

به نام خداوند جان و خرد

می‌خواهی سالم شوی؟ قابلمه را فراموش کن!

جلد دوم

مؤلف:

انتشارات نسل نواندیش

جلد دوم

می‌خواهی سالم شوی؟
قابلمه را فراموش کن!



سید ماشاءالله فرخنده
(کشفی)

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows

فهرست مطالب

[سخنی با خوانندگان](#)

[مقدمه‌ای بر جلد دوم](#)

[تغذیه بیماران دیابتی](#)

[تغذیه کسانی که قند خون پایین دارند](#)

[تغذیه بیماران کلیوی](#)

فرخنده ماشاءالله ۱۳۳۶ -
می‌خواهی سالم شوی؟ قابلمه را فروموش کن! سیدماشاءالله
فرخنده (کشفی) وپرستار سارا امیرخانی
تهران: نسل نوآندیش ۱۳۹۶
۲۱۶ ص
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۷۴-۷

ایسبا
خنده‌خوری
Raw food diet
رژیم غذایی درمانی
Diet in disease
سالمی
Health
RM ۲۲۷ م ۹۱۳۹۶
۶۱۳۳۸
۲۱۷۷۲۸۱

می‌خواهی سالم شوی؟ قابلمه را فروموش کن!

سیدماشاءالله فرخنده (کشفی)

وپرستار: سارا امیرخانی

صفحه‌آرا: زهرا شعبانی

بازخوان نهایی: مهسا فروبش

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نوآندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۷۴-۷

ISBN: 978-964-236-874-7

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نوآندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نوآندیش: میدان ولیمسر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۲۲۲۲۷
www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com
NasleNowAndish

Private Windows
Go to Settings to activate Windows.

[پروستات](#)

[پوکی استخوان](#)

[کبد چرب و چربی خون](#)

[مراحل هفتگانه یک بیماری](#)

[ام.اس \(مولتی پل اسکلروز\)](#)

[تغذیه بیماران ام.اس](#)

[میگرن](#)

[تغذیه بیماران میگرنی](#)

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

[سرطان پوست](#)

[چگونه باید روزه درمانی گرفت؟](#)

[روزه شکستن](#)

[دندان درد](#)

[بوی دهان](#)

[نقش روان در سلامتی](#)

سخنی با خوانندگان

تا وقتی به این واقعیت آگاه نشویم که انسان مجموعه‌ای شامل جسم و روح و روان است و تا زمانی سالم می‌ماند که به این سه مقوله توجه کرده و برای هماهنگی و همکاری این اجزا تلاش معقولانه کند، وضعیت خوبی نخواهیم داشت.

تا وقتی که خودمان را فقط به بیماری‌های جسمی مشغول کنیم، نه شبه‌علم پزشکی قادر است مشکلات عدیده ما را درمان کند و نه روش‌های سنتی و چینی و آسیایی و اروپایی.

رویدن قارچ‌وار بیمارستان‌های روانی سر هر چهارراهی، گواه این واقعیت است که تعداد بیماری‌های روانی یا نفسانی ما کمتر از بیماری‌های جسمی نیست و نمی‌توان با سب و گلایی،

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

این مشکلات اعم از جسمی و روانی را برطرف کرد.

در این کتاب به بیماری‌های روانی بیشتر توجه و سعی کرده‌ام خواننده را تا حد زیادی با نارسایی‌های روانی که به نحوی روی جسم نیز تأثیر می‌گذارند، آشنا کنم.

سال‌هاست که کتاب «می‌خواهی سالم شوی؟» قایلمه را فراموش کن!« در ایران به چاپ می‌رسد و با وجودی که مردم ما علاقه چندانی به خواندن کتاب ندارند، پرفروش‌ترین کتاب کشور شده است. در حالی که کتاب‌های دیگر من سال‌ها در انتشاراتی‌ها منتظر شرایط مناسبی برای چاپ می‌مانند. عدم چاپ به‌موقع کتاب‌هایی که آن‌ها را طبق نظم و قواعد خاص خودشان نوشته‌ام، باعث شده است که کمتر به موضوع کتاب و چاپ آن‌ها توجه کنم.

چاپ کتاب حاضر در این سال‌ها، باعث تحولی عظیم در تغذیه و اثر آن بر تندرستی شده است، آن هم در دوره‌ای که انسان بیش از هر زمان دیگری بیمار می‌شود و ثابت شده است که انسان بیمار نمی‌تواند با دارو و روش‌های پزشکی دوباره سالم شود.

همواره به این موضوع واقف بوده‌ام که این کتاب گرچه رئوس اصلی یک تغذیه انسانی و فلسفه

درست خوردن و سالم شدن را توصیه می‌کند، اما جامع و کامل نیست و باید ضمیمه‌ای به آن افزوده شود تا اصولی‌تر و بهتر به خوانندگان کمک کند.

در جلد اول به طور کلی رئوس مطالب و فلسفه تغذیه بیولوژی انسان توضیح داده شد. در این جلد مایلم به خوانندگان نکاتی را یادآوری کنم که در جلد پیش موشکافانه به آن پرداخته نشد؛ زیرا در جلد اول به طور عمومی به همه پیشنهاد شد که اگر می‌خواهید سالم شوید، خام‌خواری کنید اما روش صحیح خام‌خواری برای افراد مختلف با بیماری‌های متفاوت، توضیح داده نشد.

طی مدت بیش از بیست و پنج سالی که با خام‌خواری و درمان بیماری‌های متعدد افراد مختلف تجاری را کسب کرده‌ام، ضروری می‌دانم در این کتاب در اختیار علاقه‌مندان قرار دهم تا با شناخت قانون‌مندی‌هایی که برای کسب تندرستی ضروری است، بهتر عمل کنند و با خام‌خواری راحت‌تر و اصولی‌تر دوباره بتوانند سلامتی از دست رفته خود را به‌دست آورند.

عزیزانی که با بنده آشنا هستند، می‌دانند که من نمی‌نویسم تا خود را از شر بیکاری خلاص کنم یا پولی به‌دست آورم، بلکه نتیجه تجارب شخصی‌ام را در مورد جسم خود و کسانی که لطف داشته‌اند و مرا شریک تندرستی خود کرده‌اند، می‌نویسم و امید است که با درج این مطالب، شما

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

نتیجه بهتری بگیرید و اشتباه‌های من و سایر کسانی را که خام‌خواری کرده‌اند، تکرار نکنید.

من برای به‌دست آوردن تندرستی مجدد، سال‌ها با مواد خام تغذیه کردم و در اثر این اشتباه تغذیه‌ای، صدمات جبران‌ناپذیری متحمل شدم که مایلم به این وسیله به شما هشدار دهم که اشتباه‌های بنده و سایرین را تکرار نکنید.

در جلد اول به طور کلی خام‌خواری و میوه‌خواری توصیه شد که در اصل درست است، اما همان‌طور که شما نیز می‌دانید، برخی از افراد نباید بعضی از میوه‌ها را مصرف کنند؛ مثل دیابتی‌ها و اشخاصی که به بیماری‌های کلیوی یا تیروئید و... دچار هستند.

در این جلد دقیق‌تر و موشکافانه‌تر به اصول پرداخته می‌شود تا بتوانیم در این دنیای پر از اطلاعات غلط، بر کج‌فهمی‌ها و تفسیرهای نادرست بیشتر غلبه کنیم و از اطلاعاتی که در اختیار داریم، نهایت استفاده را بکنیم.

درست کار نمی‌کند و برای کسب تندرستی از دست داده، خود را در اختیار کسانی به اسم دکتر و متخصص می‌گذارد که کمترین شناختی از او ندارند.

خویش‌نشناخت مسکین آدمی

از فزونی آمد و شد در کمی

طرح این موضوع که برای همه انسان‌ها، برنامه یا روش تغذیه یکسانی وجود دارد که با دنبال کردن آن همه می‌توانند سالم شوند، ادعایی بی‌پایه و اساس و دور از واقعیت است.

نتیجه تحقیقات در خصوص تغذیه انسان، باعث شده است که اکنون در این قرن جنون زده بدانیم که نمی‌شود یک نوع تغذیه را به همه توصیه کرد، بلکه خرد طبیعی هر کس باید با هشیاری جسمی خود، آگاهانه از میان طیف گسترده مواد غذایی شناخته شده، مناسب‌ترین و بهترین‌ها را برای خود انتخاب کرده و مصرف کند.

همواره باید این موضوع را در نظر داشت که ما، نه تنها دارای هشیاری جسمی هستیم که ما را

مقدمه‌ای بر جلد دوم

اگر به زندگی وصل بودیم، مانند هر باشندده (موجود) دیگری باید خودمان می‌دانستیم که از بین همه مواد غذایی که تا کنون آگاهانه یا ناآگاهانه در دهان گذاشته‌ایم، کدام‌ها برای ما مفیدترند و سلامتی‌مان را تضمین می‌کنند.

هرگز یک درخت سیب جوان از درخت سیب پیری نمی‌پرسد که من چگونه سیب بدهم یا چگونه غذای خود را از زمین به دست آورم، زیرا به طور ذاتی به زمین و قواعد بازی طبیعت متصل است و به وسیله خرد طبیعت، تمام نیازهای خود را تأمین می‌کند.

این فقط انسان مسموم، مغشوش و از اصل خود جدا شده است که هنوز هم نمی‌داند چرا بدنش

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

قادر می‌سازد اجسام را بشناسیم (به قول دانشمندان انسان‌هایی ماده‌شناس یا ماتریالیسم که دنیای اجسام را خوب می‌شناسیم و تا اندازه‌ای خواص آن‌ها را نیز شناخته‌ایم) بلکه اطرافمان پر از موادی است که در طول تاریخ تکاملی خود آن‌ها را شناخته و از آن‌ها در زندگی خود استفاده کرده و می‌کنیم، بدون اینکه به این مهم واقف باشیم که آیا واقعاً بدن ما می‌تواند این مواد را هضم و به موادی تبدیل کند که مانند مشتقات خون‌مان باشد؟

پشت این مواد نوعی هشیاری است که آن‌ها را شکل می‌دهد. این هشیاری، همان هشیاری جسمی نیست و با دنیای اجسام رابطه مستقیم ندارد بلکه به‌عنوان هستی‌دهنده اجسام، قانون هستی این مواد را در خود دارد.

این دنیای غیرجسمی که اجسام روی آن ساخته می‌شوند، همواره مکمل ماده و همان چیزی است که ما آن را به نام روح یا جوهر اصلی مواد می‌شناسیم و شکل‌دهنده تمام موادی است که بدن ما را هم دربرمی‌گیرد.

این هشیاری که ما با حواس پنجگانه و موادشناس خود قادر به دیدن آن نیستیم، قانون و چگونگی شکل‌گیری مواد و ادامه زیست آن‌ها را تعیین می‌کند.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

تداوم همکاری و هماهنگی بین روح مجرد که جوهر اصلی هستی و همان هشیاری مطلق است و بر تمام قانونمندی‌های اجسام غالب است، باعث بقای ماده می‌شود و چگونگی تبدیل و تکامل آن را میسر می‌سازد.

ما نمی‌توانیم این قوانین ساده و ابتدایی را درک کنیم، چون باشنده‌ای فراموشکار و در خود گم شده‌ایم. بله، انسان دیر زمانی است که خود را گم کرده است. هر کدام از ما پیامبرانی خواب‌آلود هستیم که در خواب ذهن به‌سر می‌بریم و در خود چنان گم شده‌ایم که ابتدایی‌ترین قوانین دربرگیرنده جسم خود را از یاد برده‌ایم.

نتیجه بیش از بیست و پنج سال تحقیق و تجربه در خصوص علت بیماری‌ها و چگونگی به‌دست آوردن تندرستی، بنده را به این مهم واقف کرده است که باید بر کتابی که سال‌ها پیش ترجمه کرده‌ام و در دسترس عموم است، نقدی بنویسم و این کتاب را که در ابتدا رهنما و مشوقم بود، مورد نقد و بررسی قرار دهم.

زمانی که این کتاب تازه در آلمان منتشر شده بود و با آن آشنا شدم، اطلاعات آن نه تنها برای من، بلکه برای مردم آلمان نیز تازگی داشت و در رسانه‌ها نیز غوغا به‌پا کرد.

عزیزانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند، بیمارانی هستند که تمام روش‌های درمانی متداول را امتحان کرده و سرخورده، روی دست خود مانده‌اند و نمی‌دانند که چرا بیمار شده‌اند و برای سالم شدن چه کارهایی باید انجام دهند تا تندرستی از دست‌داده را دوباره به دست آورند.

وقتی کسی این کتاب را مطالعه می‌کند و تصمیم می‌گیرد که طبق رهنمودهای آن از خوردن غذاهای پخته پرهیز کرده و فقط با مواد خام تغذیه کند، پس از مدتی که از ماه غسل با مواد خام سپری می‌شود، سروکله یک سری مشکلات پیدا می‌شود که برخی فکر می‌کنند در اثر خوردن مواد خامی است که شخص طبق تجویز این کتاب آن‌ها را مصرف کرده است.

در این کتاب قصد دارم به خوانندگان بگویم؛ درست است که انسان موجودی میوه‌خوار است، اما همه افراد نمی‌توانند از تمام میوه‌ها استفاده کنند.

وقتی کسی برای اولین بار بیمار می‌شود و نزد پزشک می‌رود و او برایش دارو می‌نویسد، سپس داروها را تهیه کرده و به اصطلاح برای درمان بیماری خود آن‌ها را مصرف می‌کند، متوجه می‌شود که حالش خوب شده و دیگر مشکل سابق را ندارد. مدتی بعد از مصرف داروها و پایان ماه غسل و خوشگذرانی‌هایش با داروها که می‌تواند به خوردن و بی‌نظمی گذشت‌هانش ادامه دهد،

وقتی داروها باعث فلج سلسه عصبی‌اش شدند و دیگر بدنش واکنشی نشان نداد، متوجه می‌شود که داروها فقط برای مدتی روی بیماری‌اش را پوشانده‌اند و کمی تسکین یافته است و زمانی که مصرف آن‌ها را قطع می‌کند، دوباره مشکلات قبلی پیدا می‌شود. بنابراین مجدداً به پزشک مراجعه می‌کند و می‌گوید که با آن داروها خوب نشده و دکتر چون چیز دیگری جز تجویز دارو و عمل و اشعه و سلول‌های بنیادی نمی‌شناسد، سرش را پایین می‌اندازد و باز داروی جدید و البته قوی‌تری را برای او می‌نویسد و این روند ادامه می‌یابد تا اینکه سرانجام، روزی بیمار طبق توصیه کسی با روش طبیعی تندرستی و احتمالاً با بنده آشنا می‌شود و خواندن «کتاب قابلمه را فراموش کن» را شروع می‌کند و مثل همان جریان مصرف داروها که در ابتدا خود را خوب حس می‌کرد، با خوردن میوه‌ها و مواد خام که آن‌ها نیز داروهای طبیعی و غذای اصلی ما هستند، خود را خوب حس می‌کند، غافل از اینکه این خوب شدن نیز مانند مصرف داروها موقتی است و به‌زودی باید با عوارضی دست و پنجه نرم کند که در اثر تغییر تغذیه و بحران‌های پاکسازی به‌وجود می‌آید.

تنها فرق بین عوارض جانبی داروها که روی بیماری را می‌پوشانند و برای مدتی مشکل شخص را تسکین می‌دهند و عوارض جانبی میوه‌ها، در این است که عوارض جانبی داروها به‌وجود آوردن بیماری‌های جدید و نابودی بیشتر اندام‌ها و کل بدن است، اما عوارض جانبی میوه‌ها این است

این وضعیت تا آخر عمر ادامه داشته و او برای همیشه می‌تواند نان و پنیر را بخورد.

این اندوخته‌های بدن است که به ما اجازه می‌دهد تا این اندازه عیاشی و خودآزاری کنیم و سال‌ها تغذیه غلط داشته باشیم. وقتی آن‌ها به پایان برسند، که در بیماران این طور است، آن وقت باید آگاهانه‌تر دست به دهان برد.

این یک روند عمومی است که زندگی، با درد ما را بیدار می‌کند و با ایجاد درد ما را وامی‌دارد که به قوانین آن احترام بگذاریم. در حقیقت درد، فرمان برگشت به زندگی است.

همه ما باید روزی به اصل خود که همانا هشیاری است، برگردیم و با آن چیزی یکی شویم که در اصل بوده‌ایم، همانا آن هشیاری است که از ترکیب دو سلول نر و ماده، موجود جدیدی مثل من و شما را به‌وجود می‌آورد.

به نوزادی که تازه متولد شده است و نه چیزی می‌بیند و نه حواس پنجگانه‌اش هشیار شده و با چشمان بسته پستان مادر گرفتن، در بطن سلول‌هایش برنامه‌ریزی شده و به طور طبیعی این کار را انجام می‌دهد، دقت کرده‌اید؟

که بعضی مواقع حس می‌کنیم حال خوبی نداریم و سلامتی و تندرستی را از دست داده‌ایم که با اصلاح تغذیه این عوارض از بین می‌روند و شخص زودتر به نتیجه می‌رسد. اعضای هم که طی چند قرن توانایی هضم بعضی از میوه‌ها را ندارند و باعث ناخوشی شخص می‌شوند، همچنان نامرتب و به اصطلاح بیمار می‌مانند تا اینکه شخص آگاه می‌شود که مصرف آن‌ها درست نیست. علامتی که در هنگام خام‌خواری برای شخص به‌وجود می‌آید، همگی از علائم پاکسازی و نتیجه آن، تندرستی است که شخص سال‌ها از آن محروم بوده است.

هر اندازه که شخص آگاهی بیشتری داشته باشد و زودتر کشف کند که از بین مواد خام کدام یک را نباید بخورد، سریع‌تر به‌هدف می‌رسد و از ضربه بیشتر به بدن خود جلوگیری می‌کند.

بنده مدت بیست و پنج سال است که با تغذیه و خام‌خواری دست و پنجه نرم می‌کنم و هنوز با خوردن مواد خام مشکل دارم. بعضی مواقع مواد خامی را مصرف می‌کنم که قبلاً با آن‌ها مشکلی نداشتم، اما به‌تدریج که پیرتر می‌شوم و ذخیره بدنم بیشتر ته می‌کشد، متوجه می‌شوم فلان غذا که دو سال پیش بدون مشکل می‌خوردم، اکنون با آن سازگاری ندارم.

دقیقاً مثل این است که ما به غلط حدس بزنیم که اگر فلاحی با خوردن نان و پنیر مشکل ندارد،

درد رانهاست و به ما یادآوری می‌کند که راه و روش زندگی ما غلط است و باید خود را اصلاح کنیم.

وقتی که درد داریم، نباید بدن را نزد پزشک ببریم و با دارو او را گیج و منگ کنیم، بلکه باید گوشه‌ای بنشینیم و علت ناخوشی خود را پیدا کنیم.

در طول تاریخ تکامل زندگی انسان، نسل‌هاست که از قوانین طبیعت فاصله گرفته‌ایم و تمام قوانین بیولوژی و فیزیولوژی بدن خود را مختل کرده‌ایم. در طی این زمان، بعضی از اقدام‌های ما تغییر شکل داده و از حالت طبیعی خود خارج شده‌اند (همچنان که در بیماران سرطانی می‌بینیم که در اثر تحولات ارگانیکی، اعضای از بدن یا تحلیل رفته یا تغییر شکل داده یا در کنار بافت‌ها و اندام‌ها، بافت‌های زائد رشد کرده است) و بدن کمتر توانایی هضم مواد خامی را دارد که روزگاری انسان‌های اولیه، یعنی اجداد ما قبل از کشف آتش، خود را با آن‌ها سیر می‌کردند.

اصولاً در طول قرن‌هایی که از تغذیه طبیعی دور شده‌ایم و غذای خود را می‌پزیم و آنزیم‌های بیولوژی مواد را در اثر حرارت تغییر می‌دهیم، باعث شده‌ایم که آنزیم‌ها یا دیاستازهای بدن ما نیز تا اندازه‌ای خود را با این شرایط وفق دهند که این توافق آنزیمی در نهایت سبب مختل شدن

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

عملکرد آنزیم‌های بیولوژی و طبیعی بدن ما شده و به‌مرور نوسانات یا اختلالات آنزیمی که همان ترشح شیره‌های گوارشی است، ایجاد شده است.

فراموش نکنید که ما از انسانی صحبت می‌کنیم که قبل از کشف آتش وجود داشته و مانند حیوانات دنیای وحش، غذای طبیعی می‌خورده و از لحاظ بیولوژی بدن او برای سوخت‌وساز غذاهای خام ساخته شده است.

ما همه چیز را غلط یاد گرفته‌ایم و هرگز نمی‌خواهیم بدانیم که قوانینی در طبیعت وجود دارد که باعث بقای هستی شده است. یکی از این قوانین، «قانون مزرعه» است که شامل حال ما نیز می‌شود.

قانون مزرعه به ما می‌گوید: اول کشت کن، سپس صبر کن تا آنچه کاشته‌ای رشد کند و بعد حاصل زحمات خود را درو کن.

ما صاحب من دروغینی هستیم که هرگز نمی‌خواهد قانونمندی طبیعت را رعایت کند و مایل است که همه چیز را، در اسرع وقت به‌دست آورد. این انتظار بیجا باعث عدم درک درست ما از

رووند زندگی شده و درد را برای مان بهارمغان آورده است.

اشخاص زیادی با مطالعه کتاب می‌خواهی سالم شوی قابلمه را فراموش کن، یک‌شبه خام‌خوار می‌شوند و حتی داروهایی را که مدت‌ها استفاده می‌کردند، کنار می‌گذارند، غافل از عواقب این عمل بی‌خردانه!

ما نمی‌خواهیم این واقعیت را درک کنیم که حتی برای یادگیری رانندگی هم، از ابتدا معلم به ما این اجازه را نمی‌دهد که تخته‌گاز رانندگی کنیم و همواره توصیه می‌کند که در شروع با سرعت کم و به‌تدریج که مسلط شدیم، با سرعت بیشتر برانیم.

در کتاب مذکور، یادآور شده‌ام که تغییر تغذیه بهتر است به‌تدریج و گام به گام صورت گیرد و کسی نباید یک‌شبه خود را از مصرف داروها محروم کند.

وقتی کسی دارو مصرف می‌کند، تمام اعمال حیاتی بدن او سد شده و دیگر خودش نیست، بلکه این داروها هستند که بر بدن او حاکم شده‌اند، بنابراین قطع دارو باید به‌تدریج صورت گیرد و همچنین در کنار کم کردن داروها، مصرف داروهای طبیعی یعنی همان میوه‌ها و مواد خام آغاز

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

شود.

ما نمی‌دانیم که صبر کلید دروازه بهشت و رمز موفقیت تمام کارهاست، زیرا باشند کذایی که زندگی ما را به تله انداخته است، صبر را نمی‌شناسد و همه چیز را سریع و آنی می‌خواهد.

این همه تصادف و کشته، نتیجه نداشتن صبر است که من کذایی آن را نشناخته و سبب مشکلات عدیده می‌شود.

مثالی دیگر برای تان بزنم تا بیشتر این من کذایی را بشناسید. اخیراً به مردم کشورهای بلوک شرق (در گذشته جزو اقمار شوروی بودند و سیستم کمونیستی داشتند و بیشتر فقر را تجربه کرده بودند و اکنون عضو اتحادیه اروپا شده‌اند) اجازه دادند که به کشورهای دموکرات و مرفه اروپای غربی بروند و کار کنند. بعضی از این افراد وقتی به این رفاه‌خانه‌ها می‌آیند، از آنجا که می‌بینند چیزی ندارند و از قافله عقب افتاده‌اند، به جای اینکه برای خود کاری پیدا کرده یا حرفه‌ای بیاموزند، می‌خواهند که یک‌شبه تمام عقب‌افتادگی خود را جبران کنند و به همین دلیل دست به دزدی و اعمال مجرمانه دیگر می‌زنند و سر از زندان درمی‌آورند و پس از آزاد شدن، به کشور خودشان پس فرستاده می‌شوند. این نتیجه عدم صبر و پشت کردن به خرد

زندگی است که در واقع یکی از خصوصیات من دروغین است که می‌خواهد همه چیز را سریع به‌چنگ آورد و نمی‌خواهد قانون جبران را رعایت کند.

امروزه حیواناتی که در کنار انسان‌ها زندگی می‌کنند هم غذاهای پخته می‌خورند و مانند انسان به بیماری‌هایی مبتلا می‌شوند که در اثر دور شدن از قواعد زندگی و اسارت توسط انسان و در نتیجه عدول از تغذیه طبیعی است. البته این حیوانات مقصر نیستند و این ما هستیم که برای استفاده از آن‌ها و منافع خودمان، غذای پخته به خوردشان می‌دهیم.

در گذشته به علت بی‌سوادی، انسان‌ها کمتر به هشیاری و خرد طبیعی که در آغاز تولد از طرف طبیعت به هر کدام از ما هدیه داده شده است، آگاه بودند و همگی دور یک سفره جمع می‌شدند و آنگوشتی را که مادر پخته بود، با ولع تمام می‌خوردند و بی کار خود می‌رفتند. اما امروزه در نتیجه دسترسی به علم و دانش (که بیشتر وقت‌ها برهم‌زننده نظم و آسایش است) تعداد انسان‌های هشیار و آگاه بیشتر از گذشته و روح زمان دارای آگاهی بیشتری است. این آگاهی و هشیاری بیشتر، باعث شده که در یک خانواده چندنفره، هر کس تلویزیون و اتاق شخصی داشته باشد و برای مثال یکی گوشت نمی‌خورد و دیگری از لبنیات پرهیز می‌کند و آن یکی نسبت به نان، غلات، کاهو، اسفناج و... حساسیت دارد و دیگری هم با خوردن تخم مرغ دچار مشکل

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

می‌شود. خلاصه ما انسان‌ها در اثر هشیاری بیشتر، تا این اندازه متفرق شده‌ایم و به‌مرور درک می‌کنیم که کبوتر با کبوتر، باز با باز! و هر روز بیشتر به این اصل واقف می‌شویم که هر چیز جنس مثل خودش را جذب می‌کند و ازدواج بدون توجه به این مسئله در حال برچیده شدن است و انسان‌ها ترجیح می‌دهند تنها باشند، اما با کسی که از جنس خودشان نیست زیر یک سقف زندگی نکنند. این روند ادامه دارد و در آینده خانواده با شکل امروزی وجود نخواهد داشت.

تقریباً همه ما انسان‌ها، ناآگاهانه خود را از جریان زندگی و قانون طبیعت قطع کرده‌ایم و اسیر باشندهای مجازی به نام من تخیلی یا من ذهنی یا همان نفس اماره شده‌ایم و درجه زندگی را بسته و برای خود درد خریده‌ایم. اما باید بدانیم که تا وقتی آگاهانه خود را از این من دروغین که فقط اجسام را می‌شناسد و هشیاری جسمی دارد، جدا نکنیم، محال است به زندگی وصل شویم و زندگی، طبیعت یا خدا به ما دسترسی داشته باشد و به وسیله ما کارهایش را عملی کند.

زمانی روی خوشبختی را خواهیم دید که آگاهانه به کمک نورافکن هشیاری، خود را از این باشنده مجازی که ما خیال می‌کنیم او هستیم، جدا کنیم و به همان هشیاری و آگاهی‌ای وصل شویم که در گذشته بخشی از آن بودیم.

آگاهی، هشیاری و خرد طبیعت است که باعث این همه اعجاز می‌شود و از ترکیب دو نطفه و طی نه ماه، انسانی نو به‌وجود می‌آورد که به‌مرور هشیار و آگاه‌تر می‌شود. همین انسان به چنان هشیاری و آگاهی‌ای می‌رسد که آگاهانه خود را از دنیای ذهن که دنیای اجسام است، عقب می‌کشد و هشیارانه به هشیاری‌ای وصل می‌شود که در ابتدا بوده است.

جریان تکامل هشیاری نزد همه ما آشکار است و اگر به بجای‌ای که داریم نگاه کنیم، می‌بینیم که چگونه حواس پنجگانه او به‌تدریج هشیار می‌شوند و روزی فرامی‌رسد که نه تنها این حواس پنجگانه، بلکه حواس درونی دیگرش مانند حس تخیل، تفکر، الهام و وحی نیز هشیار می‌شوند و رادار طبیعی او بنا به استعدادش، تیز و تیزتر می‌شود.

داستان پیچیده این اعجاز آفرینش، چنان عجیب و در نوع خود بی‌نظیر است که فقط انسان‌هایی که خود را از ذهن جدا کرده‌اند، می‌توانند ذره‌ای به آن پی ببرند که آن‌ها نیز بیشتر اوقات، مات و میوهوت و متحیر و از این همه شگفتی در طبیعت انسان، در عجبند.

برای درک بهتر، لحظه‌ای در ذهن خود (بهترین ابزار آفرینش که مرکز فکر کردن است) تصور کنید که اگر روش تربیتی ما در خانواده و اجتماع، رقابتی نبود و سیستم آموزشی – تربیتی بر

اساس عشق بود و یک سیستم غیر انسانی و غیر طبیعی مسیر اصلی زندگی ما را با دستکاری روش تربیتی دگرگون نمی‌کرد؛ مانند زمان کودکی که یاد گرفته بودیم چگونه از خود محافظت کنیم و جدایی را تجربه کرده بودیم، این امکان همچنان وجود داشت که از ذهن جدا شویم و خود را در اختیار زندگی قرار دهیم. به این ترتیب، زندگی به وسیله ما زندگی می‌کرد و آن وقت می‌دیدیم که انسان کنونی در چه مرحله‌ای بود و دنیا چگونه دنیایی! نه مثل حالا که تصمیم گرفته‌ایم با من ذهنی و اندوخته‌های آن که حاصل شیوه تربیتی و علمی‌ای است که از طریق این سیستم کسب کرده‌ایم، زندگی را زندگی کنیم.

تا وقتی که با اندوخته‌های من ذهنی و باورها و دانش‌های او زندگی کنیم، هر کاری که انجام دهیم مانند کاشتن بادام پوک است! و زندگی ما نه رمقی دارد و نه برکت، زیرا ما با منی کار می‌کنیم که رقابتی شده است، مقایسه و قضاوت می‌کند و شعار «هر چه بیشتر، بهتر» را هم خیلی خوب یاد گرفته و برای این زیاده‌خواهی حاضر است به‌راحتی سر دیگران را زیر آب کند و حتی از قتل و نابودی دیگران هم هراسی ندارد. به‌ویژه اینکه باورهای این من کذایی او را در شرایطی قرار می‌دهد تا به‌سادگی درباره دیگران قضاوت کرده و حکم صادر کند.

افتادن در تله این باشند مجازی که از طریق هم‌هویتی با دنیای بیرون و حس مالکیت نسبت به

اجسام هستی خود را بر دیگران مسلط می‌بیند، باعث شده است که انسان امروزی با دنیایی از درد زندگی کند و تمام این دردها حاصل گرفتار شدن هشیاری در این باشنده کذایی است که در نهایت برای انسان: عصبانیت، اضطراب، پریشانی، حسادت، خود بزرگ‌بینی، غرور، تبعیض، ضدیت با دیگران، دروغ‌گویی و... را به ارمغان آورده است. این بیماری‌های نفسانی یا روانی او را در شرایطی قرار داده که در اثر منفی‌بافی و برتری‌طلبی، دائم در تشویش است و خون خود را با این بیماری‌های عصبی و روانی کثیف می‌کند.

در کتاب قابلمه را فراموش کن، کمتر درباره نقش بیماری‌های روانی یا نفسانی و اثر آن‌ها بر تندرستی صحبت شده است و عزیزی که این کتاب را خوانده و مطالب آن را در زندگی خود به کار گرفته‌اند، بدون توجه به نقش بیماری‌های نفسانی انتظار دارند با خوردن سیب و گلابی سالم شوند! که این باز از خواسته‌های من تصنعی است که یاد گرفته همه چیز را سیاه یا سفید ببیند.

انسانی که دروغ می‌گوید و دائم می‌ترسد که نکند دروغش فاش شود، انسانی که حسادت دارد و خود را با دیگری مقایسه می‌کند، انسانی که مضطرب است و اعتماد به نفس ندارد (این حالت بیشتر شامل دخترها و خانم‌هاست)، مدام در درون خود با کسی در حال جنگ و تضاد است و

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

جسمش در شرایطی قرار می‌گیرد که مرتب نامتعادل می‌شود و در نتیجه هورمون‌ها در اثر این اغتشاشات روانی از حالت طبیعی خود خارج می‌شوند، بدون اینکه شخص به نقش این مشکلات روانی آگاه باشد.

برای درک بهتر این مطالب از خود بپرسید، چرا من آرامش درونی ندارم و دائم در گذشته زندگی می‌کنم یا در آینده‌ای موهوم که اگر هم به وقوع بپیوندد، در همین لحظه حال که فضای بی‌نهایت عمیق یکنایی من با کل هستی است، به وقوع خواهد پیوست.

انسانی که با اجسام هم‌هویت شده است و زندگی را در پول، مقام، مدرک تحصیلی، زن و فرزند جستجو می‌کند و نمی‌داند که اجسام همگی محکوم به نابودی و فنا هستند و در هیچ یک از آنها زندگی وجود ندارد و نباید از آن‌ها هویت خواست؛ وقتی همه این امکانات را به دست آورد و خود را خوشبخت حس کرد، همین که یکی از آن‌ها از بین برود دیگر احساس خوشبختی نمی‌کند و به دلیل اینکه یکی از ابزار خوشبختی من ذهنی او فروریزخته است دچار بدبختی می‌شود و این نشان می‌دهد که خوشبختی به داشتن و جمع کردن اجسام مربوط نمی‌شود، بلکه یک حالت درونی بسیار عمیق است که انسان زمانی به آن می‌رسد که بداند اجسام و اشخاص به انسان خوشبختی نمی‌بخشند.

البته قصدم این نیست که بگویم پول چیز بدی است و داشتن پست و مقام و همسر و فرزند بد است، نه! بلکه می‌دانم که اگر کسی هشیارانه خود را از من ذهنی عقب بکشد و حضور ناظر داشته باشد و افکار خود را ببیند، چون دیگر منی وجود ندارد و منیت را کنترل و مهار کرده است، برکت زندگی بر اعمال او جاری خواهد شد و راحت‌تر صاحب پول می‌شود و اگر مسئولیتی را بپذیرد، آن را به بهترین نحو انجام می‌دهد و تمام اعمالش اتحادی است بین خود او و اجزای دیگر جامعه که همگی جزئی از خود او هستند.

کلمه عشق یعنی یکی شدن با همه چیز و خود را در همه چیز دیدن. بیرون کشیدن خود از باشندهای مجازی که ما را از دیگران جدا کرده است و به درایت و هشیاری و آگاهی نیاز دارد. ما زمانی به هشیاری دست خواهیم یافت که خودمان را زیر ذره‌بین خرد گذاشته و کژی‌ها و کاستی‌های خود را بشناسیم و سعی کنیم در این لحظه مقدس، به عنوان ناظر حضور داشته باشیم و خود را از گسستگی فکری و پریشان‌حالی نجات دهیم.

به علت نداشتن مطب در ایران، بعضی مواقع از مطب دوستان استفاده می‌کنم یا عزیزی را در منزل بستری می‌کنم تا یک هفته‌ای بالای سرشان باشم که هم اعضای ضعیف‌شده آن‌ها را بشناسم و هم بتوانم تغذیه مناسبی برای‌شان تشخیص دهم و روش طبیعی تندرستی را به آن‌ها

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

بیمایم. جالب است که در بیشتر موارد مبتلایان به سرطان، من‌های ذهنی بسیار سرسختی دارند و بسیار مغرور و خودخواه هستند و حتی یک بار هم به این موضوع نیندیشیده‌اند که دنیا سخت گیرد بر مردمان سخت‌گیر.

تصور کنید از کسی می‌پرسید که آیا خوشبخت هستی؟ او می‌گوید بله، من شغل خوب دارم، درآمد عالی است، زنم مهربان و باوقاست، بچه‌هایم مدارک عالی دارند و به همین علت احساس خوشبختی می‌کنم. اما همین آدم اگر زنش از او جدا شود، کاخ پوشالی‌اش فروخواهد ریخت و به فقر بدبختی سقوط خواهد کرد.

تمام هدف بنده از ذکر این مطالب این است که به شما یادآوری کنم، چیزهایی که ما آن‌ها را برای خود اصل قرار داده‌ایم و برای کسب آن‌ها به هر دری می‌زنیم، قادر نیستند ما را خوشبخت کنند.

ما انسان‌های قرن کنونی کسانی را دیده‌ایم که با من دروغین سال‌ها شاه و رئیس جمهور بودند و فکر می‌کردند که زندگی همیشه به کام‌شان خواهد بود و هرگز تصور نمی‌کردند که شاید روزی طبیعت یا زندگی دیگر به آن‌ها این اجازه را ندهد که بیش از این با من تصنعی زندگی کنند و

روزی برسد که مجبور شوند بپذیرند که زندگی تا ابد به ما این اجازه را نخواهد داد که تا این اندازه نسبت به قوانین آن بی تفاوت باشیم. این افراد در لحظاتی که زندگی به آن‌ها فرمان برگشت می‌داد، این ندا را نشنیدند و زندگی با آن‌ها کاری کرد که با سرهنگ قزاقی و شاه ایران و حسنی‌مبارک و صدام کرد.

ما در این قرن هنوز نفهمیده‌ایم که از مادران بیمار فرزندان بیمار به دنیا می‌آید و مرتب این نسل بیمار را گسترش می‌دهیم و کسی قادر به درک این مشکل نیست که چرا اکنون دختران ما در ده سالگی، هر ماه خون بدن خود را از دست می‌دهند و بدن‌شان دائم عفونت می‌کند، اما برای رهایی از این ابتدال که به علت دور شدن انسان از قانون طبیعت به وجود آمده، چاره‌ای اندیشیده نمی‌شود.

این مادران در دوره‌ای از زندگی خود، به علت کمبود خون به انواع بیماری‌ها بخصوص سرطان مبتلا می‌شوند و در دوره یائسگی در اثر کمبود خون، دچار فاجعه‌ای به نام گرگرفتگی می‌شوند که تا کنون کسی علت این ضعف عمومی را که ناشی از کمبود خون بدن است، نمی‌داند.

مادران ما مرکز درد هستند و خانواده‌ها را می‌توان بیشتر به کشتارگاه تشبیه کرد، جایی که در

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

آن دروغ، حسادت، خودخواهی، تنفر از دیگران، رقابت، مقایسه و قضاوت را یاد می‌گیریم.

آیا در خانواده‌ها عشق هم وجود دارد؟ یا بیشتر برای هم نقش بازی می‌کنیم و مدام به هم دروغ می‌گوییم و خانه در عمل کانونی برای یاد گرفتن اعمال غیر انسانی و غیر عاشقانه است که سرتاسر زندگی ما را دربرگرفته است.

انسان هم‌هویت یا دنیای بیرون که خود را از زندگی جدا کرده، تا وقتی خودش را زیر ذره‌بین خرد نگذارد و بیماری‌های نفسانی خود را نشاند و حاضر به رها کردن آن‌ها نشود، محال است که سبب و پرتقال به‌تنهایی باعث تندرستی او شود.

دکتر هامر که علم پزشکی جدید آلمانی را به قول خود بنیان‌گذاری کرده، معتقد است که تمام بیماری‌های ما در اثر تضادها و درگیری‌های روانی به‌وجود می‌آیند و همه بیماران به اصطلاح سرطانی، قبل از ابتلا به سرطان به یک نوع شک روانی مانند: از دست دادن فرزند یا همسر دچار شده‌اند و به وسیله برطرف کردن این شک‌های روانی و رهایی از بیماری‌های نفسانی، می‌توانند سلامتی خود را به‌دست آورند که البته این نیمی از واقعیت است و اصولاً او به برهم خوردن شیمی بدن که علت تمامی بیماری‌هاست، اشاره‌ای نمی‌کند.

در فرهنگ عامیانه خودمان نیز می‌گوییم که حرص و جوش نخور که خونت کثیف می‌شود. این مثل بازگوکننده این واقعیت است که تا چه اندازه ناملایمات روانی بر سلامت جسم ما تأثیر دارند.

توضیح این مطلب به این دلیل است که شما را با نقش مشکلات روانی و بیماری‌های نفسانی بیشتر آشنا کنیم تا بدانید مادام که خود را آگاهانه از باشند کذایی که بر شما غالب شده و باعث جذابی شما از زندگی شده و درد را برای‌تان به ارمغان آورده است، رها نکنید، محال است که سلامتی از دست داده را بازیابید.

در کتاب قابلمه را فراموش کن، به طور کلی درباره فلسفه وجودی انسان و تغذیه انسانی مطالب فشرده‌ای را می‌خوانید که کلی و نشان‌دهنده تغذیه سالم است. اما روان ما نیز به تغذیه سالم نیاز دارد که ما تا کنون کمتر به آن اهمیت داده‌ایم. روزی بیمار هشتاد و دو ساله مبتلا به سرطان که تمام دهانش پر از غده و زخم شده بود و قادر نبود چیزی بخورد، مرا از اتریش به ایران دعوت کرد. با کلی زحمت و امتحان انواع میوه‌هایی که او می‌توانست آن‌ها را تحمل کند، بالاخره توانستم به طور محدود مقداری خوردنی به او بدهیم. اما طولی نکشید و روز دوم می‌خواست خودکشی کند، وقتی علت را جویا شدم، گفت که من دوست دارم سیگار بکشم و دخترم اجازه

نمی‌دهد. به او گفتم که در حال حاضر ثابت شده که سیگار یکی از عوامل سرطان است و شما که نمی‌توانید چیزی بخورید چطور با این دهان پر از زخم می‌خواهید سیگار بکشید؟! اما زیر بار نمی‌رفت و می‌گفت که سیگار تنها دلخوشی‌ای است که دارم و مرا آرام می‌کند و بیش از بیست سال است که سیگار می‌کشم و ترک آن برایم ممکن نیست.

همه ما اسیر باشند‌های مجازی شده‌ایم که جای اصل ما نشسته است، و با اینکه می‌دانیم برخلاف اصل خود عمل می‌کنیم، اما از دست این من مصنوعی آرامش نداریم. هر چه به او می‌گوییم که چرا دست از سر من بر نمی‌داری و حتی در بدترین حالت زندگی مرا مرتب گول می‌زنی و از راه راست منحرف می‌کنی؟! در جواب می‌گوید که این من بودم که تو را به این درجه از رشد و موقعیت اجتماعی رساندم و ترا دکتر کردم، وگرنه حالا مانند بیشتر دوستانت در مانده بودی و نه خانه‌ای داشتی و نه پستی و مقامی و نه زن و فرزند موفقی! از آنجا که این من هنرپیشه باعث شده است در این شرایط باشم، خوب می‌داند که من محصول او هستم و زمانی که به او می‌گویم، با داشتن تمام این چیزهایی که تو با زرنگ‌بازی و هنرپیشگی برایم به‌دست آورده‌ای همچنان احساس ناتوانی و زجر می‌کنم، می‌گوید حالا هر کاری که خودت می‌خواهی، انجام بده. اما لحظه‌ای بعد دوباره مرا به گذشته و آینده می‌برد و از این لحظه محروم می‌کند و هر بلایی که دوست دارد سرم می‌آورد. می‌دانم که اصل من چیزی به اسم درد نمی‌شناسد و تمام دردها از

جانب هنرپیشه‌ای است که به جای من نشسته و حاضر نیست به این راحتی مرا به حال خود بگذارد، بازنشسته کردن او نیز کار راحتی نیست، زیرا همواره مرا می‌ترساند و می‌گوید که اگر نباشم تو هرگز قادر نخواهی بود بر مشکلات خود غلبه کنی. این کش‌مکش تا زمانی ادامه دارد که بفهمیم، ما این هنرپیشه نیستیم و در اثر درد به خود بیاییم و بیشتر به آن چیزی تبدیل شویم که اصل ماست، همان هشیاری که از اول بوده‌ایم. سپس آگاه شویم که می‌توانیم به تدریج با این هنرپیشه کنار آمده و بر او مسلط شویم و اگر قرار بود که برای سلامتی خود مثلاً چند روزی روزه بگیریم، ما را نترساند و مزاحم نشود.

با ذکر این نمونه می‌خواهم به نقش روان (من ذهنی) در برقراری سلامتی اشاره کنم، اینکه تا چه اندازه مهم است که بین روان و جسم تعادل برقرار شود تا از انقلاب و طغیان درونی جلوگیری شود.

در طی این سال‌ها که با تغذیه، تندرستی و نقش مواد غذایی خود را مشغول کرده‌ام به این نتیجه رسیده‌ام که کتاب قابلمه را فراموش کن، یک کتاب مقدس است اما هرگز کامل نیست، زیرا نمی‌توان به همه گفت که بیا از پختنی‌ها دست بکش، خام‌خواری کن و میوه بخور تا سالم شوی.

میوه‌خواری یک هنر فراموش‌شده است. در طی قرن‌ها که ما خود را از قوانین طبیعت و تغذیه طبیعی جدا کرده‌ایم، دچار تحولات ارگانیکی و آنزیمی شده‌ایم و به همین علت برخی به هضم و جذب مواد قندی و اسیدهای موجود در میوه‌ها، قادر نیستند و باید سال‌ها بدن خود را از سلول‌های تغییر شکل داده، پاک کنند تا بتوانند با میوه تغذیه کنند.

تغذیه بیماران دیابتی

یک فرد دیابتی به علت تغییراتی که در سلول‌های پانکراس او به‌وجود آمده، قادر نیست گلوکز یا قند موجود در میوه‌ها را هضم کند و در اثر خوردن میوه‌های شیرین مانند انگور بدون هسته، خرما، موز، خرمالو، میوه‌های خشک‌شده و... ممکن است دچار شوک و در نتیجه تلف شود، به همین دلیل باید تغذیه او موشکافانه و بادقت برنامه‌ریزی شود.

برخی که درباره روش تغذیه درست این قبیل افراد هیچ اطلاع و تخصصی ندارند، خودسرانه پیشنهاد می‌کنند که این افراد تغذیه «وگان» را که شامل مواد غذایی گیاهی است، در پیش بگیرند. این نوع تغذیه بیشتر شامل نان، برنج، سیب زمینی، غلات و حبوبات است و آن‌ها کوچک‌ترین اطلاعی ندارند که این گروه از مواد که هم نشاسته و هم پروتئین دارند، چه بلایی

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

سر این افراد خواهند آورد.

در قرن نوزدهم گروهی در آمریکا به نام هاری کریشنرها با عنبربو دور خیابان‌ها راه افتاده بودند و به مردم پیشنهاد می‌کردند که اگر می‌خواهید سالم شوید از خوردن مواد حیوانی خودداری کنید. این افراد هرگز نمی‌دانستند که خوردن همین مواد گیاهی مانند نان و برنج سرطان‌زاست و برای انسان بیشترین مشکلات را به بار می‌آورد و نمی‌شود تغذیه‌ای خاص را به همگان توصیه کرد.

بنده این را درک می‌کنم که بعضی افراد به خاطر عواطف عمیق انسانی از کشتن و خوردن حیوانات دچار احساس گناه می‌شوند و معتقدند که نباید حیوانی را کشت و خورد که البته این شامل گیاهان هم می‌شود و آن‌ها نیز جان دارند و کشتن و خوردن‌شان می‌تواند عذاب‌آور باشد، اما ما انسانیم و یاد گرفته‌ایم که برای زنده ماندن باید موادی را بخوریم، حال این مواد می‌توانند حیوانی یا گیاهی باشند.

این یک واقعیت سؤال‌برانگیز است که ما طی قرن‌ها خود را از طبیعت و تغذیه طبیعی دور کرده و دچار مشکلات ارگانیکی شده‌ایم که بیشتر آن‌ها در اثر خوردن غلات و حبوبات است.

فراموش نکند که ما نسل‌ها صیاد بوده‌ایم و بدن‌مان بهتر از هر ماده دیگری با گوشت حیوانات کنار می‌آید.

بنده بیش از بیست سال است که انواع روش‌های تغذیه‌ای را روی بدن خود و بسیاری از هموطنان و خانواده‌ام امتحان کرده‌ام و می‌دانم که غلات و حبوبات ویران‌کننده تندرستی هستند و کسی که از این مواد استفاده می‌کند، هرگز نباید دنبال تندرستی بگردد.

یادآوری می‌کنم که انسان میوه‌خوار (نورخوار) و غذای طبیعی او مواد خام است. تا سنین مشخصی می‌توان از سبزیجات و انواع سالادها نیز استفاده کرد اما به تدریج که انسان وارد مرحله سالمندی می‌شود، توانایی هضم این مواد برای او مشکل می‌شود و باید با میوه‌ها تغذیه کند.

این قبیل افراد را که مشکل هضم مواد قندی دارند، باید کم‌کم با تغذیه‌ای که کمتر حاوی مواد قندی است، سیر کرد و به تدریج باعث پاک و فعال شدن سلول‌هایی شد که در غده لوزالمعده مسئول ترشح آنزیم انسولین هستند. این کار باید موشکافانه و به دقت انجام شود زیرا یک سال طول می‌کشد که بدن فرد با تأثیرات اقلیمی هر چهار فصل تطابق یابد و توانایی هضم مواد قندی را به دست آورد. این شرایط شامل حال کسانی می‌شود که قند خون بالایی دارند و در اثر ترشح

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

انسولین بیش از حد، سلول‌های ترشح‌کننده کم‌کار و از حالت عادی خارج شده‌اند.

تغذیه یک فرد دیابتی که از انسولین استفاده می‌کند و چاق است، باید بیشتر شامل سبزیجات، انواع سالاد، مواد پروتئینی مانند گوشت سفید و ماهی باشد که البته نباید سرخ شوند و باید به صورت کبابی یا بخارپز در فر تهیه شوند.

این گروه باید از مصرف بیشتر انواع لبنیات نیز پرهیز کرده و فقط گاهی از پنیر سفید استفاده کنند.

همچنین باید از خوردن انواع چربی‌ها بخصوص آوآکادو، روغن زیتون و چربی‌های نباتی سفت‌شده پرهیز کنند.

این افراد چاق اگر مایلند که زودتر بدن خود را با مصرف مواد خام پاک کرده و وزن‌شان را نیز متعادل کنند، بهتر است با انواع مرکبات، میوه‌های ترش و نیمه‌ترش، سبزیجات و سالادها تغذیه کنند و به تدریج از مصرف انسولین بکاهند و مرتب قند خون خود را اندازه بگیرند و به نوسانات آن در اثر مصرف این مواد توجه کنند. این روش تغذیه‌ای باعث می‌شود که قند خون بالا، سریع

متعادل شود.

افراد دیابتی که قند بالایی دارند، می‌توانند از مرکبات و میوه‌های نیمه‌ترش استفاده کنند. البته اگر کسی از گوشت استفاده می‌کند دیگر نباید از مرکبات استفاده کند، زیرا گوشت یک ماده بسیار اسیدی است و خوردن همزمان مرکبات که درصد اسید زیادی دارند، باعث پوک شدن استخوان‌ها می‌شود.

نباید اشتباه برداشت شود، وقتی پیشنهاد می‌کنم که بیماران دیابتی از گوشت استفاده کنند، منظورم همه آن‌ها نیستند، زیرا همان طور که پیشتر هم گفتم، برخی از این افراد به علت احساسات عاطفی با خوردن گوشت حیوانات دچار عذاب وجدان می‌شوند. این گروه نباید جنازه حیوانات را بخورند، بلکه باید با میوه‌های ترش و نیمه‌ترش، سالاد و سبزیجات و یکی از مغزها مخصوص پسته خام خودشان را سیر کنند.

این اشخاص که مدت‌ها از انسولین استفاده کرده‌اند، نباید یک‌روزه انسولین خود را کنار بگذارند، بلکه به‌مرور از انسولین خود بکاهند و سعی کنند که کم‌کم بدن‌شان را از مصرف انسولین بیرونی بی‌نیاز کنند.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

توصیه می‌کنم که در هفته اول، یک‌چهارم از انسولین را کم کنید و هفته دوم، دوچهارم آن را کم کنید و هفته سوم، سه‌چهارم کم شود و هفته چهارم، انسولین را قطع کنید و به‌دقت اعمال فیزیولوژی بدن خود را مورد توجه قرار دهید و سعی کنید با هشباری کامل و دقت، مراقب واکنش‌های پاکسازی بدن خود باشید و اگر متوجه شدید که سرعت پاکسازی زیاد است و باید مرتب استفراغ کنید و حالتان بد می‌شود، یک‌چهارم انسولین استفاده و سعی نمایید که جریان پاکسازی را کنترل کنید.

همه داروها روی جریان بیولوژی بدن را می‌پوشانند و باعث سد شدن اعمال حیاتی بدن می‌شوند و زمانی که از انسولین استفاده نمی‌کنید، بدن شما به حالت طبیعی خود بازمی‌گردد و به بیرون ریختن سموم، مخصوص انسولین ذخیره‌شده در لابه‌لای سلول‌ها شروع می‌کند که ممکن است این بیرون ریختن برای شما سریع و غیر قابل تحمل باشد که در این حالت با مصرف کمی انسولین دوباره بدن را از کار اصلی که خودترمیمی و خودپاکسازی است، دور می‌کنید. البته ایرادی ندارد و زمانی که دوباره خود را بهتر دیدید، این جریان پاکسازی را با شناخت و اعتماد به نفس بیشتر ادامه خواهید داد.

بیشتر کسانی که به‌عنوان بیماران دیابتی تشخیص داده می‌شوند، در اصل مشکل آن‌ها در اثر

ترشح کم یا زیاد انسولین نیست و باید دقت کرد که این فقط غدد مترشح انسولین نیستند که دچار اختلال شده‌اند، بلکه باید به این نکته نیز توجه داشت که بعضی مواقع اختلال در ترشح غده تیروئید یا کم و زیاد شدن هورمون‌های دیگر در کلیه‌ها و غدد فوق کلیوی که هورمون کورتیزون یا آدرنالین ترشح می‌کنند، باعث اختلال در ترشح و عدم هماهنگی در غدد مترشح تولیدکننده انسولین می‌شوند.

پاکسازی بدن کاری موشکافانه است و به حوصله نیاز دارد و شما نباید سعی کنید که این جریان یک‌روزه تمام شود.

مدتی نیاز است تا بدن شما در شرایطی قرار بگیرد که بتواند انسولین مورد نیاز خود را ترشح کند، زیرا شما مدتی انسولین مصنوعی درون آن ریخته و باعث مسدود شدن جریان طبیعی ترشح هورمون‌ها شده‌اید. البته بدن همیشه این توانایی را دارد که ضایعات را جبران کند، اگر شما شانس برای جبران به او بدهید.

بعضی از کسانی که مشکل هضم مواد نشاسته‌ای دارند و ما به آن‌ها بیماران دیابتی می‌گوییم، در غده تیروئید و کلیه‌های خود مشکل دارند و به همین دلیل باید از خوردن سبزیجات تند مانند

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

سیر، پیاز، تره، شاهی و کلم پرهیز کنند و اگر به خوردن سوپ سبزیجات مایل هستند، بهتر است در تهیه آن از این مواد تند استفاده نکنند.

مشکل دیگر در مورد خوردن گوشت این است که اشخاص مسن دستگاه گوارش ضعیفی دارند و با خوردن گوشت حتی در ترکیبی درست، دچار مشکل می‌شوند بنابراین باید از خوردن گوشت پرهیز کنند. افراد مسن سال‌ها با جنازه حیوانات جشن گرفته‌اند و خوشگذرانی‌های خود را کرده‌اند، از این رو بهترین غذا برای ما پیرها میوه است و باید آن‌هایی را انتخاب کنیم که کمتر مشکل‌زا هستند. پیدا کردن میوه‌های سازگار و مناسب برای هر شخص، بستگی به بیماری‌های ارثی و خانوادگی او دارد و هر کس باید بداند که پدر و مادرش چه بیماری دارند یا داشته‌اند و واقف باشد که خودش نیز به احتمال قوی به این بیماری‌ها دچار می‌شود.

کسانی که اضافه وزن دارند و چاق هستند و مشکل قندی دارند، باید بیشتر خود را با سبزیجات، سالاد و سوپ تغذیه کرده و اگر مشکل ندارند از گوشت سفید نیز استفاده کنند. گوشت قرمز بسیار خطرناک و بخصوص کبابی آن به وسیله زغال سرطان‌زا است.

در برطرف کردن بیماری‌ها باید به نقش روان و مشکلات روانی توجه شود و شخص بداند تا وقتی

در وجود خود با تضاد، تناقض و درگیری‌های روانی مواجه است و هنوز مشکلات نفسانی یا روانی خود را حل نکرده، اگر بهترین تغذیه را هم داشته باشد، محال است که بیماری‌اش مداوا شود.

یک بیمار دیابتی اصولاً دارای مشکلات کلیوی نیز است و به همین دلیل باید مشخص شود که کلیه‌ها تا چه اندازه‌ای ضعیف و از حالت طبیعی خارج شده‌اند.

کسانی که با تکرر ادرار مواجه هستند و مجبورند برای دفع ادرار شب‌ها بیدار شوند یا در بدن خود آب جمع می‌کنند و سر زانو یا مفاصل‌شان تورم می‌بینند، باید در تغذیه خود از مصرف مرکبات، هویج، خرمالو و حتی آلبالو و انارهای ترش خودداری کنند.

با این تفاسیر می‌بینید که تا چه اندازه به‌دست آوردن تندرستی کاری موشکافانه و دقیق است و به همین علت درصدد هستم این کتاب را که کامل‌کننده کتاب قابلمه را فراموش کن، است در اختیار شما قرار دهم، زیرا می‌دانم کسی این اطلاعات را ندارد که بتواند با خام‌خواری بر مشکل دیابت خود غلبه کند و بداند که برای سالم شدن حتماً نباید خام‌خوار شد. می‌دانم که ما ایرانی‌ها یک‌شبه دکتر و متخصص تغذیه می‌شویم و حال که به علت گسترش آگاهی به این واقعیت پی برده‌ایم که انسان موجودی خام‌خوار و میوه‌خوار است، به‌غلط خود را متخصص قلمداد می‌کنیم.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

در این دنیایی که همه دانش‌ها تخصصی شده، هر کس باید در پی کار و تخصص خودش باشد و در کار دیگران دخالت نکند که البته گاهی ما برای مطرح کردن خود و بزرگ کردن من دروغین، دست به هر اقدامی می‌زنیم.

شک نیست که انسان میوه‌خوار است اما به علت تحولات ارگانیکی، همه انسان‌ها قادر نیستند که میوه‌خواری کنند و باید بدن خود را برای خوردن میوه آماده کنند. این راه طولانی است و ما تا دم مرگ باید برای سلامتی خود و در نتیجه زندگی سالم تلاش کنیم.

داشتن درگیری و تضادهای درونی، پریشانی و اضطراب، دائم در ذهن با کسی دعوا کردن و نداشتن آرامش درونی مانند خوره تندرستی را از بین می‌برد و باعث بروز مشکلات و بیماری‌های روانی و جسمی بسیاری می‌شود، تا جایی که حتی یک نفر هم در این سیاره سرطان‌زده سالم نیست.

همه ما یا علائم یک بیماری را داریم یا به صورت پنهانی به نوعی از بیمارهای جسمی یا روانی مبتلا هستیم که روزی سروکله یکی از آن‌ها پیدا خواهد شد. این فقط به مقاومت ژن و ذخیره انرژی ما بستگی دارد اینکه چه موقع به یک بیماری مبتلا شویم یا چه وقت بدن‌مان علائم یک

بیماری را به ما گوشزد کند.

بیماری‌ها، پیام‌هایی هستند که ما را بیدار کرده و به جریان زندگی وصل می‌کنند. همان طوری که ما ساعت را برای بیدار شدن در یک زمان خاص کوک می‌کنیم، بیماری‌ها نیز هشداردهنده و بیدارکننده ما هستند پس باید به این پیام طبیعت پاسخ مناسب دهیم و خلوتی را برای خود انتخاب کنیم و به فکر فروبرویم و علت ناخوشی خود را جستجو کنیم و نباید بدن خود را نزد پزشک ببریم و با داروها آن را گیج‌و‌مگ کنیم.

فراموش نکنید که ما از غذاهایی استفاده کرده‌ایم که بدن را مسموم و باعث ساخت سلول‌های اضافی و تشکیل انواع غدد شده‌اند و نباید انتظار داشته باشیم که این بدن بتواند با غذاهای خام، خود را اصولی تغذیه کند و سالم شود.

کسانی که برای سالم کردن خود خام‌خوار می‌شوند، پس از روزها یا ماه‌های اول که با مواد خام جشن گرفتند و با آن‌ها ماه عسلی برپا کردند، متوجه می‌شوند که با مصرف مواد خام دچار مشکل شده و نمی‌توانند این واقعیت را درک کنند که پس از ماه عسل با مواد خام، بدن وارد مرحله جدیدی می‌شود که به‌مرور حساس و حساس‌تر می‌شود. در ادامه هر روز طبیعت بدن در

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

مورد خوردن نظم بیشتری را می‌طلبد و این افراد دیگر نمی‌توانند مانند روزهای اول عیاشانه با مواد خام برخورد کنند و هر چیزی را بدون دانستن خواص و چگونگی ترکیب آن با سایر مواد، در معده خود بریزند.

وقتی کسی خام‌خوار شد، پس از اینکه تا اندازه‌ای سلول‌های چلوخورشی و کله‌پاچه‌ای از بدن او دفع شده و به جای آن‌ها سلول‌های جدید ساخته شدند، در اثر مواد خام جایگزین‌شده، به‌مرور بدن حساس می‌شود و شخص باید بداند که به تناسب غذایی که می‌خورد، روان خود را نیز آرام کند و در این صدد باشد که خود را زیر ذربین خرد بگذارد و مشکلات نفسانی خودش را که شامل دروغ، تنفر، کبر، خودخواهی، حسادت، بدبینی و... است، بشناسد و بتواند خود را از ذهنی که مملو از درگیری است، جدا کند و آن را آگاهانه به جریان زندگی وصل کند.

به تله افتادن هشیاری در باشنده‌ای تصنعی به نام ذهن که بهترین ابزار زندگی است و به وسیله آن کارهای این جهانی را پیش می‌بریم و دکتر و مهندس می‌شویم، باعث شده که ما از خود بی‌خبر شویم و زمانی که حال خوبی نداریم، بدون اینکه علت ناخوشی‌مان را بدانیم، ناآگاهانه خود را به‌دست کسانی بسپاریم که کمترین اطلاعی از به دام افتادن این هشیاری ندارند و سعی می‌کنند با اعمال خلاف قوانین طبیعت، ما را به جریان زندگی وصل کنند که زمانی قسمتی از

آن بودیم.

برای درک بهتر این نوشته‌ها توصیه می‌کنم به آشتگی‌های درونی خود توجه کنید تا بتوانید درک کنید که چه اندازه از جریان زندگی قطع شده‌اید. به افکار خود توجه کنید که چگونه مدام با هشیاری مادی خود را مشغول کرده‌اید. آری، هشیاری جسمی. نوعی از هشیاری که فقط به اجسام مشغول است و همچنان فقط به اجسام معطوف است یا پیوسته به انسان‌ها فکر می‌کند.

توجه کنید که چگونه از چالهای به چاله دیگر می‌افتید و دائم در ذهن خود زندگی می‌کنید. آرام و قرار ندارید و مدام در فکر هستید، در گذشته سیر می‌کنید یا در آینده‌ای که منتظرید امیال به هدف نرسیده شما در آن به‌ثمر برسند، آینده‌ای که وجود ندارد و اگر هم به‌وجود آید، همین حالا به‌وجود می‌آید.

همه ما محصول گذشته هستیم و امیال و آرزوهایی داریم که اگر در زمان خود به‌ثمر نرسند، آن‌ها را به آینده واگذار کرده و دائم فکر می‌کنیم که آنچه به‌دست نیاورده‌ایم، در آینده پیدا می‌کنیم، همین امر باعث می‌شود که به آینده‌ای موهوم بپردازیم که هرگز وجود ندارد.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

بودن در گذشته یا آینده موهوم، باعث شده است تا ما با لحظه که اصل زندگی است، رابطه‌ای نداشته باشیم. با این کار روزه‌های زندگی را پسته و کمترین دسترسی را به زندگی نداریم. این جدایی از زندگی، باعث بروز همه بیماری‌های روانی و جسمی شده است که به‌درستی علت آن‌ها را نمی‌دانیم. چگونه ممکن است بدنی که به کمترین نیازهای بیولوژی و حیاتی آن توجه نمی‌کنیم، سالم باشد و سالم بماند.

توجه کنید که تا چه اندازه دچار درگیری‌های فکری هستید و نه تنها تمرکز ندارید، بلکه در بهترین حالت هم که مشغول غذا خوردن هستید، یا به کسی فکر می‌کنید و حتی با او جنگ یا معامله می‌کنید یا با او در حال گفت‌وگو هستید، در حالی که هنگام غذا خوردن باید روی عمل خوردن و جویدن غذا متمرکز شوید. لقمه‌هایی که بدون تمرکز بر غذا، درون معده خود می‌ریزیم درست هضم نمی‌شوند، زیرا درست جویده و با بزاق ما آغشته نمی‌شوند.

اشخاص دیابتی که نباید از انسولین استفاده کنند و غدد ترشح‌کننده انسولین آن‌ها هنوز به طور کلی توانایی این کار را از دست نداده‌اند، به طور نامتعادل انسولین کم یا زیاد ترشح می‌کنند. این گروه اگر چاق باشند، غدد آن‌ها انسولین کمی ترشح می‌کنند که در این صورت بدن نمی‌تواند مواد نشاسته‌ای و قندی را به طور اصولی هضم کند و ناچار آن‌ها را به صورت بافت‌های چرب در

سایر نقاط ذخیره می‌کند.

این افراد باید به اعمال غدد کلیوی و کلیه‌های خود نیز توجه کنند و اگر کلیه‌های آن‌ها دچار خونریزی و ناراحتی نشده‌اند، بیشتر با خوردن مرکبات، میوه‌های نیمه‌ترش، سبزیجات و انواع سالاد، قندهای اضافی را حذف کرده و به وسیله روزه گرفتن یا روش تک‌میوه‌ای (در روز فقط یک نوع میوه میل می‌شود) یا میوه‌خواری کامل بدن خود را پاک کنند و زمانی که وزن مناسب را به‌دست آوردند، می‌توانند در تغذیه خود از مواد قندی غلیظ‌شده مانند خرما، کشمش، موز و سایر میوه‌های شیرین دیگر نیز استفاده کنند.

در این گروه از افراد چه چاق باشند و چه لاغر، احتمال زیادی دارد که غده تیروئیدشان نیز دچار اختلال شده باشد. آن‌ها باید بدانند که بدترین دشمن غده تیروئید، دود سیگار است و اگر عملکرد تیروئید آن‌ها مختل شده و سیگاری هستند، یکی از علل این اختلال دود سیگار است، اگر هم سیگاری نیستند باید از مصرف تمام مواد تخمیری، بخصوص نان، حلیم، کله‌پاچه و تمام مواد تند و تیز و سرکه خودداری کنند.

سرکه و سیر از موادی هستند که تیروئید را ویران می‌کنند. این در حالی است که خانم‌ها بدون

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

کمترین فکر از این مواد استفاده می‌کنند.

سرکه برای گندزدایی توالت مناسب است و برای بدن انسان نیز می‌تواند اثر گندزدایی داشته باشد، زیرا ما هم در بدن خود توالت بیولوژی داریم، البته این حالت درمان‌کننده سرکه زمانی به‌دست می‌آید و مفید واقع می‌شود که بدن شخص واقعاً گندیده باشد و بوی گندیدگی از دهان او حس شود. در این حالت می‌توان سرکه را به مدت سه روز و هر روز، دو قاشق غذاخوری با سالاد مصرف کرد، البته بدون استفاده از روغن زیتون، آن هم فقط سرکه سیب.

بهترین روش برای سالم شدن دوباره این قبیل افراد چاق دارای قند خون بالا، این است که روزه بگیرند، البته تحت نظارت شخصی که متخصص این نوع روزه است.

این افراد برای گرفتن روزه‌های طولانی و مفید بهتر است به مدت سه روز فقط آب میوه، بخصوص آب مرکبات را مصرف کنند و سپس روزه بگیرند و در زمان روزه، آب پاکی را که به وسیله دستگاه تصفیه به طریق اسمز تهیه شده، با آب لیموی تازه مخلوط کنند و روزه خود را تا پاک شدن دستگاه گوارش ادامه دهند.

همچنین در هنگام روزه اگر مشکلاتی پیش آمد و نتوانستند روزه خود را تحت سرپرستی شخصی که به امور روزه آشنایی دارد، ادامه دهند، روزه خود را با خوردن آب میوه بشکنند و روز بعد دوباره روزه گرفتن را ادامه دهند.

قبل از روزه گرفتن پیشنهاد می‌کنم که حداقل سه روز خام‌خواری کنید تا معده و روده شما به طور سطحی هم که شده، تا اندازه‌ای از وجود اشغال‌های ذخیره‌شده پاک شود و سپس به گرفتن روزه اقدام کنید.

بعضی از افراد که ژنی قوی دارند، بدون هیچ‌گونه مشکلی و تا به‌دست آوردن سلامتی کامل، روزه خود را ادامه می‌دهند، اما افرادی که مثل من ژن ضعیف و بدنی بسیار آلوده دارند، بدن آن‌ها هنگام روزه مشکلاتی را بروز می‌دهد که همگی از علائم پاکسازی هستند و بعضی مواقع این علائم برای شخص غیر قابل تحمل می‌شوند که در این حالت باید با درایت از انواع روزه‌ها مدد گیرند و اگر مثلاً با آب و لیمو روزه گرفته‌اند، آن را تبدیل به خوردن تک‌غذایی کنند و برای چند روز فقط یک نوع میوه بخورند.

همان‌طور که در کتاب قبلی بارها متذکر شده‌ام، سرعت پاکسازی با آب و آب لیمو بیشتر از همه

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

روش‌های روزه است، شما باید مانند راننده‌ای که در اتوبان رانندگی می‌کند، خودتان سرعت پاکسازی را کنترل کنید و اگر متوجه شدید که شدت پاکسازی زیاد است و نمی‌توانید با روان خود جسم‌تان را کنترل کنید، با تک‌غذایی یا با صددرصد میوه‌خواری یا با خوردن سبزیجات و انواع سالاد، به‌تدریج بدن خود را پاک کنید تا اینکه بتواند آن را برای روزه با آب و آب لیمو آماده کند.

حتی می‌توانید با سوپ سبزیجات نیز روزه بگیرید اما به شرطی که با سوپ بمانید و سراغ پختنی‌های دیگر نروید.

همین که از خوردن غذاهای قبلی پرهیز کنید و دیگر جلوخوردن نخورید، بدن شما وارد مرحله پاکسازی می‌شود، البته نسبت به غذاهایی که می‌خورید، سرعت پاکسازی متفاوت است.

همان‌طور که قبلاً متذکر شدم، سریع‌ترین روش پاکسازی، روش روزه آب با آب لیموست. بعد از این روش، روش تک‌غذایی است که طبق آن در طول روز فقط یک نوع میوه میل می‌کنید.

سپس میوه‌خواری مطلق است که در این شیوه، شما فقط میوه‌های آبدار مصرف می‌کنید. بعد از

آن خام‌خواری است که طبق این روش، فقط از سبزیجات، سالاد و میوه‌های آبدار استفاده می‌کنید. روش بعدی گیاه‌خواری است که در آن فقط سبزیجات و سالاد میل می‌کنید.

معمولاً هر کسی می‌تواند به مدت سه روز و بدون هیچ مشکلی روزه بگیرد و به تدریج خود را با روزه مانوس کند و پس از آن به‌مرور تعداد روزهای روزه‌اش را افزایش دهد.

فردی که سال‌ها غذای نامناسب که ترکیبی از پروتئین و نشاسته است (مانند تمام چلوخورش‌ها و چلوکباب‌ها) خورده، بقایای تخمیری این مواد در دستگاه گوارش و سرتاسر بدن او وجود دارد.

اگر کسی کار روزانه دارد و نمی‌تواند روزه بگیرد، می‌تواند روزهای را انتخاب کند که برای سه روز فقط یک نوع میوه میل کند، با این روش هم به پاک شدن بدن خود اقدام کرده و هم می‌تواند به بهترین نحو کار روزانه‌اش را انجام دهد.

بهترین روش برای کم کردن اضافه وزن افرادی که قند خون بالایی هم دارند، خوردن سبزیجات، سالاد و انواع مرکبات است. این گروه حتی می‌توانند از سوپ سبزیجات نیز استفاده کنند و باید

از مصرف موادی که دارای شیرینی و کالری بالایی هستند، پرهیز کنند تا وزن آن‌ها زودتر متعادل شود و قند خون‌شان هم پایین بیاید و سالم به زندگی خود ادامه دهند.

باید به این نکته مهم اشاره کنم که بیشتر افراد چاق نه تنها در غدد ترشح‌کننده انسولین خود مشکل دارند، بلکه احتمال دارد غده تیروئید آن‌ها نیز مختل شده باشد، بنابراین اگر مشکل تیروئید هم دارند، باید از خوردن مواد تند و تیز مانند سیر، پیاز، شاهی، کلم، تره و بیشتر سبزیجات تند پرهیز کنند.

معمولاً در افراد چاق غده تیروئید هم دچار کم کاری شده است که این بستگی به مدت زمانی دارد که یک فرد چاق به تجمع مواد در بدن خود مبتلا بوده است و زمانی طولانی مشکل چاقی داشته است.

آنچه در زمان روزه اهمیت دارد، این است که شخص آرامش درونی داشته باشد و بتواند بر گرگ درونی خود (هر کدام از ما یکی از این گرگ‌ها را درون خود داریم) غلبه کند و مواظب باشد زیرا این گرگ دائم درصدد است که ما را از خود جدا کند و به بیراهه بکشد.

نکته مهم دیگر این است که در زمان روزه باید به دمای بدن اهمیت فراوان داد، بدن را گرم نگه داشت و متناسب با وضع جسمانی، حرکات بدنی داشت و ورزش کرد. همچنین باید به باز بودن پنجره‌ها در طول شب و روز توجه کرد و دوش آفتاب گرفت، به این صورت که روزانه حداقل بیست دقیقه چهار طرف بدن را در معرض خورشید قرار داده و سپس با آب ولرم دوش گرفت.

بعضی افراد در زمان روزه برای رسیدن به نتیجه سریع، اقدام به تنقیه می‌کنند که این کار آب بیشتری را به روده ما که جایگاه تندرستی و بیماری است، وارد می‌کند و باعث پاک شدن زودتر آن می‌شود که البته این خود ما هستیم که تشخیص می‌دهیم از این عصای کمکی استفاده کنیم یا نه.

در هنگام روزه بدن شروع به پاک کردن خود می‌کند و خانه تکانی آغاز می‌شود و این پاکسازی از سر شروع می‌شود و شما این جریان را با مورمور شدن و دردهای خفیف، اول در سر خود حس می‌کنید که به‌تدریج این روند به سایر نقاط پایینی بدن نیز منتقل می‌شود و اینجا و آنجا بدن‌تان با علامت این جریان پاکسازی مواجه می‌شوید که تا نوک انگشتان پا ادامه دارد. نباید این حالات که بعضی مواقع ناخوشایند است، شما را نگران و معشوش کند.

زمانی که بدن در نقطه‌ای شروع به پاکسازی می‌کند، شما سعی نکنید این جریان را با نوشیدن آب یا آب لیمو قطع کنید، زیرا با این کار روند پاکسازی را عقب می‌اندازید، مانند اینکه برای ساکت کردن بدن قرص در آن بریزید.

البته این را در حالتی متذکر می‌شوم که شما جریان پاکسازی را درک کرده و نسبت به آن هشیارانه آگاه شده‌اید و از واکنش‌های پاکسازی هراسی ندارید و می‌دانید که چه کار می‌کنید. همیشه این من مصنوعی است که تلاش می‌کند ما را از زندگی جدا نگه دارد و راه دسترسی زندگی را برای ما سد کند، بدن خودکشی نمی‌کند و آشغال‌هایی را که سالیان گذشته به صورت ذره‌ذره و گرم‌گرم در آن ذخیره شده، به همان صورت یعنی به‌تدریج و گرم‌گرم دفع می‌کند و هنگام دفع در بعضی افراد حالت ناخوشایندی ایجاد می‌شود که پس از اینکه بدن این سموم ذخیره‌شده و گندیده را از خود خارج کرد، حالت ناخوشایندی جایش را به شعف و تندرستی می‌دهد.

اگر سرعت پاکسازی زیاد و غیر قابل تحمل شد، با نوشیدن آب بدن را از پاکسازی منحرف کنید تا این کار با سرعت کمتری انجام شود.

برخی که سال‌ها به شیوه غلط تغذیه کرده‌اند، انتظار دارند در مدت کمی بدن آن‌ها خود را کاملاً پاک کند و بتواند با غذاهای خام تغذیه کند که البته این انتظار درستی نیست.

فقط درک درست زندگی است که به ما این هشیاری را می‌دهد تا بفهمیم که ما فقط همین جسمی که اکنون داریم نیستیم، بلکه هزاران نسل پشت سر خود داریم و تاریخ گذشتگانی را با خود حمل می‌کنیم که هیچ کدام طبیعی و انسانی زندگی نکرده‌اند. مگر تحولات ارگانیکی ما خاص خود ماست؟ نه. ما زن‌هایی داریم که نتیجه گذشتگان ماست و در این زن‌ها هم بیماری‌های جسمانی وجود دارد و هم بیماری‌های روانی و نفسانی.

همه ما حاصل دردهایی هستیم که در طول دوران گذشته مادران ما تحمل کرده‌اند. امروزه به علت دور شدن بیشتر از تغذیه طبیعی، دختران ما در سنین پایین بالغ و دچار خونریزی ماهیانه می‌شوند و هر ماه مقدار زیادی از خون بدن خود را دفع می‌کنند و هستند دخترانی که با هر بار قاعدگی می‌میرند و زنده می‌شوند و درد بسیاری دارند.

برای تسکین درد این گروه چه میزان دارو در بازار موجود است و این بی‌خبران آن‌ها را مصرف می‌کنند؟! این قاعدگی چه مشکلات روانی و عاطفی‌ای برای زنان به‌ارمغان می‌آورد که همگی

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

حاصل دور شدن از طبیعت و زندگی طبیعی است.

مادری که هر ماه باید خون خود را ببیند، طبیعتاً اعتماد به نفس کمتری دارد، چون خود را بیمار حس می‌کند و به طور کلی یک فرد بیمار دارای اعتماد به نفس کمی است.

دختران، این مادران آینده، از فرق سر تا نوک ناخن پای خود را از مواد شیمیایی و سمی پر کرده و هرگز فکر نمی‌کنند، رنگی که به موهای خود می‌زنند و این همه کرم‌هایی که به پوست بدن خود می‌مالند، حتی لاک‌هایی که به ناخن‌های خود می‌زنند، چه عوارضی روی بدن آن‌ها دارد و فقط به زیبایی مصنوعی دل خوش می‌کنند که تنها ارضاکنده من دورغین و گول‌زننده مردان نادانی است که فکر می‌کنند، زن فقط برای ارضای تمایلات جنسی آن‌ها خلق شده و هرگز به این مهم نمی‌اندیشند که زن خلاق و آفریننده است که اگر جایگاه او در زندگی گاه مبتذل که برخی از ما مردها آفریده‌ایم، درست درک می‌شد، هرگز انسانیت تا این اندازه به ابتذال کشیده نمی‌شد.

امروزه زنان نیز مانند مردان که به جنون گرفتار شده‌اند، فقط تقلید کرده و شبیه مردها سیگار و حشیش و هروئین و الکل مصرف می‌کنند و حامله هم می‌شوند! و بچه بدخت و بیماری را به

این دنیای تاریک می‌آوردند تا شاید از این طریق، برچسب زن هرزه را از روی خود بردارند.

در بهترین حالت، وقتی که زنی درس خواند و در جامعه نقشی را پذیرفت، باز باید کاری را قبول کند که از طرف مردها به او دیکته می‌شود، زیرا بیشتر سیاست و پست‌های این دنیا حاصل تفکرات مخرب مردانی است که قادر به فکر کردن نیستند و گاه دنیایی که ما مردها ساخته‌ایم، بوی تعفن می‌دهد.

نگاه به وضع اسفبار نیمی از ساکنان این سیاره سرطان‌زده که خانم هستند و هنوز حتی در قرن بیست و یکم نتوانسته‌اند مسئولیت خود را عملی کنند، گویای این واقعیت است که عدم اعتماد به نفس در آن‌ها باعث شده که مردها حتی در اروپای به اصطلاح مترقی، وقتی زن و مردی کار یکسان انجام می‌دهند، زن‌ها سی تا چهل درصد کمتر از مردان حقوق دریافت می‌کنند.

این چنین انسان‌های دردمندی، بچه‌های دردمند و یا بیماری‌های مختلف به دنیا می‌آورند. هنوز هم در افق جهان، نشانه‌ای از بهبود این وضعیت دیده نمی‌شود و می‌بینیم که مادرانی به سبب عدم هشیاری و آگاهی، بچه‌های خود را از همان ابتدای تولد با قندداغ و بیسکویت مسموم می‌کنند و از قوانین طبیعت کمترین اطلاعی ندارند که البته مقصر هم نیستند زیرا یاد نگرفته‌اند

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

و تمام اطلاعات آن‌ها نشئت‌گرفته از پزشکی غیرعلمی است که از بیخ و بن غلط و در واقع یک دهان‌کچی به خرد طبیعت است، خرافاتی متمدنانه و با کراوات که بیشتر به حماقت نوع بشر کمک می‌کند.

این همه لوازم آرایش و جراحی‌های به اصطلاح زیبایی که روی خانم‌ها اجرا می‌کنند، باعث ابتذال بیشتر و بیماری انسان‌هایی می‌شود که می‌خواهند مادر شوند و بچه‌ای به دنیا می‌آورند که پر از درد و دروغ و مشکلات گوناگون است.

خانم‌های ما صبح که از خواب بیدار می‌شوند و صورت رنگ‌پریده و پف‌کرده خود را در آینه می‌بینند، به جای اینکه علت آن را کشف کنند، خود را فریب داده و سراغ کرم‌ها و پودرهای شیمیایی رنگی می‌روند و حتی سعی می‌کنند به خودشان هم دروغ بگویند و به طور مصنوعی خود را زیبا جلوه دهند. تا جایی که به کلی از رنگ‌پریدگی و کم‌خونی خود غافل شده و در دنیایی پر از دروغ، نیرنگ، تنفر، حسادت و حسرت زندگی می‌کنند و همه این بیماری‌ها را به فرزندان خود نیز منتقل می‌کنند.

تمام این فجايع نتیجه دور شدن ما از قوانین طبیعت است و اگر کسی هم حرف درستی بزند،

سعی می‌کنیم به عناوین مختلف او را به جرمی محکوم کنیم که اصلاً مرتکب نشده است.

پروفسور ارد در درمانگاه خود، دختران زیادی را تحت درمان قرار داد و با تغذیه طبیعی باعث شد که دیگر قاعده نشوند، آن‌ها سپس حامله شدند و بچه‌های سالم به دنیا آوردند که این روند یک سال طول کشید.

باشنده کدایی یا من ذهنی، روزنه‌های زندگی را به روی ما بسته است و با اینکه می‌بینیم زندگی خالی از محتواس‌ت و پر از درد هستیم، اما حاضر نیستیم خود را از دردهای‌مان جدا کنیم و حتی با دردها حمایت و توجه دیگران را هم طلب می‌کنیم.

این همه بچه ناخواسته که در اثر بلوغ زودرس روی دست مادران دوازده - سیزده ساله مانده، هشداری برای جوامع است. این بچه‌های ناخواسته که در بیشتر مواقع معلوم نیست پدرشان چه کسی است، در نوع خود مانند بمبی هستند که بیماری‌های روانی بسیاری به پدک می‌کشد که نه تنها برای خودشان درد ایجاد می‌کنند، بلکه برای جامعه نیز دردآفرین هستند.

تغذیه کسانی که قند خون پایین دارند

افراد دیگری هستند که قند خون آن‌ها پایین است و اغلب لاغر و عضبی هستند. غدد مترشحه انسولین آن‌ها از کار نیفتاده اما بیش از حد معمول ترشح می‌کنند که همین امر باعث حل شدن سریع مواد قندی می‌شود و به‌مرور قند آن‌ها را پایین می‌آورد.

بیشتر این افراد کلیه‌های ضعیفی دارند، بنابراین باید در تغذیه خود از مصرف تمام مرکبات به استثنای لیموشیرین، پرهیز کنند. همچنین از خوردن میوه‌های رنگی مانند: البالو، گیلان قرمز، هلو، چغندر و حتی هویج و سایر میوه‌های رنگی خودداری کرده و بیشتر با انگور عسگری شیرین، سیب زرد، گلابی، انبه، خرما، کشمش و سایر میوه‌های شیرین تغذیه کنند. این گروه باید مواظب مصرف خرما و موز هم باشند زیرا این دو نوع، در اصل میوه نیستند و در خود دانه

ندارند.

مصرف بعضی از سبزیجات مانند چغندر و اسفناج و حتی در زمستان برگ کاهو، ریواس و کلم قرمز برای این افراد بسیار مضر است.

در بین مغزها نیز گردو و بادام برای آن‌ها ضرر دارد و فقط پسته خام قابل تحمل و قلبایی است.

این افراد با تغذیه‌ای که بیشتر مواد قندی را در خود دارد، می‌توانند امیدوار باشند که به‌زودی سالم می‌شوند.

این گروه اگر به خوردن مواد پخته مایل هستند، باید بدانند که از میان تمام پختنی‌ها اول نان و سپس تمام غلات و حبوبات مضرت‌ترین مواد غذایی برای آن‌هاست و اگر می‌خواهند که پختنی در برنامه غذایی خود داشته باشند، بهتر است که گوشت سفید را با سالاد مصرف کنند.

در وعده صبحانه یک میوه مانند خربزه یا انگور شیرین یا سیب زرد و سپس هشت عدد خرما، ساقه گریس و بعد اگر هنوز نتوانستند بر من دروغین که به مرده‌خواری عادت کرده، غلبه کنند،

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

با ماهی یا گوشت مرغ بریان‌شده، این عادت بیمارگونه خود را به‌مرور مهار کنند.

تغذیه بیماران کلیوی

بسیست‌وپنج سال پیش برای پاک کردن کلیه‌هایم از وجود سنگ‌هایی که در آن‌ها و همچنین در مفاصلم ساخته شده بودند، روزانه آب بیش از ده لیمو ترش را مصرف می‌کردم، اما حالا قادر به خوردن قطره‌ای آب لیمو نیستم و اصولاً جریمه آن اشتباه را پس می‌دهم، زیرا نمی‌دانستم کسی که کلیه ضعیفی دارد نباید آب لیمو مصرف کند.

در سطور بالا متذکر شدم، کسی که مشکل هضم مواد نشاسته‌ای را دارد و بیمار قندی است، احتمال اینکه مشکلات کلیوی و تیروئید داشته باشد نیز وجود دارد، پس باید نسبت به این ضعف خود هشیار باشد.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

من فقط به ضعیف بودن و سنگ‌ساز بودن کلیه‌هایم فکر می‌کردم و نمی‌دانستم که ضعیف بودن کلیه‌ها چه تأثیری روی سایر اندام دارد و اصولاً علت ضعف آن‌ها چیست؟

اکنون می‌دانم که ریشه اصلی تمام مشکلاتم، معده‌ای بوده که نسبت به هضم مواد نشاسته‌ای که در نان و سایر غلات و بخصوص حبوبات که ویران‌کننده تندرستی هستند، ناتوان بوده است و در اثر خوردن این قبیل مواد، باعث اختلال و بیماری معده و در نتیجه کلیه‌هایم شده‌ام.

وقتی که دائم از یک چاله فکری به چاله دیگری می‌افتم و لحظه‌ای آرامش درونی نداریم و تمام فکرهای ما نتیجه هشیاری جسمی هستند؛ وقتی که مدام به اجسام فکر می‌کنیم و از تمرکز و رابطه با درون و فهم پیام‌های درونی که زبان خاص بدن ماست، غافل هستیم؛ در چنین شرایطی داشتن تندرستی امری بیهوده و خارج از خرد زندگی است.

من بارها شاهد نفخ و ترش کردن در اثر خوردن غلات و حبوبات بودم و برای خنده یا شکم طبل می‌زدم، اما هرگز نمی‌دانستم که این خنده‌های بی‌خردانه روزی باعث گریان شدنم می‌شود.

من باقلا را بیشتر از هر خوردنی دیگری دوست داشتم و الان هم که بیش از بیست و هفت سال

است که به آن لب نرده‌ام، همچنان این سم خوشمزه را به تمام خوردنی‌های دیگر ترجیح می‌دهم.

کسانی هستند که از مواد حیوانی پرهیز کرده و خود را بیشتر با غلات، حبوبات و نان سیر می‌کنند بدون اینکه بدانند جشن گرفتن با این مواد ویران‌کننده تندرستی، روزی زندگی‌شان را به جهنمی تبدیل خواهد کرد، همچنان که برای من اتفاق افتاد.

این افراد که حالی شبیه مست‌شده‌ها دارند و از شادی بخصوصی که مختص آن‌هاست برخوردارند، نمی‌دانند که این قبیل مواد باعث تخمیر و نفخ و ایجاد الکلی در بدن می‌شود که نتیجه آن نابودی استخوان‌ها و دندان‌هاست.

روزی با پروفیسوری که سال‌ها گیاه‌خوار بود، پس از اتمام یک جلسه سخنرانی مشغول صحبت شدم، وقتی از او پرسیدم که آیا شما متوجه تخمیر و نفخ در شکم خود نمی‌شوید و باد در دستگاه گوارش شما ایجاد نمی‌شود، جواب داد که بله تمام این علائم را حس می‌کنم اما تا امروز به خطرات آن‌ها که شما در سخنرانی اشاره کردید، واقف نبودم. در ادامه هم گفت، مطالبی را که شما امروز عنوان کردید، بیش از سی سال است که می‌خواهم مطرح کنم اما جرئت آن را

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

نداشته‌ام.

واقعیت باید گفته شود و ما مسئولیم که حاصل هشیاری و یکی شدن‌مان با طبیعت و قوانین طبیعت، همچنین نتیجه خود را در اختیار طبیعت و خدا قرار دادن و به خود آمدن را به دیگران ابلاغ کنیم، هرچند به مذاق بعضی خوش نیاید.

روزی با دکتر بسکی به انجمن گیاه‌خواران ایران دعوت شدیم. خانمی عاجزانه از من خواش کرد که ترا به خدا ما این مردم را با هزاران مکافات دور هم جمع کرده‌ایم، درباره مضرات غلات و حبوبات چیزی نگویند.

این ناآگاهان برای کبابی که از جوانه اکسیده‌شده گندم تهیه شده بود هزینه زیادی پرداخت می‌کردند و با شکم‌های ورم‌کرده نمی‌دانستند که روزی این تورم شکم باعث مشکلات بسیاری برای‌شان خواهد شد. در بین این افراد خانم‌هایی بودند که سرتاسر ماه خونریزی داشتند و پسر دستیار این خانم مرتب اسهال داشت. همین طور افراد زیادی آن روز به بنده مراجعه کردند که از چاله‌ای بیرون آمده و بیماری‌های قبلی آن‌ها کمرنگ شده بود، اما به بیماری‌های جدیدی دچار شده بودند و نمی‌دانستند چرا!

ما دائم به اجسام می‌اندیشیم و تمام افکارمان مربوط به اجسامی است که به صورت فکر در ذهن مجسم می‌شوند؛ به عبارت ساده‌تر تا وقتی که به اجسام فکر می‌کنیم، دارای هشیاری جسمی هستیم و به همین علت از خرد زندگی و هشیاری غیرجسمی که اصل ماست، اطلاع نداریم. این اجسام شامل مواد غذایی نیز می‌شوند که در گذشته ناآگاهانه آن‌ها را خورده‌ایم و زمانی که به علت بیماری سعی می‌کنیم از خوردن آن‌ها پرهیز کنیم، در فکر ما ظاهر شده و باعث بی‌قراری و اغتشاش درونی می‌شوند و ما را راحت نمی‌گذارند، در حالی که می‌دانیم برای‌مان مضر هستند اما چون اسیر نفس اماره یا همین دنیای تاریک هستیم شروع به خوردن آن‌ها می‌کنیم. این عمل بی‌خردانه تا جایی ادامه می‌یابد که یا به سرطان مبتلا می‌شویم یا به حالت کما رفته و در نهایت به آی‌سی‌یو و سی‌سی‌یو منتقل می‌شویم.

گیرکردن در باشند مجازی که فقط جسم را می‌شناسد، باعث شده که کمترین‌ترین اطلاعات از چگونگی عملکرد بدن خود نداشته و به‌محض بروز اولین مشکل، بیرون از خود دنبال راه و چاره باشیم و خود را دست دکترهایی بسپاریم که بیشتر از ما بیماراند و نه تنها خود را نشناخته‌اند، بلکه با تجمع یک سری باور غلط به‌عنوان علم، چنان مسخ شده‌اند که خیال می‌کنند انسان تا آخر دنیا باید قرص بخورد و هرگز به این فکر نمی‌کنند علمی که یاد گرفته‌اند، بی‌توجهی نسبت به زندگی و طبیعت است. مردم معمولی چنین ماسکی ندارند یا بهتر بگویم من ذهنی ساده‌تری

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

دارند، بنابراین راحت‌تر قانع می‌شوند.

این موضوع بسیار ساده و ابتدایی را باید مد نظر داشته باشیم که از همان لحظه‌ای که از محیط عاشقانه خانواده جدا شده و به فضای رقابتی و غیرعاشقانه مهد کودک یا مدرسه وارد می‌شویم، ما را برای سوددهی و سود بردن از این زندگی مادی آماده می‌کنند و حاصل این روش تعلیمی و تربیتی دور شدن هرچه بیشتر از خود است.

هنوز در این قرن نتوانسته‌ایم بفهمیم که چرا انسان سرما می‌خورد و علت این واکنش عمومی که هرکدام از ما در فصلی از سال به آن مبتلا می‌شویم، چیست.

دکترها فکر می‌کنند که با اجسامی مانند قرص، چاقو، سلول‌های بنیادی و سایر روش‌هایی که اتخاذ می‌کنند، قادرند درد ما را درمان کنند که البته هرگز نتوانسته‌اند و فقط اوضاع را وخیم‌تر از قبل می‌سازند. تمام علوم، زمانی علم واقعی هستند که ما اول خود را شناخته باشیم. اگر خود را بشناسیم به تمام علوم هستی پی می‌بریم، در غیر این صورت شاهدیم که دنیا با وجود تمام دستاوردهایش برای ما به جهنمی تبدیل شده که در آن کسی از خود و زندگی‌اش راضی نیست. این عدم رضایت شامل حال شاه و گدا نیز می‌شود و جان‌کندن شاهان و ثروتمندان ما که هر

کدام به سرطانی مبتلا می‌شوند، گواه این مدعاست.

چرا در کتاب می‌خواهی سالم شوی قابلمه را فراموش کن، سرطان را دختر قابلمه معرفی کرده‌ام؟

بدن انسان مایعی دارد که ترکیبی از عناصر اسیدی و بازی است و مانند یک باتری عمل می‌کند. این باتری بیولوژی دارای مایعاتی است که هم خاصیت قلیایی و هم خاصیت بازی دارند، این اسیدها و بازها خاصیت خنثی‌کنندگی همدیگر را دارند.

این روزها مد شده و کسانی که هنوز نمی‌خواهند خود را از مرده‌خواری نجات دهند، تغذیه‌ای را توصیه می‌کنند که در آن مواد حیوانی نباشد و آن را سالم‌کننده و تغذیه‌ای انسانی می‌دانند. این افراد برای مدت طولانی گیاه‌خوار نبوده و بدن پاکی هم ندارند تا به آن‌ها بگویند که در اثر خوردن حیوانات و غلات چه بلایی سر سلامتی‌شان می‌آید بخصوص کسانی که مشکل کلیوی دارند و قادر نیستند که پروتئین موجود در غلات و حیوانات را به اسید اوریک تبدیل و از طریق کلیه‌ها دفع کنند.

خوردن حیوانات و غلات برای افرادی که کلیه‌های ضعیفی دارند به‌مراتب خطرناک‌تر و مضرتر از خوردن گوشت حیوانات مرده است. این گروه با خوردن غلات بخصوص عدس، دچار ام‌اس می‌شوند و اسید اوریک در بین مفاصل آن‌ها جمع شده و مانع حرکت طبیعی اندام‌های حرکتی بدن می‌شود.

من سال‌ها اسیر این شرایط وحشتناک بوده‌ام و وقتی در اثر خوردن جنازه حیوانات دچار مشکل روانی و اخلاقی می‌شدم و نمی‌خواستم که گوشت بخورم، به خوردن حیوانات و غلات پناه می‌آوردم و متوجه این موضوع می‌شدم که خوردن این مواد به‌مراتب وحشتناک‌تر و بیمارکننده‌تر از گوشت حیوانات است و درست قسمت‌هایی از بدنم که قبلاً در اثر دوچرخه‌سواری یا بازی بسکتبال دچار ضربه شده بود و درد نداشت، با خوردن حیوانات و غلات سفت و دچار درد می‌شد، در صورتی که با خوردن گوشت اصلاً از درد این اندام ضربه‌خورده خبری نبود.

به‌مرور که سنم بالای شصت رفت، متوجه این موضوع شدم که در اثر خوردن جنازه حیوانات دچار کشش روده شده و به همین علت دچار درد می‌شدم.

پروستات

وقتی به بیماری گفته می‌شود که عمل پروستات مشکل نیست و بعد از سه روز می‌تواند به منزل برود، بیمار باید بداند درصد زیادی از کسانی که عمل می‌شوند، بعد از سه روز به جای خانه به گورستان می‌روند، زیرا کسانی که عمل می‌کنند بعد از آن دچار مشکلات بسیاری می‌شوند و در آخر عمر مانند نوزاد پوشک استفاده می‌کنند.

ما با حقه‌بازی‌های من دهنی نه تنها با خود سر ستیز داریم و به خود و دیگران دروغ می‌گوییم، بلکه با این باشند دروغین به شیوه‌های مختلف خود را دچار مشکل می‌کنیم.

طبیعت یا زندگی یا اگر خدایی را قبول داشته باشیم، به ما درد می‌دهد تا ما را دوباره به سوی

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

زندگی بکشاند و از این همه بدبختی نجات پیدا کنیم. ما هرگز این پیام را که به صورت درد صادر می‌شود، درک نمی‌کنیم و به جای اینکه با جریان زندگی که سال‌ها خود را از آن جدا کرده‌ایم هم‌صدا شویم، سراغ دکتر می‌رویم و با قرص خود را بدتر گیج می‌کنیم یا با چاقو به جان بدن بیچاره‌ای می‌افزیم که در اثر نادانی و ناآگاهی آن را بیمار و ناتوان کرده‌ایم.

همان طور که ساعت را کوک می‌کنیم تا سر وقت مشخصی ما را بیدار کند، بیماری‌ها هم بیدارکننده و هشداردهنده هستند و این پیام را می‌دهند که روش زندگی ما غلط است و قوانین زندگی را رعایت نمی‌کنیم.

همچنان که در کتاب قبله را فراموش کن نیز متذکر شده‌ام، بدترین لقمه برای بیماران پروستاتی و کسانی که این مشکل را دارند، خوردن نان (این ماده بسیار سمی) است.

پس از اینکه بیمار با خام‌خواری دیگر مشکل دفع نداشت و چند روزی خام‌خواری کرد و تورم پروستات از بین رفت، می‌تواند به زندگی معمولی خود بازگردد و خود را درست تغذیه کند. غلات و حبوبات و بخصوص نان دشمن پروستات هستند و مانند بار سنگینی روی این حلقه فشار وارد می‌کنند و باعث تنگ و سخت شدن آن می‌شوند.

در این نوع بیماران، پروستات با خام‌خواری از فشارهای جانبی راحت می‌شود و بیمار پس از سه روز دیگر دردی نخواهد داشت.

این قبیل بیماران باید به محض خواندن این کتاب و اقدام به خام‌خواری، تمام قرص‌ها را کنار بگذارند و به واکنش‌های بدن خود گوش دهند و آن را به مدد گیرند و بدانند که دردهای خفیفی که هنگام پاکسازی حلقه پروستات به‌وجود می‌آید، سطحی و بی‌خطر و زودگذر است و نباید با مصرف دارو که همگی سموم و مواد مخدرهای قانونی هستند، جلوی روند پاکسازی بدن را گرفت.

برای ریشه‌کن کردن این بیماری باید تا مدتی خام‌خواری و چند کیلویی وزن کم کرد تا بیمار مطمئن شود که این بیماری به طور اصولی و برای همیشه ریشه‌کن شده است.

من بیماری‌اش داشتم که خیلی زود و پس از سه یا چهار روز که از درد و مشکلات ادراری نجات یافتند، سراغ همان زندگی بیمارگونه قبلی خود رفتند و دوباره دچار مشکلات قبلی شدند، به همین علت پیشنهاد می‌کنم مدتی با تغذیه انسانی که طبیعت یا خدا برای ما در نظر گرفته است بمانید تا مشکل شما اصولی برطرف شود و بعد اگر خواستید، سراغ غذاهای حیوانی بروید که

خواسته‌های من دروغین است که خاک در چشم زندگی کرده و باعث شده است که شما با ادراک کردن هم مشکل داشته باشید، پس کمی فکر کنید.

بیماری پروستات یک اختلال در کل بدن است که بدن این مشکل را به صورت عدم توانایی دفع ادرار به طور معمولی مشخص می‌کند.

نباید تصور کنیم که فقط پروستات است که دچار مشکل شده و به فکر درمان پروستات باشیم، بلکه باید بدانیم که کل بدن ما مشکل دارد و نقطه ضعیف بدن شخص پروستات اوست.

همچنین باید به این نکته توجه شود که تا وقتی پروستات شخص مبتلا، به حالت طبیعی خود بازنگشته، از رابطه جنسی پرهیز شود، زیرا در هر عمل جنسی این غده بسیار تحت تأثیر هیجانات جسمی و روانی قرار می‌گیرد و به دلیل نیمه‌مسدود بودن مجاری ادراری شخص دچار درد بسیار خواهد شد.

طبق مطالعات بالینی که روی بیماران پروستاتی به عمل آمده، در همان روزهای اولی که شخص از مصرف غذاهای پخته پرهیز می‌کند، پروستات به‌تدریج کوچک‌تر می‌شود و شخص دیگر

مشکلی با دفع ادرار نخواهد داشت.

خیلی از مردان که ساعت دو یا سه بعد از نیمه شب با درد زیر شکم مواجه می‌شوند، کسانی هستند که به طور پنهانی مشکل پروستات دارند اما این مشکل زیاد جدی نیست و روز بعد که روده‌ها تخلیه شد دیگر مشکلی ندارند.

هیچ میوه‌ای بهتر از آب لیمو و گریپ‌فروت باعث پاکسازی سریع پروستات نمی‌شود.

البته باید توجه شود که بیمار پروستاتی مشکل کلیوی نداشته باشد. اگر کسی کلیه‌های ضعیفی دارد که به سنگ‌سازی یا عفونت مبتلاست، نباید از مرکبات استفاده کند بلکه با مواد غذایی خام دیگری به جز مرکبات بدن خود را پاکسازی کند.

این روزها حتی افراد سالمند که توانایی جنسی آن‌ها در اثر سن بالا کم شده، سعی می‌کنند با استفاده از قرص‌های تقویت‌کننده توان جنسی به طور مصنوعی رابطه جنسی‌ای مانند روزهای جوانی داشته باشند و اصلاً آگاه نیستند که این قرص‌ها چه عوارضی دارند که یکی از آن‌ها ابتلا به پروستات است. من‌های ذهنی و باشند دروغین حقه‌باز و حيله‌گری که درون ما زندگی

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

می‌کند، همیشه سعی دارد بر خلاف قانون طبیعت عمل کند که نتیجه آن پشیمانی و ضرر است.

روزی پسر خواهرم که شش ماه از من کوچک‌تر است، از من خواست که از خارج قرص تقویت‌کننده توان جنسی برایش ببرم. ظهیر بود و داشتیم تلویزیون تماشا می‌کردیم که ناگهان متوجه شدم زیرنویس تلویزیون قرص‌های وایگرا که تقویت‌کننده توان جنسی است، تبلیغ می‌کند. به او گفتم نیازی نیست از من قرص بخوای که با پست برایت بفرستم، تلویزیون دارد تبلیغ می‌کند و تو می‌توانی با پرداخت هزینه آن‌ها را در منزل تحویل بگیری اما بدان که نتیجه استفاده از این قرص‌ها پروستات است. او گفت، ای بابا! زن من جوان است و من هنوز شصت سال دارم و می‌خواهم از زندگی لذت ببرم. به هر حال او قرص‌ها را در بسته‌های شصت‌تایی سفارش داد و سرشار از شغف از آن‌ها استفاده کرد. بعد از چند ماه رنگ زد و گفت که درست می‌گفتی! پروستات گرفته‌ام، حالا چه کنم؟

این من دروغین با تمایلات حیوانی ما را راحت نمی‌گذارد و دائم از مسیر زندگی منحرف‌مان می‌کند.

ما همیشه در قانون طبیعت دخالت می‌کنیم و مدام سعی داریم به انواع مختلف نیازهای حیوانی

خود را اشباع کنیم که البته همیشه دچار خسران و ندامت می‌شویم.

سکس با قرص: حامله شدن با تزریق اسپرم از بیرون؛ خوردن و خوابیدن و دفع مواد هضم‌نشده با قرص؛ و آن وقت انتظار داریم زندگی با ما باشد، زهی خیال باطل!

پس‌مانده‌های مواد غذایی‌ای که در گذشته مصرف کرده‌ایم، همچنین غذاهایی مانند چلوخورش‌ها و نان و کباب باعث شده حلقه گوشتی که لوله‌های ادراری از بین آن می‌گذرد، مانند لاستیک سفت شده و در نتیجه لوله‌های ادراری نیمه‌مسدود شود که این تنگ شدن باعث درد شدید هنگام دفع ادرار می‌شود.

تغذیه درست پس از شستن پروستات با خام‌خواری، باعث می‌شود که شخص دیگر با این بیماری مشکلی نداشته باشد.

تغذیه سالم و اصولی همان تغذیه‌ای است که در کتاب «تندرست و با نشاط» به طور کلی به آن پرداخته‌ام. مهم این است که ما مواد را درست باهم مخلوط کنیم و بخوریم که در این مورد نیز کتاب «خواص مواد و چگونگی ترکیب آن‌ها» را نوشته‌ام. باید تدابیری اتخاذ کنیم که از تخمیر

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

غذا در روده جلوگیری شود.

پس از پاکسازی پروستات بیمار نباید به نان دست بزنند، زیرا این ماده تخمیری باعث عود مجدد پروستات و سفت و نیمه‌مسدود شدن مجاری ادراری می‌شود.

در کنار هر روش تغذیه‌ای و تدابیر سالم‌سازی، فعالیت بدنی مناسب با شرایط جسمی شخص نیز نقش مؤثری در بهبود بیمار ایفا می‌کند. بر این اساس هرکس باید بنا به شرایط فیزیکی بدن خود هر روز قبل از صبحانه نرمش کرده و خود را برای فعالیت‌های روزانه آماده کند.

در ایران که نه آب پاکی برای نوشیدن وجود دارد و نه هوایی سالم برای تنفس، باید دستگاه تصفیه آب در منزل نصب شود تا هر روز بدن را با آب پاک سیراب کرد.

ما بدون آگاهی از موادی استفاده کرده‌ایم که بدن را اسیدی و مجاری عبور جریان خون را نیمه‌مسدود کرده است. نان، برنج و حبوبات از این مواد هستند که باعث فشار به قسمت پایینی بدن، بخصوص مثانه و پروستات می‌شوند و عامل این همه بیماری‌های متعدد از جمله پروستات، نقرس، سیاتیک، رماتیسم، آرتریتیس، بیماری‌های کلیوی و فشار خون است.

بیماری پروستات نه نیازی به عمل جراحی دارد و نه با هیچ دارویی قابل درمان است. با دارو عصب‌های این عضو بدن را بی‌حس می‌کنیم و باعث تسکین موقتی آن می‌شویم اما درمانی در کار نیست و ما از کلمه درمان برای پر کردن جیب خود سوء استفاده می‌کنیم.

هیچ داروی درمان‌کننده‌ای برای هیچ کدام از بیماری‌های ما وجود ندارد و فقط داروهایی را شناسایی کرده‌ایم که به وسیله آن‌ها توانستیم عصب اندام‌های متفاوت را بی‌حس کنیم. به همین دلیل است که وقتی بدن با انرژی ذخیره‌شده، این داروهای سمی را خنثی کرده و از بدن بیرون می‌کند، دوباره سروکله بیماری پیدا می‌شود.

من هم مثل هر بیماری، سال‌ها ندانسته موش آزمایشگاهی کلیسای پزشکی بودم و حالا وقتی فکر می‌کنم، متعجب می‌شوم که چگونه در قرن بیست و یکم تا این اندازه ناآگاه و بی‌خبر از قانون زندگی روزگار می‌گذرانیم و نسبت به خود، طبیعت، زندگی، خدا و هستی کوچک‌ترین شناختی نداریم. خانم‌ها مشکل پروستات ندارند اما به مشکلات و بیماری‌های دستگاه تولید مثل مبتلا می‌شوند. علت ابتلای آن‌ها به این بیماری‌ها مصرف قرص‌های ضدحاملگی است که سال‌ها استفاده کرده‌اند.

می‌گویند قبیله مایاها پنج هزار سال پیش به علتی که مشخص نیست متفرض شدند و بعضی از دانشمندان معتقدند که ما انسان‌ها مدت پنج هزار سال است که دچار فراموشی و فقدان توانایی دسترسی به خرد طبیعت شده‌ایم.

شاید کسی بگوید که چرا و چگونه ما دچار این فراموشی شده‌ایم. جواب این سؤال ساده است و هر کس می‌تواند به خود رجوع کند تا عمق این فراموشی را دریابد.

آیا شما خواننده عزیزی که این کتاب را می‌خوانی دارای آرامش درونی هستی؟ یا مثل همه ما دائم از یک چاله فکری به چاله دیگری می‌افتی و لحظه‌ای آرامش نداری و در فکرهای گذشته هستی؟ یا به آینده موهومی فکر می‌کنی که اگر هم پیش آید در این لحظه که همیشه این لحظه است به وقوع می‌پیوندد و تو از این لحظه بی‌خبری؟

نبودن در لحظه، پوشاندن لحظه و نداشتن حضور ناظر، ما را از جریان هستی جدا کرده و دچار فراموشی و گرفتاری در تله افکار ذهنی شده‌ایم که جایی در این لحظه ندارد.

آیا فقط پنج هزار سال است که در این دام افتاده‌ایم یا اصولاً جریان زندگی این بوده است که ما

ناآگاهانه وارد دنیای ذهن شویم و سپس با آگاهی خود را از این دام نجات دهیم و به زندگی و هشیاری‌ای برگردیم که از اول در آن بوده‌ایم.

بنده چنین باوری ندارم که انسان مدت محدودی است که به خواب ذهن فرو رفته، بلکه بیشتر بر این عقیده هستم که این جریانی طبیعی است که انسان به‌عنوان هشیاری که به خود هشیار نشده است، لباس جسم پوشیده و پس از مراحل تکامل حواس جسمی باید هشیارانه خود را از دنیای حسی که دنیای اجسام است، جدا کند و هشیارانه به هشیاری متصل شود که از ابتدا بوده است.

مثالی می‌زنم تا مطلب بهتر قابل درک شود. وقتی با چشمانی که توانایی دید نداشتند و گوش‌هایی که توان شنیدن نداشتند و حس‌های دیگری که هنوز هشیار نشده بودند به این دنیای اجسام پا گذاشتم و مراحل و مدارجی را طی کردم و از یک سری اجسام هویت گرفتم و مانند هر انسان دیگری خوردم و نوشیدم و سپس بیمار شدم و نزد دکتر رفتم و قرص خوردم و شیمی‌درمانی کردم و با اشعه به دروغ تحت درمان قرار گرفتم؛ من تمام این کارها را با هشیاری جسمی که فقط اجسام و قوانین حاکم بر اجسام را می‌شناسد، انجام دادم و زمانی پیش آمد که فهمیدم نه قرص و شیمی و نه اشعه، هیچ‌کدام درمان‌کننده نیستند و علت بیماری‌هایم را

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

هشیارانه شناختم. با محدود کردن و کنار گذاشتن یک سری از موادی که ناآگاهانه از آن‌ها استفاده کرده بودم، از دکتر و دارو بی‌نیاز شدم و به این نتیجه رسیدم که علت بیماری من نداشتن دسترسی به خردی بود که قسمتی از ذاتم بود و من به علت مشغول شدن به درس و مشق و پست و مقام از آن غافل بودم.

تا کسی حاضر نشود خود را تغییر دهد، هیچ کس نمی‌تواند به او کمک کند. اصولاً انسان بی‌نیاز است و هر چه را که نیاز دارد، به بهترین نحو در خود دارد. بودن در ذهن یا نفس اماره یا مشغول شدن به دنیای بیرون است که ما را از تمام توانایی‌های ذاتی دور نگه داشته و ما را به کمک گرفتن از بیرون محتاج کرده که همه به ضرر و ضد ماست.

پوکی استخوان

این بیماری خاص خانم‌ها نیست اما آن‌ها بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند و علت ابتلای آن‌ها به این بیماری، اغلب قرص‌های ضدحاملگی است که سال‌ها استفاده کرده‌اند. کسی به عواقب و عوارض قرصی که باعث مسدود شدن جریان تخمک‌گذاری می‌شود، فکر نمی‌کند و نمی‌داند ماندن تخمی در تخمدان که باید در هنگام رابطه جنسی آزاد شود، باعث چه مصیبتی برای خانم‌ها می‌شود. گویا مهم فقط بچه‌دار نشدن است و مشکلات بعدی که در اثر استفاده از قرص‌های ضدحاملگی برای مادران پیش می‌آید، برای کسی که این قرص‌ها را تولید کرده، مهم نیست.

خانم‌هایی که به پوکی استخوان مبتلا و در عمل زمین‌گیر می‌شوند و دیگر قادر به راه رفتن

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

نیستند و هر لحظه می‌میرند و زنده می‌شوند، به‌خوبی عوارض جانبی این قرص‌ها را گوشزد می‌کنند.

زمین‌گیر شدن و عدم توانایی رفتن به‌دستشویی و انجام کارهای شخصی چنان این خانم‌ها را عصبی و پریشان می‌کند که بنده را وادار کرده این بخش را به این بیماری اختصاص دهم. حتی بیمارانی که سرطان یا ایدز دارند، بعضی مواقع با تحرک بدنی و به‌راحتی جابه‌جا شدن مقداری از فشارهای روانی را می‌کاهند اما کسانی که توانایی راه رفتن ندارند دچار مشکلات زیادی می‌شوند که توصیف آن خارج از توان بنده است.

بیشتر کسانی که به پوکی استخوان مبتلا هستند، به سطل آشغالی متحرک تبدیل شده‌اند و می‌بینند که چقدر اضافه‌وزن و آشغال در بدن خود دارند اما نمی‌دانند که اگر کسی سطل آشغال بیرونی را مدتی خالی نکند، دچار گندیدگی شده و مکان مناسبی برای انواع میکروب‌ها، باکتری‌ها و... می‌شود.

این افراد کسانی هستند که در اثر تغذیه نادرست، خون اسیدی دارند و دیگر در فواصل خود مواد قلیایی ذخیره ندارند. آن‌ها باید با مصرف میوه‌ها، سبزیجات و مواد خام بدن خود را از شر

اسید اوریک‌های ذخیره‌شده در بین مفاصل، پاکسازی کنند و دوباره ذخیره قلیایی به غارت رفته را جایگزین کنند.

این به خرد طبیعت پشت‌کرده‌ها، مثل خودم، به دکتر می‌روند و با انواع قرص‌های اسیدی بیشتر استخوان‌های خود را پوک می‌کنند.

بهترین غذا برای این قبیل افراد چاق، مصرف مرکبات، انواع سالاد، سبزیجات و سوپ سبزیجات است.

وقتی می‌نویسم غذاهای خام منبع ویتامین‌ها و مواد آلی قلیایی است، باید متوجه این اصل مهم باشید که اگر کسی به طور ارثی دچار بیماری پنهان دیابت یا ضعف کلیوی یا مشکل تیروئید است، نباید میوه‌ها و سبزیجات خاصی را مصرف کند که اوضاع تندرستی خود را بیشتر وخیم کند. البته افراد لاغر نیز دچار این بیماری می‌شوند که عامل آن، از بین رفتن ماده لرج و نرم‌کننده بین مفاصل است.

در این کتاب مرتب به این موضوع اشاره می‌کنم که چه موادی برای بیماران دیابتی مضر است و

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

کسانی که مشکل کلیوی دارند از مصرف چه موادی باید پرهیز کنند، همچنین اشخاصی با مشکل تیروئید چگونه خود را باید تغذیه کنند تا رسیدن به تندرستی راحت‌تر و بهتر میسر شود.

چرا اصولاً به این سه اندام توجه بیشتری می‌شود؟

غدد مترشحه این اندام بدن که هر کدام مکمل غدد دیگر هستند، به‌قدری اعمال آن‌ها مهم و حیاتی است که با کوچک‌ترین اختلال در عملکردشان، کار غدد دیگر نیز مختل می‌شود.

برای مثال وقتی ترشح انسولین غده لوزالمعده مختل شود، این اختلال بلافاصله روی غدد مترشحه هورمون‌های کورتیزون و آدرنالین در غدد فوق کلیوی تأثیر می‌گذارد. همچنین ترشح تیروکسین غده تیروئید و در نتیجه ترشح هورمون غده هیپوفیز نیز مختل می‌شود که نتیجه این اختلالات هورمونی، مختل شدن اعمال حیاتی کل بدن است.

بدن انسان آزمایشگاه بسیار پیچیده و دقیقی است که اختلال در اعمال هر اندامی باعث بی‌نظمی در کل آن می‌شود.

روان ما می‌شود.

برای مثال وقتی که کاربراتور یک ماشین درست کار نکند تمام اجزای دیگر درست کار نمی‌کند و به تدریج سایر قسمت‌ها نیز از بین می‌روند. تنها تفاوت بدن انسان با ماشین این است که ماشین قدرت خودترمیمی ندارد اما بدن ما و سایر موجودات زنده این توانایی را دارد که خودش را ترمیم و بازسازی کند.

کسی که غده پروستات او متورم شده و مانع عبور ادرار از مجاری ادراری شده است، اگر بتواند گرگ درونی خود را مهار کند و سه روز اشغال‌خوری را متوقف کند و روزه بگیرد، نیازی به دارو و عمل ندارد و بعد از آن می‌تواند آگاهانه هر غذای مرده‌ای را که دوست دارد، بخورد اما آگاهانه و در ترکیبی درست.

طبیعت مهربان همه ما را با درد به سوی خود برمی‌گرداند و این جریان عمومی است، اما برخی جزو از ما بهترین‌ها هستند و آگاهانه انتخاب می‌کنند و با اراده آزاد و بدون درد به جریان زندگی وصل می‌شوند.

خوردن نان و غلات که تحریک‌کننده غدد جنسی است، همچنین مصرف تخم مرغ و سایر مواد حیوانی که باعث نیاز بیش از حد به رابطه جنسی و این امر در نهایت باعث ویرانی کل بدن و

کبد چرب و چربی خون

کبد انسان منبع پخش انرژی و مواد غذایی به تمام سلول‌های بدن است. این عضو اعجاز‌انگیز بدن از توانایی فوق‌العاده‌ای برخوردار است و می‌تواند خود را ترمیم کند.

مواد غذایی پس از مراحل هضم ابتدایی در دهان و معده و روده‌ها، وارد کبد شده و از آنجا به سراسر بدن منتقل می‌شوند.

به علت عدم آگاهی از تغذیه انسانی، ما این اندام مهم و مرکز توزیع انرژی را چنان مختل و بیمار کرده‌ایم که بعضی مواقع مانند تخته‌ای سخت و سفت شده و قسمتی از آن گندیده و از حالت عادی خارج می‌شود.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

بعضی از افراد بدون اینکه بدانند الکل چه بلایی سر این عضو حیاتی بدن می‌آورد، سال‌ها الکل می‌نوشند و باعث می‌شوند که این بزرگ‌ترین غده درونی بدن، به پاره آجری سفت و سخت تبدیل شود که در نهایت قادر به ایفای ابتدایی‌ترین اعمال بیولوژی خود نباشد و برای این حالت و خیم نامی هم انتخاب کرده‌اند، سیروز.

چه کسی می‌داند که فرمول شیمیایی الکل و تمام مواد هیدروکربوردار مانند نان و همه مواد نشاسته‌ای، شبیه الکل است. $(C_6H_{10}O_5)$

این همه نوزادی که از همان بدو تولد یرقان و زردی دارند، دلیل این مدعاست که مواد نشاسته‌ای باعث مختل شدن عمل کبد می‌شود و مصرف این همه ادویه‌جات زرد و رنگی مانند زردچوبه عملکرد حیاتی این عضو مهم را مخدوش می‌کند.

بیماری‌هایی که ما آن را با نام هپاتیت می‌شناسیم، همگی در اثر مختل شدن کار این عضو حیاتی بدن است که در اثر تغذیه غیر اصولی به‌وجود آمده‌اند و تا این اندام پاکسازی نشود، امکان ندارد که بیمار سالم شود و تمام اقدامات پزشکی اوضاع را وخیم‌تر می‌کند و باعث انهدام هر چه بیشتر این عضو حیاتی می‌شود.

این آزمایشگاه بیولوژی طوری ساخته شده که به راحتی می‌تواند خود را ترمیم و بازسازی کند، درست مانند مارمولکی که وقتی دم آن قطع می‌شود، می‌تواند دوباره آن را ترمیم کند.

وقتی فعالیت این آزمایشگاه حیاتی بدن مختل شود، دیگر قادر نیست به سلول‌های بدن غذارسانی کند و در نتیجه سلول‌ها به تدریج دچار کمبود مواد غذایی می‌شوند و از شکل و فرم اولیه خود خارج، چروکیده و خشک شده و تغییر شکل می‌دهند. این حالت را در بیماری‌ای که اسم آن را سرطان گذاشته‌ایم اما علت آن را نمی‌دانیم، به‌وضوح می‌بینیم.

ما همراه غذاهای پخته مقدار زیادی چربی که ویرانگر کبد است، مصرف می‌کنیم. این چربی‌های مصنوعی همراه مواد نشاسته‌ای مانند برنج، نان و سیب زمینی باعث می‌شوند که لایه‌لای سلول‌های کبد مقدار زیادی چربی ذخیره شود و کیسه صفرا نیز بسته شود و چربی‌ها به صورت گلوله‌هایی که با مواد دیگر توأم هستند، در کبد و کیسه صفرا ذخیره شوند و در نهایت مجاری خروج سموم از کبد، مسدود یا نیمه‌مسدود می‌شود. در این حالت وقتی که کبد نتواند مواد سمی را از خود خارج کند و کیسه صفرا هم بسته شده باشد، آن وقت است که چربی‌های خورده‌شده با مواد به اصطلاح غذایی، در بین عروق رسوب کرده و باعث انسداد شرایین می‌شود و ما با کبدی چرب و رگ‌های نیمه‌مسدود و جریان فشار خونی مواجه هستیم که کسی به‌درستی

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

نمی‌داند چه بر سر آن آمده است.

وقتی این اندام مهم درست کار نکند، با بیماری‌های متعددی مواجه می‌شویم که تعداد آن‌ها قابل شمارش نیست و در لغتنامه کلیسای پزشکی بیش از سه هزار اسم بر آن‌ها نهاده‌اند که کسی به‌درستی نمی‌داند علت آن‌ها چیست.

گذشته از اینکه این بیماری‌ها چه علائمی دارند و ما بر آن‌ها چه اسمی نهاده‌ایم، علت تمام آن‌ها فقط یک چیز و آن مسمومیت است.

برای درمان این عضو حیاتی بدن فقط یک راه وجود دارد و آن پاکسازی تمام بدن است.

درست چهل روز از تولد پسر اولم گذشته بود. وقتی که درست به او نگاه کردم، چشمان و پوست بدنش بسیار زرد بود. زمان جنگ ایران و عراق بود و خانم با دیدن جنازه‌های متعدد دچار ترس و اضطراب و زایمان زودرس شد، در نتیجه کودک هفت‌ماهه به دنیا آورد.

من بسیار ناامید و حاضر به مرگ بودم و از اینکه برای ساختن وطنم به ایران برگشتم، دچار یأس

فراوان بودم. از ترس موشک و بمب در زیر زمین خانه زندگی می‌کردیم که طول آن شش متر و عرضش یک و نیم متر بود و روزگاری از آن برای مرغداری استفاده می‌شد.

در زایشگاه بچه را به علت نارس بودن در دستگاه گذاشته بودند و می‌خواستند خونس را به دلیل ابتلا به یرقان عوض کنند که من موافقت نکردم و او را به خانه آوردیم و به خانمم گفتم که یا می‌میرد یا زنده می‌ماند.

روز بعد که او چهل‌روزه بود، زن عمویی به دیدن ما آمد و با دیدن بچه کاملاً زرد و نحیف به خانمم گفت کیسه‌ای سفید بیاورد. او کیسه سفید را پر از برنج کرد و با اتو آن را تا اندازه‌ای گرم کرد و پشت قفسه سینه بچه، جایی که کبد واقع شده بود، گذاشت. ما با حیرت نگاه می‌کردیم. بعد از چند دقیقه که کیسه به حرارت معمولی برگشت، آن را از بدن بچه جدا کرد و ما با تعجب فراوان دیدیم که کیسه زرد شده است. این کار را روی سایر قسمت‌های بدن بچه هم انجام داد و روز بعد رنگ زرد چشمان، پوست صورت و سایر نقاط بدنش برطرف شد، البته به ما گفت که تا سه روز این کار را انجام دهید.

ما به توصیه ایشان عمل کردیم و پس از سه روز بچه به تدریج رنگی طبیعی به خود گرفت. حال

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

که این سطور را برای شما می‌نویسم، این بچه سی و یک ساله است و چهارده سال است که با اولین دختری که آشنا شد ازدواج کرده و مهندس ساخت ماشین‌آلات و لیزر است و در روز چهارده ساعت کار می‌کند و در خانه نیز کارهای ناتمام روزانه را انجام می‌دهد و پانصد کارگر و کارمند دارد و بسیار سریع صدای هر سازی را درمی‌آورد و مدتی قبل از عاشق شدن، فوتبالیست حرفه‌ای بود و در برزیل دوره فوتبال را گذراند اما وقتی عاشق شد، دیگر نتوانست فوتبال بازی کند. او روزی به من گفت: «بابا! داشتن زن از کندن کوه بیشتر اثری می‌گیرد».

مادرش معتاد به نان بود و آخر شب که می‌خواست به رختخواب برود تکه‌ای نان می‌خورد، بدون اینکه بداند نان با او و نطفه‌اش چه می‌کند! او با این کار هم خود را به بیماری‌های متعدد گرفتار کرد و هم کبد مانند‌کوبیر خود را به بجه‌اش منتقل کرد.

ما فراموش کرده‌ایم که انسان آتش را کشف کرد و قبل از کشف آن زندگی می‌کرد و مانند حیوانات دیگر غذایش را خام می‌خورد و بدنش برای هضم مواد خام ساخته شده است.

امروزه حیوانات خانگی مانند سگ و گربه که جای همسر را در زندگی ما گرفته‌اند و شریک زندگی ما شده‌اند نیز غذای پخته می‌خورند و مانند انسان به عینک، دندان مصنوعی، دارو و دکتر

نیاز دارند.

تا اینجا درباره کبد چرب و عروق چربی گرفته شده و خون چربی که در این عروق نیمه‌مسدود در جریان است مطالبی نوشتیم که فکر می‌کنم اگر عقل سلیم داشته باشیم، درک می‌کنیم که خوردن کله‌پاچه و غذاهایی که با انواع روغن‌های مایع و جامد سرخ می‌شوند، با کبد، خون و عروق بدن چه کار می‌کند.

برای اینکه کبد چرب‌شده و خون چربی‌گرفته و تغلیظ‌شده را دوباره به حالت عادی خود برگردانیم، کافی است که با چند روزی روزه بگیریم و از آشغال‌خوری پرهیز کنیم یا با تغذیه درست، خون تغلیظ‌شده و عروق نیمه‌مسدود و سلول‌گرسنه خود را از شر پس‌مانده‌های رسوباتی که لابه‌لای سلول‌های کبد و سایر اندام‌های بدن ذخیره شده، نجات دهیم. اگر نتوانیم و نخواهیم روزه بگیریم، می‌توانیم کبد و سایر اندام‌های بدن را با مواد خام پاک کنیم.

بهترین پاک‌کننده‌ها برای کبد و خون چرب، خوردن مرکبات بخصوص لیمو، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و لیمو شیرین است که به همین ترتیبی که نوشته شده‌اند، باید مصرف شوند. یعنی اینکه روز را با لیموترش یا گریپ فروت شروع کنیم و در طول روز از مرکبات دیگری که

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

درجه اسیدی آن‌ها به ترتیبی که نوشتیم کم می‌شود، مصرف کنیم. آخرین غذا هم هشت دانه خرما باشد که با کاهو و کرفس خورده شود و بعد از نیم ساعت یک لیوان آب نوشیده و به رختخواب برویم.

نباید فراموش کنیم که این روش پاکسازی برای کسانی مفید است که از لحاظ ژنتیکی و ارثی کلیه‌های ضعیف یا بیمار ندارند.

اگر کسی کلیه ضعیفی دارد هرگز نباید از مرکبات استفاده کند بلکه باید میوه‌هایی مصرف کند که بیشتر رنگ روشن داشته باشند. مانند: خربزه یا انگور عسگری شیرین و سیب زرد و قرمز یا گلایی و گیلای سفید.

این قبیل بیماران باید از مصرف گیلای قرمز، آلبالو، چغندر و حتی انبه زرد و هر میوه یا سبزیجات رنگی مانند هویج پرهیز کنند.

در ابتدای پاکسازی ممکن است در صورت جوش‌های چرکین به‌وجود آید یا از گوش‌ها چرک ترشح کند، یا اینکه لثه‌ها چرک کنند و رنگ پوست و سفیدی چشم‌ها زرد شود که تمام این

علامت نشانه پاکسازی است و جای نگرانی ندارد.

برای پاکسازی کبد به هیچ داروی گیاهی یا شیمیایی نیاز نیست و علامت پاکسازی کبد که توأم با اسهال، تب و لرز است را نباید در نطفه خفه کرد.

هنگام پاکسازی رنگ ادرار زرد می‌شود و بیمار باید به جز آب میوه و سبزیجاتی که مصرف می‌کند، آب اضافی سالم (از دستگاه تصفیه‌ای که در منزل نصب شده و آب را به روش اسمز تصفیه می‌کند) استفاده کند تا اینکه کبد و کلیه‌ها بهتر و سریع‌تر پاکسازی شوند و رنگ ادرار زودتر به حالت طبیعی برگردد.

تمام اقدامات و معالجات پزشکی که با هدف برطرف کردن چربی خون و کبد تا کنون به بیماران توصیه شده، بی‌فایده و مضر بوده و اوضاع تندرستی بیماران را وخیم‌تر کرده است.

همچنان که در بالا نیز متذکر شدم برای خلاص شدن از شر کبد چرب و چربی خون باید به تمام بدن توجه کرد، زیرا این فقط کبد و خون نیست که چرب شده‌اند بلکه تک‌تک سلول‌ها و اندام‌های بدن گرفتار تجمع رسوباتی شده‌اند که چربی آن‌ها را احاطه کرده است.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

از آنجا که با مسمومیت تمام بیماری‌ها شروع می‌شوند، در ادامه به موضوع مسمومیت اشاره می‌شود.

دراژمدت به وجود می آیند و خود را به مرور ظاهر می سازند.

بیماری ها هفت مرحله متفاوت دارند.

۱. ضعیف شدن

مرحله نخست، ضعیف شدن بدن است که این مرحله را اصولاً بیماری نمی دانیم بلکه به عنوان ضعیف شدن بدن می شناسیم. بیشتر مردم این مرحله را به عنوان خستگی عصبی می شناسند. ضعیف شدن مرحله ای است که در آن یا بدن انرژی کافی برای انجام کارهای روزمره ندارد یا کارهایی که به او محول شده به اندازه ای سنگین و مشکل است که بدن نمی تواند با انرژی ذخیره شده خود آن ها را انجام دهد. در هر دو حالت بدن دچار صدمه و ضعف می شود. یک جسم ضعیف به طور طبیعی انرژی کمتری تولید می کند. وقتی این صدمه طولانی باشد، بیشتر مردم خستگی های عصبی را در خود حس می کنند. ضعیف شدن بدن می تواند در انواع مختلف به علت اسراف در انرژی حیاتی به وجود آید. خواب از آن عواملی است که این انرژی را ترمیم و دوباره سازی می کند. این یک موضوع کاملاً آشکار است که خواب کم نمی تواند احتیاجات بدن ما را تأمین کند. باتری بدن در اثر بی خوابی یا کم خوابی، به طور اساسی شارژ و پر نمی شود و با

مراحل هفتگانه یک بیماری

یک بیماری علت های مختلفی دارد اما علت اصلی و اساسی تمام آن ها در کلیه مراحل، مسمومیت است. گرچه مسمومیت ها نیز می توانند علت های مختلفی داشته باشند اما همگی در اثر نرسیدن انرژی لازم به بدن و بیرون نراندن مواد زائد به وجود می آیند!

مسمومیت شامل تمام بدن می شود و به تدریج همه اندام های بدن را دربرمی گیرد و فقط شامل مسمومیت خون یا کبد نمی شود. در واقع مسمومیت شامل بافت ها، سلول ها و همچنین روده ها نیز می شود. به طور مختصر می توان گفت که تمام بدن مسموم شده است.

بیماری ها به اشکال متفاوتی خود را نشان می دهند که همگی در اثر صدمه دیدن تمام بدن در

کمبود انرژی مواجه می‌شویم. ما به خواب احتیاج داریم که این باتری بیولوژی را دوباره پر کنیم تا برای سیستم عصبی و کارهای فکری خود نیرو داشته باشیم. انرژی یک نوع الکتریسته است که با میلی‌ولت اندازه‌گیری می‌شود. در خواب‌های آزمایشگاهی برای پرکردن باتری بدن و تولید انرژی، توانستند در دو ساعت خواب مصنوعی را با الکتریسته به‌وجود آورند اما این با خواب طبیعی قابل مقایسه نیست. اگر شما انگشتان خود را لای گیره‌ای قرار دهید بلافاصله پیاپی به مغز صادر می‌شود و مغز فرمان می‌دهد که انگشت خود را از آن موقعیت خطرناک دور کنید که در اثر فشار دچار صدمه نشود. مغز به تمام بدن فرمان می‌دهد که خود را از آن موقعیت خطرناک دور کند. فقط الکتریسته می‌تواند این پیام‌ها را با سرعت منتقل کند. این جریان نمی‌تواند به وسیله مواد شیمیایی یا جریان دیگری به‌وجود آید.

این جریان‌ها به وسیله شبکه‌های عصبی کنترل و هدایت می‌شوند و الکتریسته، تنها نیرویی است که این جریان‌ها را هدایت و جاری می‌سازد.

اگر شما یک جریان الکتریسته را با دست لمس کنید و در همان حال شخصی به شما دست بزند، بلافاصله شخص دوم یک ضربه الکتریکی دریافت می‌کند! چراکه او یک منبع زنده الکتریسته را لمس کرده است.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

کسی شک ندارد که ما الکتریسته تولید می‌کنیم و از یک نوع خاص آن برای انجام کارهای جسمی و روحی - روانی استفاده می‌کنیم.

دریافت‌های حسی ما از طریق تحریکات الکتریکی، پیام‌ها را به مغز منتقل می‌کند. عقل و درک ما این تحریکات را تجزیه و تحلیل می‌نمایند و دستورات لازم را صادر می‌کنند که به آن موضوع مربوط می‌شود. در حالتی که انگشت لای گیره است، فوراً دستور صادر می‌شود که انگشت را از لای گیره دور کنید.

دیافراگم‌های کوچکی این قابلیت‌های الکتریکی را مداوم می‌سازند و تجزیه و تحلیل می‌کنند. الکتریسته یک جزء اساسی از انرژی بیولوژیکی است که جریان پیش‌رونده و حرکتی را به‌نمایش می‌گذارد. بدن و ارگانیسم از این انرژی استفاده می‌کند و مقدار غیر قابل استفاده را ذخیره می‌نماید. هنگامی که این انرژی (انرژی ذخیره) در اثر اسراف یا فقدان مواد اصلی غذایی، تمام شد و دیگر انرژی جدیدی جانشین آن نشد و نیاز بدن به انرژی برطرف نگردید، خستگی ظاهر شده و اعمال حیاتی بدن مختل می‌شود.

در اثر این خستگی سیستم دفعی بدن قادر نیست که بقایای مواد هضم‌نشده را بیرون بفرستد.

همچنین مواد سمی که از بیرون به درون بدن منتقل می‌شوند، در بدن ذخیره می‌گردند. تجمع فضولات مواد غذایی، سوخت‌وساز غدد داخل و ورود مواد سمی در هوا، همگی در بدن موجب مسمومیت می‌شوند. در این شرایط بدن خود را در حال انهدام می‌بیند.

مرحله بعدی مسموم شدن بدن است.

۲. مسمومیت

هنگامی که مواد سمی (گذشته از نوع آن‌ها) خون، بافت‌ها، سیستم لنفاوی و آب‌های میان‌سلولی را دربرگرفتند، آن وقت می‌توان از مسموم شدن سخن به میان آورد.

بدن باید مرتب مقدار زیادی سم از خود دور کند که این سموم فضولات مواد هضمی است. ما به مقدار کافی گاز کربنیک تولید می‌کنیم که یک گاز سمی است. اگر شش‌های ما مدت کوتاهی کار نکنند و این مواد سمی را با اکسیژن هوا جانشین نسازند، گاز کربنیک در بدن جمع می‌شود و ما خواهیم مرد. ما می‌توانیم مقدار کمی گاز کربنیک را تحمل کنیم. این تنها یکی از مواد سمی است. بیلیون‌ها سلول در بدن وجود دارد که روزانه میلیاردها از آن‌ها می‌میرند و به جای

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

آن‌ها سلول جدید جانشین می‌شود. این سلول‌های مرده به وسیله آنزیمی به نام **Lysosomen** که درون سلول‌های اندام‌های کوچک موجود هستند، تجزیه شده و به وسیله همین آنزیم است که سلول‌های مرده به اجزا و مواد ساده‌تر تجزیه‌شده‌ای تبدیل می‌شوند که بعداً باید دفع شوند.

این گونه فضولات را ما به نام آشغال یا اجرام یا بازماندگان مواد هضم‌شده می‌شناسیم. (پس‌ماندگان متابولیستی)

قسمتی از این اجزا مانند: آهن، پروتئین و اسیدهای آمینه دوباره مورد استفاده بدن قرار گرفته و مجدداً به مصرف بدن می‌رسند و جذب بدن می‌شوند! تقریباً ۹۵٪ از نیاز آهن بدن و ۷۰٪ از پروتئین مورد نیاز آن از همین مواد تأمین می‌شود. همچنین نیازهای دیگر بدن نیز از همین طریق (دوباره استفاده کردن از مواد قبلی) برآورده می‌شود. اجزای دیگری که در اثر تجزیه این سلول‌ها به‌وجود می‌آید، همان **DNA , RNA** هستند. این‌ها مواد سمی هستند که در سیستم ما به جا می‌مانند. وقتی این قبیل مواد در بدن روی هم جمع می‌شوند (همچنان که امروزه درباره بیشتر مردم مصداق دارد) بدن خود را در شرایطی قرار می‌دهیم که آن را مسمومیت می‌توان نامید. (**Toxikose**)

بر کردن بافت‌ها و دستگاه گردش خون با این مواد سمی که هم از درون تولید می‌شوند و هم از بیرون ما آن‌ها را به درون می‌ریزیم و عدم توانایی بدن در بیرون راندن این قبیل مواد سمی، بدن را در شرایطی قرار می‌دهد که مسموم شود و نتواند کارهای اصولی خود را انجام دهد. وقتی که بیشتر از گنجایش بدن، سم درونش بریزیم و مدام به آن صدمه بزنیم، وقتی که زیاد کار کنیم و به استراحت و خواب کمتر اهمیت دهیم، یا وقتی که در اثر اضطراب و دلهره انرژی بدن را هدر بدهیم و نیروی ذخیره خود را اسراف کنیم تا جایی که بدن برای جایگزین کردن انرژی و ترمیم خود زمان در اختیار نداشته باشد، انسان دچار شک‌های احساسی می‌شود و خیلی زود انرژی او به پایان می‌رسد و زود احساس خستگی می‌کند، مانند خالی شدن یک باتری که طولی نخواهد کشید که دیگر شارژ هم نمی‌شود و نمی‌تواند خود را ترمیم کند.

هنگامی که تجمع سموم بیش از حد گنجایش بدن شود، بیماری وارد مرحله جدیدی می‌شود که ما آن را به عنوان معشوش شدن بدن می‌شناسیم.

۳. معشوش شدن بدن

اغتلاشات در اثر سموم موجود در بدن به وجود می‌آیند که به وسیله شبکه‌های عصبی منتشر

می‌شود. بیشتر ما به این مرحله اعتنا نمی‌کنیم. دکترها نیز به این مسئله توجهی ندارند. وقتی به خارش می‌افتیم، زمانی که حس می‌کنیم خوب نیستیم، موقعی که خیلی سریع عصبانی می‌شویم، مادامی که ناآرام هستیم اما جایی از بدن درد نمی‌کند، معلوم است که بخشی از بدن ما دچار نقص شده است. این‌ها و نمونه‌های دیگر جزو اغتلاشات بدن هستند که از صدمه و تجمع سموم در بدن حکایت می‌کنند. قلق‌لکی شدن بینی یک نوع اغتلاش است و تجمع اخلاط در بدن به آن صدمه می‌زند. این ترشح اخلاط با درد همراه نیست، البته تا حدی که بدن بتواند آن‌ها را تحمل کند. وقتی تحمل بدن کم شد و مقدار تجمع مواد سمی از حد معمول خارج گردد، آن وقت بدن سعی می‌کند با فشار بیشتر این سموم را بیرون کند که در آن زمان این اغتلاشات با درد همراه می‌گردند. وقتی درد شروع شود، آن وقت است که ما به موضوع جدی فکر می‌کنیم. زمانی که یک الکلی بیش از اندازه الکل نوشید و کاملاً اختیار خود را از دست داد و مست شد، آن وقت است که می‌توان مفهوم مسمومیت به وسیله مواد بیرونی را درست درک کرد. با وجود اینکه می‌دانیم بدن ما نمی‌تواند الکل را سریع دفع کند و به آن لطمه می‌زند، مسمومیت را برایش به ارمغان می‌آوریم. ما بدون اینکه به بدن امکان بدهیم تا مقداری از الکل نوشیده شده را بیرون بفرستد، مرتب الکل به خوردش می‌دهیم و آن را دچار صدمه و مصیبت می‌کنیم. اولین لیوان الکل، بدن را معشوش و تحریک می‌نماید. هر ماده سمی مانند: نمک، قهوه، ادویه‌جات و داروها بدن را معشوش و تحریک می‌کند. در این حالت بدن سیستم دفاعی خود را

تجهیز و اعمال درونی‌اش را تسریع می‌کند که این سموم را هر چه زودتر بیرون بریزد و ما دچار اسهال می‌شویم. این حالت را می‌توان یک آذیر بسیج عمومی برای مبارزه با سموم واردشده به بدن نامید. در اثر این بسیج همگانی بدن تمام نیروی خود را برای بیرون راندن این سموم به‌کار می‌گیرد و ما خود را در اوج قدرت می‌بینیم. بدین دلیل است که بعد از استفاده از این قبیل مواد تحریک‌کننده، ما به حالت دوپینگ درمی‌آییم و احساس قدرت بیشتری می‌کنیم. کسانی که از تریاک، الکل و محرک‌های دیگر استفاده می‌کنند تا مدتی با این قبیل دوپینگ‌ها و نشئه شدن‌ها حال خوبی را حس می‌کنند و از خود راضی هستند اما بعد گندش درمی‌آید که بدن انرژی خود را از دست داده و در اثر سوء استفاده از این مواد، انرژی ذخیره دیگر به تأمین انرژی مورد نیاز قادر نیست و اولین بحران‌های جدی شروع می‌شود که بی‌رمق شدن بدن را با خود همراه دارد. اگر شخص علت این بی‌رمقی را که همان مسمومیت است، درک نکند و اغتشاشات مرتب ادامه داشته باشند و بدن نتواند آن‌ها را سروسامان دهد، دچار بحرانی می‌شود که می‌توان آن را عفونت نامید.

۴. عفونت

عفونت مرحله‌ای است که در آن دکترا یک نوع بیماری را تشخیص می‌دهند اما علت آن را

نمی‌دانند. در این مرحله برای شخص مسموم مشخص می‌شود که بدنش دچار مسئله شده است زیرا دیگر درد را حس می‌کند. طی این مرحله دستگاه دفع بسته می‌شود، جریان انرژی که معمولاً برای دفع مواد مصرف می‌شود نیز سد می‌گردد و بدن این انرژی را در جاهای دیگری به کار می‌گیرد که مقداری از سموم موجود را بیرون بریزد و درصد سم را قابل تحمل کند. اگر همه بدن به وسیله این فضولات صدمه ببیند و در اعمال حیاتی آن نقص به‌وجود آید، استاد بزرگ یعنی بدن، این وضعیت را با درایت و کاردانی دوباره به حالت طبیعی برمی‌گرداند. در شرایط عفونی شدن بدن، سموم در یک قسمت مشخص برای دفع انبار شده و مناطق متعدد بدن در اثر تجمع این سموم دچار عفونت می‌شوند. مانند: عفونت روده کور، لوزه‌ها، کبد و کلیه‌ها. تمام این عفونت‌ها سیستم تصفیه و دستگاه دفع بدن را دچار نقص می‌کنند، عفونت‌ها را با نام بافت‌ها یا اندام‌هایی مشخص می‌کنیم که در آن‌ها ظاهر شده و موجب درد شده است. این عفونت‌ها را بیشتر با اضافه کردن **itis** به آخر نام قسمت درگیر، مشخص و نام‌گذاری می‌کنند. مانند: Rhinitis (رینایت)، Tonsillitis (عفونت لوزه‌ها)، Hepatitis (عفونت کبد) یا Bronchitis و غیره.

این بیماری‌ها به این علت به‌وجود می‌آیند که بدن اندام مشخصی را برای انبار کردن مواد سمی خود انتخاب کرده تا در شرایط مناسب آن‌ها را بیرون بریزد. شخصی که دچار آسم می‌شود، بدن

او برونش‌ها را برای بیرون راندن مواد سمی انتخاب کرده است. این حالت مزمن است زیرا مرتب تکرار می‌شود. اگر شخص دائم بدن خود را با مواد سمی پر کند، بدن او سعی می‌کند که بار اضافی را به وسیله برانش‌ها و کیسه‌های هوایی شش‌ها بیرون بریزد. عفونت با تب کردن بحران درونی بدن را گوشزد می‌کند که باید جدی و خطرناک تلقی شود. بدن و فقط اوست که از مکانیسم تب برای بیرون ریختن قسمتی از سموم خود استفاده می‌کند. این حالت گواه است که بدن بیش از اندازه معمول فعال شده و به دست و پا افتاده تا محیط را برای خود قابل تحمل کند و این همه تلاش و تقلا فقط برای نجات خود از شرایط خطرناک است. هنگامی که بدن کارش را استادانه انجام دهد، سلامتی و شفا را به ارمغان می‌آورد. انرژی زیادی که بدن برای تولید تب مصرف می‌کند، به انرژی ذخیره‌شده لطمه وارد کرده و آن را با کمبود انرژی مواجه می‌سازد. بدن مقداری از این انرژی را برای هضم مواد خورده‌شده نیاز دارد، مقداری را برای بازی، همچنین انجام کارهای روزانه، فکر کردن و... پس تب کردن یک جریان شفادهنده است. مانع تب شدن، مانند این است که با مشت روی سر یک شخص مست بگوییم و از او بخواهیم که دست از جنگ بردارد. مثلاً در بیماری زکام یا گریپ، به بیمار داروهای شیمیایی مانند آنتی‌بیوتیک می‌دهند و با این عمل نابخردانه جریان درمان بدن را در نطفه خفه می‌کنند و در سر این اقدامات خود درمانی بدن می‌کوبند، در نتیجه خروج سموم قطع می‌شود و درجه عفونت بالا می‌رود. در این شرایط معمولاً شش‌ها که نه تنها با سموم داخلی بلکه به طور مداوم با سموم بیرونی نیز در رابطه

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

هستند، وارد صحنه می‌شوند. وقتی نیروی حیاتی بدن دچار نقصان شده باشد، شش‌ها نیز دچار عفونت می‌شوند.

عفونت چهارمین مرحله یک بیماری است که در آن بدن به شدت سعی می‌کند تا تعادل خود را حفظ نماید. وقتی که بدن دچار صدمه‌های اساسی شده باشد و نتواند محیط داخلی را برای خود متعادل و معمولی کند، بیماری وارد مرحله پنجم می‌شود که در این حالت تمام بدن دچار مسمومیت می‌شود که ما آن را با نام زخم شدن می‌شناسیم.

۵. چرکی شدن (ایجاد زخم‌ها)

ایجاد زخم یعنی قسمت عمده‌ای از سلول‌ها و ساختمان بافت‌ها مصدوم شده است. اندام‌های بدن در اثر ناتوانی و ضعف تجزیه می‌شوند و تحلیل می‌روند، زیرا مدام در یک حالت مسموم به‌سر می‌برند. وقتی که بافتی منهدم شد و دیگر کار نکرد یک حفره یا فضای خالی از خود به‌جای می‌گذارد، مثل زخمی که روی لب‌ها به‌وجود می‌آید. زخم‌ها در نقاط مختلف بدن ایجاد می‌شوند. این زخم‌ها معمولاً با درد همراه هستند، زیرا در قسمت زخم‌شده سلول‌های عصبی باز و عصب‌ها نیز دچار صدمه می‌شوند. در این نقطه زخم‌شده، بدن مقدار زیادی مواد سمی برای

نجات خود انبار کرده است که چون به صورت اصولی پاکسازی و دفع نشده، حال به جراحت و زخم تبدیل شده‌اند. اگر درجه مسمومیت کم یا علت بروز این گونه زخم‌ها از میان برداشته شود، بدن دوباره آن‌ها را مرمت و ترمیم می‌کند. این گونه ترمیم را می‌توان با وصله کردن یک سلولار پاره مقایسه کرد و این وصله‌کاری را می‌توان سفت و سخت شدن نامید.

۶. سخت شدن

این مرحله زمانی است که یک بافت سفت و سخت می‌شود و بدن در قسمت‌های زخم‌شده گودال یا حفره موجود را با سلول‌های جدید سخت و تراز با سلول‌های اولیه خود می‌سازد. وقتی که یک زخم خوب می‌شود، جای آن به صورت مشخص مشهود است که این یک نوع سخت شدن است. در این مرحله از بیماری، بدن سعی می‌کند مقداری از سمی که سلامتی‌اش را مورد تهدید قرار داده است، در بسته‌های کپسول‌مانند متراکم و انبار کند و روی آن‌ها را با بافتی سخت بپوشاند. هم زخم و هم مواد سمی در زیر این پوشش جدید محبوس و روی آن‌ها پوشیده می‌شود. با این تدابیر بدن مواد سمی را جدا کرده و به شکل غده در گوشه‌های انبار می‌کند. اما در واقع سرطانی در کار نیست! سخت کردن مرحله آخری است که در آن بدن هر وقت که بخواهد می‌تواند در انبارهای خود دوباره پاکسازی کند. یعنی اینکه بدن تمام کنترل خود را روی مواد

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

ذخیره‌شده‌اش متمرکز می‌کند. مادامی که شخص زندگی بیمارکننده خود را تغییر ندهد و همچنان آن را ادامه دهد! آن وقت است که بدن کنترل خود را روی مواد ذخیره‌شده نیز از دست می‌دهد و سلول‌های مزاحم، انگل‌وار به مواد غذایی سلول‌های دیگر که به وسیله سیستم لنفاوی برای تغذیه آن‌ها آورده می‌شود، دست درازی کرده، می‌خورند و آشغال تولید می‌کنند و به بدن و اینکه چه بر سرش می‌آید، کاری ندارند.

این خاصیت سلول‌های انگلی است! این سلول‌های انگلی که دیگر به عضوی تعلق ندارند تا وظیفه خاصی را انجام دهند، فقط می‌بلعند و آشغال تولید می‌کنند. آن‌ها زمانی جزو اندام یا عضوی بودند ولی حالا دیگر با مواد سمی مسموم شده و به سلول‌هایی تبدیل گشته‌اند که هر چیزی می‌توانند باشند، غیر از هر آنچه در اول بوده‌اند. بی‌بریشه و معلق! وقتی این سلول‌ها بیش از حد از کنترل بدن خارج شدند، آن وقت است که صحبت از سرطان بهمیان می‌آید.

۷. سرطان

آخرین مرحله یک بیماری است که متأسفانه در بیشتر مواقع کشنده است. به‌ویژه وقتی که علت به‌وجود آوردن آن کشف نشود و روش زندگی بیمارکننده همچنان ادامه یابد! کشف علت و اتخاذ

قانون در قانون می‌شود و بی‌قانونی و هرج و مرج به‌وجود می‌آید و بدن از مسیر اصلی دور می‌شود و طبق قوانین طبیعی خود کار نمی‌کند. این بی‌نظمی‌ها را ما به‌عنوان بیماری می‌شناسیم و اسم‌هایی را نیز به آن‌ها می‌دهیم.

زندگی بهتر می‌تواند این حالت را در موقعیت ساکن نگه دارد و در بیشتر مواقع این موقعیت را به بدن بدهد که دوباره خود را تغذیه و با انرژی حیات‌بخش پر کند، تا جایی که سلول‌های سرطانی منهدم شوند. سلول‌های سرطانی در محیطی جدال‌آمیز زندگی می‌کنند اما تا وقتی که مواد مورد نیازشان به آن‌ها می‌رسد، خیلی سریع خود را تکثیر می‌کنند. سلول‌های سرطانی را می‌توان به عنوان سلول‌های غیروابسته شناخت، سلول‌هایی که کنترل‌نشده زندگی می‌کنند و خیلی ابتدایی هستند. مراحل یک بیماری در نوع خود بسیار متفاوت است اما حد آن‌ها کم و بیش ارادی می‌باشد.

مشکل می‌توان بیماری‌ها را در زیر یک مقوله جمع‌آوری کرد. بیشتر مردم سؤال می‌کنند که چه زمانی مرحله سرطان شروع می‌شود؟ نظر بنده این است که با اولین سرماخوردگی یا ایجاد یک لک روی پوست در زمان طفولیت، نمایان شده است.

وقتی که بچه در اثر یک ناراحتی جسمی می‌نالد، ابتدای یک بحران در تمام بدن است که با عوارض متفاوتی ظاهر می‌شود که همگی دال بر وجود نقص در تمام ارگانیسم است. پدیده زندگی روندی است که مقیاس‌های استوار و ثابتی از مجموعه قوانین را دربردارد که از اولین لحظه تا آخرین لحظه بدن را شامل می‌شود. وقتی که در این قوانین دست برده شود، خواندناخواه،

از بیماری در منزل شخصی سرپرستی می‌کردم که زمین‌گیر شده بود و نمی‌توانست کارهای خود را انجام دهد.

او با گریه‌ای جاق و چله که به گریه ایرانی مشهور است، زندگی می‌کرد و روزانه مقدار زیادی قرص قورت می‌داد. روزی ساعت یازده به دیدن او رفتم. چون قادر نبود از جا بلند شود و در آپارتمان را باز کند، من و سایر همکارانی که در طول روز او را سرپرستی می‌کردیم، هر کدام کلیدی داشتیم. به محض اینکه کلید را داخل قفل در کردم و وارد اتاق او شدم، با صحنه‌ای مواجه شدم که غیر عادی بود. پس از ورود به اتاق نشیمن که در طول روز در آن می‌نشست و تلویزیون تماشا می‌کرد، متوجه شدم که او مغشوش است و با ترس و اضطراب چیزی را زیر میزی که جلویش بود، پنهان و شروع به گریه و زاری کرد. پس از لحظاتی توانستم او را آرام کنم و علت ناراحتی‌اش را پرسیدم. او گفت که سال‌ها شبها در میکرده‌ها کار می‌کردم و هر شب مست به خانه برمی‌گشتم و عملاً الکلی شدم. در اثر نوشیدن الکل متوجه شدم که اندام‌های حرکتی، مانند دست و پاهایم به نوبت و یکی پس از دیگری خشک و بدون تحرک شدند. بنابراین من را به کانون ترک اعتیاد فرستادند و الان مدت دوازده سال است که نمی‌توانم حرکت کنم و روزانه تعداد زیادی قرص استفاده می‌کنم که نمی‌توانند آرامم کنند و روزبه‌روز بدتر می‌شوم اما وقتی قرص‌ها را کنار می‌گذارم و به جای آن‌ها دو گلیاس شراب می‌نوشم، دیگر

ام. اس (مولتی پل اسکروز)

در طول بیش از بیست و پنج سالی که در خارج زندگی می‌کنم و در غرب از نزدیک شاهد بیماران مبتلا به ام‌اس بوده‌ام، بیشترین مشکل را در مورد چگونگی درمان این بیماری داشته‌ام.

در غرب این بیماری بین بچه‌ها غوغا می‌کند و زمانی که از خانه بیرون می‌روی به بچه‌ها، نوجوانان، جوانان و بزرگسالانی برخورد می‌کنی که روی ویلچر نشستند و به‌سختی خود را جابه‌جا می‌کنند.

زمانی که در اتریش با معلولان و سالمندان کار می‌کردم، تجارب ارزشمندی در مورد درمان این بیماری به‌دست آوردم که در نوع خود بی‌نظیر بود.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

دردی ندارم و دستگاه گوارشم مرتب کار می‌کند. وقتی از او پرسیدم که چرا بطری شراب را از من پنهان کردی، گفت که فکر می‌کردم تو مذهبی هستی و ترسیدم اگر بطری را ببینی دیگر حاضر نشوی که به دیدار من بیایی!

به او گفتم، نیازی نیست که چیزی را از من پنهان کنی. او گفت همه فامیل مرا ترک کرده‌اند و به چشم یک زن مست به من نگاه می‌کنند و بی‌کس و تنها شده‌ام.

آن روز او را دلداری دادم و گفتم اگر می‌دانی که شراب برایت بهتر از داروست، شراب بخور و من هرگز ناراحت نخواهم شد و پس از اینکه دیدم مست است و نمی‌شود با او صحبت کرد و نیازی به دارو و مرتب کردن جعبه‌های داروهای روزانه ندارد، با خوشی و خوبی از او خداحافظی کردم.

روز بعد ساعت یک بعد از ظهر به دیدن او رفتم. ناهار خورده بود، غذایی که هر روز برای این قبیل افراد می‌آوردند. بوی تعفن پس‌مانده غذا آزارم می‌داد و احساس خوبی نداشتم. به‌درستی نمی‌دانستم که در ظرف غذا چه موادی بود اما بوی گندیده آن مشامم را آزار می‌داد. پس از اینکه ظروف یکبار مصرف که غذاها را در آن‌ها ریخته بودند دیدم، متوجه شدم تمام چیزی که به جای غذا به این بیچاره داده‌اند، مشتی مواد گندیده بود که هر آدم سالمی را بیمار می‌کردند.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

با ناراحتی از او پرسیدم آیا این نوع غذاها را دوست داری؟ او گفت برای من مهم نیست برای من مهم این است که با الکل چیزی برای خوردن دارم.

خودم هنوز چیزی نخورده بودم و از صبح ساعت هشت مشغول کار و سرکشی به بیماران و مراقبت از آن‌ها بودم و احساس گرسنگی می‌کردم. هنگامی که او داشت برایم درد دل می‌کرد و الکل می‌نوشتید، من هم یک سیب از کیفم بیرون آوردم و مشغول خوردن شدم. او گفت اگر می‌خواهی در یخچال سوسیس دارم و می‌توانی بخوری. گفتم نه، متشکرم من فقط خام می‌خورم و از غذای پخته پرهیز می‌کنم. متعجب به حرف‌هایم گوش می‌کرد و دچار حیرت شده بود. بالاخره پس از لحظه‌ای مکث با ناپاوری از من پرسید، یعنی شما هیچ غذای پخته‌ای مانند نان و گوشت نمی‌خورید؟!

تصمیم نداشتم زیاد درباره روش تغذیه خودم با او بحث کنم زیرا فکر می‌کردم که در اثر بیماری چنان ضعیف و ناتوان شده که در شرایطی نیست تا بتواند درک کند که می‌شود با سیب هم شکم خود را سیر کرد. پس از لحظاتی سکوت را شکست و گفت، من در اتجیل خوانده‌ام که غذای انسان میوه است اما تا کنون کسی را ندیده‌ام که میوه‌خوار باشد و برایم تازگی دارد و مایلیم که بیشتر مطلع شوم. از اینجا بود که او را جدی گرفتم و داستان زندگی خود و بیماری‌هایم را

برایش شرح دادم. توضیحات من حدود یک ساعت و نیم طول کشید و برای رسیدن به بیمار بعدی اضطراب داشتم و می‌خواستم از او خداحافظی کنم که صدای گریه‌اش بلند شد و مجبور شدم برای آرام کردنش مدتی دیگر آنجا باشم. بالاخره او را که بسیار کنجکاو شده بود، آرام کردم و گفتم وقتی فردا به دیدنش بیایم، بیشتر توضیح خواهم داد.

روز بعد، ظهر به دیدن او رفتم. می‌گفت که تمام شب به حرف‌هایم فکر می‌کرده و از من خواست که بیشتر برایش توضیح دهم. پس از توضیحات بیشتر و چیدن داروهایش در ظرف مخصوص، از او خداحافظی کردم و گفتم داروهایش را مرتب کردم اگر مایل بودی می‌توانی استفاده کنی، وگرنه شربت را بنوش و قرار روز بعد را طبق برنامه کاری‌ام به او دادم.

روز بعد ساعت دو بعد از ظهر او را ملاقات کردم. از من پرسید آیا با خام‌خواری امیدی برای او وجود دارد؟ به او پاسخ دادم که همیشه برای سلامتی امید وجود دارد، البته اگر کسی حاضر باشد که روش زندگی بیمارگونه خود را تغییر دهد.

گفت من حاضرم که خود را تغییر دهم و از اینجا بود که مجبور شدم برای او وقت بیشتری بگذارم و خرید کنم. قرار گذاشتیم تلفنی باهم گفت‌وگو داشته باشیم. با ناپاوری دیدم که شیشه

الکل و شراب را کنار گذاشت و یک‌شبه خام‌خوار شد. پیشنهاد دادم که بهتر است گام به گام داروهایش را کنار بگذارد و خام‌خوار شود اما او می‌گفت من حاضرم بمیرم و دیگر تمایلی به زنده ماندن ندارم. به مرکز معلولان جایی که من کار می‌کردم تلفن زد و ساعات بیشتری را برای حضور من در خانه‌اش تقاضا کرد و حضور دیگر سرپرست‌ها را لغو کرد. با شرایط ویژه‌ای مواجه شده بودم زیرا تا کنون بیمار ام‌اس نداشتم که تجربه‌ای کسب کرده باشم. در ادامه واکنش بدن را هنگام تغییر تغذیه برایش شرح دادم و او سخت در خود فرو رفته بود و چون می‌دید که توضیحات من درست است و واکنش‌های بدنش همان طوری پیش می‌رود که قبلاً توضیح داده بودم، امیدوارانه ادامه می‌داد.

او چاقی بود و قادر به حرکت نبود. پس از دو هفته، نه کیلو وزن کم کرد و کمی سبک شد و راحت‌تر از گذشته و بدون قرص می‌خوابید. خلاصه پس از یک سال قادر بود کارهای منزل خود را انجام دهد و حتی از مغازه نزدیک خانه خرید می‌کرد و از تعداد پرستاران هم کم کرده بود. دردهای پاکسازی بدن او که با کمال تعجب زیاد نبودند، به‌تدریج کم و در عوض سرشار از شادی و شغف شده بود. پس از هجده ماه، روزی گفت که دوست دارم دوباره دوچرخه‌سواری کنم و از من پرسید که آیا صلاح می‌دانم که این کار را انجام دهد؟

این خانم پنجاه و دو ساله منزوی، پس از چهار سال در خانه سالمندان مشغول به کار شد و در سن شصت و پنج سالگی خود را بازنشسته کرد و بعد مشغول کار در کشتی تفریحی شد که بین اتریش و هلند مسافران را جابه‌جا می‌کرد.

اکنون بیش از شانزده سال است که این خانم را می‌شناسم. بارها به روش زندگی سابق که باعث فلج و زمین‌گیری او شده بود، برگشته و همیشه نادم و پشیمان به خام‌خواری که او را زنده کرده بود، پناه آورده است. من این رفت و برگشت‌ها را خوب می‌شناسم زیرا خودم نیز چنین بودم.

اما چطور شد که این تجربه اول، موفقیت‌آمیز به بهبودی رسید؟ الکل کبد را سفت، سخت و تمام مواد الکلی یا قلیایی مفاصل را خشک و غیر قابل حرکت می‌کند. وقتی درباره نان و سایر مواد نشاسته‌ای که خواص شیمیایی شبیه به الکل دارند، صحبت می‌کنم، با آگاهی از مضر بودن این مواد می‌دانم که خوردن آن‌ها مساوی است با تجمع مقداری الکل در بدن که به تدریج مواد بازی یا قلیایی مفاصل را نابود می‌کند و تمام بیماری‌های مفصلی از قبیل آرتروز، نقرس، سیاتیک و رماتیسم را برای انسان به ارمغان می‌آورد. این همه انسان مفلوج، نتیجه خوردن نان و پنیر و سایر فرآورده‌هایی هستند که در اثر تخمیر تولید شده‌اند.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

این خانم چون وزن اضافه داشت، در ابتدا بیشتر سالاد، سبزیجات و روزانه صد گرم پنیر خام بز مصرف می‌کرد. من این پنیر را با وسواس زیاد تهیه و به او می‌دادم. پس از سه ماه دیگر حاضر به خوردن پنیر نبود و به جای آن پسته خام می‌خورد. چون کلیه‌هایش در اثر الکل تقریباً عفونی شده بودند، در آغاز باید از مصرف تمام مرکبات چشم‌پوشی می‌کرد و بیشتر غذایش خربزه، گلابی، سیب و انگور بود که در تمام طول سال در کشور اتریش به فراوانی پیدا می‌شود.

پیدا کردن تغذیه مناسب برای یک بیمار، کاری موشکافانه است و به تخصص و تجربه بسیار احتیاج دارد. برخی به طور کلی توصیه می‌کنند که هر کس باید صبح آب لیمو را با عسل مخلوط کند و بنوشد، بدون اینکه بدانند آب لیمو ترش‌ترین ماده گیاهی و عسل شیرین‌ترین ماده حیوانی است و ترکیب کردن ترش و شیرین باعث تخمیر و نفخ می‌شود و کلی مشکل گوارشی به‌وجود می‌آورد و بسیار مضر است. آن‌ها بدون آگاهی و برای بزرگ کردن من دروغین و پول درآوردن با تندرستی مردم بازی می‌کنند.

این افراد نمی‌دانند کسی که کلیه‌اش ضعیف و بیمار است، نمی‌تواند اسید اوریک را خنثی کند و به همین دلیل دچار ضعف کلیه، عفونت کلیوی، ساختن سنگ، رماتیسم و ام‌اس می‌شود. مصرف لیمو برای بدنی که اسیدی است و نمی‌تواند اسید لیمو را شیرین کند، مضر است.

همچنین خوردن غسل برای کسانی که مشکل هضم مواد نشاسته‌ای دارند و به دیابت مبتلا هستند، فاجعه‌آمیز است.

انسان امروزی حتی وقتی زمین‌گیر شده و تمام وجودش را درد فراگرفته است، حاضر نیست زندگی بیمارکننده خود را تغییر دهد. اعتیادهای ما، یکی دو تا نیست. تا زمانی که حاضر نباشیم خود را تغییر دهیم و از عادات بیمارکننده رها شویم، محال است که سالم شویم.

برای سالم شدن باید به بیماری‌های خانوادگی توجه و ریشه آن‌ها کشف شود و مشخص گردد که این بیماری در خانواده شخص مبتلا، ارثی است یا فقط اوست که در اثر تغذیه غلط و روش زندگی بیمارگونه به این بیماری دچار شده است.

وقتی به تاریخچه بیماری شخص رجوع می‌شود، باید مد نظر داشت که ممکن است اقوام درجه یک مثل پدر، مادر یا نسل‌های گذشته و اقوام درجه دو نیز زمانی به این بیماری مبتلا شده باشند و نباید فقط به پدر و مادر و اقوام درجه یک توجه کرد.

نکته مهم دیگر این است که بیمار باید به تناسب وضعیت جسمانی، بدن خود را در هر شرایطی

حرکت دهد، حتی اگر در رختخواب می‌ماند و قادر به راه رفتن نیست. سرعت ضربان قلب باعث سوخت و ساز بهتر و در نتیجه دفع سریع‌تر سموم می‌شود.

تغذیه بیماران ام.اس

بعضی از بیماران ام.اس اضافه‌وزن دارند و برای اینکه بار اضافی را از روی مفاصل خود بردارند و سلسله عصبی‌شان را که در اثر وزن اضافی و تجمع آشغال و پس‌مانده‌های متابولسمی اعمال حیاتی مختل شده است، دوباره فعال کنند، باید بیشتر سبزیجات، سالاد و میوه‌هایی را مصرف کنند که هم از اسید کمی تشکیل شده باشند و هم اینکه رنگی نباشند.

بیشتر این بیماران که کلیه‌های ضعیفی دارند و ضعف کلیه‌ها و عدم توانایی در بیرون راندن و خنثی کردن اسید اوریک، باعث به غارت رفتن مواد بازی استخوان‌ها و مفاصل آن‌ها شده است، باید از مصرف مرکبات و میوه‌های رنگین مانند آلبالو، گیلای قرمز، انار، هندوانه و سایر سبزیجات رنگین مانند هویج و چغندر پرهیز کنند.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

اصولاً بیماران ام.اس کسانی هستند که ذخایر قلیایی موجود در بین مفاصل آن‌ها تحلیل رفته و نابود شده است پس باید سعی شود که این ذخایر حیاتی مجدداً به وسیله تغذیه اصولی جایگزین شود. تا جایگزین شدن این ذخایر نیاز است که بیمار با میوه، سبزیجات و مقداری پسته خام تغذیه کند و به مفاصل منجمدشده خود این فرصت را بدهد که دوباره حالت ارتجاعی‌اش را به‌دست آورد.

بیمارانی داشته‌ام که روز اول با ویلچر به دیدن من آمده بودند اما پس از یک سال دوباره توانستند راه بروند و فعال شدند.

روژه گرفتن در این بیماری کمک‌کننده و معجزه‌گر است. اما مگر این من دروغین می‌گذارد که کسی آب خوش از گلویش پایین برود. حتی در شرایطی که شخص زمین‌گیر شده و قادر به انجام کارهای روزانه نیست، این من دروغین هر لحظه سعی می‌کند تا شخص را بیشتر از قانون طبیعت و زندگی جدا کند.

حتی افرادی که فقط پوست بر استخوان آن‌ها مانده است اگر روزه بگیرند، می‌توانند امیدوار باشند که سالم شوند.

برای من حیرتانگیز است که چگونه شخصی که سالیان طولانی روی پاهای خود بوده و به طور معمولی زندگی کرده، وقتی درهای زندگی به رویش بسته شده است و دیگر نمی‌تواند راه برود، قادر به درک این واقعیت نیست که بفهمد خوردن و روش زندگی غلط باعث این شرایط اسفناک شده است!

مجبورم این مطالب را بنویسم زیرا می‌دانم تا کسی حاضر به تغییر روش بیمارگونه زندگی خود نباشد، محال است که زندگی یا طبیعت یا خدا به او کمک کند.

خدا در بیرون نیست و ما با حواس پنجگانه قادر به دیدن او نیستیم اما او به قولی از رگ گردن به ما نزدیک‌تر و ما جزئی از او هستیم. تا وقتی که از جنس او نشویم و با خدای دروغینی که من ذهنی برای خود درست کرده همراه باشیم، محال است به او دسترسی داشته باشیم و مورد لطف او قرار بگیریم. آیا ما از جنس خداییم؟ خدای ما کسب است؟! ما در ازای نماز و روزه از او بهشت می‌طلبیم یا این و آن چیز را از او می‌خواهیم و خیال می‌کنیم که او یک تاجر و معامله‌گر است.

او می‌داند که ما جزئی از او هستیم و در زندان ذهن به تله افتاده‌ایم پس سعی می‌کند با درد ما را به خود برگرداند که البته این من دروغین همیشه چوب لای چرخش می‌گذارد و باعث دوری

هرچه بیشتر می‌شود. فلاخی زمین‌گیر شده است و وقتی به او می‌گویی مدتی روزه بگیر، از بس ویروس کلیسای پزشکی در مغزش لانه کرده نمی‌تواند بفهمد که این موجود که جزئی از خداوند است نیاز به غذا ندارد.

و گوشت حیوانات باعث تغلیظ آب میان‌بافتی و خون بدن ما می‌شوند. وقتی غلظت خون ما مدام از حالت طبیعی خود عدول کند و خون عملاً به مایع غلیظی تبدیل شود، عبور آن از مویرگ‌ها با مشکل انجام می‌شود.

بیشتر کسانی که میگرن دارند، در روده‌های خود نیز دچار مشکل و کیست می‌شوند. آن‌ها وقتی تغذیه خود را برای درمان تغییر می‌دهند و بدن و خون‌شان را پاکسازی می‌کنند، این کیست‌ها پاره شده و خونریزی را از مقعد مشاهده می‌کنند.

اشخاصی که میگرن آن‌ها پیشرفته و باعث اختلال در شنوایی و بینایی شده است، در بیشتر روزها با سردردهای طاقت‌فرسا مواجه هستند و بیشتر روزهای هفته را با وجود استفاده از قرص‌های ضد میگرن، درد می‌کشند.

در بین تمام مواد غذایی، نان بیشتر از همه باعث غلظت خون بدن انسان می‌شود و کسانی که به این بیماری مبتلا هستند، نمی‌دانند که نان با بدن و خون آن‌ها چه می‌کند.

من می‌دانم که چرا انسان‌ها به بیماری‌های گوناگون مبتلا می‌شوند اما هنوز نتوانسته‌ام بفهمم که

میگرن

این بیماری به‌قدری در غرب گسترش یافته که داروهای شیمیایی که شرکت‌های داروسازی به اصطلاح برای درمان آن تولید کرده‌اند، گواه همه‌گیر شدن آن است.

میگرن بیماری مویرگ‌هاست. زمانی که در اثر مسدود شدن مویرگی جریان گردش خون با مانع مواجه شود و غذا به سلول‌های قسمتی از جمجمه نرسد، گرسنگی سلول‌ها باعث درد برای شخص مبتلا می‌شود و در ابتدا قسمت جلویی سر و سپس در صورت گسترده شدن آن، بیشتر سر را دربرمی‌گیرد و به‌تدریج به گوش‌ها و چشم‌ها نیز سرایت می‌کند.

مواد غذایی چسبناکی که ما روزانه مصرف می‌کنیم، مانند نان، برنج، سیب زمینی، شیر و لبنیات

ریشه این همه بیگانه بودن با خود از کجا سرچشمه می‌گیرد و از چه زمانی ما انسان‌ها دچار فراموشی شده‌ایم.

وقتی که بعضی از عزیزان را هیپنوتیزم می‌کنم و از آن‌ها می‌خواهم که سفری به گذشته خود کنند و به روزگاری بروند که همه جا تاریک بود و هنوز انسان نه برقی داشت و نه آتشی و سپس سؤال می‌کنم که نحوه زندگی در آن روزگاران چگونه بود و انسان‌ها چطور خود را سیر می‌کردند، تقریباً همه یک جواب می‌دهند و می‌گویند که انسان مانند تمام موجودات دیگر خود را با غذاهای خام سیر می‌کرد. وقتی به یکی از آن‌ها می‌گویم که اکنون نیز انسان، همان انسان است و ساختمان بدن او برای هضم و جذب مواد خام ساخته شده است، پس از چند روز که با تغذیه خام از شر بیماری‌های خود تا اندازه‌ای راحت می‌شود، دوباره سراغ عادات بیمارگونه می‌رود و به بدن خود اجازه ترمیم و بازسازی نمی‌دهد.

جمجمه‌ای که جریان خون‌رسانی به آن مسدود شده است و خون و غذا به آن نمی‌رسد، طبیعی است که حالت قحطی و گرسنگی را با درد اعلام کند.

مگر نوزادان نیز این حالات را نمی‌شناسند و فقط وقتی که خیس هستند یا گرسنه یا جایی از

بدن آن‌ها درد می‌کند، گریه می‌کنند؟

بعضی‌ها فکر می‌کنند که فقط این سر است که دچار مشکل شده است و سعی می‌کنند با انواع داروهای شیمیایی درد را ساکت کنند و نمی‌دانند که این قبیل مسکن‌ها باعث می‌شود که خون بیمار هرچه بیشتر اسیدی و تغلیظ شود و در اثر این داروها بیماری بیشتر پیشرفت کرده و بافت‌های دیگر بدن نابود می‌شود.

برای از بین بردن این بیماری که در دوره‌های متفاوت زندگی مانند دوران بلوغ، هنگام قاعدگی و اضطراب بیش از حد نمودار می‌شود، فقط یک راه وجود دارد و آن پاکسازی عروق مسدود و نیمه‌مسدود است. این روند تمیز کردن بدن از سر شروع شده و تا نوک انگشتان ادامه خواهد یافت. این بیماران اگر بتوانند صبح زود و با شکم گرسنه و خالی سر خود را پایین و پاها را بالا نگه دارند، جریان گردش خون از پایین به بالا بهتر صورت می‌گیرد. این حرکت باعث می‌شود اجرامی که در مویرگ‌های سر جمع و باعث انسداد آن‌ها شده و در نتیجه کار غذارسانی به سلول‌ها با مانع مواجه شده است، وقتی خون با سرعت و فشار بیشتری وارد سر می‌شود، زودتر در جریان گردش خون قرار بگیرند و احتمال دفع آن‌ها بیشتر شود. اگر هم به طور اصولی دفع نشدند، بدن آن‌ها را ممکن است در نقاط دیگری ذخیره کند و این بیماران از درد سر تا حدودی

راحت می‌شوند و می‌توانند این اجرام از جا کنده‌شده را راحت‌تر از بدن خود دفع کنند.

بیمار می‌تواند صبح‌ها برای چند دقیقه این کار را با شکم خالی انجام دهد، اما مدت زمانی که او سر را پایین و پاها را بالا نگه می‌دارد نباید زیاد شود زیرا به چشم‌ها فشار بسیاری وارد می‌شود. به محض دیدن چشمان قرمز شده باید این تمرین را قطع کرد.

تغذیه بیماران میگرنی

اگر ضایعات وارد شده در بدن، به اندام‌های دیگر مانند، کلیه‌ها و غده لوزالمعده سرایت نکرده باشد درمان این بیماری با مواد خام بخصوص مرکبات بسیار راحت و زمان درمان کوتاه است.

چنانچه بتوان تشخیص داد که بیمار دچار نارسایی‌ها و بیماری‌های ذکر شده در بالا نیست و کلیه قوی و تقریباً سالمی دارد، بهترین غذا برای پاکسازی این قبیل بیماران مرکبات، بخصوص آب لیمو و همچنین آب پاک به صورت ناشتاست. سپس بیمار می‌تواند سرتاسر روز از سایر مرکبات بنا به درجه اسیدی بودن آن‌ها استفاده کند.

بعد از لیمو با آب می‌توان از گریپ فروت که درجه اسیدی بودن آن از لیمو کمتر است، استفاده

کرد و سپس پرتقال، نارنگی و لیمو شیرین مصرف کرد.

این روش تغذیه یک نوع روزه است که به وسیله آن به بهترین نحو خون پاکسازی و بازسازی می‌شود و قلب و تمام عروق از شر مواد زائد تغلیظ‌کننده خلاص می‌شوند.

خون در تمام سلول‌های بدن جریان دارد و زمانی که عضوی بیمار می‌شود، خون در این عضو بیمار نیز جاری است و با آن در تماس است و تحت تأثیر مشکلات عضو بیمار قرار می‌گیرد و تا وقتی که خون بیمار بازسازی و پاکسازی نشود، خبری از تندرستی نیست.

در کنار تغذیه مناسب، بیمار باید با تمرینات بدنی که در آن پاها به بالا و سر به پایین هدایت می‌شود، جریان گردش خون خود را از پایین به بالا منتقل کند تا با این روش که جریان گردش خون را برعکس می‌کند، خون راحت‌تر از پایین به بالا جاری شود تا اینکه لخته‌ها و آشغال‌هایی که در عروق جمع شده‌اند زودتر وارد جریان خون گشته و سریع‌تر دفع شوند.

بعضی از بیماران هنگام پاکسازی با پاره شدن و منقعر گشتن غددی مواجه می‌شوند که در عروق و روده‌ها ساخته شده‌اند و در اثر این پارگی دچار خونریزی می‌شوند که جای هیچ‌گونه

نگرانی نیست. این خونریزی پیام ترکیدن غدد را می‌دهد و باید شاد شد که بدن توانسته است این غدد مزاحم را بدون استفاده از چاقو پاره کند و دور بریزد.

طبق قانون جاذبه هر چیزی که وزن و جرم داشته باشد، از بالا به پایین کشیده می‌شود و اجرایی که در مویرگ‌های سر ذخیره شده‌اند نیز شامل این قانون می‌شوند. بنابراین به‌مرور از بالا کنده شده و به پایین فرستاده می‌شوند که در اثر این جابه‌جایی در ابتدای پاکسازی چشم‌ها و گوش‌ها دچار اختلال می‌شوند و بعد از اینکه آشغال‌ها از ناحیه سر دفع شدند، اختلالی که در اثر پاکسازی به وجود آمده، از بین می‌رود و دیگر بیمار با دردی مواجه نخواهد شد.

ما هنوز در این قرن با این همه اطلاعات جسته و گریخته نمی‌خواهیم قبول کنیم که نسل‌های گذشته بدون تفکر و ندانسته یک سری مواد را در قالب‌های ریخته و با نمک و ادویه‌جات مسموم‌کننده به آن‌ها مزه داده و سر سفره بیمارکننده آورده‌اند و به‌عنوان غذا به خورد بچه‌های خواسته یا ناخواسته خود داده‌اند. آن‌ها با کلی افتخار، غرور و شعف خودخواهانه فکر کرده‌اند که برای خانواده خود غذا پخته‌اند! در اصل این همه بیز و بشور آن‌ها بیماری و گرسنگی برای تمام خانواده بوده است و آنچه به خورد خانواده داده‌اند، غذا نبوده بلکه عزا بوده است.

خیل انسان‌های بیمار در این دنیای سرطان‌زده و تعداد بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها و این همه داروهای من‌درآوردی شرکت‌های داروسازی، گواه این بی‌خردی و عدول از تغذیه انسانی است. هرکس نخواهد این واقعیات را قبول کند روزی سروکارش به دکتر و دارو و عمل و اشعه و سلول‌های بنیادی که همگی تفسخ‌خورد انسانی است، خواهد افتاد.

بیشتر بیماران می‌گرنی که بنده آن‌ها را ملاقات کرده و برنامه غذایی مناسب به آن‌ها داده‌ام در مدت سه روز یا یک هفته از شر می‌گرن رها شده‌اند.

مهم این است که در تغذیه خام به سابقه بیماری در خانواده یا ارثی بودن آن توجه شود و مشخص گردد که عضو ضعیف بیمار کدام است و در بین میوه‌ها کدام‌ها برای او مناسب است و از کدام میوه باید پرهیز کرد.

آنچه مرا وادار کرد تا این کتاب را که مکمل کتاب اول است، بنویسم، اشتباه‌های تغذیه‌ای بود که سالیان متمادی با آن خودآزاری کردم و در روند درمانی روی بیماران دیگر متوجه این اشتباه فاحش شدم. اینکه همه میوه‌ها برای همه انسان‌ها مناسب نیستند و ما در طی نسل‌ها تغییرات ارگانیکی کرده‌ایم که عملاً ما را از مصرف بعضی میوه‌ها منع می‌کند.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

وقتی بیمار چاقی که دارای مشکلات ترشچی در غده لوزالمعده و اختلال در ترشح انسولین یا دارای نوسانات ترشچی در غده تیروئید است (هر دوی این هورمون‌ها در چاقی افراد نقش حیاتی ایفا می‌کنند)، به می‌گرن مبتلا می‌شود نباید فقط به می‌گرن او توجه کرد و مشکلات او را فقط در سر مورد بررسی قرار داد بلکه باید به این نکته حساس توجه کرد که اولاً بیماری او ارثی است یا اکتسابی، در ثانی باید به تاریخچه بیماری توجه و کشف شود که کدام یک از اعضای بیمار در عملکرد بیولوژی خود دچار انحراف شده است.

وقتی که بیماری رشد کرده و به گوش‌ها و چشم‌ها نیز سرایت کند، در این حالت این عضوهای بدن نیز دچار انسداد شرایین شده و عروق غذادهنده به این اعضا نیز مسدود یا نیمه‌مسدود می‌شوند که در اثر همین نرسیدن مواد غذایی یا خون، سلول‌های این اعضا دچار درد می‌شوند.

ورزشی که در بالا به آن اشاره کردم که بیمار با واژگون کردن بدن خود جریان گردش خون را برعکس می‌کند، باعث می‌شود این مجاری زودتر باز شوند. در عین حال بیمار باید مواظب باشد که زمان این تمرین بیش از چند ثانیه یا چند دقیقه نباشد و به چشم‌ها زیاد فشار وارد نشود.

وقتی که متوجه شدید چشم‌ها قرمز شد یا درد گرفت، دوباره بدن خود را به حالت عادی

برگردانید.

تمرین دیگر، نشستن در تاریکی و تمرکز و مراقبه است. با این کار به بدن این امکان را می‌دهید که ضربان قلب آن کندتر از حد معمولی شود و برایش آرامش موقتی به‌وجود می‌آورد و باعث می‌شود که فشار خون در عروق کم شود و از این طریق برای کل بدن آرامش به‌وجود می‌آورد و به غدد تولیدکننده هیستامین این فرصت را می‌دهید که ترشحات خود را متعادل کند.

مراقبه یعنی مواظب فکرهای بیهوده خود بودن. در هنگام مراقبه یا به اصطلاح غربی مدیتیشن، شما مواظب هستید که جلوی افکار منفی و به طور کلی فکر کردن به گذشته و آینده را که ابزارهای من ذهنی (این باشند مصنوعی) هستند، بگیرید و در حال حاضر حضور ناظر داشته باشید. زمانی که شما حضور ناظر دارید و جلوی افکار پراکنده و بیهوده خود را می‌گیرید و آنها را از زمان حال حذف می‌کنید، وارد دنیای حال می‌شوید که نه زمان می‌شناسد و نه مکان. با این کار به اصل خود که در بی‌نهایت زمان و بی‌نهایت مکان سیر می‌کند، وصل می‌شوید و در اثر نرفتن به ذهن که هر لحظه شما را از یک چاله فکری به چاله دیگری می‌اندازد، وارد جهان غیر مادی که اصل شماست، می‌شوید و آن وقت مفهوم حضور ناظر داشتن و بودن در حال حاضر را درک می‌کنید. در اثر این تعمق شما به چنان آرامشی خواهید رسید که باعث آرام شدن ضربان

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

قلب و عملکرد تمام اعضای بدن می‌شود و در پی این آرامش، قادر خواهید شد درون بدن خود را (از جمله نقاطی که برای شما مشکل‌ساز شده است) ببینید و به وسیله عمل جراحی بدون چاقو، عروق مسدود و نیمه‌مسدود را به حالت معمولی برگردانید.

برخی از افراد مدت‌های طولانی دچار پیوست می‌شوند و نمی‌دانند که مانند مدفوع در بدن باعث اسیدی شدن خون و در نهایت سرطان خون می‌شود. این اشخاص نمی‌دانند که بیش از سه چهارم بدن انسان از مایع تشکیل شده و برای تأمین آب مورد نیاز بدن باید آب بنوشند، نه پپسی و چای و قهوه.

شما به‌عنوان کسی که مشکل تندرستی دارید و این کتاب را مطالعه می‌کنید، آیا به این مهم فکر کرده‌اید که هر جای کثیف مانند روده خود را باید با آب کافی پاک کنید؟

ما فقط به پاکیزگی پوست بیرونی اهمیت می‌دهیم و هرگز به پاک کردن درون بدن خود فکر نمی‌کنیم و نمی‌دانیم که پاک نکردن روده باعث این همه بیماری برای بدن و روان می‌شود.

سال‌ها مردم ایران برنج کارخانه‌ای هندی سرطان‌زا مصرف کرده‌اند بدون اینکه بدانند این

فرآورده مصنوعی چه بر سر تندرستی آن‌ها می‌آورد. این نوع برنج بیشتر باعث سرطان غدد لنفاوی و غدد تشکیل‌شده در پستان برای خانم‌ها می‌شود.

اصولاً برنج سفید، چه طبیعی و چه مصنوعی آن‌که در کارخانه‌ها تهیه می‌شود و کسی به‌درستی از ترکیبات آن اطلاعی ندارد، باعث تجمع خمیری سفیدرنگ در بین بافت‌ها، بخصوص سیستم لنفاوی می‌شود.

اگر به سر کسی ضربه نخورده باشد و در جمجمه به خون‌مردگی و تجمع خون مبتلا نباشد، با روش غذایی‌ای که در بالا به آن اشاره کردم، راحت می‌تواند مشکل میگرن خود را برطرف کرده و از شر سردردهای مزاحم نجات پیدا کند. کسانی که دچار لخته و خون‌مردگی در سر شده‌اند، زمان پاکسازی بدن آن‌ها طولانی‌تر است و دفع خون‌های لخته‌شده زمان بیشتری وقت می‌گیرد.

وقتی لخته‌های خونی سر شروع به دفع شدن کنند، ممکن است قسمتی از پوست اطراف شقیقه‌ها قرمز شود و شما تجمع این خون‌های مرده را در این نواحی مشاهده کنید که جای نگرانی نیست. به‌زودی این لخته‌های خونی به پایین رانده می‌شوند و احتمالاً آن‌ها را در قسمت‌های گردن یا روی سینه یا روی ران یا هر جای دیگر بدن خود می‌بینید که حاکی از

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

جابه‌جایی این لخته‌های خونی است و در طی این مسیری که لخته از سر شروع به پایین آمدن می‌کند، با آب میان‌بافتی سلول‌ها ترکیب شده و به‌تدریج ذوب و دفع می‌شود.

همان طوری که در بالا نیز اشاره کردم، بهترین روش برای ذوب و باز کردن این لخته‌ها یا مویرگ‌هایی که در اثر تجمع پس‌مانده‌های غذایی مسدود یا نیمه‌مسدود شده‌اند و درد را برای بیمار به‌وجود آورده‌اند، استفاده از مرکبات بخصوص لیمو ترش است که البته باید به این مهم توجه شود که فرد بیماری کلیوی یا کلیه‌های ضعیف نداشته باشد.

اگر کسی میگرن دارد و کلیه‌های او ضعیف است، باید از میوه‌هایی استفاده کند که دارای اسید کمتر و بیشتر سفیدرنگ باشند.

این همه خرد که در طبیعت انسان موجود است و این همه بی‌خردی که با من ذهنی که زندگی ما را به تله انداخته و ما با آن روزگار می‌گذرانیم نیز یکی از اعجازهای زندگی است.

تمام این توضیحات و تفسیرها به این دلیل اینجا ذکر می‌شوند که به وسیله آن‌ها بتوانید سرنوشت تندرستی خود را در دست بگیرید و مثل سابق از بیرون منتظر کمک نباشید.

تمام بدبختی‌ها، دردها و ناخوشی‌های ما در اثر خوردن غذاهای نامناسب است. بیشتر ما در اثر پرخوری از این غذاها که در اصل عزا هستند، خود را بیمار کرده‌ایم. آن وقت علمی داریم که گروهی به نام دکتر و پروفیسور تربیت کرده است که ویروس‌ها و باکتری‌ها را علت بیماری‌های ما می‌دانند و هرگز نتوانسته‌اند فکر کنند که ما هر روز مقدار زیادی باکتری مرده به وسیله نان و پنیر و آجیو و ماست و شراب و سرکه می‌خوریم. تمام این مواد در اثر فعالیت‌های باکتری‌ها به‌وجود می‌آیند.

انسانی که در اثر پرخوری و بدخوری هیضه کرده نیازی به عمل جراحی ندارد و نباید به کسی که توانایی هضم و دفع و جذب غذا را ندارد، به زور غذا دهیم.

خواهری دارم که مدت چهار هفته است در حالت کما در بخش مراقبت‌های ویژه بستری است. سال‌ها قبل دچار مشکل قلبی شد. به او پیشنهاد کردم که دست از پرخوری بردارد و به تغذیه خود سروسامانی بدهد. او توصیه مرا نادیده گرفت و زمانی مطلع شدم که عمل باز قلب روی او انجام داده‌اند. پس از عمل نیز مثل سابق بدون تفکر به وسیله دارو زندگی بیمارکننده خود را ادامه داد و سرانجام روزی رسید که بدن او در اثر سوء استفاده و آزار بیش از حد، دیگر قادر نبود نه آب را تحمل کند و نه غذا را و هر چه می‌خورد، آن را استفراغ می‌کرد. ناچار او را بستری

کردند و پس از چند روز سه دکتر او تصمیم گرفتند که باید روده‌اش را عمل کنند و برای بردن او به اتاق عمل نیاز به اجازه داشتند که آن زمان من نیز در ایران بودم و نظر من را خواستند. به آن‌ها گفتم بهترین کار این است که او را به خانه آورند و به حال خود بگذارند، یا خوب می‌شود یا می‌میرد. من می‌دانستم که او در اثر آشغال‌خوری و پرخوری با غذاهای مرده دچار هیضه شده و درجه معده‌اش بسته شده است و در اثر نخوردن و روزه گرفتن باز می‌شود. خودم بارها دچار این حالت شده بودم و بیماران زیادی داشتم که گرفتار این مشکل بودند، اما کسی به پیشنهاد بنده توجهی نکرد و او را عمل کردند و قسمتی از روده‌اش را بیرون آوردند. با این کار بی‌خردانه باعث شدند که بعد از چهار هفته هنوز به هوش نیامده و همچنان در حالت کما به‌سر می‌برد. حالا هم تصمیم گرفته‌اند که گلویش را پاره کنند و با شیلنگ چیزی در معده‌اش بریزند که آن هم نشانه دیگری از این است که انسان خود را اسیر یک سری فرضیه غلط کرده است. من به شوهر خواهرم گفتم که اگر او را عمل کنید مثل نخست وزیر اسرائیل آریل شارون می‌شود که مدت نه سال در کما بود و انواع اعمال جراحی بی‌فایده را روی او انجام دادند و به هیچ نتیجه‌ای نرسیدند تا اینکه عاقبت خانواده‌اش درخواست کردند تا آمبول مرگ به او تزریق کنند و او را از این فاجعه نجات دهند. ما حتی از خرس‌های قطبی هم یاد نمی‌گیریم که شش ماه از سال روزه می‌گیرند و در این فصل سرد در حالتی که روزه هستند، بچه‌دار می‌شوند و به بچه‌های خود شیر هم می‌دهند.

پاپ ژان پل دوم، رهبر کاتولیک‌های جهان نیز بیمار شد و قادر به خوردن نبود، گلویش را پاره کردند و آبگوشت خوک در بدنش ریختند به امید اینکه به او نیرو و توان بدهد اما او نیز در حالت کما مرد.

نتیجه هم‌هویت شدن با من ذهنی و ساختن خدای دروغین که مرد است و داشتن نگاهی تحقیرآمیز به نصف ساکنان کره زمین که نیمی از انرژی این سیاره و مادران و دختران و همسران ما هستند، باعث شده که همه بنالیم.

فرق نمی‌کند چه کسی هستیم و من دروغینی که داریم ما را به چه مراتبی در زندگی رسانده است. تا وقتی که با من کار می‌کنیم و منیت بر اعمال ما حاکم است، هر کاری که انجام دهیم بیگاری و کاشتن بادام پوک است.

نگاه به دنیایی کنیم که ساخته‌ایم. بوی تعفن این زندگی حیوانی که نتیجه هم‌هویت شدن با چیزهایی است که دور خود جمع کرده‌ایم، چنان غیر قابل تحمل شده است که امروزه هم اشخاص دارا می‌نالند و هم انسان‌های ندار. نبودن یک زندگی که لایق انسان باشد، باعث شده در دنیایی زندگی کنیم که وحشت از همه جوانب آن خود را عیان کرده است. وحشت از انهدام کره

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

زمین یا وحشت از بروز جنگی جهانی که همه را به نیستی بکشاند.

خیلی از دانشمندان و دکترهایی که فهمیده‌اند انسان در اثر باکتری‌ها و ویروس‌ها بیمار نمی‌شود، بلکه خوردن غذاهای نامناسب و سمی، بخصوص غذاهای کارخانه‌ای باعث شده است که انسان امروزی به موجودی داروخور تبدیل شود؛ نمی‌دانند به بیمارانشان خود چه باید بگویند. به همین علت سراغ روان می‌روند و حالا تلاش می‌کنند به مردم بگویند که مشکلات انسان در اثر ناهنجاری‌های روانی به‌وجود می‌آید و سرچشمه این مشکلات را در ازدواج‌های بی‌پایه و اساسی که بین انسان‌هایی منعقد شده، جستجو می‌کنند. زوج‌هایی که هیچ گونه توافق و تشابهی باهم ندارند و سال‌ها برای اینکه کلمه طلاق روی آن‌ها نیفتد و از جامعه حذف نشوند و باعث آبروریزی خانواده و خود نشوند، تصنعی و با من دروغین باهم زندگی می‌کنند و البته بیشتر برای هم نقش بازی می‌کنند و بزرگ‌ترین دشمن هم هستند.

طبیعتاً باید این طور باشد که کیوتر با کیوتر، باز با باز. در صورتی که درها لنگه‌به‌لنگه به هم متصل شده‌اند و کیوتر با باز زیر یک سقف باهم زندگی و بهتر بگویم در حال ریختن خاک در چشم زندگی هستند و باعث بیماری خود و سایر افراد خانواده می‌شوند. اما این تنها علت بیماری‌های ما نیست بلکه این قسمتی از فاجعه‌ای است که انسان در تله آن افتاده است.

در این کتاب سعی کرده‌ام، توضیح دهم که چرا انسان به عنوان پیچیده‌ترین ابزار زندگی، طلسم من دروغینی شده که ابزار به‌دست آوردن پست و مقام و شغل و مال و منال است.

این من ذهنی که هر کدام از ما با آن هم‌هویت شده‌ایم، باشندای است که فقط هشیاری جسمی دارد و تمام افکارش متوجه اجسام است و آن‌ها را دور خود جمع کرده و خیال می‌کند که می‌تواند با گرفتن هویت از این اجسام زندگی داشته باشد. یکی از این اجسام که ما با آن هم‌هویت شده‌ایم، می‌تواند پول، همسر، بچه، پست و مقام باشد که ما با آن‌ها خود را خوشبخت تصور می‌کنیم. غافل از اینکه وقتی یکی از این ستون‌های خوشبختی مصنوعی فرومی‌ریزد، ما خود را بدبخت حس می‌کنیم و در اثر این بدبختی بیمار و افسرده و نگران و عصبی و پریشان می‌شویم و نمی‌توانیم فکر کنیم که وقتی بچه ما که دکتر شده، به ما زنگ نمی‌زند یا به دیدن ما نمی‌آید، باید این واقعیت را بپذیریم که زندگی همین است و باید قبول کنیم که بچه ما به ما زنگ نزنند و حادثه این لحظه که شکل این لحظه را نشان می‌دهد، خود این لحظه نیست بلکه شکل این لحظه است و باید برای ما قابل قبول باشد. این همه کینه‌های قدیمی و هزارساله در بین افراد یا قبیایل و کشورها حاکی از این است که انسان‌ها هر کدام اسیر باشندای هستند که به علت جدا شدن از قوانین طبیعت، مدام یا باهم جنگ می‌کنند یا زمانی که جنگی در بین نیست، اسلحه‌های خود را برای جنگ بعدی آماده می‌کنند و این دور تسلسل زندگی حیوانی

ادامه دارد.

سرطان پوست

با شروع فصل گرما و تابستان تمام مواد منبسط می‌شوند و فاصله میان سلولی نسبت به فصل سرما که مولکول‌های مواد به هم فشرده و منقبض می‌شوند، بیشتر می‌گردد. در این زمان بدن با درایت و خرد زندگی که جایگاه هشیاری است، سعی می‌کند با استفاده از انرژی حیات‌بخش خورشید که غذای اصلی تمام موجودات است، خود را تقویت کرده و ضایعات به وجود آمده، ضعف مواد غذایی و تجمع مواد سمی در اثر خوردن غذاهای پخته و مرده در طول فصل زمستان را برطرف کند. ما در سرما بی‌تحرک یا کم‌تحرک هستیم. همچنین با نشستن در خانه‌هایی که اکسیژن آن‌ها با وسایل گرمازا می‌سوزد، مقدار زیادی گاز کربنیک وارد بدن خود کرده و از ترس سرما پنجره‌ها را باز نمی‌کنیم. در فصل تابستان بدن که از انرژی خورشید توانی می‌گیرد و فاصله بین سلولی آن زیاد می‌شود، سعی می‌کند با درایت مواد زائد را از عمق به سطح بیاورد و آن‌ها را

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

دفع کند. در این حالت ما تجمع مواد سمی را زیر پوست خود به صورت لکه‌های قرمزرنج می‌بینیم. آشکار شدن این لکه‌ها نشان می‌دهد که مواد سمی عمیق، به سطح آمده‌اند. از آنجایی که خیلی وقت است با خرد زندگی خداحافظی کرده‌ایم و با خود بیگانه شده‌ایم، نمی‌توانیم این جریان پاکسازی را بفهمیم و در اثر عدم درک صحیح از عملکرد و قوانین طبیعی حاکم بر آن، نزد دکتر می‌رویم و آن‌ها با دادن دارو و سایر اعمال جلوی این پاکسازی بدن را می‌گیرند و به قول خود به مردم می‌گویند که سرطان پوست گرفته‌اید.

به این همه کرم‌های متفاوت نگاه کنید که مردم برای محافظت از پوست بدن خود در مقابل آفتاب به پوست خود می‌مالند. چه کسی به‌درستی می‌داند که این قبیل کرم‌ها از چه موادی ساخته شده‌اند و چه تأثیری روی بدن دارند؟

محتویات همه این کرم‌ها از مواد شیمیایی بسیار خطرناک است که همگی از طریق منافذ پوست وارد بدن شده و باعث اسیدی شدن خون می‌شوند. بدن به‌ناچار آن‌ها را در گوشه‌ای انبار می‌کند که نتیجه آن غارت منبع قلیایی بدن است. کپیری که روی پوست بدن به‌وجود می‌آید، گویای این واقعیت است که مواد زائد موجود در عمق، به سطح پوست فرستاده شده و به‌زودی بدون هیچ گونه دارودرمانی دفع خواهند شد. ما در اثر عدم درک درست بدن خود، فکر می‌کنیم که

می‌توانیم مشکلات بدن را به وسیله دارو و اعمال جراحی و شیمی‌درمانی برطرف کنیم و هرگز به این موضوع فکر نمی‌کنیم که این همه آدم که از این روش‌ها استفاده کرده‌اند، آیا سالم شده‌اند؟!

من در این کتاب همواره از نقش هشیاری و زنده شدن با من اصلی که زیر بار ندانم‌کاری‌های من تصنعی جان می‌کند و از روند زندگی دور شده است، نکاتی را توضیح داده‌ام. هر اندازه که به هشیاری‌ای که از ابتدا داشته‌ایم، بیشتر واقف شویم، به همان اندازه به خرد زندگی نزدیک‌تر می‌شویم و می‌توانیم بی‌نیاز از بیرون خود، زندگی را سروسامان دهیم. تا وقتی این واقعیت را درک نکنیم که بیرون از بدن هیچ روشی نمی‌تواند به ما کمک کند و ما درون خود بهترین دکتر را داریم، همواره پرکننده جیب کسانی هستیم که از طریق بیماری‌های ما سعی می‌کنند چرخ زندگی خود را بچرخانند که هرگز به کام‌شان نخواهد بود. زیرا زندگی قانون دارد و می‌داند که چون ما با من و خواسته‌های من ذهنی عمل می‌کنیم و کارها و اعمال‌مان خالی از خرد زندگی است، هر کاری که انجام دهیم بیگاری و کاشتن بادم پوک است و هیچ برکت و شعوری در آن نیست و فقط برای خود و دیگران درد ایجاد می‌کنیم.

نگاه عمیق به زندگی همه ما ساکنان نالان این دنیا، گویای این واقعیت است که امروزه حتی ثروتمندان بیشتر از فقیران درد و بیماری‌های متفاوت دارند.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

دنیایی ساخته‌ایم که از بیخ و بن متعفن و غیر انسانی است. از ادبیات گرفته که حاصل درد کشیدن و بی‌خوابی‌ها به علت خوردن جنازه‌های متعفن حیوانات است، تا هنر و موسیقی ما که در اثر ابتلا به جنون گاوی است و ورزش که نابود کردن همدیگر به خاطر زنده نگه داشتن و بزرگ کردن من دروغین است، همچنین فیلم و تلویزیون مکانی برای به نمایش گذاشتن عمق این همه بی‌خردی است که زندگی ما را دربرگرفته است. چگونه می‌توان انتظار داشت که در این دنیای متعفن گلی بروید!

کسانی به من زنگ می‌زنند و می‌گویند که چند سانتیمتر از روده‌شان را بیرون آورده‌اند و به علت گسترش بیماری باید بقیه آن را نیز خارج کنند و حتی با خوردن آب میوه هم استفراغ می‌کنند. سال‌ها علمی را تحصیل می‌کنیم که حتی قادر نیست به خودمان کمک کند و بدون تفکر اقدام به اعمال جراحی بیپوده‌ای می‌کنیم که نتیجه آن فقط معلول کردن دیگران و دور نمودن آن‌ها از سلامتی است که اگر عمل نمی‌کردند، حتماً به آن دست می‌یافتند.

تمام واکنش‌های بدن ما اعمال خوددرمانی و خودسالم‌سازی است و بدن به عنوان قسمتی از طبیعت این توانایی را دارد که خود را سالم و مرمت کند. ما چون قوانین طبیعت و زندگی را نمی‌شناسیم بدن را با اشعه می‌سوزانیم و آن را با داروهای شیمیایی مسموم می‌کنیم و با چاقو

به جانش می‌افزیم و بهبوده تصور می‌کنیم که با این اقدامات نابخردانه می‌توانیم به بدن کمک کنیم.

پوست بدن انسان یکی از اندام‌های بزرگ بدن است که تمام ارگانیسم آن را پوشانده است. این لایه بیرونی از ما در مقابل تحولات خارجی محافظت می‌کند و بافت‌های درونی را می‌پوشاند.

پوست بدن هم می‌تواند به وسیله عوامل بیرونی صدمه ببیند و در نتیجه فعل و انفعالات درونی که باعث اسیدی شدن مایعات درونی شده به پوست بیرونی سرایت می‌کند.

پوست بدن ما به وسیله روزه‌های خود تنفس می‌کند و باعث برقراری تعادل در بدن می‌شود و مالیدن این همه مواد به اصطلاح مرطوب و چرب‌کننده که بخصوص خانم‌ها ندانسته استفاده می‌کنند، باعث انهدام بافت‌های این اندام حیاتی بدن می‌شود.

برای برطرف کردن لک‌ها و کپیرهای روی پوست که هشداردهنده و بازگوکننده این واقعیت هستند که بدن ما از درون دارای مشکل است، به هیچ دارو و درمانی نیازی نیست. اگر سعی کنیم محیط اسیدی‌شده بدن را که در اثر عدم درک درست از تغذیه انسانی مناسب به‌وجود

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

آمده، در مدت کوتاهی دوباره به حالت طبیعی خود که قلیایی است برگردانیم، تمام بیماری‌ها، از جمله سرطان به اصطلاح پوستی نیز از بین خواهد رفت.

برای قلیایی کردن خون اسیدی‌شده، آنچه شخص نیاز دارد اطلاع از تغذیه انسانی و درک این موضوع است که انسان قبل از اینکه آتش را کشف کند، وجود داشته و بدن او برای هضم و جذب مواد خام ساخته شده و روی درخت آفرینش قابلمه‌ای وجود نداشته است.

ما در اثر نادانی و بی‌توجهی به قوانین طبیعت مدام در فکر خوردن و عیش و عشرت هستیم و تنها هشیاری‌ای که می‌شناسیم، هشیاری جسمی و سرگرم کردن خود به اجسام است و نمی‌دانیم که پرورش تن بزرگ‌ترین بلا و دور شدن از خود اصلی است.

برای توضیح بهتر این هشیاری جسمی و فکر کردن به اجسام که تمام فکر و ذهن ما را به خود مشغول کرده، مایلم از عارفان کمک بگیرم تا شاید بتوانم به مدد آن‌ها عمق این فاجعه را بهتر روشن کنم.

گر چه اندر پرورش، تن مادر است

لیک از صد دشمن، دشمن تر است

یعنی این درست است که بدن در پرورش دادن تو همچون مادر، شفیق و مهربان است اما نسبت به مصلحت حقیقی تو از صد دشمن، دشمن ترست. زیرا اگر روح تحت سرپرستی جسم قرار گیرد از سعادت محروم می شود.

به عبارت دیگر وقتی که مدام به فکر ارضای تمایلات جسمی خود هستیم و فراموش کرده ایم که ما صاحب روان و روح نیز هستیم و باید به نیازهای آن ها هم توجه کرده و بین روح و روان و جسم تعادل به وجود آوریم تا تندرست و شاد باشیم، نباید انتظار داشته باشیم که فکر کردن به نیازهای جسمی و برآورده کردن غلط آن ها، باعث تندرستی ما شود.

تن چو شد بیمار، داروجوت کرد

ور قوی شد، مر تو را طافوت کرد

یعنی اینکه اگر بدن بیمار شود، از تو دارو و درمان می خواهد و همین که توانمند شد تو را به

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

طغیان و سرکشی وامی دارد. انسان موجود عجیبی است. وقتی که ضعیف است به التماس و حقارت می افتد و همین که جانی گرفت، یال و کوهالی پیدا می کند و خدا را هم بنده نیست.

طرف از فرط خوردن و زیاده روی چنان در پوست خود متورم و گندیده که تمام اندام او در حال فغان است و وقتی به او می گویی که چند روزی نخور، عزا می گیرد و چنان اسیر من ذهنی این باشنده مجازی شده که از خود نیز وحشت دارد و خیال می کند که به این دنیا آمده که فقط بخورد.

چون زره دان این تن پر حیف را

نی شتا را شاید و نه صیف را

یعنی بدان که این بدن ستمکار همچون زره جنگی است که نه به درد زمستان می خورد و نه به درد تابستان. زره جنگی اگر در زمستان پوشیده شود، انسان یخ می کند و اگر در تابستان استفاده شود، بدن انسان در اثر گرما تاول می زند. زره فقط به درد جنگ می خورد. بدن نیز فقط به درد پیگار یا نفس اماره یا همان من دروغین یا من ذهنی می خورد که زندگی ما را به تله انداخته

است. بدن را باید به وسیله خرد و کوره ریاضت تعلیم داد تا روح انسان صیقل یابد. اگر روح کسی صیقل یافت، مشکلات جسمی نیز برطرف می‌شوند.

یار بد نیکوست پهر صبر را

که گشاید صبر کردن صدر را

هدف از بیان این سطور این است که بدانی انسان شدن و برگشت به خویشتن خویش، یک‌شبه میسر نمی‌شود و باید صبر را به مدد گیری و بدانی که ریشه صبر تلخ است و میوه آن شیرین.

وقتی مشخص شد که کسی سرطان پوست دارد و به وسیله دکتری که نمی‌داند علت آن چیست تشخیص داده شد که به این بیماری مبتلا شده است، آیا باید شروع به شیمی‌درمانی و پرتودرمانی کرد؟ هر وقت می‌خواهید کاری انجام دهید لاف‌قل درباره آن کمی تحقیق کنید و ببینید کسانی که این بیماری را داشته‌اند و با روش پزشکی، تحت درمان قرار گرفته‌اند، آیا سالم شده‌اند؟

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

این مشکل هشداری است در مورد این واقعیت که زندگی شما سرطان‌زاست و باید به این زندگی بیمارکننده سروسامانی دهید و خود را به قوانین طبیعت نزدیک کنید و با خود یکی شوید.

برای اینکه از شر این بیماری نجات یابید، باید به بی‌نظمی‌های خود خاتمه دهید و سعی کنید که خود را بشناسید.

افرادی که پوست سفیدی دارند و چاق هستند، بیشتر این لکه‌ها را که نام سرطان بر آن گذاشته‌اند، روی پوست خود می‌بینند که حاکی از این است که روده شخص پر از آشغال‌هایی است که پوست هم قسمتی از این مواد مضر را در خود ذخیره کرده است. این افراد که کیلوهای از آشغال را در خود ذخیره کرده‌اند و سال‌ها بی‌توجه به تجمع این آشغال‌ها خوشگذرانی کرده و هرگز به این فکر نبوده‌اند که روده جایگاه مرگ و زندگی است، حال باید با بدن خود آشنا شوند و آشغال‌های ذخیره‌شده را پاک کنند.

کسی که این همه کیلوهای اضافی در بدن خود دارد که بیشتر هم مواد غذایی هضم‌نشده هستند، در درجه نخست نیازی به غذا ندارد و اگر اراده‌ای قوی دارد و می‌تواند گرگ درونی خود را رام کند، بهتر است روزه بگیرد و در زمان روزه اگر به لحاظ ارثی کلیه‌های ضعیفی ندارد، فقط

آب با آب لیموی تازه را باهم مخلوط کرده و بخورد و سعی کند تا وقتی که کیلوهای اضافی دفع نشده‌اند، چیز دیگری نخورد. این بهترین روش برای پاک کردن بدن اشغال‌گرفته است که در آن فقط یک موضوع باید مد نظر قرار گیرد که شخص اگر کلیه‌های ضعیفی دارد، نباید از آب لیمو استفاده کند، بلکه فقط آب پاک مصرف کند.

بیماری‌های پوستی فرق نمی‌کند که چه نامی روی آن‌ها گذاشته‌ایم، از اکزما گرفته تا پسوریازیس یا کهیر و... همگی یک علت دارند و آن مسدود شدن پره‌های روده‌ها و تجمع اشغال در بین این پره‌هاست که شخص این اشغال‌ها را در بیشتر نقاط بدن خود می‌بیند.

همان طور که می‌بینیم، روند تکاملی زندگی ما گذار از یک جریان سنتی به سوی مدرنیته و وفق دادن خود با چالش‌های زندگی مدرن است که بیشتر با خردگرایی و هشیار شدن بیشتر به خود و محیط زندگی در جریان است و به پیش می‌رود. ما بسیاری از ممنوعیات زندگی سنتی را پشت سر می‌گذاریم و وارد قلمرو جدیدی از هشیاری و آگاهی می‌شویم و باید نسبت به واقعیات و قوانینی که اعمال بدن و نیازهای روانشناختی و روحی ما را دربرمی‌گیرند نیز واکنش‌های آگاهانه‌ای نشان دهیم و وقتی دچار مشکل شدیم برای برطرف کردن آن با هشیاری و خرد، علت را درون خود جستجو کنیم و بهبود در بیرون دنبال راه و چاره نگردیم.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

من می‌دانم که بیشتر سرگشتگی‌ها و بحران‌های فکری ما در اثر تبلیغات سوء به وسیله کسانی است که منافع خود را در این می‌بینند که ما همچنان نادان بمانیم تا آن‌ها از این ناآگاهی و نادانی جیب خود را پر کنند، اما این چهل و نادانی ماست که به آن‌ها این اجازه را می‌دهد.

شاید کلمه سوءاستفاده واژه درستی نباشد، زیرا این آگاه شدن هشیاری به اصل خود است که در قرن حاضر در این حد از تکامل تاریخی خود قرار دارد و ما به تدریج هشیار و آگاه‌تر می‌شویم و کسانی هم که به عنوان دکتر و درمانگر این شغل را برای خود انتخاب کرده‌اند، هرگز از این موضوع اطلاع ندارند که اقدامات سالم‌سازی که انجام می‌دهیم، وخیم کردن بیشتر وضعیت تندرستی است.

بدنی را که اعمال آن مخدوش شده و غددش در اثر تجمع فضولات قادر به ترشح آنزیم‌ها نیست و در اثر کمبود این دیاستازها که یکی از آن‌ها را به نام آنتی‌هیستامین می‌شنایم، دچار بیماری‌های پوستی و انواع حساسیت‌ها می‌شود، نمی‌توان با هیستامین‌های بیرونی درمان کرد.

ما متعجب می‌شویم وقتی می‌بینیم و می‌شنویم که بچه‌های چهار ساله یا کوچک‌تر و بزرگ‌تر دچار سرطان‌های متفاوت از جمله سرطان خون می‌شوند.

آیا شما خواننده گرامی که این کتاب را می‌خوانی، هرگز فکر کرده‌ای موادی که من و شما با آن واکسینه شده‌ایم، از چه ساخته شده‌اند؟

اگر نمی‌دانی برایت شرح می‌دهم که بدانی با ما چه می‌کنند. مثلاً می‌خواهند واکسن آبله یا سل یا واکسن‌های دیگر را تولید کنند. می‌آیند در آزمایشگاه واکسن این به اصطلاح بیماری‌ها را تولید و سپس در بدن گاو یا اسب تزریق می‌کنند و بعد این مواد گندیده را که در بدن این حیوانات باعث عفونت می‌شود، می‌کشند و در آزمایشگاه‌ها کشت می‌دهند و تکثیر می‌کنند تا برای بچه‌های من و شما واکسن ب،ث،ژ و سایر واکسن‌های دیگر را تولید کنند.

این مواد سمی که هر کدام از ما جای عفونی آن‌ها را روی بازوی سمت چپ خود داریم، مانند سنگ کوچکی که شما در مسیر جویی روان بگذارید، به تدریج مواد دیگری را کنار خود جمع کرده و تا جایی پیش می‌رود که جریان آب را سد می‌کند. واکسن‌ها با بدن ما چنین کاری می‌کنند و باعث ایجاد سد در جریان گردش خون مویرگ‌ها و رگ‌ها می‌شوند و بدن را کم‌کم به فساد و ساختن سلول‌های ناهماهنگ دچار می‌کنند.

این مواد زائد کار غذارسانی به سلول‌ها را با مانع مواجه می‌کنند و باعث قحطی و گرسنگی

سلول‌ها می‌شوند و همچنان که روی بازوی سمت چپ خود می‌بینید، نرسیدن غذا به آن قسمت باعث شده که تعدادی از آن‌ها بمیرند. بدن این سلول‌های مرده را در قسمتی ذخیره می‌کند و آن‌ها به‌مرور با مسموم کردن سایر سلول‌ها، بدن را به فساد می‌کشاند و عامل ساخت سلول‌های مزاحم در بدن می‌شوند که در بیماری سرطان این سلول‌های مزاحم، زندگی شخص را فنا می‌کنند.

هنوز به علت عدم درک درست از طبیعت انسان، پدران و مادران ما ندانسته بچه نازنین و سالم خود را بغل می‌کنند و پیش دکتر می‌برند تا واکسینه شود، بدون اینکه به خطرات بعدی این اقدام واقف باشند.

البته کسی مقصر نیست، پزشکی به وسیله ترس توانسته است تا کنون جهانگیر شود. آن‌ها ما را از بدن خود ترسانده‌اند، ما هم که یاد گرفته‌ایم همیشه کس دیگری را برای بدبختی و ناخوشی خود مقصر بدانیم، بی‌خبر از اینکه روزانه ویروس‌ها و باکتری‌ها را می‌خوریم و آن‌ها علت بیماری‌های ما نیستند، این زندگی بیمارکننده ماست که باعث بیمار شدن می‌شود.

ما برآمده‌گی‌های بدن انسان را با نام چربی‌گرفتگی می‌شناسیم، بدون اینکه بدانیم لایه‌ای از

بافت‌های زائد چه مواد مضرى انبار شده است.

کسى که در اندام خود یک طبقه در جلو ساخته و طبقه دیگری هم در پشت دارد، وقتى که روى پوست بدن خود لکه‌هاى رنگى متفاوت مى‌بیند، نباید متعجب شود.

بعضى افراد صبح که بیدار مى‌شوند، زیر چشم خود حلقه کبودى را مى‌بینند. این حلقه کبود نشان‌دهنده مشکلات کلیوى است و مى‌گوید که کلیه‌ها در خطرند! از آنجا که بدن خود را نمى‌شناسیم، علت این کبودى را نمى‌دانیم. ناچار نزد دکتر مى‌رویم و او پس از معاینات به ما مى‌گوید که آهن بدن کم است و کیسه‌اى از قرص‌هاى آهن‌دار به ما مى‌دهد که باعث ویرانى بدن، بخصوص کبد مى‌شود.

این حالت کبودى در خانم‌ها، بیشتر در زمان پریود به‌وجود مى‌آید و بازگوکننده این واقعیت است که خانم چاق و ورم‌کرده، در اثر از دست دادن خون بدن خود و به علت داشتن این همه مواد سمى که ما آن‌ها را چربى نامگذاری کرده‌ایم، خالى از مواد حیاتی است و نه فقط آهن. یعنى بدن کمبودهاى دیگری هم دارد که باید در آینده در اثر کم‌خونى منتظر انواع سرطان‌هاى مختلف باشد و به موش آزمایشگاهى کلیسای پزشکی تبدیل شود.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

همان‌طور که عرض کردم، بهترین راه برای پاک کردن بدن، روزه گرفتن و آب پاکی است که به وسیله دستگاه تصفیه در منزل تولید و با آب لیموى تازه مخلوط کرده و مى‌نوشید.

البته اگر هنوز کلیه‌هاى شما ضعیف نشده و با مصرف آب لیمو دچار درد کلیه نمى‌شوید، در غیر این صورت آب لیمو را قطع کنید و فقط آب بنوشید.

اگر نمى‌توانید روزه بگیرید، خام‌خوار شوید و کتاب خواص مواد و چگونگی ترکیب آن‌ها را خوب مطالعه کنید تا بدون آگاهی، موادى را با هم مخلوط نکنید که بدن شما را بیش از پیش اسیدی کند.

اگر مشکل کلیوى دارید، به احتمال قوی معده و تیروئید شما نیز مشکل دارد. بنابراین باید تمام مواردی را که در صفحات بالا برای این نوع بیماری‌ها متذکر شده‌ام، رعایت کنید تا با مواد خام بتوانید به بهترین نحو بدن خود را پاک و از شر این لکه‌ها که با نام سرطان پوست مشخص شده‌اند، خلاص شوید.

سرطان اصولاً یک نوع بیماری است که قبل از اینکه شخص به آن مبتلا شود، دچار یک شوک

روانی شده است. باید بدانیم که این بیماری در اصل به علت مختل شدن اعمال حیاتی کبد به وجود می آید.

همچنان که در کتاب قابلمه را فراموش کن متذکر شده‌ام، روده جایگاه زندگی و مرگ است.

تا روده‌ها پاک نشوند، نمی‌توانند از مواد خام استفاده کنند. زمانی روده‌ها پاک می‌شوند که شخص مدتی خام‌خواری کند تا روده‌ها بتوانند پرزهای خود را از وجود مواد گندیده و بیمارکننده پاک کنند. این مواد در طی سال‌ها بین روده‌ها مانده و در بعضی مواقع باعث ایجاد زخم و کشیده و باریک شدن آنها شده است.

بعضی قسمت‌های روده بیشتر ما انسان‌ها در اثر مصرف مواد حیوانی و نشاسته‌ای کشیده شده و بافت اصلی آن مصدوم شده است و به همین دلیل توانایی خود را برای هضم و جذب مواد خام تا اندازه‌ای از دست داده است. نباید از چنین روده‌ای انتظار داشت که بتواند به‌زودی از مواد خامی استفاده کند که نسل‌ها مصرف آن‌ها را نادیده گرفته‌ایم یا اگر هم از آنها خورده‌ایم، به عنوان دسر و پس از غذا بوده و باعث تخمیر بیشتر معده شده است.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

یک مشکل دیگر که با خام‌خواری رخ می‌دهد، این است که پس از ماه عسلی که هر کس در ابتدا با مواد خام دارد، همه چیز را بدون رعایت و شناختن خواص مواد و چگونگی ترکیب آن‌ها، ندانسته باهم مخلوط می‌کند و بدون درک درست از قابلیت هضمی آنزیم‌ها، خود را با مشکل مواجه می‌کند.

ما هنوز نمی‌خواهیم باور کنیم که قرن‌ها و نسل‌هاست که خود را از تغذیه انسانی و قوانین یک تغذیه درست جدا کرده‌ایم و قابلیت هضمی دیاستازها را نادیده گرفته‌ایم. بدن ما به علت دور شدن از همین قوانین، توانایی هضم و جذب مواد خام را تا اندازه‌ای از دست داده است و نیاز به زمان دارد تا بتواند دوباره آنزیم‌های خود را فعال کند.

ما که سنی را پشت سر گذاشته‌ایم و به اصطلاح پیر شده‌ایم، تعجب می‌کنیم که در اثر خوردن غذاهای پخته، صبح که از خواب بیدار می‌شویم هر روز یک جای بدن‌مان دچار درد می‌شود و چون هنوز با هشیاری ذهنی زندگی می‌کنیم، از عملکرد بدن خود اطلاع نداریم و درک نمی‌کنیم که علت این دردها این است که به جای غذا، آشغال‌های پخته در بدن خود می‌ریزیم.

بعضی از ما حتی در سنین بالای شصت هنوز اسیر من توهمی هستیم و فقط هشیاری جسمی را

می‌شناسیم و از هشیاری فراجمعی که اصل ماست، بی‌اطلاعیم.

در این کتاب بیشتر مواقع از من ذهنی صحبت کرده‌ام که دائم درصدد است ما را با ابزار روانشناختی خود از این لحظه مقدس که اسرار زندگی و کائنات در آن است، دور کند. این ابزار که همانا مشغول کردن ما به گذشته و آینده است، ما را از حال حاضر دور می‌کند و مانع می‌شود که حضور ناظر داشته باشیم و ندهای درونی را بشنویم و آگاهانه با خرد زندگی هماهنگ باشیم.

اگر کسی این من ذهنی را شناخت و خود را از آن جدا کرد و جدا ماند، آن وقت از درون خود ندا می‌شود و می‌فهمد آنچه در دهن می‌گذارد، برایش مفید است یا مضر.

وقتی کسی حضور ناظر دارد و تمام هوش و حواس او متوجه کاری است که انجام می‌دهد، کارهایش از خرد زندگی سرشار می‌شود و تمام برکت زندگی به اعمال او جاری می‌شود.

ما با این من ذهنی به درجات و مقامات عالی هم می‌رسیم و صاحب مال و منال هم می‌شویم، اما آیا در آنچه به‌دست آورده‌ایم، زندگی و برکت نیز وجود دارد؟

ما زمانی که ده یا دوازده ساله هستیم به خود می‌گوییم که مثلاً می‌خواهم دکتر یا مهندس شوم و تمام انرژی و توان خود را متوجه این منظور می‌کنیم، با تلاش و کوشش فراوان یا به این اهداف می‌رسیم یا در وسط راه منصرف می‌شویم و مسیر دیگری را برمی‌گزینیم. آیا وقتی به این اهداف رسیدیم و امیال دیگری را نیز در آینده برای خود هدف قرار دادیم، از زندگی و آنچه به‌دست آورده‌ایم راضی هستیم؟

ما فکر می‌کنیم که اگر روزی دیپلم بگیریم به زندگی خواهیم رسید. دیپلم می‌گیریم و متوجه می‌شویم که خبری از زندگی نیست و دوباره به این فکر می‌کنیم که اگر لیسانس بگیریم حتماً به زندگی خواهیم رسید. لیسانس هم می‌گیریم و سرخورده‌تر از قبل متوجه می‌شویم که باز خبری از زندگی نیست و همچنان در آینده دنبال زندگی می‌گردیم و این‌بار خیال می‌کنیم که اگر دکتر یا پروفیسور شویم، به زندگی خواهیم رسید. دکتر و پروفیسور می‌شویم و می‌بینیم که بیش از گذشته سرخورده و از زندگی جدا مانده‌ایم. بعد فکر می‌کنیم که اگر ازدواج کنیم و بچه‌دار شویم، به زندگی خواهیم رسید و علت عدم رضایت خود را نداشتن زن و بچه می‌دانیم و به همین خاطر ازدواج می‌کنیم و بچه‌دار هم می‌شویم و باز متوجه می‌شویم که با زندگی فاصله زیادی داریم. پولدار و صاحب مال و منال و مقام هم می‌شویم اما آنچه نداریم، احساس آرامش و رضایت است.

پس چرا یک بار به این موضوع فکر نمی‌کنیم که ریشه مشکلات ما کجاست؟ چرا اصولاً در زندگی‌ای که با این همه رنج و زحمت برای خود درست کرده‌ایم، رضایت و لذت وجود ندارد. علت آن یک چیز است، اینکه هر آنچه به‌دست آورده‌ایم، محصول من ذهنی است که زندگی را از چیزها می‌خواهد و نمی‌داند که قانون طبیعت چیز دیگری است. آن چیز، خلق و سامان دادن به زندگی است که ما باید آن را با خرد زندگی شروع کنیم، نه با من ذهنی که سرشار از تکبر، دروغ، حسادت، حق‌بازی، تنفر، خودخواهی و جدا دانستن خود از دیگران است.

من دوستان دکتر زیادی دارم که می‌دانند دادن دارو به بیماران درست نیست و فرضیه لویی‌س پاستور که معتقد بود ما در اثر تهاجم ویروس‌ها و باکتری‌ها بیمار می‌شویم، خاک ریختن در چشم خرد زندگی است، خود آن‌ها و خانواده‌های‌شان نیز بیمارند اما حاضر نیستند که خود را متحول کنند و علمی را بیاموزند که در آن گفته می‌شود، انسان در اصل خود کامل است و نیاز به دکتر و دارو و متخصص ندارد و اگر به زندگی وصل شود، موجودی کامل و آزاد است.

این من ذهنی مدام احساس نقص می‌کند و برای برطرف کردن این نقص، به هر کاری دست می‌زند و فکر می‌کند که اگر فلان چیز را داشته باشم یا فلان مدرک و مقام را به‌دست آورم، کامل می‌شوم. زهی تأسف که دوست دکنترم که سنی هم نداشت و جوان بود، اخیراً دچار سرطان

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

شد و درگذشت.

او با اینکه دکتر بود، احساس نقص می‌کرد و بارها روی دماغ و پوست خود عمل جراحی انجام داده بود. به گفته خودش وقتی در آینه نگاه می‌کرد، احساس تنفر از خود می‌کرد اما حاضر نبود از دادن دارو دست بکشد.

بارها به او هشدار دادم اما می‌گفت، اگر دارو ننویسم و روش متداول را انجام ندهم، درآمد کم می‌شود.

اصولاً چرا زندگی با ما چنین می‌کند و تمام تلاش‌های ما را صرف به دام انداختن زندگی خود ما می‌کند؟ زندگی غیرت و شرف دارد و به ما اجازه نمی‌دهد با خودخواهی و اقداماتی که برای مطرح کردن خود و کسب توجه دیگران انجام می‌دهیم که همه حاصل من جدانشده از زندگی است، به سعادت دسترسی داشته باشیم و به همین علت کارهایی که انجام می‌دهیم برای خود ما درد می‌آورد و در بیرون نیز درد را زیاد می‌کند.

داستان این همه شاه و رئیس جمهور اعدام‌شده و به دست مردم در خیابان‌ها کشته‌شده، به ما

این نکته را نشان می‌دهد که وقتی تسلیم نشویم و اتفاق این لحظه را که جزو این لحظه است، نپذیریم و مقاومت کنیم، گرفتار درد و بدبختی خواهیم شد و محال است که برکت زندگی به کارها و اعمال ما جاری شود.

بیشتر کسانی که به سرطان مبتلا می‌شوند، انسان‌هایی بسیار سختگیر هستند و در دام من ذهنی چنان گرفتار شده‌اند که خیال می‌کنند تمام آنچه به افکار آن‌ها خطور می‌کند، حقیقت محض است و نمی‌دانند که ذهن همیشه اشتباه می‌کند و افکار ما بیشتر تحت تأثیر اذهان متکبر، خودخواه و خودباور است که باعث جدایی ما از زندگی می‌شود.

این چنین انسانی که با منیت هم‌هویت شده است، انتظار دارد که با سیب و پرتقال سالم شود. زهی خیال باطل! خودخواهی بیجا و انتظاری که هرگز به سرانجام نخواهد رسید. تا کسی حاضر نباشد با من دروغینی که او را به سرطان مبتلا کرده است، خداحافظی کند، سیب و پرتقال کاری از پیش نمی‌برند.

بیمارانی داشتم که با یک بار مشورت نتوانسته‌اند خود را از شر سرطان نجات دهند. برعکس بیمارانی نیز داشتم که در روز چهار بار با من مشورت کردند و چون نخواستند و نتوانستند خود

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

را از من ذهنی جدا کنند، نتوانستند سالم شوند.

زندگی چیزی به اسم سؤال نمی‌شناسد و اگر به زندگی وصل باشیم، جواب تمام سؤالات را در خود داریم.

از همان کودکی از جریان زندگی قطع می‌شویم و به وسیله افراد و خانواده به تله من ذهنی می‌افتیم و این روند در مؤسسه‌هایی که برای تحصیل به آنجا فرستاده می‌شویم، ادامه دارد. پس از اینکه به تمام اهداف خود رسیدیم، تازه می‌فهمیم که نه در مدارک و مقامات ما زندگی وجود دارد و نه احساس خوشبختی می‌کنیم و نه حتی کارهایی که انجام می‌دهیم، به درد خودمان و دیگران می‌خورد.

افرادی که با خواندن کتاب‌های من شروع به خام‌خواری می‌کنند و می‌خواهند سرنوشت تندرستی خود را در دست بگیرند و آزاد شوند، پس از اینکه با غذاهای خام، بخصوص میوه‌ها، تا اندازه‌ای قسمت سطحی روده‌ها و دستگاه گوارش خود را پاک کردند، با مشکلی مواجه می‌شوند که علت آن را نمی‌دانند و خیال می‌کنند که ضعف و سرگیجه و سیاهی رفتن چشم‌ها به علت این است که از میوه‌ها مواد کافی و انرژی به بدن آن‌ها نمی‌رسد و دچار ترس و نگرانی می‌شوند

و از این وضع اعتراض می‌کنند.

باید یادآوری کنم که پایین آمدن فشار خون و سرگیجه و سیاهی رفتن چشم‌ها، به علت ناکافی بودن مواد مغذی در میوه‌ها و مواد خام نیست، بلکه این حالات به این دلیل پیش می‌آیند که مواد سمی ذوب‌شده وارد جریان گردش خون و در نتیجه شخص دچار مسمومیت درونی می‌شود. این حالت طبیعی است و جای نگرانی ندارد و به‌مرور که از بدن رفع مسمومیت شود، سگری می‌شود.

بهترین کاری که شخص در این حالت می‌تواند انجام دهد، گرفتن روزه است. با این روش شدت پاکسازی و سرگیجه و حالات ذکرشده بیشتر می‌شود، اما بدن زودتر خود را پاک می‌کند و شخص سریع‌تر از دست این حالات نجات می‌یابد.

نوشیدن آب باعث می‌شود که در این حالت غلظت سموم واردشده در جریان گردش خون، رقیق‌تر شود و تا اندازه‌ای فشار خون عروقی که به علت ذوب مواد زائد در جدارهای درونی و بیرونی گشاد شده، بالا برود که البته نوشیدن آب نیز مانند مسکن مقطعی است و در نهایت دردی را دوا نمی‌کند، اما برای چند دقیقه حالت سرگیجه و بی‌رمقی از بین می‌رود.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

این حالات مدت‌ها ادامه و به این بستگی دارد که شخص چه اندازه مواد زائد در بدن خود جمع کرده است و چند کیلو اضافه‌وزن دارد و انسداد شرایین تا چه اندازه است.

هشیار شدن به واکنش‌های بدن و شناختن عضو ضعیف بدن خود و پرهیز از مواد غذایی‌ای که برای آن عضو ضعیف مضر است، این شرایط را برای شخص به‌وجود می‌آورد که بهتر تغذیه کند و به وسیله مواد مضر، بدن خود را مسموم نکند.

ما معمولاً همه مواد خام را بدون توجه به قابلیت‌های بیولوژی و توانایی آنزیم‌های گوارشی مورد نیاز برای هضم آن‌ها، می‌خوریم، مهم این است که کشف کنیم در بین مواد خام کدام‌ها برای ما مضر هستند که این کار به تعمق و هشیارایی بیشتری نیاز دارد.

من پس از بیست و پنج سال که با مواد خام تغذیه می‌کنم، به‌مرور فهمیدم که بسیاری از میوه‌هایی که قبلاً می‌خوردم، برایم خوب نبودند، یکی از این مواد هندوانه است که برای بنده از هر سمی خطرناک‌تر است اما ندانسته سال‌ها از آن خورده‌ام.

بیشتر کسانی که ام‌اس دارند، باید از مصرف هندوانه پرهیز کنند، من به این نتیجه رسیده‌ام که

هندوانه باعث مسدود شدن مجاری مغز می‌شود، عصب‌ها را مسدود کرده و در سر تومور ایجاد می‌کند.

چرا ما نمی‌توانیم از رهنمودهای کتب مذهبی مانند قرآن، انجیل و تورات استفاده کنیم؟ تمام ادیان ما را به هدفی راهنمایی می‌کنند که همانا برگشتن به زندگی و آگاه شدن به هشیاری‌ای است که در اول بوده‌ایم. همه پیامبران توصیه می‌کنند که بمیرید قبل از اینکه بمیرید. در کتاب انجیل واضح و مشخص ذکر شده است که تو ای انسان فقط میوه‌هایی را بخور که دانه دارند و روی ساقه بلند درختان می‌رویند. هندوانه روی ساقه بلند نمی‌روید و به نظر بنده جزو میوه‌ها نیست، هرچند مقداری شیرینی و املاح فراوان دارد. اخیراً به بیمار مبتلا به ام‌اسی که مدتی است با او کار می‌کنم و تغذیه بدون هندوانه و بعضی میوه‌های دیگر را دارد، بعد از پنج ماه که بدنش تقریباً پاک شده است توصیه کردم که هندوانه بخورد. پس از خوردن دچار سوزش در کلیه‌ها شد و از خوردن آن اجتناب کرد.

کسی که می‌خواهد دکتر و درمانگر خود شود، باید موشکافانه مواد را در دهان بگذارد و نباید فکر کند که چون دیگران فلان میوه را می‌خورند، پس من نیز می‌توانم آن را بخورم.

ما که از جریان زندگی قطع شده‌ایم و اسیر من و ما گشته‌ایم، از جمع هویت می‌گیریم و خیال می‌کنیم که چون جمع چنین می‌گویند و چنین باوری دارند حتماً درست می‌گویند.

چگونه باید روزه درمانی گرفت؟

با کتابی به نام روزه، می‌توانید زندگی خود را نجات دهید. این کتاب اثر دکتر شلتون امریکایی است و بنده آن را ترجمه کرده‌ام.

این دکتر انسان‌دوست و دانشمند مدت سی سال فقط با روزه مردم را درمان می‌کرد. بعضی که این کتاب را خوانده‌اند، انتقاد می‌کنند که در آن به طور اصولی توضیح داده نشده است که چگونه باید روزه گرفت. در این کتاب سعی می‌کنم به انواع روزه‌ها و چگونگی روزه گرفتن اشاراتی کنم تا کمیودهای آن کتاب را جبران کرده باشم.

از آنجا که بیماری‌های ما در اثر بدخوری و پرخوری است، امتناع و نخوردن غذا بهترین دارو

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

برای دوباره سالم شدن است. وقتی خوردن غذا را محدود می‌کنیم و از دفعات خوردن کم می‌کنیم، باعث می‌شویم در معده چیزی برای هضم نباشد. در این حالت بدن سراغ انبارهای ذخیره خود یعنی اجرام و آشغال‌های هضم‌نشده (در لابه‌لای آن‌ها مواد غذایی نیز وجود دارد) می‌رود و به علت نبودن غذا در معده، این انبارها بازبینی و از لابه‌لای سلول‌ها و بافت‌های بدن بیرون کشیده می‌شود و غذاهای موجود در بین این انبارها دوباره به مصرف بدن می‌رسد و آشغال‌ها و مواد به‌دردنخور، بیرون فرستاده می‌شود.

این حالت زمانی رخ می‌دهد که ما برای مدتی حتی کوتاه، معده خود را از غذا خالی نگه داریم و تعداد دفعات غذا خوردن را کم کنیم.

بعضی‌ها به علت‌های شغلی یا تندرستی یا هر علت دیگری اقدام به گرفتن روزه‌های گوناگون می‌کنند. مثلاً بعضی افراد برای مدتی از خوردن تمام مواد حیوانی پرهیز می‌کنند و باعث می‌شوند که کار دستگاه گوارش آسان‌تر شود و بدن برای هضم مواد حیوانی که قبلاً انرژی زیادی صرف می‌کرد، این انرژی را صرف پاکسازی کند. با همین اقدام سطحی نیز مقداری از آشغال‌ها از بدن بیرون فرستاده می‌شوند.

برخی دیگر برای مدتی از خوردن تمام مواد نباتی مانند نان، برنج، سیب زمینی و حبوبات پرهیز می‌کنند و روش تغذیه‌ای را دنبال می‌کنند که بیشتر شامل گوشت، ماهی، سالاد، سبزیجات و میوه‌هاست.

بعضی نیز به طور مطلق پختنی نمی‌خورند و آشغال‌هایی را که در اثر پخته‌خواری در بدن خود انبار کرده‌اند، به‌تدریج بیرون می‌کنند.

گروهی سعی می‌کنند با یک نوع غذا توافق کنند و سرتاسر روز یک نوع میوه یا آب میوه می‌خورند.

افرادی هم صددرصد میوه‌خوار می‌شوند و فقط میوه و آب میوه می‌خورند و با این روش سریع‌تر از سایر شیوه‌ها بدن خود را پاک می‌کنند.

بعضی دیگر با یک نوع جای یا انواع جای‌های موجود روزه می‌گیرند و به بدن این آرامش را می‌دهند که خود را پاکسازی کند.

برخی که می‌دانند روزه تاج شاهی و آرامش روح و روان و جان است، فقط آب می‌نوشند و روزه‌ای را دنبال می‌کنند که نه تنها باعث سلامتی جسم می‌شود، بلکه روان و روح انسان را هم پاک می‌کند.

این نوع روزه که بهترین نوع روزه است، باعث می‌شود که ریشه تمام بیماری‌ها کنده شود و بیمار با این روزه سلامتی کامل خود را به‌دست آورد.

در تمام حالاتی که در بالا به آن‌ها اشاره کردم، کم کردن غذا یا امتناع از خوردن بعضی از غذاها، باعث آرامش و استراحت دستگاه گوارش می‌شود. در اثر این استراحت و کم‌کاری، اعضای بدن در شرایطی قرار می‌گیرد که آشغال‌زدایی کند و سمومی که از طریق غذا، هوا و آب وارد بدن شده به طور نسبی (بستگی به نوع روزه دارد) از بدن دفع شود.

البته باید متذکر شوم که هیچ کدام از انواع روزه‌ای که ذکر کردم، قادر نیستند بیمار را سالم کنند و فقط نخوردن و امتناع از فرستادن غذا به درون بدن است که باعث به‌دست آوردن تندرستی از دست رفته، می‌شود.

مطلب دیگر که مایلیم متذکر شوم، این است که اصولاً روزه نیست که درمان می‌کند، بلکه این بدن است که در هنگام روزه در شرایطی قرار می‌گیرد که می‌تواند به درون خود برود و همه اشغال‌هایی را که ما به عنوان غذا به‌خوردش داده‌ایم، پاکسازی کند.

همه ما حتی هنگامی که به صورت جنین در شکم مادر هستیم، به طور غیر مستقیم به وسیله انواع سمومی که مادران به عنوان غذا می‌خورند، مسموم می‌شویم. انسان موجودی میوه‌خوار است و طبق این واقعیت که ما از آن گریزانیم، می‌توان فهمید که ندانسته چه بر سر تندرستی خود می‌آوریم.

مرگ درونی یا پاشنده قلبی که درون هر کدام از ما زندگی را به تله انداخته است، حتی زمانی که سرطان گرفته‌ایم و بدن بیچاره دیگر رمقی برای عیاشی‌های ما ندارد، ما را راحت نمی‌گذارد و مدام سعی می‌کند که عادات سرطان‌زا را بر ما تحمیل کند.

برای گرفتن روزه درمانی که بتواند به طور اصولی بدن را پاک کرده و یک بیماری را برای همیشه از بیخ و بن بکند، باید روزه‌ای گرفت که در آن فقط آب یا آب لیموی تازه نوشیده شود.

یادآوری می‌کنم که همه بیماران نمی‌توانند از آب لیمو استفاده کنند، بخصوص کسانی که کلیه‌هایی ضعیف دارند. کسانی که مشکل کلیوی ندارند بهتر است از آب لیمو که عصاره زندگی و پاک‌کننده تمام عروق است، استفاده کنند و مطمئن باشند که با آب لیمو و آب پاک دستگاه تصفیه آب منزل، زودتر و اصولی‌تر می‌توانند بدن خود را درمان کنند.

لازم به ذکر است که قبل از اتخاذ روزه آب، بهتر است که شخص سه روز قبل از روزه گرفتن صددرد خام‌خوار شود و از میوه‌ها و سبزیجاتی استفاده کند که طبق اصول ذکرشده قبلی در همین کتاب، با بدن او سازگار است.

در مدت این سه روز که بدن با آب میوه‌ها و سبزیجات، پر از آب می‌شود و پرزهای روده‌ها تا اندازه‌ای آب جذب می‌کنند و اشغال‌های سفت و سخت‌شده سال‌های قبل (که در بیشتر مواقع متعفن و عفونی شده‌اند) در اثر جذب آب، متورم و شروع به جابه‌جا شدن می‌کنند، شخص دچار نفخ و تشکیل باد در دستگاه گوارش می‌شود، مواد متورم‌شده به‌تدریج شروع به دفع می‌کنند و آب جذب‌شده در بین این پرزها، باعث شستشوی اخلاط اصلی روده شده و در هنگام روزه شخص با مشکلات کمتری مواجه می‌شود.

در سه روز اول روزه، شخص عصبی و تا اندازه‌ای ناآرام است و نفس اماره بهانه پختنی‌ها را می‌گیرد. این باعث اغتشاش بیمار می‌شود. البته این حالت پس از روز چهارم برطرف شده و از روز چهارم به بعد شخص وارد مرحله جدیدی از روزه می‌شود. دیگر این جسم نیست که حاکم است و حکم می‌کند بلکه روح و روان شخص است که حاکم می‌شود و از این لحظه به بعد شخص خود را در اوج شغف و شادی می‌بیند و کمتر به خوردن فکر می‌کند و از لحاظ روحی در حالتی قرار می‌گیرد که هرگز چنان نبوده است. به تدریج این برتری و حاکمیت روح تمام امور را در دست می‌گیرد و دیگر خرد و عقل کل است که اصل می‌شود و بر جریانات درونی بدن حکومت می‌کند.

در ابتدای روزه و در همان روزهای اول تا سوم، شخص خود را بی‌رمق و خالی از انرژی می‌بیند و اغتشاشات درونی شروع می‌شود. داشتن سرگیجه و سیاهی رفتن چشم و احتمالاً تهوع از حالتی هستند که در روزهای اول می‌توانند به وجود آیند. به تدریج که خرد کل حاکم شد و عقل من دروغین جایش را به خرد اصلی داد و شخص از هشیاری بیشتری برخوردار شد، این حالات ضعف عمومی برطرف شده و دیگر نه چشم سیاهی می‌رود و نه سرگیجه‌ای در کار است و نه شخص احساس ضعف می‌کند.

وقتی که خرد حاکم شد و تا اندازه‌ای سطح روده‌ها پاکسازی شدند، آن وقت است که لذت روزه شروع می‌شود که نمی‌توان آن را با هیچ چیز دیگری در دنیا مقایسه کرد. آن وقت است که این شعر مصداق پیدا می‌کند:

گر تو این انبان ز نان خالی کنی

پر ز گوهرهای اجلائی کنی

این گوهرهای اجلائی در تمام مراحل بعدی روزه ادامه دارند و هر روز عمیق‌تر و پربارتر می‌شوند. همچنین شخص را در حالتی از رضایت و شغف قرار می‌دهند که برای انسان حس جدیدی است و به تدریج که از بدن سم‌زدایی شد، انسان خود را سرشار از انرژی می‌بیند. البته در تمام طول روزه شخص با مسمومیت درونی که در اثر ذوب شدن آشغال‌ها به وجود می‌آید، مواجه است، اما این روند پاکسازی را حالا دیگر خرد طبیعت کنترل می‌کند و این بدن است که به عنوان قسمتی از خرد کل تصمیم می‌گیرد که در کدام قسمت از آن مقداری سم ذخیره شده است و باید بیرون رانده شود. به همین علت شخص که به بدن خود مشغول شده و به درون خود رفته، متوجه می‌شود که لحظه‌ای جایی از بدن مورمور می‌کند و احتمالاً دردهای خفیفی را اعلام می‌کند.

بیشتر این دردها از سر شروع می‌شود و لخته‌ای بعد در وسط جناغ سینه که زباله‌دان بدن است و به‌مرور این حالات در سایر نقاط بدن تا نوک انگشتان ادامه می‌یابد و پاکسازی شامل سایر نقاط بدن هم می‌شود.

بدترین کار هنگام پاکسازی این است که شخص آب بخورد یا آب را با آب لیمو بخورد، با این کار بدن از کار پاکسازی جدا می‌شود و جلوی اقدامات سالم‌سازی آن گرفته می‌شود.

برای نوشیدن آب با آب لیمو باید نظم خاصی را رعایت کنید. اگر کلیه شخص ضعیف نیست، صبح یک لیوان آب با آب لیمو میل کند و ظهر نیز یک بار دیگر، عصر ساعت شش به بعد نیز آب بنوشد و به رختخواب رود یا حتی چشم‌های خود را ببندد که بدن بتواند باطری خود را در اثر خوابیدن پر کند.

بستن چشم‌ها باعث می‌شود که باطری بدن پر شود و در اثر این پر شدن، بدن به وسیله انرژی‌ای که در اثر خواب به‌دست می‌آورد، در شرایطی قرار می‌گیرد که بتواند ضایعات را بهتر برطرف کند.

مهم نیست که شما نمی‌توانید بخوابید، حتی بستن چشم‌ها و آرام بودن باعث پر شدن باطری بیولوژی بدن می‌شود و آرامش و استراحت را برای بدن فراهم می‌کند.

در روزهای اول تا سوم روزه، این توالی درونی بدن که در وسط جناغ سینه است شروع به تخلیه می‌کند. در این هنگام شخص سر و صداهایی در معده خود حس می‌کند و در دستگاه گوارش او باد جمع می‌شود و روده‌ها به قاروقور می‌افتند و روی زبان را غبار سفیدرنگی می‌پوشاند که به‌مرور با پاک شدن بدن، برطرف می‌شود. زمانی که شخص سالم شد زبان که آینه درون است، رنگ قرمز شفاف به خود می‌گیرد و آن وقت شخص می‌تواند روزه خود را بشکند.

اولین روز پس از روزه، اگر شخص در روده‌های خود غده نداشته باشد و روده‌هایش کشیده و در نقاطی پاره نشده باشند، معمولاً روز بعد به توالی می‌رود و وقتی خود را تخلیه می‌کند، متوجه دفع فضولات متعفن سفت و سختی می‌شود که در بعضی مواقع ممکن است باعث پارگی در قسمت انتهایی مقعد شود. اگر شخص متوجه شد که مدفوع در انتهای خروجی مقعد گیر کرده، باید از فشار دادن زیاد خودداری کرده و بهتر است که خود را با آب ولرم تنقیه کند. فشار زیاد در این حالت ممکن است باعث پارگی انتهایی روده و ایجاد خونریزی شود. اگر کسی بتواند همراه با اولین روز از روزه، خود را تنقیه کند این حالت سفت و سختی مدفوع تا اندازه‌ای از بین می‌رود

و خطر پارگی بافت‌ها منتفی می‌شود.

بعضی‌ها که مسن و چاق هستند، ممکن است حتی تا سه روز پس از گرفتن روزه برای تخلیه به توالت نروند. این افراد بهتر است که خود را تنقیه کنند و به این وسیله مقداری آب درون روده‌های خود بفرستند تا عمل دفع بهتر صورت گیرد.

وقتی که توالت درونی بدن تخلیه شد و مقداری از آشغال‌های مانده و گندیده از لایه‌لای پرزهای روده‌ها بیرون رانده شدند، نوبت پاکسازی سایر بدن می‌شود. این روند با پاکسازی موها شروع و سپس به پایین و سایر نقاط بدن منتقل می‌شود.

اصولاً پاکسازی از سر شروع می‌شود و در طول این جریان ممکن است که از گوش‌ها چرک بیرون بیاید یا اینکه لثه‌ها دچار تورم شوند یا روی گردن و صورت لکه‌هایی ظاهر شود که جای هیچ گونه نگرانی نیست. این لکه‌ها همان آشغال‌هایی هستند که زیر پوست آن منطقه ذخیره شده‌اند و پس از مدت کوتاهی که بدن این آشغال را از عمق به سطح پوست کشیده و در معرض هوا قرار داده، به‌زودی محو می‌شوند.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

این لکه‌های قرمز (کهیر) ممکن است در افراد چاق یا لاغر در روی ران و شکم نیز ظاهر شوند که با گذشت زمان بدن آن را بیرون خواهد فرستاد. نتیجه این پاکسازی، پوستی شفاف، چهره‌ای درخشان و چشمانی نورانی و براق است.

روژه یک مرگ اختیاری است و شخص با اتخاذ این مرگ باعث می‌شود که اصل انسان خود را از دنیای مادی جدا کند و روح و روان انسان صیقل یابد. این مرگ باعث ارتقای روح شخص می‌شود.

بمیرید بمیرید وزین مرگ نترسید

کز این خاک برآید سملوات بگیرید

در این مرگ اختیاری مهم است که شخص خود را محاکمه نکند و از رفتن به گذشته که همه ما محصول آنیم، خودداری کند و خود را به آینده مبهم مشغول نکند. وقتی این قبیل افکار مخرب و زندگی‌کش سرافش آمد، فوراً به خود بگویند که من انرژی‌ام را برای پاکسازی نیاز دارم نه برای فکر کردن به اتفاقات گذشته که گورستان زندگی‌ام است و با فکر کردن به آن‌ها حالم بد می‌شود

و باعث می‌شود که از این لحظه مقدس جدا شوم.

مراقبه کردن و حضور ناظر داشتن و فکر نکردن به چاله چوله‌های گذشته، باعث آرامش و حضور هشیاری بیشتر می‌شود و شخص می‌تواند با این هشیاری بدن خود را کنترل کند.

بعضی‌ها که مثل من بدن ضعیفی دارند و سال‌ها خودآزاری کرده‌اند و با انواع عیاشی‌ها باعث از دست دادن ذخایر قلبیایی بدن خود شده‌اند، هنگام روزه بیشتر خود را سرزنش می‌کنند. این حالت بسیار مخرب است و انرژی را بر باد می‌دهد. زندگی مسیری است که با ناآگاهی شروع می‌شود و همه ما با تجاری که به‌دست می‌آوریم به‌مرور نسبت به خود هشیار می‌شویم. زمانی که فهمیدید روزی خون‌خوار بوده‌اید و روزگاری شیرخوار و بعد همه‌چیزخوار و بیمار، باید از این شرایط همه‌چیزخواری نیز جدا شوید و غذاهایی بخورید که مناسب شرایط فعلی زندگی شماست. اگر توانستید این جملات ساده را بفهمید، می‌توانید خود را در این مرحله از زندگی نیز ارتقا دهید و وارد مرحله جدیدی شوید که در آن هشیاری و نور بیشتری وجود دارد و شما را برای وصل شدن به اصل خود آماده می‌کند که بی‌نیازی است و به دکتر و دارو نیاز ندارد.

در قسمت‌های قبلی به این موضوع اشاره کرده‌ام که همه ما انسان‌ها یک مسیر را طی می‌کنیم.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

طی آن مسیر به عنوان هشیاری که به خود هشیار نیست، وارد این دنیای اجسام می‌شویم و روزی باید این هشیاری به خود هشیار شود و آگاهانه برگردد و بر آنچه در اول بوده است، قائم شود. این روند شامل همه ما می‌شود و زندگی معمولاً با درد ما را به سوی خود برمی‌گرداند.

این روند هشیاری و قائم شدن بر خود، باید سال‌ها قبل رخ می‌داد اما چون ما در جامعه‌ای بر مبنای عشق و حمایت زندگی نمی‌کنیم و روند زندگی جامعه ما رقابتی است و شعار ما هر چه بیشتر بهتر است، با مشغول شدن به این شعار همواره تمام سعی ما این بوده است که با هشیاری‌ای که لباس ذهن را بر تن کرده است، خود را بیشتر به بیرون مشغول کنیم و از درون و اصل خویش غافل باشیم.

بعضی‌ها نمی‌دانند که درد، فرمان برگشت به زندگی است و به محض اینکه درد سراغشان می‌آید، به جای اینکه گوشه‌ای را انتخاب کنند و علت درد خود را دریابند، نزد دکتر می‌روند و دارو بیشتر خود را مسموم و گیج می‌کنند.

هدف از توضیح این مطالب این است که شما بدانید چکار می‌کنید. قصدم این است که شما هشیار و بر آنچه انجام می‌دهید، حاضر و ناظر شوید. آگاه باشید و سلطان مملکت خود باشید و

بتوانید روان شرطی‌شده را که با عادات مضر گذشته شکل گرفته است، در جریان این روزه آرام کنید و با هشیار بودن در حال حاضر، زمینه‌ای را فراهم کنید که روح یا خرد زندگی یا اصل شما بر اعمال‌تان حاکم شود و بتواند بحران‌های احتمالی را که ممکن است در یک روزه طولانی به‌وجود آید، رهبری و هدایت کند.

من با روزه و بحران‌هایی که ممکن است برای بعضی‌ها مثل خودم به‌وجود آیند، آشنایی دارم و روزه‌های طولانی‌ای را سرپرستی کرده‌ام و می‌دانم که پس از هفته‌های اول و دوم چه بحران‌هایی ممکن است بروز کند که اگر شما حاضر و ناظر باشید، می‌توانید به‌خوبی آن‌ها را مدیریت کنید.

کسانی که کتاب‌های بنده را خوانده‌اند، حتماً به جریان روزه گرفتن خندیده‌اند، زیرا در نوع خود کمیاب است. نمی‌دانم در کدام کتاب به آن اشاره کرده‌ام یا شاید هم اشاره نکرده‌ام که در اینجا این داستان تا اندازه‌ای خنده‌دار را برای شما تعریف می‌کنم.

روزگار سختی را خارج از کشور می‌گذراندم و نسبت به همه چیز بدبین بودم. از اینکه سال‌ها قرص خورده و عمل و اشعه‌درمانی کرده و به نتیجه نرسیده بودم، بسیار آزرده و ناامید شده بودم، تا اینکه کتابی درباره روزه، اثر دکتر شلتون به‌دستم رسید و تصمیم گرفتم روزه بگیرم.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

قبل از روزه خام‌خوار بودم و پس از آشنایی با کتاب می‌خواهی سالم شوی قابلمه را فراموش کن، با اساتید و دکترهایی آشنا شدم که بیماران را با روزه درمان می‌کردند و من با خواندن آثار آن‌ها تصمیم گرفتم، روزه بگیرم.

همسرم چه زمانی که خام‌خوار بودم و چه زمانی که تصمیم به روزه گرفتن، همواره مغل آسایشم بود و مرتب مرا می‌ترساند.

من وزن بالایی داشتم و با قد صد و شصت و سه سانت، هفتاد و شش کیلو بودم.

بالاخره تصمیم گرفتم و روزه گرفتم. پس از مدت سی و هشت روز که از روزه‌ام گذشت، مرتب مثل کوه یخ ذوب می‌شدم. روز سی و هشتم به علت پخش انرژی منفی همسرم، زمام امور از دستم دررفت و حالم بد شد، زیرا عصبی شدم و از دخالت‌های همسرم سخت کلافه بودم. او به دوستان خبر داد و آنها آمدند و با دیدن من رنگ‌پریده به اورژانس زنگ زدند و آمبولانس آمد و مرا به بیمارستان منتقل کرد. به‌محض ورود به بیمارستان لباسی آبی تنم کردند و در اتاقی پنج تخته، تختی در اختیارم گذاشتند و سرمی به من وصل کردند که پس از دقایقی کوتاه به خود آمدم و دیدم که در آن اتاق شخصی در حال ناله کردن است و از شدت درد پروستات به خود

می‌پیچد. پس از چند دقیقه سرم را از رگم بیرون کشیدم و به پرستار مخصوص بخش گفتم که من بیمار نیستم و همسرم به‌زور مرا اینجا آورده است و می‌خواهم به خانه بروم. او گفت شما کار اشتباهی کرده‌اید که سرم را بیرون آورده‌اید، باید بمانید تا فردا که دکتر شما را ویزیت کند.

مدتی صبر کردم و کمی با بیمار پروستاتی صحبت کردم و جریان بستری شدن خود را برایش تعریف کردم. به او که قرار بود فردا عمل جراحی کند، توصیه کردم که نیازی به عمل ندارد و بدون عمل جراحی می‌تواند از شر پروستات خلاص شود. او خوب به حرف‌هایم گوش می‌داد و مرتب به من می‌گفت چه صورت شفاف و نورانی‌ای داری. بالاخره بنا به درخواست این شخص شماره تلفنم را به او دادم و از او خداحافظی کردم و گفتم که نمی‌توانم تا فردا صبر کنم تا دکتر دستور مرخصی مرا بدهد و با آسانسور پایین آمدم و با همان لباس‌های بیمارستان تا خانه که حدود چهارده کیلومتر بود، دویدم.

هرگز تا این اندازه خود را چابک و پرنرزی ندیده بودم. وقتی به خانه رسیدم تمام خانواده مات و متحیر شدند اما من دیگر شخص روزه‌دار قبلی نبودم و پس از سی و هشت روز، روزه‌ام را در اثر دخالت مضر همسرم، با سرم شکسته بودم. بنابراین تصمیم گرفتم برای اینکه جو منزل را آرام کنم، شروع به خوردن میوه کنم.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

آنچه در زمان روزه برای شخص روزه‌دار مهم است، حمایت و دلداری اطرافیان است. بعضی‌ها نمی‌دانند که در زمان روزه تمام عروقی که به وسیله مواد مضر و چربی‌ها فشرده و تنگ شده‌اند، در اثر روزه از بدن دفع و عروق گشاد و معمولی می‌شوند. علت فشار خون پایین، گشاد شدن عروقی است که قبلاً سموم آن‌ها را تحت فشار گذاشته و نیمه‌مسدود کرده است. با دفع این سموم، عروق به حالت طبیعی خود بازمی‌گردند و گشاد می‌شوند. در این حالت خون بدن تغییر نمی‌کند و باید در عروقی جاری شود که گشاد شده‌اند و به همین علت میزان فشار خون در این عروق پایین می‌آید و شخص تا اندازه‌ای رنگ‌پریده به‌نظر می‌رسد. به‌تدریج این عروق تنگ شده و جریان گردش خون خود را با عروق جدید هماهنگ می‌کند.

انسان‌های اطراف ما بیشتر بیماراند و در هنگام روزه هرکس برای خود دکتر و دلسوزی می‌شود و با پخش انرژی منفی، در کار شخص روزه‌دار اختلال ایجاد می‌کند.

بهترین کمک به شخص روزه‌دار، این است که او را به حال خود بگذاریم و به او انرژی مثبت بدهیم.

ما عادت کرده‌ایم که دهان باز کنیم و مرتب درباره هر چیزی اظهار نظر کنیم. ما موجوداتی

هستیم که اسیر دوگانگی شده‌ایم و هنوز نه خود را می‌شناسیم و نه رابطهای با زندگی داریم.

اگر از ما بپرسند که آیا زندگی داری، فوراً به ذهن رجوع می‌کنیم و به دلیل اینکه زندگی را نمی‌شناسیم، در ذهن خود تجزیه و تحلیل کرده و جواب می‌دهیم که من زندگی دارم، غافل از اینکه این داشتن را کسی می‌تواند از شما بگیرد، اما اصل زندگی که از اعماق شما سرچشمه می‌گیرد، گرفتگی نیست. ما با زبان ذهن صحبت می‌کنیم، ذهنی که تجزیه و تحلیل می‌کند و نتایج دیدن و شنیدن را به صورت هیجانات به جسم منتقل می‌کند و جسم این هیجانات را به شکل عمل درمی‌آورد.

دخالت در کار دیگران و سعی در تغییر آن‌ها، نوعی توهین به شعور طبیعت است.

کسی که روزه گرفته و خود را آگاهانه از دنیای بیرون جدا کرده است، نیازی به کسی ندارد. تنها چیزی که شخص روزه‌دار نیاز دارد حمایت و آرامشی است که او را قادر می‌سازد با درون خود به آرامش برسد و بتواند مشکلات جسمی خود را سروسامان دهد.

در روزهای اول تا سوم شخص روزه‌دار باید بارها حتی در شب برای دفع ادرار به توالت برود. این

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

در اثر بیرون راندن نمک‌هایی است که در بدن آب جذب کرده‌اند و باعث تضعیف کلیه‌ها شده‌اند. بخصوص در افراد چاق که مانند اسفنجی متورم شده‌اند و این همه آب همراه با نمک در بدن خود انبار کرده‌اند.

یکی دیگر از حالاتی که در زمان روزه امکان بروز دارد، این است که احتمال دارد شخص دچار تب و اسهال و استفراغ شود. در این حالات مقدار زیادی از صفرای بدن که در بیشتر مواقع زرد و سبز است، از بدن دفع می‌گردد.

در تمام این حالات پاکسازی نباید با خوردن آب یا آب لیمو جریان پاکسازی را قطع کرد.

هر چه شما در خوردن آب نظم برقرار کنید، به همان اندازه زودتر به نتیجه خواهید رسید. بعضی‌ها فکر می‌کنند حال که غذا نمی‌خورند پس باید این عادت مضر را تکرار کنند و با خوردن آب (بعضی مواقع که بدن در حال پاکسازی است، ضرر دارد) نخوردن را جبران کنند و مرتب دست به دهان می‌برند.

توجه کنید که روزه فقط برای پاک کردن جسم نیست بلکه برای منظم کردن روان و برقراری

ارتباط شما با اصل خود است، همچنین خرد به غذا نیاز ندارد.

من این شانس را داشته‌ام که با کسانی مصاحبت کنم که سال‌ها نه آب خورده‌اند و نه غذا و به طور کلی خود را از این زندگی مادی قطع کرده‌اند. البته چیز تازه‌ای نیست و در فرهنگ خودمان عارفانی داریم که معتقدند زمانی که انسان از جسم جدا شود، خوردن یک لیوان آب مانند خوردن خون حیوانات ناگوار می‌شود. یکی از این عارفان مولانا است که می‌گوید:

قوت اصلی بشر نور خداست

قوت حیوانی مر او را ناسزا است

کسی به‌درستی انسان را نمی‌شناسد، ما عارفانی داریم که هرگز درک نکرده‌ایم که چه گفته‌اند و زندگی را چگونه دیده‌اند.

بعضی مواقع بدن با خرد طبیعی خود و صرف انرژی بسیار، دمای خود را بالا می‌برد و به اصطلاح تب می‌کند. در این حالت سونای بدن به کار می‌افتد و درجه حرارت بدن بالا می‌رود. این تدبیر

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

بدن، یکی از مفیدترین و مؤثرترین روش‌های پاکسازی است و نباید از آن ترسید و نباید شخص را پاشویه کرده و به طور مصنوعی این اقدام بدن را در نقطه خفه کرد.

بدن به عنوان جزئی از خرد کل، هرگز خودکشی نمی‌کند و می‌داند که چگونه و چه وقت باید چه تدبیری را برای پاک کردن خود اتخاذ کند.

بعضی مواقع ممکن است شخص در ادرار یا مدفوع خود خون ببیند. این حالات زمانی پیش می‌آید که غده‌ای در بدن به وسیله روزه که یک عمل جراحی بدون چاقوست، ترکیده و دفع شود.

به طور کلی تمام دردهای خفیفی که هنگام روزه در سایر نقاط بدن به‌وجود می‌آید و مرموز کردن تمام نقاط بدن، حاکی از شروع پاکسازی در این نقاط است. تنها کاری که باید در این حالات انجام دهید، این است که به درون بدن خود مشغول شده و ناظر انجام مراحل پاکسازی شوید و ببینید که بدن چگونه با درایت و هشیاری قسمتی را پاک و پس از اتمام آن محل، سراغ جای دیگری می‌رود.

حضور ناظر داشتن و شاهد این روند پاکسازی و به‌کارگیری خرد از طریق هشیار بودن، بسیار مهیج و اعجاز‌انگیز است و باعث می‌شود که شما زبان بدن خود را کشف کنید، چیزی که تا کنون با آن بیگانه بوده‌اید.

فراموش نکنید که شما به عنوان کشف درصدد هستید تا بدن خود را کشف کنید و با داشتن حضور ناظر به اسرار بسیاری واقف می‌شوید، زیرا این شما هستید که با قبول مرگ اختیاری باعث خوشبختی و تندرستی خود شده‌اید و کسی از این روند اطلاع ندارد.

به حرف کسی گوش نکنید و بدانید که دیگران خود بیماراند و به علت اینکه مغرور هستند و می‌خواهند خود را مهم جلوه دهند، دهان باز می‌کنند و آنچه از دهان آن‌ها بیرون می‌آید کلماتی بی‌خرانه و از پایه و اساس بی‌معنی و بی‌محتوا و بدون آگاهی است.

ما انسان‌ها گاه آن‌قدر دروغ می‌گوییم که خود نیز آن را باور می‌کنیم و گاه یک‌شبه دکتر و پروفیسور و عقل کل می‌شویم.

تمام دانش نظری که ما کسب می‌کنیم برای به‌مدست آوردن نیازهای مادی دنیای اجسام است و

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

هیچ‌کدام از آن‌ها دانش اصلی و اصیل و به‌دردبخور نیست، البته به درد پل و جاده و هواپیما درست کردن می‌خورند اما تا وقتی علم خودشناسی را نیاموخته‌ایم، تمام این علوم سطحی و ارض‌کننده من ذهنی و ابزاری برای مطرح کردن این من تصنعی است.

بیماری داشتم که چند روزی روزه گرفته بود و هنگامی که آشغال‌ها از سر ذوب شده و در لثه‌ها انبار شده بود، پیش دندانپزشک رفته و دندان‌هایش را کشیده بودند، او بدون مشورت با من این کار را کرد. آشغال‌ها از بالا ذوب و به سمت پایین جاری می‌شوند و پس از مدتی بدن با خرد خود آن‌ها را دفع می‌کند، نیازی به دکتر و دارو نیست.

غدد و زائده‌های گوشتی که در پستان و رحم ساخته می‌شوند، تا اندازه‌ای جان‌سخت هستند و زمان بیشتری طول می‌کشد تا ذوب و دفع شوند. بنابراین بیمار باید حوصله داشته باشد و امیدوارانه روزه خود را ادامه دهد.

بعضی‌ها حتی در کف پای خود غده حس می‌کنند که باید مواظب آن باشند و روی این غدد فشار نیاورند و نروند.

برای خالی کردن کیسه صفرا و فعال کردن مجدد کبد توصیه می‌کنم که اگر کسی با تنقیه مشکل ندارد، خود را تنقیه کند تا صفرا زودتر پاک شود. البته باید متذکر شوم که آب لیمویی که شما با آب می‌خورید نیز باعث تخلیه کیسه صفرا می‌شود و علائم این تخلیه همان استفراغ کردن است.

داروهایی که شخص آن‌ها را مصرف کرده تا درد خود را به طور موقت تسکین دهد و سر خرد زندگی کلاه بگذارد تا بتواند به عیاشی‌ها و بی‌نظمی‌های خود ادامه دهد نیز، هنگام روزه از بدن خارج می‌شود و بوی تعفن آن‌ها بدترین حالت را برای شخص به وجود می‌آورد که بسیار آزاردهنده است.

گرفتن حمام خورشیدی و باز گذاشتن پنجره‌ها و تنفس هوای پاک از عواملی هستند که باعث تقویت بدن و تسریع پاکسازی آن می‌شوند.

به کسی که می‌خواهد روزه بگیرد، توصیه می‌کنم به جایی که نسبت به شهرهای غبار و دود گرفته آب و هوای پاک‌تری دارد، برود و با این کار به پاک کردن بدن خود کمک کند.

در اروپا بیشتر مراکز روزه‌داران را، اطراف دریاچه‌ها و باغ‌های سرسبز با درختان انبوه درست کرده‌اند و با این کار باعث تمیزی هوا برای بیماران و گرفتن نتیجه بهتر شده‌اند.

در ایران شاید مشکل باشد که جایی تمیز برای روزه گرفتن پیدا کرد، زیرا طبیعت هم نسبت به ما بی‌اعتنایی می‌کند، همچنان که ما نسبت به قوانین آن بی‌اعتنایی می‌کنیم.

زندگی طبق قانون جبران عمل می‌کند و از هر دستی که بدهیم با همان دست می‌گیریم. البته ما زرنگ هستیم و با عقل من دروغین حتی به خودمان هم دروغ می‌گوییم و سعی می‌کنیم قوانین طبیعت را نادیده بگیریم که البته برای مدتی این امکان وجود دارد و بالاخره روزی حوصله زندگی یا طبیعت یا خدا از دست ما سر می‌رود و با بیمار کردن، ما را به خود برمی‌گرداند. این یک روند است و شامل حال همه ما می‌شود.

هیچ چیز مثل روزه قادر نیست باعث شفافیت، روشن‌بینی، ژرف‌نگری و روشن‌ضمیری روان انسان شود. تمام کسانی را که بنده می‌شناسم، پس از روزه شکستن و غذا خوردن بسیار غمگین شده‌اند و معتقد بودند که نخوردن، بهترین حالت، شادمانی و انرژی را برای انسان به ارمغان می‌آورد. به همین دلیل است که من روزه را تاج شاهی و برکتی بی‌منتها قلمداد می‌کنم.

اگر روزه با نظم و هشیاری ادامه داده شود و شخص به علت بحران و عدم درک صحیح از مدیریت آن مجبور نشود که زودهنگام روزه خود را بشکند، بدون شک ریشه بیماری‌ها را از بین می‌برد.

بعضی‌ها به محض اینکه تحولی در خود می‌بینند و حال و روزشان پس از چند روز بهتر می‌شود، بدون اینکه بدانند آیا واقعاً به هدف خود رسیده‌اند و از شر بیماری‌ای که برای درمان آن روزه گرفته‌اند، خلاص شده‌اند روزه خود را می‌شکنند و پس از خوردن متوجه می‌شوند که فقط در زمان روزه بود که آن‌ها خود را خوب حس می‌کردند و پس از خوردن هنوز تا اندازه‌ای آثار بیماری قبلی را دارند. این افراد باید به دفعات روزه بگیرند و تا وقتی زبان آن‌ها کاملاً رنگ قرمز به خود نگرفته و از وجود غبار پاک نشده، زودهنگام روزه خود را نشکنند.

فقط داشتن انتظار بیجا از طبیعت است که باعث می‌شود ما با ذهنیات خود چنین تصور کنیم که در مدتی کوتاه، بدنی که با عقل دروغین من ذهنی سال‌ها خود را از قانون طبیعت و زندگی جدا کرده و غذای خود را سوزانده و این همه سلول بیمار ساخته است، بتواند تمام ضایعات وارده را جبران کند. سال‌ها غذای مرده و سوخته را با دارو خورده‌ایم و پشت سرش عیاشی‌های مکرر کرده‌ایم و حال انتظار داریم که تمام این بدرفتاری‌ها، با چند روز گرفتن روزه یا خام‌خواری

برطرف شود و ما روی خوشبختی و تندرستی را ببینیم که البته غیر ممکن است و این تفکر فقط باعث یأس و پریشانی ما می‌شود.

تا وقتی که تمام دردها در زمان روزه برطرف نشوند، خبری از تندرستی نیست.

بدنی که اصلاً درد ندارد و به سرطان و ام‌اس مبتلا شده است و علائم درد را صادر نمی‌کند، زمانی سالم می‌شود که علائم درد را صادر کند و سیستم عصبی بدن فعال شود و با درد ناهنجاری و بیماری را اعلام کند. بدنی که درد ندارد اما بیمار است، روز به روز بدتر می‌شود، زیرا سیستم عصبی بدن از حالت تعادل خارج شده و بدن در حال نابودی است. بیشترین مشکل من با بیماران مبتلا به سرطان و ام‌اس در این سالیان طولانی این بوده است که بدن آن‌ها علائمی صادر نمی‌کرد که بدانم کدام عضو آن‌ها ضعیف است و از کدام مواد خام باید پرهیز کنند. زمانی سرطان قابل درمان است که بدن شخص مبتلا را که علائم درد را اعلام نمی‌کند، وادار کنیم که به شخص بگوید کدام عضو او بیش از دیگر اعضا ضعیف است. یک درمان‌کننده واقعی کسی است که چنین بدنی را به نشان دادن علائم بیماری در یک عضو یا چندین عضو وادار کند. تا عضوی دچار درد نشود، خبری از تندرستی کامل نیست.

سرطان کشنده بی‌صداست و در این بیماری بدن با شخص صحبت نمی‌کند. تمام هدف باید این باشد که چنین بدنی به حدی پاک شود که شروع به ایجاد دمل، تاول و چرک کند و اعصاب دوباره فعال شده و با کوچک‌ترین بی‌نظمی ایجاد درد کنند.

آلرژی، خارش بدن، سرازیر شدن آب از بینی، تاول زدن لثه‌ها و پشت پلک‌ها همگی علائم پاکسازی و رفع مسمومیت از بدن هستند.

انسان امروزی مسموم است و زمانی سالم می‌شود که از خود رفع مسمومیت کند.

افرادی که در اثر خوردن جنازه حیوانات، نمی‌توانند شب تا سحر بخوابند و در اثر بیداری و جان کندن تا ساعت سه و چهار صبح بیدارند و نمی‌دانند چرا نمی‌توانند بخوابند و شروع به نوشتن هذیان‌های شبانه می‌کنند، آیا هرگز از خود پرسیده‌اند که در طبیعت کدام حیوان تا این اندازه جاهل شده است که غذای خود را بسوزاند و بخورد؟

تا وقتی مغز استخوان‌های پاهایت مورمور نکند و سموم خود را بیرون نریزد، نباید روزه خود را بشکنی و انتظار سلامتی داشته باشی. وقتی که استخوان‌ها مورمور کردند و در مغز آن‌ها شاهد

حرکت شدی، آن وقت حس خواهی کرد که ادویه‌جانی که در کودکی استفاده کرده‌ای، از دهان و دماغت بیرون رانده می‌شوند.

این مطالب را بنده روی بدن خود حس کرده‌ام و زمانی از هفتاد و شش کیلو به پنجاه و دو کیلو رسیدم و سی و هشت روز، روزه گرفتم تا متوجه شدم.

هر انسان حدود پنج تا شش لیتر خون در بدن خود دارد. وقتی کسی اضافه‌وزن دارد و عروق و قلب به وسیله آشغال و مواد زائد به‌هم فشرده شده و تمام اعمال حیاتی آن‌ها با اختلال و موانع در حال جریان است، در این شرایط قلب باید بیش از حد معمول به خون فشار وارد کند تا بتواند این خون را به عروقی منتقل کند که آن‌ها نیز در اثر وجود مواد زائد تنگ و تا اندازه‌ای نیمه‌مسدود شده‌اند. این فشار اضافی در درازمدت باعث گشاد شدن دریچه‌های قلب می‌شود و دائم فشار خون بالا می‌رود. همین امر باعث سکنه‌های قلبی و مغزی و پاره شدن عروق می‌شود.

کسی که روزه می‌گیرد، آشغال‌های اضافی را که به صورت چربی در سرتاسر بدن گسترده شده‌اند و بار اضافی روی مفاصل و ماهیچه‌ها می‌گذارند، از بدن خود بیرون می‌ریزد. در اثر این پاکسازی درونی، هم قلب و هم تمام رگ‌ها و مویرگ‌ها از وجود این مواد مزاحم پاک می‌شوند و

از آن حالت سفت و سختی که در گذشته داشتند، رها شده و به حالت معمولی خود برمی گردند.

این عروق رهاشده، قبلاً مجبور بودند خونی را از خود عبور دهند که غلیظ شده بود و آشغال‌های بسیاری را در خود داشت. حال که از بدن رفع مسمومیت شده و عروق پاک شده‌اند، حجم درونی آن‌ها نیز تغییر کرده است. بنابراین خون خود را از وجود آشغال پاک کرده و غلظت آن هم کم شده است، در این شرایط مقدار خونی که در اختیار بدن قرار می‌گیرد، پس از این پاکسازی دیگر پنج تا شش لیتر نیست و مقدار آن کمتر شده است و شخص احساس می‌کند که سرگیجه و ضعف دارد و چشمش سیاهی می‌رود. این وضعیت نتیجه گشاد شدن عروق و قلب و پاکسازی خون از وجود آشغال‌هاست و به‌مرور که شخص روزه را ادامه دهد و روزه پانصد تا هفتصد گرم وزن کم کند، بدن با درایت قلب و عروق گشادشده را به حالت معمولی برمی‌گرداند و این ضعف و سرگیجه و کم‌خونی برطرف می‌شود.

البته هنگام روزه خانم‌ها نسبت به آقایان، روزه‌ها وزن بیشتری را از دست می‌دهند و این به دلیل بافت نرم خانم‌هاست که مانند مردان بافت سفت و سخت ندارند و ماهیچه‌های خود را و بازویش سفت و سخت نکرده‌اند.

البته خانم‌های ورزشکار که ماهیچه‌های خود را سفت کرده‌اند، هنگام روزه وزن کمتری از دست می‌دهند و کم کردن وزن ادامه دارد تا جایی که دیگر وزنی کم نمی‌شود و بدن وزن مناسب خود را پیدا می‌کند و شخص باید برای این بدن جدید، لباس‌های جدید نیز خریداری کند، زیرا لباس‌های گذشته دیگر به درد بدن جدید آشغال‌زدایی‌شده نمی‌خورند.

نرمش‌های ژیمناستیک روزه‌ها که هر روزه‌داری در ابتدا و انتهای روز آن‌ها را انجام می‌دهد و بدن خود را گرم می‌کند، باعث می‌شود که در اثر سریع شدن تنفس، جریان گردش خون بیشتر شود و خون با سرعت بیشتری از حد معمول در دستگاه گردش خون جاری شود. همین عامل باعث ذوب سریع‌تر آشغال‌ها و بیرون راندن آن‌ها از بافت و اندام و تمام سلول‌های بدن می‌شود.

بالا نگه داشتن دمای بدن بخصوص در فصل زمستان که به علت سرما مقداری از انرژی خود را صرف حفظ تعادل دمای خود می‌کند، باعث می‌شود که انرژی ذخیره بدن برای این تعادل دما مصرف شود و بدن انرژی کمتری برای پاکسازی در اختیار داشته باشد. بنابراین باید از اتلاف انرژی برای گرم کردن خود جلوگیری کند تا اینکه شخص بتواند زودتر به نتیجه دلخواه برسد. پس در فصل زمستان بهتر است که تمام پنجره‌ها را باز نگه دارید و اگر نیاز بود، بخاری را روشن کنید، اما هوای تازه را داشته باشید.

تا اینجا به طور مختصر مطالبی درباره روزه گرفتن و پاکسازی بدن عرض کردم. نکات دیگری نیز درباره این موضوع وجود دارد که احتمالاً از قلم افتاده‌اند و چون در کتاب «روزه می‌تواند زندگی‌ات را نجات دهد»، به آن‌ها پرداخته‌ام، دیگر نیازی به تکرارشان نیست. آنچه مهم و حیاتی است، این است که وقتی شما با روزه گرفتن وزن کم کردید و بیماری‌های خود را درمان نمودید، چگونه باید به زندگی عادی برگردید که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.

یک نکته بسیار ضروری و مهم این است که بدانید، حال شما دارای دو نوع هشیاری هستید. یک هشیاری که مربوط می‌شود به هشیاری جسمی که به وسیله ذهن خود را در بیرون به اجسام مشغول می‌کنید و با این ابزار بسیار توانمند زندگی که همین ذهن است، مسائل و مشکلات بیرون را که همگی ریشه مادی دارند، حل می‌کنید و اهداف بیرونی خود را عملی می‌سازید. یک هشیاری دیگر همین است که با تولد جدید در اثر روزه گرفتن و پاک کردن روان و جسم و جان خود به‌دست آورده‌اید. این هشیاری باعث خلاقیت شما در جهان مادی می‌شود و ناب و اصیل است و جسمی نیست و از اعماق وجود شما سرچشمه می‌گیرد و اوست که این هشیاری ذهنی را برای شما به‌وجود آورده است و قادر است که عقب بکشد و هشیاری ذهنی را کنترل و هدایت کند. باید زندگی شما در بیرون طوری هدایت و برنامه‌ریزی شود که دیگر آن انسان قبلی که خود را جدا از دیگران حس می‌کرد، نباشید. همچنین باید بدانید که فقط شکل انسان‌ها، روش

زندگی و رنگ پوست آن‌هاست که باعث جدایی و تفاوت می‌شود و در اصل همه یکی هستیم و همه ما قوم و خویشیم.

همه ما جزئی از کل هستیم و این جزء تا به کل ملحق نشود، کامل نیست. هدف تمام ادیان این است که ما را به این مقصد راهنمایی کنند که متأسفانه ناموفق بوده‌اند، زیرا ما انسان‌ها از اهداف آن‌ها سوء استفاده و تفسیرهای غلط کرده‌ایم.

پیامبران، انسان‌هایی بودند که خود را از این دنیای دنی و دنیای اجسام جدا کرده بودند و به همین علت آن‌ها به ما می‌گویند که بمیرید قبل از اینکه جسمتان بمیرد. مفهوم این مردن، این است که ما این من ذهنی را بازنشسته و مرخص کنیم و اجازه ندهیم تا آخر عمر بر ما حاکم باشد و بیش از این زندگی ما را طلسم کند.

کسی که به زندگی و معنویت وصل شود، دیگر چیزی خلق نمی‌کند که ضد انسان و انسانیت باشد، مانند دائشمندانی که بمب اتم کشف کردند و سرانجام پشیمان شدند.

این همه آشغال‌هایی که ما به عنوان غذا در قوطی‌ها بسته بندی کرده‌ایم و بدون دانستن خطر

آن‌ها، در اختیار پیر و جوان و کودکان گذاشته‌ایم، فقط برای به‌دست آوردن پول بوده است، آن هم هر چه بیشتر بهتر که حاصل من دروغین است. کسی که بفهمد بنی‌آدم اعضای یکدیگرند، مواد سمی و مخدر در اختیار دیگران نمی‌گذارد و از نادانی مردم سوء استفاده نمی‌کند.

روزه شکستن

لحظه هیجانی روزه شکستن زمانی فرامی‌رسد که شما مطمئن شوید که با نخوردن غذا به اهداف از پیش تعیین‌شده خود رسیده‌اید و مایلید که با خرد و هشیاری مجدداً به زندگی معمولی برگردید.

قبل از هر چیز باید مد نظر داشته باشید که نه بدن شما آن بدن قبلی است، نه روح و روان و جان شما مانند گذشته است. شما تازه متولد شده‌اید و درد زایمان این تولد مبارک را چشیده‌اید و انسانی نو با روح و روان و جسمی پاک شده‌اید. به این ترتیب در شرایطی قرار دارید که می‌توانید هشیارانه با زندگی این لحظه که همیشه این لحظه است، آگاهانه رابطه برقرار کنید و خود تسلیم‌شده را همان‌طوری که در هنگام روزه بودید، در اختیار زندگی قرار دهید تا زندگی از

طریق شما برکت را که به صورت فکر در شما جاری می‌شود، بر اعمالتان بریزد و بتوانید منشأ اعمالی باشید که خلّاقیت و امید را برای خود و دیگران به ارمغان می‌آورد.

تمام دردهایی که می‌کشیم، همگی درد زایمان و رها شدن از من ذهنی است که زندگی ما در تله آن افتاده است. شما با هشیاری و پشتکار توانستاید این درد را پشت سر بگذارید و مانند صدقی که در بطن خود مروارید می‌پرورد، مروارید خود را از بین فضولات درونی که همگی حاصل هم‌هویتی با جهان بیرون و ذهن بوده، رها کنید. حال زمان آن فرارسیده است تا این صدف صیقل‌یافته و پاک را در اختیار زندگی قرار دهید و با یکی شدن و موازی شدن با زندگی، منتظر دریافت پیام‌های درونی‌ای باشید که زندگی در اختیار شما قرار می‌دهد.

این را بدان که ارواح پاک و مقدس در بدن پاک حلول می‌کنند و ارواح زشت و خبیث و وحشتناک، در بدن ناپاک جای می‌گیرند.

همه این افرادی که بیماری روانی شیذوفرنی دارند و شب تا سحر خواب‌های وحشتناک می‌بینند با موجودات تخیلی که گاهی شاخ دارند و بعضی وقت‌ها دارای دندان‌ها و قیافه‌های ترسناک هستند، گواه حلول این ارواح خبیث در کالبد کثیف است.

من بیمارانی داشتم که شب تا سحر که جنازه حیوانات خورده‌شده از دستگاه گوارش آن‌ها دفع می‌شد، بیدار بودند و با جن و دیو حرف می‌زدند. فراموش نکن که خود تو نیز سال‌ها از جنازه این حیوانات مرده به عنوان غذا استفاده کرده‌ای و حال این بدن را از وجود فضولات پاک کرده‌ای.

نگاه کن به این همه بیمارستان‌های روانی و این همه انسان‌هایی که در اثر حلول ارواح خبیث، بعضی مواقع دچار چنان هیجانات وحشتناکی می‌شوند که تصمیم می‌گیرند انسان دیگری را به قتل برسانند یا خودکشی کنند. نمونه آن جوانی تروزی بود که به میان گروهی از دانشجویانی که تعطیلات را در جزیره‌ای می‌گذراندند رفت و هفتاد و چهار نفرشان را کشت! وقتی از او بازجویی کردند، معلوم شد که بیمار روانی است و معتقد بود که ارواح به او گفته‌اند که این کار را انجام دهد.

شاید خود تو نیز قبل از روزه، شب‌ها خیس عرق می‌شدی و در اثر دیدن خواب‌های وحشتناک از خواب بیدار می‌شدی و دالم در خواب جیغ می‌زدی.

اکنون که بدنت را پاک کرده‌ای، دیگر خبری از آن خواب‌های وحشتناک و عرق سرد کردن‌ها

نیست. حالا تو انسانی نو شده‌ای که تا وقتی خود را الوده نکنی، خرد طبیعت درونت را نورافشانی می‌کند و پاداش این تولد، دیگر افکار و اندیشه‌های نو و روشن‌بینی و روشن‌ضمیری است و تو قادری که درون انسان‌ها را به‌راحتی بخوانی.

مهم این است که تو در این لحظه باشی و با این لحظه مقدس که کلید حل تمام مشکلات ما در آن است، بمانی و سعی کنی که از این لحظه خارج نشوی و حضور ناظر داشته باشی و بر افکار خود مسلط باشی و با نورافکن خردی که بر افکار تو می‌تابد، فکرهایی را که تو را از این لحظه مقدس دور می‌کنند، ببینی و به آن‌ها، نه بگویی.

فراموش نکنیم، روان شرطی‌شده ما که حاصل گذشته‌های ماست، تا کنون همراه ما بوده است. این بیماری‌های روان‌شناختی به‌راحتی دست از سر ما برنخواهند داشت. اما تو اکنون نو شده‌ای و این شرطی‌شدگی‌ها را به‌سادگی می‌شناسی و به‌مرور سعی می‌کنی که خط بطلان روی آن بکشی.

ممکن است تعجب کنی که چرا من روزه شکستن را با تسلط و هشیاری بر روان شروع کرده‌ام. همان گونه که گفتیم، همگی ما عاداتی داریم. اگر نتوانی بر روان خود مسلط شوی، تمام زحماتی

که کشیده‌ای ناپود می‌شود و نمی‌توانی بین جسم و روان تعادل برقرار کنی و انقلابی برپا می‌شود که نتیجه آن هدر رفتن تمام زحمات روزات است.

ممکن است در گذشته سیگار می‌کشیده‌ای یا از مواد مخدر دیگری استفاده می‌کرده‌ای یا الکل می‌نوشیده‌ای. این عادات بسیار جان‌سخت هستند و روان ما به آن‌ها عادت کرده است و فقط با هشیاری و ورزش و خرد می‌توانی خود را از این عادات دور نگه داری.

اگر چنین عاداتی داشته‌ای بهتر است با کسانی که قبلاً رابطه داشتی و آن‌ها هنوز اسیر این عادات هستند، دیگر سروکار نداشته باشی و دوستانه از آن‌ها فاصله بگیری، بدون اینکه دشمنان شوند.

ممکن است به کسانی برخورد کنی که بدون آگاهی از آنچه انجام داده‌ای، بگویند که چرا این همه ضعیف و لاغر شده‌ای و ندانند که خودشان هم هرچند دردی ندارند، به طور پنهانی بیماراند و به‌زودی بیماری گریبان آن‌ها را نیز خواهد گرفت. شرط اول این است که واکنش نشان ندهی و نسبت به کلمات حساس نباشی و برایت مهم نباشد که آن‌ها چه می‌گویند.

تصور کن ما به خاطر کلمات همدیگر را می‌کشیم و به قتل می‌رسانیم. کسانی هستند که به خاطر شنیدن یک کلمه بد از دهان دیگری حاضرند او را بکشند، در حالی که او فقط یک حرف بد زده است و جرمه کسی که حرف بدی می‌زند، مردن نیست! ما تا این اندازه بی‌خردانه زیست می‌کنیم.

ما با زبان من ذهنی مشاوره می‌کنیم و حرف می‌زنیم و تمام گفته‌هایمان، هم می‌تواند درست باشد و هم غلط. البته در بیشتر مواقع غلط هستند و ما عادت کرده‌ایم که طولی‌وار فقط حرف بزنیم و خود را با گفتن اراجیف از این لحظه مقدس که سکوت محض است و اسرار تمام عالم را در خود دارد، دور کنیم.

ما دو بار متولد می‌شویم. یک بار از رحم مادر و بار دیگر از رحم دنیایی که با آن هم‌هویت شده‌ایم. تولد اصلی ما و وصل شدن به هشیاری‌ای که در ابتدا بوده‌ایم، هدف زندگی است. ما یا با اختیار و اراده خود این زایمان را عملی می‌کنیم و خود را از دنیای اجسام جدا کرده و به زندگی وصل می‌شویم یا این کار را طبق معمول، زندگی با درد به ما تحمیل می‌کند. غرض و مرضی در این کار نیست و زندگی با بیمار کردن ما سعی دارد ما را دوباره به خودمان برگرداند، اما چون از زندگی جدا شده‌ایم و فرمان زندگی و قوانین آن را فراموش کرده‌ایم و در خواب ذهن به‌سر

می‌پریم، زندگی چاره‌ای ندارد جز اینکه ما را با درد به خود آورد و به خدا وصل کند.

ما جزئی از زندگی هستیم و ناچار، جزء به کل باید وصل شود تا زندگی به روند تکاملی خود ادامه دهد.

بیماری‌ها فرمان برگشت به اصل خود هستند. ما با علم نظری از بیخ و بن غلط، به جای اینکه به این فرمان برگشت و یکی شدن واکنش مناسب نشان دهیم، نزد دکتر می‌رویم، قرص می‌خوریم و بیشتر باعث گیج شدن خود می‌شویم.

بنابراین مراقب افکار خود بودن و نه گفتن به گذشته و بودن در این لحظه مقدس، کلید دروازه‌های بهشتی است که با این تولد مجدد تو در آن را برای خود باز می‌کنی. آنچه تو به‌دست آورده‌ای و با تسلیم و رضا به حادثه این لحظه (که کلاه این لحظه است و زندگی در زیر این حادثه است)، تو با آن یکی شده‌ای بدون اینکه به ذهن روی بیاوری و درباره حادثه این لحظه تجزیه و تحلیل کنی. این تسلیم تو را با حادثه این لحظه یکی می‌کند، در نتیجه راه حل اصولی مشکل این لحظه را دریافت و بر تمام شرطی‌شدن‌های من ذهنی غلبه خواهی کرد. آن وقت می‌توانی در خوردن خود هم نظامی ایجاد کنی که نه تنها باعث سلامتی و پر انرژی شدن جسم

می‌شود، بلکه تعالی روح و روان را نیز در پی دارد. در این صورت می‌توانی چراغ تاریکی دنیا شوی و به هم‌نوعان خود کمک کنی.

عقل من ذهنی، مخرب و ویرانگر است و باعث این همه فاجعه در دنیا شده است. از آنجایی که این من ذهنی احساس نقص می‌کند و زندگی را ناقص می‌بیند، هرگز نمی‌تواند به اصل زندگی دسترسی داشته باشد. این من تصنعی فکر می‌کند که هدف از آمدن به این دنیا، جمع کردن مال و منال و کسب مقام و شهرت است، اما وقتی که به همه این خواسته‌های دنیوی دست یافت، متوجه می‌شود در هیچ کدام از این چیزها زندگی وجود ندارد و سرخورده می‌شود.

تمام این توضیحات که به بیماری‌های روانی ما مربوط می‌شود، باید شما را به آنچه در آینده انجام می‌دهید واقف کند. همگی این‌ها کلماتی هستند که باید باعث تحول شما شوند.

تا وقتی که شما متحول نشوید و به زندگی و عشق (که همانا یکی شدن با همه و زندگی است) وصل نشوید، قادر نخواهید بود از آنچه در این تولد دوباره به‌دست آورده‌اید، به نحو احسن استفاده کنید و خیلی زود آن‌ها را از دست خواهید داد. به همین دلیل است که من این همه توضیحات را درباره روان و باشنده تصنعی که در آن جاکش کرده و با زندگی بیگانه است، عرض

کردم.

آنچه را به روزه شکستن و غذا خوردن مربوط می‌شود، در قسمت‌های قبلی این کتاب توضیح داده‌ام. دیگر باید با هشیاری و شناخت نسبت به اعضا و اندام‌های ضعیف خود که به شما به ارث رسیده‌اند، بدانید که از بین تمام مواد خوردنی کدام‌ها را بدن شما می‌تواند به مواد درونی شبیه خود تبدیل کند.

هر چه ما می‌خوریم، در نهایت در اثر فعل و انفعالات شیمیایی که توسط آنزیم‌ها یا دیاستازها که همان جرقه‌زن‌های بیولوژی و کاتالیزورهای طبیعی هستند، باید به ماده‌ای تبدیل شوند که شبیه مواد درونی بدن ما باشند. تمام این تغییر، تبدیل و هم‌گونگی‌ها توسط دستگاه گوارش و بزرگ‌ترین غده درونی بدن ما یعنی کبد که پیچیده‌ترین آزمایشگاه طبیعی بدن است، صورت می‌گیرد. هر آنچه می‌خوریم، باید به خونی تبدیل شود که در بدن ما جاری شده و هر لحظه در حال بازپروری و بازسازی است.

اگر بیماری کلیوی ندارید و در خانواده شما کسی به این بیماری مبتلا نبوده، بهتر است که روزه خود را با مرکبات شروع کنید.

مهم این است که بدانید اولین روزی که برای شکستن روزه تصمیم می‌گیرید نیز جزو روزه شما محسوب می‌شود و باید با مقدار بسیار کمی شروع کنید.

کسانی که روزه کوتاه‌مدت گرفته‌اند (مثلاً برای سه روز)، ممنوعیتی در مقدار خوردن غذا ندارند و می‌توانند با احتیاط و آرامی روزه خود را شکسته و اقدام به خوردن کنند.

آن‌هایی که روزه درازمدت گرفته‌اند، باید بدانند که تمام بدن آن‌ها چروکیده و تنگ شده است. این گروه باید اولین روز را با مقدار کمی غذا شروع کنند و به تدریج در روزهای دوم و سوم به مقدار غذای خود بیفزایند تا مانع دل‌درد و اسیدی شدن و گندیدن غذای خورده‌شده شوند. این شیوه باعث می‌شود که نتایج روزه خود را هدر ندهند. برای شکستن روزه بهتر است که اولین روز، فقط از میوه‌های آبدار استفاده شود. در روز دوم با احتیاط کامل مقداری سالاد شامل خیار، کلم بروکلی، نوک برگ‌های سبز کاهو و گوجه را بدون استفاده از روغن زیتون، با آب لیموی تازه و مقداری نعنا و پیازچه تازه خوشمزه کرده و میل کنند. در روز سوم همین مخلوط را با بیست گرم پسته خام خوب مصرف کنند و نیم ساعت پس از خوردن سالاد با پسته، یک لیوان آب میل کنند.

توجه کنید که تاکید شده‌اید و تمام اندام‌های شما تنگ، کوچک و چروکیده شده‌اند و نباید با پرخوری باعث گشاد شدن بافت‌های داخلی بدن خود شوید.

کسانی که به پرخوری عادت داشته‌اند، باید کاملاً مواظب این عادت خطرناک خود باشند و در روز اول با یک لیوان آب و آب لیموی تازه روزه را بشکنند. سپس نیم ساعت بعد، یک عدد گریپ فروت کوچک بخورند و دیگر تا ظهر چیزی نخورند. برای ناهار هم یک عدد پرتقال و برای شام یک عدد نارنگی میل کنند تا آشغال‌های موجود در بین پرزهای روده‌ها با آب این مرکبات بهتر از بدن دفع شوند.

تمام آبمیوه‌گیری‌های موجود در بازار، به طریق حرکت گریز از مرکز یا همان سانتریفیوژ، آب میوه یا سبزیجات را می‌گیرند که این شیوه باعث ایجاد یون منفی می‌شود و آب میوه و سبزیجات را سمی می‌کند.

بهتر است اگر دستگاه آبمیوه‌گیری خوب در اختیار ندارید، تمام میوه را بخورید و در عین حال از پرخوری پرهیز کنید.

برای کسانی که خارج از ایران زندگی می‌کنند، توصیه می‌کنم که آبمیوه‌گیری چمپیون که آب میوه و سبزیجات را به روش چرخ گوشت و بسیار عالی تولید می‌کند، تهیه کنند. این آبمیوه‌گیری در آمریکا در فروشگاه‌هایی که مواد بیولوژی عرضه می‌کنند، موجود است. اروپایی‌ها نیز در سایت ای بی یا آمازون می‌توانند این دستگاه آبمیوه‌گیری را تهیه کنند.

روز دوم می‌توانید به تعداد میوه‌هایی که بنا به فصل در اختیار دارید، تا اندازه‌ای اضافه کنید اما همواره مواظب پرخوری باشید.

روز سوم پس از روزه شما می‌توانید باز به تغذیه خود، مواد خام دیگری را افزوده و جلوی پرخوری را بگیرید. سپس این شما هستید که می‌توانید تصمیم بگیرید که چگونه می‌خواهید برای بقیه زندگی خود برنامه‌ریزی کنید.

اگر مایلید که خام‌خوار بمانید، در روز چهارم می‌توانید با پسته خام که همراه خیار، کرفس و بروکلی می‌خورید، به انرژی خود افزوده و به تدریج بدن خود را با غذاهای تغلیظ‌شده مانند خرما، انجیر، کشمش خیسانده و سایر میوه‌ها از خواب روزه بیدار کرده و آن را یکباره و بدون آمادگی قبلی وادار به هضم غذاهای ناچور و نامناسب کنید.

مهم این است که شما خواص مواد و چگونگی ترکیب آن‌ها را که من کتابی به آن اختصاص داده‌ام، خوب بخوانید و درک کنید. سپس اگر خواستید موادی را با شناخت و درایت انتخاب کرده و باهم ترکیب کنید تا بدن خود را اسیدی نکنید.

برای اینکه مطمئن شوید ریشه بیماری‌ای که برای درمان آن روزه گرفته‌اید، به طور اساسی کنده شده است و شما بدن خود را دوباره قلیایی کرده‌اید، توصیه می‌کنم مدتی طولانی با خام‌خواری، بخصوص میوه‌خواری و خوردن مواد غذایی خام که آب ارگانیکی در خود دارند، بمانید تا بدن شما به وسیله آب مواد خام بتواند سلول‌های زنده بسازد و پوست بدن شما که در اثر دفع مواد زائد شل و آویزان شده است (بخصوص در قسمت شکم) به حالت دلخواه درآید. همچنین بدن شما آب و مواد زائد احتمالی را که هنوز درون آن بر جای مانده‌اند، به وسیله آب میوه‌ها بیرون بریزد و مطمئن شوید که بیماری خود را برطرف کرده‌اید.

میوه‌های آبدار که هیچ گونه خلطی در بدن تولید نمی‌کنند، اگر با شناخت مصرف شوند باعث بهبودی و سالم شدن شما می‌شوند.

برای اینکه از اشتباه‌های تغذیه‌ای جلوگیری کنید، لطفاً به تذکراتی که در قسمت‌های قبلی

درباره بعضی بیماری‌ها و مضر بودن بعضی از میوه‌ها برای این قبیله افراد که در اثر ضعف ژنتیکی به آن‌ها مبتلا شده‌اند، توجه کنید تا بدن خود را با این میوه‌های ناسازگار مسموم نکنید. با این اقدام باعث می‌شوید که بدن در کوتاه‌مدت خود را ترمیم و پاکسازی و ضایعات موجود را برطرف کند.

من چون کلیه‌های ضعیفی دارم، بدون اطلاع از اینکه مرکبات برایم مضر هستند، برای از بین بردن سنگ‌هایی که در کلیه‌ها و مفاصل داشتم سال‌ها خودآزاری کردم. سرانجام و البته به‌مرور که با بدن خود آشنا شدم، از طریق درد به این نتیجه رسیدم که مرکبات برایم مضر است، هرچند آن‌ها را بسیار دوست دارم.

در بعضی از کتب دانشمندان به این موضوع برخورد کرده بودم که مرکبات برای کسانی که سنگ کلیه دارند و دچار عفونت یا خونریزی در کلیه‌ها شده‌اند، مضر است اما به علت خوشمزه بودن آن‌ها، نمی‌خواستیم این واقعیت را قبول کنیم تا اینکه به‌تدریج و با از دست دادن دندان‌ها و اسیدی شدن بدنم، به این واقعیت گردن نهادم.

بعضی‌ها فکر می‌کنند که می‌توانند همه چیز را هضم کنند. البته می‌توان همه چیز را خورد اما

مهم این است که بتوانیم آن‌ها را هضم کنیم.

مورد دیگری که برای خودم پیش آمد، این بود که تمایل زیادی به خوردن هندوانه داشتم (شاید به این علت که می‌توانستم کارد و چنگالی در دست بگیرم و از لحاظ روانی این عادت دیرین را که از هنگام پخته‌خواری هنوز در ضمیر ناخودآگاهم بود، ارضا کنم) و مقدار زیادی از آن می‌خوردم، بدون توجه به این موضوع که اصولاً بدنم قادر به هضم هندوانه نیست. با این کار سال‌ها بدن خود را اذیت کردم و مدت‌ها نتوانستم مزه تندرستی واقعی را بچشم.

این تذکرات بسیار مهم هستند تا شما هشیارانه و با درایت بتوانید تندرستی از دست داده شده را در کوتاه‌مدت به‌دست آورید و مانند بعضی از بیماران که گلابه می‌کنند، چرا بعد از مدت‌ها هنوز خوب نشده‌اند و هنگام شب درد دارند، نباشید.

شما می‌توانید مواد زیادی را در طول روز بخورید و بدن‌تان ظاهراً با آن‌ها هیچ مشکلی ندارد. اما در شب این غذاهای خورده‌شده بعد از فعل و انفعالات شیمیایی که در روده صورت می‌گیرد، باید از روده باریک عبور کنند و در حالی که خواص شیمیایی آن‌ها تغییر کرده، برای بدن قابل هضم باشند. اگر شما غذای نامناسب مصرف کنید، هضم نمی‌شوند و شب باعث آزار شما می‌شوند.

اگر به خوردن پختنی‌ها مایل هستید که البته بنده پیشنهاد نمی‌کنم، کتاب تندرست و باشا‌ط را خوب بخوانید و سعی کنید فرهنگ غذا خوردن جدیدی را در پیش بگیرید.

این فقط انسان است که غذایش را می‌سوزاند و قرص می‌خورد.

تا وقتی کسی حاضر نباشد خود را اصلاح کند و بین دو من (که یکی من حاضر، ناظر و زنده به این لحظه و اصل ماست، و دیگری من ذهنی است که فقط به بیرون مشغول است و از بیرون هویت می‌گیرد و دائم احساس کمبود و نقص می‌کند و می‌خواهد به وسیله اجسام احساس خوشبختی و تندرستی کند)، من اصلی را ترجیح ندهد، هر چه را که با روزه به‌دست آورده، در مدت کوتاهی از دست خواهد داد.

البته واقعیات زندگی، کمتر این اجازه را به ما می‌دهد که به سرنوشت تندرستی خود حاکم شویم. به علت حضور در جمع بعضی مواقع مجبوریم توافق‌هایی بکنیم که تنها و منزوی نباشیم. بخصوص اگر با خانواده زندگی می‌کنیم باید مواظب باشیم که خانواده متلاشی نشود و اگر خواستیم چیزی بخوریم که پخته است، باید بدانیم که از بین تمام مواد پختنی، بدن ما با کدام یک از آن‌ها کمترین مشکل را دارد. همچنین طبق همان اصول که در آن به ضعف ارثی اعضا

اشاره کردم، باید بدانیم برای کسانی که مثلاً ضعف کلیوی دارند، خوردن غلات و حبوبات فاجعه‌آمیز است و این افراد گوشت سفید با سالاد را بهتر می‌توانند تحمل کنند.

همچنین برای کسانی که مشکل قند خون دارند، خوردن مواد نشاسته‌ای پخته که در تمام حبوبات و غلات موجود است، نابود کننده تندرستی به‌شمار می‌آید. این افراد نیز با گوشت سفید توأم با سالاد مشکل کمتری دارند.

دندان درد

در بخش‌های قبلی به این موضوع اشاره کردم که هر عضوی از ما نماینده‌ای در روده دارد و زمانی عضوی به درد می‌آید که رابطه بین این عضو با روده به نوعی دچار اختلال شود.

همان طور که گفته شد، مرکز مرگ و زندگی در روده است و برای اینکه بدنی سالم داشته باشیم، باید در پاک بودن روده مانند پاک‌ی سایر نقاط بدن و پوست بیرونی، کوشش کنیم.

وقتی مرکز ارتباطی یکی از دندان‌ها در روده، به علت خوردن غذاهای مسموم‌کننده و ناسازگار مانند تمام یختنی‌ها، مسدود و فضولات در آن نقطه ذخیره شد، در این حالت کار غذارسانی به دندان به علت وجود آشغال‌ها مختل شده و قسمتی از این آشغال‌ها در ریشه دندان انبار می‌شود.

در ابتدا ما ذخیره شدن این آشغال‌ها را به صورت چرک در زیر و ریشه دندان و لثه می‌بینیم که البته این همه فاجعه نیست. در این وضعیت تمام کانال ارتباطی که به این دندان منتهی می‌شود، دچار تجمع آشغال شده و اگر به‌زودی اقدام اصولی با هدف پاک کردن این فضولات انجام نشود، دندان مربوطه به تباهی و کرم‌خوردگی می‌رسد. سپس باعث عفونت دندان‌های دیگر و در نهایت عامل نزول این فضولات به لوزه‌ها و قلب می‌شویم که نتیجه این بی‌توجهی ممکن است ما را به سکتة قلبی هم دچار کند.

استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها که برای خشک کردن چرک تجویز می‌شود، باعث نابودی ذخیره حیاتی بدن و کشته شدن سلول‌هایی می‌شود که تقلیل آن‌ها باعث انهدام ذخایر قلبیایی بدن شده و شخص را با مشکلات عدیده‌ای مواجه می‌کند.

ندانستن این واقعیت ابتدایی که ما موجودی خام‌خوار و میوه‌خوار هستیم و قبل از کشف آتش وجود داشته‌ایم و بدن ما برای هضم مواد خام ساخته شده است، ما را در این شرایط بحرانی قرار داده که هنوز نمی‌توانیم فکر کنیم و اصولاً غرایز انسانی خود را از دست داده‌ایم و قادر نیستیم که با درون خود رابطه برقرار کرده و علت ناخوشی‌های خود را درک کنیم.

ما انسان‌ها هزاران سال است که دچار فراموشی شده‌ایم و در خوابی گران فرو رفته‌ایم. با اینکه می‌بینیم کره زمین را با اجاق‌های غذایی آشپزخانه‌ها هر روز گرم‌تر کرده و آن را در معرض انهدام قرار داده‌ایم، اما مدام در بیشتر خانه‌های این چند میلیارد نفر، روزانه از بام تا شام حرارت تولید می‌کنیم و مواد خامی را که باید سلامتی ما را تضمین کنند، می‌سوزانیم و آن‌ها را با قرص می‌خوریم.

ما قادر نیستیم فکر کنیم که غذای سوخته و مرده باعث انهدام تندرستی و نابودی کره زمینی می‌شود که مادر دوم ماست.

بازدم تمام کسانی که غذاهای مرده و سوخته می‌خورند، به‌قدری حاوی گازکربنیک است که بیشترین تهدید علیه کره زمین به‌شمار می‌آید.

همه مواد نشاسته‌ای دارای مشتقات کربنی هستند و به همین علت آن‌ها را کربوهیدرات نام نهاده‌ایم. خوردن مواد نشاسته‌ای توأم با مواد حیوانی، باعث تخمیر و ایجاد تعفن و عفونت در بدن شده و گواه این مدعا، این همه آشغال است که هر کس چند کیلو از آن را در بدن خود انبار کرده است.

بعضی وقت‌ها که در صف پرداخت پول سوپرمارکت‌ها می‌ایستم، بوی تعفن بدن انسان‌ها بسیار آزاردهنده است و به محض اینکه صحبت می‌کنند دهان آن‌ها هم بوی بدی می‌دهد.

کسانی که بدن پاکی دارند، وزن اضافی هم ندارند، ماهیچه‌های آن‌ها هم به اندازه‌ای است که بتواند باعث حرکت استخوان‌ها و نگهداری اسکلت آن‌ها شود، مانند آهو که ذره‌ای چربی اضافی در بدن ندارد، بسیار چابک و سبک بدن خود را حرکت می‌دهند. من نیز چربی اضافی ندارم و وقتی شروع به دویدن می‌کنم، بعد از مدتی پاهای خود را روی زمین حس نمی‌کنم.

این همه دکتر دندانپزشک که هر روز میلیون‌ها انسان به آن‌ها مراجعه می‌کنند، گویای این واقعیت است که ما با بدن خود بیگانه شده‌ایم. در همان ابتدای زندگی بچه‌های مهد کودکی و دبستانی با لثه‌بند باید زندگی کنند و کرم‌خوردگی به‌تدریج باعث نابودی دندان‌های آن‌ها می‌شود که تمام طول زندگی باید با آن دندان‌ها غذا بخورند.

هر اسیدی شدنی، اول باعث از بین رفتن کلیسم بدن می‌شود که بیشتر در استخوان‌ها، دندان‌ها، موی سر و چشم‌هاست.

انسان میوه‌خوار که طبیعت، بدن قلیایی را به او هدیه کرده، با خوردن غذاهای پخته این بدن قلیایی را به‌مرور اسیدی کرده و در اثر همین اسیدی شدن، انواع زخم‌ها را درون و بیرون بدن خود به‌وجود آورده است.

وقتی ما گوشت و نشاسته را باهم ترکیب می‌کنیم، بلافاصله بدن را اسیدی می‌کنیم. خوردن همزمان این دو نوع ماده که هر کدام به‌تنهایی مشکلات زیادی برای بدن به‌وجود می‌آورند، باعث اسیدی شدن بدن می‌شود، زیرا این مواد به جای اینکه هضم شوند، تخمیر و در دستگاه گوارش می‌گندند.

نتیجه این اسیدی شدن، شب‌بیداری و داشتن درد در روده و وسط قفسه سینه است که به‌مرور باعث زخم معده و روده و ساختن انواع بافت‌های اضافی در درون و بیرون بدن می‌شود.

ما بوی گندیده شدن بدن خود را، بخصوص وقتی که نان و پنیر می‌خوریم، به وضوح حس می‌کنیم، اما هرگز نمی‌دانیم این بدنی که از درون گندیده شده، چه پیامدهایی برای سلامتی به دنبال می‌آورد.

بعضی‌ها با مصرف قرص برای مدتی می‌توانند غذاهای مرده و نامناسب را که همگی ویران‌کننده تندرستی هستند، مثل سابق که جوان بودند و هنوز ذخیره قلیایی آن‌ها ته نکشیده بود، بخورند. آیا این افراد به این مسئله مهم فکر می‌کنند که این خوردن با کمک قرص‌ها، باعث می‌شود هر چه بیشتر بدن بیمارتر و منهدم‌تر شود؟

آیا کسانی که با داروها به عیاشی خود ادامه می‌دهند و حاضر نیستند که به خود برگردند و قوانین طبیعت را در زندگی خود به کار گیرند، هرگز فکر می‌کنند که علت نالان و دردمند بودن‌شان این است که هرج و مرج و بی‌نظمی بر زندگی آن‌ها حاکم است؟

این آشغال‌هایی که ما به عنوان غذا درون خود می‌ریزیم، در دستگاه گوارش تخمیر و متعفن می‌شوند. این غذاها روز بعد به طور اصولی از بدن ما دفع نشده و فضولات آن‌ها در روده‌ها مانده و روزبه‌روز گندیده‌تر و متعفن‌تر می‌شوند. در اثر این گندیدگی ذخایر قلیایی بدن ما به نیستی کشیده می‌شود. در نتیجه نه تنها دندان‌های ما نابود می‌شود، بلکه به انواع بیماری‌های مفصلی مانند آرتروز، آستئو آرترایتیست، رماتیسم، نقرس، سیاتیک، ام‌اس و... گرفتار می‌شویم.

نان، خمیر گندیده و متعفن شده است که در اثر فعالیت باکتری‌ها خمیر می‌ترشد. پنیر نیز شیر

گندیده و تخمیر شده است که در اثر رشد و تکثیر باکتری‌ها به وجود می‌آید که بدن را بسیار اسیدی می‌کند. ماست نیز شیر گندیده است که مملو از باکتری است. وقتی ماست و پنیر را همزمان می‌خوریم، به قدری باکتری وارد بدن خود می‌کنیم که روز بعد، گندیدگی دستگاه گوارش را به وضوح حس می‌کنیم.

این وضع تغذیه انسانی است که قبل از کشف آتش مانند هر باشنده دیگری غذایش را خام می‌خورد و بدنش برای هضم مواد خام ساخته شده است.

این همه مواد شیمیایی اسپدزا را که به غذاهای آماده و صنعتی می‌زنند، اگر به خوک هم بدهی بعد از مدت کوتاهی مانند انسان نابود می‌شود.

دنیای سرطان زده تب دارد و ما، ساکنان این سیاره تبار، کورکورانه یک زندگی از بیخ و بن غلط را ادامه می‌دهیم که البته هیچ رابطهای با زندگی ندارد، بلکه جریان جدا شدن و دردمند شدن انسان‌های گیر کرده در من تصنعی است. انسان‌هایی که کاملاً از زندگی قطع شده‌اند و به اصل خود که زندگی زنده این لحظه است، دسترسی ندارند و روزها و سال‌هایی را که با درد سپری می‌کنند، به عنوان زندگی می‌شناسند. زندگی ما، مردن تدریجی است و هر چه که جان

کندن ماست، عمر حسابش می‌کنیم.

در غرب افسارگسیخته و منحرف به قدری اسراف می‌شود که دل هر انسان آگاهی به درد می‌آید. مرتب تولید می‌کنند و نتیجه این بی‌خردی، کارخانه‌هایی است که بیست و چهار ساعته و سه‌شفت، کارگران در آن کار و محصولاتی را تولید می‌کنند که فقط کثیف‌کننده محیط زیست و گرم‌کننده کره زمین هستند. هر روز مردم از خواب بیدار می‌شوند و به آشپزخانه‌های خود می‌روند و گاز را روشن کرده و شروع به خوردن آشغال می‌کنند و با این پخت‌وپزها این همه حرارت وارد کره تبار می‌کنند.

مجسم کنید که ما هفت میلیارد انسان، اگر سه میلیارد خانه داشته باشیم که این تعداد روزانه دو یا سه بار گاز روشن کنند و غذا بپزند، چه مقدار گرما وارد کره بیمار می‌شود. تازه این فقط مربوط به آشپزخانه‌ها می‌شود، کارخانه‌هایی که مرتب آشغال، دود و گرما وارد اتمسفر می‌کنند، پیشکش!

آیا واقعاً ما قادریم جلوی فاجعه‌ای را بگیریم که روزی بی‌خردانه و ناآگاهانه شروع کرده‌ایم و باعث بیماری خود و محیط زیست خود شده‌ایم؟

باشنده دروغینی که زندگی ما را به تله انداخته است، همیشه با حق‌بازی و حيله می‌خواهد زندگی کند و مانع دسترسی ما به زندگی، طبیعت و خدا شود. وقتی که طبیعت با درد می‌خواهد او را به خود برگرداند، حتی در این حالت هم دست از زرنگی و حق‌بازی برنمی‌دارد و خود را با قرص‌ها مسموم‌تر و گیج‌تر از گذشته می‌کند و اسم این را زندگی می‌گذارد!

زندگی یعنی بی‌دردی، شادی، شغف و یکی شدن با خود و همه. زندگی یعنی بیدار شدن از من مجازی و زنده شدن به اصل هشیاری که با این همه نظم باعث گردش کائنات شده است.

آیا تا کنون به روند شکل‌گیری و رشد اعجاز انگیز جنین فکر کرده‌اید؟

آن هشیاری و خردی که تک‌تک سلول‌ها، اندام‌ها و اعضای بدن را به طور بسیار دقیق در جای خود قرار می‌دهد و در مدت زمانی که این باشنده جدید شکل می‌گیرد، با تدبیر او را درون رحم تغذیه و نگهداری می‌کند تا اینکه رشد اندام‌ها به نتیجه برسد و سپس وقتی که زمان موعد رسید، این موجود جدید را به بیرون رحم هدایت می‌کند و او را وارد دنیای جدیدی می‌کند که هیچ‌گونه شباهتی به دنیای رحم ندارد.

این همه نظم و هشیاری نتیجه اجرای قوانینی است که باعث می‌شود گیاهان در زمستان به خواب روند و در بهار جوانه‌های جدید آن‌ها سر از خاک بیرون آورند، شاخ و برگ، جوانه، غنچه، گل و میوه بدهند.

با دیدن این همه اعجاز در طبیعت و خلقت، چگونه ما پی به هستی و زندگی نمی‌بریم؟! و برای ابتدایی‌ترین مشکل خود از درک واقعیاتی که زندگی ما را سروسامان می‌دهند، غافلیم و نمی‌دانیم که چرا درد داریم.

ما که در خواب ذهن به‌سر می‌بریم، به تلاش طبیعت برای سالم‌سازی خود بی‌توجهی می‌کنیم. ما چنان خود را فراموش کرده‌ایم که اگر فقط به این واقعیت ابتدایی واقف شویم که انسان وجود داشت و زندگی می‌کرد قبل از اینکه آتش را کشف کند، می‌توانیم فکر کنیم که بدن ما در اثر گرسنگی دچار درد می‌شود و خالی کردن بشقاب‌های پر از غذاهای مرده، کمترین نیاز ضروری بدن را برآورده نمی‌کند.

بعضی‌ها پوک شدن استخوان‌های خود را با علائمی مثل مور مور و سوزنی شدن و حالت برقی‌گرفتگی حس می‌کنند و می‌بینند که دندان‌ها یکی پس از دیگری سیاه، پوسیده و عفونی

می‌شوند، اما نمی‌دانند که علت این حالت ناخوشایند در مغز استخوان و اسفنجی شدن آن‌هاست که منجر به پوکی استخوان می‌شود که آن هم نتیجه خوردن غذاهای مرده اسیدزاست.

من ذهنی با هشیاری جسمی‌ای که دارد، بهترین ایزاری است که طبیعت در اختیار ما گذاشته تا به وسیله آن زندگی مادی خود را نظم دهیم و با زمان روان‌شناختی که ذهن در اختیار دارد، در این دنیای اجسام زندگی کنیم. اگر لحظه‌ای تعمق کنیم و به درون خود برویم، متوجه می‌شویم که این هشیاری ذهنی به درد زندگی اصلی ما که همانا هشیاری‌ای است که در زیر اجسام است و فرم و شکل ندارد، نمی‌خورد. روزی که درد سراغ ما بیاید، زمانی است که زندگی به ما هشدار می‌دهد که دیگر بس است و بیش از حد مورد نیاز، تو در ذهن مانده‌ای و در حال گندیده شدن هستی. این بیش از حد ماندن در رحم دنیا یا ذهن را می‌توان با ماندن بچه بیش از نه ماه در رحم مادر مقایسه کرد که هم برای بچه و هم برای مادر خطرناک است.

ما به طور شرطی‌شده عادت کرده‌ایم که مشکلاتمان را به وسیله عقل من ذهنی حل و فصل و برطرف کنیم، بدون اینکه بدانیم پشت سر هر حادثه‌ای که در این لحظه رخ می‌دهد، فضایی وجود دارد که شکل این لحظه و راه حل این حادثه است و قانون و قواعد خاص این لحظه را دارد و با هدفمندی به این لحظه حالت می‌دهد و اتفاقی جاری می‌سازد که خیر و سعادت ما در

آن است.

داشتن درد که در این لحظه خود را به صورت‌های مختلف مثل تب و لرز، اسهال و استفراغ مشخص می‌کند و از آن وحشت می‌کنیم و به هر صورتی می‌خواهیم از چنگ آن خلاص شویم، هشداری است که به ما می‌گوید، کار اشتباهی انجام می‌دهی و برای خودت درد درست می‌کنی.

به جای اینکه گوشه‌ای آرام بنشینیم و خود را زیر نورافکن خرد بگذاریم و علت ناخوشی خود را کشف کنیم، زود حواس خود را به بیرون مشغول کرده و فکر می‌کنیم که کسی در بیرون می‌تواند به ما کمک کند. سپس سراغ دکتر و دارو می‌رویم و بدن‌مان را که با خرد طبیعت برای ما درد به‌وجود آورده، معشوش و مسموم می‌کنیم تا دوباره ما را بی‌درد و از مسیر اصلی زندگی دور کند.

در درد که تلخ و نیش‌دار و ترسناک است، بی‌دردی و شیرینی وجود دارد. ما فقط درد را می‌بینیم و به شیرینی بعد از آن واقف نیستیم. ما نمی‌خواهیم با پذیرش اتفاق این لحظه که به صورت درد ظاهر شده است، آشتی کنیم و تسلیم آن شویم. نمی‌خواهیم به بدن این فرصت را بدهیم که این درد را به بی‌دردی تبدیل کند. بنابراین زود دچار هراس می‌شویم و نزد دکتر

می‌رویم و با ابزار من ذهنی که در بیشتر مواقع غیرواقعی است، می‌خواهیم سر این لحظه کلاه بگذاریم. خیال می‌کنیم که با قرص می‌توانیم سر زندگی کلاه بگذاریم و برای همیشه از شر درد خلاص شویم، از محالات است!

هر روز که مسن‌تر می‌شوم، بیشتر به این موضوع فکر می‌کنم که یک عنصر حیاتی را که نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در عملکرد و اعمال بیولوژی بدن ما دارد، تا کنون کمتر مورد توجه قرار داده‌ایم و آن آب و هوا و تغییر فصول است.

در تابستان با مواد خام خود را در بهترین حالت حس می‌کنم و بیشتر مواقع روزها فقط خربزه و هندوانه می‌خورم. با این تغذیه هم جسمم درست کار می‌کند و هم حس ششمم که راهدار بیولوژی ماست، تیزتر از گذشته می‌شود. همچنین آرامش وصف‌ناپذیری را تجربه می‌کنم که در سایر فصول کمتر این حالت را داشته‌ام.

وقتی که خورشید بر پوست بدنم می‌تابد و در اثر گرمای زندگی‌بخش آن تمام سلول‌هایم از هم بازتر می‌شود و فضای درونی بدنم در اثر انقباض سلول‌ها بیشتر می‌شود، احساس می‌کنم که موجود جدیدی شده‌ام که از لحاظ روحی و روانی بیشتر فضا دارد و بیشتر با خود، طبیعت

اطراف، انسان‌ها، گیاهان و حیوانات احساس یکی شدن دارد، هر چیزی را بهتر می‌پذیرد و با همه چیز یکی می‌شود. سرتاسر وجودم را شور، شغف و شادمانی فرا می‌گیرد و خلاصه عاشق می‌شوم. عاشق شدن یعنی متحد شدن با خود، زندگی، طبیعت و به خود آمدن و خودآگاه شدن.

این حالت سرمدی زمانی بیشتر می‌شود که تصمیم می‌گیرم همین خربزه و هندوانه و سایر میوه‌ها را کمتر مصرف کنم و سعی می‌کنم کمتر خود را با خوردن مشغول کنم و به نور خوردن اکتفا می‌کنم. در این حالات وارد مرحله تازه‌ای از بودن می‌شوم که وصف آن در این مجال میسر نیست.

با شروع فصل پاییز به تدریج این حال و هوای تابستانی عوض می‌شود و دیگر مثل تابستان، نه بدنم می‌تواند با هندوانه و خربزه خود را خوب حس کند، و نه هوای نیمه‌سرد پاییزی در این قسمت از دنیا (اروپا) به من اجازه می‌دهد که مانند تابستان این همه مواد آیدار مصرف کنم. برای موازنه بین سرمای بیرون و دمای درون، باید غذای خود را بر مبنای سرمای بیرونی تغییر دهم و از موادی استفاده کنم که بدنم را گرم کنند و دارای کالری بیشتری باشند.

به تدریج که هوا سردتر می‌شود، نیاز به مواد تغلیظ‌شده را بیشتر حس می‌کنم و با خوردن خرما،

انجیر، کشمش و پسته خام دمای بدنم را بالا می‌برم و دیگر سرمای بیرون را حس نمی‌کنم.

زمانی که در تابستان زیر نور خورشید می‌روم و خود را با مواد آبدار تغذیه می‌کنم، سریع پوستم برنزه می‌شود و شبیه به آفریقایی‌ها می‌شوم که این حالت باعث حیرت کسانی می‌شود که مرا می‌شناسند و در فصول دیگر دیده‌اند.

به تدریج که هوا سرد می‌شود و مجبور می‌شوم لباس‌های فصل سرد را بپوشم، پوست برنزه شده‌ام کم‌کم رنگ می‌بازد و سفید می‌شود. انرژی نور خورشید که در تابستان ذخیره کرده‌ام به‌مرور مصرف می‌شود و مانند باتری یک ماشین به حداقل می‌رسد که باید به وسیله غذاهای انرژی‌زا آن را در حال شارژ نگه دارم.

در سال‌های گذشته که تازه خام‌خوار شده بودم و به‌درستی با تغییرات بدنم آشنایی نداشتیم، چون دارای انرژی ذخیره بودم و هنوز مسن نشده بودم، می‌توانستم همه چیز بخورم، اما حس می‌کردم که بدنم درست کار نمی‌کند و هنوز گاهی درد داشتم و علت آن را نمی‌دانستم.

به تدریج که بدنم خود را از وجود سلول‌های بیمار که از غذاهای پخته ساخته بود، رها کرد و

صاحب بدن نو با سلول‌های جوان شدم که فقط مواد خام را تحمل و هضم می‌کرد. آن وقتی که با زبان بدنم آشنا شده بودم و هشیارانه دست به دهان می‌بردم، متوجه شدم که خیلی از مواد خامی که در گذشته بدون آگاهی مصرف می‌کردم، برای من مضر بودند و به همین علت بود که بعضی مواقع درد داشتم و شب‌ها ناآرام بودم و یکی، دو بار بلند می‌شدم و به دستشویی می‌رفتم یا از زور معده‌درد، باید چیزی در معده‌ام می‌انداختم و دوباره به رختخواب می‌رفتم.

این وضع سال‌ها طول کشید تا اینکه به تدریج که هشیاری و آگاهی‌ام بیشتر شد، توانستم با دقت و پشتکار تک‌تک موادی را که مصرف می‌کردم، روی بدنم آزمایش کنم و آن‌هایی را که برای تندرستی‌ام خوب نبودند، پیدا کنم و خود را از درد نجات دهم.

بدن انسان دستگاه بسیار پیچیده و با خردی است که حتی وقتی غذاهای نامناسب درون آن می‌ریزم و بدن به طور مصنوعی آن‌ها را استفرغ می‌کند، موادی را که برایش مضر نیستند، از سایر مواد نامناسب جدا می‌کند و اول آن‌هایی را بیرون می‌ریزد که برایش نامناسب هستند.

این دستگاه پیچیده و بسیار حیرت‌انگیز، قادر است مانند دستگاه‌های بازیابی، مواد را تجزیه و تحلیل کرده و از آن‌هایی که قابل تبدیل به شیمی درونی‌اش هستند، مایحتاج خود را تأمین

کند.

در ابتدا که خام‌خوار شدم، فکر می‌کردم فقط این غذاهای پخته هستند که انسان را بیمار کرده و برایش مشکل می‌سازند، به‌مرور به این واقعیت رسیدم که خوردن غذاهای خامی که برای انسان مناسب نیستند نیز بیمارکننده و باعث اتلاف انرژی بدن است.

اصولاً این امر درباره همه کسانی که برای مدتی خام‌خوار می‌شوند، صادق است و بیشتر افراد فکر می‌کنند حالا که غذاهای پخته باعث بیماری انسان می‌شود، پس من می‌توانم هر ماده خامی را مصرف کنم و به قابلیت هضم بدن برای مصرف مواد خام اهمیت نمی‌دهند. چون بیشتر آن‌ها با مشکلات ترک مواد پخته دست و پنجه نرم می‌کنند، برای‌شان فقط این مهم است که غذاهای پخته نخورند و با خوردن مواد خام تنها روان شرطی‌شده خود را آرام می‌کنند و برای خود مشکلاتی به‌وجود می‌آورند که در اثر خوردن مواد خام است.

ما یک سری مواد در برنامه تغذیه‌ای خود قرار داده‌ایم و به‌درستی کسی نه خواص این مواد را می‌شناسد و نه می‌داند که برای بدن مناسب هستند یا مضر.

زمانی تعداد زیادی از کسانی که خود را دانشمند می‌نامند، به مردم گفتند که گوشت دارای ویتامین ب ۱۲ و برای سلامتی انسان مفید است و حالا همین دو روز گذشته بود که صدای امریکا سرطان‌زا بودن گوشت را اعلام کرد.

در دنیای ناآگاهی و بی‌خردی به‌سر می‌بریم، بیشتر اشخاص فقط من دروغین خود را ارضا می‌کنند و دوست دارند از بیرون تأیید دیگران را داشته باشند و باورهایی را به خورد مردم نادان می‌دهند که از بیخ و بن غلط هستند.

این دانشمندان تصنعی، می‌بینند که روی این کره سرطان‌زده حتی یک انسان سالم نیز وجود ندارد، اما چون مسموم و پریشان هستند به این هذیان‌گویی ادامه می‌دهند و بیشتر باعث حماقت نسل بشر می‌شوند.

قصه ندارم چنین وانمود کنم که دانشمند هستم یا همه چیز را می‌دانم، برعکس تازه فهمیده‌ام که چیزی نمی‌دانم، در عین حال معتقدم کسی که دهان باز می‌کند و درباره موضوعی اظهار نظر می‌کند، باید اول تکلیفش را با خودش مشخص کند و به این واقعیت رسیده باشد که آیا واقعاً من می‌دانم چه می‌گویم یا فقط می‌خواهم چیزی گفته باشم و خود را مطرح کنم.

بعضی‌ها ممکن است به بنده انتقاد کنند و بگویند که چرا من این کره را سرطان‌زده عنوان می‌کنم و معتقدم که حتی یک نفر انسان سالم در این سیاره یافت نمی‌شود.

این افراد مطرح می‌کنند که ما این همه جوان بشاش و سالم داریم که حتی قهرمان جهان می‌شوند. آن‌ها اظهار می‌کنند که پدر یا عموی من تا سن بالا حتی یک بار هم بیمار نشد و در شرایط خوبی از تندرستی بود. تمام این اظهارات ممکن است که درست باشد اما واقعیت این است که ما وقتی به دنیا می‌آییم، با ذخیره عظیمی از انرژی پا به این دنیا می‌گذاریم و خون قلیایی و شیرین داریم. گرچه زمانی که در رحم مادر بودیم هم غیر مستقیم از سمومی که او مصرف می‌کرد، استفاده می‌کردیم، اما عمق این مسمومیت به حدی نیست که خون ما را اسیدی کرده باشد. بعد از تولد در همان ستین پایین بدن ما سعی می‌کند با بیماری‌هایی مانند آبله و سرخک این سموم را دفع کند که ما جلوی این کار را می‌گیریم و در اثر بی‌خردی بچه را واکسینه می‌کنیم و جلوی این پاکسازی را می‌گیریم. اما با تمام این اعمال بی‌خردانه هنوز بچه دارای ذخیره انرژی فوق‌العاده‌ای است و می‌تواند خود را ترمیم و بازسازی کند. خون همین بچه در اثر خوردن آشغال‌هایی که به عنوان غذا آن‌ها را به او معرفی می‌کنیم و مصرف می‌کند، اسیدی شده و باعث این همه زخم در داخل و بیرون بدنش می‌شود که همگی نتیجه به غارت رفتن ذخیره‌ای است که روزگاری طبیعت به او هدیه داده بود. آن کس که درد ندارد و مثلاً

خورشت فستجان می‌خورد، به صورت پنهانی بیمار است و حتماً روزی سروکله‌اش پیدا می‌شود. همه این‌ها نتیجه غارت سرمایه‌های قلیایی است که در اثر خوردن غذاهای مرده پیش می‌آید.

آنچه در این کتاب می‌نویسم، نتیجه هشیار شدن به اعمال بیولوژی بدنام است که در اثر سال‌ها تنهایی، در خود فرورفتن و آگاه شدن به زبان بدنام کسب کرده‌ام. سال‌ها طول کشید تا معتقد شدم که نوشتن این کتاب ضروری است و باعث سلامتی و رهایی از بیماری‌هایی است که در اثر خوردن غذاهای مرده برای خود درست می‌کنیم.

سال‌هاست فهمیده‌ام که خوردن انار قرمز و ترش برایم مضر است، اما همین دیروز دوباره دل به دریا زدم و انار ترش و قرمزی خوردم که تا صبح درد کشیدم، لثه‌هایم پر از سم شد که امروز از خوردن مواد سفت محروم شدم.

هر بار با بهتر شدن تندرستی‌ام، به آزمایش غذاهای خامی اقدام می‌کنم که قبلاً آن‌ها را آزمایش کرده‌ام و آگاه شده‌ام که برایم زیان دارند. در واقع برای مطمئن شدن بیشتر آن‌ها را امتحان می‌کنم و می‌بینم که نتیجه در همه موارد یکسان است و کسانی که مشکل کلیه دارند، به هیچ عنوان نباید مواد رنگی و ترش مصرف کنند. البته این موارد را در بخش کلیه مطرح کرده‌ام.

صدای ناقوس زندگی از در و دیوار این سیاره به گوش هر باشندهای می‌رسد و به همه فرمان برگشت به اصل خود را می‌دهد. اصلی که در ابعاد مختلف خود اسیر باشندهای تقلبی به نام ذهن شده و از روند طبیعت و زندگی جدا گشته است.

انسان دارای چهار بعد است که هر کدام باید سر جای طبیعی خود باشد تا روی خوش زندگی را ببینید. هر یک از این ابعاد چهارگانه که شامل جسم، ذهن، فکر و احساسات و معنویات است، در پیوند با زندگی و طبیعت و اصل ما که خدا است، نقشی دارد.

جسم ما که دربرگیرنده ابعاد دیگری است، از همان زمان جنینی، به وسیله غذاهای ناسازگاری که مادر مصرف کرده، سلول‌های کاذبی ساخته که در بیرون از رحم برای ما مشکل‌ساز می‌شود. این جسم نیازهایی طبیعی دارد که ما کمتر به آنها واقفیم و آن‌ها را برآورده می‌کنیم. افکار ما که حاصل دیدن و شنیدن هستند، به شکل عمل به دستان ما منتقل می‌شوند و ما را دچار احساسات و هیجاناتی می‌کنند که نتیجه تحلیل‌های ذهنی ما از اجسام است.

معنویت یا اصل ما در زیر بعدهای مذکور به تله افتاده و فرصت خودنمایی پیدا نمی‌کند. این بعد مرتب به ما هشدار می‌دهد که تا وقتی اسیر خواسته‌های نامعقول جسم هستیم و به خوردن

موادی که ندانسته به آن‌ها معتاد شده‌ایم، ادامه دهیم، نه تنها جسم خود را ویران می‌کنیم، بلکه باعث اغتشاش و ناآرامی فکری می‌شویم. بنابراین لحظه‌ای آرامش نداریم و دائم در ذهن خود مانند گورکن به دنبال افکاری می‌رویم که مربوط به گذشته و مرده‌اند و در این لحظه جایی ندارند. یا مغشوش و ناآرام به توهماتی متوسل می‌شویم که فقط ما را از این لحظه جدا می‌کنند و مانع دسترسی ما به پیام‌های این لحظه می‌شوند.

نتیجه این آشفتگی ذهنی، نداشتن تمرکز روی اعمال خود و سرگردانی در دنیایی است که فقط کاریکاتور جلفی از جهان واقعی است که باید زندگی ما را دربرگیرد.

می‌گویند عقل سالم در بدن سالم است. وقتی که بدن انسان درست کار نکند، فکر او نیز دچار مشکل می‌شود و این عدم تعادل بین جسم و سایر ابعاد، باعث وجود این همه بیمارستان می‌شود که امروزه سر هر چهارراهی یکی از آن‌ها دایر شده است.

معنویت یا اصل، زندگی، طبیعت یا کلمه‌ای که بیشتر ما به علت سوء استفاده از آن وحشت داریم، نقش بسیار اساسی در برقرار کردن پیوند ما با زندگی دارد.

کافی است که کسی تا اندازه‌ای هشیار شده و فهمیده باشد که هر موجودی حق حیات دارد و نباید حیوانات دیگر را کشت و خورد. این فرد محال است که دیگر از خوردن جنازه حیوانات لذت ببرد و با درد و بیماری زندگی را ادامه دهد.

هر چیزی که با آن هم‌هویت شده و به آن چسبیده باشیم، همان چیز باعث دور شدن ما از زندگی و طبیعت می‌شود. حال این چیز می‌تواند پول باشد یا زن، بچه، مال و منال یا خوردن و لذت بردن از مواد ایجاد کننده نشئه که در یک زندگی طبیعی جایی ندارند. خوردن نیز یک اعتیاد است و باعث می‌شود ما دچار درد و بیماری شده و از جریان زندگی قطع شویم.

به طیف غذایی خود نگاه کنید که چه می‌خورید! هر غذایی که ما می‌بزیم و می‌خوریم، اشغال و بیمارکننده و جداکننده ما از روند زندگی و باعث روان‌پریشی است. این تغذیه باعث ایجاد باکتری‌ها و ویروسی‌هایی می‌شود که آقایان دکتر در بیرون دنبال آن‌ها می‌گردند. کسانی هم که از جنازه حیوانات استفاده نمی‌کنند، سراغ نان، برنج، حبوبات و فراورده‌های آن‌ها مانند توفو و شیر سویا می‌روند که مثل بمب هستند و سلامتی را منفجر می‌کنند.

اگر بعد از خوردن این مواد بیمارکننده و پخته به فکر تأمین ویتامین بدن خود باشیم و شروع به

خوردن میوه کنیم، چون با غذاهای پخته بدن را اسیدی کرده‌ایم، هر میوه‌ای که بخوریم نه تنها برای بدن سودی ندارد بلکه بیشتر آن را منهدم می‌کند. این کار باعث پوکی استخوان‌ها، دندان‌ها و ضعیف شدن تدریجی چشم‌ها می‌شود. تمام این تدابیر غلط در اثر دست نکشیدن از عادات مخربی است که ما زمانی ندانسته توسط والدین خود به آن‌ها خو گرفته‌ایم و خیال می‌کنیم که تا آخر عمر باید به این روش ادامه دهیم. اگر هم بدن نتواند این عادات را ادامه دهد، با مصرف داروهای ویران‌کننده تندرستی (این مواد مخدرهایی که ذهن شرطی‌شده ما به آن‌ها عادت کرده) آن را به ادامه وادار می‌کنیم و انتظار داریم که با این اعمال خلاف زندگی، به تندرستی، خوشدلی و خوشحالی برسیم و شاخک‌های طبیعی زندگی ما، با هدایایی که در این لحظه جاری هستند رابطه برقرار کند.

تا وقتی هشیار نشویم و هشیارانه از هم‌هویت‌شدگی‌ها و چسبیدن به آنچه اصل ما نیست، خود را جدا نکنیم، فقط در زندگی را به روی خود بسته و با افاده‌های من دروغین خود را نزد دیگران خوب جلوه می‌دهیم و پرفسور و عالم هستیم و وقتی با خود خلوت می‌کنیم به این نتیجه می‌رسیم که تنها چیزی که نیستیم، آن است که به دیگران معرفی کرده‌ایم.

هشیاری و خردی که فرم ندارد و به ما شکل می‌دهد و لباس فرم می‌پوشد و به عنوان انسان

خود را ظاهر می‌کند، هدفمندانه مایل است که به وسیله ما کارهای خود را در این جهان عملی کند.

تصور کنید که اگر بنده هم مانند هم‌نوعان دیگر نسبت به این هشیاری آگاه نمی‌شدم و اسیر و بنده دکترها بودم و مانند هر انسان ناآگاه دیگری، غذاهای مرده و سوخته را با قرص می‌خوردم، چه کسی این اطلاعات را در اختیار شما می‌گذاشت و شما را از دکتر و دارو بی‌نیاز می‌کرد؟

من هم مثل هر انسان دیگری برده و زندانی دردها بودم و سال‌ها نالیده و قرص قورت داده‌ام و اعمال جراحی معتدد داشته‌ام و با اشعه بدن خود را سوزانده‌ام. زمانی که به طبیعت خود برگشتم و حاضر شدم از هم‌هویتی با جهان بیرون (از جمله مدارک و مدارجی که طی کرده بودم) خود را کنار بکشم و از اعتیادهای گذشته رها شوم، از این اسارت و درد کشیدن خلاص شدم. شما که می‌دانید عادت به خوردن غذاهای سوخته و مرده مشکل‌ترین و مضرترین اعتیاد است و برای من هم راحت نبود که بپذیرم انسان میوه‌خوار است. از طرف دیگر تا میوه‌خوار شدم کلی مبارزه علیه خود داشتم. برای یقین به این واقعیت سال‌ها در شرایط متفاوت تلاش کردم تا هر چه بیشتر واقف شوم که جز میوه‌ها، تمام مواد دیگر برای انسان مضر هستند.

اگر کسی از سبزیجات استفاده می‌کند که بعضی از آن‌ها دارای ویتامین و مواد معدنی نیز هستند و مشکلی با آن‌ها ندارد، دلیل بر این نیست که سبزیجات خوب و مفید هستند. بلکه بدن آن شخص هنوز دارای انرژی ذخیره است و می‌تواند سموم سبزیجات را موازنه و تحمل کند.

به‌مرور که انسان سالخورده و ضعیف می‌شود، بدن نیز تحمل خوردن این قبیل سبزیجات را از دست می‌دهد و با خوردن مثلاً مقداری کاهو دچار مشکل می‌شود.

تمام سبزیجات هم مواد معدنی دارند و هم مقدار زیادی سم به عنوان جزئی از محتویات در خود دارند. مثلاً جعفری که سال‌ها خون‌ساز بودن آن را تبلیغ کرده‌اند، چهل درصد ماده سمی در خود دارد که خوردنش مخاطره‌آمیز است.

در بین تمام گیاهان، برگ تنباکو بیشترین درصد پروتئین را دارد اما بسیار سمی است و در تغذیه انسان جایی ندارد. این یا آن ویتامین در سبزیجات مهم نیست، مهم این است که بدن بتواند آن‌ها را هضم، جذب و دفع کند. به همین دلیل من معتقدم که انسان میوه‌خوار است و فقط می‌تواند میوه‌ها را هضم، جذب و دفع کند.

فقط زمانی می‌توانیم با زندگی موازی شویم و در کنار طبیعت بدون درد و مشکل زندگی کنیم که به بعد معنوی و احساسی خود نیز اهمیت دهیم. اینکه بدانیم هر موجودی حق دارد زندگی را زندگی کند و حیوانات اینجا نیامده‌اند تا ما آن‌ها را به سیخ بکشیم، بسوزانیم و بخوریم.

این نوع خوردن که زمانی در اثر ناآگاهی شروع شده است، باید روزی با هشیاری و خرد پایان یابد و هر کس بر تمام اعتیادهای خود غلبه کند و به هشیاری‌ای برگردد که در ابتدا بوده است.

وقتی حاضریم در برابر فرمان زندگی که گاهی به صورت درد در این لحظه صادر می‌شود، تسلیم شویم و چون اراده‌ای آزاد داریم، آزادانه تصمیم بگیریم که خود را از اعتیادهای این باشنده مصنوعی که جای اصل ما را گرفته و در زندگی را به روی ما بسته است، نجات دهیم، از تمام زندگی با خردی که در تک‌تک لحظاته‌اش موجود است، بهرمند می‌شویم و دیگر جایی برای درد و نالیدن و ناآگاهی نمی‌ماند.

برای درک بیشتر این سفر که همانا برگشت به خود و یکی شدن با اصل خود است، از مولوی عزیز مدد می‌گیرم که می‌گوید:

ما را سفری فتاد بی‌ما

آنجاد دل ما گشاد بی‌ما

این سفر همانا سفر از منِ هم‌هویت‌شده با دنیایی است که پر از درد و اعتیاد و یکی از این اعتیادها مرده‌خواری است.

وقتی انسان وارد این سفر شد و از خود به اصل خویش سفر کرد، آن وقت است که مانند این جو، دارای فضا می‌شود و برای هر کس و هر اندیشه‌ای جا دارد و گشاده‌دل می‌شود و خود را از بند ریسمان‌هایی که بر دست و پای خود بسته، نجات می‌دهد، ریسمان‌های هم‌هویتی با باورها و اعتقادات این جهانی و علمی که به جای آن که یار ما شود، بار ما شده است.

آن مه که ز ما نهان همی شد

رخ بر رخ ما نهاد بی‌ما

طبیعتاً تا وقتی خود را از باشندهای مصنوعی که جای اصل ما را گرفته است، رها نکنیم، امکان ندارد از وجود آن مهی که به علت فرورفتن ما در ذهن و هم‌هویت شدن با این دنیای اجسام، خود را از ما پنهان کرده است، آگاه شویم و رخ او را ببینیم. او جسم نیست که ما بتوانیم با چشم سر که فقط اجسام را می‌بیند، او را ببینیم. برای دیدنش چشم دیگری نیاز داریم که بیدار باشد و زندگی، طبیعت، و خدا را پیش روی ما بگذارد.

اصولاً من و اویی وجود ندارد، من اویم و او نیز من. من زندگی هستم و زندگی نیز من است. از کلمه خدا نترسید، این فقط یک کلمه است که می‌دانم از آن سوء استفاده شده است. هدف این است که ما با کلماتی که در اختیار داریم، دوباره خود را به زندگی‌ای وصل کنیم که روزگاری جزئی از آن بوده‌ایم و در اثر فرورفتن در این دنیای فرم، خود را از آن جدا کرده‌ایم.

چون در غم دوست جان بدادیم

ما را غم او بزدای بی‌ما

اینجا اصل مطلب ادا می‌شود و آن این است که تا وقتی ما حاضر نباشیم این من مصنوعی را زیر

دربین خرد بگذاریم و آگاهانه او را از کار بیندازیم، به زندگی یا خدا که حسرتش را می‌خوریم و غم از دست دادنش ما را حیران و نالان کرده است، دسترسی پیدا نخواهیم کرد. زمانی این اتصال و یکی شدن ممکن می‌شود که ما برای رسیدن به او و یکی شدن با او، من ذهنی را تباه کنیم تا من اصلی که در زیر این من تصنعی پنهان شده است، زاده شود.

در اصل تمام دردهای ما، درد زایمان است و طبیعت با این دردها می‌خواهد ما را از این باشنده تصنعی که جای اصل ما را گرفته است، برهاند.

همچنان که مولانا در جای دیگر نیز می‌فرماید:

یکی تیشه بگیری پی حفره زندان

چو زندان بشکستید همه شاه و امیرید

پیامبر (ص) نیز در قرآن می‌فرماید:

«موتوا قبل أن تموتوا»، بمیرید پیش از اینکه به مرگ طبیعی بمیرید.

می‌بینید که بنده از عرفا، پیامبر، علم و یقین خودم کمک می‌گیرم تا به شما که مانند خودم در خواب ذهن هستید، بگویم که سر این قبری که گریه می‌کنید، هیچ استخوانی نیست.

با من ذهن، اعتیادها و حقه‌بازی‌های او محال است که شما روی خوش زندگی را ببینید. این هم نوعی حقه‌بازی است که وقتی ما بیمار می‌شویم و دیگر نمی‌توانیم غذاهای گذشته را بخوریم، با استفاده از قرص و بی‌هوش کردن سلسله اعصاب، همان مواد بیمارکننده را درون خود می‌ریزیم. این هم از زرتگ‌بازی‌های این باشندۀ تقلبی است.

پس گرفتن خود از باشندۀ‌ای که جای اصل ما را گرفته و مانع دسترسی ما به جریان زنده زندگی شده، کاری است مستمر و نیاز به آگاهی و هشیاری دارد که در این لحظه سرمایه‌گذاری شده است.

فقط زمانی که ساکت هستیم و از پراکندگی فکری اجتناب می‌کنیم و مراقب افکار خود هستیم و اجازه نمی‌دهیم که افکار مغشوش ما را از این لحظه حیاتی (که همیشه همین لحظه است)

جدا کند، باعث شکوفایی افکار جدید می‌شویم. وقتی این افکار بر کارها و اقدامات ما منتقل شوند، شاهد نوآوری و خلق آثاری می‌شویم که در نتیجه گوش جان فرادادن به هدیه‌هایی است که لحظه به ما می‌دهد.

برای اینکه بتوانید افکار بی‌پهوده و ویران‌کننده اثری خود را کنترل کنید، باید به این نکته مهم واقف شوید که افکار مثبت در بدن تمیز خانه دارد و افکار منفی و مغشوش در اثر مواد غذایی نامناسب در بدن ناپاک موجود است.

بهترین کار برای متوقف کردن این افکار بی‌پهوده، در درجه اول تغذیه مناسب و در مرحله دوم این است که شما به افکار خود نگاه کنید و ببینید که تا چه اندازه مزاحم این لحظه است و جریان زنده زندگی را از شما دور می‌کند.

با ورزش و مراقبه می‌توانید بهتر تمرکز کنید. با استمرار مراقبه، در ابتدا حتی برای چند ثانیه خود را زیر نورافکن خرد بگذارید و به تمام افکار بی‌پهوده و وقت‌گیری که در ذهن‌تان ظاهر می‌شوند، نه بگویید. با این کار به‌مرور می‌توانید ذهن خود را ساکت کنید و پیام‌های مناسب را در لحظه‌های مشخص دریافت کنید و کم‌کم با این سکوت، این اجازه را به زندگی می‌دهید که

به شما دسترسی داشته باشد.

با دیدن افکار خود که همگی باعث مشغول و دور شدن شما از این لحظه می‌شوند، واقعاً به این نکته واقف می‌شوید که تا چه اندازه از زندگی دور شده و لحظه‌ای آرامش ندارید و دائم در چاله چوله‌های گذشته که متعفن شده‌اند، روزگار می‌گذرانید. این چاله‌های گندیده فقط عذاب‌آور و گویای آرزو، نامرادی، نومی‌دی و دلخوری‌های ما از اتفاقاتی است که در گذشته رخ داده و باید در زمان خود آن را حل می‌کردیم. حالا این مشکلات قدیمی روی هم جمع شده و آن را تا لب گور با خود حمل می‌کنیم. این مسئله مانند ویروسی اعصاب، روان و جسم ما را آلوده کرده و می‌کند.

انسان مانند آب دائم در جریان است. اگر بنده زمانی کار زشتی انجام داده‌ام یا حق کسی را ناحق کرده‌ام، دلیلی ندارد که امروز هم همان آدمی باشم که در گذشته بوده‌ام.

باید کینه‌ها و انتقام‌جویی‌ها را کنار بگذاریم و عفو و بخشش را پیشه خود کنیم. با این کار فضا دار می‌شویم و برای زندگی نو که همیشه نوست، خود را آماده می‌کنیم و به زندگی این اجازه را می‌دهیم که به وسیله ما خود را مطرح کرده و بیافریند.

برای اینکه بتوانید به تدریج مراقبه کنید، باید کاملاً روی خود متمرکز شوید و تمرکز بر دیگران را رها کنید. برای رهایی از افکاری که تمرکز شما را مخدوش می‌کنند، فقط کافی است هر فکری را که درباره دیگران در ذهن شما مجسم می‌شود، نفی کنید و اجازه ندهید که ذهن مثل سابق شما را به دیگران مشغول کند.

شما با دیگران کاری ندارید و اگر هم در گذشته مسائلی در رابطه با دیگران داشته‌اید، مربوط به گذشته است. سعی کنید خود را از شر این ویروس‌ها که ویران‌کننده تندرستی و سدکننده جریان هشیار زندگی در این لحظه هستند، رها کنید. اصل خودتان را که زیر این افکار به‌دردنخور در بیگانگی به سر می‌برد، خلاص کنید تا بحران‌های روانی و مشکلات جسمی شما درمان شود.

جسم، روح و روان اگر در حالت تعادل باهم کار نکنند، محال است که شما فقط با پرداختن به نیازهای جسمی و ریختن سیب و گلابی به درون بدن، به تندرستی مورد دلخواه خود برسید.

زندگی قانون دارد. یکی از این قوانین بسیار مهم، همان قانون جبران است که به ما می‌گوید تا وقتی حاضر نباشیم هزینه‌ای برای آنچه می‌خواهیم پرداخت کنیم، صاحب آن نخواهیم شد.

آیا برای رهایی و آزادی خود از خود مصنوعی، نباید هزینه‌ای پرداخت کنیم؟ مسلم است که تا وقتی ما حاضر نباشیم با خرد طبیعت و با آگاه شدن به هشیاری‌ای که در ابتدا بوده‌ایم، خود را از دنیای ذهن رها کنیم (دنیایی که فقط ما را به اجسام مشغول می‌کند و به همین دلیل است که ما فقط هشیاری جسمی را می‌شناسیم و از هشیاری که زیر این هشیاری اجسام است، اطلاعی نداریم)، محال است که زندگی در حق ما وفا کند و برکت خود را بر اعمال ما بریزد و زندگی‌مان را پر از شور و شادی کند.

شادی حق ماست. ما بیماری را در اثر هم‌هویت شدن با بیرون، برای خود درست کرده‌ایم. این نوع شادی که در اثر خاموش و مرخص شدن من ذهنی به‌دست می‌آورید، با شادی‌ای که پس از خرید خانه و ماشین و برنده شدن در بلیت بخت‌آزمایی به شما دست می‌دهد، فرق دارد.

شادی درونی اعضای مصدوم بدن را ترمیم می‌کند. همچنین باعث قلبیایی شدن خون اسیدی می‌شود و دوباره شما را زنده می‌کند. کافی است روی خود متمرکز شوید و از تمرکز بر روی دیگران پرهیز کنید و مواظب باشید که از این لحظه بیرون نروید و خود را در کل ذوب کنید.

زمانی بیمار می‌شوید که خون قلبیایی شما که طبیعت در اختیارتان گذاشته، به سمت اسیدی

شدن برود. وقتی خود را آرام کردید و افکار زائد و بیمارکننده را از خود دور کردید، خون شما به‌تدریج قلبیایی شده و سالم می‌شوید.

در کتاب قابلمه را فراموش کن، درباره موضوع روان و تأثیر آن بر جسم کمتر توضیح داده‌ام. بنابراین در کتاب حاضر سعی می‌کنم به نقش روان که بسیار حیاتی است، بیشتر توجه شود تا بدانید که چرا این همه بیمار روانی داریم. مشکلات آن‌ها مثل خود من و شما، در اثر گیر کردن و اهمیت دادن به باشنده‌ای است که جای اصل ما نشسته و ما خیال می‌کنیم که او هستیم. یکی شدن بیش از حد با این باشنده کاذبی باعث شده است که دائم با زمان روان‌شناختی خود را مشغول کنیم و از حال غافل شویم. در این شرایط دیگر قادر به درک این واقعیت ابتدایی نیستیم که فصول چه نقشی در زندگی ما دارند و چگونه روی بدن ما اثر می‌گذارند.

بعضی‌ها حتی در سنین بالا هم این نکته ابتدایی را درک نمی‌کنند که وقتی سن انسان به‌مرور بالا می‌رود، انرژی ذخیره‌ای ندارد. بنابراین دیگر نمی‌تواند مانند دوران جوانی و نوجوانی، آشغال‌هایی را که ما به عنوان غذا به خوردش داده‌ایم، هضم و دفع کند. این سموم پخته در همان دوران جوانی هم برای بدن قابل هضم نبودند. این همه انسان بیمار و پادکرده گواه همین واقعیت است که مواد خورده‌شده برای بدن غیر قابل استفاده بوده‌اند.

برخی هم فکر می‌کنند که اگر خام بخورند، در زمستان یخ می‌زنند و نمی‌توانند گرمای مورد نیاز بدن را تأمین کنند. البته این یک باور نادرست است و در زمستان و دیگر فصول، اگر کسی خود را با مواد خام تغذیه کند، نه نیاز به بخاری دارد و نه یخچال.

امروز یازده نوامبر سال ۲۰۱۶ است. دیشب در اخبار شنیدم که جان کری، وزیر امور خارجه امریکا از انهدام قریب‌الوقوع سیاره سرطان‌زده خبر می‌داد و دچار ترس و دلهره شده بود. او نمی‌داند هر کس که پختنی می‌خورد، نه تنها خود را بیمار می‌کند بلکه در اثر پختن و تولید دما در آشپزخانه، باعث بالاتر رفتن دمای زمینی می‌شود که در اثر این همه گازکربنیک در حال فغان است.

من فکر می‌کنم که سرنوشت ما با سرنوشت جانوران منقرض‌شده فرقی ندارد. ما نیز محکوم به نیستی هستیم و این قبیل دلوآپسی‌های بی‌پهوده کمکی به حل مشکل نخواهد کرد.

ما همه معتاد به مرده‌خواری هستیم و با پختن، باعث بالا رفتن دمای زمین شده‌ایم. این بی‌قانونی جرمه دارد که آن را همگی خواهیم پرداخت.

تا وقتی به این مهم واقف نشویم که بقای سیاره ما به این بستگی دارد که تعادل بین یون‌های مثبت و منفی همواره برقرار بماند و بدن ما نیز به عنوان قسمتی از این سیاره شامل این قانون است، تا وقتی به این مهم اهمیت ندهیم و نتوانیم بین موادی که می‌خوریم تعادل برقرار کنیم، هرگز سالم نخواهیم شد. قبل از اینکه کسی بیمار شود، بین مواد اسیدی و بازی بدن او تعادل برقرار بوده است که در اثر عدم شناخت این واقعیت، با خوردن مواد خوراکی اسیدی، ذخیره قلیایی بدن خود را از دست داده است. حالا باید سعی کنیم با تغذیه درست این ذخایر قلیایی کم‌شده را بازگردانیم.

بوی دهان

یکی از بیماری‌هایی که بسیار آزاردهنده است و باعث بیماری‌های روانی دیگر می‌شود، بوی بد دهان است. در اثر این مشکل، شخص دچار عدم اعتماد به نفس، عصبی، گوشه‌گیر و منزوی می‌شود، بخصوص وقتی که از جنس مخالف خودش می‌شنود که دهانش بوی بد می‌دهد یا همکارانش تحمل ایستادن در کنار او را ندارند.

در آلمان بیش از بیست میلیون انسان به این بیماری گرفتارند. پس از آزمایش‌ها و بررسی‌های طولانی به این نتیجه رسیده‌اند که علت، باکتری‌هایی است که در لثه و روده شخص رشد کرده‌اند. آن‌ها سعی می‌کنند با آنتی‌بیوتیک با این بیماری مبارزه کنند که این شیوه درمان، در اصل مبارزه با تندرستی شخص مبتلاست.

برای شرح بهتر این بیماری اجازه دهید داستانی را تعریف کنم که اولین برخورد من با این بیماری بود.

مدت بیست سال بود که به ایران نیامده بودم و کتاب‌های زیادی درباره بیماری‌ها و چگونگی برطرف کردن آن‌ها و تغذیه نوشته بودم که همگی در کامپیوترم جا خوش کرده بودند و منتظر روزگاری بودم که بتوانم به ایران بیایم و آن‌ها را چاپ کنم.

بالاخره تصمیم گرفتم که برای چاپ آن‌ها به ایران بیایم. راهی سفر شدم. در ایران، دربه‌در از این انتشاراتی به آن انتشاراتی دنبال ناشری می‌گشتم که حاضر باشد کتاب‌هایم را چاپ کند. این پرسه زدن در انتشاراتی‌ها، مدت یک ماه طول کشید. بعد از یک ماه باید به اتریش برمی‌گشتم. روز بیست و هشتم این جستجو که مجبور بودم صبح از خانه بیرون بزنم و تا عصر به انتشاراتی‌های زیادی سر بزم، کم‌حوصله و ناامید شده بودم و به خود می‌گفتم که دو روز دیگر هم وقت داری، ناامید نشو. روز بیست و نهم که امیدم بسیار کم شده بود، از خانه بیرون زدم و سراغ انتشاراتی‌های دیگری رفتم و طبق معمول جواب رد گرفتم. از اینکه نتوانسته بودم به هدف تعیین‌شده خودم برسم، تا اندازه‌ای سرخورده و ناامید بودم. در عین حال خودم را می‌شناختم و می‌دانستم که بالاخره موفق می‌شوم. اغلب به ناامیدی‌های موقتی که بعضی مواقع در اثر خستگی

برایم پیش می‌آمد، غلبه می‌کردم و به راهم ادامه می‌دادم. روز سی‌ام که از خانه بیرون زدم، با خودم گفتم که امروز موفق می‌شوم. طبق معمول به انتشاراتی‌های جدید مراجعه کردم و جواب مثبتی دریافت نکردم. به پسر خواهرم در خرم‌آباد زنگ زدم و داستان سی روز انتشاراتی‌گردی‌ام را برایش توضیح دادم. با ناامیدی از او پرسیدم که آیا می‌توانم کتاب‌ها را به او بدهم تا پس از رفتن من از ایران، به تهران بیاورد و با انتشاراتی‌های دیگر تماس بگیرد؟

همان لحظاتی که موضوع را برای او تعریف می‌کردم، به من گفت به انتشاراتی نسل نواندیش رفته‌ای؟ جواب دادم، نه. او گفت به آنجا هم سری بزن. شماره تلفن انتشاراتی را پیدا کردم و در حالی که در خیابان‌های تهران خسته و چرکین و بی‌رمق شده بودم، به این انتشاراتی زنگ زدم و مدیر آنجا گفت که بیا ببینیم با هم چه کار می‌کنیم.

سوار تاکسی شدم و به محل انتشاراتی در میدان ولی‌عصر رفتم. پس از ملاقات با مدیر، ایشان گفتند که کتاب‌ها را چاپ می‌کنند.

کتاب‌ها را به ایشان دادم و قرارداد بستیم و روز بعد به اتریش برگشتم. حدود نه ماه بعد، جوانی از ایران به من زنگ زد و گفت که من با کتاب‌های شما توانستم تعداد بسیاری بیمار را نجات

دهم و تعداد زیادی از اصفهانی‌ها هم منتظرند که به ایران بیایم و برای‌شان سخنرانی و آن‌ها را ویزیت کنی. من اطلاع نداشتم که کتاب‌هایم چاپ شده‌اند و در اختیار مردم قرار گرفته‌اند.

سرگرم زندگی خود بودم و کمتر به ایران و کتاب فکر می‌کردم. متوجه شدم شخص مذکور مسئله را جدی گرفته و مرتب زنگ می‌زد و از من خواهش می‌کرد که به ایران بروم.

وقتی دیدم که ایشان اصرار می‌کنند، تصمیم گرفتم راهی ایران شوم. با تماس قبلی ساعت ورودم به فرودگاه را به ایشان گفتم و سوار هواپیما شدم.

در ایران وقتی وارد فرودگاه شدم، مدام با خودم فکر می‌کردم این شخص که لجه شیرین اصفهانی داشت و انسانی پرحرف و باهوشی هم بود، چه برنامه‌ای برای من تدارک دیده است.

پس از بازرسی، راهی در خروجی شدم که دیدم تعداد زیادی با دسته‌های گل مرا به هم نشان می‌دهند. از بین آن‌ها یکی جلو آمد و پرسید، شما فروخته هستید؟ گفتم، بله. مرا بغل کرد و دیگران هم که با ایشان بودند، جلو آمدند و خیرمقدم گفتند و ما راهی خروجی فرودگاه شدیم.

ساعت تقریباً ده صبح بود و من به این مردم نگاه می‌کردم و با خود می‌گفتم، سال قبل بود که من کتاب‌ها را به انتشاراتی دادم! در این ایام چه اتفاقی افتاده که این مردم شبانه از اصفهان راه افتاده‌اند تا این وقت صبح در تهران به استقبالم بیایند؟

لحظات بسیار شیرین و مهیجی بود که انتظارش را نداشتم. خلاصه از فرودگاه خارج شدیم و مرا سوار اتومبیل کردند و به طرف اصفهان حرکت کردیم. در بین راه همان آقای اصفهانی که مرا به ایران دعوت کرده بود، از سالم شدن خود و ترتیب سخنرانی برای سالم کردن بیماران و توزیع کتاب‌هایم، صحبت می‌کرد. کم‌کم داشتم متوجه می‌شدم که اوضاع و احوال از چه قرار است. پس از چند ساعت به اصفهان رسیدیم و به من گفتند که فردا سخنرانی دارم.

روز بعد همراه این شخص که با من در خانه‌ای زندگی می‌کرد، برای سخنرانی بیرون زدیم. در راه فکر می‌کردم که چه مطلبی را در سخنرانی عنوان کنم و چنان در هیاهوی خیابان‌ها محو شده بودم که فراموش کردم، قرار است برای مردم سخنرانی کنم.

سرانجام به سالتی بزرگ با تعداد زیادی آدم منتظر، وارد شدیم و اصفهانی ز رنگ و پر حرق، پشت میکروفن قرار گرفت و ضمن خوشامدگویی از من تقاضا کرد که برای حضار سخنرانی کنم.

مطلب زیاد بود و نمی‌دانستم از کجا شروع کنم. اصولاً آدمی هستم که یاد گرفته‌ام در این لحظه باشم و منتظر بمائیم و ببینم که لحظه چه هدیه‌ای به من خواهد داد و یادداشت‌برداری نمی‌کنم و از قبل تعیین نمی‌کنم که چه باید بگویم و بنویسم.

پس از گرفتن میکروفن، به روزهای ناامیدی که در به‌در از این انتشاراتی به آن انتشاراتی می‌رفتم، فکر کردم و نتیجه خستگی‌ها و ناامیدی‌های زودگذرم را با دیدن انبوه انسان‌هایی که به وسیله کتاب‌هایم امیدوار شده بودند، دیدم. سالن بزرگ بود و بیش از هشتصد نفر را در خود جا داده بود.

کسی که این جلسه سخنرانی را ترتیب داده بود، همان اصفهانی بود که مرا به ایران دعوت کرده بود. او بسیار باهوش و زیرک بود و این توانایی را داشت که به وسیله تلفن، در مشهد و شیراز نیز همایش ترتیب می‌داد و سالن‌ها را پر از شنونده می‌کرد.

من در منزل ایشان زندگی می‌کردم و باهم بودیم. روزی کنارم نشسته بود که متوجه شدم بوی دهانش غیر قابل تحمل است. از او پرسیدم که تا کنون کسی به شما نگفته است که دهانت بو می‌دهد، او گفت زخم از این موضوع بسیار آزرده است و همین امر باعث مشکلاتی بین ما شده

است. از او خواستم تا دندان‌هایش را به من نشان دهد، دیدم که سیزده تا از آن‌ها با ماده سمی آمالگام پر شده‌اند. در اروپا دیگر دندانپزشکان اجازه ندارند که با این ماده سمی دندان را پر کنند. من چند دندانم را که قبلاً با این ماده پر کرده بودم، با ماده سفیدی که ظاهراً از جنس چینی است، تعویض کردم که البته کسی به‌درستی نمی‌داند که این مواد چینی هم چه عواقبی دارد. پس از خالی کردن آمالگام دندان‌هایم، متوجه شدم که آن‌ها چگونه متعفن شده بودند و احساس می‌کردم با خوردن بعضی از میوه‌ها بیشتر عفونی می‌شوند و اصلاً به همین علت تصمیم گرفتم آن‌ها را بیرون بیاورم. خلاصه با دیدن دندان‌های این اصفهانی زرتنگ، به او توصیه کردم که آمالگام‌هایش را بیرون آورد تا از دست این بوی دهان راحت شود. او پذیرفت و نزد دندانپزشکی رفتیم که در جلسات سخنرانی من هم حضور داشت و دندانپزشک خانوادگی این اصفهانی مورد نظر بود.

خلاصه هر روز یکی از این دندان‌ها را خالی و با ماده سفید پر می‌کرد. هر بار با خالی کردن دندان، از او می‌پرسیدم که آیا بوی تعفن را بعد از خالی کردن دندان متوجه می‌شود و او جواب می‌داد، نه. سرانجام بعد از خالی کردن دندان سیزدهم، با حالت بسیار عصبی گفت، وقتی که این دندان خالی می‌شد، احساس کردم تمام توالت‌های دنیا را در دهانم گذاشته‌اند و بوی تعفن کلافه‌ام کرده بود، اما چاره‌ای نداشتم و باید می‌نشستم که دکتر دندانم را خالی کند.

پس از خالی کردن تمام آمالگام‌ها، دیگر دهان او بوی تعفن نمی‌داد. البته این آمالگام‌ها باعث عفونی شدن روده‌اش نیز شده بودند و او در آینده باید با عواقب این عفونت دست و پنجه نرم می‌کرد.

بعد از خالی و پر کردن دندان‌هایش، به او گفتم که روده‌هایت باید بازسازی و پاکسازی شوند اما او نتوانست توصیه مرا درک کند و رفت و در یک مرکز مراقبه همراه همسر و خانواده‌اش، مسئول پخت و پز آنجا شد و از خام‌خواری دست کشید و صبر نکرد تا روده‌هایش بازسازی شوند و به خوردن غلات و حبوباتی که روزانه برای مردم می‌پخت، ادامه داد. با اینکه در کتاب می‌خواهی سالم شوی، متذکر شده بودم که حبوبات مانند بمب عمل می‌کنند اما او از این نوشته‌ها هم چیزی نفهمیده بود تا اینکه روزی با حالی نگران زنگ زد و گفت که دچار هموروئید شده است.

اغلب ما ایرانی‌ها انسان‌های عمیقی نیستیم، به همین علت در بین ما کاشف کم است و حتی مجبوریم سوزن را هم وارد کنیم.

بعضی از افراد به این موضوع توجه نمی‌کنند و اصولاً نمی‌دانند که خوردن مواد نشاسته‌ای با پروتئین‌ها باعث تخمیر و ایجاد چرک و آشغال در روده و تمام سلول‌های بدن می‌شود. برخی

درون لته‌های خود مقداری از این مواد تخمیرشده و متعفن را جمع کرده‌اند که همین امر باعث رشد و فعالیت باکتری‌های عفونی می‌شود و بوی بد دهان را برای شخص به‌وجود می‌آورد.

ما انسان‌ها باید به این واقعیت برسیم که نه تنها خوردن مان درست نیست و ناآگاهانه یک سری مواد بیمارکننده را درون خود می‌ریزیم که کمترین نیاز بدن را برآورده نمی‌کنند، باید حالا که به اصطلاح دکتر و پروفیسور و باسواد و متمدن شده‌ایم، بدانیم که روش تغذیه ما را مادرانی برنامه‌ریزی کرده‌اند که بی‌سواد بوده و کمترین آگاهی‌ای درباره تندرستی نداشته‌اند. چون ما مردان این مادران را از فعالیت‌های اجتماعی منع و به‌زور در خانه محبوس کرده‌ایم، آن‌ها برای پر کردن وقت خود یک مشت مواد خوراکی را در قالب‌های ریخته و با نمک و ادویه مزه‌ای مصنوعی به آن داده و به عنوان غذا که در اصل عزاست، به خورد ما داده‌اند. این غذاها باعث جدایی ما از تندرستی و زندگی زنده‌ای شده‌اند که ما نیز جزئی از آن هستیم. ما به علت انحراف از قوانین طبیعت، زندگی را تبدیل به جهنمی کرده‌ایم که در درجه اول خودمان در آن در حال سوختن هستیم.

هنوز انسان نفهمیده است که بدن در هر یک از چهار فصل، دچار تغییر و تحول می‌شود. در پاییز و زمستان سلول‌های بدن به تدریج در خود فرومی‌روند و مانند تمام مواد موجود در طبیعت

کم‌کم به‌هم فشرده می‌شوند و این فشردگی و انقباض در زمستان به بیشترین حد خود می‌رسد. بنابراین در این فصول، بدن نمی‌تواند همان مقدار غذایی را هضم و جذب کند که در تابستان ما به درونش می‌ریزیم.

این همه دل‌دردهای شبانه که باعث بیدار شدن شخص می‌شود، گواه این واقعیت است که در پاییز و زمستان در اثر به‌هم فشردگی و انقباض بدن، حجم معده کمتر از فصل تابستان است پس نباید در این فصل‌ها همان اندازه بخوریم که در تابستان می‌خوریم.

آیا این همه تحولی که در این فصول در طبیعت می‌بینیم، روی بدن ما تأثیر ندارد؟ اگر ندارد، چرا ما نحوه لباس پوشیدن خود را در سرما تغییر می‌دهیم، در و پنجره‌ها را می‌بندیم، بخاری‌ها را روشن می‌کنیم و به تعداد لباس‌ها اضافه می‌کنیم.

در تابستان بشقاب‌های پر از غذاهای سمی را که باید آن‌ها را عزا خواند، خالی می‌کنیم و در زمستان همین کار را انجام می‌دهیم. اصولاً به این موضوع فکر نمی‌کنیم که بدن در این فصل گنجایش این همه سم را ندارد و باید به تناسب هر فصل، مقدار خوردن خود را کنترل کنیم.

اساساً من درباره چه موضوعی می‌نویسم و با این مطالب می‌خواهم کدام انسان را به نقد بکشم و باعث تحول در چه کسی شوم که نه تنها خوردن و سلامتی‌اش با مشکل مواجه است، بلکه به علت دور شدن از طبیعت به طور کلی از روند زندگی جدا شده است. از آنجا که انسان به موضوعاتی غیر از خود مشغول شده، از دایره هستی خارج شده است. نتیجه تمام زندگی انسان ناآگاه، این شده است که نه تنها با خود بلکه با طبیعت بیگانه شده و در اثر این بیگانگی عامل درد و بیماری خود و محیط زیست نیز شده است.

در این قرن که به این همه دستاوردهای مات و مبهورکننده دسترسی پیدا کرده و از ابداعات و اکتشافات تعداد معدودی از انسان‌هایی که از هشیاری بیشتری برخوردارند، استفاده می‌کنیم، به علت عدم هشیاری، نمی‌دانیم جسم ما چگونه کار می‌کند. اگر جسم خود را می‌شناختیم و با خرد طبیعت هماهنگ بودیم، باید می‌فهمیدیم که بعد از این همه عیاشی، خوشگذرانی و بدرقتاری که در دوران جوانی و پس از آن با جسم خود داشته‌ایم، بالاخره ضعیف می‌شود. در اثر این اسراف و بی‌قانونی که زندگی ما را دربرگرفته است، جسم بیمار می‌شود و دیگر به ما این اجازه را نمی‌دهد که مثل سابق و بی‌خردانه به زندگی بیمارکننده خود ادامه دهیم، زیرا قانون طبیعت از ما نظم می‌طلبد.

به جای اینکه علت ضعف و بیماری خود را دریابیم و کشف کنیم که چرا بدنی که تا کنون درست کار کرده و مشکلی نداشته است، دیگر درست کار نمی‌کند، به محض اینکه دچار درد می‌شویم به علت عدم شناخت بدن خود و قوانین حاکم بر آن که بر کل طبیعت نیز حاکم است، سراغ پزشکان می‌رویم که آن‌ها نیز مثل ما با خود بیگانه‌اند. آن‌ها گرچه مدرک دکتری دارند و ظاهراً برای کمک به بیماران تربیت شده‌اند، اما خودشان بیمارند و نمی‌توانند حتی به خود کمکی کنند، تا چه رسد به ما. مثلی است که می‌گوید: کل اگر طبیب بودی، سر خود دوا نمودی.

هنوز بیشتر ما به‌درستی نمی‌دانیم که جان و روان و روح چیست. به علت اینکه ما با زبان ذهن صحبت می‌کنیم، نتوانسته‌ایم این مقولات را درک کنیم و جایگاه هر کدام از آن‌ها را در زندگی خود بشناسیم. ما به دلیل عدم شناخت اجزای مهم بدن و همین‌طور کهکشان‌ها، دچار اغتشاش فکری و کج‌باوری و بدفهمی در این مقولات شده‌ایم و نمی‌دانیم که هر یک از این اجزای تشکیل‌دهنده کائنات، به‌نحوی در زندگی و سلامتی ما تأثیری شگرف دارند و بی‌توجهی به آن‌ها باعث به تله افتادن بیشتر هشیاری‌ای می‌شود که اصل همه ماست.

این هشیاری که ما اسامی متعددی به آن داده‌ایم و گاهی آن را طبیعت یا زندگی یا خدا یا اله یا

هر اسم دیگری که شما می‌شناسید، می‌نامیم، باعث این همه اعجاز در کره زمین شده است که ما نیز قسمتی از آنیم.

کجا ما از این هشیاری استفاده می‌کنیم و به آن زنده هستیم تا بدانیم تمام ناخوشی‌های ما در اثر مشغول بودن و شناختن اجسامی است که در اطرافمان قرار دارند.

ما حتی اجسام را هم نمی‌شناسیم، اگر می‌شناختیم دست‌کم قادر بودیم که جسم خود را بشناسیم و بدانیم وقتی درست کار نمی‌کند، علت دارد و سعی کنیم که علت را در خود ببینیم، نه بیرون از خود. هچنین تلاش نمی‌کردیم که با دارو بدن خود را مغشوش، مسموم و فلج کنیم.

هنوز در این قرن مادران ما به دلیل ناآگاهی و دور بودن از هشیاری، علت دردهای زمان قاعدگی را نمی‌دانند و کسی نتوانسته است خود را از این همه درد نجات دهد.

نتیجه بی‌توجهی به این باشند‌های که جای اصل ما نشسته است، این همه بیمارستان‌های روانی است که مثل قارچ در حال روییدن هستند.

وقتی فرد سیگاری آگاه می‌شود و تصمیم می‌گیرد که سیگار را کنار بگذارد، او این کار را به کمک هشیاری انجام می‌دهد و این هشیاری شخص است که بیشتر به خود هشیار شده است و این فرمان را به او می‌دهد که بیش از این خود را آزاد ندهد. او با کنار گذاشتن سیگار، هشیارانه به هشیاری اصیل خود وصل می‌شود. این روند درباره همه زندگی ما صادق است. هر کدام از ما می‌دانیم که ناآگاهانه، روزی توسط مادران و پدرانمان چیزهایی یاد گرفته‌ایم که درست نبوده‌اند و حال باید نورافکن خرد را روی این داده‌ها بیندازیم و آن‌هایی را که با خرد ما همخوانی ندارند، از زندگی خود دور کنیم تا زندگی به ما دسترسی پیدا کند و بتواند کارهایش را به وسیله ما انجام دهد.

مگر می‌شود که این همه بر خلاف قانون طبیعت زندگی کرد و انتظار سالم شدن را داشت! این گرگ درونی ماست که تا این اندازه از طبیعت، زندگی یا خدا انتظار بیجا دارد. ما مثل مرغابی که هر لحظه سرش را زیر آب می‌کند و چیزی را بیرون می‌آورد بدون اینکه به دردش بخورد، هر آشغالی را سال‌ها به عنوان غذا در بدن خود ریخته‌ایم و باز مانند مرغابی یا اردک، هر فکر مخرب و غلطی را درون من دروغین قرار داده‌ایم و با این افکار بی‌پایه و اساس باور و اندیشه‌ای برای خود درست کرده‌ایم که باعث شده است، هر لحظه پیش از پیش از طبیعت جدا شویم و مانند طلووس که سرشار از خودنمایی، تکبر و خودخواهی است، این باورهای غلط را منشأ و اصل

زندگی خود قرار دهیم. ما در اثر تحریکات این غذاهای حیوانی و غیر انسانی که کمترین نیاز بدن را برآورده نمی‌کنند، دچار هیجانات حیوانی جنسی شده‌ایم و مانند خروس دائم در فکر ارضای این تمایلات غیر طبیعی هستیم و مانند کلاغ در فکر اضافه و جمع‌آوری و بایگانی کردن ثروت در بانک‌ها هستیم، بدون اینکه بدانیم آنچه زیادی جمع کرده‌ایم، فاسد شدنی است و باعث مسمومیت ما و سایر انسان‌ها می‌شود و نه برای ما سعادت، تندرستی و خوشبختی به ارمغان می‌آورد و نه به انسان دیگری کمک می‌کند. مگر این همه میلیارد ساله و خوشبخت هستند؟ این انسان‌های بیمار کلاغ‌صفت که یک درصد کل دنیا را تشکیل می‌دهند، غارتگر اموال دیگران هستند و به غلط خیال می‌کنند که آنچه جمع کرده‌اند به آن‌ها زندگی خواهد داد.

چه گوار است شراب صبحگاهی که ساقی جان در قدح خویش می‌ریزد. آن زمان که انسان با خود یکی می‌شود، دیگر هیچ کدام از قوانین جسم محلی از اعراب ندارد و قوانین دیگری بر دنیای اجسام حاکم می‌شود. در یکی شدن با زندگی، انسان از جسم برون رفته و با غیر جسم آمیخته می‌شود.

نتیجه این آمیختگی، بی‌دردی و شفاف مداوم است که به صورت جام‌های ارغوانی شراب هستی در کاسه جان می‌ریزد و دیگر جایی برای جسم و درد و این را بخور و آن را نخور، نمی‌ماند.

قانون مزرعه است و تا وقتی کسی حاضر نباشد این قوانین را رعایت کند، یقیناً خبری از محصول نیست. تا وقتی که انسان حاضر نباشد برای رسیدن به تندرستی و شادمانی، مانع و عامل اصلی را قربانی کند، به تندرستی دست پیدا نمی‌کند. همیشه این من مجازی است که عادت کرده ما را از مسیر یکی شدن با خود دور کند. این من، با لذات آنی و زودگذر در نهایت برای ما گریه شبانه و انواع دردها را به وجود آورد. تا وقتی این باشند مجازی را با نیروی خرد مهار نکنیم و او را نبینیم که چگونه ما را از راه راست منحرف می‌کند و حاضر نباشیم که او را قربانی کنیم، خبری از تندرستی نیست. در این شرایط حتی اگر تمام قوانین یک تغذیه خوب را رعایت کنیم، به‌ندرت از پله‌های تندرستی بالا می‌رویم، زیرا نمی‌شود که همواره گرگ درون را داشته باشیم و در کنارش بره خود را بدون نگرانی بخواهیم.

این نفس اماره که کارش منحرف کردن ما از این لحظه حیاتی مقدس است تا وقتی شناخته نشود و زیر نورافکن خرد قرار نگیرد و ما به نقش او در برقراری تعادل، نشاط و درد واقف نشویم، همواره فقط جسم ما را به خود سرگرم می‌کند که در درونش غوغایی از اضداد است که در نتیجه عدم هماهنگی جسم و روان، همین باشند مجازی ما را گریبان می‌کند.

ما خیلی از خود جداگشتگانیم که از خود خبر نداریم، خبر نداریم زیرا باشند مجازی که به غلط

جای ما را گرفته، مانع تمرکز و بودن در این لحظه است. ما دائم در صندوق افکار، دنبال چه می‌گردیم؟

کسی به‌درستی نمی‌داند که این همه اغتشاش فکری و نداشتن آرامش درونی تا چه اندازه انرژی حیاتی بدن ما را هدر می‌دهد.

برای اینکه آرامش نسبی را امتحان کنید، سعی کنید در گوشه‌ای بنشینید و به تنفس خود گوش کنید و متمرکز شوید. اگر فقط چند ثانیه یا دقیقه بتوانید جلوی افکار مخرب و مزاحم را بگیرید، پس از همین چند لحظه احساس خوبی خواهید داشت.

حال فکر کنید که اگر ما می‌توانستیم، دائم و آگاهانه جلوی فکر کردن به گذشته و آینده را بگیریم و همیشه در این لحظه باشیم، چه تفاوت شگرفی را بین این دو موجود حس می‌کردیم. موجودی حقیقی که با جریان دائم این زندگی یکی است و همیشه از برکات این لحظه تغذیه می‌کند. موجود دیگر، باشنده مجازی که جای اصل ما نشسته است و کارش منحرف کردن و ایجاد اغتشاش فکری و مشغول بودن به قبرهای کهنه گذشته و غوطه خوردن در اوهام آینده است.

تا وقتی که خود را دکتر و دانشمند و همه چیزدان حس می‌کنیم، وضع به همین منوال خواهد ماند و تغییری در اوضاع بشریت رخ نخواهد داد. زمانی تحول عمومی ممکن است که ما الگوهای رفتاری خود را عوض کنیم و یاد بگیریم که بچه‌های ما که در خانواده با عشق آشنا می‌شوند، در بیرون از خانه نیز محتاج این عشق هستند و باید برای همیشه این شعار «هر چه بیشتر، بهتر» از زندگی ما انسان‌ها محو و عشق به جای آن حاکم شود و هر بچه‌ای در بیرون از منزل نیز این عشق را مزه کند.

بچه‌های نازنین را با عشق در منزل بار می‌آوریم و آن‌ها را وارد مهد کودک، دبستان و سایر مؤسسات آموزشی‌ای می‌کنیم که فقط رقابت، جدایی، برتری‌طلبی و خود را بهتر از دیگران دانستن را به وسیله نمره یاد می‌گیرند.

چگونه ممکن است به انسانی که در یک دوران عشق را در خانواده تجربه کرده است، تفهیم کرد که بیرون از خانه، جنگ حاکم است و او را برای این جنگ بی‌خردانه آماده کرد؟ کودکی که اینجا آمده تا عشقی را که در خانواده یاد گرفته، در اختیار دیگران بگذارد و با بچه‌های دیگر که آن‌ها نیز حاصل عشق خانواده هستند، تقسیم کند و در فضای وحدانیت این لحظه از زندگی، خودخواهی، کبر و غرور را کنار بگذارد.

در جوامع رقابتی که گورستان انسانیت و خرد است، همه ما پهنجوی بادام پوک می‌کاریم و با هر آنچه به وسیله من، خودخواهی، جدا بودن از دیگران، رقابت با دیگران و به مدد من زرنک، با رنگ و ریا و کبر و غرور و حسادت و نیرنگ و حيله به‌دست می‌آوریم، زندگی را مانند آواری بر سر خودمان خراب می‌کنیم.

نقش روان در سلامتی

همه ما بارها کلمه روان را شنیده‌ایم اما به‌درستی معنی و مفهوم این مقوله و نقش آن را در زندگی خود نمی‌دانیم.

روان همان طوری که از نامش پیداست، به چیزی می‌گوییم که روان و جاری است.

جاری بودن یعنی در جریان بودن و پیش‌روندگی که مسیر جاری بودن و پیوسته بودن زندگی را توضیح و تفسیر می‌کند.

جان ما به‌عنوان موجودی زنده در کالبد جسم ما که قسمتی از زندگی است، در حرکت و جاری

است و تا دم مرگ این جریان پویا ادامه دارد و زمانی به سکون می‌رسد که دیگر جان ما قدرت حرکت نداشته باشد.

روان ما که با جریان زنده زندگی در ارتباط و قسمتی از آن است، نتیجه تقابل حواس پنجگانه ما با دنیای مادی است. هر کدام از ما به‌نحوی با آن مواجه می‌شویم و با این دنیای مادی ارتباط برقرار می‌کنیم و تأثیر می‌گذاریم و تأثیر می‌پذیریم.

به طور خلاصه می‌توان گفت که روان، همان برداشت‌های ما از دنیای اجسام است که ما با آن‌ها هم‌هویت شده و خود را در آن‌ها می‌بینیم.

می‌توان چنین اظهار کرد که روان ما که منشأ اصلی آن در افکار ماست، به‌نحوی برنامه‌ریزی شده که ما به‌عنوان موجودی که اصلش هشیاری بی‌فرم است و سپس این هشیاری لباس جسم می‌پوشد و وارد این دنیای اجسام می‌شود، ابتدا خبری از این دنیا نداشته و به‌مرور با آن آشنا شده و تحت تأثیر دنیای اجسام قرار می‌گیرد. سپس به طور غیر ارادی با مسائل، مشکلات و چالش‌های این دنیا آشنا و با آن‌ها هم‌هویت می‌شود و آن‌ها را جزئی از خود می‌داند. در ادامه به طور شرطی و آرام‌آرام به آن‌ها وابسته می‌شود، در صورتی که اصولاً انسان موجودی غیر وابسته

است و زمانی که از این دنیا می‌رود تمام آنچه را که با آن‌ها هم‌هویت شده، روی زمین به جا می‌گذارد و چیزی را با خود نمی‌برد. نه به چیزی وابسته است و نه چیزی به او وابستگی دارد.

منشأ روان، افکار و برداشت ما از دنیاست. این روان به‌مرور و مانند عنکبوت برای خود پیله‌ای درست می‌کند و شخصیتی می‌سازد که حاصل برداشت، اکتسابات و مدارجی است که او در روند زندگی برای خود گرد آورده و خیال می‌کند که آن، همان موجودی است که در اثر کسب علم، دانش، پست و منصب این دنیا به‌دست آورده است. سپس با آن‌ها هرمی برای خود می‌سازد و خود را خوشبخت حس می‌کند، فارغ از اینکه اگر زمانی یکی از پایه‌های این هرم فرو بریزد، کاخ آرزوهایش نیز فرومی‌ریزد و دیگر خبری از آن خوشبختی تصنعی نیست.

برای مثال کسی که سال‌ها درس خوانده و مقامی و مالی برای خود به‌دست آورده و خانواده‌ای موفق و خوشبخت برای خود دارد و با آن‌ها هم‌هویت شده است، اگر همسرش بمیرد یا طلاق بگیرد، دیگر آن آدم خوشبخت قبلی نیست و کاخ خوشبختی او فرومی‌ریزد و سر از تیمارستان درمی‌آورد.

شناخت این روان شرطی‌شده که حاصل یکی شدن ما با زندگی بیرون است، چنان سایه خود را

بر زندگی ما گسترده که مدام ما را با چالش‌های روزمره خود ناآرام و معشوش می‌کند و لحظه‌ای آرام نمی‌گذارد.

البته در این دنیای رقابتی که هر کس باید برای زنده ماندن تدابیری اتخاذ کند تا به قول عوام از قافله عقب نیفتد، چاره دیگری برای انسان نمی‌ماند که به شیوه دیگری زندگی کند. جامعه امروز عملاً بر این منوال برنامه‌ریزی شده و مبنای آن رقابت، شقاوت، نادیده گرفتن دیگران، زیاده‌خواهی، حسد، کبر، غرور، خودخواهی و... است. در چنین جامعه‌ای که جای نوع‌دوستی و وحدت خالی است، طبیعتاً روان‌پریشی جزئی از آن است. در این شرایط اگر روند زندگی بر مبنای آنچه تعیین می‌کنیم، پیش نرود، در عمل تعادل ما مختل می‌شود و چه بسا چنان پریشان می‌شویم که مجبوریم با قرص‌های آرام‌بخش، چند ساعتی به طور مصنوعی بخوابیم.

بعضی‌ها فکر می‌کنند که اگر خود را از این جریان ضدانسانی جدا کنند و به هشیاری و اصل خود وصل شوند، سرشان در این دنیا بی‌کلاه می‌ماند و به نان شب هم محتاج می‌شوند.

در جواب این عزیزان باید بگویم، نه! چنین نیست که شما خیال می‌کنید. اگر به زندگی وصل شوید و با عشق بکارید، با عشق هم درو می‌کنید و زندگی برکت خود را بر کار و بار شما می‌ریزد.

باور کنید که چنین اتفاقی خواهد افتاد و فقط کافی است که شما برگردید و بر همان هشیاری بی‌رنگ و ریایی قائم شوید که روزگاری جزئی از آن بودید و به علت مشغول شدن به دنیای بیرون خود را از آن جدا کردید و حال به این نتیجه رسیده‌اید که زندگی شما کمبودی دارد که همان زندگی یا اصل شماست. هر چند تا کنون دوام آورده‌اید اما از این به بعد نمی‌توانید با شرایط قبلی خود را خوشبخت حس کنید.

من نیز مانند شما بودم. می‌توانستم وزیر و وکیل و پولدار و صاحب پست و مقام باشم، اما آگاهانه به همه آن‌ها نه گفتم، زیرا می‌دیدم زمانی که پول به‌دست می‌آوردم، برکتی در آن نبود و بیشتر باعث عذابم می‌شد.

اما زمانی که آگاهانه خود را از این زندگی دروغین کنار کشیدم، نه تنها بی‌پول نشدم، بلکه هر آنچه را می‌خواستم، زندگی به بهترین نحو سر راهم قرار داد. دیگر استرس و اضطراب گذشته را نداشتم و متوجه شدم که طبیعت بهتر از خودم و من دروغینم برای من می‌کوشد.

اگر در فعالیت‌هایی که انجام داده‌ایم، تا کنون ذره‌ای خرد و هشیاری زندگی وجود داشت، نباید اکنون سیاره ما در این شرایط بحرانی باشد که انسان امروزی مجبور شود آب خوردنش را از

بطری‌های پلاستیکی فاسدشده تأمین کند، پنجره‌های اتاقش را ببندد که هوا وارد آن نشود و کیفیت خوراکش به حدی تنزل کرده باشد که با دلهره و ترس آن‌ها را در دهان بگذارد. شرایطی که اکنون همه ما در آن بهسر می‌بریم، نتیجه ناهشیاری و عدم دسترسی به خردی است که ما جزئی از آن بودهایم. خردی که بر دایره هستی حاکم است و ما به دلایلی که کسی به‌درستی آن را نمی‌داند، از آن محروم مانده‌ایم.

طی سالیانی که سعی کرده‌ام به کلمات جانی تازه ببخشم و خود را از گله کنار کشیده‌ام، همواره مات و میپوتم از انسانی که ابتدایی‌ترین نیازهای اولیه‌اش را تأمین نمی‌کند. حیرانم که چنین انسانی از چه نیروی اعجاب‌انگیزی برخوردار است که می‌تواند این همه سال عمر کند و با وجود اینکه تا این اندازه بی‌خیال و بدون هشیاری زیست می‌کند، هنوز قادر است این همه اکتشافات را با بدنی به‌دست آورد که واقعاً گرسنه است و مدام از نیروی ذخیره‌اش سوء استفاده می‌کند.

در غرب که انسان‌ها تا این حد عمیق و ماجراجو شده‌اند، خیلی‌ها بر این عقیده‌اند که بر مبنای هر عصری، یک سری اطلاعات توسط موجودات پیشرفته‌ای که در سیارات دیگر زندگی می‌کنند، به زمین منتقل می‌شود و آن‌ها بنیان‌گذار این ابداعات و اکتشافات هستند و زندگی ما را سمت و سویی می‌دهند که ادامه آن، ارتقای هشیاری، بیداری و داشتن حضور ناظر و کنترل ذهنی است

که زندگی همه ما را زیر سیطره خود قرار داده و مانع بودن ما در این لحظه شده است.

پایان

چه امتیازی به این کتاب می‌دهید؟

لطفا دیدگاه خود را در مورد این کتاب با دیگران به اشتراک بگذارید.

ثبت امتياز و دیدگاه

