‌ای اخذ مینماید و در عوض ۴۰٪ دیگر انرژی را از مواد چربی و مابقی ۴۵٪ را از مواد قندی تأمین مینماید که در ازاء ۸۵٪ بقیه مواد سفیده‌ای کلیه اجزاء بدن و یکایک ذرات درونی سلول و همچنین ترشح هورمون ها قشر محافظ مخاطها عناصر حساس و فعال درون هسته سلولی - کلیه آنزیم های لازم برای فعالیت های شیمیائی و فیزیکی یاخته ها ساخته میشود و بهمین مناسبت بهنگام کمبود مواد غذایی سفیده‌ای بدن با کمک یک سری اعمال پیچیده و حساس مواد قندی و چربی را به مواد سفیده‌ای تبدیل کرده برای سازمان دادن سلولها پیش بمصرف میرساند بطوریکه ماده سفیده‌ای جز بمصارف اصلی سلولی و تشکیل سازمان عناصر سلولی نمیتواند در هیچیک از سلولهای بدن ذخیره شود و چنانکه مواد سفیده‌ای بیش از احتیاج روز مره مصرف شود به دو ماده دیگر قندی و چربی مبدل میگردد در حالیکه چربیها مواد قندی و چربی را به مواد سفیده‌ای تبدیل کرده برای سازمان دادن سلولها پیش بمصرف میرساند بطوریکه ماده سفیده‌ای جز بمصارف اصلی سلولی و تشکیل سازمان عناصر سلولی نمیتواند در هیچیک از سلولهای بدن ذخیره شود و چنانکه مواد سفیده‌ای بیش از احتیاج روز مره مصرف

خام خواری

شود به دو ماده دیگر قندی و چربی میگردد. در حالیکه چربیها اصولاً برای ذخیره شدن درون سلول و محیط خارج سلولی آمادگی بیشتری داشته در پناه آتش مواد قندی در بدن میسوزند. و درست است که از هر گرم مواد قندی تقریباً ۴ کالری حرارت ایجاد میشود و از هر گرم ماده سفیده‌ای هم در حدود ۴ کالری حرارت اخذ میشود و بالاترین راندمان حرارت از یک گرم ماده چربی بمیزان ۹ کالری بدست می‌آید ولی عامل اصلی انرژی در بدن مواد قندی بوده بهمین دلیل طبیعت مقدار معتنا بهی از قند را بصورت گلیکوژن و مواد ذخیره‌ای در سلولهای کبدی و عضلانی و با وزن ملکولی ۵/۰۰۰/۰۰۰ نگاهداشته تا در صورت بروز فقر مواد غذایی در ۲۵ ساعت اول کلیه ذخائر قندی بدن بمصرف برسد در حالیکه ذخائر چربی میتواند تا ۶-۵ هفته بدن را زنده نگاهداشته و فقط آن هنگام که برای ادامه حیات پروتئین های بدن میباید تجزیه شده مواد لازم را برای انرژی تهیه نماید مرگ چهره واقعی خود را نشان میدهد چون با نبودن مواد سفیده‌ای کار اصلی سلول مختل گشته به ناچار محکوم به نیستی و زوال میگردد پس حتماً " مواد پروتئینی پیا پیا مواد قندی در بادی امر میباشد .

با این ترتیب گرچه مواد قندی منحصرًا برای فعالیت و تولید انرژی اولیه و روزمره مصرف میگردند و مواد سفیده‌ای برای سازمان دادن عناصر سلولی بکار میروند و چربی‌ها واسط این دو ماده بوده و علاوه بر ایجاد انرژی و کالری زیاد در سازمان دادن عناصر حساس سلولی از قبیل کلسترول بکار میروند مع هذا کلسترول در ساختمان اسیدهای صفراوی - هرمنهای غد فوق کلیه - هرمنهای تخمدانی و بیضه شرکت داشته در ترکیب عشاء سلولی نقشی مهم داشته در شدت جذب مواد غذایی از خلال پرده سلولی نظارتی بی چون و چرا و سهمی بسزا دارد بطوریکه زندگی

خام خواری

بدون وجود کلسترول امکان پذیر نمیشود و باین وسیله یکبار دیگر ارزش هریک از مواد غذایی برای ادامه حیات معلوم گشته - ارزش تغذیه سالم و حداکثر بهره گیری از مواد غذایی برای بهتر زیستن آشکار و هویدا میگردد و ثابت مینماید که چگونه کمبود گروه ویتامین ب بطور مثال پیریدوکسین مانع از تشکیل آنزیمی بنام ترانس آمیناز گشته اسیدهای آمینه در بدن تشکیل میشوند و بالتیجه کار سلولی مختل گشته مرگ در صورت ادامه این وضعیت بال و پنجه خود رامیگستراند همانطور که سلولهای سرطانی این سرنوشت را برای انسان بوجود می آورد زیرا نه تنها سلولهای سرطان اسیدهای آمینه خود را مصرف کرده دست درازی بسوی اسیدهای آمینه سایر نسوج می نماید بلکه با تجزیه سایر نسوج و تهیه و احتکار مواد لازم پروتئینی برای تغذیه بیش از حد سلولهای خودی مرگ دیگر سلولها رافراهم میسازد .

۱ - مواد قندی و سوخت و ساز آن در بدن ، مواد قندی در صورتی مورد استفاده سلولهای بدن قرار میگیرد که به آخرین حد نهائی خود یعنی قندی ظرفیتی تجزیه شود . بنابراین قندهای مصنوعی و چند ظرفیتی نظیر ساخارین بهیچوجه مورد استفاده بدن قرار نمیگیرد و در افراد دیابتی هم که انسولین وجود ندارد و سوخت و ساز گلوکز مختل گردیده است لذا قند معمولی نیز در این افراد مورد استفاده سلولها قرار نمیگیرد و اگر از قندهای دیگر نظیر گالاکتوز یا فروکتوز که بقند میوه جات موسوم است استفاده نشود بناچار سلولهای بدن برای تهیه انرژی لازم از مواد چربی استفاده میکند که چون راه طبیعی نمیشود بالطبع مواد سمی نظیر اسید استواستیک و اجسام ستونی بوجود آمده سرعت مقدارش بالا رفته محیط خون را اسید کرده بطوریکه بیمار را بحال اغما برده در صورتیکه بکمک بیمار نشتابیم تنها اختلال سوخت و ساز

خام خواری

مواد قندی منجر بمرگ بیمار میشود . گرچه عبور قند از جدار سلول بستگی به غلظت قند درون و بیرون سلول دارد معینا وجود انسولین نفوذ قند را بداخل سلول ده برابر مینماید و بهمین دلیل بهترین و موثرترین درمان بیماری قند تجویز انسولین میباشد تا در پناه آن سوخت و ساز قند متعادل شده اعمال سلول طبیعی گردد زیرا قند بمحض ورود بداخل سلول با آنزیم فسفریلاز به کلیکوژن تبدیل شده در سلولهای کبدی کلیوی و مخاط روده ذخیره شده در موارد لزوم بایک عمل برعکس به مواد قندی تبدیل گشته بمصارف لازم میرسد در حالیکه در بقیه سلولها قند بمنظور مصرف انرژی تجزیه میگردد و در حقیقت در موارد اخیر قند ، با سارت سلول درآمده تا پایان عمر در همان سلول مانده برای تبدیل آدنوزین منوفسفریک و یا آدنوزین دی فسفریک به آدنوزین تری فسفر یک بکار میرود در حقیقت ۹۹% مواد قندی یا تجزیه خود یک یا دو اتم فسفر به آدنوزین دی فسفریک یا آدنوزین منوفسفریک داده آنرا به آدنوزین تری فسفر یک تبدیل میکند و برعکس آدنوزین تری فسفر یک با آزاد کردن هر اتم فسفر در حدود ۸۰۰۰ کالری ایجاد میکند و مازاد مواد قندی بصورت کلیکوژن ذخیره میشود که ۸۰% آن در کبد و ۱۰% در عضلات و مابقی در جدار روده و سلولهای کلیوی برای روز مبادا پس انداز میگردد و گاهی هم ملکولهای کوچکتر از گلوکز از قبیل اسیدلاکتیک موجود در ماست و کلسیرومل موجود در چربی ها - واسیدهای آمینهدون ازت در مواد سفیده ای و اسید پیر و ویک ناشی از تجزیه قندها با فعل و انفعالات خاص و در پناه اکسیژن تبدیل به قند شده و قند حاصله به کلیکوژن تبدیل گشته در بدن ذخیره میگردد . در حال استراحت ذخیره کلیکوژنی کبد و عضلات دست نخورده باقی میماند ولی بدنبال فعالیت و حرکت میزان مصرف مواد غذائی و بموازات آن

خام خواری

مصرف اکسیژن در عضلات بالا رفته و انرژی لازم برای تامین حرکت تبدیل آدنوزین تری فسفات . به آدنوزین دی فسفات
که ۸۰۰۰ کالری ایجاد میکند مورد نیاز است بنابراین
بدن با فعالیت رشته های اعصاب سمپاتیک تحریک شده غده فوق
کلیوی را به ترشح اپی نفرین و امیدارد که خود ماده ای با سم سیکیک
آدنیلات در سلول کبدی بوجود آورده این ماده بنویه خود باعث
میشود گلیکوژن کبد با وزن اتمی ۵/۰۰۰/۰۰۰ به گلوکز تبدیل شده قند
لازم و کافی وارد جریان خون شده در اختیار سایر سلولهای در حال
فعالیت قرار گیرد .

همچنین هرمن گلوکاکن لوزالمعده به محض کم شدن قند خون
خود به فعالیت در آمده سلولهای کبدی را تحریک نموده کلیکوژن را
بقند تبدیل و قند حاصله را در جریان خون در اختیار یکایک سلولها
قرار میدهد تا احتیاجات قندی خود را بر طرف سازند . باین ترتیب
ملاحظه میشود که سلسله اعصاب و یکایک سلولها و اعضاء و جوارح انسان
باید در همه احوال هوشیار و مراقب و سالم و آماده بکار بوده و با
بصدا در آمدن زنگ خطر کار خویش را آغاز نمایند و کمی و کاستی را
در زمانی کوتاه جبران نمایند و از هر حیث وضعیت ظاهری و باطنی اش
را متعادل سازند در صورتیکه خرابی در یک سازمان کوچک از اعضا
انسانی اختلال عظیم در سایر دستگاهها بوجود می آورد که خود سر
منشاء اختلالات بعدی گشته در اندک مدتی بشر را از پای در می آورد
و بطور مثال فقدان انسولین در بیماران دیابتی سوخت و ساز قند در
مختل ساخته مواد قندی بصرف طبیعی خود نرسیده بمواد دیگر تبدیل
میشوند و چربی حاصله از مواد قندی عارضه (تصلب شرائین) آرتروز
اسکلروز را برای بیمار دیابتی به ارمغان آورده سفت و سخت شدت

رگهای خونی به کانگران انتهاها - کوری چشمها - بالا رفتن فشارخون خرابی کلیه و یکعده عوارض دیگر منتهی میگردد و بالاخره سوخت ناقص مواد و پدیدایشستن درخون بیماران قندی آنان را به اغما برده در صورت عدم درمان مقتضی منتهی بمرگ بیمار می شود و بقول معروف چو عضوی بدرد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار .

پس ملاحظه میشود که در نتیجه صحت و سلامت سلولها اعضاء هم کار طبیعی خود را انجام میدهند که نه تنها شرایط درونی انسان را بهم نزده تعادل را نامتعادل نمی سازند بلکه بدنبال یک سری مراقبتها هوشیارها - وظرافت و بالاخره نازک کاری ها حداکثر بهره ورا ندمان را از آن مواد غذایی اخذ کرده بدون آنکه انسان اطلاعی از آنها داشته باشد شب و روز اعمال خود را بانهایت دقت و حراست انجام میدهند که بی مناسبت نیست پاره ای از این فعل و انفعالات شیمیائی درون سلولهای طبیعی وسالم را بعنوان یاد آوری و اثبات مدعای خود تشریح کرده ملاحظه میشود که چه دستگاههای دقیق و حساس نظیر دستگاههای عظیم کارخانجات منظم در یکایک سلول های ذره بینی بدن چگونه وجود دارند که چه سان هم دائما به چه کارهای محیر العقول و چشم گیری آنها منحصرا برای تنظیم محیط درونی ما و ثابت نگاه داشتن آن مشغول فعالیت میباشند . کلیه انرژی لازم برای بکار انداختن آنها در وهله اول و در بادی امراز مواد قندی تامین میشود و متیو کندرپها که درون سلول جای دارند با دقت مخصوص اتم های هیدروژن حاصله از تجزیه مواد قندی را در کنار اکسیژن استنشاق شده با هم ترکیب کرده و آنرا اکسید کرده به آب تبدیل مینماید که در این عمل نه تنها مقداری زیاد آب تولید میگردد که برای رقیق کردن مواد سمی حاصله از سوخت و ساز مواد غذایی و خروج آنها از راه عروق و کلیه لازم میباشد . بلکه انرژی

فراوانی بوجود آمده که ادامه حیات و کارهای طبیعی سلول را تضمین میکند و در پناه همین مقدار عظیم انرژی ماده آدنورین تری فسفریک یا آت پ که عامل ذخیره انرژی سلولی است بوجود میآورد. بعلاوه قدرت سلول را برای خروج مواد از درون سلول و از خلال پرده آن تضمین میکند و بی جهت نیست که میتوکندریهای سلول نام زورخانه یا قدرت خانه را بخود اختصاص داده است.

البته باید خاطر نشان ساخت که بسیاری از اعمال پیچیده و دقیق سلولی با حضور ملکول اکسیژن و آب انجام میگردد تا هیچگاه میزان ذخائر سلولی لازم نظیر اسید اگزال استیک - و استیل کوآنزیم در سلول از بین نرود و اعمال سلولی دائما و شبانه روز بتواند بگردش خود ادامه دهد پس بار دیگر لزوم مصرف آب آشامیدنی تمیز و عاری از مواد مسموم و میکروبی و هوای تمیز و حاوی مقادیر کافی اکسیژن برای ادامه حیات و یک زندگی سالم و با نشاط تأیید میگردد. در ضمن باید اعتراف نمود که مراحل فوق و اعمال شیمیائی بالا همگی در پناه آنزیم های متعدد و بیشماری انجام می پذیرد که همه آنها بالاتفاق از مواد سفیده ای و پروتئینی درست شده است.

بطوریکه کمبود هر یک از این آنزیم ها اعمال فوق را متوقف ساخته مواد غذایی بلا مصرف در سلول باقی میماند و حتی مواد زائد در سلول باقی مانده باعث مسمومیت و خفگی آنها میشود مثلاً فقدان آنزیم دکریوگسیلاز که خود آنزیمی است پروتئینی مانع از خروج گاز کربنیک سلول شده خفگی سلولی را سبب میشود، باین ترتیب و تازه بشرطی که تمامی شرایط طبیعی در سلول مهیا باشد و قند بصورت ساده سوخته و به آب و انیدریک کربنیک تبدیل شود حرارتی بیش از ۳۰۴۰۰ کالری ایجاد نمیکند که این میزان برای ایجاد آت پ چندان کافی نیست در

خام خواری

حالیکه از سوختکامل واکسید اسیون صحیح هرملکول قند ۶۸۶۰۰۰ کالری درست میشود که فقط ۴۴% آن انرژی موثر و قابل استفاده برای سوخت و ساز است در حالیکه ۵۶% بقیه به حرارت تبدیل میشود. گر چه مسائل فوق و فعل و انفعالات ذکر شده همگی در صورت سلامت سلولی و وجود عوامل لازم انجام میپذیرد معهدا همواره تنظیم اعمال فیزیولوژیکی بستگی تام به احتیاجات غذایی روزمره سلولی دارد یعنی آن هنگام که سطح ذخائر غذایی سلولی کافی است و آت پ بمیزان وافی وجود دارد مواد غذایی در سلول دست نخورده و بصورت ذخیره‌ای باقی میماند و بطور مثال اگر ماده قندی مصرف نشود مسلما مقداری از آن به کلیکوژن تبدیل میشود تا موقعی که ظرفیت سلول از کلیکوژن انباشته شود آنگاه مازاد مواد قندی به چربی تبدیل گشته بصورت اسیدهای چرب در بدن جمع میشود ولی در صورت احتیاج مسلما مواد غذایی و قندی دیگر بصورت کلیکوژن و چربی ذخیره نمیگردد و مستقیما وارد سلول شده سوخته و پراخته میشود که باز هم حداکثر انرژی حاصله در مواقعی حاصل میشود که اکسیژن کافی معادل با احتیاج سلول وارد آن شود. زیرا همانطور که گذشت ماده قندی در غیر از شرایط عادی و بدون وجود اکسیژن و ناهرازی هم میتواند سوخته و متابلیزه شود ولی در این صورت از هرملکول ماده قندی فقط ۱۶۰۰۰ کالری تولید میشود که بیش از ۲% انرژی قند بحساب نیامده و بیش از چند دقیقه نمیتواند انرژی سلولی را تامین نماید و چون در فعالیت زیاد عضلانی اکسیژن زیادتری لازم است تا سوخت و ساز را بموازات فعالیت سلولی بالا برد چنانچه اکسیژن کافی در اختیار نباشد سوخت قند ناقص انجام شده اسید پیروویک به اسید لاکتیک تبدیل میگردد و عصله دچار انقباض و درد میشود ولی بمحض استراحت و رسیدن مقدار کافی اکسیژن دوباره سیر طبیعی انجام گرفته حتی اسید لاکتیک حاصله

بها سید پیرو یک تبدیل شده ما حل طبیعی و برعکس رانا سوخت کامل پیاپیان رسانده درد عضله بر طرف میشود و این مسئله درست همانند لنگش متناوب در موارد نارسائی های عروقی است که خون و اکسیژن کافی در مواقع فعالیت به عضلات نرسیده و یا تجمع اسید لاکتیک در د تولید میشود که کار مپ های عضلانی نمونه واضحی از آنست که غالباً " در فعالیت های شدید بوجود میآید.

اشکال مختلف قند در طبیعت و متابولیسم آن .

در طبیعت قند بدو صورت نباتی و صنعتی وجود دارد که قند نباتی بر حسب تازگی و نوع میوه مقدارش از ۲٪ تا ۲۵٪ فرق میکند . مثلاً گوجه و پرتقال ۴٪ هلو و توت فرنگی ۵٪ سیب ۱۲٪ و انگوره ۲۰٪ و بالاخره انجیر بر حسب منطقه مقدار قندش از ۳۰٪ تا ۴۰٪ تغییر میکند . قند نباتی دیگر بصورت عسل میباشد که بر حسب نوع گیاه و زنبور عسل مقدار قندش کاملاً متفاوت است . البته نوعی دیگر قند نباتی بصورت نیشکر و چغندر وجود دارد که در صنعت از آن بیشتر استفاده کرده و بصورت تجارتي درآمده است ولی باید اذعان کرد قندی که از کارخانه خارج میشود هیچگونه قرابتی با قندی که وارد کارخانه میشود ندارد زیرا شیر قند چغندر و نیشکر را ابتدا برای تصفیه بآهک و انیدرید سولفور و مخلوط میکنند و سپس برای تغلیظ قند آنرا با حرارت زیاد میجوشانند تا سرانجام قند بصورت بلور درآید ولی چون بلورهای قند قهوه ای رنگ بوده و باب بازار و مردم نمیشد لذا آنرا با سبوس با سم سیاه حیوانی و یک ماده شیمیائی دیگر ممزوج کرده دوباره حرارت داده و متبلور می سازند . پس ملاحظه میشود که ترکیب نبات یا مواد شیمیائی از یک طرف و جوشاندن مداوم و طولانی آن از طرف دیگر نه تنها قند را از صورت طبیعی خارج میسازد بلکه کلیه ویتامین ها و املاح خود را از دست میدهد و قند بصورت ظاهری قند ولی بدون هیچ خاصیت

خام خواری

طبیعی در بازار بدست مردم عرضه میگردد . آیا چنین قند حرارت دیده‌های کوچکترین رابط‌های با قند درون نبات یعنی قند درون میوه‌جات یا ریشه گیاه و یا جوانه نبات که همراه با املاح و دیاستازهای فراوان مملو از ویتامین های مختلف می باشد دارد . زیرا قند طبیعی حاوی انرژی پتانسیل مخصوصی است که از نور خورشید سرچشمه گرفته و با قند مصنوعی کارخانجات که بی‌آزار عرضه میگردد و قندی است که طبیعت و حیاتش را از دست داده فرسنگها فاصله دارد .

بدون اغراق قند کارخانجات با در نظر گرفتن حقایق و مدارک و شواهد علمی قندی است که مورد هجوم مواد شیمیائی قرار گرفته و به تلخی چون فرهاد معروف تیشه‌های فراوان برپیکرش وارد آمده بطوریکه املاح ویتامین ها و دیاستازهای موثر و حیات بخش و زنده‌اش را بباد غارت داده و خالی و عاری از مواد ارزنده فقط زیبا و سفید و دل‌پسند بصورت ماده‌ای با ارزش انحصاری انرژی شیمیائی قندی مختصر بدست همگان رسیده مورد استفاده قرار میگیرد .

البته مخالفین عقیده فوق و موافقین قندهای مصنوعی امروزی بازار معتقدند که قند فعلی موجود در اختیار مردم کالری لازم در اختیار مصرف کننده گذارده و انرژی از دست رفته را بسرعت جبران میکند ما هم نیز موافق عقیده این گروه میباشیم ولی بازاء تهیه یک مقدار انرژی چه مقدار ماده شیمیائی مضر وارد بدن خود میسازیم . در حقیقت باید اذعان نمود که قند یک ماده غیر طبیعی بوده و بعد از مصرف آن چنانچه حرکات ورزشی شدید بنمایش تولید خستگی مفرط می‌نماید چون در واقع چیزی جز یک ماده شیمیائی محرک و مضر برای کلیه نسوج چیز دیگری مصرف نکرده‌ایم ، زیرا اگر در یک وهله مقدار ۱۵۰ گرم قند معمولی بفرد سالمی بخورائیم در اغلب موارد علائمی ناشی از

مجموع ناگهانی قند در بدن از قبیل سرعت ضربان قلب - بالا رفتن شارخون و قرمزی صورت پیدا میشود، همچنین قند در ادرار پیدا میشود که ناشی از عدم نظارت کبد در مواد قندی بوده و نماینده آنست که بدن نمیتواند همه آنرا در یک وهله متابلیزه کرده میخواهد هر چه زودتر زشراضافی آن خلاص شود در حالیکه اگر در حدود ۲ کیلوگرم انگور که حاوی ۲۵% قند می باشد حتی به بیماری که از نارسائی کبد رنج میبرد خورائیم علائم هجوم ماده قندی نظیر حالات فوق ظاهر نشده و کوچکترین اثری از ماده قندی در ادرار بیمار مشاهده نمیشود و این بهترین و گویاترین دلیل بردخالت و نظارت کبد بر مواد قندی طبیعی برعکس بی توجه بودن کبد و یا نارسا بودن آن به قندهای مصنوعی ساختگی است. زیرا قند طبیعی خالص نبوده و خود با انواع و اقسام نژییم های طبیعی ویتامین و املاح لازم توأم می باشند در حالیکه قند مصنوعی عاری از تمام مواد طبیعی اشاره شده بالا و حاوی مواد سمیائی است و در واقع صنعت یما قندی تقدیم میدارد که جز ماده سیرین چیز دیگری نداشته کوچکترین اثری از مواد سفیده ای و لازم برای بدن در آن وجود ندارد بهمین جهت لازم است که قند موجود در بازار را هیچگاه بصورت خالص مصرف نکرده همواره مخلوط با سایر مواد مصرف کنیم تا همانطور که ضرر یک گیلاس الکل مخلوط با آب کمتر اثر تحریک پذیریش ناچیزتر میشود همانطور هم قند مخلول در آب بصورت شربت و یا به صورت شیرینی و مخلوط با آرد مسلما تحریک - عوارض کمتری باشد و یا اینکه از شکر سرخ استفاده کنیم که مسلما عوارض و خطر آتش از قند کاملاً شفاف و تمیز کمتر است و یا اینکه اصولاً چه بهتر که بجای آن از قند میوه جات خشک نظیر خرما - انجیر - و از همه بهتر عسل استفاده نمائیم .

خام خواری

عسل: در حقیقت زنبور عسل شیره گل و شیره برگ درختان را که شیرین بوده و شهد مخصوص دارد مکیده و وارد چینه دان خود کرده بعد از فعل وانفعالاتی آنرا به عسل و موم تبدیل کرده و در حفرات شش گوش منظم تعبیه نموده و برای آذوقه سال خود ذخیره می نمایند.

ترکیب عسل بر حسب نوع گیاه - منطقه درختان و سن زنبور عسل فرق کرده رنگ آن از زرد کم رنگ تا قرمز پر رنگ در بازار بچشم می خورد.

عسل حاوی کلوکزو فروکتوز - دیاستازهای مختلف ویتامین های گروه A و B بوده علاوه بر مواد سفیده ای دارای املاح فسفره کلسیم و آهن می باشد و ملاحظه می گردد که غذائی است لذیذ و کامل اما به شرطی که از تقلب بدور بوده و در تهیه آن نهایت دقت بکار رفته و هنگام مصرف ترکیبات طبیعی عسل را ندانسته بدست جهل نسپرده آنرا تباہ نسازیم، بدین منظوری مناسب نیست که طرق شناسائی عسل طبیعی و سالم را یادآوری کرده و طرز تصفیه و نگاهداری آنرا خاطر نشان سازیم تا خواص ضد عفونی کنندگی روده و ضد تخمیری عسل و پاک کنندگی آن را بی جهت از دست ندهیم، چون عسل دارای فرمان های محلول زنبور عسل میباشد لذا از مواد ضد عفونی کننده خوب روده ای بشمار رفته برای سالخوردگان و نوزادان داروی ایده آلی بوده بعلت دارا بودن فرمانهای مخصوص بخود در درمان سوء هاضمه داروی قاطعی محسوب میشود. و صلاح است بجای قند برای شیرین کردن شیر باطفال از مخلوط عسل و شیر استفاده کرد تا در زمانی بس کوتاه سوء هاضمه نوزادان را برطرف ساخت و وضع گوارشی نا ثابت اطفال را در دو سال اول زندگی سرو سامانی داد و مدفوع خشک و سفید رنگ و متعفن نوزادان که حاوی کازئین های لخته شده می باشد در مدت کوتاهی به مدفوعی تقریباً نرم، زرد رنگ و بدون تعفن مبدل ساخت

خام خواری

سرعت آنرا همانند مدفوع نوزادان سالمی که با شیر مادر تغذیه نمایند گردانید از خواص عسل که در قرآن کریم هم ذکری از آن آمده و در حقیقت یکی از معجزات قرآن مجید بشمار میرود همین است که درمان بیماریها و ضد عفونی کنندگی عسل می باشد و این ماده با ماده ایست در عالم که سالیان سال و مدت های متمادی بدون بیروضعیت ثابت باقی مانده دستخوش خرابی و عفونت و فسادنگشته است ضد عفونی کنندگی او مدیون مقدار آنتی بیوتیکی است که در دل وجود دارد برای شناسائی عسل طبیعی و عاری از تقلب کافست از یکی از طرق زیر استفاده نمائیم .

۱ - چنانچه عسل را در یخچال نگاهداری نمائید هیچگاه حالت فیدال خود را از دست نداده و قندک نمی زند .

۲ - در صورتی که یک قاشق غذا خوری از عسل را برداشته و در ۲۰ سانتی متری ظرف عسل واژگون نمائیم عسل سالم و طبیعی و در نقطه از قاشق سرازیر میشود در حالیکه قطع یکنواختی ریزش دل دلیل بر تقلب آن و یا احتمالاً افزودن قند و یا شکر به عسل میباشد .

۳ - چنانچه مقداری از عسل را بروی کاغذ گاهی پهن نمائیم چگاه اطراف عسل خیس نشده و آبی یا طرف پخش نمیشود در غیر صورت عسل تقلبی و عاری از خواص فوق بوده حاوی قند یا شکر باشد .

۴ - عسل طبیعی هیچگاه حالت خود را از دست نداده همواره ک حال باقی میماند البته بشرط آنکه در تهیه و نگاهداری عسل جانب احتیاط را بعمل آورد .

برای تهیه و نگاهداری و جدا کردن عسل از موم کافست آنرا الکی ریخته و در پناه آفتاب ذوب نمود تا موم آن جدا گردد و توجه

خام خواری

داشت که گرم کردن عسل با حرارت بسیاری از خواصش را معدوم میسازد . انسان از زمانهای قدیم نه زنبور عسل را میشناخته و نه فرآورده او را و از پرورش زنبور عسل هم اطلاعی نداشته است و فقط برحسب تصادف عسل را در گودی درختی پیدا کرده و از آن استفاده کرده است و بهیچوجه هم تا آن زمان خیال پرورش زنبور عسل و رام کردن آن را در سر نداشت ولی از آن به بعد ب فکر استفاده از عسل و پرورش زنبور عسل افتاد .

گرچه عسل در درمان نارسائی های هاضمهای اثر واضح و غیر قابل تردید دارد معده در پاره ای از مواقع نیز بیماران نمیتوانند عسل را بخوبی هضم نمایند و این دسته کسانی هستند که دیگر مواد را هم به خوبی هضم نمی نمایند . البته عسل یک ماده دفعی خالص حیوانی نیست و نمیتوان آنرا یک نوع قند صد در صد نباتی هم دانست بلکه مخلوطی از قند نباتی و مواد حیوانی است که ترشحات دیاستاز یک زنبور عسل یکی از آن مواد است که بعسل در چینه دان حیوان اضافه میشود در حقیقت زنبور عسل شهد گل را درون چینه دان فرو برده در کندو آنرا با نضام دیاستازهای خودش تخلیه کرده سپس آنرا با دانه غلیظ کرده قندی با ۸۰٪ غلظت درست میکند که در دست ماهرترین قناد شکرک میزند در حالیکه عسل طبیعی هیچگاه قندک تمیزند و سالیان متمادی بدون خرابی باقی میماند و باید توجه داشت که عسل غیر از مدفوع حیوان بوده و هیچگاه ایندوباهم مخلوط نمیشوند و زنبور عسل مدفوع خود را خارج از کندو برده حتی پاره ای از سربازان کندو و وظیفه نظافت ملکه و خارج ساختن فضولات او را از کندو و بعد دارند چون ملکه شخصا " قادر بر انجام این عمل نیست و حیوان با افزودن دو دیاستاز با اسم انورتاز و سوکراز شهد گل را به عسل تبدیل میسازد .

خام خواری

عسل هیچگاه آلوده نشده و تولید عفونت نمیکنند زیرا علاوه بر د دیاستازی دارای مقداری اسید فرمیک میباشد .

عسل هیچگاه احتیاجی بجوشاندن نداشته و اگر اشتباهاً بدین دست بز نیم بکلی تمام خواص عسل را زایل کرده ایم ولی درعین ل باید گفت اسید فرمیک درون عسل گاه تولید ناراحتی های گوارشی ده که آنرا از معایب عسل بر می شمرد . با اینهمه بجای مربا و شیرینی نند مصنوعی میتوان از عسل استفاده کرد و از فوائد شمر بخش آن نفاده کرد ، گرچه بسیاری از مردم گمان میکنند که قند مصنوعی از د لازم و ضروری زندگی است ولی باید گفت که عقیده فوق و با ودیکه معتقدند چربی ها به آتش مواد قندی در بدن می سوزند غلط باشند زیرا به تجربه ثابت شده که در بسیاری از موارد نارسائی های بی قطع کامل مواد قندی مصنوعی از قبیل مربا - شیرینی جات کمپوت ، نبات و غذاهای شیرین الزامی و حتی تنها راه علاج عاقلانه بوده ت . در حالیکه در همین حال قند میوه جات و سبزیجات و غلات بهترین یله درمان و رساندن مواد قندی طبیعی برای تـ مـ مـ مـ احتیاجات وری بدن میباشد و نگاهی به تغذیه زنبور عسل - ملکه زنبورها - نوزاد ورها این مسئله را کاملاً " روشن میکند که چون ملکه زنبورها طرز نیه را نمیدانند لذا این وظیفه بعهدہ پاره ای از کارگران زنبور گذارده ه که تغذیه ملکه را بعهدہ گرفته از عسل خالص او را تغذیه بنمایند .

ا عمر ملکه بعلت غذای کاملاً " مشخص - حساب شده - طبیعی واصل سازگار با طبیعتش حتی به ۵۰ برابر زنبورهای کارگر رسیده و مدت ۴- سال عمر میکنند در حالیکه زنبورهای کارگر حداکثر ۶- ۳ روز ر می نمایند .

در آزمایش دیگری آرد غلات - پودر خشک غذائی و آرد سویا

بجای گرده ها نیکه زنبوران کارگران برای لارونوزادان خود از گلها اخذ کرده به کندو می‌آوردند جایگزین کرده‌اند .

در اینصورت کلیه لاروها از بین رفته و کارگران دیگر مجبور به مومیائی کردن آنها شده و یا لاشه آنها را از کندو خارج ساخته‌اند پس نه تنها عسل غذای ایده آل و کامل زنبور عسل و موافق یا طبیعت این حیوان می‌باشد بلکه از نظر انسان نیز راه درمان بسیار خوبی بوده حقیقتاً طبق نص صریح قرآن کریم و سوره نحل فیه شفاء للناس می‌باشد و همانطور که ذکر شد در بیماران دیابتیک حتی میتوان از عسل بعلت وجود فروکتوز استفاده کرد و چون در بیماران دیابتیک احتیاجی نیست که فروکتوز ابتدا به گلوکز تبدیل شده سپس بمصرف برسد بنابراین حتی بدون وجود انسولین قند لازم بصورت فروکتوز وارد سلول شده انرژی لازم را بوجود می‌آورد زیرا قندی که بدین ترتیب وارد سلول شود ۵۰-۳۰٪ آن به چربی تبدیل شده در بدن ذخیره می‌شود و فقط ۵۰-۷۰٪ آن بصورت قند مصرف میشود که از این مقدار ۵۶٪ آن برای ایجاد حرارت تلف شده حرارت بدن را کنترل کرده و ۴۴٪ بقیه صرف سوخت و ساز و انرژی لازم میگردد بهمین دلیل کسانی که بیش از ۲۵ ساعت روزه کامل میگیرند دو هیچگونه غذایی جز آب میل نمیکند برای ایجاد حرارت لازم و ادامه سوخت و ساز هیچگونه ذخیره قندی ندارند (چون کلیه ذخائر قندی که بصورت گلیکوژن بوده از سلولهای ذخیره‌ای در این مدت خارج شده و بمصرف رسیده است لذا انرژی لازم را از مواد چربی ذخیره میگیرند . هم چنین در افراد دیابتیک که فقدان انسولین مانع دخول قند بسلول میشود بدن با جبار مایحتاج خود را از مواد چربی تامین می‌نماید و در این حیص بیص مقدار زیادی مواد ستونی منجمله اسید استواستیک در سلول بوجود آمده

خام خواری

بازرد خون شده و حالت اسیدوز و گاه اغماء بوجود آورده بیمار سیهوش
نقش بر زمین میشود. زیرا میدانیم اولین عامل انرژی بدن مواد
قندی است و پس از آن نوبت به مواد چربی و بعد از آن به مواد سفیده‌ای
میرسد - پس وجود مواد قندی در زندگی برای جلوگیری از اختلال
تابلیسم مواد چربی و سفیده‌ای لازم بوده درحقیقت مواد قندی رابندک
ش مواد چربی و سفیده‌ای نام گذاری هم کرده اند.

تابولیسیم مواد قندی

دیدیم که چطور با کم شدن مواد قندی در سلول و از بین رفتن
ذخائر انرژی که T است پ می باشد دوباره سیستم های بدن بکار
فتاده و با هم بستگی کاملی دست بدست هم داده مشکل کمبود قند
را از راه صحیح جبران می نمایند بطوریکه با تحریک رشته های سمپاتیک
ترشح غده فوق کلیوی و اپی نفرین و ایجاد ماده ای باسم سیکلیک آدنیلات
در سلول کبدی و تحریک لیزورم آنزیم هیدرولاز بوجود آمده کلیکوزن
ذخیره در سلولهای کبدی مقادیر قابل توجه آب گرفته هیدرولیزه
شده بصورت کلوز درآمده از سلول کبد خارج و در اختیار یکایک
سلولها قرار میگیرد در این حال مجدداً "T د پ و T ام پ
به T است پ تبدیل شده انرژی لازم برای سلولها تعبیه میگردد.
ما آن هنگام که ذخائر قندی تمام شده باشد و دیگر کلیکوزنی در کار
باشد تا به قند تبدیل شده در اختیار سلول قرار بگیرد و یا دردیابت
که قند وجود دارد ولی قادر بداخل شدن سلول نمی باشد و همه
سلولها انرژی خود را تا آخرین حد از دست داده و بانتظار ورود قند
سلول می باشند حتی T د پ به T ام پ تبدیل شده است

خام خواری

یعنی کلیه انرژی‌های خود را از دست داده و با آخرین مرحله تجزیه‌ای خود رسیده است. باید ماده دیگری جایگزین قند شود در این مرحله اسیدهای چرب و چربی‌های ذخیره‌وارد کارزار میشوند. فرمول ساده ترین اسید چرب سرکه است که فرمولش CH_3COOH می‌باشد و فرمول کلی اسیدهای چرب $\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_N-\text{COOH}$ می‌باشد که در حقیقت پولی مری از سرکه یا اسید استیک بشمار می‌روند. در فقدان مواد قندی ماده چربی ابتدا در کبد به استیل کوآنزیم تبدیل میشود یعنی چربی بدو " بصورت محلول درآمده از سلولهای ذخیره‌ای براه افتاده درون سلول کبدی میگردد سپس دو ملکول استیل کوآنزیم باخذ یک ملکول آب به اسید استواستیک $\text{CH}_3\text{COCH}_2-\text{COOH}$ تبدیل میگردد که جزو مواد ستونی است و باید این ماده در اختیار سلولها قرار گرفته از طریق سیکل کرپس سوخته انرژی ایجاد نماید. ولی متأسفانه در دیابتیک‌ها اسید استواستیک بمقدار کافی اکسیده نشده و نمی‌شود و بالنتیجه مقداری از آن در خون باقی می‌ماند و لذا حالت اسیدیته خون بالا می‌رود و آن هنگام که مقدار این ماده به سی برابر حد عادی رسید حالت اغماء ستونی و بیهوشی فرا میرسد. البته مقداری از اسید استواستیک به استون تبدیل میشود که چون قرار است از ریتس دفع میشود که بوی استون بهترین علامت تشخیص اغمای افراد دیابتیک در نتیجه نقص سوخت و ساز مواد قندی و چربی است و دوباره یادآور میشود که این حالت در کسانی که روزه‌های طولانی گرفته و یا در دیابتیکها و یا کسانی که منحصر " مواد چربی زیاد می‌خورند اتفاق می‌افتد ولی در اسکیموها بعلمت زندگی در مناطق سرد قطبی و نیاز به کالری زیاد با وجود مصرف چربی زیاد هیچگاه این حادثه اتفاق نمی‌افتد چون بدن این دسته از ساکنین کره زمین با رژیم غذایی عادت کرده و عواملی در

خام خواری

بدن پیدا میشود که اسید استوائیک را خوبی تجزیه کرده میسوزانند .
آزمایشات خونی مکرر هم ثابت کرده کسانی که مطلقا از قند
مصنوعی استفاده نکرده و منحصر از قند میوه جات و سبزیجات و
غلات استفاده میکنند همواره دارای قندخونی متعادل بوده و هیچگاه
دچار بیماری دیابت نشده اند . وضع موقت ناشی از تهی شدن بدن
از قند وضعف کبد در عدم تدارک مواد قندی است و اگر ظرفیت کبد
از نظر قند و مراقبت و هوشیاری کبد در مورد کمبود قند سالم باشد
بدن بدین عوارض دچار نمیشود .

مواد چربی و متابولیسم آن در بدن

مواد چربی که تری گلیسرید و گلیسرول و فسفولیپیدها از آن دسته
میباشند از سری چربی های خنثی بوده که از نظر خواص فیزیکی و
شیمیائی تا حدودی شبیه بهم دیگر بوده در بدن ضامن ایجاد انرژی
نیز بوده و در سلول به مصارف زیادی میرسند که بموازات مواد قندی
که در کلیه اعمال بدن تقریبا شرکت میکنند . گرچه کلسترول شامل
اسید چرب نیست معینا از اسید چرب حیوانی بوجود آمده و در عناصر
سازنده سلولی دخالت و سهمی بسزا دارد .

تری گلیسرید خود از سه اسید چرب با زنجیره های طویل درست

شده که هر سه بوسیله یک ملکول گلیسرول بهم وصل میشوند .

اسید استاریک دارای ۱۸ کربن بوده و همه ملکولهای آن اشباع

شده است اسید اولئیک نیز ۱۸ کربن داشته و که فقط یک اتم کربن آن اشباع

اسید پالمیتیک ۱۶ کربن داشته که آن نیز همه اشباع شده میباشد و

در سری چربیهای حیوانی است که چربیها بصورت جامد مورد استفاده ما

خام خواری

قرار میگیرد .

این اسید در دستگاه گوارشی به مواد ترکیب شونده یعنی — اسید چرب و گلیسرول تبدیل شده بعد از عبور از روده هنگامیکه وارد مجاری لنف میشود دوباره بهم جمع شده بصورت شناور در می آید بنام شیلمیکرون و برای اینکه این ماده بجدار عروق نچسبد از یک لایه مواد سفیده‌ای احاطه میشود . بعد از خوردن غذا میزان چربی خون به ۲ - ۱٪ افزایش یافته و رنگ خون کدر و زرد رنگ میشود و بهمین سرعت یعنی در عرض ۳ - ۲ ساعت خون از شیلمیکرون کاملاً پاک میشود چون این ماده چربی تحت نظر آنزیمی بنام لیپاز لیپو پروتئین خون هیدرولیزه شده به گلیسرول و اسید چرب تبدیل شده گلیسرول و سرنوشتی مانند گلوکز پیدا کرده وارد سلول گشته مورد بهره‌برداری سلول قرار میگیرد یعنی اکسید شده و سرانجام با انرژی تبدیل میگردد و در صورت اضافه بودن بسوی سلولهای چربی رفته و بصورت تری گلیسرید در بدن ذخیره میگردد. و اسیدهای چرب جداگانه مورد بهره‌برداری سولها قرار گرفته به آب و انیدرید کربنیک و انرژی تبدیل میشود .

البته در جذب چربی و صاف و شفاف شدن خود از چربی هپارین نقشی حساس ورلی ارزنده دارد بطوریکه در پناه هپارین انزیم لیپو پروتئین که بطور طبیعی در نسوج چربی - عضله قلب و عضلات اسکلت وجود دارد خارج شده و بصورت فعال در خون ظاهر شده و وظیفه اصلی خود را درباره مواد چربی بانجام میرساند . اسیدهای چرب همانطور که در فصل مواد قندی گذشت با استفاده از راه انحرافی وارد سیکل کرپس شده اکسیده شده و انرژی زیادی تولید مینماید . و گلیسرول نیز وارد سلول شده مثل گلوکز بسرنوشت آن دچار گشته تولید انرژی می نماید پس در حقیقت مواد چربی از دو طریق در ایجاد انرژی دخالت دارند

و بهمین دلیل هر گرم مواد چربی تقریباً دو برابر مواد قندی انرژی به وجود می‌آورد و اما بهنگامی که مواد قندی در اختیار نباشد و یا شخص به بیماری قند مبتلا باشد که سوخت و ساز و متابولیسم ماده قندی مختل شده باشد و وظیفه اصلی مواد چربی بیشتر آشکار شده بجای مواد قندی وارد میدان مبارزه شده برای ایجاد انرژی به فعالیت پر دامنه تری دست می‌زنند بطوریکه از تجزیه مواد چربی استیل کوانزیم بوجود می‌آید که از ترکیب هردو ملکول آن با آب اسید استواستیک تولید میشود و چون این ماده قابلیت حل فراوان دارد برای سوخت و ایجاد انرژی سهولت وارد سلول میشود یعنی در مرض قند که اصولاً گلوکز قادر به ورود در سلول نیست و یا در مدت روزه و گرسنگی که قندی در اختیار سلول نیست تا به درون سلول نفوذ نماید اسید استواستیک وارد سلول شده بعد از آن تجزیه شده ، سپس تولید انرژی مینماید ولی اگر مقدار این اسید زیاد باشد که اتفاقاً " در موارد وخامت بیماری قند و گرسنگی شدید و روزه های سخت این حالت اغلب اتفاق می افتد چربی بیشتری در اختیار کبد قرار گرفته تا بصورت این اسید درآمده و سپس در اختیار سلولهای عادی بدن برای تولید انرژی قرار گیرد ولی چون ظرفیت پذیرش سلول نسبت باین اسید بدو علت حدود است لذا اسید استواستیک که خود یک ستوز میباشد مقدارش در خون بالا رفته حالت ستوز پیدا میشوند ولی چرا اسید مزبور بمقدار زیاد نمیتواند وارد سلول شود اینست که سوخت و ساز اسید مزبور بستگی تام بمقدار آدنوزین دی فسفریک دارد و موقعی که این ماده به آدنوزین تری فسفریک تبدیل شود دیگر اسید مزبور نمیتواند وارد سلول شده بمصرف برسد دوم اینکه در بیماری قند آنزیم فعال کننده سلولها کمتر از حالت عادی است لذا سلول از پذیرش مقدار زیادی این ماده معذور است

خام خواری

پس تدریجاً در دیابت و روزه‌های سخت و غذا نخوردن طولانی مقدار این اسید در خون بالا رفته و علائم استونمی و پیدایش مواد ستونی در خون بصورت بوی مخصوص دهان و حتی در موارد شدید که بنام اغمای ستونی موسوم است ظاهر میشود ولی با همه این احوال باید اذعان کرد که تطابق انسان با شرایط محیط اطراف قابل تغییر است مثلاً افراد اسکیمو که اغلب و منحصر از مواد چربی استفاده میکنند تا انرژی بیشتری در محیط سرد تولید کنند کمتر دچار حالت ستوز میشوند شاید احتمالاً عواملی در این قبیل افراد بوجود می‌آید تا میزان استفاده از استواستیک بوسیله سلول دو چندان می‌گردد و باید دانست که اصولاً مصرف غذا در سلول وابستگی تام به میزان آ د پ دارد که این ماده یعنی آدنوزین دی فسفریک برای اکسیداسیون و آزاد کردن انرژی از اغذیه لازم و حتمی است یعنی باید به آ د پ مقدار ۸۰۰۰ کالری داده شود تا آ ت پ درست شود و وقتی آ ت پ

بمقدار کافی در سلول موجود باشد و بمصرف نرسد دیگر احتیاجی نیست که مواد غذایی بی جهت بسوزد در حقیقت وجود و عدم آ ت پ از عوامل تنظیم کننده سوخت و ساز سلولی بشمار میرود آن هنگام که در حال سلامت قند بمقدار زیاد مصرف نمائیم قند بمصرف انرژی رسیده و کلیه مواد چربی بصورت تری گلیسرید و اسید چرب ذخیره میگردد و بیمار چاق میگردد اما در بیماری دیابت چون قند مصرف نمیشود و اصولاً قند متابلیزه نمیشود تا بمصرف برسد و برعکس بجای قند مواد چربی مصرف میشود لذا ذخائر چربی بدن مصرف شده بیمار لاغر میگردد.

۱- آلفا لیپوپروتئین . تری گلیسرید و کلسترول در مقابل ماده سفیدهای کم بوده و چون غلظت محیط را بالا میبرد آن لیپو پروتئین

خام خواری

لت زیاد نامگذاری کرده اند .

۲ - بتالیوپروئین که فقط میزان کلسترول آن بالا برده در عوض لیسرید و ماده سفیده‌ای کم است و چون ملکولهایش درشت بوده و میشود غلظت محیط را بالا نمیبرد و بدان لیبیوپروتئین غلظت کم نامگذاری کرده اند .

۳ - پربتالیوپروئین که فقط تری گلیسرید ناشی از چربیهای ن بیش از کلسترول و مواد سفیده‌ای بوده و چون ملکولهای نای چرب خیلی درشت تر و غیر قابل حل شدن می‌باشند لذا سم لیبیوپروتئین با غلظت خیلی کم نام کرده اند .

۴ - شیلو میکرون ، که مستقیماً از مواد غذایی گرفته شده در آن لیسرید غذایی (اگر وزن) و کلسترول بالا بوده و برعکس ماده های نسبت به دو عامل دیگر کمتر می‌باشد که البته این ترکیب در م باب وشبکه وریدی فاطراف روده تا کبد بیشتر بچشم میخورد مواد چربی را مستقیماً از روده ها اخذ کرده بطرف کبد میرود و جلوگیری از رسوب مواد چربی بجدار رگ با مقدار کمی از مواد های پوشیده میشود .

۵ - نوعی که کلسترول و ماده سفیده‌ای بالا بوده برعکس اسیدهای و تری گلیسرید کمتر از دو قسمت دیگر است .

۶ - بالاخره فرمی که در آن تری گلیسرید و ماده سفیده‌ای بیشتر برعکس کلسترول کمتر می باشد .

باید توجه داشت که تقسیم بندی کلاسیک فوق از نظر مواد چربی ن منحصر "از نظر درمان پیش گیری تعیین رژیم غذایی و شناسایی فزایش چربی های خون در نظر گرفته میشود و رسیدن به مقصود

خام خواری

و حصول نتیجه را آسان تر میسازد. زیرا $\frac{3}{4}$ انرژی سلولی از مواد چربی اخذ میشود بنابراین مواد چربی برای بدن لازم و مفید است. در ثانی ۵۰-۳۰% ماده قندی بچربی تبدیل شده مضافاً "براینکه ظرفیت سلولهای چربی در ذخیره کردن مواد تا حدود ۹۰-۸۰% می باشد بعلاوه ۴۰% مواد سفیده‌ای باز به مواد چربی تبدیل میگردد.

بهمین دلیل کمبود مواد چربی یعنی کمبود انرژی و کالری است که بخوبی علت ایجاد خستگی را توجیه میکند و باید دانست که ۹۵% چربی هابه لیبو پروتئین تبدیل میشوند که همه آنها در سلولهای کبدی ساخته و پرداخته میشوند درحقیقت کبد برای استفاده از مواد چربی سه کار عمده انجام میدهد.

۱- تری گلیسرید یا چربی های ذخیره را برای ایجاد انرژی تجزیه و در اختیار سلولها میگذارد.

۲- از تری گلیسرید کلسترول و سایر چربی ها را بوجود میآورد.

۳- و بالاخره از قند و ماده سفیده‌ای تری گلیسرید میسازد که البته میزان تهیه تری گلیسرید از قند بمراتب بیش تر از مواد سفیده‌ایست.

با این ترتیب و در شرایط عادی در ۱۰۰ سانتی متر مکعب خون ۷۰۰ میلی گرم لیبو پروتئین در چهار فرم زیر همواره وجود دارد.

۱- کلسترول ۱۸۰ میلیگرم.

۲- تری گلیسرید ۱۶۰ میلیگرم.

۳- لیبو پروتئین خالص ۲۰۰ میلیگرم.

۴- فسفولیپید ۱۶۰ میلی گرم. که از این چهار گروه کلسترول فسفولیپید در ساختمان جدار سلول شرکت و در حل و جذب و عبور و نفوذ مواد چربی دخالت و نظارت می نمایند.

کار چربی و هضم آن در معده آغاز شده و لیباز تری بوتیر از مقدار

خام خواری

کمی از مواد چربی را در معده تجزیه کرده دنباله تجزیه موادی چربی را بعهدۀ آنزیم های لازم صفا - لپیاز روده و لوزالمعده گذاشته تا چربی را امولسیونه وهیدرولیز وتجزیه کامل کرده تا چربی بتوانداز جدار روده وارد گردش خون شود .

چربی در بدن بصورت تری گلیسرید خالص ذخیره میشود اغلب زنجیره اسیدهای چرب کوتاه شده وبصورت مایع در حرارت بدن ذخیره میگردد زیرا هرگاه اسیدهای چرب و چربی ها بصورت مایع واشباع نشده باشند میتوانند در فعل وانفعالاتی نظیر هیدرولیز و - اکسیداسیون شرکت کرده از سلول خارج شده و یا بسلول وارد شوند و دائما کلیه چربی های بدن در حال تغییر و تحول می باشند .

پس اسیدهای چرب اشباع نشده بسرعت بکار گرفته شده مصرف میشوند و اسیدهای چرب اشباع شده بدون مصرف باقی می مانند به همین دلیل اسیدهای چرب اشباع نشده عناصر انعقادی رادرپلاکت ها تهیه نمی نماید و از انعقاد پذیری خون جلوگیری می کند و در غذای غربی ها بعلت وفور مواد چربی حیوانی واسیدهای چرب اشباع شده انعقاد پذیری بشدت رواج داشته برای جلوگیری از عوارض این مسئله بیماران را بسرعت بعد از عمل جراحی براه انداخته وبطور پیش گیری از داروهای ضد انعقادی مثل هپارین استفاده می نمایند چون هپارین لیبیوپروتئین لپیاز کبد و عضلات و خون را فعال کرده بسرعت چربی های خون را پاک کرده تجزیه می نماید .

اروپائیان اغلب از کبد چرب و گوشت خوک که حاوی چربی زیاد است استفاده میکنند .

از تجزیه اسیدهای چرب اشباع شده کلسترول بوجود می آید در حالیکه غذاهای حیوانی علاوه بر اسیدهای چرب اشباع خود حاوی مقادیر

خام خواری

مختلفی کلسترول می‌باشند که از همه بیشتر در یک زرده تخم مرغ ۳ % گرم کلسترول وجود دارد در حالیکه در نباتات بهیچوجه کلسترول وجود نداشته ماده دیگری با سم سیتو ستروول از آن یافت میشود که در ایجاد کلسترول دخالتی ندارد - البته در نباتات هم اسیدهای چرب اشباع شده وجود دارد که در اغلب آنها نسبت اسیدهای چرب اشباع شده به اسید چرب اشباع نشده کمتر است ولی در خرما و نارگیل متاسفانه میزان اسیدهای چرب اشباع شده بر اسیدهای چرب اشباع نشده فزونی دارد . در حالیکه بترتیب در سافلور (گل رنگ) آفتاب گردان ذرت - لوبیا روغنی - پنبه دانه - کنجد - آجیل (پسته - بادام گردو - فندق) و زیتون میزان اسیدهای اشباع نشده بترتیب ۷۲-۶۳ ۵۳-۵۲-۵۰-۴۲-۲۹ و ۷% می باشند

نگاهی به جدول زیر وضع اسیدهای چرب را در مواد نباتی نسبت بهم و ارزش غذایی آنها را از نقطه نظر مواد چربی روشن میکند .

اسم نبات و دانه نباتی	اسید چرب اشباع نشده	اسید چرب اشباع شده
۱- سافلور (گل رنگ)	۷۲%	۸%
۲- آفتاب گردان	۶۳	۱۲
۳- ذرت	۵۳	۱۰
۴- لوبیا روغنی	۵۲	۱۵
۱۵- پنبه دانه	۵۰	۲۵
۶- کنجد	۴۲	۱۴
۷- آجیل	۲۹	۱۸
۸- زیتون	۷	۱۱
۹- خرما	۲	۵۶
۱۰- نارگیل	۱/۵	۹۳
	۶۷	

همچنین یادآور میشود که از میان غذاها یکمعلت اشباع بودن سیدهای چرب بیشتر باعث افزایش کلسترول میگردد یکی اسیدلودر - نارنگیل - اسید هستیریک در کره و نارنگیل و اسید پالمیتیک در تمام مواد حیوانی میباشد و از میان غذاهای حیوانی مغز - زرده تخم مرغ - کبد - کلیه سدف و نرم تنان دریائی و کره از همه بیشتر حاوی کلسترول بوده برای نسان خطرناک است .

در مسئله کنترل کلسترول علاوه بر مسئله تغذیه باید توجه اختلالاتی ناشی از حالات مرضی بود زیرا بطور قانونی بیماری های پیر باعث افزایش کلسترول و اختلال عروقی خون و انفارکتوس میشوند نه از همه مهمتر کم کاری غده تیروئید - علل ایجاد سنگ صفرا لکلسیم - دیابت قندی - نارسائی کلیه - سندرم نفروتیک مصرف رص های ضد حاملگی حاوی استروژن های مصنوعی می باشند .

بالاخره مصرف قندهای مصنوعی مخصوصاً " سوکرز و قند نیشکر علت افزایش تری گلیسرید کلسترول را بالا میبرد در حالیکه - مصرف یتامین ث طبیعی - مصرف ماست طبیعی و ورزش و فعالیت های جسمانی و همچنین مصرف روغن های نباتی حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده در پائین آوردن کلسترول سهمی بسزا داشته که متاسفانه کانیسم بعضی از آنها در مسئله تقلیل کلسترول تا حال روشن نشده است .

بعلت رسوب در کبد و تبدیل به استیل کوانزیم که خود نیز به کلسترول تبدیل میشود سبب بالا رفتن ۲۵ - ۱۵٪ کلسترول خون میشود در حالیکه استفاده از اسیدهای چرب اشباع نشده بعلت عدم رسوب و ذخیره در بدن قادر به افزایش کلسترول نبوده مستقیماً در

سوخت و ساز شرکت می نمایند .

بالاخره استفاده از مواد قندی و نشاسته‌ای هم در حدود ۱۰-۵٪ میزان گلسترول را بالا میبرد و در دیابت و بیماری قند نیز چربی خون و گلسترول بالاست زیرا قند بمصرف سلولی نمیرسد و بالاچار مواد چربی وارد جریان خون شده تا بمصرف سلولی و ایجاد انرژی برسد بهمین مناسبت چربی خون را بالا برده پیدایش آرتیو اسکروز (تصلب شرائین) یا رسوب چربی در جدار رگ بیماران دیابتی را توجیه میکند در نارسائی کبدی و کلیوی اغلب گلسترول بالا می رود .

در نارسائی کبدی بعلت عدم نظارت بر مواد غذائی چربی گلسترول و فسفولید بالا می‌رود زیرا آنزیم لیپاز لیپو پروتئین کافی برای متابولیسم مواد چربی وجود ندارد و کلیه مئوف و ضعیف آنزیم مورد نظر را درست نمی‌نماید . هرمن زنانه یا استروژن باعث تقلیل گلسترول میشود در حالیکه هرمن مردانه باعث افزایش گلسترول میشود و بهمین علت حملات قلبی ناشی از افزایش گلسترول و نارسائی عروق کرونر در مردان بمراتب بیش از زنان میباشد ولی علت و مکانیسم این مسئله روشن نشده است ولی خوردن قرص‌های ضد حاملگی که همگی حاوی مقادیر مختلفی از استروژن می‌باشند چربی‌های خون را بالا میبرد . .

تحریکات عصبی و هیجانی هم میزان گلسترول خون را بالا برده و بهمین دلیل کسانی که دچار دپرسیون‌های روانی بوده و اتکاء به نفس خود را از دست داده و بامید دیگران زندگی میکنند همواره دارای میزان گلسترول پائین تری از حد معمول میباشند . از بین دارو ها آترومید با صفا در روده ترکیب شده و مقدار زیادی از گلسترول غذائی را بخود جذب مینماید و از راه مدفوع دفع مینماید . البته آخرین

خام خواری

طریق کاهش گلستروول عمل جراحی و قطع مقداری از طول روده است که منحصرًا در شرایط خطرناک و گلستروول های خیلی زیاد و مقاوم انجام میشود ولی کار عملی نیست .

۸۰% گلستروول بشکل اسید کولیک درآمده با املاح دیگر ترکیب شده صفرا درست مینماید و مقدار کمی از گلستروول صرف ایجاد هرمنهای مختلف شده - مقداری از آن در طبقات شاخی پوست متمرکز شده نه تنها از جذب مواد محلول در آب از راه پوست ممانعت بعمل میآورد بلکه از تخییر مقدار زیادی آب از راه جلد جلوگیری میکند و بازاء دفع ۱۵ - ۲۰ لیتر آب روزانه فقط ۴۰۰ - ۲۰۰ سانتیمتر مکعب آب از راه پوست بشکل تخییر خارج میشود . گلستروول و فسفولید در ساختمان پرده سلولی شرکت کرده در جذب مستقیم سلول نظارت موثر دارد و چون بعضی از فسفولید ها هم در آب و هم در چربی حل میشوند لذا از این راه ب جذب مواد کمک میکند . همچنین فسفولید ها قابلیت حل چربی ها را افزایش داده و خود باعث جذب مواد چربی از جدار روده بداخل عروق میشود .

فسفولید های مهم در بدن لسیتین - سفالین و اسفنگومیلین است و هنگامیکه تری گلیسرید ها از روده جذب شده وارد کبد میشوند در آنجا با ریشه های ازت دار ترکیب شده فسفولید های مختلف را بوجود می آورند و بطور مثال ماده چربی مشتق از تری گلیسرید ها با کولین ترکیب میشود و لسیتین را بوجود می آورد . و یا با اینوزیتول ترکیب شده سفالین را بوجود می آورد که ماده سازنده ترمپولاستین میباشد و میدانیم که این ماده برای انعقاد خون لازم و واجب بوده و یکی از فاکتورهای مهم انعقاد خون بشمار میرود . هم چنین اسفنگو میلین در غلاف میلین دار اعصاب شرکت کرده علاوه بر اینکه در

اعصاب رل عایق داشته از انتقال امواج اعصاب مجاور بیکدیگر مانع
بعمل می‌آورد و از مخلوط شدن امواج عصبی و اوامر صادره جلوگیری
می‌کند کار سلولهای عصبی را هم تنظیم میکند و بطور کلی فسفولیپیدها
در بسیاری از اعمال فیزیولوژیکی و پیچیده سلولی نظیر فسفریلاسیون
وارد گشته دخالت و نظارت مستقیم دارد. پس ملاحظه می‌گردد که
مواد چربی تا چه حد برای انجام اعمال معمولی و صحت و سلامت
عضولازم است معهذرا در خوردن آن و انتخاب نوع آن باید دقت
فراوان میدول داشت و منحصرأ به آگهی های تجارتي و اعلانات
بازرگانی که جز جنبه مادی نفع دیگری برای عرضه کنندگان این مواد
ندارد توجه ننمود بلکه همواره در مسئله غذایی باید بحقیقت مطلب
توجه کرد و توجه داشت که چرا خرگوش بعلت علفخوار بودنش هیچگاه
دچار آرتوریتواسکلروز نمیشود در حالیکه سگ بعلت گوشتخوار بودنش
دچار ضایعات عروقی و پلاکهای آتروم و آترواسکلروز میگردد زیرا
چربی های حیوانی از انواع اشباع شده و جامد بوده و در بدن ذخیره
شده در جدار رگ رسوب کرده تولید آرتوریتواسکلروز و سپس آترواسکلروز
پلاکهای آتروم را بوجود می‌آورد. در حالیکه گلسترول و چربی های
نباتی مایع بوده و اسیدهای چرب همگی اشباع نشده میباشند و ضمن
اینکه در بدن ذخیره نمیشوند ضایعات عروقی بدنیا ل نمی‌آورد.
زیرا در کنار اسیدهای چرب اشباع نشده مقدار قابل توجه نسبتین
وجود دارد که از رسوب گلسترول در جدار عروق رسوب چربی در
نسوج دیگر جلوگیری کرده باعث جوانی و لاغر شدن می نماید. اما
متأسفانه چربی های حیوانی و مخصوصاً " گلسترول در جدار عروق و
شریانها بصورت پلاکهای رسوب کرده و سبب نکروز قسمتی از جدار
عروق گشته تدریجاً " سلولهای فیروپلاست در جدار رگ پدیدار شده

بمندرچا "جداررگ اسکلروزو سفت میگردد و اگر هم کلسیم درجدار رگ و روی پلاکهای چربی رسوب نماید عروق سخت و شکننده شده به اندک تغییرات فشار خون پاره شده خونریزی مختلفی در نقاط متفاوت بدن بوجود می آورد که مهمترین آنها خونریزی های مغزی در افراد مسن میباشد. که نه تنها تنگ شدن و سفت و سخت گردیدن عروق فشار خون می نیما را بالا میبرد بلکه اجباراً " فشارخون ماکزیما بالا می رود تا بتواند خون را در مقابل مقاومت عروق سفت و سخت شده به نسوج حساس رسانده در مقابل فشارخون ولوله های تنگ شده عروق مقاومت کند .

بنابراین هر دو فشار خون یعنی فشار ماکزیما و فشار می نیما در این قبیل بیماران بالا می رود بطوریکه افزایش فشار ماکزیما نماینده فعالیت قلب افزایش حجم خون و تحریکات اعصاب سمپاتیک و افزایش فشار می نیما نماینده تصلب عروق و سختی و سفتی شرايين است . و پستی و بلندی در سطوح داخلی عروق ناشی از رسوب مواد چربی و آهنی است که جریان گردش خون را در آن حوالی کند ساخته بالطبع لخته خون ایجاد میگردد که حرکت این لخته بسوی رگهای کوچکتر و انتهائی تولید آمبولی در عروق (کرنر) و مغز ریه و کلیه و سایر نسوج کرده بر حسب اهمیت اعضاء علائمی تولید میکند که گاه آنها " منجر بمرگ میشود نظیر انفارکتوس های وسیع قلبی بطوریکه نیمی از مردم کره خاکی از آترواسکلروز از بین میروند که از این عده دو سوم آنها بعلت آمبولی و ترمبوز عروق کرنر قلب بوده و یک سوم بقیه بعلت آمبولی اعضاء دیگر از قبیل مغز و کلیه و روده ها و کبد و ریه میباشد و گر چه بیماری آرترواسکلروز بیماری افراد مسن میباشد و در افراد پیر بیشتر دیده میشود معیناً

در جنس مردان به مراتب بیشتر از زنان بعلت وجود هر من مردانه برخورد میکنیم که به نوع غذا و رژیم مخصوص و فعالیت و حرکت آنها بستگی تام دارد بنابراین باید در رژیم غذایی نهایت دقت کرد و دانسته از مواد چربی استفاده کرد. چرا که بطور مثال چربی‌ها هضم مواد غذایی را در معده کند ساخته عبور مواد غذایی را از معده بعقب می‌اندازند و علاوه بر گشاد کردن معده صفرا بدرون معده راه یافته و احساس سوزش و ترشی مخصوصی بانسان دست میدهد که البته این مسئله اغلب به نقطه ذوب چربی‌ها بستگی دارد. و در این میان کره‌های سالم و بدون تغلب که مواد زائد از قبیل مارگارین نداشته باشد در حرارت ۳۱ درجه یعنی کمتر از حرارت بدن ذوب شده و علائم نارسائی گوارشی را بوجود نمی‌آورد در حالیکه چربی خوک که در ۴۱ درجه و چربی گاو که در ۴۶ درجه و چربی پیه‌گوسفند که در ۴۸ درجه آب میشود مسلماً "نارسائی و مشکلات بیشتری بوجود می‌آورند. آیا هیچگاه امتحان نموده اید که بعد از تناول کله پاچه گوسفند چقدر سنگین میشویم و تا ساعت‌ها احساس پری و سیری مینمائیم برای چیست زیرا معده قادر به تخلیه مواد چرب نیست و مادام که معده پر می‌باشد احساس گرسنگی بما دست نمیدهد در حالیکه حقیقتاً "سلولهای بدن احتیاج بمواد غذایی دارد پس ملاحظه میشود که احساس سیری و گرسنگی خود یک کیفیت واقعی نیست و معده در پاره‌ای از موارد عضو کاملاً "صدیق در ظهور و بروز علائم نمی‌باشد چه رسد باینکه بطور مصنوعی خود این کیفیت را مختل سازیم. البته در افراد جوان مواد چربی بانرژی تبدیل میشود ولی اغلب بقیمت خستگی کبد تمام میشود ولی در افراد پیر مواد ذخیره شده و باعث چاقی گشته و به مواد دیگری از قبیل گلسترویل تبدیل میگردد.

گرچه پاره‌ای گمان میکنند که گلسترول همانند اوره سم خطرناکی است ولی این فرضیه و تصور کاملاً اشتباه است، زیرا گلسترول عامل تشکیل دهنده کلیه اعضا و جوارح انسانی بوده و با نسبت‌های متفاوت در تمامی نسوج آدمی‌زاد وجود دارد و اگر گلسترول ۲٪ عناصر مغزی را تشکیل می‌دهد و نسبتش از سایر نسوج بالاتر است بر عکس در کلیه از همه کمتر در حدود ۳/۵٪ می‌باشد. در سرم و در گلبولهای سرخ نیز وجود داشته و در حقیقت رل گلسترول در خون نظیر هموگلوبین است که حامل انتقال اکسیژن باعضاء می‌باشد و گلسترول نیز حامل اسیدهای چرب از روده به کبد و از کبد به نسوج می‌باشد در کبد است که مواد چربی و اسیدها را از گلسترول گرفته و آنرا متابلیزه مینماید و گلسترول را مجدداً رها ساخته بداخل جریان خون گسیل میدارد. ولی باید دانست همین ماده ارزنده و لازم برای زندگی هنگامیکه میزانش در خون بحدی بالا رود که سرم دیگر قادر بحل آن درخود نباشد یک سم واقعی محسوب شده و عوارض خطرناک و مهلک بوجود می‌آورد بنحویکه در کلیه نسوج رسوب کرده در مجاری صفراوی تولید سنگ صفرا میکند - در عروق تولید آرتریواسکلروز و فشار خون مینماید - در چشم تولید کاتاراکت (آب مروارید) و رتینیت (تورم ریتین چشم) نموده و در یکعده دیگر از نسوج بهمین منوال اثر میگذارد. حتی اگزمای جلدی واکنه و گزانتوم و لک‌های بدقواره صورت و جلد در واقع نوعی از رسوبات قابل ملاحظه گلسترول در جلد می‌باشد. صرفنظر از عوارض فوق، سنگهای صفراوی - بیماری قند - چاقی از ملازمین افزایش گلسترول و از فرآورده کسانی است که بافراط در مواد چربی حیوانی پای بند شده اند. زیرا پر خوری افراط در غذای قندی و چربی فعالیت غدد مترشحه درونی را کند

خام خواری

میکند در حالیکه رژیم گیاهخوری بر میزان فعالیت همه انساج میافزاید .
گرچه با رژیم گیاهخوری مطلق باز هم وضع گلسترولی بدن بحال خود باقی میماند با اینهمه ثابت میشود که عامل ایجاد گلسترولی در بدن منحصر " غذا نبوده و از راه ترکیب و سنتز مواد نیز گلسترولی بوجود میآید . ولی همواره این سوال پیش می آید که چطور گاهی اوقات میزان گلسترولی در سرم خون بیش از حد متعارفی بوده ولی با علائم و آثار فوق همراه نمیشد . در حالیکه اغلب گلسترولی در نسوج رسوب کرده و علائم بیماری را آشکار میسازد و فقط مقدار کمی از آن در جریان گردش خون میباشند در حالیکه این دو کیفیت کاملاً متناقض یکدیگرند لذا میتوان اینطور نتیجه گیری نمود که قدرت انحلال گلسترولی در سرم همواره در تغییر است گاه مقدار زیادی گلسترولی در سرم حل میشود و در نسوج رسوب نمیکند و گاه مقدار کمی در سرم حل شده بالعکس مقدار زیادتری از آن در نسوج رسوب میکند . و این قدرت انحلال گلسترولی در سرم که باید همواره مثبت و در حدود ۱۵ درجه باشد سرعت در بیماریهای مختلف تغییر میکند و از تغییرات این قدرت میتوان دریافت که بیماری بسوی بهبودی سیر میکند یا به طرف خرابی پیشرفت مینماید . البته افزایش میزان گلسترولی اغلب در بالغین و سالمندان بیش از ۵۰ سالگی است . و البته کسانی که قدرت انحلال گلسترولی منفی و یا کمتر از وضع عادی دارند همواره درگیر خطرات افزایش گلسترولی میباشند ولی کسانی هم که با وجود قدرت انحلال بیش از حد متعارفی دارای مقدار گلسترولی بیش از ۲۵۰ گرم در لیتر باشند باز هم از خطرات گلسترولی در امان نیستند به طوریکه میزان احتمال انفارکتوس در این قبیل افراد چندین برابر کسانی است که گلسترولی کمتر از ۲۰ گرم در لیتر دارند .

خام خواری

البته در شرایطی هم میزان گلستروول خون بالاست ولی با علائم نثار مرضی گلستروول توام نمی باشند . مثل حاملگی - بیماری های فوننی وسل هم چنین در دوره ای از درمان ضد مسمومیت هم بعلت رداشتن گلستروول از نسوج و عبور آن از خون و خروجش از بدن بطور وقتی میزان گلستروول خون بالا میرود . البته در اغلب سرطانی ها میزان گلستروول بالاست که هیچگونه رابطه ای علی الظاهر با سیر بیماری نداشته و ضریب انحلال گلستروول هم در خون در این بیماران ز روش خاصی تبعیت نمی نماید گاه بالا - گاه پائین و گاه طبیعی ست . بهر جهت اگر انسانی بخواهد از شر گلستروول و عوارض ناشی زازدیادش درامان باشد باید از تمام مواد چربی حیوانی بطوراعم همه جانبه خودداری کند . مثل خامه - سر شیر - کره - پنیر و مارگارین ها هم چنین از تخم مرغ باید پرهیز کرد که این مسئله فقط بواسطه میزان گلستروول آنست بلکه بواسطه چربی حیوانی آنست که درون تخم مرغ وجود دارد - همینطور سرکه رل موشی در ایجاد گلستروول داشته باید از آن اجتناب کرد و برخلاف عقاید و رسوم قدیمی ها که با غذاهای چرب مقدار زیادی ترشی و سرکه صرف میکردند باید با این عقیده بعلت اثر مستقیم سرکه در سنتز اسیدهای چرب و غیر مستقیم در ایجاد گلستروول بشدت مخالفت کرد . سرانجام می باید از کلیه موادی که عمل سلولهای کبدی را متوقف میسازد پرهیز کرد و از خوردن گوشت های چرب ، حتی گوشت های بدون چربی حیوانات شکار - و آشامیدن کلیه مشروبات الکلی خودداری نمود و بر رژیم گیاه خواری تمایل یافت که بعدا " نیز در این باب مفصلا " صحبت خواهد شد و مزایا و منافع این رژیم نسبت بر رژیم گوشتی یادآوری خواهد شد زیرا کبد بتنهائی قادر است ۵ - ۲ برابر

خام خواری

گلسترولی که از غذا بدست میآوریم ایجاد نماید بنابراین مواد حیوانی که اغلب حاوی گلسترویل می باشند نیازی نداریم . ولی خاطر نشان میسازد که مقدار اعظم گلسترویل بواسطه ایجاد املاح صفراوی از طریق صفرا و مدفوع دفع میگردد مقدار دیگری از گلسترویل از جدار روده و میکرب های روده ای با سم کوپر و سترویل (گلسترویل مدفوعی) دفع میشود . مقداری نیز از راه ادرار و بالاخره مقداری از راه عرق خارج میگردد و بهمین مناسبت ورزش و ریزش عرق خود راه جالبی برای کم کردن گلسترویل محسوب میگردد . همچنین ورزش باعث سرعت ضربان قلب و تنفس و خروج گاز کربنیک و وارد شدن مقدار بیشتری اکسیژن به اکسیداسیون درون سلولی کمک بیشتری کرده بیش از پیش به کاهش گلسترویل کمک میکند . اما باید دانست که خون حاوی گلسترویل هنگام عبور از ریتین چربی خود را با سوزاندن از دست میدهد و بهمین علت افراد چاق و پر خون که ظرفیت تنفسی آنها کاهش یافته همواره دارای گلسترویل بیشتری نسبت بسایر افراد میباشند . چون سوخت گلسترویل در ایستگاه ریوی آنان بکندی انجام میگردد .

انواع مواد چربی در طبیعت :

در حقیقت ماده چربی بطور عموم و چربی حیوان بطور اخص یک ماده غذایی طبیعی و فیزیوتوریک برای بدن و بالطبع برای کبد منظور نشده است و اثر شوم مواد چربی در بدن پیدایش آرتروواسکلروز در قبال مصرف هر چه بیشتر این ماده میباشد و پر واضح است مادام

خام خواری

که کیدرل خود را بنحو احسن انجام میدهد مضرات مواد چربی در بدن ناچیز بوده و خود نمائی نمیکند اما بمحض پیدایش نارسائی سلول کیدی آثار و عوارض مواد چربی آشکار میگردد. اما چون چربی در میوه جات و دانه های غلات بطور طبیعی و با تناسب کامل و با ترکیبات زنده هم گام است، لذا چربی آنها کاملاً " فیزیولوژیک بوده برای بدن کاملاً " سازگار میباشد. در حالیکه بقیه انواع دیگر چربی ها نظیر پیه خوک - دمه گوسفند و چربی های گوشت را باید ابتدائاً بخ کرده - آماده کرد و پس از تغییر فرم مصرف نمائیم و یا با ترکیبات کاملاً " مصنوعی نظیر مارگارین و انواع و اقسام روغنهای مایع که امروز در همه جا متداول شده است همراه کرده مصرف نمائیم در حالیکه این قبیل چربیها با طبیعت بدن ما سازگار نیست.

البته حیوانات گوشتخوار گوشت خام را با تمامی چربی ها و استخوانهایش یکجا مصرف میکنند و در حقیقت یک تغذیه کاملی است که با طبیعت آنها کاملاً " موافق و سازگار است در حالیکه اگر پاره ای از انسانها گوشت خام مصرف میکنند ولی تا بحال بهیچوجه من الوجوه دیده و شنیده نشده که انسانی استخوان و یا چربی خام را یکجا تناول کرده باشد چون با طبیعت بدن انسان این چنین تغذیه بهیچوجه سازگار نیست. چون انسان قادر است حتی ۵۰-۳۰% ماده قندی را به ماده چربی مبدل ساخته و احتیاجات خود را از این نظر بر طرف سازد گرچه راه تبدیل ماده قندی بچربی در بدن راه کاملاً " عادی و طبیعی نمیشد مع هذا طبیعت انسان بنحوی است که هیچگاه بطور اعم احتیاج به ماده چربی حیوانی ندارد.

شیمی مواد چربی :

مواد چربی از ملکولهای کربن - هیدروژن و اکسیژن ترکیب یافته که هر قدر تعداد اتم کربن آن زیاد تر باشد نقطه ذوب آن بالاتر خواهد بود و مواد چربی همانطور که میدانیم از یک اسید چرب و یک الکل سه ظرفیتی بنام گلسترین درست شده است . البته اسیدهای چرب در چربی های حیوانی اغلب اشباع شده بوده و قادر نیستند اتم هیدروژن دیگری را بخود جذب نمایند و این روغنها همه جامد میباشند درحالیکه روغنهای نباتی اکثرا " اشباع نشده و بصورت مایع میباشند و برای تبدیل روغنهای مایع اشباع نشده نباتی به روغنهای جامد متداول امروزی آنها را با مقداری هیدروژن مخلوط و ترکیب مینمایند و در حقیقت با دست خود و با صنعت پیشرفته خود روغن طبیعی و سازگار با طبیعت بدن را تغییر فرم داده آنگاه مصرف مینمائیم یعنی پس از دگرگونی آنها بکار میبریم درحالیکه نقطه ذوب روغنهای نباتی مایع خیلی پایین تر از روغنهای جامد اشباع شده میباشد و این مسئله حائز اهمیت فراوانی است زیرا ثابت شده که در حرارت بالا روغن بعوامل متشکله خود یعنی اسید چرب و گلسیرین تجزیه میگردد و در حرارت زیاد تر آب گلسیرین تخییر شده به ماده ای باسم اکرولئین تبدیل میگردد که سرطان زائی آن اخیرا " باثبات رسیده است . پس نتیجه کلی در این مورد اینست که تا سر حد امکان مواد چربی را به انواع چربی اشباع شده تبدیل نسازیم و آنها را در حرارت زیاد فاسد نکرده حتی المقدور بفرم طبیعی آنها را مصرف نمائیم و بر واضح است که روغن را برای یکبار مصرف باید حرارت داد در صورتیکه

خام خواری

چندین بار حرارت دادن آنرا بصورت سمی خطرناک و ماده ای سرطان زا در می آورد در اینصورت باید بر تهیه چیپس های موجود در بازار نظارت کامل داشت زیرا بکرات از یک مقدار روغن برای تهیه چندین مرتبه سیب زمینی بصورت چیپس استفاده میشود و در اینصورت کاملاً آشکار است که چیپس خوشمزه و شور که بدست ما میدهند به همراه خود چه خطرات بزرگی برایمان در نهان بارمغان می آورد. گرچه مایع و جامد بودن روغن یک تقسیم معمولی است و ما به التفات اسیدهای چرب اشباع شده و اشباع نشده از همدیگر نمیباشد چون روغن جامد هم در حرارت تابستان مایع گشته و روغنهای مایع در حرارت پشت زمستان احتمالاً منجمد میگردند ولی نکته حائز اهمیت اینجاست که چربی های نباتی طبیعی و دست نخورده اند که بصورت قطرات میکروسکپیک (ریز) فراوان در انواعی از کاج - کتان - زیتون - آفتاب گردان - فندق و گردو ملاحظه میشود که همگی هم اشباع نشده بوده و در بدن ذخیره نشده بارکید را زیاد نکرده و آنرا خسته نمیسازند. در حالیکه روغنهای حیوانی همگی دارای اسید چرب اشباع شده بوده و در بدن و سلولهای فیبروپلاست ذخیره میشوند.

در حیوانات نیز دو نوع چربی وجود دارد که کاملاً از همدیگر مجزاست یک قسم آن جزو سیتوپلاسم و سلول بوده و از آن جدا نمی باشند. نوع دوم بصورت توده هائی در نسوج زیر جلدی و اطراف احشاء مثل کلیه و قلب و روده ها جمع گشته بسهولت میتوان از عضو اصلی آنرا جدا ساخته بکناری گذارد و بالاخره سومین نوع چربی موجود در بازار مارگارین می باشد که در حقیقت مخلوطی از چربی های حیوانی و نباتی است که با نسبت های متفاوت و بخاطر قیمت ارزانش بی بازار جهان عرضه شد و ابتدا از چربی گاو که در حدود ۴۶

درجه ذوب میگردد استفاده شد و فقط و فقط برای ایجاد کره های مشابه کره اصلی درست شد ولی بعداً " اشکال مختلفی از پیه خوک چربی گوساله - روغن نهنگ - روغن نارگیل - مارگارین های مختلفی درست گردید که اگر میزان چربی نباتی اش زیادتر از چربی حیوانی باشد بصورت مایع و یا قوام نرم در میآید و چنانچه بخواهند آنرا بصورت کره عادی در آورند لازم است بوسیله نفوذ هیدرژن آنرا سفت نمایند ولی باید متوجه بود که متاسفانه اثر عبور هیدرژن بر روی روغن های نباتی و اشباع کردن اسیدهای چرب اشباع نشده که برای زندگی لازم و واجب است متابولیسیم کلسیم را نیز مختل میسازد . پس در واقع مارگارین ها نه تنها دارای معایب روغن حیوانی هستند بلکه منافع روغن های نباتی اشباع نشده را هم دارا نمیباشند ، بهمین دلیل تاکنون مشاهده نشده که رستوران و یا مهمانخانه ای اعلام کند که غذاهای خوشمزه و مطلوب مشتریان را با مارگارین درست میکند زیرا نه جرات این کار را دارند و نه مارگارین نام جالب توجیهی نزد قاطبه مردم دارد و نه ماهیت آن معین و مشخص است زیرا اغلب مارگارین ها را اگر هم از روغن های نباتی تهیه نمایند مسلماً از روغن های نباتی درجه یک درست نکرده و برای ارزان تهیه کردن آن و عرضه نمودن آن بیازار آنرا دردیگ های بسیار بزرگ فلزی همراه با پودری از نیکل مخلوط کرده چهارصد درجه حرارت میدهند تا در این حرارت هیدرژن حاصله از الکترولیز آب با فشار زیاد وارد روغن شده بتواند کلیه اسیدهای اشباع نشده را اشباع کند و پس از ۲۰ - ۸ ساعت روغن را سرد کرده پودر نیکل را از آن جدا کرده سپس روغنی جامد و باب بازار بدست می آورند .

پس در حقیقت چربی های نباتی همه اسیدهای چرب اشباع

نشده خود را با هیدرولیز و در حرارت ۴۰۰ درجه بمدت ۸ ساعت کلیه مواد زنده را از دست میدهند و فقط روغنی با هضم مشکل و بصورت جامد تحویل مردم میگردد که بظاهر هیچگونه تفاوتی با روغن های جامد حیوانی ندارد و حتی در اغلب موارد از روغن های سنگین و جامد حیوانی هضمی ثقیل تر دارند زیرا روغنی است ساختگی و برای اینکه مصرف پودر نیکل ایجاد عوارضی نکرده و طعم مارگارین را عوض نکند قبل از سرد کردن روغن آنرا از صافی های بی نهایت ریز میگذرانند تا ذرات نیکل گرفته شود و برای آنکه از نظر شکل و هیات ظاهری بصورت کره معمولی عرضه شود امولسیونه می نمایند یعنی با آب ماست و یا کمی زرده تخم مرغ مخلوط می نمایند و حتی برای صرفه جویی از مواد شیمیائی صنعتی استفاده میکنند بهر جهت با هزاران تمهیدات مارگارین را بصورت کره بازار عرضه مینمایند اما هیچگاه نمیتوان گفت که هیچگونه شباهتی میان روغن نباتی اصل و مارگارین عرضه شده در بازار وجود دارد و هیچگونه قرابت و قوم و خویشی میان این دو ماده در کار نیست و باید اعتراف کرد در زمان مشکلی که ما زندگی میکنیم افراد سوء استفاده چی از زود باوری مردم استفاده کرده با آگهی های عریض و طویل و خوش آب و رنگ ذهن افراد ساده لوح را عوض کرده در پناه این زود باوری انواع و اقسام اغذیه مضر را بخورد مردم میدهند در حالیکه وظیفه افرادی که علاقمند به سلامت خود و تغذیه سالم هستند اینست که بهر صورت از خوردن روغن های با سم مارگارین پرهیز کرده از بیسکویت - نان شیرینی - کیک و سایر مواد شیرینی که با مارگارین تهیه میشود اجتناب نمایند .

از روغن های حیوانی همانطور که گذشت چربی خوک در ۴۰

خام خواری

درجه و چربی گاو در ۴۶ درجه و چربی گوسفند در ۴۶ درجه ذوب میگردد ، بهمین دلیل آبگوشت و کله پاچه که از چربی حیوانات فوق مخصوصاً "گوسفند درست میشود غذائی ثقیل الهضم بوده و بکندی از معده دفع میگردد و انسان را بطور مصنوعی تا ساعت های متمادی سیر می نماید . همچنین روغن های فوق در صورتی قابل قبول ذائقه انسانی است که کاملاً "گرم کرده و داغ شده باشد که متاسفانه در اینصورت هم خطر عوارض روغن های سرخ شده را در بردارد بطوریکه روغن های سرد - منجمد و ماسیده مورد تنفر همه می باشد . پس ملاحظه میگردد که واقعا "مصرف روغن های حیوانی به صلاح و صرفه انسان نمی باشد .

خوک دارای دو نوع چربی است یکنوع آن که زیر جلدی است هضم آن احتیاج بدستگاه گوارش خیلی مقاوم داشته انسان را اذیت میکند درحالیکه چربی اطراف احشاء در حرارت کمتری ذوب میشود و بهتر از نوع اول تحمل شده هضم میگردد البته باید در نظر داشت که این مسئله عمومیت نداشته و بر حسب نوع خوک - نوع تغذیه و محل پرورش حیوان ارزش چربی و نوع آن فرق میکند .

چربی های نباتی :

از بین کلیه روغن های نباتی اغلب روغن زیتون و آراشید مصرف شده و بقیه انواع روغن های نباتی در تهیه مارگارین بکار میرود ولی باید دانست که متاسفانه اغلب روغن ها را در کارخانه های روغن نباتی به مواد مختلفی آغشته کرده تا آنها را تصفیه نمایند بطوری که از پطاس و سپس از ذغال فعال گذرانده و بالاخره با حرارت

خام خواری

طولانی ۲۸۰ درجه آنرا تغییر شکل میدهد و باین ترتیب روغن مایع که مواد حیاتی و ویتامین ها و دیاستازهای خود را از دست داده است بما عرضه میگردد و مسلما " انسانی که مقید به سلامتی خود می باشد از خوردن این چنین روغن ها خود داری میکند. ولی بهترین روغنی که در فشار اول و بدون حرارت و یا در حرارت پائین تهیه میشود بهترین روغن می باشد. البته اگر زیتون کاملا " رسیده باشد بعد از تناول دانه های زیتون هیچ نوع مزه نامطبوع بدنبال ندارد. ولی چنانچه مواظبت نکرده و از زیتونهای بیش از حد رسیده و یسا بزمین افتاده استفاده شود چنانچه در آفریقا مرسوم است بدون شک بعلت پیدایش مرحله ای از فرمانتاسیون روغن حاصله از این نوع زیتون دارای مقداری اسیدیته می باشد که اگر از ۲٪ تجاوز کند تا حدودی خطرناک می باشد. ولی در سواحل مدیترانه و اروپا از زیتون های کاملا " رسیده استفاده میشود و معایب فوق را دارا نمی باشد مضافا " بر اینکه در منطقه اروپائی آسیاب های فراوانی در طول منطقه پرورش زیتون وجود داشته و زیتون را بسرعت و بدون فاصله زمانی و مکانی در مسیر روغن کشی قرار میدهند در حالیکه در منطقه پرورش زیتون آفریقا زیتونها را به مناطق دور دست برای روغن کشی حمل می کنند بالنتیجه مقداری مواد جامد داخل در روغن میگردد که در حرارت های پائین ۱۰ - ۷ درجه جامد بوده و در حرارت های بالاتر مایع می باشد که این تنها وسیله تشخیص این دو نوع روغن از همدیگر می باشد.

علاوه بر روغن زیتون روغن کنجد نیز مصرف میشود. این روغن بیشتر در طباطخی و شیرینی پزی مصرف میشود. حتی یکنوع کرم مخصوصی از آن بعنوان کره و خامه درست میکنند که باسم

ارده موسومست .

روغن های نباتی در حالیکه دست نخورده و بدون فعل و انفعالات آزمایشگاهی بدست ما برسد دارای مقادیری قابل توجه ویتامین آ و ث و ماده چربی همانند گلسترین می باشند که ماده اخیر قابل جذب اعضاء بدن نمی باشند و چنانچه بخواهیم از ویتامین های آن وهضم پذیری این روغن ها استفاده کنیم نباید آنها را سوزانده و داغ نمائیم بلکه منحصرآ " باید کمی آنها را با آتش ملایم گرم نمائیم . امروزه بسیاری از حقه بازان از اینکه مقداری از مواد چربی از مدفوع بصورت مواد جامد سبز رنگ دفع میگردد استفاده کرده ضمن تجویز دارو به بیمار مقداری هم روغن نباتی دستور میدهند و خروج مواد سبز رنگ را از مدفوع دلیل بر خروج ترشحات صفراوی و پاک شدن و تخلیه کسبه صفرا و مجاری صفراوی بیمار قلمداد میکنند در حالیکه رنگ سبز مدفوع جز خروج ماده چربی چیز دیگری نمی باشد . روغن زیتون بروی کیسه صفرا و بیوست های طولانی و مزمن هیچگونه اثری مستقیم و سریع نداشته فقط بطول مدت ممکن است اثرات سودمندی در برداشته باشد که آنهم چندان حائز اهمیت نمی باشد .

روغن آفتاب گردان یکی دیگر از فرآورده های روغن های نباتی است که در پائین آوردن گلسترول بشرطی که بطور دائمی و بصورت یک قاشق سوپخوری و در حین غذا بدون دخل و تصرف مواد شیمیائی کارخانه ای مصرف شود اثر قاطعی داشته ضمن آنکه چندان بد طعم هم نمی باشد .

مواد سفیده ای در طبیعت:

در حدود سه چهارم مواد جامد بدن ما از ماده پروتئینی درست شده که در تمام تشکیلات ساختمانی بدن ما شرکت میکند عامل اصلی پروتئین اسیدهای آمینه میباشد که خود نیز از یک عامل اسیدی و یک عامل ازت دار بوجود آمده است. کوچکترین ملکول ماده سفیده ای که تاکنون بدست آمده از ۲۰ اسید آمینه بوجود آمده است.

اولین سنتز ماده پروتئین در طبیعت در برگهای سبز درختان در کنار نور خورشید و با کمک کلروفیل ارزنده درخت درست شده در دسترس حیوانات علفخوار قرار میگیرد و حیوان با دیاستازهای مخصوص آنرا به پروتئین حیوانی تبدیل میکند و از ۲۱ اسید آمینه ای که تاکنون در طبیعت پیدا شده است حیوانات علفخوار قادر به تهیه و سنتز همه آنها می باشند در حالیکه انسان با رژیم مخلوط خود قادر به سنتز بیش از ۱۱ نوع آن نمیشد بهمین مناسبت ده نوع دیگر را اسیدهای آمینه لازم و اساسی لقب داده اند که البته انسان قادر است بمقدار بسیار کم اسیدهای آمینه لازم را تهیه نماید ولی این مقدار تکافوی احتیاجات او را نمی نماید از اینرو باید در غذای انسان اسید آمینه لازم وجود داشته باشد که عبارتند از:

تریپتوفان - فنیل آلانین - لیزین - آرژینین - میتونین -
لوسین - ایزولوسین - والین - تریونین - هستیدین ، ولی بمرور
با استفاده از مواد کلروفیل دار نباتی انسان نیز قادر با ایجاد بعضی
از اسیدهای آمینه فوق خواهد بود همانطور که حیوانات علفخوار به

خام خواری

علت غذای گیاهی انحصاری کلیه مایحتاج طبیعی و فیزیولوژیک خود را از نباتات بدست می آورند. اما بهیچ وجه معلوم نیست پروتئینی که ما از حیوانات گرفته و بعد از عملیات متعدد از قبیل کنسرو کردن حرارت دادن - پختن - سرخ کردن - کباب کردن و غیره مصرف می نمایم تا چه حد قادر به جبران احتیاجات واقعی بدن ما باشد زیرا پروتئین اسکلت و زیر بنای ساختمانی سلول زنده حیوانی است و ما نیاز فراوان بدان داریم ولی کسانی که از ابتدای زندگی گوشت مصرف نکرده و مقدار کمی پنیر و شیر از سری غذاهای حیوانی میل می نمایند که بهیچ وجه جبران احتیاجات پروتئینی آنها را نمی نماید از کجا رشد کرده بزندگی ادامه می دهند. زیرا پروتئین در یکایک سلولهای بدن انسان و حیوان شرکت میکند و همانطور که بعداً" ملاحظه خواهیم کرد چنانچه ترکیب سلولی از نظر مواد پروتئینی ناقص باشد مسلماً "اعمال سلولی مختل میگردد. زیرا پروتئین در تشکیلات ساختمانی حساس نسوج زیرین بکار میرود.

اول: پروتئین گلبولی: که در درون گلبول جای داشته با وجود خواص شیمیائی و فیزیکی متفاوت قادر بانجام هزاران کار می باشند و خود نیز باشکال متفاوت در سلول ظاهر میگردد.

۱- آلبومین که با وزن ملکولی کم در آب کاملاً" محلول بوده و پروتئین اصلی پلاسما را تشکیل میدهد اما مقدارش در سلول قابل توجه نمی باشد.

۲- گلبولین که جزو پروتئین های ساده سلول بوده کمتر در آب حل میشود ولی میزانش در سلول زیادتر از دسته اول بوده در ترکیب تمام آنزیم سلولی دخالت تام دارد.

۳- هیستین و پروتامین که ماده اصلی و پروتئین اساسی هسته

خام خواری

سلول را تشکیل داده بصورت نوکلئوپروتئین در هسته وجود دارد .
دوم پروتئین فیبری ؛ که جزو پروتئین های پیچیده سلول بدن آدمی محسوب شده خود بسه صورت در بدن جلوه گری می نماید ولی قبل از هر چیز باید دانست که این پروتئین خاصیت الاستیک داشته هرگاه در حال کشش نباشد دو سر آن بهم نزدیک میگردد و بالعکس در حال فشار و کشش از همدیگر دور میگردند و این مسئله در ترمیم نسوج و زخمها رل مهمی را بازی میکند و صرفنظر از یکعده عوامل متعدد و لازم برای زود جوش خوردن زخم ها که در همین فصل بدانها اشاره خواهد شد چنانچه اطراف زخم تحت فشار باشد این دسته از پروتئین ها بعلت فشار از همدیگر دور میشوند و ترمیم زخم بکندی انجام می پذیرد و یا اصلا " بسوی بهبودی نمیگراید پس تا ممکن است حتی الامکان باید از فشار بر اطراف زخمهاثیکه در نتیجه خوابیدن ممتد در تختخواب بوجود میآید بکاهیم و هیچگاه شکاف اعمال جراحی را با فشار زیاد بهم بخیه ننمائیم چه در اینصورت نباید هیچگاه انتظار جوش خوردن آنها را داشته باشیم .

۱ - کلاژن ؛ این پروتئین اساس ساختمان نسج هم بند را به وجود آورده - تاندون - غضروف و استخوان را سازمان میدهد و تاندون در حقیقت دنباله عضلات بوده که نسج عضلانی را به برجستگی های استخوانی با استحکام خاصی متصل ساخته محل ثابت اهرم را برای بحرکت در آوردن عضلات بوجود میآورد .

۲ - الاستین ؛ نوع دیگری از این سری پروتئین هاست که اساس رشته های تاندونی - نسوج هم بند و شراغین را بوجود میآورد . و این همان ماده ایست که گلسترول را بخود جذب کرده بارسوب گلسترول و املاح بروی این پروتئین جدار عروق سفت و سخت میشود .

خام خواری

- ۳ - کراتین: سومین فرم این پروتئین بوده ناخن مو و نسوج شاخی و سم حیوانات را پی ریزی مینماید .
- سومین گروه پروتئین های ترکیب شده است که با مواد دیگری ترکیب شده در فعالیت های بیشماری از کارهای طبیعی اعضاء و جوارح انسانی شرکت مینماید و خود نیز بسه گروه مجزا تقسیم میگردد .
- ۱ - نوکلئو پروتئین که در سیتوپلاسم هسته سلول تولید ژن کرده در انتقال صفات انسان از اجداد به اولاد نظارت بی چون و چرا دارد . ژن ها در محل معینی از کروموزم ها جایگزین شده نیمی از صفات پدر و مادر را منتقل می کنند .
- ۲ - موکوپروتئین که با مواد قندی ترکیب یافته لایه مقاومی برای مخاطی محسوب شده آنها را در مقابل مواد شیمیائی مخاط روده و معده ترشح میشود حفظ مینماید .
- ۳ - مواد پروتئین که با مواد چربی ترکیب شده تولید اجزاء ذیل را مینماید .
- الف: لیپوپروتئین که در بحث چربی و گلیستروول اشاره ای به آنها شد و اجزاء سه گانه مهم آن مورد بحث قرار گرفت .
- ب - کروموپروتئین که ترکیب پروتئین با مواد رنگی بوده در ساختمان هموگلوبین گلبولهای سرخ وارد شده و در انتقال اکسیژن و انیدرید کربنیک رل خاصی دارد .
- ج - فسفو پروتئین که ترکیب فسفره پروتئینی است و در نقل و انتقالات انرژی را داخل سلولی شرکت میکند . و در انتقال امواج عصبی و جداسازی فرامین عصبی از یکدیگر رلی ممتاز دارد .
- د - متالو پروتئین که پروتئین با فلزاتی نظیر ید - مس - آهن روی و منیزیم ترکیب میشود .

باین ترتیب سلاخظه میشود که پروتئین نه تنها در سیستم وسیعی از بدن شرکت میکند بلکه زیر بنا - اساس و اسکلت زنده را سازمان میدهد و هر گاه که این ماده دستخوش زوال و نقص گردد آنگاه حیات هم محکوم به نیستی میگردد و معلوم میشود که نقص تغذیه چه خطرات و عوارض غیر قابل جبران بیار می آورد .

پروتئین برخلاف مواد چربی قادر نیست در بدن ذخیره شود معضادرپاره ای از سلولها نظیر سلول های کبدی - روده ای و کلیه ای تا حدودی ذخیره میشود و هرمنهایی نیز در این عمل دخالت و نظارت دارند مثلاً "هرمن رشد یا سوماتوتروپ و انسولین یا هرمن لوزالمعده که پروتئین را بداخل نسوج میکشاند و بالعکس کورتون پروتئین را از نسوج بیرون کشیده در جریان خون میگذارند ، البته اگر سلولی پروتئین خود را از دست دهد فوراً " پروتئین از دست داده را به وسیله اسیدهای آمینه خون جبران مینماید ولی متاسفانه سلولهای سرطانی با سرعت غیر قابل باور کلیه اسیدهای آمینه خون را صرف سوخت و ساز و رشد سریع و بی حد و حصر خود ساخته حتی سهم دیگر سلولهای بدن را بخود اختصاص میدهند باین علت سلول سرطانی رشدی بیش از حد پیدا کرده سایر نسوج در بی غذایی مانده بیمار - زرد - لاغر - و نحیف گشته زودتر از حد مقرر بمرگ بیمار بیانجامد .

آلبومین خون فشار اسمزی خون را متعادل کرده از فرارپلاسما بخارج جلوگیری میکند و در حقیقت تعادل محیط درونی را حفاظت کرده برآن نظارت مینماید . گلبولین در ساختمان بسیاری از اعمال بدن شرکت کرده و مخصوصاً "گاماگلبولین در عوامل دفاعی بدن و ایجاد آنتی کور دخالتی بی چون و چرا دارد و کساینکه فاقد این ماده میباشد

خام خواری

دچار بیماریهای خطرناک عفونی میگردند و حتی برای پیشگیری از بیماری های عفونی این ماده را قبلا " به بیمار تزریق مینمایند .

فیبرینوژن یکی دیگر از پروتئین های مهم خون بوده که ۵۰٪ آن در کبد و مابقی در نسوج رتیکولواندوتیال درست میشود که در انعقاد خون و جلوگیری از خونریزی اثری غیر قابل کتمان دارد پس ملاحظه میشود که ماده پروتئینی و مقدار کافی از آنها برای زندگی سالم لازم و واجب است که جز با تغذیه صحیح و بر خورداری از مواد سالم راه دیگری را توجیه نمیکنند ، البته در پاره ای از بیماریها نظیر سوختگی های وسیع و ضایعات شدید کلیوی مقدار قابل توجهی پروتئین از دست میرود که در صورت عدم جبران آن مرگ بیمار حتمی بنظر میرسد . در صورتیکه پروتئین در بدن افزایش یابد ریشه از ته خود را از دست داده دز آمینه میشود که پس از تبدیل با آمونیاک در کبد به اوره تبدیل گشته از کلیه ها همراه ادرار فقط بصورت اوره دفع میگردد . ولی اگر کبد خراب بوده و قادر بانجام وظایف خود نباشند مسلما " میزان آمونیاک در خون تدریجا " بالا رفته و از تجمع ماده خطرناک آمونیاک در بدن حالت اغماء پدیدار میشود که در برقانسها (زردی) و مسمومیت های کبدی دوران حاملگی این چنین اتفاقات به علت نارسائی کبد ز یاد دیده میشود . البته باید خاطر نشان ساخت که اسیدهای آمینه در شرایط عادی و در پناه آنزیم معروفی به نام ترانس آمیناز که خود مشتقی از پیریدوکسین یا ویتامین ب شش میباشد تکمیل میگردد سپس اسیدهای آمینه با هم دیگر ترکیب شده پروتئین های بدن را بوجود می آورند و یک بار دیگر خاطر نشان میسازد که علاوه بر ماده غذایی عوامل دیگری نظیر ویتامین ها برای سازندگی و سلامت جسم لازم می باشد هم چنین ویتامین (ث) طبیعی نیز در

ساخت و سنتز مواد پروتئینی نظیر پرولین و اکسی پرولین نظارتی نام ویی چون و چرا دارد در حالیکه با مصرف هر گرم الکل ۷ کالری ایجاد میشود که نه تنها متابولیسم مواد سه گانه مختل میشود و مقدار زیادی مواد چربی ذخیره میگردد و بهمن دلیل فرد الکلیک چاق میگردد بلکه ویتامین ها هم سوخته نابود میشوند و سیکل سوخت مواد قندی و سفیدهای باز هم مختل میشود .

باید خاطر نشان ساخت که گوشت ها با یکدیگر کوچکترین فرقی از نظر ماده پروتئین نداشته و فرق عمده و محسوسی میان گوشت های سفید و قرمز ماهی و مرغ و سایر گوشت ها دیده نمیشود فقط میزان چربی و املاح گوشتها با هم فرق میکند مثلاً " آهن گوشت اسب بیش از سایر گوشت هاست و بهمین علت قرمز است در عوض همضم مشکل تر و با اشکالات روده ای فراوان توام است . و همضم گوشت خوک بعلت چربی فراوان ثقیل است گوشت مرغ بعلت چربی کم آسانتر همضم میشود .

اما از نظر نسبت در صد پروتئین گوشتها با هم تفاوت محسوس دارند با اینهمه مصرف گوشت خام و تخم مرغ خام از نظر انتقال عفونت خالی از اشکال نیست . بهمین دلیل تخم اردک بعلت استفاده از لجن حوض و استخر بد بوترا از تخم مرغ بوده امکان آلودگی و خرابیش بیش از تخم مرغ بوده بهیچوجه صلاح نیست بشکل خام آنرا مصرف نمود هم چنین گوشت چرخ کرده محیط مناسبی برای عفونت بشمار میرود و چنانچه نظارتی دقیق بر ماشین های گوشت خرد کنی وجود نداشته باشد و بلافاصله قبل از چرخ کردن گوشت دستگاه را تمیز نکرده باشند امکان عفونت و آلودگی زیاد خواهد بود . گر چه امروزه اغلب ساکنین کره زمین گوشت را ماده غذائی

خام خواری

اصلی دانسته و صرف نظر کردن از گوشت را مشکلی بدون درمان می‌پندارند و برای تغذیه با گوشت فوائد بیشماری قائل می‌باشند حتی به اطفال کوچک چند ماهه خود آب گوشت تجویز می‌نمایند و بدین ترتیب اطفال خویش را با غذای گوشتی بزرگ کرده و عادت می‌دهند به نحوی که کم کردن غذای گوشتی در بزرگی برای آنان مشکلی نابهنجار بیار می‌آورد سهل است که مادران در پناه این تغذیه غلط متوسل بداروهای متعدد میشوند تا دردهای کیدی و اختلالات گوارشی و هاضمه ای اطفال خود را که در نتیجه مصرف گوشت به وجود آمده با اقسا می از داروهای تسکین بخش آرام کنند، البته غیر از ۲۴ - ۱۶% مواد سفیده ای که بر حسب انواع مختلف گوشت در مواد پروتئینی یافت میشود در حدود ۵ - ۴۰ درصد مواد چربی هم بر حسب اقسام گوشت های متفاوت در کنار مواد سفیده ای یافت میشود که از آن خوک در حدود ۴۰% و گوشت خرگوش کمتر از ۵% می‌باشد در صورتی که گوشت همواره فاقد ماده قندی بوده و املاح معدنی آن از ۱% تجاوز نمیکند بهمین علت حیوانات درنده نظیر شیرهمزمان با خوردن گوشت از استخوانهای مجاور گوشت هم استفاده کرده جبران کمبود املاح لازم را می‌نمایند ولی آیا حالت طبیعی و فیزیولوژیکی بدن ما اجازه چنین تغذیه ای را به انسان میدهد بعلاوه گوشت بعلت دارا بودن مواد دفعی نظیر اورات اسید لاکتیک - پتومائین کلیه و کبد را خسته کرده و اعضاء حساس را بسوی ناخوشی سوق میدهد و در اطفال که نسبت باین رژیم حساس ترند اغلب علائمی نظیر اختلالات گوارشی چون تهوع - استفراغ - تورم روده و اسهال و نارسائی کیدی - عوارض جلدی مثل کهپیر و اگرما و بالاخره تورم غدد لنفاوی و تب به بار می‌آورد که اغلب آنرا به تب رشد تعبیر کرده

آسوده‌ویی خیال به تغذیه غلط طفل ادامه می‌دهند. حتی بی‌خوابیها و اختلالات عصبی اطفال همگی ناشی از اثرات سوء تغذیه گوسشتی است که بصورت عکس‌العمل دفاعی بدن برای خروج این قبیل مواد از خود ظاهر می‌سازد که در این زمینه حساس متأسفانه میکربها بسرعت رشد و نمو کرده سلامتی طفل را بخطر می‌اندازد و در واقع رژیم آتش زانو تحمیل شده بر اطفال معصوم آنان را بسوی بسیاری از بیماریهای سوق می‌دهد. چرا نسبت در صد و ظهور آپاندیسیت در اطفالی که گوشت زیاد می‌خورند بمراتب بیشتر است چرا اختلالات گوارشی تعفن دستگاه هاضمه بمراتب واضح تر از مدفوع کسانی است که بیشتر از نباتات و سبزیجات استفاده میکنند چرا میزان میکربهای مدفوع گوشت‌خواران در حدود سه برابر مصرف کنندگان مواد غیر گوشتی است چرا بیبوست های سخت و کولیت های مزمن در گوشت‌خواران بر خلاف عقاید اکثریت اطباء بیش از خام‌خواران می‌باشد. چرا برای اعمال جراحی روده بزرگ و پاک کردن و عاری نمودن محیط روده از میکربهای روده ای بیمار باید مدت چند روز از خوردن مواد گوشتی قبل از عمل خودداری کند.

خطر استفاده گوشتهای بیات و کهنه و گوشت حیوانات آلوده به میکرب بیشتر از گوشتهای تازه می‌باشد چون گوشت محیط مناسبی برای پرورش انواع و اقسام میکرب ها می‌باشد. انگل تنیا در حرارت یکصد درجه از بین می‌رود و هیچگاه مواد گوشتی تهیه شده بصورت کالباس - سوسیس - زامبون و غیره در حرارتی تا این درجه قرار نمی‌گیرند و ابتلاء به عفونتهای انگلی در نتیجه کوچکترین غفلت بر واضح خواهد بود. ویی جهت نیست که عفونت و مسمومیت از گوشتهای چرخ کرده بمراتب بیش از سایر گوشتها می‌باشد چون محیط پروتئینی

آن برای رشد انواع میکربها مناسب تر است. تجویز آنتی بیوتیکها قبل از کشتن حیوانات برای جلوگیری از عفونت گوشت در اثر حمل و نقل و تجویز هرمن ها برای رشد انواع و اقسام ماهی های پرورشی و زود پرورش ییافتن جنین حیوانات خطرات افزایش آنتی بیوتیک و هرمن را در بدن مصرف کنندگان این قبیل مواد روز بروز افزایش میدهد. حیوانات دریائی نظیر ماهی نرم تنان - صدف ها - خرچنگ ها نیز خارج از این معایب و عاری از این مضار نمی باشند. مضافا بر اینکه این قبیل مواد بیشتر در خطر گندیدگی و فاسد شدن می باشند و حتی سمی تر از گوشتهای معمولی بوده و مشکل تر از گوشت های عادی تحمل میشوند و اغلب بدنهای مصرف گوشت حیوانات دریائی کهیر - خارش - اگزما و بشورات جلدی پیدا میشود حتی پاره ای از افراد به محض استفاده از صدف و سخت پوستان و خرچنگ دچار اختلالات کبدی - روده ای و ضایعات جلدی شدید میشوند. البته باید اذعان کرد که پروتئین برای سازمان دادن تشکیلات درونی اعضاء و جوارح انسان لازم و واجب است و از میان پروتئین های موجود در طبیعت - پروتئین سبزیجات و حبوبات و غلات و نباتات علاوه بر اینکه دارای ارزش غذایی زیاد می باشد خطر گوشتهای حیوانات نیز دارا نمی باشد. البته، گوشت مثل قهوه - چای و الکل محرک قوی بوده بطوریکه بسیاری از مردم رژیم بدون آنها را نمیتوانند تحمل نمایند و باید قبول کرد که عادت و رژیم گوشتی از زمانهای قدیم همواره مشکلی به بار آورده است به نحوی که در بسیاری از موارد به سهولت نمیتوان مواد گوشتی حیوانی را از غذای روزانه بیک باره و به سرعت حذف نمود بلکه تدریجا "باید از میزان مواد گوشتی حیوانی کاست تا خطرات و عوارض

خام خواری

ناشی از این اعتیاد و عادت کمتر آزار دهنده باشد . البته درپارهای از موارد هم به سهولت و بطور ناگهانی میتوان گوشت را از برنامه غذایی بدون کوچکترین حادثه ای حذف نمود ، ولی باید قبول کرد که تعداد این قبیل افراد نسبت باکثرت بسیار کم می باشد زیرا مصرف مواد گوشتی در غالب اوقات همانند مواد سمی و تحریک کننده به صورت عادت در آمده و حذف گوشت از جیره غذایی همانند حذف شریاک و الککل ایجاد ناراحتیهای مزاحم کرده اختلالات جسمی و روحی به بار می آورد .

بنابراین لازمست از قطع ناگهانی مواد گوشتی در اغذیه روزانه در کسانی که تحمل آنرا ندارند خودداری کرده به کم نمودن تدریجی مواد گوشتی به ترتیبی که در زیر خاطر نشان میشود اقدام نمود .

۱- در عرض یکی دو هفته اول مقدار جیره گوشتی را بمیزان یک گرم گوشت بازاء هر کیلو وزن بدن تنزل داد و در شخص ۷۵ کیلو گرمی بیش از ۷۵ گرم گوشت در روز تجویز نکرد .

۲- در دو هفته بعد یک بار در یک شبانه روز غذای گوشتی را کاملاً حذف کرده بجای آن از سفیده تخم مرغ - پنیر - قارچ عدس و یا گردو استفاده کرد و پروتئین لازم را از این راه جبران نمود .

۳- سرانجام در هفته های بعدی یکروز به غذای غیر گوشتی و نباتی اضافه می نمایند تا اینکه غذای گوشتی بطور کامل از برنامه غذایی هفتگی قطع گردد با این همه باید متوجه اختلالات احتمالی جسمی و روحی بوده آنها را از نظر دور نداشت .

۴- با اینهمه گاهگاهی آثار و علائم ناشی از قطع کامل گوشت هفته ها و بلکه ماهها بطور موقت و ناگهانی ظاهر میشود ولی باید

خام خواری

خاطر نشان ساخت که این طریقه محرومیت مواد گوشتی در اکثر افراد حسن اثر داشته و حتی در کسانی که گوشت فراوان مصرف میکرده اند تاثیر بسزائی خواهد داشت .

۵- در زمان قدیم و شاید هم در حال حاضر بیماران سلی را با گوشت خام و ۱۲ - ۱۵ تخم مرغ در روز به خیال خود درمان کرده و به تقویت او میپرداختند در حالیکه باید اذعان کرد و اعتراف نمود که تغذیه بیش از حد بیماران مسلول هیچگاه آنها را شفا نداده و درمان نمیکند . در حالیکه رژیم متعادل - بدون سمیت که حاوی مواد خام سازنده و مغذی در رژیم مسلولین باشد حسن اثر بیشتر خواهد داشت .

البته در این میان اطفال به سهولت به رژیم غیر گوشتی عادت کرده بدون بر جا گذاشتن اثرات سوء آنها دنبال میکنند جوانان نیز بهتر از بالغین و بزرگسالان حذف مواد گوشتی را تحمل می نمایند و دسته اخیر نیز بهتر از پیران قدرت تحمل حذف مواد گوشتی دارند بطوریکه حذف این ماده در سنین ۷۵ - ۷۰ سالگی خیلی خطرناک بوده و به سرعت کلیه مقاومت های عضوی را از بین برده با آب شدن عضلات و کم شدن دفاع عمومی بدن پایان زندگی آنان زودتر صورت حقیقت بخود میگیرد ، باز هم باید خاطر نشان ساخت که علاوه بر سن و عادت در مصرف مواد گوشتی زمینه افراد در پذیرش حذف مواد پروتئینی نقش حساسی دارد بطوریکه افراد لنفاوی به سهولت این رژیم را پذیرفته بدون تظاهرات ناراحتی آنها ادامه میدهند در حالیکه افراد بلغمی یا اشکال آنها تحمل می نمایند و افراد عصبی به سختی ممکن است زیر بار رژیم بدون گوشتی رفته آنها تحمل نمایند .

گر چه از نظر اجتماعی فیزیولوژی و پسخولوژی (روانی) تمام افراد بشر امروز قادر بداشتن رژیم کاملاً " طبیعی نمیشاند معیناً میان خام خواری مطلق و رژیم گوشتی افراطی که امروزه در اکثر مجامع

بچشم میخورد حد واسط زیادی وجود دارد که براساس مقدار اقسام گوشتها استوار شده است اما باید ابتدا حداقل دانش کافی نسبت به انواع گوشتها پیدا کرد و سپس معایب و مضار و منافع هر یک از اقسام آنها را نسبت به یکدیگر مقایسه نمود ولی قبل از بحث در این باب لازم است متذکر شویم که چه تغییرات اساسی در دانه بادام بطور مثال پس از حرارت دادن و بو دادن آن بوجود می آید تا بتوان با کمک آن در باره گوشت و تغییرات پروتئینی صحبت کرد. دانه بادام خام بلافاصله بعد از کاشتن سبز شده و روئیدن آغاز میزند و حیات و فعالیت خود را متظاهر میسازد در حالیکه با بو دادن دانه بادام قدرت نامیه اش از بین میرود و مسلماً " تغییرات کلی و اساسی در مواد غذایی دانه مزبور بوجود می آید که دیگر با وجود قرار گرفتن در شرایط مساعد قادر بر رشد و نمو نمیشد. بهمین دلیل در پروتئین گوشت پس از پختن با آب، سرخ نمودن در روغن و یا کباب شدن بر روی آتش تغییرات کلی بوجود می آید که معلوم نیست سلول های بدن چگونه و چه سان میتواند از آن استفاده کرده پروتئین تغییر شکل یافته و ثابت شده را هضم و جذب نماید. و باز از یک جهت دیگر بررسی های دقیق تر معلوم میگردد که گوشت خام حاوی مقادیر زیادی میکروب میباشد. بطوریکه در عرض مدت کوتاهی با شرایط عادی عفونی گشته و از بوی تعفن مشتمل کننده میگردد در حالیکه گوشت پخته بسرعتی که گوشت خام آلوده گشته دستخوش عفونت میگردد متعفن نمیکردد. گو اینکه با حرارت میکرب های گوشت ظاهراً از بین میروند ولی محیط مناسب گوشت و پروتئین آن محل پرورش جالبی برای رشد سایر میکربهای موجود در هوا و اطراف میباشد با اینهمه میکربهای موجود در فضا از محیط گوشت پخته نمی توانند آن استفاده ای را برای رشد

خام خواری

ببرند که از گوشت خام میبرند همچنین پسته خام بسرعت خراب گشته و کرم میزند در حالیکه پسته بو داده بسرعت خراب نشده کرم نمیزند چرا؟ در حالیکه مسئله وجود میکرب دیگر در کار نیست بلکه تغییر و استحاله مواد مغذی که در دانه پسته بوجود می آید مورد نظر می باشد و به همین دلیل که مواد غذایی دانه پسته پس از بودادن دیگر منبع غذایی برای موجودات ذره بینی محسوب نشده لذا مدت ها سالم و دست نخورده باقی میماند به همین دلیل گوشت پخته هم ارزش غذایی برای انسان ندارد. پس چطور باید این ماده برای انسان متمدن امروزی با اینهمه آب و تاب مورد استفاده قرار بگیرد و چرا باید با دست خود مواد مغذی طبیعی و دست نخورده را تغییر داد و سپس بعنوان ماده غذایی از آن استفاده کنیم. در حالیکه میدانیم کبد باید مواد سفیده ای را در آمینه - ترانس آمینه کرده و مواد لازم را جذب و مواد زائد را دفع کند و آنگاه که مواد سفیده ای پخته و منعقد و ثابت شده است دیگر بدن چگونه قادر خواهد بود این دو عمل مهم را بروی آنها انجام دهد. در حقیقت ما از آنچه میخوریم استفاده نمیکنیم بلکه از آنچه سلولهای بدن جذب میکنند رنگ هستی بخود میگیریم.

آیا بشر در روزگار از کهن که آتش و وسیله کشتن حیوانات را پیدا نکرده و غذای او منحصر به نباتات و میوه جات محلی و ترکیبات اصیل و دست نخورده و عاری از تقلب و مصنوع از دگرگونی صنعت بوده و خام مصرف میشده و در مقابل این همه داروهای متعدد و گونه گون قرار نگرفته بود چگونه سالیان دراز بدون دغدغه خاطر زندگی میکرد. و چرا امروز با اختراع داروهای متنوع در همه زمینه های بیماری باز هم از تعداد مرگ و میرها کاسته نمیشود و قادر بدرمان و پیش گیری آنها نیستیم و در مقابل اینهمه داروهای بی شمار که

همه روزه نیز تعداد آنها بواسطه نیاز بشر باز هم بیشتر میگردد تعداد اعمال جراحی همه روزه افزون می گردد . آیا این جهل دنیای طب و عجز ما در مقابل بیماریها نیست که عضو لازم بطور مثال چون زائده آپاندیس را بطریقه جراحی قطع کرده و بدور می اندازیم . چرا قادر بدرمان زخم معده - عفونت کیسه صفرا - پوسیدگی دندان - عفونت لوزه - کلیه و بسیاری دیگر از اختلالات اعضاء خود نبوده بی محابا همه آنها را بیک عمل منتهوران پزشکی قطع کرده و بدور می اندازیم . آیا حقیقتا "اعضاء فوق برای بدن آدمی زائد بشمار میرفته که بدون توجه آنها را در مقابل عفونت پایدار و بظاهر غیر قابل علاج قطع کرده بدور می اندازیم . یا اینکه با پیشرفت محیر العقول پزشکی باز هم دانش ما کافی نیست تا اعضاء مزبور را حفظ کرده و بدرمان آنها پرداخته از قطع آن و محروم شدن آنها جلوگیری کنیم . چرا نباید همواره جانب احتیاط و پیش گیری را در نظر نگرفته از ضعف سلولهای اعضاء بدن جلوگیری ننمائیم تا عفونت بسراغ ما نیامده بدان خاطر مجبوره از دست دادن اعضاء خود نشویم . چرا التهاب و عفونت در کسانیکه زیاد گوشت میل می نمایند بیش از کسانی است که اصولا " گوشت تناول نمی نمایند . چرا باید با خوردن گوشت دستگاه گوارش خود را در معرض آلودگی و عفونت قرار داده و با افزایش بیش از حد میکروبهای روده ای زائد آپاندیس را در خطر ابتلاء قرار داده با یک عمل جراحی و صرف مبالغ هنگفت مادی از وجودش محروم شده مقادیر قابل توجه آنتی بیوتیک صرف کرده تا از شر عوارض عفونی اش در امان باشیم در حالیکه در هیچیک از کسانیکه از سبزیجات و میوهجات و مواد غیر گوشتی تغذیه میکنند و تغذیه سالمی را در پیش گرفته اند بالتهاب آپاندیس برخورد نکرده ایم چرا باید بطور مثال با نوشیدن

جرع‌های شراب ب مدت دو هفته شاهد اختلال کلیه سلول‌های کبدی و بالا رفتن چربی خون و رسوب آن در جدار رگ‌های خود باشیم و با صرف مبلغی پول جز بیماری برای خود چیز دیگری بارمان نیاوریم . چرا حقیقت تغذیه را در نظر نگرفته و بواقعیت چیزیکه هر آن بدان نیاز داریم نمی‌اندیشیم . و منحصرآ " جنبه روانی و لذت آنی و زود گذر غذا را همواره در نظر داریم آیا لذت موقت و زود گذر کفاف احتیاجات آینده بشری بوده و جوابگوی نیازهای او در آینده خواهد بود ؟ آیا زندگی می‌کنیم فقط و فقط برای تغذیه و یا تغذیه می‌کنیم برای زندگی چرا عمر بشر امروزی بدین سان کوتاه شده و شکوفه‌های عمرش هنوز در بهار زندگی نشکفته بدست باد غارتگر و یغما گر سپرده و خزان میشود ؟ . در حالی که بشر عهد قدیم همانگونه که تواریخ و آثار باستانی مبین آنست از عمری بس طولانی برخوردار بودند .

آیا لذات زندگی که همواره در آرزویش هستیم مسائل قراردادی و ساخته و پرداخته خود مانست و آیا تمنیات زود گذر و خوشی‌های موقتی برای هر دسته و گروهی مشخص و مخصوص بخود نیست و این ضابطه‌هایی نیست که خود را بدان مقید کرده ایم و آیا این قبیل ارزش‌ها نسبی نمی‌باشد ؟ آیا ارزش ظاهری غذا برای یک فرد شکم پرست در حالت سیری و گرسنگی یکی است . ارزش یخ در تابستان و زمستان یکی است ؟ حرارت - زیبایی و مسائل بی‌شمار دیگر در حالات مختلف که منحصرآ " جنبه ظاهری آنها مورد نظر ماست در همه احوال برای ما یک ارزش واحد دارند . آیا خورشید قرمه سبزی برای ایرانی و اروپائی یک معنی و مفهوم و ارزش دارد و یا اینکه اینها مسائلی است که خود را بدان مقید کرده و حتی قدرت فرار از قیودات تحمیلی خود را نداریم . یکی درد و یکی درمان پسندد یکی وصل و یکی

خام خواری

هجران پسندد . من از درمان و درد و وصل و هجران - پسندم آنچه
را جانان پسندد .

شیر:

در حقیقت شیر بعلت دارا بودن کلیه مواد مغذی و لازم برای
زندگی غذای کاملی بشمار میرود و از نظر کیفی برای اطفال غذای
ایده آلی است ولی از نظر کمی قابل تعمق می باشد . زیرا این ماده
غذایی حیاتی که در قرآن کریم نیز از آن بمایعی خالص و گوارا برای
کسانی که آنرا می آشامند توصیف گردیده است . از نظر کمی برای
بزرگ سالان دارای نقایص بیشماری است . اگر چه شیر از همه نظرات
احتیاجات اطفال را بر می آورد ولی قادر برفع احتیاجات بالغین
نمی تواند باشد و بهمین دلیل خداوند تبارک و تعالی شیر را غذای
دو سال اول کودک و روزهای اولیه سنین عمر حیوانات نظیر گاو و
گوسفند و موش و گربه و غیره قرار داده است . در شیر ماده قندی از
جنس لاکتوز و ماده سفیده ای از نوع کازئین وجود دارد . املاح آن
متناسب با تغذیه کودکان و رشد استخوانی آنهاست ولی بهیچوجه
سازگار با احتیاجات بزرگان نیست و اگر در قبال جیره کامل مواد
قندی منحصر " باید از شیر استفاده شود می باید روزانه ۳ لیتر شیر
مصرف نمود که در اینصورت جیره مواد از ته آن ۱۲۵ گرم معادل
پانصدگرم (۵۰۰) گوشت گاو و جیره مواد چربیش ۱۲۵ گرم خواهد
بود که با در نظر گرفتن املاح آن تغذیه خطرناکی را برای مصرف
کننده اش بارمغان می آورد .

پس بزرگ سالان نمیتوانند شیر را بعنوان غذا مصرف کنند
و در سوره نحل از قرآن کریم خداوند رحیم هم شیر را بعنوان مایعی

که آنرا بیاشامیم نام برده است و اسمی از غذا بر آن اطلاق نکرده و انگهی ثانیاً " آنرا خالص و گوارا و بیغل و غش ارائه نموده است در حالیکه باآلودگیهای گاوهای امروزی اصولاً " گاوسالم و شیر سسالم نمیتوان پیدا نمود و باید آنرا حرارت داده سپس مصرف نمود و چون شیر فقط برای گاو و نوزادش سازگار است لذا عملاً " انسان نمیتواند بعنوان غذا از آن استفاده کند و بعنوان تفنن هم مصرف شیر معنی ندارد مضافاً " بر اینکه املاح فراوان شیر باعث اختلالات واضح مواد کلسیمی و فسفوری خون میشود پس بتنهائی و بمقدار فراوان نمی توان از شیر بعنوان ماده مغذی استفاده کرد بلکه بعنوان غذای کمکی تغذیه جالبی بشمار میرود آنهم در ماههای بعدی ارزش خود را از دست میدهد اما در بزرگ سالان بعلت فقدان آهن از یکطرف ، جوشاندن شیر از جهت دیگر و میزان مصرف زیاد شیر بدون شک اختلالات عدیده ای بوجود می آورد که از ارزش آن برای بزرگسالان بشدت می کاهد . گرچه شیر خر به شیر انسان نزدیکتر از سایر شیرها است ولی چون بی نهایت کمیاب است عملاً " نمیتوان از آن استفاده کرد . البته شیر مادر بهترین شیر برای فرزند و طفل نوزاد خود بشمار میرود ولی بهنگامیکه شیر مادر بدلائی قابل استفاده نباشد میتوان از شیر گاو که اغلب در دسترس میباشد استفاده کرد ولی این شیر که برای گوساله آماده شده است تناسبی برای تغذیه اطفال انسان ندارد و مواد چربی و سفیده ای و املاح آن بمسراتب بیشتر از شیر انسان میباشد و بر عکس ماده قندی و لاکتوز آن کمتر است و بهمین مناسبت به شیر گاو باید مقادیر قابل توجه آب اضافه کرد تا مواد زائد در آب حل شده شیری همانند شیر مادر بوجود آید و با افزودن قند نیز شیری تقریباً " مشابه شیر مادر بوجود آورده شود

خام خواری

با اینهمه رقیق کردن شیر نه تنها معایب آنرا مرتفع نمی‌سازد بلکه بر عواقب کار می‌افزاید زیرا مواد ازته آن در آب حل نمیشود لذا ترکیب یکنواخت شیر کاملاً "بهم میخورد و حالت اموسون ذرات ریز چربی در شیر نیز از حالت طبیعی با افزودن آب از بین میرود و چطور ما برای انتخاب دایه و شیر دادن طفل خود همه گونه دقت را مینمائیم که زنی که میخواهد به بچه ما شیر دهد باید عقیف و نجیب باشد که صفاتش در فرزند ما بخوبی اثر بگذارد چگونه در انتخاب شیر حیوانات که آیا متناسب جسم او می باشد یا خیر کوچکترین توجهی نکرده و حتی از هر نوع شیر خشک که معلوم نیست از کدام حیوان و بچه کیفیت تهیه شده و کنسرو شده است به نوزاد خود میدهیم و می دانیم که اصلاح و قند بخوبی در آب حل میشوند و برای شیرین کردن شیر مقداری قند به آن اضافه می‌نمائیم که این ماده شیمیائی از ارزش حیاتی غذائی طبیعی شیر برای تغذیه نوزاد می‌کاهد. و مواد سفیده ای سازگار با مواد سفیده ای هضم آن برای معده ضعیف طفل شیرخوار با مشکلات زیادی روبرو میشود بهمین دلیل ممکن است تجزیه مواد سفیده ای بطور کامل انجام نگرفته وارد خون انسان شده ایجاد راکسیون های آنافیلاکتیک (راکسیون حساسیت های شدید) بنماید.

بهر جهت باید در آخر سال اول زندگی تقلیل یافته و در پایان سال دوم کاملاً "قطع گردد و این درست همانند دستوراتی است که در کتاب آسمانی قرآن در سوره لقمان بدان اشاره شده است و این زمان درست همان موقعی است که طفل اولین دندان های خود را در آورده و قادر است که پاره ای از غذاها را با دندان خود پاره کند.

خام خواری

در پاره‌ای از موارد شیر را بعنوان دارو برای بزرگسالان تجویز می‌کنند ولی شیر را باید نپخته و در فاصله زمانی بسیار کوتاه بعد از دوشیدن مصرف کرد که البته این شرایط در اغلب اماکن ممکن نیست و در زخم معده - تورم معده - بعنوان مسکن همراه با چند قطره لودانم مصرف می‌نمایند و برای هضم شیر میتوان مقدار کمی (جوش شیرین) بعد از مصرف شیر آنهم بمقدار کم مصرف کرد ولی چون شیر حاوی میکروبهای کلی باسیل و سل و تب مالت میباشد باید از این جهت

نهایت دقت در انتخاب نوع شیر عمل آورد گرچه خوشبختانه بیماری سل خیلی کم مسری است و گر نه تمامی مصرف کنندگان شیر های خام کره و پنیر در مدت کوتاهی باید مسلول می‌گشتند با اینهمه برای جلوگیری از آلودگی احتمالی باید شیر را جوشاند که متأسفانه جوشاندن سریع شیر برای کشتن میکروبها کافی نبوده و پاستوریزه کردن شیر هم بدین معنا که چندین بار آنرا تا ۷۵ درجه حرارت گرم کرده و ناگهان سرد نمایند نمی‌تواند محصولات شیری را از وجود میکرب پاک سازد و تنها وسیله پاک سازی و عاری ساختن شیر از میکرب حرارت دادن شیر در یک اتوکلاو به مدت نیم ساعت در حرارت ۱۱۰ درجه میباشد که مسلماً " در این حرارت تمام ویتامین ها و دیاستازهای شیر خراب شده از صورت عادی و طبیعی خارج شده تمام معایب مواد غذایی کسرو شده را پیدا می‌نماید .

اگر برای استریل کردن و محافظت شیر مواد شیمیائی نظیر جوش شیرین - فرمل و یا سالیسیلات دو سود بدان اضافه نمایند باز هم خطرش بمراتب شدیدتر می‌گردد . در حالیکه پروتئین شیر حرارت دیده منعقد شده و بمصرف درونی نمیرسد .

چنانچه شیر را در حرارت عادی رها سازند بر حسب حرارت

خام خواری

محیط میکربهای غیر بیماری زای شیر نظیر میکربهای لاکتیک و لپتو تریکس مواد سفیده‌ای و چربی شیر را به لخته تبدیل کرده و از مابقی آن ماده‌ای که با اسم شیرآبه موسوم است جدا می‌گردد. قند شیر که با اسم لاکتوز موسوم است تحت تاثیر فرمان لاکتیک باسید لاکتیک تبدیل میشود بطوریکه یک مولکول لاکتوز با وساطت فرمان لاکتیک با آب ترکیب شده چهار ملکول اسید لاکتیک بوجود می‌آورد. لاکتوز یا قند شیر خاصیت دیورز و افزودن ادرار داشته و در پاره‌ای از بیماریها از این خاصیت استفاده میکنند. اسید لاکتیک در حالیکه اسید است خاصیت الکلی نیز داشته مزه‌ای تند و تیز داشته. مخاط معده و روده را می‌سوزاند. بهمین مناسبت در عفونت های ناشی از تخمیر های روده ای که در محیط قلیائی میکروب رشد می‌نمایند بیماران را به مصرف ماست و شیر لخته شده و اسید لاکتیک برای اسید کردن محیط روده و پاک سازی از میکروب تجویز می‌نمایند ولی بهترین وسیله حذف عفونتهای روده‌ای - حذف مواد گوشتی از قبیل گوشت - مرغ - ماهی سخت تنان - حلزون و نرم تنان از رژیم غذایی است. و مچنیکف که از نظر مصرف ماست قهرمان بشمار میرفت گو اینکه نسبتاً " در سنین جوانی فوت کرد ولی راز جوانی و طول عمر خود را در خوردن زیاد ماست و شیر لخته شده میدانست ولی بزرگترین اشتباه او این بود که گمان میکرد تمام قدرت ها در باسیل لاکتیک و اسید لاکتیک است و مصرف یک یا دو شیشه ماست بتنهائی قادر است سموم مترشحه از تاثیر میکربهای پروتئولتیک بروی مواد سفیده ای را خنثی کند.

پنیر

اگر شیر لخته شده را در پارچه ای گذارده شیرابه آنرا حذف

خام خواری

نمایند و مقدار معتناهی اسید لاکتیک از آن حذف شود ماده ای با سم پنیر بدست می آید که فاقد مضرات اسید لاکتیک بوده در عوض دارای مفادیر زیاد مواد سفیده ای حیوانی است که مناسب جال گیاهخواران نیست گر چه پنیری که بدین ترتیب بدست می آید بمراتب از انواع و اقسام پنیرهای دیگر چرب که در بازار وجود دارد بهتر تحمل شده قابل هضم بوده و ارزش غذایی کافی دارد ولی برای کسانی که بیوست دارند توصیه نمی شود زیرا تمامی آن جذب شده و موادی از آن در روده باقی نمی ماند تا کمک بدفع و تخلیه فضولات شود. البته پنیرهای تخمیر یافته از نظر هضم مناسب تر بوده ولی برای کسانی که دارای دستگاه گوارشی حساسی هستند امکان تخمیر و گندیدگی و پیدایش حالات تورمی روده را بیشتر می کند.

خامه :

ماده ای که در نتیجه سانتریفوژ از شیر گرفته میشود بنام خامه موسوم است. این ماده علاوه بر اینکه دارای تمامی مواد چرب شیر بوده و تقریباً حاوی ۳۰۰ گرم در لیتر چربی است دارای مقدار مختصری قند و املاح شیره و کازئین شیر میباشد و دارای تمامی معایب چربی های حیوانی و کلسترول بوده هضم غذا را تاخیر می اندازد. بنابراین کسانی که دچار سوء تغذیه بوده از نارسائی های جزئی و کلی دستگاه گوارشی و غدد منضم به آن من جمله کبد رنج میبرند نباید از مواد چربی مخصوصاً "خامه استفاده نمایند زیرا همانطور که میدانیم چربی ها خیلی کم باعث ترشح شیره معده شده و شیره ترشح شده از نظر اسید تیسه ضعیف بوده، ناظر خوبی بر هضم مواد غذایی نمی تواند باشد. مخصوصاً "مصرف خامه بصورت نان شیرینی که اغلب با مقدار

تخم مرغ همراه است. کار کاملاً غلطی میباشد زیرا در لابلای این قبیل نان ها و کیک ها که در بازار همه کشورهای جهان بمردم عرضه میگردد بسهولت تخمیر سمی خطرناک صورت میگیرد که همه ساله در فصول گرما و مساعد تعداد زیادی را مبتلا ساخته باعث مرگ تعداد زیادی از مصرف کنندگان آن میشود.

چون همانطور که گذشت اسید تبه شیره معده با مصرف مواد چربی خیلی کم بوده قادر نیست احیاناً میکروب های موجود در خامه و تخم مرغ را از بین ببرد لذا مسمومیت در این قبیل موارد زیاد دیده میشود.

کره:

با بهم زدن خامه در مدت معینی میتوان آنرا به کره تبدیل کرد و بدین ترتیب با خروج آبی که از آن بدست می آید تقریباً تمامی کازئین و ماده قندی خود را از دست میدهد و این ماده که برای تغذیه نوزاد در کتاب ها به تفصیل از آن مدح شده و غذای ارزنده نام گرفته است در حقیقت نام بی سمائی است که باید از تغذیه طفل بدور انداخت حتی کره های غیر تقلبی، زیرا در اغلب موارد کره طبیعی را با چربی های حیوانی و یا مارگارین های مختلف مخلوط کرده به نام کره خالص بمردم عرضه میدارند در حالیکه متاسفانه مقداری مواد شیمیائی برای حفاظت و نگهداری چربی های حیوانی و مارگارین به آنها اضافه می نمایند تا در انتقال و ترانسپورت به نقاط دور دست و ممالک مختلف خراب نشده متحمل ضرر های مادی نگردند غافل از اینکه با تناول این قبیل کره های تقلبی علاوه بر مصرف چربی های مضر مقدار قابل توجهی مواد شیمیائی هم بخورد ما میدهند که مسلماً " بعد از مصرف طولانی از این مواد اختلااتی

گریبانگیر ما میشود .

البته باید اذعان کرد که کره خالص بهتر از چربی های حیوانی تحمل میشود به شرطی که خام آنرا هم همراه با سایر مواد مصرف نمود البته برشته کردن تخم مرغ در کره و سوزاندن کره برای سرخ نمودن بیفتک - کنتلت - کوکوویا سایر اغذیه نه تنها از ارزش غذایی آن میکاهد بلکه بعلت بالا بودن نقطه ذوبش بهنگام حرارت زیاد تجزیه شده به اکرولئین که سرطان زا است تبدیل میگردد و همچنین لایه و قشری از مواد روغنی که گرداگرد مواد غذایی قرار میگیرد هضم آنها را دو چندان مشکل ساخته باعث خستگی مجاری صفراوی و روده ای میشود .

پس بطور خلاصه باید گفت که شیر و فرآورده های آن فقط میتوانند در مواردی خاص مورد استعمال بشر قرار گیرند و اگر شیر مادر بدون دستکاری و حرارت برای نوزاد در دوره محدودی غذای ایده آل و طبیعی بشمار میرود ، بزرگسالان باید از آن اجتناب کنند و جز در موارد استثنائی از آن نباید استفاده نمایند زیرا اولاً "شیر گا و می باشد نه شیر انسان در ثانی بعلت وجود مواد چربی در تمام بیمارهای تب زا از سقوط تب جلوگیری میکند و میدانیم که با افزایش حرارت و تب ترشحات معده کم شده و اصولاً هضم مواد غذایی مشکل تر میشود در حالیکه جایگزین ساختن آب میوه - آب سبزیجات و یا آب ساده جای شیر به مراتب موثرتر و مطمئن تر میباشد و سرعت بر بیماری غلبه کرده باعث سقوط تب و بهبود حال بیمار میگردد و با کم شدن قدرت ترشحات هاضمه ای قدرت هضم سفیده ای و مواد چربی کم میشود ، اما در همه حال برای هضم مواد نباتی کافی است تا نیا " هیچیک از اقسام شیر را نجوشانده و حرارت ندیده

خام خواری

نمی‌توان مصرف کرد با اینهمه در مواردی میتوان شیر پخته و یا ماست را بعنوان دارو و ضد عفونی کردن روده مصرف کرد آنهم نه بطور روز مره و مستمر و همراه با غذاهای روزانه .

تخم مرغ :

این ماده ازته حیوانی که مورد استفاده میلیونها نفر از مردم کره خاکی است از ۸۵% آب و ۱۵% مواد آلی درست شده که مواد سفیده‌ای آن در حدود ۱۲% بود و ماده فسفره آن در قسمت سفیده متمرکز است و مواد چربی و گلسترول آن اغلب در زرده تخم مرغ انباشته می‌باشد و املاحی که نظیر آهن کلسیم سیلیس و پتاس نیز در هر دو قسمت وجود دارد ولی بعلت آهن و فسفر و انواع ویتامین ها ارزش غذایی خاص دارد که میتوان آنرا یک غذای کامل دانست .

تخم مرغ و مخصوصا " زرده آن از نظر گلسترول خطرناک بوده باید از مصرف زرده آن پرهیز نمود البته میزان گلسترول زرده به نازگی و کهنگی تخم مرغ و بوضع تغذیه مرغ بستگی کامل دارد و غالبا " بیمارانی که از نارسائی های کبدی - کلیوی - معده و روده رنج می‌برند قادر به هضم و جذب کامل تخم مرغ نیستند و اغلب عوارضی بصورت عدم تحمل پس از مصرف تخم مرغ در آنها ظاهر میشود تخم مرغ را باید از دو نقطه نظر کیفی و طرز تهیه اش مطالعه کنیم . از نظر کیفی تخم مرغ باید تازه بوده و حداکثر تا ۱۵ روز پس از تخم گذاری مصرف شود و پس از ۲۰ روز نباید تخم مرغ را مصرف نمود البته نباید منحصرآ " به تخم مرغ روز توجه داشت و آنرا مصرف نمود و غیر از تخم مرغ روز نوع دیگری را مصرف نکرد ولی باید توجه داشت که همواره و در همه حال تخم مرغ بر تخم اردک که از لجن حوض و استخر

خام خواری

تغذیه میکند بمراتب بهداشتی تر و صحیح تر است و حتی المقدور باید از مصرف تخم اردک اجتناب کرد همچنین ارزش غذایی تخم مرغ روستایی که با وسایل خانگی رشد کرده و در پهن و آشغال باغ غذای خود را می‌یابند بمراتب از تخم مرغهایی که با وسایل دارویی رشد کرده و بزرگ میشوند بهتر است .

برای شناسائی تخم مرغ سالم و تازه دوراه وجود دارد :

۱ - تخم مرغ را در مقابل منبع نورانی نگاهداشته یک اطاق هوایی بدون لکه باید از خلال تخم مرغ ملاحظه شود .

۲ - آنرا در آب نمک غلیظ ۵/۱۲٪ انداخته در اینصورت باید

تخم مرغ به ته آب فرورود و در سطح آب شناور نشود .

تخم مرغ را باید در سردخانه نگهداشته و یا پاستوریزه کرد و در منزل باید در یخچال و حرارت ۳ - ۲ بالای سفر نگاهداری کرد و هیچگاه نباید تخم مرغ بیخ زده شود . بعضی ها تخم مرغ را کاغذ پیچ کرده و در پناه هوا و روشنائی قرار میدهند که البته بهیچوجه طریقه مطمئنی برای نگاهداری آن نمیشد ، همچنین استفاده از مواد شیمیائی نظیر سیلیکات کالسیم و کلرور برای نگاهداری تخم مرغ ارزش واقعی و علمی نداشته بهترین روش نگاهداری آن فقط نگاهداری آن در حرارت ۳ - ۲ یخچال می‌باشد . با نظارت در طرز تغذیه مرغ کیفیت ارزش غذایی تخم مرغ نیز تفاوت میکند . چنانچه مرغ را با مواد گوشتی و خوردن ماهی های ریز پرورش دهند تخم مرغ سمی و خطرناک میگردد . اخیراً "از پودر کردن حیوانات مرده و خوراندن آن بمرغها استفاده های سرشاری از نظر مادی برده اند ولی متأسفانه بر عکس ضررهای جبران ناپذیری از نظر بهداشت و سلامت بر جامعه وارد ساخته اند . بدین معنی حیوانات مرده را در

دیگهای بخار پخته سپس در حرارت بالا خشک کرده میدل به پودر می نمایند سپس پودر مزبور را به غذای مرغ مخلوط کرده بجای یک بار تخم گذاری حیوان را به دوبار تخم گذاردن وادار میکنند اما متأسفانه این قبیل تخم مرغها که اغلب از اسرائیل به نقاط دیگر سرازیر میشود زودتر از حد معمول متعفن و فاسد شده و از نظر غذایی فاقد مواد ارزنده می باشد .

در حالی که تخم مرغهایی که در آشغال باغات گردش کرده و از حشرات و کرمهای داخل زمین استفاده میکند بمراتب بهتر و سالم تر است و خوش خوراک تر از انواع دیگر می باشند . چون بنا به عقیده بعضی از علماء علوم بهداشتی جدار تخم مرغ مانعی برای عبور میکروب از خارج بداخل نیست لذا زمان تخم گذاری مرغ و محل آنرا باید کاملاً "مراقبت نمود تا از آلوده شدن تخم مرغ جلوگیری شود . همچنین بلافاصله بعد از تخم گذاری باید تخم ها را با آب تمیز شست و داد و تخم مرغ هایی که با مدفوع مرغ آلوده شده است باید بدور انداخت باین ترتیب میتوان تخم مرغ را خام مصرف نمود ولی متأسفانه فقط دستگاههای گوارشی فوی قادر به تحمل آن هستند و در غالب موارد در جهاز هاضمه ضعیف باعث تخمیر روده ای خستگی کبیدی - کلیوی - بشورات اگزمایی و کبیری میشود . در حالیکه پختن تخم مرغ در آب جوش بمدت ۳ دقیقه تا ۳/۵ برای تخم مرغ های متوسط و بزرگ و برای سهولت جذب روش عاقلانه تری است ولی بهتر است ابتدا آب را جوش آورده و سپس از روی آتش کنار گذاشته سپس تخم مرغ را بمدت ده دقیقه در آن قرار داد . در اینصورت پختن تخم آرام تر - ملایم تر - مطمئن تر و یکنواخت تر انجام گرفته هضم آن ساده تر صورت میگیرد و انگهی بوی سولفور ه از جدار قشر

خام خواری

تخم در این مدت خارج می‌گردد با اینهمه تخم مرغی که باین وضع حاضر میشود و با سم (نیم بند) موسوم است باز هم گاه بخوبی تحمل نمیشود که مسلماً " این چنین افراد باید تخم مرغ کاملاً " پخته مصرف نمایند .

باید توجه داشت که تخم مرغ بصورت نیمرو و املت و کوکو سرخ کرده در روغن - کره و یا مارگارین بعلت ایجاد غشائی از چربی و هاله ای از ماده روغنی بدور تخم مرغ نه تنها هضم آنرا در معده به تاخیر می‌اندازد بلکه بعلت کند کردن اعمال دستگاه هاضمه ای خروج آنرا از معده به تعویق می‌اندازد که مسلماً " در افرادی که دارای سیستم گوارشی حساس و کیدی خسته میباشند روش عاقلانه ای نمی‌باشد ، البته باید اذعان کرد این قبیل غذاها که با روغن تهیه میگردد از نظر مزه و لذت به مراتب خوش خوراک تر از انواع خام و پیا پخته میباشد ولی بدون شک عوارض هضم مشکل دیر یا زود علائم خود را ظاهر میسازد .

بهر حال باید اعتراف نمود که تخم مرغ با همه مزایای تغذیه‌ای اش احتیاج بدقت و مراقبت زیاد دارد . و برای جلوگیری از عوارض زود رس و یا دیر رس گوارشی آن ناشی از تغذیه مواد ازته باید به نکات زیر توجه نمود :

۱ - در هفته بیش از ۲ - ۱ تخم مرغ آنهم جز در غذای ظهر مصرف ننمود .

۲ - با همان غذا غذای دیگر گوشتی از قبیل گوشت مرغ - ماهی و یا گوشت گاو مصرف ننمود .

۳ - افرادی هستند که سبب جوحه قادر به تحمل تخم مرغ نبوده باید بطور کلی حتی کوچکترین حصه تخم مرغ را از غذای آنها حذف

کرد .

۴ - سرانجام با در نظر گرفتن شرایط فعلی که تخم مرغ را نمیتوان به علت عدم مراقبت و آلودگی در تغذیه مرغ خام مصرف نمود و مصرف تخم مرغ پخته که با منعقد شدن پروتئین ارزش غذایی آنرا از بین میبرد و هم چنین مقدار ۳/۵ گرم گلسترول که در زرده وجود دارد مصرف تخم مرغ به هیچ وجه توصیه نمیگردد حتی نهضتی برآیند که مرغ ها را با تجویز داروهای ضد تخم گذاری عقیم کرده دیگر قادر به تخم گذاشتن نبوده تا انسان مصرف تخم مرغ را فراموش کند .

غذاهای گیاهی:

بنا به عقیده گروهی که گوشت جزو غذای اصلی آنهاست سبزیجات و نباتات و میوه جات در درجات بعدی قرار گرفته اند در حالیکه برای طرفداران مواد طبیعی و نباتی و خام خواران گروه دوم جزو غذای اصلی محسوب میگردد. حتی برای کسانی که دارای سوء هاضمه و دستگاه گوارشی حساس و ضعیفی می باشند برخلاف عقاید گذشته و حال گروه نباتات - سبزیجات و میوه جات ارزش زیادی پیدا میکند در حقیقت هر دیناری که بابت خرید سبزیجات و میوه جات صرف می نمائیم سرمایه ایست که در راه تقویت بدن بطور شایسته علیه بیماری ها بکار انداخته ایم. درست است که میوه جات گراند ولی آیا داروها در مقابل خرید میوه جات ارزان تمام میشوند؟ اگر نگاهی به تصاویر گذشتهگان بیندازیم همواره انسان را در دکوری از میوه نشان داده و این مسئله روشن میکند که در روزگاران کهن بشر میوه خوار بوده و از نباتات تغذیه نمیکرده است. بتدریج که سنگ چخماق و سیلیس

را پیدا کرده و از کشف آنها آتش و وسایل حرب و سرد با حیوانات را تهیه نمود از گوشت آنها استفاده کرد و تدریجا " مواد گوشتی تمام ارکان غذائی بشر را تشکیل داد و از زندگی طبیعی و اولیه بدور افتاد تا جائیکه امروزه گوشت در زندگی پاره ای رابطه ناگستنی پیدا کرده است و همواره میوه جات را بعنوان دسر بعد از غذا در معده های پر از غذا مصرف می نمایند که معلوم نیست با معده پر جذب میوه ها چگونه صورت میگیرد و بشر امروز که ارزش غذائی و درمانی عناصر لازم در حیات خود را فراموش کرده متاسفانه با جهل کامل همواره دنبال مصرف داروهای تقویتی بجای مواد غذائی واقعی می باشد .

اکثر مردم کوچکترین توجهی به مسئله تغذیه و رژیم غذائی خود نداشته چیزی که هر آن با آن دست بکار بوده - دانسته اندسته هر غذائی که در بازار - رستورانها - هتل ها - تهیه میشود میل نمایند آنگاه پس از بیمار شدن ب فکر درمان میافتند . در حالیکه سر چشمه شاید گرفتن به پیل چوپر شدن شاید گذشتن به پیل و چه بهتر که از ابتدا ب فکر بوده و از غذای سالم تغذیه کنیم تا اصولا " ناخوش نشویم .

اغلب بیماران اوقات گرانبهای خود را در مطب پزشکان می گذرانند و سرانجام با دریافت داروهای تقویتی خوشحال روانه منزل می گردند غافل از اینکه داروهای تقویتی منحصر " برای یک مملکت درست نشده کارخانه سازنده برای همه ممالک مشابه آنرا ساخته و تحویل بازارهای جهان می نماید و حتما " ماهی و یا سالی چند از ساخت آنها می گذرد تا بدست ما برای مصرف برسد و بدون شک عواملی نظیر حرارت - نور و زمان در تخریب مقادیر قابل توجهی از ویتامین های آن اثر کرده از ارزش داروها بالقوه و بالفعل میکاهد حتی پاره ای از

تاجران پول پرست و سود جو سهمیه چندین ساله داروئی را یک جا خریده و انبار کرده و تدریجا " وارد بازار کرده بفروش میرسانند که مسلما "چنین داروهای کوچکتین ارزش درمانی و تقویتی ندارد در حالیکه در یک لیوان آب میوه تازه چندین برابر املاح لازم ویتامین های مفید برای سلامت ما وجود دارد. بهمین دلیل مقادیر زیادی دارو مصرف میکنیم ولی اثر معجزه آسایی از آنها نمی یابیم.

مواد طبیعی و دست نخورده از قبیل املاح - ویتامین، دیاستاز و قند که بسهولت قابل جذب بوده بمصرف سوخت و ساز بدن میرسد و سلولهای بدن از آنها استفاده شایان می برند در حالیکه املاح مصنوعی بکار رفته در داروها غالبا " با ترکیب طبیعی بدن ما سازگار نبوده یا قابل جذب نبوده دفع میشود و یا تولید عوارضی ناشی از حساسیت می نماید.

بطور مثال املاح مختلف آهن مصنوعی غالبا " قابل جذب نبوده در غالب موارد تولید عوارض و ناراحتی می نمایند در حالیکه با مصرف اسفناج خام یا پخته حتی بدون عارضه ای اغلب میتوان از آهن موجود در آن استفاده نمائیم پس ملکولهای آهن در مواد طبیعی بنحوی آماده بهره برداری است که با ترکیبات محیط داخلی بدن ما کاملا " سازگار است و از همه مهمتر در ملکولهای مواد طبیعی اثرات حیات و انرژی خورسیدی بمقدار کافی موجود است ولی املاح مصنوعی آهن که هر روز شکل تازه ای از آن در بازار ظاهر میشود نمیتوانند بدون عارضه باشند. چون فاقد حیات و ریزه کاریهای خلقت است همچنین جذب آرسنیک موجود در میوه جات و نباتات هیچگونه خطری برای سلامت انسان ندارد در حالیکه مسمومیت های جنائی با آرسنیک و یا مصرف میوه جات آغشته بمواد سم پاشی بر اساس مواد آرسنیکی بوده و همواره

مسمومیت های خطرناک برای انسان از این طریق بار آورده و می آورد در حالیکه آرسنیک موجود در نباتات نیرو و قدرت بدن را دو چندان کرده در تشکیل گلبول سرخ و سفید شرکت کرده کم خونی را بسرعت ترمیم می نماید . و این نشان می دهد که ترکیبات طبیعی همه چیزش حساب شده - متعادل و بر وفق طبیعت انسان است . و ترکیبات ساخت بشر فرسنگها از این مسئله بدور است .

املاحی نظیر آهن - مس - روی - نیکل - فلور - برمور - منگنز منیزیم - فسفر - کلسیم و یکعده دیگر که بمقادیر بسیار جزئی تأثیری بسزا در سلامت زندگی دارند در اغلب سبزیجات و میوه جات وجود دارند . بنابراین باید از همه میوه جات موجود در طبیعت استفاده کرد تا از همه املاح - دیاستازها - ویتامین ها و مواد قابل جذب سلولی که طبیعت بودیعت در آنها قرار داده است بهره ای کافی برگیریم . بدین دلیل باید کلیه اغذیه گیاهی از قبیل سبزیجات نباتات - غلات - میوه جات را بخوبی شناخته خواص درمانی ، ارزش و رل درمانی موثر آنها را در زندگی انسانی مو شکافی نموده طرز نگاهداری و مصرف آنها را بطور کامل بیابیم . با اینهمه کلاس های مختلف و نظریات متعدد در باره طرز تهیه و مصرف هر یک از غذاها وجود دارد . بطور مثال یکعده سبزیجات را با آب فراوان می یزند حال آنکه عده دیگری با پختن آنها مخالفند و آنها را مطلقاً خام و دست نخورده مصرف می نمایند . پاره ای سیب زمینی را غذای ایده آل دانسته و عده دیگر آنرا بکلی از غذای خود حذف کرده اند . گروهی لیمو ترش و گوجه فرنگی را ستایش کرده و برای آنها خواص زیادی قائلند در حالیکه زمره ای از مردم مواد اسیدی آن را برای سلامت بدن مضر میدانند ولی حقیقت اینست که باید همه مسائل و اختلافات

خام خواری

براساس مشاهدات فامیلی و تجارب گذشتگان و قوانین طبیعت طرح ریزی شود. تا با شناخت آنها وجه امتیاز خام خواری و گیاهخواری را از پخته خواری و گوشت خواری باز شناخته و با دیده ای باز و بصارتی کامل خام خواری را توجیه نمود.

مواد قندی که در میوه جات موجود است از گلوکز و لولوز درست شده و مستقیماً " قابل جذب بوده اغلب ورزشکاران و قهرمانان ورزش های مختلف از میوه جات شیرین استفاده می نمایند و انرژی لازم را از مواد قندی طبیعی اخذ می نمایند. در حالیکه قند کارخانجات از ساکارز و سوکرز بوده از چغندر و نیشکر تهیه میگردد. درست است که قدرت شیرین کردن ساکارز یا قند معمولی ۵ برابر سایر قند های میوه جات است ولی برای کریستال کردن قند نیشکر و چغندر قند و برای سفید کردن آن را با مواد شیمیایی می آمیزند و در حرارتی معادل ۲۰۰ درجه متبلور می سازند در اینصورت مسلم است که دیگر موادی با اسم دیاستازها - ملاح و ویتامین ها در قند وجود ندارد بلکه منحصرأ" ساکارز با قدرت شیرین کنندگی اش همراه مقداری مواد شیمیایی مصرف مینمائیم که بدون بحث مصرف زیاد قند در طول زمان اثرات سوء مواد شیمیایی را در بدن بصورت عدم تحمل و بیماری های عدیده ای ظاهر میکند. چرا با خوردن ۲۰۰ گرم قند به سرعت این ماده وارد ادرار میشود در حالیکه با تناول ۲ کیلو انگور که حاوی ۲۵% مواد قندی از نوع لولوز می باشد کوچکترین اثری از قند در ادرار ملاحظه نمیشود. زیرا قند ساکارز مورد مصرف سلولهای بدن قرار نمیگیرد که یا باید از راه ترشحات دفع شود و یا باید دگرگون شده بصورت مواد چربی در نسوج ذخیره گشته چاقی انسان را سبب شده و یا با افزایش تری گلسیرید بدن منجر گردد در حالیکه قند انگور به مصرف سوخت

خام خواری

و ساز رسیده و همه آن جذب سلولهای کبدی و عضلانی میشود. بی
مناسبت نیست که علماء غذا شناس قند را در کنار الکل و گوشت سه
ماده مخرب و کشنده سلامت انسان قلمداد کرده اند که با افسزایش
مصرف قند بطور مثال بیماری قند - ضایعات کبدی - اختلالات کلیوی
و نارسائی عروقی سرانجام به سراغ انسان می آید - بی مناسبت نیست
که در مقابل قند میوه جات و ساکارز که قند نیشکر و چغندر قند
می باشد نامی از ساخارین که ماده شیمیائی است و از فطران ذغال
سنگ بدست می آید برده شود چون این ماده که ۵۰۰ - ۳۰۰ برابر قوی
تراز قند کارخانه است لذا استفاده از آن برای شیرین کردن اکثر مشروبات
غیرالکلی و آب میوه های مصنوعی برای کارخانه سازنده باصرفه میباشد
اما باید توجه داشت که سم واضحی برای کلیه مصرف کنندگان بشمار
می رود و کسانی که به سلامت خود علاقمند می باشند مسلماً " از
مشروبات ساخارین دار نظیر کلیه مشروبات غیر الکی که امروز
در همه جای دنیا رواج فراوان دارند خودداری می نمایند. در
حالیکه میوجات علاوه بر اثر غذائی اثر درمانی نیز داشته بعضی از آنها
چون به - ازگیل - سیب - موز - نار بعلت دارا بودن تانن باعث پیوست
میشوند و پاره ای دیگر باعث ایجاد اسهال میشوند نظیر - گوجه
توت - انجیر و گلابی .

و چون در اکثر میوه جات آب فراوان وجود دارد لذا میوه
خواران اغلب از نوشیدن آب بی نیاز میشوند و این مسئله خود در
جلوگیری از پاره ای از عوارضی که ناشی از مصرف کلر آب آشامیدنی
است. ما را بر حذر میدارد. درست است که با جوشاندن آب برای
پخت و پزگاز کلر متصاعد میشود ولی با آب آشامیدنی عادی همواره
مقداری کلر می بلعیم که مسلماً " ماده سمی بوده و برای سلولهای بدن

خام خواری

ما بی ضرر نمی‌تواند باشد . سلولز درون میوه جات بدفع مواد در روده کمک کرده راندن مواد دفعی را در روده ها تسهیل می‌نمایند . مضافا بر اینکه در کاهو ، ماده ایست با اسم لاکتو کاربوم که خود نیز به عبور مواد در روده کمک فراوان می‌کند و هر قدر مدفوع میوه خواران نرم تر - کمتر متعفن و حاوی مقدار کمتری میکروب بوده و از اینرو هیچگاه سزی خواران و میوه خواران دچار آپاندیسیت نمی‌شوند بر عکس مدفوع گوشت خواران سفت - متعفن و حاوی سه برابر بیشتر میکروب می‌باشد و اغلب کریز حاد آپاندیسیت و التهاب زائده کور در گوشت خواران دیده میشود . قیافه میوه خواران باز ، روشن و بیش از است در حالی که قیافه گوشت خواران تیره - گرفته و خاکی رنگ می‌باشد . زخم جلدی در گوشت خواران و افراد چاق دیرتر جوش خورده و اغلب عفونی می‌گردد در حالی که در میوه خواران و خام خواران زخم ها بسرعت بهبود یافته هیچگاه عفونی نمی‌گردد زیرا دفاع سلولی در آنها زیاد بوده از نفوذ میکروب بداخل بدن و سلول جلوگیری میکند مضافا " برای آنکه در اثر استعمال ویتامین ث تازه و خالص موجود در میوه جات و سبزیجات سنتز مواد سفیده ای مخصوصا " پرولین و اکسی پرولین بسرعت انجام گرفته بسهولت باعث ترمیم زخم میشود .

اسیدهای میوه جات اغلب از نوع اسید مالیک - اسید سیتریک و اسید تارتاریک بوده که غالبا " در کنار املاح بحال تعادل می‌باشند و آن هنگام که میوه جات را تناول می‌نمائیم اسید میوه جات بسرعت در دستگاه گوارشی و شیره معده تجزیه گردیده به ناچار املاح موجود در میوه جات وارد میدان عمل شده ترشحات کیسه صفرا و سایر عدد دستگاه گوارشی را بکار انداخته تنظیم می‌نماید و بی جهت نیست که شاه نوت را صفرا بر و عامل هضم غذا می‌دانند زیرا به

خام خواری

محاذات تجزیه اسید موجود در شاه توت املاحش برای حرکات و ترشحات کیسه صفرا آزاد گشته و به تخلیه کیسه صفرا کمک می نماید . بنابراین هیچگاه نباید همراه با میوه جات آب نوشید زیرا نه تنها املاح آنها را رقیق کرده از اثرات آنها میکاهد بلکه بعلت خیس خوردن میوه در آب فراوان حالت تخمیر و ترش شدگی و باد کردگی در معده فراهم آمده حتی تولید انسداد روده می نماید . آب فراوان میوه ها نه تنها کافی برای هضم غذا بوده از تشنگی انسان می کاهد بلکه مخصوصاً " در فصل گرما و عرق فراوان راه درمان مناسبی بشمار میرود چون اگر در فصل گرما و عرق فراوان منحصرأ " به نوشیدن آب اقدام نمائیم حلقه معیوبی بوجود آمده افزایش عرق فراوان تر شده و تشنگی شدیدتر میشود زیرا با عرق مقادیر قابل ملاحظه ای املاح مخصوصاً " نمک طعام از دست میدهم که با نوشیدن آب خالص کمبود آب را جبران کرده ایم در حالیکه تشنگی هنوز بقوت خود باقیست و برعکس با نوشیدن آب سطح مایع در خون بالا میرود و عرق مجدداً " با خروج املاح ادامه می یابد در حالیکه هر آن بدست خود به کم شدن املاح کمک می نمائیم در صورتیکه نوشیدن لیوانی آب همراه با قرصی از نمک بهترین روش برای جلوگیری از تشنگی و قطع حلقه معیوب می باشد . بهمین منظور خوردن آب میوه که حاوی آب فراوان و املاح لازم می باشد بهترین روش شایسته در جلوگیری از حلقه معیوب و تشنگی بعدی می باشد .

پس معلوم گردید که میوه جات ترش که دارای اسید می باشند نه تنها به اسیدته محیط کمک نمیکنند بلکه با وارد شدن املاح آنها محیط عمل را قلیائی و یا خنثی می نمایند و همین تغییر محیط روده و ادرار از اسید به خنثی یا قلیا در درمان بسیاری از عفونتهای

خام خواری

روده ای - کلیوی - کبدی - رماتیسم - نقرس - سنگ کلیه موثر و رضایت بخش است .

امروزه بهترین وسیله برای جلوگیری از عطش کارگران معادن در فصل گرما افزودن نمک به آب میدانند . وجود مواد سمی بطور رفلکس عطش انسان را زیاد می کند تا با نوشیدن جرعه ای آب نه تنها مواد سمی رقیق گردد بلکه خروج آنها از کلیه آسان شود . در حالیکه با مصرف میوه جات همواره هر دو نظر تأمین میشود . زیرا از یکطرف ماده سمی در بدن بوجود نیامده احتیاج به آب را افزایش نمی دهد و از طرف دیگر آب زیاد موجود در میوه جات مختصر مواد سمی را هم رقیق کرده از راه کلیه و ریه خارج میسازد . در حالیکه گوشتخواران ناچار از آشامیدن آب در وسط صرف غذای خود می باشند تا بدینوسیله مواد سمی حاصله از مواد پخته و گوشت را رقیق کرده از راه کلیه بهتر دفع نمایند غافل از اینکه همراه با آب آشامیدنی همواره مقداری کلرنیزمیل می نمایند که این ماده سمی خود باید از راه کلیه ها دفع شود که مسلماً " بر بار مواد سمی کلیه اضافه می گردد علاوه بر آن نوشیدن آب میان غذا شیره معده را رقیق کرده هضم غذا را دچار اشکال ساخته به نفخ و درد شکم منجر میشود .

نکاتی که باید در مصرف میوه همواره رعایت نمود :

- ۱ - باید کلیه میوه جات را در همه حال کاملاً " رسیده و تازه مصرف نمود .
- ۲ - کلیه میوه جات را باید قدر کافی جویده خرد کرد تا با اندازه کافی با بزاق دهان مخلوط گشته و مخصوصاً " از پوست آنها استفاده

خام خواری

و بهره برداری کرد .

۳ - هیچگاه با صرف میوه جات آب ننوشید تا از عوارض آن مخصوصاً " در افراد پیر جلوگیری شود زیرا تخمیر و ترش کردن غذا و نفخ معده باعث بالا آمدن دیافراگم شده و قلب از جای خود منحرف شده ناراحتی های قلبی را در آنها بعد از غذا افزایش می دهد .

۴ - حتی المقدور از پوست کردن میوه جات خود داری گردد . درست است که هضم پوست میوه جات بعلت املاح زیاد مشکل است ولی پوست میوه جات بعلت مجاورت با هوا و نور خورشید دارای مقادیر زیادی دیاستاز کلروفیل و انرژی خورشیدی می باشند که خود بر هضم میوه کمک می کند . همانطور که معتقدند خوردن هسته زرد آلو هضم میوه زرد آلو را ساده تر می سازد .

۵ - میوه ها را باید در زیر شیر آب روان شسته مصرف نمود تا از گرد و غبار و اسیان " آرسنیک موجود در داروهای سمپاشی غاری گردد .

۶ - هیچگاه میوه جات را بهیچ عنوان نباید پخت و بصورت کمیوت مصرف نمود بلکه باید حتی المقدور از میوه های کاملاً " رسیده استفاده کرد تا حداکثر املاح - دیاستاز و مواد ویتامینی لازم را کسب نمایم در حالیکه با حرارت در وهله اول ویتامین ث میوه جات که حساس بحرارت بوده از بین رفته و بموازات آن از قدرت سایر مواد حیاتی کاسته میگردد و بعناوینی از قبیل دستگاه هاضمه حساس - زخم معده - کولیت و غیره نباید از خوردن میوه خام خود داری کرده یا آنها را پخت بلکه با رعایت شرایط فوق و شروع کردن به بهره گیری از میوه جات کاملاً " رسیده به صورت تدریجی و افزایش دهنده وضع گوارشی خود را به مصرف میوه جات عادت دهیم بدین ترتیب نه تنها عوارض

خام خواری

گوآرشی بسراغمان نخواهد آمد بلکه در مدت کوتاهی حتی بسرعت غیر قابل باوری ناراحتی های مزمن و چندین ساله بر طرف میگردد و با کمی جدیت و اصرار و پافشاری با ساده ترین روش و کمترین مخارج بدرمان بیماری خویش موفق میشویم و ملاحظه خواهد شد که برای کولیت - تورم روده ها وروده های حساس میوه جات کوچکترین خطری در بر ندارند . البته بشرطی که کلیه شرایط فوق را مراعات نمایند .

۷- باید سعی کرد از مصرف میوه جات کال خود داری کرد زیرا میوه جات سبز و کال دارای اسید های مضر بوده و ترکیب املاح آنها نامتعادل است که در اغلب موارد عوارضی ببار می آورد . بدین ترتیب باید حتی المقدور از خوردن میوه جاتی که بطور مصنوعی میرسند مثل موز و آناناس خود داری کرد . بخصوص که در اغلب موارد برای رسیدن میوه جات سبز و کال آنها را بداروهای آغشته میسازند که چون مواد فوق از راه پوست بداخل میوه نفوذ می نماید لذا خوردن زیاد این قبیل میوه جات خود خالی از اشکال و عارضه سمی نمی تواند باشد .

۸- بالاخره در بسیاری از میوه جات نظیر سیب و به که هسته های ملایم دارند باید سعی کرد همه میوه را یکجا بپوست و دانه مصرف کرد چون در پوست انوار خورشید و املاح و مواد غذایی متراکم موجود است و در دانه آنها نیز مواد غذایی مشرده ای برای پرورش درختان میوه آینده ذخیره شده است .

۹ - باید از همه میوه جاتی که در اختیارمان می‌باشد در هر فصلی استفاده کرد. زیرا در هر یک از میوه جات یک سری اصلاح و ویتامین و دیاستاز وجود دارد که در سایر میوه جات یا وجود نداشته یا کمتر وجود دارد بطور مثال شاه توت بعلت دارا بودن اسید سیتریک و اسید مالیک برای رفع عطش در تابستان موثر بوده در هضم مواد غذایی و منظم کردن کار کیسه صفرا نهایت موثر است. توت فرنگی بعلت غنی بودن منیزیم و املاح مختلفه آن در تقویت سیستم عضلانی و عصبی موثر بوده برای تقویت سلول های دماغ بکار می‌رود ضمناً مصرف آن در سرطان راه درمان شایسته ای بنظر می‌رسد. همچنین خرما با وجود پطاسیم فراوان و قند مخصوص بخود در تابستان برای اعراب بادیه نشین صحاری سوزان و بیابان گرد غذای مناسب و خنک کننده و در عین حال انرژی زا و در فصل زمستان گرم کننده و نیرو بخش می‌باشد.

سیر بواسطه دارا بودن سیلیس و ید از رسوب کریستال املاح و چربی در جدار عروق جلوگیری کرده و از سفت و سخت شدن شرائین می‌کاهد و از این نظر داروی منحصر بفردی در ضایعات عروقی و نارسائی های شریانی و وریدی محسوب می‌گردد. و بعلت وجود ماده‌ای به اسم آلپسین ضد عفونی کننده بسیار قوی می‌باشد. خیار بعلت آب فراوان و بی طعمی خاص میوه اختصاصی تابستان است زیرا باید با مقادیر قابل توجه نمک آنرا میل نمود که خود در فرو نشانیدن عطش سهمی بسزا دارد.

۱۰ - نباید میوه جات و سبزیجات را مدت مدید در آب خیس کرد زیرا نفوذ آب از جدار میوه باعث تغییر فرمول ترکیبات طبیعی آن شده از مزه اصلی و ارزش واقعی آن می‌کاهد. همچنین خشک کردن

خام خواری

میوه جات باید در شرایط خاصی آنهم در کنار آفتاب و در سایه و روشن و محل هوادار انجام شود در غیر اینصورت خشک کردن با مواد شیمیائی نظیر گوگرد و غیره که برای اغلب میوه ها نظیر کشمش مصرف می نمایند انسان را تدریجا " به مواد سمی می آلاید - گر چه میوه جات با خشک شدن و کهنه شدن یا روش صحیح و بهداشتی مقداری از آب و ویتامینهای خود را از دست میدهند ولی برای جبران کمبود میوه در فصول کمیابی میوه باز هم این قبیل خشکه بارها نسبت به کمپوت ارزش خود را بیشتر حفظ کرده است . البته در صورتی که با روش بهداشتی و عاقلانه اقدام به خشک کردن میوه جات بشود مقدار در صد بیشتری از املاح و ویتامین های میوه جات حفظ میشود . با اینهمه در بیماران سرطانی توصیه میشود تا همواره منحصرآ " از مواد و میوه جات کاملا تازه استفاده نمایند .

۱۱ - هیچگاه نباید میوه جات را گاز زده میل نمود بلکه برای جلوگیری از خطرات احتمالی نظیر وجود زنبور ، کرم ، مورچه و سایر حشرات درون میوه باید آنها را چهار قاچ کرده و سپس مصرف نمود زیرا در پاره ای از موارد با گاز زدن میوه زنبوری که قبلا " درون میوه پنهان شده و از ظاهر میوه نمیتوان به وجودش پی برد زبان و حلق را نیش زده تورم شدیدی بوجود آورد که گاه خطرناک و خفه کننده و کشنده خواهد بود .

۱۲ - میوه را باید همواره جدا از غذا و در هنگامی که معده خالی است استفاده کرد تا شرایط هضم و جذب مواد غذائیش بیشتر مورد بهره برداری قرار گیرد .

۱۳ - داشتن دندانهای سالم برای بهتر جویدن مواد غذائی یکی دیگر از علل لازم در بهره گیری از کلیه مواد غذائی من جمله

خام خواری

میوه ها بشمار میرود .

باید دانست که کلیه دردهای جسمانی و اغلب ناراحتی های روحی و اخلاقی ما ناشی از عدم اطاعت ما از قانون طبیعت است . در حالیکه میدانیم آب - هوا - نور و اغذیه ساده برای احتیاجات واقعی و حیاتی زندگی بشر در اختیارش قرار گرفته است پس چرا این اواخر توجه همه جهانیان فقط و فقط به آلودگی محیط زیست معطوف شده است . زیرا نور خورشید و منبع آن در اختیار ما نبوده راجع به آن بحثی نمیشود . آب را هم که بدست خودآلوده می سازیم با افزودن کلر تصفیه و گند زدائی کرده مصرف می نمائیم و به خیال خود روش صحیحی را دنبال می کنیم و هیچگونه توجهی هم به نوع غذای خود نمی نمائیم و کمپانی های مواد غذایی و دارویی هر نوع غذا بهر شکل و صورت تهیه کرده در اختیار ما و فرزندان ما بگذارند بدون چون و چرا قبول میکنیم . سازندگان مواد غذایی هر نوع دخل و تصرفی در طرز تهیه مواد غذایی بنمایند بدون ایراد از نظر ما گذشته نه تنها آنها را مورد بهره برداری قرار می دهیم بلکه برای بیشتر مصرف شدن آنها تبلیغات فراوان هم براه می اندازیم و هیچگونه تجسس و بررسی در غذایی که برای ما عرضه شده نمی نمائیم بهمین دلیل سازندگان با استفاده از ذائقه منحرف شده انسان هر روز غذایی منحصر " خوش مزه تر به بازار عرضه می نمایند و اصولا " به کیفیت واقعی آن توجه نکرده محتوای مواد غذایی را فدای ظاهر سازی آن نموده منحصر " به رنگ و بو و مزه آن توجه خاص مبذول میدارند . چرا به آلودگی محیط و بهبود محیط زیست از نظر وجود اکسیژن توجه می نمائیم ولی به نوع غذایی که روزانه مصرف می نمائیم کوچکترین توجهی نمی نمائیم . درست است که اکسیژن ارزش حیاتی

بیشتری در زندگی ما دارد و اگر دقیقه ای چند در محیط بدون اکسیژن زندگی کنیم جان به جان آفرین تسلیم خواهیم کرد ولی اگر هم چند روزی غذا نخوریم مسلماً "مرگ به سراغمان خواهد آمد". اگر چه با نخوردن غذاهای عادی، معمولی و روزمره مرگ به سرعتی نظیر آنچه در کمبود اکسیژن بسراغمان می‌آید نمی‌آید ولی تدریجاً "عوارض ناشی از بدی تغذیه گریبانمان را گرفته به سوی مرگ پیش‌رس‌هدایتان می‌نماید. مرگهای زودرس، انفارکتوس‌های پیش از موعد در افراد نسبتاً "جوان"، بیماریهای کبدی، کلیوی، غددی، گوارشی و غیره در سنین جوانی همگی نشانه‌ای از عدم سلامت ما میباشد و درست است که اعصاب‌رل بسیار مهمی در این میان بازی میکند ولی تا یک رگ‌خونی آماده و مستعد نبوده و دچار تصلب و تنگی شراین‌ناشد، تحریکات عصبی قادر به بسته شدن آن نخواهد بود. آیا تحریکات در سنین اولیه عمر برای نوجوانان وجود ندارد؟ ولی چرا دچار انفارکتوس نمیشوند زیرا هنوز رگهای آنها جوان و نرم و قابلیت انعطاف دارد ولی همینکه در اثر تغذیه ناهنجار جدار شریان تدریجاً متصلب گردید و فضای داخلیش تنگ شد در اثر کوچکترین تحریک عصبی مجرایش مسدود شده فاجعه رخ میدهد چرا در زمان طفولیت قادر بدویدن مسافت‌های طولانی هستیم و به سرعت نفسمان به شمارش نیفتاده و به تنگی نفس و درد جلوی سینه دچار نمی‌شویم ولی با بالا رفتن سن در اثر دویدن کمترین مسافت به تنگی نفس درد جلوی سینه - طپش قلب دچار شده مجبور میشویم به دویدن خاتمه داده استراحت ناعظیم زیرا رگها تنگ و سفت و سخت شده و اسکالروزه ظرفیت انجام کارهای بیش از حد متعارفی را ندارد لذا اکسیژن کافی به قلب و سایر اعضا نرسیده برای حیران این مسئله

خام خواری

قلب به تگابوو طپش افتاده و در نتیجه نرسیدن اکسیژن کافی دردی در اعضاء حساس پیدا می‌نمائیم .

دکتر پل کارلتون مبتکر یاد آوری اصول مواد غذایی یاد آور میشود که انسان در سری مخلوقات عالیه تنها موجودی است همه خوار (امنی ور) که میتواند از همه مواد غذایی استفاده کند بشرطی که این مواد سمی نبوده و با طبیعت بدن مقابرت نداشته باشد. گو اینکه بسیاری از اطباء بیولوژیست ها با همه عقاید خام خواران مخالفت ورزیده اند ولی همه آنها در بدور انداختن گوشت از مواد غذایی متفق القول می‌باشند زیرا دستگاه هاضمه ما با علفخوار گوشتخوار فرسنگها تفاوت دارد نه بکوتاهی روده سگ که گوشتخوار مطلق است می‌باشد و نه بدرازای روده اسب که منحصرأ " علفخوار است میماند و بد نیست با کمک الهامات دکتر برتوله دستگاه هاضمه این سه طبقه موجودات را با یکدیگر مقایسه نمائیم .

خام خواری

مقایسه دستگاہ هاضمه

انسان و میوه خوار	علف خوار	گوشت خوار
دندانهای پیشین متوسط	دندانهای پیش بلند	دندانهای پیشین یا ثنا یا دندان کوچک
دندانهای انیب کوتاه	دندانهای انیب کوتاه	دندانهای آسیاب بلند
دندانهای آسیاب متوسط و برجسته است	دندانهای آسیاب پهن است	دندانهای آسیاب تیز و برنده است
کیسه متوسطی است با ترشح تقریباً اسید	کیسه بزرگ و حجیمی است که قابل اتساع است	معده کیسه کوچکی است با ترشح اسید فراوان
روده تقریباً متوسط و تقریباً	روده طویل و تقریباً	روده تقریباً "کوتاه و در حدود
برابر ۱۰ - ۱۲ طول بدن می باشد	۲۵ برابر طول بدن می باشد	۴ - ۵ برابر طول بدن است

حال که ملاحظه میشود که از نظر ساختمان تشریحی و فیزیولوژی بدن ما میان دو گروه گوشتخوار واقعی و علفخوار مطلق قرار گرفته است، چرا بدست خود تغذیه روزانه خود را عمیقاً "تغییر میدهیم از زمانهای بسیار دور معروف بود که تمدن و گهواره آن در آسیا بود است ولی بنظر میرسد که باید آفریقا گهواره تمدن بشر خاکی باشد جایی که انسانهای اولیه میوه ها، دانه ها، غلات، حیوانات و سبزیجات خود بخود آماده میشوند و انسان در چنین شرایط و در محیط بدون لباس زندگی میکرد. ولی پس از طوفان نوح و پخش شدن انسان بر روی کره زمین و روبرو شدن با کمبود مواد غذایی تدریجاً "چاره افتاده و با تهیه ابزار و آلات حرب حیوانات را شکار کرده از آنها بیعد گوشت حیوانات متدرجاً" در غذای انسانی رسوخ پیدا میکند یعنی بشر از جایگاه اولیه عبور کرده به مناطقی بدون آب و غذا رسیده و برای سد جوع اجباراً "به شکار حیوانات پرداخته و تدریجاً گوشت حیوانی گوشه ای از غذای آنروز او را تشکیل میداد.

تجربه نشان داده که اگر حیوانی از غذای اصلی محروم غذای دیگری به علت گرسنگی با او تحمیل شود حیوان از غذای ناموا با طبیعتش متدرجاً "استفاده کرده تدریجاً" بدان عادت میکند > آنرا هم پس از مدتی دوست خواهد داشت.

البته چنین غذایی که تا حدودی سازگار با بدن حیوان بود ولی کاملاً "مطابق و هم آهنگ با طبیعتش نباشد در اوایل برای مشکلاتی ایجاد می نماید ولی سرانجام بدان عادت کرده بدون توار عوارض ظاهری از آن استفاده میکند.

البته در طبیعت موجودی نظیر انسان یافت نمیشود که هر چیز خوار باشد، ولی انسان به کمک هوش و استعداد خدادادی ر

کمک اختراعات و وسائلی توانست مزه گوشت حیوانات را تغییر داده تناول نماید. اوباکمک ادویه جات - ترشیجات - مزه گوشت را تغییر میدهد تا گوشت را قابل مصرف سازد. و اگر قرار بود بشر گوشت حیوانات را بدون کمک وسائلی از قبیل پختن - سرخ کردن - کباب کردن اضافه نمودن سوس - ادویه و چاشنی همانطوریکه حیوانات گوشتخوار مصرف می نمایند میل کند بسرعت و با تمایلی غیر قابل انصراف دو باره بسوی تغذیه نباتی - گیاهی و میوه جات کشیده میشود. درحالیکه امروزه بسیاری از افراد بشر وابستگی عجیبی به گوشت پیدا کرده نه تنها بسهولت نمیتوانند از آن بگذرند بلکه اصولاً "غذای بدون گوشت را غذا نمیدانند.

در اولین روزهای تغذیه اطفال با توجه بدور نمائی از اجداد خود که گوشت خوار نبوده اند و میدانیم که انتقال صفات از اجداد با عقاب و اسلاف گذر میکند اطفال همواره غذای گوشتی را بکنار میزنند و آنرا تف کرده دور میریزند ولی والدین از همه جا بی خبر غذای گوشتی را که سازگار با دستگانههای او نمیشد باصرار بخورد وی میدهند و اصرار میورزند که بهترین غذا و جالب ترین اطعمه بشر را برای وی حاضر و مهیا کرده اند و او نیز بهر جهت با تقلید کورانه از والدین خود و با اظهار تمایل از رفتار آنان تدریجاً "گوشتخوار میگردد که نه فقط گوشت در غذای او رلی ارزنده و الزامی پیدا میکند بلکه چون "الکل و سیگار جزء عادات او بشمار رفته خواه و ناخواه و روحاً" بمواد گوشتی وابستگی تام پیدا میکند به حقیقت باید اذعان کرد که اغلب بیماریهای اطفال از نوع تورم روده و بیوست چیزی جز عارضه حتمی تغذیه گوشتی نمی باشد. زیرا افزودن بدون دلیل قند شیمیائی بمواد غذائی عوارض فوق را تشدید کرده بیماریهای اطفال

راسمخ تر میکند . بدین ترتیب اغلب اطفال دچار بیماریهای کبد و جهاز هاضمه ای می باشند که با خوردن داروهای بظاهر مفید علاء ناخوشی بطور موقت خاموش میگردد و دو باره با شدت بیشتری جلو گیری می نماید . در مقابل فرانسویان که از همه نقاط دیگر دنیا به گوشه علاقه بیشتر داشته و روزانه تا ۲۰۰ گرم بطور متوسط گوشت بصورت مختلف مصرف می نمایند ؛ و از هر گوشتی که در اختیارشان قرارگیرد استفاده میکنند حتی گوشت سگ و اگر از گوشت این حیوان بطور رسم و عمومی استفاده نمیکنند بعلت ارزش و احترام زیادی است که برای این حیوان قائلند مثل هندیان که برای گاو احترام فوق العاده قائلند و گوشت آنرا نمیخورند . فرانسویان نیز بعلت احترام بیش از اندازه بسگ از خوردن گوشت آن امتناع می ورزند در حالیکه در پاره ای از نقاط دنیا از گوشت سگ بدون هیچگونه اکراهی در ردیف گوشت سایر حیوانات بری و بحری استفاده میشود و در مقابل این قبیل افراد گروه دیگری هستند که در طرز تغذیه خود محتاط بوده و مطلقاً از گوشت حیوانات استفاده نمیکنند و در حالیکه افراد گوشتخوار علاوه بر اصراف گوشت در مصرف الکل - قهوه - توتون و سایر مواد مضر هم اصرار میورزند . چون اصولاً " الکل و سیگار و توتون و قهوه و سایر آلودگی های از این قبیل با غذای حیوانی کاملاً " موافق ولی با خام خواری نامتناسب است و خام خوار بهر جهت میتواند از این اعتیادات بسادگی بگذرد اما منافعه پخته خوار هیچگاه بخود نیامده تا علت این همه آلام جسمی خویش را دریابند . بیمارستانهایی که مملو از بیماراران گوناگون می باشد - بیماراران متعددی که ساعات متعددی بانتظار نوبت در اطاق پزشکان صبر می نمایند و از این راه اوقات گرانبها و نیروی انسانی خود را تلف کرده تا شاید با داروهائی چند بیماری خود ر

خام خواری

شفا دهند همه و همه از افراد گوشتخوار تشکیل گردیده است . محال است در میان گروه خام خواران تنی چند بیمار همانند گوشتخواران مشاهده نمائید . درست است که تعداد خام خواران نسبت به گوشتخواران و پخته خواران تقریباً " هیچ است ولی در عوض خام خواران گرفتار مشکلات عدیده و پا بر جای گوشت خواران نمی باشند آنها نیز ممکن است روزی چند بطور سطحی ناخوش گردند ولی بیماری آنها ناشی از عدم تطابق با رژیم غذایی نباتی است و پس از تعادل و انطباق با مواد غذایی بدرستی از نشاط زندگی برخوردار میشوند . افراد گوشتخوار با رژیم غذایی مخصوص بخود قادر نیستند حتی ۱۰ کیلو متر در کوهستان راه پیمائی نمایند مگر آنکه حداقل یکگهفته در بستر نقاهت و بیماری بسربرند . زیرا مصرف قند مصنوعی و شیمیائی توام با گوشت و شراب روزانه و گوشت ماهی های پرورشی همگی با تفاق یکدیگر برای بشر یک - سیر قهقرائی و خراسی تدریجی فیزیولوژیکی بوجود می آورند . و این قبیل مواد غیر طبیعی و مواد نعشی و گوشتی ضایعات مزمن روده ای و کولیتی بوجود می آورند که در ۹۸% موارد مسئول بیبوست - آپاندیست - کولی باسیلوز - و عفونت کلیوی از راه بیبوست های طولانی می باشند .

میدانیم که مواد غذایی سرانجام در قسمت راست روده بزرگ دچار تخمیر میشوند (فرماتتاسیون) که این امری است طبیعی و بدون ضرر و در تغذیه مواد گیاهی و نباتی بیشتر بچشم میخورد در حالیکه با مصرف مواد گوشتی اغلب گندیدگی و فساد در همین قسمت از روده بزرگ بوجود می آید (پوترفاکسیون) که در هضم مواد گیاهی هیچگاه چنین حالتی در روده ها بوجود نمی آید زیرا مواد دفعی بمدت طولانی در روده ها نمی ماند در حالی که گوشتخواران اغلب دچار

بیوست های شدید بوده علاوه بر توقف مواد در روده و ایجاد فساد و گندیدگی میکربهای مختلف از راه خون و لنف به کلیه ها رسیده کار این دو عضو کوچک و حساس را که کارخانه تصفیه انسانی نامیده شده دچار وقفه میسازند .

به همین مناسبت مدفوع گیاهخواران را از مدفوع گوشتخواران دارای میکرب های بیماریزای کمتری می باشد مواد سلولزی غذاهای گیاهی رشته های عضلانی روده ها را برای خروج مواد تحریک کرده از توقف مواد و گندیدگی محیط روده می کاهد و بالاخره وجود مواد فندی طبیعی در گیاهان و سبزیجات و میوه جات علاوه بر مساعد کردن تخمیر مواد در روده باعث تقویت فلور طبیعی روده و میکربهای عادی دستگاه هاضم ای میشوند . در حقیقت با رشد میکربهای مودی محیط برای فساد و گندیدگی مساعد می باشد و بر خلاف با افزایش تخمیر محیط برای رشد میکربهای لازم و ضروری روده آماده میگردد . باین ترتیب ملاحظه میگردد که برای مبارزه با فساد و گندیدگی محیط روده ای رژیم گیاه و نبات بهترین روش منطقی بوده و مچنیکف به همین روش چه در حیوانات آزمایشگاهی و چه در انسان توانست بطور کامل (اندوکسیل) را از محیط ادرار کاملاً حذف نماید و این مسئله مبین آنست که رژیم گیاهخواری با طبیعت انسان سازگار تر است تا رژیم گوشتخواری .

اندوکسیل ماده ایست که از تجزیه مواد سفیده ای مخصوصاً تربیتونان در ادرار پیدا میشود و هر گاه فساد و گندیدگی در محیط روده بیشتر شود مقدار این ماده در ادرار و حتی خون افزایش می یابد در حالیکه با رژیم گیاهخواری و از بین رفتن گندیدگی و فساد روده ای مقدار این ماده بسرعت از خون و ادرار کاهش می یابد .

پس چه از نظر وضع ساختمانی و چه از نظر فیزیولوژی بدن ما قادر به جذب مواد سمی نظیر گوشت و اقسام مختلف آن نیست. زیرا اگر قرار بود غذای گوشتی غذای اصلی بشر باشد باید روده هایش بهمان نسبت سگ کوچک باشد تا مواد گندیده بسرعت از طول روده عبور کرده فرصت توقف و جذب مواد سمی پیدا نکند لذا، همانند اجداد گذشته باید از نباتات دانه غلات - میوه جات و سبزیجات بطور خام استفاده کنیم تا بسرعت بسیاری از ناراحتی ها را پشت سر گذاشته زندگی خوشی را آغاز نمائیم آنهم زندگی بدون وابستگی بداروها و زندگی بدون آلام جسمانی - ولی متأسفانه در عمل موضوع شکل دیگری بخود میگیرد، ابتدا اشکالات اجتماعی بعلت اختلاف فاحش با نحوه زندگی دیگران تظاهر میکند که خود مشکل نسبتاً بزرگی بوجود می آورد ثانیاً "عدم تطابق آنی دستگاههای هاضمهای و سایر دستگاههای بدن با نحوه جدید تغذیه مشکل را بزرگتر میکند چون بسیاری از عادات فعلی ما ناشی از ارث در طول سالیان دراز بوده که از پدران خود وارث برده ایم و مقداری از آنهم مدیون عوامل اکتسابی است که از شروع زندگی بدان عادت کرده ایم. پس بدون شک تغذیه جدید تولید اشکالاتی در بادی امر می نماید. معهذا تصمیم انسان در این امر مهم نقش اساسی را بازی میکنند، پاره ای از افراد معتقدند که آیا ممکن است روزی بشر از غذای بدون گوشت سد جوع کند - حتی عده ای معتقدند که آیا ممکن است از فلان غذای لذیذ و چرب و شیرین خودداری کرده و بغذای ساده اکتفا نمود؟ باید گفت که جواب این هر دو گروه مثبت بوده و باید به آنها خاطر نشان ساخت که آیا زندگی برای غذاست یا غذا برای زندگی سالم و ادامه حیات می باشد. و بر حسب اینکه کدامیک از این

دوروش مورد نظر باشد مسلما " جواب نیز فرق می نماید . مضافا " بر اینکه مسئله عادت را باید سر لوحه مسائل فرار دهیم زیرا اغلب عادات ما اکتسابی می باشد . و هرآینه طفلی را از کودکی بر رژیم طبیعی واگذاریم بخوبی بدان عادت کرده و بدون هیچگونه عارضه حتی بدون احتیاج به داروی پیشگیرنده برشد طبیعی و سالم خود ادامه میدهند . زیرا برای همه ما با مشکلات اجتماعی که در پیش داریم بسیار سخت و ناگوار است تا یک رژیم کامل طبیعی را بمرحله اجرا درآوریم با اینهمه عامل عصبی هم در برقراری و یا عدم تحمل رژیم نهایت موثر است . زیرا که می دانیم مواد غذایی علاوه بر ارزش غذایی گاه ماده محرکه محسوب می شوند و در حقیقت با این قبیل محرکین خارجی نظیر گوشت - مشروبات الکلی و اغذیه محرک و ادویه جات عادت پیدا میکند ، بنابراین قطع کامل این مواد از غذای روزانه بدون شک تولید نارسائی و اختلالاتی نظیر کم شدن تنسوس و قدرت عضلانی کرده تدریجا " بدون هیچگونه درمانی بحال اولیه برگشت می نماید پس فقط و فقط تصمیم و اراده افراد در ادامه رژیم میتواند موثر باشد . البته ایرادات دوستان و رفقا از یکطرف مقالات و انتشارات متعدد برای رژیم های گوشتی همه این مسائل ممکن است افراد نا ثابت را در عقیده خود متزلزل سازد ولی مسلما " یک تجربه قاطع و تقریبا " طولانی برای شخص می تواند دلائل قانع کننده و پا برجائی بوجود آورد . بطوریکه شخصا " باید اثرات مفید رژیم طبیعی در طول زمان برایش بوجود آمده درک کرده و آن هنگام ملاک صادقی برایش خواهد بود که ملاحظه میکند از کلیه آلام جسمانی تدریجا " وارهانیده شده و دیگر احتیاجی به دارو و درمان ندارد که البته متاسفانه این مسئله فقط و فقط برای همان فرد ارزنده خواهد

خام خواری

بود. و دیگران نمیتوانند عقایدش را قبول کرده بر آن صحنه گذارند مگر آنکه خودشان نیز آنرا تجربه کنند.

۱ - بقولات: میتوان بجای مواد سفیده ای و گوشت از بسیاری دیگر از مواد طبیعی استفاده کرد که از نقطه نظر ارزش مواد سفیده ای در درجه اول حیویات و بقولات می باشند که در راس آنها لوبیا لپه - عدس و باقلا خشک قرار گرفته اند. در این گروه علاوه بر مواد سفیده ای - مواد قندی - کمی چربی - املاح و عناصر خاکی برای احتیاجات بدن ما وجود دارد که برای مقایسه آنها را با گوشت در جدولی در کنار هم قرار میدهم.

لوبیا	لپه	عدس	باقلا	گوشت گاو	گوساله	بره	خوک	
۲۰	۲۳	۲۴	۲۵	۲۳	۲۰	۱۸	۱۶	مواد سفیده ای و ازته
۱/۵	۱/۷	۱/۴	۱/۵	۲۳/۵	۸	۲۲	۲۲	چربی
۶۱	۶۰	۵۹	۵۷	ماده قندی
۳/۵	۲/۵	۳	۳	۱/۲	۱/۱	۱	۰/۵	املاح

و عملاً " نشان می‌دهد که حیویات نسبت به گوشت دارای املاح بیشتر و چربی کمتر می‌باشند و حتی مواد سفیده‌ای آنها تا حدودی بیشتر از گوشت می‌باشند . پس غذای کاملی را تشکیل می‌دهند اما متأسفانه مصرف این مواد ناراحتی‌هایی بی‌ارمی‌آورند که مصرف دائمی و مرتب آنها را تا حدودی محدود می‌سازد . زیرا :

۱ - گر چه حاوی پروتئین زیادی هستند که نسبت به گوشت خیلی کمتر سمی می‌باشند ولی متأسفانه دارای پورین زیادی می‌باشند که باشکال از راه کلیه دفع شده باعث چاقی میشوند .

۲ - بعلت زیادی مواد قندی هضم گوارشی آن سنگین و مشکل بوده و اغلب ایجاد سنگینی نفخ و درد شکم می‌نمایند . همچنین بعلت دارا بودن مواد سفیده‌ای فراوان اغلب دارای هضم مشکل بوده باعث برآمدگی و نفخ شکم میشود که آنرا نتیجه تخمیر میدانند در حالیکه توجیه آن طریق دیگری است ، بدین ترتیب که همیشه هنگامی که مواد ثقیل الهضمی وارد معده شود این عضو حساس سعی به تخلیه آن می‌نماید و آنرا بطرف روده ها می‌راند . و همانطور که در آجسو سازی با پمپ هوا بروی آب جو وارد میکنند تا نقل و انتقالات به سرعت انجام شود ، همینطور بدن انسان با تولید گاز بروی مواد غذایی در معده سعی در تخلیه آن وجداسازی ذرات از هم مینماید در اینصورت وجود گاز بصورت اتساع معده - نفخ شکم و روده ظاهر شده و ثابت میکند که هر قدر مواد نباتی دارای جدار سلولی مقاوم تر باشند بیشتر تخمیر می‌یابند و حداکثر تخمیر در حیویات بوجود می‌آید که باید از دستورات زیر استفاده شود :

الف - چندین ساعت قبل از پختن باید حیویات را در مقدار

کافی آب خیس کرد .

خام خواری

ب - لاققل دو ساعت حبوبات را در حرارت ملایم پخت .
پ - سعی نمود با جویدن کامل به هضم آن کمک شود زیرا با جویدن کامل مواد بذرات ریز تقسیم شده و بهتر با بزاق و دیاستازها آغشته میگردد . دیگر اینکه با خوب جویدن مواد غذایی با بزاق بیشتری آغشته شده مرحله هضم مواد نشاسته ای آن در دهان آغاز میگردد و ترش شدن دهان در تعقیب مواد قندی و نشاسته ای دلیل بر آنست که با ترشح بزاق برای هضم این ماده کافی نبوده و یا اینکه بعدت کافی غذا جویده نشده و آنرا در دهان برای آغشته شدن به بزاق نگاه نداشته ایم . البته هضم مواد سفیده ای در معده و از آن مواد چربی در روده انجام میگردد ولی آمیلاز بزاق اختصاصاً " برای هضم مواد قندی و نشاسته از دهان شروع میشود و اگر غذای قندی به خوبی با بزاق دهان آغشته نشود به ناچار عبورش از معده تا رسیدن بزاق آزاد متوقف خواهد شد . و با اینکه باید پس از عبور از معده و توقف در روده تجزیه اش آغاز می شود .

نگاهی به حیوانات گوشتخوار نظیر سگ و گربه و همچنین حیوانات علفخوار این مسئله را روشن تر میکند . گروه اول گوشت را به سرعت می بلعند چون در معده آنها هضم مواد سفیده ای شروع میشود در حالی که حیوانات علفخوار مدتها مواد سبزی را در دهان جویده و حتی دندانهای آنها برای بهتر آسیاب کردن مواد آماده شده تا با بزاق بیشتری ترکیب شده هضمش ساده تر شود و حتی بعد از بلعیدن دوباره آنرا نشخوار کرده مجدداً " بدهان بر میگرداند تا حداکثر استفاده را بنمایند . باید خاطر نشان ساخت که مصرف مدام حبوبات عوارضی نظیر جاق شدن - احتقان کبدی - حملات رماتیسمی - ضایعات جلدی در بردارد که اغلب با افزایش میزان اسید اوریک خون همراه

خام خواری

است و نخود فرنگی که جزو حبوبات می باشد دارای همان عوارض می باشد. ولی درلوبیای تازه و یا نخود فرنگی خیلی تازه این عوارض ملاحظه نمی شود و بهمین جهت افزودن آنها به سالاد گیاهی یک عمل عاقلانه و بجائی محسوب میشود. باقلای تازه نیز همین خاصیت و ارزش غذایی را دارد ولی در میان کلیه حبوبات عدس قابلیت هضم بیشتر داشته و انرژی بیشتر جسمی و فکری تولید میکند و بی جهت نیست که اغلب در غذاهای زمستانی نظیر آش - سوپ - پلو عدس وارد میشود و برای کارگران معادن و کسانی که احتیاج بقدرت مغزی زیاد دارند می باید از حبوبات مخصوصاً " عدس و لوبیا سویا استفاده زیاد بنمایند. ولی افراد گوشه گیر - زمین گیر - رماتیسمی و کبدی و نقرسی نباید از این مواد زیاد استفاده نمایند.

سبزیجات - بسیاری از افراد سبزی ها را غذا نمی دانند زیرا ترکیبات آنها از نظر مواد سه گانه قندی - چربی و سفیده ای بسیار ناچیز است حتی در میان سبزیجات کلم برگ که از همه آنها مقوی تر و دارای ارزش بیشتری است جز ۴% مواد سفیده ای - ۷% مواد قندی و ۸% مواد چربی رقم قابل توجه دیگری بچشم نمی خورد ولی ارزش قابل توجه سبزیجات بدارا بودن ویتامین و املاح لازم و ضروری و حیاتی آنهاست که برای انجام اعمال طبیعی سلولهای بدن لازم است و چون گاه بمیزان بی نهایت جزئی پاره ای از این املاح برای برآه انداختن میلیونها سلول بدن بطور طبیعی کانیست از آنیرو آنها را به نام عناصر کمیاب نامگذاری کرده اند. املاح موجود در سبزیجات عبارتند از: آهن - کلسیم - منگنز - فلور - مس - ید - کبالت و یکدهه عناصر دیگر که از نظر حساسیت رل کاتالیزر یا حساس کنندگی داشته انجام فعل و انفعالات بسیار دقیق بدن بوجود این عناصر

بستگی تام دارد .

درحقیقت این عناصر همانند اتم های سازنده ای میباشند که در تشکیلات ساختمانی سلول وارد شده در نقش اعمال متابلیسمی سلول نظارتی عالییه دارند . بطور مثال دکتر کارتون معتقد است که کلروفیل یارنگ دانه سبز نباتات مرکزی است که انرژی خورشیدی را با به انضمام املاح یک جا جمع کرده بصورت سبزیجات در اختیار بشرقرار میدهد . و این هر دو قدرت وابستگی تام به پیگمان یا رنگ دانه سبز دارد . بنابراین کلروفیل منبع انرژی بی نظیری برای بشر می باشد که وابستگی تام به سلول داشته و در سبزیجات بدون تغییر و دستخوردگی به مصارف انسانی میرسد . در حالیکه مواد گوشتی و سایر فراورده های ارزنده حیوانی پس از تغییر در بدن حیوان و از بین رفتن کلروفیل و تبدیل بمواد دیگر که درحقیقت برای بشر مسموم دست دوم نامیده میشوند بدست ما می رسند که مناسبانه با حرارت دیدن و پخته شدن به مصرف میرسند که آنهم معلوم نیست تا چه حد مورد استفاده سلولها قرار میگیرد با اینهمه پاره ای بهیچوجه از سبزیجات استفاده نمیکنند به گمان آنکه نمیتوانند آنها تحمل کنند در حالیک پاره ای بخوبی از سبزیجات استفاده کرده و از ترکیب ویتامین ها و عناصر لازم و حیاتی موجود در آنها نهایت استفاده های لازم را میبرند . بطوریکه املاح را هضم و جذب کرده پس از متابلیسم آن را وارد سلول زنده کرده جزو ترکیبات و مایعات درونی بدن می سازند .

البته بعضی ها هم حقیقتاً " باین سادگی قادر با استفاده از مواد سبز نموده دچار تخمیر و کربزهای دردناک روده ای و یکعده اختلالات دیگر گوارشی میگردند . بطور طبیعی در جریان هر تغذیه در حدود

ه الیتر گاز مخصوصاً " گاز کربنیک درست میشود که به تدریج از جدار روده ای جذب میگردد این گاز وارد کبد - قلب - ریه شده با تنفس بازدمی خسارح میگردد . بنابراین نارسائی مخاط روده ای از قبیل کاستریت (ورم معده) آنتریت (ورم روده) و یا وجود انگل مانع از جذب این گازها میشود بهمین دلیل است که مصرف سبزیجات را در التهاب معده و روده باریک تا حدودی قدغن می نمایند ولی در قولون های عصبی که حقیقتاً " ضایعه عضوی در کار نیست و متاسفانه در غالب افراد عصبی وجود دارد مصرف سبزیجات کاملاً " مفید می باشد . البته نارسائی کبدی - قلبی و ریوی نیز مانع از جذب گازها میشوند . چون باید گاز حاصله از غذاها در خون حل شده سپس از ریه دفع شود و اگر کبد - قلب و ریه ها بعلت نارسائی نتوانند گازهای موجود در خون را خارج سازند لذا مقدار گاز در خون بحد اشباع رسیده مسلماً " دیگرگازی قادر بحل شدن در جدار روده نبوده بصورت گاز روده ای باقی میماند که باید از پائین دفع شود . البته هضم مواد سفیده ای با ایجاد گازی نهایت کمتری همراه است . در حالیکه سبزیجات با ایجاد گاز نسبتاً " زیادتری توأم میباشند . بعلاوه سبزیجات دارای سلولز می باشند که شیره های گوارشی بروی آن بی تاثیر است و فقط میکربهای طبیعی یا فلور روده ای قادرند با ترشحات آنزیمی خود آنرا تجزیه نمایند و املاح و مواد لازم را از درون آن بیرون کشیده زندگی و احتیاجات حیوان علفخوار را تامین نمایند اما قسمت اعظم این عمل در قسمت راست روده بزرگ یعنی سکوم انجام میگردد و بهمین دلیل کسانی که روده حساس و ضعیف و کبدی تنبل دارند و اغلب مبتلا به بیوست هستند از قسمت راست روده بزرگ و ناحیه آپاندیس شکایت و اغلب هم بعلت آپاندیسیت حاد عمل شده و داغ عمل را بروی

راست شکم خود بیادگار دارند .

البته این قبیل افراد اغلب چند هفته یا چند ماه بعد از عمل درد ندارند و در حقیقت بطور موقت از عمل خود راضی هستند زیرا مدتی برای عمل آپاندیسیت رژیم غذایی گرفته و قبل از عمل هم برای جراحی آماده شده‌اند اینست که بطور موقت مدتی درد ندارند . ولی مجدداً " با ادامه تغذیه قبلی دردها تکرار میشود و چه بسا موارد زیادی آپاندیسیت حاد تشخیص داده شده که در عمل جز یک تورم روده بزرگ در قسمت راست چیز دیگری نبوده و با درمان تغذیه ای بدون اقدام بعمل جراحی خوب شده‌اند . بنابراین بطور سیستماتیک نباید دردهای سمت راست روده و شکم را آپاندیسیت تلقی کرده فوراً " بدرمان جراحی متوسل شویم . البته باید اذعان کرد که مسئله سبزیجات و روده انسان مشکلتر و غامض تر از آنست که به سهولت بتوان به تمامی مشکلاتش جواب داد ولی میتوان گفت که موقعی میتوان از املاح - دیاستازها و ویتامین های سبزیجات حداکثر استفاده را برد که آنها را بطور خام و با شرایطی که قبلاً " گفته شده است به مصرف برسانیم . زیرا پختن سبزیجات مخصوصاً " به شکل طولانی در آب جوش و یا دردیگ های زودپز تحت فشار تغییرات شیمیائی و بیولوژیک در ترکیبات املاح - دیاستازها و ویتامین های آن داده از حال طبیعی آنرا خارج ساخته غیر قابل استفاده میسازد همانطور که مواد غذایی در نتیجه حرارت تغییر یافته و از حالت طبیعی که قابل مصرف بودند فرسنگها بدور میروند . البته پاره ای از علماء معتقدند که پختن با حرارت ملایم ، یا بن ماری - و یا پختن در ظرف سر بسته بهتر از روش های دیگر است زیرا آب سبزیجات هیچگاه به منطقه جوش نمیرسد و لذا کمتر دستخوش خرابی میشوند . درست است که حیوانات علفخوار

دارای شیره هاضمه اختصاصی می باشند که سلولز را هضم میکند و انسان فاقد آن می باشد و حیوان انحصارا " قدرت و حیات خود را بر اثر تغذیه مواد خام با نشخوار و جویدن بیشتر از حد مواد غذایی بدست می آورد و کلیه مایحتاج خود را از آنها تامین میکنند ولی انسان هم با این تصور که همه غذاها مملو از میکرب می باشند متاسفانه همه آنها را چنانکه باید و شاید در اثر حرارت پختن کباب کردن و سرخ کردن استریل کرده مصرف می نماید غافل از اینکه تمام مواد حیاتی را بوسیله آتش نابود میکند با اینهمه بعضی از ژومها و میکربها مقاومت کرده زنده و فعال باقی میمانند پس داخل و تصرف در سبزیجات بطریقی که ما تا حال انجام میدادیم درست نیست . چون سلولهای مخاطی روده ها و سلولهای کوپفر کدی خود بهترین مرز برای دفاع در مقابل میکربها می باشند با اینهمه بهترین روش پختن سبزیجات پختن با آتش ملایم در ظرف کاملاً " سر بسته و بدون آب می باشد باید دانست که در مرحله مقدماتی مقداری از آب سبزیجات رها شده و سبزی در آب خود پخته میشود و میدانیم که اسفناج ۹۰٪ - کلم ۹۱٪ - بادمجان ۹۲٪ دارای آب میباشد ولی بهتر است که ابتدا ته دیگ بگردید از پیاز و کدو که دارای آب بیشتری می باشند گذاشته سپس بقیه سبزیجات را در ردیف بعدی قرار داده با حرارت ملایم پختن دیگر پختن با بخار آب است بدین ترتیب که در یک ظرف آب ریخته آنرا می جوشانیم و در ظرف دیگر که درون ظرف آب جوش قرار میگیرد سبزیها را قرار میدهم این ظرف کاملاً " سر بسته می باشد ولی سرپوش آن دارای سوراخهایی است که میتواند بخار آب از آن راه وارد شده و سبزیجات با بخار پخته شود که از طریق اول جالب تر بنظر میرسد معهذادرهدو

خام خواری

طریقه مقدار قابل توجهی ویتامین ها باقی میمانند .
اما دردیگهای زودپز که هیچ منفعتی جز زود آماده کردن غذا ندارد کلیه سلولهای زنده غذا متلاشی شده ویتامین و املاح آن تجزیه و دگرگون شده و غذائی کاملاً " غیرعادی و غیرطبیعی و استریل از همه چیز تحویل ما میدهد زیرا در حرارت ۱۴۰-۱۲۰ اکثر مواد غذائی تجزیه میشوند بالاخره برای جلوگیری از زیادی ملاح معدنی در بدن و ایجاد عوارضی در زمینه های رماتیسمی - دردهای معدی افزایش فشار خون لازم است سبزی ها را با آب فراوان و دو سه نوبت شست ولی مسلماً " این فرم تهیه باز از ارزش غذائی سبزیجات کاسته ویتامین های آنرا نیز میکاهد ولی بنظر میرسد که این طریق هم اشکال زیادی نداشته باشد چون میتوان مقداری از همان سبزی را بطور خام مصرف نمود و ویتامین و دیاستاز لازم را بدست آورد باید توجه داشت اگر با غذای ظهر و شب هربار فقط یکصد گرم سبزیجات و یا سالاد بطور خام مصرف نمائیم حجم زیادی از معده را اشغال کرده ما را کاملاً " سیر میکند و املاح زیادی نیز بدن ما میرساند که این مسئله برای افراد چاق بهانه بسیار خوبی است . زیرا اولاً " اشتها به خالی و پیر بودن معده بستگی دارد و آسنگام که معده خالی میگردد احساس اشتها میکنیم در حالیکه واقعاً " یکایک سلولهای بدن در آن حال احتیاج بغذا ندارند زیرا به حقیقت در در همان حال که معده خالی میشود و ما احساس گرسنگی میکنیم درست موقعی است که مواد غذائی از معده عبور کرده حاضر عبور از روده میباشد و در این حال است که مواد غذائی حذب بدن میگردد پس در حقیقت مواد غذائی در اختیار بدن قرار دارد با اینهمه ما احساس گرسنگی میکنیم و بر عکس این مسئله نیز صادق است زیرا با خوردن غذا و پیر شدن معده احساس سیری می نمائیم که کاذب و دروغین است

خام خواری

زیرا غذا بر حسب چرب بودن یا غیر چرب بودن از یک تا شش ساعت در معده میماند تا وارد روده شود و ماده غذایی بلافاصله بعد از غذا خوردن در اختیار سلولهای بدن قرار نمیگیرد در حالیکه ما احساس سیری مینمائیم . پس احساس سیری و گرسنگی ما همواره کاذب و بی جهت میباشد . بهمین دلیل افراد چاق و بزرگ معده ای بزرگ دارند و مادام که معده آنها پر نشده و یا با اندازه کافی متسع نگردد گرسنگی آنها تخفیف نمییابد بنابراین افراد چاق بعلت بزرگی معده مجبور بخوردن غذای زیادتر میباشد .

و غذای زیاد خود کمک به چاقی بعدی کرده این چاقی و بزرگی و پر خوری بالطبع باعث بزرگی مجدد معده شده و دائما " این حلقه معیوب بسود چاق شدن راه تکاملی و صعودی طی میکند ، لذا بهترین تمهید برای لاغر شدن این قبیل افراد خوردن سالاد و سبزیجات قبل از غذا میباشد تا با حجم زیاد خود جای وسیعی را در معده بزرگ و خالی آنها پر کرده آنان را سیر جلوه دهد در حالیکه اگر همین مقدار یکصد گرم سبزی یا کاهورا خرد و ریز کنند بزحمت یک قاشق غذا خوری خواهد شد . پس مقدار کمی سبزی یا سالاد پخته مثلا " یک قاشق سوپخوری ارزش ظاهری چندانی از نظر اول و برای مصرف کنندگان ندارد و اگر بدین خیال هر بار ۵۰۰ - ۲۵۰ گرم سبزیجات پخته بر حسب اشتهای خود مصرف نمائیم در حقیقت معادل بیش از یک کیلو سبزی یا سالاد صرف کرده ایم که مسلما " از نظر املاح بضررمان تمام میشود . زیرا هیچگاه بدن باین مقدار املاح نیاز نداشته و علائم و آثار زیادی املاح بزودی بصورت علائمی که قبلا " گذشت مثل رماتیسم درد و خستگی ظاهر میگردد ، البته سبزیجات پخته بدون آب دارای مقدار قابل ملاحظه ای املاح میباشد ، بنابراین توصیه میشود از آب

سزيجات پخته استفاده نشود چه در غير اينصورت اختلالات گوارشی نظير (سنگيني معده - ميگرن بعد از غذا - بي اشتهايي - يبوست خواب آلودگي) اختلالات جلدی نظير (خارش - قرمزی جلد) اختلالات ادراری مثل خستگي کلیه و مثانه نظير (تورم مثانه - تند ادرار کردن - خروج فراوان اسيد اوریک و املاح کلسيم) - اختلالات عصبی نظير (تحريك پذیری - اضطراب - بی خوابی - کوفتگی) اختلالات گردش خون نظير (طيش قلب - و کريزهای احتقان خون در کبد) بصورت درد سر دل - و درد سر شانه و تورم وریدهای بواسیری شده - و سرانجام علائم نورالژی - رماتیسم حاد یا مزمن و نقرس بسراغ آنها می آید که فقط با دو سه روز قطع در مصرف این قبیل مواد علائم بر طرف میشود و یا اینکه سزيجات را بهنگام پختن در دو سه آب عوض کرده و یا موقتا " نوع سزيجات را برای دو سه روزی عوض نمایند و اینکار را باید مخصوصا " در سالهائیکه کم آبی وجود داشته و خورشید بشدت و با گرمی هر چه تمامتر می تابد حتما " انجام داد چون در این صورت نسبت املاح در سزيجات فراوان تر از سایر مواقع میباشد .

البته باید در نظر داشت که سزيجاتی که با آب فراوان و به مدت طولانی پخته میشوند علاوه بر اینکه به مقدار زیاد خواص طبیعی خود را از دست داده مزه خود را هم از دست میدهند ، بنابراین لازم است آنها را با کمی کره - آب لیموی تازه - یا کمی روغن زیتون مصرف نمود ، در اینصورت علاوه بر بدست آوردن مزه جالب از نظر خورنده مقدار کافی سلولز برای جلوگیری از يبوست و پيش بردن غذا در دستگاه هاضمه مصرف کرده ایم همچنین همراه با آن مقدار قابل توجه پيگمان سبز یا کلروفیل مصرف نموده ایم که حاوی انرژی

خام خواری

خورشیدی است .

ولی بازهم باید توجهی بیشتر نسبت به گروه سبزیجات میزول داشت زیرا سبزیجات نظیر لوبیا سبز - اسفناج - مارچوبه - انواع کلم ها - تره فرنگی را که بنام سبزیجات قوی موسومند باید حتماً با مقادیر فراوان آب جوشاند و سپس مصرف نمود . در حالیکه گروه دوم سبزیجات ضعیف نظیر کدو - اندیو - هویج و پیاز را می‌توان بطور ساده و خام و یا با حرارت بسیار کم و ملایم پخته مصرف نمود زیرا این گروه آب بیشتر و املاح کمتری دارند و احتیاجی نیست که آنها را با آب زیاد پخت بلکه با همان آب خود بسهولت پخته میشوند بهر جهت کسانیکه بسلامت خود مقید می‌باشند باید املاح و ویتامین های لازم را از مواد طبیعی و خام اخذ نمایند و در کنار پختنی ها باید از مواد خام هم مصرف نمایند تا مستقیماً " مواد لازم جذب بدن آنها گردد زیرا افراد در طبیعت از نقطه نظر مواد غذایی خام به سه دسته تقسیم میشوند .

۱ - کسانیکه سلامت کامل داشته و مصرف مواد خام کوچکترین ناراحتی برایشان بوجود نمی‌آورد این قبیل افراد می‌توانند یک یا دو بار در روز از مواد خام نظیر سبزیجات فصل یعنی سالاد - هویج نخود فرنگی - قارچ - باقلا - زیتون استفاده کرده از املاح و ویتامین آنها بنحو شایسته ای برخوردار شوند بدون اینکه احساس پیری اختلافات گوارشی و احساس ترشیدگی بنمایند .

۲ - افرادی که مواد خام را با مشکل قبول کرده ولی علائم مهم کاستریب و کولیت پس از مصرف این مواد بوجود نمی‌آید در اینصورت باید از مقادیر کم و رنده شده مواد خام مثل هویج رنده شده شروع کرده تدریجاً مقدار مواد خام را زیاد نمود و با مواد خام راهمراه

سایر مواد غذایی مصرف نمود و یا اینکه سبزیجات را کاملا " خرد کرده و سپس مصرف نمایند تا تدریجا " بمصرف این قبیل مواد عادت نمایند و کم کم از مواد پخته کاسته به مواد خام اضافه نمایند .

۳- کسانی که مطلقا " عدم تحمل نشان داده و علائم واضح گاستریت (تورم معده) و کولیت (تورم روده بزرگ) را نشان میدهند . در اینصورت باید ابتدا کلیه مواد سلولزی را از برنامه غذایی حذف کرد به آنها منحصرآ " آب میوه تجویز نمود همچنین از آب سبزیجات که محتوی املاح و ویتامین است دستور داد تا در اینصورت هیچگونه ناراحتی پیدا نکرده و بر عکس همه مواد لازم را جذب نمایند و متدرجا " پس از عادت کامل از مواد خام استفاده کنند البته بهتر است ابتدا از آب هویج که حاوی املاح و ویتامین آ که جزو ویتامین های لازم بوده و برای اعمال کبدی کاملا " مفید است تجویز نمود و اگر هویج خام بصورت عادی برای بیمار ناراحت کننده است ، آب هویج و یا رنده آن را بخوبی میتوانند تحمل نماید . البته در پاره ای از موارد بعلت مصرف بیش از اندازه هویج و یا بعلت عدم مصرف پیگمانهای موجود که در هویج کف دست یا کف پا برنگ زرد نارنجی در می آید که با قطع موقت آب میوه برطرف میشود ولی باید در نظر داشت که این طریق درمان روش جالبی برای برطرف کردن ناراحتی های کبدی و عدم تحمل دستگاه گوارشی و درمان کم ظرفیتی کبدی است بعلاوه این قبیل افراد یک مصونیت خوبی در مقابل عفونت های حاد نظیر کریپ - برنشیت - سرما خوردگی و عوارض ناشی از سرما پیدا میکند . همچنین هویج در اختلال رشد و کم خونی و تقویت دفاع بدن علیه بیماریهای عفونی همواره نتایج عالی در برداشته است .

ریزرنده کردن و سپس با فشار دست آب هویج و سایر سبزیجات را گرفتن طریقه بسیار ساده و خوبی است ولی ماشینهای الکتریکی نیز به سهولت این کار را انجام میدهد که متاسفانه گرانی قیمت آن را در اختیار همگان نمیتواند قرار دهد.

این قبیل دستگاهها با استفاده از نیروی گریز از مرکز در اثر حرکت دورانی محتوی آب میوه و سبزیجات را در عرض چند ثانیه گرفته بما تحویل میدهد. ولی دستگاه های آب میوه گیری با فشار که با پیچ و یا با اهرم کار میکند ساده تر و ارزان تر و برای مصارف خانگی یا صرفه تر است. بدین طریق آب سبزیجات در افراد حساس که حتی سبزیجات سبز پخته را هم نمیتوانند تحمل نمایند براحتی قابل مصرف می باشد. اما بعلت نبودن مواد زائد در روده ها اغلب دچار بیوست میشوند چون کلیه محتوی در آب سبزیجات جذب بدن میگردد و چیزی برای دفع باقی نمی ماند ولی در عوض عوارض ناشی از جذب سلولز به صورت سنگینی - نفخ شکم - تولید گاز زیاد در روده - اختلالات قلبی - دردهای جلوی قلبی - اکستراستییول در بیماران حساس ظاهر نمیشود.

در افرادی که به ترکیبات سبزی و مواد خام حساسیت فوق العاده نشان میدهند میتوان با رژیم غذایی عادی و یا بهتر همراه با صبحانه روزانه ۲ - ۱ قاشق غذا خوری آب هویج اضافه کرد. و پس از ۱۵ روز می توان یک قاشق غذا خوری سبزیجات پخته شده با آب دستور داد. گر چه این مقدار سبزیجات مضحک و مسخره بنظر میرسد ولی هیچگاه نباید عجله بخرج داد و بیمار را گرفتار اشکالات ناشی از عدم تحمل نمائیم بلکه تدریجا " و با قید احتیاط باید مواد خام را در تغذیه او وارد ساخت، البته در میان سبزیجات انواعی وجود

خام خواری

دارند که بهتر از سایر مواد خام در بادی امر تحمل میشوند مثل آرتیشو که اصولاً " برای تقویت کبد زبانزد عام و خاص است ولی گاه همین سبزی مفید در افراد احساس تولید ناراحتی مینماید . مثلاً " شاهی آبی بعلت وجود املاح گوگردی تولید ناراحتی جلدی میکند ولی در عوض در افراد دیابتی ارزش فراوان دارد . قدمای برای تصفیه خون از کاسنی و برای تسکین و آرامش عصبی بکاهو پناه می بردند واز لوبیا سبز بعنوان تقویت قلب استفاده میکردند که امروزه ارزش آنها ثابت شده است . اسفناج که حاوی آهن و ید و ویتامین های مختلفی است برای زمینه های نقرسی و رماتیسمی چندان خوب نیست چون در عین حال دارای اسید اکزالیک فراوان نیز می باشد ولی برگهای جوان آن این معایب را کمتر داشته در زمینه های آرتریتیک و رماتیسمی میتوان برای خونسازی از برگهای جوان آن استفاده کرد بدون آنکه تولید قولنج های کبدی و کلیوی بنماید .

غلات : - ارزش اساسی در تغذیه انسان دارد . بطوریکه آرد غلات در اکثر مواد غذایی بصورت آرد - خمیر - نان - شیرینی و غیره بکار میرود . این مواد از نقطه نظر ارزش مواد غذایی همواره غذای کاملی را تشکیل میدهند زیرا دارای ۱۴ - ۹% مواد سفیده ای و ۷۵ - ۶۵% مواد قندی و مقدار زیادی املاح - ویتامین و دیاستاز میباشند . مقدار فراوان مواد سفیده ای و حتی اسیدهای آمینه آن انسان را از گوشت حیوانات بی نیاز میسازد . مخصوصاً " لوبیاسویا که با ۴۰% پروتئین به گوشت زمین ملقب شده و حاوی کلیه اسیدهای آمینه لازم و غیر لازم می باشد . و بر عکس تغذیه بدون این مواد حتماً " انسان را به فقر مواد سفیده ای دچار ساخته در اطفال تولید بیماریهای سوء تغذیه ای میکند .

برای گیاهخواران خام خوار که گوشت، تخم مرغ، شیر و پنیر مصرف نمی‌نمایند سه راه حل وجود دارد.

۱ - یا باید مقادیر قابل توجه نباتات و سبزیجات برای جبران کمبود مواد از ته مصرف نمایند که البته این مسئله در درجه اول برای دستگاه هاضمه تا حدودی مشکل بنظر میرسد در حالیکه مقدار املاح سبزیجات و نباتات بیش از حد معمول بوده بطوریکه خود این مسئله قابل توجهی میباشد زیرا ما نه گوشتخوار واقعی هستیم و نه نشخوار کننده اساسی.

۲ - دومین طریقه مصرف مرتب و روزانه نخود - لپه - عدس با قلا و لوبیا میباشد که البته این روش نیز خالی از عیب نبوده حتی گاهی از اوقات ناراحتی‌هایی نظیر آنچه در مصرف گوشت ملاحظ میشود بوجود می‌آید. معهذا برای افرادی که از دستگاه هاضمه قوی برخوردارند این طریقه راه حل مناسبی بنظر میرسد.

۳ - بالاخره سومین راه حل مصرف مرتب غلات از قبیل گند، جو - ذرت - جو سیاه - جو دو سر و برنج میباشد.

بعلاوه کلیه غلات حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین میباشد که عبارتند از:

۱ - ویتامین ب یک و اسید پانتوتینیک که یکی دیگر از ویتامین های گروه ب می باشد این ویتامین در متابولیسم مواد قندی دخالت و نظارت بی چون و چرا دارد بطوریکه در بیماران قندی باید حتما "مقداری آن استفاده کرد و بی جهت نیست که ملاحظه میشود طبیعت در گنا مقدار قند قابل توجه غلات ویتامین ب یک قرار داده تا متابولیسم این مواد در بدن دچار اختلال و نابسامانی نگردد البته بشرطی که

خام خواری

بشر با صنعت و تکنیک پیشرفته خود عامداً " غلات را از وجود ویتامین های لازم محروم نسازد .

۲ - ویتامین ب-۲ یا ریوفلاوین که در ساختمان کلیه دیاستاز های موجود در غلات شرکت کرده و در اکسیداسیون و سوخت و ساز سلولی نظارتی موثر دارد .

۳ - ویتامین ب شش یا پیریدوکین ک در متابولیسم و سوخت ساز مواد سفیده ای شرکت میکند . درحقیقت ترانس آمیناز است که میتواند از ت و آمین اسیدهای آمینه را از ترکیبی برداشته به ترکیب دیگر پیوند دهد و این همان ویتامین ب شش است که اسیدهای آمینه مورد نیاز را برپا میسازد .

۴ - ویتامین آ: که فقدان آن سلسله اعصاب و سیستم آمیزی انسان را بخطر میاندازد .

۵ - ویتامین پ : یا اسید نیکوتینیک این ویتامین علاوه بر شرکت در ساختمان دیاستازها از بروز اختلالات گوارشی و روانی در افراد جلوگیری می نماید .

علاوه بر این در غلات کلیه املاح لازم برای بدن از ساده ترین و فراوان ترین املاح خاکی تا نادرترین آنها وجود دارد . از قبیل پتاسیم - کالسیم - فسفر - گوگرد - مینزیم - کلر - نمک طعام - سیلیس - روی - نیکل - آهن - کبالت - منگنز - بور - مس - برم آلومینیوم - ید - آرسینک - فلور و عده بی شمار دیگری که حتی دستگاههای تجزیه آزمایشگاهی تا با امروز قادر به کشف آنها نیست و فقط از روی اثرات شگرف پوسته غلات در سلامت انسان احتمال وجود موادی غیر از مواد نامبرده فوق داده میشود .

البته باید در نظر داشت که کلیه املاح - ویتامینها - و دیاستازها

در یک غله جمع نشده و این مسئله از این جهت حائز اهمیت میباشد .
که باید همواره از همه غلات استفاده کرد تا نه تنها گرفتار نقص مواد
غذایی نشویم بلکه دچار زیادی بعضی از املاح و فرآورده های نباتی
هم نگردیم .

گندم : گر چه کلیه غلات در حقیقت و در عمل همانند گنده
می باشند و اختلاف چندانی میان گندم و سایر غلات از نظر ترکیبات
وجود ندارد مع هذا بعنوان سر دسته غلات ابتداء به شناسائی گندم
میردازیم :

دانه گندم کامل از نظر وضع ظاهری از خارج به داخل از طبقات
زیر تشکیل شده است .

خارجی ترین طبقه که سفت و سخ و چوبی است در طبقه زیر
آن طبقه سمینال و طبقه هیالن یا طبقه شفاف بوده که این سه طبقه
بطور کلی جلد دانه گندم را تشکیل میدهد .

در زیر سه طبقه ، طبقه دیگری است بی نهایت حساس که حاوی
واد سفیده ای با اسم آلورون میباشد و همراه با آن ویتامین و املاح
معدنی وجود دارد . در زیر این طبقه قسمت مرکزی است که در حقیقت
از نظر حجم چهار پنجم دانه گندم را تشکیل میدهد و از مخلوطی
از امیدون و مواد سفیده ای درست شده است . در قسمت پشایر
قسمت جداری گندم جوانه آن قرار دارد که مرکز کلیه تظاهرات
حیاتی دانه گندم است .

امروزه با آسیاب کردن دانه گندم تمام قسمت های مهم دانه
گندم یعنی قسمت های قشری و محل جوانه گندم از قسمت مرکزی
جدا گشته و $\frac{3}{4}$ مواد اصلی گندم بدور ریخته میشود و آردی که با آن

نان تهیه و بما تحویل میدهند فاقد مقادیر قابل توجهی از املاح - ویتامینها و ارزشهای غذایی و حیاتی گندم میباشد .
بطوریکه باید میان نان سفید و نان کامل دیواری ضخیم و حایلی کاملا " واضح کشید چون این دو فرآورده از همدیگر فرسنگها فاصله داشته کوچکترین وجه تشابهی میانشان وجود ندارد و اگر بخواهند به حقیقت در بساره این دو مسئله قلمفرسائی کنند کتابی قطورو حوصله‌ای فراوان لازم است تا بتوان تفاوت ها و اختلافات این دو را عریان نمود .

پروتئین‌هایی که در قسمت های مختلف دانه گندم متمرکز است با یکدیگر تفاوت فاحش دارند و پروتئین قسمت محیطی یا قسمت جوانه گندم با قسمت میانی این تفاوت را دارد که اسیدهای آمینه قسمت های محیطی و جوانه‌ای گندم کاملا " متعادل و متعارف بوده در حالیکه پروتئین قسمت میانی و مرکزی چنین خاصیتی ندارد و در حقیقت ارزش واقعی آرد گندم بدار بودن پروتئین های قسمت محیطی آنست .
بنابراین در آردهای سه صفر و چهار صفر که کلیه قشرهای خارجی گندم را از قسمت وسطی جدا ساخته و بصورت آردی کاملا " سفید و خوش رنگ بما عرضه میشود فاقد ارزش غذایی واقعی است و برعکس رنگ زرد آرد کامل گندم که حاوی قسمت های جداری دانه گندم می باشد مبشر وجود مقادیر قابل توجه مواد لازم و مفید دانه گندم می باشد .

نگاهی به تغذیه قدیم مصریها . این مطلب را تا اندازه‌ای روشن میکند که کارگران و دهاقین مصریان قدیم از غذای کاملا " ساده نباتی لبنیاتی استفاده میکردند درست برخلاف اسکیموها که به مناسبت وضعیت جغرافیائی منحصرأ " از غذاهای چربی استفاده میکردند و مصریان قدیم و مردمان فقیر آن سامان روزانه ۹۰۰ - ۷۰۰

حتی با سالاد میتوان مخلوط کرده مصرف نمایند ولی در همه حال باید مصرف جوانه ها از مواد پروتئینی جدا بوده و بطور تقریباً انفرادی مصرف شود و مقدار مصرفی آن در افراد مختلف کاملاً متفاوت بوده بر حسب فعالیت و کار افراد فرق میکند و هیچگاه نمیتوان یک دستور واحد برای همه افراد وضع نمود .

جوانه ها را در همه مواقع سال میتوان مصرف کرد ولی کسانی که عادت ندارند و بطور موقت میخواهند مخصوصاً "از اثرات معجزه آسای جوانه گندم استفاده کنند میتوانند در مواقع تغییر فصول از جوانه گندم نهایت استفاده را ببرند بطوریکه در اواخر زمستان و اوایل بهار - اواخر تابستان و اوایل پاییز بهترین موقع استفاده از اثرات شگرف جوانه گندم است . گر چه تا حال هیچگونه عارضه و حساسیتی ناشی از مصرف جوانه ها گزارش نشده است معبداً در اوایل بهتر است بمدت دو هفته از جوانه ها آنهم بمقدار کم استفاده کرد و پس از دو هفته استراحت دوباره از جوانه ها بمقدار زیاد شونده استفاده نمود و تدریجاً "این فواصل را کوتاه و بمصرف دائمی آن عادت کرد . گر چه خام خواران و گیاهخواران بمصرف جوانه ها متدرجاً "عادت می نمایند ولی سایرین اغلب از مزه - طعم و بوی تا حدودی غیر مانوس جوانه ها شکایت میکنند . در این صورت چنانچه بوی ترشیدگی از آن بمشام برسد باید بیکار دیگر جوانه ها را قبل از مصرف با آب شستشو داد . و حتی المقدور سعی نمود که جوانه ها فقط در حال رطوبت باقی مانده همواره آب زائد آن گرفته شود . با اینهمه میتوان با آب لیمو - روغن زیتون خرما و سایر مواد خسار ترکیب و مخلوط کرد تا تدریجاً "به مزه و بوی آن عادت نمود ، همچنین میتوان مقدار کمی جوانه مورد نظر را کوبیده شیر آنرا با شیر با آب و آب میوه مخلوط کرده بطفل داد .

گرم از نانی که نان کامل نامیده میشد و از آرد گندم و آرد ذرت درست شده بود سد جوع میکردند و یا با نانی که از آرد گندم و آرد باقلا درست شده بود تغذیه میکردند نتیجه کار آنها ساختمان اهرام مصر یا نبودن وسائل در آن زمان بوده است. باین ترتیب مصریان فقیر و کارگر که با رژیم فوق تغذیه میشدند مردمانی لاغر - قوی البنیه - و کار آمد و فعال بودند و از نیروی عضلانی وافر همواره برخوردار بودند. در حالی که مصریان مرفه الحال که از نان سفید گوشت - حیوانات و شیر و پنیر تغذیه می کردند و با اغذیه چرب و شیرین و انواع و اقسام اغذیه های گوناگون ساخته و پرداخته امیال انسانی رشد مینمودند مردمانی چاق - نارسا بوده اغلب دچار ماتیسم نقرس - دیابت و سایر اختلالات تغذیه ای می بودند.

باید توجه داشت که اگر دانه گندم را بطور کامل مصرف نمائیم بدون تغییر از مدفوع دفع میگردد همچنین اگر هویج و یا سایر مواد غذایی مشابه و یا حتی قرص های لعاب دار را بدون جویدن بلعیم گاه بدون تغییر از مدفوع دفع میگردند. لذا باید در نظر داشت که شیره هاضمه تکافوی هضم مواد جویده نشده را ندارد. اما چرا مصرف این قبیل مواد سلولزی برطرف کننده بیوست می باشند و در ضمن اگر مواد فوق کاملا "جویده و خرد شده باشند آیا امکان دارد دوباره در روده ها بصورت اولیه تشکیل شده و بصورت اصلی از راه مدفوع خارج شود. درست است که قسمت قشری غلات در تغذیه انسانی شرکت نمیکند و شیره هاضمه، قادر نیست مواد سخت قشری غلات را چون جوندگان و علفخواران و نشخوار کنندگان هضم و جذب نمایند ولی لااقل دیاستازها - ویتامین ها و املاح معدنی ذخیره در این قسمت در حین تغذیه به مصرف بدن ما میرسند.

همچنین اسید آمینه های لازم در قسمت قشری که بمراتب بیشتر از قسمت مرکزی است کاملا " متعادل و متعارف می باشد . بطوریکه باید حتما " مورد استفاده قرار گیرد البته ممکن است نانی که از قسمت مرکزی غلات درست میشود ارزش حییره غذایی بیشتری از نظر کمیت داشته باشد ولی هیچگاه از نظر کیفیت بیای ارزش غذایی آن کامل خاصه از نظر اسیدهای آمینه لازم نمیرسد .

تنها عیبی که از مصرف انحصاری غلات بچشم میخورد مسئله ملح فسفریک آنها بصورت اسید فیتیک است که از راه مخاط دستگاه گوارشی جذب نشده در روده باقی میماند و با املاح دیگر مخصوصا " کلسیم ترکیب شده ، ملح غیر قابل حلی را بوجود می آورد که بهمین صورت از مدفوع خارج میگردد . و چون فسفر در قسمت های قشری غلات بیشتر متمرکزند و کسانی که به مقدار فراوان و منحصر " از این قبیل غلات استفاده میکنند در حقیقت به فقدان املاح فسفر و کلسیم نظیر راسیتسیم دچار میشوند . پس بطور تئوری مصرف نان کامل بمقدار زیاد در غالب موارد باعث کمبود کلسیم نسوج میگردد ولی در عمل چنین نبوده و با تجارب سالیان متعددی تا حال به چنین حوادثی که ناشی از مصرف غلات باشد برخورد نکرده اند . و کاملا " بر عکس در بسیاری از موارد اطفالی که دچار راشیتسیم بوده اند با مصرف نان کامل تجدید حیات خارق العاده ای پیدا کرده در مدت کوتاه و حتی بطور معجزه آسا درمان گردیده اند . و در چنین مواردی که تجارب کلینیکی و آزمایشگاهی درست مخالف یکدیگرند باید اینطور نتیجه گیری کرد که اغلب آزمایشگاه است که اشتباه میکند و حتی ممکن است کارهای تجزیه ای آنها هم کاملا " درست باشد ولی تغییر و برداشت و درک ما از آن غلط باشد والا چطور میتوان توجیه کرد که نتایج کلینیک بر

روی بیماران با نتایج آزمایشگاهی درست مخالف یکدیگر باشند . همچنین آهنگام که آزمایشگاه بحقیقت اعلام میدارد که سالاد هیچگونه ارزش غذایی ندارد و این اظهار نیز کاملاً " درست است ولی وجود ویتامین های آنرا چگونه میتوان توجیه کرد و بیان نمود و با کمک کدام دستگاه بتوان مقدار ویتامین های موجود در سالاد را اندازه گیری کرد پس ملاحظه میشود که عملاً " کارهای آزمایشگاهی با حقیقت مطلب در کلینیک و برداشت آن بروی انسان گاه فرسنگها با هم تفاوت دارند .

زیرا تجربه و عمل بما نشان داده که انسان بمواد خام احتیاج دارد در حالیکه در پاره ای از موارد تحارب کلینیکی کاملاً " برعکس کلیه اکتشافات تئوری بوده است .

معروف است که فتین ماده دکالسیفیان (دافع کلسیم و کم کننده کلسیم) از بدن می باشد ولی در مطالعه همین ماده به نکات کاملاً " عجیب و غریب برخورد میکنیم و درست است که این ماده سر دسته مواد راشیتسیم زا بوده و به شرطی که بطور خالص مصرف شود علائم راشیتسیم را بوجود می آورد . ولی در عمل بهنگام مصرف نان کامل به نکات جالب دیگری برخورد میکنیم زیرا ملاحظه شده که فتین در محیط اسید معده در کنار آنزیمی به نام فیتاز خنثی میگردد و دیگر قادر به ترکیب شدن با املاح کلسیم نبوده نمیتواند راشیتسیم زا باشد و اگر باز هم بدنبال مصرف غلات پاره ای دچار راشیتسیم میشوند باید علت آنرا در نکته دیگر جستجو کرد .

مثلاً " الکل - چربی ها - مواد شدیداً شیرین - گوشت و ماهیها که بشدت اسید زا میباشند و باعث تجزیه املاح شده و عدم تعادل گوارشی بوجود می آورند . در این حال اگر نان معمولی یا نان

کامل را به آن دسته از غذاها اضافه نمائیم مسلماً "خرابی املاح کالسیم بوجود می‌آید که مناسفانه اغلب عوارض حاصله را به گردن غذاهای ساده و طبیعی منجمله‌نان می‌گذارند. در حالیکه باید دانست حتی در کسانی که به کمترین مواد اسیدی حساس بوده و غالباً "دچار کمبود املاح میگرددند. و نقص عمیق و واضح متابلیسمی در قبال مواد اسیدی پیدا میکنند یا اینهمه هیچگاه کوچکترین عارضه (کالیسیفیکاسیون پیدا نشده است البته این مسئله به شرطی قابل قبول می‌باشد که در مصرف غلات افراط ننمائیم.

و اما توجهی به وضع تهیه آرد در زمان قدیم و حال بسیاری از مسائل را روشن می‌کند.

۱ - طرز پرورش و کشت گندم که در قدیم بطور طبیعی پرورش می‌یافت و یا لافل از کود نیاتی و حیوانی استفاده میشد، امروزه بجای آن از کود شیمیائی که اغلب نیز حاوی پتاس و اوره میباشد استفاده میشود. اوره بسرعت رشد گیاه را تامین میکند ولی مسلماً مواد لازم را در زمان معین نمیتواند از زمین به گیاه برساند و تعادل املاح در دانه گندم بهم می‌خورد بهمین دلیل اغلب میوجات، غلات و حبوبات که با کودهای شیمیائی بشمر رسیده اند زودتر از انتظار خراب شده سگرفتار آفت وانگل های نیاتی میشوند و بالنتیجه گندم پرورش یافته با کودهای شیمیائی با گندم هائیکه بطور طبیعی و فیزیولوژیک به شمر رسیده اند از نظر ارزش غذایی تفاوت محسوس دارد مضافاً بر اینکه اغلب املاح منبذیم است که در زمین های زراعتی کم میشود در حالیکه کشاورزان امروزه زمین های زراعتی خود را با پتاس و اوره تقویت می‌نمایند و بعلت کثرت جمعیت از به آیش گذاردن زمین و استفاده نکردن آن در سال بعد غفلت می‌نمایند زیرا هر بنائی یک

نوع ماده غذایی بخصوص از زمین اخذ کرده بمصرف میرساند. بنابراین یا باید سال بعد زمین را بآیش گذاشت و چیزی نکاشت و یا محصول دیگری را پرورانید. لذا محصولات امروزی گندم از جمیع جهات بعلت کمبود املاح لازم در زمین با گندم کاشته شده در سالهای گذشته تفاوت کاملاً واضح دارد.

۲- در گذشته گندم را در آسیابهایی که با سنگ بود آرد میکردند و بعلاوه با قدرت متوسط مبادرت به خرد کردن و آرد کردن گندم و غلات می نمودند و بطریق آب دنگی و پادنگی گندم را آرد میکردند در حالیکه امروزه آسیابها از سیلندر درست شده و دانه ها گندم در میان دو سیلندر کاملاً له میگردد و بعلاوه بعلت قلت وقت و سرعت در کار امروزه کلیه دستگاههای فوق با سرعت زیاد و بالکتریسته کار میکنند که تا حدود زیادی از ارزش واقعی آرد گندم میکاهد زیرا دانه های گندم کاملاً له شده متلاشی میگردد و بعلاوه با میزان کسردن دستگاه میتواند آردهای سه صفر و چهار صفر از دستگاه خارج کنند بطوریکه در این قبیل آردها کوچکترین اثری از سیوس و قشر خارجی گندم و پروتئین های حاوی اسیدهای امینه وجود ندارد و منحصرآ نشاسته خالص قسمت مرکزی گندم بصورت آرد تحویل بازار میگردد بالنتیجه آردهای امروزی موجود در بازار فاقد بسیاری از املاح ویتامینها - دیاستازها و مخصوصاً " اسیدهای امینه لازم برای حیات میباشد.

۳- در زمان قدیم معمولاً آرد را پس از خمیر کردن با خمیر مایه طبیعی مخلوط کرده در کناری می گذاشتند تا تخمیر و فعل و انفعالات لازم در آن بوجود آمده باصطلاح خمیر ور آید و پس از آن به طبخ نان اقدام میکردند در حقیقت زمان بیشتری صبر میکردند تا خمیر

برای پخت آماده گردد در حالیکه امروزه با پدیدار شدن دستگاههای مختلف نان پزی و پیشرفت صنعت از لورهای مصنوعی و خمیر مایه های ساختگی آنهم بمقادیر زیاد استفاده میکنند تا با سرعت بیشتری خمیر رسیده آماده طبخ گردد. بعلاوه سرعت در کار که امروز اساس تمدن و پیشرفت همه جوامع را تحت الشعاع خود قرار داده در کار ساخت نان نیز بی اثر نبوده در همه کارگاههای نانوائی کیسه های بزرگ جوش شیرین یا بیکربنات دو سود برای زودتر آماده شدن خمیر برای پخت نان بچشم میخورد که خود نقیصه ای غیر قابل اصلاح و کاری نهایت مضر برای محیط دستگاه گوارشی انسان محسوب میگردد زیرا این ماده بمحض ورود در معده مقادیر قابل توجهی از اسید معده را بخود جذب میکند و چون ترکیبات قلیائی میل شدید با ترکیبات اسید دارند، بنابراین بیشترین مقدار اسید موجود در شیر معده برای هضم مواد دیگر غذایی صرف خنثی کردن بیکربنات دو سود موجود در نان شده سوء هضم مخصوصاً در افراد حساس و کسانیکه شیر معده کافی ندارند بزودی بسراغ این قبیل افراد بدنبال مصرف نان های امروزی می آید. مضافاً "براینکه مصرف مداوم نام باصفا فوق خواه و ناخواه اعمال دستگاه گوارشی را مختل میسازد و بی جهت نیست که اغلب افراد امروزی از اختلالات گوارشی و سوء هضم شاکمی میباشند. و بیماریهای گوارشی جزو بیماریهای تمدن قلمداد شده است

۴ - در زمان گذشته نان را در تنوره های مخصوص و با کمک هیزم و خار بیابان تهیه میکردند و بی اغراق بهداشتی ترین روش پخت نان برای همگان محسوب میشد متأسفانه تمدن ها و پیشرفت صنعت و تکنیکه تنها برای ما نکته جالبی عرضه نکرده است بلکه متأسفانه چون سرعت را برایمان به ارمغان آورده است. زیرا در گذشته با

صبر و حوصله فراوان همیزم را خورد کرده و خار بیابان را جمع آوری کرده بشهر می‌آوردند از آن برای پختن نان استفاده میکردند و مسلماً حرارت ملایم آن در قبال نفت سیاه و مازوت که امروزه در تمامی مغازه‌های نانوائی دستی ملاحظه میگردد بهتر و طبیعی تر به پختن نان و آماده شدن آن کمک میکرد علاوه بر حرارت کم چوب و خار در حفظ مقادیر زیادی از ویتامین های موجود در دانه گندم و آرد کمک بسزائی میکرد در حالیکه حرارت شدید نفت سیاه بسرعت کوچک جزء باقی مانده از ویتامین های آرد را هم از بین میبرد علاوه بر آنکه مازوت و نفت سیاه خود ماده سرطان زائی است که اولاً استنشاق گاز آن برای کارگرانیکه با این ماده در نانوائی کار میکنند بی خطر نمی باشد و ثانیاً آغشته شدن دود نفت سیاه بروی نانهای که در چنین تنورهائی تهیه میگردد خطرناک بوده بطوریکه مصرف مرتب و روزانه بین قبیل فرآورده ها بمرور برای مصرف کنندگانش بدون ضرر نخواهد بود. بتدریجاً " مواد سرطان زا را در بدن با مصرف مرتب نانهای سوخته یا کاملاً برشته انباشته ساخته خطر ابتلاء سرطان را بیش از پیش فراهم میسازد .

۵ - چرا با در نظر گرفتن افزایش جمعیت و با وجود تعداد زیاد مغازه های نانوائی و دستگاه های نان پزی ماشینی مترادف با افزایش جمعیت همیشه و همه وقت مغازه های نانوائی مملو از جمعیت میباشد زیرا امروز بجز نان تازه نوع دیگری از آن بمذاق ما خوشایند نیست مضافاً بر آنکه دو سه ساعت که از طبخ نان بگذرد طراوت نازکی و نرمی نان از بین رفته مثل کائوچوک و لاستیک شده و فردای آن روز بقوام چوب درمی آید مگر آنکه آنرا در کیسه های نایلونی آنهم در بنای هوا و در یخچال نگهداری نمائیم و تازه برای مصرف مجدد نان

باید آنرا در فرگرم کرده و یا تست نمائیم تا قابل مصرف باشد زیرا اصول نظارت در تهیه نان های امروزی کاملاً " غلط و بی اساس بوده شتاب و عجله مبانی تهیه نان سالم را واژگون کرده است . در حالیکه در زمان قدیم برای تهیه نان مبالغ زیادی وقت صرف میکردند و آنرا بروشی عاقلانه تهیه میکردند بنابراین از نان مانده هم بخوبی استفاده می کردند بدین ترتیب هم از اسراف و حیف و میل نان که ماده غذایی ارزنده و ارزاق عمومی است جلوگیری میشد و هم صرف زمان زیاد برای تهیه نان عملاً " حیران میشد و لازم نبود که همواره از نان تازه استفاده نمایند . لذا شاید هفته ای یک بار نان طبخ میکردند بطوریکه هنوز هم در دهات باروش قدیم هفته ای یک بار تنور گرم کرده و نان میپزند . چون نان بیات نیز کاملاً " خوش خوراک می بود همچنین نبودن وسائل مدرن امروزی نظیر یخچال ها و فریزرها لطمه ای بکار آنها نمیزد . حتی نان بیات آنروز از نظر هضم بمراتب بهتر - صحیح تر و بهداشتی تر از نانهای تازه میبود زیرا خمیرمایه طبیعی با فرصت بیشتر اثر میگذاشت و زودتر هضم میشد .

در حالیکه امروزه نانهای بیات و مانده از نظر هضم بینهایت ثقیل و سنگین می باشد . البته در گذشته از ترس اینکه خمیر ترش نشود کمی زودتر از حد معمول اقدام به پخت نان میکردند و نانهاییکه از قسمت اول خمیر بدست می آمد چون هنوز کاملاً " نرسیده بودند اغلب آنها را بطور بیات مصرف میکردند که از نظر هضم راحت تر باشد ولی نانهاییکه از قسمت خمیر وسطیا ته تقار تهیه میشد لذیذترین و مناسب ترین آنها محسوب میشد و برای اینکه این منظور بطور عملی ثابت شود می توان دو نوع نان با پخت های مختلف قدیم و جدید را در یک وهله آزمایش کرد تا برای العین ملاحظه شود که مزه

این دو قسم نان هیچگاه همانند یکدیگر نبوده در حقیقت کفاره پیشرفت های باصطلاح تمدن ما آنست که از مزه واقعی و ارزش حقیقی نان در قرن متمدن امروزی محروم باشیم . در نانهای قدیمی که با خمیر مایه اصلی پرورش می یافت علاوه بر تخمیر ابتدائی و اصلی تخمیر دیگری بوجود می آمد که عطر مخصوصی به نان میداد و چون زمان کافی برای آمادگی خمیر و پخت آن در نظر گرفته میشد لذا دیاستازهای حل کننده مواد سفیده ای و فرماتهای لاکتیک نان را بسهولت قابل جوییدن و قابل هضم میساختند و حتی برای چند روز بعد از طبخ نیز با مزه و قابل مصرف و هضم بود در حالیکه نانهای امروزی که بالور مصنوعی آنهم در زمان کوتاهی آماده می شوند بسرعت خواص خود را از دست داده مزه خوش طعمش بهنگام تازگی بزودی سپری شده انسان بخوردن نان بیات رغبتی نشان نمیدهد اینست که همواره باید نان تازه مصرف کرده و باقیمانده نان بیات و کهنه را دور ریخت. متأسفانه دیگر بروی میزهای غذا و سفره های خود شاهد نان با خواص قدیمی نخواهیم بود چون دنیای ماشینی و سرعت همه گونه ابتکار عملیات را از دست کارگران ماهر گرفته است . با اینهمه می توان نان کامل را که با آتش هیزم طبخ میگردد گاه و بیگاه پیدا نموده استفاده کرد ولی باید متوجه بود که چون ایمان و وجدان از میان بسیاری از مردم رخت بر بسته است افراد شاید حقه باز و پول پرست که مسئله ای جز نفع شخصی خواستگاه آنان را سیراب نمیکند به آرد سفید مقداری سوس مخلوط کرده نانی بعنوان نان کامل بما عرضه میکنند که مسلماً " خواص نان واقعی را نخواهد داشت . و نانهای تحت عناوین نانهای رژیم و بهداشتی بمردم عرضه می نمایند که هیچکدام واقعیت نداشته ، ارزش خرید و حتی برای یک بار امتحان کردن راهم ندارند . زیرا

خام خواری

درحقیقت گندم و جو کامل بوده و لازم بیاد آوری است که به آرد گندم کامل توام با سیوس هیچیک از عناصر دیگر را نباید ترکیب نمود و آرد کامل خود بهترین ترکیبی است که احتیاجات روزمره ما را کفایت خواهد کرد بطوریکه نه صلاح است چیزی بدان افزوده شود و نه چیزی از آن کسر کرد ولی یادآوری این نکته بسیار بجاست که باید دانست، متأسفانه سیستم گوارشی ما که از اجدادمان با رثا برده ایم و تا این ساعت از عمر خود از روش تغذیه غلط استفاده کرده ایم براهی دیگر نرفته و از مسیر طبیعی خود منحرف گشته تعادل و توازن خود را برای جذب مواد از دست داده است بطوریکه بیک باره قادر بجذب و هضم نان کامل نخواهیم بود لذا در مورد نان کامل باید همواره به نکاتی چند توجه نمائیم تا استفاده سرشار از این منبع انرژی بنمائیم.

۱ - چون ارزش غذایی نان کامل بمراتب بیش از نان معمولی است باید روزانه بیش از یک سوم مقداری که از نان معمولی مصرف میکردیم از نان کامل مصرف نمائیم.

۲ - نان کامل را باید با غذاهای اسید زا نظیر گوشت - چربی فراوان - الکل مصرف ننمود و بر عکس آنرا با رژیم خام و گیاهخواری توام نمود. چون این ماده همانطوریکه در صفحات قبل گذشت در محیطهای اسیدی باعث اختلال در جذب املاح کالسیم شده فقر املاح مزبور را سبب میشود که متأسفانه بحساب نان کامل گذاشته میشود.

۳ - کسانی که دچار ضایعات روده ای و سیستم گوارشی نظیر کولیت - آنتریت و ضایعات کبدی میباشند باید ابتداءً از مقادیر کم این نان همراه با میوه های کاملاً رسیده استفاده نمایند. تا پس از عادت دستگاه گوارشی و تنظیم حرکات و اعمال روده ای تدریجاً بمقدار آن اضافه نمایند.

خام خواری

با اینهمه بعضی از افراد چه بعلت نارسائی گوارشی و چه بعلت نارسائی متابلیکی قادر با استفاده از نان کامل نیستند. در این صورت می باید در بادی امر این دو نارسائی را از یکدیگر باز شناخت زیرا نارسائی گوارشی تنها بصورت اسهال و استفراغ و نفخ شکم و اختلالات انحصاری گوارشی پدیدار میگردد در حالیکه نارسائی های متابلیکی به صورت دردهای رماتیسمی افزایش فشار شریانی - افزایش اوره خون - کریزها و پوسه های احتقانی پدیدار میشود و چون نان کامل در حقیقت ترکیبی است سرشار از پروتئین ها و املاح که از دیاد هر یک از این دو مواد باعث بروز اختلالاتی خواهد شد و از این بابت مثلا " ۳۰۰ گرم نان کامل معادل ۱۲۵ گرم گوشت گاو می باشد با این تفاوت که پروتئین گندم هیچگونه سمیتی نداشته و برعکس گوشت حیوانات دارای مقادیر کافی مواد سمی می باشند لذا این قبیل افراد حساس باید از رژیم مخلوط استفاده کرده و از مقدار بی نهایت جزئی نان کامل شروع نمایند و نان معمولی را هم کاملا " تست کرده میل نمایند زیرا با تست کردن دوباره نان بهتر پخته شده قابلیت هضم آن بیشتر شده و بعلاوه بعلت سفت شدن نان احتیاج بجویدن بیش از اندازه پیدا میکند و در نتیجه با بزاق بیشتری برای هضم مواد قندی آغشته میگردد حتی بعضی ها بعنوان لاغر شدن بجای نان از بیسکویت استفاده میکنند که البته خود تمهید خوبی است زیرا اولاً " بیسکویت را بمقداران معمولی نمیتوان خورد - ثانياً " با بیسکویت نمیتوان خورشت و یا مواد دیگر را مصرف کرد در صورتیکه با کمک نان این عمل بسیار عادی است .

ثالثاً " بعلت سفت و سخت بودن بیسکویت احتیاج بجویدن بیش از حد داشته با بزاق بیشتری مخلوط میگردد که خود در هضم آن

خام خواری

کمک به سزائی می‌نماید .

ولی باید خاطر نشان ساخت که در ترکیب بیسکویت اغلب ۱۰ - ۵% مواد چربی و یا مارگارین بکار میرود که اگر بجای آن از روغن زیتون یا نارگیل و یا کنجد مصرف میشد بسیار مطلوب تر و مناسب تر میبود .

ولی باید اذعان کرد که کلیه بیسکویت ها بعلت حرارت ۳۰۰ - ۲۰۰ درجه تمامی مواد حیاتی خود را یک جا با آب از دست داده بکلی ارزش غذایی ندارد .

مضافاً " براینکه درکلیه بیسکویت ها مفادیری قابل توجه قند مصنوعی اضافه میشود که ارزش غذایی و سلامت آنرا میکاهد .

پس بطور خلاصه نان با آرد گندم خالص دارای ۲۰ - ۱۰% سبوس تخمیر یافته با خمیر مایه طبیعی ، و رآمده پخته شده در تنور هائیکه با هیزم روشن میشوند بهترین - سالم ترین - مطمن ترین و گوارا ترین و خوش خوراک ترین فرم نانهای خواهند بود که در اشکال مختلف بازار عرضه میگردد . و باید در نظر داشت که هرگونه دخل و تصرفی در آرد گندم و افزودن و یا کم کردن عنصری به آن جز یک اشتباه خطرناک و مضر برای مصرف کننده نفع دیگری در بر نخواهد داشت . درحقیقت عناصر متشکله گندم در یک حالت تعادل خاصی میباشند که برای سلول انسانی کاملاً " مناسب در نظر گرفته شده و چنانچه عاملی از آن برداشته و یا بدان اضافه شود . این حالت تعادل را بهم میزند که نه فقط کمبود عنصر برداشته شده عیب واضحی در فرمول آرد گندم بوجود می‌آورد بلکه از فعالیت بقیه عناصر گندم میکاهد و بالنتیجه هضم و جذب آن در روده با اختلال روبرو میشود . البته دانه گندم را منحصرآ " بصورت آرد و خمیرونان

خام خواری

مصرف نمی‌کنند بلکه میتوان آنرا خیس کرد پس از جوانه زدن مصرف نمود در حقیقت جوانه گندم حاوی قدرت انرژی قابل توجهی است چون جوانه حاصله مادر هزاران دانه دیگر گندم محسوب میشود ، قسمت اعظم این ارزش مربوط به انرژی زائد الوصف آن نسبت بوزن بسیار کم جوانه اش میباشد و این ارزش انرژی موقعی زیادتر میشود که جوانه ها در حال رشد و پیشرفت باشند .

درحقیقت جوانه گندم یک غذای ایده آل کامل و قابل توجهی است که میتوان آنرا خام خام به کمک خیس کردن در آب مصرف نمود زیرا در پی خیساندن گندم و تولید جوانه مقداری امیلاز در جوانه پیدا میشود که نشاسته ذخیره را هیدرولیزه کرده و برای هضم و جذب در دستگاه گوارش آماده میسازد ، همچنین در اولین ساعات پدید آمدن جوانه ترکیب و ساختمان ویتامین ث در آن آغاز می‌گردد ، بنابراین در فصولی که سبزیجات و میوه جات تازه وجود ندارد جوانه گندم ماده جایگزین شونده بسیار خوبی است که هیچیک از مواد د طبیعت با آن قابل قیاس نمیشود . همچنین بهنگام جوانه زدن گندم میزان اسید آمینه های لازم برای رشد دانه گندم در عرض سه روز از ۵/۶۳ گرم به ۵/۲۹ گرم و پس از شش روز به ۵/۶۳ گرم میرسد و در حقیقت با جوانه زدن گندم فعالیت عجیبی در همه زمینه هایش پدیدار میشود در نتیجه جوانه های گندم با نظام پاره‌ای از جوانه های حبوبات نظیر جوانه سویا با مزایای زیاد و انرژی غیر قابل توصیف منحصر بی نظیری هستند که در اختیار خام خواران و گیاهخوار بدون اینکه هیچگونه اختلالی برای مصرف کنندگان ببار آورد میتواند بهر مقدار که دستگاه گوارشی آنها اجازه میدهد بتدریج از این ارزنده و اصیل و حیاتبخش استفاده کنند . همین نیمه خام خواران

خام خواری

مقدار بسیار کمی از مواد حیوانی مصرف می‌نمایند تنها وسیله ارتزاق اصلی آنان را نیز جوانه گندم تشکیل می‌دهند بدون اینکه اختلالی در هیچیک از اندام های آنان بوجود آید. همینطور اطفال زیادی با استفاده از جوانه گندم بدون تغذیه ماده گوشتی بزرگ شده اند هیچگونه کسالتی نداشته و جز تزریق واکسن آنهم بعنوان پیش گیری از بیماریهای شایع دوران کودکی احتیاج بدرمان و معالجه داروئی خاصی پیدا نکرده اند. باین ترتیب میتوان بسه فرضیه زیرین در باب اسیدهای آمینه متوسل شد که یا نیاز بدن با اسیدهای آمینه لازم خیلی کمتر از آن میزانی است که علماء فیزیولوژیست تصور مینمایند که این فرضیه بکلی غلط است. یا اینکه بشر هم مانند حیوانات گیاهخوار قادر با ایجاد اسید آمینه میباشد. زیرا بخوبی میدانیم که تنها غذای حیوانات علفخوار چون گاو و گوسفند و اسب از سبزیجات بوده و بعلت مجهز بودن سیستم گوارشی آنها به آنزیم های گوارشی سلولاز و همی سلولاز ویا دارا بودن فلور مخصوص روده ای حیوانات بخوبی قادر خواهند بود که از سلولز نبات مواد لازم و اسید های آمینه حیاتی را بصورت فرآورده گوشتی درآورده بما تحویل دهند و با دومین فرضیه میتوان قبول کرد که انسان نیز در طی سالها رژیم گیاهخواری و عدم مصرف مواد حیوانی ممکن است مثل حیوانات قادر به ایجاد اسیدهای آمینه حیاتی شده ویا بالاخره قبول کرده که اسید آمینه های لازم هم در نباتات و گیاهان و مخصوصاً " جوانه گندم و سویا بمیزان کافی برای تغذیه بشر وجود دارد که این مسئله کاملاً " به ثبوت رسیده و بطور مثال بقدری جوانه سویا ارزش غذایی داشته که در آمریکا، چین که تهیه کننده و مصرف کننده ردیف اول این دانه ها می باشند بآن گوشت زمین نیست داده

اند. و بطور مثال دکتر مندل توانست با تجویز انحصاری جوان گندم به بیماری که مدت ۲۵ سال از شقاق سر سخت مقعدی رنج میبرد و هیچیک از طرق درمانی قادر بدرمان قطعی آن نبودند او را از عذاب دردناک شقاق رهائی بخشد. گرچه با این یک مورد نمی توان نتیجه گیری نمود که جوانه گندم راه درمان انحصاری شقاق مقعد باشد ولی نشان می دهد که در مقابل نقص درمان ۲۵ ساله چگونه جوانه گندم به تنهایی توانسته بیماری را علاج نماید. خود من نیز در موارد عدیده ای با تجویز جوانه گندم به بیمارانی که پس از ۹ ماه هنوز شکستگی آنان جوش نخورده بود موفق به درمان آنها شدم و این مبین آنست که ماده موثر برای رشد و تغذیه و ترمیم نسوج در جوانه گندم باید بمیزان کافی وجود داشته باشد. جوانه گندم در همه موارد بصورت داروی مغذی - مقوی و ترمیم کننده سیستم عصبی بکار رفته است و بعلت دارا بودن مقدار قابل توجه املاح آلی فسفات قابل هضم پستین بسرعت باعث تقویت اندام عصبی و سیستم گوارشی شده و بیوست های سرسخت را درمان می نماید که با احتمال قوی درمان بیوست بیشتر بعلت وجود املاح فسفات است تا وجود وینامین های گروه ب. همچنین از نظر درمانی تجویز جوانه گندم ارزشی معادل مصرف کلرور منیزیم خالص دارد که نه فقط بدنیاال کلرور منیزیم تقویت عمومی بدن انجام پذیر است بلکه بنا بعقیده دکتر دل به بعلت وجود املاح منیزیم فراوان از جوانه گندم مصرف مرتب آن روش عاقلانه ای برای پیشگیری از سرطان بشمار میرود. پس جوانه گندم و سویا غذای ایده آل ردیف اول بشر محسوب شده و کسانی که میخواهند مصونیت طبیعی خود را در مقابل حوادث گوناگون و بیماریهای خطرناک حفظ کنند میتوانند با استفاده از آنها از سنگر

خام خواری

مطمئن مصونیت طبیعی برخوردار شوند .

روش تهیه جوانه گندم و سویا : مقدار مصرف دوسه روزه راپاک کرده و سپس در ظرف پهن و کمی گود ریخته و با آب سرد طبیعی که بهتر است آب چشمه باشد شسته و خیس می‌نمائیم و بعد از ۴۸ - ۲۴ ساعت تمام آب را خارج کرده دوباره گندم و یا سویا را شسته و آبش را بدور میریزیم و در همان ظرف پهن و کمی گود برای مدت ۲۴ ساعت بنحوی قرار میدهم که خیس بماند بطوریکه در این مدت رطوبت خود را حفظ کرده شروع بجوانه زدن بنماید و پس از ۴۸ ساعت دانه ها کاملا" نرم بوده و جوانه های سفید شروع به پدیدار شدن می‌نماید . که پس از آن با گذاردن در محیط خنکی چون یخچال و پوشاندن آن با هر پوششی میتوان از خشک شدن و سفت و سخت شدن آن جلوگیری کرد و اگر لازم شد باید مجددا" قدری آنرا مرطوب نمود . البته در زمستان میتوان جوانه را در آشپزخانه گذاشت و در تابستان محیط خنک تری لازم دارد .

برای اطفال کوچک حتی ۱۰ - ۵ دانه کاملاً" کوبیده در هاون وله شده و مخلوط شده با آب میوه مخصوصاً" آب انگور در عرض شبانه روز کافیست و در صورت نبودن انگور میتوان شیر و یا حریره آنرا با آب تهیه کرده با اطفال شیرخوار تجویز نمود در حالیکه در افراد بالغ یک قاشق مربا حوری بشرطی که کاملاً" جویده و با بزاق کاملاً" مخلوط شود کافی خواهد بود . مصرف یکبار در روز آنهم قبل از غذا و یا بطور ناشتائی کافی بنظر میرسد و چون گندم و سویا همانند نان کامل با مواد گوشتی مفایرت دارد لذا بهتر است بطور جداگانه مصرف شود مخصوصاً" در افراد گوشتخوار والا برای خام خواران و گیاهخواران هر موقع روز میتوانند آنرا مصرف نمایند و

حتی با سالاد میتوان مخلوط کرده مصرف نمایند ولی در همه حال باید مصرف جوانه ها از مواد پروتئینی جدا بوده و بطور تقریباً "انفرادی مصرف شود و مقدار مصرفی آن در افراد مختلف کاملاً متفاوت بوده بر حسب فعالیت و کار افراد فرق میکند و هیچگاه نمیتوان یک دستور واحد برای همه افراد وضع نمود .

جوانه ها را در همه مواقع سال میتوان مصرف کرد ولی کسانی که عادت ندارند و بطور موقت میخواهند مخصوصاً "از اثرات معجزه آسای جوانه گندم استفاده کنند میتوانند در مواقع تغییر فصول از جوانه گندم نهایت استفاده را ببرند بطوریکه در اواخر زمستان و اوایل بهار - اواخر تابستان و اوایل پاییز بهترین موقع استفاده از اثرات شکر ف جوانه گندم است . گر چه تا حال هیچگونه عارضه و حساسیتی ناشی از مصرف جوانه ها گزارش نشده است معهداً در اوایل بهتر است بمدت دو هفته از جوانه ها آنهم بمقدار کم استفاده کرد و پس از دو هفته استراحت دوباره از جوانه ها بمقدار زیاد شونده استفاده نمود و تدریجاً "این فواصل را کوتاه و بمصرف دائمی آن عادت کرد . گر چه خام خواران و گیاهخواران بمصرف جوانه ها متدرجاً " عادت می نمایند ولی سایرین اغلب از مزه - طعم و بوی تا حدودی غیرمانوس جوانه ها شکایت میکنند . در این صورت چنانچه بوی ترشیدگی از آن بمشام برسد باید بیکار دیگر جوانه ها را قبل از مصرف با آب شستشو داد . و حتی المقدور سعی نمود که جوانه ها فقط در حال رطوبت باقی مانده همواره آب زائد آن گرفته شود . با اینهمه میتوان با آب لیمو - روغن زیتون خرما و سایر مواد خسار ترکیب و مخلوط کرد تا تدریجاً " به مزه و بوی آن عادت نمود ، همچنین میتوان مقدار کمی جوانه مورد نظر را کوبیده شیر آن را با شیر با آب و آب میوه مخلوط کرده بطفل داد .

جو سیاه :

یکی از غلات است که بطور نادر بصورت آرد در آمده و بصورت نان بمصرف غذای انسان میرسد گاهی به نسبت یک سوم جو سیاه و دو سوم آرد گندم مخلوطی برای تهیه نان بکار میبرند ولی مصرف نان جو سیاه خیلی کوتاه بوده و بیش از یک هفته الی ده روز تجاوز نمیکند. این ماده برای درمان تحریک اعصاب و احتقان کبد موثر است. این غله بسهولت در روده تخمیر میشود و احتیاج بزاق فراوان دارد لذا باید آنرا بخوبی جویده و مصرف نمود.

جو دوسر :

این غله همانند گندم بوده با این تفاوت که ماده سفیده ای و قندی اش کمتر و در عوض دارای چهار برابر مواد چربی و املاح است. این ماده اغلب در تغذیه حیوانات بکار میرود و در انگلستان سوپ مخصوصی از آن درست می نمایند و در اروپا بلغور آنرا بصورت دانه های پوست کنده و خرد شده مصرف کرده در اغذیه روزانه خود از آن استفاده مینمایند. گر چه چربی این ماده و پروتئین آن قابل توجه میباشد ولی بدنبال مصرف آن کلسترول و اسید اوریک خون بالا نمیرود. بسیاری گمان میکنند که جو دو سر دارای ماده سمی است در حالیکه کواکر و سایر فرآورده هائیکه از جو دو سر درست شده نه تنها خطرناک نمیباشند، بلکه در مصرف غذای عصر و شب باعث تسکین و آرامش عصبی و خواب راحت شبانه میگردد. در جو دو سر ماده ای بعنوان هرمن رشد پیدا کرده اند که در جوامع های این غله را در انسان آنرا نیز پیدا کرده اند. این هرمن باعث رشد

خام خواری

سلولهای نباتی و انسانی شده بسرعت تعداد سلولها را افزایش میدهد و تاکنون دو نوع از این هرمن بنام اکسین A و B پیدا نموده اند که خود مشتقی از حلقه های پنج ظرفیتی اسید و الریک میباشند .

با آرد جو دو سر و تهیه خمیر و ضماد آن ترکیبی بس جالب برای رفع التهابات - آبسه - پاناری و ضربیدگی ها میتوان تهیه نمود .

جو :

این غله که اغلب به مصرف غذای حیوانات رسیده و در آجود سازی و تهیه مخمر آجود بکار میرود در اغلب غذاهای انسانی نیز به دو منظور وارد میشود یکی آنکه تنوعی در نوع غله مصرف شده و مزه و طعم آن بوجود آید دیگر آنکه چون ترکیباتش سبک تر از ترکیبات گندم میباشد تغییری در فرم گوارش و هضم انسان می دهد . سوپ جو در دوره های تب بسیار مفید بوده و تا حدودی اثر لینت داشته در تنظیم اعمال دستگاه گوارشی اثر می نماید . چنانچه جو را خیس کرده بحال جوانه زدن در آید همانند جوانه گندم تولید مالت کرده نشاسته و آمیدون درون دانه غله را برای هضم آماده می سازد بطوریکه نشاسته را بقند مخصوص مالتوز تبدیل کرده به هضم مواد مخصوصا " در کسانیکه دستگاه گوارشی حساسی دارند کمک بسزائی مینماید . و کسانیکه اختلال گوارشی داشته و نمیتوانند آرد غلات را بخوبی تحمل کرده جوانه و مالت آنرا بخوبی میتوانند هضم نمایند . از آرد حاوی مالت جو که کاملاً "آماده شده است نیز استفاده مینمایند چون دیاستاز مالت در حرارت از بین نیرود لذا کافیست که آرد مالت را در منزل و در پناه رطوبت حفظ کرد و هنگام لزوم شخصا " به تهیه آن اقدام کرده از مالت تازه استفاده نمایند بدین ترتیب که ۱ تا $\frac{1}{4}$ قاشق قهوه

خام خواری

خوری آرد مالت دار را برای تهیه یک بشقاب بزرگ سوپ مصرف نمود .
آرد جو ضمد بسیار خوبی برای سرباز کردن آبسه ها بوده
جوانه جو برای ایجاد خواب - افزایش خلط سینه و نرم کردن سینه
بسیار موثر است .

ذرت :

از نظر مواد ازته تا حدودی فقیر بوده بر عکس مواد چربی و
قندی آن فراوان است . گرچه ذرت در غذای پاره ای از مردم نقاط
دنیا وارد شده است ولی بصورت غذای اصلی در نیامده است . ذرت
را بصورت بلال برشته کرده مصرف میکنند همچنین دانه های ذرت
را بصورت کنسرو در سالاد و اطراف غذا مصرف مینمایند . دانه های
خشک شده بلال را بو داده بعنوان تغییر ذائقه مصرف می نمایند .
دانه های ذرت را بصورت سوپ به افرادی که لاغر میباشند تجویز
می نمایند . چون مغزی و مقوی بوده در بیماران و حالت نقاهت تجویز
میشود .

در بیوست های سر سخت مصرف ذرت اثرات نیکویی در بر
داشته است .

کاکل ذرت ادرار را زیاد کرده در بسیاری از اختلالات ادراری
اعم از درو - تکرار ادرار موثر است . روغن ذرت ۵۳% اسیدهای چرب
اشباع نشده داشته و یکی از بهترین روغن های خوراکی است بشرطی
که در تهیه آن نهایت دقت بکار رود زیرا روغن ذرت پس از خروج
از دانه ذرت بسرعت فاسد میگردد . جوانه ذرت نیز بسیار مغزی و
مقوی است و میتوان همانند جوانه گندم از آن استفاده کرد .

برنج.

همانطور که گندم غذای اصلی اروپاییان است، برنج هم غذای ایده آل قاره آسیا بشمار میرود و در حقیقت غذای میلیونها نفر از مردم جهان است. ماده ازنه آن در حقیقت نصف گندم بوده در حالیکه ماده قندی آن بطور محسوس از گندم بیشتر است. برنج اغلب بصورت پوست گرفته و سفید شده مصرف میشود و بدینوسیله مقادیر قابل توجهی از ویتامین ها و دیاستازهای خود را که در قشر آنست از دست میدهد. و البته کسانیکه منحصرآ از برنج استفاده کرده و این ماده غذای اصلی آنان را تشکیل میدهد اغلب دچار بیماری ناشی از کمبود ویتامین میشوند. بطوریکه اغلب دچار کمبود ویتامین ب پولی توریت و دردهای عصبی میگردند که با افزودن برنج شلتوک دار بغذا و یا جبران ویتامین ب علائم بسرعت برطرف میگردد البته این ویتامین بسرعت در آب حل شده و با حرارت از بین میرود. بنابراین طریقه ایجاد پلو و چلو که از نیاکان ما بارث رسیده طریقه کاملاً غلطی است که با دست خود همه مواد لازم برنج را بدور میاندازیم. درست است که منابع ویتامین ب امروزه در اطرافمان زیاد است معیندا درست کردن غذا با برنج کامل بدون حذف قشر خارجی گر چه برای طبخ کمی مشکل تر و از نظر جویدن تا حدودی سخت تر است ولی از نظر مزه و هضم هیچگونه اشکالی بوجود نمی آورد. چون برنج ماده ایست کم ازنه که معادل نصف گندم ماده پروتئینی دارد و قند آن کمی بیشتر است لذا هضم آن بشرطی که با مواد دیگر مخلوط نشود ساده می باشد اما باید خاطر نشان ساخت که نباید مواد چرب و خورشت های چرب را با برنج مخلوط نمود چه در غیر اینصورت هضمش مشکل و حتی بصورت ماده سعی در می آید. گر چه برنج اغلب باعث

خام خواری

بیوست میشود ولی برنج کامل هیچگاه سبب بیوست نمیکردد. کسانی که از اختلالات گوارشی و روده ای رنج میبرند و مستعد به تخمیر مواد در روده ها میباشند بسهولت و بدون عارضه ای میتوانند از غذای برنجی استفاده کنند. البته برنج بصورت گوناگون در غذاها ظاهر میشود و اشکال متنوعی از برنج سفره ها را رنگین میکند. ولی همواره برنج ساده بهتر و ساده تر از سایر اشکال دیگر مورد بهره برداری دستگاه گوارشی قرار میگیرد.

برنج تنها نباتی است که همواره ساقه اش در آب است و بهمین دلیل نبات با اطلاقها می باشد. آب برنج درمان عادی اسهال بوده و به هنگامی که اطفال دچار تورم روده می باشند مصرف میشود. حتی آب برنج گاه بجای شیراز نظر ارزش غذایی در نوزادان مصرف میشود. رژیم معروف کپنر درمان خوبی برای فشار خون و اورمی ها محسوب میشود و در ورم های قلبی - کلیوی - مصرف ۳ - ۱ ماه برنج خام خیس شده همراه با عسل و میوه نتایج خوبی ببار آورده است.

گندم سیاه :

جزو گندم محسوب شده و در زمین های فقیر و ضعیف کاشته میشود و از آرد آن نان کرپ - نان شیرینی درست کرده و متخصصین ژاپنی معتقدند که بر درمان سل و سرطان راه علاج قاطعی بشمار میرود.

قارچها :

گیاهان فائد کلروفیل میباشند که در عمل جزو سبزیجات بحساب

می‌آیند. انواع مختلف و متعدد قارچهای خوراکی در مقابل سبزیجات دارای ماده‌از ته‌بیشتری میباشد ۵ - ۳/۵% همچنین دارای ۳ - ۵/۵% سلولز مقدار بسیار کمی چربی و قند و بالاخره حاوی املاحی نظیر فسفات کالسیم - پتاسیم - کلرور سدیم - منیزیم و سیلیس و آهن میباشد. هرگاه قارچ را با موادی نظیر گوشت - چربی و کرم مخلوط نمایند هضمش مشکل میگردد در حالیکه خام یا کمی پخته با روغن زیتون بخوبی قابل هضم و تحمل میباشد.

مخلوطی از قارچ جعفری و سیر در روغن زیتون غذای جالب و خوشمزه ای میشود که هضمش نیز راحت و آسان میباشد البته باید در نظر داشت که قارچهای سمی گاه حوادث و علائم گوارشی و عمومی خطرناکی از قبیل استفراغ - اسهال - سردرد - سرگیجه - دردهای قولنجی روده‌ای بوجود می‌آورند که بندرت کشنده و مرگ‌آور میباشند. پاره ای از قارچها تولید سم خونی کرده ضایعات دستگاه عصبی به وجود آورده و اغلب منجر بمرگ میشوند. و از میان قارچها فقط آمانیت‌ها هستند که فراوان و خطرناک تر از همه بوده و مسئول بیش از ۹۸% موارد مرگهای ناشی از مصرف قارچ میباشند. البته اگر از قارچهای موجود در بازار که اهل خبره آنها را در فصول مربوطه جمع آوری کرده و بی‌بازار عرضه مینمایند خریداری شود احتمال خطر خیلی کمتر خواهد بود مخصوصاً "مصرف قارچهای کشت شده عاری از هر گونه خطری میباشد زیرا قبل از عرضه شدن به بازار شدیداً "کنترل میشود و قارچهای سفید کوچک که امروزه در همه فصول در بازار تقریباً" ملاحظه میشود و از آن نیز کنسرو درست می‌نمایند از نوع قارچهای کشت شدنی است که بدون دغدغه خاطر میتوان مصرف نمود و اگر احياناً "خودتان میخواهید به جمع آوری قارچ اقدام کنید باید فقط

خام خواری

به جمع دو سه نمونه که آنها را خوب میشناسید اقدام کنید و به کمترین شکی قارچهای مشکوک را بدور اندازید .

البته غیر از خصائص گیاه شناسی که متخصصین فن از آن اطلاع دارند تفاوت چندانی میان قارچهای سمی و خوراکی وجود ندارد ، بنابراین هیچگاه شخصا " در صورتیکه اطلاعی از انواع قارچها ندارید به جمع آوری آن اقدام ننمایید و عواقب وخیم آنرا بگردن نگیرید .

ضمنا " به این نکته باید توجه داشت که ارزش کیفی و غذائی قارچهای طبیعی بمراتب بیش از انواع قارچهای پرورشی و کشت دادنی است .

نکات مهم در مصرف قارچ :

۱- از قارچهای کنسرو شده بهیچوجه استفاده ننمائید زیرا برای تهیه کنسرو حرارت زیاد بکار رفته و مدتی در جعبه و قوطی مانده و کهنه شده تا بدست ما برای مصرف میرسد . هم چنین اغلب با مواد شیمیائی مخلوط گردیده تا موقعی که بدست مصرف کنندنده میرسد بظاهر سالم باشد .

۲- از قارچهای کهنه استفاده ننمائید و همواره قارچهای تازه خریداری و مصرف نمائید و هیچگاه آنها را در یخچال و مخازن یخ برای مدتی نگاهداری ننمائید . زیرا پروتئین زیاد قارچ باعث خرابی آن میشود .

۳- از قارچهای کرمو و مشکوک حتی المقدور استفاده نشود .

خام خواری

۴- و سرانجام از قارچهای خراب و له شده در زیر باران چشم پوشیده آنها را بدور اندازید .
۵- قارچ را باید تازه بمقدار متوسط خام و یا کمی پخته مصرف نموده و حتی بعضی از انواع آن را میتوان بطور خام با سالاد مخلوط مصرف نمود .

بعضی از انواع قارچ در آبجو سازی سهمی بسزا دارند زیرا ماده قندی جورا براحتی به الکل تبدیل کرده و با تصعید گاز کربنیک فراوان همراه است و با اینهمه قارچ جمع آوری شده از آبجو در حال تخمیر خود بصورت مخمر آبجو قابل مصرف طبی میباشد . و از مدتی پیش که مخمر آبجو در درمان ضایعات جلدی مخصوصاً " کورکهای پشت سر هم بکار میرفته امروزه نیز همین روش ساده و استفاده از مخمرهای تازه آبجوی قارچی معمول شده است زیرا مخمر با اثرات دیاستازیک مخصوص بخود در دستگاه گوارشی متابولیسم مواد غذایی و سلولی را متعادل میسازد . ولی باید متوجه بود که هیچگاه نباید آنرا پخت و یا حرارت داد فقط میتوان هنگام خوردن غذا به غذای معمولی افزوده آنرا مصرف نمود ولی در همه حال نباید از مقداری معین تجاوز نمود زیرا تولید تخمیر روده ای میکند گر چه بدون خطر نیز میباشد .

نکاتی در بارهٔ احتیاجات اصولی بشر :

انسان بدون هوای سالم و حاوی اکسیژن هیچگاه قادر بادامه حیات و زندگی نمی‌باشد. البته حساسیت اعضاء انسان باکسیژن‌همه در یک‌دیف نبوده سلولهای مغز در عرض ۱۵ دقیقه بدون اکسیژن می‌میرند در حالیکه در اعمال جراحی دست و پا را تا یکساعت ونیم از خون محروم ساخته و پس از ارسال مجدد خون بکار عادی خود می‌پردازند بهمین دلیل بیش از ۱۰ میلیون کاپیلر یا عروق موئین با سطحی متجاوز از یکصد متر مربع در اختیار یکصد تریلیون سلول بدن را داده شد تا احتیاجات یکایک سلولها را در وهله اول از اکسیژن تامین کرده و مواد زائد را از سطح یک یک سلولها بزداید نکته عجیب اینکه طول هر رگ موئین $\frac{3}{5}$ تا ۱ میلی‌متر بوده و یک واحد خون ۳ - ۱ ثانیه طول رگ کاملاً "باریک را طی کرده در این فرصت بی نهایت کوتاه بید کلیه اعمال لازم و تبادلات حیاتی را انجام دهد با اینهمه گنجایش عروق شعزبه فقط ۵% تمامی خون بدن بوده و برحسب اینکه عضوی فعال و حساس و کار آمد باشد عروق موئین فعال او بیشتر و بر عکس عضوی که حساسیت کمتری دارد نظیر دست و پا و عضلات عروق کاپیلر و شعریه ای کمتر بوده در عوض عروق غیر فعال یا رابط ساده شریانی وریدی بیشتری دارد تا در واقع لزوم بدون تبادلات لازم خون را با اعضای دیگری که نیاز بیشتری به اکسیژن دارند برساند بهمین دلیل طبیعت عضلات حلقوی خاصی بنام اسفنکتر در ابتدا و انتهای هر یک از ده میلیون عروق شعریه‌ای که طولی در حدود ۳-۱ میلی‌متر دارند قرار داده تا با کمترین تغییری در وضع اکسیژن اسفنکترهای مزبور رل خود را بخوبی بازی کرده با محروم ساختن عضو غیر فعال کمی اکسیژن اعضاء حساس را جبران نمایند. پس

فعل وانفعالات بدن بر اساس کمبود یا افزایش اکسیژن دور میزند در حقیقت هموگلوبین گلبولهای سرخ بدن مهمترین سیستم کنترل کننده اکسیژن بوده و سیستم تامیونی اکسی هموگلوبین نسبت به اکسی نسوج - انیدرید کربنیک محیط و حالت اسیدی و قلیائی محیط نهایت حساس بوده با کوچکترین تغییری در وضع هریک از سه عوا فوق مصرف اکسیژن بر حسب نیاز تغییر میکند . اگر اکسیژن نس در نتیجه سوخت و ساز کم شود بسرعت اکسی هموگلوبین تجزیه ش اکسیژن را در اختیار سلول قرار میدهد و هرگاه انیدرید کربنیک نا از تجزیه مواد در محیط زیاد شود که بناچار محیط را اسیدی میسا اکسی همه گلوبین را وادار به تجزیه می نماید و از طرف دیگر از د، انیدرید کربنیک مرکز تنفسی را در مغز تحریک کرده با افزایش وسب و دامنه تنفس به خروج انیدرید کربنیک کمک میکند و بدن را از افزایش انیدرید کربنیک نجات میدهد و با خروج انیدرید کربن از ریه ها عملاً " محیط ریه حالت قلیائی پیدا کرده و جذب اکس با هموگلوبین فراهم میگردد و اکسی هموگلوبین بوجود میآید و ملاحظ میشود که چه سیستم حساس و دقیقی برای تنظیم اکسیژن و خر انیدرید کربنیک وجود دارد که هیچگاه کوچکترین خللی در آن ندارد و اگر سیستم کنترل کننده غیر از این میبود تمامی انیدر کربنیک حاصله از سوخت انتهائی مواد در نسوج باقی میماند و اع اکسیدانیو و انرژی زای سلولی متوقف میگشت و حیات از بین میر در حالیکه این اعمال بدون دخالت و نظارت ، بدون توجه ما - بد کوچکترین اثری از کوشش ما یکی پس از دیگری چون خط زنجیر انج شده و ما زندگی آرامی را پشت سر میگذرانیم و بقول معروف در اندر من خسته دل ندانم چیست که من خموشم و او در فغان و در غو

است .

همین مسئله اکسیژن در جفت و تغذیه جنین از راه خون کاملاً "صادق" است و تغییرات محیط از نظر اسید و قلیا - انیدرید کربنیک و اکسیسی هموگلوبین کاملاً "مشابه کیفیت ریه" هامیباشد با اینهمه اهمیت اکسیژن در زندگی بشر بقدریست که موضوع بهمین نکات ساده ختم نمیشود و با کم شدن اکسیژن در نسوج تغییرات وسیع و پر دامنه‌ای در سیستم عروق شعریه پیدا میشود بطوریکه هر گاه اکسیژن نسجی زیاد باشد . اسفنگترهای عروق شعریه‌ای که به کمترین مقدار اکسیژن حساس میباشند منقبض شده از ادامه اضافی جریان اکسیژن بداخل نسوج ممانعت بعمل می‌آورد تا نه تنها اکسیژن بهمه نقاط بدن تقسیم شود بلکه اکسیژن رسیده به نسوج برحسب حساسیت آن نسج به اکسیژن تقسیم متعادل پیدا نماید بطوریکه هر قدر عضوی به کمبود اکسیژن حساس تر باشد مسلماً "اسفنگتر و دروازه عروق شعریه آن که آخرین حد انشعابات عروق خونی در نسوج می باشد حساس تر بوده وظیفه خود را بوجه احسن انجام میدهد بطوریکه با کمبود اکسیژن دروازه عروق موئین (شعریه) باز و عروق گشاد شده به عبور بیشتر اکسیژن و جا دادن مقدار قابل توجه تری از اکسیژن کمک میکند تا کمبود اکسیژن نسوج را بدینوسیله جبران نماید و این مسئله در کلیه نسوج حساس بدن مثل کبد - کلیه و عروق کرونر قلب و مغز بوضوح دیده میشود بطوریکه هیچگاه اعضای رئیسه بدن بدون اکسیژن نمانده همواره نظارتی دقیق بر این کار وجود دارد و آنها را از خطرات احتمالی حفظ میکند و این عمل با نهایت ظرافت و حساسیت در سطح آلئولهای ریوی کاملاً "برعکس" نسوج بوده بطوریکه اگر قسمتی از ریه‌ها که مشغول تهیه اکسیژن برای سایر

خام خواری

اندامها می باشد خراب شده و یا فاقد اکسیژن گردد بسرعت عرو موئین آن قسمت برعکس سایر انساج تنگ شده و خون را بمواضع دیه ریه که حاوی اکسیژن کافی می باشد میرساند تا بلکه از این راه بتوا کمبود اکسیژن موضع خراب شده ریه را جبران کرده بدن را به کمبود اکسیژن مبتلا نسازد - گرچه در این مسئله باین سادگی یکدنیا ریزه کا وجود دارد که شاید هنوز علم طب عشری از اعشار آنرا پیدا نکند و بر موز طبیعت و خلقت و آفرینش پی نبرده است .

معهدا میتوان درک کرد که سلامت هریک از اعضا بدن وید سلولها و یاخته های انسان برای صحت اعمال فیزیولوژیک ناچه مورد نظر است - بنابراین تغذیه سالم برای داشتن عضو سا سلول و یاخته سالم از حتمی ترین مسائلی است که همواره در ایه کتاب مورد نظر می باشد چون در آنهنگام که عضوی از سلامت و ایه برخوردار نباشد وظایف اصلی خود را نمیتواند آنطور که باید و ایه انجام داده سرانجام بمرحله ای میرسد که جز مرگ راه دیگری ند مرگ های نا بهنگام مرگ مناجات - شوکهای غیر قابل بره همگی واقعیتی از ایسن پدیده می باشند که نه تنها اهمه موضوع را در سلامت عضو باثبات میرساند بلکه خاطر نشان میه خط و خال و ابروست - که هر چیزی بجای خویش نیکوست .

بطوریکه کلیه نسوج در تهیه و برآورد اکسیژن دست بدس داده این مشکل را بنحوی در بدن حل می نمایند که ما کوچک اطلاعی از آن پیدا نمیکیم ریه ها ظرفیت کاری خود را در مو فعالیت و نیاز اکسیژن سه برابر حالت عادی خود میرساند بطر مویرگها را گشاد کرده - دروازه عروق موئین را باز گذارده و آلبویولی ریه ها را بیشتر با کش آوردن بحداقل نازکی خود رس

خام خواری

تا جذب اکسیژن با سرعت بیشتری امکان پذیر باشد. این کمبود اکسیژن در مغز استخوان - کبد و کلیه ها اثر گذارده ماده ای با اسم اریترویپوتین تهیه می نماید که خود باعث اضافه شدن گلبول های قرمز میشود زیرا میدانیم در هریک از گلبولهای سرخ مقادیری کم و بیش هموگلوبین وجود داشته هر ملکول هموگلوبین حاوی ۴ اتم آهن میباشد که هریک از اتم های آهن قادرند که یک ملکول اکسیژن را به خود جذب کرده از ریه ها بسوی انساج برده نیاز بدن را از لحاظ اکسیژن تامین نمایند و ملاحظه میشود که تا چه حد اعضاء بدن به یکدیگر هم بستگی داشته با معاضدت یکدیگر در پیش برد سلامت انسان کوشش می نمایند در سوره جدید خداوند کریم میفرماید: وانزلنا الحديد فيه باس شديد و منافع للناس - درست است که اکسیژن در سرلوحه نیازمندیهای بشر قرار گرفته ولی اگر آهن و اتم های این عنصر حیات بخش وجود نمیداشت چگونه میتوانستیم اکسیژن را از محیط کسب کرده بدون سلولهای خودراهنمایی نمائیم و یک باردیگر تأیید میشود که عوامل طبیعت همگی بر مقتضای یک واقعیت استوار شده و آن اینست که هیچیک از عوامل طبیعی بی جهت در اختیار انسان قرار نگرفته است و ماهیچگاه نباید با ندانم کاریهای خود عوامل طبیعی را از بین برده با دست خود تیشه بریشه خود بزنیم. چرا با اینکه نیازی مبرم باکسیژن داریم در تصفیه محیط زندگی خود کوشش نمی نمائیم - چرا با سوخت کارخانجات و دود گازئیل هوای استنشاقی را کثیف می نمائیم - چرا در پرورش درختان همیشه بهار سعی کافی نداریم و چرا به آلودگی محیط و کمبود اکسیژن اطراف توجهی نداشته و از برقی کردن بسیاری از وسایل نیم داریم غافل از اینکه خستگی جسمی و روحی خواب آلودگی - سردرد

خام خواری

تهوع - رنگ پریدگی و کسل بودن همگی ناشی از کمبود اکسیژن محیط می باشد .

چرا پس از استراحت کامل در رختخواب منزلمان سحرگاهمان که از خواب برمیخیزیم خسته تر از روز قبل می باشیم . در حالیکه یک شب آرام راپشت سر گذاشته ایم و قاعدتا " باید شاداب تر از خواب بیدار شویم در حالیکه یک شب استراحت در هوای آزاد بیبلاق پر از اکسیژن ما را کاملاً " با نشاط ساخته صبح با طراوت خاص از خواب بیدار میشویم و انرژی و قدرتی زائد الوصف در خود احساس می نمائیم زیرا به برکت اکسیژن کافی سوخت و ساز سلولی بهبود یافته انرژی کامل از کلبه فعل و انفعالات درون بدست آورده کارآمد و فعال میشویم . پس باید تا میتوانیم به طبیعت کمک کرده قوانین آنرا مویموا اجرا کرده و هیچگاه قدمی برخلاف طبیعت برداشته و با پیروی از موازین علمی و آخرین اطلاعات فنی راندمان خود را در سایه سلامت جسم و جان بحد اکثر خود رساننده دوران زندگی را بخوشی بگذرانیم نه اینکه یابی اعتنائی از همه مواهب طبیعت آنچه را که خود ساخته ایم صحیح دانسته برای لذت آنی و زود گذر خود را گرفتار ساخته و در عوض کار آئی در بستر بیماری و در بیمارستانه بسر برده بجای لذت بردن از حقایق و شیرینی های زندگی در آرزوی مرگ باشیم تا غائله بیماری خاتمه یافته خود و اطرافیان از ایر مخمسه نجات یابیم .

آب :

پس از اکسیژن آب دومین مسئله حیاتی هر موجود زنده است بی جهت نیست که آب یکی از ارکان چهارگانه مهم عالم بوده و با پیدایش آب در سرزمین خشک و بی آب و علف حجاز در حوالی خانه مکه معظم شهری و سکنه‌ای بزرگ چون شهر مکه با در نظر گرفتن تاریخ حضرت ابراهیم و اسماعیل بوجود می‌آید، بهمین دلیل در موارد عدیده‌ای در قرآن کریم بمسئله آب اشاراتی شده از جمله در سوره انبیاء میفرماید " و جعلنا من الماء کل شیئی حی " یعنی بر قراری و استواری هر چیزی به پایه و اساس آب می باشد و این یکی دیگر از قوانین ازلی و دائمی است که وجود انسان قائم بآب می باشد همانطور که وجود گیاه به آب و نور خورشید نیاز مبرم دارد - بی جهت نیست که ۷۰٪ بدن انسان و تقریباً ۹۵ - ۷۵٪ نباتات و میوه جات را آب تشکیل داده است، و بازی جهت نیست که $\frac{1}{5}$ کره خاک از آب تشکیل یافته. انسان بدون غذا در پرتو استفاده از آب میتواند تا ۴۵ روز حداکثر زنده بماند در حالیکه بدون آب بیش از ۱۵ روز نمیتواند با مرگ مبارزه کند زیرا بهنگام فقر مواد غذایی عناصر سلولی تجزیه شده و بمصارف داخلی و اعمال درونی و فعل و انفعالات لازم میرسند و مواد سمی ناشی از این تجزیه می باید از راه کلیه ها دفع شوند در صورتیکه نبودن آب و نخوردن این عامل گرانسها مواد سمی و زائد را در بدن انبار کرده بسرعت انسان را در تالوئی از مسمومیت میکشد. با رژیم طبیعی و استفاده

از قوانین طبیعت میتوان از دو مسئله اساسی استفاده کرد - یکی آنکه از ۹۵ - ۷۵% آب نباتات استفاده کرده و طبیعی ترین و بی غلر و غش ترین فرم آبهای طبیعی را مصرف نماییم - دیگر آنکه از تجزیه سلولهای بدن ممانعت بعمل آورده مسمومیتی بوجود نمیآید تا احتیاج شدید آب و دفع مواد زائد داشته باشیم - مضافاً بر اینکه آبهای موجود بعلت آلودگیهای خارجی عاری از میکرب نبوده بناچار آنرا با کلر ضد عفونی می نماییم که بدون هیچگونه شبهه‌ای مصرف مقادیر زیاد کلر برای سلولهای بدن خطری جدی محسوب میشود چطور که ماهی‌های قرمز و بی گناه بسرعت در آب لوله کشی شهر مرده و جان بجان آفرین تسلیم می نمایند . انسان نیز با مصرف آب آغشته بکلر با مشکلات فراوان روبرو میشود منتها چون مقدار سم از مقدار کشنده کمتر است اغلب متوجه خطرات ظاهری آن نمیشویم ولی بتدریج ایراده سمی کلیه سلولهای بدن را خسته و فرسوده میسازد درحالیکه اگر سبزیجات و میوه جات را بطور طبیعی مصرف کرده و با حرارت ۸۰ - ۷۰ درجه آب آنها را دور نریزیم تقریباً نیازی بآب اضافی نخواهید داشت و در صورت نیاز احتمالی هم میتوان از آب چشمه های تمیز و آب میوه جات استفاده نماییم و جان خود را با مصرف آب طبیعی و سالم و تمیز و عاری از مواد سمی صفا دهیم .

میدانید چرا اطفال کوچک در مقابل تب بسیار حساس بوده و دچار تشنج میگردند در حالیکه پیران بدون کوچکترین عکس العملی از یک بیماری عفونی ساکت و آرام در بستر می افتند . علت اصلی و واقعی در مسئله آب نهفته است . بطوریکه با تجویز مقادیر کافی آب علائم تشنج و بی تابی در طفل مزبور بر طرف میگردد و برعکس علائم تب و عکس العمل های حیاتی در مرد پیر آشکار میگردد .

خام خواری

بنابر این مصرف آب در هر عصر و هر دوره‌ای از زندگی لازم و ضروری است . و یکی از اصول اصلی درمانهای مقتضی بشمار میرود . در تب فراوان دفع آب از بدن بیش از سایر مواقع بوده نیاز انسان بآب بیشتر میگردد . در حرارت زیاد - در تبخیر شدید - در جریان کارهای طاقت فرسا نیاز انسان بآب افزون میگردد - حتی در تب زیاد که فعل و انفعالات درون بیشتر میگردد و تبخیر و دفع عرق افزون میشود ترشحات معدی و شیره های گوارشی کاهش می یابد و بیمار متلاقیادر بهضم و جذب مواد غذایی نمی باشد در حالیکه آب ساده و یا آب میوه جات بهترین درمان شفا بخش این قبیل بیماران است و استفاده از مواهب طبیعی در این موقع بصورت تجویز آبهای میوه از هر قبیل بهترین روش عاقلانه بشمار میرود در حالیکه ملاحظه میشود اغلب به بیماران تب دار سوپ گوشت تجویز میکنند در حالیکه عدم ترشحات کافی دستگاه هاضمه این قبیل بیماران قادر بانجام وظیفه نبوده قادر نیست هضم و جذب مواد گوشتی را بپایان برساند بهمین دلیل اغلب بیماران نسبت بعبادی میل بوده از خوردن غذا سرباز میزنند در حالیکه آب ساده و آب میوه را بهتر تحمل کرده قبول مینمایند . آب در رویاندن نباتات و گیاه ورستنی تاثیر فراوان و بدون انکار داشته همانطور که در یک بیابان سوزان یک جرعه آب فقط و فقط میتواند انسان را نجات دهد . همینطور جز آب ماده حیات بخش دیگری نمیتواند حیات سزيجات و نباتات را تامین کند و خداوند کریم باین مطلب مهم در قرآن مجید کرارا اشاره فرموده و بطورمثال در مورد لقمان میفرماید :

" وَاٰتٰنَا مِنَ السَّمَآءِ مَآءً فَابْتٰنَا فِيْهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيْمٌ " که از آسمان آب را فرو میفرستیم و از هر نوع گیاه با ارزش بروی زمین دو

نوع میروپانیم و این آیه موبد آنست که رویش گیاه جز با آبیاری امکان پذیر نبوده و علاوه بر آن گیاهی که با ماده حیات بخش آب تغذیه شده نضح پیدا کند برای انسان ماده غذائی با ارزشی محسوب میشود که بی جهت نباید با پختن ترکیبات گرانبهایش را از دست داده و املاح نادرش را با حرارت دور ریخته تغاله‌ای از آن را بعنوان غذا مصرف نمائیم . همانطور که میدانید املاح مصنوعی آهن با بدن انسان چندان سازگار نبوده همواره عوارضی ناشی از مصرف آهن بصورت اسهال استفراغ - یبوست - تهوع - شورات جلدی تظاهر میکند . و بهر ترتیب و بهر راه که از املاح آهن استفاده شود باز یکی از عوارض فوق بسراغ انسان می‌آید اما چرا با خوردن برگهای جوان اسفناج که حاوی مقادیر کافی آهن می باشد هیچگونه عارضه‌ای بوجود نمی‌آید و اگر هم منحصراف نفخ شکم بعد از مصرف سبزیجات و مواد سلولزی آنهم در افرادی که دستگاه گوارشی حساس دارند به وجود آید علامت و ناراحتی دیگری آنان رارنج نمیدهد . علت واقعی این مطلب در این راز نهفته که املاح طبیعی و مواد موجود در نباتات با فیزیولوژی بدن انسان کاملاً سازگار و موافق بوده و هیچگونه اختلافی در نتیجه مصرف این مواد بصورت خام و طبیعی بوجود نمی‌آید زیرا در کلبه ملکولهای نباتی راز حیات در آمیخته است . در حالیکه در مولکولهای ساخت بشر هیچگاه اثری از حیات پیدا نمیشود .

ماده سمی معروفی بنام آرسنیک که جنایتکاران از آن در موارد عدیده‌ای برای از بین بردن هدف های خود بکار برده و رقبای خود را از پا در می‌آورند و بصورت مرگی فجیع و زجر آور دشمنان را از میدان مبارزه بکنار میکشند در نباتات بصورت ماده‌ای نیرو زامقوی و تشکیل دهنده عناصر لازم زندگی تلقی شده بطوریکه با استفاده

خام خواری

از گیاهان و میوه جات آرسنیک دار میتوان به تقویت جسم و جان و سلولهای مغزی پرداخت پس ملاحظه میشود که بقول معروف میان ماه من تا ماه گردون تفاوت از زمین تا آسمان است . با بالا رفتن دفع آب بصورت عرق و تیخیر حلدی در تب و فعالیت های جسمانی بهمان میزان نیز دفع املاح نظیر سدیم و یکعده دیگر افزایش می یابد بدین جهت نیاز انسان به مواد طبیعی و املاح لازم بیشتر میگردد که بهترین طریق جبران آن استفاده از آب میوهجات سبزیجات و آب آنها و آب های طبیعی چشمه سارها می باشد . در تجزیه ارزنده دیگری نه تنها ارزش حیات بخش آب محسم میشود بلکه ارزش آن در مقابل مواد فرساینده نظیر چای و قهوه و کاکائو بیشتر آشکار میگردد .

چنانچه دو نمونه سگ که از هر لحاظ شبیه یکدیگر باشند انتخاب نمائیم و سگ آ منحصرآ آب داده و بدیگری چای و یا قهوه و کاکائو بدهیم ملاحظه میشود که سگ آ روزانه ۱۵ گرم از وزن بدنش کاسته شده سرانجام پس از ۳۰ روز میمیرد در حالیکه سگ ب روزانه ۳۰ گرم از وزن بدنش کم شده و در مدت ۱۵ روز میمیرد . تجربه فوق این مطلب را ثابت میکند که اولاً چای - قهوه و کاکائو جزو مواد فرساینده بوده بیش از پیش به خرابی و فرسایش سلولها کمک میکند . چنانچه سگ ب روزانه دو برابر سگ آ از وزن بدنش کاسته میشود . درتانی مدلل میدارد که آب بنحو واضحی در رفیق کردن سموم ناشی از تجزیه سلولها موثر بوده حیوان را تا حدود ۳۰ روز در مقابل فقدان کامل مواد غذایی نگاهداری میکند و تجزیه سلولهای او را به حداقل روزانه ۱۵ گرم کاهش میدهد .

باید در نظر داشت که هیچیک از مشروبات موحود در کره

خام خواری

زمین قادر نیست تا جایگزین آب شود .

فرانسویان ضرب المثلی گویا دارند که بهترین مشروبی که قادر بر رفع عطش می باشد آب می باشد حتی هر قدر به مشروبات الکلی پناه ببریم نیاز ما برای دفع این ماده سمی خطرناک بآب بیشتر و بیشتر میگردد . دکتر کارل معتقد است که انسان طبیعی در مدت ۲۴ ساعت شبانه روز نمیتواند بیش از نیم لیتر شراب ۱۰ درجه مصرف کند و بدن وی قادر به تحمل بیش از این مقدار الکل نیست و مصرف الکل از این حد بصورت مسمومیت کم و بیش مخفی ظاهر میشود . گرچه از مصرف هر گرم الکل ۷ کالری حرارت بوجود میآید که این مقدار حرارت ایجاد شده باعث بعقب انداختن سوخت و ساز بقیه مواد شده انسان را نا خود آگاه به ذخیره مواد مخصوصا مواد چربی وامیدارد . معبدا همانطور که گذشت انسان را بجدب بیش از پیش آب راغب میسازد چون سوخت و ساز و حرارت زیاد نیاز بآب فراوان دارد همانطور که موتور یک ماشین برای خنک نگاهداشتن بقیه موتور احتیاج بآب دارد . در بیماری قند برای دفع مقدار زائد مواد قندی از راه ادرار احتیاج بیمار بآب چند برابر میگردد و هر قدر میزان قند در خون و ادرار افزون شود نیاز ما به آب برای دفع این ماده افزایش یافته عطش آب و ادرار فراوان همواره دو علامت اصلی بیماران دیابتیک را تشکیل میدهند .

پس بدن آدمی نظیر سایر موجودات کره زمین نیازی مبرم بآب دارد فقط چون فعل و انفعالات در اطفال بیشتر و در پیران کمتر است لذا میزان درصد آب هم در این دو گروه متفاوت می باشد .

بهمین دلیل در اطفال ۷۵٪ بدن از آب تشکیل شده و در پیران این میزان تنزل کرده به ۵۷٪ تقلیل می‌یابد با اینهمه ملاحظه میگردد که در همه حال حتی بیش از نیمی از بدن از آب تشکیل شده است و اگر قرار بود حیات بوجود آب بستگی نمیداشت تا این حد در ساختمان عناصر بدن شرکت نمیکرد و پس وجود آب برای ادامه حیات لازم بوده هیچگونه بحثی در این مورد وجود ندارد منتها احتیاج بدن بآب در مراحل مختلف زندگی فرق کرده در طفولیت ۷۵٪ از آب تشکیل شده و با پیشرفت زمان این مقدار تنزل میکند بطوریکه در ده سال اولیه زندگی حداکثر تنزل خود را طی کرده پس از آن تقریباً میزان آب در تمام سطوح و بمیزان ۵۷٪ ثابت میماند بطوریکه مختصر تغییراتش تدریجی و صرفنظر کردنی است، البته باید خاطر نشان ساخت که فقط در افراد چاق و فربه میزان آب حتی از ۵۰٪ هم کمتر شده بحدود ۴۵٪ میرسد.

چرا آب تا باین حد در زندگی و حیات ما مؤثر است

میدانیم که کلیه مواد موجود در طبیعت یا در آب محلول بوده و یا در آب شناور می‌باشند بهرجهت برای نفوذ هر یک از مواد دو گانه فوق بدرون سلولی نیاز به آب داریم و تا محلولهای بحال کلوئید و شناور نباشند قادر به عبور از جدار سلول نمی‌باشند و انگهی کلیه فعل و انفعالات شیمیائی و راکسیونهای بدن بکمک آب و بصورت محلول انجام میگردد بدین جهت آب بسهولت غیر قابل تصوری از جدار سلول عبور کرده بدرون بدن نفوذ می‌یابد و در عرض کمتر از ۳۰ دقیقه بسر منزل انتهائی خود میرسد در حالیکه سایر محلولها و الکترولیت ها بدین سرعت عبور نکرده و بدرون سلول نفوذ نمی‌یابند زیرا باید غلظت خود را تغییر داده و سپس با استفاده از قانون کشش سطحی وارد سلول شوند حتی محلول غلیظ قند در محیط روده باید بدواً رقیق شده و پس از متعادل شدن فشار استمری دو طرف جذب سلولهای

جدار روده هاگردند لذا اول بار آب از محیط اطراف سلولی بطرون فضای روده‌ای ریخته و محلول غلیظ قند رقیق گشته و برعکس آب میان بافتی روده‌ها با از دست دادن آب خود غلیظ میگردد که آنگاه محلول قند بسوی نسوج کشیده میشوند .

باین ترتیب کلیه مواد مورد نیاز بدن باید یا در آب حل شده و یا بصورت کلوئید درآمده آنگاه بنحوی از انحاء بدرون یاخته‌ها کشیده شوند . باین ترتیب در قسمت های مختلف بدن دستگاههای دقیق وظرفی برای سنجش آب کار گذاشته شده تا با کوچکترین تغییر در میزان آب نسوج و آب میان بافتی دستگاههای حساس آنرا ضبط و مرکز تشنگی که در مغز و در مجاورت تالاموس قرار دارد رسانده آر مرکز تحریکات خود را بصورت تشنگی ظاهر کرده انسان را به آشامیدن آب مجبور ساخته تا برطرف شدن کمبود و نقصان آب و تشنگی برطرف شود با اینهمه میدانیم که با اولین جرعه آب احساس تشنگی برطرف میشود در حالیکه هنوز آب آشامیده شده جذب بدن نشده و بمصارف درونی نرسیده است زیرا چشیدن آب و انبساط معده پس از آشامیدن آب فوراً " تحریکاتی بمرکز تشنگی مخابره کرده احساس تشنگی را برطرف میسازد که این احساس عدم تشنگی مدت ۳۰ - ۱۵ دقیقه ادامه خواهد داشت و اگر احساس تشنگی ادامه مییافت میبایست لاینقطع به نوشیدن آب ادامه میدادیم که مسلماً خیلی بیش از حد متعارفی آب مینوشیدیم که این امر خطرناک بوده و تعادل اسمزی محیط درون آن را کاملاً مختل میساخت ولی طبیعت با بکار بردن همه ظرافت و ریزه کاریهایش از کوچکترین نکات لازم برای تنظیم اعمال درونی استفاده میکند و بار دیگر ثابت میکند که برای ثابت نگاه داشتن محیط درون انسان از چه تمهیداتی استفاده کرده و چه نکات باریک تراز مورا ارزیابی

خام خواری

میکند تا موجود انسانی را در مقابل بی نهایت عوامل مخرب و نابود کننده در زمان حیات حفظ نماید آنگاه ما با ندانم کاری و جهل خود ترکیبات طبیعی مواد را دگرگون ساخته سپس مصرف می نمائیم غافل از اینکه طبیعتی که اینگونه سعی بلیغ در همه مسائل طبیعی بکار برده است آیا بی جهت پوسته‌ای بروی دانه گندم قرار داده است و بدون دلیل پرده‌های زرد رنگ بروی دانه برنج کشیده است که ما بدون شعور و بدون دلیل و منحصرًا " برای پرستش زیبایی این دو عنصر مهم در تغذیه بشر را در کارخانه های سفیدگری سفید کرده برای پخت آماده میسازیم و باید قبول کنیم حتی با در نظر نگرفتن موازین علمی که امروزه بشبوت رسیده است حقیقتا کار عبث و احمقانه‌ای انجام داده ایم و نسل اندر نسل هم این کار را تکرار میکنیم و از پدران خود فرا گرفته بفرزندان خود نیز آنرا تعلیم میدهیم . در حالیکه باید به ساخت طبیعت با دیده احترام نگریسته و ترکیبات مواد طبیعی را بی جهت تغییر ندهیم در مسئله آب نیز باید بدانیم که ریزه کاریهای خلقت و طبیعت به این نکات منحصر نشده باز هم نکات جالبی در همین امر ساده وجود دارد که پاره‌ای از آنها با سرانگشت تدبیر و عقل حل شده و چه بسا پاره‌ای از آنها در آینده دور و نزدیک حل خواهد گشت و ملاحظه خواهد شد که مسائل اعجاب انگیز طبیعت ما فوق همه تصورات بشر بوده خالق عالم و با تدبیر در ساخت هر یک از اعضاء بشر و مواهب طبیعت دخالت و نظارتی عالی داشته است .

- ۱- از ۷۵٪ آب بدن ۵٪ آن درون سلولها ذخیره میشود که بام آب درون یاخته‌ای و یا آب درون بافتی موسوم است .
- ۲- ۲۵٪ آب خارج سلولی تلقی شده است که در آن میان ۲۰٪

خام خواری

آن منحصراً " آب میان بافتی بوده و شامل یکی از انواع مایعات زیر می باشد .

آب میان بافتی مطلق - مایع مغزی نخاعی - مایع درون چشمی
شیره معده و ، مایعات حفرات مجازی از قبیل پرده جنب - پرد
صفاق در شکم - فقرات مفاصل و فضای درون بورس ها .
۳ - و ۵% بقیه آب میان بافتی بصورت خون - لنف و پلاسما
می باشد که تغییرات هریک از مایعات سه گانه فوق بر حسب اهمیت
خود تغییرات وسیع و پر دامنه‌ای را سبب شده‌از برهم خوردن محب
درونی جلوگیری میکند .

بعلاوه آبی که در مدت شبانه روز از راه مشروبات - و غذاها؛
مختلف مصرف کرده با ۳۰۰ سانتیمتر مکعب آب که از سوخت و سا
ومتابلیسم ماده سه گانه و اکسید اسیون مواد قندی سفیدهای و چرب
بوجود آمده در خود ذخیره می‌نمائیم باید بیکی از طرق زیر د
شود .

الف - حداکثر آب آشامیده شده از راه کلیه ها و بصورت ادر
دفع میگردد که حداقل آن ۲۵ سانتیمتر مکعب ادرار در یکساع
بوده در شبانه روز باید حداقل ۶۰۰ سانتیمتر مکعب آب از این ر
دفع شده فضولات بدن را باخود از بدن خارج سازد .

ولی تغییرات آب میان بافتی درون یاخته‌ای بر قسمت پس
غده هیپوفیز اثر گذاشته هرمنی بنام هرمن ضد ادر
تهیه می‌نماید بطوریکه اگر آب بدن کم شود هرمن فوق ترشح ش
و تقریباً ۹۵% ادرار حاصله از لوله های ادراری مجدداً " جذب
شده به تنظیم آب بدن کمک می‌نماید و برعکس با افزایش آ
سیان سلولی و درون بافتی هرمن فوق ترشح نشده و یا کمتر از میز

خام خواری

عادی ترشح گشته مقادیر قابل توجهی ادرار بدون جذب مجدد از لوله های ادراری روانه کلیه ها و مثانه شده از بدن دفع گشته محیط درون از نظر میزان آب متعادل میگردد . هم چنین در بیماران دیابتیک برای دفع مواد قندی نیاز بیشتری بدفع آب از ادرار داشته در تعقیب ادرار فراوان عطش زیاد آب دفع شده بصورت ادرار اجبران مینماید بطوریکه همواره عطش و ادرار فراوان از علائم ثابت و پیا بر جای بیماران دیابتیک بشمار میرود .

ب - از راه پوست روزانه مقدار قابل توجهی چه بصورت عرق از غدد مولد عرق و چه بصورت تعریق خارج میشود گرچه میزان دفع مایعات از این راه به عوامل چندی نظیر گرما و سرما - فعالیت و استراحت و وجود غدد عرق بستگی تام دارد معهدا وجود قشر شاخی جلد از یکطرف و انبار شدن کلسترول در جلد از طرف دیگر مانع تبخیر سطحی و تعریق فراوان جلد میگردد چه در غیر اینصورت بجای دفع ۴۰۰ سانتی متر مکعب آب از راه جلد روزانه ۶ - ۵ لیتر آب دفع میشود و مصیبت های حیران ناپذیری بیمار میآورد که بحث آن در این مقاله خارج از موضوع بوده حیران آب در کارگران معادن در تابستان و سندرم آفتابزدگی و درمان آن با آب و نمک خود بحث جداگانه ایست .

ج - روزانه در حدود ۴۰۰ سانتی متر مکعب آب بصورت بخار آب از راه ریتن خارج میشود که در زمینه های فعالیت ورزشکاران و کارگران به نستی که حرکات تنفس زیادتر میگردد میزان دفع آب نیز افزایش می یابد .

د - سرانجام روزی ۲۰۰ سانتی متر مکعب آب از راه مدفوع خارج میگردد و میدانیم که $\frac{۴}{۵}$ مدفوع از آب تشکیل شده است و $\frac{۱}{۵}$ بقیه از

خام خواری

مواد جامد درست شده و هر قدر مدفوع آبیکی و تعداد دفعات آن بیشتر باشد مسلماً "تعداد دفع آب از این راه بیشتر می باشد".

باین ترتیب ملاحظه میشود که تغییرات شدید آب در زندگی روز مره که از ۱۶۰۰ مترمکعب تا ۸-۷ لیتر می باشد با چه سرنوشتی توأم بوده چه تغییرات وسیع و پیر دامنه‌ای را دنبال کرده و بدنبال خود چه فعل و انفعالاتی را سبب میشود تا بتواند همواره محیط درون را از نظر آب میان بافتی و درون سلولی ثابت پای نگاهدارد و ثابت شده که در میان کلیه مشروبات تنها آب خالص و گوارا است که با سرعت وارد نسوج شده کمبود خود را جبران میکند و هیچیک از دیگر مشروبات ساخت بشر چه الکی و چه غیر الکی نمیتواند جایگزین آب شود و آن تعداد افراد بی خبری که بجای آب خالص و گوارا مشروبات غیر الکی متداول امروزی را بمردم عرضه می نمایند بی خبر از مضار و معایب این قبیل مشروبات مقصودی جز پر کردن کیسه‌های خود نداشته کوچکترین توجهی به بهداشت و سلامت انسانهای هم‌نوع خود ندارند زیرا خود آنها نیز بدنبال سایر افراد از این قبیل مایعات می نوشند و بی خبر از همه جا بزندگی خود ادامه میدهند.

آیا شیر میتواند جایگزین آب آشامیدنی بشود

نگاهی ساده به ترکیب شیر این حقیقت مسلم را برای ما بوجود می آورد که شیر همه موجودات با یکدیگر متفاوت بوده با احتمال خیلی زیاد بعلت تغییرات فاحشی که در ترکیبات شیرهای مختلف وجود دارد نمیتوان از آن چون آب استفاده همه جانبه کرده و مصرف شیر را برای همه افراد یکسان قلمداد کنیم گرچه از نظر ترکیب محتویات شیر خر

خام خواری

بشیرانسان بسیار نزدیک است معه‌ذا باید در نظر داشت که تغییرات شیرهای مختلف موجودات برحسب نیاز اطفال آنان تغییر میکند و از آن گذشته بسیاری از صفات و مشخصات انسانی و حیوانی از طریق شیر با اطفال آنان منتقل میگردد از آزمایش ساده‌ای بروی بچه‌گره‌ها باین نتیجه رسیده‌اند که گرچه نیمی از صفات پدر و مادر از راه نطفه و تخم با اولاد منتقل میگردد معه‌ذا نیمی دیگر از طریق تغذیه و شیر نصیب اطفال آنان میشود و در دو گروه بچه‌گره‌های مشابه فقط از نظر تغذیه آنها را از همدیگر جدا کرده به نیمی از آنها شیرمادر اصلیشان داده و به نیمی دیگر شیر حیوان دیگر غیراز گرهبه داده شده درحالیکه هر دو گروه از مادرانشان جدا بوده و ناظر اعمال و رفتار و کردار مادران خود نبودند با کمال تعجب پس از بزرگ‌شدن بچه‌گره‌ها ملاحظه کردند گروهی از بچه‌گره‌ها که با شیرمادرانشان تغذیه شده بودند بدون هیچگونه تجربه قبلی به گرفتن موش اقدام کرده و آنرا گرفته و خورده‌اند در حالیکه گروه دوم کوچکترین توجهی به موش نداشته‌اند و این آزمایش ساده مدلل میدارد که نیمی از صفات اکتسابی موجودات از راه تغذیه بموجودات بعدی منتقل میگردد .

پس بدون شک تغذیه اطفال انسان با شیر حیواناتی نظیر گاو و گوسفند و خر با انتقال پاره‌ای از صفات این قبیل حیوانات توأم خواهد بود و چون تغییرات شیر بسته‌به احتیاجات موجود فرق میکند لذا املاح شیرگاو که در دست رس ترین انواع شیرهاست دو برابر املاح شیرانسان بوده و مواد سفیده‌اش نیز دو برابر آن بوده و مواد چربی آن $\frac{1}{5}$ برابر شیر انسان می باشد در حالیکه فقط قند آن معادل قند انسان می باشد . بنابراین برای مصرف شیر گاو بجای شیر مادر باید به نسبت یک‌به دو با آب رقیق شود تا از نظر مواد سفیده‌ای

خام خواری

املاح و مواد چربی متعادل گردد ولی متأسفانه در اینصورت میزان قند شیر نصف شده باید قند مصنوعی بدان اضافه نمائیم تا مز طبیعی خود را بدست آورده قابل تحمل و قابل پذیرش از سوی طف باشد .

با اینهمه تنها املاح شیر در آب اضافی حل میگردد درحالی مواد سفیده‌ای و چربی در آب قابلیت انحلال نداشته بحالت کلوئیم باقی میمانند که مسلمان تغییرات فوق نمیتوانند دائما " برای انسان مور استفاده قرار گیرد و اختلالات گوارشی اطفال از قبیل سوء هضم بیوست و حتی اسهال ناشی از همین تغییرات و دستکاری ها می باشد نکته جالب اینکه حتی ترکیب شیر مادر بهنگامیکه نوزاد دختر یاب باشد فرق میکند و این موضوع را اول بار در عالم حضرت علی علیه السلام عنوان فرمودند که در ۱۴۰۰ سال قبل بانووغ علمی خود ثاب نمودند که شیر مادری که دارای نوزاد دختر می باشد از نظر غلظت دارای مواد بیشتری نسبت بشیر مادری است که دارای نوزاد پسر باشد زیرا همانطور که همه میدانیم در زمان جاهلیت دختر منفور و برعکس پسر دار بودن مایه افتخار بود و همه کس سعی میکرد با پسر دار شد افتخار کرده دارا بودن دختر را انکار میکردند غافل از اینکه مولا متقیان باهوش و استعداد خدا دادی این موضوع را ثابت نمودند و اختلاف شدید دو خانواده که یکی وجود دختر را حاشا میکرد و دیگری وجود نوزاد پسر را اصرار میکرد کاملا " بر طرف نمود .

با تفاسیر فوق باین نکته نیز پی میبریم که شیر بعلت دارا بود مواد سفیده‌ای باید بطور خام مصرف شود زیرا در نتیجه حرارت م مواد سفیده‌ای آن منعقد ثابت و دگرگون شده و ارزش غذایی خود را از دست میدهد و از طرفی چون احتمال آلودگی شیر به میکروبهای کلی با سهیل

خام خواری

و تب مالت زیاد بوده باید آنرا حرارت داد و حرارت هم با معایب زیادی همراه است و خام آنهم جایز نیست لذا امروزه بطور کلی مصرف شیر بهیچ وجه توصیه نمیگردد. همچنین باید خاطر نشان ساخت که املاح موجود در شیر از قبیل کالسیم و فسفر آنچنان دقیق تعیین شده که برای بمصرف رسیدن و رشد استخوانهای اطفال و نوزاد حیوانات مخصوص بخود متناسب می باشد و بی جهت نیست که میزان املاح شیر گاو دو برابر املاح شیر انسان می باشد و بهمین دلیل خداوند متعال در قرآن کریم و در سوره لقمان بانسان توصیه می نماید که با همه مشکلات و سختی ها و دشواریها انسان بمدت ۹ ماه جنین خود را در رحم نگاهداری و تحمل نماید و سپس بمدت دو سال او را شیر دهد. و وصینا الانسان بوالدیه حملته امه و هنا علی و هن فصاله فی عامین. که البته در خلال این آیه شریفه نکات بسیار باریک که با علوم جدید کاملا وفق میدهد آشکار میگردد و ثابت میکند که تغذیه انسان در دو سال اولیه زندگی و یا حداقل تا هنگامیکه هنوز فرزند انسان دارای دندان نبوده و قادر بتغذیه معمولی نمی باشد جز شیر چیز دیگری نمی تواند باشد و باز ثابت میدارد که اگر ترکیبات شیر چه از نظر کیفی و چه از نظر کمی برای تغذیه و رشد طفل کافیست مناسبانه برای تغذیه بزرگسالان بهیچ وجه کافی نیست زیرا بزرگسالان باید روزانه ۴-۳ لیتر شیر بیاشامند که مسلما این مقدار شیر با مواد چربی و مواد سفیده ای فراوانش عوارضی حتمی بوجود میآورد بااین همه همانطور که همه ما میدانیم نوزاد انسان در آخرین ماههای زندگی جنینی مفاد بزرگ کافی آهن از مادر خود بعاریت گرفته ذخائر آهنی خود را تکمیل میسازد از این رو شیر انسان دارای کوچکترین اثری از آهن نمی باشد.

مضافاً بر اینکه نوزاد هم در آن سنین بعلت ذخائر کافی احتیاج به آهن ندارد و از این بابت شیر مادر با طبیعت فرزند نورسیده اش کاملاً سازگار است در حالیکه فقدان آهن شیر برای تغذیه بزرگسالان نقص غیر قابل جبرانی بیمار میآورد با اینهمه نوزاد انسانی شیر مادر را بطور خام مصرف می نماید و از آن حداکثر استفاده را می نماید. در حالیکه بزرگسالان بدون حرارت دیدن و پاستوریزه کردن نمیتوانند شیر را مصرف نمایند که در اینصورت علاوه بر انعقاد مواد سفیده ای و شبت آن و دگرگونی در املاح و سایر ترکیبات شیره و از بین رفتن میکربهای موجود در شیر کلیه ویتامین های شیر را هم از بین میبرند بنابراین نه تنها شیر را نمیتوان بجای آب مصرف نمود بلکه بعلت دارا بودن املاح افراد پیروکسانیکه دچار فشارخون می باشند نمی باید از شیر استفاده نمایند زیرا به بالا رفتن فشار خون آنها کمک مینماید علاوه بر آن تغذیه از راه شیر مسئله ماده سفیده ای و تغذیه مواد پروتئینی را در افراد مختل ساخته تناسب مواد غذایی را بهم میزند و نا گفته پیداست که مصرف ۴ - ۳ لیتر شیر جذب کالسیم و فسفر را در روده ها مختل میسازد و آهننگام که تعادل این دو عنصر لازم بهم بخورد تغییرات فاحشی در کالسیم استخوان و فسفر خون پیدا شده منجر به ایجاد عوارضی از قبیل سنگ های کالسیمی کلیه میگردد بنابراین بهتر آنست که شیر را برای حداکثر دو سال زندگی اولیه آنهم بطور خام برای نوزادان مصرف نماییم و بزرگسالان از مصرف آن خودداری نمایند با اینهمه چنانچه مادری مبتلا به بیماری سل و یا احیاناً تب مالت باشد باید از تغذیه طفلش چشم پوشی نماید گرچه شیر در تغذیه نوزاد ارزش فراوان داشته و بهترین غذا برای او شیر مادرش میباشد معبذا اسلام هم از نظر حقوقی هیچگاه زن را

خام خواری

موظف به شیر دادن طفل نکرده و مادر بطور دلخواه میتواند بدین کار اقدام کند .

زیرا درست است که شیر بهترین غذای طفل در اولین روزها و اولین ماههای آغاز زندگی طفل محسوب میشود معهذا خداوند تبارک و تعالی طبق نص صریح قرآن مجید در سوره بقره میفرماید: لایکلف نفس الا وسعها " که هیچکس را برای انجام کارهای ولولوازم تکلیف شاق نکرده و در خور قدرتش از او اطاعت و فرمانبرداری میخواهد بدین لحاظ در صورتیکه مادر بخواهد طفل خویش را بمدت کامل شیر دهد باید او را بمدت دو سال کامل یعنی آن هنگام که کلیه دندانهای موقت روئیده شده اند از پستان خویش تغذیه نماید . والوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین لمن اراد ان یتم الرضاعه و از نظر طبیعت نیز این کیفیت کاملاً " صادق است زیرا که مکیدن پستان مادر بوسیله فرزند باعث جریان یافتن و ادامه ترشح شیر میگردد بطوریکه این عمل ممکن است حتی سالها بطول انجامد ولی اگر مادر از دادن شیر امتناع ورزد عملاً " در مدت دو هفته جریان شیر قطع میگردد با اینهمه پس از ۹ - ۱۱ ماه مقدار شیر کم میشود و مادر میتواند غذای دیگر را جانشین شیر سازد زیرا در آن هنگام دندان های شیری طفل درآمده و عملاً او قادر خواهد بود با دندانهای موقت خود غذا خورده رمقی تازه نماید . مضافاً " بر اینکه ثابت شده آب انگورتازه فرمولی شبیه شیر داشته از نظر آب و املاح و مواد ازبیه و قند کاملاً " نظیر ترکیبات شیر مادر می باشد با این تفاوت که قند شیر لاکتوز بوده و قند انگور فروکتوز میباشد . در شیر مادر مقدار چربی وجود دارد که در آب انگور وجود ندارد . در شیر مادر املاح کمتری نسبت بآب قند وجود دارد که بر حسب تصادف این مقدار اضافی

خام خواری

املاح برای کودکان و اطفال که در سن رشد و درآوردن دندان میباشند نهایت ضرورت دارد .

آب انگور	شیر مادر	ترکیبات آب
%۸۷	%۷۵ - ۸۸	مواد سفیده‌ای
%۱/۷	%۱/۵	مواد معدنی و املاح
%۱/۳	%۵/۴	فند
%۱۲ - ۳۵	%۱۱ - ۵	

باید دانست گرچه شیر از نظر کیفی غذای کاملی است و حاوی کلیه عناصر لازم برای تغذیه طفل می باشد اما متأسفانه از نظر کمی برای بزرگسالان ارزش زیاد نداشته باید روزانه مقدار زیادی شیر مصرف نمائیم تا جبران احتیاجات روزانه را بنمائیم . با اینهمه حیواناتی که با آنتی بیوتیک‌های نظیر پنی سلین و ارئوماکسین بطور پیش گیری و یا درمانی در مقابل بیماریها مصون شده چاق میگردند همواره مقداری از این داروها را از راه شیر دفع کرده بما عرضه مینمایند که مسلماً " مصرف آنتی بیوتیک ها در حیوانات نه تنها عملی شده بلکه بمقدار زیاد از آن بطور عادی استفاده میشود بطوریکه امروزه با شیرهای حاوی آنتی بیوتیک نمیتوان بهیچوجه پنیر و فرآورده‌هایی از این قبیل تهیه نمود . بنابراین در جاییکه نمیتوان از ترکیبی نظیر شیر بعلت وجود میکرب از یکطرف و آنتی بیوتیک از طرف دیگر و ناقص بودن ترکیب غذایی از نظر کمی از سوی دیگر مصرف نمود چرا بی جهت و بدون دلیل از آن با خیال باطل استفاده می‌کنیم و به گمان اینکه غذای بی ضرری است از آن همه روزه خوردنی‌های زهد تهیه می‌نمائیم .

از این گذشته آمارهای دقیق نشان داده که انسان متمدن در

خام خواری

مصرف غذایی روز بروز حریص تر میگردد درست است که امار و احصائیه بشری همواره تصاعد هندسی و افزایش سریع کلیه جوامع را خاطر نشان میسازد معیذا در آمار دیگری از محصولات غذایی نشان میدهد که انسان در همه زمینه ها مخصوصا " در زمینه تغذیه اصراف کار شده است در حیف و میل مواد غذایی از هیچ مسئله ای بیم نداشته و از اصراف و تبذیر نه تنها ناراحت نمیشود بلکه بادر نظر گرفتن رقابت و چشم هم چشمی میخواهد که گوی سبقت را از دیگران برده در میدان مسابقه بکشد و تنها پیشتاز همگان باشد . بهمین دلیل مصرف شیر که بطور نمونه در سال ۱۳۵۱ بطور سرانه ۷۳/۶ لیتر در سال بوده در سال ۱۳۵۴ به ۹۵/۴ لیتر افزایش یافته یعنی فقط در طی سه سال در حدود ۲۱/۸ لیتر ترقی کرده است . بهمین دلیل افزایش سریع جمعیت از یکطرف - اصراف در مواد غذایی از طرف دیگر مایه کمبود مواد غذایی مواجهه میسازد که برای جلوگیری از تلف شدن دام و افزایش محصولات و فراورده های حیوانی انسان را مجبور با استفاده از آنتی بیوتیک و هورمون میسازد تا تلفات حیوانات در این راه کمتر شده محصولات بیشتری بیازار عرضه شود که نه تنها مصرف آنتی بیوتیک و هورمون و خطر آن از این طریق بسراغمان میآید بلکه تجویز مرتب آنتی بیوتیک در حیوانات خطر مقاوم شدن میکربها و انگل های حیوانات را بیشتر کرده اجبارا " یا باید به آنتی بیوتیک های قوی تری پناه ببریم و یا اینکه مقادیر قابل توجهی آنتی بیوتیک مصرف نمائیم که این مطلب خطر را دوچندان کرده حلقه معیوب سار میآورد و باید خاطر نشان ساخت که مصرف بیش از اندازه مواد غذایی و اصراف بستگی به تمدن جوامع بشری دارد و هر قدر جامعه ای تمدن تر باشد اصراف و ریخت و پاش در آن جامعه بیشتر می باشد و بخوبی بیاد

دارم که در تابستان ۱۹۷۵ که اعتصاب رفتگران شهر پاریس آغاز شد عروس پایتخت های جهان چه وضع اسفناک پیدا کرده بود و در اشغال وزبانه ها چه مقدار نان که غذای اصلی فرانسویان را تشکیل میدهد پیدا شد و با وجودیکه مردم کاملاً " مطمئن بودند که این اعتصاب چند روز بطول خواهد انجامید معهذاً در افراط و حیف و میل کردن مواد غذایی فرو گذاری نمی کردند و قطعه های کامل نان در اشغال هر منطقه ای نه یکی نه دو تا بلکه چندین قرص کامل پیدا میشد در حالیکه دین مبین اسلام افراط و تذبذب را محکوم کرده میفرماید . ان المذربین كانوا اخوان الشیاطین یعنی اصراف کنندگان برادران شیطان محسوب میشوند و نکته جالب اینکه بموازات اصراف در مواد غذایی قدرت جسمانی انسان نه تنها بیشتر نشده بلکه سیر قهقهرائی طی میکند و بخوبی یاد دارم که ساده ترین و شایع ترین شکستگی ها که شکستگی مچ دست میباشد در بیست سال قبل در مدت حداکثر سه هفته بهبود می یافت و حال آنکه این مدت امروزه بدو برابر افزایش یافته و حتی بخیه زخم های اعمال جراحی را بر حسب موقعیت زودتر از ۱۵ - ۱۲ روز نمیتوان برداشت در حالیکه در گذشته بدون ترس از عدم جوش خوردگی میتوانستیم بخیه ها را در مدت ۷ - ۵ روز برداریم و این مسئله خاطر نشان میسازد که گرچه مسئله تغذیه از نظر کمی بهبود یافته و حتی راه مبالغه را پیش گرفته ولی متأسفانه از نظر کیفی راه سراسیمگی و سقوط را طی میکند ، بطور مثال در مملکت خودمان در ماه های بهار آیا بدین مقدار مرکبات مصرف میشد . چه موقع خیار و سایر میوه های غیر فصل بدین پایه بطور نمونه در تهران مورد استعمال داشت با اینهمه ملاحظه می نمایم که رشد جسمانی و دفاع سلولی روز بروز بسوی ضعف کشانیده میشود و بیماریهای ویروسی

خام خواری

عملاً "در همه خانواده‌ها در تمامی سال سایه خود را گسترانیده‌است مصرف مرغ در آمار بسیار نزدیک ۱۳۵۱ ۲/۵ کیلو بوده است در حالیکه در سال ۵۵ به ۵/۵ کیلو افزایش یافته بطوریکه در مدت ۴ سال مصرف مرغ دو برابر گردیده است و معلوم نیست با افزایش سریع جمعیت و حرص مردم در تغذیه مواد گوشتی در آینده کمی دور سرنوشت تغذیه را بکجا خواهد کشانید و این حلقه معیوب چه مشکلات خطرات و موانع غیر قابل درمانی برایمان بارمغان خواهد آورد .

آیا میوه‌های درشت - زیبا و دلفریب که امروز در بازارها بچشم میخورد دارای همان طعم و بو و عطر و مزه مخصوص گذشته می‌باشند آیا مزه گوشت مرغ همانند گذشته لذیذ می‌باشد - آیا تخم مرغ امروز با رعایت کلیه موازین بهداشتی زودتر از انواع قدیم شکننده تر و آسیب پذیرتر از سابق نیست - آیا میوه‌های بظاهر سالم امروز سریع تر از گذشته فاسد میشوند و از این راه مبالغ زیادی ضرر نمی‌نمائیم .

آیا امروز بیشتر از گذشته اطفال خود را واکسینه نمی‌نمائیم - پس چرا آمار و ارقام بیماریها روز بروز افزایش می‌یابد چرا کلیه تخت های بیمارستانی و مراکز درمانی پر بوده بانظار بستری شدن در محل مناسب باید چند روزی نوبت گرفت - چرا برای اینکه متناسفانه در مسئله تغذیه و تهیه مواد غذایی یک عنان گسیختگی بوجود آمده و همه سرنوشت خود را بدست تکنیک سپرده‌ایم و طبیعت را فراموش کرده‌ایم کمیت را فدای کیفیت کرده - ظواهر را بر حقایق ترجیح داده - تدبیر را بر تقدیر غالب کرده و امیدواریم که در این راه به کامیابی و موفقیت کامل برسیم زهی تصور باطل زهی خیال محال .

آیا الکل در تغذیه بشر ارزشی همانند آب دارد

قبل از ورود در بحث الکل باید روشن کرد که مورد علاقه بودن انواع و اقسام مشروبات الکلی از طرف قاطبه مردم ممالک مختلف دلیل بر لزوم مصرف الکل مفید بودن آن و وابسته بودن آن بانسان و مفید بودن افراد به مصرف الکل و نشانه تمدن و مترادف با تشخیص و امتیاز مصرف کنندگان الکل بر دیگر کسانی که لب به مشروبات الکلی نمیزنند نمی باشد - دین مبین اسلام دره ۱۴۰ سال قبل نه تنها مصرف الکل و کلیه اشکال الکل را قدغن کرده و آنرا برای سلامتی انسان کاملاً "مضر دانسته است بلکه مصرف الکل را مسبب فساد و تباهی جامعه دانسته - ادراک انسان را ببازیده میگیرد و میفرماید آن هنگام که عقل و ذکاوت و هوشیاری شما در نتیجه مصرف الکل زائل شده است نباید در برابر خالق خود ایستاده برآز و نیاز بندگی بپردازید چون در آن هنگام اختیار عقل و فکر و منطق از عنان شما خارج شده و انسانی بی بند و بار و بدون توجه در عالم خیال پرواز میکند امروزه ثابت شده که مصرف نوشابه های الکلی بسرعت کلیه اعمال چند جانبه کبد را در همه زمینه های فعالیتش برای مدت دو هفته بحال وقفه نگاهدارد - متابولیسم قند - چربی و سفیدهای را مختل کرده در ذخیره کردن مواد ارزش کبد را بی اعتبار ساخته - ساخت پاره ای از ویتامین ها را فراموش کرده و وضع آشفته و نامتجانسی در کلیه اعمال کبد بوجود میآورد در حقیقت دستگاه اصلی تدارکاتی بدن را برهم زده انسان را در طی سالهای متمادی بی خبری به کسالتی غیر قابل جبران مبتلا میسازد - با بوجود آوردن ۷ کالری حرارت

خام خواری

از یک گرم الکل سوخت مواد قندی و چربی را مختل ساخته بر سوب مواد چربی بیش از پیش کمک میکند . زیرا از یک گرم قند ۴ کالری و یک گرم چربی ۹ کالری بوجود میآید و آن هنگام که مصرف الکل برای سوخت و ساز آغاز میگردد سوخت مواد قندی و چربی متوقف و در بدن ذخیره میگردد و بهمین دلیل الکلیک ها غالباً " چاق میباشند مسئله مهم دیگر در مصرف الکل بی اعتبار بودن ارزش دفاعی معده در این مورد بخصوص است چون متاسفانه الکل بسرعت از لحاظ معده جذب خون شده وارد گردش خون میشود بهمین دلیل در پاره‌ای از مواد معده هیچگونه دخالت و نظارتی بر هضم و جذب و دفع مواد خطرناک نداشته بدون توجه موادی را ولو مضر از خود عبور داده بدرون بدن راهنمایی میکند بهمین دلیل خوردن نوشابه های الکلی با معده خالی خطرناک بوده لازم است همواره جذب الکل با مواد غذایی توأم باشد تا بادیتر جذب شدن الکل خطراتش کمتر شود . هم چنین چون سوخت و ساز الکل نیاز مبرم بآب دارد از اینرو هر قدر در نوشیدن الکل افراط شود نیاز انسان بآب بیشتر شده خود در چاق کردن افراد مستعد موثر تر است .

الکل از تخمیر انگور سیب - سیب زمینی و اغلب میوه حات حتی از تخمیر غلاتی نظیر گندم - برنج و ذرت بدست آمده و از حوامادهای با سم آب جو بدست میآید که مقدار الکلیکش نسبت بدیگر مشروبات الکلی کمتر می باشد . الکل بعلت اسید بودنش عکس العمل اسیدی نظیر سایر اسیدها داشته دراز بین بردن املاح کاملاً " موثر بوده باعث خرابی استخوان و اختلال جذب مواد غذایی میشود الکل بعلت مصرف بیش از اندازه ویتامین های گروه ب باعث اختلال اعصاب شده اسان را را به پولی نوریت الکلی دچار میسازد هرگاه غلظت الکل در خون از

خام خواری

۱۰٪ تجاوز کند - علائم عصبی و اختلال در قوه درک و عقل و شعور هویدا میشود . تعادل مختل گشته - رفلکسهای بدن کند گشته - سردرد - تبوع استفراغ پدید میآید الکل ابتدا با تحریکات اولیه قوای جنسی قوای شهوانی را کاهش میدهد - ترک الکل اغلب باعث اختلالات عمومی که غالباً ناشی از قطع ماده محرک و سمی است میشود . مصرف زیاد الکل انسان را باغما و بیهوشی عمیق کشانده در اثر بی توجهی اغلب بمرگ فرد الکلی منجر میشود .

گرچه مصرف الکل و سیگار و تریاک در بادی امر اغلب یک مسئله تقلیدی و اطاعت کور کورانه و بی خبری از حقایق بیش نیست معیناً تدریجاً این مسئله بصورت عادت درآمده ترک اعتیاد اغلب باعث بیماری میگردد - گو اینکه اغلب الکلیکها دچار اختلالات دباغی و روانی میگرددند که آنها را از تصمیم گرفتن به کوچکترین مسئله با میدارد با اینهمه اختلالات شدیدتر عضوی نظیر سیروز و تشمع کبدی و استسقاء و خونریزیهای شدید بمرگ فرد الکلیک منجر میگردد . مرگو پیش رس که هیچگونه درمانی بعلت خرابی شدید کبد در آن موثر نیست .

باید توجه داشت که مصرف الکل در زخم معده - صرع - تور لوزالمعده - افراد چاق بکلی قدغن بوده هیچگاه نباید با مسکن ه خواب آورها و داروهای ضد هستامین آنها مخلوط و یکجا مصرف نمود .

فوائد تغذیه سالم و استفاده از قوانین طبیعت

نگاهی اجمالی بطرز زندگی انسانهای اولیه که هیچگونه وسائل تمدن امروزی را در اختیار نداشتند نشان میدهد که با همان امکانات ساده سالیان سال بدون دغدغه خاطر - بدون اضطراب و تشویش و بدون رنج و غم جانگاه در کنار یکدیگر میزیستند . درست است که هرچه مبادی علوم و فرهنگ و تکنیک پیشرفت کند و وسائل زندگی مدرن بمردم کره خاکی تقدیم شود در صورت ظاهر زندگی مرفه تر و آرام تر و لذت بخش تری را دارا خواهند شد ولی باید اذعان کرد که تنها علوم و پیشرفت تکنیک انسان را خوشبخت و سعادتمندی سازد انسانهای روزگاران کهن . همانهایی که در غارها زندگی میکردند از برگ درختان ستر عورت می نمودند و از گیاهان و میوجات سدجوع میکردند - همانهایی که هنوز تیروکمان اختراع ننموده بودند و حیوانات را رام و اسیر خود نساخته بودند - همانهایی که هنوز آتش را اختراع نکرده بودند و همه مواهب طبیعی را با آتش از بین نمیدردند و بالاخره همانهایی که بوئی از تمدن بشر کنونی بمشامشان نرسیده بود بسیار خوشبخت تر و سعادتمندتر از حال زندگی میکردند و با طول عمرهای طولانی - نبودن استرس های روحی و روانی - فقدان بیماریهای صعب العلاج در کنار یکدیگر بزندگی بی پیرایه ای مشغول بودند و اگر نگاهی بتاریخ قدما ببنداریم و ملاحظه نمائیم آنانکه از مسائل معنوی نیز برخوردار بودند بمراتب بهتر و آرام تر از دیگران زندگی میکردند زیرا تنها علم و دانش و معرفت و شناسائی به مسائل مادی بشر را به مقصد نهائی راهنمائی نمیکند - درست است که بمصدقانی

خام خواری

معروف چو دزدی یا چراغ آید گزیده تر برد کالا ولی باید اعتراف نمود که حداکثر فحایح وحشتناک و وحشی گیری های بی سابقه امروزه در دست افراد دانشمند بوده و افراد تحصیل کرده گروه بیشتری را در راه تسهکاری های ناهنجار تعلیم میدهند زیرا ماده پرستی دنیای امروز منحصر به کلیه مسائل از یکسو مینگرد و جهت معنوی مسائل را همواره ناشناخته باز میگذارد. بهیچوجه به مسائل معنوی - اخلاق و وجدان کوچکترین توجهی نمی نمایند، در حالیکه در سوره رعد خداوند سبحان میفرماید الا بذكر الیه تطمئن القلوب؛ یعنی آگاه باشید منحصر بیا د خداوند قلب شما آرام میگردد و هرگاه شناخت مسائل معنوی راه انسان را روشن کند و انسان بینشی واقع بینانه پیدا کند و همراه با مسائل مادی جنبه های معنوی را تمام نماید مسلما با سعادت دو جهان قرین میگردد - چنانچه انسان با سعه صدر کف نفس و گذشت و اغماض از مسائل مادی بگذرد دیگر مسابقه تسلیحاتی در جهان امروز معنا ندارد - اگر مسائل مادی منحصر املاک کار نباشد دیگر جنگ های خانمانسوز بوجود نمیآید - اگر جنبه های معنوی دو شادوش مسائل مادی بکار آید و حتی در پاره ای از موارد نکات مادی را کنترل و مهار کند زندگی انسانها را در بسیاری از زمینه ها متعادل میکند بطوریکه نابسامانیها و کشمکش ها جای خود را به آسایش فکر و راحتی روح و روان میدهد پیروی از قوانین طبیعت یکی از طرقی است که انسان را حلیم - صبور و بردبار کرده بانسان بینشی دیگر عطا میکند تا کلیه مسائل روز مره را با دقت و حوصله بیشتری ارزیابی کند بانسان آرامشی میدهد تا بتواند در پرتو این ثبات عقیده عمیقانه به مسائل بفرنج خود نظر افکند - انسان را از جنبه های مادی بسوی جنبه های معنوی کشانده با دگرگونی در همه زمینه های بشری زندگی

خام خواری

تازه افق نوین برایش فراهم میسازد تا در بقیه عمر هادی ورهنمونش باشد .

آیا تمدن برای ما تحفه ارزنده ای بیار آورده است

چنانچه عمیقا به این مسئله نظر اندازیم ملاحظه خواهیم کرد که در مقابل هریک از پیشرفت های تمدن که بصورت ظاهر برای انسان عصر کنونی موفقیتی محسوب میشود عوارض خطرناک و مشکلات عدیده ای پیدا شده است که اگر همه عوامل مناسب و نامناسب رایک جامع کرده حاصل آنها را با یکدیگر مقایسه کنیم ملاحظه خواهیم کرد که تمدن نتوانسته برای ما از معان خوشبختی و سعادت باشد مگر آنکه با هدایت ایمان و اصول اخلاقی و شعور روشن باطن همراه باشد اگر هواپیمای با سرعتی شگفت آور ساکنین قسمتی از کره را به قسمت دیگر منتقل میکند در عوض در انتشار بیماریها نیز فی المثل همین اثر را دارد بی جهت نیست که امروزه بیماریهای فاره های مختلف در همه جا ملاحظه میشود - اگر پنی سیلین کشف شد و حربه بسیار نیرومندی علیه میکربها بوجود آمد در عوض میکربها بسرعت در مقابل این وسیله بمقاومت پرداختند .

طوریکه همه روزه بشر لازم است حربه ای تازه تر در این راه علیه میکربها بوجود آورد و معلوم نیست سرانجام این منارره سود کدام طرف منتهی میشود . اگر سینرو گلیسرین برای سعادت بشر و کمک به آرمانهای انسانی کشف شده در عوض یکعده سود جو آزاد راه نابودی بشر بکار بردند که ناچار جایزه نوبل بمنظور حبران این خسارت گام دیگری برای سعادت بشر برداشت ، اگر آتش احتراع شد

خام خواری

در عوض تمام ویتامینهای موجود در غذا با پا در میان گذاشتن آن، از میان رخت بر بست و با پختن غذاها تغاله ای از آنها را بصو غذاوشکم پرکن مصرف میکنیم - اگر سلاح برنده در میان بشر شد واگر آهن و فلزات دیگر کشف شد در عوض حیوانات را شکار کردیم در اسارت خود در آوردیم و کلیه خصلت های حیوانات را در ط سالیهای متمادی بحود انتقال دادیم و نگاهی به صفات و خص انسانهای نقاط مختلف کره خاکی این مطلب را روشن میسازد که چه اخلاقی و صفات هر جامعه ای بنحوی غیر قابل اجتناب به نوع تغ آنها بستگی دارد - هر قدر بشر بسوی خوردن گوشت گام برد صفات حیوانات را بیشتر بخود اختصاص میدهد ملتی نظیر امر که اغلب از گوشت شتر تغذیه می نماید اغلب صفت کینه توزی ولج را از او بارت میبرد .

ملتی نظیر اروپائیان که اغلب از گوشت خوک سد جوع مینما صفت بی بند و باری را از این حیوان از آن خود می سازند - ه است بسیاری از نکته سنج ها باین قسمت اعتراض نمایند که پس همه ترقیات چشمگیر و محیر العقول که خارجیان روزانه نصیب میسازند ناشی از چیست باید باین نکته توجه داشت که علم و دا سعادت واقعی بشر را تضمین نمیکند چیزی که بر این دانش و فرد صحه گذاشته میانی آنرا مستحکم واستوار می سازد تقوی - پرهیز؛ ایمان - اخلاقیات و معنویت و اصول عدالت واقعی در اجتماع ا و فرهنگ و دانش بدون ایمان گره ای از مشکلات انسان باز نکند، عکس معضلاتش را دو چندان میسازد - اینهمه جنگ های خانما انداز در گوشه و کنار دنیا - انداختن بمب بروی هیروشیما و خ کردن نسل های بشری - تهیه بمب های میکربی برای نابودی

جنسان خود مگر نه اینست که از فرهنگ و علم پیشرفته حکایت میکند مگر نه اینست که مطابق تعالیم عالیه اسلامی سیاه و سفید - غنی و فقیر با هم یکی می‌باشند و تنها امتیاز آنها بداشتن تقوی است . پس همزمان ودوشادوش علم و دانش دین و عوامل مهار کننده وتقوی برای برتری انسان از انسان دیگر و برای شناسائی انسان واقعی در جامعه و برای انسان برتر از جامعه لازم و ضروری است که با خوردن هرچه بیشتر گوشت از این مرحله دورتر شده بسوی حیوانیت سیر مینمائیم درست است که در زمان قدیم وسائل تشخیص بیماریها نبود درست است که در عهد کهن رابطه انسانها بهم بسان امروز نمی بود و بهمین دلیل یا بیماریها ناشناخته گذاشته میشد و انسان بدون درمان میگذشت و یا اینکه حقیقتا تعداد بیماریها و بیماران بی نهایت کمتر از عصر کنونی بوده است ولی آیا در گذشته باین مقدار دارو و وسائل پیشرفته پزشکی در اختیار بشر بود ؟ پس چرا در هر مطب و درمانگاه در هر کلینیک و بیمارستان امروزی تعداد بیشماری اوقات خود را صرف از بین بردن بیماریها کرده ساعت ها بانتظار نوبت نشسته تا چند قلم دارو دریافت کرده بتوانند در پناه داروهای تجویز شده مدتی آرام خود را تسکین دهند غافل از اینکه مصرف همین داروها باز هم بر مشکلات کسار میافزاید . اگر حقیقتا دارو راه حل منطقی و راه درمان مشکلات طبی بود پس چرا همه روزه داروهای جدید اختراع و بازار عرضه میشود - پس چرا از تعداد بیماران نه تنها کم نشده بلکه روز بروز زیادتر میشود - چرا زنان حامله از ترس نوزاد ناقص الخلقه نباید بسیاری از داروها را در زمان حاملگی مصرف ننمایند . چرا خوردن قرص های ضد اسهالی که حاوی ماده یدواکسی کینولین می باشند عوارض خطرناک چشمی و حتی کوری بیمار میآورد

خام خواری

چرا اغلب قرص های مسکن عوارض ناهنجاری بر روی کلیه ایجاد میکنند - چرا میکربها در مقابل آنتی بیوتیک ها مقاوم میشوند و چرا آنتی بیوتیک ها عوارضی نظیر اسهال - حساسیت - آنافیلاکسی و از همه مهمتر وابستگی میکرب آنتی بیوتیک را بوجود می آورند و چرا هزاران مشکل دیگر در کنار مصرف دارو ها نصیب انسان شده و میشود چرا با اینهمه روز بروز بر تعداد بیماران سرطانی - بیماران قلبی و بیماران روانی افزوده میشود . چرا در گوشت خواران آپاندیسیت بوفور دیده میشود ولی در خام خواران و گیاهخواران تا حال نمونه ای از آپاندیسیت دیده نشده است . درست است که عمر گیاه خواران هنوز باندازه کافی طولانی نیست که حاصل تجربه های طولانی خود را عرضه کنند ولی از نتیجه گیری درمانی موسسات خام خواری ممالک اروپائی نظیر آلمان و سوئیس و حتی زمانهای بسیار قدیم نتیجه گرفته میشود که چرا در میان خام خواران سرطان وجود ندارد و با خام خواری حتی کانونهای سرطانی کوچک و کوچکتر میشود درست است که هنوز عامل اصلی و علت العلل سرطان پیدا نشده و هرروز عامل تازه ای را در ایجاد آن ذیمدخل میدانند ولی چرا در خام خواران مطلق سرطان دیده نشده است . ملتی که از گوشت گوسفند استفاده میکنند بدون شک صفات گوسفند را بخود انتقال میدهند و چون این حیوان گوسفند و ارابیده های یکدیگر را کور کورانه پیروی میکنند و در کارهای خود تفکر و تعمق لازم را بجای نمی آورند و چشم و گوش بسته به تقلید کارهای غریبها مبادرت میورزند . و اگر قضیه انتقام پانورژ را در داستان فرانسه بیاد آوریم ملاحظه خواهید کرد که بسیاری از اعمال و کردار و رفتار روزمره ما تقلیدی از دیگران است بدون آنکه در عاقبت کار خویش اندیشه ای راه یافته باشد . و این

خام خواری

از مزایای خوردن گوشت حیوانات است که در نتیجه بسیاری از صفات آنها را اخذ می‌نمایم. اما آیا با خوردن نباتات فارغ از این سودها شده روح حیوانی را در خود میکشیم مسلماً جواب این سؤال مثبت بوده و بهمین دلیل در خام خواران آرامشی نسبی که ناشی از طرز تغذیه آنهاست ملاحظه میشود. زیرا عوامل و محیط خارج را که نمیتوان تغییر داد و استرس‌ها و مشکلات خارج را که نمیتوان کاملاً برطرف ساخت ولی در عوض قادر هستیم تا لاقلاً محیط درون خود را تغییر داده آن عوامل و مسائلی را که از جانب شخص خود ما سر چشمه میگردد برطرف سازیم.

معایب گوشت و آیا اینکه میتوان گوشت را بصورت خام مصرف کرد

در قرآن کریم و در سوره مائده خداوند تبارک و تعالی میفرماید "حرمت علیکم الميته و الدم و لحم الخنزیر و ما اهل لغير الله به و المنخنقه و الموفوزه و المترديه و النطیحه و ما اكل السبع الا ما ذکیتم".

گوشت مرده و مردار - خون و گوشت خوک و حیواناتی که بعیر از نام خدا ذبح میگردد برای خوردگان حرام و قدغن شده است، همچنین حیوانات خفه شده - بضر کشته شده و یا سقوط کرده و مرده شده و یا پاره پاره شده و بالاخره حیواناتی که بوسیله حیوانات درنده دیگر مرده شده باشند برای ما مصرف کنندگان و کلیه کسانی که سلامت جسم و جان خود مقید می‌باشند حرام قلمداد شده مگر آنکه حیوانات فوق بطریق اسلامی ذبح شده باشند.

در سال ۱۴۰۰ ساله اسلامی گوشت خوک و پاره‌ای از گوشتهای دیگر در ردیف گوشت مردار رقم زده شده است و شرط حلال بودن و قابل استفاده بودن حیوان برای انسان دبح اسلامی فرض شده است حال باید به اصل موضوع توجه کرد و علت نهائی آنرا از علوم جدید عاریت گرفت .

همانطور که میدانیم در بدن هر موجود زنده عناصری بنام میکروب وجود دارد که ممکن است برای خودش بی ضرر باشد ولی بدون هیچگونه بحثی این موجودات ذره بینی برای موجود دیگر بیماریزا و خطرناک خواهد بود . حتی میکربهای یک محیط از بدن یک حیوان برای دیگر محیط بدن همان حیوان خطرناک خواهد بود و بطور مثال میکربهایی که در دستگاه گوارشی نظیر کلی باسیل زندگی میکنند ممکن است برای محیط درون روده‌ای بی آزار قلمداد شوند ولی همینکه به علت حاملگی بیبوست های طولانی میکرب از راه لنف و عروق خونی راهی بسوی کلیه ها پیدا نماید عفونت های خطرناک ادراری بوجود میاید که درمانش تا زمان حاضر خطرناک و نهایت مشکل می باشد . البته بیبوست های طولانی ، فشار زیاد درون شکم نظیر حاملگی و غده ها و توقف مدفوع بیش از حد معمول در روده ها نظیر مگاکولون اغلب عامل اصلی این مطلب می باشد . تبعیت از قوانین طبیعی در همین مسئله کوچک دو ارزش گرانبها برایمان بارمغان میآورد یکی آنکه از بیبوست بطور کلی جلوگیری کرده و کلیه عوارض ناشی از آنرا از بین میبرد دیگر اینکه محیط روده را از نظر وجود میکرب حداقل خود میرساند ولی برعکس فلور طبیعی روده را حفظ میکنند بهمین دلیل دین مبین اسلام لواط و آمیزش از عقب را حرام و کاری خلاف اصولی قلمداد کرده و اعمال ناشایست و خلاف عادت و رویه‌ای را

خام خواری

که قوم سودم در هزاران هزار سال قبل انجام میداده اند جدی یاد کرده جزای آنها را بصورت مدل ساختن ساکنین آن دیار سنگ جواگونی کرده است. زیرا در این عمل مخالف با طبیعت کلی باسیل فضای روده ها یا میکرب مقاوم به کلیه آنتی بیوتیک های موجود عصر کنونی وارد مجاری ادراری شده و تورم مجرای ادراری (اورتریت) مقاومی بوجود میآورد که سالیان دراز نه تنها همراه بیمار خواهد بود بلکه همین بیمار خود منبع آلودگی و منشاء انتشار عفونت به دیگران میگردد.

پس ملاحظه میشود که گوشت خام حیوانات بعلت آلوده بودن به میکربهای موجود در گوشت غیر قابل مصرف بوده باید از آن کاملاً اجتناب کرد و این مسئله را یکسانیکه غذاهای گوشتی خود را خون آلود و تقریباً خام بریان کرده و صرف مینمایند هوشدار داد که دچار اشتباهی بزرگ میشوند و بدین وسیله کلیه میکربهای موجود در گوشت را با غذای خود می بلعند و بعید نیست که حتی پاره‌ای از میکربها نظیر میکربهای جدام و سل که نسبت باسید و شیره معده مقاوم هستند در مقابل پاسگاه معدی مقاومت کرده از آنجا وارد روده شده و سرانجام بدستگاه گردش خون راه یافته سلولهای بدن آدمی را بعلت پیدا کردن محیط جدید مورد تاخت و تاز موذی گرانه خود قرار دهند حتی باید باین مطلب ارزنده توجه بیشتری مبذول داشت که گوشت چرخ شده و خرد شده در خطر ابتلاء به آلودگی بیشتری نسبت به سایر گوشت ها بوده سرعت آلوده و عفونی میگردد و بهمین دلیل دستگاه های چرخ کنی را باید بلافاصله بعد از چرخ کردن گوشت و حتی قبل از چرخ کردن دفعه بعدی با آب و وسائل ضد عفونی دیگر سمبوعاری از میکرب ساخت تا دچار عفونت های گوارشی نشویم و

خام خواری

کبابهای کوبیده - هامرگر - کتلت و کلیه اغذیه تهیه شده با گوشتهای چرخ شده در صورتیکه مانده و یا خوب حرارت ندیده باشند همواره عامل اصلی عفونت های گوارشی و اسهال های ساده و خونی بوده است .

تفاوت خوک با سایر حیوانات

همانطور که گذشت صفات حیوانات با خوردن گوشت آنها بطور اکتسابی بپا میرسد و در میان حیواناتیکه که خوردن گوشت آنها میان مردم کره خاکی مرسوم و متداول گشته گوشت خوک میباشد که با امتیازات غیر عادی که در این حیوان مییابیم ارزش گوشتی این حیوان را از نظر تعالیم ارزنده اسلام در ردیف گوشت مرده قرار داده است .

۱ - از نظر آلودگی به انگل تریشین این حیوان در میان سایر حیوانات که با انسان بیشتر مانوس میباشد منحصر بفرد بوده متأسفانه ثابت شده که نه تنها هنوز درمان مناسب و مقتضی و قطعی برای از بین بردن این انگل در انسان پیدا نشده است بلکه در حرارت ۱۰۰ درجه نیز مقاومت میکند و گوشتهای عرضه شده در بازار بصورت سوسیس کالباس و غیره هیچگاه تا یکصد درجه حرارت پخته نمی شوند و این مسئله خود خطر ابتلاء به انگل تریشین را تقویت میکند .

۲ - این حیوان نه تنها مدفوع خود بلکه مدفوع سایر حیوانات را خورده و اصولاً حیوان نجاست خوار محسوب میشود و همانطور که همه میدانند در فضولات کلیه حیوانات مقادیر قابل توجه میکرب وجود دارد که برای حیوانات دیگر خطرناک می باشد بهمین دلیل مدفوع یکی از نجاسات مهم و اصلی در فصل طهارت قلمداد شده

خام خواری

است در حالیکه این حیوان بی شعور از این ماده تغذیه کرده و آلودگی خود را بیش از پیش تشدید می نماید . ملاحظه بفرمائید که تا چه حد گوشت و تخم اردک بعلت زندگی در لجن حوض و تغذیه از رسوبات کثیف ته استخرها بدو تر از گوشت مرغ می باشد حتی از نظر بهداشتی مصرف تخم اردک به تنها توصیه نمیشود بلکه بعلت سرعت فساد مصرف آن نهی میگردد . آنگاه چه سان میتوان گوشت خوک را که حساس خوار است آلوده تر از سایر گوشت ها بدانست و گوشت آنرا در ردیف سایر گوشتها قرار داد و از تمام احشاء و اجزاء این حیوان استفاده کرده بمصارف اساسی رساند . حتی در میان فرانسویان محض گویائی که نمایانگر صفات ردیله در انسان باشد لغت خوک می باشد .

۳ - خوک در میان حیوانات دیگری بی قیدی و بی بندوباری مفید است اگر خروسی دارای ده مرغ باشد و خروس دیگری بعنوان رفیق وارد دستگاه و جولانگاه خروس اول شود بدون شک با اعتراض خروس اول روبرو شده نزاعی سخت میان آندو در گیر میشود و آنکه فوی تر خواهد بود بهر جهت مالک مرغهای دیگر میگردد .

در حالیکه چنین صفت و حمایتی از جانب خوک تر در مقابل خوک ماده اش تا حال دیده نشده و همانطور که بسیاری از صفات حیوانی با تناول گوشت آنان نصیب انسان میگردد اخبارا سیر بی فیدی این حیوان با آن که گوشت خوک خوراک رور مره آنان را تشکیل میدهد منفعل میگردد و ملاحظه میفرمائید که با سامانی حاواده ها بی فیدی نه رن و فرزند - لا انالی گری های حسی و رواج همه گونه بی عقی ها - هرج و مرج ظلمی های حسی - انحرافات سکسی تا چه حد در میان ملل عرب رواج دارد و اگر هم ماسعانه صفاتی

خام خواری

از این قبیل عادات زشت در میان ما رسوخ کرده منحصرًا بخاطر تقلید کورکورانه و طاعت محض از رفتار ملل مغرب زمین در ما می باشد که آنها را نمونه اخلاق و تمدن می شناسیم در حالیکه تعالیم اصیل و ارزنده اسلامی در تارک اعلی انسانیت درخشیده و میدرخشد و ما مناسبانه از آن نه تنها اطلاعی نداریم بلکه فرسنگها از آن دور هستیم در صورتیکه با آشناسی به فرهنگ اسلامی کوچکترین نیازی بفرهنگ غرب نداریم .

ارزش غذائی گوشت

همانطور که گذشت نمیتوان گوشت را بطور خام مصرف کرد بالنتیجه کسانیکه علاقهای مفرط به مصرف گوشت دارند اجبارًا باید گوشت را پخته و یا سرخ کرده - کباب کرده و یا پس از گذاردن در فر مصرف نمایند در اینصورت کلیه عوامل طبیعی و ارزنده ای که در گوشت وجود دارد دستخوش تغییر میگردد هر قدر حیوان مسن تر ذبح شود مسلماً الیاف عضلانی او به الیاف فیبری بیشتری تبدیل شده پخت گوشت مشکل تر میگردد و بی مناسبت نیست که اغلب در دیک های زود پز اقدام به پختن چنین گوشت هایی میشود غافل از اینکه حرارت با فشار زیاد در دیگهای بخار نه تنها تمامی اجزاء گوشت را در این قبیل وسایل بکلی متلاشی میسازد بلکه ماده ای کاملاً استریل و عاری از همه چیز بصورت تفاله تحویل میدهد که ما بعنوان غذای لذت بخش - مفید - سیر کننده و لازمه حیات آنرا می بلعیم غافل از این نکته که تمامی ویتامین ها در این حرارت نابود شده - کلیه املاح در این فشار تجزیه و خراب گشته و کلیه مواد سفیده ای یا تحمل این مشقات

خام خواری

دگرگون شده و قادر نیست تا در بدن انسان و در درون سلولهای آدمی با انواع اسیدهای آمینه لازم و غیر لازم تبدیل گردد و بهیچ وجه معلوم نیست که سلولهای بدن انسان بتواند از اسیدهای آمینه استفاده هرگز برای احراز دیدن مواد سفیده‌ای و انعقاد پیدا کردن آن دیگر مواد سفیده‌ای در هیچیک از فعل و انفعالات بدن نمیتواند وارد شود .

چرا دانه پسته خام در قرار گرفتن شرائط مساعد سبز شده و حواصه مزید در حالیکه پسته بوداده فاقد این قدرت می باشد زیرا با حرارت دیدن طبیعت و سلامت مواد سفیده‌ای دانه پسته که شرط اساسی برای رشد گیاه و جوانه زدن می باشد دستخوش دگرگونی شده دیگر بدرد رویش نمیخورد چرا دانه پسته خام بسرعت در محیط خارج کرم زده دستخوش فساد و تباهی میگردد در حالیکه پسته بو داده بسرعتی که پسته خام فاسد میگردد خراب نمیشود زیرا عوامل و آفات خارجی دیگر مواد سفیده و ارزنده‌ای در پسته بو داده نمی یابند تا بدان حمله کرده از آن تغذیه نمایند لذا دانه پسته بدون عیب و بظاهر سالم باقی میماند و همین ماده‌ایکه مورد اعتنای کرمها و حشرات نیست مناسبانه سخت مورد اشتیاق انسان عاقل و دوراندیش قرار میگیرد

۳ - چرا گوشت پخته بسرعتی که گوشت خام در محیط مساعد قرار میگیرد خراب شده و متعفن میشود در حالیکه میدانیم گوشت و مواد پروتئینی منبع بسیار خوبی برای تغذیه و رشد و نمو میکربها می باشد . زیرا گوشت پخته ارزش غذایی خود را برای رشد از دست میدهد و میکربهای محیط خارج و هوای آزاد قادر با استفاده از آن برای رشد خود و خراب کردن و فساد گوشت نیستند و بهمین دلیل گوشتهای

خام خواری

کنسرو شده را حتی گاه تا ۱۸ ماه پس از تولید بدون فساد میتوان مصرف کرد و حداکثر مدت مصرف آنرا ۱۸ ماه قرار داده‌اند .

زیرا برای ایجاد و تولید مواد کنسرو شده مواد را بیش از حد معمول حرارت داده و در حقیقت ترکیب استریلی عاری از همه چیز حتی مواد ارزنده حیاتی فقط بصورت بسنه بندی زیبا تحویل مامیدهند و این خود یکی دیگر از مواهب تمدن عصر جدید است که غذای انسانی را از ماهها قبل تهیه و سپس در اختیار انسان قرار میدهند و انتظار دارند که چنین غذائی حد متوسط عمر را با پیشرفت علوم و تکنیک افزایش دهد .

گوشتهای امروزی که بصورت پرورشی بدست مصرف کنندگان میرسد نه تنها ارزش غذائی نداشته بلکه خطراتی هم بیمار میآورد .

امروزه بعلت افزایش جمعیت از یکطرف - و افراط مصرف کنندگان در مواد غذائی از طرف دیگر انسان به کمبود مواد حیاتی دچار گردیده حرص بیشتری در مصرف غذا بعمل میآورد . بهمین جهت بایسد مواد غذائی کمیاب من جمله گوشت را از پاره‌ای از نقاط دنیا که آنرا کمتر مصرف کرده و زائد بر خوراکشان میباشد به نقاط دیگر دنیا انتقال داده و یا بر سرعت رشد حیوانات بیفزایند یا از مرگ و میر آن کاسته و یا بعلت بر خوردار شدن از مواهب تمدن و جنون سرعت در دنیای کنونی باید غذای خود را در اسرع وقت تهیه و مصرف کنیم که همهماین مسائل خالی از اشکال واقعی نمی باشند چرا .

۱ - برای جلوگیری از بیماریهای دامی آنها را با تغاله های آنتی بیوتیکی تغذیه می نمائیم تا هم از تلف شدن حیوانات جلوگیری شود و هم با فقر مواد غذائی روبرو نشویم ضمنا باین طریق به فربه شدن حیوانات اقدام میشود تا بطور مثال یک عدد ماهی پرورشی

خام خواری

بتواند غذای یک خانواده را تشکیل دهد در زمان قدیم مرغهای خانگی حداکثر تا یک کیلو وزن داشتند ولی امروزه مرغهای معروف به مرغهای آمریکائی و هلندی وزن بیشتری داشته - دارای پیه و چربی بیشتری بوده خیلی دیرتر از مرغ های معمولی پخته میشوند و تمام این مزایا ناشی از سرعت رشد این حیوانات - تغذیه با آنتی بیوتیک ها - و هرمن هائی باشد تا مرغ های بزرگتر و مریه تر و بیشتری به بازارهای جهان عرضه کنند .

حتی امروزه در اسرائیل با طلوع و غروب مصنوعی خورشید و تاباندن نور به لانه های پرورش مرغها در مدت ۲۴ ساعت مرغ را بدو بار تخم گذاشتن مجبور کرده و از این راه درآمد سرشاری کسب میکنند چرا چونکه دنیای کنونی فقط به جنبه های مادی و پول و کمیت می اندیشد و بس و بمعنای واقعی و کیفی اصولا کوچکترین توجهی نمیشود و بی جهت نیست که با وجود اینهمه داروهای محزه آسا نمیتوان کوچکترین اگره بیماریها را باز کرد و روز بروز بر انواع مختلف بیماریها افزوده میشود که غالب آنها ناشی از عدم دفاع سلولهای بدن ما می باشد - زیرا سلول بطور طبیعی رشد نکرده بطور طبیعی در مقابل عوامل خارجی دفاع نکرده ناخوش و بیمار میشود . و در حقیقت سلول مقهور عوامل خارجی میگردد .

۲ - برای جلوگیری از آلودگی گوشت در نتیجه حمل و نقل در مراکز صادر کننده گوشت چند ساعت قبل از کشتن حیوان به تزریق آنتی بیوتیک مبادرت میورزند تا با جریان خون تمامی بدن و یکایک سلولهای بدن من جمله عضلات با آنتی بیوتیک آغشته شده بتواند تا ملامت عوامل خارجی و عوارض ناشی از حمل و نقل را تحمل کرده بی عیب و نقص بصورت ظاهر بدست مصرف کننده برسد در این مورد

خام خواری

در سال ۱۹۷۴ انستیتو پاستور پاریس مقاله‌ای ارزنده در یکی از پربیر تیراز ترین روزنامه های عصر پاریس درج کرده است . که مسلما " مصرف غیرمستقیم آنتی بیوتیک از راه مصرف گوشت حیوانات ضررهای حبران ناپذیر برای انسان بوجود میآورد .

۳ - بعلت کار فراوان - در گیریهای زیاد - عجله در زندگی متمدن امروزی دیگر فرصت طبخ غذائی بصورت عادی از دست انسانها گرفته شده اکثر غذای ما را غذاهای کنسرو تشکیل میدهد و تغذیه با اغذیه کنسرو همانند زندگی عهد قدیم گشته مثل مردمانی که در کشتی های مسافرتی آن ایام بعلت کهنگی مواد غذائی دچار بیماری میشدند امروزه نیز مردم در صورتیکه از میوه جات تازه استفاده نکنند مسلما " دچار بیماریهایی نظیر بری بری - اسکورپوت و حتی راشیتیس می شوند و چنانچه در مقابل شیرهای خشک - غذاهای کنسرو که اغلب ۱۲۰ - ۱۵۰ درجه حرارت دیده و مدت زمانی هم از تاریخ تهیه آنها گذشته از میوه جات تازه ولیمو ترش و منابع تازه ویتامین استفاده نکنیم مسلما وبدون هیچگونه بحثی ما هم چون کشتی نشستان دچار فقر مواد حیاتی میشویم و عوارض آنها بسرعت سراغمان میآید .

۴ - دیگهای زود پز که خود ناشی از کمبود وقت ما در تهیه مواد غذائی می باشد و اختراعش بهمین علت بسرعت در میان مردم رایج گشت و سیلهای جز خراب کردن و متلاشی ساختن و نابود کردن مواد غذائی نیست . منتها سرعت در کار و نبودن وقت کافی برای فکر کردن باین قبیل مسائل حقیقت مطلب را در اذهان بطور کلی از یاد برده است و کور کورانه ما را دنباله رو عقاید و افکار ملل پیشرفته از نظر تکنیک ساخته است .

۵- باین ترتیب ویتامین ب ۱۲ که مورد نظر بسیاری از متخصصین

خام خواری

فن می باشد یا کنسرو کردن غذاها و پختن در دیگهای زود پز و یا حرارت دادن بروی شعله هیزم و یا چراغ گاز بسرعت از بین میرود و عملاً " غذاهای پخته از این نقطه نظر نه تنها راجحیتی بر غذاهای خام ندارد بلکه بر عکس مواد خام بعلت دارا بودن ویتامینهای موجود در خود همواره مزیت خود را بر غذاهای پخته حفظ کرده و نقص کمبود ویتامین ب ۱۲ در پخته خواران بیشتر بروز میکند تا خام خواران و اگر قرار باشد از طریق مصرف آمپول ، نقص ویتامین ب ۱۲ را جبران نمائیم باز هم مصرف مواد خام بمراتب شایسته تر از آمپول و قرص می باشد . چون مواد طبیعی سازگار با ملکولهای بدن بوده و تازه و خالص و دارای حیات است .

جوانه گندم طبیعی بمراتب حاوی بیشتری ویتامین می باشد تا قرص . شربت و آمپولی که حداقل یکسال از ساخت آن در کارخانجات گذشته است ، مقدار ویتامین های یک پرتقال تازه چیده و رسیده از درخت بمراتب بیشتر از داروئی است که بطور مثال در منطقه ای دور از ما درست شده - مدتی در انبار مانده سپس به نقطه دیگر حمل شده حرارت محیط را در مناطق مختلف تحمل کرده و بعد از مدتی طولانی بدست ما میرسد - درست است که ما منحصر با تگاء نوشته جات داروئی روحاراضی و قانع شده و بخیال خود را در مقابل نارسائی ها با تزریق این قبیل ویتامین ها مقاوم میسازیم ولی باید ادعان کرد که اثرات این قبیل درمانها منحصراروحی بوده و بعلاوه اثرات داروئی آهنگام شمربخش خواهد بود که واقعا افراد اسانی بدان نیارداشته باشند والا مفادیر زیاد آسپیرین کمترین اررشی در پائین آوردن درجه حرارت مادام که حرارت بدن مانا متعادل نباشد ندارد در حالیکه فقط با یک دانه قرص آسپیرین ممکن است حرارت ۴۰ درجه را به ۳۷- باز

خام خواری

گرداند پس فلسفه مصرف دارو باید روشن شود و ارزش واقعی آن نباید بحساب آید .

آیا ترکیب گوشت با یکدیگر فرق میکند

مسئله "طرز تغذیه و پرورش محیط در گوشت حیوان تأثیری غیر قابل بحث دارد مثلاً گوسفندان منطقه عربستان که از گیاهی بنام سنا تغذیه می نمایند گوشت چندان لذیذی نداشته و اغلب کسانی که خوردن آن عادت نداشته باشند دچار اسهال میگردند گوسفندان و گاوهائیکه در اروپا زندگی کرده و از علفهای آن دیار تغذیه میکنند دارای گوشتی بسیار ترد و شکننده داشته و سرعت پخته میشوند در حالیکه گوسفندان پیرا استرالیا که منحصرآ برای تهیه پشم مرغوب از آنها بهره برداری شده و توجهی به گوشت حیوانات مزبور نمی شود بسیار سخت پز می باشند - و همانطور که اردک و مرغابی که از لجن حوض و استخر زندگی خود را تأمین کرده تخمشان متعفن تر از تخم مرغ بوده و سریع تر فاسد میگردند همینطور هم گوشت حیواناتی که تغذیه شان با هم فرق میکنند مسلماً دارای ترکیبات متفاوت می باشند - با اینهمه گوشت های جوان تر و گوشت های پیر دارای الیاف فیبری بیشتری بوده دیر پز می باشند بهمین دلیل گوشت گوساله جوان زودتر از گوشت گاو می پزد - حتی نسبت درصد پروئین در گوشت ها فرق کرده و از ۱۵ تا ۲۱٪ در نوسان است . پاره ای از گوشت ها نظیر گوشت اسب حاوی آهن بیشتری بوده هضمش مشکل تر و قرمز تر می باشد . در خوک و گاو و گوسفند چربی فراوان تری در لابلای عضلات پیدا میشود در حالیکه در گوشت مرغ چربی کمتری بچشم میخورد . در گوشت

انواع ماهی‌ها مقدار نسبتاً زیادی چربی وجود دارد بطور مثال در ماهی استروژن یا ماهی‌خواری آنقدر چربی وجود دارد که نمیتوان آنرا سرخ کرد بلکه باید بروی آتش آنرا کباب کرد در حالیکه اقسام دیگر بدینسان چرب نمی‌باشند - علاوه حیوانات دریائی در ایجاد مواد پورین بیش از سایر گوشت‌ها موثرند بدین ترتیب ملاحظه میشوند که با تفاوت‌های کم و بیش گوشت حیوانات جز یک ماده نعشی چیز دیگری نمی‌باشند. زیرا در میان قبایل مختلف بشر - در نقاط متعدد کره زمین بسیاری از افراد از روز اول زندگی تا پایان عمر از گوشت استفاده نکرده و نمیکند ممکن است از پنیر - شیر و فراورده‌های شیری و لبنیات استفاده کنند ولی باز هم کسانی یافت میشوند که از این مرحله نیز پا فراتر نهاده و اصولاً "محصولات حیوانی مصرف نمی‌نمایند. در حالیکه علماء فیزیولوژیست معتقدند چنانچه فردی از افراد بمدت ۴۰ روز از مواد پروتئینی تغذیه نشود و یا ترکیبات گوشتی که حاوی اسیدهای آمینه لازم می‌باشد مصرف نکنند سلولهای بدن راه قهقهرائی طی کرده به سیروز و سرانجام بمرگ میانجامد اما باید این مسائل را با دقت بیشتر مطالعه کرد تا بحق متوجه شویم دلیل کدامین طرف مقبول تر است و عقل و منطق و علم و عمل کدامین روش را بر میگزینند علماء طب معتقدند که دو نوع اسید آمینه در طبیعت وجود دارد که در طبیعت موجود است و بدن نیز قادر بساخت آن است با اسم اسید آمینه غیر لازم نامگذاری شده است. گرچه این وجه تسمیه کاملاً "غلط می‌باشد ولی نام اسید آمینه غیر لازم نه از آن بابت است که بدن بدان احتیاج ندارد بلکه از آن جهت می‌باشد که مورد نیاز حتمی بدن می‌باشد با این تفاوت که بدن ما قادر است آنرا از مواد سفیده‌ای دیگر تهیه‌اش کرده در اختیار سلولها قرارش دهد یعنی با

خام خواری

مواد غذایی مواد سفیده‌ای وارد سلولهای کبدی شده و سلولهای کبد ریشه‌های آمین مواد سفیده‌ای را جایجا کرده مواد سفیده‌ای مورد نیاز را از آن استخراج کرده در اختیار سایر سلولهای بدن میگذارد تا عناصر و اجزاء متشکله سلول را درست نماید و اما گروه دوم که بنام اسیدهای آمینه لازم نام گذاری شده است بدین لحاظ است که بدن قادر نیست آنها را تهیه کند و باید در غذای خورد شده از ابتدا وجود داشته باشد تا بدن یعنی سلولهای کبدی و سایر سلولهای بدن بتوانند از آنها استفاده نمایند البته بدن بمقدار جزئی با اعمال ترانس آمینا سیون و استفاده از آنزیم ترانس آمیناز بمقدار کم اسیدهای آمینه لازم را تهیه میکند که کافی برای احتیاجات ضروری نیست ولی اولاً از کجا ثابت شده که اسیدهای آمینه لازم منحصرأ در گوشت و غذای حیوانی موجود است و در نباتات بهیچ وجه وجود ندارد اگر این حقیقت یک مطلب محض باشد و اگر این مسئله صحت داشته باشد چرا افرادی که از طفولیت تا بزرگی گوشت نمی‌خورند از غذای سالم و طبیعی استفاده میکنند و یا اصولاً از مواد حیوانی استفاده نمی‌کنند میتوانند سالیان سال بدون کوچکترین اختلالی در کار سلولی زندگی کنند، گوشت و محصولات حیوانی هم که بصورت پخته و حرارت دیده مصرف شود و پروتئین‌های آن منعقد گردد دیگر چگونه آنزیم ترانس آمیناز قادر خواهد بود ریشه آمین اسیدهای آمینه را جایجا کرده اسیدهای مورد نظر را تهیه و در اختیار سایر سلولها قرار دهد و همه ما میدانیم که پس از ۶ هفته که کلیه ذخائر قندی و چربی از بین میرود نوبت به مواد سفیده‌ای آمینه ابتدا باید ریشه آمین را از دست داده در آمینه شده و سپس به اسید پرودیک تبدیل شده وارد سبکل گریس شده مثل مواد قندی و چربی سوخته

خام خواری

انرژی لازم را بوجود آورد ولی میدانیم آهننگام که سرنوشت بدن بدین جا برسد یعنی لیزو تجزیه سلولی آغاز گردد و آنزیم کاتپین پروتئین های سلولی را تجزیه کرده به اسید آمینه تبدیل نموده در جریان خون برای تولید انرژی بگذارد آنوقت است که فنای سلولی و مرگ انسان آغاز شده و حیات فرد پایان میرسد .

درحالیکه میدانیم قند منحصرأ " در سلولهای کبدی بمقدار قابل توجه و سپس در عضلات ، لوله های کلیوی و سلولهای جدار روده ای برای ذخیره آنهم بمقدار کم ذخیره میشود و در حدود ۵۰ - ۳۰% ماده قندی هم به چربی تبدیل شده در نسوج چربی ذخیره میگردد . اما چربی در نسوج فراوانی حتی تا ۹۰% سلول را برای ذخیره خود انتخاب میکند بنابراین چاقی منحصرأ " در قبال خوردن قند و مواد چربی بوجود میآید درحالیکه پروتئین ها فقط در سازمان درونی سلول از قبیل آنزیم ها ، زن ها - گلبولین - پروتئین عضلات شرکت کرده بدوا " بصورت اسید آمینه وارد سلول شده در بطون سلولها به پولی پتید تبدیل شده اشکالی از مواد سفیده ای را با اسم نوکلئوپروتئین موکوپروتئین لیپوپروتئین و فسفر پروتئین میسازد که هیچکدام از آنها در چاق شدن افراد کوچکترین رلی ندارند و هنگامیکه مقدار اسید آمینه خون از ۳۰ میلیگرم دریکصد سانتی متر مکعب خون کمتر شود و هیچگونه پروتئینی از خارج وارد بدن نشود اجبارأ " آنزیم کاتسپین پولی پتید سلولی را مجددا " در جهت برعکس به اسید آمینه تبدیل کرده آنرا در جریان خون میریزد آنگاه اسیده ای آمینه وارد سلولهای کبدی شده ریشه آمین خود را بوسیله آنزیم مخصوص از دست داده در آمینه شده و به اسید پرودیک تبدیل گشته وارد سیکل گریس شده

بانرژی تبدیل میگردد. پس کاملاً " متوجه میشویم که برطبق عقاید فیزیولوژیست‌های مسئله اسیدهای آمینه لازم و غیرلازم و وجود انحصاری آنها در گوشت و اینکه بدن قادر نیست بهیچ وجه اسیدهای آمینه لازم را راساً تهیه کند درست نمی‌باشد و یا لاقلاً آنطور که امروزه علماء فیزیولوژی ادعا می‌کنند نمی‌باشد زیرا برای مزید بر اطلاع لازم است ابتدا نام اسیدهای آمینه لازم و غیر لازم برد شود و سپس از اختلال در ترکیب یک نمونه از هر یک از این گروه ذکری بمیان آید تا کاملاً " این مدعا ثابت شود که نه تنها در داخل و تصرف هر دو نوع اسیدهای آمینه نظارت کامل داشته بلکه سلولها؛ کبدي مسئول اجرای تنظیم مقادیر لازم اسیدهای آمینه بدن میباشد .

۱ - اسیدهای آمینه لازم - لوسین - ایزولوسین - هستیدین - تربیتونان - لیزین - میتونین - آرژنین - والین - فنیل آلانین و تره اونین می باشند که البته همه روزه بر تعداد کلی اسیدها؛ آمینه لازم و چه غیر لازم افزوده شده بیشتر شناخته میشود بدین جهت در کلیه کتابهای بیوشیمی به اعداد متفاوت برخورد میکنیم .

۲ - اسیدهای آمینه غیر لازم - پرولین - هیدورکسی پرولین - هیدورکسی لیزین - تیروزین - سوسپین - سرین - گلوسین - آلانین - اسید گلوتامیک و اسید آسپارتیک می باشند .

در اختلاف متابولیسم فنیل آلانین که اسید آمینه لازم و تیروزین که اسید آمینه غیر لازم است سه بیماری مهم بوجود میآید .

الف - چنانچه تیروزین نتواند بعلت کمبود آنزیم تیروزین اکسیداز کبد به دوپا و ملانین تبدیل شود بیماری البنیسیم یا سفید بوجود میآید که مو - پوست - چشم سفید میشود که این اختلال در همه افراد دیده نمیشود .

ب - اگر فنیل آلانین که اسید آمینه لازم است به علت اختلال در آنزیم فنیل آلانین هیدروکسیداز به تیروزین تبدیل نشود اجبارا فنیل آلانین در مغز رسوب کرده بیمار را مجنون میسازد که باید از غذای این قبیل افراد فنیل آلانین را حذف نمود .

ج - بطور طبیعی تیروزین باید بوسیله آنزیمی به اسید هموز انتیزیک تبدیل شده خودش بماده دیگری تبدیل گردد که اگر در نتیجه کمبود و نقی آنزیمی این عمل میسر نشود این اسید در ادرار ظاهر شده و در نسوج رسوب میکند و بالنتیجه ادرار سیاه رنگ و مثل آلکاپتون گشته بیماری را آلکاپتونوری می نامند .

پس با نگاهی اجمالی به مطالب عنوان شده ملاحظه میگردد که بدن در متابولیسم اسیدهای آمینه لازم و غیر لازم در هر دو دخالت میکند و این ادعا که هیچگاه بدن در دخل و تصرف اسیدهای آمینه لازم و ایجاد آنها نظارتی ندارد درست نمی باشد . ضمنا " باید یادآور شد همانطور که اسب منحصر " تمام قدرت و انرژی میادین مسابقات را از سبزیجات و دانه جو بدست میآورد و میکربهای روده ای آن برای تهیه همه گونه مواد لازم حیاتی آمادگی دارد همینطور انسان نیز با مصرف مواد طبیعی با احتمال قوی حاوی نوعی از میکربهای روده ای خواهد شد تا بتواند از مواد سلولزی هم نهایت استفاده را ببرد - درست است که دستگاه هاضمه حیوانات نشخوار کننده با انسان کاملا " متفاوت است ولی باید توجه داشت که انسان منحصر " مواد سلولزی مصرف نکرده و احتیاج بدستگاهی نظیر دستگاه گوارش حیوانات علفخوار هم ندارد و ثابت شده که با همس دستگاه و خوردن مواد حیوانی کوچکترین خللی در وضع سلولی او پیدا نمیشود .

فواید تغذیه سالم در تنظیم دستگاه گوارشی

همانطور که از مقایسه دستگاه گوارش انسان ، سگ و اسب بر میآید ملاحظه میشود که طول روده انسان نه آنقدر کوچک است نظیر طول روده سگ که یک حیوان گوشت خوار است و نه آنقدر طویل نظیر روده اسب که حیوان منحصرا علفخواریست و این مطلب نشان میدهد که انسان همه چیز خوار است با این تفاوت که از فرآورده های حیوانی به علت آلودگی حیوان به انواع مختلف میکربها نمیتواند آنرا بطور خام استفاده کند - زیرا بطور حتم مضارش از منافعش بیشتر بود باید همواره عطایش را به لقایش بخشید و از این ماده در تغذیه انسانی بطور کلی صرفنظر کرد . همچنین با مقایسه دندانهای ثنا انیاب و کرسی در این سه نمونه چنین در می یابیم که انسان نه گاه علفخوار و نه کاملا گوشت خوار است بلکه موجودی است همه چ

خوار - میوه خوار - علفخوار و دانه خوار .

۱ - فوایدی که در نتیجه جویدن مواد طبیعی نصیب دندانها و لثه میگردد .

چون مواد گیاهی حاوی مقادیر قابل توجه سلولز و مواد شاخه می باشند و اصولا چون مواد طبیعی در مقابل مواد پخته احتیاج جویدن بیشتر دارند نه تنها انسان در اثر خام خواری عادت بآرام در غذا خوردن پیدا کرده بلکه در اثر زیاد جویدن استفاده ها شایانی در جهت تقویت سیستم گوارشی میبرد که همه آنها در محور دهان و دندان عبارتند از :

الف - تقویت لثه ها و جلوگیری از پوسیدگی دندانها

آبهایچگاه دیده‌اید که حیوان علفخوار دندان خود را از دست داده باشد و یا اینکه دندانی از آنها پوسیده شده باشد. نه. چرا زیرا جویدن زیاد و حرکت آرواره‌ها و بکار انداختن این قسمت از دستگاه گوارشی در جریان تغذیه پر خون شده و طبق اصول کلی که هر عضوی کار بیشتر کند پر خون تر شده عناصر سازنده و مواد حیاتی بیشتری از خون نصیبش شده همواره در جهت تقویت سیر میکند نظیر بازوان ستبر آهنگران که کلفت و قوی میگردد. بازوان و ساق پاها هالتریست‌ها و پا ساق پای دوندگان و یا سینه شناگران و دوندگان و اصولا بنا یاقتضای احتیاجات عضوی از اعضاء بدن که بیشتر در جریان کار و فعالیت قرار میگیرد قوی تر و بزرگتر شده و خود را برای کار مزبور مطابق و آداپته می سازد - بهمین دلیل لثه‌ها هم بعلت پرخونی از یکطرف در ضمن جویدن غذاها و مالش مواد شاخی و سلولزی از جهت دیگر فرسوده نمیشود در حالیکه از چهل سالگی به بعد فرسایش لثه آغاز میگردد و چنانچه به ماساژ آنها اقدام نشود تدریجا لبه آزاد لثه‌ها از طوق دندان جدا شده شیاری پیدا میشود که بعلت آلودگی محیط دهانی تدریجا به پیوره مبدل میگردد و غالباً پیوره را در افراد مسن ملاحظه میکنیم و در افراد جوان کمتر بدان برخورد میکنیم چون در افراد پیر هر دو علت دست بدست هم داده پیوره را بوجود میآورند.

فرسودگی لثه از یکطرف عدم بهداشت دهان از طرف دیگر. در حالیکه در جوانان فقط تنها عامل عدم بهداشت دهان و دندان و وجود آلودگی دهان قادر با ایجاد پیوره نموده شیاری موجود نیست

خام خواری

تا میکربها در آن سکنی گزیده بر شد و تکثیر بیردازند - اسلام در همین موضوع که شاید رکن اساسی در تنظیم سیستم گوارشی است محسوب میشود دستورات موثر و قاطعی از باب استحباب داده است. و یادآور میشود که در جریان نماز یومیه باید هر بار لثه ها را با چرم صندل ماساژ داده به تقویت و گردش خون لثه کمک کنیم تا در افزایش گردش جریان خون لثه ها دندانها نیز تقویت شده از فرسودگی و پوسیدگی آنها جلوگیری شود تا با داشتن دندانهای سالم بتوانیم غذاهای نباتی - سلولزی و نیمه شاخی را کاملاً "خوردیم" در اختیار شیرهای هاضمه قرار دهیم زیرا با هیچ قیمتی نخواه توانست دندان مصنوعی چون دندان طبیعی حتی بدست ورزیده تر دندان پزشکان درست کرد از آن بعدت دراز در طول سالیان مد بدون دغدغه خاطر استفاده کنیم. و دندان مصنوعی نمیتواند ۲۵۰ پوندک رابعلت عدم تطابق بانک بروی غذا وارد کرده خرد کند.

ب - هضم مواد قندی در دهان

با جویدن زیاد شیرهای غدد بزاق بمیزان کافی با مواد غذا آغشته گشته نه تنها عبور مواد غذایی کمک کرده بسهولت از راه بداخل معده میشود بلکه مواد قندی و نشاسته ای با هم گشتن بمقدار کافی از آب دهان هضم خود را از همین نقطه آغاز میکنند و از فرسودگی و پرمکاری و خستگی روده ها جلوگیری میکنند.

چنانچه بزاق دهان بمیزان کافی بهنگام جویدن ترشح نمیشود

خام خواری

همواره پس از خوردن غذای قندی و نشاسته‌ای احساس ترشی در دهان می‌نمائیم که نماینده نقصان ترشح دیاستازهای موجود در بزاق می‌باشد . چنانچه غذا بمیزان کافی و مدت لازم در دهان توقف نداشته و بسرعت بلعیده شود (همانطور که یک دانه قرص را حتما باید با جرعه‌آبی بلعیم مواد غذایی را نیز باید با کمک جرعه‌ای آب داخل معده خود نمائیم . که این مسئله در افراد عجول همواره ملاحظه میشود .

در حالیکه اصولا حرکات مری همواره از طرف حلق بسوی معده بوده و اگر انسان در حین بلعیدن غذا حتی وارونه قرار گیرد معده گلوله غذایی راه طبیعی خود را طی کرده از مری بسوی معده حرکت میکند . پس علاوه بر حرکات دودی که در حین تناول غذا پیدا شده و کمک به حل غذا می‌نماید آغشته شدن غذا پیدا شده کافی با ترشحات بزاق برای عبور کردن بدون اشکال آن لازم بنظر میرسد که در مسئله خام خواری با صرف وقت کافی و دقت در مسئله جویدن باین امر مهم توجه بیشتری مبذول میشود و آمیلاز فراوان بزاق قند مواد را به مالتوز تبدیل میکند و اولین مرحله تجزیه قند در دهان انجام میگردد .

ب - هوا خوری

با دقت در جویدن غذا و زیاد جویدن و ساکت بودن بهنگام تناول غذا عملا هوایی بلعیده نشده اختلالاتی ناشی از هوا خوری بوجود نمیاید . درست است که پاره ای دستگاه گوارش قوی داشته هوا خوری در جریان غذا آنان را معذب نمی‌سازد ولی در افراد پیر و حساس هوا خوری سبب بحرکت در آمدن دیافراگم و بیابالا راندن

خام خواری

قلب شده اغلب به طپش قلب و اختلالات ریتم قلب بعد از غذا دچار میشوند که با توجه بسن بالای این قبیل افراد فوراً متوجه آنزین صدری و یا انفارکتوس میگرددند درحالیکه جز نفخ شکم - هوا خوری و باد کردن معده و علت میکانیکی عامل دیگری در کار نبوده و نیست و با دستورات ساده بهداشتتی و مراعات نکات فوق غائله بالا بسرعت خاتمه خواهد یافت . پس باید غذا را آرام و در سکوت محض سمدت کافی جویده نه تنها به هضم قسمت های بعدی دستگاه گوارشی از قبیل معده و روده کمک کنیم بلکه باید زمانی معین و مشخص برای خوردن غذا تعیین نمائیم چه مسلماً کسانیکه باین مسئله توجه نمیکند و بهنگام راه رفتن و یا انجام کارهای دیگر لقمه غذائی بدهان گذارده جویده یا نجویده آنرا قورت میدهند بمرور ایام دچار سوء هضم و اختلالات گوارشی میشوند و هر قدر تمدن ما را به عجله در تمام شئون زندگی وادار کند مسلماً اختلالات گوارشی یکی پس از دیگری بسراغمان آمده تدریجاً ما را گرفتار ناخوشی خواهد کرد .

۲- فوایدی که بدنبال تغذیه طبیعی نصیب معده و روده‌ها میشود .

الف - با نوشیدن آب در میان غذای خام شیره معده رقیق نشده و هضم غذا مختل نمیگردد در حالیکه نوشیدن کوچکترین مقدار آب در جریان غذای پخته برای معده های حساس عوارضی ببار میآورد و چون مواد خام و نباتی اغلب حاوی مقادیر قابل توجهی آب طبیعی میباشد به شیره گوارشی لطمه نمیزنند در غیر اینصورت رقت شیره گوارشی معده و عدم هضم غذا در معده بصورت نفخ و برآمدگی شکم و دل درد ظاهر میشود .

بنابراین نوشیدن آب با غذا از نامعقول ترین رفتارمی باشد

خام خواری

علاوه بر این اگر غذا بد انسان که لازم باشد در دهان نگهداری نشده و جویده نشده و با بزاق کافی مخلوط نشده باشد نه تنها هضم مواد قندی در دهان شروع نمیشود بلکه در معده باید آنقدر توقف داشته باشد تا هضم دیگر مواد انجام پذیرفته سپس نوبت به مواد قندی برسد - پس ملاحظه میشود که آرامش در جویدن غذا تا چه حد به اكمال اعمال معدی کمک کرده آنرا از فرسودگی باز میدارد و انسان را از عوارض سوء هاضمه و ناراحتی های بعد از تناول غذا مصون میدارد .

ب : محیط روده را از آلودگی - عفونت و فساد پاک میسازد

برای اثبات این مطلب کافست طرفی از گوشت خام یا پخته و ظرفی از میوه جات یا سبزیجات را در حرارت عادی در محیط خارج نگهداری کرده و پس از یک هفته سراغ آنها رویم ملاحظه خواهیم کرد که از فساد و گندیدگی و تعفن گوشت نمیتوان بدان نزدیک شد در حالیکه میوه جات و یا سبزیجات دچار تغییر شده چندان مشتمل کننده نمی باشد . نظیر همین کیفیت نیز در روده ها اتفاق افتاده نه تنها مدفوع گوشت خواران اغلب متعفن می باشد بلکه گوشت خواران اغلب دچار بیوستهای سرسخت بوده همواره با یکی از عوارض بیوست دست

بگریبان میباشند - سردرد - کولیت - آپاندیسیت - بواسیر - بواسیر فیستول مقعدی که همگی از ملتزمین رکاب بیوست می باشند با گوشت خواری شدت یافته و با خوردن اغذیه طبیعی تدریحا " بهبود میابد ."

۱ - بیوست های طولانی اغلب با سردردهای دائمی همراه است که بعضی علت آنرا جذب سموم در جریان بیوست از راه روده ها میدانند ولی ثابت شده که روده های بزرگ ضمن جذب آب اضافی مواد دفعی از روده ها مقادیری از میکربها را نیز از راه عروق لنفاوی

و دیگر عروق خونی جذب می‌نماید ولی سر درد تنها بخاطر جذب مواد سمی و عفونی مدفوع نمی‌باشد. زیرا بتجربه ثابت شده چنانچه روده های بزرگ را از مواد باریم که برای رادیوگرافی روده ها بکار میرود پر نمایند و یا آخرین قسمت روده بزرگ و یا قولون نازل را با پنبه پرکنند مجددا سر درد بسراغ بیمار می‌شتابد، بنابراین مواد غذایی پخته که حجم زیادی ندارند اغلب باعث بیوست شده مدت مدیدی در روده های بزرگ مانده تا پس از اینکه بحجم کافی رسید از معقد خارج شود لذا در فرصت طولانی علاوه بر جذب مواد سمی میکربهای موجود در مدفوع که در گوشت خواران حدود سه برابر خام خواران است بطور مکانیکی هم تولید سر درد میکند.

۲- بی میلی به کار و رنگ پریدگی و چهره های خاکی یکی دیگر از نشانه های پر خوری- پخته خواری- گوشت خواری و خوردن اغذیه ناباب و ناسالم و افراط در مواد چرب و شیرین است.

همانطور که گذشت بعلت توقف مواد دفعی در روده و فساد و عفونت روده ای جذب مواد سمی از راه لنف و خون فرصت بیشتری پدید کرده بیمار رنجور و نسبت به کار بی میل میگردد و انگهی عبور میکربها از محیط روده ای از راه لنف غالباً کلیه ها را مورد تاخت و تاز قرار داده عفونت کلیوی بصورت کم خونی رنگ پریدگی و وجود میکرب در ادرار ظاهر میشود (باسیل اوری) در حالیکه با غذای طبیعی و سال نه تنها تعداد میکربهای روده ای به ثلث تقلیل می یابد بلکه میکربها لازم محیط روده ای (فلور طبیعی روده) اجازه فعالیت و نشو و نم داده میشود و انگهی بعلت اشغال فضای زیاد و پر کردن راست رود از مواد فیبری سالم نظیر هویج و یکعمده غذا های دیگر چون جوانه گندم و جو هیچگاه بیوست بوجود نیامده عوارض تشریح

خام خواری

شده قبلی و بعدی بوجود نخواهد آمد .

۳ - بعلت توقف مواد دفعی در روده ها زائد آپاندیس اغلب

دچار التهاب میگردد. تا حال آپاندیسیت در افراد پخته خوار و گوشتخوار دیده شده ولی تاکنون بهیچ وجه افراد خام خوار به هیچیک از اشکال آپاندیسیت دچار نشده اند . درست است که هنوز بخوبی علت پیدایش التهاب و عفونت یافتن زائده آپاندیس روشن نشده ولی مسلم است که شایع ترین مسئله حاد شکمی آپاندیسیت بوده و التهاب این زائده با فضای کوچک درونش از سایر اعضا شکمی بیشتر است . علت این مسئله را میتوان بدین طریق توجیه کرد که زائده آپاندیس در حقیقت مرکزی دفاعی و گانغون لنفاوی شکم بوده و در مقابل افزایش عفونت های درون روده ای از خود عکس العمل نشان داده عکس العملش بصورت تورم جدار و بزرگ شدن گانغونهای لنفاوی حدارش ظاهر می نماید که این تورم منجر به انسداد فضای درونی آپاندیس شده اختناق فضای درون - تورم جدار و انبار شدن میکرب درون فضای آپاندیس بشکل آپاندیسیت و التهاب جدار آن خود نمائی میکند . و در خام خواران بعلت کمبود واضح میکرب درون مدفوع از یکطرف و عدم توقف مدفوع در روده ها از طرف دیگر هیچگاه زمینه را برای ظهور و بروز هیچیک از اشکال آپاندیسیت بوجود نمیآورد .

۴ - بواسیریکی دیگر از عوارض بیوست های طولانی است و

چون بیماران مبتلا به بیوست که اغلب گوشتخواران را تشکیل میدهد برای اجابت مزاج احتیاج بزور زدن دارند . بنابر این دسته ورید های بواسیری اطراف مقعدی همگی پر خون و متوم شده خون در پا که مانده تولید بواسیر میکند . پس در حقیقت بواسیر چیزی جز تورم ورید های تحتانی میانی و فوقانی شبکه بواسیری مقعد نبوده با بر طرف شدن بیوست نیز

خام خواری

علائم بواسیر بر طرف میگردد مگر آنکه تکرار دفعات التهاب باعث سفت و سخت شدن جدار ورید گشته - بطور دائم علائم بواسیر بر جای بماند که در اینصورت عمل جراحی مقتضی را ایجاب میکند . البته هر قدر انسان پیرتر و عروق شل تر و مسئله بیوست جدی تر باشد ظهور بواسیر حتمی تر و پیر جراتر است و هر قدر بیمار جوان تر و عروق مقاوم تر و بیوست هم چندان شدید نباشد امکان پیدایش بواسیر کمتر بوده قابل درمان بوده با تغییر روش غذایی بدون عمل جراحی بهبود یافته و دیگر عود نخواهد کرد .

۵ - فیسور یا شقاق مقعد یکی دیگر از عوارض بیوست های سر سخت و مقاوم می باشد که با اسم بواسیر هم معروف است درد این ضایعه آنقدر معروف و مزاحم است که بیمار از ترس درد بعد از اجابت مزاج حاضر است ساعت ها صبر کرده بمستراح نرود و بهمین دلیل حلقه معیوبی بوجود آمده مسئله بیوست در این قبیل بیماران نه تنها اغلب مزاحم و ناراحت کننده است بلکه مدتها بیمار را در رنج و عذاب نگاه میدارد . مضافا بر اینکه محیط آلوده میکروبی از جوش خوردن ترک مقعد جلوگیری کرده مدتها بیمار را معذب و ناراحت می نماید . در حالیکه در خام خواران بهیچ وجه چنین مسئله ای را نباید اصولا انتظار داشت و ملاحظه میشود کسانی که از اصول تغذیه صحیح پیروی میکنند از چه مقدار ناراحتی ها و دردها بدور می یاشند و چقدر با آرامش جسمی و بالطبع با آرامش روحی قرین .

۶ - محیط روده و مقعد و اطراف آن همواره آلوده می باشد و چنانچه در نظافت این منطقه و از بین بردن موهای اضافی و شستشوی مقعد بهنگام اجابت مزاج دقت ننمائیم کورک های این ناحیه در ریشه موهای اطراف مقعد و کانونهای چرکی بصورت فیستول و

خام خواری

کانال‌های چرکی عواقب خطرناکی است که هر قدر محیط روده آلوده‌تر باشد امکان پیدایش این وضعیت بیشتر است و چون مدفوع پخته خواران و گوشت خواران حاوی سه برابر میکرب بیشتری می‌باشد بنابراین امکان پیدایش فیستول مقعدی در این قبیل افراد بمراتب بیشتر از افرادی است که از مواد خام حاوی مواد فیبری و سلولزی و شاخی استفاده میکند. این بیماری بسیار مزاحم بوده و گاه تا دوسه بار بیماران تحت عمل جراحی قرار میگیرند زیرا بعلت آلودگی محیط اغلب بیماری عود میکند.

۳- فواید تغذیه سالم در ایجاد لاغری طبیعی

پاره‌ای از افراد قشری وزود باور چاقی را علامت صحت و سلامت ولاغری را دلیل بر بیماری و ناخوشی میدانند درست است که بقول شاعر در تغذیه باید همواره جانب مراعات و حد اعتدال را در نظر داشت که نه چندان بخورکز دهانت دزآید - نه چندان که از ضعف جانت برآید .

ولی حقیقت مطلب اینست که افراد لاغر اغلب بسلامت نزدیک ترند تا افراد چاق بطوریکه همواره در قحطی ها و کمبود مواد غذایی مردمان چاق زودتر دستخوش انقلابات درون شده جسم و روحاً" زودتر از بین میروند و بقول شاعر تنور شکم دم بدم تافتن - مصیبت بود روز نایافتن .

و همانطور که گذشت ۹۵% سلولهای فیروپلاست حاوی مواد چربی بوده و با انبار شدن چربی در سلولهای ذخیره ای میزان آب بدن از ۷۵% در اطفال و ۵۰% در بالغین و پیران حتی بیائین ترین حد خود یعنی در حدود ۴۵% میرسد در حالیکه ما میدانیم در فقر مواد

خام خواری

غذائی ذخائر قندی بسرعت و در ۲۴ ساعت اول از بین رفته نوبت به استفاده از مواد چربی می‌رسد که ابتدائاً تری‌گلیسرید باید هیدرولیزه شده به اسید چرب و گلیسرول تبدیل شده که در این فعل و انفعال و برای هر ملکول تری‌گلیسرید نیاز به آب دارد. درست است که روزانه در حدود ۳۰۰۰ سانتی متر مکعب آب در نتیجه متابولیسم مواد در بدن حاصل شده این آب با آشامیدنی جمع میگردد ولی در فقر کلیه مواد اعم از آب و مواد قندی و چربی و سفیده‌ای چون افراد چاق حاوی آب کمتری می‌باشند بنابراین تجزیه مواد چربی به مواد قابل سوخت و هم چنین تجزیه مواد سفیده‌ای به ترکیبات میان راهی که همگی نیاز به مقادیر قابل توجه ملکولهای آب دارد همگی مختل میگردد زیرا متأسفانه افراد چاق به نسبت کمتری دارای ذخائر آبی می‌باشند بدین لحاظ در کلیه قحطی‌ها و فقر کلیه مواد افراد چاق زودتر جان‌آفرین تسلیم می‌کند بنابراین بقول معروف .

اسب لاغر میان بکار آید روز میدان نه گاو پرواری

حلقه مطلوب و لاغری در تغذیه سالم

تغذیه از مواد نباتی و رستنی تازه نظیر گاهو و سبزیجات و حبوبات و یا نباتات در حال جوانه زدن نظیر جوانه گندم - جوانه عدس - جوانه سویا و یا نباتات و میوه جات خشک نظیر پسته - بادام فندق - گردو - کاجو - بادام هندی و غیره جزء مواد غذایی سالم بشمار میروند که فقط سالاد و سبزیجات حجم زیادی را در دستگاه گوارش اشغال میکنند و بقیه مواد نظیر جوانه گندم و جو و میوه جات

خام خواری

بعلت تراکم مواد غذایی حجم چندان زیادی را اشغال نمی‌نمایند مضافاً بر اینکه چربی‌های موجود در نبات همواره بحال سیال بوده در حرارت ۳۷ درجه محیط بدن روان می‌باشد در حالیکه روغن‌های حیوانی و چربیهای اشباع شده جامد بوده و نقطه ذوب آنها غالباً بالاتر از ۳۷ می‌باشد بنحویکه در حرارت ۳۷ اغلب چربی‌های حیوانی نظیر کره - دمنه - و پیه حیوانات هنوز در معده بصورت نیمه جامد است و از طرفی میدانیم که تا غذا کاملاً آبکی و سیال نشود از معده عبور نکرده وارد روده‌ها نمی‌شود بهمین دلیل با خوردن مواد قندی و میوه‌جات شیرین دو سه ساعت بعد احساس گرسنگی می‌نمائیم زیرا معده از محتویات خود خالی گشته است. در حالیکه مثلاً با خوردن حلیم چرب و پر گوشت و یا کله‌پاچه چرب همراه با مغز و یا خوردن خامه‌ها بلکه یکرز کامل کاملاً سیر بنظر می‌آید که علت آن دیررد شدن غذا از معده و پرباقی مانده آن بوده لذا احساس گرسنگی بر ایمان بوجود نمی‌آید. پس معلوم میشود که اولاً سیری و گرسنگی یک عکس العمل حتمی و قطعی نبوده دلیل بر احتیاج واقعی سلولها و یا سیری آنها نسبت به غذا نمی‌باشد چه بسا با معده‌ای کاملاً پراز سر سفره برخاسته‌ایم و دقیقه‌ای چند از کنار مغازه کبابی عبور کرده و بسوی مطبوع کباب روحا انسان را بخوردن مجدد غذا تحریک می‌نماید در حالیکه واقعا سیر هستیم و معده ما لامل گنجایش کوچکترین مقدار مواد غذایی اضافی را ندارد. و یا اینکه با معده پراز کنار مغازه فتادی عبور کرده منظره فریبنده و رنگارنگ شیرینی‌های مختلف بما چشمک زده، ما را به خوردن شیرینی تحریص می‌نماید در حالیکه محلی برای گرفتن غذاهای اضافی نداریم و یا برعکس با معده کاملاً خالی بر سر سفره خود نشستهایم ناگهان خیری تاثر انگیز دریافت

خام خواری

می‌نمائیم و بکلی اشتهای خود را از دست داده از سر میز غذا بکنا می‌رویم پس ملاحظه میشود نه تنها پرو خالی بودن معده بر سیر: و گرسنگی واقعی دلالت نمیکند بلکه عوامل روانی بمراتب موثرتر عوامل واقعی در مسئله سیری و گرسنگی دخالت دارند .

مواد خام و سالم و طبیعی بشرط آنکه بخوبی جویده شده باش بعلت آنکه با آب کافی همراه بوده ، چربیهای اشباع نشده میباش در حرارت ۳۷ درجه سیال بود . سرعت از معده عبور کرده وار روده ها شده برای جذب آماده میگردد . بنابراین غذا بمدت زیا در معده نمی ماند و معده را برای مدت طولانی بکار جذب غذا خستد نمی سازد .

همه میدانیم که پس از غذای زیاد و انبار شدن معده احساس خستگی کرده و دچار حالت خواب آلودگی شده گاه شدیداً بخواب نیاز فوری پیدا میکنیم در حالیکه افراد روزه گیر که معده آنها از غذا خالی است چنان احساسی بر خواب ندارند زیرا میدانیم که بد همواره بر حسب نیاز احتیاجاتش را بر طرف میسازد و آنگاه که معده از غذا پر میشود فعالیتش آغاز میگردد تا نیازش را بر طرف کندناچ به جریان خون بیشتری نیاز پیدا میکند و چون مقدار و حجم خون ثابت است بالنتیجه از خون قسمت دیگری کاسته شده بسوی دستگ گوارشی خون بیشتری روان میشود و چون از میان سه سیستم گرد: خونی محیطی - استخوانی ، عضلانی و احشائی گردش خونی استخوان و عضلات همواره ثابت است اغلب تغییرات گردش خونی محیطی احشائی در جهت عکس یکدیگر فعالیت می نمایند و کم خونی یکی باع پر خونی دیگری میشود و توجه قسمت اعظم خون بسوی دستگاه گوارش سیستم گردش خون محیط را دچار نقص می سازد و لذا انسا

خام خواری

پس از غذای فراوان احساس سرما و لرزش مینماید چون رگهای محیطی تنگ شده و تقریباً تمامی خون خود را بسوی مرکز واحشاء رانده فعالیت سیستم گوارشی را تضمین و تامین نمایند و بهمین دلیل هجوم خون بسوی احشاء من جمله پر خونی مغز احساس خواب و نیاز به استراحت پس از صرف غذاهای زیاد را توجیه می نماید . بهمین دلیل در ضربه های مغزی و خیز و تورم مغز بیمار بحال خواب عمیق و اغماء میرود که دلیل بر پر خونی احتقان و تورم و تحت فشار بودن مغز می باشد . در حالیکه در مسئله تغذیه با مواد خام با دو کیفیت فوق کمتر برخورد میکنیم . درست است که خواه و ناخواه پس از صرف غذا سیستم گوارشی بفعالیت می افتد ولی لااقل مواد غذائی بمدت ۸ - ۶ ساعت در معده نمی ماند و تا حد وسیعی خون سیستم های دیگر را متوجه خود نمی سازد . لذا در جریان روز و بعد از نهار انسان چنان خسته و فرسوده نمی شود که حتما بعد از تناول غذای نیم روز احتیاج بخواب پیدا کند بطوریکه هر قدر معده را از غذای پخته و چرب بیشتر پر نمائیم نیاز بخواب و احساس سنگینی بیشتر میشود .

مسئله مهم دیگر بزرگی معده در پخته خواری است . میدانیم که تا معده از غذا پر نشود احساس سیری بما دست نمیدهد و هرگاه معده بزرگی داشته باشیم بناچار باید مواد غذائی بیشتری داخل معده کرده تا پر شده احساس سیری نمائیم یعنی باید بیشتر غذا تناول کنیم که این خود موحیات چاقی را فراهم می آورد و با چاق شدن همه اندام من جمله شکم و معده نیز بالطبع بزرگتر شده غذای بیشتری را برای احساس سیری در دفعات بعد طلب میکند و ملاحظه میشود که همواره در راه چاق شدن یک حلقه معیوب بوجود می آید . و چون در پخته خوار و کسانیکه مواد چربی مصرف میکنند مدت ۸ - ۶ ساعت

خام خواری

معهده در حال اتساع و پراز غذا باقی میماند و این مسئله خود به فعالیت سیستم گوارشی کمک کرده مدت بیشتری برای هضم غذا میکند که کار و فعالیت زیاد به بزرگی بیشتر عضو منجر میشود و بزرگ عضو هم به غذای بیشتر نیاز پیدا میکنند تا احساس سیری پیدا شود لذا این حلقه معیوب مرتباً ادامه داشته انسان را بسوی چاقی بیش از اندازه سوق میدهد. در حالیکه درست عکس همین قضیه در خام خوار پیدا شده و حلقه مطلوب در جهت لاغر شدن تشکیل میشود اکثر غذاهای سالم و طبیعی صرفنظر از سبزیجات حجم کمتری داشته و یا اگر هم حجم بیشتری داشته باشد با تاخیر فاز فراوان از معده عبور نمیکند بلکه زودتر از حد عادی از معده عبور میکند بعلاوه چون غذای سالم و طبیعی از نظر کیفیت کامل است احتیاج بخورد زیاد از حد نبوده - حتی دیده شده در اویش که چهل روز بسه می نشینند و روزانه با یک بادام و مقداری آب بزندگی آرام خوب ادامه میدهند و درست است که در این مدت لاغر میشوند ولی هما انرژی یک بادام برای انجام بکار انداختن کلیه سیستم های بدن او کافی می باشد و او را از پای در نمیآورد.

کسیکه از غذای سالم استفاده میکند کمتر از میزان عادی بغ احتیاج داشته و غذای زودتر از معده اش خارج شده بسوی روده ها و سرنوش حرکت میکند و چون با طبیعت بدن سازگار بوده و بطور مصنوعی د ترکیباتش تغییراتی داده نشده است، و از همه مهمتر خام خوا اجبار در جویدن غذا بطور کامل داشته حجم غذایی بمیزان فاحشم کاهش می یابد و حتما همه تجربه کرده اند که یک کیلو سبزی چه فضا؛ زیادی را اشغال میکند ولی پس از خورد شدن و بخوبی قورمه شد فضای بسیار کوچکی را نسبت به حالت اول پیدا مینماید پس

خام خواری

جویدن کامل غذا و کم شدن حجم مواد غذایی و با کوچک شدن معده نیاز انسان برای غالب شدن بر احساس گرسنگی کمتر شده با زودپیر شدن معده و زود احساس سیری کردن حلقه مطلوب در جهت لاغر شدن بوجود میآید .

۴- لاغری حقیقی و سلامت تغذیه سالم

در فصل گذشته دیدیم که علت لاغری (کمی میزان غذا و عدم ذخیره شدن مواد چربی علت لاغری است در حالیکه در این فصل نوع غذا و کیفیت انواع اغذیه علت لاغری را توجیه میکند . زیرا غذای خام با اندازه نیاز بوده در بدن انبار نشده و بصورت چربی ذخیره نمیشود و انسان را چاق نمیکند . مواد قندی و چربی چنانچه از حالت طبیعی خارج شوند در بدن ذخیره شده با کمک یکدیگر به چاق شدن فرد منجر میشود . در تجربه‌ای ثابت شد چنانچه مواد قندی فراوانی بیش از نیاز خوریم بسرعت باعث چاقی شده و چربی بدن افزایش می یابد و از این خاصیت در چاق کردن غاز وارد کاستفاده کرده با تجویز مقادیر زیاد ذرت که تقریباً از نشاسته خالص تشکیل شده حیوانات فوق را چاق و فربه کرده و سپس با عرضه به بازار استفاده های فراوانی برده‌اند و چون مقدار کمی از مواد قندی در بدن بصورت گلیکوژن در عضلات و کبد ذخیره میشود زیرا سلولهای کبد فقط ۸٪ فضای خود را به گلیکوژن اختصاص داده و عضلات فقط ۱٪ ظرفیت خود را در اختیار گلیکوژن قرار میدهند و ما را در این صورت چربی در آمده در قسمت های مختلف حیوان ذخیره میشود حقیقت اینست که ۵۰٪ ماده قندی به تری کلیرید تبدیل شده در سلولها ذخیره میشود ضمن آنکه ظرفیت سلولهای ذخیره چربی به ۹۵٪ میرسد

خام خواری

نشان می‌دهد که بدن تا چه حد قادر به ذخیره کردن مواد چربی است. او را چاق جلوه می‌دهد و همچنین قسمتی از آن، بصورت کلسترول در آمده عوارضی بیمار می‌آورد. در حالی که قند طبیعی میوه جات زنده آنها یک به صورت نشاسته در طبیعت موجود است بلکه آنها یک به صورت یکی از انواع قندها در گیاه و نبات یافت می‌شود. هیچگاه در بدن ذخیره نشده و همگی به مصرف رسیده نه سبب چاقی نشده و نه حاوی خطر دیگری می‌باشد. بنابراین افراط حتی در مواد غذایی خام حاوی نشاسته خالص باشد از قبیل برنج - گندم - موز - سیب زمزمه خام که حاوی انیولین (قند مخصوص نباتی و نشاسته خاص آرتی و سیب زمینی ترشی) است در هیچ موردی جایز نمی‌باشد.

چربی‌های نباتی هم چون همگی اشباع نشده می‌باشند اغلب سبب بوده و قدرت ذخیره شدن را ندارند. در حالی که چربی‌های حیوانی و اغذیه‌ای که اغلب با روغن‌های نباتی منجمد و دست پرورده، درست می‌شود در بدن ذخیره می‌شود زیرا در کارخانجات روغن‌کشی دانه‌های طبیعی نباتات را خرد کرده روغن طبیعی و اصل آنها که بیشتر از پنبه دانه - دانه سویا - آفتاب گردان و کنجد باشد گرفته و با وارد کردن هیدرژن کلیه اسیدهای آنها را اشباع کرده بصورت جامد تحویل بازار می‌دهند. در این صورت روغن‌های ناسازگار ارزش واقعی خود را از دست داده و بجای مصرف در بدن ذخیره شده باعث چاقی و افزایش کلسترول می‌گردند.

فرق میان روغن نباتی مایع و جامد

ابتدا که از دانه‌های نباتی مبادرت به اخذ روغن می‌نمایند، روغن حاصله نظیر روغن بادام شیرین کاملاً مایع و سیال بوده و

خام خواری

حرارت عادی روان مییاشد و بالطبع در محیط درونی انسان و حرارت ۳۷ درجه کاملاً سیال و روان است و بسرعت بمصارف داخلی رسیده در بدن بصورت پیه و چربی در زیر پوست و درون محوطه شکم ذخیره نشده باعث افزایش گلیستروول خون نمیشود. در حالیکه چون دانه‌های لوبیاریوغنی پنبه - آفتاب گردان و کنجد حاوی مواد چربی زای بیشتری بوده در کارخانجات اغلب از این مواد مبادرت به تهیه روغن های نباتی می نمایند ولی چرا روغن های نباتی زرا از صورت اصلی خارج کرده بصورت جامد در می آورند و چرا روغن های نباتی مایع بمراتب گرانتر از روغن های نباتی جامد بوده و چرا از نظر طبع غذا روغن های نباتی مایع در مقابل روغن های نباتی جامد با صرفه بنظر نمی رسند زیرا با بوجود آمدن مارگارین که در حقیقت تقلیدی از کره طبیعی می باشد امروزه تاجران سوداگر روغن های مایع را با حرارت دادن و عبور دادن هیدرژن با فشار تبدیل به روغن های جامد کرده و از چربی های حیوانات دریائی نظیر نهنگ و بالن و فک و دیگر حیوانات کره خاکی نظیر خوک و گاو نباتاتی نظیر نارگیل استفاده کرده چربی های آنها را بطور خالص یا مخلوط گرفته در مقابل حرارت باگردنیکل مخلوط کرده و ترکیبی بغرم و قوام کر E درآورده بصورت مارگارین خالص بی بازار عرضه کرده و یا با روغن های نباتی مخلوط می نمایند ولی چون مارگارین بصورت جامد تهیه میشود و اصولاً نقطه ذوب چربیهای حیوانی بالاست بدین لحاظ روغن های مایع نباتی را هم بصورت جامد در می آورند تا بتوانند با ترکیب ایندو باهم مخلوطی تقریباً ارزان و فراوان و تا حدودی خوش طعم تهیه و تقدیم علاقمندان نمایند بدین ترتیب هم روغن های نباتی جامد ارزان تر از روغن های خالص و مایع نباتی بی بازار عرضه

خام خواری

میشود و هم قدرت سرخ کردن این قبیل روغن ها در مقابل حرار برای سرخ کردن مواد غذائی بیشتر از روغن های نباتی مایع بو و با صرفه تر بنظر میرسد در حالیکه غافل از ترکیبات واقعی آنها این قبیل روغن ها همه گونه روغن های حیوانی و نباتی را با یکدیگر به نسبت های متفاوت مخلوط کرده بصورت بازار پسند با بسته بندی های جالب به علاقمندان ضمن آگهی های فراوان غالب مینمایند که سرعت بر میزان گلسترول بدن افزوده و ذخائر چربی را در اطراف احشاء - قلب و زیر جلد پراکنده در جدار رگ ها رسوب کرده و داخلی رگ را تنگ تر ساخته ظرفیت خون رسانی رگ های مهم را بر اعضا حساسی نظیر قلب - مغز و کلیه ها کم کرده انسان را به پیری زود رس منجر میسازد . عیب دیگر این روغن ها یکدست و خالص نبودن آنهاست و همانطور که میدانیم نقطه ذوب و تجزیه روغن ها با هم فرق کرده پاره های زودتر و برخی دیگر دیرتر ذوب و تجزیه میشوند و از طرف دیگر میدانیم که در حرارت های بالا روغن ها تجزیه شده و به گلیسرین و آب تجزیه شده اگر باز هم حرارت بالاتر رود گلیسرین تجزیه شده ماده سرطان زائی با اسم آکروئین بوجود میآورد که خطرناکتر این قبیل روغن ها که ناخالص میباشند بیشتر پیدا میشود زیرا در این حدها هیچگونه کنترولی برای حرارت - ذوب و تجزیه آنها در دست نیست

فرق میان افراد لاغر و چاق

غالب افراد مردمان چاق و فربه را افرادی شاداب و سالم و تندرست مینمایند و برعکس افراد لاغر را اشخاص بیمار و ضعیف میگویند در حالیکه اسباب لاغری مراتب مفیدتر از گاو پرواری است . مصرف بیش از حد نیاز مواد چندی و چربی و سرخ کرده ها در سیستم پخته خواری انسان را بسوی چاقی و افزایش بی رویه چربی در بدن و رسوب مواد دسمه ای در اطراف احشاء سوق میدهد در حالیکه در رژیم خام خواری انسان نیازی به

خام خواری

چربی نداشته و چربیهای مصرف شده نیز همگی بمصرف سوخت و ساخت رسیده جزئی ناچیز از آن برای ذخیره بصورت چربی در بدن انبار میشود. اما باید متوجه بود که با وجود قطع کامل چربی از کلیه غذاها باز هم میزان کلسترول بدن از ۱۵۰ میلیگرم در لیتر کمتر نشده و این مسئله میرساند که کلسترول نه تنها در تهیه صفر او هورمن های جنسی دخالت میکند و وجودش برای بدن لازم و حتمی است بلکه در تشکیلات درون سلولی حتی در ساختمان جدار سلول شرکت کرده در جذب مواد چربی بداخل سلول نظارت میکند بنابراین همواره حداقل کلسترولی برای بشر لازم بوده بدون وجود کلسترول زندگی طبیعی امکان ندارد و لی باید در ضمن متوجه این نکته بود که کبد سالم قادر به متابلیزه کردن مواد چربی بوده درون خود کلسترول را از مواد چربی جدا کرده بداخل خون گسیل میدارد و مادام که بدن بطور طبیعی کار فیزیولوژیک خود را انجام میدهد و قدرت حل کلسترول در سرم طبیعی است هیچگونه مشکلی بار نمیآید ولی در پاره ای از بیماریها و اختلالات متابلیسمی و اضافه شدن مواد چربی در غذاها کلسترول خون بیش از حد طبیعی شده اجباراً در جدار سرخرگ ها رسوب کرده تعدیه اعضا حساس را به مخاطره میاندازد جدار رگ را سفت و سخت و شکننده ساخته و باعث بالا رفتن فشار خون میشود در حقیقت چربی و کلسترول مستقیماً در ایجاد آرتر و اسکروز دخالت دارند بطوریکه تنگ شدن عروق مغز انسان را به کم کاری سلولهای مغزی و فرسودگی مبتلا میسازد - تنگ شدن عروق کرانر قلب باز دهی و رسائی این عضو حساس را کم کرده قدرت فعالیت را از انسان باز گرفته با درد جلوی قلب انسان را از ادامه کار - ورزش و فعالیت باز میدارد - کم شدن جریان گردش خون کلیه باعث تنگی

عروق کلیه ها را بر ایجاد رنین تحریک کرده این ماده خود بخود فشارخون را افزایش میدهد در حالیکه سفتی و صلابت جدار رگ فشار می نیمازاید میگرد ترشح رنین فشار ماکزیمار ابالا میبرد افراد چاق مبتلابه تنفس تند بوده و بیش از دیگران تنفس می نمایند زیرا بطریقه حیرانی گلستروال را در ریه ها میسوزانند . افراد چاق بیش از افراد لاغر عرق میکنند چون با عرق مقداری گلستروال دفع میشود و این در حقیقت راه فرار از گلستروال بوده و دفاع بدن در مقابل افزایش نا معقول این ماده می باشد بهمین دلیل حمام سونا و ورزش های سنگین در این قبیل افراد شیوه جالب و روش خوبی بشمار میآید . افراد چاق بعلت افزایش وزن تحرک کمتری داشته - ظرفیت کاری آنها کمتر از افراد لاغر می باشد - افراد چاق درست برعکس تصور عمومی بعلت دارا بودن پرده ای از چربی زیر پوست باید در مقابل سرما مقاوم تر باشند در حالیکه بر عکس حساس تر بوده حتی سرمائی می باشند و از کمترین تغییر درجه حرارت شکایت میکنند نه حرارت را بخوبی تحمل می نمایند و نه سرما را پذیرا هستند زیرا اصولاً " افراد چاق از عدم تعادل غدد درونی من جمله غده تیروئید رنج برده نسبت به تغییرات حرارتی محیط حساس می باشند .

۵ % طول عمر در تغذیه سالم

نگاهی به طول عمر مردمان ازمنه قدیم و حال نشان میدهد که تا چه حد دامنه عمر تدریجا رو به نقصان میگذارد - گرچه مواهب تمدن جدید برایمان پدیده های ارزنده بارمغان آورده در عوض عوارض نابسامانی ببار آورده که نه تنها از طول عمر بشر بروی کره زمین و بصورت حیات این جهان خاکی کاسته است بلکه کیفیت آنرا

خام خواری

هم دگرگون ساخته است . در زمان قدیم در حالیکه بشر با طول عمر نسبتاً "طولانی زندگی میکرد از بسیاری از جنبه ها نیز آسوده تر زندگی می نمود . شدت آلودگی محیط زیست وجود جنگهای روانی و فور بیماریهای خانمانسوز - ازدیاد استرس های کشنده - و از همه مهمتر بی ایمانی و بی وجدانی تا باین حد در میان مردم فهمیده و دانشمند و فکور امروزی جهان سقوط نکرده بود شاید یکی از عمده علل پناه بردن کلیه جوامع بشری بسوی ترکیباتی نظیر هروئین و حشیش و سایر ترکیبات مختل کننده روان گذشتن از مرز شعور به دنیای بی شعوری و ناخود آگاهی و فرار از مشکلات عدیده ای است که دقیقه ای انسان عصر کنونی را آسوده نمیگذارد .

الف - همانطور که میدانیم اکسیژن رکن اساسی زندگی و احتیاج مبرم و ادامه سلولهای بدن می باشد که در سطح کلیه شهرها بوضع اسف انگیزی دستخوش تغییر و ناهنجاری گشته و طول عمر انسان را بدنبال تغییرات خود بیازیچه گرفته است .

ب - آب که عامل ارزنده دیگری در حیات انسانهاست بعقل گوناگون آلوده میگردد و اجباراً آنرا با ماده سمی کلر ضد عفونی می نمایند که خود در ضعف سلولهای بدن و کاستن عمر رلی بی چون و چرادر دارد .

پ - ترکیبات مواد غذایی که عامل اصلی سوم در زندگی بشر محسوب میشود با تقلبات فراوان - دستکاریهای نامعقول بشر که ناشی از سود جوئی - پول پرستی و کمبود زمان می باشد بشر را روز بروز بسوی انحطاط و سراسیمگی سقوط پیش میرد . و با ترکیب این سه عامل مهم بیش از پیش عمر بشر کوتاه تر و کوتاه تر میگردد . زندگی ماشینی و الکتریکی و الکترونیکی امروز ما را از بسیاری

از جهات از حقیقت مطلب بدور انداخته کوچکترین توجهی به محیط خود و طرز تغذیه خود نمی‌نمائیم و بالنتیجه با دست خود تیشه به ریشه خود زده و ریشه های اصل طول عمر را یکایک از بیخ و بن بر میکنیم .

ج- نان و برنج که خوراک اصلی کلیه ساکنین کره خاک اعم از سفید و سیاه - شرقی و غربی - گرسنه و سیر متمدن و غیر متمدن ، می باشد سه علت مهم دستخوش تحول تدریجی و دگرگونی شده نه تنها مصرف آنها گره‌ای از مشکلات بشر را باز نمی‌سازد بلکه بدنیاال خود عوارضی بسیار می‌آورد که بنوبه خود بر کوتاهی عمر صحنه میگذازند .

۱- با پیشرفت تمدن مردم تدریجا بظواهر و زیباییائی مسائل تمایل بیشتری پیدا کرده‌اند تا به حقیقت مسئله لذا قشر گندم و برنج را که حاوی انواع و اقسام ویتامین های موجود در این دو نبات است با آسیاب‌های مدرن امروزی با دست خود بدور ریخته محصولی بدون ویتامین و املاح بخورد یکدیگر می‌دهیم ، بنابراین مسلم است که باید خیلی بیشتر از این دو ماده مصرف نمائیم تا کمبود مواد ارزنده از دست رفته آن را جبران کنیم ، بنابراین با ازدیاد جمعیت از یکطرف و حیف و میل کردن مقادیر زیادی از گندم و برنج از طرف دیگر جهان کنونی تدریجا " با فقر و فقدان این مواد روبرو شده و میشود در حالیکه با مصرف جوانه گندم برنجی که بترتیب خالص آماده بهره‌برداری میشود مقدار هنگفتی از این دو ماده اصلی در اختیار بشر ذخیره شده و امکان ندارد که جهان امروزی با افزایش چشمگیر جمعیت با فقر مواد غذایی روبرو شود چرا که بجای از بین بردن مقادیر زیادی گندم در آسیاب و یا از بین بردن مقادیر زیادی ویتامین در نانوائی ها با حرارت گاز و شیل در حقیقت ماده ای جز تفاله گندم

نمیخوریم و بهمین دلیل است که گرسنگی واقعی و احتیاج دائمی سلولها ما را به پر خوری و حرص در غذا وامیدارد تا بلکه از این راه کمبود را جبران بنمائیم . در حالیکه یکصد گرم جوانه گندم و یا یکصد گرم برنج کامل همواره همراه با عوامل موثرشان در تغذیه متعادل یک خانواده در مدت ۲۴ ساعت کاملاً کافی خواهد بود و ما را از خریداری مقادیر زیاد نان و تهیه مقادیر زیادی برنج بصورت پلو چلو پی نیاز میسازد با اینهمه نان و برنجی که با وسائل امروزی تهیه کرده و مصرف می‌نمائیم نه تنها دردی از دوش ما بر نمیدارد بلکه ما را محتاج تر کرده بیمار و ناخوش ساخته نیاز ما را به طبیب - دارو و صرف وقت و مخارج گزاف مبتلا میسازد . چون نانی که با بخار گازوئیل تهیه میشود در حقیقت آغشته بمواد سرطان زا میشود که انباشته شدن تدریجی این مواد در بدن معلوم نیست که یکی از علل افزایش سرطان در جوامع امروزی نباشد . برنجی که منحصراً از نشاسته درست شده نیاز و احتیاج مردم ما را به گروه ویتامین ب بیشتر میکند که در صورت عدم مصرف ویتامین ب دچار یکی از عوارض کمبود آن شده اجباراً باید با صرف وقت زیاد و مراجعه به طبیب و خرید دارو خود را در مقابل این کمبود تقویت نمائیم . در حالیکه گندم و برنج کامل عاری از معایب و عوارض فوق‌بوده نه تنها بمیزان بی نهایت کمتری مصرف شده و از پیدایش بیماری جلوگیری میکند بلکه همین مقدار آذوقه تکافوی بشر کنونی را هم می‌نماید .

۲ - با پیشرفت تمدن و تکنیک امروزه از یکطرف و ازدیاد جمعیت از جهت دیگر و پر خوری مردم جهان و افراط و تفریط در مواد غذایی که در پاره ای از نقاط مردم از پر خوری دچار بیماری شده و در پاره ای دیگر مردم از فقر دچار سوء تغذیه شده‌اند در زراعت

مدرن تحولی بوجود آمده تا بوسیله هرمن ها کودهای شیمیائی و حقه‌های دیگر بر محصولات کشاورزی و دامی بیفزایند غافل ازاینکه افزودن کودهای شیمیائی که منحصر از اوره و پتاس و فسفات سه‌گانه تشکیل شده (آنها بمنظور رشد سریع نباتات) و با افزودن هرمن‌ها تمامی محصولات کشاورزی کیفیت واقعی و ارزش حقیقی خود را ازدست داده و منحصر به کمیت مسائل توجه شده است - گاو فربه - مرغ درشت - سیب بزرگ - پرتقال اعلی - نارنگی درجه یک همه و همه بظاهرازبهترین فرم در بازار وجود دارد ولی هیچیک از اقلام فوق به پایه محصولاتی که با کودهای حیوانی و کودهای نباتی و بطور طبیعی پرورش می یابند نمیرسند و بطور مثال مرغی که در دهات و بطور طبیعی رشد کرده حتی مواد غذایی خود را در لابلای آشغال و کودها پیدا می‌کند بمراتب خوش طعم تر - خوش خوراک تر - پزاتر و موثرتر از انواع مرغ های پرورشی آمریکائی و هلندی است - چرا در زمان قدیم بانبودن وسائل نگهداری مدرن امروزی نظیر سردخانه های بزرگ و مجهز - یخچال ها سیب - پرتقال و محصولات کشاورزی بدین سرعت خراب نمیشد در حالیکه سیب های بسیار زیبا و جالب بسرعت در منازل خراب میشود و مقادیر قابل توجهی از این راه به محصولات کشاورزی لطمه وارد میشود ، این نیست مگر آنکه ترکیب محصولات کشاورزی بعلت دخالت نامعقول کودهای شیمیائی تغییر یافته بسرعت در مقابل عوامل طبیعی نظیر گرما و حرارت و رطوبت فاسد میشود چرا در زمان قدیم که نان را در تنورها و با بوته خس و خاشاک می پختند و با خمیر مایع طبیعی در میآوردند مدت ها و حتی هفته ها میماند و نان بیات کاملا خوش خوراک بود ولی امروز نمیتوان نان ۲۴ ساعت قبل را مصرف کرد زیرا روشی که امروزه در

تهیه نان بکار میرود نامعقول بوده بسرعت باعث خرابی نان میشود و از این راه همهروزه مبالغ زیادی بی جهت تلف میشود و ما را به کمبود مواد روبرو میسازد .

د - مواد پخته علاوه بر از دست دادن ویتامین و املاح و ترکیب طبیعی نمیتواند مورد مصرف بدن قرار گیرد و بدن همواره در فقر مواد غذایی قرار گرفته با کوچکترین حملات میکربی بیمار شده از پا درمیآید . بی جهت نیست که مرگ و میر بیماران آنفلوئزائی در زمستان سخت سال ۱۹۳۳ در اروپا بمراتب بیش از تلفات جنگ دوم جهانی بوده است . زیرا آنهنگام که دفاع سلول و بدن در مقابل بیماری بعلت عدم تغذیه خوب کافی نباشد مسلما در مقابل حملات پی در پی دشمن سرسخت جسم بی مقاومت تاب و توان خود را از دست میدهد بالنتیجه عمر انسان در مقابل حملات پی در پی میکربی کوتاهتر و کوتاهتر میگردد .

چربی ها بصورت گلسترویل آزاد در جدار رگها رسوب کرده و املاح کالسیم بروی پلاکهای چربی درروی جدار عروق انباشته شده قطر درون رگها را تنگ میسازند و اعضای حساس را بعلت کمی گردش خون از فعالیت وسیع باز میدارند و اگر عروق تنگ و بیمار سفت سخت شده تحت تاثیر عوامل عصبی واسترس و اضطرابات محیط قرار گیرند مسلما بیشتر از حد عادی تنگ تر شده گاه جریان گردش خون عمورا قطع کرده منجر به آنزین - انفارکتوس و مرگ شده انسان را زودتر از حد معمول بسرای دیگر میکشاند .

در مناطقی از جهان که تغذیه سالم رواج بیشتر دارد مثل سوئیس آلمان و بلغارستان وحتى در دهکده هائی از این ممالک حتی معنای بیماری برای آنان نه تنها مفهومی ندارد بلکه افراد یکصد ساله در

خام خواری

میان آنها فراوان ملاحظه میشود - در اروپا اصولا بدان معنا انسان شکسته و فرسوده میشود معنی و مفهوم واقعی ندارد و افس - ۹۰ - ۸۰ ساله بدون خطرات و عوارض چشمگیر تحت عمل جراحی قرار میگیرند و اعمال جراحی را بخوبی تحمل می نمایند . پیاز و با داشتن ترکیبات نظیر سیلیس و املاح دیگر از رسوب مواد چر در عروق جلوگیری کرده از نارسائی عروق جلوگیری مینمایند و مناسب نیست که سن انسان را همواره به وضعیت رگهای او سنج جوان یا پیرش میدانند .

روغن ها و چربی های نباتی بشرطی که گرفتار تجربیات تم نشده و از آنها بطور متعادل استفاده کنند در بدن ذخیره نشود و بسطحی در خون نمیرسند که در روی جدار عروق انباشته شود بنا براین عوارض عروقی برای کاستن عمر بوجود نخواهد آمد و نتیجه تغذیه طبیعی میکربهای روده بحداقل خود کاهش یافته برعکس میکربهای طبیعی و لازم فرصت رشد می یابند در حالیکه با پخته خوا و مخصوصا " خوردن گوشت - ترکیبات سمی - پتو مائین - لکوما ، در روده ها پیدا شده و با ایجاد بیوست و فرصت کافی در جاب میکرب و مواد سمی نه تنها طول عمر به مخاطره میافتد بلکه در عوارضی از قبیل آپاندیسیت امکان مرگ و میر را بیشتر کرده طول را کوتاه میگرداند .

بی معنا بودن مصرف دارو بدنبال تغذیه طبیعی

چون رژیم طبیعی مطابق با اصول احتیاجات واقعی بشر ، نیاز حتمی سلولها و اعضاء بدن را تامین میکند - دیگر مسئله بیه

خام خواری

برای او نباید مطرح باشد که روزی نیاز بدارو داشته باشد. منظور مادر این فصل بیماریهای ناشی از تغذیه ناصحیح و غلطی است که انسان را بسوی بیماری سوق میدهد و الا بیماریهای مادر زائی و اکتسابی و جراحات وارده در نتیجه تصادفات برای خود فصل دیگری دارد که باز هم باید ادعا کرد که نتایج دور دست تغذیه سالم بدون شک در این قبیل مسائل نیز تاثیر ثانوی مفید و غیر مستقیم دارد.

اگرگاهی حتی بسیار سطحی به آمار تصادفات بیندازیم و جراحات وارده از این قبیل ناملایمات را در نظر آوریم ملاحظه میکنیم که نیمی از تصادفات در نتیجه نوشیدن مشروبات الکلی و بی ارادگی عقل و شعور رانندگان می باشد که چون در مکتب تغذیه طبیعی نوشیدن مسکرات و مشروبات استحالهای و دیگرگون یافته از هر قبیل چون آبجو الکل - شراب - و یکعده دیگر آنهم با دلائل علمی و منطقی قدغن حتی مضر تلقی شده است پس جای هیچگونه بحثی نیست که آمار تصادفات در بین دسته از افراد بحداقل خود تنزل می یابد. البته خوانندگان گرامی حتما متوجه این مطلب خواهند شد که در تصادفات همواره دو گروه درگیر این مشکل می باشند و گیرم که یک طرف کاملا هوشیار باشد ولی آنهنگام که طرف دیگر سست و لایعقل و بی هوش از می ناب در پشت رل ماشین قرار گرفته و با بی اعتباری کامل بر عقل و درک و هوش خود ماشین میراند تقصیر طرف مقابل چیست و راننده جهت مخالفش چه گناهی دارد - در اینصورت باید اظهار کرد که راننده هوشیار مسلما بهتر ناظر اوضاع و احوال بوده و آن هنگام که با بصارتی روشن هدایت فرمان را بدست میگیرد خود را از بسیاری از مخاطرات میرهاند و آمار تصادفات تنزل میکند در

صورتیکه چنانچه هر دو راننده مست باشند احتمال تصادف برای دو طرف بیشتر خواهد بود و تلف شدن دوراننده احتمال بیشتری دا و بهر تقدیر گروهی که معتقد به تغذیه سالم می باشد کمتر از افراد دیگر هیچگونه خطرانی برای مشروبات الکلی متصور نیستند دچار هرج مرج و نابسامانی جسمی شده اختیار جانشان را بر کف عقل سی افشان نمیدهند - و در نتیجه این موهبت از کلیه عوارض حتمی دارو همواره بر کنار بوده سهل است از صرف مبالغ هنگفت پول و اتلا وقت در امان هستند .

آیا داروها در درمان بیماران بدون هیچگونه خطرانی موثرند

نه تنها داروها در درمان بیماران بطور قاطع اثر ندارند بل همواره با عوارضی توأم بوده گاه باعث مرگ انسانها میشوند - حتی پاره‌ای از داروها که امروز در درمان یک بیماری مخصوص داروی قطع و موثر بنظر میآمده و سالیان متممادی بر روی او تجربه شده پ از ممارست های طولانی بر بی اثر وحتى مضر بودن آن متوجه میشو بطوریکه بیک بساره خط بطلان بر مصرف این دارو ها میکشند و او از لیست داروهای مفید برداشته نه تنها جزو داروهای خطرناک کشنده هم نمیکذارند بلکه اصولا از صفحه روزگار نابودش می نمایند بطور مثال چند صد قلم دارو در یکصد سال اخیر در بین اطباء بیماران مرسوم بوده و امروزه یکی از آنها را بطور نمونه در کلد داروخانه های تهران نمیتوان یافت . پاره‌ای از داروهای درمان قاطا بعضی از بیمار بها شمار میرفت در حالیکه امروزه عکس آن کاملا ثابت شده است بطور مثال آدرنالین در درمان شوک بکار میرفت

حتی در تزریق نئوسالوارسان (درمان ضد سیفلیس) سرنگ آدرنالین همواره آماده تزریق بود تا شاید شوک ناشی از این مسئله را درمان کنند ولی نه تنها امروزه دیگر آدرنالین مصرف نمی‌شود چون دیگر نامی از نئوسالوارسان در بین کلیه اطباء و دارو سازان وجود ندارد بلکه برای درمان شوک از داروهاییکه حتی آدرنالین را در بدن خنثی میکند مثل داروهای فلج کننده اعصاب سمپاتیک بکار می‌برند و ملاحظه می‌فرمائید که نه تنها فرسنگها این مطلب از همدیگر بدور افتاده است بلکه متوجه این نکته می‌شویم که تا چه حد در گذشته در مورد مصرف داروها در اشتباه بوده‌ایم و بعید نیست که هم اکنون نیز در مصرف داروهای فعلی باز هم سخت در اشتباه باشیم که آینده آنرا بما و یا آیندگان نشان خواهد داد . البته اگر در این باره بخواهیم توضیحات بیشتر داده شود از حوصله این مختصر خارج بوده بحث کلی ما بدرازا خواهد کشید ولی لازم است چند نمونه لازم دیگر در این باب گفته شده و از مخاطرات داروها و عوارض آن بحثی بمیان آید تا خوانندگان با بصارت بیشتر و دید روشن تر کلیه قضایای مربوط به داروها را بررسی نمایند .

الف - داروهای جدید ضد سرطانی که معتقدند بیماران مبتلا را شفا میدهد در اکثر مواقع نه تنها آنان را از چنگال مرگ حفظ نمیکنند بلکه در بسیاری از موارد خود شاهد مرگ پیش رس آنان در نتیجه عوارض این قبیل داروها بوده‌ایم - بطوریکه با حل سلولهای سرطانی بیک باره بیماران از همه جا رانده و مانده و تنها متوسل شده باین قبیل داروها دچار خونریزیهای برق آسا شده در دم جان سپرده‌اند و یا اینکه داروهای فوق چنان مراکز خون ساز استخوانی را مهار میکنند که بیک باره بشر را از هستی ساقط کرده با عوارض

خام خواری

خطرناک تر و عفونت‌های کشنده تر و خونریزی‌های همه جانبه بیمار را بسوی گور میکشاند . با اینهمه اگر حقیقتاً داروهای فوق چند درصدی هم بطور قاطع موثر می بودند باز جای شکرش باقی بود متأسفانه با قطع داروهای فوق از ترس پیدایش عوارض چند جانبه که آنهم همواره باید با کنترل دقیق آزمایشگاهی توأم باشد . مجدداً بیماری بسیر خود ادامه میدهد و بیمار باید بلا تکلیف بسرنوشت شوم خود بنگرد و چاره‌ای در پیش راه خود نمی‌یابد .

ب - داروی بسیار ارزنده و مفیدی که سالیان اخیر در میان کلیه داروها راه خود را باز کرده و با سرعتی غیر قابل تصور در سر لوحه داروها قرار گرفته - انواع و اقسام آن بصورت های گوناگون در کلیه داروخانه ها موجود است نه تنها نتوانسته گره‌ای از مشکلات بشر بکاهد - بلکه در پیدایش میکربهای مقاوم و خطرناک رلی بی چون و چرا داشته است - آنتی بیوتیکها که امروزه در هر نسخه‌ای بصورت مختلف ملاحظه میفرمائید از خطرات عوارض بی شماری سر خوردار است که کافیسیت نام استا فیلوکک مقاوم برای یک بیمار بسنری در بیمارستان برده شود آنگاه روحیه اطبای آن بیمارستان را در مقابل این چنین بیمار تجسم نمائید که چگونه میخواهند با این میکرب مقاوم مبارزه کنند و چه سان میخواهند میکرب مزبور را قلع و قمع کرده از سرایتش ب دیگران مانع شوند چون وظیفه طبیب تنها درمان بیمارها نیست وظیفه طبیب جلوگیری از بیمارها ارشاد بیماران در دستورات بهداشتی و بهتر زیستن و تسکین آلام بیماران می باشد و در حقیقت طب پیشگیری که امروزه در همه جهان متداول شده بیش از طب درمانی ارزش پیدا کرده و برای جلوگیری از اتلاف انرژی انسانی طب پیشگیری راه خود را باز تر کرده و باز تر هم میکند . بطوریکه معروف است اگر

طبیعی نتواند درد بیمار را شفا داده و او را براه درست مطابق دانش روز هدایت نکند فرزند ناخلف اسکولاپ خدای طب قدیم محسوب میشود . اما متأسفانه این میکرب مقاوم با سرسختی هر چه تمامتر در مقابل آنتی بیوتیک مقاومت میکند .

پ - صرفنظر از عارضه مقاومت میکربها در مقابل آنتی بیوتیکها پدیده ای که اخیرا بدان متوجه شده اند خطرات میکربهای بی ضرر بدن (سایروفیتها) در مقابل آنتی بیوتیکها می باشد . زیرا ثابت شده که در ایجاد مقاومت میکربهای مودی میکربهای بی ضرر بی دخالت نبوده با القاء عنصری از خود میکرب های مودی را در برابر آنتی بیوتیکهای جدید مقاوم میکنند و از این مسئله بدتر و خطرناک تر مسئله سوء استفاده میکربها از آنتی بیوتیکها بعنوان ماده غذایی است - بطوریکه گاه با تجویز آنتی بیوتیکها میکربها رشد بیشتر پیدا کرده به کانونهای دیگر دست درازی می نمایند که با قطع آنتی بیوتیک سیر قهقهرائی پیدا کرده و رشد میکرب متوقف میشود .

ث - عارضه کرمی در مصرف بعضی از آنتی بیوتیکها - عارضه کم خونی درباره ای دیگر از آنتی بیوتیک نابودی میکربهای طبیعی روده (فلور) و ایجاد اسهال های خطرناک و گاه کشنده - تولید ضایعات دندان و سوء تشکیلات جنینی بهنگامی که مادران باردار از آنتی بیوتیکها استفاده میکنند یک سری عوارض دیگری است که در مخاطرات درمان با آنتی بیوتیکها همه روزه بدانها برخورد میکنیم و اگر بخواهیم کلیه خطرات این دارو را به تنهایی بر شمریم مشنوی هفتاد من کاغذ شود که از حوصله این مقال خارج است .

ث - اخیرا در فرانسه محدودیتی برای فروش قرصهای ضد اسهال

پیدا شده گرچه در کشورهای اروپائی بدون تجویز طبیب فروش دارو چون ایران آزاد نیست معهذاً فروش قرصهای ضد اسهال در فصول گرم و تابستان آزاد بود و بهر مقدار در اختیار طالبین و خریداران قرار میدادند ولی از آنهنگام که ژاپونی ها متوجه خطرات کوری و اضمحلال عصب باصره بدنیاال مصرف یداکسی کنیوئین ها که عامل موثر قرصهای ضد اسهال است شده اند - تجویز این داروها یکلی قطع شده است در حالیکه سالیان دراز از این دارو در همه اسهالها مصرف میشده است که خود من شاهد یک مورد شدید این وضع در بیمارستان ابو حسین در سال ۱۳۳۷ بودم بیماری که مبتلا به اسهال مقاوم شده بود در مدت کوتاهی به کوری هر دو چشم مبتلا گردید و سرانجام بدنیاال اسهال مقاوم در تعقیب درمان ضد سل دارفانی را بدورد گفت : در حالیکه حقیقتاً این قبیل قرصها بدنیاال مصرف خود تولیدتاری - کدورت و کوری چشم میدهد معهذاً باز هم اطبائی یافت میشوند که بی خبر از همه جا به تجویز این دارو می پردازند .

ج - کورتون و مشتقات آن داروی ارزنده دیگری است که سالیان چندی نیست که از پیدایش آن میگذرد در اوایل در پاره ای از بیمارها مصرف میشد و در پاره ای دیگر بکلی قدغن بود در حالیکه در این اواخر موارد استعمال آن بقدری تغییر کرده است که هیچگونه شباهتی با زمان پیدایشش ندارد - در اوایل در کلیه اشکال سل مصرف این دارو قدغن بود در حالیکه امروزه در پاره ای از انواع سل مصرف آن حتی برای جلوگیری از عوارض ناهنجار و زود نتیجه گرفتن حصول درمان مصرف میشود - در اوایل مصرف آنرا در کنار آنتی بیوتیک لازم میدانستند در حالیکه امروزه مصرف کورتون به تنهایی در بیمارهای سیستم رتیکو آندو تللیال تقریباً بدون آنتی بیوتیک مصرف میشود

خام خواری

مصرف طولانی این دارو و قطع ناگهانی آن همگی عوارضی بدنبال دارد که از معایب مصارف دارویی شمرده میشود بطوریکه هر فرد بیماری که از قرص های کورتون بطور مستمر استفاده کند باید حتما " در دفترچه یاد داشت خود چون دیابتیک متذکر شده همواره دفترچه مزبور را با خود داشته باشد تا اگر احیانا " دچار حادثه ای بشود و احتیاج به عمل جراحی پیدا کند طبیب معالج بتواند او را از مرگ ناشی از کمبود مواد لازم در جریان عمل نجات دهد .

چ - دارو های جلوگیری از حاملگی در بدو پیدایش سروصدائی زیاد براه انداخت و قرص های خوراکی بدون اشکال مصرف میشود ولی امروزه با در نظر گرفتن عوارض و مخاطرات طرز تجویزش تغییر کرده و مثلا کسانی که دارای تومورهای در سینه و پستان هستند نباید آنها مصرف کنند - کسانی که گلستروول بالا داشته و یا با تجویز آن چربی خونشان بالا می رود از مصرف آن باید اجتناب کنند با مصرف طولانی این قبیل داروها اغلب تخمدان از کار اصلی باز میایستند بطوریکه پس از قطع داروهای جلوگیری از حاملگی خوراکی ماهی چند قاعدگی بوجود نیامده حتی گاه قطع قاعدگی طولانی به نازائی منجر میشود بهر جهت مصرف داروها همواره با عوارضی توأم بوده و امکان ندارد دارویی بدون عارضه وجود داشته باشد و اگر در حال حاضر برای چند نمونه از داروها عارضه ای نمیشناسیم یا دانش ما بر شناسائی این دارو کافی نیست یا تجربیات زیادی بروی این دارو انجام نشده و یا زمان زیادی از تهیه و عرضه کردن آن بازارو بسا مصرف آن نمیگذرد والا بدون بحث کلیه داروها ولو ساده ترین آنها حتی آنهایکه فقط محیط درونی را تغییر میدهند گاه برای بدن آنقدر مضر و خطرناک است که ممکن است منجر بمرگ بیمار شود و از این

جهت و با ذکر یک مثال دیگر به بحث در این قسمت خاتمه داده خاطر نشان میسازد که انسان در روش تغذیه سالم کمتر دچار بیماری شده و اغلب نیازی به دارو پیدا نمیکند تا دچار عوارض دارو شود و میدانیم که مصرف غذاهای سالم بهیچ وجه قابل قیاس با داروهای شیمیایی نمیتواند باشد . و اگر مثلا ترکیبات مختلف آهن را در نظر بگیریم اعم از قرص - شربت - آمپول همگی عوارضی بیار میآورد بطوریکه اغلب مصرف این دارو را محدود می سازد . در حالیکه از مصرف برگهای تازه اسفناج که حاوی اسید اکرالیک کمتری می باشد تازه - کهنه - خام - پخته فرقی نکرده در همه حال مقدار کافی آهن کسب می نمائیم بدون اینکه کوچکترین ناراحتی های گوارشی جلدی و راکسیونهای دیگر پیدا شود پس معلوم میشود که ساخت طبیعت با کیفیت طبیعی بدن ما در غالب موارد سازگار بوده بر عکس محصولات دست پرورده بشر با کیفیت طبیعی بدن ماچندان متناسب نبوده در همه احوال نمیتواند احتیاجات واقعی ما را بر طرف سازد این است که باید بسوی غذای سالم و راه طبیعی تغذیه گام برداریم .

آیا ترکیب داروها ثابت میماند

همانطور که در تغذیه یا میوه جات و سبزیجات باید از انواع تازه و رسیده آن استفاده نمائیم همینطور داروها را هم باید تازه تازه مصرف نمائیم تا حداکثر نتیجه از آنها حاصل شود :

دارو های تقویتی و مولتی ویتامین ها که سالی چند از تهیه آنها گذشته و در انبارهای کارخانجات سازنده با امید روز فروش ذخیره

خام خواری

میشود و سپس با کشتی به نقاط مختلف دنیا حمل شده - رنجها و مرارت های زیاد دیده حرارت و سرما را تحمل کرده تا بالاخره به گمرک مملکت مصرف کننده میرسد . روزی چند در شرایط نامساعد گمرک بدون توجه صبر می نماید تا بالاخره در انبارهای سود جویان برای مدت طولانی انبار میشود و سرانجام با گذشت زمانی طولانی بداروخانه ها و منازل راه یافته و مورد مصرف قرار میگیرند با این تفاسیر آیا در موقع مصرف میتوان اثری از ویتامین بطور نمونه در آنها پیدا نمود - آیا انسان عاقل لیمو ترش تازه - پرتقال و سیب تازه رسیده را که حاوی همه گونه ویتامین های لازم می باشد کنار گذارده از شربت ها - قرص ها و آمپولهای تقویتی استفاده میکند؟ چرا برای اغلب داروها زمان ساخت و زمان مصرف تعیین کرده اند زیرا بعد از انقضای زمان مزبور دارو تاثیر خود را از دست میدهد و هیچگونه انتظاری از داروهای مدت منقضی نمیتوان داشت و آیا در دنیا فقط و فقط آنتی بیوتیک ها هستند که می باید زمان مصرف داشته باشند و بقیه مواد عمری جاودانه دارند در حالیکه اگر آب لیموی مانده را که فقط یک ماه از تهیه اش گذشته باشد و هیچگونه حرارت هم ندیده و در شرایط نامساعد هم قرار نگرفته باشد تجزیه نمائیم ملاحظه میکنیم که هیچگونه اثری از ویتامین ث یا اسید اسکوربیک در بین نیست و ترشی آب لیمو از اسید سیتریک آن بوده و آب لیموی مانده منحصرأ حاوی مقداری ویتامین پ و اسید سیتریک می باشد که آنهم بدنبال عوامل نامساعد خارجی و حرارت و زمان طولانی از بین میرود پس همانطور که تهیه آب غوره - آب نارنج - آب لیمو بکلی غلط بوده و روش تغذیه صحیح این طریق اقدامات را نمی پسندد زیرا مصرف این قبیل مواد دخیره شده فاقد مواد لازم برای حیات و زندگی است

خام خواری

همینطور نیز مصرف داروها که حتما ماهی و حتی سالی چند از ساخت آنها گذشته معنی و مفهومی در درمان ندارد منتها کارخانه های سازنده اگر بخواهند کلیه فرآورده های خود را تاریخ گذاری کنند دچار ورشکستگی میشوند چون قادر بحمل و فروش همه محصولات خود در مدت کوتاه نبوده و اگر همه آنها فروش نرود مسلما " دچار خسارت های فراوان میشوند . پس تا ممکن است باید در تهیه مواد خوراکی نهایت دقت مبذول داشت و از مواد تازه تهیه شده استفاده نمود و حتی آب میوه های مصرفی را هم نباید تهیه و ذخیره کرد بلکه باید تازه تازه تهیه و مصرف نمود و برای اینکه حتی بتوان چند ساعتی آنها را نگاهداری نمود باید با مقداری آب لیموی تازه مخلوط کرد با اینهمه بهتر است همواره از ترکیبات تازه استفاده شود و حتی المقدور از غذای کنسرو استفاده ننمود چه رسد به مصرف داروها که در عین عوارض جانبی همواره اثرات دیگری ناشی از ناسازگاری با سایر داروها داشته و موقعی که دودارو را با هم مصرف میکنیم ممکن است اثرات یکدیگر را از نظر درمانی خنثی کنند در حالیکه عوارض و اثرات سوء و جانبی آنها برای انسان محفوظ است ، زیرا میدانیم دارو موقعی اثر میکند که بمقدار کافی به محل اثر برسد . از طرفی میدانیم که اغلب داروها سمی بوده و با عوارض جانبی همراه می باشند بهمین دلیل تا کنون درمان زخم معده موفقیت آمیز نبوده و همه روزه درمانش تغییر کرده و باز هم در راه تغییر و تحول می باشد و بعد از آنکه متوجه شدند که داروهای ضد اسید و خنثی کننده ترشح معده هیچگونه تاثیری در درمان زخم معده ندارد به دارو هایی که ترشح اسید معده را کم می نماید (آنتی کو لینیترژیک) متوسل شدند ولی این بار نیز درمان زخم معده موفقیت آمیز و رضایت بخش نبود و بدنبال مصرف هیستامین ها بطور اتفاقی

خام خواری

منوجه ترشح بیش از اندازه شیر معده و ترشی آن شدند و بلافاصله از داروهای ضد هیستامین برای کنترل ترشح اسید معدی استفاده شد که متأسفانه تا این اواخر نتوانستند داروی موثری برای کنترل ترشح اسید معده پیدا نمایند زیرا کلیه آنتی هیستامیک ها قادر به کنترل موثر اسید معدی نشده بودند تا اینکه داروئی بنام تاکامت (سی میتدین) پیدا شد که متأسفانه این دارو نیز نظیر پیشقراولان خود سرعت بسرنوشت آنها دچار گردید چون نمیتواند آنطور که باید و شاید در مهار کردن ترشح اسید معدی موثر باشد و انگهی مگر انسان در تغذیه روزانه احتیاج به ترشح اسید معدی نداشته که باید تا باین درجه آنرا مهار نمود بعلاوه میدانیم که اثر داروها اغلب به مسائل چهار گانه جذب - انتشار - متابولیسم و دفع بستگی کامل دارد که مسائل فوق نه تنها در هر فردی متفاوت است بلکه سلامت اعضاء آنها نیز بستگی دارد که در آن میان سلامت کبد از همه مهمتر است بطوریکه گاه با وجود موثر بودن دارو بعلت ضایعات کبدی نمیتوان آنرا مصرف نمود. هم چنین متابولیسم دارو در افراد پیرخیلی کندتر از جوانان بوده و نمیتوان دارو را بمیزانی که در جوانان مصرف می نمائیم برای پیران تجویز نمائیم.

حتی باید دانست که مصرف دارو بصورت شربت و محلول موثرتر از قرص و یا کپسول می باشد. هم چنین باید در نظر داشت که داروهای اسید در معده و داروهای قلبیائی در روده جذب میشوند یا اینهمه نباید این دو دسته دارو را باهم مصرف نمود چون همدیگر را خنثی کرده از جذب آنها کوچکترین نتیجه ای نخواهیم گرفت البته غیر از دستگاه گوارش طرق دیگری برای جذب و تصرف دارو وجود دارد که در آن میان جذب مستقیم درون رگ از روش های دیگر سریع تر

خام خواری

علمن ترمی باشد و بهمین جهت هر قدر گردش خون عضوی بیشتر باشد
لما "جذب دارو از آن عضو بیشتر خواهد بود باین ترتیب تزریق
بلائی بیشتر از زیر جلدی و زیر جلد بهتر از نسج چربی می باشد .
همین ترتیب جذب دارو بصورت استنشاق از مجاری تنفسی بعلت
وق فراوان یکی دیگر از راههای ارزنده می باشد با اینهمه جذب
روها بستگی بسلامت اعضاء داشته در صورتیکه جریان گردش خون
بناقص کار قلب بکندی انجام پذیرد مسلما جذب دارو نیز متاثر
تند و دیرتر جذب میگردد با اینهمه پاره‌ای از داروها بخوبی جذب
نمیشوند ولی در آنجا با پروتئین های پلاسما
تربون ترکیب شده به نسوج و مراکز لازم برای تاثیر گذاشتن و درمان
برسد گرچه چسبندگی دارد پروتئین در تمامی داروها کم و بیش
بود دارد معینا داروهاییکه حتی تا ۹۹% قدرت چسبندگی داشته
دستها در بدن میمانند از نظر مصرف خطرناک می باشند زیرا تجویز
تنب این قبیل داروها ممکن است با مصرف مواد دیگری این خطر
یجاد نماید که بیکباره هم آن از پروتئین ها جدا شده به نسوج مربوط
ش از حد معمول رسیده عوارضی مخصوص بخود و مسمومیتی ناشی
حد لازم دارو بوجود آورد نظیر داروهای ضد انعقادی و داروی
مکن معروف با سم بوتازولیدین و مشتقات آن ولی چون متابولسم
رو در کبد انجام میگردد و در آنجا است که دارو باید تجزیه شده
ابولیت های بی اثر آن در آب بیشتر قابلیت حل داشته و از راه کلیه
تواند دفع شود در حالیکه اگر کبد ضعیف باشد و قادر به متابلیزه
بدن دارو نباشد این عمل انجام نمیگیرد بطور مثال داروی محلول در چربی
تجزیه نشده باید از راه دراز دفع شود ولی مجدداً داروی مزبور در چربی
دار سلولهای گلیوی حل شده وارد سیستم عمومی و خون میگردد

وامکان عوارض ناشی از ازدیاد دارو بوجود میآید . و بهمین دلیل است که در ضایعات کبدی بعلت اختلال در دفع داروها یا بایداز تجویز دارو منصرف شدو یا باید بمقدار کم مصرف کرد که متاسفانه مقدار کم دارو هم بعلت نرسیدن به کانون اصلی موثر نیست . اما نکته اساسی تر در درمان با دارو اینست که اصولا مصرف داروممکن است آنزیم های کبدی را که مسئول متابولیسم داروها می باشند تقویت و یا تضعیف می نمایند که در هر دو صورت برای بدن خطرناک است زیرا اگر آنزیم های مسئول متابولیسم و نظارت دارویی در کبد تقویت شود دارو بسرعت در بدن تجزیه شده ، دفع میگردد و دیگر اثری از دارو در بدن برای تاثیر باقی نمی ماند لذا احتیاج بمقادیر زیادی دارو داریم و اگر هم آنزیم لازم برای نظارت بر دارو ضعیف شود داروی مصرفی تجزیه نشده در بدن بسطح مقدار سمی بالا میرود . البته باید در نظر داشت که پاره ای از داروها هم از راه کبد و صفرا از راه غدد مترشحه عرق و شیر و یا از راه تنفس دفع میگردند ولی عمده راه خروجی دارو کلیه ها و سلولهای توبول کلیوی است که با نظارتی دقیق ناظر کلیه داروها می باشد از این جهت سلامت کلیه و سلولهای وابسته بآن نیز در متابولیسم دارو و اثرات آن یکی از مسائل لازم در درمان دارویی بشمار میرود . با در نظر گرفتن مطالب فوق چنین نتیجه میگیریم که چون دارو با طبیعت بدن ما سازگار نیست همواره باعث اشکالات فراوانی ناشی از ندانستن طبیعت دارو در بدن میشوند پس چه بهتر تا سرحد امکان از مصرف دارو اجتناب کرده و با دست خود سموم مختلف را وارد بدن نسازیم و قبول کنیم که هرفردی برای خود کتاب زنده ایست که قابل رفایت یا دیگری بوده طفل و جوان و پیر - سالم و دردمند بیک نحو در مقابل دارو عکس

خام خواری

العمل نشان نداده و بیک نسبت از مصرف داروئی استفاده نکرده و ضرر نمی بینند و چون ماده ای با اسم دارو که تا باین حد به عوامل زیادی نیاز داشته تا بخوبی بحسن اثرش پی بریم و متاسفانه دانش ما بر شناسائی داروئی منحصر به مطالبی است که در بروشورهای داروئی عنوان شده است و همه روزه خلاف گفته های عنوان شده ثابت میشود و نتایج تجربیات روی حیوانات با انسان بهیچ وجه قابل تطبیق نبوده حتی نتایج آزمایشگاهی و در لوله های آزمایشگاه یا نتایج داروئی برای انسان در زمانهای مختلف یکسان نیست بنابراین باید حتی المقدور از مصرف دارو اجتناب کرد که تنها راه حل آن استفاده از قانون طبیعی در تغذیه سالم و سالم زیستن و نیاز نداشتن بدارو است .

۷- عدم صرف انرژی و نیروی انسانی و صرفه جوئی در زمان

نگاهی به آمار کلیه بیمارستان ها - درمانگاه ها و مراکز درمانی و موسسات بهداشتی و کلینیک اطباء نشان میدهد که همه روزه تعداد بیشماری بانتظار مواجهه شدن با طبیب وقت خود را در اطاقهای انتظار صرف می نمایند . پس در بادی امر نیروی انسانی بمقدار زیادی فقط برای مراجعه باطباء در این میان هدر میرود وای کاش با صرف این انرژی بیماران نتیجه میگرفتند و پس از بهبودی بجزیران زمان بیماری با انرژی و راندمان بیشتر و سلامت بهتر کار میکردند و جزیران مافات می نمودند در حالیکه بسیاری از بیماران بان نتیجه معکوس مرتباط طبیب خود را عوض کرده و در صدد راه حل واقعی در جستجوی حقیقت از این کلینیک به کلینیک دیگر رفته سرانجام راهی دیار خارج شده مبالغ هنگفت و وقت فراوان در آنجا صرف کرده تا شاید

خام خواری

شاهد سلامتی را در آغوش کشند - بسیاری از بیماران سرانجام با صرف مبالغ سرسام آور از بابت حق ویزیت - بیمارستان - آزمايي و دارو بدون گرفتن کوچکترین نتیجه بديار خاموشان روانه شده، حسرت و اندوه فراوان برای اقوام و دوستان و آشنایان باقی می‌گذرد. بیماران زیاد در گوشه بیمارستانها و خانه‌ها بانتظار مرگ شماری کرده و همواره خود و کسان بیمار از خداوند طلب مرگ را می‌نمایند. چه بسیار از بیماران سرطانی که عضوی از اعضاء را از دست داده و در شدیدترین ناراحتی‌های جسمی و روانی زير میکنند که نه تنها برای خود ناراحت کننده و زجر آور است برای اطرافیان نیز مشمئز کننده و غیر قابل تحمل است. سرطان: جلدی که سرانجام به کرم گذاشتن منتهی میشود و هر آنساز دیدن آنها ساعت‌ها بلکه روزها ناراحت شده و حتی خاطره انگیز این قبیل صحنه‌ها همواره چون لوح محفوظ در خاطره‌ها می‌بندد آیا برای بشر ناراحتی نیست - کسانی که قسمتی از رود مثانه خود را از دست داده و با کیسه‌های مدفوع و ادرار باید میان مردم زندگی کنند و همواره تعفن آن همسایگان را متآزار میدهند آیا میتوان بدان نام زندگی داد - آیا کسانی که از سر مری رنج می‌برند و نمیتوانند قطره‌ای از آب گوارا نوشیده و یا لقمه غذا را بلع نمایند زجر آور نمی‌باشد. این قبیل افراد ناظر شادی دیگران بوده و ملاحظه نمایند که دیگران بخوبی و راحت غذا را می‌بلعند و با شکم سیر از سفره بلند میشوند در حا خوراک آنها منحصرأ سرم و مایعاتی است که باید از راه رگ بد رسانید و آیا این ناراحتی روحی آنان را زودتر تسوی بدیت نمی‌کند. آیا منظره بیمار سرطان خون و لکوز حاد که از همه جای بد.

خونریزی میکند و در تب شدید میسوزد و کم خون و رنگ پریده در بسترافتاده طاقت کوچکترین فعالیت را ندارد برای خود بیمار و حتی اطرافیان خوش آیند می باشد آیا بیماری که از سرطان کلیه و مثانه و رحم رنج میبرد - خونریزیهای طاقت فرسا بدو امان نمیدهد برای بیمار قابل توجه است .

آیا سرطان نسج مغز با آنهمه ناراحتی و درد و رنج که بیمار را آنی راحت نگذاشته خواب و خیال را از بیمار سلب کرده از سردردهای طاقت فرسا باید بداروهای مخدر فوی پناه برده چنانچه لحظه ای داروی مسکن موقتی اش دیر شود آسایش اطرافیان را مختل میسازد مشکل ساده ای بنظر میرسد و آیا بالاخره اینهمه سرطان در قرون و اعصار گذشته و ادواریکه تغذیه سالم رایج بود وجود داشته یا اینکه وسائل تشخیصی در کار نبوده . در صورتیکه باید اعتراف کرد و اذعان نمود که مسلما سرطان وجود نداشته و تدریجا که بشر بسوی تغذیه ناصحیح گام برداشته است سرطان هم بتدریج پیشرفت کرده است درست است که پیشرفت تکنیک و صنعت تدریجا موجب افزایش سرطان شده و در این باره علل متعددی را میتوان اقامه کرد مثل افزایش دود سیگار - افزایش دود کارخانه ها - سوخت گازوئیل - وجود مواد شیمیائی و رنگی و هرمنی در تغذیه انسانی وجود کودهای شیمیائی حاوی پتاس اختراع اشعه ایکس و یکعده عوامل ناشناخته دیگر - ولی باید توجه داشت چرا در حال حاضر در نقاط کوچکی از دنیا که صنعت و تکنیک بدانجا راه نیافته و یا از تغذیه غلط خبری نیست از سرطان هم خبری در دست نیست - مگر سرطان چیست - درست است که ما هنوز در خم یک کوچه ایم و کوچکترین مسئله ای را در باره سرطان نمیدانیم ولی از فعل و انفعالات سلولهای سرطانی تا حدودی اطلاعاتی

خام خواری

ناقص و جسته و گریخته پیدا کرده‌ایم میدانیم که سلولهای سرطانی سلولهای هرج و مرج طلب و آناارشی بوده از هیچ قانون و طبیعتی تبعیت نمیکنند غذای دیگر سلولهای بدن را اخذ کرده خود برشد و نمو بیش از حد پرداخته بقیه سلولها را در فقر غذایی میگذارد تعادل درونی سلول سرطانی در حقیقت بهم خورده است - بطور نایسامان و عنان گسیخته بسیر بی رویه خود آنقدر ادامه میدهد تا موجود را از پای در آورد - چرا داروهای ضد سرطانی نتوانسته اند بر مشکل سرطان راه حلی مناسب باشند - چرا تا حال سلولهای سرطانی با وسایل پیشنهاد شده مهار نشده و چرا باید هرعضوی که دچار سرطان میشود سرعت از بدن جدا کرده بدور اندازیم تا شاید از شر انتشار سرطان نجات پیدا کنیم و چرا حتی تومورهای نظاهر یک خیم را بالقوه سرطانی میدانیم و معتقدیم که باید همه تومورهای خوش خیم را از بدن در آورد تا مبادا روزی سرطانی شود چرا با پیدایش سرطان فقط پاره‌ای از نقاط بدن حساسیت بیشتر در پذیرائی سلولهای سرطانی داشته و کانونهای ثانوی سرطان (متاستا تیک) فقط در مکانهای معینی پیدا میشود - چرا رنگ پذیری سلول سرطانی نسبت به سلولهای عادی کاملا متفاوت است - چرا هسته‌های سلولهای سرطانی تفاوتی کاملا محسوس از سلولهای طبیعی دارند چرا سرطان در اطفال و جوانان برق آسا و گسسته بوده در پیران و کهن سالان دیرتر موجب مرگ آنان میشود - چرا سرطان در سطح شهرها فراوان تر از سطح روستاها است - چرا سرطان در دهه های مخصوصی بیشتر از سایر سنین ملاحظه میشود در مقابل همه اس‌جراها باید گفت که تعدیه سالم حداقل در کاهش سرطان دستگاه گوارش که از آمار ۲۰۰۰ ساله بیمارستانهای افریقا بدست آمده انری عمر فابل

خام خواری

انکار داشته است و همانطور که با تغذیه ناهنجار و غلط - وضع سلول و دفاع او بهم خورده مختل می شود ناهنجاری در غذا و هوا باعث ناهنجاری در ایجاد سلولها شده سرطان بوجود میآید - مگر نه اینست که تا غذا و اکسیژن و آب در اختیار نباشد موجود رشد نمیکند - پس چرا بهنگام تغذیه سالم و خام سرطان بی نهایت کم بوده و سلول برشدنی رویه دچار نمی شود و بررسی کوتاه از مطالعه مناطق خام خواری در آلمان و سوئیس و هند مبین این مسئله است .

دروهونزا دره حاصلخیز غرب پاکستان که ساکنین آن فقط از رژیم خام استفاده میکنند علاوه بر نداشتن حتی یک مورد سرطان و بیماریهای دیگر قرن که در اروپا و غرب بیداد میکند حتی بانک - زندان دادگستری نداشته ، جنایت - طلاق استرس و فشار تمدن وجود ندارد افراد سالم و قوی و معمر و حتی یکصد ساله در میان آنها فراوانند این یک نمونه کوچکی از خام خواری و تغذیه سالم در سطح کره خاکی خود ماست .

۸- آرامش روحی در تغذیه سالم و طبیعی

آمار دویست ساله از ممالک افریقای جنوبی و خاور میانه نشان داد که با وجود استرس های پسیکوسوماتیک بیماریهای عروق کرونر قلب نسبت به ممالک امریکا و اروپا بی نهایت کمتر است گرچه در بادی امر منقدین عدم امکانات بهداشتی کمبود وسائل درمانی - نبودن بیمارستان در سطح عالی و کمبود اتوپسی بعد از مرگ را دلیل بر فقدان بیماریها میدانستند و گمان میکردند که حقیقتا در این قسمت از کره زمین که خوراک اغلب مردمان آن از مواد طبیعی و حاوی ماده فیبری است بیماری بهمان شدت که در ممالک پیشرفته صنعتی امریکا و اروپا

خام خواری

وجود دارد ملاحظه میشود ولی مطالعات دقیق تر نشان داد که این حقیقت مسلم وجود دارد که سه دسته از بیماریهای عمومی در ممالکی که از غذاهای طبیعی و سالم استفاده میکنند آنقدر کم است که حتی از ۱۲۰۰ تختخواب در بیمارستان بوگاندا حتی یک نفر برای نارسائی عروق کرونر در سال بستری نمیشود در حالیکه بیش از نیمی از مرگ میر مردم ممالک پیشرفته و پر جمعیت که تغذیه سالم ندارند و سن آنها از ۵۰ سال متجاوز است از این سه گروه بیماری تشکیل شده است با اینهمه در اوایل گمان میکردند که ممکن است عامل مانع بروز بیماری این قبیل بیماریها میشود ولی بزودی معلوم شد افرادی که از ممالک سیاه پوست آفریقائی به اروپا مسافرت کرده و در آنجا مانده به زاد و ولد پرداخته و فرزندان آنها با رژیم اروپائی خو میگیرند، بکلیه بیماریهای ممالک غرب دچار میشوند پس با این تجربه ثابت میشود که تغذیه در ایجاد لاقول این سه گروه بیماریها موثر بوده ظهور و بروز آنها را تشدید می نماید .

۱ - بیماریهای دستگاه گوارشی از قبیل پوسیدگی دندان
زخم معده - فتق هیاتوس - بیماریهای کیسه صفرا - ضایعات
روده بزرگ و تحریک پذیری فولون - کولیت - سرطان روده بزرگ
آپاندیسیت - فیستول و شقاق مقعدی - بواسیر و بالاخره یبوست .

۲ - بیماریهای متابولیک از قبیل نقرس - اورمی - دیابت
فشارخون - آرتریت اسکروز - چاقی .

۳ - بیماریهای عروقی از قبیل ضایعات عروق قلب - واریس
سطحی و عمقی - تورم شریان و ورید - ترمبوز عروق - مخالفین و منقدین
مسائل تغذیه در تسکین یا تشدید سه گروه بیماریهای فوق معتقدند
که ساکنین آفریقای جنوبی و خاور میانه سنشان از ۷۰ سال تجاوز

نمیکند در حالیکه بیماریهای نامبرده اغلب در سنین پیری عارض میگردد لذا بروز این قبیل بیماران بهمین دلیل کمیاب است در حالیکه در سال ۱۹۷۰ در جنوب آفریقا تعداد سیاهان بیش از ۵۰ سال دو برابر سفید پوستان بوده و حتی مرگ و میرعادی در میان سیاهان حداکثر ۴۴٪ بوده ولی فقط ۳۳٪ از سفید پوستان آن منطقه بیش از ۷۰ سال سن داشته اند و خود بخود این سؤال پیش میآید که چرا با وجود تغذیه ناقص - کمبود وسائل بهداشتی و نبودن خدمات طبی ارزنده تا باین حد بیماریهای ممالک غرب در میان سیاه پوستان آفریقائی نادر است - چرا بیماریهای کوتاه کننده عمر بیماریهاییکه سنین بازنشستگی را بکام انسان تلخ میکند و قدرت و ظرفیت انسان را در سنین کهولت از بین میبرند .

در میان اقوامی که از مواد غذایی دست نخورده استفاده میکنند بی نهایت کمتر است زیرا ثابت شده که غذاهای حاوی مواد شاخی و سلولزی که با نشاسته توأم می باشند از قبیل کلیه غلات غده های زمینی و حبوبات (غذای اصلی آنان بوده و بطریقه انکار ناپذیری عوامل بیماریزا را از بین برده و یا انسان را در مقابل بیماریهای سه گانه فوق مصون میدارد .

البته برای یاد آوری باید گفت که فیبر - و مواد شاخی که در گیاهان بحد وفور وجود دارند خود بسه صورت در طبیعت یافت میشوند .

۱ - سلولز: درحقیقت قند نباتات بوده و بصورت یولی مری ساده قندی است که اسکلت سلولهای نباتی را تشکیل داد ، در ساختمان جدار کلیه سلولهای نباتی بکار میرود این ماده با واسطه آنزیمی بنام سلولاز که میکربهای روده ای حیوانات علفخوار ترشح میشود به

خام خواری

سلو بیوز تبدیل گشته آنگاه حیوان کلیه مایحتاج خود را از تجزیه وهیدرولیز آن بدوا بصورت قند و سپس بصورت چربی و مواد سفیده‌ای استخراج میکند در غیر این صورت اسب میدان های مسابقات که غیر از نبات ودانه های غلات چیز دیگری برای ادامه حیات مصرف نمیکند و این مواد هم جز سلولز از ماده دیگری درست نشده پس چگونه انرژی مافوق تصور خود را تامین میکند . سلولز بصورت آمیدون در دانه های غلات - غده های زمینی و ریشه ها مثل سیب زمینی شیرین - سیب زمینی ترشی - دنبلان زمینی - پیاز - سیر - شلغم - انواع ترب و حتی کلم قمری بوفور دیده میشوند .

۲ - همی سلولز نیز بیولی مری از مواد قندی گوناگونی است که بهتر از سلولز در آب گرم حل شده بصورت ژل و صمغ در آمده در ترکیب ساختمانی جدار سلولهای نباتی بکار رفته در اثر انزیم همی سلولزهیدرولیزه و تجزیه شده و حیوان مواد غذائی را از آن اقتباس میکند . در حقیقت سلولز و همی سلولز زیر بنای ساختمان انسان و حیوان بشمار میرود که با واسطه این مواد میتوانیم انرژی طبیعت و خورشید را بدرون سلولهای خود راه دهیم . زیرا گیاه بدنبال فتوسنتز اشعه خورشید را بخود جذب کرده انسان با استفاده از اولین قانون ترمودینامیک که همواره انرژی کسب شده معادل انرژی از دست داده است . انرژی خورشیدی را از طریق گیاه بخود اختصاص دهد .

البته گیاه در پناه رنگ دانه سبز رنگ خود که با اسم کلروفیل موسوم است انرژی نورانی را با انرژی شیمیائی تبدیل کرده و حیوان با خوردن نبات در پناه تاریکی و با کمک میکربهای روده ای سلولز نباتی را بمقدار فراوان به مواد قندی تبدیل میکند و از اینروست که حیوانات

خام خواری

را کارخانه سازنده و تبدیل کننده نبات به گوشت نامگذاری کرده اند که انسان نیز با تبعیت از تغذیه گیاهی و تغییر فلور روده ای تا حدودی قادر خواهد بود مستقیماً از مواد نباتی همان استفاده ای که حیوان می برد بنماید و از مواد اولیه - طبیعی و دست نخورده بوجود آمده ترکیبات ساختمانی بدن خود را تکمیل نماید .

۳ - چوب سومین فرم ماده شاخی نبات است که از الکل های مختلف بوجود آمده که اغلب در صنعت نیز الکل صنعتی را از چوب

تهیه مینمایند . باید باین مطلب اشاره کرد که حیوان با خوردن علف و نبات همه املاح - ویتامین ها - قند - چربی و حتی پروتئین را استخراج کرده رشد می نماید لذا طبیعت و گیاه از نظر تغذیه کامل است و این موجود انسانی است که ناقص است و نمیتواند از مواد نباتی آنطور که باید و شاید استفاده کند .

تفاوت غذائی اروپائی و افریقائی

گرچه ۱۰٪ انرژی غذائی از پروتئین تامین میشود با اینهمه در آفریقا و خاورمیانه اغلب پروتئین های مصرف شده از نباتات است در حالیکه پروتئین های غذای اروپائیان از حیوانات تغذیه میشود .
۹۰٪ بقیه انرژی مسلماً از مواد قندی و چربی گرفته میشود که در ممالک عقب افتاده و در حال پیشرفت ۷۵٪ آن از مواد یست که حاوی نشاسته و سلولز فراوان است از قبیل غلات - حبوبات - ریشه ها و غده های زمینی و ۵۰٪ از چربی های نباتی حاوی فیبر و سلولز مثل پسته - بادام - گردو - فندق بوده و ۱۰٪ بقیه شامل قند مصنوعی

خام خواری

بدون سلولز می باشد در حالیکه تغذیه به ممالک پیشرفته غرب مسئله املا " برعکس بوده ۲۰٪ انرژی روزانه از قند مصنوعی بدون سلولز بوده - ۴۰٪ انرژی از چربی های بدون سلولز است بطوریکه ۶۰٪ انرژی از غذاهای بدون سلولز تامین میشود و برعکس ۳۰٪ بقیه انرژی از مواد سلولز دار نشاسته ایست در حالیکه در ممالک عقب افتاده این رقم معادل ۷۵٪ است .

در ممالک غرب انرژی لازم اغلب از غلات تصفیه شده - گندم و برنج سفید شده تشکیل شده و این مواد اغلب - مواد سلولزی خود را از دست داده و فقط حاوی - مواد نشاسته ای میباشند که متاسفانه با از دست دادن مواد سلولزی اغلب ویتامین ها و مواد معدنی نیز در این تصفیه خانه ها زائل میشود .

البته اگر مسئله سلولز و فیبر و اهمیت آن مطرح نبود مسئله تغذیه نوع آن هیچگونه اهمیتی نمیداشت ولی برای اخذ کلیه انرژی های نهفته در نباتات باید از تمامی پیوسته ها و مواد فیبری آنها استفاده کرد بهمین دلیل است که افریقائی ها روزانه ۲۵ گرم مواد فیبری با غذای خود مصرف میکنند در حالیکه ممالک غربی بیش از ۴ گرم سلولز در روز مصرف نمی کنند و همواره گرفتار بیماریهای نظیر آنچه گذشت هستند و باید یاد آور شد که در تغذیه ممالک عقب افتاده میوه حیات بعنوان انرژی مصرف نشده برعکس بعنوان تنوع و چاشنی مواد غذایی مصرف میگردد .

غذاهای پخته همگی در روده های باریک جذب و جز بسیار کمی از آن می باشند که برای رفع این منظور اخیراً " ممالک غربی روزانه ۱۵ گرم سلولز - همی سلولز و حتی چوب بگذای خود اضافه نموده اند زیرا میدانیم که سلولز و همی سلولز جاذب آب بوده و با داشتن این

خام خواری

خاصیت حجم محتویات روده ای را زیاد کرده قوام مدفوع را نرم میسازند و احياناً " با توقف در روده های کلفت آبی از دست نداده هیچگاه انسان به یبوست و عواقب و عوارض ناشی از آن دچار نمیشود حجم مدفوع در گروه اول ۴۰۰ - ۲۰۰ گرم می باشد در حالیکه حجم کلی مدفوع در کسانیکه از غذای پخته مصرف می نمایند از ۱۵۰ - ۱۰۰ گرم تجاوز نمیکند . البته بدنبال مصرف موادنیاتی حاوی سلولز گر چه مقدار جزئی از آن تحت تاثیر میکربهای روده ای تجزیه میشود ولی قسمت اعظم آن دفع میگردد و همین امر باعث نفخ شکم میگردد که هم بتدریج دستگاه گوارشی بدان عادت میکند و هم با مصرف مقداری اختلالات گوارشی برطرف میگردد .

در قدیم و شاید هم هنوز بسیاری از اطباء غذای پخته و فاقد فیبر و سلولز و همی سلولز و چوب را بهترین روش درمانی اختلالات روده بزرگ از قبیل قولون تحریک پذیر - کولیت - دیورتیکول قولون میدانند در حالیکه اغلب متخصصین فن که با تجربیات روز آشنائی دارند رژیم غذایی بیماران خود را تغییر داده و میدهند و نتایج نیکویی نیز تا بحال بدست آمده است و میدانند که تنها راه درمان آنها غذای مخصوصاً " غلات کامل در درمان این دسته از بیماریها ارزش فراوان پیدا کرده است .

کولیت اولسروز - آپاندیست - بیماری کرون (ضایعه التهابی قسمت انتهائی روده باریک) با مصرف غذاهای فیبری در سیاهان آفریقائی بی نهایت کم است .

فستیول - شقاق و بواسیر یکی از دیگر بیماریهای نادر دستگاه گوارشی است که در ممالک در حال پیشرفت بی نهایت کم است . سرطان قولون و رکتوم و مقعد که دومین فرم سرطان شایع مردان در

خام خواری

ممالک غرب بخصوص در افسراد مسن است در ممالک افریقائی و کسانیکه از مواد فیبری تغذیه می نمایند بسیار کم است - گو اینکه هنوز علت غائی سرطان پدیدار نشده با اینهمه وجود میکربهای نا هوازی دستگاه روده ای را در کسانیکه غذای پخته و غذای حیوانی گوشتی مصرف می نمایند مسئول سرطان دانسته معتقدند که غذاهای سلولزی فرصت رشد چنین میکربهایی را در روده نداده با این همه بعلت حجم زیادی که مواد سلولزی در روده اشغال میکنند از تراکم میکربها و اثرات نامطلوب سرطان زائی آنها در محیط روده می گاهند .

گرچه هنوز مکانیسم اثر غذاهای سلولزی در درمان دیابت محقق نشده ولی به تجربه ملاحظه شده که سبوس گندم و برنج در درمان دیابت نه تنها موثر بوده و قند خون را بحد عادی بر میگردداند بلکه نیاز بدن را با نسولین کم میکند و از آنجائیکه ۵۵% مرگ و میر بیماران دیابتیک بر اثر ضایعات عروقی حادث میشود بنا بر این من غیر مستقیم غذاهای حاوی فیبرحتی آنهایکه با مقادیر قابل ملاحظه نشاسته همراه می باشند از قبیل هویج - پیاز - سیب زمینی در درمان دیابت تدریجا " اثرات مطلوب بحای میگذارد که شاید علت نهائی آن املاح - - دیاستازها و ویتامینهای متراکمی است که در پوسته گندم و برنج طبیعت بودیعت قرار داده است .

سرانجام باید اذعان کرد که بیماریهای عروقی قلب که در تعقیب عواملی نظیر غذای پیر انرژی - چربی زیاد - چربی های اشباع شده کلسترول بالا - کشیدن سیگار - بیماری قند و چاقی و فشار خون و عدم تحرک بوجود میآید با تغذیه از راه مواد سلولزی بسرعت درمان شده اند .

در فصول قبل صحبت از تغذیه پخته و محصولات حیوانی به

خام خواری

میان آمد و ملاحظه گردید که بدنیاال تجربیات عدیده بسیاری از صفات حیوانها از راه تغذیه بانسان حلول میکند و مسئله گوشت نیز در این میان به بحث گذارده شد .

تغذیه سالم با استفاده از کلیه مواد طبیعی و سالم و دست نخورده اطلاق میگردد . بطوریکه باید از هر غذای پاک و پی عیب تغییر نیافته استحاله نشده و دگرگون نشده سد جوع نمود و همانطور که اخلاق انسان و روح هر آدمی باید به پاکی ها - خوبی ها و محاسن زینت داده شود . همینطور نیز جسم انسان باید با موادی از هر حیث پاک تغذیه گردد . انسان که از جسم و جان بوجود آمده است نه میتواند منحصر جسم مطلق و یا روح محض باشد هم این است و هم آن بهر دو مسئله نیاز دارد ایمان و شعور روشن از نظر عقل و منطق و روان و سلامت جسم از نظر ظاهر و انجام اعمال طبیعی بدن از احتیاجات واقعی اوست که باید بمعنای اعم و اخص کلام اجرا شود .

هرگاه سلولهای مغزی که مراکز عاطفی - احساسات - ادراک و عقل و شعور ما را تشکیل میدهند . خود از سلولهای خراب و نابسامان تشکیل یافته باشند آیا امکان دارد که با شعوری روشن و از دیدگاهی سالم به مشکلات نظر افکنده یا بصارتی واقع بینانه در حل و فصل مسائل صاحب نظر باشیم . اینهمه جنگهای خانمان سوز - اینهمه کشت و کشتار - اینهمه آلات حرب - و اینهمه جنگ افزارهای مخرب و غول پیکر و وحشتناک برای چه بوجود میآید - آیا مهار انسان عاقل نیازی به اینهمه وسائل قتاله دارد .

چرا انسان در چند مسیاج زندگی نباید در کنار یکدیگر دارای یک زندگی شیرین و بی دغدغه باشد . آیا آنها که در نکاپو هستند ، آیا اگر مالک روی زمین را بدست آرند - بهای مهلت بکروز

زندگی آنان خواهد بود - روح وحشی گری و خونخواری از کجا بود آمده است ، اگر ما نیز چون حیوانات بد زندگی مشغول باشیم پس ما و حیوان چیست ؟ در قرآن کریم در سوره تین آمده که ما را در بهترین فرم خود و به بهترین نحو ممکنه خلق کرده ایم " خلقنا الانسان فی احسن تقویم " و بعد میفرماید او را به بدتر پست ترین و سخیفانه ترین فرم که از حیوانات هم پست تر است در آوردیم .

" اولئک کالانعام بل هم اضل و یأثم ردد ناه اسفل سافلا زیرا حیوانات درنده چون ببر فقط آهنگام که گرسنه است فقط حیوان دیگر را میبرد و پس از سدجوع دیگر بد زندگی نمی پردازد در حاله انسان هیچگاه احساس سیری از تمایلاتش نداشته - آرزوهای مادی بی انتها بوده - چه سیر و چه گرسنه بدنیاال مقاصد مادی خود پی میرود - نفس اماره و خوی حیوانیش در سر لوحه افکارش قرار د و چون از مادیات بیشتر برخوردار است مسلما و سائل بیشتری در اختیار د تا آنجا که ممکن است بر خواهش های نفس سرکش و توسن خیال جولان میدد و بار یختن بمب اتمی - بمب میکروبی و بجان یکدیگر انداختن ملل کوچکت سوء استفاد ه های مادی روح ماده پرست خود را تا حدودی سیراب میکند حالیکه با تغذیه نباتی و سالم فاقد غذای حیوانی از حالات خیال پرداز رها شده بسوی افق تازه تر پیش میرود - خوی و خصلت حیوانی در انسان کت شده خصال واقعی انسان بروز کرده در پناه صلح استوار و صفا باطن - به معاصدت یکدیگر پرداخته جامعه ای از هر حیث متره در میان افراد نضح گرفته گسترده تر میگردد . آنگاه انسان با خیال راحت در چنین اجتماعی فارغ از هر سودائی زندگی میکند و نگاه به هندیان پاک سرشت و ساکنین دره هونزا در پاکستان این مسئله توجیه میکند .

۹ - تاثیر تغذیه سالم در زندگی شخصی

مصرف داروهای آرام بخش که چون نقل و نبات در هریک از نسخ اطباء برای بیماران ملاحظه میشود حاکی از عنان گسیختگی روح نا آرام انسان در عصر کنونی است - پیشرفت علم و تکنیک ، افزایش سریع جمعیت - نیاز بشر با ذوقه ، کم شدن کیفیت محصولات و مواد غذایی در جهان - کم شدن زمان در برآورد کاری و سرعت و شتاب در کلیه امور همگی عواملی هستند که با تشریک مساعی یکدیگر و یا دست در دست گذاردن همدیگر آرامش واقعی را از انسان زمان سلب کرده روح و روان او را در کشاکش دهر از هر سو مورد حمله و تاخت و تاز قرار داده است . علم و دانش از یکسو - حرص در طلب مال از سوی دیگر او را به تگاپوی مذبحخانه واداشته دروادی زمان او را میبوت و متحیر و سرگردان ساخته است و ورود به مرحله تکنیک او را از حقیقت موضوع و واقعیت فرسنگها دور کرده است . تلاش مذبحخانه در راه . هدف های ظاهری و مادی بدون توجه به سایر عوامل چون تار عنکبوت پرده ای بدور او دنیای واقعیت او کشیده است که خلاصی از آن جز پناه بردن به حق و حقیقت راه دیگری وسیله مطمئن تری وجود ندارد .

تا آن زمان که فقط مادیات و ظواهر در میان مردم کمره ۱۰ حکم فرماست وضع مانا هنجار ترو ناسامان تر بوده در منجلاب مشکلات دست و پا خواهیم زد و حلقه معیوب بسیر خود ادامه داده گره ما را کورتر میکند و ما را بهر کجا که خاطر خواه خود باشد میکشاند ولی بر عکس آنگاه که بسوی معنویت و حقیقت گام برداریم و قلبمان بنور

ایمان و حقیقت روشن شود و در پرتو اعتبار ایمان به مبداء و معادی اصیل گام برداریم - آنگاه آرامشی حاکی از انبساط خاطر - راحتی روح و روان پیدا کرده دیگر نه نیازی به داروهای مضر آرام بخش خواهیم داشت و نه تلاش مذبحخانه قدرت ما را براه ناصواب میکشاند "الا بذكر الله تطمئن القلوب و قلبه مطمئن بالایمان" آیا پیدایش صفای باطن و آرامش روان با خوردن گوشت و مواد حیوانی و کسب خصائل حیوانی امکان پذیر است آیا انسان طبعاً به آزار حیوانات و کشتن آنها راغب است ، آیا اگر قرار بود هر فردی گوشت مورد نیازش را شخصا تهیه کند آمار و ارقام کشتارگاه ها این چنین سر سام آور میشد - و آیا منظره هولناک کشتن حیوان و غرقه بخون شدن او که فقط جنبه ظاهری و عاطفی دارد انسان را از این کار باز نمیداشت چرا کشتن حیوان امروزه بوسیله انسان تدریجاً از بین می‌رود و وسائل تکنیک و گیوتین جای آنرا میگیرد برای اینکه انسان اصیل و رثوف را سنگدل و شقی بار میآورد - انسان سلاح را بسوی بیماری بی توجهی و بی اعتنائی سوق میدهد - چرا فلسفه اسلام در کشتن و نحر حیوانات بترتیب خاصی است که باید حتماً فردی با توجه و بطریقه خاصی حیوان را ذبح کند و در غیر اینصورت گوشت حیوان از نظر مصرف حرام تشخیص داده میشود - فلسفه این دستورات همگی بر این است که حیوانات را منحصرأ برای تغذیه خود و حرص در تغذیه گوشتی و حیوانی و پر کردن شکم خویش ناپود نسازیم و صفات حیوانی آنها را از راه تناول گوشت آنان بخود راه ندهیم منحصرأ " زندگی را از دریچه زرق و برق آن و تغذیه نگاه نکنیم " رضا " بالحيوق الدنيا و اطمانوا بها " و بحال دنیا دل ننندیم زیرا زندگی دنیا جز بازیچه و بیهودگی چیز دیگری نیست " انما

الحیوه الدنیا لعب و لهو" و در حقیقت دنیا مزرعهای برای آخرت و محل برداشت و کاشت خوبی ها و اندوختن نوحه‌ای برای سرای ابدیت و زندگی جهان دیگر است چون انسان موجودی است ابدی و در سیر زمان نیست و نابود نمیشود و همچنان که از زندگی رحمی بزندگی دنیا قدم گذارده از زندگی دنیا بزندگی آخرت نیز کشانیده میشود و همواره در ابدیت سیر میکند "والاخره خیر و ابقی" سوره اعلی "و این زندگی آخر است که بهتر و پایدارتر از دنیا است و مسلم با گذشت از این مرز و خودداری در غذاهای گوشتی تدریجا "صفات ممیزه انسانی‌های اصیل در افرادیکه راه و روش تغذیه سالم را در پیش گرفته‌اند بوجود می‌آید و آنگاه مزه زندگی ایده‌آل را عملا احساس می‌نمایند .

آیا باز هم کشتن حیوانات برای بشر مفید است و یا تولید

ضررهای غیر قابل جبران میکند .

در سوره مومنون در قرآن کریم میفرماید و ان لکم فی الانعام لعبره نسقیکم مما فی بطونها ولکم فیها منافع کثیره و منها تاکلون . بدون شک وجود حیوانات ارزنده از قبیل گاو و گوسفند و شتر و اسب و چهار پایان که به انعام موسومند برای انسان منافع زیادی در بر داشته و از وجود حیوانات فوق استفاده های سرشار میبریم بشرطی که آنها را منحصرأ برای کشتن و خوردن گوشت از بین نبریم درست است که در قرآن کریم باین مطلب تصریح شده که از وجود حیوانات پند و عبرتی زائده میگیرید و از مایعی که درون شکم حیوان است ماده‌ای بنام شیر می آشامید - لبنا خالصا سائغا للشاربین . (سوره نحل) شیری خالص که برای کسانی که آنرا می آشامند گوارای وجودشان می باشد اما در این قسمت از آیه تصریح نشده که

خام خواری

شیر برای چه گروه و دسته‌ای مفید است و تا چه حد میتوان از آن استفاده کرد مضافاً بر اینکه قید کرده شیری خالص و عاری از میکروبس باید توجه داشت که در ارزش شیر نمیتوان هیچگونه شکلی داشت و همانطور که عسل فرآورده حیوانی گیاهی بوده و با کوشش و جد زنبور عسل درست شده است و غذای ایده آلش می باشد و انصار آن منافع بیشماری بر میگیرد و با دارا بودن آنزیم مخصوص و حا بودن آنتی بیوتیک هیچگاه در سیر زمان بشرطی که خالص و ناب باشد فساد پیدا نمیکند - همانطور شیر هم فرآورده حیوانی است که هم مورد مصرف انسان قرار میگیرد ولی با توجه بیشتر در کیفیت کمیت و ارزش آن در سوره نحل خداوند سبحان راجع به عسل میفرماید " یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه و فيه شفاء للناس " مایعی است با رنگهای متفاوت که از درون حیوان بوجود آمده و فواید و انفعالات حیوانی پس از مکیدن شیره گل و برگ در آن اثر گذاشته بصورت مایعی که درمان کننده بشر می باشد بما عرضه میدارد خود از آن تغذیه کرده سالیان سال تنها با تغذیه با عسل به عمر خود و به فعالیت های لازمهاش میپردازد و چون از راه عسل از طریق دیگری تغذیه نمیکند و انسان نیز از او تقلید کرده عسل را بعنوان غذای جاودانه خویش برگزیده است ولی مناسبانه سود جویان در پرستان - آزمندان و آنان که جز جمع آوری پول هدف دیگری ندارند این فرآورده اصیل را هم با شکر و شیره شکر مخلوط کرده همانطور بشر در همه فرآورده های طبیعی مداخله کرده آنها را از وضع طبیعی و عادی منحرف میسازد همینطور نیز عسل را تغییر داده باین ترتیب مقدار بیشتری محصولات حیوانی را بنام عسل به بازار عرضه میکند که جز تقلب چیز دیگری نیست . لذا نه تنها عسل بازاری و تجارتی

کوچکترین ارزش درمانی ندارد بلکه بعلت وجود شکر و قند مصرفش مضر بوده و اختلالاتی ناشی از ازدیاد مصرف قند بوجود میآورد در حالیکه قند طبیعی عسل را میتوان حتی در بیماران دیابتیک تجویز نمود و از آن بهره کافی گرفت .

شیر نیز فرآورده دیگری از حیوانات علفخوار است که در صورت خالص بودن و آغشته نبودن به میکربها برای انسان ارزنده است ولی متأسفانه میکربهای سل و تب مالت دکلای با سیل همواره این مایع غذایی را آلوده کرده انسان را از مصرف آن بر حذر میدارد چرا که پختن شیر خاصیت اصلیش را از بین میبرد - درست است که بظاهر مایعی سفید می آشامیم در حقیقت آب رنگینی است که غذای ننگین خود ساخته ایم چون با دست خود و با حرارت دادن آن ترکیباتش را دگرگون کرده ایم علاوه بر آن شیر ممکن است با توجه به تغییرات عوامل سازنده اش برای بچه ها تا حدودی مفید باشد ولی برای بزرگسالان بهیچ وجه مناسب نبوده از نظر کیفی کاملاً بی ارزش است .

لکم فیها منافع کثیره . وجود حیوانات اهلی که با انسان زیست می نمایند منافع بیشماری در بردارد که از آیات قرآن کاملاً آشکار و هویدا شده است .

۱- کود حیوانات علفخوار از مهمترین مسئله بشمار میرود شاید کسانی که در این مسئله هیچگونه تجربیاتی ندارند این مسئله را بسیار پیش پا افتاده تلقی میکنند و در مقابل کودهای شیمیایی عاری از میکرب کودهای حیوانی را بهیچ میسرندند در حالیکه سخت در اشتباه می باشند . در کود حیوانی متناسب ترین مواد غذایی برای گیاه وجود دارد - در حالیکه در کود شیمیایی فقط اوره و پاپتاس و یا احیاناً بطور خیلی نادر منزیم و فسفات سه گانه اضافه شده است در

حالیکه وجود میکربهای درون محتویات روده‌های و کودهای حیوانی بهت عامل ارزنده برای تبادللات از ته و بوجود آمدن مواد غذایی منا برای درخت می باشد . بهمین دلیل از کود انسان نیز برای تقو درخت و سزیجات استفاده میشد و هنوز هم در پاره ای از نق ایران نظیر اصفهان استفاده میشود گو اینکه انسان با مصرف غد پخته مواد دفعی او هیچگونه ارزشی برای تبادللات از ته ندارد مع وجود میکربهای موجود در مدفوع تحولاتی در زمین ایجاد کرده سه ازت را در طبیعت تکمیل کرده به تقویت درخت کمک میکند ا تقویت اثراتی دوچندان در پرورش و اصلاح درخت و فرآورده ه زراعتی دارد - نه تنها تقویت درخت از آسیب پذیری آن میکا وبه انواع و اقسام انگل های نباتی دچارش نساخته به محصولات صدمه نمی زند بلکه از خشک شدن درخت و نابودی آن جلوگیری میکند - فرآورده هایش نه تنها زیاد میشود بلکه شاداب تر و مقاوم بوده از نظر غذایی کیفیت ممتازتری را پیدا میکند و همانطور که کیفیت مرغ های دهاتی بهتر از مرغهای پرورشی است میوه ها حاصله از کودهای حیوانی و نباتی بمراتب چه از نظر طعم و عطر مزه و چه از نظر مواد غذایی بهتر از میوه هائیست که با کودها شیمیائی پرورش داده شده است . حتی میوه های حاصله از کودها شیمیائی اغلب دچار آفات های نباتی شده از این راه سالیانه صا زیادی به کشاورزی و کشاورزان صدمه میزند مقدار زیادی از محصولات ریخته و فاسد میشود و مقادیر قابل توجهی در راه بازار خراب شد بدست مصرف کننده نمیرسد و اصولا این قبیل میوه حات را نمیتوا چون دیگر میوه هائیکه با کودهای حیوانی و نباتی تقویت شده اند د اسباب نگاهداری کرد و با وجود نگاهداری در سردخانه ها به محض

خروج از این مخازن دچار خرابی و فساد میشوند بطوریکه اگر میزان از بین رفتن این مقدار محصولات غذایی و فرآورده های کشاورزی را در نظر آوریم و با محاسبه دقیق محاسبه کنیم ملاحظه میشود که صرفنظر کردن از کشتن حیوان و نگاهداری چهارپایان فقط و فقط برای استفاده از کود آنها چه مسئله مهمی را پیش کشیده و تا چه حد به پیشرفت کشاورزی سرو سامان میدهد خود من در سال ۴۷ ناظر همین کیفیت در شهرستان ساری بودم و موقعی که برای تهیه ساختمانی توالت کوچکی در نزدیکی یکی از درخت های مرکبات برای کارگران و عمله ها تهیه شد سال سخت و سرمای ۴ - درجه را از نظر مرکبات پشت سر گذاشتیم اما کلیه پرتقال ها بعلت سرما و یخبندان خراب شد و از حیض انتفاع افتاد - سال بعد کلیه درختان این نقطه بدون برگ و مسلما بدون میوه بودند جز همان درختی که در نزدیکی اش مستراحی تعبیه شده بود - نه تنها سرما در آن اثر نداشت شاداب و سرزنده بود - عفونت ها و آفات نباتی پر برگ و میوه هایش اثر نگذاشتند بلکه از سالهای قبل نیز میوه بیشتری داد ، زیرا فعل و انفعالات میکروبی حرارتی ایجاد میکرد که درخت را از سرما حفظ مینمود .

و منها تاکنون ، درست است که ما حیوان را نمی کشیم و گوشت آنرا نمی بلعیم اما در عوض از ثمره آن استفاده های شایان برده پرورده حیوانات را بصورت سبزیجات - حبوبات و میوه جات میخوریم و با یکاستحاله ساده در ریشه درخت مواد دفعی حیوانات بصورت شیر پرورده درآمده میوه های سالم و شاداب نصیب ما میشود بطوریکه بطور غیر مستقیم حیوان را خورده ایم با این تفاوت که منبع تهیه کود حیوانی با کشتن حیوان و صرف گوشت آن از بین می رود در حالیکه با محفوظ نگاهداشتن آن بر محصولات بیشتر کشاورزی کمک کرده از این راه از

خام خواری

فقر مواد غذایی جلوگیری میشود و منافع دیگر حیوانات نصیبمان میشود .

در این قسمت از کلام الهی قید نگردیده که حیوان را بخورید و دستور اکید و امر مطلق بر خوردن گوشت صادر نشده ولی دستور داده که از حیوانات میخورید ولی براستی آیا با کشتن حیوان و تبدیل موجود زنده به مرده کار عبث و بیپوده‌ای انجام نمیدهیم .

۲ - ادرار حیوان که حاوی مقادیر زیادی اوره می باشد در تهیه ازت در کشاورزی مصرف زیاد دارد بطوریکه امروزه در محل پرورش حیوانات ادرار آنها را در ظروف مخصوص جمع آوری کرده برای تقویت زمین های فقیر استفاده میکنند .

۳ - با پشم حیوان و گوسفند مریوس در استرالیا کالای ذیقیمتی بعهده میشود حتی در این قاره حیوان را بخاطر تهیه پشم نمی آزارند و اورا به ثمن نجس گوشتش را بهدر نمیدهند و استفاده های سرشار از پشم آن میبرند " فیهادف " و از کالاهای پشمی منبع حرارتی - خوبی برای البسه خود تهیه می نمائیم در حالیکه با کشتن حیوان عملا " محل های اعتباری از نظر پشم برای فصول و مناطق سرد کره زمین از بین میرود .

۴ - و پس از پیر شدن حیوان را کشته لاشه آن را باز هم تناول نکرده بلکه بریر درختان چال کرده از منبع پروتئین آن برای پرورش درختان - برگ بیشتر - شادابی درخت - منبع غذایی بیشتر برای حیوانات بعدی استفاده کرده و سیکل ازت را در طبیعت مرتباً حفظ و از آن درآمدهای زیاد میبرند و بی جهت حیوان را منحصر برای سدجوع خود نمی کشند و برای اقناع شکم خود و سیر نمودن چند ساعتی زندگی حیوان را ملعبه دست خود نمی سازند . آيا هيچگاه

خام خواری

توجه کرده‌اید که چرا عمر شکارچیان کوتاه بوده و بعللی از جهات زودتر از دیگران یکام مرگ کشانیده میشوند - زیرا آنها کوچکترین توجهی بوضع حیواناتی که یا برای تفریح و خوش گذرانی و یا برای سدجوع خود میکشند ندارند حیوانی که برای فرزندان خود دانه و غذا تهیه کرده است بدست شکارچی کشته میشود و فرزندان او بی سر پرست یتیم شده و دریدرو آواره میگرددند و آیا این جانداران حقیقتا برای این بوجود آمده‌اند که همواره مورد قساوت و سنگدلی ما قرار گرفته وسیله تفریح و خوش گذرانی و شکم پر کردن ما باشند .

۵- از روده حیوان در تهیه نخهای جراحی و کاتکت و تهیه کالباس و سوسیس استفاده میکنند . بطوریکه از همه اجزاء حیوانات تا آخرین درجه ممکنه استفاده میکنند - خون حیوانات را در سلاخانه جمع کرده بعنوان کود استفاده میکنند و بی جهت منابع ارزنده حیوانی از دست نمیدهند . با اینهمه " و یخلق مالا تعلمون " هنوز حیوانات برای ما ارزش های زیادی دارند که از آنها اطلاعی نداشته و در آینده با پیشرفت علوم و تکنیک پرده از رازهای منافع این حیوانات برداشته خواهد شد .

ضرر کشتن حیوانات

۱- برای پرورش یک کیلو گوشت حیوان بطور عادی طبیعی و از راه تغذیه علوفه‌ای به ۲۰ - ۱۰ کیلو علف نیاز داریم . و ملاحظه میشود اگر قرار باشد همه افراد کره‌خاکی گوشت‌خوار باشند باید چه مقدار علف آماده کرد تا از آن راه حیوانات بطور طبیعی و صحیح پرورش یافته گوشت مورد نیاز تامین شود . و چون پرورش سریع حیوانات از راه طبیعی امکان ندارد لذا بشر همه روزه

خام خواری

ای پرخوری خود راه تازه تری اختراع کرده از آن استفاده میکند .
به هرمین های آندروژن متوسل شده و از تنفاله آنتی بیوتیک ها استفاده
ده تا اولاً " حیوانات را بارش در سریع فربه کرده زود تر برای کشتن تحویل
زارهای دنیا نمایند .

ثانیاً " از بیماریهای حیوانات جلوگیری کرده از مرگ و میر آنها
ف شدن سرمایه و محدود شدن منبع غذایی و در مضیقه قرار گرفتن
و اد لازم برای زندگی بکاهند . غافل از اینکه احتیاج زیاد از حد
بی مورد گوشت ما را با چه بلائی روبرو میسازد ، مصرف آنتی
بیوتیک ها از راه گوشت ما را به مسمومیت از آنتی بیوتیک دچار
میسازد - مصرف هرمین در مصرف کنندگان گوشت های پرورشی خطرناکی
بار میآورد که از آن جمله زیادی موی خانم ها و چاقی آنهاست .
مروزه با استفاده از هرمین های مردانه ماهی های ده کیلوئی و بیشتر
بازارها عرضه میشود که در لابلاهی عضلات این قبیل حیوانات جز
نمک و کلرور چیز دیگری نمی توان یافت .

از هرمین در تهیه میوه جات بدون هسته استفاده کرده میوه های
بظاهر زیبا و سالم تقدیم مصرف کنندگان می نمایند غافل از اینکه
مرتبا به خوراک انسان هرمین و آنتی بیوتیک اضافه میشود و معلوم
نیست که انسان آینده چگونه میخواهد در مقابل بیماریها مصرف
بی جای اینهمه آنتی بیوتیک ها مقاومت کند . از فساد گوشت قبل
از کشتن حیوان به تزریق آنتی بیوتیک متوسل میشوند تا گوشت در
نتیجه حمل و نقل و قرار گرفتن در شرایط نامساعد فاسد نشود .
بطوریکه این امر و نجویز آنتی بیوتیک در حیوانات عادی گشته
و امروزه بعلت خروج آنتی بیوتیک از را شیر عملاً " نمی توان از
شیرهای حاوی آنتی بیوتیک پنیر درست کرد . علاوه بر آن شده که شر

خام خواری

روز بروز با وجود ازدیاد جمعیت پرخورتر و حریص تر گردیده و در اصراف مواد غذایی از هیچ چیز فرو گذاری نمیکند بطوریکه پاره ای از ساکنان کره زمین دچار بیماریهای متابولیک و ناشی از پرخوری نظیر نقرس - دیابتیک - فشا ر خون آرتریو اسکروز - چاقی - اورمی و هیرکلسترولمی شده در حالیکه پاره ای دیگر از ساکنین کره خاکی گرفتار سوء تغذیه نظیر بیماری کواشیورکور می باشند که این مسئله خود عدم تعادل میان دو گروه بوجود آورده اختلافات شدیدی از همین مسئله بروز خواهد کرد .

هم چنین افراط در مواد غذایی و احتیاج روز افزون بشر ما را به مراتب و علوفه زیادی محتاج کرده تا بتوانیم دام زیادی برای مصارف گوشتی در اختیار داشته باشیم و چون عملاً تغذیه و رشد چهار پایان از طریق طبیعی امکان ندارد عملاً " وسایل مصنوعی و شیمیائی متوسل شده ایم که نه تنها کیفیت طبیعی مواد حیوانی و گوشتی را دستخوش دگرگونی کرده است بلکه افراط در مواد گوشتی باعث بیماریهای زیادی میگردد که نیاز ما را بدارو و پزشک زیادتر میکند که متأسفانه مصرف مواد دارویی نه تنها عاقلانه نیست بلکه حلقه معیوبی در جهت افزایش بیماری و نیاز بیشتر انسان بدارو بوجود میآورد و معلوم نیست سرانجام انتهای حلقه معیوب مزبور یکجا بیانجامد و سرنوشت انسان تا چه حد مصیبت بار خواهد شد .

زیرا از هم اکنون معلوم است با وجودیکه بشر از نظر تغذیه در مراکز مرفه هیچگونه کمبودی احساس نمیکند با اینهمه تعداد بیماریها روز بروز افزایش یافته - اشکال مختلف بیماریهای عفونی میکروبی و ویروسی نه تنها بیشتر شده بلکه مقاوم تر و خطرناک تر گشته و وابستگی انسان را به مصرف بیشتر دارو افزایش میدهد و متأسفانه

خام خواری

اختراعات و کشف داروهای جدید نتوانسته راه حل منطقی بر جسمانی انسان باشد و بلکه مراکز درمانی - موسسات بهداشت در صد در صد درمان بیماری‌ها می باشند و مراکز پیش گیری کمتر بفا مشکلات انسانی است - چرا در حالیکه وظیفه مقدس رشته ط گیری انسان از بیماریهاست راه روش صحیح تغذیه را جستج تا انسان در زندگی کوتاهش کمتر دچار بیماری شود تا کمتر هم بدار داشته باشد - چرا باید انسان بیمار شود آنگاه بفکر راه علاجش باشیم - چرا نباید انسان حداکثر استفاده از ز کرده یا برداشت کاملی از زندگی و راندمان واقعی از حیا برای همه در کلیه شئون متمر ثمر باشد . در حالیکه ملاحظه م بسیاری از مردم در کلیه مراکز درمانی سرگرم بیماریهای خود، نگاهی به آمار و ارقام ساده مملکت خود در پنج سال اخیر میدهد که در کنار پیشرفت مصرف مواد غذایی آیا هیچیک ا بیماریها کمتر شده است یا اینکه برعکس کلیه تخت های بیما پر از بیمار گشته خدمات درمانی و مبالغ هنگفتی از بودجه صرف تهیه دارو میکند و جزا مصرف اینهمه داروها نتوانسته و هم توانست بر مشکلات جسمی انسان فائق شود . زیرا تغذی ناقص و غلط بوده و متاسفانه هیچگونه توجهی هم برای در نداشته و نمیخواهیم علت اصلی و ریشه واقعی مشکلات را - در پنج سال اخیر مصرف سرانه گندم از ۱۲۵ کیلو به ۱۴۵ کیلو سال رسیده مصرف برنج از ۲۹ کیلو به ۳۹ کیلو ترقی داده شد روغن نباتی از ۷/۲ به ۱۰/۲ کیلو رسیده گوشت قرمز از ۷/۷ به ۱۸/۷ و قند و شکر از ۲۶/۴ کیلو به ۳۲/۴ کیلو رسیده میدهد که در همه زمینه های غذایی با توجه باز دیاد جمعیت

خام خواری

سرعت در حال پیشرفت بوده عنقریب به کمبود همه مواد غذایی دچار گشته لازم است اغلب احتیاجات خود را از ممالک خارج تهیه نمائیم . و بطور مثال نیاز سرانه و سالیانه هر فرد به گوشت در سالهای جاری ۱۸/۷ کیلو می باشد که اگر در جمعیت ۳۵ میلیون نفری در نظر گرفته و بازاء رشد و پرورش هر کیلو گوشت ۱۰ کیلو علف لازم داشته باشیم رقمی برابر ۷ میلیون تن علفه فقط برای دام و چهارپایان خود در سال احتیاج داریم که مسلماً "بهبیچ وجه قادر به تهیه این مقدار علفه نخواهیم بود و با اجبار باید بوسائل شیمیائی و هرمنی متوسل شویم تا بتوانیم تا حدودی نیاز خود را جبران کنیم در حالیکه خودداری از مواد حیوانی و جلوگیری از مصرف مواد گوشتی با توجه با زیاد بیماری های متابولیک بدنیاال مصرف گوشت از یکطرف و انعقاد و شوت مواد سفید های حیوانی پس از پختن بهترین راه حل عاقلانه بوده و میتوانیم نیاز پروتئینی خود را از مواد نباتی جبران نمائیم .

۲ - حیوانات را در قصاب خانه و سلاخ خانه ها بصورت دسته جمعی حمل کرده یک بیک میکشند در حالیکه حیوانات بعدی زجر حیوان قبلی - شیوه و فریاد و ضجه حیوان جلوتر از خود را دیده و مشاهده کرده اند و با دیدن منظره هولناک و شنیدن صدای دلخراش هم جنسان خود شروع به ترشح هیستامین و آنزیم هائی کرده بدنشان بحال تشنج درمیآید . آنگاه انسان عاقل گوشتی که بدینسان آماده شده است با حیل مختلف و بلاهای گوناگون بصورت اغذیه خوشآب و رنگ در آورده تناول می نماید و انتظار هم دارد که پس از مصرف این قبیل مواد حیوانی کوچکترین اختلال گوارشی پیدا نکند . چرا گوشت شکار از این بابت بسیار مضر می باشد زیرا حیوان از ترس جاننش مواد سمی از خود ترشح میکند که با توام شدن یا اسیدلاکتیک ناشی از فرار و فعالیت شدید عضلات منجر به مسموم شدن عضلاتش میگردد

منابلیسم مواد سفیده ای

پس از ورود مواد سفیده ای و پولی پیتد بداخل دستگا
و جذب از طریق مخاط روده ای وارد دستگاه گردش خون و س
شده از آن راه به کلیه نقاط بدن برای مصرف پخش میشم
مواد سفیده ای بداخل هر یک از سلولها بطریق فعال بوده ک
هنوز کیفیت دخول آن بدرون یاخته ها بدرستی روشن ن
همینقدر میدانیم که عواملی نظیر هرمن سوماتوتروپ و انسوا
آنرا بداخل سلول افزایش داده بر عکس کورتون و هرمن
کلسوی خروج مواد سفیده ای را از سلول تشدید می نماید . گر
آنزیم ها و هرمن های بدن خود یا تشریک مساعی مقادیر قا
مواد سفیده ای بوجود می آیند معهذا این عناصر نیز بنوبه
سوخت و ساز و ترکیب و جدائی مواد سفیده ای نظارتی بی
جرا دارند . بطوریکه زن ها که خود از مواد سفیده ای و دز
نوکلئیک اسید درست شده اند و در درون هسته سلولی و
کروموزمها استقرار دارند نه تنها بر ترکیب اسیدهای آمینه
سلول دخالت دارند بلکه بر ساختمان سایر عناصر سلو
سیتوپلاسم یاخته ای متفرق می باشند . از قبیل میتوکندریه
فعالیت های انرژی زای سلولی است و از ریبونوکلئیک اسید
یافته نظارتی گسترده دارد . یابین ترتیب ملاحظه میشود
زن انسان که نیمی از آنرا از پدر و نیم دیگر را از مادر بی
است در اثر تغذیه غلط طی قرون و اعقار دگرگون شده با
این زن معیوب براهی ناصواب و غلط بر ترکیب مواد سا

اسیدهای آمینه صحه میگذارد و تغذیه سالم و مصرف مواد خام و دست نخورده لااقل زمانی معادل یک نسل لازم دارد تا بتواند بدرستی راندمان و اثرات ثمر بخش خود را بشمر برساند . برای تشکیل هست سلولی و نقطه عطف سلول و مرکز هستی یاخته لازم است ابتدا قند ۵ ظرفیتی با اسید فسفریک با هم یکی شده سپس با مواد ازته پورین و پریمیدین ترکیب گشته و ساختمان نوکلئو پروتئین هسته سلولی را پی ریزی نمایند که در این میان اسید نوکلئیک که جزو گروه ویتامین های ب می باشد بعنوان کوآنزیم وارد صحنه شده بر تشکیل هسته اساس سلول صحه میگذارد . درست است که عواملی نظیر هرمن های سوماتوتروپ و تیروکسین تیروئید و انسولین لوزالمعده و تستوسترون بیضه ها بر سنتز و ترکیب مواد نظارتی قابل توجه داشته ترکیب درور سلولی را افزایش میدهند و بالعکس هرمن فوق کلیه اثری بر عکس دارد معهذا سلول همواره مطابق قوانین هیچ یا تمام از مواد سفیده ای استقبال میکند بطوریکه اگر مواد سفیده ای که وارد بدن میشود هم آهنگ و هم گام با ترکیب درون سلولی و ژنهای سلول بهیچ وجه نمیتواند از این قبیل مواد سفیده ای استفاده کند و اگر بطور مثال یک نو اسید آمینه لازم در غذا وجود نداشته باشد ژنهای سلولی از آن ماده سفید ای صرف نظر کرده از کار خود دست برمیدارند . بهمین دلیل هر گاه نسبت اسیدهای آمینه لازم و غیر لازم در مواد غذایی مناسب نباشد باز هم بدن و سلولها قادر با استفاده از آن ماده غذایی نخواهند بود و هرگاه که مواد حیوانی بعلت پختن فساد و حرارت دیدن تغییر یابد دیگر بدن قادر با استفاده از آن برای ادامه حیات نخواهد بود و با عدم استفاده از مواد غذایی سلول دچار ضعف شد سیر قهقرائی پیدا میکند و بناچار گرفتار بیماریهای متابولیسه

خام خواری

سوء تغذیه و بیماریهای عفونی میگردد. چرا روز بروز های مختلف در تمامی کشورهای متری و پیر جمعیت میگردد. چرا تقریباً رابطه مستقیمی میان مصرف گوشت و فرآ حیوانی با سرطان بچشم میخورد. و چرا کسانی که از تغذیه خ و گیاهی استفاده میکنند تقریباً " دچار سرطان نمیشوند و ۲۰۰ ساله بیمارستانهای ممالک آفریقائی عقب افتاده مویداین زیرا ژنهای بدن بال تغذیه غلط اجداد خود تدریجاً دگرگونی پیدا و با وضع تغذیه معیوب آداپته شده بطوریکه نظارت آنها برای سازمان دادن سلولی براهی دگرگون است لذا ژنهای سالم از مواد غذائی سالم بهره گیری میکند و ژنهای تغییر یافته و موتاسیون یافته هم از مواد سفیده های سالم و سفیده های معیوب استفاده میکند و ایس قبیل موا. اختیار آن دسته از سلولها میگذارند که بتوانند از این م گیری کامل نمایند. بطوریکه تا حدودی میتوان به نحوه ایجاد سرطانی و نحوه کار آنها پی برده حداقل کمک لازم را در پیه سرطان مرعی داشت. چون باین ترتیب ملاحظه میشود که هیچیک از قوانین طبیعی درباره سلولهای سرطانی صدق ن

سرطان :

میدانیم که مواد سفیده های بصورت اسید آمینه وارد س در آنجا با نظارت ژنها به مواد سفیده های مورد نظر تبدیل سلول میگردد و هر یک از اسیدهای آمینه دارای یک عامل از عامل اسیدی است که فادراست، اسید آمینه دیگر ترکیب شد

خام خواری

پیوستن دو اسید آمینه طبق فرمول یک ملکول آب بوجود میآید و با اینهمه پس از بهم آمیختن دو اسید آمینه باز یک عامل از ته و یک عامل اسید برای بهم پیوستن اسیدهای آمینه دیگر باقی میماند بطوریکه گاه یک ماده سفیده‌ای از بهم درآمدن هزاران اسید آمینه بوجود میآید .

و معمولاً "مواد سفیده‌ای بر خلاف مواد قندی که بصورت گلیکوز در کبد و عضلات ذخیره میشود و هم چنین برخلاف مواد چربی که بصورت تری‌گلیسرید در سلولهای فیرو پلاست تجمع می‌نمایند مواد سفیده‌ای ذخیره نشده و مازاد آن بصورت مواد کتواسید درآمده یا بصورت چربی ذخیره میشود و یا سوخته تبدیل بانرژی میگردد . با اینهمه مقدار جزئی از مواد سفیده‌ای در سلولهای روده‌ای - کبد و کلیه یعنی اعضاء فعال بدن بعنوان ذخیره باقی میماند .

از طرفی میدانیم که آنزیم کاپتسین درون سلولی بهنگام نیاز و موافقی که سطح اسید آمینه خون از ۳۰ میلی‌گرم در لیتر کمتر شود تحریک شده پولی پتید درون سلولی را مجدداً " به اسید آمینه تجزیه کرده و با راندن آن از درون سلول به سیستم گردش خون همواره سطح اسید آمینه را در محیط داخلی بدن ثابت نگاه میدارد . هم چنین میدانیم که ساخت کلیه پروتئین‌های خون و پلاسما از قبیل آلبومین - لیپوپروتئین - فسفر پروتئین - فیبرینوزن و گلوبین‌ها از وظائف اصلی سلولهای کبدی بوده فقط جزء بسیار کمی از گاما گلوبولین که در دفاع بدن شرکت میکند از سیستم رتیکولو آندو تللیال بوجود میآید و پروتئین‌های پلاسما فشار اسمزی خون و محیط درونی را حفظ کرده و از خروج مواد از داخل عروق جلوگیری کرده و در نگاهداری و

شوت محیط داخلی خون رل اساسی دارد و بهمین دلیل کید روز یکصد گرم پروتئین ساخته بداخل گردش خون گسیل میدارد چنین میدانیم که سلولهای کیدی مواد سفیده‌ای و اسیده‌های آمینه که از تجزیه سایر سلولها بوجود آمده دز آینه کرده ریشه از ته ر اسید آمینه جدای سازد که اولاً "از یکطرف ریشه از ته بصورت آمونیه در میآید که چون این ماده سم خطرناکی می باشد که سلول مغزی شدت از آن آزار می بینند لذا کید بسرعت آمونیاک حاصل باماده دفعی دیگری که انیدرید کربنیک می باشد و اغلب آن از تنفس باز دمی از ریهها دفع میشود ترکیب کرده بصورت اوره اختیار کلیهها گذاشته تا این عضو بنوبه خود آنرا دفع و از شرم مزاحم خلاص شود .

باتوجه بسیار سطحی ملاحظه میگردد که ۲ ملکول آمونیه با یک ملکول گار کربنیک ترکیب شده یک ملکول اوره و یک ملکول آب ایجاد میشود تا بتواند اوره حاصله را رقیق کرده از راه کلیه توسط اد بخارج براند .

درثانی از طرف دیگر مواد حاصله از درآمیناسیون اسیده‌های آموادی است با سم کتواسید مثل اسید پیروویک یا اسید استوائ اسید بتا اکسی بوتیریک - استون - اسید آلفا کتوگلوتامیک که ه اینها یا بوسیله ترانس آمیناز که خود از گروه ویتامین ب تشکیل شده به یک اسید آمینه دیگر تبدیل شده و یا در سیکل‌های مخ قرار گرفته تبدیل به چربی شده و یا سرانجام سوخته به انید کربنیک - آب و انرژی تبدیل میشود .

با تشریح بسیار مجملی از کار کید درباره مواد سفیده‌ای رو شد که ناچهار اندازه‌ها در فعالیت سلولی نظارت داشته و تا چه

این سازمان گسترده در همه حال هوشیار و مراقب اوضاع و احوال درونی بوده بلافاصله نقص و کمبود در یک قسمت را از جای دیگر تأمین کرده همواره اصل احترام و حفظ حقوق و منافع سلولهای دیگر را حفظ میکند ولی متأسفانه با پدیدار شدن سلول سرطانی با تغییرات و دگرگونی ژنتیک این اصل مسلم و تعادل میان اعضاء بهم میخورد و بیک باره عنان گسیختگی - افسار گسیختگی - غارت گری - چپاول - یغما گری - هرج و مرج در ساختمان ژن و بالنتیج در کار سلول آغاز شده سلول سرطانی بوجود میآید که این ساول هیچگونه حد و مرزی نشناخته - از هیچ قانونی تبعیت نکرده مواد غذایی سلولهای دیگر را غضب کرده و حتی ژنها از دخول هر نوع ماده غذایی سالم و غیر سالم برخلاف سلولهای طبیعی برای گسترش بی حد و حصر خود استفاده میکنند و بقیه سلولهای حساس بدن را به فقر مواد غذایی دچار می سازند پس نقص تغذیه - نقص غذای سالم و غذای معیوب از یکطرف و کمبود دائمی اکسیژن در سطح شهرهای صنعتی دست بدست هم داده سرانجام سبب موتا سیون و تغییر ناگهان ژنها شده بالاخره عامل سرطان از میان این اختلالات بروز میکند . گر چه تا حال عامل اصلی و قطعی سرطان مشخص نشده و بطور قاطع نمیتوان عاملی اصلی سرطان را عنوان کرد ولی از روی علائم و آثار و شواهد کلینیکی میتوان نتیجه گیری کرد که علت افزایش سرطان اختلالات اصولی در ایجاد ژن های معیوب است . هر قدر تغذیه معیوب و مواد خوراکی انسان دستخوش اختلال شود بدون شک حاصل تغذیه معیوب ایجاد ژنهای خراب خواهد بود که از میان خرابیها بیک مرتبه با رقه ای شعله ور شده سرطان پدیدار میگردد . چرا ما در درمان سرطان متوسل به بمباران اشعه مخرب شده سلولهای سرطانی را خراب میکنیم چرا از

خام خواری

داروهای ضد پورین و ضد اسید فولیک استفاده می‌کنیم ز
تخریب سلولهای خراب و جلوگیری از سلولهای معیوب اسه
زیرا سلول سرطانی همانطور که گذشت برای رشد ،
مواد غذایی را از خون اخذ کرده و بسایر سلولها دست دراز
و باکم شدن سطح اسید آمینه در خون در ابتدا ذخائر مواد
در سلولهای جدار روده - کبد و کلیه کم می‌گردد و سپس کد
بفقر مواد غذایی دچار میشوند بهمین دلیل بیماران سرطا
زودتر از حد انتظار از بین میروند و در حقیقت سه عامل دس
هم داده دراز بین بردن بیماران سرطانی سرعت عمل بخرج
۱- از بین رفتن مواد سفیده‌ای در سلولهای جدار رو
اختلال شدید در جذب مواد غذایی میشود ، از یکطرف
سرطانی غاصب و مصرف کننده بوده و از طرف دیگر موا
کافی جذب بدن نمی‌گردد تا لاقط جبران ماناات کرده ب
مقابل افراط کاری سلولهای سرطانی تا حدودی سرو ساما
۲- سلولهای کبدی باز از دست دادن مواد سفید
اختلال شدیدی در انجام اعمال متابولسمی آن ظاهر م
موادی که حاصل تجزیه سلولهاست بوسیله کبد در آمی
سطح آمونیاک در خون بعلت اختلال سلول کبدی بالا میرو
سوی اغما کشیده میشود ، زیرا در حالت سلامت این
پشت سر هم در بدن انجام می‌گردد برعکس در سرطان با
غذائی وضعف کبدا دیگر این دو عمل انجام نمی‌گیرد ،

ستیرولین = آمونیاک + گاز کرینیک + اورنیتید

آب + آرژینین = آمونیاک + ستیرولین

اوره + اورنیتین = آب + آرژینین

بطوریکه در حالت سلامت اورنیتین مجدداً وارد مرحله اول شد، و مرتباً این عمل انجام شده آمونیاک و گاز کرینیک بمصرف رسیده - اوره بوجود آمده با آب حاصله از کلیهها دفع میگردد در حالیکه در سرطان و فقدان مواد غذایی کلیه عوامل مخالف ادامه کار سلولهای کبدی بوده تماماً " بضرر کبد تمام شده مواد خطرناک در بدن انباشته شده سرعت بمرگ بیمار منتهی میشود .

۳ - سلولهای کلیوی نیز با از دست دادن مواد سفیده‌ای خود دیگر هیچگونه ارزش در تمیز کردن و نگاهداری محیط درونی نخواهد داشت زیرا میدانیم که سلولهای بی نهایت حساس و دقیق لوله‌های کلیوی با دریافت فرامین مختلف از گوشه و کنار بدن از یکطرف و اختلاف غلظت مواد درون لوله‌های کلیوی و عروق اطراف در جذب مجدد مواد و یا رها کردن مواد مضر کاربی نهایت مشکلی ربعده دارد و اگر کوچکترین خللی در سازمان سلولهای لوله‌های کلیوی داده شود این نظم و این دقت بضرر بدن بهم میخورد و دیگر مواد مضر بمقداری که باید دفع گردد از محیط درونی خارج نشده بدن مسموم میگردد همانطورکه در اورمی و عدم دفع اوره بدن دچار مسمومیت چند جانبه میگردد که سر منشاء آن ابتدا از عدم دفع آب شروع میگردد .

بنابراین با کمبود مواد غذایی از یکطرف بعلت سوخت و سار شدید سلولهای سرطانی و از طرف دیگر اجتماع سه عامل کلیوی کبدی و روده‌ای پر واضح است که بیمار سرطانی در خطر چه سقوط و سراسیمی قرار میگیرد که متأسفانه داروهای شیمیائی در هر یک از زمینه‌های پیش گیری بیشتر بدن را در مسیر این سقوط و سراسیمی میکشاند که بحث آن در میحث اصلی سرطان اشاره خواهد شد .

اسید اوریک :

در تجزیه مواد سفیده‌ای و مخصوصاً " مواد فوکلئوتید و سلولی مفادیر قابل توجه اسید اوریک بوجود می‌آید . بهمین بیماران اشعه ایکس و کبالت که مفادیر قابل توجه سلولهای خراب میشود به یک باره میزان اسید اوریک خون بالا میرد اسید مزبور در محیط اسید غیر محلول می‌باشد لذا اغلب رسوب میکند و در محیط های قلیائی کاملاً " قابل حل و چون لیمو ترش با مصرف رسیدن اسیدش محیط ادراری میکند لذا در حل کردن سنگ‌های اوراتی و یا تشکیل نسی نهایت موثر می‌باشد .

همانطور که میدانیم هسته سلولها یا ماده نوکلئو پروتئین اسید در کسری ریونوکلئیک درست شده خود از عوامل ابتدا ماده از ته درست شده که دو ماده آن جزو دسته پورین می‌باشد (آدنین) و دو ماده دیگر جزء دسته پیریمیدین (سیتوزین و گوانین و آدنین بوسیله آنزیم های مخصوص که درون سلولها اکسیده شده اولی به گرانین و دومی به هیپو گرانین تبدیل سپس هیپو گرانین مجدداً " اکسیده شده به گرانین تبدیل گد کلبه گرانین ها اکسیده شده به اسید اوریک تبدیل میشود مقدار بسیار کمی از پورین در این گیر و دار سوخت و ساز آمونیاک تبدیل میشود در حالیکه همه مواد دسته پورین اغلب در مسیر تجزیه خود به اوره منتهی میشوند .

گروه پورین اگر در قسمت های مختلف ریشه متیل بخو

خام خواری

نمایندگافئین موجود در قهوه - تئوبروین موجود در کاکائو و تئوفیلین موجود در چای بوجود می‌آیند که همگی این مواد با از دست دادن ریشه متیل خود در بدن تبدیل به یورین و سرانجام به گرانین تبدیل شده ، آخر الامر بصورت اسیداوریک از بدن دفع میگردند بهمین دلیل مصرف قهوه ، چای و کاکائو در بیماران نقرسی که اختلال متابولیسیم پورین بوده و اورات سدیم در تاندون ها و غضروف ه رسوب کرده و دردهای متفرق و پراکنده در بدن بوجود می‌آورد . کاملاً "مض و خطرناک می باشد البته باید دانست که سرنوشت اسیداوریک در بدن اند بهمین جا ختم میگردد در حالیکه در حیوانات و پستانداران دیگر آنزیم اوریکاز اسیداوریک را به ماده دیگری یعنی آلانتوئین تجزیه کرده آنگاه از ادرار دفع میگردد . در میان میوه ها کاکل درت و دم گیللاس میوه گیللاس و آلبالوبعلت افزایش ترشح ادرار اثری نیکو در دفع اسید اوریک داشته و سیب با داشتن مقدار زیادی تانن از تجزیه گلبولها سفید جلوگیری کرده بالنتیجه سطح اسید اوریک خون کاهش می یابد ولی چون ۵۵% غلظت اسید اوریک خون در گلبولهای سرخ متمرکز است و میدانیم که هر چهار ماه یک بار کلیه گلبولهای قرمز تجدید حیات کرده و از نو گردیده جدید بوجود می‌آیند اینست که مقادیر قابل توجه اسید اوریک از تجزیه آنها بوجود می‌آید که باید بدن یا نظار عالیه کلیه و کبد بتواند بدفع آنها اقدام کند چرا که تقریباً $\frac{2}{3}$ اسید اوریک از کلیه ها و فقط $\frac{1}{3}$ آن از راه مدفوع بخارج رانده میشود میدانیم که اسید اوریک حاصل در بدن هم از تجزیه مواد مصرفی از خارج وارد میشود و هم از تجزیه سلولهای بدن بوجود می‌آید چو با وجود نخوردن غذا و گرفتن روزه معهذاً در خرابی و انهدام سلولها باز هم مقادیری مواد پورین اکسیده شده با اسید اوریک تبدیل میگردد

خام خواری

بنابراین سلامت کلیه و میزان آب کافی برای دفع سالم اسهال شکل اورات از طریق لوله‌های کلیوی لازم است در غیر این یا اسید اوریک دفع نشده تدریجا " میزانش در خون بالا رفته نقرس و مسمومیت ناشی از آن در نقاط مختلف بدن ظاهر می‌گردد یا بصورت سنگ‌های اوراتی در کلیه‌ها رسوب کرده من غیره باز آردن می‌پردازد. ضمناً "یاد آور میشود که در ترکیب اسید ریونوکلیک همواره مقدار مواد از ته پورین و پریمیدین بی‌نموده از اینرو پاره‌ای از مواد نظیر اندرونه حیوانات - دل جگر و مغز - و حیوانات نظیر عدس و باقلا و ماش بیش از - حاوی پورین بوده لذا در ایجا د اسید اوریک موثرند و آندسته از مواد که ماده پریمیدین در ساختمان هسته سلول بیشتر بکار رفته در تجزیه و تحلیل خود به آمونیاک و اوره میشوند در زیر پاره‌ای از اقلام نباتی که از نظر ماده پروتئین غذائی فراوان دارند برای مزید بر اطلاع خاطر نشان شد میگردد که در سوء تغذیه پروتئینی و بیماری کراشور کور میلیون طفل دبستانی آفریقا گرفتار هستند اغلب از دانه نب روغنی که در حدود ۳۶/۵٪ پروتئین و ۱۷٪ ماده چربی دار در مان استفاده میکنند زیرا خوشبختانه اغلب دانه‌های نباتی مقدار قابل توجه پروتئین نباتی است که با مقایسه با گوشت چشمگیر آن روشن میشود زیرا حداکثر ماده پروتئین در فرآور حیوانی و گوشت ۲۱٪ می‌باشد که با توجه به طرز تهیه کنسرو و پختن آن بکلی ارزش حیاتی و تغذیه‌ای خود را از دست در حالی که پروتئین نباتات - نسبت درصد بیشتر و اینکه بطور طبیعی - سالم - دست نخورده و خام مصرف میکنیم

خام خواری

بیشتر قابل توجه مراکز درمانی بوده از آنها در درمان موارد خطرناک استفاده می‌نمایند .

ترکیب مواد پروتئینی در پاره‌ای اقلام نباتی بترتیب فراوان و اهمیت و ارزش غذائی آنها در تغذیه به خام و طبیعی

۳۶/۵%	۱ - لوبیا روغنی
۳۲/۳%	۲ - تخم هندوانه
۳۰/۳	۳ - تخم کدو
۲۸/۹	۴ - باقلا
۲۵/۵	۵ - بادام کوهی
۲۵	۶ - تخم آفتاب گردان
۲۳/۵	۷ - فندق
۲۳	۸ - عدس
۲۳	۹ - ماش
۲۲	۱۰ - لوبیا چشم بلبلی
۲۲/۶	۱۱ - لوبیا سفید
۲۲/۵	۱۲ - نخود
۲۰	۱۳ - کنجد
۲۰	۱۴ - پسته
۱۹	۱۵ - لپه
۱۸/۶	۱۶ - بادام
۱۵	۱۷ - گردو
۱۴	۱۸ - هل
۱۲/۷	۱۹ - گندم
۱۲/۳	۲۰ - زنجبیل

خام خواری

۹/۷	۲۱ - جو - ذرت و ارزن
۷	۲۲ - برنج
۳/۵	۲۳ - نارگیل
۲/۸	۲۴ - بلوط
۲/۵	۲۵ - خرما و کشمش

عوامل احتمالی در پیش گیری از سرطان

امروزه میلیونها دلار صرف تجسس شناسایی علل و سائل پیشگیری آن میشود متأسفانه با وجود صرف زمانی راه شناسایی این پدیده بی شاخ و دم و این هیولای قرن بیست و یکم پیشرفت های چشمگیر سراسری ثابت و بمرزى مشخص منتهی نگشته بدین سبب علل پیشماری را با پشتیبانی از تغییرات و تحولات در ایجاد سرطان و تحولات ژنتیک آن ذیمدخل میدانند سلول سرطانی از هیچیک از قوانین طبیعی تبعیت نکرده و محدود و مرزی نمی شناسد که لااقل با اتکاء بدان بتوان عواملی ایجاد سرطان مشخص کرد و همانطور که اگر سلول سالمی را در غذائی قرار داده و مرتباً محیطش را عوش کنیم بدون برشد خود ادامه میدهد منطقه سلول سرطانی در میان سلول سالم برشد بیش از حد خود ادامه داده و چون محلی برای تولید سلولهای خود ندارد لذا رویهم سوار شده بصورت غده و تومور میآید . نه تنها ژن معیوب سلول سرطانی به مکانیسم از منفی یا تغذیه بر عکس که مهار کننده رشد و تکثیر

خام خواری

سلولی و تنظیم کننده تعداد سلولها در محیط بدن می باشد
وقعی نمیگذارند بلکه کلیه مواد غذایی دیگر سلولها را بخود اختصاص
داده آنها را در فقر مواد حیاتی قرار داده بمرگ آنها منجر میشود
ولی آماری که از موسسات خام خواری و تغذیه طبیعی و خام بدست
آمده نشان میدهد که باید عوامل بیشماری در ایجاد سرطان موثر
باشد بطور مثال چرا همه افرادی که سیگار میکشند سرطان نمیگیرند
و برعکس سرطان ریه اغلب در کسانی که سیگار میکشند ملاحظه میگردد
درست است که علت آنرا وجود استنشاق سوخت ناقص و اکسید
دو کربن میدانند ولی چرا در کشیدن قلیان و سیگار برگ و چیق و
پیپ سرطان کمتر و بر عکس با مصرف سیگارهای معمولی
سرطان بیشتر مشاهده میشود .

چرا در سطح شهرهای صنعتی سرطان زیاد و در روستاها خلیو
کم است چرا در مردها سرطان در اعضاء مخصوص و ریه و معده و مقه
است در حالیکه در زنها اغلب در پستان و دهانه رحم و زهدار
است چرا سرطان در بعضی از دهه های عمر بیشتر از سایر قسمت ها:
آنست چرا سرطان تا حدودی ارثی است چرا با مصرف گوشت تقریباً
رابطه مستقیمی دارد - چرا ضربه ها - ضعه ها و لطمه های روحی
ترس از بیماری در ایجاد سرطان بی تاثیر نیست - که متاسفانه به
هیچ یک از آنها تاکنون جواب قطعی داده نشده است .

اقدامات احتیاطی :

در ممالکی که آفتاب فراوان است - اغلب سرطان پوست
ملاحظه میشود بنابراین در مقابل اشعه آفتاب قرار نگرفتن در جا

خام خواری

گیری از سرطان تا حدودی موثر است . در جالی که اشعه ه
برای ایجاد ویتامین د در سطح بدن لازم است .
اغلب ملاحظه شده که مردانیکه ختنه نشده اند د
آلت شده حتی همسران آنها نیز بیشتر دچار سرطان
میگردند و برعکس آن نیز صادق است که مردان ختنه
بندرت دچار سرطان آلت شده ولی سرطان دهانه رحم بعلت
مداوم گردن رحم در مقاربت ها - زایمانها و کورتاژها حتی
هائیکه شوهرانشان ختنه شده اند چندان کمیاب نمی یا
میدهد که اگر در این دسته از افراد ترشحات زیر پوست خن
مرد برای ایجاد سرطان وجود ندارد د رعوض تحریکات
ظهور بیماری موجود است .

بنابرین کنترل رادیو گرانیک ریه ها با کوچکترین اح
لازم بنظر میرسد تا از پیشرفت وانتشار سرطان بریه ها م
هم چنین تهیه لام های مخصوص از ترشحات
تناسلی زنان برای شناسائی سرطان در مراحل اولیه
لازم و ضروری بوده کمک های ذیقیمتی در این زمینه میت
آورد .

وجود دود گازوئیل وسوخت آن در کارخانجات و م
گازوئیل سوز و هم چنین در ناتوانی ها در افزایش سرطان قو
زیرا اولاً " در سوخت گازوئیل مقادیر زیادی اکسید دو کره
میشود که مناسبانه این سم بسرعت بروی گلبولهای قرمز
ازپدیرش اکسیژن جلوگیری می نماید بطوریکه همواره استنشاق
کربن ناشی از سوخت ناقص ذغال و یا سوخت ناقص ماشین
باعث مرگ کسانی که از آن استنشاق می نمایند شده و میشود .

خام خواری

بدنبال تنفس اکسید دو کرین تدریجا " کلیه سلولهای بدن از جذب اکسیژن کافی محروم شده این مسئله خود در بروز موتاسیون و تدبیر سلول و استحاله یک سلول طبیعی به سلول سرطانی کمک میکند . بهمین واسطه مصرف نان هاییکه در ناتوانی ها و با دود گازوئیل درست میشود و آغشته به ماده فوق میگردد از نظر سلامت شایسته نیست - هم چنین کبابی که بروی سیخ و آتش ذغال که بطور ناقص تهیه شده است در طول مدت اثرات نامطلوب مسمومیت مزمن اکسید دو کرین و کمبود دائمی اکسیژن را بوجود آورده و بالنتیجه احتمال استحاله سلول سالم به سلول سرطانی را دربردارد . درحالیکه ورزش و سرعت خربان قلب بدنبال فعالیت های جسمانی در هوای آزاد بهترین فرصتی است تا اکسیژن کافی به سلولها رساند و آنها را از اختناق و کمی اکسیژن بیرون آورد از عکس العمل سلولی علیه کم غذایی - کمی اکسیژن و خرابی مواد غذایی نجات دهیم .

بامصرف مواد خام از املاحی نظیر منیزیم و مس خطر ابتلاء بسرطان را کم میکند زیرا یون مس و منیزیم درون سلول بوده و هرگاه مقدار پطاس دروس سلول بوسیله مصرف بیش از اندازه مواد حاوی پتاسیم بالا رود بناچار منیزیم از سلول خارج میگردد تا همواره تعادل اسمزی درون و بیرون سلول حفظ شود . و این مسئله نیز ثابت شده که هر کجا اثری از منیزیم باشد سرطان نفوذی نداشته و بر عکس در هر جا که منیزیم از بین برود سرطان بالهای خود را میگستراند و از طرفی میدانیم که منیزیم یون ارزنده اصیل رنگ دانه سبز نباتات و برگهای سبز درختان است و بهمین دلیل با کاشت درختان میوه و سیفی جات و سبزیجات اغلب زمین های کشاورزی با کمبود منیزیم روبرو میشوند زیرا درخت و نبات مواد مورد نیاز را باید از زمین تأمین

خام خواری

نماید . بدین لحاظ اغلب با کمبود منیزیم برخورد می
متاسفانه در اغلب کودکان های شیمیائی آنجیزی که بیش
است در نظر گرفته نشده آوره - فسفات - و پتاس بیش از ه
بعنوان کود شیمیائی در دسترس درختان قرار میدهند از
تعادل میان یونهای سدیم - منیزیم و پتاسیم بهم
عدم تعادل به نفع پیشرفت سرطان کاری سازی میشود . بطوریکه
میوجات و محصولات نباتی که باید حاوی مقادیر لازم منیزیم
کلروفیل و غلاف گندم و برنج فاقد این ماده ارزنده می باشند
هر فردی روزانه یک گرم به منیزیم نیاز داشته کمبود آن
سرگیجه - تحریک پذیری و خستگی وضعف میشود که متاسفانه
این مواد حیاتی را نمیتوان با ترکیبات شیمیائی دیگر نظر کل
جبران کسیم زیرا املاح طبیعی دارای حیات بوده و چنان
ترکیبش بکاررفته که ماهرترین و ورزیده ترین کارخانجات د
به تهیه املاح طبیعی نخواهند بود و انگهی با مصرف ترکیبات
مقداری از آن از راه مدفوع و کلیه دفع میگردد در ح
طبیعی که هماهنگ بدن می باشند همه ذرات آن بخوبی قاب
می باشند پرفسور دلبه معتقد است که حتی وجود املاح منیزیم
بردن ضایعات پیشقراول سرطان نقش موثری داشته همانطور که
زگیل مصرف املاح منیزیم اثرات نیکویی دارد .

سرانجام باید در خوردن موادی که حاوی پتاسیم زیاد
دقت بیشتر بخرج داده از گوجه فرنگی و سیب زمینی و -
هر سه از خانواده توتون و تنباکو می باشند تا حدودی پ
زیرا بوتنه این نباتات شبیه بهم بوده و چون از یک خانواده
یک نوع ماده غدائی را بیشتر از زمین اخذ می نمایند که ه

خام خواری

می‌باشد. درست است که پتاسیم رل ارزنده در وظائف سلولی داشته و یون مهم درون یاخته‌ایست معبدا چون در همه انساج سرطانی مقادیر قابل توجهی یون پتاس وجود داشته است بهمین دلیل پاره‌ای وجود یون پتاس را در ایجاد سرطان موثر دانسته از مصرف آن انسان را بر حذر میدارند. والبته حقیقت نیز همین است چون پتاسیم یون ارزنده درون سلولی است و اگر قرار باشد سلول سرطان رشد سریع داشته باشد مسلماً "به مواد متشکله‌اش هم نیاز فراوان دارد من جمله پتاسیم .

از خوردن قرص‌های ضد حاملگی و هرمن‌های مصنوعی باید خود داری کرد - حتی در خانم‌ها نیکه دچار غده‌های خوش خیم پستان می‌باشند مصرف طولانی‌های ضد حاملگی کاملاً "قدغن گردیده است. زیرا در جائیکه برای جلوگیری از پیشرفت سرطان پستان اجباراً "هر دو تخمدان را با یک عمل جراحی بر میدارند تا ترشحات تخمدان باعث پیشرفت سرطان نشده آنرا تا مدتی محدود سازد چطور میتوان با جسارت هرمن‌های جایگزین شونده تخمدان را که ساخت بشر بوده و ظرافتی هم در ترکیبشان بکار نرفته است عامل ایجاد سرطان ندانست در حالیکه بخوبی میدانیم هرمن‌های طبیعی بدن زن بنحوی است که خطر افزایش کلسترول را نداشته کمتر دچار آنژین و انفارکتوس میشوند در صورتیکه در پی مصرف قرص‌های ضد حاملگی چربی و کلسترول خون بالا می‌رود و عوارضی از این بابت بسراغ این قبیل مصرف کنندگان می‌آید. پس نه تنها مصنوعات بشر بی‌ای مواد طبیعی و طبیعت نمیرسد بلکه در مواردی هم مصرف آنها چون موافق بدن ما نیست با ضررهائی هم توأم است .

بالاخره باید دانست زندگی لرزان - شک‌های هیجانی - کمبود

فعالیت - زندگی شهری - آلودگی محیط کفده دیگر از عواملی است که سهمی در ایجاد سرطان داشته باید تا سر حد امکان از درگیره مسائل فوق خود را نجات داد تا شاید مسئله سرطان تا حدودی و سامان بگیرد .

حوادث ناشی از کمبود مواد ازته :

میدانیم که احتیاج بشر بتامین انرژی بترتیب اهمیت از قندی چربی و سفیده‌ای است بطوریکه ۴۵٪ انرژی لازم را از قند و ۵ هم از مواد چربی و فقط در حدود ۱۰٪ انرژی را از مواد سفیده‌ای می‌نماید . هم چنین میدانیم که میزان انرژی لازم در سنین مختل شرایط زندگی محیط خارج و میزان کار و فعالیت آدمیزاده کاملاً متغیر است بطوریکه متابولیسم بازان و حداقل انرژی لازم برای ادامه حیات در یک فرد سالم بدون هیچگونه فعالیت و استراحت در رختخواب در حرارت متعادل روزانه ۱۶۰۰ کالری یا ۷۰ کالری در ساعت است اما به محض اینکه شخص مورد نظر به نشینید بایستد - حرکت کند و بالاخره بفعالیت و کارهای سخت اقدام کنند میزان احتیاج انرژی ۱۶۰۰ کالری به حد اکثر ۷۰۰-۶۰۰۰ کالری در روز افزایش می‌یابد که انرژی مورد نظر را باید از مواد غذایی تامین نماید . در عاداتی و در شرایط متعارفی بدن روزانه ۳۰ گرم مواد سفیده‌ای را برای ایجاد انرژی مصرف می‌نماید و هرگاه فعالیت بدنی زیاد شود بطور مثال مادری حامله بوده و یا بخواهد طفل خود را شیر دهد و یا اینکه طفلی در حال رشد و نمو بوده دور

خام خواری

بلوغ را می‌خواهد پشت سر بگذارد مسلماً "میزان احتیاج او به مواد سفیده‌ای و ساختمان سلولهای جدید افزایش یافته باید مقدار لازم ماده سفیده‌ای را در اختیارش بگذاریم تا دچار وقفه رشد و اختلال ناشی از کمبود مواد پروتئینی نشود. بنابراین راه نیاز ایشان به ماده پروتئینی روزانه به ۵۰ - ۳۰ گرم افزایش می‌یابد که با شرحی که راجع به دانه‌های نباتی داده شد لوبیا روغنی سویا از این نظر غنی بوده تا در بحران احتیاجات مواد سفیده‌ای خواهد بود - از طرفی چون میدانیم که عامل اولیه و نقطه تشکیل سلول اسیددزکسی‌ریبو نوکلئیک در هسته سلول بوده و متجاوز از ۲۵۰۰۰ ژن در هر یک از سلول‌ها وجود دارد بنابراین اهمیت وارزش مواد سفیده‌ای در تشکیل یک سلول انسانی آشکار میگردد. بهمین دلیل طبیعت بدن ما هم بهنگام فقر مواد غذائی انرژی لازم را ابتدا از مواد قندی و سپس از مواد چربی و سرانجام پس از ۶ - ۵ هسته انرژی لازم را از پروتئین ذخیره تامین می‌نماید و فقط ۱٪ انرژی لازم را به مواد سفیده‌ای اختصاص داده است و بقیه را از مواد قندی و چربی تامین میکند که متأسفانه با شروع استفاده از پروتئین‌های ذخیره‌ای چنان اختلال و ناهم‌آهنگی و نابسامانی در وضع سلول و فعل و انفعالات آن بوجود می‌آید که با مرگ چند قدمی بیش فاصله ندارد و هم چنین فقر مواد غذائی اغلب در اطفال بیش از سایر افراد بروز کرده و ملاحظه میشود که امروزه در حدود ۴۰۰ میلیون بچه در آفریقا دچار بیماری کواشیور کور یا فقر مواد سفیده‌ای می‌باشند. اختلالات همه جانبه و در همه سطوح - اختلال رنگ دانه - بزرگی شکم - مبتنی بی حالی و ضعف و عدم تمرکز قوای جسمی و روحی از عمده علائم این بیماری است که نماینده دگرگونی و اختلال عمیق

خام خواری

اعمال سلولی در همه بدن است. زیرا اطفال برای تامین رشد سریع - نسبت به بزرگسالان احتیاج بیشتری به مواد سفیده‌ای داشته‌اند. سریع‌تر از سایر افراد کمبود مواد سفیده‌ای را ظاهر می‌سازند و جهت نیست که تمام مکاتب علمی و پزشکی امروزه مصرف لوبیا روع را در این دسته از بیماران بهترین رژیم جبران کننده میدانند چون هم از نظر نسبت درصد پروتئین غنی بوده هم ترکیب اسید آمینه آن کامل و هم نسبت اسیدهای آمینه لازم و غیر لازم متنوع است. بدین جهت آنرا گوشت زمین نامگذاری کرده‌اند اما باید بخاطر داشت که فقر کامل مواد غذایی پس از ۶ - ۵ هفته‌انه را بسوی مرگ سوق میدهد. ولی چنانچه فردی که مبتلا به فقر مواد غذایی شده‌ها سالم هم بوده - دچار سرطان و یا دچار حالتی از تب باشد بعلت آنکه متابولیسم باز آن این فرد بیش از حد عادی است و سوخت سازش شدیدتر از افراد سالم است مسلماً "هم زودتر از افراد سالم که دچار فقر مواد غذایی میشوند بسوی اختلالات عمیق سلولی و کشانیده میشوند. زیرا همانطور که در فصل سرطان تشریح گرد با سقوط مواد سفیده‌ای در خون اجباراً "آنزیم لیزکننده پروتئین داخل سلولی بنام کاپتسین مواد سفیده‌ای را باسید آمینه تبدیل کرد در اختیار خون میگذارد تا انرژی مورد نظر تامین شود و در این میان رل سلولهای کبدی و کلیوی از سایر سلولهای دیگر بدن حا اهمیت بیشتری بوده اختلال و دگرگونی شدید این دو عضو نصفهوپاک سازی بدن از مواد سمی و خطرناک خیلی سریع تر از تصور انسان را باستانه مرگ روانه میسازد و انسان در نابالویی مسمومیت کامل در میگذرد. البته باید این نکته را در نظر داشت که قند و چربی قبل از مصرف رسیدن مواد سفیده‌ای مورد به

برداری کامل بدن قرار گرفته و پس از اتمام کلیه ذخائر قندی و چربی نوبت به تجزیه مواد سفیده‌ای میرسد لذا بدن در این مرحله خود دچار مسمومیت ناشی از تغذیه و فقر غذایی و استوئمی می‌باشد. با اینهمه باز بیک مبارزه دیگر دست‌زده پیکاری خطرناک تر - مهلک تر کشنده تر با مصرف مواد سفیده‌ای آغاز میکند که الزاماً " به‌نابودی و مرگ بدن منتهی میشود زیرا پس از اتمام ذخائر قندی نوبت بمصرف مواد چربی میرسد باین ترتیب که ابتدا با کم شدن سطح قند در بدن سیستم سمپاتیک و سلولهای آلفای لوزالمعده برای ترشح گلوکاگن تحریک میشوند. این دو سیستم با کمک و پشتیبانی یکدیگر و با استفاده از تحریک غده فوق کلیه و ترشح ایی نقرین ماده‌ای در سلولهای ذخیره‌ای گلیکوژنی کبد و عضلات بوجود آورده کلیه گلیکوژنهای موجود را به قند تبدیل کرده در اختیار کلیه سازمانهای بدن برای مصرف انرژی قرار میدهد و آن هنگام که آخرین ذخیره قندی بمصرف رسیده باشد سیستم دیگری بکار افتاده این بار غده هیپوفیز تحریک شده قسمت دیگری از غده فوق کلیوی را به ترشح کورتون وادار میکند که ترشح این ماده چربی‌ها را برای تبدیل به ماده قندی و سوخت آماده میکند و تری گلیسریدهای موجود در بدن را به گلیسرول و اسید چرب تبدیل میکند - گلیسرول مثل قند معمولی سوخته انرژی تولید میکند و اسیدهای چرب با فعل و انفعالاتی به استیل کوآنزیم تبدیل شده وارد حلقه کریس شده و مثل مواد قندی سوخته و انرژی لازم را بدست می‌آورد و در حقیقت از یک گرم ماده چربی دو برابر ماده قندی انرژی ایجاد میشود. اما متأسفانه همه مواد چربی به استیل کوآنزیم تبدیل نشده و مقداری بصورت اسید استواسیستیک مبدل شده از کبد وارد خون شده در اختیار

سلولها قرار میگیرد و مجدداً در سلولها این ماده به دو ملذ استیل کوآنزیم تبدیل شده باور در حلقه کریس مثل ماده قندی سو تولید انرژی می نماید . ولی میدانیم که چون ماده قندی دیگر بدن وجود ندارد فعالیت سیکل کریس هم کند شده ظرفیت پذیر سلول در قبول این ماده برای سوخت کم میگردد لذا اسید استواسیتیک یک ماده کتواسید است در خون بالا میرود و از قدیم گفته اند که چربی ها در بدن با آتش مواد قندی میسوزند و اگر قند در کار نباشد و یا مثل دیابت که قند نمی تواند وارد سلول شود مواد ستونی خون بالا میرود .

درست است که این ماده در بدن بهمان حال باقی نمانده انیدرید کرینیک خود را از دست داده به استون تبدیل میشود که این ماده فرار بوده و از راه ریه ها دفع میگردد و استون بوی استون کاملاً " مویذ این مطلب است .

و یا اینکه بماده دیگری تبدیل میگردد که متاسفانه او نیز چ اسید استند استیک جزء مواد ستونی بوده افزایش آن نیز در خون تولید اغمای استون می کرده به مسمومیت و مرگ می انجامد و اگر توسط انسولین به کمک بیمار نشتاییم بیمار قبل از این بتواند از مواد سفیده ای برای انرژی استفاده کند در میگردد و حالیکه با مصرف انسولین کریستال ظرفیت سلول بالا رفته - اسید استیک وارد سلول شده و پس از تبدیل به استیل کوآنزیم آ چون سایر م قندی سوخته انرژی بوجود می آورد - پس ملاحظه میگردد که بدن در فقر مواد غذایی قبل از استفاده از ذخائر مواد سفیده ای هفته های ۶ - ۵ عملاً در مسمومیت خطرناکی قرار گرفته و قند چند با مرگ فاصله ندارد که در این حال استفاده از مواد سفیده ا

خام خواری

وضع را خطرناک تر کرده بمرگ بیمار منتهی میگردد .

سرنوشت و جذب مواد غذایی در دستگاه گوارش :

باورود مواد غذایی در محوطه دهان بوسیله دندانهای جلوئی و با فشاری معادل ۵۰ پوند ماده شد ، و بوسیله دندانهای کرسی با فشاری معادل ۲۰۰ پوند آسیاب میگردد در این حال نیز به کمک ترشح غدد بزاقی به آمیلاز بزاق محفوظگشته مواد قندی و نشاسته‌ای اولین مرحله تجزیه خود را آغاز می‌نمایند . باورود غذا بدهان و خاطرات گذشته انسانی از مواد غذایی ترشحات بزاق آغاز میگردد که البته این ترشح بستگی کامل به میزان تحریک هر دو سیستم دارد . بطور مثال با شنیدن لغت ترشی دهان افسان آب میافتد زیرا قرار گرفتن ترشی همواره در محوطه دهان باعث ترشح بزاق گشته انسان از این مسئله خاطراتی از ذهن خور ترسیم می‌نماید که بعداً " نیز با دیدن ترشی و یا شنیدن داستانی از ترشی غدد بزاقیش شروع به ترشح می‌نمایند . سپس ترشح بزاق و آمیلاز موجود در آن روی مواد نشاسته‌ای اثر کرده آنرا هیدولیزه کرده به مالتوز تبدیل می‌نماید . مثلاً "با جویدن قدری نان ابتداهیچگونه احساسی از نان نداریم ولی آنهنگام که بزاق دهان به میزان کافی با نان خرد شده تماس حاصل کند سرعت نشاسته را به مالتوز تجزیه می‌نماید و احساس مزه شیرینی در دهان خود از این تبدیل می‌باشد . ولی باید خاطر نشان ساخت که تبدیل مواد قندی غذاها در دهان کامل نبوده و بیش از ۵ - ۳٪ نشاسته به مالتوز تبدیل نمیگردد و دنباله

این کیفیت باید در قسمت ته معده و روده‌ها انجام شود تا هضم قندی با آخرین مرحله خود برسند بنابراین دندانهای سال و کامل چریدن غذا و آغشته شدن غذا به آب دهان در اولین مرحله است. از مواد غذایی نهایت ضرورت داشته خاطر نشان میسازد که طبیعی با استفاده از قدرت زیاد تا چه حد در خورد کردن مواد ارزش دارد در حالیکه دندانهای مصنوعی که بخوبی بروی فک نمیگردند چندان قابل استفاده نمیباشند و اگر مواد غذایی خورد نشوند شیرهای گوارشی هم قادر با استخراج مواد ارزنده غنی نبوده مواد قندی خورده شده بدون تغییر از مدفوع خارج میگردد پس از عبور مواد غذایی از لوله مری و عبور از دهانه مینام کارویا موسوم است مواد غذایی مدت ۵۰ - ۳۰ دقیقه قسمت ته معده که در کنار کارویا قرار دارد متوقف میگردد و در قسمت نیر آمیلاز بزاق باز هم بکار خود ادامه داده و در ۴۰ - ۳۰٪ از مواد نشاسته‌ای را که در دهان بعلت توقف کوتاه و انسان در بلعیدن غذا فرصت تجزیه پیدا نکرده تجزیه شده به و ایزو مالتوز مبدل میشوند و آن هنگام که مواد غذایی با شیر آغشته میگردد عمل آمیلاز بطور کامل قطع گشته متوقف می‌گردد چنانچه مواد غذایی منحصر "از ماده قندی تشکیل شده باشد چندان نداشته سرعت بسوی روده‌ها روان میشود و حتی پار مواد که بشدت در چربی‌ها حل میشوند نظیر الکل سرعت از معده جذب دستگاه عمومی میشود اما در صورتیکه مواد غذایی از چربی و سفیده‌ای ترکیب شده باشد . بعلت اسیدیته محیط مواد قندی در این قسمت از دستگاه گوارشی متوقف شده در مواد سفیده‌ای تحت تاثیر پپسین یک و دو مرحله اول تجزیه

رولیز خود را آغاز می‌نمایند در حالیکه مواد چربی با استفاده از اسید کلرئیدریک معده بصورت ذرات درآمده امولسیونه گشته و سپس از دهانه خروجی معده که پیلور نام دارد وارد روده کوچک میگردد . لازم است خاطر نشان ساخت که عبور مواد غذایی و توقف آنها در معده بستگی کامل به وجود چربی نقطه ذوب آنها دارد . چربی های حیوانی که جامد بوده و نقطه ذوب آنها بالاست و حتی در حرارت ۳۷ بدن جامد می‌باشند مسلماً " مدت طولانی تری در معده متوقف میگردند در حالیکه روغن های نباتی مایع که نقطه ذوب آنها پایین تر از حرارت ۳۷ بدن می‌باشد در این حرارت کاملاً " مایع بوده زودتر بصورت امولسیون درآمده از معده خارج میگردند به همین دلیل کسانی که از روغن های حیوانی و روغن های جامد استفاده میکنند یا مدت ها بعلت عدم تخلیه معده سیر بنظر میرسند و یا اینکه مبتلا به سوء هضم میگردند چون مواد چربی در حرارت ۳۷ بدن جامد بوده نمیتواند بصورت ذرات ریز و امولسیون درآید لذا دهانه خروجی معده باز شده مقداری صفرا وارد معده شده اسیدهای صفراوی به کمک اسید معده مواد چربی را امولسیونه و در آب محلول ساخته آماده عبور از معده می‌نمایند . که این عمل اغلب بصورت ترشیدگی - سوء هضم و سوزش در آمده او را معذب میسازد . و کسانی که بدن بال غذایی چرب بباره قدحی از آب خنک را سر میکشند . حرارت محیط درون معده را پایین آورده چربی را منجمد کرده به نارسائی گوارشی و سوء هضم خود کمک بیشتری میکنند پس حتی المقدور باید از خوردن چربی های جامد و حیوانی صرف نظر کرده - از نوشیدن آب سرد در ضمن غذا باید جدا " خود داری نمود .

پس از ورود مواد غذایی در روده ها ترشحات لوز المعده و صفرا

وروده‌ها به کمک همدیگر بروی کلیه مواد غذایی اثر کرده آنها بترتیب زیر تا آخرین درجات لازم هیدرولیزه کرده در اختیای حمل‌های روده‌ای برای جذب قرار می‌دهند پس معلوم نیست هم مواد غذایی که ما می‌خوریم جذب شود زیرا مواد به عوامل متعدد بستگی دارد که باید همه آنها را برای راندمان بهتر از مواد غذایی بررسی نمائیم .

۱- مواد قندی و نشاسته ای :

با استفاده از آنزیم‌های چهار گانه کلیه مواد قندی و نشاسته‌ای موجود در مواد غذایی تا آخرین حد خود تجزیه می‌گردند بدین معنی که سوکراز - قند سوکرز موجود در نیشکر را به دو ملکول فروکتوز گلوکز تجزیه می‌نماید. لاکتاز قند لاکتوز موجود در شیر را هیدرولیز کرده به دو ملکول گالاکتوز و گلوکز تبدیل می‌نماید و بالاخره مالتا وایزومالتاز قند نشاسته نباتی مالتوز را هیدرولیزه کرده به دو ملکول گلوکز مبدل می‌سازند . بطوریکه حاصل این فعل و انفعالات ترکیب از قندهای ساده ۸۰% گلوکز ۱۰% گالاکتوز و ۱۰% فروکتوز بوجو می‌آید که بسهولت از جدار روده عبور کرده وارد فضای بین سلولی میشود و باید در نظر داشت که قدرت جذب گالاکتوز کمی بیشتر از گلوکز و قدرت جذب فروکتوز در حدود نصف گلوکز می‌باشد بطوریکه اگر در ترکیب مواد غذایی مقدار قابل توجهی گالاکتوز یا قند شکر موجود باشد مسلماً " جذب گلوکز مختل میگردد و بدن همواره ماد سریع‌الجذب را زودتر از دیگر مواد از محیط درون روده‌ای اخذ کرده جذب می‌نماید بنابر این افزون قند بشیر بی معنی بوده و مخلوط کردن شیر به مواد دیگر از جذب آنها میکاهد .

۲- مواد چربی :

گر چه تجزیه مواد چربی از معده و بوسیله لیپاز معدی آغاز میگردد ولی این عمل بقدری ضعیف است که عملاً " هیدرولیز مواد چربی ابتدا از روده ها آغاز گشته در همانجا نیز خاتمه می یابد بدین نحوکه ابتدا اسیدهای چرب بوسیله املاح صفراوی احاطه شده بوسیله اسیدهای صفراوی بذرات ریز امولسیونه تقسیم شده در آب محلول میگردد . آنگاه هر ملکول تری گلیسرید یا اسید چرب ، با اخذ سه ملکوب آب هیدرولیزه شده عامل هیدروکسیل به گلیسرول داده شده و عامل هیدروژن به اسید چرب داده شده سرانجام اسید چرب منو- دی و تری گلیسرید و گلیسرون بوجود آمده هر کدام از این مواد جداگانه از طریق سلولهای مخاط روده جذب شده به سیستم لنفاوی اطراف روده ها سرازیر میشوند . یعنی مواد چربی قبل از ورود به سیستم لنفاوی هیدرولیز کامل شده پس از جذب و حصول مقصود مجدداً " باهم ترکیب شده تری گلیسرید مورد نظر را بوجود می آورند و این عمل در سمت ابتدائی روده باریک که دارای ۵۵۰ متر مربع سطح جذب می باشد انجام میگردد .

۳- مواد سفیدهای :

از معده توسط تریسپین تجزیه اش آغاز میشود ، با استفاده از قانون هیدرولیز در روده تجزیه اش کامل شده به اسیدهای آمینه مورد نظر تقسیم شده سپس از خمل های روده ای جذب شده در فضای بین سلولی قرار گرفته سرانجام وارد سیستم باب شده باتفاق مواد قندی و آب و املاح بسوی کبد اعزام میگردند که

البته در این میان آنزیم‌های تریپسین و کیموتریپسین لوزالمعد تکمیل هیدرولیز مواد سفیده‌ای به اسیدهای آمینه مورد نیاز رل عم را بازی میکنند.

۴- یون یکطرفیتی نظیر سدیم با بار مثبت خود از محیط بدرون فضای بین سلولی بطریقه فعال کشیده شده و سپس از د به جذب بقیه مواد کمک میکند.

الف - با جذب یون سدیم با بار مثبت بار الکتریکی درون سلولی مثبت میگردد که برای تعادل و خنثی شدن این م اجباراً " یون کلر با بار منفی بصورت پاسیو بسوی فضای بین- کشیده می‌شود تا جایی که محیط میان سلولی از نظر بار الکتر متعادل شود پس کلر همواره مدیون مقدار جذب سدیم می‌باش

ب : با ورود یون سدیم بدرون فضای بین سلولی فشارا میان سلولی افزایش یافته بر عکس فشار محیط روده‌ای کاهش م و لذا مقدار قابل توجه آب بصورت پاسیو از روده‌ها بسوی فضای بین کشیده میشود ناگفته نماند که از ده لیتر مایعی که شبانه ر دستگاه گوارشی وارد میشود و ۵/۱ لیتر آن بصورت آب آشامیدنی ا- از خارج وارد بدن میشود و ۵/۸ لیتر آن بصورت ترشح بزاق - شیرا صفرا و شیر روده ایست که در خود بدن تهیه شده و در اختیار جهاز قرار میگیرد که از این مقدار ۵/۹ لیتر آن جذب بدن گشته و فقط لیتر در شبانه روز بصورت مدفوع یا قوام متوسط دفع میگردد بنابراین ابتدا بساکن الکترولیت‌ها و یون‌های یکطرفیتی سدیم - پتاسیم و گلوکز بطور فعال جذب بدن میشوند و آنگاه در این اقدام بقیه مواد چون طفیلی وارد گردش خون میشوند . ولی چون جذب املاح چند ظرفیتی مشکل تر می‌باشند ا

مقدار آنها نسبت به یونهای یک ظرفیتی دریدن بالاست و نه احتیاج باین قبیل مواد چون املاح یک ظرفیتی شدید می باشد. باین ترتیب مقدار قابل توجه مواد غدائی در قسمت های بالای روده باریک جذب شده و فقط ۵۰ گرم از دریچه ایلئوسکال گذشته وارد گردش روده بزرگ میگردد و ساختمان دریچه ایلئوسکال که در حد فاصل روده باریک و کلفت و در همسایگی زائده آپاندیس قرار گرفته بنحوی است که نه تنها از برگشت مواد از روده بزرگ روده کوچک مانع بعمل میآورد - بلکه اختلالات هر یک از قسمت های روده ای در تنظیم کار این دریچه موثر می باشد و هر قدر ابتدای روده بزرگ یا سکوم متسع شده و یا ملتهب و تحریک گردش مثل التهاب زائده آپاندیس بلافاصله از راه رفلکس دریچه ایلئوسکال بسته عبور مواد از روده باریک بداخل روده کلفت جلوگیری کرده یکی از علائم مقدماتی و سیار شایع و خصوب آپاندیست که بیوست می باشد وجود میآید .

از مقدار ۵۰۰ گرم ماده دفعی که وارد روده بزرگ میشود ۴۰۰ گرم آن بصورت آب و املاح در قسمت اولیه روده بزرگ یا روده جذب کننده یا قسمت راست روده جذب شده و فقط یکصد گرم به قسمت دوم و یا قسمت ذخیره ای روده بزرگ برای تخلیه میرسند در این قسمت نیز بدوا " بقایای سدیم جذب فضای بین سلولی شده بدنیاال خودیون کلروآب را بداخل خون میکشد بنابراین در مدفوع همواره مقدار بسیار جزئی سدیم و آب وجود دارد و اغلب املاح مدفوع را املاح نامحلولی از قبیل فسفات کلسیم تشکیل میدهند . و بر عکس مقداری بیکربنات از فضای بین سلولی به محیط درونی روده بزرگ ترشح شده سطح خارجی مدفوع قلیائی میگردد و برعکس در قسمت های وسطی مدفوع بعلت انباشته شدن میکربها حالت اسیدی خود را حفظ

خام خواری

می نماید .

با اینهمه مقدار مدفوع در پخته خوران و کسانیکه از غذای سه استفاده میکنند کاملاً متفاوت است . زیرا در گروه اول مقدار بیشتر از روزی یکصد گرم نبوده و اغلب دچار بیوست می باشد حالیکه در خام خواران حجم مدفوع در حدود ۴۰۰ گرم بود نظر تعفن با مدفوع پخته خواران قابل قیاس نمی باشد . زیرا مدفوع مربوط به میزان میکرب و نوع آن و نوع غذای مصرف شده است چون حجم مدفوع خام خوار بعلت وجود مواد سلولزی که خود در الرطوبه است زیاد می باشد . لذا نسبت میکرب به مدفوع بسیار کم تعفن آن بسیار کم است .

گاز و تعفن دستگاه گوارش :

باید دانست که در حالت طبیعی گاز منحصر " در معده ، روده های بزرگ جمع میشود و هیچگاه گاز در روده های باریک بگو که در این دو قسمت متمرکز میشود یافت نمیشود مگر آنکه حالت فویا انسدادی در روده ها بوجود آمده باشد . و گاز موجود در دهاضمه از سه راه بوجود می آید :

الف - یا در اثر بلع هوای خارجی . و بهنگام صرف غذا و صحبت کردن مقداری گاز وارد معده م که یا بصورت آروغ خارج شده و یا جذب دستگاه گردش خون شده ریه ها دفع میگردد و یا تمامی راه دستگاه گوارشی را طی کرده مدفوع و بصورت گاز از راه معقد خارج میگردد .

ب : در روده های کوچک غالباً " مقداری گاز که تناسب با

خام خواری

غذا دارد و وجود میآید. مقدار گاز حاصله در حدود ۱۰ لیتر و بیشتر بوده و اغلب از نوع انیدرید کربنیک می باشد که بتدریج از سطوح روده های جذب خون شده از راه ریه ها دفع میگردد و در میان غذاها باقلا - کلم - پیاز - گل کلم - ذرت بیش از سایر غذاها تولید گاز می نمایند و اصولاً " پیدایش گاز برای جدا سازی ملکولهای غذایی از هم و تاثیر بهتر آنزیم ها روی مواد غذایی است ، اما اگر دستگاه هاضمه و مخاط درونی آن و قدرت عضله قلب از سلامت کامل برخوردار نباشند هر یک از آنها در ایجاد نفخ و گاز شکم سهمی بسزا دارند .

انگل های روده ای - حرکت و تحریک پذیری روده ها از علل شایع عدم جذب گاز محسوب میشوند . تورم مخاط دستگاه گوارش بصورت گاستریت - آنتریت و کولیت مانع از جذب گاز شده اجباراً " انسان نیاز به دفع گاز فراوان پیدا میکند زیرا در حالت طبیعی فقط ۵/۵ لیتر گاز از معده دفع شده و ۹/۵ لیتر جذب خون میگردد در صورتیکه در اسهال و التهاب و انگل های دستگاه گوارشی میزان دفع گاز شدیدتر میگردد .

سرانجام در نارسائی قلب و کبد باعث اختلال در گردش خون جذب گاز مختل شده تقریباً " تمامی گاز حاصله باید از پائین دفع شود زیرا خون در اطراف روده ها جریان نداشته لذا گازهای روده ای ه جذب نمیشود .

پ : ایجاد گاز در آخرین قسمت دستگاه گوارشی و روده ها ؛ بزرگ ناشی از فعل و انفعالات میکربها و فلور طبیعی روده می باشد و سومین عامل تولید گاز در بدن انسان میکربهای بی آزاری است ؛ فضولات خود را بصورت انیدرید کربنیک متان و هیدروژن خارج کرد

خام خواری

باید از منتها الیه دستگاه گوارشی خارج نشود . همراه با گازهای ف مقداری گاز ازت وجود دارد که چون فشار گاز ازت در خون زیاد است بناچار ازت موجود در دستگاه گوارشی جذب خون نشده راه نزولی را بر خروج انتخاب میکند . البته در این حال خروج گاز تعفن زیادی همراه نمی باشد در صورتیکه در التهاب جدار روده و در تخمیر یافتن مواد غذایی درون محفظه روده ای مقادیر نسبتاً زیادی اندول - اسکاتول - هیدروژن سولفید و مرکاپتان بوجود می آید که باعث تعفن گاز روده ای میگردد و این مسئله یکی از علائم اصلی کولیت بمعنای واقعی می باشد .

باید خاطر نشان ساخت که فلور طبیعی روده ای در تجزیه مولنوژی سهمی بسزا داشته بطوریکه حیوانات علفخوار تمامی غذائی و احتیاجات حیاتی خود را به کمک همین موجودات ذره بین از لابلای سلولز تجزیه شده بدست می آورند در حالیکه در انسان پخته میکربها بمقدار بی نهایت جزئی قادر به تجزیه و استفاده از سلول می باشند یا اینهمه میکربهای روده ای در تهیه ویتامین ها و ویتامین ۱۲ - ویتامین ب ۱ (نیامین) و ویتامین ب ۲ (ریبوفلاوین) رلی ارزنده داشته در نگاهداری فوam مدفوع اهمیت فوق العاده دارند . بطوریکه با مصرف آنتی بیوتیک های خوراکی که مقدار قابل توجهی از میکربهای روده ای از بین میروند بیمار دچار اسهال مقاوم و شدید و گاه خطرناک میگردد که ما متوسل به قطع آنتی بیوتیک شده . و یا از قارچ مخصوص برای درمان این نقیصه استفاده میکند و یا حتی مدفوع طبیعی که حاوی میکربهای عادی است بصورت تنه مصرف کرده و یا از باکتریوفازهای موجود در علم طب استفاده میشود بهر جهت مدفوعی که از انسان دفع میشود قسمت اعظمش از آب و مقصد

خام خواری

جامدش از لاشه میکربی - سلولر هم نشده چربی و مواد رنگی صفراوی و املاح غیر قابل حل تشکیل گردیده که در پخته خواران حاوی میکرب بیشتری بوده حجمش خیلی کم و در حدود روزانه یکصد گرم می باشد در حالیکه در خام خواران میکرب بسیار کم و برعکس حجمش دوس برابر افراد پخته خوار می باشد . بهمین دلیل توارض دستگاه گوارش در افراد خام خوار بمراتب کمتر از افراد پخته خوار بوده حساس کمیاب و نادر است . اما ناگفته نماند که د التهابات دستگاه گوارشی چه غذای خام و چه غذای پخته هر د با شکل تحمل میشود و تنهاموادی را که میتوان در این حال به بیمارار تحویز کرد آب میوجات می باشد .

حوادث و عوارض خام خواری :

شاید اکثریت قریب باتفاق مردم که با رای و عقیده ای ثابت بسوی خام خواری و تغذیه سالم گام برمیدارند و یا احیاناً " کسانیه با بیماریهای مختصری دست بگیریان می باشند بتوانند بسهول مشکلات و ناراحتی های ناشی از تغذیه را بخوبی تحمل نمایند ولی طبیعی است که افراد پیر - و گروهی که دچار بیماریهای مزمن بوده و از مدت ها قبل با یک رژیم غذایی مخصوص خو گرفته و ح بعلت بیماریهای مزمن با داروهای بسیار عقدی استوار بسته باشروع خام خواری و تغییر روش تغذیه دچار اختلالات ناراحتی های جدی گشته بسرعت بترک رژیم خام میاد، میورزند مسئله عوارض و اختلالات یک مسئله تئوری و پیش پا افتا و ساده نیست تا بتوان با دیده اغماض از آن گذشت بلکه در پاره

از موارد باعث ظهور و بروز حوادث خطرناک شد، انسان را مجبور به روش جدید و برقراری روشن‌قدم میسازد اما با اینهمه باید در نظر همانطور که یک فرد تریاکی که سالیان متمادی در سایه تریاک بظاهر آرام زندگی میکرده و اینک میخواهد با اراده‌ای قوی خود را این سم خطرناک نجات دهد مسلماً "دچار ناراحتی‌های شدیدی می‌ناشی از سرگشتگی و اختلال اعمال سلولی است و منحصرراً قوی قادر بدرمان عاقلانه آن خواهد بود .

۱- حوادث ناشی از گوشت :

امروزه با ورود گوشت در همه اغذیه بشر از یکطرف - با مواد گوشتی از جهت دیگر ، با تبلیغات دربارہ گوشتی و اسیدهای آمینه ممتاز گوشت و اظهار عقیده در این که هیچیک از مواد غذائی دیگر از جهت مواد سفیده‌ای بیایگ نمیرسد چنان وضعی بوجود آمده که بسیاری از مردم غذای غیراً را اصلاً "غذاندانسته . سبزیجات و میوه جات را بصورت تنوع و رنگین شدن سفره بر سر میز غدامیآورند . بهمین دلیل اخت بسیاری که در خام خواران دیده میشود اغلب از نوع ناراحت روانی و خیالی بوده و ناشی از اظهارات باطل اطرافیان و نامد از مواد گوشتی و گفته‌های بی‌اساس پزشکان می‌باشد .

در حالیکه حقیقتاً " میدانیم که دانه‌های نباتی بمراتب گوشت‌دارای پروتئین بوده و ماده زنده‌ایست که مصرف می‌نماید تخم هندوانه - لوبیای سبز - لوبیای روغنی - تخم کدو صورتیکه گوشت پس از کشتن حیوان و از بین رفتن حیات و مد

خام خواری

بچال ماندن و تحمل هزاران مصیبت دیگر پخته و سرخ شده بدست میرسد آنگاه چطور پروتئین جاندار دست نخورده مورد نیاز بدن نبوده، گوشت مرده و بی جان و پروتئین منعقد شده و حاوی مقادیر کل ملاحظه مواد سمی بمصرف بدن انسان میرسد طور بدن قادر نیست اسیدهای آمینه لازم را بسازد اسیدهای آمینه یک مورد نیاز واقعی بدن میباشد و باید برای جبران این نقیصه نیازا " به گوشت حیوانات متصل شود در حالیکه کلیه خام خواران در تمام مراکز درمانی با مواد خام حتی یک مورد بیماری ناشی از بود مواد سفیده ای بمعنای واقعی کلمه در کتابهای مربوطه درج نده و اگر اطفال آفریقائی دچار بیماری کواشیور کور میگردد و بهترین ه علاج آنرا تازه تغذیه یا لوبیا روغنی میدانند فقط و فقط بعلت سوء تغذیه و تغذیه ناقص و حساب نشده از نظر پروتئین است - یا تا بحال در دنیای متمدن امروزه میتوان سردی را پیدا کرد و ادعا نمود که با پخته خواری مطلق وانسته باشد زندگی کرده و گرفتار بیماریهای لا علاج نشده باشد .

در حالیکه آمار مراکز درمانی در آلمان - سوئیس - دانمارک شان داد که درمان بوسیله تغذیه سالم و خام بدون هیچگونه حادثه بوئی ادامه یافته و بیماران و آنهاییکه با بیماریهای مزمن همواره دست گریبان بوده اند همگی نجات یافته و زندگی تازه ای پیدا کرده اند و گر مسئله اسیدهای آمینه لازم و عدم قدرت انسان در ساختن فقدان آنها در مواد نباتی بدانسان که کتابهای علمی لمروزی می نگارند درست باشد چرا عملاً و تجربتا "بیماران خام خوار سالم میگرددند و از درمانشان نهایت رضایت داشته دلیلی بر آنطرف خود از این روش پیدا

خام خواری

نمیکنند و بدون تصرف کوچکترین داروئی از زندگی بهره می‌نمایند و بیماریهای عفونی را پشت سر گذاشته بسادگی از آن می‌کنند . پس مسلماً " آنطور که کتب علمی معتقدند عملاً نمی‌باشد و اگر باید بعقیده عمومی احترام گذاشت که چون هر طرفدار گوشت می‌باشند باهم معنوان خواهی نشوی رسوا باید جماعت شویم درست نمی‌باشد . چون با اینهمه که بسیاری فکور و دانشمند دنیا بر ضررهای سیگار و الکل صحنه گذاشت هم چون واعظان غیر متعظ از آن مواد بمقدار زیاد روزانه میکنند پس عقیده کلی و اعمال و روش همه افراد هیچگاه . صحت و سقم مطلب نمی‌باشد - مگر نه اینست که مشروبات فظیف نظیر پپسی و کوکا و کانادا و غیره که امروز در همه دنیا رایج چندی پیش سروصدای عجیبی در آمریکا برآه انداخت و خطر گوشزد شد چطور بیک باره بر خطرات این مشروبات سرپوش شد و مسئله خطرات آنها از خاطره‌ها رفت و مجدداً " همه افراد آب آشامیدنی از آنها و بحد وفور استفاده میکنند و خطر را نادیده میگیرند . با همه این تفاسیر باید خاطر نشان شد عدم مصرف گوشت عوارضی بوجود می‌آورد که گاه و بیگاه ایشان مصرف گوشت حریص تر می‌سازد ولی همانطور که گذشت از ماده قوی را در مقصود خویش کامیاب خواهد ساخت و به مصداق هر که بگذرد خندان بود - زیر پل منزلگه رندان بود عدم مصرف نیز ایشان را در راهی که در پیش گرفته‌اند موفق میدارد و آیند میدهد که با مبارزه علیه مصرف گوشت چه سرنوشتی جالب در افرادی است که عمیقانه باین مسئله نگرینسته و مینگردند .

الف - سقوط ناگهانی وزن در پاره‌ای از افراد ممکن است

خام خواری

سوی مصرف مجدد گوشت وادار کند .

ب - کسانیکه عادت بخوردن زیاد نداشته‌اند ممکن است تقریباً " مامی اشتهای خود را از دست داده بیش از پیش لاغر شوند بدین اطروپا یا صوابید اطرافیان مجدداً " بمصرف گوشت راغب میشوند .
ج - در افراد عصبی تغییر ناگهانی خلق و خو - بی میلی بکار نشانی رفتار آنان را بمصرف مجدد گوشت تشویق میکند .

د - میل کاذب نسبت به گوشت در کسانیکه دوران فاهت بیماریها را پشت سر گذاشته‌و یا در حال تب می‌باشند ممکن است مجدداً " این قبیل افراد را در مصرف گوشت حریص سازد . در بالیکه میدانیم در تب و فاهت کلیه بیماریها ترشحات دستگاه‌ها ضمه قدری کم است که بیمار قادر بهضم مواد غذائی نبوده باید ساده رین و سهل الهضم ترین مواد را برای آنها تجویز نمود .

البته حوادث فوق از این نظر شایان توجه می‌باشند که گاه مدت‌ها ساز استقرار تغذیه خام در انسان عارض میگردد و بشرطی بدانها وچکترین نشود کوچکترین خطراتی هم دربر نخواهد داشت زیرا قص تغذیه و علوم مصرف مواد سفیده‌ای و فقر بدن از نقطه نظر واد پروتئینی لا اقل پس از ۶ هفته باید کار سلولهای کبدی را ختل ساخته اختلال عمیق در همه مظاهر زندگی بوجود آورد در تالیکه خام خواران مطلق بدون کمک مواد حیوانی و گوشت نه تنها بین مرز کوتاه را پشت میگذارند بلکه سالم تر از پیش بزندگی ... دامه میدهند زیرا پروتئین موجود در جوانه گندم و جوانه سویا نامل و بدون نقص بوده از هر حیث قادر بحیران احتیاجات روزمره ما خواهد بود بطوریکه همه عوارض ناشی از مواد سفیده‌ای را درمندی بتغییر ترمیم میکند .

۲- حوادث ناشی از چربی های حیوانی :

قطع مواد چربی و روغن های حیوانی کوچکتر، وضع سلامت انسان بوجود نمیآورد . تنها افراد اک و شکم پرست که با مواد چربی و ترکیبات حاصله از مواد روغ بسادگی نمیتوانند از آن بگذرند . بسیاری از افراد گما از کره، حیوانی بخاطر ویتامین آ بطور مثال نمیتوان این ویتامین رشد انسان را تامین کرده و انسان را در مق و بیماریهای عفونتی مقاوم میسازد . اما غافل از اینکه ب کردن کره و حرارت دادن آن و نگاهداری آن در یخچال ، مواد شیمیایی نظیر برات د سود برای نگاهداری کره و آن نقاط دوردست کره زمین دیگر اثری از ویتامین آ در کره ، وانگهی با سرخ کردن کره و تجزیه مواد چربی آ یا ه آکروئین بوجود نمیآید که سرطان زاست - درست است که شده در کره و چپیس تهیه شده در روغن خوش طعم می باشد اما ماده سرطان زای آغشنه باین دو ترکیب - بطور میتوان نادیده گرفت و آ یا ویتامین آ تا الی ا رشد انسان میشود و اطفالی که اصلا " کره میل نمیکند بزرگ نمیشوند . و آ یا تمام افرادی که از ویتامین آ مو- محروم می باشند کوچکترین مقاومتی در مقابل بیماری ندارند و آ یا ویتامین آ فقط در کره جمع شده و در مواد ندارد که چون جواب همه این سئوالها منفی است لزوم حیوانی و کره هم بی اساس و پوچ است .

زیرا در جوانه گندم لهویای سویا کلیه ۲۱ اسید آ

خام خواری

در طبیعت وجود داشته و انسان ناری به گوشت نخواهد داشت درست است که انسان از ۲۱ اسید آمینه موجود در طبیعت قادر بساخت ۱۴ تای آنها بوده مابقی را نمیتواند تهیه نماید ولی از آنجائیکه کلیه ۲۱ اسید آمینه در این دو ماده نباتی و بسیاری دیگر از قبیل دانه‌ها وهسته میوجات - غلات و آجیل وجود دارد لذا وابستگی انسان به گوشت حیوانات کار عاقلانه‌ای نمی‌باشد. زیرا آنقدر سویا از نظر ترکیب مواد به گوشت شباهت دار دکه آنرا گوشت زمین لقب داده‌اند و در جایی که میتوان سویا را خام و بدون دخل و تصرف مصرف نمود و از کلیه موادش بهره‌گیری نمائیم دلیلی برای مصرف گوشت با آنهمه تغییر و تحول و دگرگونی وجود ندارد .

پروتئین همانطور که از اسمش پیداست سازمان دهنده و اولین ماده‌ایست که اساس سلول را بنیان میگذارد . بنا بر این در فقدان مواد گوشتی علائم و آثاری نظیر پیر شدن - آب شدن عضلات - نقض کار سلولی - نارسائی جریان گردش خون - خارش انتهاها - هجوم بیماریهای عفونی بانسان و بیوست و تنبلی سلولهای روده‌ای پدیدار میگردد بطوریکه برای سالم ماندن ، جوان ماندن - داشتن قدرت کامل جسمی و روانی نیاز غیر قابل تردید به پروتئین داشته - پروتئین سالم وسازگار بادن چون سویا و جوانه گندم زیرا تمامی یکصد تریلون سلولهای ما از پروتئین زیر سازی شده اند پس نخوردن گوش و با آب شدن سلولها انسان لاغر میشود و با خوردن گوشت از لاغری وضعف سلولی جلوگیری میشود .

لیستین در سویا و جوانه گندم عامل حیات - قدرت و انرژی است - ما که نمیتوانیم زمان را متوقف کنیم - دیروز چه بوده امروزه چه هستیم و فردا چه خواهیم بود . اما یک چیز واضح است و

خام خواری

آن اینست که ما از آنچه درون سلولهای خود بعنوان غذا می‌کنیم هستنی می‌گیریم نه از آنچه می‌خوریم . اگر بخواهیم سالم وقادر و قه باشیم باید از مواد غذائی همانطور که خداوند برایمان در طب آماده کرده است بهره برداری کنیم و بی جهت نباید آنها را ت داده سپس مصرف نمائیم . چطور افراد برای داشتن راندمان ب برای ماشین سواری خود از بهترین روغن خریداری کرده و مد می‌نمایند . اما هیچگاه بفکر راندمان و سوخت صحیح ماشین خود نیستند .

$\frac{1}{3}$ مغز و $\frac{1}{5}$ اعصاب آدمی از لسیترین درست شده و با اینکله خود از کولین و اینوزیتول درست شده بنا برین وجود این مواد ارز در تغذیه بشر از هر حیثیت روشن میشود . کولین از رسول مواد چ در بدن وحتى عروق جلوگیری میکند لذا از چاق شدن جلوگیری ک و با محلول ساختن چربی ها مثل یک موتور تصفیه‌ای همواره م درونی انسان را تمیز نگاهداری کرده از رسوب مواد جلوگیری ک با نرم نگاهداشتن و صیقلی نمودن جدار درونی عروق کار سیستم درونی راهمواره جدا کتر خود رونق میدهد . اینوزیتول ماده م دیگری از لیستین است که اورانیز بنوبه خود از رسوب مواد جلو کرده در نگاهداری جوانی و سلامت دو شادوش کولین بکار میر و اگر نگاهی دقیق به تخم مرغ بیندازیم ملاحظه می‌کنیم که بی ح نیست که طبیعت در مقابل کلسترول زیاد تخم مرغ مقداری هم لیس در آن انباشته است چون کلسترول برای بدن خطرناک و در عروق رسوب می‌نماید ولی لیستین از رسوب آن جلوگیری می‌کد اما چون مناسبانه من حیثیت المجموع تخم مرغ از نظر غذائی خام و چه پخته هیچگاه بی پای جوانه گندم و سویا نمیرسد لذ

خام خواری

مصرف آن بخاطر دلایل چندی صرفنظر کرده و به مواد حیاتی ارزنده اصیل طبیعی و دست نخورده پناه میبریم ماده ای که کلسترول را از عروق برطرف کرده - از انباشتن چربی جلوگیری نموده و وضع کار سلولی را بحالت جوانی برمیگرداند بهمین دلیل جوانه گندم و سویا غذای ایده آل و جوانی نام گرفته اند . $\frac{1}{8}$ لوبیا از ماده چربی و $\frac{2}{5}$ آن از مواد سفیده‌ای و بقیه حاوی ویتامین های گروه آ - ب - ث - ا - آهن - کالیم - منیزیم - ازت - فسفر - پتاسیم و گوگرد می باشد . جوانه گندم و لوبیا سویا بخوبی قابل هضم بوده و برخلاف تصور بسیاری از مردم که باید غذا منحصر " پخته باشد تا هضم شود آرد این قبیل مواد - جوانه و یا خیس کرده آنها بخوبی قابل هضم و جذب بوده بسرعت بمصرف بدن رسیده و در بدن ذخیره نمیشوند بهمین دلیل جوانه گندم - سویا غذای ایده آل هر دو گروه چاق و لاغر می باشد .

خام خواری تا حدود زیادی به اعتقادات مذهبی و علمی افراد بستگی داشته آب و هوا و اقلیم نیز این اعتقاد را شدت میدهد شدت سرما در قطب انسان را به غذای گوشتی و چرب شائق میسازد در حالیکه در مناطق استوا و گرم انسان بسوی خام خواری پناه میبرد و چون گندم و سویا دارای هردو خاصیت می باشند لذا در کلیه مناطق زمین کاشته شده و میتوانند احتیاجات کلیه افراد بشر را در سراسر گیتی از این نظر تامین نمایند و بدین طریق انسان را از مصرف گوشت حیوانی منصرف بوی نیاز نمایند . کما اینکه امروزه بهترین و موثرترین درمان برای بهبود وضع اطفال مبتلا به بیماری کواشیور کور که فقر مواد سفیده‌ای است جز سویا چیز دیگری نیست - مضافا " بر اینکه پروتئین نباتی با صرفه تر از گوشت حیوانی بوده - خیلی مقوی و

خام خواری

مغذی تر از گوشت و فراورده‌های حیوانی بوده - زمان کمتری بر تهیه آن در آشپزخانه هالازم میشود - علاوه بر آن با سرعت ر جمعیت و کمبود گوشت و اینکه از یک آر مربع میتوان ۶ برابر پروتئیناتی در واحد زمان تهیه کرد تا گوشت حیوانی در حالیکه بر پرورش یک کیلو گوشت حیوانی به ۱۰ کیلو علف نیازمندیم و به فقدان علف کافی یا باید متوسل به کود شیمیایی شده و یا باید هر من‌ها متوسل شویم که متاسفانه در هر دو طریقه کیفیت اصیل گوشت از نظر تغذیه، خراب میشود و پس میتوان نتیجه گیری کرد که در آینده پروتئین نباتی بسرعت جایگزین پروتئین حیوانی شده و کمبود مواد غذایی را جبران کند و دولت آمریکا ۱۰ سال گذشته عملاً " سطح کشت سویا را از ۱۴ میلیون هکتار به ۲۸ میلیون هکتار افزایش داده است که نه تنها این پروتئین تغذیه انسانی موثر بوده و عملاً " وارد غذای او شده بلکه در تغذیه و پرورش حیوان و در تهیه زمین برای راندامان بی‌تر بی نهایت مفید می‌باشد و ریشه‌های این گیاه ازت زمین را چند برابر میکند و یا اینکه ویتامین آ موجود در نباتات رنگین از قبیل‌ها آلوزرد - زرد آلو - انگور - گوجه قرمز - گردو - فندق - پسته و سبزیجاتی نظیر - کاسنی - هویج - چغندر - آندیو - کاهو - کدو جعفری - اسفناج که بطور طبیعی دست نخورت بدست ما ضمن غذا خام میرسد جبران کمبود کره را نکرده و مهمترین منبع ویتامین محسوب میشوند البته عدم مصرف چربی حیوانی انسان را لاغ میسازد که این خود بنفع انسان است نباید ترسی از این بابت احساس کنند زیرا پس از لاغر شدن وزن آنها متعادل شده و مازاد چربی آنها

خام خواری

سوخته و از بین رفته وانسان بی جهت حملی بار اضافی نمیکند . ولی در افرادی که فشار خون آنها بالا است و دچار تصلب شرایین بوده و لاغر نیز می باشند قطع مواد چربی آنها را لاغرتر میکند مسئله کمی غامض و پیچیده تر میشود که در اینصورت باید از قطع ناگهانی کره و چربی های حیوانی خود داری کرده تدریجا " به کم کردن آن اقدام نمود .

اما در افراد چاق - پر خون میتوان از همان ابتدا به قطع مواد چربی بدون هیچگونه واهمه های اقدام کرد و خستگی غیر عادی سرما پذیری بیش از معمول و ضعف و بی حالی را با استراحت در رختخواب درمان نمود .

ولی باید حالات روحی چنین بیماران را کاملا "کنترل کرد زیرا بسیاری از افراد با اعتقاد شدید به لاغر شدن به محض رسیدن به مقصود گمان می نمایند که ضعف و بی حالی و لاغری آنان در نتیجه ابتلاء به سل و سرطان

و بیماریهای لا علاج بوده سراسیمه خود را به هر پزشکی نشان میدهند و راه چاره را از آنها تیکه اطلاعاتی وسیع در این باره ندارند طلب میکنند مخصوصا " که در این میان فامیل از راه دلسوزی انسان را دیوانه و طیب درمان کننده و پیشنهاد دهنده رژیم را از بیمار دیوانه تر فرض کرده بیمار را در خوردن چربی های حیوانی تشویق کرده اظهار میدارند مگر این تو نبودی که با غذای عادی قلبی کاملا " سالم بودی و حالا بیک باره لاغر و بی حال و ضعیف شده ای این دیوانگی و احمقی است که انسان بدست خود خود را بهلاکت انداخته و از زندگی خود را محروم ساخته خود را اسیر اوهام و خیالات واهی ساخته از اغذیه و اشر به رنگارنگ و دلربا استفاده نکند و زندگی

خام خواری

خود را در مواد خام خلاصه کند شراب و کباب را بکناری زد گندم و سویا را غذای خود سازد مگر زندگی با اینهمه مکاف مشکلاتش چه ارزشی دارد که انسان برای چند روز زندگی بیش آنقدر تلاش کند وهمه درها را بروی خود بسته و از خوشی‌ها پوشی کند یا این امید که می‌خواهد چند روزی بیشتر در این دنی آشوب زندگی کند .

س و لی باید خاطر نشان ساخت که همه این حوادث و گفتگوها مو زودگذر بوده بشرطی که بیمار به سخنان و محبت‌های اطرافیان ننماید در عرض مدت بسیار کوتاهی احساس آرامش - سبکی احساس قدرت بیشتر جسمی و فکری نموده و از خمودی و درآمده چست و چالاک می‌گردد - سهولت می‌دود - ورزش میکند - سنگین را انجام داده - تحمل و قدرت بیشتری در انجام کار خود احساس می‌نماید و کلیه عوارض و حوادث بوجود آمده راند پشت سر گذاشته زندگی نوینی را آغاز می‌نماید دیگر بیمار، گوناگون - بستری شدن‌های طولانی در بستر بیماری - از بیر قدرت انسانی بازاء بیماری در این واقعه مطرح نخواهد بود، از بسیاری از مشکلات زندگی می‌گذرند . و تاب و توان و مقاومت بی در خود احساس میکند .

۳- حوادث ناشی از ترک مشروبات الکلی :

قطع الکل نظیر دیگر مواد محرک و مخرب و سمی در اولین تولید اشکالاتی بصورت خستگی سبدا خلاقیت و تحریک پذیری می‌نه البته اگر مسئله قطع الکل و مواد مخدر فوریتی نداشته باشد به بتدریج به قطع آن اقدام نمود در غیر اینصورت قطع ناگهانی

خام خواری

سمی هنجگونه خطرانی دربر بدانشه و فرد معناد با سرعت بستری از سر مواد مودی حجاب پیدا میکند باید خاطر نشان ساخت که الکل سرعت از راه مخاط معده جذب گردیده و با داشتن ارزش ۷ کالری برای هر گرم سوخت مواد چربی و قندی را به از بابت حبران انرژی تاخیر میاندازد بلکه از نظریه تعویق ادا حین اعمال سلولهای کبدی مدتی نسبتاً " طولانی به عیب برده مواد چربی و کلسترول خون را بالا میبرد و بعلت بمصرف رساندن گروه ویتامین ب سوخت کلیه مواد را دچار اختلال میسازد چرا الکل تنها مشروبی است که در همه دنیا به سلامت می‌کشد و چرب می‌نوشند - و چرا موقعی که الکل بدرون شکم ریخته میشود عطش انسانی را بآب دوچندان میسازد - چرا غالباً " الکل را خالص مصرف نمی‌نمایند چرا مصرف بیش از حد الکل انسان را با اغما برده حتی مرگ‌های سریع بدنبال افراط در مشروب در تعقیب اغما بسرآغ انسان می‌آید و چرا با وجود ارزش زیاد از نقطه نظر تولید انرژی در ممالکی که مصرف الکل رایج تر از ممالک دیگر است بیماری‌های کبدی و اختلالات خونسازی بیشتر دیده شده عمر بیماران الکلی غالباً " کوتاه بوده از یکی از عوارض بیماریهای کبدی چون آسیت (استشعاع و آب آوردگی شکم) و واریس مری - یرقان - و خونریزیهای موحش در میگذرند و چرا در کتاب آسمانی الکل را پلید و رجس نامیده و مترادف اعمال شیطانی قلمداد کرده است همانطوریکه اعمال شیطانی معنا انسان را بر طره تباهی و فساد میکشاند مصرف الکل نیز انسان را جسماً " بسوی مرگ پیش رس سوق میدهد و چه خانواده‌هایی که فرزندان جوان خود را بواسطه مصرف الکل از دست داده و در داغ و ماتم و سوگ آنها نشسته اند .

۴- حوادث ناشی از مواد خام و مصرف مواد سلولزی :

میدانیم که سلولز زیر بنای سلولهای نباتی و انسان بدان که حیوانات علفخوار میتوانند از مواد سلولزی استفاده کنند قادر استخراج مواد غذایی نمی باشند. در حالیکه میدانیم چهار پایان نظیر گاو گوسفند و اسب و شتر همگی از نباتات استفاده کرده با مستقیم فلور طبیعی روده بروی سلولز که خود از هزاران ملکول تشکیل شده کلیه مواد مورد نیاز را بوجود می آورند از گلوکز حا احتیاجات آنی و انرژی و فعالیت های درونی و برونی را فراهم سازند آنرا بچربی تبدیل کرده در قسمت های مختلف انبار میسازند همه مهمتر با ترکیب مواد قندی با ریشه از ته و گوگردی اسیدهای آمینه و غیر لازم را بوجود آورده گوشت مورد نظر انسان را بوجود می در حقیقت سازمان درونی و فعل و انفعالات حیوانات بمراتب خ تر و پیشرفته تر و دقیق تر از انسان بوده آنگاه این موجود از خود راضی انسان موجود از زنده ای نظیر چهار پایان را محکوم خواسته های خود برای پر کردن شکم خود حیوان بی گناه را که جرمش فقط رابط بودن گیاه انسان است با فرهنگ غلط خود کشته و بصورت غذای ایده آل تبدیل میکند. آیا موجودی که تا به این حد اعضای درونیش تکامل یافته اند میتواند از انرژی خورشیدی و گیاه کلیه مواد غذایی را تهیه نماید فقط و فقط برای غذای بشر خلق شده است و قصد دیگری از آفرین در بوجود آوردن این حیوانات در کار نبوده است. حیوانات با مواد لازم از سلولز و ترکیب آن با کراتین که یک اسید آمینه گوشت است کارخانه عظیم پشم را برای انسان ایجاد میکند. در حق گیاه از تابش خورشید و زمین به هستی میرسد و حیوان از مص

خام خواری

گیاه زندگی و حیات خود را تامین میکند و اگر ناو فرصت ندهند و سرعت بدست دژخیم مرگ نسپرندش سالهای طولانی چون کارخانه بزرگی به تنهایی شیر کافی - فرزندان برومند - پشم فراوان - کود واقعی - اوره زیاد تهیه کرده در اختیار ما گذارده سرانجام لاشه خود را برای تهیه منعی ارازت دردسترس ما میگذارد ولی بهر جهت انسان با فرهنگ حتی خود کلیه دستورات آباء و اجداد خود را ولو غلط سینه بسینه حفظ کرده و کلیه مزایای حیوان زنده را فراموش کرده و گوشت او را در سر لوحه تمام مواد غذایی قرار داده ایم - گوشتی که حیوان برای بدن خود تهیه کرده نه برای مصرف انسان - در حقیقت پروتئین حیوان یک پروتئین دست دومی است که از طبیعت بماند میسرند و حاوی انرژی خورشیدی نمی باشد ، چون مستقیماً بدست ما نمی رسد بطوریکه امروز ما مصرف مواد خام دستگاه گوارشی ، قدرت هضم و جذب آنرا نداشته اختلالاتی بصورت عدم تحمل ظاهر میسازد . گوا اینکه عدم تحمل مطلق نسبت بمواد خام در هیچیک از افراد تا بحال مشاهده نشده با اینهمه افرادی که دچار یبوست های سرسخت می باشند مواد خام را با وجودیکه درمان جدی یبوست بحساب میروند بخوبی تحمل نکرده دچار قولنج روده ای - دل درد - نفخ شدید شکم و گاز فراوان روده ای میشوند . گرچه این حوادث اغلب پس از مصرف سبزیجات حبوبات و میوه جات خشک بوجود آمده کمتر بدنبال مصرف میوه خام و نباتات است این مسئله پیش می آید با اینهمه و بطور کلی چون سلولز باید تا حدودی در روده کلفت مورد حملات میکروبی قرار گیرد و همه نباتات از سلولز تشکیل شده اند لذا ناسازگاری بصورت نفخ فراوان و دل درد و اسهال ظاهر میگردد که بهترین روش عاقلانه در برآه انداختن

خام خواری

دستگاه گوارش در مقابل مواد خام روزه کوتاه مدت ۲۴ ساعته و استر
حبابها صمه توام با شستشوی معدی و روده ایست. پس از آن از
بسیار کم مواد خام استفاده کرده تدریجا " بر مقدارش اضافه می
الته بهتر است نباتات و میوهجات را بتنهائی و صبح ناشتا م
کرده و آنها را بخوبی جویده فرو دهیم. حتی میتوان سزیجا
کاملا" رنده کرده از ابتدا باندازه یک انگشتانه از آن بمدت چند
استفاده کرد تدریجا" بر مقدارش بیفزاییم با اینهمه اگر باز هم
ناسازگاری آشکار گردید و حالت تخمیری در روده مشاهده شود ا
باید مدت کوتاهی رژیم فوق را قطع نمود و یا اینکه از آب میوج
سزبجات تحویز نمود ولی باید خاطر نشان ساخت که دانه های
که بصورت پره گاه درآمده اند در غالب موارد بخوبی تحمل
و غالباً "سراجام تخمیری پیدا نمیکنند ولی باز هم ممکن است س
گوارشی پاره ای از افراد نسبت به این قبیل غذای خام حساسیت
تحمل بیش از حد متعارفی از خود بروز دهند که در اینصورت م
چند روزی از نباتات پخته استفاده کرده املاح و ویتامین های لا
بصورت مقدار بی نهایت جزئی آب میوه بر طرف ساخته و یا اف
تدریجی و عادت انسان به تحمل مواد غذایی رژیم غذایی کامل ط
در زمان نسبتاً " طولانی رسید. در غیر اینصورت تظاهرات س
بعد از غذا - نفخ شکم احساس ترشیدگی، احساس خفگی، و گاهی
حتی اختلالات قلبی و دردهای جلوی قلب و مکیدن ناراحتی ها و ع
دیگر یک باره فردی که بسوی غذای خام کشیده شده منجر ساخته
این روش تغذیه را هرگز به بسوی بیفتیک روی میآورد بلکه طبیب
را ساد ناسزا و استهزاء گرفته او را بیسواد و بی توجه میخواند

۵ - عوارض ناشی از عدم مواد اسیدی :

باید دانست که پاره‌ای از میوه‌جات دارای مقادیر فراوانی اسید می‌باشند از آن جمله لیمو ترش و گریب فروت و گوجه فرنگی در راس بوده لیمو ترش با ۸٪ اسید آزاد در صدر آنها قرار گرفته در حالیکه پرتقال ۲/۵٪ شاه‌نوت و انگور فرنگی ۲٪ و سایر میوه‌جات دارای حداکثر ۱٪ - ۵/۲۵٪ میباشد .

از طرفی میدانیم که خون حالت قلیائی ضعیف و ثابته داشته و هرگاه پهاش خون از عدد ۷ پائین تر آمده اسید شود نمیتواند به حیات خود ادامه دهد بهمین مناسب همواره محیط خون قلیائیت خود را در حدود ۷/۴ حفظ می‌نماید .

و میدانیم که اطفال به میوه‌جات اسید حساس بوده و مقداری از ترشحات اسید از راه جلد دفع میگردد لذا در تعطیلات تابستان که اغلب میوه‌جات کال و نارس که حاوی اسید بیشتری است مصرف می‌شود و بادر سالهایکه در تابستان خورشید برای رسیدن میوه‌جات بحد کافی نیست و یا میوه‌جات زمستانی که رنگ خورشید را ملاقات نمی‌نمایند و حتی در میوه‌هاییکه نرم و ملایم می‌باشند چون مقدار اسیدشان زیادتر میشود لذا علائم و آثاری پدیدار میگردد که بصورت بثورات جلدی زرد زخم - سودا - اکزما - ظاهر میشود که اگر دفع اسید از راه مخاط بیشتر باشد علائم دیگری نظیر تورم گوش - وژتاسیون آدنوئید تورم حلق و حنجره - تورم بینی ظاهر میشود .

مخصوصاً " که بسیاری از میوه‌جات تابستانی - نظیر تمشک ترشک - انگور فرنگی - توت فرنگی - شاه‌توت - آلبالو - بطور کاملاً "

خام خواری

رسیده مصرف نشده و نسبت در صد اسید آنها بیش از سایر میوه می باشد .

البته اسید سیتریک اسید مالیک و اسید آسکوربیک در لبه وجود دارد که با اسیدهای مصنوعی نظیر سرکه های مصنوعی که فرق داشته عکس العمل آنها در بدن یکسان نمیتواند باشد اسیدهای موجود در لیمو ترش همواره با مقداری مواد قلیائی ت و متعادل بوده و به محض مصرف اسید ضعیف موجود در میوه در با مواد زائد و ناخالص بدن ترکیب شده بصورت کربنات قلیه درمیآید و مواد قلیائی موجود در لیمو ترش آزاد شده محیب قلیائی میکند و خاصیت برداشت کالسیم از نسوج را ندارد . درست نظیر همین کیفیت به محض مالیدن لیمو ترش بروی دندان ها ایجاد میشود بطوریکه التهاب لثه و تیرگی رنگ و کد دندانها را برطرف کرده به وضع دندان ولثه ها سرو سامانی د می بخشد همین مسئله در مخاط کلیه قسمت های دستگاه گوارز ملاحظه میگردد .

معهد اسپنج وجه شباهتی میان لیمو ترش با اسیدهای سا . نیست بطور مثال اسید استیک رلی جز مصرف مواد قلیائی ، بیرون کشیدن کالسیم از نسوج برای ترکیب با خود ندارد . در است که لیمو ترش در رقیق کردن خون - و درمان زمینه های > رماتسمی - آرتریک و حل سنگهای اورات مجاری ادراری موثر است درست است که سرانجام با وجود اسید محیط مورد نظر قا میگردد و از همین بابت سنگهای اوراتی در محیط اسیدی مح ادراری حل میشود با اینهمه اسید مصنوعی نظیر اسید استیک با کالسیم ترکیب شده محیط را قلیائی میسازد ولی در عوض مقادیر

توجه کاليسم را از نسوج استخوانی خارج کرده است .
نا براین در مسئله میوه جات و اسید تیه آنها بدو مثله کاملاً " متفاوت بر خورد میکنیم که بستگی به مقدار مصرف این قبیل میوه جات و نحوه مصرف آن در افراد مختلف داشته همانند شمشیر دو تیغه اثر میکند و اگر هم در کتابهای مختلف و یا در کلینیک های مختلف و روی بیماران متفاوت اثرات نباتات اسیدی عکس العمل های حتی کاملاً " ضد و نفیض ملاحظه میشود بستگی به مسائلی از قبیل فصل - آب و هوا و رسیدگی میوه دارد چون میوه های کاملاً " رسیده در محل و در تابستان خیلی بهتر از میوه های کال و نارس در زمستان و پائیز می باشند . بطوریکه یک فرد کاملاً " حساس به مواد اسیدی یا مصرف میوه کاملاً " رسیده ناراحتی چندانی واضحی از خود نشان نمیدهد در حالیکه همان فرد با استفاده از همان میوه اسیدی در فصل سرد زمستان دچار علائمی از قبیل لاغری شدید - تحریک پذیری - سرما پذیری شدید و حتی پوسیدگی دندان همراه با سایر علائمی که در همین فصل در سطور فوق منعکس شده میگردد .

البته باید اذعان نمود و اعتراف کرد که حوادث ناشی در مصرف مواد اسید منحصر به سبزیجات و میوه های اسیدی نبوده گوشت و قند های مصنوعی یا تخمیر و ایجاد اسید های ثانوی حوادثی نظیر آنچه در میوه جات تشریح گردید بوجود می آورند . و اسیدوز گرا و خطرناک که در بیماران مبتلا به دیابت پیدا شده و عوارضی که از پر خه ، گوشت حاصل میشود همگی دلائل کاملاً " روشنی از اثرات نامطلوب اسید در بدن انسان است .

۶- حوادث ناشی از املاح معدنی :

پاره‌ای از مردم به گمان از دست دادن کالیم به طبیب، میکنند و پاره‌ای دیگر را ملاحظه میکنیم که از انواع و اقسام داروهای تقویت خود استفاده میکنند - با خیال خود را سرگرم، بدن را سراب موهوم میدوند یا توهم خود را فاقد کالیم دانند، با این فکر از طبیب معالج داروی درمان خود را طلب میکنند ؛ اینکه هیچیک از داروهای شیمیائی و ویتامینی قادر بحیران کردن دریدن نبوده نمیتواند احیاناً "ملح از دست رفته را بیدن بازگرداند" بالنتیجه هیچگاه با خیال واهی و سراب پندار انسان در اندرون خود را انبار مواد شیمیائی ساخته بدون حصول مقصود عوارض حتمی بیماریها را بر خود خریداری کند .

تنها حلقه مواد معدنی - نباتی و حیوانی حلقه طبیعی که انسان قادر بهضم مواد نباتی آن در طبیعت است ، تنها فیزیولوژی است که بدون دردسر و عوارضی قادر باصلاح احتماست .

هیچگاه احتیاجی نیست کیلوهها از آن استفاده کرد تا احتیاج ما را بر آورد . هیچگاه لازم نیست آنقدر از این مواد استفاده کرد ، مورد هضم قرار نگیرند و یایی جهت ازیدن دفع شده کارکند و زیاد کرده آنها را خسته کند . و یا اینکه احیاناً " باعث رسوب اضافی در اندام شده تولید عوارض جانبی از قبیل رماتسم - مفاصل - سنگهای مختلف و تصلب شرائین بنماید .

باید نباتات غنی و سرشار از املاح را با آب بعلایمت ج

خام خواری

حتی گاه با دو آب آنرا جوشانده مصرف نمائیم . تا عوارض ناشی از رسوب املاح در بدن تولید نشود از قبیل اسفناج - تره فرنگی و بیا و باقلا سبز - کلم و مارچوبه ولی در طبیعت باید از حبوبات باغات - سبزیجات تازه و خام استفاده کرد تا ضمن استفاده از ملاح از ویتامین و کلروفیل آن که رنگ دانه سبز گیاه و پیام آور نرژی خورشیدی است استفاده کرده باشیم .

همچنین مصرف مواد سلولزی و خام عضلات روده ها را تقویت زده در افزایش فلور طبیعی روده کمک کرده و باعث پاک کردن و تمیز بدن محیط درونی روده ها میشود .

البته میان پختن نباتات با آب فراوان و یا مصرف خام آنها روش دیگری است که میان این دو قرار دارد و آن پختن با بخار و حفظ نقادیر قابل توجه ویتامین و املاح آن است .

البته باید دانست سبزیجاتی که دارای آب فراوان می باشند بطریق سوم قابل پختن یا حرارت می باشند مثل کدو - پیاز - و هویج ز پاره ای از سبزیجات قوی راجز بطریق اول که پختن با آب فراوان یعنی تعویض آب آن است نمیتوان بطریق دیگر مصرف کرد چون در غیر اینصورت افراد فشارخونی و کسانی که دچار سوء هاضمه می باشند - ماتیسمی ها نقرسی ها و آنها تیکه بدر د مفاصل و دست و پا دچارند نمیتوانند ملاح فراوان این قبیل سبزیجات را بخوبی تحمل نمایند . در حقیقت سومین عامل معذب کننده مواد خام فراوان آن ها است که گاه بعضی ز افراد خام خوار را ناراحت میسازد .

میدانیم که میزان کلی نمک طعام در یک فرد ۷۰ کیلوگرمی در حدود ۱۲۰ گرم است و ترکیب آن بدرستی همانند نمک دریاها و نمک شورزارها ، اما ترکیب ملح در گوشت % ۰/۲ در سبزیجات % ۰/۰۵ و

در میوه جات ۰/۰۱٪ می باشد .

با اینهمه حیوانات همراه با گوشت مقادیر کافی از استخواب هم می خورند و کمبود نمک و املاح لازم را از این راه جبران می کند انسان همه چیز خوار ملح لازم را میتواند از کجا بدست آورد در حاله میدانیم روزانه ۱۲ گرم نمک در هر لیتر ادرار و یا ۲ گرم از را لیتر عرق دفع میکند و حتی اگر میزان عرق در مناطق حاره شد، شده و یا کارگرانیکه در معادن کار کرده و عرق فراوان میریزند به بیش از این نمک از دست داده گاهی تا روزی ۸ گرم نمک از راه عر تبخیر بخار آب و ریه ها از دست میدهد که مسلما " عدم جب آن بیمار را به بیحالی میکشاند بنابراین باید بوسیله نمک اضافی، احتیاج حتمی را جبران کنیم که بهترین وسیله آن تجویز نمک معمولی همراه با املاح طبیعی به آب یا غذایی باشد که از این بابت یکی از پرفایده ترین میوه های تابستانی در فرو نشاندن تشنگی به میرود بشرطی که با نمک های حاوی املاح منزیم مصرف شود . باید توجه داشت که افزودن نمک بقذا و سپس حرارت دادر تجزیه کرده نتیجه ای جز شور شدن غذا در بر نداشته از املاح و منزیم آن نمیتوانیم استفاده نماییم .

بهمین دلیل نمک های قلبی و آن اقسامی از نمک که در کارخانه تصفیه املاح موثر و لازم خود را از قبیل منزیم از دست داده اند، وجه من الوجوه ارزش مصرف نداشته کلیه اشکال نمک هاییکه بواسطه فق املاح منزیم براحتمی از نمکدان گذشته و ذرات آب را بخود جمع ن و گلوله نمیشوند فاقد ارزش غذایی بوده نباید مورد مصرف و برداری قرار داد .

۷- حوادث ناشی از افزایش دیاکمی مواد ازته و سفیدهای

گرچه همواره باید در مصرف کلیه مواد غذایی جانب اعتدال را مراعات کرد و هیچگاه بیک نوع غذای مخصوص نباید حمله کرد و بقیه مواد غذایی را فراموش نمود. و بهمین دلیل طبیعت انواع و اقسام غذاهای گوناگون و متنوع در اختیار بشر قرار داده و در هر فصل و در هر قسمتی از کره خاکی و با تناسب آب و هوا رستنی ها میوه جات و سبزیجات و نباتات مختلفی وجود دارد که با کمک آن انسان میتواند کلیه نیازهای روز مره خود را تامین نماید.

درست است که حیوانات علفخوار منحصراً " از نبات مصرفی کلیه مایحتاج خود را بدست می آورند و حیوانات گوشت خوار نیز تمامی نیاز خود را از یک ماده غذایی منحصر بفرد بر طرف میسازند و در گوشه و کنار گروهی از مردمان خاصی پیدا میشوند که بر اساس یک ماده غذایی تغذیه کرده و زندگی می نمایند و یا اسکمیوها در قطبین زمین از مواد چربی فراوانی بنا باقتضای وضعیت جغرافیائی محیط استفاده میکنند و در حقیقت در طول قرون و اعصار سلولهای بدن این دسته از موجودات بمصرف یک نوع غذای مخصوص عادت کرده است. اما به عیوجه اکثریت قریب باتفاق ساکنین کره خاکی نمیتوانند بر اساس چنین تغذیه ای لااقل در نسل اول زنده بمانند و باتغییر رژیم مطلق و کاملاً " اختصاصی و صد درصد خالص تعداد بیشماری تلف شده و فقط آن دسته از افرادی که با انتخاب طبیعت توانسته باشند با این روش خود را تطبیق داده و جان سالم بدر برده باشند تا در بادامه حیات بوده آنگاه نسل های بعدی خواهند توانست با تغییرات وسیع دامنه داری که در زنده های آنها داده شده است بر اساس تغذیه جدید زندگی کنند

به همین دلیل بشر امروزی نمیتواند منحصرًا "بروی گوشت و یا مواد دیگر چون سبزی- سالاد و میوه تکیه کرده انتظار زندگی سالم داشته، گونه اختلال و سرگشتگی لااقل در نسل اول و بلافاصله پس از ت عادت غذایی در آنها بوجود نیاید . باید جیره مواد غذایی از تامین انرژی و احتیاجات بشر از نقطه نظر مواد قندی - چربی و کالما " متعادل و متعارفی بوده نه بیش از حد معمول و نه کمتر از لازم مصرف نمائیم .

درست است که در بدن انسان مواد قندی به چربی و باله امکان پذیر است و حتی مواد سفیده‌ای میتواند به مواد چربی وق تبدیل شده برای مصرف انرژی متابلیزه شود ولی فرق مهم انسا حیوان همین است که او قادر نیست از مواد قندی و چربی سفیده‌ای بسازد مگر آنکه عامل ازت و ریشه آمین در مواد غذاییش داشته باشد والا او قادر نیست با ترکیب ساده مواد قندی و چ ازت بتنهائی مواد سفیده‌ای مورد نیاز رامهیا کند چون میدانم مواد قندی و چربی منحصرًا " از مواد سه گانه کربن وهیدروژن واکس درست شده در صورتیکه مواد سفیده‌ای از ۵ - ۴ عنصر کربن - اکس هیدروژن - ازت و گوگرد درست شده و در جیره غذایی انسان سفیده‌ای ساخته و پرداخته دست طبیعت لازم وحتمی است تا استفاده قرار گیرد .

بنابراین غلات - جوانه گندم - حبوبات - آجیل دانه روغنی و تخم بسیاری از نباتات و میوه جات حاوی مقادیر قابل تو- از مواد سفیده‌ای بوده بجای گوشت و فرآورده های حیوانی در ت سالم و خام میتوانند جایگزین گوشت شده بدون هیچگونه دغ خاطری از آنها چون گوشت استفاده کرد با این تفاوت که تراکم گو

خام خواری

حداکثر تا ۲۰٪ بیشتر نبوده و با کشتن حیوان حیات در فرآورده‌های حیوانی از بین رفته و با ذخیره کردن و حرارت دادن و پختن تغییرات وسیعی چه از نظر فساد و گندیدگی و چه از نظر ثابت شدن مواد پروتئینی حاصل میشود که بدن مسلماً " و بدون هیچگونه بحثی نمیتواند از ایس ماده سفیده‌ای مثل پروتئین‌های سالم دست نخورده و فاسد نشده استفاده کند .

اما باید در نظر داشت در بسیاری از موارد افراد نمیتوانند بیک باره مواد نباتی را جایگزین گوشت نمایند بطوریکه بجای آنکه او را خون آنها پائین برود برعکس عیار اسید اوریک او را بالا میبرد زیرا افرادیکه سالیان سال بر رژیم گوشتی عادت کرده اند کلیه اعضا و جوارح آنان برای متابلیزه کردن پروتئین های نباتی حاضر و آماده نمیباشند و اجباراً " با روبرو شدن با فقدان فرآورده های حیوانی از سلولهای بدن خود و از عضلات خودی استفاده کرده یک خود خوری و اتونوازی بوجود میآید که لاغری و بالا رفتن او را و اسید اوریک خون از علائم کاملاً " آشکارش خواهد بود . بنابراین یک مسمومیت درونی بوجود آمده به اختلال وسیع و عمیق دستگاههای دیگر منتهی شده گاه حلقه معیوبی بوجود میآورد که در پاره‌ای از اوقات خارج ساختن بیمار از این حالت وخیم بسیار مشکل و چاره‌ای جز تجویز مجدد گوشت نداریم . تا پس از استقرار کار انسداد بحال عادی تدریجاً " و با فاصله دادن مواد گوشتی او را به مصرف مواد نباتی عادت دهیم . با اینهمه قبل از شروع تغذیه سالم و مصرف مواد خام باید یک رژیم ضد مسمومیت برایش ترتیب داد تا مجدداً " دچار عواقب وخیم عوارض ناشی از قطع مواد سفیده‌ای حیوانی نشود که در فصل آینده به تشریح این روش خواهیم پرداخت .

اصولا "بشرجسما" وروحا "تنبل بارآمده و موقعی که وسائل راحه در اختیارش قرار گیرد از کار کردن سرباز میزند بطور مثال اگر بطر بیماری مرتبا "کورتون تجویز شود غده فوق کلیوی و عضو مستو تهیه کورتون تدریجا "تنبل شده با آب شدن هردو غده ترشح کورتو پس از چندی قطع میگردد بطوریکه اگر بیک باره قرص کورتون را بیمار قطع کنیم گاه عوارض خطرناک و حتی مرگ برایش حاصل میشود بطوریکه این قبیل بیماران باید در دفترچه یادداشت خود خاطرنشا کنند که از چه مدت به خوردن قرص کورتون مشغولند تا اگر در جری حادثه ای احتیاج به بیهوشی و عمل جراحی پیدا کنند بتوانند آن را با تزریق آمپول های کورتون نجات دهند. درغیراینصورت احتما مرگ آنها در حوادث جراحی بعلت نارسائی و تنبلی غدد فو کلیوی تقریبا " حتمی است. در خوردن قرص های ضد باروری نی همین مسئله صادق است و با مصرف طولانی قرص های ضد حاملگی بسیاری اتفاق افتاده که حتی پس از قطع این قبیل قرص ها تخمدا بعلت تنبلی ونارسائی ازکار برکنار شده دیگر حاملگی اتفاق نمیافد: در خوردن غذاهای پخته نیز سلولهای روده ای تنبل و تن پرور شده از زیرا با پختن هضم غذا بجلو میافتد و موقعی که یک عمر سلولها روده ای کاملا " پخته که از نظر هضم و جذب راحت تر است رو بس شده است. مسلما " در جذب مواد خام تنبل و نارسا بوده سریع قادر بجذب مواد خام نخواهد بود.

چرا رحم بعد از خروج طفل شروع به کوچک شدن میکند - چ عضلات باکار نکردن آب میشوند - چرا با گچ گیری اندام عضو مربوط تحلیل میرود و کوچک میشود - چرا با بستن یکنواخت کرست عضلا. ستون فقرات تنبل و شل میشوند - چرا بیستان پس از اتمام دو

شیر دادن کوچک میگردد . همه این مسائل نشان میدهد که آنتهنگاه که عضوی کار نکنند و از فعالیت بازایستد آنزیم های دوازده گانه لیزوزم ، در سلول فعالیت خود را آغاز میکنند و با این خیر عضو مورد نظر کوچک شده آب شده تحلیل میرود و هر قدر بیحرکتی از نظر شدت و مدت بیشتر باشد فعالیت لیزوزم در تحلیل عضو شدیدتر خواهد بود و بهمین مناسبت موقعی که انسان به غذای پخته و کاملاً " راحت از نظر هضم و جذب وارد دستگاه گوارشی شود مسلماً " سلولهای مخاط روده ای نیازی فراوان به فعالیت شدید برای هضم و جذب مواد نداشته تن آسائی و بیکاری در سلولهای روده ای آنها را از کار اصلی باز میدارد بطوریکه با روبروشدن با مواد خام بیک باره اختلال در شدید گوارشی در آنها پیدا میشود که انسان ناچار به قطع رژیم جدی میگردد تا مگر تدریجاً " بدان عادت کند .

اما باید یادآوری کرد که پاره ای از مردم بجای مصرف گوشت موقعه که بر رژیم دیگری پناه میبرند یا در مصرف پنیر و تخم مرغ و شیر افراط میکنند تا شاید بخیال خود جبران کمبود گوشت را بنمایند و یا اینکه بسبب بیجان و غلات و حبوبات خشک پناه میبرند و در مصرف این مواد زیاده رو می نمایند غافل از اینکه حبوبات خشک را جز گاه بگاه آنها هم در افراد کاملاً " سالم نمیتوان مصرف کرد زیرا افراد چاق - پر خون - فش خونی روماتیسمی و آرتریک نمیتوانند بخوبی آنها را تحمل نمایند اصولاً " افزایش مواد ازته در این دسته افراد علائم بیماری را تشدید میکند .

بنابر این لازمست همواره جانب احتیاط و مراعات را مرعی داش از مواد ازته بقدری مصرف نمود که همواره تعادل در کار بوده بیلا ازته مختصری بالاتر از صفر باشد و بطوریکه جذب مواد سفیده ای قدری بی

خام خواری

از دفع روزانه باشد و بدانیم که مواد غیر گوشتی نیز حکم گوشت را داشته و دارای همان عواقب و خطرات می باشد بطوریکه مصرف پنیر و تخم مرغ انسان را هیچگاه از عوارض مواد گوشتی حیوانی مبرا نمی سازد .

ضمناً لازم نیست خود را به مسئله کالری و ارزشهای نا شایسته مواد غذایی سرگرم کرده سلامت خود را بازیچه این مسائل بی ثبات قرار دهیم - بلکه آتیه نگام که احساس راحت زیستن می نمایم . خواهر و خوراکیان خوب - فعالیت و اشتیهای ما در همه زمینه های جسمی فکری متناسب وضع مزاجی روبراه - و درحقیقت از روح و روان سال و تن و جسمی غیر فرسوده برخورداریم باید قبول کنیم که همه اعضا چون ساعت ها کار میکنند و اختلالی در اعمال آنها مشاهده نمیشود و دلیل برای پرخوری و افراط وجود ندارد چه اختلال یکی از آنها بی شکر در سرنوشت فعالیت بقیه اعضا موثر خواهد بود و از روی علائم آثار میتوان موقعیت ناصواب خود را درک کنیم .

با اینهمه بهتر است یادآور شویم که از نظر پروتئین مصرف روزانه ۷۰/۰ گرم و یا حتی ۵۰/۵۰ گرم پروتئین نباتی بازاء هرکیا وزن بدن که بتوان از گندم - جو - جو سیاه - بادام - فندق - پسته گردو - لوبیا روغنی - تخم هندوانه تهیه کرد برای یک فرد با کاملاً کافی بوده در حالیکه مسلماً " مقداری هم مواد سفیده ای را مصرف میوه جات و نباتات و رستنی های تازه نصیبمان میگردد که خود کفا بودن مسئله تغذیه سالم را از نظر مواد سفیده ای تامین میکند

در میان کلیه موجودات روی کره زمین تنها انسان است که به دوق و سلیقه خود با پشتیبانی از احساسات و تمایلات و تصورات و شکم پرستی خود مواد غذایی را با هم مخلوط و سپس تناول میکند. درست است که انسان موجودی است همه چیز خوارنه علفخوار مطلق است و نه گوشتخوار مطلق و دستگاه گوارشی او میان این دو بوده بیشتر جنبه علفخواری و میوه خواری را حفظ کرده تا گوشتخواری و طول زوده او مبین این حقیقت است که آدمیزاد نمیتواند از اصل گوشتخوار باشد و فی الواقع در خلقت خداوندی همانطور که در قرآن کریم هم آمده است تفاوتی بیچشم نمی خورد. "سوره ملک"

معینا این موجود دو پا، تبعیت از افکار خود در هر نقطه‌ای از کره زمین بکنوع غذای اختصاصی برای خود تهیه کرده و خود را گرفتار ساخته‌ها و اسیر پرداخته‌های خود کرده است. اما هیچگاه دیده و یا شنیده‌اید که حیوانات علفخوار یا گوشتخوار از راه طبیعی خود عدول کرده باشند مگر حیواناتی که در نتیجه معاشرت با انسان تا حدودی بوالهوسی او را تقلید کرده باشند یا اینهمه هیچگاه در تاریخ زندگی بشر ملاحظه نشده که حیوان علفخوار توانسته باشد با تغذیه حیوانی و گوشت زنده مانده باشد و برحسب تصادف این امتحان رانیز بروی زنبورهای عسل و میمونهای جنگلی کرده‌اند و هر دو گرفتار حوادث سخت و سپس - اسیر مرگ شده‌اند.

پس چرا انسان راه ورسم دبیرین خود و روش طبیعی خود را قهرا "و دانسته عوض کرده و بدان صحنه میگذارد. تجربه نشان داده که بسیاری از غذاها هنگامی که باهم مخلوط

خام خواری

میشوند سازگار با طبیعت انسان نبوده باعث تخمیر - بدی هضم - کندی و تاخیر متابولیسم مواد غذایی - سنگینی شکم ، روده و معده میشوند .

آیاهیچ بدقت ملاحظه کرده‌اید آهن‌گام که از غذای ساد سدجوع می‌نمائید چقدر راحت وبدون دردسر ازسر میز غذا برخو ساعات بعدی رانیز بسادگی میگذرانید اما چرا در میهمانی های ب که از انواع واقسام اغذیه واطمعحه واشربه ایکه در اختیار تان گذ شده و انسان اکول وحریص از همه آنها تناول میکند چه نارا وعوارضی بدنالش برای خود بارمغان میآوریم وچگونه معده وشیره ترشحی اش قادر بهضم وتجزیه همه مواد غذایی خورده شده رنگا ومتنوع خواهد بود در صورتیکه تفاوت واضح و فاحشی از نظر مواد غذایی میان مواد ازته و قندی وجود دارد . و همواره تناه ناسازگاری میان این دو وجود داشته است زیرا مواد قندی بو بزاق و آمیلاز آن و در محیط قلbia تجزیه میگردد در حالیکه ا واقسام گوشت ها در محیط اسید ودر سایه پیسین معده تجزیه میشو پس در حالیکه تفاوت غیر اجتناب طبیعی میان این دو ماده غا وجود دارد . چگونه بطور مثال گوشت وسبب زمینی مصرف می وانتظارهیچگونه حالات غیر طبیعی را نداریم . در صورتیکه خو سیب زمینی تجزیه وهضمش در دهان آغاز میگردد ولی به م رسیدن در معده وبا آغشته شدن شیره معده هضمش متوقف میا زیرا ورود گوشت در معده ترشح این عضو اسبب شده وهضم گوشت در اسیدش آغاز میگردد .

وبناچار توقف هضم مواد قندی در معده برای مدت طولانی بستگی بزمان هضم گوشت دارد منجر به تخمیرش شده عوارض

علائمی بوجود میآورد که در قندهای مختلف - نان - و حبوبات بحد و فور هنگامیکه با مواد گوشتی توأم میشوند بوجود میآورند .

بهمین دلیل خوردن اسیدهای حتی ضعیف همراه با موافقندی بعلت خراب کردن فرمان بزاقی همواره با اختلالات هاضمهای همراه است و ترشی جات فراوان که همراه با برنج های چرب ویا پلوههای رنگارنگ مصرف میکنیم همواره دارای عواقبی میباشند .

هم چنین مواد چرب و روغنی ترشحات معده را بعقب میاندازد و بر خلاف مواد گوشتی باعث تحریک ترشحات معده می شوند بنابراین ترکیب این دو ماده باهم نیز همواره با اختلالات هاضمهای شدید توأم بوده و مسلماً "کسانی که دارای دستگاه گوارشی حساسی میباشدنزدود تراز کسان دیگر این قبیل نارسائی ها را ظاهر میسازند . چرا خوردن غذاهای چرب تا مدت مدیدی انسان را سیر می نمایند زیرا کمی ترشحات معده هضم مواد چربی را بتاخیر انداخته گاه شیره روده‌ها و یا صفرا باید به کمک شیره معده آمده تا بتواند بعبور مواد چربی از معده کمک کند . و چرا با خوردن گوشت های چرب اغلب دچار سو هضم میشویم چون مواد گوشتی نه تنها نیازی به محیط اسید دارند بلکه نیاز به محیط اسید قوی و پ هاش در حدود ۳-۲ دادند که عملاً با مصرف چربی این عمل بدست تعویق میافتد . بطوریکه هر وقت حتی اگر خام خوار و گیاهخواران با غذای خود مواد چربی زیادی مصرف نمایند همان سرنوشت گوشت های چرب بسراغ این دسته نیز خواه آمد و تخمیر مواد بعلت تعویق هضم مواد غذایی در دستگاه روده آشکار میگردد .

بنابراین توصیه میشود که هیچگاه بیخاطر ارزش مواد چربی د ایجاد کالری بیشتر نباید سالاد خود را مالا مال از مواد روغنی کرد

خام خواری

کلیه مواد نباتی را در فشاری از روغن بیوشانیم زیرا بدون آن، بخشی هضم این مواد حتی با روغن زیتون حاصله از فشار و حرارت بیست و بدون تقلب و بدون افزودن مواد شیمیایی باز اختلال میشود.

ولی باید توجه داشت که ترکیب مواد چربی در سلولها؛ همواره متناسب بوده و چربی های خالص و موجود در دانه آفتابگردان - لوبیا روغنی - گردو - فندق - بادام - پسته و غیره هیچگونه لطمه‌ای به هضم مواد غذایی در معده نمی‌زند ویتامین را در کنار مواد چربی نباتی همواره چربی های مزه اکسیده شدن و فساد بر حذر میدارد.

بنابراین هیچگاه نباید مواد غذایی را بهیچ یک از موطن طبیعی مخلوط کرد و از موادی نظیر کره های نباتی - مارگا نباتی و روغن های نباتی حتی خالص استفاده کرد چون ه آنها با فرمول طبیعی هم گام نبوده و ترکیبات صنعتی آنها با مواد طبیعی ندارد و بهتر است از چربی های نباتی بدون آن و تصرف بشر استفاده کرد و آنها را در کارخانه های مخصوص مواد چرب و روغن در نیآورد. برعکس از گردو - بادام - کنجد - لوبیا روغنی و غیره بهمان حال طبیعی استفاده کرد مواد روغنی آنها صد درصد بهره کامل برگیریم.

آخرین نکته‌ای که در مسئله ناسازگاری مواد غذایی باقی مسئله غلات و حبوبات است چطور غلات و حبوبات که درع حاوی مقادیر قابل توجه قند و پروتئین می‌باشند معده را تحویل نظر تغذیه سالم بلا مانع می‌باشد.

باید دانست ترکیبی که بدست بشر صورت می‌گیرد هیچگاه

خام خواری

ترکیبی که در طبیعت انجام گرفته کامل و حساب شده و دقیق نمیباشد. مواد قندی و پروتئینی که در غلات بکار رفته کاملاً متعادل بوده و ترکیب غذایی که بشر منحصراً بر اساس ذائقه خود تهیه می نماید کاملاً متفاوت می باشد. و طبیعت بدن و فیزیولوژی اعضاء انسان و حیوان به نحوی است که میتواند مواد طبیعی و مخلوط را در کنار هم و یکی پس از دیگری هضم و جذب نماید.

و بطور مثال مواد قندی در غلات ابتدا تجزیه شده و سپس مواد سفیدهاش مورد تجزیه قرار میگیرد و انگهی اسید معده که برای هضم مواد سفیدهای نباتی لازم است بمراتب ضعیف تر از اسید معده برای هضم گوشت و مواد حیوانی می باشد.

نکته قابل توجه دیگر اینکه همه افراد از سازگاری مواد غذایی رنگ نمیبندند. و آنهایکه مزاجی نسبتاً قوی دارند بسهولت از سازگاری های ضعیف را تحمل می نمایند.

با اینهمه برای درک بیشتر مطلب سازش و سازگاری مواد در ذیل درج میگردد.

نا سازگار	سازگار	مواد غذایی
۱ - با بقیه مواد	۱ - فقط با سبزی و سالاد	۱ - گوشت - ماهی و پروتئین حیوانی
۲ - پروتئین حیوانی های خشک و از ته و رو غلات.	۲ - سبزیجات - میوه جات	۲ - پروتئین نباتی بقولات
۳ - پروتئین	۳ - سبزیجات - میوه جات	۳ - پروتئین نباتی ضعیف غلات
۴ - تمام پروتئین	۴ - سبزیجات چربیهای	۴ - مواد قندی

خام خواری

۵- چربی ها ۵- سبزیجات متوسط میوه‌های ازته
میوه‌های آبیکی و ۵- مواد سفیدهای

دوره درمانی رفع مسمومیت

گوا اینکه رژیم سالم - غذای خام و خالص فاقد مسمومیت با بدن ، سازش کامل داشته میتوان بطریقه طولانی از آن استفاده نمود معهدا با یکی از سه دلیل زیر گاه لازم است حتی بطور بدرمان رفع مسمومیت پرداخته به کمک فرد بیمار بشتابیم .

۱- اغلب افرادی که بسوی غذای خام هجوم می‌آورند درح از مسمومیت مزمن قرار دارند که قبل از هر اقدامی بهترین روش‌ها برای پذیرش تغذیه سالم و خام رفع مسمومیت آنان است .
۲- در بسیاری از افراد خام خوار یا بعلت حساسیت - یا عدم تطابق با روش غذایی و یا بعلت اشتباه در طرز تغذیه - حوادث و عوارضی پیدا میشود که اجباراً " یکدوره درمانی رفع مسمومیت را ایجاب می‌نماید .

۳- و بالاخره گاهگاهی برای تحکیم بهداشت و جلوگیری از: و حوادث احتمالی و تقویت نسوج حساس و تشدید کار و اعمال - و بهره‌گیری از راندمان بیشتر نیاز بدرمان رفع مسمومیت برای افراد بشر داشته تا بتوانیم همه افراد را در مقابل حوادث مقاوم سازیم .

البته قبل از ارائه روش درمانی لازم است بدانیم که چرا و بدن مسموم شده تدریجاً " بهره و راندمان کارش از بین رفته دفاعی و عکس العمل حیاتی اش ضعیف میگردد .

میدانیم که کلیه موجودات زنده اعم از گیاه - حیوان و انسان از عناصر اساسی بنام سلول یا یاخته تشکیل یافته که این عناصر مرکز کلیه عکس العمل های بیوشیمیک و بیوالکتریک بوده تظاهرات و فعل و انفعالات موجود زنده را طرح ریزی می نماید .

البته در موجودات عالی هزاران هزار سلول بیک عضو اختصاص داده شده تا بالاجتماع یک کار واحد را انجام دهند و درست است که خصائص هر سلول بطور جداگانه با صفات کلی عضو مربوطه در بسیاری از جهات با هم یکی نیست و بطور مثال یک قطره آب دارای همان خواصی که آب دریا دارد نمی باشد و بطور نمونه بروی یک قطره آب نمیتوان کشتی رانی کرد ولی بروی دریا کشتی رانی بسیار ساده است با اینهمه مجموعه صفات اجزاء در خاصیت کلی بی تاثیر نمی باشد و از یک سلول ناسالم و مجموعه سلولهای بیمار نمیتوان انتظار عضوی سالم و قوی داشت .

و در مقابل حیوانات عالی موجودات پست تک یاختگانی وجود دارد که کلیه اعمال و تظاهرات حیاتی را بسته بنوع زندگی خود انجام میدهند .

موجود تک یاخته بنام آمیب یا پای کاذب حرکت کرده بسوی ماده غذایی رفته و بلافاصله پرده خود را در محل مواد غذایی از دست داده آنرا احاطه کرده سپس بصورت حفره ای مواد غذایی در برمیگیرد و پس از استفاده از آن و جذب مواد لازم مواد زائد را بوسیله حفره دیگری دفع کرده هیچگاه هیچگونه دلیلی بر مسمومیت آمیب بنظر نمیرسد زیرا در تمام شرایط خود را از خطرات حفظ کرده و مواد زائد و مسموم را از خود و محیط درون دور میریزد و هر گاه از نقطه نظر رشد بحد کافی رسید بدو موجود زنده و شاداب دیگری تقسیم شده بحیات فنا

خام خواری

ناپذیر خود بظواهر ادامه میدهد و برای این موجود تک یاخته مسدود معنی و مفهومی ندارد . با اینهمه همین موجود طعمه حیوان شده و یا بناگهان در محیط کاملاً " مسموم قرار گرفته زندگی آن و حیاتش از بین میرود .

در موجودات عالی و پریاخته نظیر انسان وضع بدین سان نبود خون و لنف باید مرتباً " تعویض شده مواد غذایی کاملاً " اختصاراً ، اختیار سلولی گذارده شود . و مواد زائد از حول و حوش سلول ، برده توسط کبد و کلیه و ریه از بدن خارج شود . بنابراین کار العاده و دقیقی برای ادامه حیات سلولی لازم می باشد تا ترکیب همواره در حد متعارفی ثابت باقی بماند .

در حقیقت همه اندام و جوارح انسانی در خدمت سلول زندگی قرار گرفته تا بلکه بتواند حیات او را با همه مخاطرات حفظ نماید ریه ها اکسیژن لازم را اخذ و گاز کربنیک زائد را خارج سلولهای روده ای با نظارت دقیق مواد را تجزیه و مواد اذیله وار انتخاب و اخذ کرده در اختیار کبد میگذارد و از عبور مواد جلوگیری می کند .

کبد با نظارت دقیق تر مواد مورد نیاز سلولی را تهیه و در آن ، یکایک سلولها قرار داده بر عکس مواد زائد را گرفته با تغییر و تزیین زیر کانه و ماهرانه آنرا با کمک کلیه ها آماده دفع می نماید . معروف ابر و باد و مه و خورشید همه در کارند تا تنها سلول بی نانی بگف آورده و مورد بهره برداری قرار دهد .

با اینهمه آمیب در یک محیط باز و پر دامنه زندگی کرده دیرتر بسوی فنا و نابودی کشیده میشود ولی سلولهای انسان محیطی کاملاً " بسته زندگی کرده - کوچکترین خللی در کار آن

خام خواری

جهت خنثی کردن مواد سمی و زائد محیط درون را فاسد و کلیه سلولها را مسموم ، و دراین مسمومیت خفه می سازد و اگر بطورتجربی قطعه ای از نسج زنده را در محیط غذایی مناسبی قرار دهیم پس از مدتی رشدش متوقف میگردد در حالیکه اگر مجدداً " همین نسج از رشدش متوقف گردیده بود در محلول غذایی تازه قرار داده و مرتباً محیطش را تعویض نمائیم دوباره برشد خود ادامه داده رشدش نه تنها متوقف نمیگردد بلکه مرتباً ادامه می یابد و معلوم میدارد که مواد زائد در صورت دفع نشدن و خارج نشدن از محیط سلول باعث توقف رشد و حیات سلول میگردد و همانطور که اگر در محیطی بسته نفس کشیده هوای آنرا تهیه ننمائیم پس از مدتی که هوای مزبور فاسد شود ادامه حیات امکان ندارد همین طور هم در صورت تجمع مواد سمی و زائد و عدم فعالیت سلولهای تصفیه کننده مسئول کلیه سلولهای بدن در حالت مسمومیت خفه شده ارگار میافتد . و از آنجائیکه ما قادر نیستیم سلولهای خود را از بدن خارج کرده شستشوداده و مجدداً " در محل اولیه قرار دهیم و سلولها صد در صد همه مواد سمی را بیرون نمیدهند لذا در طول زمان تدریجاً " مسمومیت پیدا کرده باید حتماً " در درمان مسمومیت مزمن اقدام اساسی بنمائیم ، لذا باید با اقدامات دیگری متوسل شویم تا شاید بتوانیم این مسمومیت مزمن و تدریجی را پسا ک کرده به کلیه سلولها فرصت دهیم بمصداق معروف روز از نوروزی از نوزندگی جدیدی را با فعالیت جدید از نو آغاز کنیم که بر - - - زمینه افراد - قدرت جسمی و روحی آنان و تحمل و قدرت تطابق آنان میتوان بیکی از طرق سه گانه زیر متوسل شد .

۱ - روزه گرفتن

بهترین موثرترین و قطعی ترین روش رفع مسمومیت و درعین گاه مشکل ترین طریق بشمار میرود .

با استفاده از روزه کامل وبا در نظر گرفتن کلیه شرائ کوچکتترین ماده سمی بدن وارد نشده به سلولهای بدن این . میدهد که در فرصت مناسب سموم خود را دفع کرده و از ز ضربات مهلک مسمومیت مزمن بدر آید بهمین دلیل درمکاتب م دوره های متفاوت روزه برحسب نوع مسمومیت و دوره آن پیشنهاد است که در پاره ای از آنها فقط از آب تمیز و طبیعی حتی فاقد مواد سمی استفاده شود تا نه تنها ماده سمی در بدن حاصل نشود بلکه رقیق کردن مواد سمی و افزایش کار کلیه در مدت کوتاهی به کلیه آن مواد را از بدن خارج کرد .

بهمین مناسبت در پاره ای از مسمومیت های شدید بدنیا حتی از مسهل و تنقیه های بلند استفاده کرده تا از جمیع جهات د هاضمهای را پاک کرده به تصفیه کارخانه بدن رسیدگی کامل شو. اخیراً " از داروی مدرقوی مثل مانیتول استفاده کرده برحسب بیمار مقدار در حدود یک تا دو لیتر خورانده و یا با لوله وارد می نمایند و چون این ماده جذب روده ها نشد و فشار اسمزی قوی لذا مقادیر قابل توجهی از مایعات میان سلولی را بدون فضای رو میکشاند که نه تنها با برگشت سریع و شدید مایعات از سوی بدن ب روده ها کلیه حمل ها و پرزهای روده ای پاک و تمیز شده برای بعدی مواد آماده میشود و در حقیقت همانند فلز زنگ زده سوهان صیقلی و شفاف و براق میگردد تمامی مخاط روده ای از رسوبات پاک شده و جلای خاص پیدا میکند بلکه در عین حال با

آب میان بافتی فشار اسمری این محیطا افزایش یافته بناچار مقدار زیادی مایعات درون سلولی که با مقدار زیادی سموم همراه است از یاخته ها خارج شده بفضای میان بافتی و سرانجام بسوی روده ها و خارج کشانیده شده بمقدار زیادی مواد سمی از این راه دفع میگردد .

البته با خروج مقدار معتنا بهی آب - املاح و الکترولیت ها و سموم محلول در مایعات که از بدن خارج میشود حالت ضعف و سستی بانسان دست میدهد که در بادی امر رساندن مایعات سالم کافی بنظر میرسد با این همه استراحت کافی رکن اساسی دیگری در کمک باین طرز درمان می باشد و همانطور که حیوان بیمار بهنگام ناخوشی در گوشه ای کز کرده از غذا اجتناب کرده و با استراحت مطلق میپردازد ، ما نیز باید از قوانین طبیعت استفاده کرده همان روش را برای جسم خود پیاده کنیم تا از عکس العمل و بازتاب نیکویش استفاده های شایان ببریم .

درست است که شاید روزه در واقع یک اکسیر برای بسیاری از بیماریهای حاد و مزمن درونی و جلدی نباشد ولی همواره اثری قاطع و نتیجه ای عالی در بر داشته و پاره ای از اطباء سراسر جهان مثل دکتر گل پا در فرانسه دکتر شوالیه و دکتر تار در آمریکا بتفاوت روزه را از سه روز تا یک هفته و حتی ۴۰ روز ادامه داد و در موارد لزوم باز هم آنها تکرار کرده اند .

دکتر برتوله در سوئیس دکتر پیسی در انگلستان حدود دستورات خود را بصورت روزه میان ۵۰ - ۲۰ روز تجویز کرده و حتی بانناجیح موثر آنها برای خود پیاده کرده معتقدند که سرعت اثر بی ضرری کامل - استراحت کامل دستگاه گوارش - و استراحت کامل سایر دستگاهها و هاضمه ای بدن و تجدید کلیه قوا - برداشت رسوب سمی و تجدید حیات سلولی از خواص ارزنده روزه می باشد . و همانطور که در بیماریهای

خام خواری

عفونی بیمار خود بخود نسبت بخوردن غذایی میل است و این امر حقیقت یک دفاع سنجیده طبیعت برای رفع مسمومیت می باشد . همینکه می توان در کلیه بیماریهای عفونی از روزه های ساده ۷ روزه است کرد و شاید از این نظر آنژین چرکی بهترین نمونه از نظر ارزش روزه باشد چون بیمار قادر بخوردن غذا نبوده منحصرا " مایعاً آب میوه را میتواند مصرف نماید ولی اطرافیان بیمار نباید کاری خود هیچگاه بعنوان تقویت بیمار او را به خوردن غذا تشویق و یا تهدید کنند . گرچه روزه های طویل المدت خطرناک است جز در مواردی استثنائی از آن استفاده نمیشود با اینهمه روزه ۷ روز با مصرف آب فراوان و یا قطع یک وعده غذا و استفاده از غذیه نباتی بهترین روش روزه و استفاده از وسایل رفع مسمومیت است در بیماریهای دیابت - نقرس - رماتیسم - مسمومیت ضایعات کبدی - اختلالات گوارشی - ضایعات ادراری - دوره کوتاه مدت روزه اثرات جالبی در برداشته است بشرط آنکه با در موازین روزه کوتاه مدت از مسهل و تنقیه استفاده شده و مدت ساعت برای ترمیم جدار مخاط روده فرصت داده شود بنابراین دادن به بیمار قبل از ۲۴ ساعت پس از مصرف و تجویز مسهل نمی باشد زیرا در این مدت که سلولهای پیر و فرسوده مخاط رود ریزش می نمایند سلولهای تازه - جوان و فعال و آماد برای هضم و جذب مواد خام جایگزین سلولهای اولیه شده عملاً " پس انجام روزه و رفع مسمومیت با ظرفیت و تحمل غیر قابل تصور میتوانیم مواد خام و طبیعی را قبول نمائیم .

نکته دیگر اینکه هنگامی روزه موثر واقع خواهد شد که رژیم گیاهی پس از گرفتن روزه ادامه پیدا کند در غیر این صورت مجدداً " مسموم

بسراغ انسان خواهد آمد .

خداوند متعال در کتاب آسمانی برای کلیه فرق دستوراتی در موارد متعدد برای بجا آوردن روزه داده و روزه را در دوره کوتاه و بلند برای جمیع افراد و غیر از کسانی که بیمار بوده و حقه روزه برایشان خطرناک تر از منافعش می باشد لازم و واجب فرض آنرا در موارد مختلف از سه روز - ۱۰ روزه یکماه و حتی دو ماه تو نموده است و همانطور که میدانیم در روزه های طولانی متبیل بازال تا ۴۰ - ۳۰% سقوط کرده .

ضربان قلب کندتر از حد عادی شده قلب بااستراحت بی میبردازد - فشارخون سقوط کرده و کم شدن انیدریدکریبیک تن بازد می نمایند کمی موادمسی در بدن می باشد و میزان ازت دفع شده ادرار کمتر از حد معمول شده کلیه نسوج در آرامشی مخصوص بسر میبرد بطوریکه تزکیه جسم یا روزه های طولانی همواره سبب تزکیه نفس و روح انسان نیز میشود و خداوند حکیم هم روزه های طولانی را برای سلام عقل در سایه سلامت جسم رقم زده آنرا برای همه توصیه و وا کرده است .

باید بخاطر داشت که با گرفتن روزه و امساک دریک وعده و استفاده از آب گوارا - تقریباً تمام مواد قندی ذخیره ای مه شده نوبت به مصرف مواد چربی میرسد که با تمام شدن ذخایر قه و بمصرف رسیدن مواد چربی انقلابی در همه زوایای بدن بوجود آمده همه مواد ذخیره ای برای مصرف بحال آماده باش درآمده تجدید همه شئون سلولی بوجود میآید . درست است که در نتیجه مصرف چربی باز مواد قندی برای ایجاد انرژی لازم مواد ستونی بوجود می ولی آتینگام که بدن از زیر بار مسمومیت بیرون میرود و بافعال

خام خواری

و ورزش بسوخت بیشتر مواد اقدام میکند کلیه مواد استونی هم متابلیز شده فرصتی برای اغمای ستونی بوجود نمیآید بطوریکه حتی رو یکی از روش‌های درمانی بسیار جالب در درمان بیماریهای متابولیک از قبیل دیابت - نقرس - فشار خون شناخته شده است .

ولی مسئله مهم طرز فکر افراد و صحنه گذاردن به اثرات مفید رو در درمان بیماریها و رفع مسمومیت آنها است، زیرا بسیاری از افراد تن لذت زندگی را در پشت میز غذا قرار گرفتن میدانند، بطوریکه حذر این لذت کوتاه و آتی حتی برای زمانی بس کوتاه آنانرا بسیار آزا میدهد بنحویکه گاه آنها بیماری و هزاران مصائب و مشکلاتش را جان و دل میخرند اما حاضر نیستند از لذت خوردن غذا صرف نظر نمایند و گمان میکنند که اگر یک بار در شبانه روز برای مدتی کوتاه معده آنها از غذا خالی بماند مرگشان فرا رسیده و زندگی شان بآنها میرسد و حالیکه باید بدانند که روزه با در نظر کلیه شرایطش بهیچوجه برا غالب افراد مضر نبوده برعکس اثرات نیکویش را بسرعت در آنها ایجاد بداند معتقد نیستند بلافاصله پس از خاتمه دوره درمانی نشان میدهد و آنگاه است که خود مبلغ این روش خواهند شد، زیرا احساس گرسنگی در اولین ساعات روزه ۱۰۰٪ روحی بوده چنانچه بدان وقتی ننهند در ساعات بعدی احساس گرسنگی بیش از ۵۰٪ واقعی نمیتواند باش و چون در موقعی که معده خالی است مخاط معده ترشح ماده‌ای سه کرده بانسان احساس گرسنگی کاذب دست میدهد که با خوردن غد و خنثی شدن سم این احساس بسرعت بر طرف میشود .

بنابراین باید بایک اراده قوی در مقابل این احساس کاذب مقاومت کرد تا در مقصود خود موفق شویم معینا کار دستی - و کار فکری و مغزی - و یا احتمالا "استراحت در رختخواب و سائلی است

که در رسیدن باین مقصود ما را کمک خواهد کرد .
البته اولین قدم و اولین روز و اولین ساعات روزه است که ارزش داشته و باید از آن حمایت و پشتیبانی کنیم چون سایر ادوار رو بسیار ساده خواهد گذشت و زبان بار دار و قیافه گریبال همگی طبیی و جز و علائم افراد روزه دار است که منافاتی با حال طبیعی ندارد .
بطوریکه پس از یک هفته که از روزه بگذرد آنقدر عادی و طبیی جلوه میکند که انسان میخواهد همواره بدین طریق زندگی کند چر احساس آسایش و آرامش عجیبی پیدا کرده عملاً " درمیابد که ای روش تغذیه تا چه حد در سلامت تازه محیط بدنش موثر بوده است

۲- درمان با میوه جات :

افراد شکاک و مقید و وسواسی که هر آن از گرسنگی و داش روزه ترسی زاید الوصف در وجود خود میافرینند شاید بتوانند از طر دیگری برای رفع مسمومیت خود اقدام کنند این روش استفاده میوه های کاملاً رسیده و تازه فصل می باشد . گو اینکه تمام میوه از نظر تغذیه ای و درمانی ارزش و اهمیت خاص دارند با اینهمه پاره از میوه جات از اثرات شکر ف و معجزه آسای مخصوصی برخوردارند که از آنها سبب - دیگری انگور و گلابی است .

اگر منظور استفاده از میوه جات برای درمان و رفع مسموم است باید همانطور که قبلاً" نیز اشاره شده است تازه - کاملاً رس و در محل پرورش مصرف شود نه آنکه بطور مثال آناناس و موز را کال کند پس از حمل بنقاط دور دست بوسیله گرما - یا دارو آنها را رسا و سپس با عرضه کردن بازار آنرا مصرف نمائیم هیچگاه نباید میوه جا را حرارت داده یا استوریزه کرد و یا حرارت داده بصورت کنسرو

خام خواری

آورده و یا در یخچال ذخیره کرده سپس مصرف نمود .
هم چنین بعلت اینکه بیمار باید منحصرآ در مدت رژیم دوره درمانی از میوه استفاده نماید نباید در خوردن میوه عجز بخرج داده و بجزیران و ترس کمبود از مواد غذایی بیش از مورد نه میوه مصرف کرده برای خودسوء هضم بوجود آورد . باید سعی کرد تا میوه را کاملاً " جویده با آب دهان مخلوط و سپس فرو دهد حتی المقدور از پوست میوه جات و دانه های درونش نیزاستفاد نماید و چه بهتر که یک وعده غذای صبحانه و یا شب را به میوه گاه اختصاص داده ، و در صورتیکه بتواند همین روش را ادامه دهد حتی برای سالندان مصرف یک وعده میوه کامل مخصوصاً " برای غ عصر آیدآل خواهد بود در حالیکه هیچگونه عارضه و خطری در ندارد .

و همچنین افراد چاق کبدی ها - کسانی که از اختلالات گوارش و سوء هضم شکایت داشته و نقرسی ها و آرتریک ها و رماتیسمی ها بخوبی میتوانند از این رژیم بهره گیری کرده حداقل ۲ - ۱ هفته از رو فوق استفاده نمایند . گو اینکه با مصرف یک وعده میوه بجای غ اغلب بیوست وجود نخواهد داشت معهذاً در صورت وجود بیوست سهر است که با شروع رژیم یک تنقیه تخلیه ای بعمل آورده محیط روان را از مواد سمی پاک ساخت .

در پاره ای از موارد بیماران بر رژیم میوه حساسیت نشان دادند مخصوصاً " به مواد اسیدی میوه ها عکس العملی بیش از حد متعارف نشان داده دچار تخمیر روده ای میشوند که در اینصورت بهتر است از میوه های ملایم و کم اسید و حتی از آب میوه استفاده کرد . تدریب از مقدار کم شروع کرده تدریجاً " بر مقدار میوه بیفزایند و با این

ابتدائاً رژیم روزه را انجام داده در صورت لزوم دوره درمانی با میوه راپیاده نمایند. و اگر اسهال شدید بیش از ۲۴ ساعت بدنیاال مصرف میوه بوجود آید بهتر است موقتاً "دوره میوه درمانی را قطع کرد و بجای آن از غلات استفاده کرده و یا از غذای عادی تغذیه کرده پس از گرفتار روزه کوتاه مدت دوسه روزه بر رژیم یک وعده غذای میوه‌ای بپردازند.

۳- دوره درمانی با غلات :

گر چه این رژیم با تمایل بیشتری از طرف بیماران قبول میشود و با اینکه غلات از نظر مواد سفیده‌ای - قندی - املاح و دیاستاز غنی می‌باشند معضداً در مقام مقایسه نسبت بد درمان با روزه و میوه خیل قاطع و موثر و سریع نمی‌باشد.

در حقیقت یک رژیم کم سمی بوده کمتر رل تمیز کنندگی و پیا کنندگی روده‌ها را بر بر دارد در عوض خیلی بهتر از دو روش دیه تحمل شده در افراد بسیار حساس و مشکل پسند لازم است ابتدا درمان با غلات شروع کرده سپس درمان با میوه را پیشنهاد کرده سرانجام گرفتن روزه را برای دوره‌ای مناسب با وضعیت بیمار توصیه نمود.

با اینهمه درمان با غلات را میتوان بر حسب افراد مختلف حساسیت آنها بدو طریقه خام و پخته پیشنهاد نمود.

البته برای اینکه بتوان غلات را بحال خام و بدون اختلال گواره مصرف کرد و از آن کاملاً استفاده شود اشکالی از آن در بازار بصورت ورقه‌های نازک شبیه برگ گل درست کرده که حاوی تمام مواد غذا غلات بوده کافیت با آب مخلوط کرده بصورت خمیر درآمده و مصرف نمود.

خام خواری

بدین ترتیب از ورقه های نازک گندم - جو - چاودار میتوان استفاده نمود و برای شروع دوره های درمانی در افراد بسیار حساس و دارای دستگاه گوارشی کاملاً نامتعادل می میتوان از غلات پخته شده شروع کرد بدین طریق که ابتدا ۲۴ - ۱۲ ساعت غله کامل را در آب سرد خیس کرده و سپس ، ملایم بپزید و آنگاه که بقوام متناسب و مشت و غلیظ درآمد نمود چون در این حال مخاط معده و روده را تحریک نمی نماید و با بیوست مزمن عادت داشته و خوگرفته اند گاه مصرف پخته باعث ناراحتی شده نمیتوانند حتی این روش بسیار ابتدائی را تحمل نمایند که در اینصورت باید با کمال احتیاط مقادیر خیلی کم گندم پخته شروع نمایند .

البته بهتر است که گندم پخته شده را با هیچ ماده دیر قبیل نمک - قند - ترشی و غیره ترکیب نکرده کاملاً ساده و به غش آنرا مصرف نمود و کسانی که بتوانند همراه با آن از میوه کاملاً رسیده و تازه استفاده نمایند نتیجه درمانی آن بهتر بود .

درست که مصرف گندم بدین ترتیب چندان خوش آیند ولی مصرف میوه پس از تناول گندم جبران معایب را کرده بعلاوه آنم که بیمار از قدرت جسمی و فکری بیشتر پس از مصرف چند روز گندم بر شود خود بخود این روش درمانی در نزد بیمار ارزش خود را خواهد آورد . بعضی ها مایع غلیظ گندم را بدون مصرف دانه پخته گندم به بیمار تجویز میکنند و این روش را برای مدتی ۱۵ - ۳ روز ادامه میدهند ولی هیچگاه نمیتوان یک دستور

عملی تجویز نمود بلکه همواره باید تابع حالت بیمار بوده برحسب عکس العمل او روش را تغییر داد .

میکرب – بیماریها و درمان آنها

محیطی که انسان در آن زندگی میکند از انواع واقسام موجودات ذره بینی میکروب تشکیل شده که کم و بیش فعال – بیماریزا و برای انسان خطرناک می باشند . میکربها نه تنها بروی سطح بدن قرار گرفته و ما را از قشری از میکرب احاطه کرده اند ، بلکه در لابلای نسوج زیر جلدی – احشاء و اندوزنه و یکایک اعضا و جوارح انسانی مقادیر معتنا بهی میکرب بطور سایر وفیت و غیر بیماریزا وجود دارد .

بطوریکه در حال سلامت میلیونها میکرب از انواع استانیلولیک استریتوکوک – پنو موکک و کلی باسیل در اندرون ، بانضمام یک عده دیگر از باسیل های دیفتری و سل وجود داشته بدون اینکه بما صدمه ای برزند از وجود ما استفاده کرده و زندگی می نمائیم .

علاوه بر این همه روزه مقداری میکرب با تنفس فرو میدهیم مفادیر قابل ملاحظه ذرات ریز میکرسکپی و حتی بیماریزا باغذای خود می بلعیم و اگر بنا بود همه این عناصر بیماریزا بودند و میتوانستند تولید بیماری بکنند تمام موجودات روی کره باید از مدتها پیش مرده بودند و دیاری بروی کره زمین محض نمونه وجود نمیداشت . اما از جهتی میدانیم که ایجاد بیماری همواره بدو علت اصلی بستگی دارد یکی وجود میکرب و قدرت بیماریزائی و شدت فعالیت و اثر آن و دیگری قدرت اخذ و دریافت و پذیرش میکرب بوسیله سلول و موجود زنده .

البته پاره از علماء عامل اول و پاره ای دیگر علت دوم را مسبب

اصلی قلمداد کرده بعضی معتقدند که اصلاً "میکرب و بیماری خارجی نداشته و این بدن است که پناهگاه خوبی برای بجولان فعالیت های میکربی است و اگر سلول به میکرب اجازه ورود ندهد بهیچ وجه میکرب قادر با دامه حیات و پیشرفت و دست نخواهد بود. در حالیکه عده دیگری معتقدند که میکرب عامل است و باید بدن را علیه میکرب قوی کرده با داروهای شیم و اکسن ها از آسیب پذیری انسان کاسته و اورانسبت به حملات میکرومقاوم سازیم.

گروه اول معتقدند که میکرب عامل ثانوی بوده اظهار نظر که بطور مثال در فلان بیماری میتوان فلان میکرب را پیدا کرد. حالیکه گروه دوم بر عکس معتقدند که میکرب مخصوصی بیماری را ایجاد می نماید و در حقیقت عامل اصلی میکرب می باشد. حقیقت اینست که سلامت سلول و دفاع طبیعی بدن عامل اصلی مقاومت است که باید مقاومت کامل علیه بیماریها و میکربها داشته باشد. قدرت طبیعی و دفاع سلولی است که از پذیرش میکرب جلوگیری میکند.

حیات طبیعی سلول است که مقاومت طبیعی او را در مقابل عوامل خارجی حفظ میکند. پیشگیری طبیعی سلول است که باعث استرداد قوا شده کمبودهای خود را غلبه عوامل مهاجم میکند. و این در حقیقت همان روش قدیمی است که نیازی نداشته با روش تغذیه سالم در مقابل کلیه عوامل مهاجم نمیتواند دفاع کرده هستی و شخصیت خود را از مهلکه سالم ب و بمصداق شعر معروف برو قوی شو اگر راحت جهان طلبی - نظام طبیعت ضعیف پایمال است.

و آنتهنگام که مصونیت بدن سقوط کرده و قدرت حیاتی و دفاعی بسمت صفر نزول کند مسلماً " هیولا و پیکره کربه بیماری چنگال آهنین خود را بوسپله میکربها بسوی ما دراز کرده ما را باستانه ناخوشی میکشاند .

درست است که در پاره‌ای از بیماریها نظیر بیماریهای متابولیک از قبیل اورمی - نقرس - دیابت - فشارخون - آرتروواسکلروز - و بیماریهای استحالهای نظیر آرتريت روماتئید و سرطان عامل میکربی وجود ندارد و گویا برای سرطان تا حدودی عامل عفونی و ویروسی را هم فرض کرده‌اند با اینهمه اولین چیزی که در کلیه بیماریها چه حاد و مزمن چه میکربی و غیر میکربی باید همواره مطرح نظر باشد مسئله استر داد مصونیت طبیعی بدن و عدم دفاع طبیعی بدن در مقابل عوامل مهاجم خارجی است . تا مرز کشوری یکی از عوامل حفاظتی اش ناپایدار و سست و بی اعتبار نباشد امکان ندارد عوامل دشمن بتوانند از سرحدات مملکت بدرون آن نفوذ کرده تولید خرابکاری نمایند .

سرباز پاسدار مرز و بوم مملکت علاوه بر برخورداری از ایمان و وجدان کامل اید از کلیه تجهیزات جنگی و نیرو برخوردار بوده و با مراقبت و هوشیاری کامل بتواند از آن دفاع کرده آنرا در مقابل هجوم احتمالی حفظ کند .

سلولهای بدن و گلبولهای سفید پاسدار سلامتی و کلیه مرزها و مخاطات دفاعی و قشر مخاط پوست و همه عوامل و عناصر محافظتی بدن نیز باید با تغذیه سالم بقدر کافی قوی بوده تا بتوانند در مقابل حملات میکربی - ویورس‌های خطرناک عفونی مقاومت کرده، بدن را در مقابل تهدیدات واقعی حفظ کنند و این امر بدون ماده غذایی ارزنده

که بتواند چرخ‌های بدن ما را بگردش و فعالیت واقعی در آورد ندارد .

عوامل غذائی است که جایگزین عناصر مصرف شده غذاست که سوخت و انرژی لازم سلولی را تامین میکند .

غذاست که هستی ما بدان بستگی دارد - غذاست که رشد را در ساختمان بدن برقرار کرده و سلامت و هوشیاری و م جدی سلولها را در مقابل عوامل مخرب و نابود کننده همواره آماده باش میتواند در آورد والا فرد بیماری که باحال نزار در بیماری افتاده و قدرت هیچگونه حرکت و دفاعی از خود ندارد چگ میتواند بطور مثال دزد و یا راهزنی را که باو حمله کرده از خود و در مقام دفاع و حفظ تمامیت زندگی خود برآید .

چطور افراد عاقل و کنجکاو برای اینکه دستگاه شوقاژ من بهتر کار کرده و بهترین راندمان ممکنه را داشته و سوخت دستگاه همواره بدون نقص باشد از بهترین مشعل ها استفاده می نما برای رندمان و بهره بهتر از مواد غذائی هیچگاه بغذائی که میکنند توجه نمی نمایند .

هر غذا و هر ترکیبی که بنام غذا بآنها ارائه شود بدور مصرف میکنند - تغلب مواد غذائی را نادیده گرفته باصالت و غذائی که باید حیات آنها را تضمین کند توجهی لازم مبذول نه و باوجود اطلاع کامل از مضر بودن بسیاری از عوامل بی محابا عا و عامدا "از آنها برای لذتی ناپایدار و زود گذر استفاده می که سیگار و الکل و مواد سمی دیگر چون گوشت و مواد قندی و چر، تقلبی بی پروا استفاده میکنند .

این قبیل افراد تابع هیچ قانون و مقرراتی نبوده مسائل پیش

را در سلامت خود موثر نمیدانند و همواره درمان ناراحتی های خود را در مصرف دارو میدانند و اگر پزشکی غیر از دارو بخواهد چیز دیگری تجویز کند مورد قبولشان واقع نشده بلافاصله طبیب خود را عوض میکنند .

از یک پزشک به پزشک دیگر رفته انواع و اقسام داروها را چون خوکچه هندی بروی خود آزمایش میکنند . اصولاً " راهی غیر از مصرف دارو برای درمان بیماری خود نمی شناسند . همواره مترصد کسانیکه بیماری مشابه او داشته و با دارو بهبود یافته اند پیدا کرده همان دستورات را بروی خود پیاده کنند و متأسفانه همواره از ایر عمل خود مایوس شده راه دیگری را انتخاب میکنند و با وجود شکست پیاپی در درمان بیماری خویش با سماجت و سرسختی عجیبی راه اشتباه را دنبال میکند تا شاید ایده غلط خود را بکرسی بنشانند . البته باین دسته از افراد تفهیم مطالب واقعی و بازداشتن آنها از ایده های غلط کار بسیار مشکلی است این افراد همانند کسانیکه قیافه کربه خود را همواره زیر ماسک مخفی میدارند و یا خود را گریم کرده بغرم دیگری درمیآورند بیماری خود را با مصرف دارو گریسم کرده و یا زیر ماسک مخفی میدارند که هرآن با قطع دارو چهره واقعی بیماری ظاهر میشود .

در حالیکه باید بدانند که هیچگاه داروی معجزه آسائی وجود نداشته و جز داروهای خیالی و پنداری که چون سراب انسان را موقتا خوشحال میسازد هیچگونه اثر قطعی نداشته موقتا " او را ساکت و آرام می سازد . بطوریکه بسیاری از مردم بدون مصرف قرص نمیتوانند زندگی کرده شب را بصبح و یا روز را شب برسانند و همواره داروهائی نظیر قرص های ملین - متوم - محرک آرام بخش در اختیار و دستریشان

خام خواری

می باشد و در هر سفر اول داروهای لازم برای خود کنار میگذرانند این ترتیب بیماری آنها نه تنها بهبود نمی یابد بلکه روز بروز می یابد و مجبور به مصرف بیشتر دارو می باشند . بطوریکه واب آنها بدارو روز بروز بیشتر میگردد . زیرا کبد در مقابل دارو ه آنتی کردرست کرده آنرا خنثی میکند لذا باید برای دفعات به مقدار بیشتری دارو مصرف کنند تا اثراتش واضح شود .

بنابراین نه فقط دارو درمان کننده نیست چون درم عامل اصلی در نظر گرفته نشده و کوچکترین نتیجه ای از درمان نمیگردد بلکه همواره خود را با داروها مسموم میکنند اما برعکس در روش تنه سالم چون تدریجا "سایه داروها بکناری زده میشود لذا بدون مد کوچکترین دارو انسان میتواند سلامت خود را باز یابد اما با باین مطلب مهم اشاره کرد که گرچه درپاره ای از موارد اثرات ر خام و تغذیه سالم سریع است ولی در بسیاری از موارد نیز احذ بزمان طولانی ومقاومت و سماجت داشته تا در راهی که انتخاب کرده ایم موفق شویم .

پاره ای از مردم ترجیح میدهند که بیمار بوده و یا بیمار بسازند اما از عادت و روش غلط خود عدول نکرده و زندگی را؛ شرایط معینی در نمیآورند .

بنابراین با ظهور علائم بیماری مجدداً "بسرعت متوسل به میشوند در حالیکه توسل بداروها فقط در پاره ای از موارد است نه لازم میشود و هیچگاه نباید عکس العمل های طبیعی اعضاء را . اسهال و استفراغ و تهوع و تب را بوسائل مصنوعی خنثی نما از تب نباید ترسید برعکس باید بدانیم که این عکس العمل ط بدن در مقابل عوامل خارجی است .

اگر تب آنقدر شدید شود که درجه تولید تشنج نماید و یاد نتیجه افزایش بیش از حد درجه حرارت حالت اغماء به بیمار دست دهد تازه آنگاه میتوان بوسائلی بازهم غیر از دارو متوسل شد از قبیل تجویز آب - پاشویه - اسفنج الکلی و یخ و غیره اگر این مقدمات مؤثر نبود آنگاه میتوان بدارو متوسل شد .

آنتی بیوتیک ها

برای اولین بار فلمنیک از کشت میکربهای عناصر ریزی بنا قارچ پیدا کرد که در حول و حوش آن هیچگونه میکربی رشد نکرد بود با کشت مجدد این قارچ معلوم شد که قدرت از بین بردن بسیار از میکربها را دارد بنابراین آنتی بیوتیک بوجود زنده ای اطلاق میگردد که حضور و وجودش مانع از رشد عناصر زنده دیگر میشود . البته ایر مسئله از زمانهای بسیار قدیم متداول بوده و هنوز نیز در میان اروپائیان مصرف پنیرهای کپک زده و تخمیر یافته که حاوی مقادیر زیادی قارچ می باشد مرسوم است .

پس از پیدایش این کشت انواع و اقسام قارچ های مختلف و کشت داده و اثرات آنها را بروی میکربهای مختلف امتحان کرده ملاحظه کردند که آنتی بیوتیک با سه مکانیسم جداگانه از پیشرفت میکرب ها جلوگیری می نمایند - یا باعث وقفه اعمال میکربی میشوند "باکتریواستاتیک" - یا آنها را حل کرده ولیزمی نمایند "باکتریول" و یا آنها را بکلی از بین برده میکشد "باکتریسید" البته باید خاطر نشان ساخت که پاره ای از آنتی بیوتیک فقط برپاره ای از میکربها اثر

خام خواری

میگذارد بطوریکه بعضی ها بروی میکربهای گرد و کوچک "کوکسی" ها بروی میکربهای طویل "باسیل ها" و پاره‌ای بروی ویروس های موثرند .

با اینهمه باید خاطر نشان ساخت که از یک نوع میکرب ر مختلفی وجود دارد که حتی همه آنتی بیوتیک بروی آن موثر نیست مزایا و معایب آنتی بیوتیک ها

باید خاطر نشان ساخت که متاسفانه عوارض و معایب جانبی آنتی بیوتیک ها بمراتب بیش از شمراتشان بوده روزی که پرده از رازی ناشی از معایب آنتی بیوتیک ها برداشته نشود روزه با مشکلات عدیده ناشی از حساسیت - عدم تحمل بدن با آنتی بیوتیک هابر خورد میکنیم در حالیکه ماده آنتی بیوتیکو عسل ویا درسیر وجود دارد بدون خطر استعمال میشود و تا هیچگونه عوارض چشمگیری ویا مقاومت از مصرف آنها ملاحظه اگرهم مختصر ناراحتی بدنیاال مصرف سیر و عسل گهگاه درپاره‌ای آنهاهم ناشی از حساسیت دیده شود قابل اغماض بوده بادقت در آنها این مختصر ناراحتی هم برطرف میشود .

در پنی سلین که از هر آنتی بیوتیک دیگری بی خطر مصرف تر بوده عوارضی ناشی از الرژی از قبیل حرارت بالا ، بشورات جلدی - ورم شروع الجنگ و حتی مرگ ناگهانی دید ، است و معتقدند که ریشه های بنزین در پنی سلین های با تاخیری حتی تا دو سال ممکن است عوارض حساسیت شدید ت کرده با تزریق مجدد قبل از اتمام دو سال باعث مرگ ناگهانی شود .

موقعی که قدرت دفاعی سلول کم شده. درمقابل تهاجم میکربی مات و مبهوت شده دچار بیماری عفونی میگردد. در اینحال تجویز آنتی بیوتیک کار درستی نیست زیرا خطر مسمومیت داروئی و نارسائی ها و ناسازگاری های بعدی را در فرد بیمار جدی تر میکند مثل آنستکه بدن دیگر قادر به بازیافتن و حفظ تعادل مجدد خود د مقابل هجوم دیگری مثل آنتی بیوتیک هانمی باشد و این مثل بدار میماند که چنانچه خانه ای غرق در آتش شده باشد برای خاموش کردن آن بجای اینکه به آتش نشانی باید متوسل شد برای مهار کردن آن خرابی دیگری ببار آورده دیوارها را برای کنترل و مهار آتش خراب نمو در حقیقت صدمه و ضربه بر پیکر خانه از دو سو وارد میشود و آن را پیش از پیش خراب میکند.

اینهمه آنتی بیوتیک که در همه موارد و برای هیچ مصرف میشود خطراتی گران بار در بر ندارد - عفونت های ساده و بی خطری که روش های خیلی ساده درمان میشوند چرا باید بدون جهت بمصره آنتی بیوتیک متوسل شویم. چرا بعنوان پیگشیری از آنتی بیوتیک استفاده میکنیم در حالیکه آنتی بیوتیک ها هیچگونه ارزشی در پیش گیری بیمار بها و عفونتها ندارند.

چرا با مصرف بیش از اندازه و غیر معقول آنتی بیوتیک ها فلذ طبیعی روده و میکربهای لازم جهاز گوارشی را که برای تنظیم کار دستگوارشی لازم و مفید است از بین میبریم.

چرا با توسل بدارو بدن را از قدرت دفاعیش باز میداریم و جای آنکه بدن بتواند از راه طبیعی بدفع سموم اقدام کند بارش سنگین تر کرده او را موظف می نمائیم تا در جبهه های متعددی درمقا دفاع بر آید.

خام خواری

بهین دلیل عوارض شدید بیماری - عود و برگشت بیماران اشکال دیگر بیماری یکی پس از دیگری در بیمار خود نمائی می‌گاہ خروج از آنها بی نهایت مشکل می‌باشد درحالیکه مکانیسم بیماری را کاملا میدانیم و راه مبارزه با آن را می‌شناسیم متاسفانه بقدری سلسله حوادث وضع بیمار را نابسامان و بغرنج میکند که مرگ چاره ای در پیش پای انسان باقی نمی‌ماند .

زیرا بنا بعقیده کلود برنارد هر داروئی موثرتر باشد و شیمیایی فعال تر باشد بهمان میزان سمی ترو خطرناک تر بنابراین کلیه مواد شیمیایی و داروئی به تفاوت سمی و خد می‌باشند .

البته در بادی امر و بدنبال مصرف داروهای شیمیائی احساس آرامش و آسایش می‌نمائیم ولی خطرات وحشتناک د همواره چندی بعد خود نمائی کرده چهره واقعی خود را نمایان می‌و بطور مثال بدنبال مصرف سولفا میدها عفونت‌های محکوم گشت و قمع میگردد اما آگرانولوسیتوز (از بین رفتن گلبولهای سفید قابل برگشت یکی از عوارض وخیم آن همواره سلامت انسان را میکند .

از طرفی میدانیم که دارو با همه سمیتش تا بمقدار کافی و بعدت لازم به عضو مورد نظر نرسد اثرات درمانیش ظاهر نمیشو و در حالیکه داروها و مخصوصاً آنتی بیوتیک‌های جدید گران می باشند باید راه مصرف دارو را بدرستی تعیین نمائیم حیف و میل شدن آن جلوگیری شود . یعنی با حداقل مقدار حداکثر راندمان از مصرف داروی مورد نظر گرفته شود . محیط جذب دارو - راه جذب آن و همزمان بودن دارو با پر

بودن معده از عوامل دقیقی است که ما را در رسیدن به هدف اصلی موفق می‌دارد اما مگر یک یا ده و یا صد دارو وجود دارد که قادر به شناخت یک‌یک آنها باشیم هزاران هزار دارو وجود داشته که مسلماً پاره‌ای از آنها موافق و برخی دیگر مخالف یکدیگرند و از این بابت شناخت آنها بی‌نهایت مشکل می‌باشد. با اینهمه عکس العمل هر فرد نسبت به دارو کاملاً "متفاوت بوده و ممکن است دارویی که برای اغلب مشرشرمی باشد برای عده قلیلی مصرفش خطرناک باشد. تحمل افراد پیر نسبت به داروها علی‌الاصول بعلت کوچک شدن کبد در دوران پیری از یکطرف و کم شدن ظرفیت کبد در خنثی کردن و متابلیز کردن داروها از طرف دیگر بسیار کم می‌باشد بطوریکه مراعات این نکته در درمان بیماریهای افراد مسن نهایت دقیق و همواره لازم الاجر می‌باشد.

لازم به توضیح نیست که در حدود ۷۰٪ وزن بدن ما از آب تشکیل شده که بطور متوسط در حدود ۵۰ لیتر آب در بدن یک شخص ۷۰ کیلوئی موجود است از مجموعه ۵۰ لیتر ۳۵ لیتر آن درون سلولها ۱۰ لیتر آن خارج سلول یعنی در فضای میان سلولی و ۵ لیتر دیگر بصورت خون و لنف و پلاسما و مایعات دیگر که غالباً در جریان است وجود دارد و عناصری که در محیط خون و پلاسما و لنف محلول بوده و هم نوع وابستگی و چسبندگی به پروتئین‌های خون نداشته باشند میتوانند از عروق خارج شده به فضای میان سلولی کشیده شده و از آنجا بدرو سلولها راه یافته اثرات درمانی خود را به کرسی بنشانند - متأسفانه آنتی بیوتیک‌ها همقدار قابل ملاحظه‌ای به پروتئین‌های خون چسبند به نسوج مربوطه نمیرسند و از این بابت اثراتشان نمیتواند چندان سری باشد و آنتی بیوتیکی موثرتر و قیمتی تر است که قدرت چسبندگی

خام خواری

کمتر داشته باشد با اینهمه چون متابولیسم و تغییر و تحول دارو ج و وظائف اصلی کبد بوده و آنزیم های کبدی باید آنها را خنثی نما بنا بر این صحت کبد از یکطرف و بیماری اصلی از جهت دیگر و ت مستقیم دارو بروی کبد از راه دیگر همگی دست بدست هم داده کبد را برای نظارت بروی دارو بر آورد میکنند . بطوریکه گاه دارو بیشتر حد تصور در بدن تجزیه شده و اثر درمانی ندارد و یا اینکه برخلاف تم خیلی کمتر از حد معمول تجزیه شده در بدن انبار شده خطر مسمومیت بوجود میآورد . باهمه این تفاسیر گاه مصرف دارویی باعث جدا شدن داروی قبلی از پروتئین پلاسمائی گشته خطرانی ناشی از آزاد شدن م زیاد دارو و هجوم آن بهار میآورد کما اینکه اگر بیماری دارو ه ضد انعقادی مصرف کرده باشد چون مقدار قابل توجهی از آر پروتئین پلاسما چسبیده در خون باقی میماند حال اگر ب وجود درد مجبور به تزریق داروی مسکنی از قبیل فنیل بوتنا بشویم . که متاسفانه این ماده در اغلب دارو های مسکن و - دارد بلافاصله باعث جدا شدن مواد ضد انعقادی از پروتئین پلاسما : خودش جایگزین آن شده در بدن تا مدت ها باقی میماند بطوریکه با م داروی دوم همواره دو خطر برای مصرف کنندگان وجود دارد . آزاد شدن مقدار قابل توجه ضد انعقادی که باعث خونریز نقاط مختلف بدن شده سلامت انسان را بخطر انداخته اجبارا " باید به داروی دیگری جهت کنترل خونریزی متوسل شوی دیگر اینکه داروی مسکن خود باعث چسبندگی به پروتئین ها همو با خطر مسمومیت در دفعات بعد همراه است و مصرف بع این دارو ممکن است با مقدار داروئیکه قبلا " مصرف شده - شود و یک باره علائم مسمومیت و یا بلوکاز و وقفه ناگهانی کلیه ه

بوجود آورد .

با وجود تشریح مختصری از سرگذشت دارو در بدن باید دانست که اثرات دارویی در آزمایشگاه و حیوان و انسان کاملاً " فرق کرده و اصولاً" به اتکاء جواب آزمایشگاه و نتایج دارویی بروی حیوان نمیتوانیم با اثرات داروی بروی انسان تکیه کنیم و بدین خاطر است که با وجود آزمایشات عدیده قبل از مصرف دارو بروی انسان و عملی شدن و راه یافتن دارو در بازار یک باره به عوارض خطرناکی برخورد کرده مصرف داروی مخصوص بر روی انسان بطور کلی در زمینه پزشکی از بین میرود مثل قرص های تالیومید که بعلت سوء تشکیلات مادر زائی در جنین مصرفش بناگهان در کلیه زمینه ها از بین رفت و دیگر نامی از آن امروزه در میان دارو ها وجود ندارد .

مقاوم شدن میکربها با آنتی بیوتیک ها سازش کردن میکربها با آنتی بیوتیک و بمقابله پرداختن میکربها با آنها و ترشح موادی علیه آنتی بیوتیک ها همگی عوارضی است که از مصرف دارو در بدن و بازاء مصرف یک موجود زنده در مقابل موجود زنده دیگر بوجود میآید . بطوریکه بشر مجبور است یا هر روز به داروی جدیدتری متوسل شده داروی تازه تر دیگری کشف کند و یا اینکه مصرف دارو و ماده سمی را زیاد تر کند تا بلکه در این راه موفق شود . غافل از اینکه در این میان متاسفانه بدن آدمی است که وجه المصاحبه قرار گرفته در گیر و دار کشمکشها اغلب از بین میرود . در حالیکه بسا روش تغذیه سالم . غذاهای خام و اخذ کلیه مواد لازم طبیعی از طبیعت در مقابل بسیاری از بیماریهای عفونی و عفونتها و اختلالات ناشی از غذا مصون شده احتیاجی بمداخله مواد دیگر شیمیائی و دارویی برای ترمیم حالت های طبیعی از دست رفته ندارد . و یا اگر هم احیاناً " عوامل

مخرب و موذی خارج بدن آدمی را مورد هجوم قرار دهند بعلتق دفاعی طبیعی و داشتن عکس العمل های ارزنده نیاز بمصرفد و وسائل پا در میان گذارنده بحداقل خود رسیده بدن بخوبی مقام دفاع برآمده عوامل مضر را محکوم و مغلوب خواهد سا. چون داروها و مواد شیمیائی هرچه باشند با ساختمان انسانی سا نداشته و بشرقا در نخواهد بود که همه داروها را بخوبی شناسائی سپس مصرف نماید بدین لحاظ امروزه در دنیا گروه ضد داروع خود را در مصرف نکردن دارد و خودداری انسان از دارو بطورج ابراز کرده و بر این امر نیز اصرار می نمایند .

واکسن ها :

در مقابل واکسن ها و بالا بردن دفاع بدن علیه میکربها پیر گیج کننده ای پیدا شده که روز بروز بر وخامت مسئله و ابهام آن افز میشود . درست است که اول بار دانشمند انگلیسی ژمز واکسن راه تلقیح آبله مورد استفاده قرار داد و واکسن را از میکربهای ضه شده - سم ضعیف شده میکرب ویا لاشه میکربی بوجود آورد و میکرب و ویروسی زنده که در حیوان تولید بیماری عمومی کرده ولی انسان بطور موضعی اثر میگذارد بطور زنده استفاده کرد تا با تحس سیستم دفاعی و سیستم رتیکولو احتمالی بدن را در مقابل عو احتمالی مهاجم خارجی حفظ نمایند . با اینهمه همه اطب دانشمندان با این امر موافق نیستند و گرچه در غالب م مخالفت خود را ابراز نداشته و همواره مهر خاموشی بر لب نهاده ولی که گاه مطالبی جسته گریخته در روزنامه ها بصورت اسکاذا

حوادث غیر مترقبه از حوادث واکنس ها درج میشود. مثل حوادث ناگوار سل که در دنباله واکسیاسیون دیفتری بوجود آمد - گر چه این واقعه زود بدست فراموشی افتاد و توجیهاات نامعقول درباره مخترع و تهیه کننده آن ابراز شدولی برای اینکه بیگناهی آنان بیشتر جلوه کند تمامی گناه را بردوش طبیب - پرستار - سرنگ و میکرب سل که در مقابل حرارت مقاومت کرده بود گذاشتند. در حالیکه حقیقتاً " یک واکنس موقعی ارزش قانونی دارد که بی ضرر بودن آن از نظر سلامت فرد - و موثر بودنش از نظر پیشگیری کاملاً" بررسی شده باشد، اما متأسفانه همواره چنین نموده و اغلب حوادث خطرناک و گاه کشنده بوجود آمده که باز هم متأسفانه این قبیل حوادث نه تنها کمیاب نمی باشند بلکه در آینده هم مثل گذشته اتفاق خواهد افتاد.

حوادث خطرناکی که بدنیاال تزریق واکنس های فلج اطفال بوجود آمده حوادث شومی که برای صدها هزار اطفال بیگناه بوجود آمد بسرعت از خاطره ها زدوشده شد هر گهای سریعی در امریکا که بدنیاال تزریق واکنس ضد دیفتری و ضد میل بوجود آمده حوادث آنسفالیت و تورم مغز که درباره ای از موارد کشنده هم بوده و بدنیاال واکنس آبله و سیاه سرفه بوجود آمده کمیاب نمی باشد. و این مسئله و صدها مسئله مشابه دیگر نماینده هستند که اطفال معصوم چون خوکچه هندی آلت دست دست اندر کاران ساخت واکنس بوده توجیبهی به سلامت واکنس ها نمی شود - زیرا این همه عوارض و حوادث را نمیتوان ناشی از توهم و خیال و یا اتفاق و احتمال دانست. بهمین دلیل ضرب مثل مخصوص که مرا نشان عدم تزریق و نسخ قانون اجباری واکسیناسیون در تمام دنیا میباشد در فرانسه بوجود آمده است. زیرا تاکنون تاثیر واقعی واکنس ها تأیید نشده است و گوا اینکه معتقدند و باز هم نیز

خام خواری

اظهار شده که مثلاً "دیفتری بعلت واکسن زنده کن و یا کمیاب است ولی این مطلب را نیز متأسفانه فراموش کرده اند که آمار می‌بدیفتری در مالکی که واکسیناسیون انجام نشده و یا برعکس افراد گردیده اند هر دو منحنی نزولی را نشان می‌دهد و این مطلب می‌دهد که عاملی غیر از واکسیناسیون در کنترل بیماریها - روز آنها - شدت و خفت آنها - در قلع و قمع بیماری وجود دارد. بسیاری از بیماریهای دیگر که علیه آنها تاکنون واکسیناسیون انجام نگرفته چرا در حال از بین رفتن می‌باشند . پس مقاومت افراد در مقابل بیماریها و مصون کردن آنها در اختیار واکسیناسیون نمی‌باشد .

در موارد دیگری بیماری دیفتری حتی در اشخاصی که واکسینه شده بودند ملاحظه گردیده است و این مطلب می‌بیند حقیقت است که یا واکسن موثر نبوده و یا سیستم دفاعی بدن در واکسن عکس العمل نشان نداده و یا اینکه اصولاً باید در واقعی واکسن ها شک نمود زیرا اخیراً "اپیدمی تیپوئید در ارتشها فقط در افرادی که قبلاً واکسینه شده بودند و خود در این بیماری مصون بوده بودند ملاحظه شد . حتی با وجود دوران خدمت زیر پرچم را طی کرده بودند ولی عملاً در بیماری تیپوئید واکسینه نشده بودند در این اپیدمی خیلی از آنها یک واکسینه شده بودند گرفتار بیماری شدند . در حقیقت با که استعمال واکسن خدعه و سیرنگ - شامیل و یک نقص علیه حقو باشد چون تا حال تنها نتوانسته اند باری از دوش بشریت بردارد عکس با اشتباهات عدیده در طرز تهیه و نظارت واکسن ها حسو ناگوار بوجود آمده است که حتی شموبین کتابی فطور برای عوا

حوادث کافی نخواهد بود تا نارسائی ها و مخاطرات واکسن ها را بر شمرد .
در کتاب ۵ دقیقه توقف نوشته و تدوین دکتر بورثان در سال
۱۹۵۵ که مختصری از آن در اینجا میآید خاطر نشان شده که هیچ
درمان معجزه آسا و هیچ روش موثری نظیر واکسن در دنیای طب وجود
ندارد . و امروزه بشر با زیر پا قرار دادن و نقض عهد قوانین مرموز
هزاران ساله طبیعت دچار شرایط سنگین و سخت زندگی و انتقام طبیعت
گشته است هر شخص فکوری میتواند از خود سؤال کند که آیا پیشرفت
و ترقیات زندگی بشر امروزی بدون کمک ارزنده طبیعت میتواند آیا
یک حقیقت و واقعیت باشد یا یک مدهائمه و مبالغه - آیا افرادی که گرفتار
هرج و مرج نامساوانی قرن بیستم می باشند . افرادی که در جنگال اضطراب
نا مانوس زمان و مناظر هولناک آن اسیرند یا افرادی که فارغ از همه
اغتشاشات خردکننده بزندگی آرام و بی درد سر خو گرفته و لحظه ای
مایل به خراب کردن این آرایش فکری خود نیستند با هم یکسان بوده
و کدامین دسته حقیقتا " خوشبخت ترند . همه کس میدانند که طول
عمر و زندگی متوسط در جوامع عقب افتاده کمتر از ممالک پیشرفته
است ولی این قبیل افراد عقب افتاده نسبت با افراد متمدن و پیشرفته
امروزی دارای آنتی کور بیشتری در خون خود بوده در مقابل بسیاری
از بیماریها مصون می باشند . در حالیکه مصونیت ساختگی و مصنوعی
بهبیچ وجه انسان را در قبال حملات بعدی میکروبا حفظ نمیکند
در حقیقت آنچه را که طبیعت بر ایمان بارمغان میآورد بسیار
ثابت و پایدار است و دائمی و اطمینان بخش بوده از رموز طبیعت سر
چشمه گرفته و با نیروی مخصوصی که از چشمه لایزال طبیعت سیراب
شده انسان را در پناه قوانین خود حفظ میکند . بطوریکه فعالیت های
بشر در همه زمینهها باز هم نتوانسته متاسفانه او را از کمک طبیعت

مستغنی اش سازد .

میلیونها سال است که از عهد بشریت گذشته و با وجود نبودن واکسن معیذا بشریت برشد و توسعه خود بدون اتکاء بوسائل مصنوعی و فقط و فقط با استظهار از الطاف خداوندی ادامه داشته است . خالق همه کائنات از دوران کودکی انسان تا با امروز در همه زوایای زندگی مواظبش بوده و او را در سخت ترین حوادث زندگی حفظ کرده و در مقابل بیماریها و مشکلات عدیده و شدائد ناگوار از هرگزندی مصونش داشته است و رشد سریع همه جوامع بشری گواه مستدلی بر این حقیقت اوست و همانطور که در قرآن کریم آمده است در اینجهان پهناور و پر آشوب هیچگاه حفظ نظام طبیعت برای قدرت خالق یکتا مشکل نبوده است . و سع کرسیه السموات و الارض و لایوده حفظهما و هو العلی العظیم .

و همانطور که زندگی انسان دستخوش زوال میشود ، زندگی میکربها و ذرات ریز نیز دستخوش زوال گردیده بدون اقدامات ، از صحیفه روزگار محو و نابود شده گروه ناشاخته دیگری قدم بعرصه هستی میگذارند ، گرچه امروزه بشر سعی بر این دارد تا پیش گیری مصنوعی را بجای قانون حفاظت طبیعی بکار بسته بشر را در مقابل حوادث ناگوار حفظ کند ولی آیا این کار عملی است و بشر با حداکثر ۲۵ واکسن چطور میخواهد و میتواند در مقابل کلیه بیماریهای عفونی مقاومت کند از میان اینهمه بیماریهای عدیده میکربی بشر در مقابل ۲۵ تای آنها تا با امروز مجهز شده بنا بر این کشتار مردمان باید از بقیه بیماریها باشد در حالیکه آمارهای ارزنده چنین مطلبی را تأیید نمیکند .

پاستور دانشمند معروف ثابت کرد که از عبور مکرر واکسن ضد

سیاه زخم بروی حیوانات میکربی چنان بیماریزا بوجود میآید که حتی قطره‌ای از خون آخرین خوکچه هندی میتواند گوسفندی را نابود کند. با اینهمه چگونه میتوان سرنوشت اطفالی که با واکسن‌های مختلف واکسینه میشوند بی‌اعتنا بوده و به مصونیت موقتی علیه بیماری دلخوش باشیم درحالیکه امروز واکسنی از میکرب خفیف شده بدو تزریق میکنیم و شاید در آینده واکسن مزبور از شرایط موجودش عدول کرده بنا به تعمیر یا ستور واقعا "روزی بیماریزا و خطرناک گردد چون متاسفانه همه واکسن‌ها را بیک نحو درست نکرده و پاره‌ای از آنها را از میکروب و یا ویروس ضعیف شده تهیه می‌نمایند. حتی واکسن آبله از میکرب زنده ایست که چون از نوع انسانی نمی‌باشد در حقیقت در آدمیزاده ایجاد بیماری آبله معمولی نکرده آبله گاوی و بطور موضعی ایجاد می‌نماید که این خود نیز گاه ممکن است همان مسئله و کیفیت ناگوار را بوجود آورد. آیا هنگامیکه ملیون ها اطفال را بوسیله میکرب و یا ویروس ضعیف شده واکسینه می‌نمائیم و در حقیقت امروز مقداری میکرب و ویروس رام و اهلی شده در حال حاضر را وارد بدن اطفال کرده باین امید که آنها را در مقابل همان نوع میکرب و ویروس مصون سازیم آیا از سرنوشت این میکروب و ویروس در نسل‌های بعدی اطلاع دقیق خواهیم داشت و میتوانیم امید وار باشیم که ویروس در طی سالها بدون تغییر باقی خواهد ماند.

امروزه ما بیماریهای عفونی را با سولفامیدها و آنتی بیوتیکهای وسیع الطیف تحت نفوذ و سیطره خود در آورده و آنها را بظاهر قلع و قمع کرده ایم حتی باسیل سل را بوسیله مخلوطی از داروها و کوکتلی از مواد شیمیائی و کورتیزول مهار نموده ایم و حتی پاره‌ای از اشکال خطرناک را درمان می‌نمائیم - اما در مقابل چه مقدار

مواد سمی این تعادل درمانی نصیب ما میشود و تا چه ه تعادل به نفع ما برقرار خواهد ماند معلوم نیست حتی - علماء معتقدند که با وجود مصرف زیاد دارو آنطور که باید میکرب سل در بدن از بین نمیرود - درست است که بظاهر بیب میگردد ولی در بسیاری از موارد بیماری بصورت اشکال غ سل تظاهر میکند و یا اینکه بطور مخفی و مترصد در گوشه اء درون غدد لنفاوی به کمین نشسته و در فرصت مناسب مج بدن حمله ور میشود . کما اینکه بارها دیده شده بیماری سل حاد در پیران فرتوت ظاهر میشود و یا بدنبال بیماریها؛ دوران طفولیت نظیر سرخک بیک باره سل ارزانی دامن گیر میگردد و این قبیل حالات در حقیقت فرصت های مناسبی از حمله درز مینه های مستعد میباشد . بنا بر این باید در این زمینه بجه احتیاط بیشتری مرعی داشت و طب پیش گیری مصنوعی را جایگزین تقویت طبیعی بدن نساخته بامید چند نوع واکس اصل تغذیه سالم را نادیده نگرفته کمک های ذیقیمت طبع نگاهداری انسان اندک نشمریم و برعکس کمک طبیعت را بعنوان مطمئن وموثر در مقابل کلیه بیماریها موثر وقاطع بدانیم .

البته باید خاطر نشان ساخت که متأسفانه همواره طبیعت و ریزه کاریهای آن که برای نگاهداری سلامتی آدم تجهیز یافته طب و طبابت نیز با پیروی از دو اصل دیگر بگ به کمک طبیعت گام بر میدارد در حالیکه این دو کیفیت به صادق نبوده جز در موارد استثنائی نمیتوانند موثر باشند و مردمانی که سلامتی را منحصرآ " در گروی مصرف دارو و بسختی در اشتباه می باشند . هم چنین اطبای جراح و مرد

گمان می کنند تنها راه علاج عمل جراحی و برداشتن عضوی از اعضاء بدن آدمیزاده است نیز در اشتباه غیر قابل انکار بسر میبرند . آنان سلامت و بازیابی سلامتی را در پناه دارو و وسائل مصنوعی ساخت بشری می جویند و اینان با بی توجهی کامل برگشت وعود سلامتی را در قطع عضو لازم جستجو می نمایند که نه آن بحقیقت نزدیک است و نه این بصواب قرین می باشد . درست است که در موارد اورژانس و ضروریتهای پزشکی هم آن و هم این مورد است اما دارد و بطور مثال - در تصادفات و متلاشی شدن انساج و اندام پارگی روده و کبد و طحال - پارگی رحم - فتق مختق - ضربه های وضعه های خونریزی کننده و پارگی عروقی ، همگی مداخله پزشکی و جراحی را ایجاب میکنند در غیر این صورت فنای انسان در درگیریهای امروزی حتمی بنظر میرسد با اینهمه در موارد بسیار زیادی هم زخم ها و پارگی های معده و آپاندیسیت را که خود بخود شفا یافته و در مطالعات بعدی وجود آنها را حتی در اتوپسی و تشریح نعشی و پس از آنکه بیمار بععلل دیگری مرده باز شناخته ایم برخوردار میکنیم و نشان میدهد که تا چه حد گاه طبیعت به کمک انسان آمده زندگی او را از ما هزاران مشکلات و مخاطرات حفظ میکند .

بطور مثال در آپاندیسیت که شایع ترین ضایعات جراحی شکه بشمار میرود ابتداء که التهابش عمومی میگردد پلیس و ژاندارم شکه چنان او را در بر میگیرد که از انتشار عفونت به سایر نقاط شکم جلوگیری کند و این کیفیت نه فقط در آپاندیسیت مطرح می باشد بلکه در کلیه عفونتهای شکمی - لکن قفسه صدری و در تمامی نقاط بدن بهمین منوال می باشد تا با غالب شدن نیروی ذخیره و برتری قوای انسانی غائله ناراحت کننده و برخلاف طبیعت بر طرف شود که خوشبختانه در

بسیاری از موارد کمک‌های طبیعت را در بهبود وضع انسانها برآ؛ مشاهده کرده‌ایم و در لابلای آیات قرآن کریم به این مضامین انسان را خلق کرده و او را در مقابل همه‌گونه حوادث اعم از حوادث عقلانی حفظ میکنیم بطور متعدد بر خورد میکنیم و بی جهت با انتکاء از دستورات الهی درباره تغذیه سالم "کلوا من طیبات دیگر نیازی به اقدامات طبی و جراحی نخواهیم داشت . چرا که کوچک در عضوی چون معده باید همه و یا تقریباً " همه ا برداریم و انسان را از مزایای دارا بودن یک معده سالم محروم چنان باید دفاع بدن در حال تعادل باشد تا دچار آپاندیسیت ؛ باید عضوی موثر در دفاع بدن را بجرم مداخله در مسام دفاعی بدن با یک عمل جراحی از میان برداریم و چرا که در کسانی که با تغذیه سالم انس و الفتی پا بر جا پیدا کرده التهاب و گندیدگی نمیشود و وظیفه خود را در دفاع بدن انجام میدهد و خام خواران هیچگاه دچار آپاندیسیت ؛ چرا در بهداشت و نگاهداری دندانها نباید کوشا بود فرصتی که دچار پوسیدگی دندان میشویم آنرا بدون انداخته بگذارند دندان مصنوعی راضی میشویم ؟ - نگاهداری کلیه ها سعی کافی روا نمیداریم تا مجبور به هر دوی آنها و پیوند کلیه های مصنوعی نشویم ؟ - از روز ازل همه این اعضاء و جوارح - همه این اندام را بطور زائد در بدن آدمیزاده قرار داده که ما بی توجه به با یک عمل جراحی لوزه‌ها - دندانها - معده - آپاندیسیر کلیه کیسه صفرا و بسیاری دیگر از آنها را بدور می اندازیم در ترمیم پاره‌ای از آنها کوشش میکنیم از این عمل ناچا

بوده والا همواره به پیوند و مسائل مصنوعی متشبث می‌شویم. چرا ما در تنظیم بهداشت و سلامت مزاج خود سعی بلیغ نمی‌کنیم تا حتی المقدور از کلیه حوادث بحر حذر باشیم و یا لافل احتمالات و عوارض ناشی از اشتباهات را بتوانیم بحداقل برسانیم و چرا از قدرتی که طبیعت در اختیار ما گذاشته است استفاده نمی‌کنیم تا دیگر نیازی بوسائل مصنوعی و ساختگی نداشته باشیم زیرا مصرف آنها متاسفانه همواره باختلالاتی همراه است که در هیچ مورد نمیتواند انسان را بدرستی راهنمایی کند، در کلیه تنگناها او را از مخاطرات مصون و محفوظش دارد.

حیات : آغاز زندگی - طفولیت جوانی - پیری و مرگ

زندگی با اتحاد اسپرمانوزئید و اوول در لوله های تخمدان مادر آغاز گشته و واحد زندگی را بوجود میآورند. باید اذعان کرد که با اجتماع این دو سلول و آغاز خلقتی جدید در حقیقت سقوط یک زندگی دیگر طرح ریزی میشود زیرا زندگی کردن جز پیر شدن و در سراسیمی سقوط قرار گرفتن چیز دیگری نیست. با اتحاد نطفه های پدر و مادر زندگی ما رنگ هستی بخود میگیرد و تدریجا " با تزاید

سلولی سرانجام یک سلول به ۱۰۰ تریلیون میرسد و کلیه جوارح ما در دو سه ماه اولیه زندگی جنینی تکمیل میگردد ، رشد بدن انسان از آغاز خلقت تا زمان مرگ از یک منحنی ، مستقیم تبعیت نمیکند . در دو سه هفته اول زندگی جنین بر کوچک و میکروسکپیک می باشد و حتی وزنش در ۵ ماهگی حدود کیلو می باشد . گرچه تا چهار ماهگی جنین کلیه اعضاء ج تکمیل یافته معینا کبد - کلیه و سلسله اعصاب و حتی سیستم خون تا یکسال پس از تولد برای تکمیل اعمال خود وقت کافی د نقائص عملی خود را تا یکسالگی جبران می نمایند . بطوریکه خ نوزادان و وجود رفلکس های غیر عادی و بیرقان در اولین زندگی پس از رحمی همگی دلالت بر نقص کار زندگی درو جنین می باشد . نوزاد در ۵ روز اول زندگی در حدود ۲۰ - وزن خود را از دست داده در دهمین روز زندگی دوباره بر اول تولد میرسد و حداکثر تا یکسالگی سلسله اعصاب و کبد و نقص سیستم گردش خونی جبران شده از آن ببعد رشد بدر منحنی مشخص پیروی میکند در دختر بچه ها بعلت وجود ا . رشدشان سریع تر از پسر بچه بوده و پسر بچه ها بعلت وجود تستو و بیرون تا حدودی تاخیر رشد نسبت بدختر بچه ها دا ۱۶ سالگی بحد بلوغ میرسند در حالیکه دختر ها بسن ۱۴ بلوغ را آغاز می نمایند . با اینهمه زنان نسبت بمردان خیلی بوده و آمار تلفات نوزادان پسر در رحم و حتی در دو سال عمر بمراتب بیشتر از دختر بچه هاست و علت این مسئله بی کمبود ژنها نفته است . زیرا کروموزمهای جسمانی در دختر هر دو یکسان بوده لذا ژنهای موجود بروی کروموزمهای مربوطه

یکی است ولی چون طول کروموزم جنسی در دختر ۵ برابر طول کروموزم جنسی پسر می‌باشد بنابراین تعداد ژن‌ها بمقدار قابل توجهی در پسر کمتر از دختر بوده لذا مقاومت و دفاعش در مقابل عوامل خارجی کمتر بوده قدرت حیاتی و طول عمرش بمراتب کمتر از او می‌باشد . گو اینکه امروزه بعلت مراقبت های بهداشتی و پیش گیری از بیماریها و درمان عفونتها طول عمر بمراتب بیش از سابق گشته است . و با کنترل اپیدمی ها مرگ و میر کمتر شده و بهمین دلیل سرعت تعداد جمعیت در تمام کره افزایش می یابد با اینهمه هنوز هم بیماریهای استحاله ای - متابولیکی و سرطان مانعی برای افزایش طول عمر نسبی مخصوصا " در ممالک صنعتی و پیشرفته جهان محسوب میشود طول عمر متوسط در یکصد سال قبل از عیسی مسیح ۲۳ سال بود . و در سال ۱۷۵۰ در سوئد ۳۵ سال یعنی با گذشت قرن‌ها فقط ۱۲ سال بطول عمر بشر افزوده شد و حال آنکه با گذشت فقط دو قرن یعنی از ۱۷۵۰ تا ۱۹۵۰ عمر بشر ۱۲ سال دیگر افزایش یافت بطوریکه امروزه در اغلب ممالک ثروتمند عمر متوسط به مرز ۷۰ سالگی رسیده و در حالیکه هنوز متوسط عمر در ممالک عقب افتاده و جهان سوم بمراتب پائین تر از ممالک غنی و پیشرفته جهان می باشند . جدول زیر نه تنها مقایسه طول عمر افراد را در بعضی از ممالک تا سال ۱۹۷۰ نشان میدهد ، بلکه خاطر نشان میسازد که همواره طول عمر زنها از مردان بیشتر می باشد که فقط در هندوستان این مسئله بر عکس است .

سن مرد	سن زن	مملکت
۶۶	۷۱	آمریکا
۷۱	۷۶	سوئد
۶۸	۷۵	فرانسه
۶۸	۷۴	انگلستان
۵۴	۶۰	شیلی
۵۲	۵۵	پرو
۵۱	۵۳	مصر
۲۹	۴۵	چاد
۲۵	۴۵	گابن
۴۲	۴۰	هند

بطوریکه نسبت درصدا افراد پیر در ممالک پیشرفته و ۱۴٪ و در ممالک جهان سوم در حدود ۲٪ می باشد .

زندگی جوانی و حیات یعنی مجموعه تظاهرات و فعال سلولی و پیکار سرسختانه او علیه مرگ :

و پیری یعنی کم شدن تدریجی عناصر فعال و ارزنده تشکیلاتی سازمان های درونی بدن انسانی .

و پیر شناسی یعنی مطالعه آثار و علائم شکل و قبه فیزیولوژی و اعمال و عکس العملهای طبیعی جسمی و روان اجتماعی و خصوصیات اخلاقی افراد در جامعه در اثر گذش و بدون تاثیر بیماری ها .

و مرگ یعنی توقف سلول یا واحد زندگی از اعمال و محیط درون قادر به ادامه تبادلات با سلول نبوده و یا پروت سلولی قادر به هضم و جذب و دخل و تصرف و متابولیسم باشد .

تئوریهای پیری :

۱- تئوری فرسایش و فرسودگی : در قدیمی ترین تئوریها معتقد بودند که هر عضوی بیشتر کار کند دچار فرسایش و فرسودگی میشود اما این تئوری در موجود زنده واقعیت نداشته باید کیفیت مصرف را در بادی امر از مسئله افراط در کار سلول از یکدیگر جدا سازیم . و در ثانی مسئله سلول زنده را از وسائل مکانیکی کاملاً متمایز سازیم .

ماشینی که نواز کار خانه بدرآمده و از آهن و فولاد درست شده ممکن است چند سالی بدون عیب و نقص کار کند ولی بعد از گذشت عمر قانونیش دچار نقص شده یا باید وسیله مورد نظر و خراب را تعویض کرد و یا باید بنحوی آن را تعمیر نمود .

در حالیکه اعضا و نسوج انسانی که از رگ و پوست و گوشت و استخوان درست شده اند سالیان متمادی حتی متجاوز از یکصد سال بدون مکث کار میکند و همواره مراقب و ناظر یکسری اعمال پیچیده ایست که بنحو مطلوب انجام میگردد . زیرا ثابت شده که در سیتوپلاسم سلولی عناصر ریزی وجود دارند بنام لیزوزم که کار هضم مواد درور سلولی بعهده او واگذار شده است . و این عضو با تهیه هیدرولا مخصوص مواد مورد نظر را هیدرولیزه و تجزیه کرده سلول را آب کرد تحلیل میبرد و برعکس با عدم مداخله در این امور سلول آدمی ب پیشرفت و فعالیت خود ادامه میدهد .

رحم پس از دوران وضع حمل کوچک شده بحال اولیه برمیگردد

عضلات بدنیاال فعالیت بزرگ کلفت و ستر گشته در تعقیب و بیحرکتی آب شده لاغر میگردند. و پستان پس از اتم شیر دادن سیر قهقرائی طی کرده مجدداً " کوچک میشود و میدهد که اعضای انسانی برخلاف اجسام عادی در ن کردن و فعالیت رونق بخصوص و جلای دیگری پیدا کرده و فعال تر و شاداب تر میگردند و بر عکس سکون و بیحرکت فعالیت آنها را دچار ضعف و سستی و بیجانی می نمایند و های دقیق ملاحظه میگردد که برعکس در نتیجه عدم فعالیت بهر دلیل که عنوان شود لیزوزم فعال گشته جدار خود را و آنزیم های هیدرولیز کننده خود را باطراف میگستراند. این عضو حساس در موارد دیگری نظیر سرما - حرارت - ضربه مواد شیمیائی و کلیه مواردیکه بدنیاال ضربه و ضغطه ضا سلول بوجود میآید لیزوزم پاره شده و هیدرولاز خود را و کارزار میکند که در همه موارد میزان پارگی جدار لیزوزم و هیدرولاز بستگی مستقیم بشدت ضایعات وارده و نسبت کاری و عدم فعالیت سلول دارد. بطوریکه هر قدر ضایعه سل باشد، هیدرولاز بیشتری آزاد گشته تا همه مواد فاسد را ت محیط سلول دور سازد. و هر قدر کناره گیری سلول از کار فعالیتش بسوی صفر سقوط کند فعالیت لیزوزم در جهت عکس می یابد تا جائیکه اگر خرابی سلول بحد اکثر و فعالیت یاخته خود برسد کلیه بافت سلولی تجزیه و از بین میسرود و نیز کامل میگردد.

بنابراین در کم کاری عضلات آب شده ولاغر میگردند بطور کامل از بین رفته سلولهای اطراف با یک عمل متمیوز تقه

کمیود سلول از دست رفته را جبران میکند .

۲- تئوری تغییرات سد های خونی ؛ میدانیم که عبور مواد غذایی و خروج مواد زائد در نسوج با واسطه عروق شعریه و جداری بی نهایت نازک آنها صورت میگیرد .

در جوانی که عروق نرم و قابل انعطاف و جدار عروق شعریه بی نهایت نازک و شفاف است تبادلات مواد غذایی و گازی بسهولت میان خون و نسوج انجام میپذیرد ولی با پیر شدن و کلفت شدن جدار عروق شعریه دیگر نه مواد غذایی بسهولت از عروق عبور کرد وارد نسوج میشود و نه مواد زائد و سمی براحتی میتوانند از نسوج بداخل عروق برگشت کرده و خارج شوند . لذا وقفه اعمال سلولی با نرسیدر غذا از یکطرف و مسموم شدن تدریجی و پیشرفت کننده نسوج ؛ انباشته شدن متوالی مواد سمی با پیشرفت زمان تکمیل شده سرانجام پیری و سپس مرگ یعنی توقف کامل اعمال حیاتی بسراغ انسان میآید و بی جهت نیست که سن انسان را همواره با وضعیت عروق سنجیده پیر را جوان و یا جوان را پیر می نمایند .

۳- تئوری استرس ؛ پاره ای معتقدند که زندگی توام با استرس باعث کوتاهی عمر میگردد . البته در کلیه استرسها و شوکها رشتهها اعصاب سمپاتیک و غده فوق کلیوی تحریک شده با ریختن ترشحات خود بدرون رگ باعث تنگی عروق و وقفه اعمال حیاتی و تبادلات سلولی شده عمر قانونی سلولها و باز دهی آنها را با تکرار استرس التهابات و هیجانان کم میکنند ولی برخلاف این تئورسی افراد زیاد با مسئولیت های سنگین و اضطرابات فراوان سالیان متعدادی و طول عمر نسبتا " طولانی نظیر چرچیل زندگی کرده اند .

۴- تئوری مصونیت خودی ؛ با پیشرفت زمان و سن قدر

تشخیص سلول ضعیف گشته دیگر قادر به تشخیص سلولهای خود؛ خارجی نبوده حتی علیه سلولهای خودی نظیر عوامل خارجی ساختن آنتی کور می نماید که تدریجا "موقعی که عیار آنتی بدن افزایش یابد باعث لیز سلولهای خود و فنای کلیه آنها میگردد .

۵- تئوری ژنتیک : میدانیم که اساس حیات سلول اسید دزکسی ریبونوکلیک و مقدرات و فرامینی است که او بر قسمت های سلول صادر میکند . حال اگر ژنهای مستقر بروی تحت شرایط متعددی دستخوش دگرگونی شوند مسلما " حیات فعالیت او و زندگی اش دچار نابسامانی شده در غالب موارد نابسامانی بمرگ یاخته و یا بسرطانی شدن سلول منتهی گشته بر فنای موجود زنده صحنه میگذارد .

تغییرات وسیع و دامنه دار با پیشرفت زمان و پیدایش کپه

باید خاطر نشان ساخت که با پاسبان گذاشتن همه اعضاء و بیک درجه و میزان پیر و فرسوده نمی شوند و دیگر اینکه یک عضو بدون هیچگونه بحضی در سرنوشت دیگر سلولها مرم دیگر آنکه کهولت و پیری به تفاوت در سنین مختلف بوجود آمده اغلب در اعضاءیکه رشد و نمو شان از همه کمتر است زودتر پیر و پنجه خود را میگسترانند ، نظیر عدسی چشم و سلسله اعضاء و برعکس اعضاءیکه سلولهای شان سریعاً رشد و نمو می نمایند دستخوش پیری و فنا میگردند . بطور مثال سلولهای مخاط

که حتی در مدت ۲۴ ساعت تعویض و تبدیل میگردند و سلولهای جدید جایگزین آنها میگردند و حتی فیبروپلاست و سلولهای خونی که در تمام عمر مرتباً در حال تحول میباشند و هر ۱۲ روز یک بار تعویض میگردند خیلی بسختی دستخوش پیری و زوال میگردند .

البته باید دانست که در نتیجه پیر شدن تعداد سلولهای کانسوج کم شده حتی وزن آنها کمتر از دوران بلوغ و جوانی میگردد . و این تغییرات وسیع در کلیه نسوج اغلب با کم شدن وزن همراه بوده و گاهی بعلت انباشته شدن چربی و تبدیل نسوج سفیده‌ای به نسوج بندی تغییرات فاحشی در وزن پدید نمی‌آید . میزان آب و پلاسمای تغییر نمیکند زیرا تغییرات مایعات قبل از شروع دوران پیری حاد شده است . بنابراین تغییرات مایعات بدن در دوران پیری چندان فاحش و واضح نمی‌باشد .

غالباً " دوران یائسگی در زن و پادوران یاس و سن بحرانی مرد قبل از بروز علائم پیری حاصل میشود . با وجود این همانطور گذشت علائم چشمی و دوربین شدن از نظر عدسی چشم و کمی قدر تمرکز از نظر سلولهای مغزی اولین علائم و آثار دوران پیری است . در زنها بعلت موقعیت مخصوص تشریحی تخمدان زودت به فرسودگی مبتلا گشته در حوالی ۵۰ - ۴۰ سالگی دوران یائسگی علائم مخصوص بخود ظاهر میشود . گر گرفتن موقتی ، عرق زیاد ، طب قلب - سردرد - حالات عصبی و نوروزیته - بی ثباتی - بی خواب ، حالات دپرسیون و ضعف حالات روحی - زود خسته شدن - بیوسه لاغر شدن - درد مفاصل و بالاخره در آوردن ریش و موهای اضافی و بی میلی به جنس مخالف و تمایل به کارهای مردانه . در حالیکه در مردان گویا اینگونه سن یاس و دوران بحران از ۶۰

سالگی آغاز میگردد ولی بعلت کمک غده سورنال و فوق کلیه به ب
 لذا علائم یاس در مردان خیلی دیرتر از زنان ظاهر میشود و بهمین
 توفق هرمن های غده فوق کلیه در دوران یائسگی در زنها بر مقدار
 تخمدانی سبب ظهور علائمی از قبیل بی میلی بمرد - در آ
 موهای اضافی و تمایل به کارهای مردانه میشود. زیرا ترشح غد
 کلیه در جنس مرد وزن از یک مبداء بوده و همواره خاصیت مردزائی
 که در زنها باعث دگرگونی و انحراف صفات زنانه و برعکس سبب
 صفات جنسی در مردها میشود.

دردوران پیری کلیه نسوج دستخوش دگرگونی شده از و
 کم میشود و جدول زیر کم شدن بسیاری از اعضاء حساس را
 کرده نشان میدهد که منحصرآ " غده پروستات در مردها بر وزنش
 شده علائم مخصوص بخود را در دوران کهولت ظاهر میسازد
 زود ادرار کردن - عدم توانائی برنگاهداری ادرار - بند
 ادرار - شب ادراری و بیدار شدن بیمار از خواب برای ادرار کردن
 علائم بزرگی و تورم غده پروستات در مردان مسن می باشد

عضو	وزن در زمان جوانی	وزن در زمان پیری و آ
قلب	۳۲۰ گرم	۲۵۰ گرم
کبد	۱۵۰۰	۱۰۰۰ -
ریه ها	۱۲۰۰	۹۰۰
مغز	۱۲۵۰	۱۰۰۰
کلیه	۲۵۰	۱۵۰
تیروئید	۳۰	۱۸
لوزالعمده	۷۵	۲۰
طحال	۲۰۰	۱۰۰
پروستات	۸	۵۰ گرم

پیری با سفیدن شدن موی نواحی شقیقه - سائیدگی دندانها دور بین شدن چشم و کم شدن قدرت حافظه آغاز گردیده تدریجا " علائم دیگرش با پیشرفت پیری تکمیل میگردد . قوس پیری اطراف قرنبه چشم ظاهر میشود . عدسی چشم که دچار آب مروارید گشته دیدش کم و سرانجام به کوری و عدم دید کامل منتهی میگردد .

صدا ضعیف گشته - پرده ضماخ بعلت اسکروز و سفت و سخت شدن سنگینی گوش را سبب میشود . ظرفیت تنفسی بعلت افزایش سفتی ریه ها کم میشود . حرارت بدن سقوط میکند و حتی در ۱۰ سالگی گاه حرارت در ۳۵ ثابت میماند . از ۵۰ سالگی خواب کم میشود ولی میزان خواب با فعالیت و زندگی در بیلاق و باغات بیشتر میشود ستون فقرات بعلت تحلیل رفتن دیسک و آب شدن مهره ها کوتاه و خمیده شده سیفوز مربوط به پیران را بوجود میآورد . بطوریکه در حدود ۷ - ۶/۵ سانتیمتر از طول قد کاسته میشود .

مردان از ۵۰ سالگی شروع به کم کردن وزن کرده و بر عکس زنان بعلت اختلالات هرمنی از ۶۰ سالگی به کم کردن وزن مبتلا میشوند و رویهمرفته در حدود ۱۰ - ۸ کیلو از وزن ثابت آنها در دوران پیری کاسته میشود .

در شراین بجای سلولهای فعال نسج هم بند جایگزین شد عروق سفت و سخت گردیده نرمی و انعطاف پذیری خود را از دست میدهد بنابراین فشارخون با افزایش سن تدریجا " بالا رفته متناسب با تغییرات جدار رگ برای تامین آبیاری کلیه نسوج فشار خون نیه تغییر می یابد . سلولهای کلوی کم کار شده اویره کمتر دفع شده سطح اویره اغلب در افراد پیر بالا ترست و لذا مصرف مواد پروتئین در این قبیل افراد باید با احتیاط توام باشد . لوزالمعده بعلت ا

دست دادن مقدار زیادی از سلولهای خود قادر به متابله مقدار زیاد قند نبوده و غالباً " میزان قند در افراد پیر بالا بهر جهت کلیه اعمال در افراد پیر رو به کاهش میگذارد تنفسی کم میشود . اعمال کلیوی روه نقصان میگذارد باز کاهش می نماید . و از طرف دیگر مقاومت عروق و تصلب ش میروود و تغذیه نسوج بیش از پیش مختل میگردد . ترشه روده - کیسه صفرا و لوزالمعده تنزل کرده هضم مواد غذا انجام میگیرد .

ترشحات غدد درونی - بیرونی و غدد مخلوط کم تمایلات جنسی نمونه بارز کم کاری غدد مخلوط می باشد که جنس رو به پستی میگذارد . قدرت کار سازی و ذخیره میشود . لذا افراد پیر زودتر گرسنه شده و تاب تحمل نس کم میشود . جذب مواد از روده تقلیل می یابد و از همه مهمتر سلولهای مغزی رو به انحطاط میگذارد و فراموشی و نسیان میکند و جنب و جوش جوانی به فرتوتی دوران پیری مبد بهر جهت هر قدر فردی مسن تر شود ضایعات استحاله بیشتر میگردد . گرچه در پاره ای از موارد حتی در ات پیر هیچگونه ضایعه ای پیدا نکرده اند ولی این طبیعی در سنین کهولت حالت غیر طبیعی است . ولی علی الاصول در افراد پیر همواره ضایعات استحاله ای مخصوصاً " در قلب بید درجه ای پیدا شده در آتورت آنویریسیم و در شریان ه علائم انسداد و در عروق مغزی حوادث عروقی مشاه که نسبت به افراد جوان خیلی شایع تر است . عفونت های ریوی و سرطانهای دستگاه تنفسی در پ

خام خواری

شایع تر از جوانهاست .

سرطان دستگاه گوارشی علل شایع دیگر مرگ و میر افراد پب می باشد .

اما باید دانست که در بسیاری از موارد پیران علائم بیماری نشان نداده در اتوپسی بوجود آنها پی میبریم مثل زخم معده بدو . علامت - سل ریه - همانم زیر پرده های مغزی - آپاندیست - انوا یناسیون و یکعه دیگر و برعکس درپاره ای از موارد هم علائمی درافرا پیر پیدا میشود . که با ضایعات عضوی همراه نمی باشد . بطورمثا بی قراری - بهتی - اختلال در خواب و در تکلم که نماینده ضایعا . عروق مغزی است ولی در عمل و در اتوپسی هیچگونه ضایعه ای مشاهد نمیشود .

و کافیسیت که نارسائی مختصر قلب گردش خونی مغزی را ت حدودی مختل کرده علائم فوق ظاهر شود . حتی در تعقیب کم خون عروق شکمی ممکن است علائمی بصورت انسداد عروق مرانتر - کولی و دیورتیکولیت بوجود آید که در واقع عارضه ای جز نارسائی قل در انجام اعمالش نمی باشد . بهر جهت باید قبول کرد که گ بیماری بدون ضایعه عضوی در میگردد و بیمار دیگری با وجود ضایعا فراوان زنده باقی میماند و بقول معروف اجل برگشته میمرد نه بی زار و هرگاه مقدرات الهی بر مرگ انسان تعلق گرفت بمصداق ا . جاء اجلهم لایستاخرون ساعه و لایستقدمون دقیقه ای مرگ پس پیش نمیشود با اینهمه باید قبول کرد که در دوران پیری تغییرا پر دامنه ای بوجود میآید نه همه آنها طبیعی بوده و باید انتظار آن را با پیش رفت سن داشته باشیم .

در قلب و عروق

- ۱ - نبض در افراد عادی در حدود ۷۰ - ۶۵ بر افراد پیرکندتر و حتی تا ۴۵ قرعه در دقیقه هم دیده شد
- ۲ - فشار خون با تناسب سن و افزایش عمر بالا
- خون ۱۸ - ۱۶ در افراد ۷۰ - ۶۰ ساله بطور معمول دید
- ۳ - کلفت شدن جدار عروق باعث عدم احساس ز مختلف بدن شده حتی در ۵۰% موارد نبض پشت یا نمیشود.

در سیستم عصبی :

- ۱ - رفلکها در ۷۰% موارد خیلی خفیف بوده رفلد و پائی وجود ندارد.
- ۲ - حساسیت به درد - لمس - حرارت و ارتعاشات تعادل در ۲۵% موارد از بین رفته و حرکات زائد و لرزش پ واضحی است که اغلب مشاهده میشود.
- ۳ - رفلکس بنور و تطابق در چشم خیلی بکندی انجا کرده بعضی ها با خیال در دوران گذشته زندگی کرده دوران جوانی یاد میکنند. پاره ای خود خواه میشوند محتاط و خجول میگردد. گروهی ظرفیت مغزی و فکری خود میدهند. تعدادی خاطرات اخیر خود را فراموش میکنند یک جمله را بارها تکرار میکنند. پاره ای از خانه و کاشانه کم میشوند و ایده فرار بسرشان میزند. در بعضی ها عکس

خام خواری

و بازتاب اعمال خیلی بکندی و سختی انجام میشود و پاره ای بیم دیر نسبت به تغییرات عادت میکنند اما باید دانست که همه ا تظاهرات یک حالت طبیعی از وضعیت غیر طبیعی دوران پیری است .
که در نتیجه کم شدن سلولهای مغزی و کم کاری سلولهای باقیمان است .

در سیستم تنفسی :

بعلت کمبود و کم شدن ظرفیت تنفسی بدنبال سفت و سخت در نتیجه اسکروزه شدن ریه ها تعداد حرکات تنفس زیاد شده تحریکات تنفسی و تنگی نفس بیشتر میشود .

در سیستم گوارشی :

بعلت کمبود کلیه ترشحات وضع دستگاه هاضمه ای بکلی بی خورده و بیبوست بعقل متعددی برقرار میشود . ضعف جدار روده ای یکطرف - کمبود ترشحات هاضمه ای - کمبود ترشح صفرا از طرف دیگر بالاخره کمی قدرت جذب آب و کمی فعالیت و تحرک و علوم ورزش ؛ همگی دست بدست هم داده باعث بیبوست های طولانی میشود .

در سیستم ادراری :

بعلت کم شدن ظرفیت کلیوی کلیه علائم از قبیل از دیب اوره - کمی ترشح ادرار - همراه با کمبود عناصر تشکیل دهند ادراری را میتوان توجیه کرد . بزرگی غده پروستات نیز یکسری علاء دیگری تولید میکند که قبلا " خاطر نشان شد .

حرارت کلی بدن سقوط میکند و در مقابل عفونت ها عکس العمل واضیحی از خود نشان نمیدهد در حالیکه در اطفال با برقراران کوچکترین عفونت تب بشکل علامتی بارز ظاهر میشود .

تغییرات علائم در پیران و جوانان :

۱ - درد - در پیران ممکنست فیزوژنسیج هم بند چ ایجاد کند که انسان را بیاد آنورسم دیسکانت آثورت به حالیکه ضایعه ساده ای بیش نیست اما برعکس ضایعات خطر سوراخ شدن زخم معده ، انفارکتوس قلب - انسداد عروق رود با درد خفیفی توام باشد .

۲ - در بیماریهای عفونی نبض و حرارت مختصر تغ بنا براین مختصر تغییر نبض و حرارت در این قبیل موارد ارز داشته حتی باید توجه داشت که گاه نبض تند و نامرتب تنه بیماری است .

۳ - خونریزی در پیران هم ممکن است علت بیمار یا برعکس علت بیماری وخیم و سرطان باشد .

الف - خونریزی ریوی ممکن است بعلت فشار خون برنش - سرطان برنش و یا سل ریه باشد .

ب - خونریزی از معقد ممکن است بعلت انسداد عرو باشد که با اغلب درد مختصر همراه است و با ممکن است م هولیت روده و یا بواسیر باشد .

ج - خونریزی از معده ممکن است اولین علامت ز بوده با مختصر درد توام باشد .

۴ - نارسائی قلب منحصر " بصورت بی خوابی - منگ تظاهرات عروق مغزی پدیدار می شود .

بهر جهت باید در نظر داشت که شناسائی وضع نهایت مشکل و احتیاج به مراقبت های شدید و دانش کامل در غیر اینصورت اشتباهات خیلی زیاد بوده و اتفاقات ناگ در کمین بیمار بوده مترصد از پای در آوردن بیمار پیر می بنابراین هیچ دارویی را نباید برای افراد پیر تجویز کرد و

خام خواری

جات داروئی هم نباید کوچکترین اعتمادی داشت . زیرا هیچ داروئی برای جلوگیری از پیری و یا جوان کردن ندارد .

و چون هیچگونه اطلاعی در باره پیران نداشته و نمیدانند که اندام آنان در چه وضعی می باشند بنابراین حتی المقدور باید از مصرف دارو در پیران خود داری کرد . و هر داروئی که بکشورهای بیگانه وارد میشود تا مورد تأیید وزارت بهداری قرار نگیرد صلاحیت مصرف و تجویز را در افراد پیر نخواهد داشت . زیرا کبد و کلیه آنان که دو عضو موثر در متابلیزه کردن دارو بوده و نظارت این دو عضو در خروج داروها از بدن لازم می باشد قدرت بازدهی دوره جوانی را نداشته گاه حتی قادر به تحمل مقادیر جزئی پاره ای از داروها را هم ندارند . بهمین دلیل در بروشورهای داروئی اثرات جانبی و عوارض داروئی در افراد جوان نوشته شده ولی هیچگاه اسمی از اثرات زیان بخش آن در پیران برده نشده است و میدانیم که هیچ داروئی قادر بایجاد سلول نبوده فقط دارو تنها کار مفیدیکه در مقابل عوارض و حوادث جانبی اش در بدن انجام میدهد نگاهداری بدن در محدود کردن و انتشار بیماری است در حالیکه انتظار ما از درمان بوسیله دارو درمان مستقیم بیماری و قلع و قمع کردن ناخوشی بوسیله داروی اختصاصی است . در صورتیکه در غالب موارد تخفیف بیماری و درد و ناراحتی بیمار را با استعمال دارو و بازاء مصرف مواد سمی بدست میآوریم در حالیکه در $\frac{2}{3}$ موارد مصرف داروئی اشتباه بوده و در $\frac{1}{3}$ بقیه یا دارو کوچکترین اثر نداشته و یا برعکس گاملا "مضرو و خطرناک می باشد زیرا یا دارو بمقدار کامل و در زمان مناسب و با فواصل لازم به بیمار تجویز نمیگردد .

متأسفانه اکثر اطباء اثرات و عوارض داروئی را در پیران ندانسته و غالباً "دیر جذب شدن دارو از روده - تقلیل کار کلیه - کمی ظرفیت کبد و نامتعادل پخش شدن دارو را در نسوج در نظر نگرفته . وضع نسوج حساس را قبل از مصرف دارو نمیتوانند تخمین زنند در حالیکه این

مسئله فقط در مورد مصرف یک دارو می باشد و اگر علائم متعددی وجود داشته و طبیب درمان کننده بخواهد کلیه علائم بی داروهای مختلف درمان کنند به ناچار پای دیگر داروها میا شده که باید همزمان با هم مصرف شوند که مسلماً داروها همکاری و معاضدت نداشته حتی در پاره‌ای از موارد علی‌ه یکد نظرمی نمایند و معلوم نیست بیمار بدبخت با مصرف چندین رقم واحد و بطور مثال حتی تا ده رقم را چگونه میتواند تحمل کرد میتواند جان سالم در خلال این ده نوع ماده سمی بدر برد. برای مزید بر اطلاع پاره‌ای از مشکلات داروئی در پیران بطورت نشان میشود تا ثابت شود که تا چه حد وضع افراد پیر نامتعادل بوده و باید همواره نهایت دقت را در مورد درمان افراد پیریکار

۱- آتروپین در افراد مسن باعث آب سیاه (گلوکم) -

روده‌ای از نوع فلجی - احتیاس اداری و بند آمدن ادرار ،
۲- داروهای سقوط دهنده فشار خون ممکن است در افراد بخوبی تحمل شود ولی در بیمار پیرگاه سبب انسداد و ترمب مغز و قلب و احشاء میگردد .

۳- داروهای آندروژنیک و هرمن مردانه اثرات سازنده ولی اغلب باعث احتیاس آب و نمک ضایعات پوستی و سرطان میگردد .

۴- کورتون و داروهای مشابه که برای آرتیت رمات پیران مصرف میشود اغلب خاصیت حل‌کنندگی داشته با شدن عضلات و پوک شدن استخوانها گشته باعث سوراخ شدن معده و یا فعال گشتن زخم قدیمی و بهبود یافته و یا باعث کانونهای عفونی نهفته بیماری میشوند .

۵- مسکن ها اغلب باعث منگی - از دست دادن هوش و خراب کردن وضع خواب و آرامش بیمار شده - اختلال ا

خام خواری

اختلالات اجابت مزاج و دفع ادرار در آنان بوجود می‌آورد.
۶- بالاخره آرام بخش‌ها - اغلب اختلال دید - و اختلا
حرکتی شبیه پارکینسون ولرززش غیرارادی در افراد پیری بوجود می‌آورد

مراقبت های لازم در دوران پیری :

بهداشت زندگی یعنی هنر بهتر زیستن راحت و سالم زیس
بهره و راندمان بیشتر گرفتن از امکانات زندگی است. که در این
شرایطی لازم الاجرا برای افراد پیر در نظر گرفته شده تا در پند
آن بتوانند راحت زندگی کرده و شاداب و خوشحال بدون دغد
خاطر سنین آخر عمر را پشت سر بگذارند.

قانون طلائی برای پیران زود بلند شدن از رختخواب بیما
است. حتی پیران را باید زودتر از افراد جوان برای بحرکت
آوردن از تختخواب بیرون کرد و اگر امکان خروج از تختخواب نیا
حرکات فیزیوتراپی برای جلوگیری از خشکی مفاصل آب شدن وض
عضلات و بحداقل رساندن عوارض ناشی از استراحت لازم می‌باشد
افراد پیر باید خواب کافی داشته شبها زود بخواب رفته
صبح زود از رختخواب خارج شوند. نباید سریعا " از رختخواب خار
شوند ولی مدت مدید هم نباید در تختخواب بمانند تا باعث احتقا
ریه ها و پروستات شود. تغییر وضع ناگهانی برای پیران از نظ
تغییرات ناگهانی فشارخون و نرسیدن خون بمغز صلاح نیست. ورزش
صبحانه قبل از آغاز بکار از قبیل راه رفتن، دو چرخه سواری بدو
خستگی بسیار مناسب است.

درکنار فیزیوتراپی داشتن یک مشغولیات برای افراد پیر خیا
ضروری است. این عمل نه فقط جسما " او را بکار وامیدارد بلکه روح
او را شاداب میکند زیرا فعالیت ها باواحساس امنیت میدهد از این

او هنوز عضو مؤثر جامعه است مخصوصاً " اگر حتی با درآما هم توام باشد که نه تنها موثر بودن و لیاقت او را در کار میکند بلکه به شخص ثبات اقتصادی و مالی عطا کرده ناراح ناشی از کمبود مادیات را تا حدودی جبران میکند . باغبان مخصوصاً " در هوای آزاد بیلاق بهترین سرگرمی برای افراد محسوب میشود .

از نظر غذائی باید دقیق بوده قبل از غذا دست ها ، و بعد از توالیت شستن دستها را فراموش نکرد . مسواک د ماساژ لثه ها بعد از هر غذا لازم است . در سر ساعت غذا - کم خوردن و حتی گرسنه از سر میز غذا بلند شدن از واجبات نباید چنان پر خورد که نتوان از سر میز غذا بلند شد از نه سمی و کنسرو باید اجتناب کرده ، غذاهای محرک و تقلبی را نباید نمود . گوشت و مخصوصاً " گوشت شکار را باید نظرد کرد . غذا زده و مدتها مانده را نباید مصرف نمود . از خوردن ترشی و و چربی زیاد باید اجتناب کرد . از مخلوط نمودن چندین غذا کرده ، از خوردن آب با غذا اجتناب نمود . در مصرف چای و سیگار جانب کمال مراعات را مرعی داشتن و آب سالم و گوارا را کلبه مشروبات نمودن - از مشتهی ها - کیلورها - کوکتیلها نمودن از بهترین خط مشی پیران محسوب میشود . آرام خو خوب جویدن غذا - بلافاصله بعد از صرف غذا بکار نرفته مختصری استراحت و آسایش کردن همگی جزئی از مسائل بهداشت در افراد پیر می باشد .

باین ترتیب و با در نظر گرفتن موازین بهداشتی و ت سیستم منظم در آوردن زندگی این فریب اطمینان را با افراد میدهد که انسان با عمری نسبتاً " طولانی آسوده و راحت و

دغدغه خاطر - بدون اضطراب و با آرامش زندگی خود را به پایان میرساند و تا آخرین دقیق از زندگی خود لذت میبرد. هیچگاه بزندگی شیرین دیگران غبطه نخورده با دیده حسرت بدان نمی نگرد مثل بسیاری از سرطانی ها و دیگر بیماران لاعلاج که هر آن مرگ خود را از خدا آرزو کرده و با نگاهی حسرت بار بزندگی خوش دیگران نظاره کرده و غبطه میخورند و بقول شاعر:

دلا طریق معاش کنی که گر بلغزد پای فرشته است بسد
دندان دغا نگ

چرا در مرع سلامتی از روشی پیروی نکنیم که سلامتی آینده مان در آن تامین باشد. چرا شکم پرستی و هوا پرستی و برآورد آرزوه را در لحظه تمایل خواهانیم اما هیچگاه به عواقب کار خود نمی اندیش چرا سلامت فردا را به بهای ناچیز میفروشیم و چون سوداگران و شکسته در دوران پیری با آه و حسرت و اندوه زندگی میکنیم؟ چه از عواقب کار نیاکان و اجداد خود درس عبرت نگرفته و بی توجه روش آنان را در زندگی خود سرمشق قرار داده بهمان طریق رفت میکنیم و هیچگونه تجدید نظری در اعمال و رفتار و کردار خود در هیچیک از زمینه های زندگی خود بعمل نمیآوریم و تنها موقعی که به بیماری گرفتار شدیم قدر سلامتی را در می یابیم؟ که متأسفانه در همه موارد هم دیر شده دیگر قادر نخواهیم بود آب رفته را بجو؛ باز گردانیم. چرا در غرب پاکستان افراد مسن یکصد سال با برخو داری از سلامت و قدرت و نبودن استرس بزندگی عادی خود بدور داشتن بانک و زندان - زندگی میکنند و با فقدان بیماریهای نظیر سرطان و بیماریهای قلبی که در ممالک غرب بیداد میکند - بدور فشار تمدن بدون جنایت و آدمکشی زندگی هیچگونه درد سری ندارند؛ آیاهمه اینها مواهب تمدن است یا از ارزانی زندگی ساده و بی آلاش و بدون تقلب و تجمل محسوب میشود؟ کدامیک؟

