

گیاهخواری؛ بهترین راه به سوی کمال

چگونه دنیایی سالم‌تر و پیشرفته‌تر داشته باشیم؟

نقد و بررسی جامع + تجربیات من از گیاهخواری

ویرایش سوم

تألیف: معین قهرمانی



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
4	پیشگفتار
11	• بخش اول: گیاهخواری و سلامتی
13	• نظرات و تحقیقات پرفسور خرسند
21	درمان کلیه های فاسد شده، سفر مرگ و کشفی بزرگ
28	• دلایل گیاهخوار بودن انسان
36	• تحقیقات و نظریات آرشاویر در آوانسیان
49	بیماری ها چگونه به وجود می آیند و چگونه ناپدید می گردند؟
55	عکس العمل های شفا بخش
63	از چه چیز باید اجتناب نمود؟
64	سرطان چیست؟
69	تجربیات "مارکوس روتکرانز"، خام گیاهخوار آلمانی
72	در نهضت زنده خواری، پزشکان روشنفکر و پاک سرشت رُل مهمی ایفا خواهند کرد
80	• موضع انجمن تغذیه آمریکا در مورد گیاهخواری
83	• موارد محدودیت در گیاهخواری
95	• بخش دوم: گیاهخواری و اقتصاد
97	یک محاسبه ی ساده برای درک تفاوت اقتصادی گیاهخواری با رژیم غذایی رایج کنونی

100 چقدر پول در مقابله با گرمایش جهانی صرفه جویی می‌شود، اگر جهان کاملاً گیاهخوار شود؟

101 پس صاحبان دامپروری ها، ماهیگیرها، قصاب‌ها و رستوران‌ها چه کنند؟!

• بخش سوم: گیاهخواری و محیط زیست 104

105 نقش دامداری صنعتی در گرمایش جهانی

107 تأثیر جدی پرورش دام بر تخریب اکو سیستم

113 اظهارات خواندنی یک جنگل شناس

• بخش چهارم: گیاهخواری و جامعه، اخلاق و منطق 116

116 تأثیرات مثبت گیاهخواری بر جامعه

121 گیاهخواری و اخلاقیات

123 یک نمونه‌ی بی‌شرمانه از شکنجه‌ی حیوانات توسط شکم پرستان بی‌عقل

130 اخلاقیات در مورد عسل و زنبور عسل به چه شکل است؟

135 جامعه و نسل‌های آینده

136 زنده‌خواری این دنیا را به یک بهشت واقعی، بدون بیماری، بدون غصه و رنج و گرسنگی تبدیل خواهد کرد

138 سخن بزرگان و مشاهیر در مورد گیاهخواری

143 نتیجه‌گیری

منابع و مآخذ 146

قدردانی و سپاس ویژه 147

پیشگفتار

به راستی تا چه میزان زندگی برای ما رضایت‌بخش است؟ تا چه میزان فقر و گرسنگی و بیماری را می‌توان تحمل کرد؟ تا چه زمان انسان‌ها باید با یکدیگر بجنگند؟!

آیا دیگر کافی نیست؟!

اگر کمی دقت کنیم، نعمت‌ها و منابع بسیار زیادی در این جهان وجود دارد، پس چرا اکثریت جمعیت جهان در فقر و گرسنگی به سر می‌برند؟! علاوه بر آن، چرا وضعیت جهان برای تمامی موجودات زنده به نقطه بحرانی رسیده؟!

پس به این نتیجه می‌رسیم که یک مشکل اساسی در کار است، چرا که بیش از 4 میلیارد سال از عمر کره زمین، و میلیون‌ها سال از پیدایش حیات می‌گذرد و همواره در این کره خاکی، بحران‌هایی مانند زلزله، آتشفشان، برخورد شهاب سنگ و یخبندان به وجود می‌آمده و در بسیاری موارد حتی موجب انقراض گونه‌هایی از حیات می‌شده، مانند رویداد انقراض دایناسورها در اثر برخورد شهاب سنگی عظیم به زمین و شروع عصر یخبندان در پی آن. اما با این حال، حیات همچنان ادامه یافته و نکته جالب‌تر اینکه پس از هر کدام از حوادثی که بسیار مهیب به نظر می‌رسند، حیات تکامل بیشتری یافته و زمینه برای پیدایش موجودات هوشمندتر فراهم شده. یعنی به عبارتی طبیعت هوشمند کره‌ی زمین، حتی از حوادث ناخوشایند و خطرناک هم برای تکامل استفاده می‌کند. این یکی از شگفت‌آورترین موضوعات است...

اکنون این پرسش در ذهن به وجود می‌آید که چگونه است که پس از پیدایش تمدن‌ها و پیشرفت بشر، ناگهان تمام چرخه‌های طبیعت بر هم می‌خورد؟!

مسلماً این اختلالات پس از انقلاب صنعتی محسوس‌تر و خطرترند ولی اگر نیک بنگریم، پیش از آن هم بیماری و بدبختی و فلاکت بوده، پیش از آن هم انسان‌های "تمدن" و "وحشی" در جنگ‌هایشان، در اغلب موارد به هر جا حمله می‌کرده‌اند جنگل‌ها و سایر منابع آنجا را هم به آتش می‌کشیده و نابود می‌کرده‌اند. پیش

از آن هم انسان دخالت‌های زیادی در طبیعت کرده و خسارات زیادی وارد نموده، منتها از آنجا که طبیعت هوشمند است و جمعیت انسان‌ها هم در زمان‌های دور، کم بوده، طبیعت خودش را ترمیم می‌کرده و بیشترین خسارت متوجه خود بشر می‌شده! اما متأسفانه بعد از انقلاب صنعتی با رشد بیش از حد جمعیت انسان‌ها، میزان خسارات وارده بر طبیعت و عمق فاجعه هم بیشتر شده تا جایی که امروزه هیچ موجودی روی کره زمین از خساراتی که انسان‌ها به این کره خاکی دوست داشتنی وارد کرده‌اند در امان نمانده! که البته چندان هم جای تعجب نیست زیرا از موجودی که حتی به هم‌نوع خود رحم نکند، انتظار نمی‌رود نسبت به چیزهای دیگر مهربان باشد! این‌ها همه نشان دهنده نقص‌هایی بسیار بزرگ در کار انسان‌هاست...

شناخت این نواقص و تلاش برای رفع آن‌ها، بسیار مهم و اجتناب‌ناپذیر است و دقیقاً به همین علت است که در مدارس به دانش‌آموزان، تاریخ و دروس اجتماعی را آموزش می‌دهند چرا که بدون شناخت گذشته، قدم گذاشتن در راه درست بسیار مشکل و شاید ناممکن شود، اما تمام تجربیات فقط به آن مختصر مطالبی که در مدارس فرا گرفته‌ایم محدود نمی‌شود، چرا که در این صورت اکنون نباید هیچ مشکلی در جهان و در زندگی ما وجود می‌داشت، در حالی که ما هم اکنون با مشکلات زیادی مواجه هستیم و این نکته خود تأکیدی است بر لزوم فراگیری گسترده‌تر و یافتن راهی کامل‌تر و مناسب‌تر.

اغلب مشکلات جهان امروز ما، مانند آلودگی‌ها و تخریب محیط زیست، ناراحتی‌های روحی و انواع و اقسام مشکلات اجتماعی، از تبعات منفی پیشرفت نادرست تمدن و صنعت بشری هستند. از آنجا که انسان اشرف مخلوقات است _ و اگر هم نباشد حداقل خودش، خودش را اشرف مخلوقات به حساب می‌آورد! _ و از دو نیروی عقل و اراده بهره‌مند است، پس در واقع مقصر اصلی در پیامدهای منفی تمدن و صنعت هم خود بشر است، چرا که مصنوعات بشر اراده‌ای از خود ندارد و این خود انسان است که با اشتباهات و اعمال و کردار نادرست، وضع خود را به این روز انداخته. قطعاً "ماشینی شدن" انسان‌ها و مشکلات اجتماعی وابسته به آن، پیامد مثبت و مطلوبی نیست، اما بدتر از آن و در واقع مشکل اصلی، "تفکر ربات گونه"، تنبلی، خودخواهی، حرص و پول پرستی و سایر بدی‌ها و زشتی‌های نفس انسان است که مشکلات دیگر را ایجاد کرده و به آن دامن می‌زند. هیچ چیز به خودی خود مضر نیست بلکه بستگی به چگونگی استفاده از آن دارد. برای مثال این به خود انسان بر می‌گردد که هدفش از شهرنشینی، رفاه بیشتر و آرامش باشد یا تنها دستمایه‌ای برای فخر

فروشی و تجاوز و چپاول بیشتر. و قطعاً نتیجه ای هم که به دست می آید متناسب با اعمال و رفتار خود انسان است یعنی در واقع: "هر چه کنی به خود کنی / گر همه نیک و بد کنی"

هم چنین واضح و مبرهن است که: **خشت اول چو نهد معمار کج / تا ثریا می رود دیوار کج.**

در واقع زمانی که اساس چیزی نادرست و مشکل زا باشد، تنها در صورتی می توان انتظار بهبود داشت که پایه و اساس آن عوض شود و مفاهیم از نو تعریف شوند.

در مورد بشر، به نظر می رسد که متأسفانه رشد فکری و عقلی او با رشد صنعت و مصنوعات که خودش آن ها را ایجاد نموده هماهنگی نداشته، و در واقع این ذهن اوست که رشد نکرده و در مواردی حتی پسرفت هم داشته، و با اینکه هدف از تمدن این بوده که انسان با استفاده از نیروی ذهن خود دست به اختراعات و اقداماتی بزند که زندگی برایش ساده تر و لذت بخش تر شود، اما چیزی که ما در دنیای امروزی می بینیم نتایج معکوسی مانند اختلاف طبقاتی شدید، فقر، گرسنگی و ناامنی هستند که شاید این مشکلات در گذشته هم بوده، اما اکنون وخیم تر شده اند. از طرفی میلیون ها انسان در سال بر اثر گرسنگی و بیماری تلف می شوند، از طرف دیگر اوضاع محیط زیست به شدت وخیم و بحرانی شده که زندگی تمام موجودات از جمله خود انسان به خطر افتاده، از آن طرف رونق شدید رقابت های تسلیحاتی به طرز دیوانه وار که تمام جمعیت زمین را تهدید می کند فقط به دلیل "نبود امنیت" ! به راستی اگر این ها معنای "هوش و استعداد" است، پس دیگر تعریف "حماقت" چیست؟! ... نه! این ها نشان دهنده هوش انسانی نیست، برعکس، این ها نشانه های بی استعدادی و نفهمی هستند و در واقع، کار از پایه و اساس می لنگد...

ممکن است این سؤال به ذهنتان خطور کند که این مسائلی که مطرح شد، چه ارتباطی با "گیاهخواری" و اصلاً چه ارتباطی با تغذیه دارند؟ پاسخ این است که اتفاقاً این ها خیلی هم به هم ربط دارند، در واقع آن "خشت کج نهاده شده!" همین تغذیه است که نتیجه اش هم شده بیماری، و همه چیز انسان ها با بیماری پیشرفت و رشد کرده و اثرات این بیماری ها در تمام جنبه های زندگی دیده می شوند. از آنجا که به قول معروف می گویند: "بدن سالم، جامعه سالم" پس دیگر تردیدی نیست که تا مسئله تغذیه و سلامتی حل نشود، همین آش است و همین کاسه! آیا واقعاً مشکل اصلی جهان امروز ما، "نداشتن ارتباط با آدم فضایی ها" و یا گرانی قیمت CPU

کامپیوترهاست؟! این‌ها البته چالش‌های ذهنی ما هستند و اهمیت بسیار زیادی هم دارند، اما مشکل اصلی که به خاطر آن جنگ‌های خون‌بار زیادی صورت می‌گیرد، بحران غذاست. مشکلی که هر سال میلیون‌ها قربانی آن هم در سنین جوانی می‌گیرد، ده‌ها گونه بیماری است که در نتیجه تغذیه‌ی غلط و شیوه‌های ناسالم زندگی به وجود آمده‌اند. مشکل اصلی بشر، حرص، طمع و افکار بیهوده و ناسالمی است که گرفتار آن است و بدیهی است که تا این مشکلات حل نشوند، مشکلات دیگر هم نه تنها حل نمی‌شوند بلکه با شدت بیشتری رشد می‌کنند.

حل این مشکلات هم، نیازمند راه حلی جامع است، راه حلی که باعث شود غذا به اندازه کافی به همه انسان‌ها برسد، و وقتی مشکل تغذیه حل شد، مشکل حرص و طمع و افکار بیمارگونه هم حل می‌شود و در آن صورت دیگر نیازی به حرص زدن نیست چون شرایط و امکانات مساعد برای همه فراهم می‌شود و همه می‌توانند از نعمت‌های طبیعی بهره‌مند شوند و آن وقت است که می‌توان انتظار جوامعی بهتر و رسیدن به یک زندگی ایده آل برای تمام انسان‌ها را داشت.

من اولین کسی نیستم که این‌چنین مواردی را مطرح می‌کنم، در گذشته هم اندیشمندان و افراد بزرگ و خیرخواه زیادی این موضوعات را مطرح کرده و هشدار داده و حتی راه حل آن را هم به مردم گوشزد کرده‌اند، منتها به دلیل نبودن گوش شنوا و یا این که گوش‌های شنوا اگر هم بودند با صدای پول کر شدند! همان‌طور که در طول تاریخ افکار و اندیشه‌های بزرگ همیشه نادیده گرفته شدند، در مورد اینان هم همین اتفاق تلخ افتاد و کمتر کسی به گفته‌های آنان بها داد. اما امروز وضع تا حدی متفاوت است، چرا که اگر بخواهیم باز هم نادیده بگیریم، به قیمت بدبختی و نابودی خودمان تمام خواهد شد! لذا بسیار حیاتی است که به دنبال افکار کارآمد و راهگشا باشیم، به حرف‌ها و افکار کارآمد بها داده و حتی آن راه حل‌ها را با تفکر و مشورت، تکمیل نموده و ساده‌ترین و بهترین راه را برای اجرا انتخاب کنیم.

خود من مدت‌های طولانی درباره این موضوعات فکر می‌کردم، درباره آن‌ها تحقیق و جستجو کردم و می‌خواندم. نتیجه هم شد این که بهترین راه را به نظر خودم پیدا کردم و اکنون می‌خواهم حاصل تمام این کنجکاوی‌ها و پرسش‌ها را در این کتاب با دیگران به اشتراک بگذارم. در این کتاب در مورد گیاه‌خواری و ارتباط آن با تمام مسائل ذکر شده خواهید خواند و اینکه چگونه با گیاه‌خواری می‌توان دنیایی بهتر را ساخت.

این کتاب در واقع تألیفی است از آنچه خوانده‌ام، از آنچه به نظر من نیک و قابل تأمل بوده به اضافه‌ی نظرات و تجربیات خودم. به امید اینکه برای همه‌ی شما خوانندگان گرامی هم مفید باشد و حتی با تفکر و جستجوی بیشتر، به راهکارهایی کامل‌تر و بهتر برسید و در زندگی خود اجرا نموده و تأثیرات مثبت آن را ببینید و نیز نظرات سازنده خود را با دیگران به اشتراک بگذارید.

اما چرا این کتاب را نوشتم؟

اینجانب نه متخصص هستم و نه دانشمند، فقط خیلی کنجکاوَم. و از آن جایی که هر فرد در هر رشته‌ی تخصصی که تحصیل کرده باشد، در دوران تحصیلات ابتدایی و راهنمایی اجباراً یک سری دروس عمومی را گذرانده که شاید بعضاً برای او هیچ فایده‌ای نداشته‌اند، بنابراین مفید و ضروری می‌دانم که هر فرد اطلاعات عمومی خود را بالا ببرد متتها نه به اجبار، بلکه به خواست و اراده خودش، و هم چنین بیشتر به دنبال اطلاعات کاربردی برود که در زندگی او تأثیرات مثبتی بگذارد. در نظر خیلی‌ها، اطلاعات عمومی، "خبر داشتن از اسرار فلان بازیگر هالیوود"، "تعداد گل‌های فلان فوتبالیست" و یا "اخبار سیاسی و دروغین روز" معنا شده که اگرچه من نمی‌توانم برای شما تعیین کنم که این‌ها مفید هستند یا نه (چون خودتان بهتر می‌دانید) ولی می‌خواهم به آن دسته از اطلاعات عمومی مفید که بعضاً واقعاً در زندگی شما می‌توانند تحول ایجاد کنند، بیشتر فکر کنید.

انسان موجودی اجتماعی است و برای داشتن اطلاعات عمومی در هر موردی، نیاز نیست شخص حتماً متخصص باشد. به عنوان مثال اگر دست پسر بچه‌ای زخم مختصری بردارد، نیازی نیست شما حتماً پزشک متخصص پوست باشید تا به او بگویید زخم را با پارچه‌ای تمیز ببندد! در مورد تغذیه و سلامتی هم همین نکته صادق است، همه انسان‌ها غذا می‌خورند و همه زندگی خود را دوست دارند، لذا دانستن راه حفظ سلامتی و تغذیه سالم بر همه واجب است، فرقی هم نمی‌کند شما مهندس کامپیوتر باشید یا ناخدای کشتی! در هر صورت شما غذا می‌خورید و نیاز دارید سالم باشید تا بتوانید کار کنید و از زندگی لذت ببرید.

مطالب این کتاب همگی به هم پیوسته هستند و چندان هم طولانی نیست، لذا از شما خواننده گرامی انتظار می‌رود یک بار آن را بخوانید و بعد در صورت تمایل تحقیقات بیشتری انجام دهید و اگر نظری هم دارید، آن را آزادانه بیان نمایید.

برای پربارتر شدن این کتاب، علاوه بر نتایج تحقیقات و تجربیات و نظرات خودم، از تحقیقات و تجربیات متخصصین و صاحب نظران امور تغذیه و پزشکی هم بسیار استفاده نموده‌ام و در هر مورد منبع آن را هم ذکر کرده‌ام و شما می‌توانید برای اطلاعات بیشتر به آن‌ها مراجعه کنید و بیشتر تحقیق کنید. و همان‌طور که می‌دانید، کنجکاوی یکی از بهترین صفات انسانی است که بشر را به سعادت و خوشبختی رهنمون می‌سازد.

لطفاً پس از مطالعه‌ی این کتاب، نظرات و پیشنهادات خود را از نگارنده این سطور دریغ نکنید و آن را به ایمیل آدرس moin.ghn@Gmail.com ارسال نمایید. طراحی تصویر جلد کتاب را برادرم، میثم قهرمانی نژاد انجام داده که هر چند سعی من بر آن بوده که یک کتاب الکترونیکی کم حجم که برای همه به راحتی قابل دانلود باشد تهیه کنم، اما امیدوارم در آینده با همکاری دیگر گیاهخواران و طرفداران محیط زیست کارهای بیشتری انجام دهیم و لذا در مورد طراحی گرافیک و ظاهر هم می‌توانید نظرات خود را به ایمیل اینجانب ارسال نمایید.

بسیار خوشحالم که اندکی پس از انتشار نسخه‌ی اول و دوم این کتاب، با توجه به نظرات و بازخورد های خوانندگان عزیز، اکنون ویرایش سوم آن در دست شماست. در این ویرایش، تصمیم گرفتم نام کتاب را تغییر دهم چرا که حقیقتاً به این نتیجه رسیده‌ام که گیاهخواری نه تنها در ساختن دنیایی بهتر بسیار تأثیرگذار است، بلکه در زمینه‌ی رشد معنوی نیز تأثیرات مثبت فراوانی دارد و رشد مادی و معنوی همراه با هم، کمال را تشکیل می‌دهند. در طول این مدت باز هم کتاب‌های بیشتری در مورد گیاهخواری و تغذیه‌ی سالم مطالعه کردم که اکنون حاصل را با این کتاب با شما به اشتراک می‌گذارم. امید است که با توجه به تکمیل مباحث، برای همه مفید واقع شود.

جا دارد همین جا از وب سایت‌های متعددی که در انتشار هر چه بیشتر این کتاب رایگان سهیم بودند و نام برخی از این وب سایت‌ها در انتهای کتاب آمده است، یک سپاس ویژه به عمل آورم و برای تمامی این عزیزان

آرزوی موفقیت و سلامتی روز افزون دارم. اگر این کتاب رایگان به نظرتان مفید است، لطفاً در انتشار هر چه بیشتر آن در بین دوستان و فضای مجازی سهیم باشید تا همه با هم دنیایی بهتر بسازیم...

با آرزوی خوشبختی شما و دنیایی بهتر

معین قهرمانی نژاد

خرداد ماه 1391 خورشیدی



• بخش اول: گیاهخواری و سلامتی

یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های بشر امروزی، سلامتی است. آلودگی هوا، غذاهای ناسالم و استرس، همه و همه در بیمار شدن انسان‌ها و هم‌چنین اختلال در بهبودی سهمیم هستند. هم‌چنین با وجود پیشرفت علم پزشکی و داروسازی، هر روز تعداد بیماران بیشتر می‌شود چرا که اغلب آن‌ها علل اصلی بیماری که همان سه عامل غذای ناسالم، آلودگی هوا و استرس هستند را درمان نمی‌کنند بلکه فقط نشانه‌های بدن را به طور موقت مخفی

می‌کنند که پس از مدتی این نشانه‌ها با شدت بیشتری باز می‌گردند. در نتیجه پیامدهای منفی و اسفبار آن بر کسی پوشیده نیست.

تقریباً همه معتقدند سلامتی ارزشمندترین نعمت زندگی است که بدون آن نمی‌توان از نعمت‌های بی‌شمار دیگر لذت برد.

لذت بردن از زندگی حق تمام انسان‌ها و هم چنین حق تمام جانداران روی کره زمین است. ولی افسوس که انسان با دست خودش عوامل زیان بار را برای زندگی خود ایجاد کرده و نه تنها خود را از نعمت سلامتی محروم کرده، بلکه به سلامتی سایر جانداران روی کره زمین هم صدمات بزرگی وارد کرده و با این اوضاع، نمی‌توان انتظار بهتری داشت. اصولاً مثبت‌نگری همیشه مفید است و من شما خواننده عزیز را به منفی‌نگری سوق نمی‌دهم، بلکه هدف من اطلاع‌رسانی در مورد این مشکلات و چالش‌های خطیر و ارائه راه حل برای رفع آن است. نگرش مثبت بسیار ارزشمند است، منتها به معنی نادیده گرفتن حقیقت نیست چرا که اگر به حقیقت آگاه نباشیم نتایج خوبی نخواهیم گرفت و هر روز گمراه‌تر می‌شویم و فقط از چاله به چاه می‌افتیم. لذا بسیار ضروری است که ابتدا حقیقت را بدانیم و سپس بر اساس آن حقیقت، راهکاری مثبت انتخاب کنیم و با نگرش مثبت آن را اجرا نموده و به ثمر برسانیم. حقیقت شاید تلخ باشد اما نباید از آن فرار کرد، چرا که می‌تواند به ما کمک کند راه بهتری انتخاب نماییم. به قول گاندی، مبارز و سیاستمدار محبوب هندی: "**حقیقت داروی تلخی است که نتایج شیرینی در پی دارد**". آری، ما تا زمانی که حقیقت را نشناسیم غیرممکن است بتوانیم تصمیم درستی بگیریم، و چه بسا گمراه‌تر شده و نتایج وحشتناک و فجیعی به بار آوریم. پس آگاه بودن از حقیقت بسیار ضروری و حیاتی است...

در مورد مسئله سلامتی، حقیقت این است امروزه به ندرت می‌توان انسانی را در این کره خاکی یافت که هیچ مشکلی در سلامتی‌اش نداشته باشد، در حالی که بسیاری از بیماری‌ها چند قرن پیش اصلاً وجود خارجی نداشتند و اگر آن زمان بیماری‌ای هم وجود داشت، فقط مختص به انسان بود چرا که این انسان است که با دست بردن در طبیعت تمام چرخه‌ها را بر هم زده و موجودات دیگر، در طبیعت و سازگار با طبیعت زندگی می‌کرده‌اند، اما متأسفانه اکنون بیماری‌های مختلف گریبانگیر تمام موجودات زمین شده چرا که سایر مخلوقات

هم از دست بشر و مصنوعاتش در امان نبوده‌اند و این‌ها گواهی است بر اینکه یک اشکال بزرگ آن هم در کار بشر وجود دارد چرا که پیش از دستکاری های بشر، طبیعت روال سالم و هوشمندانه خود را داشته و از این قبیل معضلات در کار نبوده، یا اگر هم بوده بسیار اندک بوده و انسان به آن دامن زده و اوضاع را روز به روز بدتر کرده است.

حال بسیار جالب است اگر بدانید عده ای در گذشته راه طبیعی حفظ سلامتی را کشف کرده بودند ولی متأسفانه راه آن‌ها به دلایل مختلفی که مهم‌ترین آن پول پرستی و به قولی "همه چیز فدای پول و شکم!" بوده، گسترش نیافته و همه گیر نشده. ولی این فجایع دیگر قابل تحمل نیست و اکنون زمان آن فرا رسیده که برای داشتن دنیایی بهتر، پذیرای عقاید مختلف باشیم و هر نظر و عقیده ای که بهتر بود را در زندگی اجرا کنیم. بدون شک تجربیات مختلف می‌تواند راهگشای خوبی در بسیاری مسائل برای انسان‌ها باشد.

افراد و محققان مختلفی در زمینه ترویج راه حل‌های درست و اصولی برای حل مشکلات بشری تلاش کرده‌اند که بسیار هم مفید بوده و بدون این تلاش‌ها، روند آگاهی عموم بسیار بسیار دشوارتر می‌شد. لذا در این کتاب از نتایج تجربیات و تحقیقات مختلف خواهیم خواند و برای اثبات و درک بهتر که به آسان‌تر شدن انتخاب راه درست کمک کند، از پژوهش‌های متخصصان و صاحب نظران بسیار بهره خواهیم برد.

نظرات و تحقیقات پرفسور خرسند

یکی از محققان بسیار کوشا در زمینه تغذیه و سلامتی، پرفسور خرسند کاشف "سیستم خود درمانی" بدن و بنیان‌گذار روش "غذا درمانی" است که بیماران زیادی از جمله خودشان هم با این روش درمان شده‌اند و فلسفه ایشان بسیار جالب و قابل تعمق است که در ادامه آن را به اقتباس از وب سایت ایشان (<http://www.Khorsand.org>) می‌آورم:

ما انسان‌ها و سایر جانداران جهان به طور مشترک به سه عامل اساسی **هوا، آب و غذا** برای ادامه زندگی نیاز داریم و طبیعی است که این سه عامل اساسی و مهم را خوب بشناسیم و بهترین را برای زیست بهتر خود انتخاب کنیم و تحویل سلول‌های تن بدهیم.

با توجه به اینکه در جوامع انسانی ما، انواع بیماری‌های دردآور و متفاوت همواره در حال **افزایش** است و این در حالی است که در سایر جوامع جانداران یا بیماری اصلاً نیست و یا به نسبت بیماری‌های ما انسان‌ها، بسیار محدود و ساده می‌باشند که آن هم در اثر تماس با محیط آلوده‌ی ما انسان‌ها حادث‌شان می‌گردد، و آن‌هایی که در محیط‌های طبیعی و جنگل‌های بکر زندگی می‌کنند و از آب و هوا و غذای طبیعی (سالم) بهره می‌گیرند، خیلی هم سالم‌تر و ورزیده‌تر از انواعی هستند که در محیط‌های ما رشد کرده‌اند.

تفاوت‌هایی که ما انسان‌ها در سه عامل اساسی برای زیست خود به وجود آورده‌ایم، یک موردش بر روی آتش بردن غذاهاست، که پس از پختن و تفاله نمودنشان می‌خوریم که **هیچ مخلوق جاندار دیگری این کار را نمی‌کند که ابتدا غذای خود را بر روی آتش تفاله کند و بعد بخورد!!** و درحالی که هنوز در استفاده از دو عامل اساسی دیگر یعنی هوا و آب، با سایر موجودات مشترک هستیم.

ما به واسطه حوادثی چند و سپس مطالعات ممتد و تجربیات عملی، به این نتیجه رسیدیم که **پخته خواری** که ما می‌گوییم «**تفاله خواری**، **جسدخواری**، **مرده خواری و حیوان خواری**» که در جوامع انسانی ما متداول است، یک **انحراف** می‌باشد و یک نیاز نیست و بشر به این گونه تغذیه **معتاد** گردیده است همان‌طور که برخی از ما انسان‌ها به سیگار هم معتادیم که نیاز ما نیست و یا عده‌ای به هروئین و تریاک و الکل و غیره معتادند که هیچ‌کدام نیاز تن نبوده بلکه **معتادی ما به اشتباه، نیاز ما! قلمداد گردیده است.**

و باز دریافتیم که در بدن تمام موجودات زنده و از جمله ما انسان‌ها، سیستم حساس و مهمی با عملکردی ظریف وجود دارد که ما آن را «**سیستم خوددرمانی بدن**» نامیده‌ایم و این سیستم حساس و مهم شبانه روز در فعالیت است تا بدن ما را از انحراف‌های تغذیه غلط نجات دهد و بدن را پاکیزه نگه دارد، و آنچه را که شخص به جای آب و هوا و غذای اصلی در اختیار تن می‌گذارد تجزیه کرده و غذای مورد نیاز سلول‌ها را از سم‌ها و تفاله‌ها جدا نموده تا سلول‌ها را تغذیه کند و یا در شرایط اضطراری که غذای سالم در اختیار بدن نیست، به تغذیه نسبی بهتر بسنده کند و این سیستم (مجموعه فعالیت‌های سلول‌ها و ارگان‌های خاص) پس از تجزیه این‌گونه غذاها، کثافات و سموم موجود را، از بدن خارج سازد در این راستا و روند پاک‌سازی که سلول‌ها، سموم بلعیده شده خود را، در خون در گردش رها می‌کند که از طریق کلیه‌ها از بدن خارجش گردانند، در مسیر راه خون جاری در بدن و تماسش با عصب‌های گوناگون، شخص احساسی پیدا می‌کند که فکر می‌کند «گرسنه» است و یا اگر سموم غلیظ‌تر بود، «درد» می‌کند (و **تمام آنچه که بیماری تلقی می‌شود نتیجه عدم شناخت همین سیستم و عدم شناخت عملکرد مهم آن است**) و شخص مثل معتادها به غذای پخته و دارنده همان نوع سم (که عادت کرده) روی می‌آورد و به تجربه دیده است که درد هم در بدن او پنهان می‌شود و همان را به غلط، ملاک نیاز بدن به حساب آورده است! در صورتی که سیگاری یا تریاکی هم با وارد کردن همان سموم سیگار و یا تریاک به بدن وضع دردآور خود را برطرف می‌کند (که نیاز بدن نیست)، زیرا خون در گردش این بار از بیرون به داخل هم تهدید مضاعف به سم شده است و «**سیستم خوددرمانی بدن**» برای کنترل و متوقف کردن سموم جدید، این بار سلول‌ها را، مأمور جمع‌آوری سموم قدیم و جدید سرگردان در خون می‌کند تا سموم تجزیه نشده جدید و خطرناک به مغز نرسد و شخص را نکشد (در چند مصاحبه، چند نمونه از بچه‌هایی که همبرگر خورده‌اند و کشته شدند! چون سلول‌هایشان آمادگی جمع‌آوری آن همه سموم را با سرعت کافی نداشته و به مغزشان رسیده و مرده‌اند، ولی پدر و مادرشان که از همان غذا (همبرگر) خورده بودند، زنده مانده‌اند چون سلول‌های زیادی در طول سال‌های عمرشان، متخصص جمع‌آوری سمومشان شده بودند و با جمع‌آوری سموم در درون سلول‌ها، و پاک شدن نسبی خون در گردش شخص، آن حالت (گرسنگی کاذب یا درد موقت و یا ...) همه موقتاً پنهان می‌گردد **در حالی که بدن کثیف‌تر هم شده است!**) و سموم قدیم به اضافه سموم جدید، سلول‌های بیشتری را آلوده و انباردار سموم کرده و در نتیجه از کارایشان کاسته است و ارگان‌ها و غده‌ها هم که این‌گونه سلول‌هایشان کم کار شده است، طبعاً ناقص کار می‌کنند و تولیداتشان از حالت طبیعی خارج می‌گردد چون

ناقص کار می‌کنند و در این حالت است که به اشتباه گفته می‌شود که فلان ارگان و یا فلان غده فاسد گردیده است! در عمل و در جراحی‌ها، این‌گونه غده‌ها ممکن است متعفن و بدشکل و بدقواره هم باشند که جراحان حاذق و پرفسورها و محققین و دانشمندان را هم به اشتباه بیندازد و به غلط بر فاسد بودن آن غده و ارگان شخص هم گواهی دهند! ولی حقیقتاً وضع غده‌ها و ارگان‌ها **ناشی از خوب کار کردن آن‌هاست!**

از انبار کردن سموم مختلف در سلول‌هایشان است و **فداکار** هم می‌باشند که اگر فرصت یابند و محیط تن با تغذیه صحیح، تمیز گردد و خون در گردش پاک شده و قدرت کنترل سموم را پیدا کند، این سلول‌های فداکار هم فرصت می‌یابند که سموم خود را در خون نسبتاً تمیز رها سازند و به عملکرد ارگانیکی خود بازگردند و در غده و ارگان خود به وظیفه اصلی خویش بپردازند و در این صورت است که نتیجه کار غده‌ها هم نرمال و عادی می‌گردد و شخص بدون نقص عضوی، بهبودی خویش را باز می‌یابد. و باز پس از چند ساعت که «سیستم خود درمانی بدن» بر جذب و تجزیه غذاهای جدید مسلط شد و سموم آن‌ها را از غذا گرفته باشد جدا کرده و باز می‌خواست که سموم (این بار فشرده شده و بدتر شده) را خارج کنند همین وضع (بلکه دردآورتر) تکرار می‌گردد، که با تکرار خوردن غذای پخته و تفاله شده یا دارو (سم مستقیم) که وارد بدن می‌شود، (یا سیگاری‌ها، سیگار و یا تریاکی‌ها، تریاک و یا هروئینی‌ها، هروئین و یا الکی‌ها، الکل، یا مریض‌ها، دارو) باز هم «**سیستم خوددرمانی بدن**» به سلول‌ها فرمان جمع آوری کثافات از خون را می‌دهد و این سلول‌ها (ی جمع‌کننده کثافات و سموم) کم‌کم متخصص جمع آوری انواع سموم می‌شوند و به شکل‌های متفاوت با عملکردهای مختلف ظاهر می‌گردند (که به اشتباه به آن‌ها انواع و اقسام میکروب! گفته‌اند و به اشتباه عامل انواع و اقسام دردها شناخته‌اند که به غلط بیماری خوانده می‌شود!) درحالی‌که آن‌ها همه سلول‌های تن هستند که در جمع آوری انواع کثافات و سموم مزاحم بدن متخصص و مجهز شده‌اند، به دلیل عدم شناخت این وضع (سیستم خود درمانی بدن) که برای پاک شدن تن تلاش می‌کند و در نتیجه موقتاً دردی (این بار شفابخش) رخ می‌دهد، که متأسفانه شخص برای متوقف کردن این روند خوب، مکرر به خود آسیب و ضرر می‌رساند! تکرار این وضع به جایی می‌رسد که درد عمیق‌تر حس می‌شود و خوردن غذای پخته و یا دارو هم نتیجه نمی‌دهد (معتادها، برای رفع مشکلشان مجبورند در فاصله‌های کمتری به عامل اعتیاد خود روی آورند) و باز هم متأسفانه شخص به داروی سمی‌تر روی می‌آورد و پناه می‌برد و باز به همان روش درد را پنهان می‌کند اما سلول‌های بیشتری اسیر انبارداری سموم می‌گردند و در نتیجه بدن را کثیف‌تر از قبل می‌نماید. دردهای شخص، انواع و اقسام پیدا می‌کنند چون **انواع و اقسام سلول‌ها، غده‌ها و ارگان‌ها، در اثر سم داری! کم کار یا بیکار می‌گردند.** تعداد ارگان‌های معلول و کم کار و یا بیکار دائماً افزایش می‌یابد، دردهای شخص، شکل‌های مختلف به خود می‌گیرد و سموم موجود در خون هم انواع و اقسام شده است! سلول‌های زیادتری را اشغال کرده و بیکار ساخته است و در جاهای مختلف و با ظواهری متفاوت جلوه می‌کنند تا جایی که هیچ‌گونه دارویی هم کارگر برای پنهان کردن دردها نمی‌شود (یا اعتیاد شدید می‌شود) چون سلول فعال و کارآمد و پاکی وجود ندارد که آن‌ها را جمع آوری کند.

این است ریشه بیماری‌ها که هزاران مؤسسه تحقیقاتی در صدها سال با اینکه میلیون‌ها داروی سمی اختراع کرده‌اند اما بیماری‌ها ریشه کن نمی‌شوند و برعکس به انواع و اقسام جدیدتری افزایش می‌یابند! چون «**سیستم خود درمانی بدن**» را نمی‌شناسند، و طبق همین فلسفه این داروهای جدید هم پس از معدوم کردن سلول‌های بدن، (عامل اعتیاد هم برای اعتیادش شدید شده کارساز نیست) اثر حتی پنهان سازی درد را هم از دست می‌دهد و باز این دارو از رده خارج می‌گردد و داروی سمی‌تر و جدیدتر به بازار می‌آید و این دور ناخوشایند صدها سال است بی نتیجه ادامه می‌یابد! و در این راستا هزاران نفر بی گناه و عزیز خانواده‌ها، کشته می‌گردند! درحالی‌که اگر از اولین درد که بسیار ساده و تحمل پذیر است، به «**زنده خواری**» و «**تمیز خواری**» روی آوریم، می‌توانیم بدن را پاکیزه نموده و برای همیشه از دردهای پیچیده و غامض بعدی هم نجات پیدا کنیم ضمن اینکه سلول‌ها را هم انباردار سموم جدید نکرده، و حالا هم هر جا جلوی ضرر را بگیریم به نفع می‌باشد، و درمان خود را به این روش پیش برده، برطرف نمودن دردهای خود و نواقص کار کردن ارگان‌های خود که نتیجه انبارداری سموم بوده و هست را با این «**روش زنده خواری**» به منظور بیدار کردن «**سیستم خود درمانی بدن**» تا دفع کامل نارسایی‌ها و حصول خونی تمیز و سلول‌هایی

فعال و بازسازی ارگان‌ها روی آوریم، و در این روند پاک‌سازی، دردهای موقت ناشی از خروج سموم را تحمل کنیم، که خود را به طریق صحیح درمان اساسی کنیم.

این فلسفه سالیان دراز است که در عمل نتیجه می‌دهد، به تجربیات بیماران ما که برخی از آن‌ها را در سایت آورده‌ایم ملاحظه بفرمایید تا خود تصدیق کنید که تنها راه درمان واقعی، توسل جستن به همین روش «**زنده خواری**» و پرهیز دائم از غذاهای مرده و تفاله شده و جسد پخته شده‌ی حیوانات است. همه به طور متفاوت این تجربه را دارید که عزیزتان که امروز در بیست‌ن نیست! با درد مختصر به دارو خواری روی آورد و انواع اقسام بیماری پیدا کرد و انواع اقسام دارو مصرف کرد و هر روزش از روزهای قبل بدتر شد تا آخرالامر هم تلف شد چون دارو موقتاً درد را پنهان می‌کرد ولی در عوض **دائماً سلولش را معلول و یا معدوم** چون انباردار سم می‌ساخت تا اینکه سلول سالمی در تن ایشان نماند! و ادامه زندگی کردن با سلول‌های پر سم امکان پذیرش نبود! به همین دلیل اگر بیمار سختی، امکان درمان شدن داشته باشد فقط در این روش امیدی هست و اگر کسی بعد از هزاران نوع دارو خواری و جراحی و غیره با سلول‌های پر از سم، به این روش متوسل شد و موفق نشود، قطعاً سلول‌هایش قابل بازسازی نبوده است و در هیچ روش دیگری هم موفق نمی‌شده است.

فلسفه "غذا درمانی" پرفسور خرسند، بر اساس تجربه بسیار جالب ایشان در مورد تأثیر غذای پخته بر کبوترهای تیز و چابک است و هم چنین ردپای خام گیاهخواری در دوران باستان، و نیز درمان بیماری کلیه های خود ایشان به همین روش، که در ادامه آن‌ها را به اقتباس از وب سایت ایشان با هم می‌خوانیم و پس از آن ادامه فلسفه ایشان را :

خاطره ای از دوران کودکی در من رشد کرده و بالنده شده، و مرا از بیماری و مرگ رهانیده است و به امید خدا، مردم دنیا را هم از بیماری برهاند.

ما در خرمشهر خانه‌ی نسبتاً بزرگی داشتیم که به سبک قدیم دور تا دور حیاط بزرگ آن 6 اتاق خیلی بزرگ بود به طوری که اتاق قسمت شمالی آن دارای 5 درب ورودی بود و در پیش روی آن، یک ایوان بلند، و در ضلع‌های غربی و شرقی خانه، تعداد سه سرداب یا زیر زمین بزرگ بود که در آن هوای گرم خرمشهر می‌توانستیم میهمانی را هم در آن برگزار کنیم، و با طرحی سنتی و عجیب، در آن تهویه مطبوع طبیعی از طریق بادگیرهای مخصوص برقرار بود. در وسط حیاط، نخل خرما‌ی بلندی داشتیم که (میوه آن) خارک و خرما‌ی خیلی شیرینی می‌داد که با گذشت ده‌ها سال از آن تاریخ، همچنان حالا هم مزه آن‌را حس می‌کنم چون تا یاد دارم زمان زیادی از وقت کودکی من بر بالای آن درخت سپری شده که چشم انداز جالبی داشت. همه جاهای دور را می‌توانستم از روی آن نخل خرما ببینم.

متأسفانه این خانه و تمام اثاث و محتوای آن حتی مصالح آن، کامل در جنگ عراق علیه ایران، از بین رفته و تبدیل به یک زمین شده است!

در این خانه بزرگ و با آن طرح سنتی و اصیل و پرخاطره، برادر بزرگم «بیژن» کبوترهای زیادی را نگهداری می‌کرد، بیش از 30 یا شاید 40 کبوتر داشت.

ظاهراً این کبوتران استثنائی بودند، زیرا آنچنان ورزیده و زرنگ بودند که ساعت‌های زیادی پرواز می‌کردند (گاهی به بیش از 8 ساعت یکنواخت در هوا بودند یعنی از صبح زود تا نزدیک غروب، خیلی خارق‌العاده بودند...) و در آسمان خانه ما بسیار اوج می‌گرفتند که کم کم ناپدید می‌گشتند که با چشم عادی دیده نمی‌شدند، و برادرم همراه با دوستان هم سن و سال خود بر بام خانه به آن‌ها تماشا می‌کردند و از هنرنمایی‌های آن‌ها بحث می‌کردند، هر یک از کبوتران را با اسم ویژه می‌نامیدند.

این خاطره را که می‌خواهم بیان کنم مربوط به زمانی است که شاید من 8 یا 9 ساله بودم که یک روز با اعضای خانواده، به صورت پیک نیکی در ایوان مقابل اتاق موسوم به اتاق 5دری خانه، ناهار می‌خوردیم و برادر بزرگم بیژن عادت داشت، قبل از غذا خوردن خود، کیسه بزرگ و سفیدی را که در آن گندم، جو، خرده برنج خام، ارزن و یا عدس خام برای تغذیه کبوتران داشت، به دست می‌گرفت و چندین مشت از آن را در سمت دیگر حیاط پخش می‌کرد تا هم کبوتران را تغذیه کرده باشد و هم از نزدیکی به ما دور کرده باشد و سپس در کنار من نشست تا ناهار بخورد.

طولی نکشید که کبوتران همه دانه‌های خشک و خام را خوردند و باز به ما نزدیک شدند، من برای دور کردن کبوتران و دادن فرصت بیشتری به بیژن که همچنان به خوردن غذای خود پردازد و مجبور نباشد کبوتران را باز هم از همان دانه‌های خام تغذیه کند، چند قاشق از برنج پخته پلوی بشقاب خود را در سمتی دورتر ریختم. ابتدا کبوتران به سرعت به سمت آن پلوه‌های ریخته شده رفتند ولی با کمال تعجب دیدیم که **بدون اینکه آن‌ها را بخورند، به سرعت بازگشتند**، و پلوها دست نخورده روی زمین ماندند، و موجب ریشخند برادران (3) و خواهران (2) گردید و خطاب به من گفتند، «نمکو!» خودت باید پلوه‌های ریخته شده را جمع کنی! طفلی بیژن هم غذا خوردن خود را رها کرد و باز به آن‌ها دانه‌های خام داد.

این بی‌اعتنایی کبوتران از خوردن پلوی پخته که ما انسان‌ها می‌خوریم!! برایم سخت گران آمد و متعجبم کرد! که **آیا در این کار آن‌ها حکمتی نهفته است که ما انسان‌ها از آن بی‌خبریم؟**

ولی زود به یاد آوردم که مرغ‌های زیادی را دیده بودم که نان یا پلو هم می‌خوردند، و باز به خودم جواب می‌دادم که بله درست است که آن‌ها نان یا پلو می‌خورند، ولی آن‌ها با اینکه بال دارند مثل کبوترهای «بیژن» ورزیده و دور پرواز و اوج گیر نیستند! و این تفاوت را در نحوه تغذیه آن‌ها می‌دیدم.

روح کنجکاو من، فکر من را به این بی‌اعتنایی کبوتران مشغول داشت، و نقشه‌ای به مغزم خطور کرد، وقتی که اعضای خانواده و مخصوصاً بیژن، به اتاق‌ها باز گشتند، من به بهانه جمع کردن همه آن پلوهایی که کبوتران نخورده بودند و مرا پیش خواهر و برادران بور (خجالت زده) ساخته بودند، در یک حمله غافلگیرانه دو تا کبوتر را گرفتم و با خود به یکی از زیر زمین‌های خانه بردم، و در یک پیت حلب خالی روغن که ابعادی حدود یک متر در یک متر داشت، زندانی کردم و قسمت باز آن حلب را رو به دیوار گذاشتم که امکان فرار برای کبوتران نباشد و برای اینکه این بیچاره‌ها در آنجا هوا هم داشته باشند سه سوراخ گشاد در پشت آن درست کردم و از همان پلوه‌های جمع شده و نیز پلوه‌های مانده خودم در یک ظرف کوچک ریختم و همچنین ظرفی هم از آب در آن زندان کوچک که حالا به خانه آن دو کبوتر بخت برگشته تبدیل شده بود گذاشتم، و به آن‌ها گفتم اگر شما لجبازید من از شما لجبازترم! این قدر گرسنگی را به شما تحمیل می‌کنم تا شما هم مثل ما تن به خوردن همین پلوه‌های پخته بدهید که در دهان ما خوشمزه است ولی شما بی‌اعتنایی کردید! چند ساعتی گذشت که من مجدداً به زیر زمین رفتم و از آن سوراخ‌ها وضع کبوتران زندانی را بررسی نمودم، آن‌ها همچنان در گوشه‌ای دور از ظرف‌های پلو و آب قرار داشتند و هیچ نخورده بودند، گویی حتی بوی آن هم آزارشان می‌داد که دورتر ایستاده بودند! خلاصه اینکه پس از چند بار سرکشی و مقاومت و بی‌اعتنایی از خوردن، بالاخره در نوبت چندم از سرکشی، متوجه شدم که این نگون بختان بر خلاف میل خود و به دلیل گرسنگی زیاد، به ناچار اعتصاب غذای خود را شکسته‌اند و با بی‌میلی پلوها را نوک می‌زنند و می‌خورند.

این کار را تا حدود 14 روز و شاید هم کمتر ادامه دادم و همیشه پلو و آب برایشان می‌گذاشتم، چنین به نظر می‌رسید که در نوبت‌های بعدی بی‌اعتنایی آن‌ها کمتر شده بود و عادت نموده بودند. خوشبختانه برادرم پس از چند بار جستجوی برای پیدا کردن کیبوترهای غایب که آن‌ها را به اسم می‌شناخت به این نتیجه رسید که پرواز دور کرده‌اند و پس از چند روز باز خواهند گشت، چنانچه بارها اتفاق افتاده بود.

من پس از حدود 14 روز، در فرصتی که «بیژن» در خانه نبود، آن دو کیبوتر زندانی را از آن پیت حلب و زیر زمین بیرون آوردم تا ببینم چه تغییری کرده‌اند. اولین تغییر بزرگی که پیدا کرده بودند و بسیار محسوس بود، هر دو خیلی چاق شده بودند، اما چاقی آن‌ها بی‌قواره بود، (حالا می‌دانم چرا بی‌قواره چاق شده بودند، به علت بی‌حرکتی و ثابت بودن بود) حس می‌کردم که سینه‌های بسیار بزرگی پیدا کرده بودند، و پاها و ران‌های باریک آن‌ها را در حیاط خانه رها کردم لیکن مثل جوجه‌هایی که تازه از تخم درآمده باشند، سینه‌ها را روی زمین می‌کشیدند و پاها را نمی‌توانستند روی زمین درست ستون کنند که سینه روی زمین کشیده نشود، فکر می‌کنم پاها قدرت کافی نداشتند و اصولاً حس می‌کردم که کیبوتران می‌لرزیدند و مریض شده بودند، این از همان کیبوترانی بودند که ساعت‌های متمادی در آسمان پرواز می‌کردند و آنقدر اوج می‌گرفتند که با چشم عادی دیده نمی‌شدند (خوب یادم می‌آید که گهگاهی بیژن تشنه بزرگی را در پشت بام پر از آب می‌کرد تا در آب نگاه کند و آب حالت دوربین را پیدا می‌کرد و کیبوتران اوج گرفته که به طور معمول دیده نمی‌شدند، در لحظاتی تصویرشان در آب‌های آن تشنه دیده می‌شد) حالا مریض شده‌اند و نه فقط ورزیده نیستند بلکه قادر به راه رفتن عادی هم نبودند، من برای آزمایش یکی از آن‌ها را خواستم پرواز دهم ولی آن بیچاره مثل سنگ و بدون بال زدن موثر، با سینه به زمین پرت شد!

این یک حادثه عجیبی بود، که این برنج پخته (پلوها) با آن‌ها چه کرده است!

در همسایگی ما یک زن و شوهر پیر زندگی می‌کردند که ما بچه‌های محل مانند نوه‌هایشان به آن‌ها **آبابا** و **بی بی** می‌گفتیم، آن‌ها به کمک عصا راه می‌رفتند و دید کم سویی داشتند و همیشه من را صدا می‌کردند که کاری برایشان انجام دهم، دست آن‌ها را می‌گرفتم تا از روی جوی آب، و یا از راه‌های بلند یا پست رد کنم، یا به سمتی که می‌خواستند، نگاه می‌کردم و به سؤالشان پاسخ می‌دادم، در آن دوران کودکی و تخیلات بچه‌گانه، آن‌ها را با این کیبوتران مقایسه می‌کردم که نکند چون در این سال‌های دراز، پلو، خورده‌اند! پس حالا ناتوان شده‌اند؟! و به کمک عصا می‌ایستند؟ و چشمانشان کم سو شده است؟ در آن روز هرگز فکر نمی‌کردم که این اندیشه‌های کودکانه و این تحلیل و تفسیر عجیب و غریب و غیرعادی، در 22 سالگی مرا از بیماری هولناک که همه متخصصین دنیا در درمان عاجز مانده باشند، از مرگ قطعی نجات دهد!

این‌گونه تفکر از آن تاریخ در من جمع شد، که در پلو (برنج پخته) و بعدها در همه غذاهای پخته، شاید مولکول‌های فاسد کننده بدن وجود داشته باشد که ما انسان‌ها را در درازمدت ناتوان و مریض می‌کند؟! یکی را زودتر و دیگری را دیرتر از پا درمی‌آورد؟ خدا که برای مخلوقات خودش بیماری نمی‌فرستد؟! حیوانات جنگل تا در منطقه طبیعی و سرسبز خود و در جنگل هستند همه سالم و ورزیده هستند ولی وقتی در محیط ما انسان‌ها می‌آیند و با غذاهای سمی و شیمیایی (یعنی علمی!) پرورش می‌یابند و دامداران متخصص با آمپول‌های سمی از آن‌ها مواظبت می‌کنند و تغذیه می‌نمایند، از نوع جنگلی خودشان ضعیف‌تر و حتی مریض‌تر می‌شوند! و جسارت و چابکی نوع جنگلی خود را که از دکتر و دارو دور هستند و تغذیه طبیعی و بدون شیمیایی می‌کنند، ندارند.

پدرم دو جلد کتاب شاهنامه داشت که چاپ سنگی بود و گفته بود که با سفارش از هندوستان آورده است و به آن خیلی افتخار می‌کرد که چون کتابی اصیل بوده و از روی نسخه‌های شاهنامه‌های اصلی که پارسیان در موقع حمله اعراب به ایران، با خود به هندوستان برده بودند و بعدها (یعنی حدود 300 سال بعد از حمله عرب‌ها) یعقوب لیث صفاری برای اولین بار نسخه‌هایی (شاهنامه واقعی فقط درباره شاهان نبوده بلکه انواع علوم از پزشکی تا معماری تا نجوم و ریاضی و روابط اجتماعی و غیره و غیره را داشته و یک فرهنگ و اطلاعات و تاریخ عمومی و دانشنامه بسیار بی‌مانندی بوده است که با ابتکار شاپور اول (شاپور ذوالکثاف که عربان دزد را که به خاک ایران تجاوز می‌کردند کتف آن‌ها را سوراخ می‌کرد و به هم می‌بست تا عبرتی شود سایر دزدان عرب) به جمع‌آوری و نگهداری آن پرداخته شده بود و چندین شاهنشاه این هدف بزرگ جمع‌آوری همه علوم عصر را یکجا در یک مخزن علمی ادامه دادند تا در زمان انوشیروان عادل کار جمع‌آوری با موفقیت به پایان می‌رسد و

فهرست بندی می‌شود. (گفته می‌شود که گاهی اسب سواران تیزرو شاهنشاهی صدها کیلومتر طی طریق می‌کردند تا مطلب معینی را از گوشه جهان برای تکمیل کار شاهنامه یا خدای نامه را فراهم کنند).

این شاهنامه را که در اصل به صورت نثر بوده به ایران باز می‌گرداند و حدود صد سال بعد حکیم ابوالقاسم فردوسی طوسی قسمت‌هایی از آن را با انگیزه بیداری ایرانیان و شناخت اصل و نسب خویش و بیرون آوردنشان از تحقیر عرب‌ها به نظم می‌کشاند، زیرا این داستان‌های شیرین را ایرانیان فرهیخته سینه به سینه نقل می‌کردند و به آن مباحث داشتند. فردوسی آن را به نظم درمی‌آورد (و بعد مرشدها و نقال‌ها این هدف سیاسی را دنبال می‌کنند که بحث بزرگ و شیرینی دارد) و باز پارسیان با اختراع چاپ، که ابتدا چاپ سنگی بود، این نظم فردوسی (که فقط قسمت حماسی شاهنامه اصلی را به نظم درآورده بود) را در هندوستان به چاپ می‌رسانند، و پدرم چنین شاهنامه ای را تهیه کرده بود و از بس آن‌ها بزرگ و سنگین، و حجیم بودند به طور ایستاده، هر کدام (دو جلد بودند) یک طاقچه پهن اتاق 5دری خانه ما را پوشانده بود که متأسفانه در جنگ پوچ ایران و عراق همراه با کلیه وسایل منزل ما از دست رفت...

در اوایل شاهنامه آنجا که از شاهنشاهی «هوشنگ» می‌گوید، این بیت جلب نظر کرد که :

از آن پیش کاین کارها شد بسیج

نبد خوردنی‌ها، به جز «میوه» هیچ

در زمان هوشنگ که کم زراعت یاد می‌گرفتند مردم هیچ خوردنی نداشتند مگر میوه!

پس این رسم پخت و پز از ابتدا با انسان‌ها نبوده است، و مردم میوه خوار بوده‌اند، و باز بیشتر خواندم و این نکته را هم یافتیم که اصولاً کشف چگونگی مهار و به زیر فرمان درآوردن «آتش» بسیار بسیار بعد از ظاهر شدن انسان بر روی زمین بوده است و لاجرم خیلی از زمان‌ها انسان‌ها بدون کمک آتش که هنوز مهار شدنش کشف نشده بود تغذیه می‌کرده‌اند. (منظور از مهار شدن آتش یعنی بدانند که چگونه آن را به موقع خاموش کنند و چطور بتوانند آن را روشن کنند چون آتش همواره بر حسب تصادف، حادث می‌شد و از آنجایی که راه خاموش کردن و مبارزه با آن را نمی‌دانستند آنقدر می‌سوزاند و تخریب می‌کرد و مردم با وحشت فرار می‌کردند و شاید صدها نفر را هم می‌کشت تا بالأخره همه را فراری می‌داد و خودش هم بر حسب تصادف خاموش می‌شد چون اگر به آستین کسی شعله می‌رسید، او فقط فرار می‌کرد و شعله را شعله‌ورتر می‌کرد تا که کشته می‌شد و سایرین هم از او دوری می‌کردند و فرار می‌کردند و کسی راه خاموش کردنش را بلد نبود).

حتی در همین زمان‌ها با همه تجهیزات اختراع شده وقتی جنگل‌های کالیفرنای امریکا آتش می‌گیرد چندین هفته مهار کردنش و خاموش نمودنش به طول می‌انجامد تصورش را کنید که در آن زمان‌ها مبارزه با این پدیده محال می‌نمود.

آتش یا بهتر بگوییم حریق‌های ناخواسته همیشه بوده و انسان‌های اولیه همواره از این پدیده وحشت می‌کردند چون همچون اژدها همه چیز را می‌خورد و می‌سوزاند، و انسان‌ها همواره از حریق و آتش فرار می‌کردند تا زمان پادشاهی دانشمند بزرگ و پیغمبر عصر «هوشنگ» که با علم خدادادی خود متوجه شد که این پدیده (آتش) را هم می‌توان به زیر فرمان خود درآورد و به مردم یاد داد که چگونه می‌شود از آتش نترسید و چه کار کنند که آتش به آن‌ها آسیبی نرساند و از آتش در راه‌های سودمند روشنایی و گرما بخشی استفاده کرد. و این آموزش را، بشر مدیون «هوشنگ» است.

و به میمنت این کشف بزرگ و آگاهی از راز مهار کردن آتش و تعلیم آن به مردم، آن روز را جشن گرفتند و نام «سده» بدان دادند...

و این‌ها را نشانه‌های واضحی می‌دیدم که پدران ما، پخته خوار و مرده خوار نبودند.

تا اینکه شاهنامه می‌گوید رسم پلید خورشت ساختن از گوشت حیوانات را ابتدا «ابلیس» به «ضحاک» یاد داد، که در شاهنامه «ضحاک» یا همان «ده‌هاک» که به معنی «دارنده ده عیب» است، سمبل پدیده‌های بد و نماد بدی است، از جمله ده عیبی که به او نسبت می‌دادند یکی کوتاهی قد و دیگری حیوان‌خواری او (پخته‌خواری در ردیف عیب محسوب می‌شد) و پدرکشتگی، چون پدر خود را کشت و رئیس طایفه خود شد و عیب‌های دیگر، رسم کردند و از پیروان اولیه «پخته‌خواری» یا به تعبیر من «مرده‌خواری» را دو نماد پلیدی و اهریمنی یعنی «ابلیس» و «ضحاک» بنا نهادند.

تا آن موقع مردم:

جز از «رستنی‌ها» نخوردند چیز **ز هرچه از زمین سر برآورد نیز**

هر چیزی که از زمین سر برمی‌آورد می‌خوردند (طبیعی خواری و زنده خواری می‌کردند)

پس «اهریمن» بدکنش رای کرد **به دل کشتن جانور جای کرد**

زهر گونه از مرغ و از چارپای **خورشت کرد و آورد یک یک به جای**

پس ضحاک پخته‌خواری را شروع کرد و بسی مردم عمل او را در آن روزگاران تقبیح می‌کردند و ناپسند می‌دانستند.

ما می‌دانیم که نیاکان ما همه عمری دراز داشتند تا جایی که گفته شده رستم در چهارصد و پنجاه سالگی آن هم در اثر یک توطئه کشته می‌شود، و فریدون حدود پانصد سال عمر کرده و نوح نبی نهصد سال عمر کرده و غیره.

پس انحراف بشر به رسم پخت و پز یک عادت و اعتیاد است، مثل اعتیاد مردم به سیگار یا انواع افیون‌های دیگر!

یعنی به طور ناخودآگاه پدران و مادران فرزندان خود را به تدریج به غذاهای پخته معتاد می‌کنند، همان‌طور که پدر و مادر خودشان هم با آن‌ها چنین کرده بودند، و من دیدم بچه‌های شیرخواری که سر خود را از خوردن غذای پخته برمی‌گرداند و این طفلان معصوم که دارای سلول‌های تمیز و حساسی هستند، چشم و ابروی خود را چنان در می‌آورند که گویی زهرمار را مزه کرده‌اند! و سر را از دسترسی مادر می‌پيچانند و مادر با شکلک درآوردن و گول زدن بچه آن را به زور به حلقش می‌ریزد و به خوردش می‌دهد! و او چند بار با زبان غذای پخته را بیرون می‌کند و باز مادر از دور لبش جمع می‌کند و دوباره به حلقش می‌ریزد.

خوب، تصور کنید بچه شیرخواره که قدرت بیان ندارد تا فریاد بزند: مادر این تفاله‌ها که به حلقم می‌کنید در دهان من مزه سم می‌دهد اگر تو معتادی و این تشخیص را نداری، لطفاً من را هم مثل خودت معتاد به این کثافات نکنید!

همان‌طور که دود سیگار را اگر پیش کسی که به سیگار عادت ندارد ببرید، سم آن را می‌تواند حس کند ولی یک سیگاری چنین حسی ندارد بلکه از دود هم استقبال می‌نماید، حال این بچه شیرخوار تا چند سال می‌تواند آن حس تشخیص خوب خود را حفظ کند؟ یک سال؟ دو سال؟ سه سال؟ بالأخره به مرده‌خواری و جسدخواری و پخته‌خواری عادتش می‌دهند و به پخته‌خواری ناخواسته کشیده می‌شود و وقتی به سن حرف زدن رسید 4 یا 5 سالگی که می‌تواند با پدر و مادر ارتباط زبانی داشته باشد دیگر متأسفانه معتاد کامل شده است و نمی‌تواند تشخیص قبلی را داشته باشد، به علاوه وقتی می‌بیند همه اطرافیان هم مثل خودش معتادند، غلط بودن این رسم تحمیلی بر انسان‌ها پوشیده می‌ماند تا به امروز

ما رسیده است که من متوجه شده‌ام که از همه مخلوقات خدا فقط ما انسان‌ها هستیم که غذای خود را بر آتش می‌بریم و بعد می‌خوریم و هیچ حیوان دیگری چنین نکرده است درحالی‌که همه موجودات خدا به طور مشترک به آب و هوا و غذا محتاج هستیم و هنوز در دو مورد آن مثلاً آب و هوا با سایر مخلوقات خدا یکسان هستیم اما فقط این غذا است که ما انسان‌ها در آتش و در درجات مختلف ارزش غذایی آن را از بین می‌بریم و می‌کشیم و بعد می‌خوریم! و فقط در بین ما انسان‌ها هم انواع و اقسام بیماری‌ها پدیدار شده است و البته برخی از پرندگان و حیوانات زبان بسته که در تمدن ما انسان‌ها آلوده می‌شوند و تغذیه می‌کنند یا با داروهای دانشمندان! ما سروکار پیدا کرده‌اند هم مریض می‌شوند. و البته هنوز هم کمتر و محدودتر از ما انسان‌ها و انواع حیواناتی که در جنگل‌های بکر و طبیعی زندگی می‌کنند، مریضی ندارند و سالم و ورزیده هستند مثل کبوترهای بیژن و بهتر از آن‌ها هستند.

در ادیان نیز نشانه‌هایی از آن می‌بینیم، مثلاً اسلام هر سال یک ماه را به روزه داری و پاک‌سازی تن خویش اختصاص داده است، و نیز در همه ادیان روزهایی را به نخوردن و روزه گرفتن تأکید دارند که آن هم به پاک‌سازی تن می‌انجامد.

هم چنین حضرت علی نیز فرموده است «**شکم‌های خود را گورستان پرندگان و حیوانات نکنید**».

مسیحیان هم (هر چند که اکثراً رعایت نمی‌کنند) باید که 40 روز در سال را گوشت‌خواری نکنند و حیوانی را نخورند و کلمه «کارناوال» که ایتالیایی است یعنی نخوردن گوشت، و این رسم جشن و پای کوبی و شادی کردن **کارناوال شادی** را به این دلیل قبل از شروع 40 روز روزه داری می‌گرفتند تا در 40 روز آینده که خود را از گوشت خوردن محروم می‌کنند چند روز قبل از آن را خوب خورده باشند، ولی حالا نوادگان آن‌ها، اصل رسم روزه داری را فراموش کرده‌اند و فقط پای کوبی و رقص و خوردن غذاها قبل از شروع روزه داری که زیاد هم دینی نیست می‌پردازند (البته نه همه نوع مسیحی‌ها)

با این پشتوانه و جمع آوری تاریخچه پخته خواری و تفکرات زیاد در این راه، یکباره مشکل لاعلاج **کلیه های فاسد** هم برایم پدید آمد (که در ادامه آن را می‌خوانید).

درمان کلیه های فاسد شده – سفر مرگ و کشفی بزرگ

علم دارویی و شیمیایی کنونی، تیری در تاریکی رها می‌کند

بدن انسان فعالیت مضر ندارد که با داروهای سمی به جنگ آن برویم. همه ساله صدها هزار نفر در اثر همین اشتباه (و جهل)، کشته می‌شوند! وقتی در تن شما سم غذایی یا دارویی تلنبار می‌شود، «سیستم خود درمانی بدن» (کشف نوین) برای پاک‌سازی تن شما فعال تر می‌شود و شما تب می‌کنید یا در جایی از بدن خود دردی حس می‌کنید، با این روند خوب بدن، مبارزه نکنید و وضع خود را وخیم‌تر نسازید!
همه بیماری‌ها از طریق کنترل غذایی ویژه قابل درمان هستند .

«لویی پاستور» کاشف میکروب و «روبرت کخ» و سایر پایه گزاران داروهای سمی و شیمیایی، دید بشر را به انحراف کشانده‌اند ! و باز این فلسفه می‌گوید که «میکروب و عملکرد مضر آن» یک نتیجه گیری غلط است که از زمان «لویی پاستور» تا کنون بی خودی ذهن بشر را به آن مشغول ساخته است، این‌ها مشکل اصلی نیستند همه این‌ها خود معلولند !

«از متن مصاحبه با پرفسور خرسند پژوهشگر ایرانی».

در ادامه، مصاحبه سیمما، مدیر مطب اینترنتی، با دکتر خرسند را می‌خوانیم (در واقع تجربه درمان کلیه های فاسد شده در قالب یک مصاحبه توضیح داده شده است):

سیمما:

آنچه که در بخش «فلسفه ما» جایش بسیار خالی است و مکرر از طرف بازدید کنندگان مورد سؤال قرار داده می‌شود این است زیر بنای این فلسفه چیست؟ و چگونه شکل گرفته است و بازدیدکننده اگر بخواهد فقط به یک قسمت مراجعه کند، و فلسفه شما را یکجا بیابد و بخواند، آن را نداریم، و لذا خواهشمندم فلسفه و زیربنای این فکر را بیان فرمایید.

دکتر خرسند:

بله چشم. بیان نظریه و فلسفه یک موضوعی، بدون اشاره مختصر به تاریخچه تشکل آن تفکر، ناقص خواهد بود و لذا و به طور گذرا از تاریخچه نحوی پرورش این فکر می‌گویم.

با توجه به تجربه اتفاقی که در سنین کودکی برایم رخ داد (داستان کبوترها که در صفحات پیشین این کتاب ذکر شد) و سپس مشاهده عجز و ناتوانی پیر مردها و پیرزن‌ها و فرسودگی آن‌ها که به دلیل طول زمان با آن روبرو می‌شوند و نیز مریضی‌های مردم در سنین مختلف، همه را به نحوی با آن تجربه تغذیه کبوترها (با غذای پخته)، ربط می‌دادم و کم‌کم یک شک بزرگ در نحوی تغذیه نوع بشر در من جمع می‌شد و مرا به مطالعه و تحقیق به آن سمت می‌کشاند تا اینکه بدبختانه (یا شاید هم خوشبختانه) خود من مریض شدم و به بیماری کلیه مبتلا گشتم، ابتدا یک کلیه ولی بعد که به مداوا پرداختم هر دو کلیه من بیمار شدند؛ و به تدریج هر دو کلیه من فاسد شدند (از سن 14 سالگی) که همه دکترهای خرمشهر، آبادان، تهران و انگلستان (در سن 22 سالگی)، پس از معاینات بسیار و عکس برداری‌های فراوان و البته داروهای های همگی بی‌مورد! رای بر فاسد بودن هر دو کلیه می‌دادند که کلیه چپ فوری و کلیه راست در آینده نزدیک فقط چندماهه به حد غیرقابل تحمل می‌رسد و باید که فوری جراحی شوم و کلیه چپ هرچه زودتر خارج گردد.

خوب یادم می‌آید که در آستانه سفر به تهران، دوستان و فامیل بنا به اعتقاداتشان در بدرقه، از من حلالی می‌طلبیدند زیرا این سفر مرا، «سفر مرگ» می‌پنداشتند و امیدی به دیدار مجدد من نداشتند! چون شنیده بودند که دکترها اعلان خطر کرده بودند که هر لحظه امکان از کار افتادن کامل کلیه‌ها وجود دارد و من خواهم مرد و شانس عمل جراحی هم از دست می‌رود!

من نیز به همین باور رسیده بودم و قبل از ورود به تهران، به مشهد و به امام رضا رفتم. و در تهران دوستانم خبر دادند که پروفیسور مالزی و پروفیسور رفعت جراحان کلیه و استادان معروف کلیه هستند و به ویژه دومی درباره یکی از دوستان نظر داده بود که کلیه‌هایش فاسد است و باید زود جراحی شود و آن مرحوم پشت گوش انداخت و هفته قبل از ورود من به تهران فوت کرده بود (جوان 24 ساله) و همه‌ی ما را متأسف ساخته بود...

دوست دیگری نیز که زمانی در بازی فوتبال با هم دعوا کرده بودیم و من او را (به سبب خشونت بی‌جا در بازی فوتبال) زده بودم و قاعدتاً او باید از من دلخور می‌بود ولی در آن وضعیتی که من پیدا کرده بودم و همه از مرگ نابهنگام من صحبت می‌کردند، و به عنوان خداحافظی، مکرر و از ته دل وبی‌ریا، مرا می‌بوسید و به خود فشار می‌داد و با گریه ای علنی (و غیرقابل کنترل) می‌گفت مبادا از من دلخور باشی (و همه را هم مثل خودش متأثر کرد)!

و کسان دیگر هم بودند که با حرکات و رفتارشان خبر از مرگ قطعی من می‌دادند و با رفتارشان مرا پریشان‌تر می‌کردند. به دلایل مختلف، قشرهای گوناگون شهرمان، من را می‌شناختند و خبر مریضی من و به خصوص طولانی بودنش، همه را با خبر و ناراحت کرده بود و هر کسی به فراخور تجربه و فکر خودش به من توصیه‌هایی می‌کرد. مثلاً سید علی باقلا فروش که جوان ورزشکاری بود، به من توصیه رفتن به زورخانه را می‌کرد، یکی از همشهریان قبول کرده بود که یک کلیه‌اش را به من اهدا کند ولی من شخصاً اصرار داشتم تا راهی برای نجات و درمان کلیه

اصلی خودم پیدا کنم چون فکر می‌کردم باید راه حلی در جایی برایم باشد که به تلاش بیشتر نیاز دارد و برای همین دکترهای متفاوتی را دیدم و در بیمارستان‌های گوناگونی از جمله « بیمارستان آریامهر تهران نبش بلوار الیزابت سابق » و « بیمارستان دادگستری در خیابان قوام‌السلطنه تهران » و غیره هم بستری شدم، و چند بار هم مورد عمل جراحی بیهوده سنگ کلیه قرار گرفتم.

خلاصه اینکه تنها امیدم رفتن به بهترین بیمارستان‌های دنیا و لندن شده بود که خود پرفسور رفعت هم، معرفی کرده بود و نامه ای برای یکی از پرفسورهای انگلیسی آنجا (پرفسور اوئن متخصص معروف و جراح کلیه) نوشته و به من داد.

در لندن هم پس از آزمایشات بسیار و عکس‌برداری‌ها، همان نظرها را تأیید و تأکید کردند، که باید با عمل جراحی، کلیه چپ فوراً خارج شود. برای من که در بیمارستان معروف لندن بستری بودم راه چاره ای جز قبول عمل جراحی و بیرون آوردن کلیه چپ باقی‌مانده بود (دیگر تلاش را بی‌فایده می‌دیدم و همین را بالاترین درجه علم در مورد خودم دیدم) و لاجرم قبول کردم به شرطی که لاقل به من تضمین دهند که با این عمل جراحی در این سن جوانی و با همه آرزوهای در پیش رو، قبول درد آور نقص عضو، من زنده می‌مانم. **این توقع زیادی نبود!** و حداقل راهی برای نجات کلیه راستم می‌شود، و با قبول این نقص، لاقل کلیه راستم را نجات می‌دهم و توانای انجام وظیفه‌اش می‌شود، اما دریغ که این علم، متأسفانه قادر به تضمین دادن به من جوان هم نبود! تضمینی در این راه نمی‌دادند و در زنده ماندن من هم تردید داشتند و با ترحم‌های علنی و مخفی که در چهره‌ها و حرکاتشان بود، عجز علم دارویی را هویدا و مرگ را برایم قطعی می‌دانستند.

در انگلیس تنها یک جراح هندی که زیر دست پرفسور «اوئن» انگلیسی کار می‌کرد، سعی می‌کرد مرا به راه و روش خودش دلداری دهد و می‌گفت انشا الله بعد از جراحی حداقل سه تا شش ماه کلیه راست می‌تواند دوام آورد، نگران نباش انشالله. و کلمه «انشالله» را به فارسی می‌گفت و چندین بار این کلمه را در یک جمله کوتاه انگلیسی تکرار می‌کرد و نیز با دست و با حالت عصبی چندین بار و محکم به شانه‌ام می‌زد و همزمان صورتش را از من بر می‌گرداند تا چهره درهمش را ببینم، و روحیه‌ام خراب‌تر نشود، چون او هم ناراحت و متأثر بود و چاره ای نمی‌شناخت و بعدها متوجه شدم که هیچ دکتر و دارویی در هیچ کجای دنیا برای هیچ نوع مرضی به هیچ بیماری تضمین نمی‌دهند و آن‌را گردن خدا می‌اندازند و حتی از مریض بیچاره هم و یا از فامیل مریض پریشان هم امضای کتبی می‌گیرند که مسئولیت فوت عزیزشان را خود آن‌ها به عهده بگیرند و اطرافیان مریض بیچاره که اصلاً در این راه درسی نخوانده‌اند و ادعایی هم ندارند و یا فامیل بی‌خبر او، باید در این ریسک بزرگ سرنوشت ساز تصمیم گیرنده باشد و نه علم و دانش (سمی و شیمیایی) این دکترها و متخصصین درس خوانده! یعنی آن‌ها هم از نتیجه کار خودشان کاملاً بی‌خبرند! یعنی این علم تضمین ندارد (مثل هندوانه و هندوانه فروش) و همه در تاریکی مطلق هستند و فقط تیری در تاریکی رها می‌کنند، یا این تیر آن‌ها، مریض بیچاره رامی‌کشد! (که آن وقت گردن خدا می‌اندازند که او نخواست که زنده بماند!) و یا خود بدن (سیستم خوددرمانی بدن) مریض، راه حلی برای تعادل پیدا می‌کند، که اگر مرد عنوان می‌شود مریض بد شانس بود (خدا کشتش) و اگر بدن راهی برای تعادل پیدا کرد عنوان می‌شود که دوا و دکتر خوبش کرده!

پزشک متخصص و معروف بیمارستان‌های معروف لندن و حومه (که با ماشین بزرگ بنز آخرین سیستم و شوfer مخصوص به بیمارستان‌های لندن و حومه دائماً در رفت و آمد بود) مرتب و با احترام، مریض‌ها را تیکه و پاره می‌نمود و کلیه‌ها را بیرون می‌کشید! جهل را ببینید تا چه حد رسیده است! و افرادی مثل من را به عنوان دارنده کلیه های فاسد، از سراسر انگلستان و نیز از سراسر جهان، و در هفت روز هفته با برنامه ریزی فشرده به اتاق‌های عمل می‌بردند و با احترام و دریافت دستمزدهای بالا و با رضایت مریض و خانواده های مریض! کلیه های مردم را از تنشان بیرون می‌کشیدند (که همه آن‌ها با کنترل غذایی درمان می‌شوند) و عملاً آن‌ها را ناقص‌العضو می‌نمودند.

به من بیچاره هم تذکر دادند که با توجه به کمی وقت پرفسور، و نیز این وضعیت نامطمئن، تا 48 ساعت دیگر جواب خودم را بگویم تا امور «ترسینگ» اداری بیمارستان با توجه به وقت کم و فشرده پرفسور جراح و متخصص کلیه برای آینده وقت اتاق عمل را برایم تعیین کنند.

من با هزاران دلخوشی، و هزینه بسیار به انگلستان آمده بودم، ولی اینجا هم متأسفانه خبری نبود.

در غم و غصه غرق بودم، سیر تلاش‌های گذشته را چون فیلم در جلوی چشمم مجسم می‌کردم، چهره دوستان و فامیل را در حالات مختلف به یاد می‌آمد، و در اوج ناامیدی از خود می‌پرسیدم: آیا آن‌ها را باز هم خواهیم دید؟ و مکرر و با تأسف مثل دیوانه‌ها با خود حرف می‌زدم که چرا؟! چرا؟! چرا من در این سن و سال برای این زجر بزرگ انتخاب شده‌ام؟ و تأسف شدید از اینکه راه حلی هم ندارم، **کلیه در آوردن که راه حل**

مطلوب نیست که این‌ها پافشاری هم می‌کنند! درمان واقعی که باید درمان کلیه باشد و نه بیرون آوردن آن! خداوندا پس چه کار کنم؟! فکرم به گذشته های دور می‌رفت و به دوران بچگی و بی‌خیالی... که ناگهان باز فکرم به تجربه تغذیه کیوترها کشید، چون مشاهده «فاخته‌ها»، همان موضوعی که آن را تداعی داد، ذهنم به فلسفه ای که در خودم جمع شده بود کشیده شد و هنوز 24 ساعت از اولتیماتوم (ضرب العجل) و

تذکر سر پرستار بیمارستان معروف و تخصصی کلیه لندن نگذشته بود که تصمیم قاطع گرفتیم، که نظریه خودم را روی خودم تجربه کنم و با یک نیرو و اراده غیر طبیعی که پیدا کردم، از بیمارستان معروف لندن

Royal Northern Hospital" in Holloway Rd " or now North Holloway Rd Hospital London London N7 6LD

که پرفسورهایی با معروفیت جهانی هم دارد (یا داشت!) بدون قبول عمل جراحی، خودم را مرخص کردم و به روشی که در اثر تفکرات و مطالعات زیاد در من جمع شده بود، روی آوردم.

با تغییر تغذیهام و کنترل غذایی شدید و **ظرف کمتر از سه ماه**، این هیولای وحشتزای مرگ که چندین سال بود من و خانوادهام و دوستانم را پریشان کرده بود، و صدها دکتر و انواع داروها چاره‌اش نکرده بودند، (بلکه سلامتی‌ام را به صورت جدی به خطر انداخته بود بیماری یک کلیه‌ام به دو کلیه افزایش پیدا کرده بود و مرا با خطر مرگ مواجه ساخته بود) یک مشت خرما و گردو و سایر نعمت‌های فراوان خدا، از تنم خارجش کردند و نجات پیدا کردم. و تا این لحظه که در خدمت شما هستم و ده‌ها سال از آن تاریخ (نزدیک نیم قرن) می‌گذرد، هر دو کلیه‌ام صحیح و سالم و بی درد کار می‌کنند و خدا رحمم کرد که در اثر تلقینات آن همه دکتر، پرفسور و متخصص و بیمارستان چشم گیر و پر زرق و برق و دکترها و پرستارهای تر و تمیز و منظم، تسلیمم نکرد، و خودم را دست آن‌ها ندادم تا پولم را بگیرند و با احترام و منت، ناقص‌العضوم کنند و راه آن‌ها را نرفتم و گرنه تا به حال سال‌ها بود که مسکنم زیر خاک می‌بود...

داستان این سیر تکامل و این کشف بزرگ تاریخ درمانی نوع بشر، کشف شگفت‌انگیز قدرت و سیستم خود درمانی بدن انسان‌ها در دفع کلیه بیماری‌ها را، مفصل‌تر در جای دیگر خواهیم نوشت.

از آن به بعد هر کسی مشکل درمانی داشت، من تجربه خودم را بازگو می‌کردم و از آن‌ها می‌خواستم این قدر به دواها و بیمارستان‌ها متکی نباشند!

در انگلیس ماندم و درس خواندم، در دانشگاه کمبریج هم گفتم، در ایران در محیط‌های مختلف گفتم، در دانشگاه تهران هم بودم و گفتم. در تهران همراه با دوستان هم عقیده باشگاهی داشتیم سالیان دراز مردم را ارشاد نمودیم هزاران نفر به این طریق سلامتی خود را بازیافتند (داستانش مفصل است و شاید لینک تفسیری بگذاریم).

در خارج از کشور در محیط‌های ایرانی و خارجی گفتم، در تلویزیون‌های گوناگون گفتم، مصاحبه‌هایی در رادیو تلویزیون‌ها و نشریات مختلف ایالات آمریکا داشتم و گفتم، در سمینارهای ایرانی و خارجی دعوت شدم و گفتم، در بلژیک گفتم، در هلند گفتم، نوارهای مصاحبه‌های ضبط شده من را بارها و بارها تلویزیون‌ها پخش کرده و همچنان پخش می‌کنند و مرتب گفته می‌شود، مردمانی که با توصیه ما و روش ما درمان می‌شوند مکرر به دوستان و فامیل می‌گویند و گفته شده و ...

شما هم بنویسید و بگویید مردم چشم بسته تن به نقص عضو ندهند و راه‌های بی‌خطر ما را ابتدا طی کنند، به مریض‌های شفا یافته بگویید که علناً و با شهامت همه جا از این روش بی‌خطر بیان کنند و تجربه‌های خود را در روش ما به همگان بگویند تا فرهنگ غلط داروخواهی از ذهن مردم دور شود. مؤسسات تحقیقاتی از من استقبال می‌کنند، دعوت می‌کنند، بودجه خوبی را هم برای یادگیری از تجربه و تحقیقات من تصویب می‌کنند تا متأسفانه ببینند چگونه از نتیجه‌گیری‌های من می‌توانند دوا و دارو تهیه کنند! **تلاش و آگاهی دادن در کاری که به دارو و پول و فروش منتهی نمی‌شود را، کار نمی‌دانند!** به این مرحله که می‌رسند، دلسرد و نومید می‌گردند.

فقط وقتی خود یا عزیزان فامیلشان مریض می‌شوند، توصیه‌های غذایی مرا می‌خواهند. (ما در لیست مریض‌هایمان، دکترهای دارویی زیاد داریم، پرفسورهای استاد دانشگاه‌های پزشکی هم زیاد داریم)، هر سال بر تجربه‌ام افزوده شد و هر سال با تحقیقات بیشتری پی به آناتومی پیچیده بدن مخلوقات و به ویژه انسان بردم، فقط بیش از 600 ساعت فیلم‌های مستند از اتاق‌های عمل دارم، از مصاحبه‌های گوناگون، از مناطق مختلف و از موجودات متعدد دارم که همه در راستای فلسفه من است که مورد مطالعه دقیق قرار داده‌ام، تا به کشف بزرگ و انقلابی «سیستم خوددرمانی بدن» رسیدم که با قدرت بخشی به آن تا به چه حد کارساز می‌شود که حتی استخوان پیچیده و خم شده را هم راست می‌کند، و توانایی دفع اکثر بیماری‌ها و ناتوانی‌ها را دارد.

ادامه فلسفه و نظریه

فلسفه و نظریه پرفسور خرسند می‌گوید که در بدن همه مخلوقات عالم، سیستمی است که شبانه روز در تلاش است تا بدن را در راستای آنچه که برایش مقدر بوده حفظ کرده و نگه دارد و اگر انحرافی رخ دهد همه ارگان‌ها به کار می‌افتند که از ایجاد خرابی آن انحراف، جلوگیری کنند. حال این مشکل که عامل خارج از بدن دارد، بسته به اینکه به چه شکل وارد بدن شده است و به چه ارگانی از بدن درگیر شده است، یک ارگان کمتر و دیگری بیشتر تلاش خواهند کرد تا مورد انحراف را اول مهار کنند. نحوه مهار هم این است که در خود سلول زندانش می‌کنند و امکان حرکت خودسرانه را از آن می‌گیرند زیرا چه بسا بودنش در گردش خون و رسیدنش به مغز، این فرمانده کل بدن، همه بدن را از کار بیندازد... ولی خود سلول هم از اجرای وظیفه ارگانیک و همیشگی‌اش در ارگان مربوطه خود، باز می‌ماند (از این رو من این‌گونه سلول‌ها را سلول‌های تلاشگر و فداکار می‌نامم که تا حد فنا کردن خود، عوامل خارجی و فاسد را در خود زندانی می‌کنند و یا مگر اینکه خون شخص تمیز گردد و «سیستم خود درمانی بدن» تشخیص دهد و صلاح بداند که برخی از سلول‌های فداکار، کثافات خود را به منظور خروج (کنترل و هدایت شده) از بدن، با احتیاط در خون رها کنند و آن سلول‌ها قبل از مرگشان، پاک شوند و به فعالیت‌های ارگانیک خود باز گردند و البته تمیزی خون در این دوره و زمانه با این همه دکتر و دارو و بیمارستان و انواع بیمه‌ها! بعید به نظر می‌آید و در اغلب موارد، هرگز شخص به سمت تمیز خواری کشیده نمی‌شود و سلول‌های تلاشگر و زندانبان سموم، تا آخر عمر کوتاهشان زندانبان سموم می‌مانند و با ورود دارو و سم‌های جدید، گروه‌های دیگری از سلول‌های آن ارگان هم به همین شغل گمارد می‌شوند و گاهی مجموعه‌ای از آن‌ها تبدیل به تومور می‌گردد!

هیچ از خود پرسیده‌اید که چرا داروها مرتب عوض می‌شوند؟ چون در طول زمان، خرابکاری‌هایشان غیر قابل پوشش می‌شود! و بقیه داستان را هم خودتان می‌دانید که با کسی که تومور دارد چه می‌کنند! ولی اگر شخص شانس بیاورد و مثلاً در روستا باشد و در جایی به دور از دکتر و بیمارستان و بیمه‌ها، یا مشکل مالی او را از دکتر و بیمارستان دور کرده باشد! و باز تصادفاً تمیز خواری کند و خون به طور نسبی پاک شود، و فرصت مناسب به دست آید، سلول‌ها، سموم را رها می‌کنند، (و این وقت مناسب را مجمعی از ارگان‌ها و تمیزی خون می‌دانند که من اسم آن را «سیستم خود درمانی بدن» نام گذاشته‌ام چون سموم مهار شده و تجزیه شده و کم خطر را به خون می‌دهند و خون پاک، قدرت کنترل بیشتری دارد که کثافات را از حرکت خودسرانه باز دارد و به بیرون بدن اسکورتشان کند) تا از طریق کلیه‌ها به بیرون دفع کند، لاجرم در طول این مسیر، شخص احساس درد موقت می‌کند، و بستگی دارد که نوع سم و کثافات چگونه باشد. **دردها هم فرق دارند، و این یک حرکت سازنده، مفید و مهم بدن است** که به عقیده من هرگز در علم دارویی مورد توجه قرار نگرفته است و از تاریخ شروع این علم دارویی و شیمیایی، این اصل مهم مدنظر نبوده است. لویی پاستور کاشف میکروب و روبرت کخ و سایر پایه گزاران داروهای سمی و شیمیایی دید بشر را به انحراف کشانده‌اند و همه را به مبارزه با این سیستم ناشناخته ولی بسیار مفید کشانده‌اند که برای متوقف کردن حرکت‌های این سیستم انواع داروها را تجربه می‌کنند تا ببینند کدام مؤثرتر است در متوقف کردن فعالیت‌های سازنده «سیستم خوددرمانی بدن» که برای دفع واقعی بیماری‌ها داشته تلاش می‌کرده!

وقتی دارویی بتواند این حرکت را از سلول‌ها و ارگان‌های تلاشگر بگیرد، که قادر به پاک شدن خود نشود، **درد مریض پنهان می‌شود، اما به چه قیمتی؟** به قیمت ضایع و معلول کردن سلول‌ها و ارگان‌های تلاشگر که می‌خواستند بدن را پاک کنند، سموم و کثافات را از خود دور کنند و سلول‌ها را بازسازی کنند که درد و ناراحتی موقت پدید می‌آمده و می‌بایست با تغییر تغذیه به این حرکت مفید و اساسی سرعت و جهت خروج از بدن بدهند (با پاک نگاه داشتن گردش خون و فرصت دادن به سلول‌های تلاشگر که سموم خود را در خون نسبتاً تمیزتر و بی‌خطر، رها سازند و خود در ارگان مربوطه به فعالیت تخصصی و سازندگی خویش بپردازند) پس باید با تغییر تغذیه و قطع ورود سموم خارجی، به این سلول‌های تلاشگر، نیرو هم برسانیم و فرصت بدهیم تا سریع‌تر سلول‌ها را تمیز کنند و ما را درمان واقعی نماید. از این رو، **هر کس با دوا و بیمارستان خود را به ظاهر خوب کرده است، درمان واقعی نشده است** و دورانی را باید در نقاقت بگذرانند تا بدن خودش، به نحوی با جانشین سازی کمبود آن سلول‌های معدوم شده، بدن شخص را بسازد، و چون این وضع مکرر گردد و مرتب دارو به مبارزه با این سیستم برخیزد، عوارض داروها ظاهر شده و غیر قابل انکار می‌شود.

روش من، قطع فوری همه داروها و تلاش برای تقویت خون در گردش شخص است که با تصفیه خون از طریق غذاهای زنده که در اثر سال‌ها تجربه و نیز مطالعه پرسشنامه بیماران تعیین می‌کنم است چون این مطالب، هنوز در هیچ دانشگاهی نیامده است.

این فلسفه می‌گوید بدن، فعالیت مضر ندارد و بدن هر کاری می‌کند، در راستای صلاح و مصلحت شخص است و بنابراین، همه آنچه که دنیای امروز، آن‌ها را بیماری نامیده است و حرکت بد می‌داند، از دید من حرکت‌های مثبت و مفید بدن هستند که برای پاک‌سازی تن، بدان شکل جلوه‌گری می‌کنند مثل سرماخوردگی‌ها، سردردها، میگرن‌ها، اسهال‌ها، استفراغ‌ها، تومور سرها، تومور سینه‌ها یا رحم‌ها، دردهای مختلف و خارش‌ها، و دمل‌ها، جوش‌ها، زخم‌ها، جوش‌های صورت‌ها (معروف به جوش‌های غرور جوانی) کم کار شدن غده‌ها و کلیه‌ها، ورم کلیه‌ها، سکسکه‌ها، عطسه‌ها و غیره، این‌ها هیچ‌کدام حرکت‌های منفی بدن نیستند، این حرکات علت نامتعادل شدن بدن شخص نیست بلکه معلول ورود سم و کثافات و دارو به بدن است و این حرکات (که اسم بیماری گرفته‌اند) همه تلاش مفید بدن در جهت پاک‌سازی تن ماست که جلوه‌ظاهری آن ناخوشایند می‌نماید چون سلول‌ها مجبور شده‌اند که مقداری کم و بیش از سلول‌های خود را زندانبان سموم زیاد بدن شخص کنند! و تلاش‌های «سیستم خود درمانی بدن» هستند برای درمان واقعی شخص و نباید بر سر راه این‌گونه تلاش‌های مفید بدن، مانع‌سازی کرد و چون علم امروز متأسفانه ریشه را نمی‌داند این‌گونه حرکات مفید را، اشتباهاً، بیماری می‌نامد و با آن (نه مخفی بلکه علناً و با افتخار) به مبارزه می‌پردازد! **دولت‌ها و مردم خیر و دلسوز جامعه هم، اشتباهاً به این مؤسسات تحقیقاتی پول و سرمایه می‌دهند** تا از دل و قلوه و روده حیوانات مرده و با مخلوط مورفین و تریاک و انواع مخدر و سمی، دارو درست کنند! و آزمایش کنند که چه نوع زهری بر چه نوع سلول تلاشگری مؤثرتر است! تا پاسبان بدن را کم کنند و مواد تخدیر کننده بتواند بدون حضور این سلول‌ها، شخص را بی درد کند! و اگر بدن کسی قوی بود و باز سلول‌هایش راه مبارزه با این نوع سم را آموخت، داروی ناشناخته دیگری را تجویز می‌کنند، و مکرر و در هر چند ساعت باید خورده شود تا امکان بازسازی را از سلول‌های تلاشگر بگیرند! سرهای مردم بیچاره را می‌شکافند تا مجمعی از این سلول‌های تلاشگر و مفید شخص (تومور سر) را که با قدرت تمام سموم و کثافات خون را، در خود زندانی کرده‌اند تا مغز را از پا در نیارند و شخص را بکشند، خود بیرون می‌آورند و شخص را در خطر مرگ واقعی می‌برند! **با چاقوهای تیز و علنی! سینه‌ها را می‌درند!** و زیبایی خانم‌ها را از آن‌ها می‌گیرند! تا مجمعی از سلول‌های خوب و تلاشگرش (تومور سینه) را از سینه‌اش بیرون بکشند! که با فداکاری سموم شیر را در خود جمع کرده است تا به حلق نوزاد منتقل نشود و نوزاد را مریض و معلول نسازد!

رحم‌ها را در می‌آورند! به جرم داشتن سلول‌های تلاشگر که کثافات خون را با فداکاری در خود جمع کرده‌اند تا به نطفه منتقل نگردد و محوطه پرورش نطفه بچه، تا حدی مصون بماند!

دست و پاها را می‌برند! که سلول‌های تلاشگر آنجا، خیر از وجود سم ندهد و درد منعکس نکند و صاحب تن را به تمیز خواری و زنده خواری و پرهیز از مرده خواری آگاهی ندهد! و نیز محیط تن مریض را آماده دفع سموم نمی‌کنند بلکه با انواع داروهای باز هم سمی، بر کثیفی بدن می‌افزایند تا بلکه در این نبرد اشتباه صدها ساله، سلول‌های تلاشگر را از کار بیندازند! لاجرم درد و ضعف و تب مریض‌های قوی بنیاد، طولانی می‌شود چون در بدن شخص یک نبرد ابلهانه در افتاده است از یک طرف داروها و سموم و غذاهای مرده، از طرف دیگر تلاش‌های ارگان‌های مختلف شخص در مهار این کثافات به قیمت کم شدن کارهای ارگانیکی غده‌ها و ارگان‌های بدن تا اینکه یکی بر دیگری مسلط گردد! و از یک بیماری به یک بیماری دیگر می‌رسد چون سلول‌های بیشتری زندانبان سموم می‌شوند و یا به قطع عضو می‌کشاند و از این قبیل مشکلات، همه این اعمال از روی نا آگاهی و کم دانشی صورت می‌گیرد و گرنه بدنه جامعه در تلاش نوآوری و حقیقت‌جویی است و حرف حق و دلسوزانه را پشتیبانی می‌کند، **نباید با داروهای باز هم سمی این حرکات خوب را متوقف کرد.**

امروز من این پیام انسانی را بدین وسیله به جهانیان باز هم تکرار و اعلان می‌کنم:

آنچه که بدن را به این روز درآورده، عوامل بیرونی هستند و نه درونی و باید از ورود عوامل بیرونی مزاحم، جلوگیری کرد تا «سیستم خود درمانی بدن» عامل مزاحم (اصل بیماری) را، خود شناسایی کرده و خود، از بدن دفع کند.

و باز این فلسفه می‌گوید که «میکروب و عملکرد مضر آن» یک نتیجه‌گیری غلط است که از زمان لویی پاستور تا کنون بی‌خودی ذهن بشر را به آن مشغول ساخته است.

فلسفه من می‌گوید که این شکل ظاهری و عجیب و غریب (که میکروب و ویروس نام گرفته است)، همه، همان سلول‌های فداکار و تلاشگر و متخصص و خوب خود بدن است که در مبارزه با عوامل خارجی (در اثر غذای بد یا ورود انواع سم داروها در بدن یا هوای آلوده و فاسد بیرونی وارد قلمروی بدن شده است و این‌ها آن مفاسد را شکار می‌کنند و مجبورند که شکل خود را بنا به اقتضای مبارزه تغییر دهند، سلول‌های فداکار

هستند و مستحق مواظبت هم می‌باشند و تغییر شکل ظاهری آن بنا به مصلحت و ماهیت مبارزه با آن مفاصل خارجی بوده است و البته از فعالیت عادی ارگانیک خود هم باز می‌مانند تا به یک مأموریت مهم‌تری برای دفاع از کل بدن بپردازند.

وقتی بدن من کثیف نباشد، بود و نبود این‌گونه سلول‌ها که به اشتباه میکرب یا ویروس نامیده شده‌اند، در بدن من، مهم نخواهد بود و من همچنان سالم هستم چون این‌ها، پاسبانان بدن من هستند و در شکار کثافات هستند، **چرا به دنبال دارویی بگردم که پاسبانان تن خودم را نابود سازد؟! چند وقت پیش در مجله علمی "ساینس" خواندم که پژوهشگرهای دانشگاهی در لس‌آنجلس، بسیار شگفت شده بودند که دیدند در بدن برخی از شامپانزه‌ها، به حد فراوان ویروس ایدز (HIV) است اما آن‌ها مریض نیستند و سیستم دفاعی آن‌ها 100٪ هم فعال است.** این دانشمندان عزیز و پژوهشگر بیابند و جوانشان را در این مقاله‌ها و مصاحبه‌های من که از ده‌ها سال پیش گفته و نوشته‌ام پیدا کنند و یا در این مقاله و مصاحبه، ببینند و این قدر به دور خود نگردند و به دنبال داروهای پولساز نباشند بلکه در تلاش حقیقت‌جویی باشند.

(خواننده گرامی، دقت کنید این‌ها تماماً نظریات دکتر خرسند هستند. و در مورد بیماری ایدز هنوز ناشناخته‌های بسیاری وجود دارد. لذا**

رعایت ایمنی بر همگان ضروری است!!!)

برای اینکه این قسمت فلسفه را بهتر متوجه شوید به یک مثال متوسل می‌شوم:

بدن انسان را یک کشور فرض کنید، که سلول‌های آن، همان مردمان و موجودات زنده آن کشور هستند، و ارگان‌های بدن که مجتمعی از سلول‌ها هستند که وظیفه‌ای معین در بدن دارند هم مثل سازمان‌ها و تشکیلات کشوری هستند که از کارکنان بسیار برخوردار است و کار معینی را باید انجام دهند تا ارگان آن مملکت خوب بگردد، و فرمانده کل و شخص اول و مؤثر کشور هم، مغز است که مواظبت ویژه و مهم‌تری را می‌طلبد.

در زمان صلح که هیچ نیروی خارجی آن کشور را تهدید نمی‌کند، همه ارگان‌ها به کارهای عادی خود مشغولند، نانوایان به کار نان پزی مشغولند و سازمان آب هم مصرف آب ساکنین کشور را فراهم می‌کند. اداره پست و کارکنان آن به امر نامه رسانی می‌پردازند، دانشگاه‌ها به کار تعلیم و تربیت مشغولند، وسایل حمل و نقل عمومی و خصوصی طبق نظم و مقرراتی در رفت و آمد هستند، و دادگاه‌ها هم طبق قوانینی در ایجاد نظم در آن کشور می‌کوشند. در کشور بدن هم قلب و سلول‌های آن به کار عادی خود مشغول است و کلیه و سلول‌های آن نیز و همچنین شش‌ها و دستگاه تنفسی و کبد و روده‌ها و غیره در آرامش و به کار خود مشغولند.

حال اگر کشوری مورد تهاجم قرار گیرد، بستگی به آن که نوع حمله چگونه بوده و از کجا صورت گرفته باشد، آن قسمت مملکت دستخوش نا آرامی می‌شود و در اثر ادامه وضع، کم کم برای همه قسمت‌ها این نا آرامی‌ها و جنب و جوش برای مقابله به وجود می‌آید. ابتدا نیروهای نظامی به مقابله می‌پردازند و اگر وضع وخیم بود مردم همه برای مقابله مهیا می‌شوند و دیگر در نانوائی‌ها و سازمان آب و اداره پست و سایر ارگان‌ها وضع عادی نخواهد بود و برخی از این افراد برای مقابله بهتر خود را به وسایلی مجهز می‌کنند که اصلاً با حرفه خود که نجاری و نانوائی و یا کارمندی بوده تفاوت دارد تا از یک مهم‌تری که خود مملکت باشد محافظت کنند.

در کشور تن هم همین طور است. وقتی از دهان دارو یا غذای بد، بدن را بمباران می‌کند، یا از راه پوست (تزریقات و یا در اثر تصادفات) عامل خارجی بد، تعادل بدن را تهدید می‌کند، ابتدا دستگاه گوارشی یا پوست و غیره با آن به مقابله برمی‌خیزند و اگر عامل بیرونی وسیع باشد و نوع حمله‌ها مکرر باشد (بدغذایی یا مصرف دارو مکرر باشد) سلول‌های بیشتری به مقابله فرا خوانده می‌شوند و نوع تجهیزات هم بنا به ماهیت و نوع تهاجم، ابداع می‌شود و سلول‌ها بدان مجهز می‌گردند و دیگر از کارکرد ارگانیک خود باز می‌مانند و آن ارگان به طور موقتی کم کار می‌شود تا سلول‌هایش کثافات بیرونی را در خود مهار کنند و کلیه‌های نازنین من هم به این کار خوب مشغول بودند که تمام دکترهای متخصص و حاذق دنیا، این حرکت سازنده و مفید کلیه‌هایم را، یک حرکت منفی می‌پنداشتند و به جای اینکه من را به تغییر تغذیه تشویق کنند و فرصتی به این کلیه‌های فداکار بدهند تا در محیطی تمیزتر به پاک‌سازی تن من بپردازند (و به سیستم خود درمانی بدن فرصت و قدرت بدهند) ابتدا با داروها این امکان را از او گرفتند و مشکلات یک کلیه به دو کلیه مبدل شد، و وضع را از آنچه که بود وخیم‌تر ساختند **(هیچ کس دکتر و دارو را مقصر ندانست!، همه را به حساب بدشانسی من می‌گذاشتند!)** تا یک پارچه همه سلول‌های کلیه‌هایم زندانبان سموم دارو و غذاهای بد شده بود و به ظاهر کلیه‌ها فاسد می‌نمود چون با قدرت تمام سموم متعفن داروها را زندانی کرده بودند و پر از سم و کثافات بود و حتی اگر با عمل جراحی کلیه‌ها را بیرون می‌آوردند، باز هم، دکترهای متخصص! روی عقیده غلط خود می‌مانند که این کلیه‌ها فاسد است چون به ظاهر بدبو و متعفن هم بوده و ورم هم داشته که غیر عادی هم می‌نمود، این سلول‌های تلاشگر در مغز هم به مهار کثافات می‌پردازند و به

شکل تومور مغزی در می‌آیند و یا در سینه خانم‌ها، کثافات بدن را در خود جمع می‌کنند و تومور سینه جلوه می‌کند و یا در رحم خانم‌ها و در جاهای دیگر، تمام این‌ها را سلول‌های تلاشگر برای مصلحت بدن انجام می‌دهند و کاری مفید و مثبت است و نباید با عمل جراحی آن‌ها را ضایع کرد که میلیون‌ها اشتباه جراحی صورت گرفته و میلیون‌ها انسان نازنین بیهوده تلف شده‌اند!

و به همین روال صدها سال است علم پزشکی در هیچ قسمتی به یک نتیجه قاطع و ثابت نرسیده است چون همه در گمراهی به جستجو می‌پردازند و حرکت مفید «سیستم خود درمانی بدن» را نشناخته‌اند و لاجرم صدها سال از عمر این تحقیقات بیهوده هم می‌گذرد بدون اینکه به نتیجه قاطعی برسند!

و اگر به همین روال ادامه دهند، صدها سال دیگر هم بی نتیجه و مثل حالا دست خالی خواهند بود.

این همه مؤسسات تحقیقاتی که در همه زمینه‌ها و همه بیماری‌ها وجود دارد، خود یک اعترافی است که بشر در همه بیماری‌ها احساس عجز و ناتوانی می‌کند. ولی با این وجود به عنوان درمان همان بیماری‌هایی که سازمان‌های عریض و طویلی برای تحقیقاتش و شناختش دارند (مثل ایدز و سرطان و قند و غیره) اما دارو به دست مردم بی خبر می‌دهند! شما که ریشه را نمی‌دانید چرا داروهای سمی به دست مردم می‌دهید؟ فقط درد را نمی‌کشد بلکه سلول‌های فعال و تلاشگر که می‌خواهند خود را پاک کنند را هم متلاشی می‌کند و درد پنهان می‌شود که دردشان موقتاً پنهان شده و بعد همین نوع درد و یا شدیدتر از آن که با قیمت نبود شدن سلول‌های فداکار، پنهانش کردند! و پس از چندی که درد مریض آرام شد، هولناک‌تر و لاعلاج‌تر در جای دیگر یا همان جا جلوه‌گری می‌کند.

این است که این فلسفه، همه اعمال جراحی خروج یک ارگان از بدن را رد می‌کند، همه داروها را رد می‌کند و خیلی مطالب دیگر که زائیده نادیده گرفتن «سیستم خود درمانی بدن» است و در جامعه پدید آمده است راه، رد می‌کند. نابودی مرغ‌هایی که مشهور به بیماری آنفلوآنزای مرغی هستند را رد می‌کنم که اخیراً در خبرها می‌آید. این بیچاره‌ها را فقط چند ماه از دست دامداران متخصص، دورشان کنید تا به طمع چاق شدنشان آن‌ها را آمپول نزنند و سمومی را به عنوان غذاهای علمی به خورد آن‌ها ندهند و بگذارند این مخلوقات خدا همان تغذیه طبیعی خود را ادامه دهند تا خود با سیستم خود درمانی بدنشان اشتباهات دانشمندان دامدار را از تن خود بیرون کنند...

مصرف کود شیمیایی برای محصولات کشاورزی کاری غلط است و این فلسفه آن را رد می‌کند و پیوند های درختان میوه غلط است، و نحوه نگهداری‌های فعلی میوه‌ها، و خیلی موضوعات دیگر را همه رد می‌کند.

حال این فلسفه با این تحلیل و فرضیه و تجربه و تحقیق، صدها بیمار را شفا داده است و ده‌ها نوع بیماری را خوب کرده است که اشاراتی از آن‌ها در سایت آمده است و سعی کنید که به تدریج خلاصه بیشتری از پرونده های باز و بسته را در سایت بیاورید، مثلاً تمام پرونده های مریض‌های شفا یافته را آنالیز کنید و تحلیل و تجزیه کنید، و بدون اسم بردن نام مریض، لیستی از نام فقط داروهایی که این بیچاره‌ها مصرف می‌کردند، و ما همه داروها را متوقف کردیم و فقط با غذا خوبشان کردیم به صورت طومار در معرض چشم جهانیان بیاورید، یا انواع بیماری‌هایی که این مریض‌ها از قول دکترهای معالیشان در پرسشنامه های خود ذکر کرده‌اند و مریض‌تر و بدحال‌تر شدند و به ما مراجعه کردند و ما فقط با غذا همه را خوب کردیم، لیست کنید و طومار درست کنید تا جهانیان متوجه قدرت غذا شوند که ما به چه چیز مهمی پی برده‌ایم و از آن چه معجزه‌هایی به وجود می‌آید که از تشکیلات پر زرق و برق و پرخرج مؤسسات تحقیقاتی و تولیدات داروئی‌شان، در این صدها سال برنیامده است...

پس تا اینجا تا حدی به اهمیت خام خواری پی می‌بریم. یکی از دلایل علمی نیز که نشان می‌دهد خام خواری بهتر است، وجود آنزیم‌ها در مواد غذایی خام است که این آنزیم‌ها در غذای پخته از بین می‌روند و در نتیجه بدن مجبور به ترشح آنزیم‌های بیشتر می‌شود که همین موجب فرسودگی بیشتر غدد و اندام‌های بدن می‌شود.

هم چنین گوشت را که نمی‌توان خام خورد! پس این هم دلیلی بر برتری گیاهخواری است. اما می‌رویم تا علل مختلفی که نشان دهد انسان گیاهخوار است را بررسی کنیم:

دلایل گیاه خوار بودن انسان

چند دلیل زیر بخشی از دلایل بسیار زیادی است که ثابت می‌کند انسان به طور حتم جزو گیاهخواران می‌باشد و اشتباهاً از روی حرص، شهوت و یا شاید هم به خاطر اجبار در دورانی که یخبندان سطح کره زمین را پوشانده بود به این تغذیه غلط روی کرد و تا به کلی دست از این عادت مضرش بر ندارد روی سلامت و آرامش را نخواهد دید. آنچه مسلم است، در طبیعت هر چیز در جای خاص خودش قرار دارد. یک گیاه برای مرداب درست شده و دیگری برای بیابان. ساختمان دهان یک جانور برای چریدن است و دیگری برای دریدن. انسان موجودی نیست که ساختمان بدنش چیزی مغایر با قوانین طبیعت باشد. او نیز زاده طبیعت است و وابستگی نزدیکی به طبیعت دارد و غذای انسان از سیاره ای دیگر آورده نمی‌شود! بلکه همین غذاهایی که در طبیعت کره‌ی زمین موجودند، نیازهای تمام موجودات آن را تأمین می‌کنند.

هر گاه انسان را روی هم رفته با سایر جانوران مقایسه کنیم می‌بینیم نه شبیه است به جانوران درنده و نه به حیوانات چرنده. بلکه ساختمان بدن او بسیار نزدیک است به ساختمان میمون‌های میوه خوار.

دلیل اول :

در طبیعت آن دسته از پستانداران که آب را هنگام نوشیدن لیس می‌زنند مثل گربه، ببر، خرس و گرگ، گوشت‌خوار هستند و هر کدام که آب را می‌مکند یا هورت می‌کشند مانند گاو، فیل و انسان، گیاهخوار می‌باشند.

دلیل دوم :

انسان و بقیه گیاهخواران قادرند آرواره پایین خود را بدون تکان دادن سر علاوه بر بالا و پایین به طرفین نیز تکان دهند در حالی که درندگان از حرکات جنبی فک‌ها که جهت آسیاب کردن دانه به گیاهخواران داده شده، عاجز می‌باشند.

دلیل سوم:

آرواره جانوران گوشت‌خوار دارای دندان‌های شمشیری شکل هست که به دو دندان نیش بزرگ برای پاره کردن مجهز است این آرواره‌ها بسیار پر قدرت و خرد کننده می‌باشند، اما در گیاهخواران دندان‌ها صاف و مسطح هستند و دندان‌های کلبی هم سطح بقیه دندان‌هاست، آرواره‌ها ضعیف هستند و برای فشارهای شدید طراحی نشده‌اند. نوع دندان‌های انسان او را جزو لاینفک گروه گیاهخواران قرار می‌دهد. (این تفاوت حتی در مینای دندان‌ها هم مشاهده می‌شود).

دلیل چهارم:

در ساختمان بدن گوشت‌خواران به علت قابلیت فساد پذیری سریع گوشت، طول روده‌ها کوتاه است تا حیوان بتواند هر چه زودتر آن را دفع نماید، زیرا غذاهای گوشتی پس از هضم در روده محیط بسیار مناسبی برای رشد باکتری‌های مواد آلی از هم پاشیده و فاسد شده به وجود می‌آورد. گیاهخواران از جمله انسان دارای روده‌های درازی می‌باشند برای اینکه مواد غذایی به آهستگی مواد مغذی را پس می‌دهند، و از اینجاست که تغایر غذای یک گوشت‌خوار با گیاهخوار مشهود می‌گردد.

تبدیل و هضم غذای گیاهخواران به وسیله انفعالات تخمیری با همراهی دسته‌های مختلف میکروب‌های گیاهی انجام می‌گیرد، با این تفاوت که آن دسته از میکروب‌ها که برای گوشت‌خواران مناسب است برای گیاهخواران مناسب نیست حتی اگر بدن برای تعدیل آن کوشش کند. تحقیقات نشان می‌دهد که در روده انسان آنقدر باکتری زندگی می‌کند که وزن آن باکتری‌ها به یک کیلوگرم می‌رسد! که اغلب آن‌ها باکتری‌های مفید هستند و هنگامی که غذاهای سالم گیاهی وارد روده می‌شوند، این باکتری‌ها با تجزیه غذا، مواد مغذی بیشتری در اختیار بدن می‌گذارند تا آن را جذب کند. مثلاً از آنجایی که سلولوز موجود در گیاهان قابل جذب نیست، مقداری از آن توسط چنین باکتری‌هایی تجزیه شده و به موادی مانند گلوکز و ویتامین K تبدیل می‌شود و سپس توسط روده‌ها جذب می‌شود. اما اگر غذای فساد پذیر و در بر دارنده سموم مختلف مانند گوشت‌های پرورش یافته با هورمون‌ها به این باکتری‌ها برسد، علاوه بر سموم موجود در خود غذا، سم بیشتری نیز در اثر مصرف باکتری‌ها تولید می‌شود و به دلیل طولانی بودن روده انسان، این سموم جذب بدن شده و به سلامت انسان آسیب فراوانی وارد می‌کند. این ثابت می‌کند که گوشت یک غذای اشتباه و مضر برای گیاهخواران می‌باشد.



دلیل پنجم:

معه انسان و عضلات آن بسیار ظریف و حساس است و به هیچ وجه قادر به هضم کامل غذاهای گوشتی نیست در حالی که معده خشن گوشتخواران با عضلات پولادینش کار اصلی هضم را انجام می‌دهد. این اساسی‌ترین دلیل برای هضم نکردن غذا، یبوست و دل درد در انسان‌هایی است که از گوشت برای خوراک استفاده می‌کنند.

دلیل ششم:

ترشح غده‌های معده و لوزالمعده انسان و بقیه حیوانات گیاهخوار به بافت‌های گوشت بسیار کم اثر است و نمی‌توانند قادر باشد مانند ترشحات غدد یک درنده، گوشت (و همچنین استخوان حیوانات) را نرم و حل کنند. حیوانات گوشت‌خوار در طبیعت، به بیماری‌های مختلف مانند دیابت، سرطان، چاقی و بیماری قلبی نمی‌شوند، اما این بیماری‌ها در اثر خوردن گوشت در انسان به وجود می‌آید چرا که بدن انسان نمی‌تواند چربی‌های اشباع شده و کلسترول موجود در گوشت را تحمل و هضم کند.

دلیل هفتم:

گوشت دارای ازت زیادی است که دفع آن از عهده کبد جانوران گیاهخوار ساخته نیست و همین علت اصلی امراضی چون نقرس و ناراحتی‌های کبدی است که به وفور نزد افراد گوشت‌خوار دیده می‌شود. بوی بد دهان و بعضی از انواع سردردها و سرگیجه‌ها نیز زائیده‌ی همین سبب است.

دلیل هشتم:

انسان قادر نیست مانند حیوانات گوشتخوار از جسد حیوانات به طور کامل و طبیعی استفاده کند. وقتی شیر، روباه یا هر حیوان دیگری طعمه‌اش را شکار می‌کند فقط گوشت‌های ران و سر و سینه آن‌را نمی‌خورد، بلکه گوشت و پوست و استخوان را با هم می‌بلعد و با این کارش تعادلی از نقطه نظر احتیاجات گوناگون بدن به مواد مختلف غذایی برقرار می‌کند.

دلیل نهم:

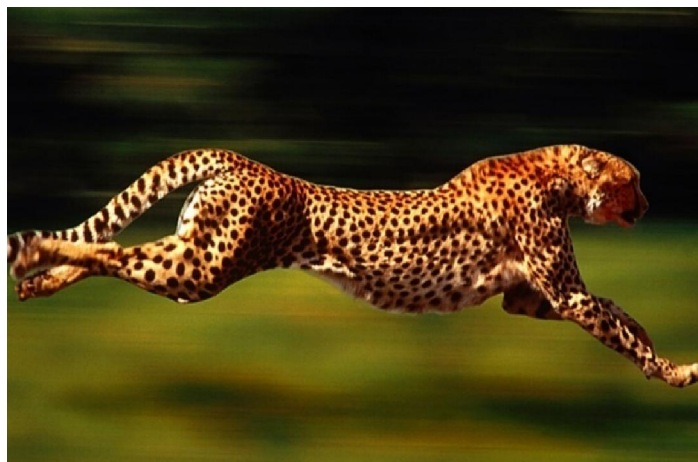
چاک دهان گوشتخواران بسیار عریض است به طوری که می‌توانند هنگام بلعیدن آن‌را به حد زیادی باز نمایند. چاک کوچک دهان انسان دلیل محکم دیگری بر میوه‌خوار بودن اوست.

دلیل دهم:

چربی‌های موجود در گوشت حیوانات به زحمت از بدن گیاهخواران دفع می‌گردد و اغلب به صورت پیه در ناحیه‌های شکم، ران، باسن و غنچه مردم گوشتخوار ذخیره می‌شود. همین چربی‌هاست که در جدار داخلی رگ‌ها جمع شده و حرکت خون را نامنظم می‌سازد. سگته‌های قلبی، حاصل این تغذیه اشتباه و شکم پرستانه است. مصرف چربی‌های گیاهی مثل روغن زیتون، آفتابگردان و غیره هیچ وقت دیده نشده که عارضه‌ای ایجاد کند. غلظت اسید در معده‌ی جانوران گوشتخوار حداقل 10 تا 20 برابر بیشتر از انسان و موجودات گیاهخوار است.

دلیل یازدهم:

حیوانات گوشتخوار می‌توانند به سرعت بدون و شکار خود را در حال گریز بگیرند اما انسان چون میوه‌خوار است، قادر به این کار نیست و در عوض به راحتی دانه از گیاهان بر می‌چیند یا از درختان بالا می‌رود و برای خوراکش میوه را بر می‌دارد.



دلیل دوازدهم:

چشم گوشتخواران بر خلاف چشم انسان و دیگر جانوران گیاهخوار که نامتغیر می‌باشد، قادر است در تاریکی ببیند و مردمکش کوچک و بزرگ شود.

دلیل سیزدهم :

پروتئین حاصل از گوشت برای جذب شدن، معده انسان را به یک کار طاقت فرسا و می‌دارد در حالی که پروتئین‌های نوع گیاهی راحت‌تر جذب شده و بدن انسان و دیگر حیوانات گیاهخوار آن‌ها را آسان‌تر قبول می‌کند. ضمن اینکه ورود بیش از حد پروتئین به بدن باعث فشار آمدن به کلیه می‌شود چرا که کلیه باید این پروتئین بیش از حد را تصفیه کند، و این خود یکی از عوامل فرسودگی و بیماری‌های کلیوی است. در ضمن پروتئین بیش از حد به مصرف سلول‌های سرطانی می‌رسد و باعث تشدید سرطان می‌شود.

دلیل چهاردهم :

حیوانات گوشتخوار می‌توانند بوی جانوران دیگر را از خیلی دور استشمام کنند. انسان اصلاً قادر به این کار نیست.

دلیل پانزدهم :

تمام گوشتخواران قادرند برای به چنگ آوردن شکار، خود را اگر لازم باشد، ساعت‌ها (بی حرکت) پنهان کنند و به طور غریزی حيله‌های گوناگونی را برای فریب دادن طعمه می‌دانند. انسان نه می‌تواند چند دقیقه جایی بند شود و نه قادر است در جایی که هموار نیست راه برود.

دلیل شانزدهم :

طبع انسان چون میوه خوار است، همان‌گونه که گوشتخواران از دیدن اجساد خون‌آلود اشتهايشان تحریک می‌شود، او نیز از دیدن، بوئیدن و چشیدن میوه‌ها و سبزیجات لذت می‌برد و خوشش می‌آید و در مقابل از دیدن اجساد خون‌آلود و دل و روده در آمده حالش بهم می‌خورد و غمگین و ناراحت می‌شود.

در ضمن گیاهخواران و از جمله انسان بسیار علاقه‌مندند که میوه‌ها را به صورت خام بخورند، این در حالیست که خوردن گوشت خام برای انسان تهوع آور و غیر قابل قبول می‌باشد. **انسان طبیعتاً از کشتن و خون‌گریزان است.**

دلیل هفدهم :

میوه‌جات و سبزیجات خام از خاصیت شدید شفا بخشی و دفع میکروب برخوردارند که برای سلامت انسان بسیار ضروریست. اما گوشت اکثر اوقات ناقل ویروس‌ها و میکروب‌های خطرناک است، به خصوص انواع و اقسام کرم‌ها معمولاً از راه گوشت به انسان منتقل شده در جدار روده می‌چسبند و شخص گوشتخوار را مبتلا به کم‌خونی، زردی، رنگ پریدگی، لاغری، ضعف بنیه، پر خوابی و بی‌حوصلگی می‌کنند. هر چند پختن

تا حدودی این کرم‌ها را از بین می‌برد ولی تصور از بین بردن تمام این موجودات خطرناک از راه پختن یک راه اساسی نیست زیرا که خیلی از آن‌ها می‌توانند درجه حرارت‌های بسیار شدید را نیز تحمل کنند و تازه آن‌هایی که از بین می‌روند مواد زائد سمی خود را همچنان باقی می‌گذارند و آن اکثریتی که از بین نمی‌روند در بدن به سرعت رشد کرده و زندگی را بر شخص گوشتخوار تنگ می‌گردانند. اگر شما نیز گوشتخوار هستید چه بسا که مبتلا به این کرم‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها بوده، ولی خودتان از آن خبر نداشته باشید.

دلیل هجدهم :

بزاق انسان و دیگر گیاهخواران جهت آماده کردن مواد نشاسته ای برای هضم در دهان، دارای آمیلاز (آنزیم هضم نشاسته) است، اما بزاق دهان گوشتخواران فاقد این ماده می‌باشد.

دلیل نوزدهم :

قسمت‌های مختلف گوشت به طور وحشتناکی از اوریک‌اسید (اوره) برخوردار است مثلاً یک کیلو گوشت گوساله دارای 30 گرین و یک کیلو جگر بیش از 40 گرین اوریک‌اسید دارد، در حالی که تمام اسید اوریکی که خود بدن می‌سازد و دفع می‌کند در روز از طریق کلیه‌ها فقط 6 گرین می‌باشد و اضافه بر این مقدار کاری دشوار برای کلیه‌ها به وجود آورده شخص را به امراض سخت گوناگون که ناشی از تراکم اوریک‌اسید در بدن باشد مبتلا می‌سازد. این بیماری‌ها تا وقتی مریض به خوردن گوشت ادامه می‌دهد هرگز دیده نشده که علاج قطعی داشته باشد.

دلیل بیستم :

چرندگان و پرندگان گیاهخوار همدیگر را می‌شناسند و به مهربانی در کنار یکدیگر می‌توانند زندگی کنند، مرغ و خروس‌ها لابه لای دست و پای گاو گوسفند بدون آنکه ترسی به خود راه بدهند، می‌لولند و دنبال دانه می‌گردند، اما همین که گرگ یا روباهی نزدیک شود به طور غریزی از آنجا می‌گریزند. این حالت در انسان هم دیده شده که از حیوانات درنده فرار کند.

دلیل بیست و یکم :

دست‌های انسان که به گروه گیاهخواران تعلق دارد برای دریدن ساخته نشده است. انگشتان دست او نشان میوه خوار بودن اوست، وگرنه می‌بایست از پنجه‌هایی برنده و تیز برخوردار باشد.

دلیل بیست و دوم :

کنترل حرارت بدن به دو طریق انجام می‌گیرد. یکی با عرق کردن و دیگری با آویختن زبان از دهان و تنفس‌های سریع. کلیه گیاهخواران از طریق اول با استفاده از مجراهای موجود در روی پوست خود و تمامی گوشتخواران به طریق دوم یعنی با در آوردن زبان و تنفس سریع این کار را انجام می‌دهند مانند سگ و گرگ.

عرق کردن در گیاهخواران باعث دفع طبیعی سموم احتمالی موجود در گیاهانی که خورده‌اند خواهد شد و چنانچه انسانی از خوراک گوشتی استفاده کرده باشد چون میزان سموم و مواد زائد از میزان طبیعی بالاتر می‌رود، عرق تن او بدبو و متعفن خواهد گردید.

دلیل بیست و سوم:

گوشتخواران تقریباً ده برابر گیاهخواران جوهر نمک (اسید هیدروکلوریک) در بدن خود تولید می‌کنند که بیشتر در هضم قسمت‌های استخوانی گوشت به کار گرفته می‌شود. و با توجه به میزان جوهر نمک در بدن آدمی، هرگز نمی‌شود او را یک گوشتخوار به حساب آورد.

دلیل بیست و چهارم:

انسان می‌تواند در رژیم غذایی خود گوشت را به سادگی حذف کند و در این راستا ادعا می‌شود که رو به سلامت بیشتر هم خواهد گذاشت، ولی او هیچ گاه نمی‌تواند غذای طبیعی خود را که گیاهان می‌باشد حذف کند و به زندگی ادامه دهد. این در حالیست که گوشتخواران می‌توانند بدون خوردن گیاه زندگی کنند و سالم باقی بمانند.

بهتر است نگاهی به جدول زیر بیندازید که تفاوت‌های فیزیولوژی بدن انسان را با گوشتخواران و همه چیز خواران نشان می‌دهد. این جدول خلاصه ای از تحقیقات دکتر "میلتون آر. میلز"¹ در مورد آناتومی خوردن است که از یک وب سایت خارجی اقتباس شده است:²

انسان	گیاهخوار	همه چیز خوار	گوشتخوار	
تکامل یافته	تکامل یافته	کاهش یافته	کاهش یافته به منظور باز شدن هر چه بیشتر دهان	ماهیچه های صورت
کناره های پهن	کناره های پهن	کناره‌ها بسط نیافته	کناره‌ها بسط نیافته	آرواره
بالاتر از دندان‌های آسیا	بالاتر از دندان‌های آسیا	در محل دندان آسیا	در محل دندان آسیا	محل مفصل آرواره
حرکت و جابه‌جایی در کناره‌ها و عقب و جلو	حرکت و جابه‌جایی در کناره‌ها و عقب و جلو	فیچی مانند؛ کمترین جا به جایی	فیچی مانند؛ کمترین جا به جایی	حرکت آرواره
کوچک	کوچک	بزرگ	بزرگ	سایز دهان نسبت به صورت (هنگام باز شدن دهان)

¹ Milton R. Mills, M.D., <http://www.earthsav.ca/files/anatomy.pdf>

² <http://michaelbluejay.com/veg/>

دندان‌های پیشین	کوتاه و تیز	پهن، صاف و بیل مانند	پهن، صاف و بیل مانند
دندان‌های کلبی (تیز)	بلند، تیز و خمیده	کند (کوتاه یا بلند) برای دفاع، یا وجود ندارد	کوتاه و کند
دندان‌های آسیا	تیز و دندان‌دار	صاف و انحنا دار با سطح وسیع	صاف با انحناهای گره ای
جویدن	هیچ؛ بلعیدن تمام غذا	بلعیدن کل غذا و یا فشردن ساده	خوب جویدن ضروری است
بزاق	بدون آنزیم گوارشی	بدون آنزیم گوارشی	همراه با آنزیم‌های گوارشی کربوهیدرات
میزان اسیدیته معده هنگام پر بودن	$\leq \text{pH } 1$	$\leq \text{pH } 1$	$\text{pH } 4-5$
طول رودی کوچک	3 تا 6 برابر طول بدن	4 تا 6 برابر طول بدن	10 تا 11 برابر طول بدن
روده بزرگ	ساده، کوتاه و صاف	ساده، کوتاه و صاف	دراز، پیچیده و چین دار
کبد	توانایی تصفیه ویتامین A	توانایی تصفیه ویتامین A ³	عدم توانایی تصفیه ویتامین A
کلیه	ادرار بسیار غلیظ	ادرار بسیار غلیظ	ادرار با غلظت ملایم
چنگال	ناخن‌ها و چنگال تیز	ناخن‌ها و چنگال تیز	ناخن‌های صاف

کتاب‌ها، مقالات و مستندات بسیاری در مورد مضرات گوشت‌خواری و برتری گیاه‌خواری برای انسان وجود دارد، اما به عنوان خلاصه ای از تحقیقات انجام شده، دو مورد دیگر از آن‌ها را در این قسمت ذکر می‌کنیم:

- انسان به اندازه‌ی سایر حیوانات گیاه‌خوار به خواب نیاز دارد، یعنی کمتر از گوشت‌خواران و همه چیزخواران.

³ منظور، توانایی جداسازی ویتامین A از سموم گوشت است.

- "همه چیز خوار" به معنی مصرف نیم گیاه_نیم گوشت و محصولات حیوانی نیست. بیشتر شامپانزه‌ها همه چیز خوار به حساب می‌آیند اما 95 تا 99 درصد غذای آن‌ها را گیاهان تشکیل می‌دهد، و باقی غذای آن‌ها گوشت نیست، بلکه موربانه است! اگر انسان را همه چیزخوار به حساب آوریم، بنابراین بر اساس ساختار بدن از این نوع همه چیزخواران محسوب می‌شود، نوعی که تقریباً تمام غذای او را گیاهان تشکیل می‌دهد.

- زنان باردار در دوران حاملگی و ویا، میل بیشتری به میوه و سبزی دارند چرا که کودک برای رشد به این مواد حیاتی نیاز دارد. این نیز نشانه ای از طبیعی بودن گیاهخواری برای انسان است، چرا که کودکان و زنان حامله تشخیص درست‌تری داشته و نیاز بیشتری به تغذیه‌ی طبیعی دارند.

بر اساس دلایل گیاهخوار بودن انسان و هم چنین فلسفه و اظهارات پرفسور خرسند که در صفحات پیشین آورده شد، به نظر می‌رسد امور زیادی بر ما ناشناخته مانده‌اند که می‌بایستی به آن‌ها پی ببریم. اما دیدگاه و طرز فکر متفاوت و پی بردن به حقایق، فقط به پرفسور خرسند محدود نمی‌شود.

• تحقیقات و نظریات آرشاور در آوانسیان

در جایی دیگر نیز حدود 55 سال پیش، مرحوم آرشاور در آوانسیان، یک هم وطن ارمنی، در حالی که دو فرزند عزیزش را بر اثر بیماری از دست داده و خود نیز گرفتار بیماری‌های گوناگون تا سر حد مرگ بوده، با این که بنا به گفته خود بسیار در زمینه بیماری‌ها و پزشکی کتاب خوانده و مطالعه و تحقیق کرده، اما عامل اصلی بیماری‌ها را پیدا نمی‌کند تا اینکه با خواندن کتاب "بیماری‌های تغذیه ای" از نویسنده سوئیسی **Bircher Benner**، تحت تأثیر قرار می‌گیرد و به یک دیدگاه متفاوت در مورد بیماری‌ها می‌رسد، و پس از آن به یک کشف بزرگ نائل می‌شود! آن کشف بزرگ این بود که در واقع عامل تمام بیماری‌ها، "پخت و پز" است که باعث از بین رفتن مواد مغذی شده و در نتیجه با خوردن غذای پخته، بدن گرسنه تر هم می‌شود! و همین عامل تمام بیماری‌هاست ضمن اینکه با نابود شدن مواد مغذی موجود در غذا با پخت و پز که حدود 80

درصد مواد غذایی مفید را از بین می‌برد، کمبود مواد غذایی و قحطی پدیدار می‌شود و همین عامل و زمینه‌ی تمام جنگ‌ها و تیره‌روزی‌های بشر است.

در ابتدای کتاب خام‌خواری نوشته‌ی آرشاور در آوانسیان می‌خوانیم:

غذای بی‌جان یعنی بیماری و مرگ، غذای جان‌دار یعنی سلامتی کامل و طول عمر.

مرده‌خواران گمراه در آشپزخانه غذا نمی‌پزند، بلکه بیماری می‌پزند.

پخت و پز کلیه مواد حیاتی را که بدن انسان احتیاج دارد در غذای طبیعی می‌سوزاند و آن را به یک ماده سمی و بیماری‌زا تبدیل می‌نماید.

میل برای غذای مرده، گرسنگی حقیقی نیست بلکه اشتهای کاذب است که یک معتاد برای مواد سمی احساس می‌کند.

با ختم مرده‌خواری یک عصر وحشتناک به پایان می‌رسد.

با آغاز زنده‌خواری یک عصر مبارک شروع می‌شود.

در عصر مرده‌خواری هیچ‌کس به پیری طبیعی نمی‌رسد، همه در نتیجه بیماری‌ها تلف می‌شوند.

در عصر زنده‌خواری هیچ‌کس در نتیجه بیماری نخواهد مرد، همه به پیری خواهند رسید و این پیری کی می‌رسد؟ 200 یا 300 سال بعد؟ هیچ‌کس نمی‌داند، زیرا نمونه آن هنوز دیده نشده.

دیوانگان خطرناک و دشمنان بشریت هستند آن کسانی که مردم را با خطر افسانه‌ای «کمبود مواد غذایی» و «ازدیاد جمعیت» می‌ترسانند.

در این دنیا کمبود مواد غذایی وجود ندارد، مردم «متمدن» هشتاد درصد غذای طبیعی را با آتش نابود می‌کنند.

اگر فقط غلات و حبوبات موجود به صورت خام مصرف شود هشتاد درصد آن اضافه می‌آید. این است حقیقت امر.

هم چنین در کتاب مذکور می‌خوانیم:

ورزشکاران عزیز:

به شما درس غلط آموخته‌اند. خوراک‌های پخته مخصوصاً «پروتئین حیوانی» به شما نیرو و انرژی نمی‌دهد بلکه انرژی شما را از بین می‌برد و به جای اینکه ورزش برای شما یک عمل مفید باشد، ارگان‌های شما را زودتر از سایرین خسته نموده شما را مجبور می‌کند در حین جوانی، در 30-35 سالگی، از ورزش دست بکشید و با ارگان‌های فرسوده به اجتماع مرده‌خواران تنبل و بیمار برگردید.

هرکس که عقل دارد باید فوراً غذای مرده را کنار گذاشته، بدن خود را از سموم و گوشت‌های زائد نجات داده، با غذای طبیعی ارگان‌ها و عضلات خود را تقویت نموده و با نیروی تازه وارد میدان مسابقه شود تا به جوایز بی‌سابقه‌ای نائل گردد.

زنده‌خواران حقیقی با غذای طبیعی و ورزش نیروی جسمی و فکری خود را تا مدتی خیلی زیاد، بیشتر از آنکه تصور می‌شود، (تا 100 یا 120 سال و بلکه بیشتر) روز به روز افزایش خواهند داد.

زنده‌خوارها معطل تاکسی و اتوبوس نمی‌شوند، آن‌ها پیاده راه می‌افتند و زودتر به مقصد می‌رسند. به این طریق مسئله ترافیک خود به خود حل می‌شود. جوانان مرده‌خوار برای ده دقیقه راه، نیم ساعت در انتظار اتوبوس می‌ایستند. شرم بر آن‌ها.

طبیعتاً چنین جملاتی در وهله‌ی اول موجب تعجب ما خواهند گشت چرا که بر خلاف آن چیزی است که هر روز از رسانه‌ها و دیگران می‌شنویم. اکنون می‌رویم تا از تجربیات و تحقیقات آقای آرشاویز در آوانسیان در این زمینه بخوانیم که قسمت‌های مهم‌تر آن را نقل قول کرده‌ام و با اینکه شاید بیش از حد مجاز نقل قول آورده‌ام! اما واقعاً ضروری است و اگر شما این جملات‌ها را در کتاب مذکور خوانده باشید یا در آینده بخوانید، با این که تکراری می‌شود، اما خودتان متوجه خواهید شد که چنین حقایقی در این مدت برایتان اثبات شده. پس با هم می‌خوانیم:

کلیه مطالعاتی که تا به حال درباره پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و غیره شده است به کلی غلط می‌باشد و باید روی آن‌ها خط بطلان کشید.

کلیه تحقیقات و اکتشافات به اصطلاح علمی که درباره خواص غذایی انواع پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و غیره شده است به کلی غلط و فرضی می‌باشد. اشتباه در این است که ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و غیره مواد اولیه نیستند، آن‌ها ترکیباتی هستند که در هر گیاهی به یک شکل و رنگ در آمده است. فرض کنیم (چون هنوز هیچ کس به درستی نمی‌داند) بدن انسان یا حیوان به ده هزار نوع مواد اولیه محتاج باشد. این ده هزار نوع مواد اولیه در هر گیاهی موجود است. مثلاً زیست‌شناسان در برگ درخت یا در خار بیابان نمی‌توانند همه نوع ویتامین‌ها، مواد معدنی و مانند آن‌ها را که بدن یک حیوان احتیاج دارد پیدا کنند ولی چون همین ده هزار نوع مواد اولیه یعنی اتم‌های لازمه در این گیاهان موجود است، حیوان می‌تواند با جابه‌جا نمودن این اتم‌ها در بدن خود هر نوع ترکیبات غذایی را که احتیاج دارد از آن‌ها بسازد. به عبارت دیگر حیوان قادر است پروتئین گیاهی را در بدن خود تبدیل به چربی یا ویتامین کند و بالعکس.

نباید فراموش نمود که فقط از غذاهای زنده می‌توان این تغییرات را انتظار داشت. از خوردنی‌های مرده بدن انسان هیچ چیز نمی‌تواند بسازد. این است که به عقیده پزشکان کوتاه‌بین حیوان می‌تواند در بدن خود همه گونه ویتامین بسازد ولی انسان قادر نیست این کار را انجام دهد و با این دلیل ابلهانه این پزشکان بی‌رحم و پول‌پرست اسم چند ویتامین مصنوعی را روی کاغذ می‌آورند و هزار ریال {در آن زمان} از مشتری می‌گیرند و هزار ریال هم برای دارو فروش تدارک می‌بینند. این بزرگ‌ترین حقه‌بازی است که تاریخ انسان تا به حال ثبت نموده است چون با این دو هزار ریال انسان می‌تواند با گندم، خرما، هویج و سبزی برای یک سال تمام کلیه احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامین‌های طبیعی تأمین نماید...

متأسفانه رادیو و تلویزیون‌ها این حساب‌های غلط و گمراه کننده را مثل طوطی آنقدر تکرار می‌کنند و گوش‌های مردم را پر می‌نمایند که هر باسواد و بی‌سوادی روز و شب فقط از ویتامین، پروتئین، کلسیم و کالری صحبت می‌کنند. هیچ‌کس عقیده طبیعت را نمی‌پرسد، هیچ‌کس فکر نمی‌کند که اگر وضع از این قرار باشد چهارپایان باید اقلأً روزی صدها نوع گیاه پیدا کنند و بخورند تا بتوانند احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامین‌ها و غیره تأمین نمایند، ولی به طوری که با چشم خود می‌بینید بیشتر حیوانات فقط به یک یا دو نوع غذا قناعت می‌کنند. نگاه کنید به اسب، شتر، فیل و زرافه و عمیقاً فکر کنید.

حقیقت این است که ویتامین C بعد از وارد شدن به بدن دیگر ویتامین C نمی‌ماند و یا ویتامین B دیگر ویتامین B نمی‌ماند. بدن انسان یا حیوان این همه ترکیبات غذایی را در جهاز هاضمه خود می‌شکند، خورد می‌کند، تبدیل به ده هزار نوع مواد نام برده می‌نماید و هر ترکیباتی که خودش احتیاج دارد را از نو می‌سازد. باز هم واضح تر بگوییم، طبیعت برای به وجود آوردن غذای گیاهی کامل ده هزار نوع مواد اولیه بکار می‌برد. طبیعت یک دفعه این ده هزار نوع مواد اولیه را به شکل یک سیب در می‌آورد و دفعه دیگر ترتیب این مواد اولیه را تغییر می‌دهد و به شکل انگور یا برگ یا یونجه و یا گندم در می‌آورد.

اگر طبیعت ترتیب ترکیبات غذایی را در همه گیاهان طوری قرار داده بود که همه ترکیبات شناخته شده در آن‌ها پیدا بود، آن وقت این گیاهان همگی به یک شکل، یک رنگ و به یک طعم در می‌آمدند.

کار طبیعت در اینجا تمام نمی‌شود، او شکل ظاهری گیاهان را تغییر می‌دهد، ترکیب آن‌ها را عوض می‌کند و موجودات زنده به وجود می‌آورد. مثلاً شکل ظاهری یونجه را عوض نموده و یک گوسفند به وجود می‌آورد. از خار بیابان یک شتر، از علف‌های جنگل یک فیل، از برگ درختان یک زرافه و از گندم یا سیب یک انسان می‌سازد. به عبارت دیگر یونجه، سیب، انگور، گندم، گوسفند، اسب، شتر و یا انسان همین ده هزار نوع مواد اولیه هستند فقط به شکل‌های مختلف. این است که سیب یا گندم زنده برای انسان غذای کامل است ولی کلیه پختنی‌های جهان و مواد شیمیایی روی هم رفته غذا نمی‌باشند؛ آن‌ها فقط خاکستر غذا هستند.

حالا ببینیم این «دانشمندان» در آزمایشگاه‌های خود به چه کارهایی مشغولند. آن‌ها غذای طبیعی و کامل خود را گم کرده‌اند⁴ و در آزمایشگاه‌های خود جستجو می‌کنند تا بفهمند بدن یک انسان به چه نوع ترکیبات غذایی (البته نه مواد اولیه غذایی بلکه فقط ترکیبات غذایی) احتیاج دارد که یکی یکی پیدا کنند و غذایی برای انسان تهیه نمایند. آن‌ها فقط آنقدر فهمیده‌اند که نان سفید غذای ناقص است و در ممالک «پیشرفته» مانند ایالات متحده آمریکا چندین نوع مواد شیمیایی (ویتامین‌ها و غیره) به این نان اضافه می‌کنند و به مردم می‌فروشند.

فرض کنیم آن‌ها بعد از هزاران و بلکه میلیون‌ها سال سعی و کوشش و جستجو موفق شدند کلیه ترکیبات غذایی را که بدن انسان احتیاج دارد کشف نمایند و تعداد این چندین نوع مواد شیمیایی را به ده یا صد هزار نوع برسانند و با آن‌ها غذای زنده و کامل درست نمایند. نتیجه این کار چیست؟ نتیجه این کار چنین خواهد بود که این آقایان بعد از میلیون‌ها سال جستجو همین غذای اصلی انسان را که گم کرده بودند یعنی همان گندم زنده را که با دست خودشان کشته و تبدیل به نان کرده بودند مجدداً پیدا خواهند کرد!

⁴ - ممکن است صد هزار نوع یا بیشتر و یا کمتر باشد چون هیچ کس هنوز نمی‌داند.

⁵ - در حقیقت روی آتش نابود نموده‌اند.

حالا بیاییم از این «دانشمندان» پرسیم وقتی گندم زنده یعنی همین غذای طبیعی، اصلی و کامل انسان که در همه جای دنیا به این فراوانی موجود است دیگر دنبال چه می‌گردید؟

لذا اصولاً آن خوراکی را باید غذای واقعی دانست که به تنهایی قادر به تغذیه نمودن یک موجود زنده بوده یعنی غذای کامل و دارای همان ده هزار ماده اولیه فرض شده باشد. کلیه غذاهای گیاهی زنده از این نوع هستند، ولی از هر یک از آنها باید بر حسب میل بدن و آمادگی دستگاه گوارش مصرف شود، چون بدن ما که کامل‌ترین لابراتوار جهان است چنانچه از نفوذ و اثر سموم نجات یابد به خوبی می‌تواند راه خود را پیدا کند و آن وقت میل ما راهنمای کامل ما می‌باشد و ما را به خوبی راهنمایی خواهد کرد که از هر یک از این غذاها چقدر و با چه نسبت مصرف کنیم.

مثلاً وقتی ما میل به غذای شیرین مانند عسل، کشمش، خرما و غیره داریم دلیل بر این نیست که بدن ما احتیاج به مواد قندی دارد بلکه دلیلش این است که دستگاه‌های درونی جهاز هاضمه ما در این موقع آمادگی برای شکافتن و تحلیل نمودن مواد قندی دارد. چند لحظه دیگر میل به وجود می‌آید قدری گردو، سیب، تربچه یا پیاز بخوریم، یعنی جهاز هاضمه ما امکانات خود را برای شکافتن و هضم نمودن غذاهای مزبور آماده کرده است. اما باید دانست که میل در مقابل غذاهای مرده با میل در مقابل غذاهای زنده هیچ شباهتی ندارد. یک مرده‌خوار هر قدر هم غذاهای مختلف بخورد نمی‌تواند میلی را که برای کشیدن یک سیگار یا تریاک دارد خاموش نماید. همین طور هم با خوردن غذاهای زنده او نمی‌تواند میلی را که برای خوردن یک بشقاب غذای گوشت‌دار و چربی‌دار دارد خنثی نماید مگر اینکه سمومی را که با خوراکی‌های مرده در بدن خود ذخیره نموده است خالی کند.

این همه غذاهای طبیعی ظاهراً متنوع بعد از تحلیل رفتن و تجزیه شدن در بدن ما همگی به یک چیز یعنی به غذای کامل تبدیل می‌شوند. بعضی‌ها خیال می‌کنند که هر غذایی خاصیت مخصوصی دارد، ولی حقیقت این نیست. حقیقت این است که همه غذاهای زنده گیاهی ظاهراً کاملاً متفاوت ولی باطناً یک خاصیت دارند و این خاصیت آن است که آنها غذای کامل هستند...

چون انسان معمولاً عادت دارد غذاهای مختلف بخورد، جهاز هاضمه‌ی او عادت کرده است برای شکافتن این غذاها مایع‌های گوناگون (آنزیم‌ها) آماده داشته باشد، اما اگر شخصی در وضعی قرار گیرد که به غیر از یک نوع غذا چیز دیگری برای خوردن پیدا نکند و مجبور شود فقط با این غذا تغذیه نماید، جهاز هاضمه‌ی او به آسانی عادت می‌کند و برای شکافتن این غذا مایع‌های کافی تهیه می‌نماید و در اختیار او می‌گذارد تا شخص بتواند از آن غذا به مقدار کافی بخورد و هضم نماید و احتیاج بدن خود را کاملاً تأمین نماید، ولی این کار را با هیچ نوع از خوراکی‌های «پخته» و «مقوی» نمی‌توان انجام داد.

این نظریه آقای آوانسیان که هر گیاه به تنهایی شامل تمام مواد مورد نیاز بدن می‌باشد چون جانوران گیاهخوار تنها با یک نوع گیاه، تمام مواد غذایی مورد نیاز خود را تأمین می‌کنند، بسیار قابل تأمل است و به احتمال زیاد درست. من در این مورد بسیار جستجو کردم ولی تاکنون تحقیقات زیادی در این زمینه انجام نشده. به همین دلیل این موضوع را با خانم دکتر زرین آذر، متخصص تغذیه در آمریکا که از مشهورترین محققان و طرفداران رژیم غذایی خام گیاهخواری هستند مطرح کردم، و ایشان هم در پاسخ بیان نمودند که این موضوع تا حد زیادی ناشناخته است چرا که بسیاری از مواد و ترکیبات غذایی موجود در گیاهان و بدن انسان هنوز شناخته نشده‌اند، اما با این حال چیزی که روشن است، این است بدن انسان بسیار هوشمند بوده و برخی از مواد مورد

نیاز خود را تولید می‌کند، اما اینکه یک گیاه به تنهایی برای انسان کافی است یا نه، شاید در این زمان ممکن نباشد چرا که در اثر تغییرات اقلیمی و آلودگی‌ها و ورود مواد شیمیایی مختلف به خاک، میزان حاصلخیزی آن کم شده، و هم چنین گیاهان و بدن انسان ضعیف‌تر شده‌اند و اگرچه هنوز نمی‌توان یک نظر قطعی در مورد این مسئله اظهار کرد چون فعلاً خیلی ناشناخته‌های زیادی وجود دارد، اما مصرف میوه‌جات، سبزیجات، مغزها و دانه‌های مختلف می‌تواند تمام نیازهای بدن را تأمین کند. (رجوع شود به بخش پرسش و پاسخ وب سایت دکتر زرین آذر: www.ZarinAzar.com)

یکی از مسائلی که به اشتباه فهمیده شده و متأسفانه در جامعه به شدت رواج پیدا کرده است، این است که پروتئین فقط در گوشت، تخم مرغ و مواد حیوانی است و گیاهان فاقد پروتئین می‌باشند و یا پروتئین آن‌ها ناقص است و قابل جذب نیست.

اگر کمی تحقیق کنید می‌بینید که اتفاقاً بر عکس است، بعضی گیاهان مانند سویا حتی بیشتر از گوشت پروتئین دارند، ضمن اینکه پروتئین مازاد هم برای بدن مضر است. در این باره هر شخص حتماً می‌بایستی مطالعه و تحقیق کند چرا که در غیر این صورت نمی‌تواند به واقعیت پی ببرد و همیشه از چاله به چاه می‌افتد. خواندن خواص خوراکی‌ها و مقالات مختلف در مورد تغذیه می‌تواند تا حدی ما را در فهم بهتر حقیقت یاری کند. هم چنین تحقیق در مورد نتایجی که خام گیاهخواران گرفته‌اند نیز بسیار حیاتی می‌باشد، مثلاً آقای دکتر بسکی (متخصص زنان و زایمان و طبیعی دان) در ایران یکی از پیشگامان خام گیاهخواری هستند که بیش از 40 سال است از رژیم خام گیاهخواری پیروی می‌کنند و ضمن بهبودی کامل و شادابی در سن 80 سالگی، بیماری‌های سخت خود مثل آب مروارید، دیسک کمر و سینوزیت را با این روش کاملاً درمان نموده‌اند. چنین افرادی _که اگر جستجو کنید می‌بینید تعدادشان در جهان آن قدرها هم کم نیست! _ مصداق‌های روشنی هستند که برتری رژیم غذایی خام گیاهخواری را به ما نشان می‌دهند و این عقیده‌های باطل که پروتئین فقط در گوشت وجود دارد و یا اینکه پروتئین گیاهی قابل جذب نیست را کاملاً و به صراحت رد می‌کند.

حقیقت این است که پروتئین در تمام گیاهان وجود دارد حتی در پرتقال (که حدود 7 درصد پروتئین دارد) و مزیت پروتئین گیاهی بر پروتئین حیوانی، خالص بودن آن است، چرا که در گیاهان بر خلاف محصولات

حیوانی، کلسترول بد و چربی‌های اشباع شده وجود ندارد و در عوض، مواد آنتی‌اکسیدان و ضد سرطان موجود در گیاهان به حفظ سلامتی کمک می‌کند. میزان مصرف پروتئین برای هر شخص بسته به مشخصات جسمی و هم‌چنین میزان فعالیت متفاوت است، مثلاً ورزشکاران به پروتئین بیشتری نسبت به افراد عادی نیاز دارند که می‌توانند با مصرف بیشتر غلات و حبوبات و جوانه‌ی آن‌ها پروتئین مورد نیاز خود را به راحتی تأمین کنند.

برای آن دسته دیگر از عزیزانی که نگران تأمین دیگر مواد غذایی هستند مانند کلسیم و فکر می‌کنند کلسیم فقط در لبنیات وجود دارد و یا «امگا3» که فکر می‌کنند فقط در ماهی وجود دارد، توصیه من این است که بیشتر مطالعه کنند چون این‌ها برای خود من هم آن‌اویل شروع گیاهخواری مسائل حل نشده‌ای بود، ولی با کاوش در کتاب‌ها، مقالات، فیلم‌ها و برنامه‌های مستند در این زمینه، شک‌هایم بر طرف شد و تا حد زیادی به چگونگی تأمین مواد غذایی مختلف از منابع گیاهی پی بردم. اگر چه توصیه من به شما خواننده گرامی، مطالعه و جستجوی بیشتر برای رسیدن به حقیقت است چون می‌بایستی خود شخص به نتیجه برسد و متقاعد شود، اما به طور خلاصه باید گفت که در نتیجه تحقیقات فراوان انجام شده در مورد کلسیم، کلسیم در بسیاری از مواد گیاهی مانند کنجد، بادام و سایر مغزها و حتی در کلم بروکلی و پرتقال تامسون هم وجود دارد و می‌بایستی مطلع باشید که لبنیات و سایر مواد حیوانی (به استثنای عسل) باعث اسیدی شدن خون می‌شوند که همین سبب بیماری‌های مختلف از جمله پوکی استخوان می‌باشد. در ضمن نباید فراموش کرد که در مورد شیر پاستوریزه و هموژنیزه، دیگر هیچ خاصیتی از شیر طبیعی باقی نمانده و در واقع سم خالص است و به همین خاطر کشورهای که بیشترین میزان مصرف لبنیات را دارند (مانند فنلاند و آمریکا) بیشترین آمار پوکی استخوان در جهان را هم دارند!

هم‌چنین فاکتورهای رشد موجود در لبنیات نیز که طبیعت برای رشد گوساله در نظر گرفته، برای انسان مضر است و در بروز سرطان و دیابت نقش دارد. از طرفی شیر هم مانند گوشت، نه خامش برای انسان مفید است و نه حرارت دیده آن، چرا که مصرف شیر خام به دلیل وجود باکتری‌های عفونی فراوان بسیار خطرناک بوده و باعث بیماری‌هایی مانند تب مالت و سل می‌شود. هم‌چنین مصرف شیر با تشکیل مخاط چسبناک در معده و روده، سیستم گوارش و هم‌چنین سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند و بنابراین حتی خام گیاهخواران نیز که

سیستم ایمنی قوی‌تری دارند نمی‌توانند شیر خام مصرف کنند، چون در این صورت با خطرات بزرگی مواجه می‌شوند و تمام زحمات بدن را به هدر داده‌اند! مصرف لبنیات در جذب سایر مواد مفید غذایی در معده نیز اختلال به وجود می‌آورد.

شیر پخته (پاستوریزه) هم آنزیم‌هایش از بین رفته‌اند و پروتئین‌های آن نیز در اثر حرارت دچار تغییرات ساختاری شده‌اند که گوارش آن را سخت‌تر و بدتر می‌کند در حالی که هیچ‌گونه خاصیتی نیز در آن باقی نمانده.

و نیز در بدن ما آنزیمی برای تجزیه‌ی لاکتوز وجود ندارد. چربی موجود در لبنیات نیز باعث بالا رفتن کلسترول بد و رسوب در رگ‌ها می‌شود که همانند مصرف گوشت باعث بیماری‌های قلبی و فشار خون می‌شود. در کل، گاو شیر را برای گوساله‌اش تولید می‌کند و بنابراین، شیرش متناسب با بدن گوساله است، نه انسان! به همین دلیل در طبیعت هم خیلی به ندرت و آن در هم شرایط استثنائی دیده می‌شود که یک حیوان از شیر حیوانی دیگر تغذیه کند. حتی شیر مادر هم پس از اتمام دوران شیرخوارگی برای انسان مفید نیست، چرا که با قطع مصرف شیر در کودک، غده‌های ترشح آنزیم‌های تجزیه‌ی شیر غیر فعال می‌شوند. در تمام پستانداران وضعیت بدین شکل است، چرا که در غیر این صورت گوساله تا پایان عمر به شیر مادر وابسته می‌شد و هیچ‌گاه نمی‌توانست علف بخورد! بنابراین مصرف لبنیات در بزرگسالان امری کاملاً غیر طبیعی است و در نتیجه موجب پیدایش بیماری‌های فراوان می‌شود.

شیر غذای انسان بالغ (و حتی حیوان بالغ) نیست، اما چنانچه تمایل زیادی به مصرف شیر و لبنیات داشته باشید و ترک عادت هم سخت باشد، خوشبختانه جایگزین‌های زیادی وجود دارد، چرا که در گیاهخواری می‌توانید از انواع و اقسام شیرها و لبنیات گیاهی (که از ترکیب پودر گیاه با آب حاصل می‌شوند و طعم بسیار خوبی نیز دارند) لذت ببرید، مانند شیر سویا و شیر بادام که مشتقات آن‌ها مانند ماست سویا، پنیر سویا و غیره نیز می‌تواند پاسخگوی ذائقه‌های تنوع طلب باشد. البته ناگفته نماند که مصرف مغزهای گیاهی به صورت طبیعی (و یا خیس خورده در آب به مدت 12 تا 24 ساعت) بر هر گونه دستکاری ارجحیت دارد زیرا در چنین مواردی، با خرد شدن گیاه و قرار گرفتن در مجاورت هوا، دچار فرایند اکسیداسیون می‌شود و بخشی از خواص خود را از دست می‌دهد.

و لازم به ذکر است که تخم مرغ نیز اصلاً غذای مناسبی نیست، چرا که برای تولید مثل پرندگان طراحی شده نه به عنوان غذای انسان! در گذشته مرغ‌ها بسیار کمتر از امروز تخم می‌گذاشته‌اند، حتی برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مرغ‌هایی که کاملاً در طبیعت آزاد بوده‌اند بدون اینکه دست انسان به آن‌ها برسد، سالی فقط **12** عدد تخم می‌گذاشته‌اند! اما اکنون در مرغداری‌های صنعتی، با تزریق هورمون‌های مختلف و روشن کردن چراغ‌ها در شب، کاری کرده‌اند که هر مرغ در سال **300** تخم بگذارد! اما در هر صورت، این حقیقت تغییر نمی‌کند که تخم مرغ غذای طبیعی انسان نیست، چرا که مملو از کلسترول بد بوده و با داشتن پروتئین مازاد بسیار زیاد، به کلیه و کبد فشار بسیار زیادی وارد می‌آورد. تخم مرغ آلرژی‌زاست و هورمون‌های موجود در آن که طبیعت هوشمند برای رشد جوجه در نظر گرفته، برای انسان بسیار مضر و حتی سرطان‌زاست.

در مورد دلایل علمی آن به صورت مفصل، مقالات مختلف زیادی نوشته شده که در این کتاب مجال پرداختن به آن‌ها نیست و برای اطلاع بیشتر می‌توانید به آن‌ها مراجعه نمایید.

در مورد «امگا3» هم ثابت شده که این ماده در گردو، شاهدانه و تخم کتان به وفور یافت می‌شود ضمن اینکه مواد گیاهی بر عکس گوشت ماهی، خون را اسیدی نمی‌کنند. در مورد ویتامین **B12** و سایر مواد مورد نیاز بدن نیز بدون شک با مصرف گیاهان مختلف، تمام نیازهای بدن رفع می‌شود. البته در مورد ویتامین **B12** وضع تا حدی متفاوت است و اگرچه به ندرت پیش آمده که گیاهخواران دچار کمبود این ویتامین شوند، اما به هر حال متأسفانه به دلیل استفاده‌ی بی‌رویه از کودهای شیمیایی و سموم آفت کش، باکتری‌های مفیدی که این ویتامین را تولید می‌کنند از بین رفته در نتیجه کمبود به وجود می‌آید. علائم کمبود این ویتامین شامل عصبی شدن و جنون، کم خونی و خارش در دست و پا می‌باشند که در صورت بروز هر یک از این علائم می‌بایستی به پزشک مراجعه نمود و نسبت به آزمایشات تشخیصی و درمان با قرص‌ها و ویتامین‌های مکمل اقدام نمود، هم چنین در مورد کودکان و زنان باردار نیز باید با حساسیت بیشتری پیگیری نمود. اما بهترین راهکار در حال حاضر برای جلوگیری از کمبود این ویتامین، مصرف مواد ارگانیک و طبیعی تا حد ممکن می‌باشد و به خصوص گیاهانی که با کود حیوانی پرورش داده شوند از این حیث برتری دارند. ضمناً مصرف الکل، استعمال

دخانیات، استرس، هوای آلوده و بی تحرکی نیز می‌توانند در هر نوع اختلال در بدن دخیل باشند، بنابراین می‌بایستی سعی کنیم زندگی کاملاً سالمی داشته باشیم.

در قسمتی دیگر از کتاب آوانسیان تجربیات و نظراتی را در مورد جانوران گوشتخوار می‌خوانیم که بسیار قابل تعمق است:

گوشت‌خواری یک عمل طبیعی نیست.

به طوری که نزد بیشتر حیوانات مشاهده می‌نماییم یکی از این حیوان‌ها فقط علف می‌خورد، دیگری برگ درخت، سومی دانه، چهارمی خار و از این قبیل. این درست نیست که ما برای همه آن‌ها اسامی تعیین کنیم مثل علف‌خوار، برگ‌خوار، دانه‌خوار، گوشت‌خوار، همه‌جور‌خوار و مانند این‌ها. طبیعتاً همه موجودات زنده‌ی روی زمین گیاه‌خوار خلق شده‌اند.

پروردگار بزرگ موجودات زنده جوراجور خلق نموده است و برای آن‌ها هزاران نوع خوردنی‌های گیاهی به وجود آورده و در همه جای دنیا پخش نموده است که آن‌ها بخورند و نزد همدیگر به آرامی و خوبی و خوشی زندگی کنند. طبیعت غذای کامل را توسط اشعه خورشید می‌پزد و درست می‌کند و با سلول‌های زنده در دسترس همه موجودات قرار می‌دهد. ولی همین‌طور که انسان از قوانین طبیعت سرپیچی نموده و به غذاهای مرده، مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر، دارو و صدها نوع چیزهای دیگر معتاد شده است، همین‌طور هم بعضی از حیوانات به گوشت معتاد گردیده‌اند.

از زمان‌های خیلی قدیم در زمستان‌ها که غذای طبیعی نسبتاً کمیاب می‌شد بعضی از حیوانات به خواب رفتن عادت کردند، دیگران کوچ نمودند، بعضی‌ها غذا ذخیره نمودند و بعضی از حیوانات هم حیوانات دیگر را طعمه خود قرار دادند و با گوشت‌های آن‌ها شکم خود را پر نمودند، یعنی غذایی را که آن‌ها از گیاهان به دست آورده و در بدن خود ذخیره نموده بودند از آن‌ها ظالمانه ربودند. با اینکه حیوانات گوشت‌خوار شکار خود را با سلول‌های زنده می‌خورند باز هم گوشت این شکار، غذای تمام عیار نیست. این یک غذای دست دوم می‌باشد که قسمتی از ارزش غذایی اولیه خود را از دست داده است. این است که حیوانات گوشت‌خوار گاه به گاه غذای گیاهی هم می‌خورند ولی به عقیده اشخاص ساده‌لوح آن‌ها فقط در موقع بیماری این کار را انجام می‌دهند. همه نوع گوشت و سایر مواد حیوانی چه زنده و چه مرده غذای سمی می‌باشد به این دلیل که وقتی این غذا دست سوم می‌گردد دیگر از ارزش غذایی به کلی می‌افتد. به عبارت دیگر گوشت یک جانور گوشت‌خوار نمی‌تواند برای یک حیوان دیگر ارزش غذایی داشته باشد، زیرا در گوشت آن‌ها سمیت به اندازه‌ی زیاد می‌باشد که اثرش فوری ظاهر می‌گردد و به همین جهت است که انسان جرأت نمی‌کند از گوشت جانوران گوشت‌خوار مانند سگ، گربه، گرگ، شیر و پلنگ تغذیه نماید.

این که گوشت‌خواری جانوران یک عمل غیرطبیعی است را به آسانی می‌توان ثابت نمود. دخترم آن‌ها یک سگ سفید و قشنگ شش ساله دارد که از بدو تولد به غذایی که ما می‌خوریم عادتش داده‌ایم. بیشتر خوراک او را عسل، گندم، خرما، کشمش، پسته و سالادها و میوه‌های مختلف تشکیل می‌دهد، همه این‌ها البته به صورت زنده چون در منزل ما حتی یک گرم هم غذای مرده پیدا نمی‌شود. این سگ حتی پیاز و تربچه را هم با میل فراوان می‌خورد. موقعی که او را بیرون شهر می‌بریم در چمن‌زارهای سبز و خرم مثل یک بره چرا می‌کند. **این سگ در مقایسه با سگ‌های دیگر بی‌نهایت سالم، شاداب و با حرارت و انرژی است.**

اگر ما بخواهیم بچه‌های شیر، پلنگ و گرگ را مثل این سگ به گیاه‌خواری عادت دهیم بعد از چند نسل آن‌ها خوی درندگی خود را به کلی کنار می‌گذارند و کاملاً رام می‌گردند و ما می‌توانیم آن‌ها را با گاو و گوسفند قاطی کنیم، اما بالعکس ما هیچ وقت نمی‌توانیم گاو و گوسفند را به گوشت‌خواری عادت دهیم. بیشتر مردم خیال می‌کنند که گاو، گوسفند، اسب و شتر خلق شده‌اند که علف یا کاه یا خار بخورند. ولی این‌طور نیست، این حیوانات هم میل فراوان دارند که از همه نوع سبزیجات و میوه‌جات که ما می‌خوریم بخورند ولی کسی از این چیزها به آن‌ها

نمی‌دهد. ما زور داریم، اسلحه داریم، حق داریم نه فقط آن‌ها را از این غذاها محروم سازیم، بلکه سر آن‌ها را هم ببریم، روی آتش قرار دهیم و به سم تبدیل نماییم و برای خود و عزیزانمان هزاران نوع بیماری ایجاد کنیم. خلاصه جهنم آن دنیا را روی زمین بیاوریم تا خودمان را در آن بسوزانیم. نگاه کنید به نوجوانان امروزه که در مواد مخدر و هزاران نوع فساد دیگر غرق شده‌اند و ببینید که عاقبت آن‌ها تا به کجاها خواهد رسید. چه بلایی به سر مردم خواهد آمد اگر روزی سرنوشت این دنیا به دست این‌ها بیفتد؟ ما زنده‌خوارها باید هرچه زودتر دور هم جمع شویم و همه گونه ناشایستگی‌ها و بدبختی‌های انسانی را یکباره ریشه‌کن نماییم.

دفعه اولی که متن فوق را خواندم، بسیار شگفت زده شدم و باورش برایم سخت بود که سگ گیاهخوار شود و در عین حال پر انرژی هم باشد! اما چندی پیش دو خبر خواندم که صحت این قضیه را تأیید می‌کرد؛ یکی اینکه خرس پاندا گیاهخوار است، در صورتی که همه خرس‌ها گوشتخوار هستند و محققان چینی پس از تحقیق در مورد این مسئله، دریافته‌اند که خرس پاندا به عللی به گیاهخواری روی آورده و در حالی که دستگاه گوارش او مانند دیگر حیوانات گوشتخوار است (مثل کوتاه بودن طول روده) اما با این حال تمام نیازهای بدن خود را از گیاه "بامبو" تأمین می‌کند، به این دلیل که با این نوع غذا سازگار شده و جالب اینکه بخش اعظم هضم این گیاه را در واقع نه دستگاه گوارش پاندا، بلکه باکتری‌های همزیست با او انجام می‌دهند و آن غذا را تجزیه می‌کنند و در اختیار بدن او قرار می‌دهند! و با تمام این‌ها، فقط 20 درصد چوب‌های «بامبو» جذب بدن پاندا می‌شود یعنی با همان 20 درصد، یک خرس گنده تغذیه می‌شود!

یا اینکه در جای دیگر، محققان در آمریکا دریافته‌اند که سگ‌ها نیز مانند انسان‌ها می‌توانند گیاهخوار شوند بدون هیچ مشکلی!

حال هدف ما گیاهخوار کردن تمام حیوانات گوشتخوار روی زمین نیست، بلکه این‌ها گواهی بر نظریه‌ی مطرح شده هستند وگرنه چه بسا حیوانات گوشتخوار نیز به حفظ تعادل جمعیتی جانوران کمک کرده‌اند که اگر این نظم به هم بخورد، ممکن است حیات در کره زمین در معرض خطر قرار گیرد!

در مورد حیوانات گوشتخوار اگرچه نظریات دیگری هم وجود دارد اما شواهد موجود، درستی این نظریه که در ابتدا و در حالت طبیعی تمام حیوانات گیاهخوار بوده‌اند را تأیید می‌کند. حتی در کتاب "انسان و حیوان" صادق هدایت هم به گیاهخوار شدن حیوانات گوشتخوار و باهوش تر شدن آن‌ها پس از این رویداد، اشاره شده و بنابراین، این قضیه، چندان هم جدید نیست!

بر می‌گردیم به کتاب آرشاور در آوانسیان:

کلیه بیماری‌ها نتیجه وارد کردن غذاهای پخته، و مواد مرده و غیر طبیعی و سمی دیگر به بدن می‌باشد.

غذای مرده مانند یک سوخت بی‌فایده در بدن انسان می‌سوزد و از بین می‌رود و یا سلول‌های بی‌فایده، مریض و مفت‌خور به وجود می‌آورد و موجب یک چاقی بی‌مصرف و غیرطبیعی می‌شود که مردم بی‌اطلاع آن را نیرومندی و قوت می‌پندارند. به علاوه غذاهای مرده سُموم مختلفی ایجاد می‌کنند که به مرور زمان در بدن انسان جمع‌آوری می‌شود و سبب مرض‌های بی‌شماری می‌گردد.

اصولاً کلیه بیماری‌های انسانی فقط یک علت اساسی دارد و آن عبارت است از وارد کردن مواد مرده به بدن از قبیل: **کلیه غذاهای پخته، تمام غذاهای حیوانی (زنده یا مرده)، داروهای شیمیایی، مواد مخدر، نوشابه‌های الکلی و غیر الکلی، دخانیات، شیرینی‌جات و مانند آن‌ها.**

علاقه زیادی که یک مرده‌خوار در مقابل غذای مرده احساس می‌نماید گرسنگی نیست، بلکه اشتها کاذب است که بدن یک معتاد در مقابل مواد سمی احساس می‌کند. او شکم خود را با مواد کشته پر می‌کند تا احساس سیری نماید، درحالی‌که بدن وی از فرط گرسنگی واقعی می‌نالد.

بدن هر مرده‌خوار از دو نوع سلول تشکیل شده است: سلول‌های اصلی و سلول‌های زائد. خوردن غذای زنده‌ی نباتی عامل ایجاد سلول‌های طبیعی، سالم و متخصص می‌گردد حال آنکه خوردن غذای غیرطبیعی و مرده سلول‌های ناتوان، مریض و مفت‌خور به وجود می‌آورد و آن‌ها را تغذیه می‌کند. کلیه بیماری‌های انسانی در این سلول‌های زائد تمرکز یافته‌اند. بعضی اوقات وزن این سلول‌های زائد در یک شخص به شصت تا هفتاد کیلوگرم می‌رسد و این خود مرض است که شخص آن را در آغوش گرفته و با خود می‌گرداند و با سعی و کوشش فراوان آن را تغذیه و پذیرایی می‌کند و می‌پروراند. به طور کلی بیماری عبارت است از: کمبود سلول‌های اصلی و متخصص برای به کار گماشتن اعضای بدن از یک طرف و تجمع سلول‌های زائد و مواد مختلف سمی در بدن از طرف دیگر.

وقتی سلول‌های اصلی و متخصص کلیه‌ها که با دستگاه‌های مجهز خود خون را تصفیه نموده و سُموم را توسط ادرار از بدن دفع می‌نمایند، کم می‌شوند و کلیه‌ها نمی‌توانند کار خود را به خوبی انجام بدهند، می‌گویند کلیه‌ها مریضند.

وقتی سلول‌های اصلی کبد کم می‌شوند می‌گویند کبد مریض است و همین‌طور برای همه غده‌ها، اعضاء و سیستم‌های دیگر بدن همین وضع ایجاد می‌شود.

ولی وقتی یک مریض با حقیقت امر آشنا می‌شود، تصمیم می‌گیرد، تمام غذاهای مرده را کنار می‌گذارد و با غذای طبیعی تغذیه می‌کند، از روز اول سلول‌های زائد بدن او از گرسنگی شروع به مردن و از بین رفتن می‌کنند و سُموم انباشته شده در بدن او حل می‌شوند و از بدن خارج می‌گردند و در عوض سلول‌های اصلی بدن با به دست آوردن مقدار کافی غذای طبیعی روز به روز افزایش می‌یابد و در نتیجه غده‌ها و عضوهای بدن فعالیت طبیعی خود را به دست می‌گیرند. بدین ترتیب با مبادله شدن سلول‌های زائد با سلول‌های اصلی و خلاص شدن از سُموم انباشته شده در بدن در عرض مدت کمی کلیه بیماری‌ها یک مرتبه از بین می‌رود و سلامتی کامل به طور معجزه‌آسایی به دست می‌آید.

حالا من از شما می‌پرسم کدام «دارو» قادر است سلول‌های زائد را بکشد، بدن را از سُموم خالی کند یا سلول‌های گرسنه را سیر نماید؟ وقتی از جلوی داروخانه‌ها رد می‌شوم و مشاهده می‌کنم که چه طور این آدم‌های از همه جا بی‌خبر صف می‌کشند و پول خود را به جیب داروفروشی می‌ریزند تا چند نوع سم بخرند و بدن‌های مسموم خود را باز هم مسموم‌تر بسازند، می‌خواهم فریاد بکشم و این بدبخت‌ها را از خطرات این کار بی‌خردانه آگاه نمایم، سُمومی که باید از داروخانه‌ها جمع نموده و موزه‌ها را پر نمایند تا نسل‌های آینده با وحشت نگاه کنند که در قرن بیستم چه نوع دیوانگانی زندگی می‌کردند که تندرستی و سلامتی خود را در این نوع سُموم کشنده می‌پنداشتند...

قبل از کشف آتش، انسان میلیون‌ها سال فقط با مواد زنده و نباتی تغذیه کرده و تکامل خود را طی نموده است. غذای یک انسان باید از سلول‌های زنده تشکیل شده باشد. اصولاً غذای کشته شده هیچ ارزش غذایی ندارد و موقعی که حیوانات کشته می‌شوند، سلول‌های آن‌ها در

مدت بسیار کوتاهی می‌میرند و خاصیت غذایی خود را از دست می‌دهند و تولید سم می‌کنند و به موادی زهرآلود مبدل می‌گردند. حیوانات گوشت‌خوار به وسیله‌ی گوشت خام یک حیوان علف‌خوار، همین خوراکی‌های نباتی را غیر مستقیم یعنی از دست دوم می‌گیرند. به عبارت دیگر وقتی یک گرگ یک بره کامل را زنده زنده می‌خورد مثل این است که یک دسته علف خورده است، ولی انسان چون نمی‌تواند شکار خود را زنده زنده بخورد پس نمی‌تواند گوشت‌خوار باشد...

ممکن است این سؤال برایتان پیش آید که پس اسکیموها چگونه گوشت خام می‌خورند و تقریباً سالم هم هستند؟ در مورد این سؤال، آقای علی اکبر راد پویا که خود با خام گیاهخواری درمان شده بودند، در کتاب «خام گیاهخواری: هم غذا، هم درمان» چنین نوشته‌اند که اسکیموها در اثر یخبندان های پی در پی و عدم دسترسی به گیاهان قابل خوردن، به گوشت خام عادت کرده‌اند و چون آن را خام می‌خورند که آنزیم‌ها و مواد دیگر آن در اثر پختن از بین نرفته، تقریباً سالم هستند ولی متأسفانه باز هم از مضرات گوشت و مواد سمی موجود در آن در امان نیستند و در نتیجه اسکیموها قدهای کوتاهی دارند و بدنشان زودتر فرسوده می‌شود و طول عمر کوتاهی دارند.

آن گوشتی که اسکیموها مصرف می‌کنند به هیچ وجه با گوشت‌های آشغال هورمونی و زباله‌هایی به نام سوسیس و کالباس قابل قیاس نیست. در سوسیس و کالباس تمام قسمت‌های غیر قابل استفاده و مضر بدن حیوان مانند غده‌ها و حتی قسمت‌های نفرت‌انگیز آن، همگی چرخ می‌شوند و پس طی مراحل با افزودن رنگ‌ها و مواد شیمیایی دیگر، در بازار و نزد مشتری طبیعی و سالم جلوه می‌کنند!

به دور از عقل است اگر کسی چنین غذاهایی بخورد و انتظار سلامتی هم داشته باشد! آنگاه وقتی بیمار شد و یا هر اتفاق بد دیگری برایش رخ دهد می‌گوید: "طبیعت با من بد است!"

وقتی به جای غذاهای طبیعی و سالم، غذاهای بی ارزش و دست دوم را با انواع روش‌ها به آشغال تبدیل کنیم و بخوریم، آیا این تقصیر طبیعت است؟! آیا ما با طبیعت سازگار بوده‌ایم که انتظار سازگاری و مهربانی از جانب طبیعت داشته باشیم؟!

در ادامه برای تکمیل این کتاب، باز هم نقل قول‌هایی از کتاب خام خواری آوانسیان خواهیم آورد چون واقعاً ارزشش را دارد. مرحوم آوانسیان علل پیدایش بیماری‌ها را بسیار ساده و در عین حال مطابق با واقعیت بیان نموده که در ادامه می‌خوانیم:

بیماری‌ها چطور به وجود می‌آیند و چطور ناپدید می‌گردند؟

گفتیم که خوراکی‌های مرده در بدن انسان سلول‌هایی را به وجود می‌آورند که هیچ کاری از آن‌ها ساخته نیست و فقط باری برای سلول‌های اصلی می‌باشند. علاوه بر این، خوراکی‌های مرده مخصوصاً خوراکی‌های حیوانی مواد مختلف سمی تولید می‌نمایند که تدریجاً به همه نقاط بدن نفوذ نموده در طول مدت ده‌ها سال روی هم جمع شده به حالت جامد و سفت در می‌آیند و باعث بیماری‌هایی از قبیل نقرس، تصلب شرایین، فشار خون، آرتری تیس، سنگ کلیه و غیره می‌گردند. از طرف دیگر از کمبود غذای طبیعی، سلول‌های اصلی عضوها و غده‌ها کم می‌شوند و نمی‌توانند وظیفه خود را به درستی انجام دهند.

حال ببینیم بیماری‌های قلبی که سبب بیشتر مرگ و میر های انسانی می‌باشد، چطور به وجود می‌آیند.

جریان خون شبیه لوله‌کشی یک شهر می‌باشد. اگر کسی در لوله‌کشی آب هر روز مقداری آشغال بریزد، این آشغال در یک جای لوله‌ها جمع شده جریان آب را قطع می‌کند. همین‌طور هم سمومی را که مرده‌خوارها همه روزه موقع صبحانه، نهار و شام به طرف جریان خون خود سرازیر می‌کنند مرتباً روی دیواره رگ‌ها طبقه طبقه رسوب کرده، به تدریج قطر آن‌ها را تنگ‌تر می‌نمایند تا وقتی که بالاخره جریان خون را به کلی قطع نموده باعث مرگ می‌گردد. مردم کوتاه‌بین این مرگ را غیر منتظره می‌دانند. اگر کسی مشاهده نماید که یک نفر در جریان لوله‌کشی آب یکی دو سبد آشغال می‌ریزد آیا این شخص قطع شدن جریان آب را غیرمنتظره به حساب می‌آورد؟ وقتی من مشاهده می‌نمایم که چطور مردم از همه چیز بی‌خبر با گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و پنیر این سم‌ها را حریصانه به خون خود سرازیر می‌نمایند، وحشت می‌کنم و هر آن منتظر می‌شوم که جریان خون آن‌ها متوقف گردد. همین‌طور هم می‌شود...

سکته قلبی دلیل دیگری هم دارد. همین‌طور که گفتیم قسمت عمده سلول‌هایی که عضوهای مرده‌خوارها از جمله قلب، رگ‌ها و مویرگ‌ها را تشکیل می‌دهند از خوراکی‌های مرده به وجود آمده که خاصیت ارتجاعی نداشته و در نتیجه قادر نیستند وظایف خود را انجام دهند. قلب در نتیجه تنگ شدن رگ‌ها فشار خود را افزایش می‌دهد تا بتواند خون را به دورترین نقاط بدن برساند. دیواره‌های ضعیف رگ‌ها، مخصوصاً رگ‌های مغز، زیر فشار روزافزون خون طاققت نیاورده و می‌ترکند. گاهی خود قلب هم ترک بر می‌دارد و یا دریچه‌های آن که همیشه در حرکتند خسته شده از کار می‌افتند و متلاشی می‌گردند.

پزشکان کوتاه‌بین به جای اینکه جریان این سموم را قطع کنند و به راحتی همه این اختلالات را بر طرف نمایند به کارهای «علمی» عجیب و غریب دست می‌زنند. آن‌ها با مواد شیمیایی خون را رقیق می‌کنند، با سموم مختلف رگ‌ها را تحریک نموده آن‌ها را برای چند روز گشادتر می‌سازند، با سموم دیگر قلب ضعیف را تحریک می‌نمایند تا آخرین نیروی خود را جمع نموده کمی تندتر کار کند. بعد از چند بشقاب خوراکی‌های «مقوی» و «نیروبخش» همه چیز به حالت قبلی خود بر می‌گردد با این تفاوت که قلب ضعیف باز هم ضعیف‌تر می‌گردد، روی سموم موجود مقداری سم تازه و روی پول‌های پزشک و داروفروش مقداری پول تازه اضافه می‌شود. می‌بایستی بالاخره یک نفر ظاهر می‌شد و پرده از روی این تجارت بی‌رحمانه «علمی» بر می‌داشت.

خواهش می‌کنم به این نکته خوب توجه فرمایید. وقتی راه خون در رگ‌ها تنگ‌تر می‌گردد قلب اجباراً فشار خود را افزایش می‌دهد و فشار خون بالا می‌رود. برای این که پزشک به مشتری نشان دهد که فشار خون او را پایین آورده و او را «معالجه» نموده است، یک سم کشف کرده است که رگ‌ها را به طور مصنوعی گشاد می‌نماید. بعد از مدتی قلب که بیشتر قسمت دیواره‌های آن از سلول‌های زائد تشکیل شده است، از پمپ نمودن به کلی خسته می‌شود و یک مرتبه گشاد شده حجمش بزرگ می‌شود و اگر چه به کلی از کار نمی‌افتد ولی به قدری ضعیف پمپ می‌کند که فشار خون یک مرتبه از حد معمولی خیلی پایین می‌آید. پزشک پول‌پرست این دفعه یک سم کاملاً مخالف اولی به کار می‌برد، سوراخ‌های تنگ شده عروق را باز هم تنگ‌تر می‌نماید تا قلب را مجبور کند آخرین نیروی خود را جمع نموده خون را از این راه تنگ عبور دهد. فشار خون موقتاً کمی بالا می‌رود و پزشک با وجدان راحت مزد خود را دریافت می‌نماید. سم (داروی) اولی را رگ گشاد کننده و دومی را رگ

⁶ - Vasodilatatores

تنگ کننده^۷ نام گذاشته‌اند. علاوه بر این، آن‌ها سُوموم دیگر هم کشف نموده‌اند که ارگان‌های خسته شده را که کمی آهسته کار می‌کنند و می‌خواهند قدری استراحت کنند تحریک نموده، آن‌ها را «بیدار» می‌کنند تا کار خود را تندتر انجام بدهند. این سُوموم را «نیرو بخش»^۸ نام گذاشته‌اند، درست مثل سیخونک «نیروبخش» برای الاغ گرسنه و از حال افتاده. مشروبات الکلی، چای و قهوه نیز جزو این «داروهای نیروبخش» محسوب می‌شوند. با این نوع جادوگری‌های «علمی» می‌توان صدها کتاب پر نمود.

یک مسئله دیگر: طبیعت عضو زائد در بدن انسان نگذاشته است. چنانکه همه می‌دانید در نظر پزشکان از بین بردن لوزتین کاری است خیلی ساده، معمولی و مفید. ولی باید دانست که طبیعت لوزتین را در بدن انسان قرار داده که در موقع لزوم با دشمن بیگانه به مبارزه برخیزد و از بدن دفاع نماید. وقتی لوزتین مبارزه خود را در مقابل سم‌ها و میکرب‌های یاغی شروع می‌کند پزشک ظاهرین عوض اینکه به کمک آن‌ها بشتابد و دشمن اصلی را نابود کند خود لوزتین را که یکی از مهم‌ترین دژهای دفاعی بدن است ریشه‌کن نموده و به دور می‌اندازد. در نتیجه دشمن آزادانه نفس می‌کشد و خراب‌کاری‌های خود را در همهی قسمت‌های بدن پخش می‌نماید. خوراک‌های مرده در بدن انسان هزاران نوع اختلالات کاملاً متضاد به وجود می‌آورند. همان خوراک مرده، یک دفعه سوخت و ساخت (متابولیسم) پروتئین را طوری مختل می‌کند که آدمی را به پوست و استخوان تبدیل می‌نماید، دفعه دیگر ده‌ها کیلو گوشت بی‌ارزش تولید می‌کند. همچنین غده‌ی تیروئید یک دفعه کم و دفعه دیگر زیاد کار می‌کند. برای از بین بردن این اختلالات «دانشمندان» هزاران کتاب چاپ می‌کنند، هزاران کنفرانس تشکیل می‌دهند، هزاران هورمون و سایر مواد مصنوعی به کار می‌برند؛ ولی یک چیز خیلی ساده نمی‌خواهند یاد بگیرند که اگر غذای **طبیعی** به بدن تحویل داده شود همه‌ی این اختلالات یک مرتبه از بین می‌روند و فعالیت بدن به حال **طبیعی** بر می‌گردد. اگر کسی معنی کلمه‌ی **طبیعی** را نمی‌فهمد، او اصلاً هیچ چیز نمی‌فهمد.

حالا از همه عجیب‌تر مسئله‌ی سرطان می‌باشد. برای خود دانشمندان صد درصد ثابت شده که سرطان زائیده‌ی خوراک‌های مرده می‌باشد، ولی نمی‌خواهند این حقیقت را به گوش همه‌ی مردم برسانند، گویا برای اینکه نمی‌خواهند آن‌ها را از «لذت» این خوراک‌های «لذیذ» و «نیروبخش»^۹ محروم سازند. البته چند پزشک انسان‌دوست در بعضی نقاط دنیا برای معالجه‌ی سرطان راه صحیح را در پیش گرفته و نتیجه مثبت هم به دست آورده‌اند، ولی مقامات رسمی نمی‌خواهند این خبر را به گوش عموم برسانند. آن‌ها چطور می‌توانند این کار را بکنند؟ این «دانشمندان سرشناس» برای «پیدا نمودن» علل سرطان میلیاردها دلار از دولت‌ها پول می‌گیرند و بین خودشان تقسیم می‌کنند. چند روز پیش خواندید که فقط ایالات متحده آمریکا برای این منظور سالانه 350 میلیون دلار بودجه تعیین نموده است.

همین طور که قبلاً هم گفتم، سلول‌های سرطانی یکی از دو نوع سلول‌هایی هستند که از خوراک‌های مرده به وجود می‌آیند و بدن دروغین تشکیل می‌دهند، فقط با این تفاوت که یک دسته از این‌ها در همه جای بدن پخش می‌شود و مردم آن را چاقی تصور می‌کنند و دیگری هر کجا که خودش انتخاب می‌کند در آنجا رشد می‌نماید.

بدن اصلی در نتیجه کافی نبودن غذای طبیعی به قدری عاجز می‌گردد که نمی‌تواند جلوی رشد این هیولا را بگیرد، ولی وقتی ما مصرف خوراک‌های مرده را به کلی قطع می‌نماییم هر دو نوع سلول‌ها، یعنی هم ده‌ها کیلو سلول‌هایی که مردم چاقی نام گذاشته‌اند و هم سلول‌های غده‌ی سرطانی، گرسنه مانده شروع به حل شدن می‌کنند و ناپدید می‌گردند.

چرا «زیست‌شناسان» و «دانشمندان» این جریان خیلی ساده را نمی‌بینند؟ برای اینکه در لابراتوارهای خود با حساب‌های فرضی و خیالی و با هزاران نوع اسامی «علمی» سرشان به قدری گیج شده است که حساب‌ها و کارهایی را که طبیعت در لابراتوار خود انجام می‌دهد نمی‌بینند. آن‌ها نمی‌بینند که چطور طبیعت در لابراتوار خود از یک هسته ناچیز یک درخت عظیم و از ذرات میکروسکوپی موجودات زنده بزرگی مانند شتر، فیل و انسان می‌سازد. حساب‌هایی که طبیعت در لابراتوار خود در عرض مدت میلیون‌ها سال سعی و کوشش به دست آورده است این

⁷ - Vasoconstrictores

⁸ - Tonique

⁹ - در حقیقت نیروبخش برای به وجود آوردن سرطان و سایر بیماری‌ها

«دانشمندان» در آشپزخانه‌ها و لابراتوارها در عرض چند دقیقه محو و نابود می‌کنند و در عوض چند نوع سم کشنده ساخته و به رخ مردم می‌کشند.

باید باز هم و میلیون‌ها مرتبه تکرار کنیم کلیه بیماری‌ها در نتیجه یک اشتباه بزرگ به وجود می‌آیند، و این اشتباه در مصرف خوراکی‌های مرده و مواد شیمیایی می‌باشد. این بیماری‌ها از سه راه اصلی سلامتی انسان را تهدید می‌نمایند:

1. تجمع مواد سمی که با خوراکی‌های مرده وارد بدن انسان می‌گردد.
2. غیر کافی بودن سلول‌های اصلی که در نتیجه کمبود غذای طبیعی به وجود می‌آید.
3. تجمع سلول‌های زائد و بی‌ارزش در بدن که از خوراکی‌های مرده تولید می‌شوند. ضمناً همه گونه بیماری‌های مسری فقط به این سلول‌ها غالب می‌شوند.

سه مورد مزبور در بروز همه‌ی بیماری‌ها با هم سهیم هستند. مواد سمی در همه جای بدن نفوذ نموده خراب‌کاری‌های وسیعی ایجاد می‌کنند، از کمبود غذای طبیعی تعداد سلول‌های فعال ارگان‌ها کم می‌شوند و از طرف دیگر سلول‌های زائد، مزاحم فعالیت آن‌ها می‌شوند.

بدن انسان دنیای وسیعی است که از میلیاردها سلول تشکیل گردیده است. هر یک از این سلول‌ها کارخانه عظیمی است مجهز با دستگاه‌های بسیار پیچیده و منظم با وظایف مختلف که با همدیگر این دنیای شگفت‌انگیز را که انسان نام دارد اداره می‌نمایند. مثلاً سلول‌های اعصاب مثل برق دستورات مغز را به اعضاء می‌رسانند. سلول‌های عضلات که از خاصیت ارتجاعی برخوردارند عضلات را حرکت می‌دهند و بارهای سنگین بلند می‌کنند. سلول‌هایی که غده‌ها را تشکیل می‌دهند هورمون‌ها و آنزیم‌ها و سایر مایع‌ها را تولید می‌کنند. عضلات قلب ارتجاع مخصوصی دارند که قلب را دائماً در حرکت نگاه می‌دارند و کار یک پمپ را انجام می‌دهند. سلول‌های کلیه‌ها با دستگاه‌های خود خون را تصفیه نموده، مواد کثیف و مضر آن را جمع می‌کنند و از طریق ادرار دفع می‌کنند. سلول‌های ریه اکسیژن را از هوا گرفته به بدن تحویل می‌دهند و هوای کثیف را از بدن دور می‌نمایند. همین‌طور هم سلول‌های سایر اعضاء هر یکی وظیفه مشخصی دارد که اگر این وظایف مطابق قوانین طبیعت به درستی انجام گیرد، انسان تا آخر عمر طولانی خود را که پروردگار تعیین نموده است بدون هیچ نوع بیماری طی خواهد نمود و چون انسان مجهزترین و کامل‌ترین موجود روی زمین می‌باشد عمر او باید طولانی‌تر از همه‌ی موجودات دیگر شود، ولی متأسفانه یک پرنده کوچک دویست سیصد سال عمر می‌کند، ولی انسان نیمه‌دیوانه که به هفتاد هشتاد سال می‌رسد، خیال می‌کند پیر شده و مرگ ناگهانی او نیز غیرطبیعی محسوب نمی‌شود.

حالا ببینیم برای به وجود آوردن این کارخانه‌های معجزه‌آسا (سلول‌ها) کدام مهندس زحمت کشیده و چه مصالحی مصرف نموده است. مهندس این کارخانه‌ها خود پروردگار می‌باشد و مصالحی را که او برای به وجود آوردن، زنده نگه‌داشتن، به کار گماشتن و تولید مثل این سلول‌ها به کار برده است توسط اشعه خورشید، آب، خاک، ریشه، ساقه و برگ با حساب‌های کاملاً دقیق^{۱۰} مطابق احتیاجات سلول‌ها ساخته و در یک میوه یا دانه‌ی گندم جا داده است. هیچ آدم عاقل نباید جرئت کند خرد پروردگار را نادیده گرفته و در این مواد اولیه که مردم آن را غذا می‌نامند، کوچک‌ترین تغییراتی بدهد.

با وجود همه این واقعیات کاملاً آشکار، ساده و طبیعی، دانشمندان زیست‌شناس مرده‌خوار غذای کامل و بی‌نقصی را که خدای بزرگ برای مخلوق خود در لابراتوار طبیعت آماده می‌سازد و در دسترس آن‌ها می‌گذارد پسند ننموده، آن را می‌کشند و نابود می‌نمایند و تلاش می‌کنند در لابراتوارهای خود غذای مصنوعی و شیمیایی بسازند و جایگزین غذای طبیعی و زنده بکنند. آن‌ها هزاران نوع ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، مواد معدنی مصنوعی و سموم بی‌شمار دیگر می‌سازند تا با آن‌ها ارگان‌هایی را که از گرسنگی حقیقی از کار افتاده‌اند به کار بیندازند که چند نفر از این دانشمندان قلبی برای کشف این نوع مواد مصنوعی و سمی به جایزه نوبل نائل گردیده‌اند خدا می‌داند. روزی که تعیین کنندگان جایزه نوبل با حقیقت امر آشنا شوند، برای اشتباهات خود چقدر افسوس خواهند خورد.

¹⁰ - با همین حساب‌ها که ستارگان را می‌گرداند.

نود درصد سُمومی که در بدن انسان جمع می‌شود و سبب بروز بیماری‌های بی‌شمار می‌گردد از خوراک‌های حیوانی به وجود می‌آید. گذشته از این وقتی غذای زنده را چه حیوانی و چه گیاهی روی آتش قرار می‌دهند و می‌کشند همه موادی که برای ساختمان دستگاه‌های درونی سلول‌های متخصص لازم است محو و نابود می‌شود و فقط مواد سوختنی (کالری) - همچون مصالح سنگین ساختمانی مانند سنگ، آجر، گِل و غیره - یعنی به عبارت «علمی» مواد پروتئینی، نشاسته‌ای، چربی، قند و غیره باقی می‌مانند، آن هم البته به صورت سوخته و خراب شده.

حالا ببینیم این کالری و این مصالح ساختمانی سنگین در بدن چه کارهایی انجام می‌دهند. کالری که از خوراک‌های مرده تولید می‌شود کاملاً بی‌فایده است، این کالری فقط سوخت اضافی است که بدن هیچ احتیاجی به آن ندارد و با هزار زحمت سعی می‌کند آن را از خود دور نماید. شخص خود را بی‌نهایت گرم احساس می‌کند مثل اینکه در بدن او یک حریق شعله‌ور شده است. بدن او چیزی می‌خواهد که این آتش را خاموش نماید، تشنگی عجیبی شروع می‌گردد، شخص هر دقیقه یک شیشه کولای سرد یا آب یخ سر می‌کشد. این آب بار اضافی برای قلب است که با احتیاجات بدن هیچ مناسبتی ندارد. قلب مجبور می‌شود فعالیت خود را افزایش داده، تندتر پمپ نماید و این آب اضافی را به کلیه‌ها و پوست برساند تا به توسط ادرار و عرق از بدن بیرون براند. عرق مثل آب یک جوی از همه جای پوست پُرخور جاری می‌گردد. شخص دائماً دستمال به دست دارد تا جریان این آب را از بدن پاک نماید. این هم قسمتی از «لذت‌های» این دنیا است. این «فواید» همین خوراک‌های «مقوی»، «کالری‌دار» و «نیروبخش» می‌باشد که شب و روز «دانشمندان» برای آن داد می‌زنند، ولی متأسفانه شخص عوض اینکه نیرو گرفته باشد کلیه‌ی نیروی خود را از دست داده، به زور نفس می‌کشد، سینه او بالا و پایین می‌رود و آنقدر قوه ندارد که از صندلی راحت خود بلند شود...

آوانسیان در ادامه، از تجربیات شخصی خود می‌نویسد:

بنده خودم پنجاه و سه سال تمام در این وضعیت بودم. هر سال دو سه مرتبه و هر دفعه سه چهار روز تب می‌کردم و به رختخواب می‌افتادم. به قدری زیاد عرق می‌کردم که در عرض ده دوازده دقیقه پیژامه‌های من تمام خیس می‌شد. بعد از چهار پنج دفعه تعویض پیژامه و زیرپیراهن، به تنگ می‌آمدم و یک حوله‌ی حمام به تن می‌کشیدم و می‌خوابیدم. بیست، بیست و پنج سال تمام برونشیت مزمن خیلی سخت داشتم، احساس می‌نمودم سینه‌ی من سوراخی دارد که سرما همیشه از آنجا وارد بدن من می‌شود. ژاکت یخه بلند پوشیدم فایده نکرد، شال گردن‌های مختلف خریدم فایده نکرد، سرما به یک نحوی راه پیدا می‌نمود و وارد سینه‌ی من می‌شد. سرانجام یک شال گردن پشمی خیلی ضخیم با نیم متر پهنا و سه متر درازا سفارش دادم و آن را دو سه دفعه دور گردنم پیچیدم. خیال می‌کردم این یگانه راه صحیح برای جلوگیری از «سرماخوردگی» می‌باشد.

از موقعی که عقل به سرم رسید، یعنی از شانزده سال پیش به این طرف چه در تابستان و چه در سرمای شدید زمستان در هوای آزاد می‌خوابم، هر نوع سرما به بدن من اصابت می‌کند، ولی هیچ وقت من این سرما را «نمی‌خورم». موقع خواب پیژامه نمی‌پوشم، زمستان‌ها یک زیرپیراهن کوتاه می‌پوشم، ولی تابستان‌ها این زیرپیراهن را هم در می‌آورم و زیر یک ملافه می‌خوابم تا تمام پوست بدنم بتواند آزادانه نفس بکشد. شب‌های خیلی گرم تابستان بدنم را با یک استکان آب سرد خیس می‌کنم یا دوش می‌گیرم و خیس خیس زیر ملافه می‌روم، بدین طریق آدم یک خنکی لذتبخشی را احساس می‌کند که او را بلافاصله به خواب عمیقی فرو می‌برد...

از اینجا آشکار می‌گردد که چه حقه‌بازی‌های نفرت‌انگیزی می‌باشند آن تبلیغاتی که افراد بی‌رحم و پول‌پرست هر روز از رادیو و تلویزیون برای به اصطلاح داروهای ضد سرماخوردگی پخش می‌کنند. حساب کنید چقدر پول مفت از مردم به جیب می‌زنند که این قدر برای تبلیغات خرج می‌کنند.

گفتیم که وقتی غذای زنده را با آتش می‌کشیم آن مواد اولیه عالی که برای ساختمان و به کار انداختن کارخانه‌ها و دستگاه‌های درونی سلول‌های متخصص لازم است نابود می‌شود و فقط کالری بی‌ارزش و مصالح سنگین ساختمانی باقی می‌مانند. دیدیم که کالری اضافی چه بود. حالا ببینیم کار مصالح سنگین ساختمانی چیست؟

پروتئینی که از گوشت، نان، برنج و امثال این‌ها به عمل می‌آید قادر است فقط دیواره‌های سلول را بسازد. این نوع سلول‌ها ظاهراً شبیه به سلول‌های اصلی می‌باشند، ولی باطناً هیچ شباهتی به آن‌ها ندارند، چون از هر گونه دستگاه‌های تخصصی محرومند و یگانه کاری که می‌توانند انجام بدهند این است که بخورند، هضم نمایند، از وسط نصف شوند و تولید مثل کنند. هیچ کدام از سلول‌های بدن اصلی بیکار نیستند، هر یک از آن‌ها مأموریت خاصی دارد که در پوست، عضلات، استخوان‌ها، ارگان‌ها و غده‌ها انجام وظیفه می‌کنند. شاید من عقل ندارم و چیزی نمی‌فهمم، حالا شما به من بگویید این گوشت‌هایی که ده‌ها کیلو از همه جای بدن مرده‌خوارها آویزانند به چه درد می‌خورند و کار آن‌ها چیست؟

به ما می‌گویند گوشت، برنج، ماهی، تخم‌مرغ و سایر خوراکی‌های «مقوی» بخورید تا برای انجام دادن کارهای سخت بدنی کالری و نیروی کافی داشته باشید. حالا شما از آن آقایان و خانم‌هایی که در موقع سوار شدن اتوبوس دستشان را بلند می‌کنند، از دو طرف در اتوبوس محکم می‌گیرند و یک دنیا زحمت می‌کشند تا بتوانند خودشان را یک پله بالا بکشند برسید آیا آن‌ها از این غذاهای «مقوی» نمی‌خورند که نیروی بیشتری داشته باشند؟ ببینید آن‌ها چه جوابی به شما خواهند داد..

حالا ببینیم اصلاً بیماری چیست و به چه چیزی باید بیماری گفت: در استعمال کلمه‌ی بیماری یک اشتباه عمیق وجود دارد که لازم است من اینجا تشریح نمایم. وقتی پای یک نفر درد می‌گیرد یا او دل‌درد یا سردرد احساس می‌کند و یا تب می‌کند می‌گویند این آدم بیمار شده که این درست نیست. اصل بیماری همین سه وضعیت یعنی تجمع مواد سمی، تجمع سلول‌های زائد و کمبود سلول‌های متخصص می‌باشد. بنابراین همه‌ی مرده‌خوارها بدون استثناء از نوزاد یک روزه گرفته (که در رَجِم مادر با خوراکی‌های مرده تغذیه نموده است) تا اشخاص صد ساله به آن مبتلا هستند. پس همه‌ی مرده‌خوارها بیمارند. مادران بی‌خبر این بیماری وحشتناکی را که باعث همه مرگ و میرهای کنونی می‌باشد در آشپزخانه می‌پزند و به زور وارد بدن بچه‌های خود می‌کنند.

حالا شما از من خواهید پرسید پس آن چیزی که آدمی را ماه‌ها و حتی سال‌ها در رختخواب نگاه می‌دارد بیماری نیست پس چیست؟ جواب من این است: آن ناراحتی‌هایی که مرده‌خوارها گاه به گاه احساس می‌کنند و به آن بیماری می‌گویند بیماری نیست بلکه علائم مقاومت بدن در مقابل بیماری اساسی است. به عبارت دیگر مبارزه بدن اصلی است در مقابل مواد بیگانه یعنی خوراکی‌های مرده و بدن دروغی. وقتی مرده‌خوارهای گمراه خوراکی‌های مرده و بیماری‌زا را حریصانه به بدن خود تحمیل می‌نمایند، بدن اصلی آن‌ها به تنگ آمده گاه به گاه به مبارزه بر می‌خیزد تا یک قسمت از این مواد مضر را از بدن دور نماید. توسط استفراغ معده را خالی می‌کند، با اسهال روده‌ها را پاک می‌کند، یک قسمت از سلول‌های زائد و سُمووم را نیز حل نموده از راه روده‌ها بیرون می‌راند، ضمناً چهار پنج روز هم اشتها را بند می‌آورد تا دستگاه گوارش بتواند مدتی به استراحت بپردازد و با این امر به صاحبش نشان دهد که بدن اصلی او به این نوع خوراکی‌ها احتیاجی ندارد. این استفراغ، اسهال، تب و غیره در واقع علامت بیماری نیست، بلکه علامت معالجه است که طبیعت گاه به گاه انجام می‌دهد تا قسمتی از بیماری اصلی را از بدن دور نماید، مرده‌خوارهای کوتاه‌بین معنی این را درک نمی‌کنند و به جای اینکه بگذارند طبیعت کار خود را به راحتی انجام دهد، به جای اینکه بگذارند جهاز هاضمه که ده‌ها سال متوالی سه چهار برابر آنچه لازم بوده کار نموده است، چند روز نفس راحت بکشد، به جای اینکه مصرف مواد مرده و زهرآلود را از برنامه‌ی تغذیه‌ای حذف نمایند و با غذای طبیعی بیمار را تقویت نمایند، سعی می‌کنند با صدها نوع سُمووم کشنده و سایر وسایل «علمی» جلوی مبارزه‌ی شفا بخش طبیعت را بگیرند، خفه نمایند و با سوپ جوجه، چلوکباب، شیر و عصاره‌ی جگر نه اینکه بدن اصلی بلکه بدن دروغی یعنی خود بیماری را تقویت نمایند. این مبارزه در مورد همه نوع «بیماری‌ها» در شکل‌های مختلف دیده می‌شود. تب و احساس درد نشانه مبارزه‌ی بدن اصلی در مقابل میکروب‌ها و سُمووم مختلف می‌باشد.

هر دردی و هر بی‌نظمی که در هر ارگانی و یا هر قسمت دیگر بدن بروز می‌کند فقط کار سه عامل نام برده می‌باشد. زیست‌شناسان مرده‌خوار برای خراب‌کاری‌هایی که مواد مرده در بدن انسان به وجود می‌آورند هزاران اسم «علمی» اختراع نموده‌اند. هر یک از این خراب‌کاری‌ها نسبت به مکان، شکل ظاهری، درجه‌ی بی‌نظمی و غیره یک اسم مخصوص پیدا نموده‌اند. حالا ببینیم این خراب‌کاری‌ها به چه طریقی در بدن پخش می‌شود. همان‌طور که سیلابی از کوه سرازیر می‌گردد هر راه آزادی که جلوی خود می‌بیند به آن طرف روانه می‌گردد، همین‌طور هم وقتی یک نفر در آشپزخانه مواد بیماری‌زا می‌سازد و وارد بدن خود می‌کند، این مواد به هر طرف بدن که راه آزاد یا جای ضعیف پیدا می‌کند به آن طرف می‌شتابد. گاهی این مواد مرگ‌آور در سر راه خود یک ارگان مناسب و ضعیف انتخاب می‌کنند و خراب‌کاری‌های خود را در آنجا متمرکز ساخته، ارگان مزبور را از کار می‌اندازد. این‌طور موارد مرگ در سنین یک، پنج، ده تا بیست سالگی فرا می‌رسد. در موارد دیگر

این خراب کاری‌ها در همه‌ی ارگان‌های بدن پخش می‌شود و صاحب این بدن «شانس آورده» نیمه زنده نیمه مرده تا هشتاد نود سال عمر می‌کند. در نظر مرده‌خوارها این یک عمر خوب می‌باشد.

نباید پرسید که چرا بعضی‌ها به این بیماری و بعضی‌ها به آن بیماری مبتلا می‌شوند، یا چرا یکی زود و آن یکی دیر می‌میرد. این کار قانون خاصی ندارد. این بستگی به مصرف مواد مرده و زنده، شرایط وضعیت ارگان‌ها، شرایط کار و فعالیت شخصی، درجه‌ی مقاومت ارثی و غیره و غیره دارد...

مرده‌خوارها این نوع بلاها را «بیماری‌های تمدنی» می‌نامند، بدون اینکه یک دقیقه متوجه حرف خود بشوند و فکر کنند که چطور می‌توان چیزی را که باعث مرگ میلیون‌ها افراد بشر می‌شود تمدن نامید. آیا برق، رادیو، یخچال، تلفن، اتومبیل، راه‌آهن، هواپیما، موزیک، سینما، مدرسه، این‌ها هستند که «بیماری‌های تمدنی» به وجود می‌آورند؟ البته که نه. آن چیزهایی که مرده‌خوارهای بی‌عقل، نشانه تمدن حساب می‌کنند مانند کارخانه‌های داروسازی، کالباس‌سازی، سیگارسازی، مشروب‌سازی، آشپزخانه‌ی گازی، دیگ‌های زودپز و هزاران نوع وسایل دیگر که مردم نیمه دیوانه اختراع نموده‌اند تا غذاهای طبیعی را به مواد سمی تبدیل نموده نسل بشر را از این دنیا ریشه‌کن نمایند نه فقط علایم تمدن نیست بلکه بزرگ‌ترین بربریت است که تا به حال انسان شناخته است.

دویست سیصد سال پیش در بیشتر موارد مرگ آمدن خود را خبر می‌داد و آهسته به مردم نزدیک می‌شد. حالا دیگر هیچ وقت خبر نمی‌کند. سابق سرطان و سکت قلبی بیماری‌های پیری محسوب می‌شدند، ولی اکنون نوزادان با سرطان به دنیا می‌آیند و جوانان بیست، بیست و پنج ساله از سکت قلبی تلف می‌شوند. سابق در بیشتر موارد سکت به یک قسمت بدن اصابت می‌کرد، ولی اکنون در عرض پنج دقیقه کار را تمام می‌کند.

فکرش را بکنید، هیچ عملی، هیچ ثروتی، هیچ قدرتی قادر نیست جلوی این بدبختی‌ها را بگیرد به غیر از تعویض یک بشقاب غذای مرده با یک بشقاب غذای زنده که از اول زندگی، خالق برای مخلوق خود تعیین نموده است. نگاه کنید به این ساختمان‌های مجلل بیمارستان‌ها با این تشکیلات وسیع، با دستگاه‌های «علمی» پیچیده، با کنفرانس‌های رسمی، با نطق‌های جدی و طولانی، با کتاب‌های قطور، با داروخانه‌های معمایی، با آشپزخانه‌های مدرن، با پزشکان با وقار، با گروه پرستارهای پاکیزه و فکرش را بکنید که این همه مسخره بازی‌های «علمی» نه فقط ارزش یک بشقاب غذای زنده را ندارد، بلکه وجود آن‌ها با خوراکی‌های مرده و داروهای سمی باعث کلیه بیماری‌ها و مرگ و میرها می‌باشد. اگر این پزشکان و پرستاران جوان و فریب خورده بدانند که با فعالیت غلط خود چه گناه وحشتناکی مرتکب می‌شوند، فوراً از آنجا فرار می‌کنند و برای جبران گناهان گذشته خود، بقیه‌ی عمرشان را برای خدمت به مردم از راه صحیح اختصاص خواهند داد.

کسی که می‌خواهد درس خود را خوب یاد بگیرد آن را چندین مرتبه می‌خواند تا حفظ نماید و هیچ وقت فراموش نکند. چون درس زنده‌خواری یعنی فلسفه‌ی تغذیه و تندرستی مهم‌ترین درس این دنیا می‌باشد، لازم است چند نکته‌ی آن که درجه‌ی اول اهمیت را دارد کاملاً خوب حفظ گردیده و همیشه و همه جا تکرار شود.

وقتی مهندسی کارخانه‌ای می‌سازد، برای ساختمان قسمت‌های مختلف این کارخانه و برای به کار انداختن و سالم نگه داشتن آن، مواد اولیه‌ی لازمه را با حساب‌های دقیق تعیین می‌نماید و هر آن قادر است کارخانه‌ی مزبور را خراب نموده از نو بسازد. حالا ببینیم عظیم‌ترین کارخانه‌ی این دنیا را که انسان نام دارد چه کسی ساخته و مهندس آن کیست؟ اگر مغز، قلب، خون و ریه‌ی ما را زیست‌شناسان ساخته‌اند ما مجبوریم به دستورات آن‌ها گوش دهیم و اگر بدن ما مهندس دیگری دارد باید او را بشناسیم و دستورات او را اجرا نماییم.

هر کس در این دنیا هر خدایی که می‌پرستد و به هر شکل که او را در ذهن خود مجسم می‌سازد، می‌داند که مهندس اصلی بدن انسان خداست. آیا ما می‌توانیم با خود خدا صحبت کنیم؟ البته که می‌توانیم. خدا در جای معینی ننشسته، او همه جا هست، در آسمان، در زمین، در قلب ما، در مغز ما، در دانه‌ی گندم، در گل، در برگ درخت، در چشمان گاو و گوسفند و مرغ و ماهی که از ما التماس می‌کنند به آن‌ها رحم کنیم و نکشیم. پس خدا توسط طبیعت هر روز و هر دقیقه با ما صحبت می‌کند. حتی آن کسانی که گویا وجود خدا را نمی‌شناسند، آن‌ها طبیعت را می‌شناسند و در مقابل آن احترام قائلند، پس آن‌ها هم خواه ناخواه خدا را می‌شناسند، بدون اینکه به این امر پی ببرند. چون خدا در همه جای

طبیعت وجود خود را نشان می‌دهد، پس باید قبول نمود که خدا، آفریدگار، پروردگار، یزدان، خالق، طبیعت یک معنی دارند. طبیعت قوانین خاصی دارد که روی همه‌ی چیزهای این دنیا نوشته است و اگر زیست‌شناسان مایلند واقعاً کار مفیدی انجام بدهند باید این قوانین را خوب مطالعه نموده و مردم را به راه صحیح هدایت کنند.

در این قسمت کتاب دیدیم که در بروز بیماری‌ها سه عامل (سلول‌های زائد، مواد سمی و کمبود سلول‌های اصلی) رل اصلی را بازی می‌کنند، وقتی ما جلوی جریان مواد مرده را می‌گیریم سلول‌های زائد و مواد سمی حل شده از بدن خارج می‌گردند، سلول‌های اصلی هم تقویت شده به کار طبیعی خود مشغول می‌شوند. به این طریق علل اصلی بیماری‌ها ریشه‌کن شده و خود بیماری‌ها نیز به کلی ناپدید می‌گردند. اما در موقع حل شدن سُموم و سلول‌های زائد، عکس‌العمل‌هایی در بدن ایجاد می‌شود که مردم بی‌تجربه معنی این عکس‌العمل‌ها را نمی‌فهمند و کاملاً برعکس آن را تصور می‌کنند. همین اشتباه بزرگ پایه‌ی همه‌ی اشتباهات دیگر علم پزشکی را تشکیل می‌دهد. در قسمت بعدی کتاب راجع به این عکس‌العمل‌ها صحبت خواهیم نمود.

عکس‌العمل‌های شفا بخش

همان‌طور که گفتیم بیماری علامت مبارزه بدن در مقابل مواد بیگانه و مضر است که از بیرون وارد بدن انسان می‌گردد. وقتی این مبارزه در پای انسان صورت می‌گیرد می‌گویند پای فلان کس درد می‌کند. همین‌طور هم برای سردرد، دل‌درد، کمردرد و غیره همین حرف را می‌گویند. دلیل همه‌ی دردها و بیماری‌ها یکی است، یعنی همین سه عامل ذکر شده که در جاهای مختلف بدن دردهای مختلفی ایجاد می‌کند.

وقتی از خوراک‌های مرده سم به قدری زیاد تولید می‌شود که بدن نمی‌تواند آن را در خود جا بدهد یا با ادرار بیرون براند و در جریان خون باقی می‌ماند، انسان دل‌درد، سردرد و دردهای دیگر احساس می‌کند. وقتی با یک دلیل «نامعلوم» مانند تغییر غذا، آفتاب گرم، باد گرم، فعالیت بدنی و غیره یک قسمت از سُموم انباشته شده حل می‌شود، شخص درد احساس می‌کند. این که مردم کوتاه‌بین بیماری نام گذاشته‌اند علایم مختلف بیماری اصلی می‌باشد. این درد کار بدن اصلی است که جیغ می‌زند و کمک می‌طلبد، ولی پزشکان کوتاه‌بین عوض اینکه دلیل اصلی بیماری را پیدا نموده و برای آن یک چاره‌ی اساسی بیندیشند با چند مسکن این صدا را خفه می‌کنند و روی سُموم موجود سُموم تازه اضافه می‌نمایند.

حالا از شما خواهش می‌کنم این قسمت را با دقت بخوانید و خوب به یاد بسپارید و هیچ شکی در آن نداشته باشید. وقتی کسی خوراک‌های مرده را کنار گذارده غذای طبیعی مصرف می‌نماید این غذا اثرات شفا دهنده‌ی خود را بلافاصله نشان می‌دهد. غذای طبیعی، خوراک‌های مرده و هضم نشده را که در معده و در روده‌ها سرگردانند و همچنین سُمومی را که در جریان خون در گردش است فوراً جمع نموده از بدن خارج می‌سازد. شخص در معده و روده‌های خود ناراحتی‌هایی مانند گاز، اسهال و غیره احساس می‌کند. او اگر از اصل جریان خبر نداشته باشد خیال می‌کند که غذای طبیعی به او ضرر رسانده است. این حرف واقعاً مسخره است. چیزی که آدمی را مریض نماید نباید طبیعی نامید. عده بی‌شماری از مردم که این مطلب را خوب مطالعه نمی‌نمایند به من می‌نویسند: «ما زنده‌خواری را امتحان کردیم و دیدیم که غذای طبیعی با بدن ما سازگار نیست، رها کردیم.»

سُمومی که هنوز به صورت جامد در نیامده و مثل ماده‌ی سریشمی می‌باشند، بعد از هفته‌ها و ماه‌ها شروع به حل شدن می‌کنند. اما آن‌هایی که ده‌ها سال پیش در بدن وارد شده و مثل سنگ سفت گردیده‌اند سال‌ها طول می‌کشد تا تدریجاً و به نوبت نرم شده به حال سریشمی برگردند و سپس حل شده و از بدن دفع گردند. بیشتر دردهای شدید که مرده‌خوارها در بعضی جاهای بدن احساس می‌کنند، کار این مواد سریشمی می‌باشد. تا موقعی که این‌ها کاملاً آب نگردیده‌اند نمی‌توانند از پرده‌های ارگان‌ها عبور نموده داخل جریان خون بشوند و از بدن دفع گردند و در مدتی که این‌ها در بندهای استخوان‌ها یا در عضلات در حرکتند موجب دردهای شدید می‌گردند.

این نوع عکس‌العمل‌های بدن در مقابل مواد بیگانه که مردم بیماری نام گذاشته‌اند هم در موقع مرده‌خواری و هم در موقع زنده‌خواری مشاهده می‌گردد، ولی این کار در شرایط کاملاً مخالف همدیگر انجام می‌گردد. موقع مرده‌خواری سم دائماً از بیرون وارد بدن می‌شود که یک قسمت آن مطابق امکانات بدن دفع می‌گردد و باقی آن در یک جای بدن انباشته می‌گردد. اما در موقع زنده‌خواری هیچ گونه سمی از بیرون وارد بدن نمی‌گردد بلکه سمومی که در موقع مرده‌خواری در بدن جمع شده بود تدریجاً بیرون رانده می‌شود. این جریان به این معنی می‌باشد که در شرایط مرده‌خواری بعد از هر حمله، انسان ضعیف‌تر و بیماری‌او عمیق‌تر می‌گردد، ولی در شرایط زنده‌خواری بعد از هر حمله، یک قسمت از بیماری اصلی بیرون رانده می‌شود و شخص سالم‌تر و نیرومندتر می‌گردد.

اشخاصی را می‌شناسیم که (عده آن‌ها زیاد است) می‌گویند «معددهی من ضعیف است، هیچ میوه‌ای نمی‌توانم بخورم، همین که قدری میوه یا سبزی می‌خورم مریض می‌شوم.» او نمی‌داند که همین میوه او را نه اینکه مریض نمی‌کند بلکه فوری عکس‌العمل شفابخش را شروع می‌کند که معده و روده‌های او را پاک نموده و او را از بیماری نجات می‌دهد. این شخص همیشه بیمار است، او بیمار است برای این که میوه نخورده است. او بدون این میوه و سبزی هم همیشه سوء هاضمه دارد. بدن او دائماً در مبارزه است. گاه به گاه اشتها می‌آورد که معده‌ی او را از خوراک‌های زهرآلود خالی کند و به او بفهماند که به این نوع خوراک‌ها احتیاج ندارد، ولی شخص معنی این را نمی‌فهمد، همین که فرصت پیدا کرد دو برابر قبل می‌خورد. اگر این شخص پیش همه‌ی دانشمندان، زیست‌شناسان و پزشکان مرده‌خوار برود و بگوید فلان میوه به من ضرر می‌رساند چه کار کنم، آن‌ها همه با یک زبان جواب خواهند داد: «اگر می‌بینید که ضرر دارد، نخورید.» یک نفر از این‌ها پیشنهاد نمی‌کند «حالا امتحان کنید ده روز فقط این میوه را بخورید و ببینید چه می‌شود.» البته آن‌ها هیچ وقت این حرف را نمی‌گویند از ترس اینکه ممکن است این میوه آدمی را بکشد، ولی هیچ وقت فکر نمی‌کنند که ممکن است گوشت و خوراک‌های مرده باعث مرگ مردم بشود.

حالا اگر من بگویم که این اشتباه «خیلی کوچک» باعث جنگ‌های جهانی و همه‌ی کشتارهای کنونی می‌باشد مردم کوتاه‌بین به من می‌خندند، همین‌طور که چهارصد و پنجاه سال پیش به کپرنیک می‌خندیدند وقتی او می‌گفت که زمین حرکت می‌کند همه می‌گفتند چطور زمین حرکت می‌کند وقتی با چشمان خود می‌بینیم که زمین زیر پای ما ثابت ایستاده است. اکنون هم فلان شخص می‌گوید چطور میوه ضرر نمی‌کند وقتی من می‌بینم که ضرر می‌کند، همین که می‌خورم اسهال می‌گیرم و یا اینکه بین میوه خوردن یا نخوردن و جنگ چه رابطه‌ای باید وجود داشته باشد. ولی من می‌گویم و تکرار می‌کنم که نه فقط رابطه‌ای وجود دارد بلکه یگانه دلیل کلیه‌ی جنگ‌ها می‌باشد. مردم همدیگر را می‌کشند برای اینکه یک لقمه نان مرده و گوشت زهرآلود بیشتر به چنگ بیاورند. به ضیافت‌های سیاسی وارد شوید و ببینید چه پول‌هایی خرج نموده‌اند تا این همه مواد سمی جمع کنند و آن‌ها را به عوض غذا روی میز چیده‌اند، یا به سرزمین‌های آسیایی گشت بزنید و مشاهده کنید که چطور میلیون‌ها تن غذای فشرده و ارزنده مانند برنج را اول صاف نموده و سپس کشته به تفاله برگردانده‌اند و به جای غذا جلوی میلیون‌ها مردم گرسنه گذاشته‌اند.

اگر این آقا که بنیادش ضعیف است و همیشه سوء هاضمه دارد و رنج می‌کشد تصمیم بگیرد همین میوه را که از خوردن آن ترس دارد بخورد و چند روز عکس‌العمل شفابخش آن را تحمل نماید، از بیماری خود به کلی نجات پیدا خواهد کرد. برای سریع نشان دادن چگونگی این عکس‌العمل‌های شفابخش بهترین نمونه، جریان سرگذشت بنده می‌باشد.

گمان نمی‌کنم کسی بیشتر از من گوشت خورده باشد. من غذا را فقط خوراک گوشتی حساب می‌کردم. بیشتر خوراک من ران سرخ کرده، مغز، جوجه، ماهی، تخم مرغ، کباب، کوفته، کتلت، خورشت‌های مختلف و از این چیزها بود. حتی پنیر، کره، ماست و شیر را هم غذای حسابی نمی‌دانستم و فقط به گوشت اعتقاد داشتم. به آن کسانی که گوشت، عرق و سیگار مصرف نمی‌کردند می‌خندیدم، آن‌ها را بی‌عقل حساب می‌کردم. درست است که از میوه خوردن هیچ وقت ترس نداشتم ولی به آن‌ها چندان اهمیتی نمی‌دادم. وقتی با خوراک‌های گوشت‌دار و چربی‌دار شکم خود را پر نموده از خانه بیرون می‌رفتم مادرم از عقب من صدا می‌کرد «پس میوه نمی‌خوری می‌روی؟» میوه را همیشه فراموش می‌کردم. به این طریق کار من از بچگی سم ذخیره نمودن بود. ولی من یکی از این «خوشبخت‌ها» بودم که این سموم را به همه جای بدن پخش نموده بودم، یعنی ده‌ها نوع بیماری جمع نموده و تمام بدنم را پر از سم کرده بودم.

در بچگی همه نوع بیماری‌های کودکی را پشت سر گذاشتم، سپس رماتیسم، سردرد، بی‌خوابی، یبوست، اسهال، سرماخوردگی‌های متعدد، آنزین، دو نوع تیفوس سخت، خناق، بواسیر سخت، نقرس، برونشیت مزمن، ترشی معده، تصلب شرائین، فشار خون، بی‌نظمی ضربان قلب و بالاخره ورم سخت پاها، تنگی نفس، پروستات و ناراحتی‌های بی‌شمار دیگر مرا به حالی انداخته بودند که در سن پنجاه و سه سالگی به لب گور رسیده و هر دقیقه منتظر سکنه بودم. دو قدم راه می‌رفتم نفسم بند می‌آمد، خیال می‌کردم دیگر پیر شده‌ام. اگر بعد از قربانی دادن دو طفل بی‌گناه، عقل به سرم نرسیده بود اکنون خیلی وقت پیش استخوان‌های من پوسیده بودند ولی اکنون من از نو متولد شده‌ام و حالا می‌فهمم که زندگی واقعی چیست.

وقتی من مرده‌خواری را کنار گذاشتم، عکس‌العمل‌هایی که در موقع حل شدن سُمووم ظاهر می‌گردد در اولین روزهای زنده‌خواری مشاهده نمودم، شاید دلیلش این بوده که در بدن من سُمووم سفت شده و برای حل شدن وقت لازم داشت. در روزهای اول فقط گاز فراوان و درد شدید در روده احساس می‌کردم که اصلاً اهمیت نمی‌دادم. در عوض از همان روزهای اول سردرد، بی‌خوابی، ناراحتی‌های قلبی، سنگینی و ترشی معده تقریباً از بین رفت. کم‌کم شروع کردم به راه‌پیمایی که به زودی آن را به پنج شش کیلومتر در روز رساندم، تا ونک می‌رفتم و بر می‌گشتم. مخصوصاً تند راه می‌رفتم که سُمووم به حرکت بیفتند و حل گردند. احساس می‌نمودم که تمام بدنم در سُمووم غرق شده، سرم گیج می‌رفت، در گوش‌هایم با صدای بلند موزیک می‌زدند، ضربان قلب در مغزم طبل می‌زد، خون سیاه در نوک انگشتان دست‌هایم جمع شده و می‌خواست آن‌ها را بترکاند.

بین سُموومی که در بدن انسان خراب‌کاری‌هایی ایجاد می‌کنند از همه مهم‌تر و خطرناک‌تر اسید اوریک می‌باشد. این سم وقتی در بندهای استخوان‌ها و بیشتر از همه در شست پا جمع می‌شود و آن را از حرکت باز می‌دارد نقرس نامیده می‌شود. فشاری که در موقع راه‌پیمایی به پاها می‌وارد می‌آید سبب شد که از همه زودتر اسید اوریک نقرس حل شود. این جریان خیلی جالب است، آدم کاملاً احساس می‌کند که چطور سم وارد شست پا می‌شود و چطور از آنجا خارج می‌گردد. موقع مرده‌خواری وقتی سم جمع می‌نمودم و درد احساس می‌کردم این احساس را داشتم که یک نفر با چکش تق‌تق به شست پایم می‌زند و سم را در آنجا پرس می‌کند. ولی موقع زنده‌خواری که سم از آنجا خارج می‌شد احساس می‌کردم که درد (یعنی سم) از آنجا مانند اشعه پی‌درپی بیرون می‌زند و به طرف بدنم پخش می‌گردد. جالب این بود که این دفعه درد مرا زیاد اذیت نمی‌کرد، بلکه در این درد یک راحتی دلپذیر احساس می‌نمودم. در موقع مرده‌خواری اگر کوچک‌ترین حرکتی به شست می‌دادم از درد شدید ضعف می‌نمودم، ولی بعد از مدتی زنده‌خواری هر قدر که آن را فشار می‌دادم دیگر هیچ اثری از درد احساس نمی‌نمودم. در اولین سال‌های مطالعه وقتی یک تکه گوشت برای امتحان می‌خوردم بعد از چند ساعت اسید اوریک این گوشت وارد شست می‌گردید و چکش کار خود را از نو آغاز می‌کرد. دلیلش این بود که جای آنجا تازه خالی شده بود و مناسب‌ترین مکان برای پذیرفتن سم تازه وارد بود.

حالا این اول کار بود. همه جای بدن من پر از سم بود که لازم بود آن را از بدن دور سازم. شکی نبود که یک مقدار از این سم هر روز حل می‌شد و بدون این که ناراحتی‌های مخصوصی ایجاد کند از بدن خارج می‌گردید. با وجود این در سال‌های اول زنده‌خواری سالی یکی دو مرتبه و بعداً هر دو سه سال یک مرتبه قسمت عمده‌ی این سم‌ها زیر فشار غذاهای طبیعی یک‌مرتبه حل شده، به خون هجوم می‌آورد و مرا چند روز «مریض» می‌نمود. این طور موارد خودم را خسته و ضعیف احساس می‌کردم، زیاد میل به خوردن نداشتم، ادارم آلوده، غلیظ، پررنگ و بدبو می‌گردید، بعضی موارد تب مختصر نیز همراه بود. من به این ناراحتی‌ها چندان اهمیتی نمی‌دادم و به کار و فعالیت خود ادامه می‌دادم، چون به دانایی طبیعت ایمان داشتم و می‌دانستم این‌ها عکس‌العمل‌هایی هستند که طبیعت برای نجات من انجام می‌دهد. بعد از پایان هر عکس‌العمل من خودم را ده سال جوان‌تر، قوی‌تر و سالم‌تر احساس می‌نمودم.

با اینکه من زیاد چاق نبودم (65 کیلو با 165 سانتی متر قد) دوازده کیلو «لاغر» شدم. همه‌ی دوستان و آشنایان مرا دیوانه حساب می‌کردند که بر خلاف دستورات جدی این همه «دانشمندان»، پزشکان و سایرین خودم را از پروتئین حیوانی و از خوراکی‌های «مقوی» و «کامل» و «نیروبخش» محروم می‌سازم و به نیستی و نابودی می‌کشانم. متأسفانه عده‌ای از آن آدم‌های «چاق» و «تقویت شده» که بیشتر از همه نسبت به من دلسوزی می‌نمودند اکنون زنده نیستند که نتیجه کار را به چشم خود ببینند. سال‌های متوالی وزن بدنم بدون تغییر ماند تا بالاخره همین امسال بعد از آخرین عکس‌العمل (من این طور فکر می‌کنم) سه چهار کیلو به وزن من اضافه گردید.

قبل از شروع زنده‌خواری در نتیجه بیماری قلب، پاهای من ورم کرده بودند، ورم نرم و خطرناکی که وقتی انگشت در آن فرو می‌برد اثر انگشتم چند دقیقه باقی می‌ماند. در سال‌های اول زنده‌خواری ورم از شدت خود کمی کاست، ولی تمام نشد. دو سه سال بعد یک‌دفعه شدت پیدا کرد که چندین ماه طول کشید. باید دانست که بیشتر موارد سم از هر راهی که وارد بدن شده از همین راه هم بیرون می‌رود. اگر با سردرد وارد شده با سردرد بیرون می‌رود، همین‌طور هم با پادرد و کمردرد و دل‌درد و از این قبیل. البته این قانون نیست. یک روز در کوهستان‌های اُبعلی زیر آفتاب گرم راه می‌رفتم، یک‌دفعه احساس نمودم که سرم گیج می‌رود. به زور خودم را به خانه رساندم. ورم پاها ظاهر گردید، ادرارم آلوده شد، سرگیجه مدتی ادامه پیدا کرد، هر وقت که با زمین سر و کار داشتم و سرم را بلند می‌نمودم جلوی چشمانم سیاه می‌شد و نزدیک بود ضعف نمایم. با وجود این نیروی بدنی من هیچ وقت کم نشد. وقتی این عکس‌العمل‌ها را پشت سر می‌گذاشتم، خودم را مثل یک جوان بیست ساله احساس می‌نمودم و ورم جزئی که همیشه داشتم یک درجه سبک‌تر می‌گردید تا بالاخره چند سال پیش آخرین دفعه وجود خود را نشان داد و به کلی از من دست کشید.

از همه جالب‌تر عکس‌العمل‌هایی بود که پیرارسال و پارسال در پاهای من به وجود آمد. سه سال پیش یعنی تقریباً بعد از سیزده سال زنده‌خواری در پاهای من از زانو به پایین دردی مانند رماتیسم شروع شد که چندان اذیت‌کننده نبود ولی شب‌ها نمی‌گذاشت راحت بخوابم. این درد جزئی هفت هشت ماه ادامه داشت تا یک روز که چمباتمه زده در باغچه مدتی با گل‌ها مشغول بودم موقع بلند شدن در نتیجه یک حرکت نامناسب ناگهان در زانوی راستم چنان درد شدیدی احساس نمودم که نتوانستم از جا تکان بخورم، مثل اینکه چیزی در زانوی من شکست. بعداً این درد به تمام پای من پخش گردید و هفت هشت ماه طول کشید تا تدریجاً از شدت خود کاسته و ناپدید گردید. در این عکس‌العمل ادرار من از همه وقت دیگر آلوده‌تر شد، مثل اینکه قاطی با چرک بود که زیر شلوار مرا با رنگ زرد تند آلوده می‌نمود.

من البته کاملاً اطمینان داشتم که این همه عکس‌العمل‌ها کار طبیعت است که بدن مرا از سُموم و بیماری خالی می‌کند، ولی تعجب من در این بود که فکر می‌کردم مگر چقدر سم جمع‌آوری کرده بودم که در مدت دوازده سیزده سال متوالی پی‌درپی خالی می‌شود و باز هم تمام نمی‌گردد. خیلی در این باره فکر نمودم تا بالاخره به یاد آوردم که در سن هجده سالگی پای راست من مخصوصاً در قسمت زانویم درد رماتیسم گرفته بود که دو سال مرا عذاب داد. حالا می‌فهمم آن سُمومی که جلوتر از همه جمع شده و سفت گردیده است دیرتر از همه حل می‌شود. رماتیسم مزبور سبب شده بود که پای راست خود را نمی‌توانستم مثل پای چپم تا نموده به پشت برسانم و یا روی آن چمباتمه بزنم، مثل اینکه زیر زانویم چیزی بود که مانع این کار می‌شد. این همین اسید اوریک بود که پنجاه سال تمام آنجا را اِشغال کرده بود. بعد از پایان عکس‌العمل، سم از آنجا بیرون رانده شد و اکنون پای راستم مثل پای چپم آزادانه حرکت می‌کند.

این نوع عکس‌العمل‌ها نزد مرده‌خواران نیز مشاهده می‌شود. این «بیماری» دیسک (Disk) صفحه مدور بندهای مفاصل نام دارد و سُمومی که در بندهای مفاصل (بیشتر موارد در کمر و در ستون فقرات) قرار گرفته‌اند گاهی در نتیجه یک حرکت غیر معمولی می‌شکنند، متلاشی می‌گردند و چنان درد شدیدی ایجاد می‌کنند که شخص از هر گونه حرکت باز می‌ماند. این درد را از دو راه کاملاً مخالف یکدیگر می‌شود از بین برد. یکی اینکه با پاک نمودن بدن از اسید اوریک توسط زنده‌خواری به خون امکان داده شود که در راه خود این سُموم را شسته در خود حل نموده از بدن بیرون براند و دیگری اینکه با خوردن گوشت، ماهی و تخم‌مرغ فراوان اسید اوریک خون را به قدری بالا ببرند که سم متلاشی شده به طرف آن راه پیدا نکرده به جای اولیه‌ی خود برگردد. این بستگی به عقل پزشک یا خود بیمار دارد که کدام یکی از این دو راه را انتخاب کند. آزمایش‌های طبی برای شناختن مقدار اسید اوریک در خون یا ادرار هیچ مفهومی ندارد زیرا هیچ کس قادر نیست تشخیص بدهد که این اسید اوریک به تازگی از بیرون وارد بدن شده یا از انبارهای بدن بیرون آمده است. مهم‌تر از همه هیچ کس قادر نیست مقدار سُمومی را که در بدن مرده‌خوارها انباشته شده اندازه بگیرد.

بعضی از خوانندگان خیال می‌کنند که من از این عکس‌العمل‌ها خیلی رنج برده‌ام. عکس‌العمل‌هایی که می‌توان ناراحت‌کننده حساب نمود همه‌اش پنج شش دفعه انجام گرفت که هر دفعه چهار پنج روز بیشتر طول نمی‌کشید. این همه اذیت بیست و پنج روزه در مقابل یک گریپ یا یک آژین یا یک مرض عفونی دیگر که در تمام عمر مرده‌خواری‌ام گرفتار آنها بودم ناچیز می‌باشد.

این عکس‌العمل‌ها تابع هیچ قانون خاصی نیستند. این‌ها بستگی به مقدار سُمووم انباشته شده و مکان آن‌ها دارد. ممکن است این عکس‌العمل‌های شفابخش در بعضی اشخاص شدیدتر از یک مرض معمولی صورت بگیرد، چون سُموومی که در مدت ده‌ها سال تدریجاً جمع شده یک مرتبه حل می‌گردد. شدت عکس‌العمل، نشانه سنگینی بیماری و سرعت معالجه می‌باشد. نزد جوان‌های بیست، بیست و پنج ساله که هنوز زیاد سم و سلول‌های زائد جمع ننموده‌اند ممکن است عکس‌العمل به پنهانی انجام بگیرد، ولی نزد اشخاص سالخورده خیلی شدیدتر باشد. متأسفانه بعضی از مردم این مطلب را دقیقاً مطالعه نمی‌کنند و بعد از پنج روز یا یک ماه یا دو ماه از آغاز زنده‌خواری وقتی عکس‌العمل شروع می‌شود خیال می‌کنند غذای طبیعی به آن‌ها ضرر رسانده، می‌ترسند و به پزشک مراجعه می‌نمایند. پزشک کوتاه‌بین آن‌ها را که نشانه شروع بهبودی می‌باشد مضر تلقی نموده، «مریض» را به مرده‌خواری بر می‌گرداند. گاه کار این کوتاه‌بینی به جایی می‌کشد که بعضی پزشکان به اغلب مراجعین مصرف میوه و سبزی زنده را شدیداً قَدغن می‌نمایند. با این عمل وحشتناک آن‌ها مردم را از غذای طبیعی محروم ساخته و به مرگ حتمی محکوم می‌نمایند. مخصوصاً آن کسانی که می‌ترسند میوه بخورند و تصور می‌کنند که میوه به آن‌ها ضرر می‌رساند، بیشتر از دیگران احتیاج به میوه دارند، چون بیماری آن‌ها به علت نخوردن میوه به وجود آمده است.

می‌خواهم یک نمونه‌ی خیلی تأسف‌آور از این کوتاه‌بینی‌ها برای شما تعریف نمایم. یک آقای سی، سی و پنج ساله به اسم مظفری که در مؤسسه تبلیغاتی فاکوپا، پست مهمی داشت دچار مرض قلبی می‌شود. از کمبود سلول‌های متخصص، رگ‌ها و درپچه‌های قلب او خوب کار نمی‌نمودند به طوری که ضربان قلب او خیلی نامنظم بود. پزشکان یگانه چاره را در آن می‌دیدند که او به آمریکا برود و نزد یک جراح «معروف»، قلب را عمل نماید. این آقا بعد از خواندن کتاب من به زنده‌خواری پناه می‌آورد. در عرض دو ماه یا دو ماه و نیم، در فعالیت قلب او چنان بهبودی به وجود می‌آید که پزشکان را به تعجب می‌اندازد. خود بیمار از این امر خیلی خوشحال بود. یک روز عکس‌العمل شفابخش، یعنی اصل جریان معالجه شروع می‌شود، اگر او چند روز تحمل نموده بود برای تمام عمرش از بیماری نجات پیدا کرده بود، ولی بستگان او که با زنده‌خواری شدیداً مخالف بودند دور او جمع می‌شوند و برای او پزشک می‌آورند. معلوم است پزشکی که نه در دانشگاه و نه در کتاب‌های طبی راجع به عکس‌العمل‌های شفابخش سخنی نشنیده یا نخونده بود، وخامت وضع او را به غذای طبیعی نسبت داده و خوردن آن را ممنوع می‌نماید.

با متوقف ساختن عکس‌العمل، بیمار ظاهراً بهبود پیدا کرد و برای چند ماه حال او کاملاً رضایت‌بخش به نظر می‌رسید. بیمار چهار پنج کیلو از وزنش را هم که در موقع زنده‌خواری از دست داده بود دو مرتبه به دست آورد. برای من کاملاً واضح و آشکار بود که این بهبودی موقتی نتیجه چند ماه زنده‌خواری بود که به زودی از بین خواهد رفت و وضع بیمار به کلی تغییر خواهد نمود، ولی همسر (آلمانی) و مادر و سایر همبستگان او طور دیگری فکر می‌کردند. آن‌ها می‌گفتند: «دیدید که چه گفتیم؟ آخر یک انسان چطور می‌تواند با یک مشت گندم، بادام، خیار و گوجه‌فرنگی زندگی کند؟ دیدید که چطور با غذاهای «مقوی» بیمار فوری به حال آمد؟» خود آقای مظفری جوان نازنین یک روز به من گفت: «من و تمام فامیلم خیلی پرخور هستیم، تمام فکر ما این است که هر چه می‌توانیم خوراک‌های لذیذ و خوشمزه درست کنیم و بخوریم و از آن‌ها لذت ببریم. ما معنی زندگی را در این می‌دانیم.» در موقع زنده‌خواری مادر او گفته بود: «من با این کار موافق نیستم، چرا خودت را از این خوراک‌های لذیذ محروم می‌سازی؟ تو بخور و بمیر.» همین‌طور هم شد، او خورد و مُرد. ماه‌ها بعد وقتی حال او رو به وخامت گذاشت او را به آمریکا می‌برند و به دست معروف‌ترین قصاب می‌سپارند. بیچاره جوان زیر چاقوی این جلاد در عرض چند دقیقه جان خود را برای «افتخار» علم پزشکی فدا می‌نماید و در این دنیای «متمدن» برای مجازات این گونه جنایت‌های علنی هیچ قانونی وجود ندارد.

همسر من که از من هفت هشت سال جوان‌تر است و مثل من پرخور نبوده، باز هم بیماری‌های بی‌شماری مانند بیماری‌های قلبی، سرماخوردگی‌ها، آنژین، آپاندیس، سوء هاضمه، دردهای نشناخته در قسمت سینه و شکم و چند تا ناراحتی دیگر داشت. او چند عکس‌العمل مانند سرگیجه، ناراحتی‌های قلب، درد و ورم پاها و غیره را گذراند که شبیه به عکس‌العمل‌های من بودند ولی کمی سبک‌تر.

برای شخص روشن‌بین فهمیدن معنی این جریان کار خیلی ساده‌ای می‌باشد. بچه‌ی یک مرده‌خوار معمولاً با بدن ضعیف به دنیا می‌آید. شیر مادری که از خوراکی‌های مرده حاصل می‌گردد، غیرطبیعی، سنگین، چربی‌دار و مضر است. معده‌ی بچه نمی‌خواهد این خوراک مضر را قبول نماید و چون در این بچه سلول‌های زائد یعنی بدن دروغی هنوز به خوبی پرورش نیافته است تا این خوراک‌های غیرطبیعی را با میل فراوان مصرف نماید، معده‌ی بچه این خوراک‌ها را رد می‌کند. سپس سوء هاضمه، بی‌میلی، اسهال، بی‌خوابی، عرق کردن، عصبانیت و غیره، پی‌درپی نزد بچه ظاهر می‌گردد. در این بی‌نظمی اگر بچه چند دانه انگور بخورد و پوست انگور در مدفوع او مشاهده گردد اینجاست که پزشک

«تیزبین»، بزرگ‌ترین «کشف علمی» خود را آشکار می‌سازد، علت این همه ناراحتی‌ها را پیدا می‌کند و مصرف انگور و همچنین سایر خوردنی‌های زنده را منع می‌نماید.

معلوم است که عاقبت این کار به کجا می‌انجامد. حال کودک روز به روز بدتر می‌گردد و صدها نوع ناراحتی‌های تازه مانند گریپ، آنژین، آلرژی، سردرد، دل‌درد، زکام، سرفه، تب مزمن، یرقان و غیره یکی پس از دیگری ظاهر می‌گردد. خلاصه از گرسنگی حقیقی و از کمبود سلول‌های اصلی، همه‌ی عضوهای بدن به طور ناقص کار می‌کنند و میکروب‌های معمولی بدن از ناتوانی سلول‌های زائد سوء استفاده نموده و به فعالیت‌های خرابکارانه دست می‌زنند.

بچه‌های من همیشه در این وضعیت بودند و ما پدر و مادر بیچاره در این خیال بودیم که در این دنیای «پیشرفته» با وجود این «دانشمندان معروف»، با وجود این «بیمارستان‌های مجهز» و در این داروخانه‌های وسیع حتماً دارویی (سمی) وجود دارد که قادر است این همه ناراحتی‌ها را خاتمه دهد و فقط لازم می‌باشد اسم این داروی معجزه‌آسا را شناخت و به دست آورد.

این بود که ما از این در به آن در، از این دکتر به آن دکتر، از این شهر به آن شهر و از این پایتخت به آن پایتخت رو نهادیم تا این دارو را پیدا کنیم.

در عرض این شانزده سال صدها نوع آزمایش انجام گرفت، صدها پزشک عوض شد، صدها نوع دارو آزمایش گردید و مانند یک قانون، همیشه «غذای مقوی» یعنی کبابِ راسته، سوپ جوجه، جگر، تخم‌مرغ، شیر، کره و ... تجویز می‌گردید.

اول پسر من را به پاریس بردم و به بیمارستان معروف آمریکائیان سپردم. اصلاً این «دانشمندان سرشناس» برای بچه‌های من چه کارهایی می‌توانستند انجام بدهند؟ اصلاً کار ایشان چه بود؟ صدها نوع آزمایش‌های طاقت‌فرسا برای بالا بردن حساب بیمارستان، غذای مرده، گندیده و زهرآلود و از همه بدتر صدها نوع داروهای سمی، یعنی عین موادی که برای کشتن و از بین بردن یک انسان لازم می‌باشد. در آن موقع کرتیزون، اوربومیسین، ترومیسین و سایر سموم مخوف را تازه اختراع کرده بودند. این است که پزشکان با این مواد کشنده افتادند به جان پسر من تا هر چه زودتر او را از پای در بیاورند. در این جنب و جوش از غذاهای طبیعی و زنده نه خبری و نه صحبتی بود. اکنون هم همین وضع وحشتناک و هولناک در همه‌ی بیمارستان‌های دنیا حکم فرماست.

هیچ وقت نمی‌توانم فراموش کنم آن دو خاطره‌ای که همیشه در ذهن من باقی مانده است. در پاریس روبه‌روی پنجره‌ی هتل ما دکان میوه‌فروشی بود که گلابی و هلوی خیلی درشت و عالی داشت. پسر ضعیف و بیچاره من هر چه خواهش کرد که چند تا هلو و گلابی برایش بخرم نخریدم ولی در عوض کمپوت‌های جعبه‌ای همیشه صندوق صندوق وارد خانه ما می‌شد. دفعه‌ی دیگر برای گذراندن تابستان در ونک باغی اجاره کرده بودیم. بچه‌ها از درخت بزرگی که بالای سر ما بود گردوی سبز پایین می‌ریختند. من برای هر یک از این گردوها یک تومان پول می‌دادم و از دست بچه‌ها می‌گرفتم تا آن‌ها این گردوهای «مضر» را نخورند و حال اینکه این یگانه ماده‌ی نجات دهنده‌ی آن‌ها بود. بیچاره پسر من زیر همین درخت از گرسنگی واقعی کم‌کم تحلیل رفت و مانند یک شمع تدریجاً سوخت و خاموش گردید.

حالا مردم از من می‌پرسند که چگونه این بچه بدون هیچ غذای طبیعی توانسته است ده سال عمر نماید. البته آدمی هر چه سعی کند که هیچ غذای طبیعی نخورد نمی‌شود. بچه‌های من هم گاه به گاه یک سیب یا یک پرتقال یا کمی طالبی و هندوانه و غیره می‌خوردند و ضمناً در بعضی موارد در نتیجه‌ی خوب طبخ نشدن غذا، عده‌ای از سلول‌های غذایی کشته نمی‌شدند و ارزش غذایی خود را نگه می‌داشتند، ولی این مقدار کم غذای طبیعی قادر نبود سلامتی ایشان را تأمین نماید و فقط رنج و مشقت آن‌ها را طولانی‌تر نمود.

موقعی که پسر من را از دست دادم، دخترم هشت ساله بود. همین علائمی که پسر من داشت در او هم گاه به گاه و به مراتب سبک‌تر دیده می‌شد. از ترس اینکه مبادا او هم به حال برادرش دچار شود، تصمیم گرفتم هر چه زودتر او را به خارج برده و جلوی مرض را بگیرم. من از کجا می‌دانستم که با دست خویش دختر بیچاره‌ام را می‌برم و به دست میرغضب می‌سپارم.

ما او را به هامبورگ بردیم و به یک بیمارستان معروف سپردیم. آن‌ها همه گونه آزمایش‌هایی که در اختیارشان بود انجام دادند، حتی استخوان‌هایش را سوراخ نموده و مغز آن را برای آزمایش درآوردند ولی هیچ گونه به اصطلاح عاملی پیدا ننمودند. بعد از اینکه از همه طرف ناامید شدند، بچه را به یک بیمارستان مخصوص کودکان تحویل دادند. این بیمارستان آنشاروهه (Ansharhohe) نام داشت و پزشک آن به نام "ولف گانگ تیلینگ" یک انسان وحشی و بی‌رحم بود. او کلیه‌ی آزمایش‌هایی را که قبلاً بارها انجام گرفته بود از نو شروع کرد، ولی موفق نشد میکروبی، عاملی و یا سببی برای تب مزمن کودک کشف نماید. اصلاً آن‌ها چه عاملی می‌خواستند پیدا کنند وقتی این عامل همین میکروب‌هایی بودند که در بدن همه کس و همه وقت موجودند، ولی در بدن ضعیف یاغی می‌شوند و شروع به خراب‌کاری می‌کنند. اگر یک عامل دیگر هم پیدا می‌کردند مگر غیر از این بود که باید همین آنتی‌بیوتیک‌ها را می‌دادند که هر روز بچه‌ی من مصرف می‌نمود که نه تنها نتیجه‌ی مثبتی نمی‌داد، بلکه آشکارا ضرر هم می‌کرد.

هنگامی که دخترم را به هامبورگ بردم او مثل هزاران بچه‌ی دیگر یک بچه‌ی ضعیف معمولی بود که گاه به گاه تب مزمن هم داشت در حدود 37/5 الی 37 درجه که اگر کسی زیاد دقت نمی‌کرد متوجه نمی‌شد. ولی این پزشک بی‌رحم در عرض یکی دو ماه با رویه‌ی وحشیانه‌ی خود بچه‌ام را به آستانه‌ی مرگ رسانید. هر دفعه که از بچه خون می‌گرفت یا یک آزمایش خسته کننده می‌کرد تب دخترم بالاتر می‌رفت، هر چه تب بالاتر می‌رفت او مقدار آنتی‌بیوتیک‌ها را افزایش می‌داد، هر چه آنتی‌بیوتیک‌ها را زیادتر می‌کرد به همان اندازه هم تب بالاتر می‌رفت که بالاخره به 41 درجه رسید و دیگر هفته‌ها از 39 درجه پایین تر نمی‌آمد. اکنون رفته رفته برای مردم آشکار می‌گردد که میکروب‌ها دقیقه به دقیقه تولید نسل می‌کنند و در مقابل آنتی‌بیوتیک‌ها مقاومت پیدا می‌کنند و به آن‌ها اعتنا نمی‌کنند ولی از طرف دیگر سلول‌های بدن مسموم می‌شوند و مقاومت آن‌ها در مقابل میکروب‌ها روز به روز ضعیف‌تر می‌گردد.

من آشکارا می‌بینم که این آزمایش‌ها و داروها به ضرر دخترم تمام می‌شود، ولی چه کار بکنم اگر او را به یک بیمارستان دیگر ببرم آنجا هم همین کارها را از نو شروع می‌کنند. من دوازده سال است که این تجربه را دارم. اگر به تهران برگردانم، پس برای چه او را آورده‌ام؟

این آدم بی‌رحم هم هیچ ملاحظه ندارد. او بدون اعتنا به خواهش‌های یک پدر، کودک مرا چون یک حیوان آزمایشگاهی فرض کرده و برای بالا بردن صورت حساب و کامل کردن تجربیات شخصی خود ده‌ها خرگوش و موش جمع می‌کند. تمام خون دخترم را بیرون می‌کشد و به آن‌ها تزریق می‌کند، گویی با پرورش دادن میکروب‌ها می‌خواهد نوع عامل را بشناسد. این «علم» است چه می‌شود گفت! «علمی» که همه از پیشرفت آن تعریف می‌کنند ...

بالاخره در نتیجه این مسمومیت‌ها و خرابکاری‌ها کلیه‌های دخترم خراب شد و نفریت مزمن ظاهر گردید. برای من کاملاً آشکار بود که اگر دختر من در ایران می‌ماند و مرض او مثل سابق تدریجاً پیش می‌رفت شاید بعد از ده پانزده سال هم به این حالت نمی‌رسید که این آدمی زاد بی‌رحم در عرض دو ماه رسانید.

آن وضعی که برای این «دانشمندان» اروپایی یک معما بود امروز برای من مانند روز روشن و خیلی ساده می‌باشد. از کمبود غذای طبیعی، عضوهای بچه خوب کار نمی‌کردند. از ناتوانی سلول‌های بدن، میکروب‌های درونی همیشه در فعالیت مضر بودند و سُمومی که همه روزه توسط خوراک‌های مرده و داروهای سمی به بدن او وارد می‌شدند، همیشه مسمومیت‌های مزمن به وجود می‌آوردند. در حال حاضر باز هم همه روزه ده‌ها هزار کودک از این راه تلف می‌شوند و هیچ کس فکرش را هم نمی‌کند که مسئولین واقعی این مرگ‌های زودرس و بی‌موقع را در خود علم پزشکی جستجو نماید.

وضع دخترم به جایی رسید که آقای تیلینگ به من گفت: «اگر بچه را به این حالت بگذاریم یک هفته بیشتر زنده نخواهد ماند، آخرین چاره این است که یا به مریض کورتیزون بدهیم و یا بدنش را سوراخ کنیم (Biopsic) یک تکه گوشت بیرون بیاوریم و آن را آزمایش نماییم.» من با این کار شدیداً مخالفت کردم. در این موقع بود که کتاب "بیرخر بنر" به زبان آلمانی به دستم رسید که بعد از یک نظر کوتاه برای من در تاریکی چراغی روشن شد. با وجود اینکه من فقط چهار پنج ماه زبان آلمانی را بدون معلم خوانده بودم فوری فهمیدم که دلیل مرض بچه‌هایم تغذیه‌ی غیرطبیعی و مصرف داروها بوده است.

من مطلب را با همین پزشک در میان نهادم و او را مجبور نمودم که حقیقت را قبول کند. فوراً مصرف داروها و غذای مرده را قطع نمود و غذای زنده‌ی طبیعی را به میان کشید. از همان روز اول یک معجزه‌ی غیرمنتظره‌ای پدیدار گشت. تب مریض از 41-40 درجه به 37/5 درجه پایین آمد، چشمان دخترم باز شد، او که قادر به حرکت نبود در رختخواب نشست و روز سوم زنده‌خواری حالش به کلی بهبود یافت.

من که این وضع را دیدم به خود گفتم در منزل بهتر می‌توانیم بچه را تغذیه نماییم. این بود که روز چهارم زنده‌خواری او را به اتاقی که در یک منزل اجاره کرده بودیم آوردیم. مقدار ادراری که در بیمارستان روزی از 200 میلی‌لیتر تجاوز نمی‌کرد در منزل به 2 لیتر یعنی به ده برابر رسید. چند روز بعد وقتی آقای تیلینگ برای ملاقات دخترم در اتاق ما را کوبید، دختر من دوید و در را باز کرد و دکتر را در شگفت انداخت.

این دکتر بی‌انصاف از ترس این که مبدا از اعمال پست و غیر انسانی او شکایت بکنیم با بهانه‌های پوچ و بی‌منطق حاضر نشد پرونده‌های دخترم را به ما تسلیم نماید. به منظور اینکه با رویه‌ی بیرخ‌بتر از نزدیک آشنا شوم بچه را به زوریخ بردم و بیست و پنج روز در آسایشگاه نامبرده نگه داشتیم. متأسفانه خود بیرخ‌بتر فوت کرده بود و آسایشگاه را فرزندانش اداره می‌کردند. از زنده‌خواری صد درصد کامل خبری نبود. آزمایشگاه داشتند، آشپزخانه داشتند، درست است که غذای زنده زیاد مصرف می‌کردند و گوشت در میان نبود ولی مصرف خوراکی‌های مرده، لبنیات و ویتامین‌های مصنوعی معمول بود. به عبارت دیگر آنجا فقط به یک محل گیاه‌خواری در آمده بود.

این‌ها بود که مرا به اشتباه انداخت. آن موقع مطالعات شخصی من درباره‌ی زنده‌خواری تازه شروع می‌شد. من هم مثل بیرخ‌بتر و سایرین خیال می‌کردم که زنده‌خواری را باید موقتاً فقط برای معالجه به کار برد. عقیده داشتم که اگر بچه را به حال خود بگذارم، کمی میوه زیاده‌تر بدهم، کمی گوشت کمتر بخورانم و گاه به گاه چند قرص ویتامین هم به او بدهم، همه چیز به حالت عادی در خواهد آمد. هنوز نمی‌دانستم که ویتامین مصنوعی هم مثل سایر داروها یک سم کشنده است. چون بچه من بعد از برگشت به تهران کاملاً سالم به نظر می‌آمد، بازی می‌کرد، شنا می‌نمود و به مدرسه می‌رفت، دیگر علقم نمی‌رسید که برای همه‌ی بیماری‌ها مخصوصاً برای بیماری‌های کلیه‌ها فقط به زنده‌خواری صد درصد می‌توان اطمینان نمود. بعد از یکی دو سال نفریت مزمن تدریجاً رو به وخامت گذاشت و سال چهارم پس از بازگشت از اروپا دخترم را از دست دادم. اکنون تسلی من این است که فکر می‌کنم شاید خداوند این‌طور خواسته که دو کودک عزیز من قربانی بشوند تا میلیون‌ها کودک دیگر از مرگ نجات پیدا کنند. آن کودکانی که امروز در نقاط مختلف دنیا با زنده‌خواری کامل بزرگ می‌شوند را بچه‌های خودم به حساب می‌آورم.

اکنون موقع آن فرا رسیده که چشم همه‌ی مردم را باز کنیم و به آن‌ها بفهمانیم که تجویز و تأکید خوراکی‌های مرده و مواد شیمیایی به مردم و مخصوصاً منع نمودن غذاهای طبیعی به آن‌ها وحشتناک‌ترین گناه است. این زیست‌شناسان بیچاره خبر ندارند که با این رویه متضاد از همه بیشتر به خود و به فرزندان عزیز خویش صدمه می‌رسانند.

حال که مطالب و تجربیات ارزشمند نقل شده از آرشاور در آوانسیان را خواندیم، قطعاً تا حدودی به یک دیدگاه روشن‌تر و جامع‌تر رسیدیم، اگر چه توصیه اکید من این است که حتماً کتاب کامل آن را تهیه نموده (از اینترنت دانلود کنید) و آن را کامل بخوانید. حال لازم است بدانیم از چه چیزهایی باید اجتناب نموده، که باز هم مرحوم آوانسیان در چند دهه پیش آن چنان کامل نوشته‌اند که نمی‌توان آن را نقل قول نکرد! با هم می‌خوانیم:

از چه چیز باید اجتناب نمود؟

آن خشکباری را که با گوگرد یا تیزاب و یا با مواد شیمیایی دیگر به عمل آمده است به هیچ وجه نباید مصرف نمود، چون هیچ ارزش غذایی ندارد و فقط ماده‌ای است زهرآلود، به طوری که کرم هم به آن نزدیک نمی‌شود!

آن روغن زیتونی را باید مصرف نمود که با مواد شیمیایی، تصفیه نشده است و رنگ و بو و طعم طبیعی خود را دارا بوده و ارزش غذایی خود را از دست نداده باشد.

از اتاق‌های گرم، لباس‌های گرم و از هوای کثیف بپرهیزید. آب گرم تا درجه‌ی حرارت خورشید روی زمین برای نوشیدن ضرری ندارد.

زیتون شور، خیارشور و ترشی‌هایی که با نمک یا سرکه فراهم می‌گردند، غذاهای زنده و طبیعی محسوب نمی‌شوند. همچنین سرکه، شراب و از این قبیل خوردنی‌ها که از حالت اولیه و طبیعی خود برگشته‌اند ارزش غذایی ندارند. نمک و ادویه‌جات دیگر را در صورتی که با آتش و یا با مواد شیمیایی سر و کار نداشته باشند به اندازه‌ی خیلی کم می‌شود با سالادها مخلوط نمود.

عسل بدون موم نخرید، بیشتر آن‌ها تقلبی می‌باشند. عسل را با موم و با چارچوب بخرید و همه را یک مرتبه آب نکنید، یا با موم مصرف نمایید و یا به اندازه‌ی مصرف یک هفته آب کنید.

صابون معمولی مواد شیمیایی دارد که برای پوست بدن مضر می‌باشد. حتی الامکان زود به زود و اگر ممکن است هر روز استحمام نمایید. در اروپا مردم فهمیده‌اند که صابون معمولی برای پوست بدن مضر است و صابون‌هایی تهیه می‌کنند که در آن‌ها مواد شیمیایی به کار نرفته است.

برای شستن میوه‌جات و سبزیجات پرمنگنات یا مواد ضد عفونی دیگر مصرف نمایید. میوه‌جات و سبزیجات را در آب فراوان سه چهار مرتبه بشویید. خشکباری که قبل از خشک کردن، تر بوده‌اند مانند کشمش، آلو، خرما، توت و انجیر را سه چهار بار بشویید تا از خاک کاملاً پاک شوند. بعد از شستن یکی دو روز پهن کنید تا خشک شوند. توت فرنگی و توت سفید را هم بشویید. برای شستن توت، سه ظرف بزرگ را پر از آب کنید، توت را در ظرف اول بریزید و بعد به ظرف دوم و به سوم انتقال دهید و سپس در یک آبکش بریزید و در یخچال بگذارید.

انسان زنده‌خوار غذاهای غیرطبیعی، پخته، گوشت‌دار و چربی‌دار نمی‌خورد که زیاد تشنه شود؛ کالری بی‌ارزش مصرف نمی‌کند که مجبور شود آن را با آب سرد خاموش نماید. ضمناً غذاهای طبیعی آب کافی با خود دارند، طبیعت غذاهای طبیعی را طوری به بار آورده است که در تابستان پر آب و در زمستان کم آب باشند. هنگامی که یک زنده‌خوار تشنه می‌شود با خوردن یک خیار یا یک گوجه‌فرنگی یا یک فنجان آب‌میوه و یا آب خالص چشمه تشنگی خود را بر طرف می‌نماید. اصولاً یک زنده‌خوار نباید هیچ‌گونه مواد شیمیایی و سمی به بدن خود راه بدهد حتی اگر مقدارش خیلی اندک باشد...

بعضی اشخاص مثل این که این مسمومیت را کم حساب می‌کنند، آن‌ها این آب لوله‌کشی را بر می‌دارند، چند نوع مواد شیمیایی و سمی تازه به آن می‌افزایند، به رنگ‌های گوناگون در می‌آورند و تحت عنوان نوشابه‌های غیر الکلی (کولاهای مختلف) به مردم می‌فروشند.

سم‌پاشی و مصرف کودهای شیمیایی از کارهای غیر عاقلانه‌ی مردم «متمدن» این عصر می‌باشد. مردمان پول‌پرست با کودهای شیمیایی زمین را مسموم می‌کنند و حجم محصول را به طور مصنوعی بالا می‌برند و در عوض کیفیت آن را پایین می‌آورند. آن‌ها میوه‌جات و سبزیجات را در حال رسیده سم‌پاشی می‌کنند و بلافاصله به مردم می‌فروشند. بعداً خود آقای دکتر که این سم‌پاشی را اختراع نموده است سوء نتیجه‌ی کار خود را می‌بیند و به عوض اینکه از سم‌پاشی جلوگیری بنماید، خوردن میوه‌جات و سبزیجات را ممنوع می‌سازد.

اکنون که اوضاع بر این منوال است، مردم نباید ضرر سم‌پاشی را بهانه گرفته و میوه‌جات و سبزیجات را بیزنند. چون اگر سم‌پاشی ارزش محصول را ده درصد خراب می‌کند، پخت و پز همین ارزش را صد درصد محو و نابود می‌سازد و ضمناً به مراتب بیشتر از سم‌پاشی، سم تازه در غذای مرده تولید می‌نماید. مردم باید این خوراکی‌های سم‌پاشی شده را سه چهار مرتبه با آب فراوان خوب بشویند و در ضمن بر علیه این عمل غیر انسانی به مبارزه بپردازند...

هم چنین در مورد سرطان که یکی از خطرناک‌ترین بیماری‌های این زمانه است و بسیاری تلاش‌ها برای ریشه کن کردن آن بی نتیجه مانده، مرحوم آوانسیان در کتابی دیگر به نام "پخته خواری، یک عادت مرگ آور" حاصل مطالعات و تحقیقات خود را چنین می‌نویسد که امروزه دقیقاً ثابت شده:

سرطان چیست؟

همان‌طور که در کتاب اول نوشته‌ام، پخته‌خوار دارای دو بدن است، بدن اصلی و بدن دروغین. بدن دروغین از خوراک‌های پخته به وجود می‌آید و با خوراک‌های پخته تغذیه می‌شود. یاخته‌شناسان خیلی تلاش کردند تا فرق بین ساختمان یاخته‌های (سلول‌های) سرطانی و طبیعی را بشناسند. یگانه فرقی که آن‌ها توانستند پیدا کنند این بود که **سلول‌های سرطانی شکل کاملاً ساده‌ای داشته و فاقد هرگونه دستگاه‌های تخصصی برای انجام کارهای مفید می‌باشند.** یگانه هدف این سلول‌ها این است که عقب‌پروتنین بگردند، آن را ببلعند و تولید مثل کنند. همان‌طور که می‌دانیم سلول‌های زائد پخته‌خوارها عین همین خاصیت را دارند، فقط یک درجه فرق بین آن‌ها وجود دارد. به این معنی که بدن اصلی، سلول‌های زائد را به نحوی زیر کنترل خود نگاه می‌دارد و آن‌ها را به جاهای خالی بدن مثلاً زیر پوست، جلوی شکم آقایان و پای خانم‌ها پخش می‌کند. بدن اصلی برای نگاه داشتن حجم ضروری ارگان‌ها مجبور است این سلول‌های زائد را قاطی سلول‌های اصلی کند و بدین طریق موقتاً مانع می‌شود که آن‌ها فشار خود را روی یک ارگان متمرکز کنند و آن را از کار بیندازند.

هم سلول‌های زائد و هم سلول‌های سرطانی از همین غذاهای پخته به وجود می‌آیند که شخص حریص و معتاد در آشپزخانه‌ی خود با دست خود تهیه می‌کند. سلول‌های زائد قادر نیستند مقدار هنگفتی غذای غیرطبیعی را که از راه اعتیاد حریصانه وارد بدن پخته‌خوارها می‌شود تماماً جذب کنند. قسمت زیادی از آن با کوشش دفاعی بدن می‌سوزد، به حرارت زائد تبدیل می‌شود و بی‌فایده ناپدید می‌گردد. یک قسمت از سلول‌های زائد سعی می‌کنند استقلال پیدا کنند تا بتوانند این خوراک‌های زائد را تماماً ببلعند. وقتی که یک یا چند تا از این سلول‌های زائد در تلاش خود موفق می‌شوند و استقلال به دست می‌آورند به یک صورت باور نکردنی شروع به بلعیدن خوراک‌های زائد می‌کنند، مخصوصاً اسید آمینه‌های گندیده‌ی حیوانی که ارباب پُرخور به آن‌ها تعارف می‌کند. به همین طریق از یک یا چند سلول ناچیز شروع شده یک هیولا به وجود می‌آید که تمام دنیا را به وحشت انداخته است.

یک شخص واقع‌بین که فکر خود را همیشه با مسائل اساسی مشغول نگاه می‌دارد نمی‌تواند تعجب نکند که دانشمندان در تحقیقات و مطالعات خود برای چه مسائل پوچی وقت، انرژی و پول مصرف می‌کنند. آن‌ها در تحقیقات خود راجع به وجود آمدن سرطان چهارصد نوع ماده‌ی سرطان‌زا جمع‌آوری کرده‌اند که هیچ‌کدام از آن‌ها به غیر از مسئله‌ی تغذیه کوچک‌ترین رابطه‌ای با عامل اساسی سرطان ندارد. هر کس باید از خود سؤال کند که خیلی خوب، فرض کنیم سُموم مختلف، اشعه، تحریکات مزمن، آسیب بدنی، سوختگی، ویروس، نیکوتین، قیر و گروهی چیزهای دیگر می‌توانند سلول‌ها را از وظایف خود باز دارند، به آن‌ها ضرر بزنند، آن‌ها را ضعیف سازند، له کنند، بکشند و از بین ببرند؛ ولی کدام عامل سبب می‌شود که به یک یا چند سلول، چنان نیروی عظیمی برای رشد و تکثیر بدهد که قادر شود در مدت کوتاهی ساختمان شگفت‌انگیز بدن انسان را زمین بزند و به هلاکت برساند؟

این نیروی وحشتناک را خود صاحب بدن با دقت هرچه تمام‌تر برای نابودی خود در آشپزخانه می‌آفریند. پس هر لقمه غذای پخته سرطان‌زاست، یعنی همه‌ی لقمه‌های غذاهای پخته متفقاً سرطان را به وجود می‌آورند. در حین مطالعات خود دانشمندان با عامل اصلی سرطان به دفعات زیاد برخورد می‌کنند، مدرک انکارناپذیر در دست می‌گیرند، مدتی به آن خیره می‌شوند، حتی تأیید هم می‌کنند ولی همین که صحبت از تغییر تغذیه به میان می‌آید آن‌ها وحشت‌زده چشمان خود را سفت می‌بندند و مثل رعد زده‌ها فرار می‌کنند. چرا این‌طور است؟ چون که آن‌ها در عادت تغذیه‌ی خود نمی‌خواهند چیزی غیرطبیعی ببینند. مخصوصاً از نان که هر روز می‌خورند و از زمان‌های قدیم غذای اصلی و حتی مقدسی حساب شده نمی‌خواهند انتقاد کنند، نمی‌خواهند ببینند که نان طبیعی خود، گندم زنده را با پوست گرفتن، آرد کردن، خمیر کردن و پختن چندین بار حرام کرده‌اند.

• یاخته‌شناسان آشکارا می‌بینند که یاخته‌های سرطانی فاقد دستگاه‌های تخصصی‌اند و توانایی فعالیت مفید ندارند. به نظر آن‌ها سلول‌های اشخاص به اصطلاح سالم^{۱۱} اول کامل و بی‌عیب بوده‌اند و سپس در اثر بعضی مواد سرطان‌زا صفات طبیعی و قدرت اختصاصی خود را از دست می‌دهند. به عبارت دیگر به نظر این یاخته‌شناسان نبودن ماشین‌های تخصصی و نقص در کار تولیدی به هر نوع عامل اتفاقی مربوط می‌باشد به غیر از مواد اولیه‌ای که مهندس (طبیعت) برای کارخانه (بدن انسان) ساخت خود تعیین نموده است. این آقایان نمی‌توانند ببینند که چطور هر روز مقدار زیادی سلول‌های مرده، سمی، بی‌ارزش و توخالی به عنوان غذا وارد بدن پخته‌خوارها می‌شود. یاخته‌شناس معروف آمریکایی به نام کاودری^{۱۲} کلیه‌ی مدارکی را که دانشمندان دنیا در مطالعات خود به دست آورده‌اند جمع‌آوری کرده و در یک کتاب قطور زیر عنوان سلول‌های سرطانی^{۱۳} جمع‌آوری کرده است. یک خواننده‌ی واقع‌بین می‌تواند به آسانی ببیند که تشخیص علت اصلی سرطان به چه اندازه روشن و آشکار است. در اینجا چند قسمت از این کتاب را برای خواننده می‌آورم.

کاودری می‌نویسد: «با از دست دادن یک قسمت یا کلیه‌ی دستگاه‌های تخصصی در سلول‌های سرطانی به همین نسبت از قدرت تولیدی آن‌ها کاسته می‌شود. بدون دستگاه‌های لازمه انجام وظیفه ممکن نیست.»^{۱۴} کاودری خبر ندارد که برای ساختن دستگاه‌های تولیدی، سلول‌ها به مواد خام احتیاج دارند و وقتی مواد خام به مواد پخته تبدیل می‌شوند برای یاخته نه ساختمان می‌ماند و نه انجام وظیفه‌ی مفید.

کاودری از روش Rusch اقتباس می‌کند و می‌نویسد: «سلول‌های طبیعی دارای دستگاه‌ها و ماشین‌هایی هستند که کامل بودن آن‌ها را مشخص می‌کند. عملیات این ماشین‌ها وقتی وسائل ساختمانی آن‌ها به حدود معینی می‌رسد به حد اعلا می‌رسد.»^{۱۵} و در جای دیگر می‌نویسد: «در راه به سوی سرطان، سلول‌ها یک یا چندین استعداد فعالیتی خود را از دست می‌دهند، یعنی دچار تغییرات ارثی می‌شود، برای این که به استقلال کامل برسند مجبورند چند دستگاه و وسایل مفید از دست بدهند. تخم و نطفه چون سلول‌های کامل هستند به سرطان تبدیل نمی‌شوند.»^{۱۶}

مهم‌ترین فعالیت سلول‌های سرطانی این است که دائماً مواد هیدروژنی شکار کنند، پروتئین حیوانی ببلعند، آمینو اسیدها را ببلعند، پروتئین‌های مصنوعی بسازند و خیلی زرنگی‌های دیگر انجام دهند. سلول‌های سرطانی «مانند تله‌ی هیدروژنی از ذخیره‌ی بدن اسید آمینه‌ها را بیرون می‌کشند و بر نمی‌گردانند.»^{۱۷} کاودری سپس در چند سطر دیگر می‌نویسد: «چنین به نظر می‌رسد که متابولیسم^{۱۸} هیدروژنی سلول‌های سرطانی در پیشرفت خود سعی می‌کنند موادی را که سلول‌های فعال بسیار احتیاج دارند از آن‌ها بربایند.» نویسنده، پروتئین حیوانی را برای بدن خیلی لازم می‌داند. کریستین سن^{۱۹} و هندرسن^{۲۰} خیال می‌کنند که برتری در جمع‌آوری اسید آمینه‌ها توسط سلول‌های سرطانی و رشد بی‌اندازه‌ی آن‌ها در یک موجود ضعیف یک عامل مهم می‌باشد.^{۲۱} به خیال آن‌ها ضعیف شدن بدن در نتیجه‌ی کمبود اسید آمینه‌های حیوانی می‌باشد نه از کمبود غذای طبیعی.

^{۱۱} - آنها خبر ندارند که بین پخته‌خوارها حتی یک نفر انسان سالم هم وجود ندارد.

^{۱۲} - Cowdry

^{۱۳} - Cancer Sells

^{۱۴} - صفحه 11 از کتاب سلول‌های سرطانی، نوشته کاودری

^{۱۵} - صفحه 15 " " " " " " " "

^{۱۶} - صفحه 333 " " " " " " " "

^{۱۷} - صفحه 39 " " " " " " " "

^{۱۸} - Metabolism

^{۱۹} - Christensen

^{۲۰} - Henderson

سلول‌های سرطانی دائماً پروتئین می‌سازند (سنتز^{۲۲}). کاودری می‌نویسد: «گاهی مشاهده شده که سرطان بدخیم^{۲۳} همراه با سنتز غیرطبیعی و حتی همراه با به وجود آمدن پروتئین غیرطبیعی جلو می‌روند. برای رشد غده‌ی سرطانی پیوسته پروتئین‌های تازه ظاهر می‌شوند و حال آن که در شرایط طبیعی سنتز با تجزیه کنترل می‌شود، یعنی از یک طرف سلول‌های تازه به وجود می‌آیند و از طرف دیگر می‌میرند.»^{۲۴} سپس کاودری از گاسپرسن^{۲۵} می‌آورد: «به نظر می‌رسد که بین سلول‌های بدخیم سرطانی و سلول‌های نرمال مربوط به پیشرفت سیستم پروتئین‌سازی یک فرق اساسی وجود دارد. در سلول‌های غده‌ی بدخیم دستگاه‌های جلو گیرنده که معمولاً در فعالیت سیستم پروتئین‌سازی یک حدودی معین می‌کنند کم و بیش از کار می‌افتند.»^{۲۶} پروتئین و باز هم پروتئین. خواننده‌ی عزیز، این همین پروتئین است که آقایان پزشکان مصرف آن را شب و روز به بزرگ و کوچک توصیه می‌کنند. همان‌طور که می‌بینید این پروتئین‌ها و این اسید آمینه‌ها به درد غده‌ی سرطانی می‌خورند.

کاودری تصدیق می‌کند که: «سلول‌های بدن انسان غیر قابل تصویری شخصیت‌های کوچک و پیچیده هستند که شاید از بیش از ده هزار قسمت مختلف تشکیل شده‌اند. تشخیص فرمول‌های ریاضی چهار- پنج عضو ترکیب کننده کاری است بسیار مشکل، چطور ممکن است با هزارها عضو گوناگون معامله کرد؟»^{۲۷} بلی، زیست‌شناسانی که از ساختمان و فعالیت یک سلول این قدر کم اطلاع دارند، سرنوشت تمام مردم را در دست گرفته‌اند، حساب‌های مهندس اصلی (طبیعت) را به آتش سپرده‌اند و خیال می‌کنند که می‌دانند این سلول‌ها روزانه چقدر چربی، مواد نشاسته‌ای، پروتئین، ویتامین و غیره احتیاج دارند. با این حساب‌های پوچ، غلط و خطرناک هم مغز خود و هم مغز مردم زودباور را به کلی خراب کرده‌اند.

یاخته‌شناسان بی شماری گواهی جمع کرده‌اند که نشان می‌دهد کم‌خوری در به وجود آمدن سرطان یا روی رشد آن اثر دارد. در زمان جنگ بین‌الملل در نتیجه‌ی جیره‌بندی‌ها در دانمارک، روسیه، آلمان و اتریش تلفات سرطانی کمتر شد. به نظر هیندهد^{۲۸} پرخوری در رویدادهای سرطانی اثر زیادی دارد. کاودری از تجربیاتی که روی حیوان‌ها انجام گرفته نمونه‌هایی می‌آورد. مک‌کی^{۲۹} نشان می‌دهد که محدود کردن تغذیه از بروز سرطان جلوگیری می‌کند و یا از سرعت رشد آن می‌کاهد. پیوند سرطان به موش‌های پُرخور به مقدار غذای خورده شده‌ی آن‌ها بستگی دارد. موش‌هایی که با غذای محدود زندگی می‌کنند پیوند سرطان را به مراتب سخت‌تر از موش‌های پُرخور قبول می‌کنند. مک‌کی و دوستانش روی موش‌هایی مطالعه کرده‌اند که به قدری کم غذا می‌خورند که فقط نمیرند ولی رشد هم نکنند. یک دسته از آن‌ها را هفتصد روز و دسته‌ی دیگر را نهصد روز جوان نگه داشته‌اند و نگذاشته‌اند که آن‌ها به بلوغ برسند، در صورتی که در شرایط معمولی طول عمر آن‌ها ششصد روز است. وقتی به این موش‌ها مجدداً به حد کافی غذا دادند بیش از هزار و چهارصد روز یعنی بیشتر از دو برابر طول عمر "طبیعی" زنده ماندند. مدارک بعدی نشان داد که بین 198 موش که با رژیم "نرمال" تغذیه می‌کردند، 150 مورد سرطان مشاهده شد، ولی بین 200 موش کم‌خوراک فقط 38 غده‌ی سرطانی دیده شد.

آن‌ها به دفعات تلاش کردند از دفاتر بیمه مدارکی به دست آورند که نشان دهد چه رابطه‌ای بین وزن بدن و مرگ و میرهای سرطانی وجود دارد. 7740672 بیمه‌نامه بررسی شد. در هر صد هزار سند، برای وزن بالاتر از نرمال 37، وزن نرمال 32 و کمتر از نرمال 24 مرگ نشان داده شد. یک حساب خیلی قابل توجه ولی قابل تأسف برای مدت پنجاه سال از 1900 تا 1950 هم‌زمان با "پیشرفت" علم پزشکی و به موازات آن پیشرفت مرگ و میرها از سکنه و سرطان از این قرار است: در مدت پنجاه سال برای یکصد هزار مرگ از سرطان از 64 به 139/6 رسیده، همچنین از بیماری‌های قلبی از 244 به 478/1 یعنی تقریباً دو برابر رسیده است. حالا جالب‌تر از این، در 1964 یعنی در مدت چهارده سال مرگ در نتیجه‌ی سرطان از 139/6 به 151/3 (در یکصد هزار نفر) رسید. همچنین در بیماری‌های قلبی از 478/1 به

22 - Sinthese

23 - Malignancy

24 - صفحه 152

25 - Gasperson

26 - صفحه 101 و 102

27 - صفحه 151 و 152

28 - Hindhede

29 - MacCay

508/6 رسید. این صورت‌ها را دانشمندان آمریکایی از دفاتر رسمی شرکت‌های بیمه به دست آورده‌اند و هیچ خجالتی هم نکشیده‌اند. حالا حساب کنید اگر با همین سرعت جلو بروند بعد از پنجاه یا صد سال به کجا می‌رسند. بین حیوان‌های وحشی در محیط طبیعی سرطان شناخته نشده است. بعد از این که میمون‌های اسیر را مدتی طولانی با غذای غیرطبیعی تغذیه نمودند یک یا دو تا غده‌ی سرطان مانند در آن‌ها مشاهده شد. در عمق دریاها، آنجا که دست خرابکارانه‌ی انسان‌ها نرسیده است غده‌ی سرطانی به کلی نایاب است.

کاودری تصدیق می‌کند که کیفیت غذا در بروز سرطان خیلی مؤثر است. او می‌نویسد: «بالاخره حقیقت آشکارا نشان می‌دهد که حیواناتی که با غذای طبیعی تغذیه می‌کنند به سرطان کمتر تمایل دارند تا آن‌هایی که با غذای کاملاً تصفیه شده تغذیه می‌کنند.» یگانه دسته‌ی بزرگ از موجوداتی که از سرطان به کلی مصونند در عمق دریاها زندگی می‌کنند. این حقیقت بیشتر اهمیت پیدا می‌کند به دلیل اینکه جمعیت موجودات دریاها سه برابر موجودات روی زمین است. متأسفانه اکنون مردم "متمدن" آب دریاها را نیز مسموم می‌کنند.

بالاخره حین این جستجو زیست‌شناسان با عامل اصلی سرطان روبه‌رو می‌شوند، به آن نگاه می‌کنند، حتی تصدیق هم می‌کنند ولی با تمام بی‌علاقگی و خونسردی از کنار آن رد می‌شوند مثل این که خواسته‌ی آن‌ها چیز دیگری است. کاودری می‌نویسد: «عقیده‌ای که مصرف زیاد بعضی مواد غذایی یا فقدان آن‌ها می‌تواند در بدن انسان سبب سرطان شود کم‌کم زمینه پیدا می‌کند.»^۳ آن‌ها اثرات غذای طبیعی را صریحاً می‌بینند. کاودری می‌نویسد: «بالاخره مدارکی به دست می‌آید که نشان می‌دهد بعضی حیوانات که با غذای طبیعی تغذیه می‌کنند کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند تا آن‌هایی که با غذای تصفیه شده تغذیه می‌کنند.» این غذای تصفیه شده از کازئین، مواد نشاسته‌ای، روغن دانه‌ی پنبه، ویتامین و مواد معدنی مصنوعی تشکیل می‌شود.

یاخته‌شناسان از صحرا موش‌هایی جمع می‌کنند که صد درصد از سرطان مصون هستند، آن‌ها را در قفسه‌هایی نگهداری می‌کنند، مثل بچه‌های ظریف با آن‌ها رفتار می‌کنند، با غذای "استاندارد" آن‌ها را تغذیه می‌کنند، آن‌ها را با همدیگر به جفت‌گیری وا می‌دارند، سخت حفاظت می‌کنند و نمی‌گذارند آن‌ها با هیچ نوع ماده‌ی سرطان‌زای فیزیکی، شیمیایی یا بیولوژیکی تماس یابند. با وجود این هشتاد درصد این موش‌ها "خود به خود" و به دلیل "نامعلومی" به سرطان مبتلا می‌شوند. خیلی تعجب‌آور است که چطور کاودری نمی‌بیند همین محیط غیرطبیعی و غذای غیرطبیعی باعث سرطان می‌شود. زیست‌شناسان چهارصد عامل سرطان‌زا پیدا کرده‌اند، با وجود این کاودری می‌نویسد: «در همه‌ی غده‌های سرطانی که پزشکان مطالعه کرده‌اند کمتر از یک درصد آن‌ها احتمالاً با این عامل‌های سرطان‌زا روبه‌رو بوده‌اند.» در مقابل این ما دیدیم که چطور غذای غیرطبیعی از صد موش سالم هشتاد موش سرطانی به وجود می‌آورد. در یک آزمایش دیگر از 198 موش 150 تایی آن‌ها سرطانی می‌شوند. با محدود کردن نسبی غذا این رقم از 150 به 38 کاهش می‌یابد. حالا ببینیم با وجود این همه مدارک ارزنده زیست‌شناسان به کدام نتیجه رسیده‌اند. کاودری به یک نتیجه‌ی تعجب‌آور می‌رسد. او می‌گوید: «پیاده کردن همه‌ی این مطالعاتی که روی حیوانات انجام گرفته، بر روی انسان به احتیاط نیاز دارد. انسان یک موجود همه‌چیزخوار است که از هر طرف دنیا جور به جور غذاهای مختلف جمع می‌کند، ولی موجودات دیگر از گیاهان ساده‌ی محلی تغذیه می‌کنند. طول عمر انسان خیلی زیادت‌ر از حیوانات آزمایشگاهی است. چسبیدن به این رژیم فرضی برای سال‌های زیاد یعنی تقریباً یک چهارم قرن که پیشرفت پنهانی سرطان احتیاج دارد عملی نیست.»

آقای کاودری و شرکا، شما پیدا کردید که غذای طبیعی از سرطان جلوگیری می‌کند، به عبارت دیگر غذای غیرطبیعی باعث این بیماری‌های خطرناک می‌شود. آیا مهم‌تر از پخت و پز چیزی هست که غذای طبیعی را به غیرطبیعی تبدیل کند؟ چرا آزمایش‌ها و مطالعات خود را ادامه می‌دهید؟ شما در حقیقت عامل اصلی بیماری خطرناک سرطان را کشف کردید، دیگر دنبال چه می‌گردید؟ کدام عامل مهم‌تر از پروتئین حیوانی و اسید آمینه‌های حیوانی می‌تواند این دیو شیطانی را در بدن انسان به وجود آورد؟ این پروتئین و اسید آمینه‌هایی که به بچه، بزرگ، به بیمار و ناتوان با صدای بلند توصیه می‌کنید. شما عامل سرطان را پیدا کردید، پس چرا این خبر مهم را به اطلاع عموم مردم نمی‌رسانید؟ برای مردم دلسوزی می‌کنید که مبادا از لذت غذای پخته محروم بمانند؟! شما اشتباه می‌کنید که فکر می‌کنید بروز سرطان 20-25 سال وقت می‌خواهد. نه آقای کاودری، فقط یک ثانیه لازم است که یک سلول از همسایه‌های خود جدا شده و به سرطان تبدیل شود. آیا شما هیچ بچه‌ای را سراغ ندارید که با سرطان به دنیا آمده باشد؟ شما به بچه‌ی دو ساله‌ی سرطانی برخورد نکرده‌اید؟ مطمئن باشید اگر صنعت پخت و پز و داروسازی

مردم متمدن با همین سرعت پیشرفت کند چند نسل دیگر هفتاد درصد مردم مثل موش‌های آزمایشگاهی با سرطان به دنیا می‌آیند. شما حقیقت را اعلام کنید، بگذارید مردم خودشان تصمیم بگیرند که آیا آن‌ها می‌خواهند با غذای طبیعی سالم تغذیه کنند یا با غذای غیرطبیعی و خطرناک خودشان را به هلاکت برسانند.

خیلی عجیب است. ببینید چطور این پزشکان و زیست‌شناسان همراه شده‌اند که هنوز نفهمیده‌اند پخت و پز عاملی است غلط و خطرناک که قانون طبیعت را پایمال می‌کند و باعث همه نوع بدبختی‌های مردم می‌شود. کاودری آن چیزی را که دنبالش می‌گشت در دست خود گرفته و باز هم در تاریکی جستجوی خود را ادامه می‌دهد. اکنون همه جا از خطر سیگار صحبت می‌کنند. سیگار سمی دارد به اسم نیکوتین، این سم نمی‌تواند سلول بسازد. پروتئین گوشت و لبنیات است که قادرند سلول بسازند. وقتی بدن برای ساختن سرطان آمادگی پیدا می‌کند و حاضر می‌شود، برای پیدا کردن یک محل ضعیف و مناسب جستجو می‌کند تا از آنجا کار خود را شروع کند. ریه که از اثر نیکوتین ضعیف شده جای مناسبی برای بروز سرطان می‌شود. معمولاً قسمت‌هایی از بدن که بیشتر در حرکت هستند و یا دائماً ضربه می‌خورند جای مناسبی برای بروز سرطان می‌شوند. گاهی یک قسمت از دست یا پا به یک جا می‌خورد و زخم کوچکی پیدا می‌کند، این زخم یک مدت خوب نمی‌شود و تبدیل به سرطان می‌شود.

من خودم در بعضی از جاهای بدنم غده‌های کوچکی داشتم. زیر پوست بیضه‌ام غده‌ای به بزرگی یک نخود پنهان شده بود که بعد از خام‌خواری روز به روز کوچک‌تر شد تا یک روز پوست را سوراخ کرد. وقتی فشار دادم یک تکه گوشت مرده‌ی سیاه بیرون آمد. روی انگشتان من دو تا زخم کوچک وجود داشت که سال‌ها خوب نمی‌شدند. معلوم بود که این‌ها گوشت‌های بیگانه هستند که برای خود مانده‌اند و به گوشت بدن نمی‌خواستند بچسبند و جوش بخورند. با چشم خود مشاهده کردم که چه طور این گوشت بیگانه کم‌کم گوشت بدن مرا می‌خورد و جلو می‌رود و بزرگ‌تر می‌شود. بعد از خام‌خواری چند سال بی حرکت ماند، جوش خورد و ناپدید گردید.

کاودری از بایگانی دادگاه‌های آمریکایی مدارکی به دست آورد که نشان می‌داد کارگرانی که در کارخانه موقع کار یک زخم کوچک روی دست یا پا یا یک قسمت دیگر از بدن بر می‌داشتند این زخم یک مدت خوب نمی‌شد و به سرطان تبدیل می‌شد که گسترش پیدا می‌کرد و باعث مرگ کارگر می‌شد. دادگاه کوتاه‌بین این زخم ناچیز را باعث مرگ دانسته و صاحب کارخانه را به پرداخت خون‌بها محکوم می‌کرد.

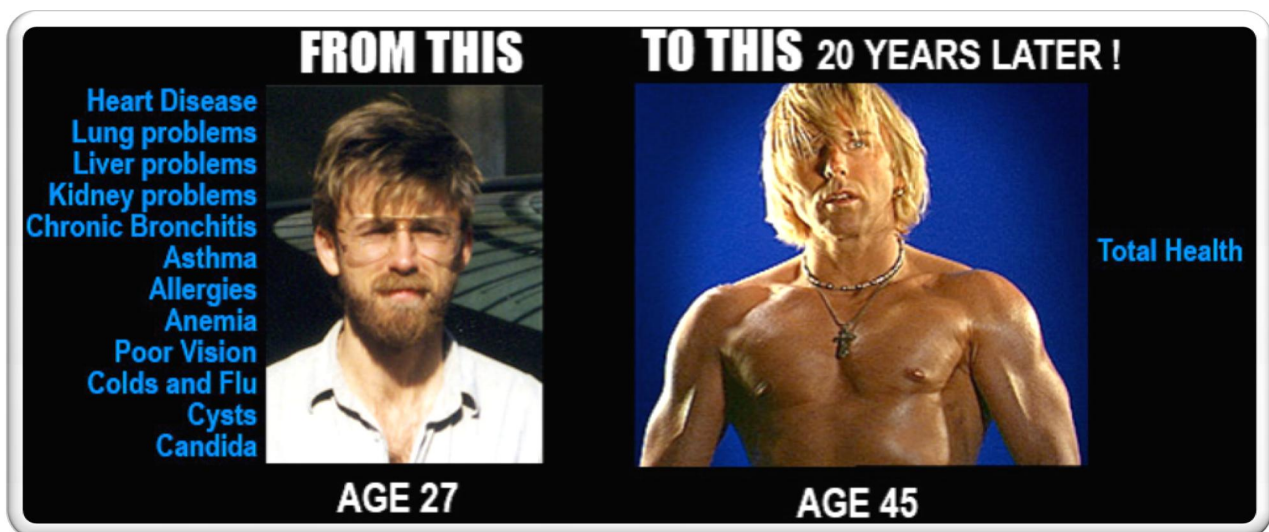
بی شماری دادرسی مشابه در پرونده‌ی این دادگاه‌ها وجود دارد.

پس تا اینجا حقیقت بیشتر بر ما آشکار شد. به هر حال واضح است که لزوم مصرف غذای طبیعی برای حفظ سلامتی لازم است و گرنه تا زمانی که غذا، سالم و طبیعی نباشد، به همین ترتیب به سلول‌های بدن آسیب می‌رسد. لذا ساده‌ترین و بهترین راه ریشه کن کردن بیماری سرطان، همان رژیم غذایی طبیعی یعنی «خام گیاهخواری» است.

تجربیات "مارکوس روتکرانز"، خام گیاهخوار آلمانی

یکی از مشهورترین فعالان خام گیاهخواری در جهان، مارکوس روتکرانز، فیلم ساز آلمانی است. وی که خود به بیماری‌های مختلفی مبتلا بوده و با خام گیاهخواری و تغذیه‌ی طبیعی درمان شده، اکنون با فعالیت‌های گسترده، تلاش می‌کند تا هر چه بیشتر در این زمینه اطلاع رسانی کند. از جمله فعالیت‌های ارزنده‌ی او می‌توان

به فیلم‌های مستند مختلف در زمینه‌ی تغذیه‌ی سالم، کتاب‌هایی که نوشته و کنفرانس‌ها و سخنرانی‌های متعدد اشاره کرد³¹. همان طور که در عکس می‌بینید، مارکوس روتکرانز در سن 27 سالگی به بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری قلبی، مشکلات ریوی، مشکلات کبد، مشکلات کلیه، برونشیت مزمن، آسم، آلرژی، کم خونی، سرماخوردگی‌های متعدد، کیست، انگل و دید ضعیف مبتلا بوده ولی توانسته با خام گیاهخواری و تغذیه‌ی طبیعی، تمام بیماری‌های ذکر شده را درمان کند و اکنون پس از 20 سال، از سلامتی کامل برخوردار باشد. حال، سرگذشت او را که در کتابش به نام "HealYourSelf 101" (خود را شفا دهید) نوشته و آن را ترجمه کرده‌ام با هم می‌خوانیم:



من تقریباً شش بار در زندگی‌م مرده‌ام به خاطر کارهای احمقانه‌ای که انجام داده‌ام... بیشتر آن‌ها مربوط به انتخاب‌های شیوه‌ی زندگی بود. من هرگز الکل مصرف نکردم، سیگار نکشیدم، مواد مخدر مصرف نکردم و هیچ کدام از کارهای مضر این چنینی را انجام ندادم. من تمام قوانین را مانند یک شهروند خوب رعایت کردم، اما زندگی‌ام بارها به پایانش نزدیک شد. چرا؟ نه به خاطر بازی با اسلحه و یا پریدن از هواپیما! نه، من بیماری قلبی داشتم و به بیماری‌های کبد و ریه هم مبتلا بودم. من خونریزی داشتم و لیست مشکلاتی که به آن‌ها مبتلا

³¹ برای کسب اطلاعات بیشتر، به وب سایت مارکوس روتکرانز مراجعه کنید: www.MarkusRothkranz.com

بوده‌ام طولانی‌تر از این کتاب است!... همه‌ی آن‌ها به خاطر این که من هر چه دلم می‌خواست می‌خوردم (رژیم غذایی مدرن آمریکایی). در سی سال اول زندگی‌ام، من همبرگر، آب نبات، نوشابه‌های غیر الکلی، ماکارونی، اسپاگتی، پنیر، کیک، نان، غذاهای کنسرو شده، شیر، شکر و هر چه بیشتر شکر! و آنچه در برنامه‌های تلویزیون نشان داده می‌شد می‌خوردم. من حتی بعد از دوران بلوغ و نوجوانی، کیست‌های متعددی داشتم. من نمی‌توانستم بدون توقف و باز کردن در ماشین برای بیرون انداختن خلط دهانم، بیشتر از چند دقیقه رانندگی کنم. این کار را می‌کردم که بتوانم نفس بکشم! مردم به من نمی‌گفتند "مارکوس"، به من می‌گفتند "موکوس" (به معنای "مخاط")!

مانند اغلب مردم، قسمت غم انگیز داستان این بود که نمی‌دانستم دقیقاً باید چه کاری انجام دهم. بیست سال برای من طول کشید تا با تجربیات و اکتشافات شخصی و تحقیقات آن را بفهمم. من هر رژیم غذایی که وجود داشت را امتحان کردم. گیاهخوار شدم، اما هنوز مریض بودم. من هر نوع مکمل را که در بازار بود مصرف کردم، اما هنوز مریض بودم. وگان (گیاهخوار مطلق بدون مصرف مواد حیوانی) شدم، بهتر شد، اما هنوز مریض بودم. همه‌ی آن‌ها را امتحان کردم. هیچ کدام جواب نداد تا جایی که در نهایت دیگر راهی برایم باقی نماند، اما در نهایت چیزهای بسیار ساده و ابتدایی زندگی اعم از هوا، آب، نور آفتاب، ورزش، میوه‌ها، سبزیجات، و تشویق به گوش دادن به ندای حقیقی درونی (خدا) عمل کرد و دنیای جدیدی به روی من باز شد...



اما اگر تمام بیماری‌ها ریشه کن شده و تمام مردم سالم شوند، تکلیف پزشکان چه می‌شود؟! اجازه دهید در اینجا نیز پاسخ هوشمندانه مرحوم آوانسیان را که در کتاب خام خواری نوشته نقل کنم:

در نهضت زنده‌خواری، پزشکان پاک‌سرشت و روشنفکر رُل مهمی بازی خواهند کرد.

اما راجع به پزشکان، بعضی اشخاص خیال می‌کنند که پزشکان از ترس کسادی کار خود با زنده‌خواری مخالفت خواهند کرد. من فکر نمی‌کنم که چنین باشد. خیال نمی‌کنم که بین پزشکان حتی یک چنین ناجوانمرد و بی‌رحمی پیدا شود که با بزرگ‌ترین خوشبختی مردم علناً به مخالفت برخیزد. اگر تا به حال بعضی از پزشکان این کار را کرده‌اند، دلیلش بی‌اطلاعی آن‌ها بوده است. آن‌ها هیچ تقصیری ندارند، زیرا در لحظه‌ی اول کسی باور نمی‌کند که با وجود «پیشرفت» علم پزشکی، «دانشمندان سرشناس»، دستگاه‌ها و وسایل وسیع، یک نفر ناشناس که نه استاد و نه دانشمند است بتواند با یک وسیله‌ی ساده و طبیعی یعنی «غیر علمی» کلیه‌ی بیماری‌ها را مغلوب سازد. این واقعاً باور نکردنی است. ولی بعد از انتشار این کتاب هیچ کس نمی‌تواند حقیقت را انکار نماید و وجود هزاران مردم معالجه شده را نادیده بگیرد، به خصوص که تعداد آن‌ها روز به روز افزایش می‌یابد.

درست است که بعد از عملی شدن زنده‌خواری مطب شخصی پزشکان رو به کساد خواهد رفت، ولی به طور کلی کار آن‌ها کمتر نخواهد شد بلکه زیاده‌تر هم می‌شود منتها به نحوی دیگر.

آن‌ها وظیفه‌ی مقدس‌تری باید به دوش بگیرند، آن‌ها هستند که باید مردم را از حقیقت امر آگاه ساخته و آن‌ها را هدایت کنند. اگر پزشکان انسان‌دوست ما حسن نیت نشان دهند و دور هم جمع شوند، می‌توانند کارهای عظیمی انجام دهند...

در شرایط زنده‌خواری بودجه‌ی وزارت بهداشت و سایر سازمان‌های بهداشتی به قدری کاهش می‌یابد که فقط با یک قسمت این صرفه‌جویی می‌توان همه‌ی پزشکان را با حقوق خیلی خوب استخدام کرد و آن‌ها را تا آخر عمر از لحاظ مالی بیمه کرد. آن پزشکانی که مایل نباشند در خدمت دولت انجام وظیفه کنند، می‌توانند سهام بگذارند و آسایشگاه‌های وسیع زنده‌خواری تأسیس کنند.

بدیهی است که برای پزشکان کار آسانی نیست یک مرتبه از علم پزشکی چشم‌پوشند و وجود آن را نادیده بگیرند، ولی آدم باید واقع‌بین باشد. من ارزش علم پزشکی را به طور کلی انکار نمی‌کنم. ممکن است در بعضی موارد استثنایی از برخی دانش‌ها و وسایل آن با دید زنده‌خواری استفاده کرد. مخصوصاً از علم وظایف‌الأعضاء (فیزیولوژی) و تشریح و جراحی (مربوط به تصادفات) می‌توان استفاده کرد.

اکنون وضعیت به قرار ذیل است. مردم هزاران سال زحمت کشیده‌اند، میلیاردها پول خرج کرده‌اند و یک تشکیلات عظیم به وجود آورده‌اند که اساساً غلط است و نه فقط بی‌فایده بوده بلکه تا به حال سبب مرگ میلیون‌ها انسان شده است. برای روشن ساختن این حقیقت به چند نمونه اشاره می‌نمایم که دستورات پزشک باعث مرگ بیمار می‌شود، ولی با اجرای کاملاً مخالف این دستورات بیمار از مرگ حتمی نجات پیدا می‌کند.

از چنین نمونه‌ها مهم‌ترینش این است که بعضی پزشکان خوردن سبزیجات و میوه‌جات خام به بیماران را به سختی قدغن می‌نمایند، یعنی آن‌ها را از غذای طبیعی و واقعی محروم می‌سازند و محکوم به مرگ با گرسنگی می‌نمایند. یک پزشک به بیمار خود دستور داده بود در تمام عمرش لب به گوجه‌فرنگی نزنند. این بیمار زنده‌خواری را با روزی دو کیلوگرم گوجه‌فرنگی شروع نمود و در اندک مدتی کاملاً بهبود یافت. او اکنون پنج سال است که حداقل روزانه یک کیلو گوجه‌فرنگی می‌خورد.

زیست‌شناسان مرده‌خوار تصور می‌کنند که شیر یک غذای کامل است و تمام دنیا حرف‌های آن‌ها را باور می‌کنند و حال اینکه شیر و مخصوصاً شیر خشک یا شیر پاستوریزه از بدترین غذاها می‌باشد. نزد آن کودکانی که هر روز شیر می‌خورند و ضعیف و ناتوانند مصرف شیر را به کلی قطع کنید و به جای شیر، آب سیب یا پرتقال یا هویج یا گوجه‌فرنگی بدهید و ملاحظه کنید که کدام یک از این‌ها غذای کامل می‌باشد.

آقایان زیست‌شناسان که میلیون‌ها افراد بشر را قربانی امتحانات خود می‌نمایند نمی‌خواهند حتی یک دفعه این امتحان را انجام دهند، زیرا در صحت علم خود چنان مطمئن هستند که لازم نمی‌بینند در ارزش غذایی شیر کوچک‌ترین شکی نشان دهند.

در حین نوشتن این حرف‌ها بودم که صدای دکتر مرتضی روحانی توجه مرا به خود جلب کرد. او از رادیو راجع به شیرخشک صحبت می‌نمود و دلیل کلیه‌ی ناراحتی‌های بچه را هنگام نوشیدن شیر در درست و کج نگهداشتن شیشه، در بزرگ یا کوچک بودن سوراخ پستانک و در تند یا آهسته مکیدن بچه می‌دانست. او یگانه عیب شیرخشک را در ویتامین نداشتن آن می‌دانست و به مادران دستور می‌داد به بچه‌ها قطره‌های ویتامین بدهند. در پایان سخنرانی آرزو نمود در ایران سرمایه‌گذاری شود و کارخانه‌ی شیرخشک باز گردد. آیا این دکتر محترم، یک روز متوجه خواهد شد که با این تصورات بچه‌گانه و آرزوهای وحشتناک خود، گناه همه‌ی بیماری‌ها و مرگ و میرهای کودکان معصوم ایرانی را به دوش خود می‌گیرد؟

این نوع دکترها به بیمارانی که از اول کودکی فقط گوشت، تخم‌مرغ و شیر خورده‌اند و ضعیف و ناتوان گردیده‌اند برای تقویت باز هم همین گوشت و همین تخم‌مرغ و همین شیر را که باعث ناتوانی آن‌ها شده است تجویز می‌نمایند. به آن کسانی که معمولاً میوه دوست ندارند و از آن کم می‌خورند و در نتیجه‌ی کمبود غذای طبیعی دستگاه گوارش خود را ناتوان و فرسوده نموده‌اند، مصرف میوه و سبزی زنده را قهغن می‌نمایند. به اشخاصی که با مصرف برنج روده‌های خود را ضعیف نموده‌اند و پی‌درپی اسهال می‌گیرند، برای جلوگیری از اسهال مصرف همین برنج یعنی عامل اصلی بیماری را توصیه می‌نمایند. به جای اینکه رگ‌های مردم را از سُمووم خالی نمایند، به وسیله‌ی سُمووم تازه رگ‌ها را گشاد می‌کنند و یا خون را به طور مصنوعی رقیق می‌نمایند. به جای اینکه علت درد بیمار را پیدا کنند و از میان بردارند با سُمووم مختلف اعصاب را بی‌حس می‌کنند تا بیمار موقتاً احساس درد نکند. عضوهای مردم را که از کمبود غذای طبیعی نمی‌توانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند به وسیله‌ی سُمووم تحریک می‌کنند، آن‌ها را به زور به کار می‌گمارند و آخرین رمق آن‌ها را می‌گیرند و یا این عضوها را مثل یک چیز زائد قطع نموده و بیرون می‌اندازند. اگر گاهی بیماری تصادفاً غذای طبیعی زیاد می‌خورد و عکس‌العمل شفا بخش شروع می‌شود این عکس‌العمل مفید را مضر به حساب آورده و مصرف مواد زنده را قهغن می‌نمایند و جریان معالجه را متوقف می‌سازند. گوشت، شیر، نان سفید و برنج سفید را که سبب پنجاه درصد کلیه‌ی بیماری‌ها می‌باشد به عنوان بهترین و ارزنده‌ترین غذا به مردم معرفی می‌نمایند. سلولز که برای هضم غذا و مرتب ساختن جریان تخلیه، مهم‌ترین رُل را بازی می‌کند، چون یک ماده‌ی مضر از مواد غذایی بیرون می‌ریزند. هشتاد درصد محصول را با آتش نابود می‌سازند و در عوض میلیون‌ها تن مواد شیمیایی و سمی درست می‌کنند و به اسم دارو، ویتامین، سرم و غیره وارد خون مردم می‌کنند. با حساب‌ها و تصورات غلط و فریبنده‌ای از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین‌ها و کالری‌ها، مغز خود و مردم را به طوری گیج نموده‌اند که آن‌ها حساب‌های طبیعت را به کلی فراموش کرده‌اند.

نادانی و بی‌عقلی زیست‌شناسان مرده‌خوار فقط از آنجا معلوم می‌شود که بعد از صدها سال هنوز نفهمیده‌اند که آتش در غذای طبیعی همه چیز را نابود می‌نماید، نفهمیده‌اند که سَم هرگز قادر نیست آدمی را سلامتی ببخشد و از همه مهم‌تر آن‌ها نفهمیده‌اند که غذای طبیعی هیچ وقت و در هیچ شرایطی نمی‌تواند برای یک انسان مضر باشد؛ همین‌طور که بنزین صاف نمی‌تواند برای یک ماشین مضر باشد. تمام مرگ و میرها که در این دنیا اتفاق می‌افتد در نتیجه‌ی این نادانی می‌باشد: «شما نباید میوه و سبزی خام بخورید.» عبارتی بسیار ابلهانه و خطرناک که چون یک دستور، چون یک حکم قطعی از دهان مردمی بیرون می‌آید که خودشان را زیست‌شناس، دانشمند، دکتر و یا پزشک معرفی می‌نمایند.

لذا به این نتیجه می‌رسیم که خام گیاهخواری، نه تنها منافاتی با علم پزشکی واقعی و بشردوستانه ندارد بلکه مکمل آن هم هست. هم چنین ورزش‌های مختلف جسمی و ذهنی، روش‌های طب مکمل مانند آب درمانی، یوگا، هیپنوتیزم و غیره با گیاهخواری و به خصوص خام گیاهخواری نتیجه بهتری می‌دهد. آقای «شعبان طاووسی» که بنیان‌گذار و مدیر انجمن هیپنوتیزم ایران بوده‌اند، در کتاب «خود هیپنوتیزم» آورده‌اند که برای گرفتن نتیجه بهتر در هیپنوتیزم، می‌بایستی از مصرف گوشت و قندهای مصنوعی پرهیز کرد چرا که چنین

موادی در جریانات الکتریکی مغز اختلال ایجاد می‌کنند که باعث بر هم خوردن تمرکز و اعصاب می‌شود. هم چنین ایشان اگر چه خام گیاهخوار نشدند اما چند هفته آن را امتحان کردند و نتیجه خوبی هم گرفتند، که شرح تجربیات ایشان در نامه ای به آقای علی اکبر راد پویا در کتاب «خام گیاهخواری: هم غذا، هم درمان» چاپ شده که می‌توانید برای اطلاعات بیشتر به کتاب فوق‌الذکر مراجعه نمایید.

هم چنین تا جایی که من تحقیق کرده‌ام، بسیاری از اساتید یوگا و کسانی که در ورزش‌های روحی ماهرند، گیاهخوار هستند و آن را توصیه می‌کنند چرا که باعث عملکرد بهتر ذهن می‌شود. خود من شخصاً، پس از شروع گیاهخواری، علاوه بر بهبود سلامتی، احساس آرامش بیشتری دارم هر چند در مورد جنبه‌های دیگر تغییر خاصی تاکنون مشاهده نکرده‌ام (چون فعلاً فقط چند ماه از گیاهخواری من می‌گذرد) اما آن را انکار نمی‌کنم و در این مورد می‌بایستی تجربه‌های بیشتری کسب کرد و از تجربه‌های افرادی که مدت طولانی‌تری از گیاهخواریشان می‌گذرد استفاده نمود.

برای درمان بیماری‌ها و حفظ سلامتی راه‌های بسیاری وجود دارد که می‌بایستی در مورد هر کدام به طور مجزا مطالعه و تحقیق نموده و روش بهتر و سازگارتر با شرایط خود را انتخاب کنید. خوشبختانه متخصصین امر، در مورد روش‌های درمان طبیعی و بدون عوارض جانبی کتاب‌ها و مقالات زیادی منتشر کرده‌اند که راه تحقیق و جستجوی بیشتر را بر همگان هموار می‌کند.

در کل، چیزی که واضح و مبرهن است، این است که با پخت و پز بسیاری از مواد حیاتی از بین می‌روند، و این مواد فقط شامل ویتامین‌ها نیست، بلکه مواد بسیار مهم دیگری مانند «آنزیم»‌ها نیز در اثر پخت و پز از بین می‌روند. آنزیم‌ها بسیار مهم می‌باشند، به طوری که در بررسی‌های علمی عمیق‌تر، دانشمندانی مانند "آرتوری ویرتانن"، زیست‌شیمی‌دان فنلاندی که یکی از برندگان جایزه نوبل نیز بوده، نشان داد که آنزیم‌های موجود در مواد غذایی خام که با پخت و پز از بین می‌روند، بسیار مهم و حیاتی هستند و در هضم و جذب غذا نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند و موجب جذب راحت‌تر و بهتر غذا و وارد شدن فشار کمتر بر بدن می‌شوند. اما وقتی آنزیم‌های موجود در مواد غذایی طبیعی بر اثر پخت و پز از بین می‌روند، هضم و جذب دشوارتر گردیده و بدن ناچار است به ترشح آنزیم بیشتر که همین باعث فرسودگی بیشتر و سریع‌تر بدن می‌شود. هم چنین در غذاهای خام گیاهی اکسیژن وجود دارد که این ماده‌ی بسیار حیاتی هم با پخت و پز از بین می‌رود. البته این‌ها تنها

بخشی از مسائل شناخته شده در مورد برتری روش خام گیاهخواری است، هنوز ناشناخته های بسیاری باقی مانده که حس کنجکاوی انسان می خواهد آن ها را بداند و به مرور زمان بیشتر بر ما هویدا می گردد.

در حیواناتی که در طبیعت زندگی می کنند، دندان خراب دیده نشده، در حالی که در انسان، دندان ها که آخرین اعضای بدن هستند که تکمیل می شوند اما پیش از بقیه اعضا و اندام ها فرسوده می شوند و از بین می روند. به نظر شما آیا این طبیعی است؟ و اگر طبیعی نیست، پس چگونه می توان پخت و پز و غذای پخته را غذای طبیعی دانست؟! غذای طبیعی آن است که دیگر جانوران در طبیعت می خورند و تمام اعضای بدنشان هم از آن غذا استفاده کرده و سالم باقی می ماند. آن ها اجاق گاز و مایکروفر ندارند! اما انسان ها به کمک این دستگاه ها و حتی اگر دستگاه هم نباشد، به کمک هیزم و منتقل، غذای خود را به خاکستر و تفاله تبدیل می کنند و بعد می خورند و فکر می کنند غذای طبیعی و سالمی خورده اند و بیماری های جورواجور هم جزئی از طبیعت هستند!

یکی از راز های طبیعت همین زنده بودن آن است، به عنوان مثال وقتی جانوران از گیاهان تغذیه می کنند، موادی را مصرف می کنند که در خاک موجود بوده و گیاهان به کمک نور آفتاب و فتوسنتز، آن را به غذا تبدیل کرده اند. اما هیچ جانوری نمی تواند با خوردن خاک به زندگی ادامه دهد! چرا؟ به این علت که یک تفاوت بزرگ بین مواد غذایی در گیاهان و همین مواد در خاک وجود دارد، و آن تفاوت در "آلی" و "معدنی" بودن مواد نهفته است. موجودات زنده برای حیات به مواد زنده و آلی نیاز دارند، بنابراین به همین علت است که قرص های ویتامین و مواد معدنی مصنوعی علی رغم فشرده بودن و وجود مقداری بسیار بیشتر از نیاز بدن در هر قرص، جذب نمی شوند و جز در برخی شرایط اضطراری و نادر، دردی را دوا نمی کنند. برای مثال نمی توان با مصرف قرص کلسیم استخوان ها را تقویت کرد و حتی اخیراً پژوهشگران دریافته اند که مصرف مداوم این قرص ها موجب بروز بیماری های قلبی و کبدی می شود و از پوکی استخوان نیز جلوگیری نمی کند!، چرا که برای جذب کلسیم وجود مواد دیگری مانند ویتامین D (که در اثر تابش نور آفتاب بر پوست بدن ساخته می شود و متأسفانه اکنون با این شیوه های زندگی ناسالم کمبود آن بسیار شایع است)، ویتامین A (برای تثبیت کلسیم)، منیزیم (که کمبود آن هم به دلیل فقر خاک ها بسیار شایع است) و ویتامین های گروه B ضروری است، بنابراین یک قرص کلسیم به تنهایی و بدون مواد دیگر برای بدن قابل جذب نیست. هم چنین دقت نمایید که

این‌ها بر اساس آنچه که تا کنون کشف شده است می‌باشد، چه بسا بسیاری ویتامین‌ها و مواد مؤثر دیگر که هنوز انسان آن‌ها را کشف نکرده و لذا اگر انسان تمام مواد ذکر شده را با هم ترکیب کند و در یک قرص قرار دهد باز هم نمی‌تواند نیازهای بدن را تأمین کند، همان‌طور که چند دهه پیش دانشمندی در آمریکا می‌خواستند همین ایده را اجرا کنند و با دادن چند قرص مصنوعی همه را از زحمت غذا خوردن راحت کنند، اما نتوانستند، چرا که همان‌طور که ذکر شد، گیاهان با تبدیل مواد معنی و بی‌جان خاک به مواد عالی و زنده، آن‌ها را برای بدن جانوران قابل استفاده می‌کنند. حال اگر ما یک دانه‌ی لوبیا را قبل از پختن حتی یک سال نگه داری کنیم، به محض قرار گرفتن در خاک و رطوبت مناسب، سبز می‌شود اما اگر همین دانه‌ی لوبیا را بپزیم، دیگر سبز نمی‌شود، چرا که آن مواد آلی با پخت و پز به مواد معدنی تبدیل می‌شوند و انرژی حیاتی موجود در آن‌ها از بین می‌رود. در تجربیات دیگر، همان‌طور که احتمالاً در فیلم‌های مستند هم دیده‌اید، فیل‌ها گاهی اوقات در اثر خشکسالی و کمبود مواد غذایی، همراه با گیاه خاک هم می‌خورند تا بلکه کمبودهای غذایی‌شان جبران شود. این کار به عنوان یک راه موقت شاید اندکی تأثیر گذار باشد، اما نمی‌تواند به طور همیشگی و دائمی نیازهای بدن بزرگ فیل‌ها را تأمین کند. در مورد انسان نیز این چنین است، شاید قرص‌ها و آمپول‌های ویتامینی بتوانند در شرایط اضطراری و به طور موقت کارساز باشند (مانند شرایط کمبود ویتامین B12)، ولی در نهایت تغذیه‌ی طبیعی و سالم ضرورتی غیر قابل تغییر است.

به هر حال در جمع بندی این بخش، به این نتیجه می‌رسیم که روش خام گیاهخواری مطلق در صورت امکان، بهترین رژیم غذایی برای انسان می‌باشد و بعد از آن، گیاهخواری مطلق (عدم مصرف هیچ گونه مواد حیوانی) به طوری که حداقل **80 درصد شامل گیاهان خام** باشد، می‌تواند به حفظ سلامتی و بهبود زندگی ما کمک شایانی نماید.

البته یک مسئله‌ی مهم دیگر، سازگاری و ناسازگاری بین غذاهای مختلف است که می‌بایستی به آن هم توجه کرد چرا که در صورت ترکیب غذاهای ناسازگار با هم در یک وعده، عوارضی مانند سردرد، مشکلات گوارشی، درد کلیه‌ها و ... به وجود می‌آیند. اما به عنوان یک اصل ساده، گیاهانی که در زیر زمین می‌رویند، گیاهانی که روی زمین به صورت بوته می‌رویند و میوه‌ها و گیاهان درختی، هر کدام با هم نوعان خود سازگاری دارند البته استثنائاتی هم وجود دارد که در آن موارد مثلاً یکی از گیاهان بوته ای با برخی میوه‌ها

سازگار باشد هر چند در مورد سازگاری و ناسازگاری نظرات مختلفی هم وجود دارد که بهتر است برای کسب اطلاع بیشتر در این موارد، به کتاب‌های مرتبط و مقالات متخصصین مراجعه نمایید. اما به یاد داشته باشید پس از شروع خام گیاهخواری و استمرار آن، در بسیاری مواقع اگر دردی حس شود به خصوص اگر مدت نسبتاً طولانی از شروع گیاهخواری گذشته باشد، می‌تواند ناشی از ناسازگاری بین غذاها باشد و نه عکس‌العمل طبیعی بدن.

خوب جویدن غذا هم بسیار مهم است و در مورد افرادی که دندان‌هایشان ناسالم و ناقص است، می‌بایستی نسبت به تکمیل و ترمیم دندان‌ها اقدام نموده و برای تسهیل خوردن، سبزیجات را با استفاده از سبزی خرد کن، به قطعات کوچک‌تری تقسیم کرده و غذا را بیشتر بجوند تا دچار مشکلات گوارشی ناشی از آن نشوند. ذکر جزئیات این‌چنینی خود کتابی جداگانه می‌طلبد اما توصیه این است که حتماً در این موارد هم بیشتر تحقیق و دقت کنید.

و نیز لطفاً دقت کنید که اینجانب قصد تحریف روش آرشاور در آوانسیان را ندارم، بلکه من تجربیات و دیدگاه خودم را اضافه نموده‌ام. بنده فعلاً نتوانسته‌ام خام گیاهخوار مطلق شوم، اما از گیاهخواری مطلق که شامل 80 درصد مواد غذایی خام بوده نتیجه بسیار خوبی گرفته‌ام و آن را ادامه می‌دهم. برای برخی مسئله اراده مطرح می‌شود که اگر حتی کمی مواد پخته مصرف کنیم، دو مرتبه به عادت‌های بد قبلی بر می‌گردیم. من در مورد اراده، معتقدم که اولاً برای شخص پس از فهم حقیقت، بهانه‌ای باقی نمی‌ماند و شخص می‌بایستی اراده خویش را تقویت کند تا بتواند نتایج مطلوبی بگیرد، ضمن اینکه این مسئله در مورد هر شخص بسته به روشی که برای او راحت‌تر است، متفاوت است ولی من طبق تجربه خودم هم چنان معتقدم اگر بتوان 100 درصد خام گیاهخوار شد، بهترین روش است و در حال حاضر هم برخی روزها خام گیاهخوار مطلق هستم!

مسئله دیگری که ممکن برای برخی سؤال شود، این است که چگونه برخی با مصرف همین مصرف غذاهای گوشتی و پخته بیش از صد سال عمر می‌کنند و عده خیلی کمی از آن‌ها در این سن و سال، تقریباً شاداب هم هستند؟ خب پاسخ این است که اولاً همین دسته افراد اگر خام گیاهخوار شوند قطعاً شاداب‌تر می‌شوند و چه بسا عمر آن‌ها طولانی‌تر هم بشود. ثانیاً، این دسته استثنائاً «شانس» آورده‌اند به علاوه اینکه آن‌ها هم با گیاهخواری بانشاط تر خواهند شد، اما باقی مردم چه طور؟ تقریباً کسی نیست که از بیماری رنج نبرد. اما با

گیاهخواری و به خصوص خام گیاهخواری، همه مردم می‌توانند از نعمت سلامتی و طول عمر طولانی برخوردار شوند و کیفیت زندگی و شادابی مهم‌تر است، چرا که ممکن است بتوان شخصی را زیر دستگاه‌های مختلف پزشکی، سال‌ها زنده نگه داشت، ولی در این صورت آن شخص فقط زنده است و از سلامتی و لذت‌های زندگی بی‌بهره است. پس برتری خام گیاهخواری در مورد هر فردی ثابت می‌شود، اما این که چرا برخی استثنائی هستند، مثلاً در فرانسه نیز مردی زندگی می‌کند که سال‌هاست آهن و پلاستیک و از این قبیل مواد می‌خورد بدون هیچ گونه نگرانی! چگونگی این‌ها بر ما چندان شناخته شده نیست، اما بر اساس آنچه می‌دانیم، خام گیاهخواری بهترین روش تغذیه است...

در ضمن تصور اینکه فقط غذاهای گوشتی و پخته خوشمزه هستند و غذاهای خام بدمزه، و اینکه خام گیاهخواران برای حفظ سلامتی، خود را زجر می‌دهند!، تصور کاملاً غلط و بی‌پایه و اساسی است، چرا که اولاً انسان به هر غذایی عادت می‌کند، همان‌طور که کودک انسان از گوشت پخته نفرت دارد ولی در اثر خوراندن این گوشت به او با زور و بی‌رحمی، به آن عادت می‌کند یا بهتر بگوییم معتاد می‌شود. خوشبختانه مواد غذایی خام برای شروع خام گیاهخواری، به اندازه‌ی گوشت پخته برای کودکی که به زور به او گوشت خورانده می‌شود نفرت‌انگیز نیست ضمن اینکه اگر یک گیاه خام مزه خوبی ندارد، ما می‌توانیم چند گیاه مختلف را با هم ترکیب کرده و غذاها و سالادهای بسیار خوشمزه‌ای تهیه کنیم تا هم از آن لذت ببریم و هم از خواص حیات بخش تمام گیاهان بهره‌مند شویم. در واقع یکی از مزایایی که انسان از آن بهره‌مند شده، همین قابلیت ترکیب چند غذا برای تهیه‌ی یک غذای خوشمزه‌تر و کامل‌تر است که دیگر جانوران از آن بی‌بهره‌اند.

گیاهخواران و خام گیاهخواران نیز کتاب‌های آشپزی دارند و تنوع غذاهای آن‌ها بسیار بیشتر از گوشتخواران است. تنها مدت کمی لازم است انسان به این روش برتر تغذیه عادت کند و در نتیجه هم از مواهب سلامتی‌زا آن برخوردار شود و هم از آن نهایت لذت را ببرد.

ثانیاً سلامتی و حس نشاطی که از گیاهخواری حاصل می‌شود، لذت خوردن غذاهای گیاهی را دو چندان می‌کند. به راستی چه ارزشی دارد لذت زودگذر «چلو کباب» که پس از آن به انواع و اقسام بیماری‌ها مبتلا می‌شویم ضمن ضررهای ناگوار دیگر آن (شامل ضررهای اقتصادی، محیط زیستی، اخلاقی و اجتماعی حاصل از خوردن گوشت)؟

چندی پیش در اخبار دنیای پزشکی و سلامتی، گزارشی را دیدم که نشان می‌داد برخی محققان در استرالیا به دنبال راه جدیدی هستند تا با اضافه کردن ادویه‌ها و مواد (شیمیایی) دیگر به گوشت، طعم آن را برای سالخوردگانی که دیگر جسد جانداران در نظرشان خوشمزه نیست، لذت بخش کنند! حماقت‌های این چنینی زیادی زیر سایه «علم» انجام گرفته و هر سال پول‌های زیادی برای چنین کارهای پوچی، بیهوده خرج می‌شود.

همین که افراد سالخورده نمی‌توانند از طعم گوشت لذت ببرند نشان می‌دهد که جنازه‌ی حیوانات غذای طبیعی انسان نیست! دیگر از این واضح‌تر و شفاف‌تر؟!

همه‌ی افراد چه پیر چه جوان، همیشه از خوردن سبزیجات و میوه‌های تازه لذت می‌برند، چون غذای طبیعی انسان و سایر جانوران است. هیچ‌گاه لازم نیست دانشمندان ما (چون واقعاً منصفانه نیست به چنین افرادی لقب دانشمند داد) به فکر بهبود مزه‌ی موز و خرما بیفتند! اما در مورد گوشت هر روز یک متد برای خوردن گوشت خوشمزه‌تر اختراع می‌شود چرا که در حقیقت، جنازه و لاشه خوشمزه نیست و غذای طبیعی ما هم نیست بنابراین لازم است به زور ادویه‌جات مختلف آن را قورت دهیم. اگر کسی شک دارد، کافی است یک‌بار گوشت خام را امتحان کند ببیند خوشمزه است یا نه! اگر به نظرش خوشمزه بود و بعد از آن دچار تهوع و استفراغ نشد، آنگاه می‌توان جنازه‌ی (زجر دیده‌ی) حیوانات را غذای طبیعی او به حساب آورد!

• موضع انجمن تغذیه آمریکا در مورد گیاهخواری

انجمن تغذیه و بهداشت آمریکا در سال 2009 اعلام کرد رژیم غذایی گیاهخواری در صورتی که به درستی اجرا شود، بهترین رژیم غذایی برای انسان است. ترجمه‌ی آن را در ادامه با هم می‌خوانیم:

رژیم‌های غذایی گیاهی که به درستی برنامه ریزی شده‌اند سلامت بوده و در پیشگیری و درمان بیماری‌ها مؤثر هستند.

Wednesday, July 01, 2009

انجمن تغذیه آمریکا مقاله‌ی خود در رابطه با رژیم‌های گیاهخواری را به روز کرده و این‌گونه نتیجه می‌گیرد:

"رژیم‌های گیاهی صحیح سلامت بوده و برای بزرگسالان، نوزادان، کودکان و نوجوانان مغذی هستند و می‌توانند در پیشگیری و درمان بیماری‌های مزمن شامل بیماری‌های قلبی، سرطان، چاقی و دیابت یاریگر باشند."

دیدگاه ADA که در شماره‌ی ماه جولای Journal of the American Dietetic Association منتشر شد نمایانگر موضع رسمی این انجمن در رابطه با گیاهخواری است:

"موضع انجمن تغذیه آمریکا این است که رژیم‌های گیاهی صحیح، شامل گیاهخواران کامل یا Vegan ها، سلامت بوده و از لحاظ دریافت مواد مغذی لازم برای بدن کافی است و در پیشگیری و درمان بیماری‌های خاص مفید است."

رژیم‌های گیاهی صحیح، در تمام دوره های زندگی شامل بارداری، شیردهی، نوزادی، کودکی، نوجوانی و ورزشکاران مناسب است."

موضع ADA و مقاله‌ی همراه آن توسط Winston Craig, PhD, MPH, RD استاد و مدیر دپارتمان تغذیه و سلامت دانشگاه Andrews و Reed Mangels, PhD, RD مشاور تغذیه در گروه گیاهخواری در Baltimore, Md به رشته تحریر در آمده است.

این مقاله‌ی بازبینی و به روز رسانی شده، موضوعات و اطلاعات اضافه ای در خصوص مواد مغذی کلیدی برای گیاهخواران، رژیم‌های گیاهی در دوره های مختلف زندگی و کمک گرفتن از گیاهخواری برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها مزمن را ضمیمه کرده است.

طبق موضع گیری ADA، "رژیم‌های گیاهی برای تمام دوره های زندگی مناسب است."

"دلایل متعددی برای افزایش تمایل به رژیم‌های گیاهخواری وجود دارد. انتظار بر این است که تعداد گیاهخواران در ایالات متحده در دهه‌ی آینده افزایش یابد."

طبق دیدگاه ADA، رژیم‌های گیاهی غالباً با مزایای سلامتی همچون سطوح پایین‌تر کلسترول خون، ریسک پایین‌تر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سطوح پایین‌تر ابتلا به فشار خون و سطوح پایین‌تر احتمال ابتلا به فزون تنشی و دیابت نوع 2 در ارتباط اند.

"گیاهخواران شاخص توده‌ی بدنی (BMI) پایین‌تری دارند و در کل نرخ پایین‌تری از ابتلا به سرطان. رژیم‌های گیاهی حاوی چربی اشباع کمتر، کلسترول کمتر و سطوح بالاتر فیبر خوراکی، منیزیم و پتاسیم، ویتامین‌های C و E، فولیت (folate)، کاروتینوئید (Carotinoids)، فلیونوئید (Flavonoids) و سایر phytochemical ها هستند. این تفاوت در مواد مغذی می‌تواند دلیل برخی مزایای رژیم‌های گیاهی برای افرادی باشد که رژیم گیاهی متنوع و متوازی را دنبال می‌کنند."

مقاله‌ی ADA، نتایج حاصله را از فرایند تحلیل مدارک و اطلاعات موجود در Evidence Analysis Library خود بدست آورده و این‌طور نشان می‌دهد که رژیم‌های گیاهی از لحاظ تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن در دوران بارداری هم کافی بوده و منجر به نتایج مثبتی در سلامت مادر و نوزاد می‌شود.

به علاوه، یک بازبینی مبتنی بر مستندات ثابت کرد که رژیم‌های گیاهی با احتمال پایین‌تری از مرگ بر اثر بیماری قلبی خون کاستی نیز در ارتباط است.

یک بخش کامل در مقاله‌ی ADA به تفصیل در مورد ارتباط رژیم‌های گیاهی و سرطان بحث می‌کند و جزئیاتی را در خصوص فاکتورهای محافظ در برابر سرطان در رژیم‌های گیاهی ارائه می‌دهد. بخشی دیگر به طور مفصل به پوکی استخوان و نقش میوه‌ها، سبزیجات، محصولات سویا، پروتئین، کلسیم، ویتامین D و K و پتاسیم در سلامت استخوان‌ها می‌پردازد.

"متخصصین تغذیه ثبت شده می‌توانند اطلاعاتی را در خصوص مواد مغذی کلیدی ارائه داده و برای افرادی که به دلیل بیماری یا آلرژی، محدودیت‌های غذایی خاصی دارند رژیم‌های گیاهی را اصلاح کنند و مراجعین را جهت تأمین نیازهای بدن در دوره‌های مختلف زندگی راهنمایی کنند."

اجتماع تغذیه آمریکا، بزرگ‌ترین سازمان متشکل از متخصصین خوراک و تغذیه در جهان است. هدف ADA، بهبود سلامت مردم و ارتقا دانش متخصصین تغذیه از طریق تحقیقات، آموزش و حمایت است. (1)

انجمن غذایی آمریکا (ADA) بزرگ‌ترین سازمان متشکل از متخصصین و اساتید خوراک و علم تغذیه است که در حدود 67000 عضو دارد. در حدود 75٪ از اعضای ADA را متخصصین تغذیه تشکیل می‌دهند و 4٪ را تکنسین‌های تغذیه. باقی‌مانده اعضای ADA شامل محققین، دانشیاران، دانشجویان، متخصصین بالینی، مشاورین و مدیران خدمات غذایی باشد. (2)

ترجمه: کاربر [The Almighty](#) در تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار

منابع:

(1) eatright.org

(2) en.wikipedia.org

انجمن تغذیه فرانسه هم نظری مشابه دارد. انجمن تغذیه و بهداشت کانادا نیز توصیه کرده که مردم سعی کنند بیشتر غذای خود را از منابع گیاهی تأمین کنند.

بدین ترتیب نهاد های قانونی و مسئول در زمینه سلامتی جامعه هم این رژیم غذایی را توصیه کرده‌اند و بنابراین، هیچ شبهه و تردیدی در مورد برتری گیاهخواری و خام گیاهخواری باقی نمی‌ماند.

من که اکنون فقط چند ماهی از گیاهخوار شدنم می‌گذرد، بسیار از آن راضی هستم و خیلی بیشتر از قبل از غذا خوردن لذت می‌برم. و واقعاً (بدون اغراق می‌گویم) بوی زننده‌ی گوشت و چلوکباب برایم اصلاً خوشایند

نیست و مطمئناً قبلاً غیر طبیعی بوده که خوشم از بوی کباب می‌آمده چون اکنون هم تغذیه‌ی من طبیعی‌تر شده و هم ذائقه‌ام. گوشت و غذاهای شیمیایی ذائقه انسان را خراب می‌کنند...

به علاوه، با گیاهخواری و بر خورداری از نشاط جسمی و روحی، انسان دیگر هیچ نیازی به شراب و مشروبات الکلی و سیگار و دیگر افیون‌ها ندارد، چرا که مواد حیاتی و نشاط آور همان غذای طبیعی او هستند و نیازی به خرج پول اضافه برای شاد کردن روحیه‌ی خود با مواد سمی دیگر ندارد که این نیز خود یک صرفه جویی اقتصادی قابل توجه است. در عوض به جای این‌ها برای لذت بیشتر، به ورزش و شادی‌های حقیقی می‌پردازد و آزاده زندگی می‌کند.

• موارد محدودیت در گیاهخواری

البته در مورد گیاهان نیز، برخی گیاهان به همراه خواص خود ضررهایی هم دارند و بنابراین باید مصرف آن‌ها را بسیار محدود کرد. مثلاً چای و قهوه با این که خواصی دارند، اما مضراتی هم دارند از جمله این که محیط بدن را اسیدی می‌کنند و در جذب آهن، کلسیم و سایر مواد معدنی نیز اختلال ایجاد می‌کنند. در مورد چای، مشاهده شده که هیچ‌گونه آفتی ندارد و هیچ یک از حیوانات گیاهخوار نیز آن را نمی‌خورند، حتی در برخی آزمایش‌های انجام شده هنگامی که چای را با غذای گاو قاطی کردند و لقمه‌ی اول را به او خوراندند، دیگر لقمه‌ی دوم را نخورد! طبق تحقیقات دیگر، به نظر می‌رسد که گیاه چای دارای خاصیتی است که تمام سموم محیط را جذب می‌کند و به همین دلیل است که مزارع چای دارای هوایی بسیار پاک و مطبوع هستند، بنابراین این گیاه نیز خاصیت‌هایی دارد اما در جای خود. حتی قارچ سمی هم می‌تواند مفید باشد ولی نه برای خوردن! تنباکو هم فایده‌ای دارد ولی لزوماً به این معنا نیست که باید آن را بخوریم یا به عنوان "نشئه جات!" استفاده کنیم، بلکه مثلاً به تجربه ثابت شده که همراه داشتن تنباکو و مالیدن آن به بدن، حشرات و هم چنین مار را دور می‌کند، و این می‌تواند برای کوهنوردان و افرادی که به جنگل می‌روند مفید باشد.

اما در مورد چای، خود من از وقتی آن را کنار گذاشته‌ام احساس بهتری دارم. پدر و مادرم نیز یک مدت چای را مصرف نکردند و درد معده آن‌ها کاهش یافت. به محض استفاده‌ی مجدد از چای، معده درد آن‌ها دوباره

شروع می‌شد! برادرم نیز هنگامی که مصرف چای در خانه‌ی ما کنار گذاشته شد، آن اوایل دچار سردرد خفیفی می‌شد که با خوردن چای تخفیف می‌یافت. با این که برادر من روزی فقط یک لیوان چای مصرف می‌کرد، اما نسبت به آن دچار نوعی وابستگی شده بود. این بود که تحمل کرد و اکنون من و خانواده‌ام چای مصرف نمی‌کنیم. اگر مسئله‌ای که برای شما پیش آمده این است که برای رفع خواب آلودگی در صبح چه کنیم، بهترین راه حل که ما نیز از آن نتیجه گرفته‌ایم، خوردن یک عدد سیب است. من وقتی اولین بار در جایی خواندم که تأثیر سیب در رفع خواب آلودگی حتی از قهوه هم بیشتر است، باورش برایم سخت بود، اما وقتی آن را آزمایش کردیم دیدیم حقیقت دارد، به خصوص اگر سیب اول صبح خورده شود تأثیر بیشتری دارد، ضمن اینکه سیب انرژی زیاد و خواص بی‌شمار دیگری نیز دارد و یکی از بهترین میوه‌ها برای خوردن در صبح زود ناشتاست.

دکتر عبدالحسین نواب، یکی از محققین برجسته و قدیمی ایرانی در زمینه‌ی گیاهخواری و تغذیه‌ی طبیعی، در کتاب مفید خود به نام "استفاده از قوانین طبیعی در تغذیه‌ی سالم" آورده است که در آزمایشی که بر روی سگ‌ها انجام شده، به یک گروه از سگ‌ها فقط آب دادند و به گروهی دیگر فقط چای، قهوه و کاکائو و این آزمایش را تا مرگ سگ‌ها ادامه دادند. مشاهده شد که سگ‌های گروه اول که فقط با آب تغذیه می‌شدند، روزی 15 گرم از وزنشان کاهش یافت تا این که پس از یک ماه مردند، در حالی که کاهش وزن در سگ‌های گروه دوم که با چای و قهوه تغذیه می‌شدند، روزانه 30 گرم بود و پس از 15 روز مردند! این آزمایش نشان می‌دهد که چای و قهوه از انرژی حیاتی بدن می‌کاهند و مضراتی دارند که باعث فرسودگی بیشتر بدن می‌شوند. لذا در صورت تمایل به مصرف، بایستی مصرف آن‌ها را محدود کرد و به صورت گهگاهی مصرف کرد، نه روزی دو-سه لیوان (و شاید حتی بیشتر در مورد بعضی افراد!). در عوض سؤالی که من دارم این است که چرا هر روز باید چای و قهوه مصرف کرد و نوشیدنی‌های دیگر را امتحان نکنیم؟ چرا از تنوع لذت نبریم و خود را با نوشیدنی‌های یکنواخت خسته کنیم؟!

اگرچه نیازی نیست هر روز نوشیدنی بخوریم و هم چنین در مصرف گیاهان دارویی و محرک نیز باید اعتدال را رعایت کرد، اما با این حال گیاهان متنوع بسیاری وجود دارد که می‌توانیم با آن‌ها نوشیدنی‌هایی بسیار گوارا تهیه کنیم و نهایت لذت را ببریم. حتی بهتر است نوشیدنی‌ها را به صورت خام تهیه کرد، بدین ترتیب می‌توان

از خواص آن بیشتر بهره‌مند شد چرا که جوشاندن و حرارت بالا بدون شک ساختار مواد را تغییر می‌دهد. با قرار دادن گیاهان دارویی برای مدت 12 تا 24 ساعت در آب ولرم، به خوبی رنگ و طعم می‌گیرد و البته بهتر است خود گیاه را هم خورد (آنچه ما به آن می‌گوییم تفاله در واقع تفاله نیست، چرا که در این صورت نباید از آب آن استفاده کنیم!) چند پیشنهاد که خود من هر از گاهی استفاده می‌کنم و بهترین جایگزین‌ها برای چای هستند:

شیرین بیان (بسیار عالی! به گونه ای که وقتی آن را برای اولین بار امتحان کردم، افسوس خوردم که چرا تا حالا با چای بدن خود را فرسوده می‌کرده‌ام!)

گل گاو زبان، کلپوره (این گیاه خواص درمانی بسیاری دارد)، گل بنفشه، رزماری (اکلیل کوهی)، آویشن، نعنای برگ گردو و برگ توت.

هر یک از گیاهان مذکور خواص مختلفی دارد که در کتاب‌های مرتبط با گیاهان دارویی می‌توانید جزئیات خواص آن‌ها (و هم چنین مقدار و شرایط مصرف) را بیابید. می‌توان هر روز از هفته یک نوع از نوشیدنی‌های بالا را مصرف کرد و به این ترتیب هر روز یک نوشیدنی متفاوت استفاده کنیم و در پایان هفته از خواص همه‌ی آن‌ها بهره‌مند شده باشیم! حتی شاید بتوان در هر روز از ماه یک نوشیدنی گیاهی متفاوت داشت. طبیعت تنوع بسیار زیادی دارد، بنابراین یا از آن استفاده می‌کنیم و لذت می‌بریم، یا با این رژیم غذایی متداول و خسته کننده خود را فرسوده می‌کنیم و در پایان هم افسوس نصیبمان می‌شود.

نان سفید هم یکی از بدترین غذاهاست، چرا که پوست و سیوس و تمام قسمت‌های مفید گندم را دور می‌ریزند و در عوض تفاله‌ی آن را به اسم نان به خود انسان‌ها می‌دهند که نه تنها هیچ یک از خواص گندم طبیعی را ندارد، بلکه در معده تخمیر می‌شود و خون را اسیدی می‌کند که همین مانند اسیدی شدن خون با گوشت و لبنیات، باعث دفع کلسیم از بدن برای خنثی کردن این مشکل می‌شود و بنابراین یکی از عوامل پوکی استخوان محسوب می‌شود، در حالی که گندم کامل بسیاری از املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را دارد و خون را هم اسیدی نمی‌کند (ضمن اینکه پوسته و سیوس گندم مقداری کلسیم هم دارد). بنابراین بهترین راه حل این است که از خود گندم استفاده کنیم و اگر طعم جوانه‌ی گندم را دوست نداریم، از خیس خورده‌ی گندم قبل از جوانه

زدن استفاده کنیم، به این شکل که گندم را به مدت 12 تا 24 ساعت در آب خیس کنیم، بعد که نرم می‌شود و آماده‌ی جوانه زدن، آن را بخوریم و لذت ببریم، چرا که طعم بسیار خوبی دارد و می‌تواند بهترین جایگزین برای نان باشد، ضمن این که با خوردن گندم کامل از تمام خواص آن بهره‌مند می‌شویم. خود من اکنون دو ماه است که با این روش "نان زنده" می‌خورم و بسیار هم راضی هستم. فقط یک یا دو مشت آن کافی است تا آدم کاملاً احساس سیری کند و به اندازه‌ی خوشمزه است که می‌توان آن را به تنهایی و بدون هیچ غذای دیگری خورد. اگر چه گندم پس از 24 ساعت خیس خوردن کاملاً نرم می‌شود، ولی باید آن را خوب جوید (جویدن آن هم راحت است) که هضمش مشکل نباشد. عدس را هم می‌توان به روش مشابه استفاده کرد، البته برای معده‌های حساس شکل جوانه زده‌ی آن بهتر بوده و هضمش راحت‌تر است هر چند جوانه‌ی عدس طعم بهتری نسبت به جوانه‌ی گندم دارد.

به نظر من نان سفید توهینی است به هوش بشری! چرا که نان سبوس دار هر چند باز هم طبیعی نیست، ولی خاصیت بیشتری نسبت به نان سفید دارد و طعم آن هم بهتر است. نان سفید نه طعم دارد و نه خاصیت، قیمت آن هم که بسیار بالاست، برای افراد دیابتی هم که یکی از خطرناک‌ترین غذاهاست. اگر باز هم می‌خواهید نان مصرف کنید، بهتر است مصرف آن گاه به گاه باشد و هم چنین از نان سبوس دار استفاده شود که حداقل مزه‌ی خوبی داشته باشد!

سویا نیز علاوه بر خواص بسیاری که دارد، با این حال به نظر می‌رسد باعث دفع برخی ویتامین‌ها (از جمله ویتامین B) و اختلال در جذب مواد دیگر می‌شود، هم چنین مصرف زیاد آن باعث ایجاد کیست می‌شود. بهترین شکل مصرف سویا، شکل جوانه زده‌ی آن است، اما چنانچه بخواهیم شیر سویا و یا پنیر سویا را مصرف کنیم، باید محدود و گهگاه (مثلاً یک بار در هفته) باشد.

بادام زمینی نیز از خانواده‌ی لوبیاها محسوب می‌شود، هر چند ما آن را با آجیل استفاده می‌کنیم. بادام زمینی هم خواص زیادی دارد ولی متأسفانه به دلیل شرایط بد نگهداری در انبارها و هم چنین حساس بودن این گیاه، قارچ‌های میکروسکوپی در آن‌ها رشد می‌کند که این قارچ‌ها مواد سمی بسیار خطرناکی تولید می‌کنند و به همین خاطر بسیاری از افراد نسبت به بادام زمینی حساسیت دارند. بنابراین اگر حساسیت نداشته باشید و بخواهید این گیاه را هم مصرف کنید، بهتر است مانند سویا گهگاه (یک بار در هفته و کمتر) استفاده شود و فقط

به شکل جوانه زده‌ی آن (حتی بهتر است اگر فقط جوانه‌ی آن مصرف شود)، چرا که در طول مدتی که بادام زمینی خیس می‌خورد، مقداری از سموم در آب حل می‌شود و با سنتز گیاه، ارزش غذایی آن نیز بیشتر می‌شود. البته باید آب آن را مرتب عوض نمود که قارچ‌های میکروسکوپی رشد نکنند.

به طور کلی حبوبات را باید کمتر از سایر انواع گیاه مصرف کرد.

هم چنین یک توصیه‌ی مهم دیگر اینکه علاوه بر رعایت سازگاری بین غذاها، در صورت خوردن غذای پخته، همراه غذا و یا بعد از غذا میوه نخورید، چرا که میوه بسیار زودتر از غذای پخته هضم می‌شود و اگر دو غذا که هضمشان اختلاف زمانی بیشتری دارد با هم خورده شوند، آن غذایی که زودتر هضم می‌شود تا موقعی که غذای دیگر هضم نشود در معده می‌ماند و در نتیجه دچار گندیدن می‌شود و مواد مضر تولید می‌شود که به بدن آسیب می‌رسانند. اما سبزی و سالاد کلم و غیره، چون زمان بیشتری برای هضم می‌برند (حدود دو ساعت) بنابراین می‌توان آن‌ها را همراه با غذای پخته مصرف کرد. هم چنین برخی توصیه می‌کنند در صورت مصرف غذای پخته، حتماً همراه با آن سالاد، سبزی یا پیاز خام مصرف شود چرا که به نظر می‌رسد بدن انسان غذای پخته را به عنوان مواد بیگانه می‌شناسد! (البته هنوز به طور کامل اثبات نشده چرا که عوامل بسیاری در هر یک از پدیده‌ها در بدن دخیلند) و در نتیجه پس از خوردن غذای پخته، تعداد و تراکم گلبول‌های سفید در بدن به طور ناگهانی بالا می‌رود، بنابراین با مصرف سالاد و سبزیجات خام به همراه غذا، از افزایش بی‌رویه‌ی گلبول‌های سفید جلوگیری می‌شود.

هم چنین از مصرف همزمان پروتئین و نشاسته باید اجتناب کرد، چرا که آنزیم پروتئین خاصیت اسیدی و آنزیم نشاسته خاصیت بازی دارد و هنگامی که این دو در معده همزمان ترشح شوند، یکدیگر را خنثی نموده و هضم غذا بسیار مشکل‌تر می‌شود. بنابراین گیاهانی که پروتئین بالایی دارند مانند عدس و لوبیا، بهتر است به تنهایی مصرف شوند و یا با هم مخلوط شوند، ولی حتماً می‌بایستی از مصرف نان و یا سیب زمینی که نشاسته‌ای هستند با این گونه غذاهای با پروتئین بالا اجتناب کرد.

ممکن است برخی بگویند: "این کارها دیگر شدنی نیست چون جامعه‌ی پیشرفته و تمدن به ما فرصت طبیعی زندگی کردن نمی‌دهد و چاره‌ای جز مصرف غذاهای کنسرو شده و فرآوری شده نیست..."

این استدلال کاملاً نادرست است. آیا می‌توان گفت به دلیل پیشرفت تکنولوژی از 200 سال پیش تا کنون و تولید بنزین و گازوئیل، حال بیاییم به جای آب، گازوئیل بخوریم چون دنیا پیشرفت کرده؟!

بدن انسان همان بدن است که با طبیعت پیوندی جدا ناشدنی دارد، لذا احتیاجات آن هم باید با غذاهای طبیعی و هم چنین به شیوه های طبیعی تأمین شود. فناوری ای که به ما کمک کند، ارزشمند است. اما فناوری ای که غذاهای مصنوعی و بیماری زا تولید کند و به بدن ما تحویل دهد، مانند غذاهای کنسرو شده و روغن های شیمیایی، آن فناوری منسوخ است و به درد لای جرز هم نمی‌خورد! و باید از آن دوری کرد.

امروزه این تصور غلط در ذهن بسیاری از مردم جای گرفته که بعد از سن چهل سالگی، باید منتظر بیماری های شدید و جانگیر مانند دیابت، فشار خون، بیماری های قلبی، سرطان و غیره بود و این یک امر طبیعی است! این تصور با توجه به نوع تغذیه غلط و غذاهای ناسالمی که مردم هر روز می‌خورند کاملاً صحیح است، اما طبیعی نیست! طبیعت هوشمند تا جایی که ممکن است نمی‌گذارد بدن درد و زجر بکشد چرا که هدف از حیات هر چه که هست، زجر کشیدن نیست. درست به همین دلیل است که مثلاً اگر دست شما بریده شود، در مدت کوتاهی زخم آن ترمیم می‌شود و یا اگر غذای مسمومی بخورید که می‌تواند به قیمت جانتان تمام شود، بدن با پس زدن و استفراغ، جان شما را نجات می‌دهد. پس طبیعت و بدن هوشمند خودش برای خودش بیماری تولید نمی‌کند، بلکه مواد سمی که هر روزه توسط غذاهای خطرناک و هم چنین دود سیگار، مشروبات الکلی و هوای آلوده وارد بدن می‌شوند، در مدت کوتاهی بدن را به شدت ضعیف می‌کنند و به همین علت است که بعد از چهل سالگی بدن به طور ناگهانی ناتوان می‌شود. اما واقعاً غیر منطقی است اگر این فرسودگی را طبیعی بدانیم. یعنی شخصی که مثلاً قرار است 80 سال عمر کند، این طبیعی است که 40 سال آن را با بیماری های مختلف سپری کند؟! واقعاً مسخره است اگر آن را طبیعی بدانیم.

البته مسئله‌ی مهم دیگری که امروزه با آن مواجه هستیم، فقر خاک است که باعث فقر گیاهان می‌شود و در نهایت موجود فقر بدن ما. استفاده از کودهای شیمیایی و آفت کش های مختلف، برداشت بی رویه، چرای بی رویه‌ی دام، ورود مواد شیمیایی مختلف به محیط در اثر فعالیت های صنعتی، همه و همه باعث فقر خاک می‌شوند. زمانی که با کودهای شیمیایی و حتی هورمون های گیاهی مقدار محصولات کشاورزی را از نظر کمیّت چند برابر می‌کنند، واضح است که کیفیت در این میان فدای حرص و طمع و پول پرستی شده، به طوری که

این امر حتی از تفاوت مزه‌ی محصولات مصنوعی با محصولات طبیعی نیز مشهود است، اما مضرات آن به همین جا ختم نمی‌شود. این گیاهانی که به ظاهر درشت هستند، در مورد بسیاری از مواد غذایی دچار کمبود هستند و به همین دلیل است که میوه‌هایی که با کود شیمیایی به عمل آمده‌اند، بسیار زودتر از میوه‌های طبیعی و ارگانیک خراب می‌شوند و هم چنین در مقابل آفات بسیار حساس‌ترند. طبق تحقیقات انجام شده که دکتر غیاث‌الدین جزایری نیز در مورد آن پژوهش‌های بسیاری انجام داده و در کتاب خود به نام "زبان خوراکی‌ها" - که یکی از بهترین کتاب‌های فارسی زبان در زمینه‌ی تغذیه و سلامتی می‌باشد- آورده است، گاهی اوقات این فقر گیاهان است که باعث بیماری می‌شود، برای مثال پیاز به طور طبیعی دارای ید است و برای تنظیم غده‌ی تیروئید بسیار مفید است، اما اگر زمینی که پیاز در آن کشت شده دچار کمبود شبه فلز ید بوده باشد و پیاز حاصل از آن هم به کمبود ید دچار شود، این پیاز پس از مصرف ید را از بدن بیرون آورده و همراه خود دفع می‌کند و گواتر را می‌شود! یعنی اگر گیاهی دچار فقر مواد غذایی باشد، ممکن است کاملاً برعکس عمل کند و باعث ایجاد بیماری شود. لذا گسترش و ترویج کشاورزی ارگانیک بسیار ضروری و فوریتی است. استفاده از کود حیوانی و یا کود گیاهی به غنی‌تر شدن خاک کمک شایانی می‌کند، به خصوص کودهای حیوانی با داشتن باکتری‌های مفید و سایر میکرو ارگانیسم‌ها، باعث تأمین بیشتر نیازهای گیاه می‌شود چرا که این باکتری‌ها ویتامین‌ها و مواد آلی ضروری مختلفی تولید می‌کنند، به خصوص در مورد ویتامین B12 که این روزها همه جا درباره‌ی آن صحبت می‌شود، یکی از راه‌های کارآمد، استفاده از کود حیوانی است (به دلیل وجود باکتری‌هایی که با تجزیه‌ی سلولز گیاهان، این ویتامین را تولید می‌کند) و اینجاست که کم کم پی می‌بریم سایر جانوران نیز هدف و خاصیتی در این جهان دارند و به این تفکر پوچ که تمام موجودات بی هدف و بی خاصیت هستند و فقط انسان است که با پول جمع کردن "هدفمند" و "هوشمند" زندگی می‌کند! پایان می‌دهد. واضح است که مدفوع جانوران مختلف در طول هزاران و حتی میلیون‌ها سال، به افزایش حاصلخیزی خاک کمک کرده است، چرا که در غیر این صورت تاکنون حیات در کره‌ی زمین از بین رفته بود! شاید درک این مسئله کمی سخت باشد که حتی مدفوع نیز در جایگاه خود و در چرخه‌ی طبیعت خاصیت دارد، اما به هر حال این حقیقت است و شواهد و تحقیقات مختلف آن را نشان داده‌اند. این در حالی است که بشر با این پیشرفت علمی و اختراع کود شیمیایی، محصولی تولید کرده که حتی به اندازه‌ی مدفوع جانوران نیز ارزش ندارد! پس

چرا وقتی طبیعت راه های بهتری در مقابل ما گذاشته از آن‌ها استفاده نکنیم و فقط به فکر خودخواهی و سود شخصی خودمان باشیم؟

برای مثال در باغ‌هایی که درختان آن اندکی بزرگ شده باشند، می‌توان با آزاد گذاشتن گاوها و گوسفندها در این باغ برای چریدن، کاری کرد که هم علف‌های هرز را بخورند، و هم کود تولید کنند برای زمین. جدی باشید! این رویه ای است که میلیون‌ها سال در طبیعت انجام می‌شده و همین باعث شده که خاک زمین روز به روز حاصلخیزتر شود. و یا برای جلوگیری از حمله‌ی آفات، راه حل کارساز آن است که با احیای طبیعت و ایجاد تعادل بین جمعیت جانوران از آفت‌زدگی جلوگیری کرد. مثلاً پرندگانمانند گنجشک و یا خفاش‌ها، کرم‌های مختلفی که به عنوان آفات مزارع برنج تلقی می‌شوند را می‌خورند، ولی انسان با آزار و اذیت و شکار پرندگان، تعادل جمعیتی بین موجودات را بر هم زده و باعث به وجود آمدن این همه مشکلات شده و با وجود سم‌ها و آفت‌کش‌های مختلف، باز هم سالیانه میلیون‌ها تن محصول توسط آفات مختلف از بین می‌رود و آنچه باقی می‌ماند، محصولاتی کم‌خاصیت و غیرطبیعی هستند که خود باعث کمبودهای مختلف می‌شوند. لذا ضروری است که متخصصین کشاورزی اقداماتی اساسی در زمینه‌ی گسترش کشاورزی ارگانیک و سازگار با طبیعت انجام دهند، به گونه‌ای که هر چه زودتر مواد غذایی ارگانیک همه گیر شود.

دستکاری ژنتیکی نیز در ترکیبات غذا و نسبت‌های بین مواد غذایی مختلف تغییرات منفی به وجود می‌آورد. وقتی طبیعت ژن‌ها را به بهترین شکل تنظیم کرده، چرا از آن استفاده نکنیم و در عوض خود را به زحمت بیندازیم که یک چیز ناقص‌تر از طبیعت تولید کنیم؟! علوم ژنتیک هنوز در ابتدای راه است و اصلاً به صرفه نیست که بی‌گدار به آب زد. البته شاید کاربردهای مفید دیگری مانند سلول‌های بنیادی برای بشر داشته باشد، ولی فعلاً در زمینه‌ی کشاورزی، دستاوردهای منفی داشته، بنابراین بهترین کار همین است که با طبیعت سازگار شویم و از غذاهای طبیعی که بهترین غذاها برای ما هستند استفاده کنیم. قیمت بالای مواد غذایی ارگانیک نشان دهنده‌ی ارزش آن‌هاست، پس طبیعت را دست کم نگیریم!

در طبیعت سالم، تمام موجودات به پیری می‌رسند، ولی خبری از کلکسیون بیماری‌های مختلف نیست. خام گیاهخواری اولین و مهم‌ترین گام برای سازگاری با طبیعت است که در کنار اقدامات دیگر برای رفع آلودگی هوا و سازگار کردن سیستم فاضلاب و زباله‌ی شهرها با محیط زیست (مانند بازیافت زباله و تصفیه فاضلاب)

نتیجه‌ی بسیار مثبتی در پی دارد و به تمام این معضلات بی حساب به سادگی خاتمه می‌دهد. لذا همان‌طور که از طرف متخصصین تغذیه و پزشکانی که خودشان نیز گیاهخوار هستند توصیه شده، هر چه خام گیاهخواری از سن پایین‌تری آغاز شود نتیجه‌ی بهتر و با دوام‌تری به همراه دارد اما برای افراد بالای 40 سال ضرورت دو چندانی می‌یابد، زیرا چنین افرادی که در سال‌های گذشته به سلامتی و بدن خود توجهی نشان نداده‌اند و به احتمال زیاد به بسیاری بیماری‌ها مبتلا شده‌اند، اکنون نیاز فوری‌تری دارند به تقویت و بازسازی بدنشان. لذا هر کس می‌خواهد تا پایان عمر سالم زندگی کند و از مزایای دیگر خام گیاهخواری نیز بهره‌مند شود، باید هرچه زودتر به گیاهخواری و به ویژه خام گیاهخواری روی آورد. بدین شکل، زودتر هم به آن عادت می‌کند و از آن بیشتر لذت می‌برد.

یکی از سخنانی که برای همیشه در ذهن من ماندگار شده، سخن سنجیده و زیبای دکتر فرخی در یکی از همایش‌های کانون انسان پاک، زمین پاک که من نیز در آن شرکت کرده بودم (19 اردیبهشت 1391، تهران). ایشان در دقایق پایانی همایش پس از سخنرانی در مورد مزایای گیاهخواری و پاسخ به سؤالات مختلف، سؤال جالبی را نیز مطرح کردند که خود به آن پاسخ دادند. این سخن ایشان را به همان زبان بیانی نقل می‌کنم:

"به چیزی که باید توجه کنیم، اینه که هممون می‌بینیم در طبیعت هر حیوانی غذای مخصوص خودش رو داره و تمام نیازهای بدنش هم تأمین میشه. همه‌ی پستانداران یک دوره‌ی شیرخوارگی دارن که بعد از اون، با قطع شیر و مصرف علف، تمام کلسیم و پروتئین مورد نیاز بدنشون تأمین میشه. پس چرا ما فکر می‌کنیم خدا یادش رفته غذای طبیعی انسان رو برای در طبیعت بذاره؟! چرا فکر می‌کنیم خدا فراموش کرده و ما حتماً باید بریم شیر بقیه پستانداران رو بدوشیم و مصرف کنیم؟"

همه‌ی حیوانات در طبیعت هر چی پیر تر میشن، استخون هاشون محکم‌تر میشه، ولی در مورد انسان می‌بینیم هر چی پیرتر میشه استخون هاش ضعیف‌تر میشه. خب اگه مصرف شیر و لبنیات کار درستی‌ه، چرا اینجوری میشه؟

پس نتیجه می‌گیریم خدا غذاهای مناسب برای انسان رو هم مثل بقیه موجودات در طبیعت قرار داده، بنابراین فقط کافیه غذاهای مفید رو بشناسیم و با تغذیه‌ی طبیعی، همیشه سالم بمونیم."

برای یافتن اطلاعات بیشتر در مورد مزایای گیاهخواری و خام گیاهخواری، در اینترنت جستجو کنید. افرادی بوده‌اند که بیش از 100 کیلوگرم وزن کم کرده‌اند (بله، 100 کیلوگرم!). پیشنهاد می‌کنم نام این دو نفر را در

اینترنت جستجو کنید: "Philip McCluskey" و "Angela Stokes" که چاقی مفرط داشته‌اند و توانستند با خام گیاهخواری به وزن و سلامتی مطلوب برسند و باور کردن آن واقعاً سخت است.

لازم به یادآوری است که نور آفتاب نیز برای سلامتی اهمیت ویژه ای دارد. اگرچه سوراخ شدن لایه‌ی اوزون که از عوارض منفی تمدن و صنعت نامتعادل بشر است مشکلات عدیده ای به وجود آورده، اما به هر حال زمین حیاتش را وامدار خورشید است، بنابراین از اهمیت خورشید کاسته نشده و جایگزینی هم ندارد، لذا قرار گرفتن زیر آفتاب برای چند دقیقه در روز، کمک شایانی می‌کند به ساخت ویتامین D (برای جذب کلسیم و استحکام استخوان‌ها و مفاصل) و هم چنین سلامت پوست و بدن، به علاوه این که نور خورشید برای آرامش روانی نیز مفید است. البته قرار گرفتن به صورت 4 تا 5 ساعت در مقابل نور خورشید برای برنزه شدن پوست هم خطرناک بوده و کار عاقلانه ای نیست! چرا که زیاده‌روی در هر چیزی نتایج نامطلوب به همراه دارد.

بهترین ساعات برای استفاده از نور خورشید، قبل از ساعت 10 صبح و یا بعد از ساعت 4 بعد از ظهر است چرا که شدت و خطر اشعه‌ی فرابنفش در این ساعات کمتر است. قرار گرفتن ده تا بیست دقیقه در روز کافی است. هم چنین طبق تجربیات و تحقیقات "مارکوس روتکرانز" که در کتاب "خود را شفا دهید" نوشته، سیاه پوستان آفریقایی بسیار بیشتر از سیاه پوستان آمریکا در مقابل آفتاب قرار می‌گیرند، اما با این حال طبق آمار، میزان سرطان پوست در سیاه پوستان آمریکایی بیشتر است! بله! این هم یکی از نتایج رژیم غذایی است. رژیم غذایی کنونی آمریکایی‌ها که بر پایه‌ی گوشت و غذاهای فوری مانند سوسیس، پیتزا و همبرگر است، عامل به وجود آمدن اکثر بیماری‌هاست. در حالی که مصرف بیشتر میوه‌جات و سبزیجات و سایر گیاهان که سرشار از ویتامین‌ها و مواد ضد سرطانی و آنتی اکسیدان می‌باشند، مقاومت بدن را در مقابل آثار منفی محیطی بالاتر برده و از بروز سرطان پیشگیری می‌کند.

خود من پس از گذشت یک ماه از شروع گیاهخواری، با این که وضعیت کلی سلامت بدنم بهتر شده بود و از سردردهای مکرر رها شده بودم، اما درد زانوهایم که از چند سال قبل شروع شده بود (به دلیل مشکل زانوهای پرنرتزی که به آن دچار هستم) هم چنان ادامه داشت، مضاف بر آن، گهگاهی در استخوان ساق پایم احساس درد خفیفی می‌کردم (چه قبل از گیاهخواری و چه بعد آن). این شد که کمی در این باره تحقیق نمودم و پس از

خواندن پرسش و پاسخ‌ها در وب سایت دکتر زرین آذر^{۳۲}، به اهمیت نور آفتاب پی بردم و از آن به بعد آفتاب را جدی گرفتم و الآن شش ماه است که روزهای آفتابی، ده تا پانزده دقیقه در بالکن منزلمان در مقابل نور آفتاب قرار می‌گیرم و از همان هفته‌ی اول بهبودی شروع شد. اکنون درد زانوهایم بسیار خفیف‌تر شده و خوشبختانه درد استخوان هم رفع شده. شادابی حاصل از تابش نور آفتاب بر بدن را هم حس می‌کنم و باید بگویم که این امر واقعیت دارد، چه بسا کمبود نور آفتاب بسیاری از افسردگی‌ها تأثیرگذار بوده و به سادگی قرار گرفتن روزانه چند دقیقه در آفتاب، درمان بسیار راحت‌تر شود.

استفاده از کرم‌های ضد آفتاب نیز با جلوگیری از بهره‌مند شدن بدن از انرژی آفتاب، خود یک عارضه‌ی منفی دیگر است ضمن اینکه این‌گونه کرم‌ها با بستن منافذ پوست، به پوست آسیب می‌رسانند، گاهی حتی بیشتر از آفتاب! (در صورت مصرف زیاد و مداوم)

بهترین راه برای کاهش عوارض منفی آفتاب نیز همان رژیم تغذیه‌ی طبیعی انسان یعنی خام گیاهخواری است، چرا که بدن همیشه به مواد ضد سرطان و آنتی‌اکسیدان نیاز داشته که در گیاهان به وفور موجود است. چنانچه تغذیه‌ی شخص طبیعی نباشد و با مصرف گوشت، سیگار، الکل و سایر مواد سرطان‌زا به بدن فشار چندین باره وارد آورد، نتیجتاً نور آفتاب نیز نمی‌تواند برای او فواید مطلوب را داشته باشد و حتی ممکن است نتیجه‌ی مطلوب دهد. این نکته‌ی ای است که هنگام بحث در مورد فواید و مضرات آفتاب، معمولاً در نظر گرفته نمی‌شود و بسیاری از پزشکان و متخصصان خورشید را -که سرچشمه‌ی حیات زمین است- محکوم می‌کنند!

خلاصه اینکه نور خورشید هم یک منبع رایگان و مفید برای حفظ سلامتی و زندگی سالم بوده که گرفتن نتیجه‌ی مطلوب از آن نیازمند رعایت تعادل در استفاده از آن و هم چنین تغذیه‌ی سالم است.

یکی دیگر از مزایای رژیم گیاهخواری و به خصوص خام گیاهخواری، این است که با هر شرایطی قابل اجراست و مواد گیاهی در همه جا یافت می‌شوند. می‌توان در باغچه‌اندکی از گیاهان مورد نیاز را کاشت، و یا حتی در صورت زندگی در خانه‌ی کوچک، می‌توان مقداری غلات و حبوبات را پشت پنجره گذاشت تا جوانه بزند و بعد از جوانه‌ها، این مواد غذایی بسیار غنی و با ارزش، استفاده کرد.

³² Drzarinaazar.blogfa.com , ZarinAzar.com

البته در حال حاضر متأسفانه بیشتر میوه‌ها و گیاهان با کود شیمیایی پرورش داده شده‌اند و سم پاشی های مکرر، ارزش غذایی و قدرت شفابخشی آنها را هم پایین آورده، منتها با این حال مضرات این‌ها کمتر از غذاهای چرب و گوشتی است! هر چند گسترش کشاورزی ارگانیک برای تولید غذای سالم، یک الزام و فوریت است و افزایش تعداد گیاهخواران که می‌خواهند سالم زندگی کنند، این امر را تسهیل می‌کند. به هر حال برای ایجاد تغییرات مثبت و سازنده در جامعه، لازم است تا اول خودمان تغییر کنیم تا بتوان انتظار بهبود شرایط را داشت.

رفع مسئولیت پزشکی:

لطفاً دقت نمایید که مطالب ذکر شده در این کتاب بر اساس تجربه‌ها و مطالعات شخصی در مدت زمانی اندک است. اگرچه توصیه‌ها و اشارات کلی برای راهنمایی بهتر ذکر شده و بسیاری از افراد از جمله خود مؤلف نتایج خوبی گرفته‌اند، ولی اگر می‌خواهید تازه شروع کنید، بهتر است به دنبال کتاب‌ها و منابع بیشتری رفته و اطلاعات بیشتری کسب کنید. هم چنین توصیه می‌شود به انجمن گیاهخواران و یا خام گیاهخواران (که آدرس سایت‌های آنها در انتهای کتاب در قسمت منابع و مآخذ نیز آمده) مراجعه نموده و از نزدیک با روش آنها آشنا شوید. چنان چه به بیماری سختی مبتلا هستید، توصیه می‌شود قبل از شروع با یک پزشک و یا شخص با تجربه در زمینه گیاهخواری، طب سنتی و یا درمان‌های جایگزین مشورت کنید. از آنجا که احتمالات مختلفی در زمینه درمان‌های جایگزین وجود دارد و هم چنین چگونگی اجرای رژیم غذایی و وضعیت زندگی نیز مهم و تأثیرگذار است، بنابراین مؤلف هیچ گونه مسئولیتی در مورد هرگونه نتیجه‌ی منفی ندارد.

هدف از تألیف این کتاب تنها اطلاع رسانی است. پس از این مرحله، در صورت تمایل می‌توانید آن را پیگیری نموده و راه و روش متناسب با اوضاع خود را در پیش بگیرید...



• بخش دوم : گیاهخواری و اقتصاد

بدون شک یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشر امروزی، اقتصاد است که تمام کشورها در آن درمانده‌اند و همواره بحران‌های اقتصادی پی در پی، چه بحران‌هایی که بر اثر خسارات طبیعی مانند زلزله و سیل به وجود آمده و چه بحران‌هایی که حاصل تولید بیش از حد و سیاست‌های غلط اقتصادی هستند، همه با هم دست در دست هم داده و همیشه مشکلات اقتصادی از بزرگ‌ترین مشکلات جوامع متمدن بوده است. البته که اشکال از ساختار ناعادلانه و ناکارآمد اقتصادی است که نیاز به اصلاح اساسی و جدی دارد، اما هرگز نباید فراموش کرد که معمولاً هرگاه وضع اقتصادی آشفته می‌شود، تغذیه، سلامتی و سایر جنبه‌های زندگی مردم هم دچار آشفتگی می‌شود. عواملی مانند گرانی غذا به خصوص غذاهای گوشتی! و هزینه درمان بیماری‌ها و بیمه‌ها ضمن اینکه

خود به تنهایی چالش‌های عظیمی هستند، مردم را مجبور به کار کردن بیشتر برای پول بیشتر می‌کند، و درست به همین خاطر است که معمولاً در بحران‌های اقتصادی افسردگی و سایر بیماری‌های روحی افزایش می‌یابد و مردم برای شندرغاز پول! بیشتر دچار طمع می‌شوند که این‌ها ضمن دامنه زدن به سایر مشکلات و تأثیرات به شدت منفی بر روی اوضاع زندگی اجتماعی مردم، سلامتی انسان‌ها را نیز به خطر می‌اندازد. به جز استرس‌های روانی شدیدی که در اوضاع بد اقتصادی بر مردم وارد می‌شود، تغذیه‌ی بد هم به همراه استرس‌ها بیماری می‌آفریند، و در حالی که شخص بابت همان غذاهای به درد نخور کلی پول خرج کرده، حال نیاز دارد کلی پول هم خرج درمان نماید، ضمن اینکه بیماری عملکرد انسان را در تمامی فعالیت‌ها کاهش می‌دهد و لذا تأثیرات بد آن بر فعالیت‌های اقتصادی غیر قابل انکار است. به راستی این زندگی است یا مسخره بازی؟! چرا باید این‌گونه باشد؟

به نظر شما اگر اوضاع بد اقتصادی، زندگی یک نفر را دچار مشکل کرده، آیا آن شخص نباید سالم باشد تا بتواند آن دوره‌ی سخت را پشت سر بگذارد و از بقیه‌ی زندگی‌اش کمال استفاده و لذت را ببرد؟ ولی امروزه متأسفانه کاملاً برعکس آن حکم‌فرماست. واضح و بدیهی است که خراب شدن اوضاع اقتصادی، اولین اثرش را بر روی تغذیه مردم می‌گذارد و متأسفانه در این‌گونه مواقع، انبار کردن مواد غذایی برای فروش با قیمت بالاتر مرسوم می‌شود که نشانه‌ی کم عقلی و عدم وجود انسانیت و شرافت در بین بعضی انسان‌هاست. وقتی تک تک افراد به این مشکلات و بیماری‌ها و بدبختی‌ها مبتلا شوند، چگونه می‌توان انتظار یک جامعه‌ی ایده آل را داشت؟!

اما با گسترش و همه گیر شدن گیاهخواری، اصلاً نیازی به حرص زدن نیست چرا که با مصرف مواد گیاهی آن هم اغلب به صورت خام، چه بسا که مواد غذایی اضافه هم بیاید. خوراک‌های نباتی برتری مهمی از نقطه نظر اقتصاد بر اغذیه حیوانی نشان می‌دهد، قیمت آن‌ها کمتر از یک سوم خوراک‌های حیوانی است. تا به حال این سؤال را از خود پرسیده‌اید که چرا خوراک‌های گوشتی گران‌ترین خوراک‌ها هستند؟

یک محاسبه‌ی ساده برای درک تفاوت اقتصادی گیاهخواری با رژیم غذایی رایج کنونی

یک مزرعه غذا لازم است تا حیوان بالغ شود و بتوان از گوشت آن استفاده کرد. در صورتی که غذایی که از گوشت حیوان به دست می‌آید حتی یک دهم غذایی نیست که از همان مزرعه می‌شد به دست آورد. در فصل زمستان هزینه‌ی جمع‌آوری و انبار کردن خوراک دام‌ها را نیز باید با آن جمع کرد. همچنین هزینه‌ی نگهداری و پیشگیری از بیماری را باید بدان افزود و در نهایت با هزینه‌ی تأسیس سردخانه‌هایی که بتوان گوشت را در آن‌ها نگهداری کرد جمع‌کنید آن وقت متوجه می‌شویم که چرا به لحاظ اقتصادی این قدر تفاوت وجود دارد.

اگر فرض کنیم که برای هر فرد در دنیا یک آکر (جریب_ تقریباً 4 هزار متر) خاک حاصلخیز وجود داشته باشد، بنا به اظهارات «جان راسل» (رئیس ایستگاه آزمایشی رم‌تای استد) برای تأمین غذای انسان‌های همه‌چیزخوار 1.63 آکر زمین لازم است، در صورتی که برای خوراک گیاهخواران هر فردی بین 0.5 تا 0.6 آکر زمین لازم است و مابه‌التفاوت این یعنی 1.03 آکر فقط برای به دست آوردن مواد گوشتی است.

ذخیره‌ی غذاهای گوشتی معمولاً مشکل‌تر است و نیاز به تکنولوژی پیشرفته و هزینه بیشتر دارد. در روزگاران گذشته هرگاه قحطی می‌شد ابتدا حیوانات بودند که کشته می‌شدند و نگهداری از گوشت آن‌ها امکان‌پذیر نبود. امروزه نیز یک بیماری همه‌گیر می‌تواند تعداد زیادی از دام‌ها را به کام مرگ بکشاند و همه هزینه‌های انجام شده را به هدر دهد.

امروزه با پیشرفت علم، هر چند از تلفات و مرگ و میر دام‌ها به میزان قابل توجهی کاسته شده (گرچه هنوز خیلی از بیماری‌ها مثل سرطان، تب برفکی، آنفولانزای مرغی و... بدون درمان هستند)، ولی مبالغ هنگفتی صرف نگهداری و واکسیناسیون دام‌هایی می‌گردد که در محیط‌های غیر طبیعی رشد کرده و به مرض‌های سختی دچار شده‌اند. این بیماری‌ها اغلب به علت تغییرات غیر طبیعی ژنتیکی و همچنین تزریق هورمون‌های متعدد، داروهای شیمیایی و تلقیح مصنوعی برای اینکه حیوانات بتوانند چند بار در سال بزایند و خیلی زودتر از موقع معمول بالغ شوند و چاق گردند، به وجود می‌آید.

اگر همه مردم گیاهخوار می‌شدند زمین ما می‌توانست سه الی پنج برابر ساکنین کنونی خود را خوراک دهد.

« الکساندر هومبلد » معتقد است که یک تکه زمین که حاصل آن ده نفر را خوراک می‌دهد، اگر سبزه آن را برای پرورش چارپایان به کار برند، بیش از یک نفر نخواهد توانست از آن تغذیه کند. در مکزیک همین زمین می‌تواند 240 نفر را از حاصل لوز سیر بکند.

« لوژاند » از نقطه نظر اقتصاد راجع به خوراک فرانسویان گفته: « ما خوراک خودمان را با حیوانات تقسیم می‌نماییم و آنان یک دهم آن را از شیر و گوشت و چربی خودشان به ما رد می‌کنند. وقتی که به یک خوک شیر و سبب زمینی بدهند تا این که پروار شود، این ده روز خوراک ماست که برای یک روز معاوضه می‌نماییم.» نه تنها خوراکی‌های نباتی هیچ گونه مواد سمی در بدن از خود باقی نمی‌گذارند، بلکه به لحاظ اقتصاد همان‌طور که شرح آن رفت بسیار به صرفه هستند.

مزایای اقتصادی گیاهخواری، موضوع تازه ای نیست. آرشاور در آوانسیان هم 35 سال پیش در کتاب خام گیاهخواری بدان اشاره کرده که در ادامه می‌خوانیم:

اگر مردم «متمدن» غذای طبیعی را به وسیله آتش جاهلانه محو و نابود نکنند، با محصول موجود می‌توان پنج برابر جمعیت دنیا را تغذیه نمود.

مردم «متمدن» هشتاد درصد غذای طبیعی را که از زمین به دست می‌آورند به وسیله آتش جاهلانه نابود می‌کنند، سپس می‌نشینند و از کمبود مواد غذایی صحبت می‌کنند!

اگر مردم جهان کلیه خوراک‌های مرده را کنار بگذارند آن‌ها از غذای خود نه تنها چیزی نکاسته‌اند بلکه از مواد غیرطبیعی و سمی که باعث بروز انواع بیماری‌ها می‌باشد رهایی یافته‌اند. این سخنان برای مرده‌خواران باور نکردنی به نظر می‌رسد، ولی عین حقیقت است. اگر یک مرده‌خوار هفته‌ای یک خوشه انگور بخورد، همین یک خوشه انگور و مقدار ناچیزی سلول‌های غذایی که از اثرات آتش نجات یافته‌اند او را تغذیه می‌کند و زنده نگه می‌دارد. از اینجا برای همه کس آشکار می‌شود که غذای طبیعی تا چه حد ارزش غذایی دارد. بعضی از دانشمندان تلاش می‌کنند که غذای مصنوعی کم‌حجم و فشرده‌ای پیدا کنند که مردم از زحمات «پخت و پز» آسوده بشوند. آن‌ها نمی‌بینند که طبیعت همین فکر را قبلاً کرده و غذای فشرده و کم‌حجمی مثل گندم، گردو و بادام به آن‌ها ارزانی داشته است تا هر کس بتواند یک مشت از آن‌ها را در جیب گذاشته و تمام روز به آسودگی دنبال کار خود برود. اگر فقط گندم به صورت زنده مصرف شود می‌تواند پنج شش برابر جمعیت دنیا را تغذیه نماید.

یک کارگر ایرانی روزانه نصف مزد خود را صرف خرید نان خالی می‌کند، باز هم زن و فرزندان وی سیر نیستند و همیشه مریض و ناتوان هستند. حال اینکه اگر همین کارگر فقط نیم کیلو گندم زنده برای خانواده‌اش تهیه نماید هم آنان را سیر نموده و هم سلامتی آن‌ها را به خوبی تأمین نموده است. این است کار پروردگار بزرگ که هنوز مردم بدان پی نبرده‌اند.

در حال حاضر مللی هستند که از کمبود مواد غذایی رنج می‌برند و در آستانه قحطی می‌باشند و عجیب این است که فقط یک اعلان رسمی از طرف وزارت بهداشتی به این عنوان که طبخی یک عمل غلط و خطرناکی است، کافی است که این ملت‌ها از هرگونه ناراحتی در امان باشند.

اگر در روزگاران گذشته سپاهیان محاصره شده در شهرها و دژها به عوض نان، گندم خام را جیره‌بندی می‌کردند مدت مقاومت آن‌ها چندین برابر طولانی‌تر می‌شد و در نتیجه نقشه دنیای امروزه به کلی به یک شکل دیگر در می‌آمد.

بعضی‌ها از من سؤال می‌کنند که اگر غذای «پخته» نخوریم پس چه باید بخوریم؟ به نظر آن‌ها غذای اصلی انسان، یعنی صبحانه، نهار و شام فقط عبارت است از خوراک‌هایی که در آشپزخانه خوب کشته و گرم‌گرم روی میز می‌آورند. آن‌ها خیال می‌کنند که بدون خوراکی‌های گرم نه صبحانه، نه نهار و نه شام وجود دارد. ولی کسانی که میل دارند واقعاً سالم زندگی کنند و خیلی طولانی زندگی کنند، آن‌ها باید اولاً فراموش کنند که در این دنیا غذای «پخته» هم وجود دارد، ثانیاً باید نگاه کنند و ببینند که کلیه موجودات زنده اعم از مورچه تا اسب و شتر و فیل چه می‌خورند. آن وقت می‌فهمند که تمام میوه‌جات و سبزیجات که در دسترس خودشان قرار گرفته چه ارزشی دارد. «کارشناسان» غذایی طوری مردم را دچار اشتباه کرده‌اند و صورت‌های بی‌شمار و متناقض و متضادی از انواع اغذیه و اطعمه به آن‌ها داده‌اند.

تغییر روش تغذیه بر اقتصاد هم تأثیر غیر قابل انکاری می‌گذارد چرا که اگر شخص به جای صرف پول برای گوشت، نیاز بدن خود را از طریق مواد ارزنده‌ی گیاهی تأمین کند، هزینه‌ها به مراتب کاهش می‌یابد ضمن اینکه به سلامتی شخص هم کمک شایانی می‌کند و فرد از خرج پول اضافه برای دارو و درمان بی‌نیاز می‌شود و آن پول را صرف پیشرفت و بهبود زندگی می‌کند، و اگر همه یا بیشتر جمعیت کره زمین گیاهخوار شوند، تأثیرات مثبت آن در سطح جهان هویدا می‌گردد، ضمن اینکه به کمک اجرای بهتر و دقیق‌تر برنامه‌های کنترل جمعیت، علاوه بر بهبود تغذیه که یکی از مسائل اساسی است، سطح رفاه مردم هم بالاتر می‌رود و گیاهخواری ساده‌ترین راهکاری است که کمک می‌کند بشر از قید و بند کمبود غذا و سوءتغذیه رها شده و به فکر دیگر جنبه‌های زندگی و انسانی خود باشد.

اکنون به دلیل ناعدالتی‌های فرهنگی، برنامه‌های کنترل جمعیت فقط در برخی کشورها به درستی نتیجه بخش بوده، و در مورد برخی کشورها به خصوص کشورهای در حال توسعه، رشد جمعیت بسیار بالاست و یا برعکس، در برخی کشورها منفی است. لذا فرهنگ سازی هم بسیار حیاتی است و گیاهخواری بهترین راهی است که بستر و فرصت مناسبی برای فرهنگ سازی به وجود می‌آورد.

هم چنین، ضمن اینکه مصرف گوشت فقط به ضرر بدن است، تولید آن نیز بسیار گران‌تر از چیزی است که ما تصور می‌کنیم، یعنی این قیمت گوشتی که الآن حکم فرماست و باز هم نسبت به مواد گیاهی بسیار گران‌تر

است، قیمتش با خرج یارانه‌ها برای تولید آن کاهش یافته^{۳۳} (در این مورد در بخش بعدی در یک مقاله با توضیحات و دلایل کافی توضیح داده شده) و بدیهی است که اگر این یارانه‌ها به جای اتلاف برای صنایع گوشت و لبنیات، صرف توسعه‌ی کشاورزی و دیگر زمینه‌ها می‌شد، اکنون در دنیای بسیار بهتری زندگی می‌کردیم...

گرمایش جهانی هم یکی از مشکلاتی است که مقابله با آن هزینه زیادی می‌طلبد. همان‌طور که می‌دانید گرمایش جهانی هم حاصل صنعت است و هم حاصل دام‌پروری (در بخش بعدی کتاب بیشتر به آن پرداخته می‌شود).

چقدر پول در مقابله با گرمایش جهانی صرفه جویی می‌شود، اگر جهان کاملاً گیاهخوار شود؟

پژوهش انجام شده توسط آژانس ارزشیابی زیست محیطی هلند کشف کرد که تغییر رژیم غذایی مردم دنیا، هزینه مقابله با گرمایش جهانی را کاهش می‌دهد:

- هزینه کاهش گازهای گلخانه‌ای اتمسفر تا سال ۲۰۵۰، ۴۰ تریلیون دلار است.
- کاهش مصرف گوشت در سطح جهانی، ۵۰٪ کل هزینه مقابله با گرمایش جهانی را کاهش می‌دهد.
- توقف مصرف گوشت در سطح جهانی می‌تواند ۷۰٪ کل هزینه را کاهش دهد.

اما یک سؤال مهمی که در این بین پیش می‌آید:

³³ برای اطلاعات بیشتر، این دو مقاله ی خارجی را در مورد اتلاف یارانه های دولتی برای تولید گوشت ببینید:

<http://intellectualyst.com/be-angry-the-government-subsidies-poor-health/>

و هم چنین این مقاله در نیویورک تایمز

پس صاحبان دامپروری ها، ماهیگیرها، رستوران‌ها و سایر مشاغل مرتبط با گوشت و غذاهای فراوری شده چه کنند؟

اگر چه پاسخ این سؤال واضح است اما محض یادآوری آن را بیان می‌کنیم. اولاً هر کس می‌تواند شغل خود را تغییر دهد و شغلی اختیار نماید که هم از نظر اقتصادی سود آور باشد، هم اخلاقی باشد و از آن مهم‌تر این که شخص از شغلش لذت ببرد.

صاحبان دامپروری‌های بزرگ آنقدر سرمایه دارند که اصلاً مشکلی با تغییر شغل ندارند! چرا که می‌توانند آن سرمایه‌های کلان را در مشاغل دیگر صرف کنند و چه بسا سود بیشتری هم عاید آن‌ها شود. اما با گسترش گیاهخواری و افزایش تعداد افراد گیاهخوار، لازم است که بخش کشاورزی و به خصوص کشاورزی ارگانیک، بیشتر توسعه یابد، در نتیجه نیروی بیشتری برای کار و فعالیت در بخش کشاورزی لازم است. هم چنین تقاضا برای غذای طبیعی و ارگانیک هم بیشتر می‌شود بنابراین یک تولیدکننده غذاهای فراوری شده (مثل سوسیس، کالباس، کنسرو) نیز می‌تواند تغییر کاربری دهد به تولید غذاهای ارگانیک. و یا کارخانجات تولید قند و شکر مصنوعی و مضر، تغییر کاربری دهند و به جای مواد مضر، شکر و شیرینی‌های طبیعی و مفید تولید کنند. اگر در این بین از نظر مالی ضرری هم وجود داشته باشد، قطعاً در دراز مدت سود اقتصادی بسیار بیشتری از وضعیت کنونی دارد، ضمن این که اخلاقی‌تر هم هست و به داشتن جامعه‌ای بهتر بدون خشونت و بدون دعوا بر سر غذا (که از حقوق اولیه هر موجود زنده است) کمک می‌نماید.

رستوران‌ها هم با همه گیر شدن گیاهخواری چیزی از دست نمی‌دهند، چرا که به راحتی می‌توانند به رستوران گیاهخواری تبدیل شوند که در آن‌ها مردم غذاهای سالم گیاهی مصرف کنند ضمن اینکه جنبه‌ی اجتماعی و فرهنگی رستوران همچنان به قوت خود باقی است. امروزه در کشورهای پیشرفته، رستوران‌های زنجیره‌ای گیاهخواری وجود دارد بنابراین هیچ خطری در کار نیست! تنها یک تغییر لازم است، یک تغییر که نتایج بسیار خوبی به همراه خواهد داشت.

خودتان تصور کنید شغلی مثل «قصابی» را. ببینید چقدر شغل طاقت فرسا و دشواری است، اعصاب انسان را بر هم می‌ریزد و حاصل این همه عذاب و عصبانیت هم چیزی نیست جز یک محصول غیر اخلاقی و مضر برای

بدن! یعنی تازه این همه رنج حیوان و انسان حاصلش نه تنها برای انسان مفید نیست، که از هر چیز دیگری بیشتر برای انسان ضرر دارد و هیچ نکته‌ی مثبتی در آن نیست. لذا انتظار می‌رود افراد در چنین مشاغلی، حتی رغبت و آرزوی تغییر شغل را داشته باشند و از نظر عدالت و انسانیت هم، هیچ وجدان پاکی قبول نمی‌کند که یک شخص وادار به انتخاب شغلی شود که نه تنها با روحیات و استعداد های او سازگار نیست ، بلکه شغلی بیهوده، غیر انسانی و مضر است و این شغل تنها به دلیل اینکه «مردم گوشت دوست دارند» ادامه یابد. همان‌طور که شغل‌های کاذب مانند سیگارفروشی برای شخص و جامعه مضر هستند، چنین شغل‌هایی نیز برای شخص و جامعه و هم چنین برای محیط زیست مضر هستند، و لذا می‌بایستی هر چه زودتر امکانی فراهم شود که این شغل‌ها برچیده شود و جای خود را به شغل‌های مفید بدهند که منجر به پیشرفت مادی و معنوی شخص و جامعه شوند. تا کنون در دنیا بسیار اتفاق افتاده که شخص بعد از گیاهخوار شدن، شغل خود را عوض کرده. مثلاً در آمریکا، شخصی به نام **Howard F. Lyman** که شغل وی دام‌پروری بوده، به سرطان دچار می‌شود و پس از درمان با گیاهخواری، شغل خویش را عوض کرده و در همین زمینه کتابی به نام "**Mad Cowboy**" (گاوپران دیوانه) می‌نویسد و پس از آن نیز برای گسترش گیاهخواری و پرده برداری از حقایق تلخ و جنایاتی که در دام‌پروری‌ها انجام می‌شود (مانند پودر کردن اجساد حیوانات و خوراندن آن به صورت مخلوط با غذای حیوانات) تلاش‌های فراوانی کرده است. پس در نتیجه هیچ دلیلی برای ادامه دادن به یک شغل بیهوده و مضر و در عین حال طاقت فرسا باقی نمی‌ماند.

در گیاهخواری هیچ کینه ای نسبت به افراد شاغل وجود ندارد و سعی بر این است که همه با کمک هم، دنیایی بهتر بسازند، لذا بهانه ای برای افراد شاغل وجود ندارد چرا که آن‌ها هم خیلی گناهکار نیستند (به هر حال هر انسانی تا حدی مقصر است) ولی وقتی انسان از حقیقت با خبر می‌شود، دیگر نباید بهانه های واهی بیاورد بلکه باید تلاش کند راه بهتر و عاقلانه تری برای زندگی برگزیند در غیر این صورت نتایج خوبی به دست نخواهد آورد و بدون شک عامل تمام نتایج ناگوار هم خود اوست...

با همه گیر شدن گیاهخواری به همراه کنترل صحیح جمعیت، می‌توان به قحطی و گرسنگی خاتمه داد که در نتیجه‌ی آن دیگر کسی از سوء تغذیه رنج نخواهد برد و همه از نعمت گران‌بهای سلامتی برخوردار خواهند شد

و با بدن‌های سالم می‌توان هر مشکل و مانعی را از جلوی پیشرفت برداشت و به دنیای جدیدی که تاکنون فرصت هویدا شدن پیدا نکرده، رسید.

فراموش نکنیم که هر تغییر و تحولی در ابتدا اندکی دشوار است، اما به هر حال یک تغییر مثبت بسیار بهتر از درجا زدن در یک شرایط بد و نکبت بار است. شما کدام را ترجیح می‌دهید؟ این که با یک تغییر زندگی خود را متحول کرده و به تغییر جهان هم کمک کنید، یا اینکه در همین شرایط خشن و ناعادلانه‌ی کنونی تلف شوید؟!

اقتصاد بیش از آنکه پیچیده باشد، توسط انسان‌ها پیچیده شده است! به خاطر این که همدلی بین انسان‌ها نبوده و بدتر از آن، اهمیت پول حتی بیش‌تر از خود شخص و زندگی او در نظر گرفته شده. بشر پول را برای تسهیل معاملات اختراع کرد، اما متأسفانه اوضاع برعکس شد و معاملات پیچیده تر هم شد! بشر برده‌ی پولی شده که خودش اختراع کرده، و دلیل بسیاری از ناکامی‌ها و بدبختی‌ها نیز همین بردگی است. به همین خاطر برای هرگونه تغییر و تحول مثبت، می‌بایستی از بردگی آزاد شد، چرا که انسان آزاد آفریده شده و برای شکوفایی، نیاز به آزادی و آزادگی دارد. این یک حقیقت غیر قابل انکار است...

حال اگر در مورد دیگر مسائل اقتصادی (مانند مسائل مرتبط با صنعت) وضعیت پیچیده تر بوده و برای حل شدن به زمان بیشتری نیاز دارد، در مورد تغذیه دیگر بهانه ای باقی نمی‌ماند! چرا که بسیار ساده و سریع است؛ اصلاح و نتایج مثبت آن از همان زمانی شروع می‌شود که شخص تصمیم به تغییر تغذیه‌اش بگیرد!



• بخش سوم : گیاهخواری و محیط زیست

متأسفانه دنیای امروز در مسئله محیط زیست هم چالش‌های فراوانی دارد و اسفبارتر از آن اینکه اقدامات جدی در زمینه بهبود محیط زیست انجام نگرفته چرا که به پول و منافع اقتصادی عده ای بسیار محدود بیشتر از محیط زیستی که در آن زندگی می‌کنیم اهمیت داده شده است.

صدمات وارده بر انسان‌ها بر اثر آلودگی‌ها و تخریب محیط زیست بر کسی پوشیده نیست، بسیاری از بیماری‌ها و هم چنین کمبودهای مواد غذایی، زائیده‌ی محیط زیست آلوده و تخریب شده است.

فعالیت‌های صنعتی و دام‌پروری، تولید بالای زباله ضمن اینکه نسبت به بازیافت چندان اهمیتی داده نمی‌شود، فقر فرهنگی در بسیاری از نقاط دنیا که احیای محیط زیست را مشکل‌تر می‌کند، این‌ها همگی عوامل محیط زیست به شدت آسیب دیده‌ی امروزی هستند، اما این مسئله ای است که بالأخره نمی‌توان نسبت به آن بی‌توجه بود، چرا که اگر محیط زیست از بین برود، ما هم از بین می‌رویم و هرگونه تخریب و آلودگی در محیط

زیست، بدون شک تأثیر منفی خود را بر زندگی تک تک ما خواهد گذاشت. حال یک انسان باید بی نهایت ابله باشد که حاضر شود تمام زمین و حتی زندگی خود او نابود گردد برای اینکه چند عدد دیگر به اسکناس‌های او اضافه شود!

خوشبختانه گیاهخواری علاوه بر فواید بسیار دیگرش _ چنان که در بخش‌های قبلی ذکر شد_ در ترمیم محیط زیست هم بسیار اثر گذار است.

اگر چه فعالیت‌های صنعتی به شدت به محیط زیست آسیب می‌زنند و باید برای کاهش این‌گونه آسیب‌ها راهکارهای اساسی انجام گیرد، ولی رژیم غذایی گوشتخواری هم از نظر صدمه به محیط زیست، دسته کمی از فعالیت‌های صنعتی ندارد و چه بسا بدتر هم هست! باورش سخت است ولی حقیقت این است که تمام فعالیت‌های صنعتی انسان روی هم، 49 درصد گاز متان که یکی از عوامل گرمایش جهانی است را تولید می‌کند، در حالی که 51 درصد گاز متان تولید شده حاصل دامپروری صنعتی است! بله، این تنها یکی از مضرات پرورش میلیاردها رأس دام است و اگر قطع درختان جنگل‌ها را برای گسترش مراتع و چراگاه‌های دام در نظر بگیریم، آنگاه به عمق فاجعه پی می‌بریم چرا که جنگل‌ها، ریه‌های زمین هستند و با از بین رفتن آن‌ها، مقابله با آلودگی‌ها زیست محیطی مختلف که هر روز نیز بر آن‌ها اضافه می‌گردد، بسیار دشوارتر و پیچیده‌تر می‌شود.

در اینجا لازم می‌بینم دو مقاله که تمام مضرات پرورش دام برای محیط زیست را در مختصرترین حالت ممکن نوشته‌اند اقتباس کنم:

نقش دامداری صنعتی در گرمایش جهانی

اکنون زمین رو به نابودی است و شاید کمتر از یک قرن فرصت برای نجات زمین، نسل بشر و اکثر گونه‌های آن باقی مانده است. این مسئله امروز در حالی مطرح است که اساسی‌ترین عامل آلودگی زمین دامپروری صنعتی است. در این بین موضوع گرمایش زمین در سال‌های اخیر یکی از مهم‌ترین مباحث مطرح شده در بین جوامع می‌باشد. اثرات مخرب گرمایش زمین بر هیچ کس پوشیده نیست و اگر امروز چاره‌ای نیندیشیم، دور از ذهن نیست که تا پایان این قرن (میلادی) زمین آنچنان به ورطه نابودی کشیده شود که امکان حیات برای اکثر گونه‌های جانداران و گیاهان باقی مانده تا آن زمان نیز از بین برود. و اغراق نیست که بگوییم اگر به همین شیوه با طبیعت بدرفتاری شود تا ۵۰ سال دیگر زمین چهره‌ای متفاوت خواهد داشت و با شدت گرفتن تخریب‌هایمان در اندک زمانی حتی توان آدمی برای زیستن در این کره خاکی از

بین می‌رود و تاریخ بشر در مقابل این فاجعه دوام نیاورده و رو به فراموشی می‌رود. بدون شک عوامل فراوانی در گرمایش زمین و به طور کلی تر تخریب زیست بوم‌های زمین دخیل هستند. اما تا روزی که نخواهیم حقایق بنیادین را بپذیریم، همواره در مسیری گام نهاده‌ایم که از نقطه ای دیگر قابل بازگشت نخواهد بود.

این واقعیت، ما و سیاستمداران را به چالشی می‌کشد که به دور از منفعت‌ها و خواست‌های شخصی، بحران گرمایش زمین را با دیدی گسترده تر بنگریم. اکنون زمین همچون مریضی است که نه به خاطر طبیعت خود بلکه به واسطه فعالیت‌ها و منفعت طلبی‌های انسان‌ها که سعی در تسخیر آن و هر آنچه در اوست دارند در حال نابودی است و امروز راز نجات آن تنها در دستان تک تک ما و فرزندانمان می‌باشد. نقطه جدی آغاز گرمایش زمین با صنعتی شدن بشر برای تولید انبوه و تبلیغ برای مصرف هرچه بیشتر محصولات شروع شد. و بشر بعد از چند میلیارد سال که از عمر زمین می‌گذرد، در صد سال اخیر چهره زمین را به کلی دگرگون ساخته است. با صنعتی شدن حمل و نقل، صنایع، دامپروری و بسیاری از موارد پیوسته دیگر، زمینه برای تخریب و بهره برداری هر چه بیشتر از طبیعت مستعد شد. در راستای این فعالیت‌ها با آزاد کردن بیش از حد گازهای گلخانه‌ای در جو معضلی که امروز به نام گرمایش زمین از آن نام می‌بریم شکل گرفت. گازهای گلخانه‌ای موجود در جو در ابتدای تشکیل زمین از مهم‌ترین عواملی بودند که زمینه را برای شکل گرفتن حیات ابتدایی مهیا ساختند. در آن هنگام گازهای گلخانه‌ای از درون آتش فشان‌های فعال در اتمسفر زمین آزاد شده و اثر گلخانه‌ای یعنی محبوس شدن گرمای خورشید در جو را پدید آوردند و دمای میانگین زمین را به حد متعادلی رساندند. اگر گازهای گلخانه‌ای در جو زمین وجود نداشت آنگاه ما شاهد تفاوت دمایی صدها درجه سانتی‌گراد در طول یک شبانه روز بودیم. برای نمونه چنین پدیده‌ای را می‌توان در ماه مشاهده کرد. ماه به دلیل نداشتن جوی غنی در روز به دمایی بالغ بر مثبت ۱۳۰ و در شب به منفی ۱۷۰ درجه سلسیوس می‌رسد. از این رو زمین به عنوان سیاره‌ای که از موقعیت خاصی نیز برخوردار است بسیار حائز اهمیت است. با تمام این مسائل در طبیعت تعادلی حساس برقرار است و این طبیعت تا زمانی که به واسطه انسان‌ها دست خوش تغییرات غیرطبیعی نشود به خوبی در مسیر خود پیش می‌رود.

با رشد بی سابقه جمعیت و تبلیغ گوشت و صنایع وابسته به آن به عنوان غذای انسان، به تبع تقاضا برای عرضه آن نیز افزایش یافت. از این جهت دامداری‌های سنتی که معمولاً دام‌ها به صورت آزادانه تری نسبت به امروز در محیطی نسبتاً باز قرار داشتند از بین رفت و به جهت صرفه اقتصادی بیشتر این مکان‌ها همواره کوچک‌تر و فشرده تر شد. به این ترتیب دامداری‌های کوچکی که به صورت سنتی اداره می‌شدند تبدیل به دامپروری‌های صنعتی همچون کارخانه‌هایی با حداقل امکانات برای حداکثر بهره برداری از حیوانات شدند. اما امروزه دامپروری صنعتی با تمام چشم پوشی‌های انجام شده در جهت عدم نمایش واقعیت‌ها، تبدیل به اصلی‌ترین عامل در بحران گرمایش زمین شده است...

در سال ۲۰۰۶ میلادی بخش خواربار و کشاورزی سازمان ملل متحد (FAO) گزارشی را تحت عنوان «سایه بلند احشام» در ۴۰۸ صفحه منتشر کرد. این تحقیق بیان می‌کرد که دام‌ها نقش ۱۸ درصدی در تولید گرمایش زمین دارد. اما نکته قابل تأملی که در خود گزارش نیز بدان اشاره شده بود این است که در واقع تأثیر ۱۸ درصدی دام‌ها در گرمایش زمین سهم بیشتری از دی اکسید کربن تولید شده توسط وسایل نقلیه دارد.

حیوانات نشخوار کننده در روند هضم غذای خود گاز متان تولید می‌کنند. این گاز همواره به صورت‌های مختلف از این حیوانات خارج شده و در جو زمین منتشر می‌شود. با در نظر گرفتن افق زمانی ۲۰ ساله گاز متان ۷۲ بار از لحاظ به دام انداختن گرما از دی اکسید کربن قدرتمند تر است و تنها ۱۲ سال ماندگاری در جو دارد. گفته می‌شود که یک گاو بالغ در طول یک سال معادل خودرویی معمولی که نزدیک به دو بار دور کره زمین را دور بزند موجب انتشار گاز گلخانه‌ای می‌شود. همچنین فضولات و کودهای حیوانی سهم بسیار زیادی در گرمایش زمین دارند. زیرا این ضایعات تولید گاز اکسید نیتروژن را می‌کنند که ۲۸۹ بار قوی‌تر از دی اکسید کربن است و ماندگاری زیادی برابر با ۱۱۴ سال را در جو زمین دارد.

بعد از انتشار گزارش FAO عده ای عقیده داشتند که ارقام داده شده توسط این گزارش مقدار تخریب اصلی دامداری صنعتی را فاش نمی‌کند. با این حال اخیراً محققانی از موسسه «World Watch» گزارش معتبر دیگری را با عنوان «دام و تغییرات آب و هوایی» منتشر کرده‌اند که با بررسی‌ها و محاسبات انجام شده در آن تأثیر دام‌ها بر آب و هوای کره زمین حداقل ۵۱ درصد برآورد شده است. در این گزارش موارد

دیگری از تخریب‌ها و آلودگی‌های اصلی و فرعی انواع حیوانات در پرورش صنعتی که به صورت مستقیم یا غیر مستقیم بر محیط زیست و گرمایش زمین تأثیر می‌گذارند محاسبه شده است. با این حال هنوز عقیده بر آن است که این عدد می‌تواند بسیار بیشتر از ۵۱ درصد باشد.

به عنوان مثال جنگل‌ها با کنترل گازهای گلخانه‌ای باعث تعادل دما بر روی زمین می‌شوند و ما با از بین بردن آن‌ها بخش بزرگی از این روند را دچار اختلال می‌کنیم و بعد از مدتی که خاک آن ناحیه فرسایش یافت، بیابانی خالی را برجای می‌گذاریم. بررسی‌ها نشان می‌دهند که عامل **درجه اول تخریب جنگل‌ها و فرسایش خاک نیز دام‌ها هستند** که به طور نامحسوس‌تری در تشدید گرمایش زمین دخیل هستند. برای برطرف کردن نیاز غذایی دام‌ها مقدار زیادی از زمین‌ها و جنگل‌های بارانی تخریب شده و به جای آن‌ها مزارع تولید غلات و به خصوص سویا جایگزین می‌شود. گفته می‌شود که **۷۴ درصد از سویا و ۳۶ درصد از غلات تولید شده تنها در جهت مصرف دام‌ها** استفاده می‌شود. می‌توان این موضوع را با دقت در آمار سازمان ملل که نشان می‌دهد ۷۰ درصد از مناطق جنگلی آمازون توسط چراگاه‌ها اشغال شده‌اند به خوبی دریافت. افزایش دام و فرآورده‌های دامی مهم‌ترین عامل در جنگل زدایی به خصوص در آمریکای لاتین به حساب می‌آید. به طول کلی حدود ۷۰ درصد از زمین‌های کشاورزی و ۳۰ درصد از کل سطح زمین توسط احشام اشغال شده است...

تحقیقات سازمان ملل نشان می‌دهند که از سال ۱۹۵۰ تا ۲۰۰۰ میلادی جمعیت جهان کمی بیشتر از ۲ برابر شده و تولید گوشت به ۵ برابر رسیده است. در ادامه پیش بینی می‌شود که تا سال ۲۰۵۰ میلادی جمعیت به ۹ میلیارد نفر و تولید گوشت به دو برابر مقدار کنونی برسد که به تبع آلودگی‌های زیست محیطی اعم از انتشار گازهای گلخانه‌ای نیز به دو برابر مقدار کنونی می‌رسد.

امین حمزه بیان / www.Nutshell.ir
(روزنامه شرق)

۸۹/۱/۳۰

تأثیر جدی پرورش دام بر تخریب اکوسیستم

بررسی‌های علمی از سراسر دنیا به این نتیجه رسیده‌اند که چرخه‌ی تولید و مصرف محصولات حیوانی مستقیماً مسئول گرم شدن سیاره‌مان است و پیامدهای تغییرات اقلیمی انسان‌ها، حیوانات و محیط زیست را به وحشت می‌اندازد. کلاهی یخی قطبی در حال آب شدن است، سطح دریاها در حال بالا آمدن است، خشکسالی‌ها، سیل‌ها و رویدادهای آب و هوایی شدید با فراوانی فزاینده در حال وقوع هستند و آب آشامیدنی به سرعت کمیاب می‌گردد. اگر این چرخه را متوقف نکنیم...

تغییرات اقلیمی غیر قابل کنترل، به یک واقعیت تبدیل خواهد شد، به طوری که بشریت قادر نخواهد بود سیاره‌مان را نجات دهد. (البته اگر به این وضع ادامه داده شود_ مؤلف)

در این مقاله ما نشانه‌های بحرانی متعددی را بررسی خواهیم کرد که نشان می‌دهد ما در شرف فاجعه هستیم و نیاز داریم تا عمل فوری و سریعی را برای تصحیح مسیر کنونی‌مان در پیش گیریم. یکی از مشکلات واقعی که ما اکنون با آن روبرو هستیم تعداد افراد نسبت به مقدار زمین برای تولید غذا است که آن افراد را قادر می‌سازد تا زندگی کنند. بنابراین، فشاری که ما بر زمین و آب وارد می‌آوریم بیش از هر چیزی به شدت بالا است، زیرا پرورش گیاهان و پرورش غذا برای حیوانات چیز است که بار بیشتری را بر کشاورزی تحمیل می‌کند و به حیوانات اساساً به منظور تغذیه‌ی انسان‌ها غذا داده می‌شوند.

کتاب سال ۲۰۱۰، «دام در یک چشم انداز در حال تغییر» نوشته‌ی «هنینگ استینفیلد»، رئیس بخش اطلاعات دام، تحلیل منطقه‌ای و شعبه‌ی سیاست سازمان خواربار و کشاورزی سازمان ملل و دیگر متخصصان حقایق واضح زیر را درباره‌ی اینکه چگونه دامداری، سیاره‌مان را گرفتار کرده است، ارائه می‌دهند:

● تولید دام، بیش از یک چهارم خشکی زمین را اشغال می‌کند

● تولید غذای دام، حدود یک سوم کل زمین قابل کشت زمین را مصرف می‌کند

● تنها یک سوم مواد مغذی که به دام خورانده می‌شود جذب می‌شود؛ فضولات حاصله از دام به شدت زمین و آب را آلوده می‌کند.

مقادیر عظیمی از منابع برای ادامه‌ی رژیم گوشتخواری مورد نیاز است؛ برای گاو و دیگر حیوانات، غلات بسیار زیاد و مواد شیمیایی بسیاری نیاز است، اغلب نیازمند تبدیل زمین است. بنابراین تکیه بر حیوانات شیوه‌ی بسیار ناکارآمدی برای تغذیه‌ی خودمان است. **مقدار غلاتی که برای تغذیه‌ی دام در سراسر دنیا استفاده می‌شود می‌تواند به آسانی نزدیک به دو میلیارد نفر را تأمین کند** و به کمبود جهانی غذا خاتمه دهد. مقیاس بزرگ تخریب جنگل‌ها برای ایجاد چراگاه برای چرای دام و پرورش غذای دام هشدار دهنده است و زمانی که زمینی از درخت تهی گردد، دیگر نمی‌تواند به عنوان چاه کربن (جذب کننده کربن) عمل کند.

بر حسب انتشار گازهای گلخانه‌ای و قطع درختان زمین برای چرای گاو و دیگر پستانداران نشخوار کننده، دامداری مقدار عظیمی از متان و نیتروژن اکسید را تولید می‌کند که سبب فرسایش خاک و آلودگی راه‌های آبی می‌شود و تأثیرات زیان آور بسیاری از مصرف دام وجود دارد. بنابراین، به طور کلی مصرف گوشت، رد پای بوم‌شناختی بر حسب مصرف آب، آلودگی هوا، انتشار گازهای گلخانه‌ای، تنزل خاک، و غیره، این مشکلات زیست محیطی به طور عظیمی توسط صنعت گوشت تشدید می‌گردد.

در مقاله‌ی سال ۲۰۰۹ «دام و تغییرات اقلیمی» که در مجله‌ی «ورد واچ» منتشر شد، تخمین می‌زند که بیش از ۵۱ درصد از انتشار گازهای گلخانه‌ای جهانی تولید شده توسط انسان از تولید و مصرف دائمی محصولات حیوانی ناشی می‌گردد. تلاش‌هایی که در گذشته به منظور کاهش گرمایش جهانی صورت می‌گرفت، عمدتاً بر کاهش آلاینده‌های دی اکسید کربن، متمرکز بود. اما اینک می‌دانیم با وجودی که کاهش دی اکسید کربن بسیار ضروری است، اما اگر تمام جهان نیز به اقتصاد و زندگی عاری از کربن روی آورند، باز هم هزاران سال طول می‌کشد تا این گاز از اتمسفر از بین برود.

در حال حاضر، این مسئله به قدر کافی نشان داده نشده است. ما بیشتر به آلاینده‌های ناشی از خودروها یا صنعت توجه می‌کنیم، اما دام نیز در ایجاد آلاینده‌ی نقش دارد. بیشتر تمرکز بر دی اکسید کربن است، اما باید به تمام گازها توجه کنیم. مهم است که بر گازهای دیگر غیر از دی اکسید کربن تمرکز کنیم.

عملیات تغذیه‌ی حیوانات محبوس شده یا «سی‌ای اف او» ۴۰۰ گاز مختلف تولید می‌کند، که شامل گازهای جوی دارای عمر کوتاه سولفید هیدروژن، نیتروژن اکسید و متان می‌باشد، که تمام آن‌ها اثر قدرتمندی بر گرمایش جهانی دارد. در طول یک دوره‌ی ۲۰ ساله، متان به تنهایی ۷۲ برابر از دی اکسید کربن در گرمایش جهانی قوی‌تر است. بزرگ‌ترین منبع انتشار متان به واسطه‌ی پیدایش انسان، صنعت دام است و ما حتی به طور صحیح مقدار متانی را که این صنعت آزاد می‌کند به حساب نیاورده‌ایم.

در ژوئن سال ۲۰۱۰ دانشمندان در دانشگاه میسوری آمریکا، به این نتیجه رسیدند که روشی که توسط آژانس حفاظت زیست محیطی آمریکا استفاده شده تا انتشار متان از گودال‌ها و مرداب‌های فضولات حیوانی را اندازه‌گیری کند، که برخی اوقات میلیون‌ها لیتر فضولات حیوانی از کارخانه‌های دام را در خود دارد، مقدار واقعی آزاد شده که تا ۶۵ درصد می‌رسد را کم تخمین زده‌اند.

تغییر جهانی از رژیم گوشتی به رژیم گیاهی، نسبت به کاهش مصرف سوخت‌های فسیلی، تأثیرات گرمایش جهانی را به طور چشمگیری کاهش خواهد داد

از این‌رو رانندگی کمتر و استفاده از لامپ‌های کم مصرف، با اینکه انتخاب خردمندانه‌ای است اما نمی‌تواند به سرعت سیاره‌مان را مانند توقف جنونی که همان پرورش دام است، خنک گرداند، پرورش دام یک فعالیت غیر لازم است که حیات همگان را بر روی زمین به خطر می‌اندازد.

بنابراین، این‌ها سال‌هایی هستند که ما حق انتخاب داریم، ما می‌توانیم از نقاط برگشت ناپذیری عبور کنیم یا نکنیم. اما اگر شروع به دیدن چیزهایی مانند تخریب اکوسیستم آمازون یا ذوب ورقه‌های یخی گرینلند کنیم، آنگاه می‌فهمیم که کودکانمان انتخاب‌هایی را که ما امروز داریم نخواهند داشت.

هزینه‌های اکولوژیکی خوردن گوشت، بسیار عظیم است، از تسریع جنگل زدایی و کویر زایی گرفته تا از دست دادن خاک حاصلخیز، گرم شدن سیاره‌مان و ناپدید شدن کلاهی یخی قطبی

به خاطر این حقایق، چطور برای مثال همبرگرها، با چنین قیمت‌های ارزانی فروخته می‌شوند؟ دلیل عمده یارانه‌های دولت است که هزینه‌های واقعی تولید گوشت را می‌پوشاند و مصرف کنندگان را نسبت به این مسئله ناآگاه نگاه می‌دارد که در واقع آن‌ها با هر لقمه‌ی گوشتی که می‌خورند در حال بلعیدن منابع گران‌بهای زمین هستند. در خصوص این مسئله، چهارمین نسل گاو دار آمریکایی «هاوارد لایمن» که به رژیم کاملاً گیاهی وگان روی آورده و در فیلم «با حقیقت گوشت روبرو شوید» صحبت کرده است: «در آمریکا ما می‌توانیم یک همبرگر را به قیمت ۷۹ سنت بخریم. اگر مالیات دهندگان آمریکایی در دادن یارانه به صنعت گوشت گاو شرکت نمی‌کردند، همان گوشت همبرگر بیش از ۱۲ دلار قیمت داشت. اگر مالیات دهندگان به غلات، آب آبیاری، برق و چرا بر زمین‌های عمومی، یارانه اختصاص نمی‌دادند، هر پوند گوشت امروزه در آمریکا ۴۸ دلار قیمت داشت.»

در مرداد ماه سال ۱۳۸۹، روزنامه‌ی همشهری خبری با عنوان «کسب و کار پر زیان دامداران برای طبیعت ایران» را منتشر کرد که در این گزارش معاون مناطق مرطوب و نیمه مرطوب سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور، خسارت ناشی از وجود ۳ میلیون و ۸۰ هزار واحد دامی در جنگل‌های شمال را سالانه ۳۲۰ میلیارد تومان اعلام کرد و افزود: این درحالی‌که است که درآمد این دام‌ها، سالانه ۳۱ میلیارد و ۹۰۰ میلیون تومان برآورد می‌شود.

ما همان کسانی هستیم که به این صنعت پول می‌پردازیم تا همچنان به خلق این مشکل ادامه دهند و گوشت، ماهی و مانند آن را تولید کنند، پول مالیاتمان که با زحمت کسب کرده‌ایم، صرف دادن یارانه به آن‌ها می‌شود. و این همه در حالی است که ما از بیماری؛ از دست رفتن جان‌ها، ماتم عزیزان از دست داده، اعضای خانواده؛ از دست رفتن خوشبختی؛ از دست دادن پول به علت رژیم غذایی حیوانی رنج می‌بریم. مسلماً دولت می‌تواند میلیاردها دلاری را که اکنون صرف یارانه‌ی دام می‌شود برای کمک به دامداران در جهت تغییر رویه به کشت سبزیجات و میوه‌جات ارگانیک به کار گیرد. دولت می‌تواند از این ابزارهای توانمند خود برای اشاعه‌ی کمپین‌هایی در مورد جایگزین‌های گیاهی، ممنوعیت گوشت و قوانینی برای کمک به تغییر رویه‌ی مردم به کشاورزی و مصرف محصولات وگان ارگانیک استفاده کند. روی آوردن جهانی به رژیم گیاهی می‌تواند حتی پول هنگفتی را برای سران دولت‌ها باقی بگذارد.

با گیاهخواری حتی انتشار کربن را می‌توان به میزان زیادی کاهش داد، حتی بیشتر از دوچرخه سواری:

یک گیاهخوار می‌تواند انتشار کربن را تا 1.5 تن در سال کاهش دهد! یک رژیم گیاهی بدون گوشت، ردپای کربنی را به میزان زیادی کاهش می‌دهد.

در طی یک سال، به ازای هر نفر:

- آلاینده‌های ناشی از مصرف گوشت برابر با رانندگی یک خودرو به مسافت ۴۷۵۸ کیلومتر است.
- آلاینده‌های یک رژیم گیاهی، برابر با رانندگی به مسافت ۲۴۲۷ کیلومتر است که حدود ۵۰٪ کمتر است.
- آلاینده‌های ناشی از یک رژیم کاملاً گیاهی برابر با رانندگی به مسافت ۶۲۹ کیلومتر است که ۸۷٪ کمتر از آلاینده‌های رژیم گوشتی است.

- آلاینده‌های یک رژیم وگان ارگانیک، معادل با رانندگی به مسافت ۲۸۱ کیلومتر است که ۹۴٪ کمتر از آلاینده‌های یک رژیم گوشتی است.

مشاور ارشد سیاسی برنامه‌ی توسعه‌ی سازمان ملل و دکتر گیاهخوار وگان «چارلز ایان مک نیل» قبول دارد که فراهم کردن پول برای صنعتی که تنها خانه‌ی ما را نابود می‌کند کاملاً بی‌پهلو است. او می‌گوید:

«برداشتن یارانه‌ها مهم است؛ یارانه‌های دولتی و سرمایه‌گذاری‌هایی در تشویق به رژیم گوشتی وجود دارند و من فکر می‌کنم این یارانه‌ها باید حذف بشوند. آنچه که برای مردم در انتخاب کردنشان مهم است، داشتن دسترسی به اطلاعات خوب، دقیق و بروز درباره‌ی تأثیر رژیم گوشتی بر سیاره و بر سلامتی‌شان است. فکر می‌کنم بسیاری از ما با شیوه‌ی زندگی خاصی بزرگ شده‌ایم که آن‌را بدون آزمودن از برخی نسل‌ها به ارث برده‌ایم و دنیا اکنون متفاوت است.»

او هم چنین می‌گوید:

«من یک وگان هستم، بیشتر خام گیاهخوار هستم و از تأثیر آن بر سلامتی شخصیم بسیار تحت تأثیر قرار گرفته‌ام، بلکه به طور مساوی و مهم و شاید حتی بسیار مهم‌تر از آن تأثیر رژیم وگان بر سیاره است و یکی از دلگرم‌کننده‌ترین چیزهایی که کشف کرده‌ام رفتار مشابهی است که مزایای زیادی برای سلامت شخصی‌ام ایجاد می‌کند و همچنین ارزشی را برای سیاره بر حسب کاهش ردپای کربن من ایجاد می‌کند.»

برای رویارویی با بزرگ‌ترین چالشی که بشریت تا کنون با آن روبرو بوده، لطفاً به عنوان یک سفیر برای سیاره مان عمل کنید و این پیام فوری را پخش کنید، که اگر همه‌ی ما شیوه‌ی زندگی ارگانیک گیاهی را به کار ببریم، تضمین می‌کند که هیچ وقت به نقاط برگشت ناپذیری که منجر به تغییرات اقلیمی غیر قابل کنترل می‌شود، نخواهیم رسید. همه‌ی ما می‌توانیم نقش قهرمان سیاره‌ای را ایفا کنیم و دوستان و خانواده‌هایمان را آگاه کنیم که رژیم گیاهی مهم‌ترین قدم برای حفاظت از کره زمین است که می‌توانیم برداریم. اخبار خوب راه حل رژیم گیاهی وگان را می‌توانید از طریق اینترنت، ایمیل، مجلات و برنامه‌های مدرسه پخش کنید. اینکه بگذارید شرکت‌ها بدانند که ما تنها خواستار محصولات گیاهی هستیم نیز مهم است.

همه‌ی ما انتخاب‌های فردی داریم؛ در واقع، انتخاب‌های فردی و جمعی ما با گزینه‌هایی که ارائه می‌شوند، مرتبط هستند. اگر ما گزینه‌های گیاهخواری و وگان را در رستوران‌ها و خواربار فروشی‌ها درخواست کنیم، می‌توانیم چیزهای در دسترس را تغییر دهیم. همچنین می‌توانیم از طریق فراهم کردن فروشگاه‌های ارگانیک، برای محصولاتی که به طور محلی تولید می‌شوند، فروشگاه‌ها را تغییر دهیم، پس ما به طور انفرادی و جمعی می‌توانیم بر نحوه‌ی اداره‌ی فروشگاه‌ها تأثیر بگذاریم. این مسئولیت فردی هر یک از ما است؛ لازم است که در شیوه‌ی زندگی‌مان انتخاب‌هایی کنیم. بسیاری از ما فکر می‌کنیم، «خب، من تنها یک نفر هستم، این تغییری ایجاد نخواهد کرد.» ماهاتما گاندی و رهبران بزرگ دیگر نشان داده‌اند که یک نفر تغییر ایجاد می‌کند و هر یک از ما و تعهداتی که می‌دهیم و شیوه‌ی زندگی کردنمان سرمشقی را برای دیگران ایجاد می‌کند.

• متان و گیاهخواری

یکی از مهم‌ترین گازهای گلخانه‌ای غیر از دی‌اکسیدکربن، متان است و اولین منبع تولید آن در سراسر دنیا دامپروری است. متان به اندازه تمام گازهای گلخانه‌ای غیر از دی‌اکسیدکربن عامل گرم شدن زمین است. این گاز ۲۱ برابر قوی‌تر از دی‌اکسیدکربن است. در حالی که غلظت دی‌اکسیدکربن از دوره پیش از صنعتی شدن ۳۱ درصد افزایش داشته است افزایش غلظت متان بیش از دو برابر بوده است.

از سوی دیگر میزان منابع انسانی گاز دی اکسیدکربن سه درصد منابع طبیعی است در حالی که میزان تولید گاز متان توسط منابع انسانی 1.5 برابر تمام منابع طبیعی است. در حقیقت تأثیرات گاز متان تولید شده توسط منابع انسانی در کنار متان تولید شده بر اثر فساد مواد آلی در مردابها (اصلی‌ترین منبع طبیعی تولید متان) مسئله را بغرنج می‌کند. در نتیجه تولید متان توسط انسان نیمی از گرمای زمین ایجاد می‌شود، بنابراین کاهش متان باید در اولویت قرار گیرد. معدن زغال سنگ و محل دفن زباله‌ها از منابع تولید گاز متان است. اما اصلی‌ترین منبع تولید این گاز در سراسر جهان دامپروری است.

دامپروری در سال بیش از صد میلیون تن گاز متان تولید می‌کند و این میزان در حال افزایش است، چون میزان مصرف گوشت طی پنجاه سال گذشته پنج برابر شده است. ۸۵ درصد این گاز در فرآیند گوارش دام ایجاد می‌شود. در حالی که یک گاو به طور نسبی میزان کمی گاز متان تولید می‌کند تأثیر چندین میلیارد رأس دام در سراسر جهان بر روی محیط زیست بسیار زیاد و وحشتناک است. ضایعات دامی تصفیه شده که در مردابها ریخته می‌شود ۱۵ درصد دیگر را تولید می‌کنند. در حال حاضر این مسئله در آمریکا به عنوان اولین منبع آلودگی آب هدف طرفداران محیط زیست است. نتیجه گیری ساده است. شاید در این دوره از زمان کاهش مصرف تولیدات حیوانی بهترین راه مبارزه با گرم شدن زمین است. با استفاده از رژیم غذایی گیاهی می‌توانیم یکی از منابع اصلی تولید گاز متان را کاهش دهیم.

● فواید گیاهخواری در مورد کاهش گاز دی اکسیدکربن

علاوه بر اینکه با کاهش متان گرمای زمین سریعاً کاهش می‌یابد، تغییر منابع غذایی تولیدکننده متان بسیار آسان‌تر از کاهش تولید دی اکسیدکربن است. اولاً هیچ محدودیتی برای کاهش منبع تولید گاز گلخانه‌ای که در نهایت منجر به گیاهخواری می‌شود، وجود ندارد. در اصل کاهش صد درصدی آن با تأثیرات منفی بسیار کمی به دست می‌آید. در مقابل همین کاهش‌ها در مورد دی اکسیدکربن با تأثیرات ویران‌کننده آن بر اقتصاد همراه است. حتی جدی‌ترین راهکار کاهش دی اکسیدکربن تا ۵۰ درصد می‌تواند موفق باشد.

دوم اینکه تغییر در رژیم غذایی برای کاهش گاز گلخانه‌ای بسیار سریع‌تر از تغییر فناوری سوزاندن سوخت فسیلی است که موجب تولید دی اکسیدکربن است. مدت زمان تبدیل دامپروری‌ها یک یا دو سال است. بنابراین همزمان با کاهش مصرف گوشت میزان گاز متان نیز به سرعت کاهش می‌یابد اما از طرفی مدت تبدیل سوخت اتومبیل‌ها و نیروگاه‌ها ده‌ها سال است. حتی اگر امروز سوخت سالم و ارزان را در اختیار داشتیم سال‌ها طول می‌کشید تا زیربنای عظیمی را که اقتصاد ما امروز به آن وابسته است، جایگزین کنیم. برخلاف دی اکسیدکربن که بیش از صد سال در جو باقی می‌ماند، متان طی هشت سال از جو خارج می‌شود. بنابراین با کاهش تولید متان به سرعت با افزایش دمای زمین مقابله می‌شود و سوم اینکه برای کاهش تولید دی اکسیدکربن باید با صنایع تجاری قدرتمندی چون صنعت نفت و صنعت اتومبیل مقابله کرد. طرفداران محیط زیست سال‌ها تلاش کردند تا SUV های کم مصرف را مهیا کنند و نیروگاه‌ها را با استانداردهای زیست محیطی سازگار کنند.

در عین حال غذاهای گیاهی به آسانی در دسترس است و جایگزین گوشت در هر غذایی به راحتی امکان پذیر است، همچنین نظرسنجی‌ها نشان می‌دهند توجه به پدیده گرم شدن زمین گسترده است و طرفداران محیط زیست اغلب برای اینکه در این مورد کاری انجام دهند به کمک احتیاج دارند. بیشتر مردم فقط وقتی اتومبیل یا وسیله برقی می‌خرند به کم مصرف بودن یا سازگاری آن با استاندارد زیست محیطی توجه می‌کنند اما کاهش میزان مصرف گوشت چیزی است که هر روز با آن مواجه هستند و علاوه بر فواید گیاهخواری و حذف گوشت بر سلامتی بدن، به سلامت محیط زیست کمک می‌کند و در آخر اینکه کاهش این منبع تولید گاز متان تأثیرات جانبی مفیدی بر روی محیط زیست دارد.

با کاهش متان، ازن تروپوسفر (که برای سلامتی انسان و محیط زیست مضر است) کمتری تولید می‌شود. علاوه بر این دامپروری‌هایی که عامل تولید گاز متان هستند، بیشتر ذخیره آب را مصرف می‌کنند تا مرتع ایجاد کنند و موجب از بین رفتن جنگل‌ها شوند. در کشورهای در حال توسعه برای تغذیه دام‌هایی با نژاد غربی و استفاده از گوشت آن‌ها جنگل‌ها از بین رفته و مراتع به بیابان تبدیل شده‌اند. مرداب‌های حاوی ضایعات دامپروری منبع اصلی آلودگی آب در آمریکا هستند. در حقیقت به دلیل تقاضای بالای دامپروری برای سوخت فسیلی، رژیم غذایی مردم آمریکا به طور متوسط بیش از یک کارخانه، دی اکسیدکربن تولید می‌کند.

نویسنده: Noam Mohr

http://www.earthsave.org/news/earthsave_global_warming_report.pdf

مقالاتی که آورده شد، تنها بخش کوچکی از حقیقت را آن هم خیلی خلاصه به ما نشان می‌دهند. ولی چیزی که واضح است، این است که وضعیت محیط زیست در حال حاضر بسیار وخیم و بحرانی است و این شوخی نیست! هر فرد باید به فکر محیط زیست پیرامون خود باشد زیرا تمام انسان‌ها در آن تأثیر گذار هستند.

و نیز در این زمان که موضوع سازگاری با محیط زیست بسیار مهم شده و قسمت عمده آن با رژیم غذایی گیاهخواری حل می‌شود، فراموش نکنیم که فقط انسان‌ها نیستند که حق دارند از یک محیط زیست سالم برخوردار باشند، بلکه تمام حیوانات و تمام موجودات زنده‌ی دیگر نیز به یک محیط زیست سالم نیاز دارند تا از نعمت‌های بی‌شمار آن لذت ببرند. در ضمن هیچ موجودی به جز انسان این چنین خساراتی وارد نکرده، پس خود انسان باید این معضلاتی که خودش به وجود آورده حل کند! لذا گیاهخواری علاوه بر کمک به حفظ سلامتی بدن و مزایای اقتصادی که در بخش قبل مطرح شد، بهترین و آسان‌ترین راه نجات محیط زیست کره زمین هم هست. اگر منصفانه بنگریم، تمام حیوانات در حالت طبیعی، روزی به دنیا می‌آیند، از دنیا و نعمت‌های فراوانش لذت می‌برند و روزی هم از دنیا می‌روند، بدون اینکه آسیبی به زمین وارد کنند. اما انسان با به کار گیری هوش و اراده‌ی خود در جهت منفی، از طرفی بسیاری از گونه‌های حیات را در معرض انقراض قرار داده، و از طرف دیگر این حیوانات بیچاره را ناخواسته به دنیا آورده (چون جمعیت حیواناتی که خوراک انسان می‌شوند در اثر پرورش و تلقیح مصنوعی برای محصول بیشتر، به طور غیر طبیعی زیاد شده)، علاوه بر اتلاف هزینه‌های هنگفت برای یک غذای مضر و علاوه بر زجری که حیوانات از دست او می‌کشند، باعث آلودگی شدید محیط زیست می‌شود، و گرنه در طبیعت همیشه تناسب و تعادل برقرار بوده و انسان آن را به شدت بر هم زده. واقعاً چه نکته‌ی مثبت و ارزشی دارد تولید این گوشت مصنوعی، این غذای بی‌ارزش و مزخرفی که علاوه بر اینکه باعث کمبود مواد غذایی و سوءتغذیه در دنیا می‌شود، این قدر به محیط زیست و زندگی ما هم آسیب می‌رساند!؟

در حال حاضر جنگل‌های با برکت را قطع می‌کنند و آن‌ها را به مزارع سویا تبدیل می‌کنند برای تغذیه‌ی دام‌ها، از آن طرف هم صید بی‌رویه‌ی ماهی‌ها بسیاری از گونه‌های دریایی را در معرض خطر انقراض قرار داده، و با تمام این خسارات، متأسفانه بیشتر انسان‌ها همچنان گرسنه و بیمارند! اما اگر خام گیاهخواری همه گیر شود، دیگر نیازی به صید بی‌رویه و دامپروری بی‌رحمانه نیست و طبیعت فرصت بازسازی پیدا می‌کند، و از طرف دیگر غذا به عده‌ی بیشتری از انسان‌ها می‌رسد چرا که به جای اینکه دام‌ها 70 تا 80 درصد غلات و حبوبات و سویا را مصرف کنند، این مواد گیاهی غنی و ارزنده مستقیماً به مصرف انسان می‌رسد و گرسنگی و قحطی از بین می‌رود یا حداقل، به طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

برای درک بهتر اهمیت جنگل‌ها و طبیعت بکر (که صنعت دامپروری به طرز بی‌رحمانه‌ای به آن ضربه می‌زند) خوب است که اظهارات خواندنی یک جنگل‌شناس را در ادامه با هم بخوانیم تا با اسرار طبیعت بیشتر آشنا شویم.

اظهارات خواندنی یک جنگل‌شناس^{۳۴}:

امروز هر انسان 60 درخت در دنیا دارد... در سال 1850 سهم هر نفر 622 درخت بود!

درخت انجیر سوپرمارکت حیوانات است!

نالینی نادکارنی اکولوژیست آمریکایی و یکی از جویندگان "سیاره سبز" که با انجام محاسباتی نشان داده که سهم یک انسان معاصر طبیعت سبز در طول زندگی تنها 60 درخت است در مصاحبه‌ای با روزنامه "لاستمپا" از نوک درختان بلند به عنوان جهانی کوچک که نبض آن میان زمین و آسمان می‌تپد یاد کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، نالینی ام. نادکارنی، گیاه‌شناس و اکولوژیست آمریکایی و مؤلف کتاب "میان زمین و آسمان" از جمله محققانی است که پوشش گیاهی جنگل‌ها را از کاستاریکا تا گینه مورد بررسی قرار داده است. وی در تحقیقات خود نشان داده است که امروزه هر انسان در طول زندگی خود تنها از 60 درخت بهره‌مند می‌شود. به همین منظور روزنامه ایتالیایی "لاستمپا" مصاحبه‌ای را با این پژوهشگر انجام داده است.

³⁴ منبع استفاده شده توسط مؤلف: <http://animalhelpers.blogfa.com>

در بخشی از این مصاحبه، این محقق از انجیر به عنوان درختی یاد می‌کند که از جنبه های فیزیکی، فرهنگی، متافیزیکی و ... همه چیز است. مشروح این مصاحبه را در ادامه می‌خوانید:

***استاد، چگونه رقم ۶۰ درخت برای هر انسان را محاسبه کردید؟**

با استفاده از اطلاعات ماهواره ای و با تقسیم تعداد درختان در هر هکتار کل جنگل‌های روی زمین بر جمعیت جهانی به این رقم رسیدم. این محاسبه را به این دلیل انجام دادم که وقتی صحبت از جنگل زدایی می‌شود ارقام به گونه ای نیستند که بتوانند قدرت درک ما را تحریک کنند. به همین دلیل خواستم رقمی انسانی‌تر را پیدا کنم که به درک ما از آنچه از دست می‌دهیم و خود مسئول نابودی آن هستیم کمک کند.

***چقدر موقعیت ما وخیم است؟**

در سال ۱۸۵۰ سهم هر نفر ۶۲۲ درخت بود. اگر روند نابودی جنگل‌ها و رشد جمعیت به همین نحو ادامه پیدا کند در سال ۲۰۲۰ به هر انسان تنها ۲۰ درخت می‌رسد.

***آیا می‌توانید درباره درختانی که یک فرد غربی هدر می‌دهد توضیح دهید؟**

یک بزرگسال آمریکایی یا اروپایی در سال از ۳ تا ۴ درخت استفاده می‌کند. در صورتی که ما به طور متوسط ۸۰ سال زندگی کنیم این بدان معنی است که هر یک از ما بیشتر از سهم خود از درختان استفاده می‌کنیم.

***آیا هنوز مکانی بر روی زمین باقی مانده است که یادآور یک جنگل نخستین باشد؟**

خیر. هیچ فضایی در دنیا وجود ندارد که انسان در آن ردی از خود به جا نگذاشته باشد. حتی در وسط آمازون یا جنگل‌های سوزنی برگ تایگا در آلاسکا و روسیه نیز عواقب آلودگی‌های اتمسفری با رشد سطح دی اکسید کربن و ازون دیده می‌شود.

***آیا واقعاً انجام سفری در زمان و بازگشت به یک جنگل نخستین غیرممکن است؟**

در حقیقت و خوشبختانه هنوز مکان‌هایی در مناطق حاره وجود دارند که مناظری بی نظیر از طبیعت بکر را می‌توان دید: منظره ای شبیه به آن چیزی است که قبل از انسان وجود داشته است.

***بسیاری معتقدند که زمانی وجود داشته است که در آن کل زمین یک جنگل واحد بود. آیا این حقیقت دارد یا غیرواقعی است؟**

غیر واقعی است. درختان به صورت دوره ای و در ادامه عصرهای یخبندان رفته‌اند و آمده‌اند. ۱۴ هزار سال قبل، شمال زمین دوباره پوشیده از یخ شد. از طرف دیگر، انسان هرگز دست از جنگل زدایی برنداشته است. کافی است که به بومیان آمریکا فکر کنیم.

***امروز، درحالی‌که آمازون می‌سوزد، در آمریکای شمالی روند جنگل زایی ادامه پیدا می‌کند. آیا به نظر شما این برنامه‌ها نتیجه می‌دهند؟**

از بعضی جهات بله. می‌توان بسیاری از کالاها و خدماتی را ارائه کرد که سالم ماندن یک جنگل را تضمین کنند، اما این برنامه‌ها نمی‌توانند واقعاً یک بیابان را بازسازی کنند و آن را به حالت طبیعی اولیه‌اش برگردانند.

***چرا "مرمت" جنگل‌ها تا این حد دشوار است؟**

به دو دلیل: اول اینکه تنوع زیستی نخستین قدمتی بی نهایت طولانی دارد و دوم اینکه اغلب، درختان بیگانه کاشته می‌شوند. در حقیقت کاشت درختانی که استفاده‌های صنعتی به خصوصی دارند در اولویت قرار می‌گیرند. اینجا، جایی که من زندگی می‌کنم در شمال غربی آمریکا بر روی سواحل اقیانوس آرام، از کاج‌ها مثل گیاه با ارزش "داگلاس فیر" محافظت می‌شوند. چرا که کاج‌ها بزرگ و زیبا بوده و برای تهیه الوار ساختمان سازی عالی هستند، اما برای تولیدمثل حشرات و پرندگان اصلاً مناسب نیستند.

***کدام درخت بیش از همه شما را شیفته خود می‌کند؟**

-اگر باید به یک نوع درخت جهان شمول فکر کنم می‌گویم که درخت انجیر. در کاستاریکا گونه‌ای از این درخت را دیدم که بسیار بزرگ بود. شاخه‌های طولانی به طول چندین متر که یک زیستگاه بسیار غنی را ایجاد می‌کردند. برای بسیاری از حیوانات، درخت انجیر یک سوپرمارکت واقعی است. همچنین این درخت از دیدگاه فرهنگی و روحانی نیز بسیار ویژه است.

***شما یکی از اولین کسانی هستید که به بالای درختان با ارتفاع ۳۵ متر رفته‌اید. این درحالی است که تا مدتی قبل هیچ کس بالای درختان نمی‌رفت و به اعتقاد دانشمندان "تارزان شدن" خنده دار بود!**

-بله. وقتی من شروع به این کار کردم هیچ تحقیق دقیقی در این عرصه انجام نشده بود. به همین خاطر همه مرتب به من می‌گفتند: نه. نالینی. با پاهایت روی زمین بمان!

***چرا این "جهان کوچک" (جنگل) تا این حد مهم است؟**

-گیاهانی که در این اکوسیستم زندگی می‌کنند آب و مواد غذایی را از باران و از فرایندهای همرفتی جمع‌آوری می‌کنند و آن‌ها را به پایین (خاک) انتقال می‌دهند و همزمان باعث تثبیت آب و هوای زمین می‌شوند و دی‌اکسید کربن را در خود ذخیره می‌کنند.

***شما کشف کردید که آن بالا (بالای درختان) یک گیاه و یک جانور به یک اندازه از امکانات موجود کامکار می‌شوند. ماجرا از چه قرار است؟**

-بالای درختان مثل یک شهر آسمان‌خراش‌ها است. جایی که جانداران زیادی در "پنت‌هاوس"‌ها زندگی می‌کنند و هرگز پایین، روی زمین نمی‌آیند. در آن بالا کرم‌ها و مورچه‌های ویژه‌ای هستند که در کنار پرندگان و موش‌های درختی زندگی می‌کنند و در طول شب گل‌ها گرده افشانی می‌کنند. به طور کلی عالم بالای درختان بلند یکی از عجایب دنیا است که نبض آن میان زمین و آسمان می‌تپد.

پس به طور واضح نتیجه می‌گیریم که گوشتخواری، دام‌پروری و صید ماهی، کاملاً منسوخ و مضر هستند در حالی که خام گیاهخواری بهترین راه حل برای مشکلات اساسی است و تأثیرات معجزه‌آسایی به همراه دارد.

قابل تصور نیست که شخصی بعد از تمام مسائل ذکر شده تا این قسمت کتاب، باز هم بخواهد گوشت را با حرص و ولع بخورد!



• بخش چهارم: گیاهخواری و جامعه، اخلاق و منطق

تأثیرات مثبت گیاهخواری بر جامعه

تا اینجا در مورد تأثیرات مثبت گیاهخواری بر سلامتی، اقتصاد و محیط زیست صحبت شد که تا حد زیادی حقایق بر ما روشن گشت.

اما گیاهخواری پیامدهای اجتماعی بسیار خوبی نیز به همراه دارد.

زندگی سالم‌تر، محیط زیست سالم‌تر، غذای سالم‌تر، بهبود وضع اقتصادی، این‌ها همگی به داشتن روحیه ای شاد کمک می‌کنند. و وقتی انسان‌ها روحیه ای شاد داشته باشند، با یکدیگر بهتر برخورد می‌کنند و جنگ و

نزاع‌های بیهوده بسیار کاهش می‌یابد، چرا که با فراهم شدن همه چیز برای همه‌ی انسان‌ها، دیگر نیازی به جنگ و غارت و کشورگشایی نیست، دیگر نیازی به حرص زدن و دزدی نیست، دیگر نیازی به حمالی بیهوده! برای جمع کردن چند عدد اسکناس بیشتر نیست. و چون چنین مسائلی حل می‌شود، انسان‌ها بیشتر به دنبال بهبود کیفیت زندگی و بیشتر لذت بردن از آن در کنار یکدیگر به همراه صلح و آرامش می‌روند.

اگر بشر تاکنون با این همه مشکل و بدبختی توانسته آپولو به فضا بفرستد، پس یقیناً با حل شدن این مشکلات، بسیار بیشتر و بهتر پیشرفت خواهد کرد، چرا که با حل مشکلات اولیه و اساسی، بستر مناسبی برای تمام انسان‌ها به وجود می‌آید تا بتوانند استعدادهای خود را شکوفا کنند و در رسیدن به تمام آرزوهایشان موفق شوند.

متأسفانه رشد تکنولوژی تا به امروز، نه تنها تأثیرات منفی زیادی روی زندگی تمام مردم داشته، بلکه فواید آن نیز چندان قابل توجه نیست چرا که عدالت در این میان وجود نداشته و در نتیجه عده معدودی از مزایای تکنولوژی برای رسیدن به یک زندگی ایده آل بهره‌مند شده‌اند، و برای اکثریت جمعیت زمین فقط پیامدهای منفی داشته و آن‌ها را بیمار و پست کرده. آری! این است تکنولوژی استعمارگرایی که تا به امروز گرفتار آن هستیم. اصولاً دانشمندان و مخترعان معمولاً انسان‌های بشر دوست و مهربانی هستند و هدفشان هم کمک به تمام مردم دنیاست، منتها از آنجا که عدالت وجود ندارد، اغلب اوقات از دستاوردهای آنان فقط برای ظلم بیشتر بر مردم و پر پول‌تر شدن جیب عده ای خاص استفاده شده.

پر پول‌تر شدن جیب‌ها با ظلم بیشتر بر مردم و تخریب بیشتر جهان برای چه؟ برای این که به جای غذاهای عالی طبیعی که طبیعت به رایگان در اختیار ما می‌گذارد، غذاهای گران مصنوعی و گوشتی بیشتری بخورند! به جای آب سالم که بهترین نوشیدنی است، نه انگور، که آب گندیده‌ی آن را بخورند (شراب و یا دیگر مشروبات)، به جای هوای پاکیزه و سالم، سیگار و کوکائین و انواع دود تنفس کنند، سپس به دنبال این خوراکی‌ها بیمار شوند و هزینه هنگفتی را صرف دکتر و درمان کنند تا بلکه چند روز بیشتر زنده بمانند و چند روزی بیشتر به عمر نکبت بار و بیهوده‌ی خود اضافه کنند برای مصرف بیشتر و ظلم بیشتر بر دیگران. متأسفانه این وضعیتی است که بر دنیا حکم فرما شده، به این دلیل که ساختار جوامع این دنیا از ریشه ایراد داشته.

گیاهخواری با اصلاح مشکلات پایه ای و اساسی بشر برای همیشه، بستر مناسبی برای رشد معنوی و اخلاقی جامعه فراهم می‌کند، چرا که طبیعت بهترین و خوشمزه‌ترین و مفیدترین غذاها را سخاوتمندانه در اختیار تمام موجودات قرار داده، و انسان عاقل از این مواهب طبیعت استفاده می‌کند و به دنبال خوشبختی و آرزوهای خود می‌رود بدون اینکه به چیزهای دیگر آسیب برساند.

تا کنون دانشمندان و افراد موفق بسیاری در این دنیا زندگی کرده‌اند و در زندگی‌شان بسیار موفق هم بوده‌اند و از آن بهره‌ها برده‌اند، منتها متأسفانه تعداد افراد موفق در مقایسه با تعداد افراد ناموفق و تعداد کل افراد، بسیار ناچیز است و قطعاً این مسئله تأثیر منفی خود را بر زندگی موفقان نیز خواهد گذاشت چرا که همه‌ی ما در یک دنیا زندگی می‌کنیم و در نتیجه همه به هم وابسته هستیم. علت این که چرا تعداد افراد موفق این قدر کم بوده، همان طور که ذکر شد، بی‌عدالتی است که گریبانگیر افراد با استعداد بوده و خیلی از افرادی که پتانسیل موفقیت را داشته‌اند، متأسفانه ناکام مانده و بیهوده تلف شدند. حال خودتان تصور کنید زمانی که بستری مناسب برای موفقیت و شکوفایی استعدادهای تک تک انسان‌ها فراهم شود، چقدر افراد نخبه و با استعداد در جامعه پرورش می‌یابند و چه دستاوردهای عظیمی برای استفاده‌ی همگان به وجود می‌آید و آن وقت است که تکنولوژی و تمدن بشری به معنای واقعی «پیشرفت» می‌کند، و هر شخص می‌تواند یک انسان موفق بوده و زندگی ایده‌آلش را داشته باشد بدون این که به دیگر موجودات آسیبی برساند.

این جمله از آلبرت اینشتین که می‌گوید: "تا زمانی که حتی یک کودک گرسنه در جهان باقی مانده، انسان پیشرفت چندانی نکرده" تأییدی بر این حقیقت است.

از طرفی دیگر، با گیاهخواری و بیشتر، خام گیاهخواری، زحمت و زمان بسیار کمی برای تهیه‌ی غذا لازم است. بنابراین به جای اینکه در هر روز ساعت‌ها وقت صرف پخت و پز و تهیه‌ی یک غذای ناسالم شود، زمان بیشتری برای کارهای مهم‌تر داریم، ضمن اینکه سلامتی نیز با این روش حفظ می‌شود. به نظر شما این یک انتخاب فوق‌العاده نیست؟!

مثلاً زندگی یک دانشجو را در یک شهر یا کشور دیگر تصور کنید که این دانشجو علاوه بر تحصیل، کار هم می‌کند تا وضع زندگی خود را بهبود داده و به جامعه نیز خدمات مفیدی ارائه دهد. اولاً چنین فردی اگر

بخواهد در کارش موفق شود دیگر وقت اضافه چندانی ندارد که آن را در آشپزی و پروسه خاکستر سازی غذا! تلف کند. پس دو راه باقی می ماند، یا اینکه این دانشجو به طرف پیتزا و کالباس و سایر غذاهای سریع و مضر گرایش پیدا کند، که در این صورت قطعاً سلامتی خود را از دست خواهد داد، یا اینکه به طرف خام گیاهخواری گرایش پیدا کند که این رژیم علاوه بر سرعت تهیه غذاها و صرفه جویی در زمان، بهترین گزینه برای حفظ سلامتی او نیز هست ضمن اینکه معمولاً دانشجو بودجه مالی محدودی دارد که خوشبختانه این رژیم غذایی، علاوه بر مزایای دیگر، خرج کمی دارد و تمام نیازهای غذایی او را برطرف می کند (به خصوص استفاده از جوانه ها که علاوه بر ارزش غذایی بسیار بالایی که دارند، بسیار ارزان تر از سایر غذاها نیز هستند).

هم چنین در مورد کسی که خیلی عجله دارد مانند یک مسافر که به کنفرانسی دعوت شده و حتی یک ثانیه هم وقت اضافه ندارد، می تواند مقداری خشکبار و دانه ها و مغزهای مقوی با خود ببرد و یا در صورتی که رستوران های قابل اعتماد و تمیز خام گیاهخواری در همه جا رواج پیدا کند، به سادگی غذای خود را تأمین کند و به جای دغدغه داشتن برای غذا، روی مسائل دیگر تمرکز کند.

در مورد برابری اجتماعی و عدالت نیز، خام گیاهخواری یک راه حل لازم و بسیار کارا می باشد، مثلاً در مورد حقوق زنان و برابری زن با مرد، اولین چیزی که باید اصلاح شود این تفکر است که: «زن برای آشپزی و رختشویی به وجود آمده، مرد برای کار و حمالی!»

واضح است که خام گیاهخواری به این تفکر پوچ و مسخره پایان می دهد، چرا که دیگر به زمان و تخصص زیادی برای تهیه غذا لازم نیست و هر کس می تواند غذای مورد علاقه ی خود را به سادگی تهیه کند، در نتیجه زنان می توانند به جای اتلاف وقت برای تهیه ی خوراکی های پر دردسر و در عین حال مضر، در جامعه فعالیت نموده و استعداد های خود را شکوفا کنند و در کنار مردان برای رسیدن به زندگی و جامعه ای بهتر، تلاش کنند. در آن صورت وظایف خانگی نیز تقسیم می شوند و همه سختی ها به دوش یک نفر نمی افتد. فعلاً که با اختراع ماشین لباس شویی و ماشین ظرفشویی و وسائلی از این قبیل، ثابت شده که زنان برای کلفتی آفریده نشده اند! بلکه هدف از آفرینش آنها نیز مانند مردان است، و هم چنین با شکوفایی زنان در عرصه های کاری مختلف، ثابت شده که کار و فعالیت های اجتماعی نیز فقط مختص به مردان نیست و زنان هم می توانند نقش

مفیدی ایفا کنند. این‌ها همه با خام گیاهخواری کاملاً سازگار بوده و با ترویج گیاهخواری، اوضاع هر روز بهتر خواهد شد.

هم چنین آداب معاشرت و میهمانی‌ها نیز نه تنها هیچ مشکلی با گیاهخواری ندارد بلکه گیاهخواری راهی است برای اصلاح این آداب. در گیاهخواری هم شیوه‌های خلاقانه‌ی تهیه غذاهای خوشمزه با ظاهری زیبا و متنوع وجود دارد که اغلب این غذاها به صورت خام و سالم هستند و یک میزبان گیاهخوار می‌تواند با غذاهای لذیذ گیاهی و انواع میوه‌ها و آب میوه‌ها، یک پذیرایی به یاد ماندنی از میهمانان خود انجام دهد و چه بسا میهمانان غیر گیاهخوار با دیدن این آداب نظرشان عوض شود، چرا که این نوع پذیرایی هم زحمت و دردسر کمتری دارد (و هم چنین هزینه‌ی کمتری نسبت به پذیرایی با غذاهای گران گواشتی) و هم نتیجه‌ی بهتری، چرا که میزبان هم آداب را به جا آورده و هم غذای سالمی جلوی میهمان‌ها گذاشته و نه اینکه به خاطر قید و اجبارهای اجتماعی، یک غذای ناسالم و گران را جلوی میهمان بگذارد و با این کار نشان دهد که به آن‌ها لطف کرده! یک نوع دورویی غیر قابل انکار در چنین پذیرایی‌هایی دیده می‌شود چرا که یک پذیرایی خوب علاوه بر رعایت آداب معاشرت، مستلزم وجود صمیمیت و اخلاص هم هست که میهمان و میزبان، هر دو، راحت باشند.

هم چنین این نکات مثبت در مورد میهمان گیاهخوار و میزبان غیر گیاهخوار نیز صادق است، چرا که اولاً گیاهخوار بودن جرم نیست! و باعث افتخار هم هست چرا که شخص گیاهخوار، روش زندگی سالم و سازگار با طبیعت را انتخاب کرده و درست به همین علت در کشورهای پیشرفته و ملت‌های با فرهنگ، به گیاهخواران به عنوان قشر سالم جامعه می‌نگرند و به آن‌ها احترام می‌گذارند. بنابراین برای یک میهمان گیاهخوار، میهمانی فرصتی است که بتواند برای روش سالم خود تبلیغ کند و یک میزبان شخیص هم این مسائل را درک می‌کند و حتی خوشحال می‌شود اگر بتواند از میهمان گیاهخوار خود به روشی متفاوت و با غذاهای گیاهی از او پذیرایی نماید. برای یک انسان فرهیخته و با فرهنگ درک اینکه چرا یک گیاهخوار مرغ و ماهی دوست ندارد چیز سختی نیست و بنابراین نباید او را به دلیل روش تغذیه‌اش نکوهش کند.

دوستی و صمیمیت و روابط سالم اجتماعی تضادی با گیاهخواری ندارند و این مسئله‌ای است که اگر چه هنوز آن طور که باید جا نیفتاده، اما به مرور زمان با رشد فرهنگ، مرسوم می‌شود. تا آن زمان، یک گیاهخوار منطقی

نیست که بخواهد در جمع و مهمانی‌ها شرم زده باشد، چرا که غذا تنها یک قسمت از میهمانی‌ها و جشن‌ها است و اهداف دیگری هم از برگزاری مهمانی وجود دارد مثل احوال‌پرسی، سرگرمی و تقویت روابط دوستانه.

بنابراین حتی در مهمانی‌ها هم می‌شود یک گیاهخوار باقی ماند، چرا که معمولاً در تمام میهمانی‌ها میوه و سالاد هست و فرد گیاهخوار آن‌ها را مصرف می‌کند. ولی این فرد یا باید اندکی گرسنگی را تحمل کند تا وقتی که به منزل خود برگردد، و یا اینکه قبل از رفتن به چنین مجالسی، مقداری میوه بخورد تا گرسنگی او کاهش یابد و حتی در صورت امکان و بسته به دیگر میهمانان، مقداری از غذاهای مورد نظرش را با خود ببرد و برای این روش تغذیه تبلیغ کند، که این نیز شیوه‌ی خوبی است و می‌تواند در متقاعد ساختن دیگران مؤثرتر باشد.

خلاصه اینکه حتی در میهمانی‌ها و مجالس رسمی هم می‌شود پیام گیاهخواری را به افراد دیگر منتقل نموده و آن‌ها را با این روش پاک و سالم زندگی آشنا کرد.

گیاهخواری و اخلاقیات

مسئله مهم دیگر، اخلاق است. اخلاقیات تعریف مشخصی ندارد و بسته به شرایط، تغییر می‌کنند چرا که بسیاری از حقایق بر ما روشن نیست، اما چیزی که در طبیعت می‌بینیم، تمام موجودات با یکدیگر مهربانند و به زندگی یکدیگر آسیب نمی‌زنند. حتی وحشی‌ترین حیوانات نیز فقط هنگام گرسنگی خطرناک هستند. پس این می‌تواند سرمشق و الگوی خوبی برای تعریف اخلاقیات باشد.

حال با این تفاسیر، به راستی چرا انسان باید حق زندگی را از موجودات دیگر بگیرد؟ تا اینجا که دیدیم بهترین روش تغذیه همان خام گیاهخواری است و گوشت حیوانات مضرات بسیاری برای بدن ما دارد که تماماً در هزاران مورد مختلف اثبات شده و هر چه بیشتر تحقیق کنید، بیشتر به شما ثابت خواهد شد که گوشت نه تنها نیاز بدن نیست، بلکه برای بدن زیان‌های بسیاری نیز دارد.

از طرفی دیگر، با ترویج گیاهخواری مشکل کمبود مواد غذایی به وجود نمی‌آید که مجبور باشیم حیوانات بی‌گناه را برای سیر کردن شکم بکشیم، چه رسد به آن که مدت‌های طولانی آن‌ها را اسیر کرده و با هورمون‌ها و داروها شکنجه کنیم!

خام گیاهخواری با هیچ دین و عقیده‌ای منافات ندارد و حتی با آن‌ها سازگارتر هم هست چرا که با تمام تلاش‌های بی‌دریغ پیامبران و انسان‌های بزرگ، متأسفانه مشکل فقر و گرسنگی (و هم چنین سایر مشکلات) ریشه کن نشد زیرا اغلب انسان‌ها نخواستند حقیقت را قبول کنند و نتیجتاً به طور پیوسته از چاله به چاه افتادند. اما خوشبختانه مرحوم آرشاویز در آوانسیان در دهه‌های گذشته راه حل تمام مشکلات مربوط به تغذیه و سلامتی را به ما نشان داد و برای آن نیز در مدت زندگی پربار خود بسیار تبلیغ کرد. بنابراین، بهترین کار این است که با عقل خود به جستجوی حقایق برویم و تصمیم درستی بگیریم. لذا هنگامی که عقل و خرد را به کار بگیریم، می‌بینیم که حیوانات برای شکنجه شدن و خورده شدن توسط انسان آفریده نشده‌اند، بلکه آن‌ها هم پروردگاری دارند و از خلقتشان هدفی در کار است. اگر بیشتر جستجو کنید، می‌بینید که در طبیعت، همه موجودات در چرخه‌های مختلف تعادل را برقرار می‌کنند چرا که هیچ چیز کامل نیست در نتیجه تمام موجودات با هم و به کمک هم به سوی کمال پیش می‌رود. طبق قوانین طبیعی، اصلی‌ترین عامل در هر زنجیره‌ی غذایی که بدون آن حیات محال است، گیاهان هستند. جانوران گیاهخوار نیز با خوردن گیاهان اگر چه به ظاهر ممکن است فکر کنید خاصیتی ندارند، اما اگر بیشتر تحقیق کنید می‌بینید که این جانوران با جا به جایی‌شان، چه سهم عظیمی در بهبود حاصلخیزی زمین‌ها دارند و اهمیت مدفوع آن‌ها به عنوان کود نیز که دیگر بر کسی پوشیده نیست و همه می‌دانیم که چه تأثیر به‌سزایی در افزایش حاصلخیزی خاک دارد. پس شکنجه و کشتار حیواناتی که از هزاران سلول زنده تشکیل شده‌اند و مانند انسان دارای اندام‌های تخصصی هستند که ناشناخته‌های بسیاری را در درون خود نهفته‌اند، مانند این است که از یک میز چوبی زیبا که توسط ماهرترین استاد منبت‌کاری شده، به جای استفاده در محل مناسب برای افزایش زیبایی منزل یا محل کار، آن را با آن همه زیبایی و ظرافتش بسوزانیم و به عنوان زغال استفاده کنیم!

خلاصه اینکه جانوران مختلف در طی میلیون‌ها سال، محیط زیست زمین را اصلاح و مساعدتر کرده‌اند. در مورد جانوران گوشتخوار و به اصطلاح «وحشی» نیز نظریات مختلفی وجود دارد ولی آنچه مسلم است، این

است که نمی‌توان از نظر منطقی قبول کرد چون حیوانات گوشتخوار در این سیاره زندگی می‌کنند، پس ما حق داریم سر جانداران بی گناه هر بلایی دلمان خواست بیاوریم! چون بین ما و حیوانات تفاوت‌ها و ناشناخته‌های بسیاری وجود دارد که هنوز چیزی از آن‌ها نمی‌دانیم، اما آنچه مسلم است این است که هیچ حیوان درنده‌ای در طبیعت برای تهیه‌ی خوراک خود، جانوران دیگر را در قفس‌های تنگ محبوس نمی‌کند، آن‌ها را با روش‌های بد و غیر اخلاقی پرورش مریض نمی‌کند و به آن‌ها هورمون و آنتی‌بیوتیک تزریق نمی‌کند و بعد آن‌ها را سر آتش خاکستر نمی‌کند که بعد به زور انواع ادویه‌جات، ظاهر فریبنده‌ای به آن دهد و بعدش آن را قورت دهد! بلکه کشتار فقط در چند ثانیه صورت می‌گیرد بدون هیچ درد و عذاب دیگری، ضمن اینکه ما از ناشناخته‌ها هم خبر نداریم و طبق بیانات و تجربیات مختلف افرادی که از حمله‌ی حیوانات درنده جان سالم به در برده‌اند، زجری در کار نیست همان‌گونه که گیاهان برای رشد رنج نمی‌کشند. در این موارد کتاب‌ها و مقالات زیادی نوشته شده که برای تحقیق بیشتر می‌توان به سراغ آن‌ها رفت چرا که اگر بخواهیم تمام چیزها را با تمام جزئیات در این کتاب ذکر کنیم، تعداد صفحات آن به چندین هزار خواهد رسید! و هر کس خواهان اطلاعات بیشتری است، می‌تواند بیشتر تحقیق کند و «جوینده، یابنده است.» اما آنچه مسلم است این است که پرورش غیر اخلاقی و پر از رنج حیوانات توسط انسان، هیچ شباهتی به روش کار حیوانات وحشی در طبیعت ندارد و هم چنین، این که انسان از بین این همه اسرار و نظم شگفت انگیز طبیعت، موجودات وحشی را الگو و سرمشق خود قرار دهد، چندان جالب و پسندیده نیست!...

یک نمونه‌ی شرم آور از شکنجه حیوانات توسط شکم پرستان بی عقل

غذایی به نام Foie Gras به معنی جگر چرب، غذای تجملی و گران قیمتی است که منشأ آن فرانسه است. برای تهیه این غذا مرغابی و غازها را مجبور می‌کنند مقدار زیادی چربی بخورند تا بیش از اندازه چاق شوند و به بیماری جگر چرب مبتلا شوند. پرندگان مجبور می‌شوند مقدار بسیار زیادی روغن و غذای چرب بخورند حتی اگر میلی به خوردن آن نداشته باشند. این غذای گران قیمت در شرایطی تهیه می‌شود که میلیون‌ها نفر در دنیا از گرسنگی رنج می‌کشند ولی انسان‌های خودخواه بسیار هزینه می‌کنند و بسیاری از مواد غذایی را به این شکل تلف می‌کنند تا در نهایت یک غذای سمی تولید کنند و آن را با حرص و ولع هر چه بیشتر به درون شکم‌های خود بریزند!



یک لوله فلزی از گلوی حیوان به داخل معده وارد می‌کنند و به حیوان غذا می‌خورانند تا حدی که جگر آن‌ها بزرگ و بزرگ‌تر شود تا به 6 تا 12 برابر اندازه معمول خود برسد؛



سپس آن‌ها را درون قفس‌های بسیار کوچک قرار می‌دهند و آن‌ها را مجبور می‌کنند که در یک حالت ثابت و بدون حرکت بایستند تا انرژی مصرف نکنند.



خوب نگاه کنید. می‌توانید غم را در چشم‌های او ببینید؟!



پاهای آن‌ها در اثر ایستادن‌های ثابت و طولانی مدت ورم می‌کند. و نمی‌توانند بخوابند. و البته نیازی هم به خواب نیست چون دوباره مجبور هستند غذا بخورند. آن‌ها سعی می‌کنند از جان خود دفاع کنند، اما این تلاش هم بی‌فایده است. آن‌ها را مجبور به خوردن می‌کنند تا جایی که بمیرند و یا بدن آن‌ها نتواند این مقدار غذا را تحمل کند. همان‌طور که در عکس زیر می‌بینید غذا از دهان حیوان بیرون زده.



آن‌هایی زنده می‌مانند، بیمار می‌شوند و از مخرج آن‌ها هنگام دفع مدفوع خون جاری می‌شود



آن‌ها نه تنها از ناحیه دهان و گلو دچار جراحت می‌شوند، بلکه تمام مدت زندگی غم‌انگیز خود از دل درد و ورم و درد پا عذاب می‌کشند. نه خوابی دارند و نه حرکت و جنب و جوشی، که مطابق غریزه خود و مطابق آزادی و زندگی‌ای که خداوند به آن‌ها داده بتوانند آسمان را ببینند، روی زمین راه بروند و در آب شنا کنند. هم چنین حدود 10 درصد آن‌ها اصلاً به کشتارگاه نمی‌رسند، چرا که معده آن‌ها در اثر فشار بیش از حد وارد شده می‌ترکد و منجر به مرگشان می‌شود. در عکس زیر می‌توانید جگر چرب را در مقایسه با جگر معمولی حیوان ببینید:



از خودمان شروع کنیم. قبل از خوردن هر چیز تفکر کنیم که چه می‌خوریم و به چه قیمتی. به سلامتی خود و جان حیوانات اهمیت دهیم. غذایی که از زجر دادن و شکنجه شدن حیوانات تهیه شود، جز سم و سرطان چیزی عایدمان نخواهد کرد.

برخی معتقدند حیوانات روح ندارند و درد نمی‌کشند (مانند رنه دکارت، فیلسوف فرانسوی) و در مقابل، برخی دیگر معتقدند که حیوانات نیز مانند انسان هوش و شخصیت دارند و بنابراین رعایت حقوق آن‌ها الزامی است.

برخی دیگر نیز می‌گویند: "این قبیل مسائل ناشناخته هستند و اگر جانوران درد می‌کشند، پس گیاهان هم احساس دارند و درد می‌کشند، و در نتیجه اگر بخواهیم این‌طور فکر کنیم نباید هیچ چیز بخوریم!"

صرف نظر از اینکه کدام عقیده درست است، منطق حکم می‌کند که با عقل، علم و تجربیات، تصمیم بگیریم. و علم و تجربیات هم به ما می‌گوید که گوشت و محصولات حیوانی برای بدن مضر هستند در حالی که گیاهان خواص ارزنده‌ای برای بدن ما دارند، و عقل نیز می‌گوید تا زمانی که گیاهان خوشمزه و متنوع وجود دارد که تمام نیازهای بدن ما را تأمین کند، ما نیازی به کشتار حیوانات نداریم. حیوانات وحشی برای سیر کردن شکم خود و از روی ناچاری، حیوانات دیگر را می‌کشند و می‌خورند. اما انسان که به تمام خوراکی‌ها دسترسی دارد و می‌تواند برای تأمین پایدارتر و بهتر غذای خود کشاورزی کند، و از طرفی دیگر، مضرات گوشت هم که به مراتب از رسانه‌های مختلف بارها پخش شده و تقریباً همه می‌دانند که گوشت مضراتی هم دارد، با این حال فقط برای ارضاء تنوع طلبی بی‌اساس و ذائقه‌ی غیر طبیعی خود که به آن عادت کرده است و در نظرش فقط گوشت یک حیوان بیچاره‌ی زجر دیده «خوشمزه» است، حیوانات بی‌گناه را به شیوه‌های وحشیانه پرورش (=زجر) می‌دهد سپس آن‌ها را با روش‌های وحشیانه تر می‌کشد و بعد از آن‌ها انواع و اقسام غذاهای غیرطبیعی و من‌درآوردی مثل سوسیس، کالباس، کنسرو، ناگت و کباب می‌سازد و معمولاً سم بیشتری هم برای ماندگاری بیشتر و یا خوشمزه تر کردن به آن می‌افزاید، آنگاه انتظار داشتن بدنی سالم و قوی هم دارد!

به راستی کدام جانور به خود و محیط و موجودات پیرامونش چنین ظلمی روا می‌دارد؟! هیچ جانوری به این روش صد درصد غلط و مضر خود را سیر نمی‌کند، فقط «اشرف مخلوقات» چنین عمل نابخردانه‌ای انجام می‌دهد!

امروزه ثابت شده حداقل جانوران گروه مهره‌داران به دلیل داشتن سیستم عصبی متمرکز درد را حس می‌کنند و اگر شما حیوانات را از نزدیک بررسی کنید، می‌بینید که آن‌ها هم از احساسات مختلف برخوردار هستند، بنابراین فلسفه رنه دکارت که حیوانات را مانند ربات‌هایی بی‌احساس تصور می‌کرد که ما چون پیشرفته‌تر و هوشمندتریم حق داریم هر کاری با آن‌ها بدون هیچ محدودیتی انجام دهیم!، امروز کاملاً رد می‌شود و یا سنت

«گاو بازی» در اسپانیا که گاو بیچاره را آن طور فجیعانه آزار می‌دهند به عنوان سرگرمی!، و یا قربانی کردن حیوانات بی‌گناه هنگامی که اتومبیل نو می‌خریم برای بیمه کردن آن در مقابل حوادث بد! و از این قبیل سنت‌های غلط و خرافات، پس از اندکی تفکر و تعقل به این نتیجه می‌رسیم که همگی آن‌ها منسوخ و بی‌اساس هستند. چنین مواردی به ما نشان می‌دهد که به جای پیروی کورکورانه از اشخاص و سنت‌ها، از عقل و منطق صحیح پیروی کنیم چرا که هیچ کس کامل نیست و قرار نیست اگر دانشمندی حرفی زد، حرف او صد درصد درست و مطلق باشد و یا اگر جامعه‌ای سنتی پست و غیر اخلاقی را پذیرفت، آن سنت مقدس و قابل احترام باشد. در بعضی قبایل وحشی، آدم خواری و قربانی کردن آدم هم نوعی سنت بوده است. آیا منطقی است اگر بازماندگان آن قبایل بخواهند فقط به نیت احترام به نیاکانشان، باز هم آدم خواری کنند؟!...

پس در نتیجه، هیچ انسان عاقل و با شرافتی نمی‌تواند چنین ظلم‌هایی بر حیوانات را نادیده بگیرد چون صحنه‌های عذاب کشیدن آن‌ها را به وضوح می‌بینیم. بدیهی است که حیواناتی که زیر این ستم‌ها و شکنجه‌ها بیمار می‌شوند و عمر آن‌ها بسیار کوتاه‌تر از حد طبیعی است، نمی‌توانند برای انسان غذای سالمی باشند! فهمیدن این قضیه چندان هم سخت نیست. در واقع این یک نتیجه‌ی عقلانی است، و عقل است که اخلاق را تعریف می‌کند...

هم چنین انسان وقتی از روح و دنیای پس از مرگ خود، و اینکه اصلاً چرا به وجود آمده، خبر ندارد، به چه حقی حیوانات را عذاب می‌دهد و می‌کشد؟ اگر به این خیال است که خودش اشرف مخلوقات است و حیوانات هدفی جز خوردن و خوابیدن و آمیزش ندارند، باید گفت که مگر انسان‌ها هم در زندگی خود از این اهداف ندارند؟! اتفاقاً بسیاری از انسان‌ها هدفی جز این‌ها ندارند! در مقابل، بسیاری معتقدند که انسان‌هایی که به جز غرایض از دیگر توانایی‌های خود استفاده نکنند، عاقبت به آن کمال و معنویتی که باید برسند، نمی‌رسند. با این حال، اگر ما موافق با سبک زندگی چنین افرادی نباشیم و آن را بیهوده انگاریم (که البته این عقیده می‌تواند منطقی هم باشد)، آیا این حق را داریم که انسان بی‌گناهی را بکشیم فقط به خاطر اینکه به نظر ما زندگی او بیهوده است؟!...

پس چگونه است که این ظلم را در حق دیگر جانوران روا می‌داریم؟

حال اگر در بیابانی یک حیوان وحشی به انسان حمله کرد، طبیعتاً قابل قبول است که انسان از خود دفاع کند. اما چرا انسان باید با جانورانی که هیچ آزاری به او نمی‌رسانند و گوشت آن‌ها برای انسان مناسب و اصلاً نیاز نیست، چنین رفتارهای وحشیانه ای انجام دهد آن هم زمانی که خوراکی‌های گیاهی به وفور موجود باشند؟!!

و نیز سایر مواد حیوانی مانند تخم مرغ و لبنیات هم اوضاعی مشابه دارند و مضاف بر آزار و اذیت حیوانات جهت تولید این دسته از فراورده های حیوانی، برای بدن ما مضر هستند و اگر فوایدی هم دارند، یقیناً آن فواید در گیاهان هم هست چرا که خود حیوانات آن را از گیاهان به دست آورده‌اند و ما نیز می‌توانیم بدون هیچ دردسری آن مواد مفید مانند کلسیم و غیره را مستقیماً از گیاهان به دست آوریم.

در طبیعت بین حیوانات «تنازع برای بقا» اتفاق می‌افتد، اما این اعمال انسان‌ها را نمی‌توان تنازع برای بقا دانست، چون اولاً اجباری برای مصرف گوشت نیست و بدن به آن هیچ نیازی ندارد و ثانیاً اگر گوشت و یا تخم مرغ طبیعی در هنگام گیر کردن در بیابان که هیچ چیز دیگری برای خوردن نباشد و انسان از شدت گرسنگی به مرگ نزدیک شود برای او خاصیتی هم داشته باشد، گوشت و سایر فراورده های حیواناتی که با هورمون‌ها و داروها و زجر فراوان تولید می‌شود، فقط سم خالص است و از آن خاصیت چیزی در این‌ها باقی نمانده.

با توجه به زیان‌های خوردن گوشت برای انسان و محیط زیست، و از طرف دیگر دعوای جنگ‌های مسلحانه بین انسان‌ها برای خوردن هرچه بیشتر این غذاهای مریض و تشدید خوی وحشی گرایانه ی حاصل از آن، «تنازع برای فنا!» واژه ای است که می‌توان به این امور اطلاق کرد و چقدر هم این واژه در خور این اعمال احمقانه است!!!

در مورد گیاهان هم صد البته بایستی قوانین طبیعت را حتماً رعایت کنیم و آن‌ها را با کودها و سموم شیمیایی و دستکاری های ژنتیکی بیهوده مسموم نکنیم چرا که در این صورت به ضرر خودمان تمام خواهد شد.

حال ممکن است برخی بهانه بیاورند که بدن ما با حیوانات متفاوت است و نمی‌تواند تمام نیازهای خود را فقط از منابع گیاهی تأمین کند.

در پاسخ به این عده باید گفت که اولاً اگر دیگر پستانداران مانند فیل و گاو می‌توانند تمام نیازهای هیكل درشت خود را آن هم فقط از یک نوع گیاه تأمین کنند و همچنین پستانداران گوشتخوار مانند سگ هم با این که دستگاه گوارش آن‌ها در طول دوره‌ی تکاملشان تغییر کرده است، می‌توانند بدون هیچ مشکلی گیاهخوار شوند و حتی باهوش تر و چابک‌تر هم می‌شوند، پس یقیناً انسان هم می‌تواند نیازهای خود را از انواع و اقسام گیاهانی که به آن دسترسی دارد تأمین کند، چرا که انسان هم پستاندار است و بنابراین دستگاه تغذیه او شباهت زیادی به پستانداران دارد.

اگر کسی هنوز هم بر این عقیده است که چون دستگاه گوارش انسان با دیگر پستانداران متفاوت است پس نمی‌شود که انسان گیاهخوار شود، چگونه است که این تفاوت در آزمایش‌های بیهوده‌ی پزشکی بر روی حیوانات در نظر گرفته نمی‌شود؟! اگر سیستم بدن انسان هیچ شباهتی به دیگر پستانداران نداشته باشد، پس دیگر چه دلیلی برای آزمایش پزشکی بر روی موش و میمون وجود دارد؟!

این یک تناقض بزرگ است. واضح است که بدن پستانداران هم به دلیل تفاوت در محیط و تکامل، با یکدیگر متفاوت است، اما به هر حال این بدن‌های متفاوت در همین کوه‌ی خاکی تکامل یافته‌اند و لذا شباهت‌هایی هم به یکدیگر دارند که تغذیه با توجه به این شباهت‌ها تعیین می‌شود چرا که غذاهای تمام جانوران این سیاره از درون همین سیاره تأمین می‌شود، و هیچ موجودی غذایی از مریخ نیامده که بخواهد به طور کامل و صد درصد با دیگر موجودات متفاوت باشد!

اخلاقیات در مورد عسل و زنبور عسل به چه شکل است؟

عسل در بین محصولات حیوانی، یک محصول استثنایی است و شاید به همین خاطر است که برخی آن را یک غذای گیاهی به حساب می‌آورند. از خواص عجیب و بی نظیر عسل، یکی آن است که خراب نمی‌شود و دیگری هم ارزش غذایی بالا و خاصیت ضدعفونی‌کنندگی آن (البته اگر عسل به شکل طبیعی و خام به دست آمده باشد). در کل عسل خواص زیادی دارد و به نظر می‌رسد مصرف گهگاه (و نه همه روزه) آن برای بدن هیچ گونه ضرری نداشته باشد. اما متأسفانه مانند دیگر اجزای طبیعت، بشر در این بخش نیز دستکاری‌های

بسیار بدی انجام داده و می‌دهد، مثلاً بسیاری از کندو داران، تمام عسل زنبورها را بر می‌دارند و به جای آن، شکر به خورد زنبورهای بیچاره _ که تولید کننده‌ی عسل هستند _ می‌دهند که به بدن زنبورها آسیب می‌رساند و قطعاً در کیفیت عسل آن‌ها تأثیر منفی دارد حتی اگر عسلی که به دست مشتری می‌رسد «طبیعی» باشد، چرا که با بر هم خوردن نظم و سیستم بدن زنبورهای عسل، در نسل‌های بعدی آن‌ها تأثیرات منفی باقی می‌ماند که شرح کامل دلایل علمی آن را می‌توانید در کتاب‌ها و مقالات مرتبط بخوانید.

خلاصه اینکه هیچ عقل سلیمی چنین کاری را خوب و مفید نمی‌داند، اما این خیانت در حق این موجودات دوست داشتنی فقط به دو دلیل می‌تواند انجام گیرد: یا طمع برای پول بیشتر، یا تکیه بر این تصور ابلهانه که: «چون زمین و تمام موجودات آن برای استفاده انسان خلق شده‌اند، پس ما حق داریم هر غلطی بکنیم!»

به جای چنین تصوراتی که فقط ناشی از تبعیض است، بیایید کمی در مورد عسل و زنبور بیندیشیم. اگر فکر می‌کنید رعایت حقوق حیوانات شامل این حشره‌ها نمی‌شود چون آن‌ها خیلی ریز هستند، کاملاً در اشتباه هستید و عقیده شما باطل است، چرا که زنبور عسل، این جانور شگفت‌انگیز، اگر چه اندازه‌ی فیزیکی کوچکی دارد، اما حیات انسان و تمام جانوران به این موجود کوچک و زیبا وابسته است، چرا که با عمل گرده افشانی، بازدهی محصولات گیاهی را بسیار بالاتر می‌برد. زنبورهای عسل بیش از نیازشان عسل تولید می‌کنند، اما چرا فکر کنیم این عسل مازاد را فقط برای مصرف انسان‌ها تولید می‌کنند؟! آیا با کمی تفکر، تعمق و تحقیق بیشتر، نمی‌توانیم دلایل دیگر آن را کشف کنیم؟ بله! شاید تولید مازاد عسل دلایل بیشتری دارد که ما به آن‌ها توجه نکرده ایم. من بعد از تحقیقات مختصری به این نتیجه رسیده‌ام:

از آنجایی که بدون گرده افشانی این موجودات ظریف، تولید محصولات گیاهی به شدت کاهش پیدا کرده و تمام موجودات خشکی با خطر انقراض رو به رو خواهند شد، لذا این موجودات باید از قابلیت بر خوردار باشند که همیشه نسل آن‌ها تداوم پیدا کند تا عمل گرده افشانی متوقف نشود و در این موجودات هم مانند سایر موجودات، میل به بقا وجود دارد. به همین دلیل بیش از نیاز خود عسل تولید می‌کنند تا حتی اگر دوره‌ی سخت زمستانی و نبود گل و گیاه بیش از حد معمول طول کشید، آن‌ها عسل اضافه داشته باشند که بتوانند مدت بیشتری دوام بیاورند تا زمانی که اوضاع مساعد شود و زنبورها دوباره به گرده افشانی و تولید عسل پردازند. از آنجا که عسل خراب نمی‌شود، همیشه قابل استفاده است.

طبق شنیده‌هایی از افراد کوهنورد، در مناطق جنگلی و حاصلخیز که گیاهان بسیار زیاد و غنی هستند، زنبورها گاهی عسل مازاد را رها کرده و به دنبال گرده افشانی می‌روند و درهای لانه‌ی قدیمی را با موم می‌بندند و آن را با عسلش ترک می‌کنند، گویی دیگر به آن نیاز ندارند. در این هنگام بعضی موجودات مانند خرس، اگر به آن دسترسی پیدا کنند آن را می‌خورند. ولی اگر کسی به آن دسترسی نداشته باشد، چون عسل خراب نمی‌شود، هم چنان سالم باقی می‌ماند. شاید هم (در این مورد مطمئن نیستم فقط چنین به نظر می‌رسد) در مواقع اضطراری زنبورهای کندویی دیگر که مواد غذایی‌شان به اتمام رسیده می‌توانند از عسل مازاد کندویی در جای دیگر برای بقا استفاده کنند. این تنها بخشی از سیستم هوشمندانه‌ی طبیعت است...

بنابراین، زنبور عسل یک موجود بسیار مفید و مهم و معلم بزرگی برای دیگر موجودات است.

اگر زنبوردار زحمت زیادی می‌کشد، زنبور بیشتر از او برای تولید عسل زحمت می‌کشد و هزاران کیلومتر برای تولید عسل می‌پیماید و حق دارد از عسل خودش بخورد. پس خوراندن شکر به زنبور عسل در هر شرایطی بدون شک یک عمل غیر اخلاقی و غیر انسانی است.

اما در مورد پرورش «اخلاقی» زنبور عسل چه طور؟ «اخلاقی» یعنی این که تمام قوانین را مراعات کنند و همیشه بخشی از عسل برای زنبورها باقی بماند. واقعیت این است که گیاهخواران در این مورد اختلاف نظر دارند و آن دسته از گیاهخوارانی که عسل مصرف نمی‌کنند دلایل دیگری نیز دارند که یکی از آن‌ها، تلف شدن زنبورهای عسل در اثر شرایط نامناسب نگهداری و جابه‌جایی کندوها است، زیرا این موجود مفید، بسیار نسبت به هر گونه تغییرات محیطی و تغییرات شیمیایی حساس است. هم چنین در اثر پرورش و برداشتن عسل توسط انسان، زنبورها مجبور می‌شوند عسل بیشتری تولید کنند، همان‌گونه که مرغ‌ها هم مجبور می‌شوند بیشتر تخم بگذارند و یا گاوها مجبور می‌شوند بیشتر شیر بدهند، که این‌ها نشان دهنده‌ی یک سری تغییرات هورمونی در بدن آن‌هاست که به دلیل شرایط اجباری اتفاق می‌افتد و خیلی هم نمی‌توان آن را طبیعی دانست! بنابراین عسل پرورشی تفاوت زیادی با آن عسل صد درصد طبیعی که زنبور اضافه آورده و آن را در جنگل رها کرده دارد و به این دلایل است که بسیاری از وگان‌ها عسل مصرف نمی‌کنند. هم چنین چند سال پیش در اخبار دیدم که زنبورهای عسل حتی به دکل‌های فرستنده قوی امواج موبایل نیز بسیار حساس هستند و خیلی زود می‌میرند.

این‌ها تعصب نیست، بلکه واقعیاتی هستند که نمی‌توان آن‌ها را نادیده گرفت. ما هیچ وقت نگران حقوق زندگی باکتری‌هایی که به همراه غذا وارد بدنمان می‌شوند، نیستیم! چون آن را نمی‌بینیم (هر چند در آن مورد هم باکتری‌های مفید به طرز هوشمندانه ای با بدن همزیست می‌شوند و به بدن فایده هم می‌رسانند) اما وقتی در مورد جانوران که چنین تغییرات و عوارض منفی را به روشنی مشاهده می‌کنیم، بی‌انصافی است اگر نسبت به آن بی‌تفاوت باشیم و آن را نادیده بگیریم.

یکی از نشانه‌های بارز این حقیقت که زنبور عسل را برای ما انسان‌ها تولید نمی‌کند، این است که هیچ‌کس جرئت نمی‌کند بدون لباس مخصوصی کندو را در دست بگیرد و عسل آن را استخراج کند! می‌دانیم که بدون لباس مخصوص زنبورداری، احتمال مرگ شخص بسیار بالاست! حتی زنبورها اگر خرس را هم در حال خوردن عسل ببینند به او حمله می‌کنند! چرا که دوست ندارند عسلی که برای تهیه‌ی آن بسیار زحمت کشیده‌اند به دست موجودی دیگر بیفتد، همان‌طور که ما انسان‌ها هم دوست نداریم پولی را که برای آن زحمت کشیده‌ایم دو دستی تقدیم یک غریبه کنیم! پس بهتر است منطقی و منصفانه در مورد پدیده‌ها بیندیشیم.

یکی دیگر از این نشانه‌های واضح، همان‌طور که در کتاب "زبان خوراکی‌ها" از "دکتر غیاث‌الدین جزایری" نیز آورده شده، در تحقیقات انجام شده بر روی زنبورهای عسل مناطق مختلف، مشاهده شده در بعضی نواحی مانند نواحی مرکزی و بیابانی ایران که پوشش گیاهی ضعیف است و گیاهان سمی مختلفی وجود دارد (مانند گیاه خرزهره)، زنبورهای عسل به طرز شگفت‌آوری به این گیاهان عادت کرده‌اند و از آن‌ها عسل تولید می‌کنند، ولی مصرف این عسل برای انسان باعث مسمومیت می‌شود! پس می‌بینیم که زنبورهای عسل حتی در مناطق بیابانی هم میل به بقا دارند و اگرچه عسل آن‌ها برای انسان قابل استفاده نیست، اما هم‌چنان کاربرد خود را دارد و همین‌اندک گیاهان مختلف موجود در مناطق بیابانی که بعضاً خواص درمانی شگفت‌آوری دارند، به وجود و گرده‌افشانی زنبورهای عسل وابسته هستند. بیابان‌ها هم ارزش خاص خود را دارند به خصوص اینکه بعضی از بیابان‌ها خاکی غنی دارند که باعث تولید گیاهان غنی می‌شود.

خوشبختانه گیاهان شیرین زیادی مانند خرما و شیرهی خرما می‌توانند جایگزین عسل برای مصرف روزانه باشند، چون با این جمعیت زیاد، عسل صد درصد طبیعی بسیار کمیاب است و هم چنین بسیار گران، که با آن هزینه می‌توان چندین برابر شیرهی خرما و یا به تازگی «عسل خرما» که مانند عسل است با این تفاوت که صد درصد گیاهی است و نه حیوانی (و هنوز آن را شخصاً تست نکرده‌ام) خرید. مطمئناً هر ماده‌ی مفیدی که در عسل هست، در گیاهان هم هست چرا که خود زنبور عسل آن را از گیاهان می‌سازد و لذا با مصرف گیاهان مختلف و متنوع، تمام مواد مورد نیاز بدن تأمین می‌شوند و هیچ محصول حیوانی برای بدن انسان «ضروری» نیست. خود من شخصاً آن اوایل گیاهخواری که توصیه‌های برخی را در مورد عدم مصرف عسل می‌خواندم، با خود می‌گفتم: "ای بابا! از لذت‌ها محروم می‌شوم!" ولی اکنون می‌بینم رعایت حقوق تمام موجودات، نه تنها ما را از هیچ لذتی محروم نمی‌کند، که باعث می‌شود از لذت‌های واقعی‌تر و با دوام‌تر برخوردار شویم. این همه گیاهان متنوع، زیبا و بهشتی که اگر روز به روز کشاورزی ارگانیک بیشتر توسعه یابد و مواد غذایی طبیعی و سالم در دسترس همگان قرار گیرد، مطمئناً تمام نیازهای جسمی و تنوع طلبی ما را تأمین خواهند کرد. چه چیز از این بهتر؟!

در مورد خوردن و نخوردن عسل، من به این نتیجه رسیده‌ام که اگر طبیعی آن را بر حسب تصادف پیدا کردیم و خوردیم (همانند خرس) که کاری سازگار با طبیعت است و به نظر من مشکلی ندارد. اما نیاز و اجباری وجود ندارد که ما هر روز عسل بخوریم. در عوض با استفاده از زنبورهای عسل در باغداری و گان و ارگانیک، می‌توانیم از آن‌ها به شکل کاملاً اخلاقی و سازگار با طبیعت بهره‌برداری کنیم و از گرده افشانی آن‌ها برای تولید محصول بیشتر و با کیفیت‌تر استفاده کنیم، در عین حال عسل آن‌ها را هم برای خودشان باقی بگذاریم که آن‌ها هم بتوانند از نتیجه کار خود و غذای خود که برایش بسیار زحمت کشیده‌اند، لذت ببرند. یقیناً اگر انسان با طبیعت مهربان باشد، طبیعت نیز با او مهربان خواهد بود و او را تنها نخواهد گذاشت. پس ضروری است که با تمام موجودات مهربان باشیم و حقوق همه آن‌ها را رعایت کنیم...

جامعه و نسل های آینده

این گونه مسائل اخلاقی بسیار جای تأمل و تفکر دارد و اگر نیک بنگرید، می بینید که هیچ توجیهی برای شکنجه ی حیوانات و سوءاستفاده از آنها وجود ندارد. اما از آن مهم تر اینست که این ها را به فرزندان و نسل آینده نیز یاد داد چرا که آنها هم مثل ما انتظار دنیایی بهتر را دارند. در این باره هم مرحوم آوانسیان در کتاب خام گیاهخواری بسیار زیبا توضیح داده اند. اجازه دهید بخشی از آن را با هم بخوانیم:

...بعد از این وقتی بیشتر مردم با حقیقت آشنا شدند یک آدم فهمیده دیگر خجالت خواهد کشید که مقدار زیادی گوشت های زائد به دوش گرفته حامی کند {منظور، چاقی و سلول های زائد است} و از این سو به آن سو، از این در به آن در ببرد و در جلوی مردم بنشیند و با نان، کره، پلو و چلو به این گوشت های لعنتی غذا بدهد، چون این عمل حاکی از بی ارادگی، نفهمی، حماقت و سفاقت شخص است.

بعضی اشخاص می گویند: «زیاد عمر کردن به چه درد می خورد، من می خواهم بخورم و بمیرم.» این حرف بیهوده ترین حرفی است که از دهان یک انسان بیرون می آید...

از این آقایان بی عقل و بی اراده باید پرسید شما که نمی خواهید از «لذت» چلوکیاب دست بردارید و حاضرید برای یک بشقاب خوراک مرده، خودکشی کنید، آیا نوزادان زبان بسته ی شما هم از این دنیا سیر شده اند؟ آیا آنها هم از خوراکی های پخته لذت می برند و می خواهند به خاطر آنها زندگی خود را فدا نمایند؟ خیر، آنها نه فقط از خوراکی های کشته شده لذت نمی برند بلکه در مقابل از آنها نفرت دارند. آنها از این دنیا خسته نشده اند و می خواهند هرچه بیشتر عمر بکنند تا از غذاهای طبیعی، از سلامتی کامل و سایر نعمت های این دنیا هرچه بیشتر لذت ببرند. شما چه حق دارید آنها را مثل خودتان با بدن های عاجز، ذلیل، بیمار و ناتوان ولی در مقابل با فکر و روح ظالم و درنده و گرگ مانند به بار بیاورید؟

هم چنین در جاهای دیگر از آن کتاب، مطالب ارزشمند زیر را در رابطه با خام گیاهخواری و تأثیرات اجتماعی آن می خوانیم:

هر مرده خوار در بدن دروغین خود یک شیطان مخفی کرده است که بیشتر افکار و اعمال او را اداره می کند.

بدن دروغین یعنی مجموعه ی گوشت های زائد و سُوم مختلف، خود شیطان است که به بدن مرده خوارها نفوذ کرده و رفته رفته چنان پرورش یافته است که در بعضی اشخاص تا دو سه برابر بدن اصلی در آمده است. کلیه ی پختنی های دنیا را این شیطان می بلعد. اگر بعضی اوقات مردم عجله می کنند و غذا را خوب نمی گُشنند و نیم جان می خورند این است که کمی غذای زنده به بدن اصلی آنها نیز می رسد. بدن اصلی عاجز و ناتوان شده و در گوشه های نشسته است. بدن دروغی یعنی خود شیطان است که در همه جا حکمرانی می کند...

همه اعمال بد و ناپسندیده مانند پول پرستی، دزدی، آدم کشی و جنگ و جدال از او سر می زند. این شیطان در مغز همه ی رهبران و سیاستمداران محکم نشسته دستورات خود را صادر می نماید و همه ی کارهای این دنیا را اداره می کند. بزرگ ترین شخصیت دنیا وقتی بوی غذای مرده را حس می کند همه چیز را فراموش می کند. او نمی داند که این کار شیطان است، او نمی داند که این بوی خوشایند مواد حیاتی غذا یعنی خود سلامتی و تندرستی او می باشد که از درون دیگ به هوا می پرد و ناپدید می گردد. بزرگان، رهبران و سیاستمداران دنیا باید خوب بدانند

که اگر آن‌ها نتوانند بدن خود را اداره کنند، بر آن مسلط شوند و شیطان درونی را بکشند، هرگز نخواهند توانست میلیون‌ها افراد بشر را اداره کنند و دنیا را از این آشفتگی، بی‌نظمی و بدبختی نجات دهند.

همه‌ی پخته‌خوارها دو نوع فکر دارند که یکی از آن‌ها از بدن اصلی و دیگری از بدن دروغی سرچشمه می‌گیرد. در بعضی اشخاص بدن دروغی به قدری پرورش یافته است که بدن اصلی را کاملاً عاجز کرده و نمی‌گذارد که او کوچک‌ترین عقیده‌ی خود را بیان نماید. این گونه اشخاص با چشم‌های خون گرفته، با صورت سرخ شده و با شکم گنده وقتی کتاب زنده‌خواری را می‌خوانند و یا راجع به آن سخنی می‌شنوند تمام اختیار خود را به بدن دروغی خود یعنی به خود شیطان می‌دهند که با صدای بلند شروع به حرف زدن می‌کند و چنین می‌گوید: «بابا و لاش کن! زنده‌خواری چیست؟ مگر بیکاری؟ این حرف‌ها چیست؟ مگر این همه دانشمندان عقل ندارند؟ این همه غذاهای خوشمزه را نخوریم، عرق و ویسکی و آبجو نخوریم، سیگار نکشیم که یکی دو سال بیشتر عمر کنیم؟ اصلاً آدم برای چه زندگی می‌کند؟» و از این قبیل حرف‌های پوچ و بی‌معنی. این افراد تصورش را هم نمی‌کنند که نه فقط یکی دو سال بلکه اشخاص سالخورده و فرسوده، عمر عادی خودشان را با زنده‌خواری شصت الی هفتاد سال افزایش خواهند داد، آن هم چه عمری، **یک عمر بدون بیماری، بدون رنج و بدون غصه.**

در اشخاص دیگر که بدن اصلی هنوز کاملاً عاجز نشده است تحت اثرات مطالب کتاب، بدن اصلی از جای خود کمی تکان می‌خورد و چنین می‌گوید: «این آدم راست می‌گوید، آتش مواد حیاتی غذا را می‌کشد، نیاکان ما قبل از کشف آتش همه چیز را به صورت زنده می‌خوردند و چقدر هم نیرو و استقامت داشتند، همه‌ی موجودات زنده هم غذای زنده می‌خوردند، این قانون طبیعت است. همین‌طور که معلوم می‌شود بیماران بی‌شماری هم با زنده‌خواری معالجه می‌شوند.» متأسفانه این فکر در این نوع افراد خیلی کم دوام می‌نماید، کافی است بوی یک غذای مرده به دماغ آن‌ها برسد تا فوری شیطان از درون بدن دروغی برخیزد و با زبان فریبده چنین گوید: «گفته‌های این کتاب همگی صحیح و منطقی به نظر می‌رسد، ولی حالا ببینیم این همه دانشمندان و پزشکان چه می‌گویند. اگر این حرف‌ها کاملاً صحیح باشد آن‌ها هم قبول خواهند نمود، چه عجله‌ای داریم که ما فوراً زنده‌خوار بشویم و خودمان را از «جامعه» جدا سازیم، سعی می‌کنیم رفته رفته به این روش عادت نماییم.» بعضی اوقات این حرف‌ها را کسانی می‌زنند که فرصت انتظار را ندارند چون هیچ جای سالمی در بدن خود ندارند، روزانه ده‌ها نوع دارو مصرف می‌نمایند، هفته‌ای یک بار پیش دکتر می‌روند و در آستانه‌ی مرگ قدم می‌زنند و ندرتاً زمانی به خود می‌آیند که دیگر خیلی دیر شده است. تا به حال با این گونه اشخاص برخورد زیادی داشته‌ام که حرف‌های مرا قبول نکرده‌اند و اکنون همگی زیر خاک خفته‌اند. الساعه هم از این قبیل اشخاص فراوانند که وقت انتظار برای مطالعه‌ی طولانی در این دنیا ندارند. دل من برای این‌ها خیلی می‌سوزد ولی چه می‌توان کرد، من که به زور نمی‌توانم آن‌ها را به راه طبیعی برگردانم، به خصوص که اگر یکی از آن‌ها در آخرین روزهای زندگی خود کمی بیشتر میوه بخورد مردمان بدخواه می‌گویند: «زنده‌خواری کرد و مُرد!»

و اما اشخاصی هستند که در آن‌ها بدن اصلی اختیار خود را از دست نداده است ولی در حال چرت زدن است. در این گونه اشخاص حرف‌های منطقی کتاب زنده‌خواری فرصتی می‌دهد که بدن اصلی کاملاً بیدار شده و از جای خود برخیزد، حرف‌های کتاب را قبول کند، به حرف‌های اطرافیان خود اعتناء نکند، تصمیم قطعی بگیرد، مصرف خوراکی‌های مرده و مواد شیمیایی را در خانه‌ی خود به کلی قدغن نماید و کوچک و بزرگ با تمام خانواده زنده‌خوار بشوند. خواننده‌ی عزیز من آرزو می‌کنم شما نیز جزء این گروه اشخاص باشید و صدای شیطان را در درون خود خفه نمایید و آلت دست او نشوید.

زنده‌خواری این دنیا را به یک بهشت واقعی، بدون بیماری، بدون غصه و رنج و گرسنگی تبدیل خواهد کرد.

یک مرده‌خوار سی سال به خرج دیگران می‌خورد، می‌پوشد و فقط تحصیل می‌نماید، سی سال دیگر گویا کار می‌کند و اگر شانس داشته باشد ده پانزده سال هم در هنگام بازنشستگی به حالت ناتوانی زندگی خود را به یک نحوی می‌گذراند، آخرین پس‌انداز خود را به پزشکان تحویل می‌دهد و به خیال اینکه زندگی همین است و بس، از این دنیا تشریف می‌برد. اگر حساب کنیم که این شخص از مدت سی سال کار خود بیست و چهار، بیست و پنج سالش را هم برای سیر نمودن بدن دروغی، برای خاموش نمودن اعتیادات، برای کشتن و محو نمودن غذاهای طبیعی،

برای تسلیحات جنگی و برای مداوای بیماری‌ها تلف می‌نماید؛ نتیجه می‌گیریم که هر شخص مرده‌خوار در تمام مدت زندگی خود فقط پنج شش سال را صرف تولیدات، سازندگی و کشفیات مفید مانند زراعت، باغبانی، خانه‌سازی، راه‌سازی، ریسندگی، هنرپیشگی، نویسندگی و غیره می‌نماید. در مقابل این پنج شش سال، هر زنده‌خواری بعد از دوره‌ی سی ساله‌ی تحصیلی خود سه یا چهار برابر سی سال یعنی اقلأ صد، صد و بیست سال تمام در سلامتی کامل و با عقل و فکر سالم به کارهای مفید مشغول خواهد شد. اکنون مقایسه کنید مردم مرده‌خوار که با کار پنج شش ساله‌ی خود و با جسم و روح مریض توانسته‌اند این همه شهرها، کارخانه‌ها، راه‌ها، پل‌ها، هواپیماها، سفینه‌ها و غیره را بسازند، مردم زنده‌خوار با فعالیت صد، صد و بیست ساله و با جسم و روح سالم خود چه کارهای عظیمی انجام خواهند داد! آن‌ها قادر خواهند بود کوه‌ها و بیابان‌های خشک را به بهشت تبدیل نمایند...

اکنون زن و مرد و کوچک و بزرگ باید دست به دست هم بدهند و تا آخرین گرم این گوشت‌های لعنتی را از این دنیا ناپدید سازند. بزرگ‌ترین بی‌عقلی می‌باشد اگر بعد از این حرف‌ها کسی از لاغری بترسد و قسمتی از این گوشت‌های زائد را در بدن خود نگه دارد، زیرا یک کیلو گوشت زائد به معنی یک کیلو اضافه‌بار، یک کیلو مرض و زنده نگه داشتن خود شیطان می‌باشد.

برای رسیدن به همه گونه هدف‌های عالی لازم است تا آخرین گرم بدن‌های دروغی را حل کرده شیطان را از این دنیا بیرون راند.

اکنون در این دنیای مرده‌خواران بدن دروغی با بدن اصلی یعنی شیطان با انسان حقیقی کنار یکدیگر در یک منزل زندگی می‌کنند و پیروزی اغلب نصیب شیطان می‌شود. خواننده‌ی گرامی در هر کجا که هستی، هر سنی که داری، به هر عقیده‌ای که پایبند هستی، زن یا مرد هستی، اگر کمی نوع‌دوستی در وجود شما باقی است و مایلید کار خیری برای این مردم رنج‌دیده انجام دهید باید فوراً دست به دست هم بدهید تا این بدن‌های دروغی را تا آخرین کیلو محو و نابود نمایید و شیطان وحشتناک را کشته، این دنیا را از شر او رها سازید. با این کار، بدن اصلی یعنی آن انسان واقعی که خدا در نظر گرفته است با تمام جسم و جان و روح و فکر سالم آزاد می‌گردد و روز به روز پرورش می‌یابد. این است معجزه‌ی زنده‌خواری و فقط و فقط از این راه طبیعی و خدایی می‌توان کلیه‌ی بیماری‌ها، بدبختی‌ها، جهل و نادانی و گرسنگی این جهان را چاره نمود.

همه‌ی مذاهب، احزاب، فرقه‌ها، سازمان‌های بهداشتی، مؤسسات خیریه، نویسندگان و مدیران جراید که هر کدام از آن‌ها هدف انسان‌دوستی مشخصی دارند محال است که با وجود شیطان درونی بتوانند به هدف مقدس خود برسند. آن‌ها فقط از راه زنده‌خواری خواهند توانست به این مقصود نایل گردند.

برای گرگ خونخوار موعظه فایده ندارد، باید خون آن را عوض نمود.

برای امتحان یک تکه گوشت جلوی چند گرگ گرسنه بیندازید و ببینید که این گرگ‌های خونخوار با چه هاری به جان یکدیگر می‌افتند تا این تکه گوشت را از چنگ یکدیگر برابند و ببلعند. حتماً خواننده‌ی گرامی این منظره‌ی هولناک را خوب مجسم می‌سازد. حالا بیایید جلوی چند گوسفند گرسنه یک دسته علف بگذارید و ببینید این حیوان‌ها با چه آرامی و آسودگی شروع به خوردن این علف می‌کنند. انسان گوشت‌خوار و به علاوه مرده‌خوار چندین مرتبه از گرگ وحشی‌تر و خونخوارتر است. گرگ هم‌نوعان خود را نمی‌کشد، ولی انسان میلیون - میلیون می‌کشد، گرگ از سر ناچاری برای پر نمودن معده‌ی خود گوسفند را زنده - زنده می‌خورد، ولی انسان همین گوسفند را می‌کشد، با آتش دو مرتبه می‌کشد، صدها نوع کالباس، کنسرو و سایر مواد عجیب و غریب تهیه می‌نماید، ماه‌ها و سال‌ها نگه می‌دارد، به سُموم خالی تبدیل می‌نماید و به علاوه با عرق، شراب، ویسکی، سیگار و غیره خوی درندگی خود را ده برابر بالاتر از گرگ می‌برد. این انسان نیمه‌دیوانه اسلحه‌های وحشتناک اختراع می‌کند، میلیون‌ها نفر از هم‌نوعان خود را به کشتن می‌دهد تا از این خوردنی‌های «لذیذ»، از این «نعمت‌های خدایی» بیشتر سهم ببرد. در نتیجه اگر خودش با این اسلحه‌های اختراعی خود کشته نمی‌شود، توسط همین خوردنی‌های «لذیذ» خود را نابود می‌سازد و جوان جوان از این دنیا رخت بر می‌بندد.

با پند و اندرز، موعظه، نطق‌ها، مقاله‌ها، کنفرانس‌ها و غیره نمی‌توان خوی درندگی مردمان مرده‌خوار را از بین برد. بی‌شماری پیغمبرها، مذاهب، احزاب و سازمان‌های مختلف آمده‌اند تا این مردمان گمراه را به راه صحیح هدایت نمایند ولی نه تنها موفق نشده‌اند؛ بلکه روز به روز وضعیت این دنیا وخیم‌تر شده و دارد باز هم خطرناک‌تر می‌گردد. بیشتر نوجوانان امروزی (منظور، نسل جوانان در آن زمان است) یگانه معنی زندگی و یگانه مقصود خود را در دلخوشی وحشیانه‌ی موقتی جستجو می‌کنند. این قیافه‌های وحشی، این لباس‌های خنده‌آور، این جیغ‌های کر کننده، این حرکت‌های زشت و بی‌ادبانه، با این غذاهای بیماری‌زاه با این مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر و عیاشی این نسل جدید را به کجا می‌کشاند. چه عاقبت فلاکت‌باری در انتظار بشر می‌باشد، اگر فردا رهبری دنیا در دست این دیوانگان بیفتد!

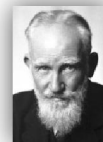
برای نجات از همه‌گونه بدبختی‌هایی که این دنیا را تهدید می‌کند و مخصوصاً برای رسیدن به صلح واقعی و همگانی هیچ راه دیگری وجود ندارد به غیر از اینکه خون همه‌ی مرده‌خوارها را توسط غذای زنده و طبیعی عوض کنیم و خوی حیوانی آن‌ها را تعدیل کنیم. انسان‌های نوع‌پرست و انسان‌دوست عجله کنید و زود بیدار شوید تا مدتی که این سیاستمداران و دانشمندان نیمه‌دیوانه، تمامی عقل خود را از دست نداده و بزرگ‌ترین بلا را روی این دنیا نیاورده‌اند دور هم جمع شده، دست به کار شویم تا هرچه زودتر جلوی این خطر را بگیریم.

فقط فکرش را بکنید، برای رسیدن به صلح ابدی و برای نجات یافتن از همه‌ی بیماری‌ها، چه سبک و چه سنگین مانند سرطان، بیماری‌های قلبی، بیماری قند و سایر بیماری‌های «صعب‌العلاج» فقط لازم است برنامه‌ی تغذیه‌ی بیمارستان‌ها را عوض نمود. با مبادله‌ی یک بشقاب غذای زنده و طبیعی، مردم از همه‌گونه فقر، گرسنگی، جنگ و جدال برای همیشه رهایی پیدا خواهند نمود...

سخن بزرگان و مشاهیر در مورد گیاهخواری

افراد مشهور زیادی نیز گیاهخوار شده‌اند و تعداد آنان نیز روز به روز در حال افزایش است. افرادی مانند: زرتشت، فیثاغورث، سقراط، افلاطون، لئوناردو داوینچی، لئو تولستوی (نویسنده مشهور روس)، جورج برنارد شاو (نویسنده مشهور ایرلندی و برنده جایزه نوبل)، چارلز داروین، گاندی، رایبند رانات تاگور (شاعر پر آوازه هندی)، نیوتن، آلبرت انیشتین، آلبرت شوایتزر (فیلسوف آلمانی)، بنجامین فرانکلین، رالف والدو امرسون (شاعر مشهور آمریکایی)، **Scott Jurek** (یکی از برجسته‌ترین دوندگان دوی فوق ماراتن)، سرگئی برین (یکی از دو مدیر شرکت گوگل) و بسیاری از دانشمندان، فیلسوف‌ها، هنرمندان و ورزشکاران که با جستجوی بیشتر، عده‌ی بیشتری از آن‌ها را پیدا خواهید کرد و این نشان می‌دهد که انسان‌های بزرگ و خیرخواه بشر نیز به این حقیقت پی برده‌اند و ما که از همه نظر آن‌ها را الگوی خود قرار می‌دهیم، ضروری است در امر تغذیه، سلامتی و رعایت حقوق حیوانات نیز از سخنان و تجربیات آن‌ها استفاده کنیم. در اینجا برخی از سخنان ارزشمند آن‌ها را در این رابطه نقل می‌کنم:

جورج برنارد شاو: تا زمانی که بدن ما گور زنده حیوانات کشته شده است، چطور می‌توانیم انتظار هر گونه شرایط ایده‌آل را بر روی زمین داشته باشیم؟ (نقل شده از یکی از نمایشنامه‌های جورج برنارد شاو (?))



لئو تولستوی: گوشتخواری در انسان، باقی مانده‌ی دوران بربریت است.

دکتر اتو کارک: شما می‌گویید میوه‌ها گران هستند؟ من از شما می‌پرسم داروها چه طور؟!

ای.جی. وایت: سرچشمه‌ی تندرستی، بیرون از دایره‌ی پزشکی است. تندرستی بستگی به رعایت قوانین تغییر ناپذیری دارد که بیماری محصول شکستن همین قوانین است.

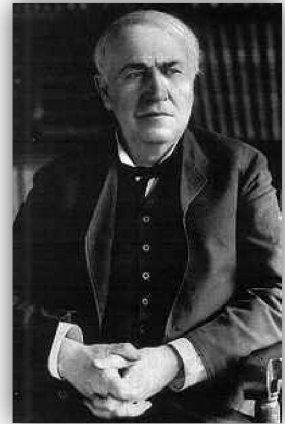
رابله: تندرستی ما، زندگی ما است. بدون تندرستی، نه زندگی وجود دارد و نه زندگی ارزش دارد.

پل و لیندا مک کارتنی: اگر دیوار کشتارگاه‌ها شیشه‌ای بود، همه گیاهخوار می‌شدند!

توماس ادیسون: من گیاهخوار و مخالف مشروبات الکلی هستم زیرا به این صورت بهترین استفاده ممکن را از مغزم می‌کنم.

نقل قول‌های دیگری از ادیسون:

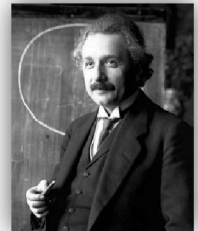
- عدم خشونت به والاترین اخلاق می‌انجامد که هدف تکامل است. مادامی که از آزار رساندن به تمام موجودات دیگر دست بر نداشته‌ایم، وحشی هستیم.
- پزشکان آینده از دارو استفاده نمی‌کنند، بلکه آن‌ها با برنامه ریزی برای یک زندگی سالم به همراه رژیم غذایی مناسب و ورزش، از بیماری پیشگیری می‌کنند.



مرسون: تو هم اینک شام خورده‌ای و کشتارگاه چه زیبا در مایل‌ها مسافت پوشیده شده! همدستی در جرم



انیشیتین: هیچ چیز جز تکامل در شیوه تغذیه با مصرف خوراک گیاهی به سلامتی انسان‌ها و یا افزایش بقا روی زمین کمک نمی‌کند. رژیم غذایی گیاهی تأثیر عمیقی بر ذات و طبیعت ما دارد. اگر تمام دنیا وار شود سرنوشت بشریت می‌تواند تغییر کند.



میشل مونتین: پس از این که اهالی رم خود را به تماشای کشتار حیوانات عادت دادند، به تماشای کشتار انسان‌ها روی آوردند. به کشتار گلا دیاتورها.

کی. دی. لنگ: همه ما حیوانات را دوست داریم. چرا بعضی از آن‌ها را حیوان خانگی می‌نامیم و برخی دیگر را ناهار؟!



هنری دیوید تورو: تردید ندارم که بشر ضمن تکامل تدریجی خود از خوردن حیوانات دست خواهد کشید، همان‌طور که قبیله‌های وحشی از خوردن یکدیگر دست کشیدند.

ویل کلاگ: چگونه می‌توانی چیزی را بخوری که چشم دارد؟

گان‌دی:

- از دید من ارزش زندگی یک بره کمتر از یک انسان نیست. من تمایلی ندارم جان یک بره به خاطر تن آدمیزاد گرفته شود.
- قربانی کردن حیوانات حرکت معکوس زمان است به سوی عقب افتادگی.
- از نظر من، گوشت غذای مناسبی برای گونه‌ی ما (انسان‌ها) نیست. اگر ما خود را اشرف مخلوقات می‌دانیم، به غلط از دنیای حیوانات پایین‌تر تقلید می‌کنیم.

دالایاما (Dalilama) رهبر مذهبی تبت:

هیچ دلیلی برای قصابی حیوانات به بهانه‌ی خدمت به تغذیه‌ی بشر وجود ندارد، در حالی که این همه جایگزین وجود دارد.

بودا: کسی که در جستجوی خوشبختی، با خشونت به سایر موجودات، که خود در آرزوی خوشبختی هستند، ظلم می‌کند خوشبختی را نخواهد یافت.

کنفوسیوس (فیلسوف چینی): کسی که یک بار فریاد حیوانی را در حال کشته شدن شنیده باشد هرگز نمی‌تواند گوشت بخورد.

جنیس سوانسون (Janice Suanson) متخصص رفتارشناسی حیوانات در دانشگاه ایالت کانزاس آمریکا: شما با یک تکه پلاستیک سر و کار ندارید. شما با حیواناتی سر و کار دارید که سیستم اعصاب مرکزی دارند و درد و رنج را حس می‌کنند.

منسیوس: اگر او را زنده دیده باشی، نمی‌توانی مرگش را تحمل کنی و اگر ناله او را بشنوی، نمی‌توانی خوردن گوشت او را تاب آوری.

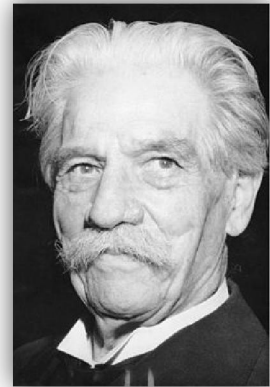
آر. جی. پورترز: ما نمی‌توانیم همزمان موجودات معنوی و حیوانات شکارچی باشیم!

فیثاغورث: آنچه انسان با حیوانات انجام می‌دهد، به انسان باز می‌گردد. کسی که با چاقو گلوی گاوی را می‌برد و نسبت به فریاد ترس بی تفاوت می‌ماند، کسی که با سنگدلی گوسفندی را ذبح می‌کند و پرنده‌ای را که خود به او غذا داده است، نوش جان می‌کند، چنین کسی چقدر از جنایت دور است؟!

نقل قول دیگری از فیثاغورث:

تا زمانی که انسان یک نابود کننده‌ی ظالم برای موجودات پایین‌تر است، هرگز سلامت و صلح را تجربه نخواهد کرد چون تا زمانی که انسان‌ها حیوانات را می‌کشند، همدیگر را نیز خواهند کشت.

آلبرت شوایتزر (فیلسوف و برنده‌ی جایزه‌ی نوبل) :



- تا زمانی که بشر دایره‌ی محبت خود را به همه‌ی موجودات زنده گسترش ندهد، به صلح دست نخواهد یافت.
- عادت خوردن گوشت با احساسات درونی ما هم‌خوانی ندارد.
- این همدردی انسان با همه‌ی موجودات است که از او یک انسان واقعی می‌سازد.
- هر مذهب یا فلسفه‌ای که بر اساس احترام به زندگی پایه‌ریزی نشده باشد، مذهب یا فلسفه‌ی واقعی نیست.
- بگذار هیچ کس از زیر بار مسئولیت شانه خالی نکند. تا زمانی که این همه رفتار بیمارگونه به حیوانات تحمیل می‌شود، تا زمانی که ناله‌های حیوانات تشنه در واگن‌های قطار ناشنیده می‌ماند، تا زمانی که این همه خشونت در کشتارگاه‌های ما روا می‌شود... ما همه در گناه شریک هستیم.
- آه خدای بزرگ، دعای ما را گوش کن... برای حیواناتی که از آن‌ها به سختی کار کشیده می‌شود، با آن‌ها به خشونت برخورد می‌شود؛ برای تمام موجودات منتظر اسیری که بال‌های خود را به میله‌ها می‌زنند؛ برای تمام آن‌هایی که شکار می‌شوند یا از بین می‌روند یا ترک شده‌اند یا ترسانده شده‌اند یا گرسنه هستند؛ برای تمام آن‌هایی که باید کشته شوند... و برای تمام کسانی که با آن‌ها سر و کار دارند یک قلب دلسوز و دست‌های نوازشگر و سخنان محبت‌آمیز آرزو می‌کنیم. ما را به دوستان واقعی حیوانات تبدیل کن تا در نعمت‌های بخشایشگر شریک باشیم.

رومن رولاند (نویسنده فرانسوی و برنده جایزه‌ی ادبی نوبل):

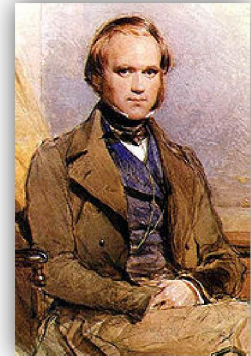
برای انسان آزاد اندیش، در آزار حیوانات چیزی غیرقابل تحمل‌تر از آزار انسان‌ها وجود دارد، چرا که حداقل مورد دوم (آزار انسان‌ها) بدی و فرد مرتکب جنایتکار محسوب می‌شود. ولی هر روز هزاران حیوان قصابی می‌شوند بدون آنکه اثری از پشیمانی به جا ماند، اگر هم کسی به این موضوع اشاره کند، مضحک به نظر می‌رسد و این جنایت غیر قابل بخشش است. این به تنهایی توجیه می‌کند که انسان‌ها سزاوار رنج کشیدن هستند. این فریاد انتقام خطاب به نسل بشر است.

آیزاک باشویتس سینگر (نویسنده‌ی آمریکایی و برنده جایزه‌ی ادبی نوبل):

- من فکر می‌کنم، دین آینده بر اساس گیاه‌خواری پایه‌ریزی خواهد شد. تا زمانی که مردم خون حیوانات بی‌گناه را می‌ریزند، هیچ صلح، هیچ آزادی و هیچ هماهنگی میان مردم نمی‌تواند وجود داشته باشد. کشتار و عدالت نمی‌توانند در کنار هم قرار گیرند.
- من حیوانات را برتر یا حتی برابر با انسان‌ها نمی‌دانم. دلیل رفتار شایسته با حیوانات، بر این حقیقت استوار است که ما اشرف مخلوقات هستیم. ما تنها گونه‌ای هستیم که قدرت تصور، تفکر و انتخاب اخلاقی را دارد و دقیقاً به همین دلیل، این وظیفه ماست که حقوق حیوانات را بشناسیم و به آن‌ها احترام بگذاریم.
- این سوالات به همان اندازه مرا آزار می‌دهند که ۵۰ سال پیش آزار می‌دادند. چرا کسی به دنیا می‌آید؟ چرا کسی رنج می‌کشد؟ در مورد من، رنج حیوانات هم مرا به شدت غمگین می‌کند. می‌دانید که من گیاه‌خوار هستم. وقتی می‌بینم مردم چقدر نسبت به حیوانات کم‌توجه هستند و چقدر راحت با این مسئله کنار می‌آیند که نوع بشر هر کاری می‌خواهد با حیوانات انجام می‌دهد چون چاقو یا تفنگ دارد، این به من احساس بدبختی و گاهی خشم در مقابل قادر مطلق می‌دهد. حرف من این است: "آیا لازم است افتخارتان با رنج این همه حیوان بی‌افتخار، موجودات بی‌گناهی که تنها می‌خواهند چند سال در صلح زندگی کنند پیوند بخورد؟" من احساس می‌کنم حیوانات همان قدر گیج هستند که ما هستیم. با این تفاوت که آن‌ها حرفی ندارند که بزنند. من گمان می‌کنم تمام زندگی می‌پرسد "من اینجا چه کار می‌کنم؟"

چارلز داروین:

- محبت به همه‌ی موجودات زنده، شریف‌ترین ویژگی یک انسان است.
- حتی در کرمی که در زمین می‌خزد، نور خدایی وجود دارد. وقتی تو موجودی را ذبح می‌کنی، خدا را ذبح می‌کنی.
- حیوانات وحشی هرگز برای ورزش نمی‌کشند. انسان تنها موجودی است که تنها برای سرگرمی موجودات هم‌نوع خود را زجر می‌دهد و می‌کشد.



الیس واکر (نویسنده آمریکایی و فعال حقوق زنان):

من از ته وجود خود این را می‌دانم که خوردن موجودی که برای خورده شدن پرورش داده شده است و هرگز شانس آن را نداشته است که واقعاً وجود داشته باشد، ناسالم است. این مثل آن است که تو بدبختی را می‌خوری، تو یک زندگی تلخ را می‌خوری.

سوئن هدین (جغرافی دان سوئیدی): من هرگز نمی‌توانم نور یک زندگی را که روشن کردن دوباره‌ی آن از قدرت من خارج است خاموش کنم.

جین میدوز (هنرپیشه‌ی آمریکایی):

من برای زنانی که هنوز هم کت‌های خز واقعی می‌خرند، خیلی متأسفم. آن‌ها دو لازمه‌ی مهم یک زن را کم دارند: قلب و حساسیت.

مری تایلر مور (هنرپیشه و کم‌دین آمریکایی): پشت هر لباس خز زیبا یک داستان وجود دارد؛ یک داستان خونین.

موبی (آهنگساز و خواننده آمریکایی):

اگر نمی‌خواهید کتک بخورید، زندانی شوید، کشته یا شکنجه شوید، نباید این رفتار را بر دیگران جایز بدانید، چه انسان‌ها و چه حیوانات.

کیم باسینگر (هنرپیشه‌ی آمریکایی): اگر می‌توانستید رنج را ببینید یا حس کنید، تردید نمی‌کردید... زندگی را باز گردانید. گوشت نخورید.

واینه ک. تلسون (نویسنده و فعال حقوق حیوانات):

امشب به من فکر کن، به چیزی که چشیده‌ای. آیا واقعاً چیزی به تو داده است؟ یا تو توانستی درد مرگ مرا در طعم آن بچشی؟ (از کتاب "دوراندیشی در مورد غذا").

فردریش نیچه (فیلسوف آلمانی):

سلامتی روانی از آشپزخانه شروع می‌شود.

نتیجه گیری

پس در این کتاب تا حدی به فواید اجتماعی گیاهخواری نیز پی بردیم و گذر زمان، مطالعه و تحقیق بیشتر، مزایای بیشتری از گیاهخواری را به ما نشان خواهند داد. خوب است در اینجا نقل قولی از پایان کتاب «فواید گیاهخواری»، اثر نویسنده‌ی بزرگ و با صداقت، صادق هدایت بیاورم که با بحث ما هم بسیار مرتبط است. این نویسنده‌ی شریف ایرانی که تقریباً در تمام آثارش سعی کرده مشکلات و عیوب را به ما گوشزد کند، در پایان کتاب مذکور آورده:

«اگر نژاد آدمی زاد باید روزی به اوج ترقی و تکامل برسد، در یک محیط طبیعی با خوراک نباتی (گیاهی) خواهد بود، چرا که گوشتخواری و تمدن مصنوعی او را فاسد کرده و به سوی پرتگاه نیستی می‌کشاند، مگر اینکه یک نژاد برومند و نو نهالی که زندگانی‌اش از روی قوانین طبیعت است، جانشین او بشود، وگرنه به طرز ننگینی نژاد او خاموش خواهد گشت.»

با استفاده درست از منابع طبیعی می‌توانیم به رستگاری برسیم، وگرنه تخریب طبیعت و نابود کردن همه چیز هنر نیست! در طبیعت منابع بسیاری وجود دارد که بسته به طرز استفاده انسان‌ها می‌توانند مفید یا مضر باشند. مثلاً نفت و گاز و زغال سنگ منابع طبیعی هستند که از آن‌ها محصولات بسیار زیادی تولید می‌شود، اما متأسفانه 80 درصد این منابع فسیلی بیهوده در اتومبیل‌ها سوخته می‌شود و هوا را هم آلوده تر می‌کند. حال اگر تکنولوژی خودروهای پاک و خودروهای خورشیدی پیشرفت کند و همه گیر شود، از همین منابع طبیعی به جای «سوختن» برای «ساختن» استفاده می‌شود که نتایج بسیار خوبی نیز در پی خواهد داشت و در آن صورت حتی می‌توان بیش از هر زمانی با طبیعت سازگار شد، مثلاً اگر ما انسان‌ها به لباس‌های شیک علاقمند هستیم، حیوانات گناهی نکرده‌اند که آن‌ها را به خاطر پوست و خزشان بکشیم. بنابراین مثلاً یک راه این است که با استفاده از صنعت نفت و پلاستیک، خزهای مصنوعی که زیبایی آن‌ها هیچ کم و کسری از خز طبیعی نداشته و با دوام تر هم باشد، ساخت و اگر مشکل دیگری این وسط پیش می‌آید، مانند آلرژی و حساسیت نسبت به خز مصنوعی، این هم چالشی است که انسان باید از یک راه مناسب آن را حل کند نه اینکه زندگی دیگر جانداران را به بهانه‌ی آن بگیرد.

یا اینکه مثلاً اگر کسی می‌خواهد در طبیعت برای تمدد اعصاب یک فعالیت آرام‌بخش انجام دهد، چرا ماهیگیری؟! آیا برای سرگرمی و آرام شدن ما حتماً یک مخلوق دیگر باید قربانی شود؟!

اتفاقاً اگر کمی فکر کنیم، چنین تفریحاتی را خونین و ننگین می‌یابیم و دقیقاً به همین خاطر است که با چنین کارهایی، هیچ وقت به آرامش واقعی نمی‌رسیم.

حال به نظر شما، بهتر نیست برای رسیدن به آرامش در طبیعت، یک درخت بکاریم که با این کار هم یک فعالیت آرام و مفرح انجام دهیم و هم گامی مثبت در احیای محیط زیست برداریم؟ به هر حال هر انسان در طول زندگی‌اش به طور مستقیم یا غیر مستقیم، خسارات زیادی را به محیط زیست وارد می‌کند پس چه بهتر و زیباتر که آن را جبران کند ضمن اینکه برای جبران آن فعالیت‌هایی توأم با لذت و آرامش انجام دهد و از ثمرات آن نیز برخوردار گردد. درختکاری به خصوص برای افراد سالخورده، یک کار بسیار نشاط بخش و مثبت است و هنگامی که آن درخت بزرگ شود و به ثمر برسد، لذتی به انسان دست می‌دهد که قابل توصیف نیست. می‌بینید که چه جایگزین‌های بهتری برای اعمال ناشایست و آسیب زدن به طبیعت وجود دارد. پس به دنبال راه‌های مثبت بروید تا برای خودتان و محیط اطرافتان نتایج مثبت به بار آورید.

خلاصه اینکه شیوه‌ی استفاده انسان از منابع طبیعی بسیار مهم است. یکی از بهترین اختراعات بشر که واقعاً به ساختن دنیایی بهتر کمک می‌کند، همین فناوری «اینترنت» است که باز هم نتایج حاصل از آن به چگونگی استفاده‌ی ما بستگی دارد. امیدواریم با کمک این فناوری، اطلاع‌رسانی گسترده برای معرفی بهتر فرهنگ گیاهخواری به جهانیان استفاده شده و هر چه سریع‌تر به تمدن واقعی و سازگاری کامل با طبیعت و محیط زیست برسیم. مهم‌ترین هدف در زندگی، خوب زیستن و رشد معنوی است که اگر چه اهداف دیگر هم اهمیت دارند و نباید برای رسیدن به آن‌ها هم از هیچ تلاشی فروگذار کرد، اما در هر صورت اصل زندگی نباید به فراموشی سپرده شود چرا که در آن صورت سایر جنبه‌های زندگی نیز بی‌معنی و بی‌حاصل خواهند بود. گران‌ترین مواد که ما حاضریم بابت آن‌ها پول زیادی پرداخت نماییم (مانند طلا و الماس) با اینکه خواص منحصر به فردی دارند، اما زنده نیستند و حیات در آن‌ها نیست! لذت اگرچه ارزشمندند و همان‌طور که می‌دانیم، برای ساخته شدن الماس از کربن به یکصد میلیون سال زمان نیاز است، اما ارزش حیات خیلی بیشتر از آن است که هنوز چند و چون آن بر ما چندان مشخص نیست. این فرصت حیاتی که به جانداران برای زندگی در این سیاره داده می‌شود، یک فرصت بی‌نظیر است که عقل حکم می‌کند از آن به بهترین شکل ممکن استفاده کنیم. ما این آزادی را داریم که هر طور می‌خواهیم زندگی کنیم، پس چه بهتر که انتخاب درست و خوش فرجامی داشته باشیم.

به امید آنکه هر کس هر چه می‌تواند برای بهبودی جهان انجام دهد و دریغ نکند...

منابع و مآخذ:

وب سایت انجمن گیاهخواران ایران: <http://www.iranvegetarians.com>

وب سایت دکتر زرین آذر: www.ZarinAzar.com

وب سایت وگن 10، دنیایی بهتر برای انسان و حیوان: <http://www.vegan10.com>

زنده خواری (خام خواری) فلسفه‌ی تغذیه و تندرستی _ نوشته‌ی آرشاور در آوانسیان _ چاپ چهارم، 1355

پخته خواری، یک عادت مرگ آور _ نوشته‌ی آرشاور در آوانسیان _ 1355

خام گیاهخواری؛ هم غذا، هم درمان _ نوشته‌ی علی اکبر راد پویا _ چاپ هفتم، تابستان 1376

خام گیاهخواری؛ خام یا پخته _ نوشته‌ی علی اکبر راد پویا _ چاپ 1385 _ نشر ثالث

فواید گیاهخواری _ نوشته‌ی صادق هدایت _ پاریس، مرداد 1306

خام گیاهخواری؛ شناخت رابطه غذا و محیط با انسان _ نوشته‌ی دکتر عبدالحسین نواب

استفاده از قوانین طبیعی در تغذیه‌ی سالم _ نوشته‌ی دکتر عبدالحسین نواب

زبان خوراکی‌ها _ نوشته‌ی دکتر غیاث‌الدین جزایری

Heal Yourself 101 _ by Markus Rothkranz (www.HealYourself101.com)

قدر دانی و سپاس ویژه:

در پایان جا دارد از تمام وب سایت‌ها و افرادی که در انتشار ویرایش‌های قبلی کتاب کمک شایانی نمودند، صمیمانه سپاسگزاری
نمایم و نام آن‌ها را به اطلاع همگان برسانم:

وب سایت‌های:

<http://www.parsbook.org> : پارس بوک

<http://www.mihanbook.ir> : میهن بوک

<http://www.30tdownload.com> : سی تی دانلود

<http://www.pars-pdf.com> : پارس پی دی اف

<http://www.rangindownload.com> : رنگین دانلود

<http://www.irpdf.com> : آی آر پی دی اف

<http://www.gigfdownload.ir> : گیفا دانلود

<http://ebook.veyq.ir> : کتابخانه ی مجازی ویکیو

www.takbook.com : تک بوک

<http://www.giga-download.com> : گیگا دانلود

<http://tikbook.ir> : تیک بوک

<http://www.yasdownload.com> : یاس دانلود

<http://farsibooks.ir> : فارسی بوکز

<http://www.tebyan.net> : تیبان

بهترین پزشک : <http://www.bestpezeshk.com>

کتابخانه ی دیار ما : <http://ebook.diyarema.com>

باز دانلود : <http://www.buzzdownload.com>

فراز دانلود : <http://farazdownload.ir>

زیتون دانلود : <http://zeytoondl.com>

کتابخانه ی بین المللی : <http://ketabkhane.org>

وب سایت کتابناک : <http://ketabnak.com>

کم حجم دانلود : <http://www.kamhajmdl.com>

طوفان دانلود : <http://www.2fundownload.net>

انجمن پاتوق یو : <http://forum.patoghu.com>

فان پرشین : <http://funpersian.com>

فان زون : <http://funzone.ir>

وب سایت دانلودها : <http://www.downloadha.com>

کانون انسان پاک، زمین پاک : www.PHCE.org

و دیگر وب سایت ها و انجمن هایی که در انتشار این ایبوک ما را یاری نمودند. بدون شک همکاری سازنده ی وب سایت های مذکور با اینجانب برای انتشار بیشتر و بهتر این کتاب، کمک شایانی به اطلاع رسانی هر چه بهتر نمود و واقعاً هرگونه تلاش و همکاری در این زمینه شایسته ی تقدیر است.

امید است در این ویرایش با توجه به تکمیل کتاب، عزیزان بیشتری در گسترش اطلاع رسانی سهمی شوند و ما را یاری کنند.

وبلاگ نویسان عزیز و مدیران دیگر وب سایت ها و انجمن ها،

اگر این کتاب را مفید می دانید، لطفاً شما هم در انتشار بیشتر آن سهیم باشید و آن را در وبگاه خود قرار دهید و در موردش بنویسید. پیشاپیش از هرگونه همکاری و اقدام مثبت شما صمیمانه

سپاسگزارم. ☺



یک خبر خوب:

چندی است وب سایت وگان دانلود، با هدف کمک به اطلاع رسانی هر چه بهتر با استفاده از کتاب ها و فیلم های مرتبط با تغذیه و سلامتی راه اندازی شده است. این وب سایت یک پروژه ی غیرانتفاعی بوده و به این امید راه اندازی شده که برای تک تک افراد مفید واقع شود. پس مشتاق دیدار شما در وگان دانلود هستیم:

www.VeganDownload.com

جهت هرگونه همکاری و همیاری، لطفاً به وب سایت وگان دانلود مراجعه کرده و با ما تماس بگیرید.