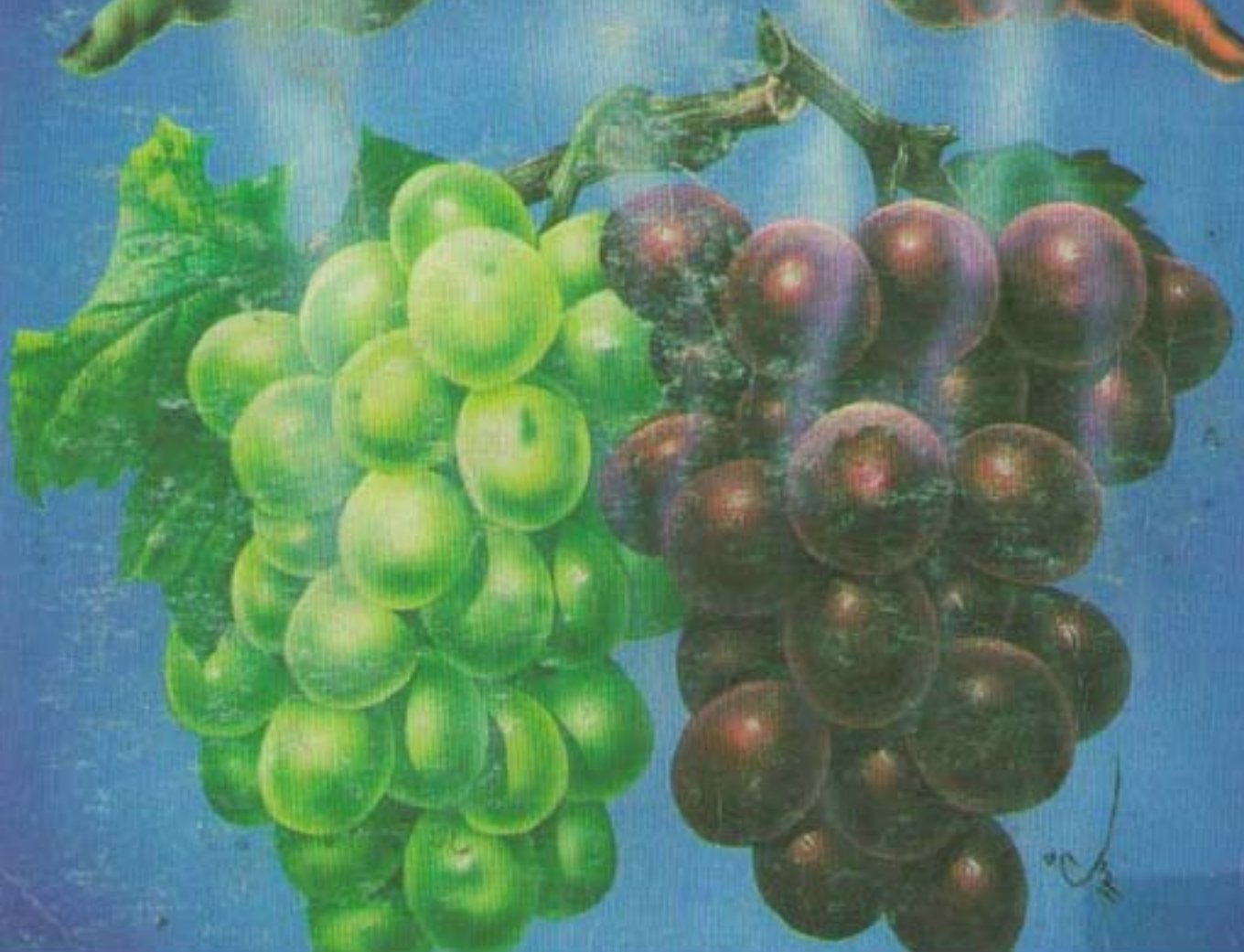


مغزہ انگور

مترجم: مہدی نراقی

پیدا آورنده: خانم دکتر یونانا برانت



معجزه انگور در پیشگیری
و درمان بیماریها و سرطان

یک مقال پیشگیری بهتر از یک ضرر وار
درمان است.
(دکتر ماوزر)

مُعْجَزَةُ اَنْكُور

دیشکیری دُرمان سَرطان بيماريهامي ديگر

پيدا آورنده : خانم دکتريو هانا برانت

و

يادنامه دکتريو گيلورد هاوزر

نوشته خانم کولت لافور

مترجم : مهدي نراقي



عنوان ویژه اثر: معجزه انگور

پدیدآورنده: خانم دکتر یوهانا برانت

مترجم: مهدی نراقی

ناشر: سازمان انتشارات جاویدان - تهران

چاپ اول: ۱۳۶۹

فیلم و زینک: لیتوگرافی آرش

چاپ: چاپخانه علمی

تیراژ: ۸۸۰۰ نسخه

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر طبق مقررات موضوعه و قرارداد متبادله برای ناشر و مترجم محفوظ است.

فهرست

بخش اول

۱۰	معجزه انگور در پیشگیری و درمان بیماریها و سرطان
۱۱	فصل اول — پیام من برای جهانیان
۱۷	فصل دوم — اکتشاف معجزه انگور:
۲۰	دوره پرهیز
۲۲	۹ سال مبارزه برای زندگی
۲۳	چگونه سرطان رشد می‌کند و گسترش می‌یابد
۲۵	وضعیت وخیم و خطرناک
۳۳	فصل سوم — اولین درمانهای آزمایشی
۳۸	از سرطان چه می‌دانید؟
۴۱	فصل چهارم — الفبای رژیم انگور
۴۷	مراحل چهارگانه درمان با انگور
۶۵	فصل پنجم — در موضوع سرطان
۷۲	آیا بیمار سرطانی باید بداند که سرطان گرفته است؟
۷۵	فصل ششم — اطلاعات تکمیلی
۷۷	چه مقدار انگور مصرف کنیم؟
۷۹	ضمادهای انگور
۸۲	حالات حاد و مزمن
۸۴	چرا باید روزه گرفت

۸۸	فصل هفتم — آب انگور و رژیم اختصاصی
۸۹	مصرف کشمش
۹۴	فصل هشتم — اسرار پیروزی درمان با انگور
۱۰۱	انگور هم غذاست و هم دوا
۱۰۳	داروی پیوره و کمبود ویتامین ث
۱۰۴	بیماریهای خون
۱۰۹	تسکین و بهبودی سریع درد
۱۱۰	مسائل جنسی
۱۱۳	معالجه کودکان
۱۱۴	مرکز تحقیق و پژوهشهای علمی
۱۱۶	فصل نهم — چه باید کرد؟
۱۱۸	مشورت با پزشک
۱۲۱	روشهای آموزشی و اقدامات پیشگیری
۱۱۳	فصل دهم — اقدامات پیشگیری و علت سرطان
۱۲۵	انگور غذائی بسیار مقوی است
۱۲۷	فصل یازدهم — تجزیه انگور طبق آزمایش دکتر کالینز
۱۱۳	توضیحاتی چند درباره درمان با انگور
۱۳۴	بررسی و راهنمائیهای عملی
۱۴۰	درمان با یخ
۱۴۶	درمان کودکان
۱۵۱ — ۱۵۲	عکسهای یوهانا برانت
	بخش دوم
۱۵۳	یادنامه دکتر هاووزر
۱۸۸	هاووزر و عکسهایش
	بخش سوم
۱۹۷	مشتی از خروار

بسمه تعالی

مقدمه مترجم

سالهاست که برای مطالعه و پژوهش دربارهٔ رژیم‌های تندرستی از طب طبیعی و پیدا کردن کتابهایی در این زمینه در هر کشوری با کنجکاوی هرچه بیشتر تلاش و جستجو میکنم. در طول سفرهایم به سوئیس و فرانسه هر سال کتاب «معجزهٔ انگور» را در قفسهٔ کتابخانه‌ها و کتابفروشیها و فروشگاههای مخصوص محصولات رژیم‌های تندرستی می‌بینم که مرتب هر سال یا هر چند سال تجدید چاپ شده و مورد استقبال روزافزون همگان قرار گرفته است. زیرا روش درمان بیماریها با انگور طبق دستورنویسندهٔ کتاب مزبور، ساده و طبیعی و بسیار کم خرج است «خانم دکتر یوهانا برانت» نخستین بار این روش درمانی را دربارهٔ خویش عمل کرده و نتیجهٔ درخشانی از آن بدست آورده است و بعدها بديگران تعليم داده و کسانی که طبق روش او عمل کرده‌اند همان نتیجه را کسب کرده‌اند. کتابی که اکنون در دست دارید ترجمه‌ای است از چاپ بیست و چهارم فرانسه و چاپ بیست و سوم انگلیسی آن که بفارسی برگردانده شده است. امید است مطالب این کتاب هم مثل سایر کتابهایی که در رشتهٔ بهزیستی و طب طبیعی انتخاب کرده و به ترجمهٔ آن دست زده‌ام، مورد استقبال و استفادهٔ کامل خوانندگان عزیز فارسی زبان قرار گیرد تا آنان نیز برای پیش‌گیری و یا درمان بیماریهای خود با روش طبیعی از آن کمک گیرند. در پایان به کسانی که برای حفظ تندرستی و یا درمان بیماریهای خویش می‌خواهند مطابق راهنمایی و دستورهای این کتاب، رژیم انگور بگیرند از زبان شیخ عطار شاعر معروف ایرانی به آنان خطاب می‌کنم و می‌گویم:

توپای به ره گذار و از ره مه‌راس خود راه بگویدت که چون باید رفت

با آرزوی تندرستی و شادکامی روزافزون برای همهٔ شما

مهدی نراقی

صندوق پستی ۳۹۱

تهراد ۱۱۳۶۵

بخش اول

معجزه انگور در پیشگیری
و
درمان بیماریها و سرطان

معجزه انگور

در شفای سرطان و بیماریهای دیگر

درمان با انگور، رژیم خارج کردن سموم از بدن است که با این روش بسیاری از بیماریها را می توان درمان کرد و شفا بخشید. رژیم انگور این است که در یک دوره زمانی معین فقط انگور بخوریم تا سموم خطرناک بدن برطرف شود؛ زیرا برای درمان هر بیماری و عوارض آن باید دستگاه هاضمه بدن را پاک کرد تا سموم آن خارج شود.

روزه و پرهیز غذایی و همچنین تنقیه، روده ها و معده را پاک کرده و آنها را برای سالم کار کردن آماده می سازد.

بعد از روزه و پرهیز غذایی و تنقیه معده باید به رژیم انگور دست زد، دوره رژیم مخصوص انگور بر حسب حال و وضع تندرستی بیمار کم یا زیاد می شود.

وقتی رژیم انگور آغاز می شود ممکن است عوارض بیماری شدت یابد که این خود نشانه جابجا شدن و دفع و خروج سموم از بدن است که تن را بسوی شفا و تندرستی هدایت می کند. در تمام دنیا، بیماران زیادی هستند که با پیروی از رژیم انگور طبق دستورها و توصیه های یوهانا برانت^۱ نه تنها تندرستی خود را بازیافته اند، بلکه لذت تازه ای نیز از زندگی احساس کرده اند که نتیجه درمان با انگور است. اینک کتاب خانم یوهانا برانت و دستورها و توصیه هایش را در باره درمان بیماریها با انگور می خوانیم.

فصل اول

پیام من برای جهانیان

نیمه فصل زمستان بود که خانه ام را در ترانسوال واقع در افریقای جنوبی ترک می‌گفتم تا به امریکا رفته و پیام خود را که شامل کشف درمان سرطان بود به گوش جهانیان برسانم.

در آن روز ساحل غبارآلود شهرمان، بیشتر از اوقات عادی، غمزه و اندوهناک بنظر می‌رسید. با قلبی اندوهگین و شکسته به چهره فرزندانم می‌نگریستم که مرا در انجام این مسافرت کمک می‌کردند و با خود می‌اندیشیدم که چه موقع دوباره آنها را خواهیم دید؟ البته قیافه شوهرم در میان آنان نبود زیرا برای انجام کارهای کلیسایمان به آنجا رفته بود.

آن روز، چهارم ژوئیه سالروز استقلال آمریکا بود. ولی سفر من در این روز کاملاً تصادفی بود. من در شهرهای «بلوم فون تاین» و «کاپ» واقع در آفریقای جنوبی کنفرانس‌هایی داشتم و به همین خاطر این روز را برای سفرم تعیین کرده بودند و می‌بایست پس از انجام کنفرانسها به مقصد انگلستان سوار کشتی می‌شدم.

من در چشم انداز خود دنیای پرشکوهی می دیدم که به کمک و همیاری انسانهای خوب، جامعه بشری را که در محاصره رنج و فقر قرار گرفته و علت آن اغلب آفت بیماریهاست، نجات و رهائی یافته و به جامعه ای سالم و تندرست و در نتیجه خوشبخت و کامروا تغییر یافته است.

وقتی در کاپ سخنرانی داشتم، یکی از ستاره شناسان در جمع مستمعین سخنرانی من بود. وی پس از آنکه از قصد مسافرتم آگاهی یافت و دانست که می خواهم به آمریکا بروم و پیام تازه خود را به گوش جهانیان برسانم، بدون این که قبلاً با او مشورتی کرده باشم پیشگوئی کرد که اوضاع کواکب و ستارگان برخلاف فکر و تصمیم من است و به من توصیه کرد که دست از مسافرت کشیده و به شهر خویش بازگردم!

البته این پیشگوئی ستاره شناس برای من مایوس کننده بود ولی به روی خود نیاورده و با لبخندی به او گفتم:

«به یاری خدا بر تأثیر سوءاوضاع کواکب غلبه خواهم کرد و پیروز خواهم شد.» هنگامی که سوار کشتی شدم و کشتی بحرکت درآمد با دور شدن از بندر کاپ، کوه تابل^۱ با آرامش سنگین خود مثل این بود که برایم دعای خیر و برکت می خواند. و دیدن این منظره و احساس آن در خیال و فکرم باعث امیدواری شد ولی بعداً

۱ - کوه تابل کوه بلندی است که در شهر کاپ در آفریقای جنوبی واقع شده است. (مترجم).

پیش آمده‌های ناگوار و بدبختی‌های بعدی همه نقشه‌هایم را نقش بر آب کرد، درآمدهایم رو به کاهش نهاد و سرگردانی من در اروپا شروع شد و بالاخره توانستم هر طور شده در پایان ماه نوامبر خود را به نیویورک برسانم. شاید روزی خواهم نوشت که چگونه به یاری خداوند بر مشکلات و موانع غلبه یافتم.

سه ماه اولی که در آمریکا بودم شرایط از هر حیث برایم سخت و مشکل بود و برخلاف امید و انتظارم متوجه شدم مقررات نظام امور پزشکی در آمریکا در نهایت خشونت و بیرحمی اجرا می‌شود و قوانین آنجا به آسانی اجازه نمی‌دهد که طرح درمان امراض با رژیم انگور را در مورد بیماران عملی سازم و نتایج مؤثرش را نشان دهم و اثرات مثبت آن را ثابت کنم!

چون من تبعه کشور دیگری بودم و در نتیجه تابع قوانین کشور خود، ابدأ میل نداشتم با یک کشور خارجی در بیفتم و برخلاف قوانین آنجا عملی انجام دهم، در نتیجه چاره‌ای نداشتم جز اینکه با پزشکان مشهور و سرشناس همکاری کنم و تحت حمایت آنان مبارزه خود را علیه بیماریها و کسب پیروزی دنبال کنم.

از خود پرسیدم، آیا ممکن است پزشکانی یافت شوند که بیماران خود را در اختیار من گذارند تا تحت نظر آنها از روش درمانی خویش استفاده کنم؟

با شخصیت‌های پزشکی زیادی چه از طریق مکاتبه و چه ملاقات حضوری تماس گرفتم، تا توانستم به انجمن‌ها و اجتماعات مهم آنان وارد شوم. در این انجمن‌ها و اجتماعات کنفرانسهای

خصوصی بسیاری دادم که باعث روابط گرانبهائی برای من شد. فعالیت اصلی من در این زمان نوشتن بود و هر روز، به روزنامه‌ها و مجلات و مسؤولان مؤسسات تندرستی و بهزیستی، کشیشهای کلیساهای مختلف و بالاخره به پزشکانی که بیشتر برای مبارزه با سرطان می‌کوشیدند نامه می‌نوشتم و روش جدید خود را در درمان سرطان و بیماریهای دیگر بوسیله انگور شرح می‌دادم.

این اقدامات اولیه من، موفقیت چندانى کسب نکرد، ماهها گذشت بدون اینکه جواب موافقى دریافت کنم.

دو سال قبل از مسافرتم هنگامیکه در کاپ سخترانى داشتم، با خانمی آمریکائی آشنا شدم که درباره روشهای گوناگون معالجه امراض و شفای آن به تمام کشورهای جهان مسافرت کرده بود و مطالعات عملی خوبی داشت و با علاقه‌ای مخصوص کارش را دنبال می‌کرد.

و همو بود که مرا یاری کرد تا دست به این مسافرت بزنم و بهمین مناسبت من و او بزودی برای یکدیگر دوستانی صمیمی شدیم و هنگامیکه من به کشور آمریکا وارد شدم، او مرا در خانه خود که در حومه نیویورک در «لانگ آیلند» بود پذیرفت و با پذیرائی گرم او روبرو گشتم. در همان حال بود که این ضرب‌المثل بیادم آمد: «خداوند برای پرنده کور لانه می‌سازد.»

من در غربت وطن همیشه کلید این خانه را در جیب دارم و آنجا پناهگاه همیشگی من است. البته آنهائیکه می‌دانند درد وطن چیست می‌توانند احساسات مرا درک کنند.

من در آمریکا غم دوری از وطنم را داشتم و این درد ساده‌ای نبود زیرا غم دوری از کانون خانوادگی و عزیزانی که در آن بودند و دشتهای وسیع و آفتابی کشورم که بنظرم می‌آمد، درعالم خیال مرا واله و شیدای خود می‌ساخت و غم و اندوه سالهای گذشته را هم با خود می‌کشید و در حقیقت با روح خود، سنگینی و رنج تمام ناکامیهای زندگیم را احساس می‌کردم.

وقتی به نیویورک رسیدم میان معرفی نامه‌هایی که با خودم داشتم نامه‌ای بعنوان دکتر بندیکت لاست^۱ پدر طب طبیعی امریکا داشتم. وقتی او را ملاقات کردم و مشکلات کار خود را برایش شرح دادم به من توصیه کرد با برنارد ماک فادن سردبیر «ایونینگ گرافیک» که مجله معروف تربیت بدنی آمریکا بود تماس بگیرم. ماک فادن سردبیر مجله مرا با مهربانی پذیرفت و به سخنان من گوش داد. هر چند تا آنوقت من اسرار رژیم انگور را برای او فاش نکرده بودم با اینحال او به دقت سخنان مرا شنید و مرا دعوت کرد که حکایت اکتشاف خود را برای مجله او بنویسم.

آنچه توجه ماک فادن را به من جلب کرد صداقت من در گفتارم بود. من به او گفتم حاضرم برای تأیید گفتارم تن به عمل جراحی دهم تا جراحان، بدن مرا بشکافند و آثار غده بدخیم را مشاهده کنند زیرا همیشه معتقد بودم که غده بدخیمی که در درون من، مرا سالها آزار و رنج می‌داد حتماً آثارش بازمانده است.

این کلام صادقانه من ماک فادن را تحت تأثیر قرار داد و یک صفحه کامل از ایونینگ گرافیک بیست و یکم ژانویه ۱۹۲۸ را به من اختصاص داد.

فصل دوم

اکتشاف معجزه انگور

در قسمت مقالات مستند ایونینگ گرافیک چاپ نیویورک مورخ
۲۱ ژانویه ۱۹۲۸ مقاله من با این جملات چاپ و منتشر شد:
«یوهانا برانت» این چنین گزارش می دهد:

من به سال ۱۸۷۶ در قلب افریقای جنوبی دنیا آمدم، اکنون
پنجاه سال دارم، پدران و پدرپدران من مثل بیشتر مردم افریقای
جنوبی در آن زمان تقریباً با گوشت شکار تغذیه می کردند.

من نمی دانم همین گوشتخوارگی علت توسعه و پیشرفت بیماری
سرطان در میهن من بوده است، یا نه؟ زیرا در خانواده پدری و مادری
من افراد زیادی مبتلا به سرطان شدند و در سال ۱۹۱۶ بعلت ابتلاء به
این بیماری درگذشتند و بعد خود من هم به این بیماری مبتلا شدم.

پزشکان ادعا می کنند سرطان ارثی نیست، شاید این ادعا درست
باشد ولی عللی که بدن را برای ابتلاء به این بیماری مستعد
می سازد، عللی که در بدن مادرم وجود داشت می تواند در بدن من هم
وجود داشته باشد و در این مورد فرضیه وراثت در سرایت سرطان غیر

منطقی بنظر نمی رسد.

به هر حال این موضوع به هر صورتی که باشد آنچه بخاطر می آید این است که من همیشه از اختلالات معدی و بحرانهای کبدی رنج می بردم.

بعد از واقعه غم انگیز مرگ مادرم که ضربه روحی سختی برایم بود، ضربه های دیگری بر من وارد شد که مشکلات خانوادگی و همچنین وضع زندگی در کشورم مزید بر علت شد.

زندگی مثل کابوسی بر روح من فشار می آورد و بعلاوه احساس می کردم دردی جانگزا گوشه شکمم را فرا گرفته و آن را می جود!

آیا این درد از سرطان بود؟ من از آن وحشتی نداشتم زیرا زندان زندگی، آنقدر بر من تنگ شده بود که فکر می کردم تاب مقاومت تمام شده است و سرطان وسیله رهائی من خواهد شد و به خود می گفتم ای مرگ بیا و از دست زندگی راحت کن... روزی از همان روزهای دردناک و سخت زندگی ام یکی از دوستان نزدیک، شوهرم را ملاقات کرده و از حال من جويا شد، شوهرم در جواب گفت: از حال زخم نپرس که بیم مرگ و ترس از زندگی او را از پای درآورده است و البته در حالت و وضعی که من بودم، مرگ بهترین وسیله راحتی من بود ولی وقتی از زبان دوستم، حرف شوهرم را شنیدم از خودم پرسیدم، او از کجا اینحالت مرا احساس کرده و به زبان آورده است؟

برنامه عمل من به دقت طرح ریزی شده بود. من، به هر آنچه باعث طولانی شدن عمر من می شد دست رد می گذاشتم و هیچگونه

داروئی را جهت تسکین درد تقاضا نمی‌کردم، هیچ آمپول و دوائی را برای تخفیف بیماری خود مصرف نمی‌کردم و در هیچ وضعی حاضر نمی‌شدم کارد جراحی به کمک من بیاید.

در این زمان کتاب کوچکی به دستم رسید که عنوان آن «درمان با پرهیز» نام داشت که اپتون سینکلر نوشته بود، مطالب آن مرا جلب کرد و امید تازه‌ای برای رهایی از درد و رنج، سرپای وجودم را دربر گرفت.

پرهیز و روزه‌داری، کاری بود که به مذاق طبع من خوشایند می‌آمد و جزو درمان طبیعی بود و درمان طبیعی، چیزی سازنده و مثبت است.

خواندن این کتاب موجب شد که روزه گرفتن در خانه ما رایج شود و من هفت روز، روزه گرفتم و در آغاز به نتایجی که در نظر داشتم دست نیافتم.

دوره روزه و پرهیز

با اینکه پرهیز و روزه داری امید مرا برآورده نساخت ولی من باز هم به آن ادامه دادم و تصمیم گرفتم دیگران را هم به انجام آن تشویق کنم.

من دوره روزه داری را بصورت درسی مجانی به دیگران می آموزم، زیرا هر کس می تواند با نظارت من روزه بگیرد. از روزه داری تجربه بزرگی آموختم که در بسیاری از موارد به من کمک کرد تا بیماریهای گوناگون را به این وسیله درمان کنم ولی خودم از پرهیز و روزه داری شخصاً هیچ نتیجه ای نگرفتم. بررسی روش درمان و پرهیز، مرا به انجام اقدامات دیگری رهبری کرد. چون خانه ما کتابخانه مفصلی داشت و در قفسه های آن بهترین کتابها و مجلات درباره درمان با مالش رگها، معالجه با آبهای معدنی آلمان، حمام آفتاب سویس، درمان با میوه ها به طریقه روسی و پژوهشها و تحقیقات شرقی درباره معالجه امراض با تنفس عمیق بچشم

می خورد.

هیچ چیز نمی توانست آتشی را که در درون من برافروخته شده بود خاموش کند، میل مفرط و عشق شدید افراد بزرگ و کوچک خانواده ام که با همه وجود می خواستند قوی و زورمند شوند، نیز خود عاملی بود بر شعله ور ساختن این آتش.

من روزی از گفتگوی دو کودک خردسال به شگفتی درآمدم، یکی از آنها به دیگری می گفت: تو خیلی احمقی که می گوئی چارلی چاپلین در یک هفته آنقدر میوه می خورد و حالش هم بهتر می شود.

دومی جواب داد، تو باید روزه بگیری تا حالت خوب شود. ما در خانواده خود هویج خام را با بادام زمینی می جویم و می خوریم و آنقدر جویدن این دورا ادامه می دهیم تا فکهایمان خسته شوند.

روزها را با ورزشهای مخصوص ستون فقرات آغاز می کردیم و در هوای آزاد می خوابیدیم و پول خود را برای یک روش درمان طبیعی خرج می کردیم زیرا این درمان بقدری ساده و کم خرج بود که اجرای آن بین روستائیان بی اندازه فقیر افریقای جنوبی تعمیم یافت.

کتاب می نوشتم و به هزاران نامه ای که از سراسر کشور به من می رسید جواب می دادم ولی با این همه در مورد شخص خودم احساس می کردم که این نوع درمان جوابگو نیست.

۹ سال مبارزه برای زندگی

مبارزه من برای زندگی ۹ سال طول کشید، در این مدت من پرهیز داشتم و روزه می‌گرفتم و روزه‌داری را آنقدر ادامه دادم تا به شکل یک اسکلت واقعی درآمد. و در این روش روزه‌داری که کمی عادی نبود سلولهای سرطانی بی غذا می ماندند و تومور سرطانی در معده ام کوچک می شد و تحلیل می رفت، زیرا هر بار که روزه می‌گرفتم و دانه را بر رشد سلولها تنگ می‌کردم در حقیقت غده سرطانی از بزرگ شدن متوقف می شد ولی از بین نمی رفت و دوباره هر وقت ناپرهیزی می‌کردم و روزه را می شکستم فعالیت غده زیاد می شد و بر حجم آن افزوده می‌گشت زیرا من غذاهائی مصرف می‌کردم که مناسب نبود.

چگونه سرطان رشد می‌کند و گسترش می‌یابد؟

من نمی‌دانستم سرطان چگونه در تن من چنگ انداخته ولی می‌دانستم روزه گرفتن برخلاف تصور غلط دیگران تن را به تحلیل نمی‌کشد بلکه سموم انباشته بدن را می‌سوزاند و سبب می‌شود به غده سرطانی غذا نرسد.

در این مورد هیچکس قادر به راهنمایی نبود ولی شخصاً درباره خودم این موضوع را بارها تجربه کرده بودم و هر روز چیز تازه‌ای می‌آموختم.

از چیزهایی که آموخته بودم یکی این بود که سرطان از غذاهای حیوانی تغذیه می‌کند و رشد می‌یابد و هر قدر این غذاهای حیوانی مانده‌تر و کهنه‌تر و ناخالص‌تر باشد بهتر به سلولهای سرطانی غذا می‌رسانند.

غده سرطانی معده من تا دیافراگم (حجاب حاجز) رسیده بود و بزرگی آن قلب و ریه‌ام را تهدید می‌کرد و من خیال می‌کردم آن را می‌بینم که چون زالوی هشت‌پای ارغوانی رنگی از خون کثیف ریه‌ام تغذیه می‌کند.

از مدتی به این طرف من به زحمت نفس می کشیدم و حتی گاهی خون بالا می آوردم! در اوت ۱۹۲۰ شبی دچار دل بهم خوردگی و شکم روی شدم که دردهای غیرقابل تحملی به همراه داشت. صبح همان شب، مقداری خون که نیمه بسته بود استفراغ کردم.

وضعیت وخیم و خطرناک

در این حالت، وضع مزاجی من روبه وخامت نهاد و به مرحله خطرناکی رسید بطوریکه فکر می‌کردم خواهم مرد و همه‌اش به فکر لحظه مرگ و عواقب آن بودم و این موضوع ناراحت می‌کرد.

بالاخره پزشک خانوادگی را طلبیدم. او مرا معاینه کرد و دستور داد سه ماه در تخت‌خواب زیر نظر او استراحت کنم، من در آنوقت دوازده روز، روزه بودم و فرصت داشتم به نامه‌هایی که از دورترین نقاط برایم رسیده بود جواب دهم و شرح حال خود را که لبریز از عشق و علاقه به معجزات درمان طبیعی بود به رشته تحریر درآورم و در این مورد به دیگران بیش از خودم می‌اندیشیدم و می‌خواستم آنان را به اثر قطعی درمان طبیعی مطمئن سازم و از شربیماری نجات بخشم. در طول روزه‌داری ام برای اولین بار شاهد عارضه ناراحت کننده‌ای بودم و آن خون هضم شده در معده و روده‌ها بود که پزشکان در طب به آن «تفاله قهوه»^۱ نام نهاده‌اند و بعد از تنقیه در فضولات امعاء دیده

1. Marc de Café.

می شد. و آنچه مرا به تعجب وامی داشت این بود که وقتی روزه نمی گرفتم و غذاهای معمولی را می خوردم دوباره چاق می شدم.

در پایان سال ۱۹۲۰، من بطور متناوب روزه می گرفتم، گاهی چهار و گاهی هفت یا ده روز، و بالاخره در ماه آخر سال سه هفته روزه گرفته بودم.

در این مقوله از جنبه فکری و روحی شفای روزه چیزی نگفته ام، زیرا بحث آن خیلی وسیع است و خود قسمت جالبی از زندگی بشمار می آید ولی باید بطور خلاصه بگویم که با روزه گرفتن حضور ذهن کاملی پیدا کردم و از این جهت بی اندازه راضی و خشنود شدم. روحیه امیدوار و محکم و شکست ناپذیری در من بوجود آمد و راهنمایی وجدان پاکم را پذیرفتم.

روزه داری متناوب بهبود محسوسی در حالت عمومی من بوجود آورد و من تمام سال ۱۹۲۱ را این چنین گذرانیدم.

در نوامبر این سال پزشک خانوادگی که معالجه مرا زیر نظر داشت، وادارم کرد به بیمارستان عمومی ژوهانسبورگ بروم تا با اشعه مجهول (ریون ایکس) مرا معاینه کنند. به کمک اشعه ایکس عکسبرداریهای زیادی از من شد و یکی از جراحان مشهور وقتی عکسها را دید اظهار داشت معده من در اثر وجود غده بدخیمی به دو قسمت شده است و برای حفظ حیاتم باید فوراً تن به عمل جراحی و قطع غده بدهم ولی من این پیشنهاد را قبول نکردم. پزشک معروفی که از غده من عکسبرداری کرده بود چون امتناع مرا از عمل جراحی شنید به من علاقه مند شد و گفت اگر تا شش ماه دیگر زنده ماندی به اینجا بیا تا

دوباره از غده تو عکسبرداری کنم و من از اظهار علاقه او دلگرم شدم. و دوباره در ماه دسامبر سه هفته روزه گرفتم و در این مدت روزه داری فقط آب خالص می نوشیدم و در آفتاب صبحگاهی استراحت می کردم و می خوابیدم، و در طول شش ماه به تناوب روزه می گرفتم. شش ماه که گذشت دوباره به بیمارستان رفتم و از من رادیوگرافی کردند و در این رادیوگرافی هیچگونه اثری از غده ندیدند ولی درد ادامه داشت.

در این هنگام من به پزشک اعلام داشتم که همیشه درد می کشم و برای او فاش کردم در جستجوی غذائی هستم که سه نتیجه در برداشته باشد:

۱: بطور قطع غده را از بین ببرد.

۲: سموم را از بدن خارج سازد.

۳: سلولهای جدیدی بسازد.

سه سالی که گذشت از سالهائی بود که رنج و درد بسیار کشیدم ولی به روزه داری ادامه دادم و به تناوب از رژیمهای گوناگون پیروی کردم.

در سال ۱۹۲۵ بعد از یک هفته روزه داری بر حسب اتفاق و تصادف غذائی کشف کردم که بطرز معجزه آسائی در مدت شش هفته مرا بطور کامل شفا بخشید.

این کشف وقتی ارزش والائی خواهد داشت که بطور تفصیل بررسی شود. بنابراین اکنون من از شورای پزشکان درخواست می کنم یک عمل جراحی با کنترل درباره من انجام دهند. و خامت هر

بیماری وقتی ثابت خواهد شد که دائره وسعت حمله و خرابیهای حاصله از آن و سپس درمانی که آن بیماری را شفا بخشیده است بررسی گردد.

روشی که می تواند سرطان را درمان کند، تمام بیماریهای دیگر را درمان می کند و بعلاوه می تواند از سرطان و بیماریهای دیگر پیشگیری کند.

در زمانی که من روی خودم آزمایش می کردم اغلب فکر نومیدانه ای به من دست می داد و آن فکر این بود: کسانی که چنین معالجه سخت و شدیدی را تحمل کنند کم هستند. ولی من امیدوارم نتایج کلی تجارب و آزمایشهای من مورد توجه همه مردم قرار گیرد. شاید ضرورتی نداشته باشد که دیگران مدتی طولانی روزه بگیرند و اشتباهات مرا در نتیجه تجربه هایم تکرار کنند.

سیستم درمانی ما بطور کلی با کشف رژیم غذایی تغییرات زیادی یافته است و وقتی بیماری این روش درمانی را انتخاب می کند و برای معالجه بیماری خویش بکار می بندد، طبیعت بطور پنهانی تمام بدنش را ترمیم و جوان کرده و نوسازی می کند.

با این روش معالجه، قوای انسانی تقویت می شود، چشمهای تار درخشان می شوند و موهای تیره دوباره براق می گردند و صدای خفه و نومید تبدیل به آهنگی امیدبخش و پرجاذبه می گردد و رنگ چهره باز و روشن می شود. من دیده ام که دندانهای لق، بعد از این درمان محکم می شوند و لثه ها سفت شده و دیگر خونریزی نمی کنند. من به چشم خود دیده ام که بعد از این درمان، پیران جوان

می شوند و جوانان بطور چشمگیری با نشاط و شاداب می گردند. در کشف تازه ای از عجایب درمان طبیعی که سرشار از شادی است من این اثر را که حاصل زندگی من است گرامی می دارم و آن را به خواستاران تندرستی و شادابی تقدیم می کنم زیرا بشارت تازه و خبری نوبری آنان در بر دارد.

* * *

این مقاله توجه مردم را جلب کرد و رشته امیدواری مرا محکم نمود و از آن پس سیل نامه ها و دیدارها بود که مرا در خود غرق کردند و نتایج غیر مترقبه ای ببار آوردند. کارپروزمندانۀ من از صبح شنبه ای آغاز شد که بخاطر انتشار این مقاله، خبرنگاران را به ناهار ساده ای در هتل دعوت کردم؛ زیرا اعتقاد داشتم با نوشته های آنان، روشهای درمانی من در سراسر دنیا پخش خواهد شد.

اعتراض دوستانم فکرم را مشغول ساخته بود. آنان بر خلاف عقیده من، معتقد بودند مقامات پزشکی باید این نوع معالجات را نظارت کنند و از من می خواستند که در این باره اندکی تأمل و دقت کنم ولی دیگر دیر شده بود و من نمی توانستم به عقب بازگردم. من به آنها می گفتم این روشهای درمان یک نوع مبارزه طلبی در دنیای پزشکی است و اگر پزشکان نظارت آن را بپذیرند من تسلیم آنان خواهم شد و از نظریاتشان پیروی خواهم کرد.

روز بیست و یکم ژانویه شخص ناشناسی در هتل به دیدن من آمد و بعد که خود را معرفی کرد معلوم شد پزشک جراح است که مقاله مرا در مجله ایونینگ گرافیک خوانده است و حال آنکه چند ساعتی

بیش از انتشار مقاله من در مجله نگذشته بود و من فکر کردم که او به مبارزه طلبی من آمده و می‌خواهد مرا عمل کند و جای زخمهای سرطانی بهبود یافته مرا معاینه کند.

وقتی این پزشک مهربان و علاقه‌مند را ملاقات کردم برخلاف تصور قبلی ام دیدم چنین فکری ندارد و هدف از ملاقات او با من، فقط این است که مرا تشویق و ترغیب به ادامه این راه و تعمیم این روش طبیعی درمان کند. او به من گفت خود شما بهترین مدرک و دلیل بر اثبات این ادعا هستید.

بعدها پی بردم که این جراح مهربان و دقیق عضو بسیار معروف محافل پزشکی است و وقتی من نامه‌های زیادی درباره درمان با انگور از کانادا و امریکا دریافت داشتم، با او مشورت می‌کردم. هیچ پزشک دیگری به پیشنهاد من جوابی نداد. چون یک ماه گذشت و هیچ جراحی حاضر نشد مرا معاینه و در صورت لزوم شکم را شکافته و بهبود زخم سرطانی را ببیند من رسماً پیشنهاد خود را پس گرفتم.

از هنگامیکه مقاله من درباره درمان سرطان با رژیم انگور منتشر شد وسیله دیگر و بهتری برای ارائه تأثیر کامل کشف من بدست آمد و آن این بود که بیماران سرطانی دیگری که با روش درمانی من مواجه شدند نظریه مرا در این باره به اثبات رساندند.

بیماران سرطانی دعوت‌های گوناگون و پی در پی از من می‌کردند و مرا به کمک می‌طلبیدند که نمی‌شد آن را نادیده گرفت و چون قوانین امریکا طریقه و روش معالجه‌ای را که فاش می‌کردم منع نمی‌کرد من

فعالیت خود را محدود به این کرده بودم که تجارب و آزمایشهایم را در این باره شرح دهم و روشی را که عمل کرده و نتیجه گرفته بودم پخش کنم. نتیجه این کار، سبب شد کسانی که با پیروی از روش من خود را درمان می‌کردند بهبودی خود را برای دوستان و خویشاوندان خود شرح می‌دادند و آنها هم برای دیگران نقل می‌کردند در نتیجه روش درمان طبیعی من تعمیم یافت و طرفداران جدی بسیاری پیدا کرد.

خبرنگاران روزنامه‌ها و مجلات بسیاری از سراسر دنیا در موضوع «درمان با انگور» اطلاعات مشروح و تفصیلی می‌خواستند که در آغاز، کپی ماشین شده آن را می‌فرستادم و چون درخواستها افزایش یافت آن را بصورت آگهی در چهار صفحه تهیه کردم و فرستادم که چهار بار در تیراژ زیادی تجدید چاپ شد و بسیاری از روزنامه‌ها در ایالات مختلف امریکا آن را نقل کردند، در نتیجه بسیاری آن را خواندند و عمل کردند و دوباره آن را خواستند که در نتیجه این نشریه کوچک که بطور مجانی پخش می‌شد شهرت بسیاری یافت و مشهور خاص و عام گردید. وقتی ضرورت پیدا کرد که منشی داشته باشم تا بتوانم نامه‌های بسیاری که از سراسر دنیا می‌رسید جواب بدهم، خانمی که از هر حیث در این کار ورزیده و ماهر بود انجام این خدمت را بعهده گرفت و آپارتمانش را در اختیار من گذاشت تا از کسانی که به دیدن من می‌آیند در آنجا ملاقات کنم.

بعدها آنچه موجب تعجب و شگفتی شد این بود که پی بردم پزشک جراحی که در آغاز به دیدن من آمد مطبش در همان ساختمانی قرار

داشت که آپارتمان منشی من در آنجا بود و این تصادف موجب شد که ما بیماران سرطانی را که به دیدن ما می آمدند برای تشخیص کامل نزد پزشک نامبرده می فرستادیم تا او معاینه و اظهار نظر کند. پزشکان دیگری هم اعلام داشتند که حاضرند درمان انگور را در باره بیماران سرطانی خود تجربه و آزمایش کنند و البته این معالجات آزمایشی از جانب ما مجانی بود.

فصل سوم

اولین درمانهای آزمایشی

اولین درمانهای آزمایشی ما با انگور تاریخی شدند. بیمارانی که می دانستند به سرطان مبتلا شده اند بطور کامل باورشان می شد که در این مرحله زندگی، حیات مشخص آنها در معرض خطر قرار گرفته است، به همین جهت می فهمیدند که برای پیروزی در جنگ با این بیماری باید بدون هیچ قید و شرطی از اصولی پیروی کرده و آن را به اجرا درآورند. تمام درمانهای آزمایشی ما، با شرح و تفصیل کامل چاپ شده بود. در این کتاب هم ضروری می بینم نظری اجمالی بر تجارب گذشته خود بیفکنیم.

در موقعی که لازم باشد پزشکان ما از نظر پزشکی صحبت خواهند کرد و عقیده خود را خواهند گفت. تمام کسانی که این درمانهای آزمایشی را درباره خود شروع کردند به اولین مبارزه با بیماری پرداختند زیرا مرض آنها به آخرین مرحله رسیده بود و پزشکان معالج از حیات آنها قطع امید کرده بودند و از درمان آنها نا امید

شدند. بدین ترتیب بیمارانی را به ما معرفی می‌کردند و می‌سپردند که سرطان آنها به آخرین مرحله خود رسیده بود و پزشکان معالج پیش بینی می‌کردند که در چنین مواردی بیماری سرطان با رژیم انگور و هر درمان طبیعی دیگری علاج پذیر نیست و با وجود این، تمام این بیماران حاضر می‌شدند این نوع درمان را در باره خود اجرا کنند.

مقعد و ستون فقرات زن جوانی را شش بار عمل جراحی کرده بودند و من در عمرم کسی را ندیده بودم که تا این اندازه مثل او مسموم شده باشد، او پیش ما آمد و قبول کرد درمان خود را در باره وی اجرا کنیم.

از همان آغاز کار که رژیم انگور گرفت بطور کامل سموم بدن او بحرکت درآمد و دفع گردید. این زن جوان به رژیم انگور ادامه داد تا اینکه کرمهائی از او دفع شد و من پی بردم که درمان به آخرین مرحله خود رسیده است و علت بیماریش از بین رفته است. در گذشته زندگی این زن توأم با درد و رنج بسیار بوده است. در طی یکی از شش عمل جراحی، قسمتی از استخوان *عُصْعُص*^۱ او را برداشته بودند! یکی از پزشکان به او گفته بود با این عمل دیگر نمی‌تواند بطور طبیعی بنشیند و هیچ چیزی نمی‌تواند درد تحمل ناپذیر ستون فقرات او را آرام سازد!

ولی همین زن دردمند که قیافه اش از ترس و اضطراب تغییر

۱ — نام این استخوان به فرانسه LE COCCYX است و آخرین استخوان ستون مهره‌های

LE COCCYX کمر است که به آن استخوان دنبالچه هم می‌گویند. — م.

شکل داده بود پس از رژیم انگور بطور عادی شکفته گردید، چشمانش از زیبایی تندرستی برق می زد و پوست او مثل گلبرگ گل سرخ نرم و لطیف شده بود.

این زن که از مرگ پیش رس رسته بود شاهد زنده ای بر خواص معجزه آسای رژیم انگور بود و کسانی که او را دیده بودند و حالا هم می دیدند به خواص رژیم انگور و شفای قطعی آن در درمان امراض گوناگون معتقد می شدند..

یک زن بیمار در برونکس^۱ که سن متوسطی داشت و مادر خانواده پرجمعیتی بود وقتی برای اولین بار او را معاینه کردم بیماری او (سرطان معده و روده ها) در آخرین مرحله پیشرفت بود؛ او روز و شب استفراغ می کرد و در این حالت عاقلانه نبود به او مسهلی داده شود و از طرفی عشق و علاقه ای که این زن به زنده ماندن داشت تا از فرزندان خود سرپرستی کند مرا وادار ساخت به کمک او بشتابم و آنچه از دستم بر می آید درباره او انجام دهم.

من برای درمان او تجویز کردم چند حبه انگور را در یک دفعه بخورد و او این کار را کرد و بیست و چهار ساعت که گذشت استفراغ و دل بهم خوردگی او تمام شد ولی سستی عجیبی به وی دست داد. در این وقت که او خیلی لاغر شده بود باز وزن بدنش رو به کاهش نهاد و درجه ضعف و بیحالی او بجائی رسید که دیگر نمی توانست

۱ — Bronx بخشی از ایالت نیویورک در شمال شرقی است که دارای یک میلیون و چهارصد و هفتاد و دو هزار نفر جمعیت است. — م.

سرپا بایستد.

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

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

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

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

بنظر می‌رسد که انگور بیش از پیش در عمق عضلات بیمار وارد شده و سموم را وقتی کاملاً خارج کرد که زخمهای ظاهری التیام یافته و خوب می‌شوند و بعد از آن زخمهای درونی التیام می‌یابند.

1. Crème aigre

۲ - دوغ کم چربی یا چربی گرفته را به فرانسه Babeurre و به انگلیسی Butter Milk می‌گویند و این همان دوغی است که در دهات و کوهستانهای ایران وقتی میخواهند از ماست کره بگیرند، ماست و آب را در مشگ ریخته و در آن را بسته و تکان تکان می‌دهند تا کره آن جدا شود، در یکی از تابستانها که به دیدن کوهزنگ رفته بودم بختیارها گله‌های گوسفند خود را برای چرا آورده بودند و در همانجا کره درست می‌کردند و دوغ آن را مجاناً به کسانی که آنجا آمده بودند تعارف می‌کردند. - م.

از سرطان چه می دانید؟

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

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

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

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

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

زنی که سرطان پستان داشت و یکی از پستانهای او را جراحی کرده و برداشته بودند، پستان دیگرش چرک پس می‌داد و باید آن را هم جراحی کرده و برمی‌داشتند و بعلاوه از محل عمل پستان اولش هم از جای جراحی چرک تراوش می‌کرد. دیدن این عوارض وخیم قلب مرا بسختی به درد آورد و به فکر نجات او برآمدم و رژیم انگور را دربارهٔ او به اجرا درآوردم و چندین هفته بعد وضع بکلی عوض شد و قضیهٔ بکلی دگرگون گردید. بدین ترتیب، زمانی که بیمار رژیم انگور گرفته بود ورم سینه بطور محسوسی کم می‌شد. رنگ قرمز تندی که زشت می‌نمود جای خود را رفته رفته به لکه‌های گلی کم‌رنگی تغییر می‌داد. جای زخمها بنوبهٔ خود تغییر نامحسوسی داشت و کمتر چرک می‌کرد و رو به بهبود بود.

بیمار خسته بود ولی بردباری نشان می‌داد و خود را با جرئت و شجاعت می‌دید و برای مشورت پزشکی پیش من می‌آمد تا او را معاینه کنم. شوهرش به من می‌گفت:

این ضمادهای آب انگور آثار معجزه‌آسایی دارند.

این نتایج از سادگی روش معالجه بدست می‌آید زیرا راهنمائیها

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

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

فصل چهارم

الفبای رژیم انگور

دستورهای لازم برای درمان بیماریها با انگور

رژیم انگور را چگونه باید شروع کرد؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

انتخاب انگور و نوع بخصوص آن اهمیت ندارد و شما می‌توانید از انگور قرمز، سفید، سبز، یاقوتی، یا بنفش و سیاه‌رنگ استفاده کنید. در انتخاب خوشه‌های انگور، خوشه‌هایی را انتخاب کنید که دانه‌های انگور بهم فشرده و تنگ هم جای گرفته باشد.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

مراحل چهارگانه درمان با انگور

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

مرحله اول - درمان با انگور

در هر مورد وقتی رژیم انگور می گیرید عکس العملهای آن مختلف و گوناگون است. پس امکان ندارد که قبلاً مدت رژیم مخصوص انگور را برای درمان بیماری تعیین کرد ولی با اطمینان می توان گفت پاک کردن مجاری دستگاه هاضمه (گوارش) مدتی وقت می خواهد و تا وقتی این دستگاه پاک نشده است، هیچگونه بهبود واقعی بوجود نمی آید. رژیم مخصوص انگور، هفت تا ده روز

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

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

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

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

مرحله دوم - برنامه غذایی روزانه

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

میوه‌های دیگر مخلوط نموده و مصرف کنند.

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

ساعت ۸ صبح: انگور

ساعت ۱۰ صبح: گلابی، موز یا هلو

ساعت ۱۲: انگور.

ساعت ۱۴: دوغ یا پنیر تازه.

ساعت ۱۶: انگور.

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

ساعت ۲۰: انگور.

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

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

مرحله سوم - رژیم خامخواری

در رژیم خامخواری هر خوردنی بصورت خام و نپخته مصرف

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

املاح معدنی را دربردارد.

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

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

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

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

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

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

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

مرحله چهارم - رژیم اصلی غذائی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

رعایت این اصل را جداً در نظر داشته باشید.

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

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

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

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

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

خودداری کنند.

غذای خود را با یک نوع از سبزیها شروع کنید و از مصرف ترکیب سبزیهای جورواجور خودداری کنید. اگر نتیجه خوبی گرفتید، در هر وعده غذا دو یا سه جور سبزی را مصرف کنید.

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

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

پزشکان بزرگ طبیعت

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

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

روزه و متممهای آن

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

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

جرم خون، نمی‌تواند در محیطی پاک و بی‌آلایش بوجود آید و همیشه در محیطی مسموم بوجود می‌آید و مراد ما در اینجا از روزه گرفتن، محرومیت غم‌انگیز نیست بلکه روزه باید با شوق و نشاط گرفته شود. برای بیمارانی که روزه می‌گیرند تغییری در روش

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

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

هوا

تنفس صحیح یکی از کارهای اساسی زندگی است زیرا هیچکس حتی شما هم اگر خوب تنفس نکنید نمی توانید اکسیژن ریه ها را تجدید کنید و این مایه حیات را به آن برسانید. در اینجا باید توجه داشته باشید که دستگاه تنفسی شما تنها ریه های شما نیستند که باید اکسیژن گیری کنند بلکه در سطح بدن شما سوراخهای بسیار ریزی است که در بدن شما تشکیل ریه های خیلی کوچک می دهند که آنها هم احتیاج به هوا و اکسیژن دارند پس باید اثر سحر آسای هواخوری بدن را در نظر داشته باشید و با کیسه و برسهای موئی تمام سطح بدن خود را مالش دهید تا خون در آن به جریان افتد و سموم و فضولات را خارج کند.

آب

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

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

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

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

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

آفتاب

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

کتابهای خود توصیه کرده است باید توجه داشته باشید که مدتی طولانی خود را در معرض اشعه آفتاب نگذارید و حریص هم نباشید که یک روزه، حمام آفتاب یک هفته را برگزار کنید!

بهترین حمام آفتاب به هنگام صبح است ولی توجه داشته باشید که سربرهنه و بی حفاظ در مقابل آفتاب قرار نگیرید.

برای اینکه حمام آفتاب مفید و مطبوع باشد باید روز اول به مدت خیلی کوتاه حمام آفتاب گرفت و بعد رفته رفته مدت آن را زیاد کرد تا تغییر رنگ پوست بمرور ایام و بطور طبیعی انجام پذیرد.

برای گرفتن حمام آفتاب متوالی و طولانی باید کوشید تا همه جای بدن یکسان آفتاب ببیند و یکسان تغییر رنگ دهد.

ورزش

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

فکر و روحیه

این فکر آدمی است که وی را شفا می‌دهد و روحیه اش را تقویت می‌کند همانطور که مولوی شاعر معروف ایران گفته است:

ای برادر تو همین اندیشه‌ای مابقی تو استخوان و ریشه‌ای
انسان موجودی مادی است و برای اینکه قدرتهای فکری و روحی
خود را بیان کند بر اساس یک برنامه مادی احتیاج به وسائل مادی دارد.

تصفیه و تطهیر جسم، مستقیماً بر فکر و روحیه اثر می بخشد و قدرت فکری و روحی بر عادات جسمی مسلط می شود و آن را کنترل و یا تحت نظارت خود در می آورد. روح بوسیله قوای فکری عمل می کند، و به همین دلیل است که وقتی فکر ما با قوای روحی تماس می گیرد می توانیم ظرفیت قدرتهای معنوی خویش را افزایش دهیم. بهترین راه تقویت قوای روحی، کمک گرفتن از پزشکان بزرگ طبیعت است که در گذشته پزشکان نامبرده را شرح دادیم و این درمان و تقویت بوسیله پزشکان طبیعی، معالجه ای است که بر اساس حسن نیت بنا شده و درمانی متعادل و هم آهنگ است.

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

اگر من خودم شخصاً دستورهائی را که در این کتاب شرح می دهم پیروی و اجرا نمی کردم رژیم انگور نتیجه قطعی و مؤثر در برداشت. ما در عصر تکنیکهای پیشرفته زندگی می کنیم، وقتی تصادفاً من در سال ۱۹۲۵ رژیم انگور را برای درمان قطعی بیماریها کشف کردم من نمی توانستم با دلائل و زبانی علمی معجزه ای که انگور در دستگاه بدن من ظاهر ساخت تشریح کنم. بعدها که خبر آن در دنیا منتشر شد دکتر لافورست پوتر^۱ اثر رژیم انگور در درمان

بیماریها و معجزه آن را بطور علمی بیان کرد:
 «پروتئینها عنصر سازنده بدن انسان هستند اگر این پروتئینها
 دارای سموم و فضولاتی باشند بجای سازندگی، ویرانی ببار
 می آورند.

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

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

فصل پنجم

در موضوع سرطان

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

تنقیه با آب ولرم

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

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

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

چرا باید پوست میوه‌ها را بخورید؟

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

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

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

من به کسانی که برای اولین بار رژیم انگور می‌گیرند توصیه می‌کنم ابتدا فقط آب انگور و گوشت^۱ آن را و بعد رفته رفته بمقدار کم پوستش را بخورند و کم کم مقدار آن را زیاد کنند و باید پوست و هسته انگور و میوه‌های دیگر را خوب بجوند تا شیره آن درآید و بعد آن را بلعند تا در معده آنها اختلالی بوجود نیاید.

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

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

دوره بیماری

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

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

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

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

دلیلی برای اضطراب خاطر نیست

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

دارد. همینکه این چند هفته گذشت میوه‌های آبدار دیگر را آزمایش کنید. من بیمارانی را دیده‌ام که وقتی رژیم انگور گرفته‌اند از شفای بعدی خود غافل بوده‌اند و نمی‌دانسته‌اند که از این بیماری خلاص خواهند شد. خوشبختانه بسیاری از آنان معتقدند که انگور، بله تنها انگور، شفا دهنده‌شان بوده است.

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

با این جوابها، این بیماران قبل از اینکه حقیقت موضوع را درک کنند، احساس کرده‌اند چه چیزی پیکر رنجورشان را عذاب می‌دهد و چه چیزی باعث رهایی آنها از این عذاب می‌شود.

با این حال رژیم انگور بیش از چند هفته طول نمی‌کشد و این پرهیزهای غذایی مربوط به هفته‌های اول آن است.

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

شما هم در تکامل و پیشرفت درمان بیماریها همکاری کنید

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

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

آیا بیمار سرطانی باید بداند که سرطان گرفته است؟

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

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

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

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

ما باید او را بصورت و بحالت رزمنده ای در آوریم که باید بجنگد

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

هماهنگی

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

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

مصرف کیسه یا برس مالش

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

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

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

فصل ششم

اطلاعات تکمیلی

من به تجربه دریافته‌ام، بسیاری از بیماران، دربارهٔ رژیم انگور، به راه افراط رفته‌اند و تصور کرده‌اند که تا محو تمام آثار غده یا بیماری خویش باید به رژیم انگور ادامه دهند.

به تجربه ثابت شده است اثر زخم‌هایی که از یک غدهٔ بدخیم در بافت‌های بدن باقی می‌ماند ممکن است مدتی طولانی پس از شفای انگور برجا باشد و تنها گذشت زمان است که نشان می‌دهد این آثار ماندگارند و یا از بین رفتنی. و این موضوعی است که دربارهٔ هر صدمه‌ای به ثبوت می‌رسد و این صدمه ممکن است از نوع سوختگیها، بریدگیها یا شکستگیها باشد.

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

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

سرطان هم نابود گردید آزمایشهای پزشکی فاش ساختند که بسیاری از چسبندگیها هنوز وجود دارند و آن نتیجه غده بدخیم بوده است. پزشکی اظهار عقیده کرد که حداقل باید هفت سال صبر کنم تا این چسبندگیها برطرف شود.

حاصل کلام اینکه فایده‌ای ندارد اگر بخواهیم با ادامه رژیم انگور در چندین هفته یا چندین ماه بطور کامل غده و اثر زخم آن را برطرف کنیم.

درمان طولانی است و احتیاج به صبر و بردباری و استقامت و پایداری دارد ولی بیمارانی که برای درمان بیماری خویش رژیم انگور گرفته‌اند روز بروز حالشان بهتر می‌شود و می‌توانند کار روزانه خویش را انجام دهند.

نباید انتظار داشته باشیم سمومی که در طول سالها در بدن ما جمع و انبوه شده‌اند در طی چند هفته خارج شوند.

باید گام بگام جلو رویم از مرحله اول به مرحله دوم و از مرحله سوم به مرحله چهارم طی طریق کنیم و اگر دیدیم در مرحله چهارم هم هنوز سمومی در بدن ما وجود دارد باید رژیم انگور را تجدید کنیم. البته در این وقت یعنی هنگامیکه رژیم انگور را بخاطر بقایای سموم در بدن تجدید می‌کنیم احتیاجی به تعطیل کار و ماندن در خانه ندارد و می‌توانیم کار خود را هم انجام دهیم. شرایط هر موردی باید به دقت بررسی شود و باید از عقل سلیم خویش کمک بگیریم. بطور مطلق ممکن نیست دستورهائی بدهیم که در هر مورد تطبیق کند و قابل اجرا باشد. انگور دارای بسیاری از عناصر لازم برای نگهداری حیات

و تندرستی ماست، ولی دارای همهٔ مواد حیاتی نیست. به همین جهت است که رژیم اختصاصی انگور را باید به مدت کمی ادامه دهیم تا دستگاه بدن ما از عناصر دیگری که برای تعادل آن ضروری است محروم نماند.

چه مقدار انگور مصرف کنیم؟

بعضی از بیماران که به رژیم انگور علاقه و اشتیاق پیدا کرده‌اند خیلی انگور مصرف می‌کنند. ولی یک کیلو در روز و اگر بیمار در خارج کار می‌کند یک کیلو و نیم انگور برای آنها عموماً کافی است. اگر بیمار اشتها ندارد لازم نیست به زور و اجبار آن را مصرف کند.

هفت بار غذا در روز نه ضرورتی دارد و نه لازم است؛ در هر مورد باید شرایط خاص آن مورد را در نظر گرفت و اجرا کرد.

ما بارها به تجربه و تحقیق دریافته‌ایم که بهترین نتایج از رژیم انگور وقتی بدست می‌آید که بیماران این رژیم را با مصرف مقدار کمی انگور شروع کنند و ادامه دهند.

بعضی از اطرافیان بیمارانی که رژیم انگور گرفته‌اند از نظر دلسوزی آنها را مجبور می‌سازند به زور و اجبار مقدار زیادی انگور بخورند. گاهی بعضی از اطرافیان عزیز بیمار بدترین دشمنان آنان می‌شوند، در چنین مواردی بهتر این است که بیماران در بیمارستان بستری شوند و تحت نظر پزشک صالح و متخصص، رژیم انگور بگیرند.

در گرفتن رژیم اختصاصی انگور برای درمان بیماریها، حتی اگر بیمار خیلی هم لاغر و ناتوان شود، اطمینان داشته باشید از این لاغری و ناتوانی هیچگونه خطری متوجه او نیست. بی جهت رژیم را بهم نزنید و به او غذا ندهید.

انگور دارای بیشتر عناصری است که برای حفظ و ادامه زندگی لازم است. همه می دانند که عده زیادی از بیماران فقط با تغذیه انگور ماهها زنده مانده اند ولی البته فقط تغذیه با انگور را در همه عمر توصیه نمی کنیم.

در رژیم اختصاصی انگور برای درمان بیماریها، عقل سلیم و احتیاط باید بکار رود، محبتهای بیجا خطرهای جدی برای بیمار به بار می آورد.

چه مقدار آب باید بنوشیم؟

بسیاری از ما پرسیده اند بیمارانی که رژیم اختصاصی انگور می گیرند چه مقدار آب باید بنوشند. در جواب آنها گفته ایم و می گوئیم که هر مقدار آبی که میل دارند می توانند قبل یا بعد از غذای انگور بنوشند.

معمولاً، مایع آب انگور، دارای آب کافی است و در آغاز رژیم، بیماران اغلب عطش دارند و تشنه می شوند زیرا دستگاه بدن احتیاج به آب دارد تا همه جا را شستشو دهد و سموم را خارج سازد. وقتی سموم خارج شد این عطش و تشنگی به آب فروکش می کند و به

اندازه طبیعی خود می رسد زیرا زیاد نوشیدن آب کلیه ها را خسته می کند.

ضمادهای انگور

در مورد غده های خارجی وقتی غده سرباز می کند، ضمادهای انگور برای آن خیلی مؤثر و کاری است. برای تهیه ضماد انگور، مثل ضمادهای معمولی باید دانه های انگور را له کنید و آن را روی پارچه ای نازک از نوع پنبه یا ابریشم پهن کنید و روی زخم ببندید و روی آن پارچه ای خشک بگذارید و ببندید.

کمپرس انگور

اگر انگور در دسترس ندارید می توانید با آب انگور کمپرس کنید. یک پارچه نازک که از پنبه بافته شده است، در مخلوط آب انگور که دوسوم آن آب انگور و یک سوم آن آب خالص است خیس کنید و روی زخمی که سرباز کرده است بگذارید و روی آن را با پارچه ای خشک ببندید. ضماد و کمپرس باید تجدید شود زیرا پارچه ضماد و کمپرس آلوده به سموم می شود و باید آن را تجدید کرد و از نوروی آن گذاشت.

هدف از استفاده ضماد و کمپرس از انگور و آب آن این است که

زخم خارجی را بازنگه دارد تا سموم به آسانی بتوانند خارج شوند و این موضوع در بهبود بیماری بسیار مهم است.

عمل روده‌ها

گاهی عوارض نگران کننده‌ای در زمان گرفتن رژیم اختصاصی انگور بروز می‌کند که علت آن سموم بدن است که در جریان خون رسوب کرده و حالا به حرکت و جنبش درآمده‌اند. ممکن است وقتی که خروج این سموم به اندازه کافی صورت نگیرد عوارض نگران کننده‌ای شدت یابد؛ در این هنگام نباید زیاد به فکر تنقیه بود و به اندازه معتدل باید از آن استفاده کرد. خیلی از بیماران از یبوست مزاج در دوران رژیم شکایت دارند و فکر می‌کنند که با خوردن پوسته انگور این حالت در آنها بوجود آمده است.

چون در هر مورد دواهای ملین منع شده است، برای رفع یبوست می‌توانید گاه بگاه قبل از خوردن انگور یک قاشق غذاخوری روغن زیتون بخورید، در مواردی که یبوست شدید دارید علاوه بر خوردن یک قاشق روغن زیتون می‌توانید مقدار کمی از روغن زیتون را هم در مقعد تنقیه کنید. استعمال بعضی از داروهای گیاهی لینت‌آورد در این موقع منع نگردیده است و می‌توانید آن را مصرف کنید.

تولید گاز و نفخ

بعضی از بیماران که برای درمان بیماری خویش رژیم

اختصاصی انگور گرفته اند، شکایت دارند که با خوردن انگور، دچار نفخ شکم و جمع شدن گاز در روده ها شده اند.

اگر شما هم که رژیم انگور گرفته اید دچار چنین حالتی شدید باید مدتی از خوردن پوسته و هسته انگور خودداری کنید، اگر تولید نفخ و گاز در روده ها به این وسیله برطرف نشد سرزانوها را به طرف شکم بیاورید و پاها را جمع کنید و در این حال با آب نیمگرم اماله کنید تا روده بزرگ شستشو شود.

اگر کسی برای این نوع معالجه خیلی ضعیف است کافی است کمپرس یخ روی شکم بگذارد. کمپرس یخ را بعداً شرح خواهیم داد.

تحریک دهان

گاهی پیش آمده است که در اثر خوردن انگور، دهان درد گرفته است درست مثل اینکه خراشی در آن پیدا شده است. اگر این حالت در شما هم پیش بیاید علت این است که بافتهای دهان مریض هستند، زیرا اگر بافتهای دهان سالم باشد با خوردن انگور چنین حالتی در دهان پیش نمی آید.

با اینهمه همین که سموم از بدن خارج شد تحریک دهان هم برطرف شده و عارضه ای از آن باقی نمی ماند.

عوارض دیگر

گاهی در پایان هفته های آخر رژیم انگور، مدفوع به رنگ سیاه

درمی آید؛ این عارضه ای موقت و زودگذر است که جای هیچگونه نگرانی ندارد.

حالات حادّ و مزمن

دردهای شدید ناگهانی؛ چون حرارت، تورم و احتقان خون را به فعالیت و می دارد. توصیه شده است کمپرس و ضماد یخ روی آن بگذارید تا آرام شود. برای این کار، پارچه در آب ملول (نیمگرم) خیس خورده را چند دور روی هم بگذارید تا کلفت شود و روی آن کیسه لاستیکی پر از یخ بگذارید و روی ناحیه درد قرار دهید این کمپرس بسیار مؤثر و مفید است و گاه بگاه باید این کمپرس را تعویض کنید.

این روش در مورد آپاندیسیت و بجرانهای شدید کبدی یا سنگ کیسه صفرا، قولنج کلیوی، ورم گلو و سرطان مری و بواسیر و غیر آن نیز به تجربه رسیده و مؤثر بوده است.

دردهای مزمن؛ وقتی بیمار ضعیف و خسته است و از پائین بودن فشار خون (کمی فشار خون) رنج می برد، می توان با کمپرس گرم آن حالات را تسکین داد و برای کمپرس گرم باید پارچه ای را چندلا کنید و آن را در آب گرم خیس نمائید و روی محل های درد بگذارید. بجای یخ کیسه لاستیکی ای که دارای آب گرم است روی پارچه کمپرس بگذارید.

کیسه آبگرم را هیچوقت مستقیماً روی پوست بدن مخصوصاً

پوستهائی که خشک است نگذارید، مگر در موارد استثنائی. در مورد کمپرس آب سرد و آب گرم باید این نکته را در نظر داشته باشید که رطوبت آب، مسامات (سوراخهای ریز پوست) را باز می‌کند و کمک می‌کند تا مواد کثیف از آن خارج شوند. به همین جهت است که کمپرس باید همیشه تمیز باشد و زود به زود پارچه آن تعویض گردد.

احتیاط

در موارد بسیاری، بیماران در باره مدت رژیم انگور و مقدار مصرف آن دچار اشتباه شده‌اند و این جای تأسف است زیرا این اشتباهات، قدر و قیمت این کشف عجیب را کم می‌کند. بیمارانی که رژیم اختصاصی انگور می‌گیرند باید به قواعد و اصول آن احترام بگذارند و دستورهای آن را موبموا اجرا کنند.

نویسنده این کتاب مسئولیت شکست درمان با انگور را طبق دستورهای که دیگران به اشتباه می‌دهند و مطابق با اصول این کتاب نیست، نمی‌پذیرد.

اثر درمانی انگور وقتی است که هیچگونه غذائی با آن خورده نشود تا بتواند معده را پاک کند و سمومی را که در دستگاه بدن انبوه شده به تحلیل برد. در دوره رژیم اختصاصی انگور هیچ داروئی نباید مصرف شود حتی داروهای مربوط به درمان هوموپاتی^۱ را نباید

مصرف کرد.

چرا باید روزه گرفت؟

چرا باید قبل از شروع رژیم انگور، روزه گرفت؟ زیرا، ترکیبات محتوی آهن یا فلزات غیرآلی که در مایع خون وجود دارد در برخورد با اسیدهای انگور اثرات بدی را بوجود می آورند؛ ولی اگر یک روزه طولانی قبل از شروع رژیم انگور گرفته شود، از وقوع این عوارض جلوگیری خواهد شد.

امراض مختلفی که با انگور درمان می شود.

در این کتاب گرچه قصد آن نداریم امراضی را شرح دهیم که بیماران مبتلا به آن با رژیم انگور شفا یافته اند ولی با این حال درباره بعضی بیماریها که خوانندگان درباره آن سؤال کرده اند و گفته اند آیا با انگور درمان می شوند یا نه، توضیحاتی می دهیم.

ورم مفاصل و رماتیسم: واضح و روشن است که وقتی استخوانها بعلت ورم

← Hahnemann ابتکار شده است. وی مدعی است که به کمک چیزی که موجب مرض شده است البته به مقدار کم مرض را معالجه می کند. چنانکه فی المثل در بیماری اسهال بجای اینکه داروی ضد اسهال (قابض) داده شود داروی ملین داده می شود. — م.

مفاصل و رماتیسم محاصره شده و از کار بازمانده اند رژیم انگور استخوانها را به کار نخواهد انداخت مگر اینکه از روشهای دیگر درمانی کمک گرفته شود مثل مشت و مال طبی، کشش ستون فقرات، ورزشهای سبک و ایست و رزی، گرم کردن و گرم نگاهداشتن و مثل آن. ولی نباید سرخود این کار را کرد و حتماً از متخصصان آن در مورد درمان ورم مفاصل و رماتیسم کمک خواست.

وقتی بیمار مبتلا به ورم مفاصل و رماتیسم رژیم انگور می گیرد باید صبر کند تا دردهای این امراض به مرحله اشداد برسد و این عکس العمل بدن، طبیعی است و نشانه ای است بر اینکه چیزهایی در مسیر سازندگی بحرکت درآمده است.

دیابت: رژیم انگور برای درمان دیابت، مخصوصاً مطبوع است و بر اثر تجربه این اعتقاد پیدا شده است که قند انگور حلال مواد آلی است و مقدار زائد قند خون را برطرف می سازد. وقتی بیماران دیابتی برای درمان بیماری خویش رژیم اختصاصی انگور را می گیرند نیاز آنها به انسولین کم می شود.

تزریق انسولین و رژیم انگور را نباید توأم کرد و باید در انتظار نتایج مؤثر درمان دیابت با رژیم انگور، بود.

سنگ کیسه صفرا: به من گزارش داده اند که در شروع و ادامه رژیم انگور برای درمان بیماریهای دیگر، سنگهای ریز کیسه صفرا هم از جای خود حرکت کرده و خارج شده است.

بیماری آب مروارید: بیمارانی که رژیم اختصاصی انگور را برای درمان بیماری خاص خود شروع و ادامه داده اند پس از چندی ملاحظه

کرده اند که با درمان آن بیماری خاص، بیماری آب مروارید آنان هم درمان شده و شفا یافته است.

زخم معده: اولسره‌های معدی را باید جدی گرفت و اغلب این نکته مورد توجه واقع نمی‌شود و به مرحله وخیمی می‌رسد که کار درمان مشکل می‌گردد. توصیه شده است قبل از اینکه اولسره‌های معدی به مرحله خطرناکی برسد باید از رژیم انگور پیروی کرد. در مورد درمان اولسره‌های معدی با رژیم انگور، باید پوست و هسته انگور را نخورد.

س: تا آنجا که ما می‌دانیم در امریکا در موارد نادری مسلولین را با انگور درمان کرده‌اند و حال آنکه در کتابهایی که در اروپای مرکزی منتشر شده است تأیید کرده‌اند که بیماران مسلول با انگور بخوبی درمان شده‌اند.

سیفلیس: نویسنده این کتاب اطلاع دقیق بدست آورده است که صد سال پیش از این خانواده‌های سلطنتی اروپا که غرق در فساد و تباهی بودند و مبتلا به بیماری سیفلیس شده بودند بیماری خود را با رژیم انگور درمان می‌کردند و در این مورد موفق به درمان آن می‌شدند. زخمهای باز: دانه‌های انگور را له کنید و آن را روی پارچه نازکی (تنظیف) پهن کنید و روی زخمهای باز بگذارید و رویش با پارچه دیگری ببندید. اگر دسترسی به انگور نداشته باشید از آب انگور خالص کنسرو شده کمک بگیرید و یک سوم آب خالص و دوسوم آب انگور را با هم مخلوط کنید و پارچه‌ای را در آن بخیسانید و آن پارچه را دولا کنید و روی زخمها کمپرس کنید. در مورد ضماد و کمپرس باید زود بزود پارچه آن را تجدید و ضماد و یا کمپرس را هم

از نوبگذارید زیرا سموم زخمها را به خود می‌کشد.
 زکام، سینوزیت: علاوه بر گرفتن رژیم اختصاصی انگور، باید هر روز ۶
 یا ۸ بار مخلوط آب انگور و آب خالص را به بینی کشید و مجاری آن
 را شستشوداد.

سرطان گلو و حنجره: علاوه بر رژیم انگور باید مخلوط آب انگور و آب
 خالص را هر روز چند بار غرغره کرد.

سرطان مقعد: سرطان مقعد را باید با گرفتن رژیم انگور و تنقیه مخلوط
 آب انگور و آب خالص درمان کرد.

سرطان رحم: در سرطان رحم علاوه بر گرفتن رژیم انگور باید مرتباً آب
 نیمگرم را با یک سوم آب انگور بصورت انژکسیون (شستشو) مصرف
 کرد.

توجه کنید که تمام معالجات خارجی با انگور، از معالجات
 تکمیلی هستند که باید توأم با رژیم انگور بعنوان غذا انجام گیرد.
 وقتی با رژیم انگور دچار لینت مزاج شدید و آب انگور بصورت
 مسهلی قوی درآمد باید رژیم را قطع کنید و روزه بگیرید و چیزی جز
 آب خالص ننوشید.

فصل هفتم

آب انگور و کشمش در رژیم اختصاصی انگور

وقتی انگور در دسترس ما نیست و می خواهیم رژیم انگور بگیریم باید از آب انگور که قبلاً بطری و نگهداری شده است استفاده کرد و این موضوع جالبی است که حقیقت دارد و عمل شده است و نتیجه مؤثری از آن به دست آمده است.

ما برای کسانی که در فصل غیر انگور می خواهند رژیم اختصاصی انگور را بگیرند آب انگور طبیعی را بدون اینکه چیزی به آن بیفزاییم بطری کرده و مورد استعمال قرار داده ایم و نتایج مؤثر و قطعی از آن گرفته ایم، حتی در فصل انگور که این میوه به فراوانی در دسترس همه است کسانی که دندان ندارند و نمی توانند غذاها را خوب بچوند از آب انگور طبیعی در بطری استفاده کرده ایم. آب انگور کنسرو شده در رژیم انگور می تواند جانشین میوه تازه انگور شود و من از هر دو طریقه یعنی استفاده از انگور تازه و آب انگور بصورت کنسرو راضی و خشنودم.

در موارد بیماریهای وخیم، بیمار باید روزه بگیرد و در طول چند روز چیزی جز آب خالص ننوشد و هر روز با آب ملون (نیمگرم) تنقیه کند و بعد از آن باید منحصراً در مدت کوتاهی فقط آب انگور بخورد و در این مورد باید در وقت هر غذای معمولی فقط یک لیوان آب انگور که وزن آن ۲ تا ۳ دسی لیتر باشد بنوشد البته اگر بیمار قادر باشد می تواند پیش از این مقدار هم آب انگور بخورد.

به تجربه بارها و بارها ثابت شده است که هر بیماری می تواند فقط با آب انگور تغذیه کند و کاملاً به زندگی خود ادامه دهد و در مواردی که انگور نیست بجای انگور از آب انگور در بطری استفاده کند گرچه میوه تازه انگور بر آب انگور کنسروه برتری و مزیت دارد زیرا معده وقتی عادت به غذای سفت پیدا کرد کمتر غذا می طلبد ولی با نوشیدن مایعات، بیشتر غذا خواهد طلبید.

مصرف کشمش

برای اینکه در رژیم انگور تنوعی مطبوع حاصل شود می توانید بجای انگور کشمش را بجوید و بخورید چنانکه فی المثل وقتی از خواب برخاستید یک لیوان آب انگور بخورید و دو ساعت بعد یک فنجان کشمش بجوید و بخورید و دو ساعت که گذشت باز یک لیوان آب انگور بنوشید و این ترتیب را تا پایان روز ادامه دهید. ولی توجه داشته باشید که آب انگور و کشمش را در یک زمان و با هم نخورید.

کشمش را می توانید همانطور که هست بخورید و یا آنرا چندین

ساعت در آب خیس کنید وقتی دانه‌های کشمش خیس خورد و باد کرد کشمش و آب آن را برای یک وعده غذا بخورید.

برای انتخاب کشمش، هر نوع کشمش را می‌توانید انتخاب کنید و فقط توجه کنید کشمش که برمی‌گزینید بطور طبیعی خشک شده باشد و دارای گوگرد و مواد شیمیائی نباشد. در مواردی که انگور تازه و آب انگور کنسرو شده در دسترس نباشد می‌توانید از کشمش خیس‌انده و آب آن استفاده کنید.

کشمش یا انگور تازه وقتی مصرف می‌شود فاصله مصرف این دو باید دو ساعت باشد و اگر کشمش که در آب خیس‌انده‌اید خیلی شیرین باشد می‌توانید برای تبدیل شیرینی آن کمی آب لیموی ترش در آن بریزید.

تجزیه آب انگور کنسرو شده در آزمایشگاه ثابت کرده است که استرلیزه کردن آب انگور در حرارت نود درجه، هیچیک از خواص شفابخش انگور را از بین نمی‌برد.

در کشورهای اروپائی و امریکا در مغازه‌هایی که محصولات رژیم‌های پرهیز غذایی را می‌فروشند آب انگور طبیعی بدون اینکه به آن مواد قندی افزوده باشند و یا مواد رنگی و یا حافظ به آن زده باشند در دسترس عموم قرار گرفته است و کشورهای دیگر هم که آن را تهیه نکرده‌اند می‌توانند آن را تهیه کنند و در دسترس عموم بگذارند، زیرا به این وسیله در تمام سال و در همه جا آب انگور در دسترس همه مردم قرار خواهد گرفت. یک مورد سرطان بد زبان با آب انگور کنسرو شده شفا یافت و بیمار نخست ده روز روزه گرفت و در طول

این ده روز فقط آب خالص نوشید و روزی یک بار با آب ملول تنقیه کرد و پس از گذشت ده روز، هر نیم ساعت یک قاشق سوپخوری آب انگور خورد و از این بیماری کاملاً شفا یافت.

وقتی بیماری دچار احتقان و ورم مجاری دستگاه هاضمه می شود قاشق قاشق خوردن آب انگور بهترین غذای اوست که نمی گذارد بر اثر بی غذایی ضعیف و ناتوان شود. بعد از چند روز، روزه داری و نوشیدن آب طبیعی، دستگاه گوارش از سموم پاک می شود و آماده پذیرش تغییر رژیم می گردد و آب انگور در این وقت بهترین حلال سموم داخلی بدن است و به این ترتیب قوای بدنی بیمار هم در اثر خواص مغذی انگور بجا مانده و حفظ می گردد.

آب انگور مخاط های سخت را که به دیواره معده و روده ها چسبیده اند تحلیل می برد و به خارج دفع می سازد.

در بسیاری از موارد که بیماران، رژیم انگور گرفته اند در مدفوع آنان که تجزیه شده است تارهای نازکی به شکل کرم و یا کلاف نخ مشاهده شده است و در مدفوع عده ای دیگر گلوله های ریز سیاه و یا سبز دیده شده است.

آب انگور این فضولات را از مجاری معده و روده ها جدا کرده و چون سیلی که خاک و خاشاک را با خود می برد، آنها را به خارج دفع کرده است.

با استعمال تنقیه روزانه که داخل روده بزرگ می شود فضولاتی که در معده و روده ها جمع شده به خارج دفع می شود.

تا وقتی مایعاتی مصرف نکرده ایم که این مایعات ممکن است

آب انگور یا آب خالص باشد باید بوسیله تنقیه روزانه با آب ملول سموم و فضولات انباشته در روده ها را به خارج دفع کرد زیرا اگر در آنجا بماند دوباره جذب خون خواهد شد!

زنی سالخورده مبتلا به سینه پهلوی دو طرفه با تورم قلبی و خونریزی کلیه ها و عوارضی دیگر شده بود، پزشکانی که او را معاینه کرده بودند نظر دادند که وی بیش از چند هفته دیگر زنده نخواهد ماند. او در یکی از بیمارستانهای نیویورک بستری شده بود. یکی از پزشکان اروپائی که از اتریش به امریکا آمده بود و گذارش به نیویورک افتاده بود برای مشاوره پزشکی به بالین او آمد و تجویز کرد که به او، در ابتدا یک قاشق سوپخوری آب انگور بدهند و بعد رفته رفته مقدار آن را زیاد کنند.

پزشک نامبرده به بیمار گفت: «بخاطر داشته باشید که این کار بمثابة تزریق خون به بدن شماست زیرا آب انگور خون می سازد».

بیمار به دستور پزشک عمل کرد و پس از چندی قوای از دست رفته خود را بازیافت و کلیه ها و قلب او هم شفا یافتند.

دو سال بعد به هنگام یک گریپ مسری روده ای که عده زیادی مبتلا شدند همان زن هم به این گریپ مبتلا گردید، در بیمارستان بستری شد و رژیم آب انگور گرفت و تا دو هفته که این رژیم را گرفت از بیماری شفا یافت.

باز هم از زنی صحبت کنیم که بیش از چهل سال عمر کرده بود و در مچ پایش غده ای پیدا شده بود که ظاهر غده بدخیمی را داشت. این زن وقتی اولین رژیم اختصاصی انگور را گرفت چاق بود و

در بیست سال اخیر عمر خویش، غده تیروئید او بد کار می‌کرد و گواتر داشت، نارسائی بینائی در چشمانش بود و غذا را ترش می‌کرد، دندانهایش اغلب درد می‌گرفت و پاهایش دردناک بود و نمی‌توانست به راحتی راه برود!

اولین بار که رژیم انگور گرفت مدت آن ۱۰ هفته بود و یک سال بعد به مدت ۸ هفته دوباره رژیم انگور گرفت و سال سوم این رژیم را به مدت ۱۶ هفته ادامه داد و در سال سوم بود که با رژیم انگور مخاط‌های زائد از مجاری هاضمه او خارج شدند.

بین دومین و سومین دوره رژیم انگور وقتی دست به معده‌اش می‌گذاشت احساس می‌کرد معده‌اش حساس است ولی بعد از رژیم سال سوم که مخاط‌های زائد مجاری هاضمه خارج شده بودند این حساسیت وجود نداشت.

باید در اینجا یادآوری کنیم که این بیمار در دوران هر رژیم انگوری که می‌گرفت احساس می‌کرد قسمتی از بدنش درد دارد، مخصوصاً در ناحیه معده و روده‌ها این درد بیشتر احساس می‌شد و این درد ساعت به ساعت جای خود را عوض می‌کرد.

در روزهای اول رژیم ورم‌هایی در بعضی از جاهای بدنش نمودار می‌شد که اغلب مشخص بود ولی بعد رفته رفته از بین می‌رفت و حال عمومی وی روبه بهبود می‌نهاد.

در دوران رژیم انگور خیلی مطبوع است که موقع خواب هرکس که رژیم انگور گرفته است نصف فنجان آب انگور را با نصف فنجان آب گرم مخلوط کرده بنوشد تا خواب آرام و دلچسبی داشته باشد.

فصل هشتم

اسرار پیروزی درمان با انگور

«پروتئین‌ها بزرگترین معماران بدن آدمی هستند.»

گفته‌ی بالا قسمتی بیانگر این است که چرا وقتی رژیم اختصاصی انگور گرفته می‌شود، به سرعت بافت‌های سالمی در بدن بوجود می‌آیند؟

اما علم و دانش هنوز عناصری که در انگور وجود دارند و غده بدخیمی را در بدن نابود می‌سازند کشف نکرده است. مواد شگفت‌آوری در انگور وجود دارد که ما با پژوهش و مطالعات خود نتوانسته‌ایم به حقیقت آن آشنائی یابیم و این عناصر ناشناخته در این «شاه‌میوه» وجود دارد.

شاید روزی، در آینده‌ای نه چندان دور، این ماده اسرارآمیز در آب انگور کشف و شناخته شود.

ما در آستانه اکتشاف خود هستیم و آزمایش‌های تازه‌ای هر روز بر گنجینه تجربه‌های ما افزوده می‌شود.

آب انگور با موفقیت برای غرغره کردن، شستشوی گوشها، بینی و دهان بکار می رود. برای مصارف خارجی، آب انگور را مخلوط با آب در زخمها، بعنوان ضماد و کمپرس استعمال می کنند و بعنوان غذا از راه مقعد تنقیه می نمایند. باید منتظر هدایای دیگر این «شاه میوه» باشیم. حالا ببینیم بدون کمک از این روشهای تکمیلی، رژیم تنهای انگور را چگونه باید عملی و اجرا کنیم.

مونورژیم یا تک غذایی

من معتقد شده ام بالاخره رژیم اختصاصی انگور حیات مرا نجات داد.

پس از ۹ سال پیکار با مرگ، تصادفاً کشف کردم که انگور تازه، وقتی به تنهایی مصرف شود و با هیچ غذای دیگری مصرف نگردد جوابگوی سه چیزی است که برای درمان خود می خواستم:

۱ - سموم را حل کند ۲ - به خارج از بدن بریزد ۳ - سلولها را

از نو بسازد.

من هم مثل همه مردم از سالها پیش انگور می خوردم، من در تانزانهای افریقای جنوبی بزرگ شده ام، خانه ما در (هارمونی) پرتوریا (پایتخت افریقای جنوبی) در تانزانها بنا شده بود و بهترین انگور را ما داشتیم و همیشه روی میز غذاخوری اتاق ما ظرفی دیده می شد که پر از بهترین انگورهای دنیا بود و همیشه انگور را با غذاهای دیگری می خوردیم که بعدها فهمیدم این کار اشتباه بود.

معدۀ ما آزمایشگاه طبیعت است. اگر به این آزمایشگاه ترکیبات خوب غذایی بدهیم معدۀ ما تمام عناصر لازم را برای حفظ زندگی و

تندرستی فراهم خواهد کرد. ولی معده ما، همچنین مثل یک انبیک و یا دیگ عرق کشی است که با کمک حرارت خون، جریان هضم انجام می شود.

تهیه الکل طبیعی بدن در این انبیک انجام می گیرد و این کار برای شادابی دستگاه بدن ما ضروری است ولی برعکس افراط در ایجاد الکل طبیعی، باعث مسمومیت دستگاه بدن می شود و بیماریهای خون مسموم را به دنبال می آورد.

این مسمومیت وقتی ایجاد می شود که غذاهای ناسازگاری را بخوریم و روی این اختلاط ناجور اغذیه، انگور را اضافه کنیم؛ انگور در محیطی وارد می شود که پراز فضولات است و در نتیجه مضر می شود و دشمن بدن می گردد.

برعکس، وقتی روزه بگیریم و چند روز آب خالص بنوشیم تا سموم بدن خارج شود دستگاه بدن برای پذیرفتن هر تغییری، آمادگی پیدا می کند و رژیم انگور بهترین مصلح مزاج می شود و هرگونه ناراحتی را از بدن دور می سازد.

بیماری که مبتلا به زخم معده یا روده شده است و می خواهد رژیم انگور بگیرد نباید هسته های انگور را بلعد و باید آب انگور بخورد.

آنچه من پی برده ام این است که انگور طبیعی قویترین حلال طبیعی است که بسیاری از جرمهای شیمیائی را حل می کند و از بین می برد و در همان زمان دفع کننده ای است با خاصیت مسهلی قوی.

با این خواص فوق العاده ای که انگور دارد، وقتی رژیم انگور

بگیریم، دستگاه دافعه ما تحت نفوذ آن قرار می‌گیرد و بصورت کامل سموم را به خارج دفع می‌کند.

همچنین نتایج بیماریها با انگور بر حسب موارد اختلاف دارد. کسی که سالم است می‌تواند رژیم انگور بگیرد بدون اینکه از وزنش کم شود و کارش را ادامه دهد بدون اینکه ضعیف و ناتوان گردد ولی این وضع برای کسی که بیمار است و رژیم انگور می‌گیرد جور دیگری می‌شود.

در یک بدن بیمار، عوارض و دگرگونیهای رژیم انگور، ارتباط مستقیم با وخامت بیماری دارد زیرا هر قدر بیماری شدید و وخیم باشد، عکس العمل آن به همان درجه وخیم و شدید خواهد بود؛ تجارب عملی در این مورد ثابت کرده است که با استعمال تنقیه، از شدت عکس العمل رژیم انگور کاسته می‌شود و بیمار بطور محسوسی، احساس می‌کند که کمتر درگیر و دار این عوارض است. در اینجا هر چه گفته شد تشریح کامل و طبیعی رژیم انگور است. من فکر می‌کنم در این مورد سابقاً بطور خیلی ساده و ابتدائی پی می‌بردند که آب حمام بچه گرم است یا سرد؟ به این ترتیب که اگر بچه قرمز می‌شد آب خیلی گرم بود و اگر کبود می‌شد آب سرد بود و زیر لب خواهید گفت: «بیچاره بچه» که حالا در مورد رژیم انگور وقتی به عوارض ناهنجار اولیه برمی‌خوریم باید بگوئیم «بیچاره بیمار» زیرا به کمک رژیم انگور، بیماریهای مخفی و پنهانی یا دردهای کور و خفته، ظاهر و بیدار می‌شوند و خود را نشان می‌دهند. کسی که از سلامت ظاهری برخوردار است برای کم کردن چند

کیلو وزنش می تواند با میل و رغبت رژیم انگور بگیرد و کیلوهای اضافی را کم کند ولی اگر با گرفتن رژیم انگور اختلالاتی پیدا شد و بیماریهای خفته به حرکت درآمدند عقل سلیم حکم می کند در چنین مواردی باید به رژیم انگور ادامه داد تا چهار مرحله ای که در فصل چهارم شرح دادیم طی شود.

در اینجا توجه کنید اگر حقیقت دارد که روزه داری و رژیم میوه خواری در درمان بیماریها معجزه می کند اسرار تندرستی جسمی و ظاهری به حالت و سلامت ستون فقرات بستگی دارد. ستون فقرات باید بخوبی بوسیله بالش غضروف و نرمه استخوانهای محکم از یکدیگر جدا باشد تا خون و مایع عصبی و جوهرهای حیاتی نیرو دهنده زندگی یعنی مغز به تمام قسمتهای بدن برسد.

وزن و سنگینی بدن باید روی لگن خالصه استراحت کند و عضلات داخلی، آن را حفاظت کنند. این وضع، لگن خالصه را به جلو خم و راست می کند، پهلوها بلند می شوند و قفسه سینه باز می گردد، شکم به جای خود می آید و خمیدگی خطرناک کمر را اصلاح می کند زیرا این خمیدگی کمر، اعضاء داخلی بدن را از جای خود تغییر می دهد و دچار بی غذایی و نزاری می سازد.

کسی که لگن خالصه اش جابجا شده است نمی تواند خوب تنفس کند و به درستی جنبش و حرکت داشته باشد، هر حرکتی برای او فشار و ناراحتی دارد.

پوشیدن کفشهای پاشنه بلند یکی از علل خرابی شکل لگن خالصه در زنان است. چگونه می شود وضع ناهنجار و جابجائی لگن

خاصه را اصلاح کرد؟

باشگاههای زیادی هستند که با ورزشهای بدنی مخصوص می توانند این وضع را عوض کنند و در این باشگاهها متخصصین ورزش ستون فقرات و استخوانهای بدن با ورزشهای مخصوص اعضاء از هم در رفته را بجای خود برمی گردانند.

همیشه بخاطر داشته باشید که برای یک تندرستی کامل باید استخوانهای تیره پشت ما به حال طبیعی وعادی باشند و از این جهت باید همیشه دقت و توجه خاصی به آن داشته باشیم.

آیا من نیازی به رژیم انگور دارم؟

بسیاری از مردم این سؤال را از من می کنند و من در جواب آنها می گویم بهترین کاری که می کنید آن را شروع کنید هیچگونه ضرری ندارد.

یک هفته یا دو هفته که رژیم انگور گرفتید مدتی طولانی در تندرستی و سلامت جسم و روح شما اثر خواهد داشت. هر انسان عادی آموخته است که به عوارض بیماری خود توجه کند و زودتر آن عوارض را برطرف سازد ولی این نکته خیلی دور از حقیقت است؛ حقیقت این است که بیماری، دردی است ولی عوارض بیماری، روند شفابخشی است که نباید آن را حذف کرد.

هنگام روزه داری و هر روش شفابخش طبیعی دیگری این عوارض پدیدار می گردد مخصوصاً در دوران رژیم انگور.

چاقی و جوشهای پوست، سرطانها، تومورها، اولسرها، آبسه‌ها، آماسهای سفت در اثر عمل شیمیائی انگور با پیروی از رژیم انگور از بین می‌روند.

عمل شیمیائی انگور، چربی فاسد بدن و هر ماده کشنده به هر شکلی باشد و بافتهای بیمار بدن را به ذرات بسیار ریزی درآورده و وارد جریان خون می‌سازد تا به خارج دفع گردد و در این وقت است که عوارض دیگری در بدن بظهور می‌رسد.

این عوارض نوظهور برای اشخاص بی تجربه این فکر را پیش می‌آورد که رژیم انگور ناسازگاری‌هایی دارد ولی آدمی که با تجربه است باید برای او شرح دهد که این عوارض نوظهور، سمومی است که در بدن انباشته شده‌اند و در اثر رژیم انگور به حرکت و جنبش درآمده‌اند و وارد جریان خون شده‌اند و حالاتی پیدا می‌شود که از جمله آن حالات، باید از حرارت زیاد بدن، جوشهای پوستی، سردردهای شدید، بحرانهای دل‌به‌هم‌خوردگی، و عرقهای ناگهانی نام برد.

روحیه نومید بیمار را باید مطمئن و امیدوار ساخت و به او گفت روند تصفیه بدن از سموم در داخل دستگاه بدن ادامه دارد و این عوارض نتیجه آن است و این حالت فقط ثابت می‌کند که بقدر کافی نیروی جسمی در داخل دستگاه بدن برای مبارزه وجود دارد و سیستم دفع سموم، از روده‌ها، کلیه‌ها، ریه‌ها و مسامات پوست بدن در شرایط خوبی کار می‌کنند.

او را دعوت کنید از نزدیک مدفوعات و ادرار و عرق خود را معاینه

کند و به روشنی پی برد که مزاج او قادر است سمومی که بوسیله انگور تجزیه و جابجا شده است به خارج دفع کند.

دردها و ناراحتیهائی که پیدا می شود علامت این است که مزاج بکار افتاده و بدن دارد تصفیه می شود.

هر ناراحتی تازه یا درد جدیدی که در زمان رژیم انگور پیدا شود علامت حیات و تجدید عمل بدن است؛ اعصاب در طول سالهای گذشته خیلی ضعیف شده اند و اکنون با انگور تقویت می شوند.

درد جسمی، صدای طبیعت است که به ما هشدار می دهد و اعلام خطر می کند و بوسیله اعصاب با ما سخن می گوید و چنانکه می دانید سلسله اعصاب در بدن ما به مثابه نگهبانان ظریف، دقیق و چابک و هوشیار بدن آدمی هستند.

پیروزی در رژیم انگور بستگی به رفتار فکری هم دارد و باید بیماری که رژیم انگور می گیرد از این جنبه مهم درمانی نیز او را کاملاً روشن و آگاه ساخت.

رژیم انگور، تأثیرات بسیار شگرفی در سلسله اعصاب دارد و در این مقوله می توان کتابی کامل فراهم آورد.

انگور، هم غذاست و هم دوا

خواص طبی انگور را دست کم نگیرید، در این میوه املاح پتاس کشف کرده اند و اکنون پی برده اند چرا انگور می تواند درمان مخصوص سرطان باشد؛ چون کمبود چشمگیر پتاس تقریباً در تمام

سرطانی‌ها به ثبوت رسیده است. انگور، میوه‌ای ممتاز است که سرشار از آهن است و تقویت کننده طبیعی است و همچنین دارای رابطه حیاتی با ماده اصلی «پروتئیک دو پروتوپلاسم» سلول دارد و به همین علت انگور سریعترین نیرودهنده به بافتهای فاسد و خراب بدن است و بخوبی می‌تواند عضلات و گوشت جدیدی برای بدن تهیه کند و در این مورد بی‌رقیب می‌باشد.

انگور غذایی است تقریباً از نظر مواد غذایی کامل می‌باشد علاوه بر خاصیت حلال کننده‌ای که دارد قادر است قوای از دست رفته آدمی را بازگرداند.

من در موارد زیادی به بیماران مسلول رژیم انگور تجویز کردم و خودم شاهد بودم که بیماران مسلول نحیف در یک روز دو کیلو و فردای آن یک کیلوونیم بر وزنشان افزوده شده است و این افزایش وزن، گاهی در ۲۴ ساعت به ۳ کیلو هم می‌رسید و عجیب این بود که این بیماران قبل از شروع رژیم انگور، شش یا هفت روز، روزه گرفته بودند. به بیمارانی که مبتلا به تیفوئید (حصبه) شده‌اند در مرحله شدید بیماری رژیم انگور بدهید و بعد هم در دوران نقاهت، انگور بهترین مقوی آنها خواهد بود به این ترتیب نه بیماری آنها باز خواهد گشت و نه دچار ضعف و ناتوانی طولانی خواهند شد.

در زمان کمی دیفتری هم با رژیم انگور درمان می‌شود. پسر من به دیفتری مبتلا شده بود که با رژیم انگور او را معالجه کردم.

انگور اغلب دردهای معده و کبد را با املاح طبیعی و اسیدهای که داراست شفا می بخشد.

داروی پیوره و کمبود ویتامین ث

اسیدهای آلی انگور، ضد عفونی کننده هستند و برای درمان بیماریهای لثه دندان بسیار مؤثر و مهم می باشند و علاوه بر تندرستی، زیبایی دهان را هم تأمین می کنند. من دلائل قانع کننده ای در این باب دارم و اغلب بیمارانی که دارای دندانهای لق و لثه های خراب بودند بعد از رژیم انگور، دندانهای آنها محکم شده و لثه های نوی درآوردند که احتیاج به کشیدن دندان نداشتند. و حتی عده ای دندانهای چرکی داشتند که دندانپزشکان توصیه کرده بودند دندانها را از ریشه درآورند ولی با رژیم انگور تمام این عوارض برطرف گردید و احتیاجی به کشیدن دندان پیدا نکردند.

شما هم اگر دندانهای لق و لثه های خراب دارید وقتی به ترتیبی که در این کتاب راهنمایی شده رژیم انگور گرفتید خواهید دید دندانهای شما محکم شده اند و لثه ها هم سلامت خود را بازیافته اند و دیگر اثری از پیوره دیده نمی شود، و آثار شفا بخش آن را شخصاً در باره خود درمی یابید.

به عقیده من بیماری که مبتلا به خرابی لثه های دندان و خونریزی آن شده است باید مدتی رژیم اختصاصی انگور بگیرد.

بیماریهای خون

می‌گویند در دنیا یک بیماری هست و آن هم بیماری خون است. برای آسان شدن موضوع، ما بیماریها را به عصبی، عضله‌ای، عضوی و مزاجی طبقه‌بندی کرده‌ایم ولی همه اینها از بیماری خون ناشی می‌شوند. خلاصه، به استثنای بیماریهای حوادث و نقص خلقت، همه ما وابسته به خون خود هستیم و زندگی و سلامت ما مربوط به آن است و خون ما هم ارتباط دارد به اینکه چگونه فکر می‌کنیم و چگونه تنفس می‌کنیم و بالاخره چگونه می‌خوریم و می‌آشامیم؟

اگر، کنترل کامل این امور را در دست بگیریم و آن را با دقت و استمرار انجام دهیم سلامت کامل ما تأمین خواهد شد.

آنچه می‌اندیشیم: ما نماینده مجموعه افکار گذشتگان و پدران خود هستیم، نیاکان ما پیش از ما فکر کرده و تجربه اندوخته‌اند بنابراین باید سعی کنیم فکر خود را آزاد سازیم.

در طول هزار سال آینده امکان دارد درمان بیماریها با انگور به هدف مطلوب خود برسند و من روشی مطمئن‌تر و سالم‌تر از روش

درمان بیماریها با انگور نمی شناسم زیرا با اجرای این روش ما به راهی گام می نهیم که روشن بینی اندیشه و ابراز شخصیت انسانی به ثبوت می رسد.

چگونه تنفس کنیم؟ هریک از ما از هوائی که تنفس می کنیم بسیار کم در آن نظارت و کنترل داریم.

ولی جامعه انسانی بطور کامل، مسئول حالت آلودگی هوائی است که خون ما را مسموم کرده است. تا زمانی که یک قانون واحد و قاطع برای تصفیه هوای مسمومی که تنفس می کنیم، به مرحله اجرا درنیاید و همچنین تا وقتی که محیط هوای تنفسی ما آلوده به دود دخانیات و غیره است ما از این مسمومیت تدریجی کشنده رنج می بریم و پاکسازی دوره ای ریه های ما بوسیله درمان با انگور، روشی است که اجرای آن را جداً به همه مردم، توصیه می کنیم.

چگونه بخوریم و بنوشیم؟ می گویند، مسئله تغذیه یکی از مهمترین مسائل زمان ماست زیرا این تنها مسئله و موضوعی است که ما هنوز با آزادی و آگاهی درباره آن کنترل و نظارت داریم. ما باید فکر و بحث خود را درباره این مسئله تمرکز دهیم که بهترین غذاها کدام هستند و بهترین ترکیبات غذایی چگونه بدست می آید؟ ما نباید اختیار خود را به دیگران واگذار کنیم تا غذاهائی که برای ما مضرند تهیه کنند و بخورانند.

اگر غذاهای خوب و مناسب بخوریم امکان دارد مسمومیت خون خود را در مقابل هوای آلوده، کم کنیم.

ما با خوردن غذای مناسب به اندازه کافی سالم و تندرست

می شویم و به این ترتیب در کنترل افکار و اندیشه های خویش قادر و توانا می گردیم.

با وضوح و روشنی، باید بگوئیم که حالت خون بدن ما بستگی به غذائی دارد که می خوریم و در این مورد بیش از عوامل دیگر، حتی فکر و اندیشه اثر دارد.

من اشخاص معصوم و بی گناهی می شناسم که بیمارند زیرا از قانون پرهیز و روزه تخلف و سرپیچی می کنند و برعکس آدمهای گنهکاری را سراغ دارم که مواظب تغذیه خود هستند و بیش از سلامت روح خود به سلامت جسم خویش می اندیشند. و باز بسیاری را می شناسم که نه بیگناه هستند و نه گناهکار، ولی در زندگی فکری جز تندرستی و شادکامی خود ندارند و مثل نشخوار کنندگان آرامش طلب، زندگی می کنند. اندیشه انسان که اشرف مخلوقات است بدون شک، آثار و عوارض یک رژیم غذائی شوم را زائل می کند، با وجود این تا وقتی به این پیشرفت نرسیده ایم باید با دقت و هوشیاری صورت غذای روزانه خود را بررسی و پژوهش کنیم.

پاکسازی خون

من اعتقاد دارم که سرطان بیماری خون است. اگر خون پاک باشد یک ضربه شدید جسمی یا روحی تبدیل به سرطان نمی شود. به همین علت است که به مردم دنیا خطاب می کنم و می گویم: رژیم انگور را آزمایش کنید و ریشه بیماری را بدست آورید و آن را برکنید. همانطور که دکترهاوزر غذا شناس نامی جهان در کتاب «رمز شادی و تندرستی» نوشته است یک جو پیشگیری بهتر از یک خروار معالجه است. پس بهتر است شما هم از ناراحتیهای آینده پیشگیری کنید. هیچ چیز کاملتر از رژیم انگور برای تصفیه و پاکسازی خون نیست، این رژیم بیماریهای رماتیسم و نقرس خون را تصفیه می کند و بطوریکه می دانید علت این بیماریها مسمومیت خون است که وقتی برطرف شود مبتلایان به این بیماریها هم شفا می یابند. با رژیم انگور جرمهای غیرعضوی که در مفاصل جمع شده اند حل می شوند و به شکل اسهالها یا عرقهای چرب بسیار نامطبوع به خارج تخلیه می شوند.

بیماران مبتلا به رماتیسم و نقرس وقتی رژیم انگور گرفتند اگر دردهای آنها تشدید شد برای تخفیف آن باید ضماد و یا کمپرس آب انگور مصرف کنند.

کم خونی مزمن گاهی با رژیم انگور بکلی معالجه و درمان می شود. وقتی اسرار رژیم انگور را بدانیم، بیماری آپاندیس، مرض ترسناکی نخواهد بود، ضماد آب انگور را روی شکم می گذارند درد آن خوب می شود و دو یا سه هفته هم که روزه گرفته شود ورم آپاندیس می خوابد.

تسکین و بهبودی سریع درد

مدت زمانی طولانی است که ما می دانیم پرهیز و روزه داری تسکین و بهبودی سریع هر دردی را در بردارد، ولی من این موضوع را از سال ۱۹۲۱ به بعد یاد گرفتم و آموختم و به آن اعتقاد یافتم. هیچ وجه مقایسه‌ای بین روش روزه داری و رژیم انگور وجود ندارد و من معتقدم که هیچ چیز نمی تواند در مورد بیماری شدید ناگهانی، جایگزین روزه داری شود، ولی روزه مقداری از انبوه جرمهای بدن را که اغلب علت بیماری است تخلیه می کند. به همین دلیل است که سرطانها بوسیله روزه داری درمان نمی شود باید با پاکسازی خون آن را تکمیل کرد و این کار را هم رژیم انگور انجام می دهد.

یکی از مسائل بسیار مهم علم پزشکی که هنوز هم حل نشده است تثبیت قند خون در بیماری دیابت و گواتر است.

رژیم میوه‌ها و سبزیهای خام اغلب این شرایط غیرعادی خون را اصلاح می کند ولی من یقین دارم که رژیم انگور عامل تثبیت کننده خیلی سریع قند خون است. اثر شگفت انگیز سریع انگور باعث قند

آن است که سریعاً در خون جاری می شود بدون اینکه هیچ ضایعه ای بر روند دستگاه گوارش وارد آورد.

بالنتیجه به اعضاء دستگاه هاضمه هیچگونه فشاری تحمیل نمی گردد و مادر طبیعت می تواند خود را برای شفای بیماری متمرکز سازد.

اثر آن گاهی فوری است به شرطی که بعد از روزه داری فقط انگور مصرف شود.

مسائل جنسی

من در درمان انگور، راه حل مسائل و مشکلات جنسی و بسیاری از مسائل اجتماعی را شاهد و ناظر بوده ام. با پاکسازی خون، اعصاب آرامش می یابند و دستگاه خودکار کنترل بدن که ارثیه حواس و امیالی است که ما از خداوند دریافت داشته ایم به قدرت الهی آفریننده ای تبدیل می شود و اغلب مردان و زنانی که در زندگی زناشویی خویش نازا و عقیم بوده اند بچه دار می شوند و کانون خانواده خود را با این تحوّل جدید، گرمی و آرامش می بخشند.

نمی توانیم حدودی برای عمل معجزه آسای انگور تعیین کنیم، این یکی از اکتشافات پرارزش زمان ماست زیرا تندرستی جسمی جامعه بشری وابسته به آن است، بعلاوه این تندرستی جسمی به گسترش سلامت روحی و پیشرفت علم و دانش هم ارتباط دارد. همچنین وقتی سلامت جسمی و روحی افراد آدمی تأمین گردید

دیگر ترس از جنگ و خطرات آن بوجود نمی آید و جامعه بشری در صلح و آرامش بسر می برد و همه افراد از قوه جاذبه اعتماد و نیرومندی بهره مند می شوند.

چقدر ساده و آسان...

رژیم انگور آن قدر ساده و آسان است که شما می توانید آن را در منزل خود انجام دهید.

در موارد اضطراری و وخیم که بیمار باید بلافاصله در بیمارستان بستری گردد رژیم انگور هم باید در همانجا عملی شود.

یکی از مزایای رژیم انگور این است که هرکس می تواند این رژیم را بگیرد و مثل سابق به سر کار خود برود و امور محوله را انجام دهد، این موضوع یکی از مزایای بزرگ این روش است.

درست فکر کنید که خانم خانه دار، مردی که در خارج به هر نوع کاری اشتغال دارد، دانشجو و کارگر به آسانی و راحتی می توانند رژیم انگور بگیرند و به کارهای عادی خود هم مشغول شوند. گاهی، خوب است در ایام تعطیل این کار را بکنند و سه مرحله آن را که بگذرانند دوباره آن را گاه بگاه تجدید کنند و به این وسیله توانائی را بر توانائی بیفزایند. زیرا با تصفیه و پاکسازی خون و بهبود حالت عمومی روح و جسم، آدمی رفته رفته در مقابل بیماریها بیشتر مقاومت پیدا می کند و میکروبها، حوادث شوم و امراض مسری دیگر بر او اثری ندارند و نمی توانند قدرت خود را اعمال کنند. نگرانی و ترس از

همه جا رخت برمی بندد و روحیات تغییر می یابد و هرکس دارای روحیه ای امیدوار، سازنده و خوشبین می گردد.

معالجهٔ کودکان

نوجوانانی که به روزه گرفتن عادت کرده‌اند وقتی احساس کردند حالشان خوب نیست هیچ اشکالی ندارد که چیزی نخورند و پرهیز غذایی بکنند و بعد از دو یا سه روز پرهیز و روزه‌داری، رژیم انگور را شروع کنند بدون اینکه درس و مدرسهٔ خود را ترک گویند.

رژیم انگور برای نوجوانان هیچگونه اشکالی دربر ندارد و به هیچوجه وقت مدرسهٔ آنها هدر نمی‌رود. آنها با آغاز رژیم انگور، زندگی عادی خود را ادامه می‌دهند و با فکری روشن و بدنی چالاک و چابک دانش‌اندوزی می‌کنند.

در مواردی که آنها دچار بیماری شدید شده‌اند باید فقط به آنها آب انگور داد. بچه‌هایی که خوب آگاهی ندارند تصور می‌کنند سلامتی این است که پربخورند! در این مورد باید آنها را به حقایق تندرستی آشنا ساخت.

وقتی هوا خوبست بچه‌ها را در هوای آزاد بخوابانید و صبح که شد آنها را در بستر خواب نگهدارید و یک خوشهٔ کوچک انگور به آنها بدهید و خودتان هم پهلوی آنها بمانید تا دانه‌های انگور را بجوند.

خوب به عقربه های ساعت نگاه کنید آنها باید آهسته دانه های انگور را بچونند. این کار یک دقیقه طول می کشد و برای آنها در حکم بازیچه می شود.

بچه ها به رژیم انگور بیش از بزرگسالان جواب مثبت می دهند و فوراً با آن موافقت می کنند. با رژیم انگور به عمل جراحی ورم لوزتین و ورتاسیون^۱ دیگر احتیاجی نیست زیرا جرمهای بیماری در لته ها بطور قطع در اثر خواص ضد عفونی انگور به تحلیل می روند و به این وسیله دندانهای کودکان هم سالم می شود.

حالا انگور را با داروهائی که روی دندانها و لته ها اثر منفی دارد مقایسه کنید. آیا هیچ فکر کرده اید که این داروهای رنگارنگ بی خاصیت وقتی روی مینای دندانها که جسمی سخت است قرار می گیرد و یا بر روی بافتهای ظریف اعضاء داخلی چه خرابیها و ضایعاتی به بار خواهد آورد؟

مراکز تحقیق و پژوهشهای علمی

ما احتیاج جدی و شدیدی به مراکز تحقیق و پژوهشهای علمی در سراسر دنیا داریم تا درباره درمان با انگور مطالعه و بررسی کنند. این اقدام، به نفع جامعه بشری است و برای شروع آن باید سازمانها و مؤسساتی بوجود آیند که مجهز باشند و بیماران سرطانی و امراض دیگر را با درمان طبیعی از جمله رژیم انگور معالجه کنند و به این وسیله با هزینه کمی، نتایج بزرگی بدست آورند.

آیا با قطع یا بریدن عضوی که دچار سرطان شده است علت سرطان را حذف می‌کنند؟ اغلب عملیات جراحی دیگری ضرورت پیدا می‌کند زیرا علت سرطان از بین نرفته است. به همین علت است که من ادعا می‌کنم و تکرار می‌نمایم که علت سرطان در خون است. مصرف انگور را نمی‌شود جایگزین قطع و جراحی اعضاء بدن کرد ولی وقتی درمان با انگور باشد ورمهای دردناک برطرف می‌شوند و آرامش کامل خاطر فراهم می‌گردد و من خودم شاهد زنده‌ای در این باره هستم و این موضوع را به ثبوت رسانیده‌ام. مقامات پزشکی به پژوهشهای خود ادامه می‌دهند و امکان دارد در آینده چیزی برای درمان سرطان و بیماریهای دیگر غیر از انگور بدست آورند ولی وقتی که این مقصود فراهم نشده است شما در هر مورد که ضروری بود رژیم انگور بگیرید.

دعوت عام

ای خوانندگان! آیا شما آماده‌اید به سهم خویش برای متوقف ساختن موج ویرانگر بیماریها و مرگهای پیش‌رس اقدام کنید؟ وقتی خودتان با رژیم انگور، سلامت از دست‌رفته خویش را بازیافته‌اید راضی نباشید و به خانواده بشری و رفاه حال آنان بیندیشید و رسالت خود را در این باره انجام دهید؛ با دوستان خود از رژیم انگور صحبت کنید و به آنها بگوئید چگونه با رژیم انگور تمام ناراحتیهای جسمی و روحی شما برطرف شده و شما زندگانی نوینی را شروع کرده‌اید که سراسر آن سرشار از شادابی و تندرستی است.

فصل نهم

چه باید کرد؟

خیلیها سؤال می‌کنند وقتی ما در مقابل تهدید یک عمل جراحی قرار می‌گیریم چه باید بکنیم؟
توصیه من به این اشخاص در مرحله اول این است که نباید گذاشت کار به اینجا برسد و باید علاج واقعه را قبل از وقوع کرد.
انتظار نداشته باشید عمل جراحی ضروری گردد؛ بهترین موقع مناسب برای آزمایش رژیم انگور وقتی است که شما تندرست هستید و در این وقت است که اگر رژیم انگور بگیرد هیچوقت بیمار نخواهید شد و احتیاجی به چاقوی جراحی نخواهید داشت. اجرای رژیم انگور بقدری ساده و آسان است که شما دستورها و راهنمائیهای آن را بزودی یاد می‌گیرید و به حافظه می‌سپرد به قسمی که تا بیماری در خانه شما را بکوبد شما واقعاً خواهید دانست چه کنید.

شما هرگز فکر نخواهید کرد به کسی که در حال غرق شدن است درس شنا بیاموزید! پس همانطور که هرکس باید دروس شنا را بیاموزد بعد برای شناوری اقدام کند شما هم باید قبل از وقوع واقعه خود را کاملاً آماده ساخته باشید.

ولی با این حال اگر شما خیلی دیر به این طرز درمان (رژیم انگور) آشنا شده اید نومید و مأیوس نشوید، هیچکس نمی تواند اشخاص بزرگسال را به زور مجبور به عمل جراحی کند.

هیچ پزشک جراح و هیچ قانون پزشکی نمی تواند شما را مجبور به قبول کارد جراحی سازد. ولی اغلب اتفاق می افتد که وقتی شما در حالت نیمه بیهوشی می افتید و اختیاری از خود ندارید، شما را فوری به بیمارستان می رسانند و پزشکان اولین کمک را درباره شما عمل جراحی می دانند. قبل از اینکه چاقوی جراحی به بدن شما برسد و بافتها و اعصاب ظریف بدن شما را تکه پاره کند از روشهای درمانی دیگر کمک بگیرید و آزمایش کنید.

پس از هر عمل جراحی جریان خون و سیلان مغناطیسی در بدن قطع می شود و ما در اینجا از درهم برهمی بعدی، خونریزی، چسبندگی، رشد بی قاعده، ضعف قلبی، اعصاب متشنج، هاضمه بهم خورده سخنی نمی گوئیم.

کتابهای مفید و ارزنده دکتر گیلورد هاووزر غذاشناس نامی جهان را بخوانید تا به معجزه پرهیزهای غذایی و درمانهای طبیعی بهتر آشنا شوید و بیشتر به گفته های من اطمینان و اعتقاد یابید.

از پزشک خود پرسید و با او مشورت کنید.

از پزشک خود پرسید و با او مشورت کنید تا به شما اجازه دهد رژیم انگور بگیری و نتایج و آثار شفا بخش و نیروزی آن را درباره خود ببینید.

عده ای از پزشکان فکر بازی دارند و با اشتیاق در جستجوی داروئی واقعی برای درمان سرطان هستند. و ما نباید شک و تردیدی به خود راه دهیم و حتماً با پزشکان خود مشورت کنیم زیرا در دوران رژیم انگور، پزشک شما تنها کسی است که صلاحیت دارد شما را تحت نظر داشته و بر وضع مزاجی شما نظارت کند.

اگر فکر می کنید که او با پیشنهاد شما مخالفت کند، با پزشک دیگری مشورت کنید، اگر او را هم متقاعد نکردید، با پزشکی که طرفدار طب طبیعی است مشورت کنید و رژیم انگور بگیرید.

ولی در آغاز با پزشکی که شما را می شناسد مشورت کنید تا تحت نظر او رژیم انگور گرفته شود و بعداً نتایج شگفت انگیز آن را همه ببینند و به این وسیله این روش در سراسر جهان تعمیم یابد.

من پیکار خود را با نوشتن مقالاتی در مجلات طبی و گفتگو با پزشکان آغاز کردم و در همه جا می گفتم: «آنچه من از شما می خواهم این است که امکان اثبات این روش درمانی شفا بخش را در کشور فراهم آورید».

اثبات مؤثر بودن این روش چیزی بود منطقی و قانونی که من آن را از شما هم می طلبم. هیچ چیز بهتر از طبیعت شفا نمی دهد و این

نیروی طبیعت است که ما را شفا می بخشد. هیچکس نمی تواند اکسیژن ریه های ما را تجدید کند مگر خود ما.

جهل از این اصول و قوانین طبیعی، آدمیان را به اسارت بیماریها درآورده است. گاهی ممکن است هنگام اجرای رژیم انگور، عکس العملهایی پیدا شود که پزشک شما را غافلگیر سازد، ما این عکس العملها را بحرانهای درمانی یا بحرانهای دفع سموم می نامیم. اگر این حالات هنگام رژیم انگور در شما پیدا شد و پزشک شما را غافلگیر کرد از او بخواهید تا با کسانی که تجاربی درباره درمان بیماریها با انگور دارند، مشورت کند.

رژیم انگور به خودی خود خیلی ساده و آسان است ولی در درمان امراض واقعی و خیم اولین عکس العملهایی که از آن آشکار می شود نگران کننده است. بنابراین بدون مشورت اشخاص باتجربه و معتقد به آن، شما هم در درمان امراض و خیم واقعی اقدامی نکنید.

آیا با اعتقاد و اعتماد می توان شفا یافت؟

خداوند متعال تمام نعم خود را از هوا، آفتاب و خوردنیهای شفا بخش به همه ما ارزانی داشته است ولی کسانی می توانند از این نعم خدادادی استفاده برند که با عقل و درایت راه استفاده از آن را طی کنند.

اگر شما خود را در یک اتاق دربسته و بی هوا زندانی کنید و غذا نخورید و از آفتاب لذت نبرید مسلم است که شما نمی خواهید از نعم

خدادادی استفاده کنید و تن و روان خود را پرورش دهید!
ایمان و اعتقاد روحی به هرکس نیرو می دهد تا بر مشکلات
زندگی غلبه کند ولی بدون استفاده از وسائل مادی کار او به سامان
نخواهد رسید. خود من بهترین شاهد این ادعا هستم، وقتی بیمار
شدم، تنها اعتماد و اعتقاد روحی باعث شفای من نشد بلکه اراده و
عمل بعدی مرا از مرگ نجات داد.

بنابراین برای غلبه بر مشکلات زندگی و بیماریها علاوه بر قدرت
روحی، تصمیم و اراده و عمل و استفاده از وسائل مادی موجب
پیروزی نهائی می شود. درست مجسم کنید، سربازان در جبهه جنگ
علاوه برداشتن قدرت روحی، باید به فنون و عملیات جنگی هم آشنا
باشند و وسائل و ادوات آن را هم داشته باشند و طرز بکارگیری آن را
دانسته باشند تا به پیروزی نهائی برسند.

بنابراین کسانی که می خواهند بیماریهای خود را با انگور درمان
کنند باید علاوه بر اعتقاد و اعتماد روحی به شفای انگور، طرز درمان
و انجام آن را از روی دستورهای این کتاب به کار گیرند تا به نتیجه
مطلوب دسترسی یابند.

از خوانندگان این کتاب صمیمانه می خواهم پس از اینکه
بیماری خویش را با انگور شفا دادند اسرار آن را برای خود نگه ندارند
و به دیگران هم بگویند و آنها را به معجزه انگور در درمان بیماریها
آگاه و آشنا سازند.

روشهای آموزشی و اقدامات پیشگیری

در مقابل هجوم بیماریها و خطر روزافزون آن، با وسایل سازنده و طبیعی با ما همکاری کنید. اغلب دیده شده، عمل جراحی نتیجه ای جز عقب انداختن فاجعه دربر نداشته است. درمان بیماریها با انگور وسیله جلوگیری از بیماریها یا چاره قطعی آن می باشد. پس، از این وسیله استفاده کنید و در مبارزه ما علیه بیماریها شرکت نمائید تا به شفای کامل که ما هم تجربه کرده ایم دست یابید.

اگر در اوقاتی که این کتاب را می خوانید فصل انگور آغاز شده است شما هم طبق دستورهای این کتاب رژیم انگور بگیرید و علیه بیماریها خود را بیمه کنید، تصمیم شما در این مورد، تجدید قوا برای زندگی با انگور را تعمیم می دهد و چون انجام آن ساده و آسان است و در دسترس همه قرار گرفته است موجب رستگاری همگان می گردد.

نیاز فوری

نیاز فوری ما در زندگی این است که بدن خود را از سموم پاک کنیم. زندگی جدید باعث دگرگونیهای شده است و علائمی از آن را بر روی زمین و در دریا و هوا می بینیم و نمی توانیم خود را به جهالت و غفلت سوق دهیم. من با وجدان پاک خود به همه مردم دنیا هشدار می دهم و مسابقه سرسخت تمدن را که سالها می سازد و آنی ویران می کند یادآوری می کنم. هنوز مصائب جنگها در دنیا فراموش

نشده است بنابراین باید خود را در مقابل خطراتی که از همه جانب کمین ما را کرده است مجهز و آماده دفاع و مبارزه باشیم. روش قدیمی که می خواهد دیگران را بسازد کامل نیست و ما باید از خودمان آغاز کنیم و خود را بسازیم و در درجه اول جسم خود را بسازیم تا با ساختن جسمی سالم، مراحل تکاملی روحی را تدریجاً طی کنیم و صاحب روحی قوی و نیرومند گردیم.

فصل دهم

اقدامات پیشگیری و علت سرطان

وقتی ما می‌شنویم بچه‌هایی بدنیا می‌آیند که به سرطان مبتلا هستند، به خودمان می‌گوئیم: آنچه در زندگی مادران قرن بیستم می‌گذرد علت ابتلای کودکان معصوم آنان به سرطان می‌شود و مادران هستند که این بیماری را به نسل آینده انتقال می‌دهند زیرا این کودکان معصوم از قوانین طبیعی، هیچگونه تخریبی نکرده‌اند ولی بنظر می‌رسد که در شکم مادران خویش و قبل از تولد از مواد سرطان‌زا تغذیه کرده‌اند.

در مجلهٔ مدیکوفیزیک ارگان ناشر افکار انجمن تحقیقات امریکا دکتر فردریک دوگدال که در بوستون مطب دارد مطلب وحشتناکی را فاش کرده و نوشته است: در صد نفر کودکی که به سن ده سالگی می‌رسند، در نوزده نفر از آنان علائم سرطان پدیدار می‌شود.

مصرف افراطی مواد شیمیائی و مصنوعی

با بررسی مورد خودم در ابتلاء به سرطان و پژوهشهایی که در عادات پدران و مادران سرطانی بعمل آورده‌ام به این نتیجه رسیدم که اسراف در مصرف نمک طعام در اغذیه، مخمرهای مصنوعی و هجوم وسیع داروها و مواد معدنی که در آزمایشگاهها ساخته می‌شوند، استعمال بیش از حد مواد دفع آفات گیاهی و کودهای شیمیائی و مثل آن که روز بروز تعمیم می‌یابد علت سرطان است. بدن انسان قدرت جذب، استعمال و دفع اینهمه مواد شیمیائی را ندارد، و این مواد در بدن انباشته می‌شود و رفته رفته بی اندازه خطرناک می‌شوند زیرا عمل تیزابی این مواد بر روی اعصاب و بافتهای بدن تحریک آمیز است.

طبیعت در عمل این مواد را وانمی‌زند بلکه آنها را در نقاط آسیب پذیر بدن ذخیره می‌کند و در نتیجه سرطان در جایی از بدن رشد می‌کند که این مواد در آنجا توده شده و مقاومت طبیعی را گرفته است؛ در بافتهائی این بیماری پیدا می‌شود که اعصاب آن فرسوده شده و یا از کار افتاده‌اند. در یک بدن سالم، ضربه ای که وارد می‌شود منجر به سرطان نمی‌گردد مگر آنکه خون این بدن سرشار از سموم باشد.

در افریقای جنوبی بسیاری از اشخاص با ضماد گیاهان سرطان را از بدن خارج می‌سازند و در بسیاری از موارد آنها نتایج درخشانی بدست می‌آورند زیرا با این ضمادها، زخمهائی در بدن ایجاد می‌کنند

که در حکم دریچه‌هایی می‌شوند که سموم را خارج می‌کنند. البته این روش درمان سرطان بسیار دردناک است و بیمار در موقع خروج سموم از بدنش بی‌تاب و توان می‌شود و مرگ را به چشم خود می‌بیند. بعد از بررسی این روش درمان سرطان و روشهای دیگر ما با انگور سرطان را معالجه می‌کنیم و طرفدار رژیم انگور برای درمان بیماریها هستیم زیرا درمان انگور مطبوع طبع است و با ملایمت و بطور طبیعی سموم انباشته در بدن را به خارج دفع می‌کند.

دومین مزیت این درمان این است که انگور سموم شیمیائی را که باعث سرطان شده‌اند حل کرده و به تحلیل می‌برد.

سومین مزیت انگور این است که اعصاب را تقویت کرده و نیرومند می‌سازد و در نتیجه دستگاه دافعه بدن بکار افتاده و فعال می‌شوند.

اسرار موفقیت درمان با انگور در امراض مربوط به تحلیل قوا که احتیاج به پروتئین دارد در مواد سرشار از پروتئین انگور است که مزاج را از این حیث تقویت می‌کند و من برای کشف این اسرار ساعتهای زیادی غرق در مطالعه و بررسی بوده‌ام تا این نتایج را بدست آورده‌ام.

انگور غذایی بسیار مقوی است

انگور قوه کهربائی خورشید را در خود نهفته دارد، این شاه‌میوه‌ها بیش از هر غذایی بدن را تقویت کرده و قوای از دست رفته ما بیماران سرطانی را بازمی‌گرداند. هر قسمت از درخت مو، حتی خوشه‌های

انگور آن، گیرنده‌های زنده‌ای هستند که قوای کهربائی منظومه شمسی را جذب می‌کنند.

علت سرطان وجود مواد مرده‌ای است که در بدن انبوه می‌شود. انسان برای این به دنیا نیامده است که مواد مرده را مثل آهن، نمک طعام تصفیه شده، غذاهای خیلی پخته و مثل اینها را بعنوان غذا و یا دوا مصرف کند.

بدن آدمی قدرت هضم این مواد مرده را ندارد. دکترها و زردر کتابهای غذاشناسی خود به بهترین وصفی غذاهای زنده و مرده را تعریف می‌کنند و می‌گویند خداوند بهترین غذاها را برای ما آفریده است و شیطان بدترین آشپزها را فرستاده است تا نعم خداوندی را خراب و فاسد کنند و انسان در اثر خوردن این اغذیه به انواع بیماریها مبتلا شوند بدن ما بیش از املاح معدنی مرده احتیاج به میوه‌ها و سبزیهای شفابخش دارد. سبزیها و میوه‌های شفابخش بقدری مرتبت و منزلت والائی دارند که در تمام کتابهای مقدس ادیان به پیروان خود وعده داده شدند در بهشت هم از میوه‌ها و سبزیهای شفابخش تغذیه خواهند کرد.

فصل یازدهم

تجزیه انگور طبق آزمایش دکتر کالینز

قند انگور = $13/8$ مواد سقزی و چربی = $0/5$

اسید تارتریک = $1/12$ نمک = $0/36$

ماده نیتروژن = $0/8$ آب = $79/8$

مواد حل نشدنی در آب

پوست، هسته = $2/6$

پکتوز^۱ = $0/9$

مواد معدنی = $0/12$

مواد معدنی صد گرم انگور

پتاسیم = $11/49$ / $0/0$

۱ - Pectose = مجموعه گلووسیدی است که در بعضی گیاهان وجود دارد. و بطوریکه می دانید اصطلاح گلووسید به هیدرات دوکربن هم گفته می شود و فرمول عمومی آن $C_n(H_2O)_m$ می باشد. - م.

سديم = ۰/۰ ۰/۹۷	بازها ^۱ = ۰/۰ ۱۵/۶۶
کلسيم = ۰/۰ ۱/۶۳	فسفر = ۰/۰ ۷/۰۸
منيزيوم = ۰/۰ ۱/۲۱	گوگرد = ۰/۰ ۱/۰۱
آهن = ۰/۰ ۰/۳۶	کربن = ۰/۰ ۰/۴۲
انرژي یک اونس = ۱۱/۳۰۲	اسيدها = ۰/۰ ۸/۵۱

یک اونس معادل ۲۸/۳۵ گرم است

۱ — برای تحصيل ۲۸/۳۵ گرم پروتئين بايد ۷۶/۹ گرم انگور مصرف کرد.

۲ — برای بدست آوردن ۲۸/۳۵ گرم نشاسته ۵/۲ گرم انگور مصرف ميشود.

۳ — برای تحصيل ۲۸/۳۵ گرم چربي بايد ۶۲/۵ گرم انگور مصرف کرد.

۴ — برای تحصيل ۲۸/۳۵ گرم نمک بايد ۲۰۰ گرم انگور مصرف کرد.

— انگورهائي که شيرين باشند مقدار درصد آهن آن خيلي کم است و املاح آن هم خيلي کم است.

— انگور سفيد برای رنگ قیافه خوب است زیرا دارای آرسنيک می باشد و بعلت داشتن آرسنيک بر ضد سفليس است.

— انواع انگور که در کشورهای مختلف پرورش می يابد از نظر کربن

۱ — بازها، موادی هستند که وقتی با اسيدها ترکیب شوند تولید نمک و آب می کنند. — م.

و آهنی که دارد و مقدار آن کم و زیاد می شود جزء غذاهای اصلی بشمار می رود.

— هسته های انگور دارای منبع ویتامینی مهمی است.

— بعضی از انگورها تا ۱۸/۸۰ درصد کلسیم دارند و برخی دیگر رگه های (یُد) را در خود نشان داده اند.

— انگور بعضی مناطق دارای ۵ تا ۳۰ درصد مواد قندی و مقدار خیلی کم نشاسته یا پروتئین دارد و بعضی انگورها به مقدار ۵/۶ درصد و منیزیم هم بمقدار ۴/۲ درصد، دارند.

— انگور مناطقی که زمین آن شنزار است دارای بُر BORE که شبه فلزی است می باشد.

— انگور دارای تفاله ای قلیائی است و در جریان سوخت و ساز بدن (متابولیسم) تولید قلیا می کند که برای تغییر عکس العمل ادرار کمک کافی می کند و ثابت شده است که این نوع عمل در آب میوه های دیگر وجود ندارد.

شیمیدانان، اسیدی بودن ادرار افراد انسانی را آزمایش کرده اند و پی برده اند که وقتی تا یک لیتر آب انگور در مواردی که کاملاً شخص تحت نظر و کنترل است بیاشامد بطور مشخص ادرار او طبیعی خواهد بود و مواد مشکله آن تغییری نخواهد یافت.

قسمتی از انگور که بین پوست و گوشت میوه وجود دارد این نقش را بعهدده دارد و سموم دستگاہ بدن را که به نام (سرطان) نامیده شده است خنثی می کند و به همین علت است که در رژیم انگور باید پوست انگور را خوب جوید و آن را فرو داد.

این آزمایش بوسیله دکتر فردریک .و. کالینز انجام شده است و برای نتیجه گیری کامل آزمایش خود، دکتر کالینز با آزمایشگاههای غذائی در سراسر جهان مشورت و همکاری کرده است تا توانسته است این نتیجه را بدست آورد.

در دنیا هیچ چیز تازه نیست

توبرو خودت را بشناس

درمان بیماریها با انگور نوآوری من نیست، صدسال پیش در انگلستان دکتر لمب که پیشگام در بازسازی بدن و رژیم پرهیز غذائی بود سرطان را با انگور معالجه می کرد.

در آن زمان رسم بود که هر بیماری می توانست به انگورستانهای آلمان، فرانسه و ایتالیا برود و هرچه خواست خوشه های انگور را بچیند و بخورد. در آن زمان نمی دانستند که غذاهای دیگری هم هستند که در این نوع معالجه قبول می شوند.

امروز در روشنائی علم و دانش خواص انگور در کشورهای اروپائی بخوبی شناخته شده است ولی دیگر کسی، حتی بیماران، اجازه ندارند بطور دلخواه وارد انگورستانها شوند و هر قدر خواستند خوشه های انگور را بچینند و بخورند؛ مقررات و قوانین سختی در مورد جلوگیری از این کار وضع و اجرا شده است. بنظر می رسد که کشور آلمان مرکزی است برای پژوهشهای علمی جدید درباره درمان و شفای بیماریها با وسائل طبیعی که به آن طب مطبوع هم می گویند.

درمان سرطان با انگور بوسیله دکتر هرمان ریدر^۱ و دکتر مارتن سللر^۲ که هر دو در مونیخ آلمان مطب داشتند توصیه شد. برای درمان کامل، این پزشکان نسخه می دادند که بیماران باید در پنج نوبت در روز آب انگور را که تازه گرفته اند، بنوشند و دوره معالجه آنها چهار تا شش هفته طول می کشید و در ماههای شهریور و مهر هر سال این معالجه را تجویز می کردند زیرا در این دو ماه بهترین فصل انگور بود و در همه جا انگور به فراوانی در دسترس همگان قرار می گرفت.

در بعضی موارد پزشکان آلمانی به بیماران سرطانی توصیه می کردند هر روز یک تا شش کیلو انگور تازه را آب بگیرند و بنوشند (ولی ما توصیه می کنیم که در هر مورد بیش از دو کیلو انگور در روز مصرف نکنند).

در آلمان، انگور نام دیگری یافته است و به آن (شاه میوه) می گویند و در اروپای مرکزی آسایشگاههای معروف زیادی وجود دارد که در آن آسایشگاهها می توانید بیماری خود را با انگور درمان کنید.

وقتی من برای درمان بیماریم، روزه گرفتم و پرهیز غذایی کردم و از رژیم های گوناگون پیروی کردم، از خواص انگور چیزی نمی دانستم.

و خودم خواص شفابخش انگور را درباره خودم کشف کردم و

1. Dr. Hermann Rieder.

2. Dr. Martin Zeller.

روش درمان را خودم ابتکار کردم. روش درمانی من این بود که بیماران سرطانی در هر دو ساعت مقدار کمی انگور بخورند و در آن زمان این روش نوآور بود و تازگی داشت.

من معتقدم که اگر این روش درمانی را درباره خودم بکار نمی‌بستم نمی‌توانستم در مبارزه حیات پیروز گردم. در حالیکه بشدت ضعیف و ناتوان شده بودم مقدار کم انگور و یا آب آن به فاصله کم، مثل یک داروی مقوی و شفابخش مرا کمک می‌کرد.

بعلاوه، آثار شفابخش انگور در بدن من به همان اندازه شگفت‌انگیز بود که در روحیه من اثر گذاشت.

من با نومییدی نه سال در جستجوی چیزی بودم تا مرا درمان کند که ناگهان بعد از یک هفته روزه‌داری، احساس کردم میل زیادی به انگور دارم و فهمیدم چیزهایی مربوط به تندرستی است که من کشف کرده‌ام. ایمان محکم و عمیق من به این داروی شفابخش خدادادی که من کشف کرده بودم، تمام وجودم را فرا گرفت و از آن زمان بود که عشق و علاقه شدیدی به این نوع درمان پیدا کردم و توفانهای سطحی زندگی نتوانست کوچکترین خللی در بنای عشق و علاقه من وارد آورد و تصمیم گرفتم این روش درمان ساده را در دسترس همه بگذارم و رسالت خویش را در کمک به هموعان دردمندم در دنیا انجام دهم. اکنون شما هم می‌توانید به سهم خویش در این کار زیبا وارد شوید و آثار آن را به چشم خود ببینید و این قدرت را پیدا کنید که چون من، این اشتیاق شدید را به دیگران انتقال دهید.

بزرگترین و عالی‌ترین زیبایی این رؤیا وقتی افزایش می‌یابد که

آن را ظاهر کنید و نشان دهید.

هر روز چیزهای شگفت انگیز تازه ای خواهید دید، اکتشافات جدیدی خواهید کرد و دلائل و شواهد قاطعی بدست خواهید آورد و این هنگامی تحقق می یابد که خود شما این تجربه و آزمایش را در باره خود انجام دهید تا این قدرت را پیدا کنید که اشخاص شگاک و دیرباور را به جرگه معتقدان و پیروان درمان بیماریها و حفظ تندرستی با انگور درآورید.

توضیحاتی چند درباره درمان با انگور

رژیم انگور: روش سنتی درمان بیماریهاست که در بعضی مناطق فرانسه، سوئیس، آلمان، اتریش عمل می شود و شهرت دارد. در این رژیم منحصرأ به مقدار کم یا زیاد فقط از انگور استفاده می شود.^۱

انگور: انواع میوه های درخت مواست که اقسام گوناگون دارد. موهائی که در دنیای قدیم می کاشته اند از نوع ویتیس وینی فرا^۲ بوده است.^۳

رژیم انگور: روش درمان طبیعی است که بیمار بطور کامل و یا قسمتی از غذا یا مواد آشامیدنی خود را منحصرأ انگور مصرف می کند.^۴

1. The Century Dictionary and Encyclopaedia

2. Vitis Vinifera.

3. Encyclopédie International

4. Nouveau Dictionnaire Medical Lippincott.

رژیم انگور: معالجه سل ریوی با هضم و جذب انگور است^۱
 فرهنگ و بستیز در مورد درمان بیماریها با انگور عقیده دارد، این
 طرز معالجه طبیعی امراض مخصوصاً سل، با مصرف آزاد انگور بعنوان
 غذا، انجام می شود.

در فرهنگ جدید بین المللی که به سال ۱۹۱۵ منتشر و چاپ
 شده است در باره رژیم انگور اینطور می خوانیم:
 «رژیم انگور، روش معالجه بعضی بیماریهاست که انگور سهم
 بزرگی دارد، این نوع معالجه در فرانسه شهرت دارد ولی بیشتر از
 فرانسه در آلمان و در مجارستان تعمیم یافته است. و در این کشورها،
 آسایشگاههایی تاسیس یافته است که انواع بیماریها را با انگور درمان
 می کنند. این نوع درمان در سوئیس و اتریش هم عمل می شود. رژیم
 انگور مزایای زیادی در معالجه اسهال (غیر میکروبی)، خونریزی
 بواسیر، و بهبود بیماری سل و چندین بیماری پوستی دارد».

بررسی و راهنمائیهای عملی

وقتی تشنه هستید یک لیوان آب بنوشید.
 اگر گرسنه هستید، انگور تازه یا کشمش بخورید.
 روزه انگور یا روزه میوهها، اصطلاح درستی نیست زیرا کسی که
 انگور یا میوههای دیگری را می خورد روزه نمی گیرد.

وقتی رژیم انگور گرفته‌اید غذاهای دیگری را با انگور نخورید، درمان با انگور این است که منحصراً و بدون غذای دیگری، انگور بخورید و هضم کنید.

هیچکس از شما نمی‌خواهد که باقی عمر خود را با انگور بسر رسانید. وقتی انگور مقوی، شما را تقویت کرد و نیرومند ساخت به عادات تغذیه سابق خود برگردید ولی مطمئن شوید که این عادات غذایی، تعادل مزاج شما را بهم نمی‌زند و تندرستی شما را بخطر نمی‌اندازد.

تنها بیماران هستند که در دوران درمان با انگور، ضعیف و لاغر می‌شوند ولی اطمینان داشته باشند که این دوران زود گذر است و بزودی اعتدال مزاج خود را بدست می‌آورند.

هیچگاه با اجبار و اکراه کسی را به خوردن انگور وادار نکنید رژیم انگور باید مطبوع طبع باشد و هرکس انگور را با لذت بخورد.

انگور بخورید تا فکر شما بهتر کار کند و افکار شما روشن‌تر گردد.

انگور میوه‌ای است که قوه کهربائی دارد و این قوه کهربائی رابطه‌ای است بین فکر و جسم. آیا رابطه شما در این مورد ضعیف است یا قوی؟

کی می تواند به کسی که در حال غرق شدن است درس شنا بیاموزد؟

* * *

وقتی سالم و تندرست هستید، رژیم انگور بگیریید و آن را در باره خود آزمایش کنید و روح و تن خود را نیرومند سازید.

* * *

اگر به بیمار خود بیش از اندازه غذا بخورانید به خیال اینکه او را تقویت کنید، مطمئن باشید طریقه ای پیش گرفته اید که او را بکشید.

چند قاشق دوا، نمی تواند کسی را که سالهاست در زندگی خود، روش غلطی داشته است معالجه کند.

* * *

ترشی معده، پایه و اساس بسیاری از بیماریهای جسمی است و علت آن مصرف غذاهای پخته، گوشت، مواد نشاسته ای، نان سفید و قند تصفیه شده است.

* * *

اسیدهای میوه های خام که ترش هستند در معده قلیائی می شوند در حالیکه قند و شکر مصنوعی که شیرین است اسید می شوند!.

* * *

درمان طبیعی به علمی واقعی شبیه است که مشخصات اختصاصی دارد و از طبیعت پیروی می کند.

* * *

پزشکان چیزهای زیادی درباره بیماریها می دانند و می خواهند همین چیزها را بیشتر درباره تندرستی هم بدانند. آرتور وس دکتر در طب که شهرت زیادی دارد و سردبیری مجله «فرهنگ تندرستی» را بعهده دارد درباره درمان با انگور خانم یوهانا برانت چنین می نویسد:

نویسنده کتاب «معجزه انگور» اولین کسی است که انگور و آب انگور را در درمان بیماریها کشف کرد و ثابت نمود که برای معالجه امراض، انگور، داروی شفابخش مؤثری است. به دنبال این کشف هزاران پزشک و اطباء پیرو درمانهای طبیعی در سراسر جهان آن را قبول کردند و مورد عمل قرار دادند، انگور را با میوه های دیگر ترکیب کردند و برای معالجه بسیاری از بیماریها و امراض مزمن بکار بستند.

بیماریهایی چون یبوست مزمن، بواسیر، اختلالات معده و روده ها، بیماریهای کبدی، چاقی، سل، زخم معده و سرطان با انگور معالجه شد.

درخت انگور به حالت وحشی در مناطق معتدله و قسمتی از مناطق گرم و سوزان دو نیمکره زمین می روید. انواع گوناگون درخت مو که به دست بشر اهلی گردیده و کاشته شده است معروف است و همه دیده اند. کشت انگور و ساختن محصولات آن به زمانهای بسیار دور باستانی می رسد و بعضی از کتب دینی آن را به زمان نوح و دورتر از او می نویسند و شرح می دهند. در ششصد سال قبل از میلاد مسیح درخت انگور را که در جنوب فرانسه و ایتالیا

بوسیله فنیقی ها به ایتالیا و جنوب فرانسه آوردند و کشت کردند و از آن زمان تا کستانهای معروف ایتالیا و فرانسه بوجود آمد و رونق پیدا کرد.

در امریکا انواع مختلف انگور را از همه جای دنیا آورده و کشت کرده اند که در حال حاضر معروفترین آنها بنام (کاتاؤبا)، (ایزابلا)، (کونکورد) و انگور کالیفرنسی نامیده می شود. در زمانیکه امریکا مستعمره اروپائیان بود موهای اروپائی را آوردند و کشت کردند که دچار آفت مخصوصی شد که درختان موبومی آن آفت را نمی گرفتند. در نتیجه برای دفع این آفت تمام درختان موحارجی را ریشه کن کردند و سوزانیدند.

انواع انگور مثل همه میوه ها، لذیذ و مغذی است و چون آن را به مقدار زیاد بخورند ادرار آور است و دارای ارزش والائی است در معالجه یبوست و بیماریهای معده می باشد.

درمان با انگور این است که روزی یک یا دو کیلو انگور بخورند. انگور دارای مقدار زیادی قند طبیعی است و ارزش غذایی این میوه بعلت همین مقدار قند است.

در بعضی بیماریهای مربوط به ضعف و لاغری باید توجه کرد که انگور زیادی مصرف نشود زیرا امکان دارد مبدل به اسهالهای خطرناکی گردد.

انگور شیرین و رسیده، بهترین غذایی است که اثر شفابخشی در بیماریهای برونشیت، و ضعف معده و روده ها دارد و همچنین

بیماری موسوم به برایت^۱ را درمان می‌کند و تندرستی و سلامت از دست رفته را بازمی‌گرداند.

سپاسگزاری نویسنده

نویسنده این کتاب سپاسگزاری بیحد خود را به پیشگامان طب طبیعی در همه کشورهای اعلام می‌دارد که با مجاهدت آنها و کسانی که در روزگار ما طرفدار درمان طبیعی هستند اصولی برای درمان شناخته شده است که طبق آن اصول نتایج چشمگیری در پیشگیری و درمان بیماریها بدست آمده است.

به کسانی که از بیماریهای سخت رنج می‌برند و یا کسانی که به تندرستی خود و دیگران علاقه دارند توصیه می‌کنم کتابهای باارزشی که درباره درمانهای طبیعی نوشته شده است بخوانند و به آن اصول آشنا شوند.

برای اینکه از رژیم انگور نتایج مؤثر و بادوامی بدست آوریم باید روزه گرفت، تنفس عمیق انجام داد، از درمان با آب، حمام آفتاب، حمام‌های دریائی، ورزش بدنی، میوه‌خواری و گیاه‌خواری غافل نبود؛ این توصیه‌هایی است که همیشه تکرار می‌کنیم و اجرای آن را از

1. Mal de Bright.

۱ — ریچارد برایت پزشک معروف انگلیسی است که در بریستول به سال ۱۷۸۹ بدنیا آمد و در سال ۱۸۵۸ درگذشت، تحقیقات عمیقی درباره نفريت انجام داده است که به همین علت، بیماری نفريت مزمن را بیماری برایت هم می‌گویند. (برداشت مترجم).

کسانی که در جستجوی تندرستی خویش و حفظ آن هستند، می‌خواهیم.

درمان با یخ

درمان بیماریها با انگور اولین اکتشاف من بود و آخرین آن نیست زیرا تاریخ ثابت می‌کند که این اکتشافات تجدید می‌شود و ادامه دارد.

من احساس می‌کنم که در مقابل خوانندگان این کتاب باید تواضع پیشه کنم و کمتر از شخص اول یا متکلم وحده گفتگو کنم ولی این گفتگو صمیمانه و قلبی است و چاره‌ای جز این طرز بیان ندارم.

داستان درمان من با انگور به تفصیل در صفحات گذشته این کتاب بیان شده. اکنون بخاطر می‌آورم که باید از کشف دیگرم سخن گویم که مربوط به سردرد شدید سرم بود و این مربوط به سالهای ۱۸۹۹ - ۱۹۰۲ میلادی است که بعنوان پرستار در اردوگاه داوطلبان خدمت پرستاری در جنگ بوئرها شرکت داشتم و در این زمان که آن واقعه را بخاطر می‌آورم درست پنجاه سال از آن گذشته است. در آن وقت دچار سردرد شدیدی شدم که به حکم غریزه فطری برای آرام کردن این سردرد شدید تکه یخی را در حوله پیچیدم و آن را روی ناحیه درد گذاشتم. این کمپرس یخ خیلی زود درد را ساکت کرد از این جا بعد از کشف درمان بیماریها به کشف درمان با یخ آشنا شدم.

در سال ۱۹۳۸ که در ژوهانسبورگ بودم درمان یخ را در مورد خانم بیماری بکار بردم که او هم به کمک آن از بیماری شفا یافت و در آن زمان این روش معالجه مافوق طبیعت تلقی گردید.

ماجرای واقعه این بود که به آسایشگاه من زنی را آوردند که سرطان داخلی به آخرین درجه در درون او پیشرفته بود و همه پزشکان معالجهش را نومید ساخته بود.

وضع او بقدری نومید کننده بود که پزشکان ابتدا او را برای سنگ کیسه صفرا عمل کرده بودند و چون در کیسه صفرای او سنگی پیدا نکرده بودند اعلام کردند سرطان در داخل بدن او بمشابه درختی، شاخه گسترانیده و تمام درون او را گرفته است.

این موضوع را پزشک جراح به شوهر او گفته و جایی را که برای عمل پاره کرده بودند دوباره بستند و او را از بیمارستان به خانه اش فرستادند تا در آنجا زندگی اش پایان پذیرد!

این خانم بیمار وقتی به آسایشگاه من وارد شد بقدری ضعیف و ناتوان بود که نمی توانست یک قاشق آب سرد را نگه دارد و به این ترتیب بقدری بیمار بود که تحمل درمان با انگور را نداشت.

بخاطر می آید که کمپرسهای یخ را روی شکمش گذاشتم و این کار را بخاطر درمان بیماری او نکردم بلکه خواستم به او کمک کنم تا دردش را کمتر احساس کند.

او در مقابل این نوع معالجه عکس العمل مثبتی نشان داد و حالش رو به بهبودی گذاشت و با معالجه انگور شفا یافت.

اکنون این خانم زنده است و به پیشه فعال خود اشتغال دارد و نام

او بر سر زبانهاست و بسیار کسان از نقاط دوردست به شهری که او سکونت دارد می آیند و از او می پرسند چگونه شفا یافت. پزشکان او متعجب و حیران مانده اند و هیچگونه توجیه علمی در باره درمان او ندارند و شفای او را از موارد بسیار نادر قدرت روحی و ایمان می دانند و شاید هم آنها حق دارند زیرا این خانم بسیار مذهبی است و اعتقاد راسخی به خدا دارد.

این واقعه نقطه عطفی در پژوهشهای ما بود که چندین سال گذشت و من اطلاعات زیادی در این باره گردآوری کردم تا به (سازمان نظام پزشکی) افریقای جنوبی در ژوهانسبورگ بفرستم.

سازمان نظام پزشکی فقط با احترام نامه ای نوشت و وصول اطلاعات مرا در باره درمان بیماریها با یخ اعلام داشت بدون اینکه به مطالب آن اشاره ای کند و یا از نظر پزشکی آن را قبول یا رد کند! البته من از این بی تفاوتی سازمان نظام پزشکی نومید نشدم و به آزمایشهای خود ادامه دادم تا به آنچه در طلبش بودم و تکاپومی کردم بدست آوردم و بقول معروف شاهد مقصود را در آغوش گرفتم.

در اکتبر سال ۱۹۴۴ دوباره من گزارشهای خود را تنظیم کردم و به مدیرکل انستیتوی تحقیقات پزشکی نوشتم. در آن زمان دکتر کلورا که مدیرکل انستیتوی تحقیقات پزشکی افریقای جنوبی بود گزارشهای مرا با دقت خوانده و مرا با مهربانی بسیار به دفتر خود دعوت کرد و به توضیحات شفاهی من با دقت تمام گوش فراداد و گفت: من هم

چیزهایی درباره این نوع درمان شنیده‌ام؛ وقتی من تفصیل آن را شرح دادم او بیشتر به این موضوع علاقه مند شد و من گزارشهای خود را ماشین کرده و نسخه‌ای از آن را به او دادم تا در شورای پزشکان مطرح کند و به او گفتم این طرز معالجه در بعضی از بیمارستانهای ترانسوال عمل می‌شود ولی سالها وقت لازم است تا این نوع درمان برای معالجه سرطان قبول شود.

علم طب شواهد شخصی را قبول ندارد و باید میلیونها نمونه برداری شود و نتیجه مثبت آن تأیید گردد تا درمان با یخ بطور علمی پذیرفته شود.

در انتظار چنین روزی، ما همه مردم دنیا را دعوت می‌کنیم تا برای چاره بیماریها از معجزه شفافبخش درمان انگور و یخ با ما همکاری کنند.

درمان طبیعی، روشی است که هم از بیماریها پیشگیری می‌کند و هم به جنگ امراض بکار می‌رود. آیا شما که ظاهراً نشان می‌دهید سالم و تندرست می‌باشید و از تندرستی کامل برخوردارید علاقه دارید با اطمینان خاطر و بدون هیچ خطری این روش درمانی را درباره خود عمل کنید؟ آیا می‌خواهید بدانید شما می‌توانید خود را در مقابل بیماریها بیمه کنید و بدون اینکه کار خود را ترک گوئید این روش معالجه را درباره خود به مرحله اجرا درآورید؟

اگر اینطور است و شما به تندرستی خود علاقه دارید دست بکار شوید و یک حوله نرم و مرطوب را که یک متر طول و نیم متر عرض آن است به شکل مربع درآورید در وسط این مربع قطعه‌های

مکعبی شکل یخ را که از یخچال درآورده اید بریزید و گوشه های حوله را روی یخ بپوشانید و جمع کنید و بعد آن را روی گودی شکمتان و اعضاء دفع فضولات بدن و مراکز اعصاب بگذارید و برای اینکه آب یخ در رختخواب و اطراف نریزد حوله ضخیمی را زیر خود پهن کنید تا رطوبت را جذب کند.

وقتی یخها شروع به آب شدن کردند عمل درمانی یخ شروع می شود شما هیچگونه احساس ناهنجاری نخواهید داشت در این حال استراحت کنید و بخوابید. برای اینکه در تختخواب احساس سرما نکنید یک کیسه آب گرم اگر ضروری است روی پاهای خود بگذارید و دو تا سه ساعت به همین حال بمانید تا طبیعت کار خود را انجام دهد. و این کار را سه یا چهار روز در چندین هفته تمرین و تجدید کنید و البته اگر شکم خالی باشد روش درمان با یخ مؤثرتر خواهد بود.

زیر بدن خود یک ملافه برزنت یا پلاستیک بگذارید تا از نفوذ رطوبت جلوگیری کند.

عکس العمل درمان با یخ را درباره خود بررسی کنید.

با کمپرس یخ، کسی که از تندرستی کامل برخوردار است احساس لذیذ آرامش می کند. و این کاملترین عکس العمل اعصاب و عضلات بدن است که استراحت و آرامش یافته اند. بعد از این آرامش اعصاب و عضلات شما به راحتی بخوابید ولی اگر با کمپرس یخ

احساس کردید که چیز ناهنجاری در شما بوجود آمده است و درد مبهمی حس کردید پوست شما زیر کمپرس یخ قرمز می شود و پوسته های گلگونی در قسمتهای دیگر تن شما بوجود می آید که این دلیل آن است که خون شما پاک نیست و شما از احتقان خون و یا ورم داخلی رنجور هستید.

اگر شما دردهای سخت رماتیسمی در خود احساس می کنید، سردرد دارید، اسهال گرفته اید، به ترشی معده مبتلا شده اید، حال دل بهم خوردگی دارید، زکام شده اید، و صفرا استفراغ می کنید، خلط زیاد دارید و این عوارض ناگهانی بر شما مسلط می شود. اضطراب به خود راه ندهید، این وضع شاهدهی است بر اینکه همه چیز بجای خود منظم نیست متوحش و مضطرب نشوید و فکر نکنید که در مقابل این اختلالات چاره ای ندارید، درمان یخ را شروع کنید تا سموم بدن شما خارج شوند. برای درمان یک عارضه مزمن طبیعت آن را بصورت حاد درمی آورد.

درمان طبیعی هیچ چیزی را متراکم نمی کند و به کمک تقویت جریان خون در اثر کمپرس یخ در مرکز گودی شکم، خون بطرف نقاط سرد بحرکت درمی آید تا آن را گرم کند وقتی بر می گردد حامل فضولات در قلب و ریه هاست. به این درمان ادامه دهید، یک پرهیز غذایی جدی ضروری است و همچنین حرکات نرمش ستون فقرات در اینجا لازم است تا عمل طبیعی اعصاب را آسان سازد. و همچنین تجزیه ادراک و مدفوع هم ضرورت دارد.

آیا شما می ترسید با کمپرس یخ، سرما بخورید؟ اگر باقی بدن

خود را بپوشانید غیرممکن است سرما بخورید.
بعد از درمان سرما، کسی سرما نمی خورد و این گرماست که
عکس العمل ضد طبیعی با خود دارد و انسان را دچار لرزش و تنزل
حرارت بدن می کند.

درمان انگور باید با درمان یخ توأم گردد

برای اینکه بهترین نتایج را بگیرید، درمان اختصاصی انگور را با
درمان یخ توأم کنید و چهار یا پنج دفعه در روز نیم کیلو تا یک کیلو
انگور را بعنوان غذا بخورید و یا فقط سالاد سبزیهای خام و یا
میوه های آبدار تابستان را مصرف کنید.
اولویت با انگور است ولی می توانید از موز رسیده، آب پرتقال،
چند تا بادام یا گردو در زمستان استفاده کنید.
گاه بگاه تنقیه آب ملول (نیم گرم) کمک به دفع سموم از بدن
می کند. هیچ چیز بهتر از تنقیه های منظم برای تأمین تندرستی دستگاه
بدن نیست.

درمان کودکان

شما می توانید کودکان و نوجوانان خویش را در تعطیلات
تابستان به همین روش که شرح دادیم درمان کنید و برای انجام آن
باید حوله ای کوچکتر بکار برید و رژیم انگور را هم بشرحی که

گذشت با آب انگور، اگر انگور در دسترس نیست، بکار بندید. به این ترتیب هیچگونه تغییری در تعطیلات آنها پیدا نمی شود و همه کارها بخوبی می گذرد.

حمام و شستشوی داخلی

اگر جوانان و سالخوردگان آب خنک و طبیعی را در زمستان و تابستان بجای قهوه و چای بنوشند خطر اختلالات کیسه مثانه و کلیه ها از آنان دور خواهد شد؛ نوشیدن آب خالص در هر فصلی، کلیه ها و کیسه مثانه را شستشو می دهد و حمام می کند؛ شما هم از انجام این کار درباره خود غافل نشوید.

در درمان با یخ به این نکته توجه کنید

معالجه با یخ فقط یک خطر دارد و آن این است که اگر شما یخ را بدون حوله روی قسمت لخت بدن خود بگذارید مثل اطوی داغ به پوست می چسبد و پوست با یخ کنده می شود!

بنابراین درمان با یخ را با توجه کامل به دستورها و راهنمائیهای که شرح دادیم انجام دهید.

اگر برای درمان با یخ، یخ در دسترس ندارید به همان ترتیبی که شرح دادیم حوله ای که باید لای آن یخ بگذارید در آب خیس کنید و آن را فشار دهید و روی شکم بیمار بگذارید و هر پنج دقیقه و یا وقتی

پارچه حوله گرم شد این کار را تجدید کنید.
 به این نکته هم توجه کنید که جذب آب سرد و یخ با کمپرس
 بقدری سریع و قوی است که ما این کمپرس یخ را (آهن ربای یخی)
 می نامیم. ضرورت ندارد هر خانواده یک کیسه کائوچوکی مخصوص
 یخ داشته باشد؛ بکار بردن حوله مرطوب بجای آن، بسیار آسان است
 و در دسترس همه می باشد و نتایج مؤثری دارد و بی اندازه سریع آن
 نتایج بدست می آید.

موفقیت عجیب این کمپرس شکم با حوله مرطوب و یخ در طول
 سالیان متمادی تکرار و تجدید شده است و نظریه خودمان را در این
 باره نمی توانیم کاملاً تشریح کنیم مگر اینکه بطور خلاصه بگوئیم
 مغناطیس حیاتی^۱، عنصر شفا بخش طبیعت است و یخ بهترین هادی
 این مغناطیس حیاتی است. کیسه های کائوچوکی، عایق جریان این
 مغناطیس حیاتی است در نتیجه عمل شفا بخش یخ را به تأخیر
 می اندازد.

تعادل بازیافته

درمان با یخ بر اساس قانون (توجه آهنربا به قطب) منطبق گردیده
 است. عدم تعادل نه تنها علت بیماری جسمی است بلکه باعث
 اضطراب و نگرانی درونی و روحی هم می شود. تعادل با ارتعاشات

1. Le Magnétisme Vital.

الکترومانیتیک که در فارسی به آن الکترومغناطیسی می‌گوئیم برقرار می‌شود.

حرارت، اعلام زیادی الکتریسته است، در نتیجه احتقان خون، تب، تورم در بدن عوارض بیماریهائی است که علت آن زیادی الکتریسته^۱ بدن است.

برای برقراری تعادل باید توجه خود را به سلسله اعصاب متمرکز در ستون فقرات معطوف سازیم که مثل مرکز ثقل بدن تلقی می‌شود. نظریه ما مبنی بر این است که مغناطیس عنصر سرماست و در قطب بوسیله یخ و برف تولید می‌شود و ما با سرد کردن شکم بوسیله یخ، تعادل بدن را برقرار می‌سازیم.

وقتی این تعادل برقرار شد طبیعت بقیه کارهای طبیعی را به خودی خود انجام می‌دهد؛ قلب دوباره قوی می‌شود و جریان خون بهتر می‌گردد.

چیز اسرارآمیزی بوقوع می‌رسد و عجیب‌ترین پدیده‌های شفابخش پدیدار می‌گردد و آن این است که نبض بیمار سرطانی در حال مرگ تند می‌شود و منظم می‌زند؟

و چیز شگفت‌انگیزتر در کمپرس یخ شکم با حوله مرطوب این است که تحت تأثیر کمپرس مقوی یخ نبض ضعیف غیرعادی، منظم و عادی می‌گردد. این تشریح منطقی موفقیت در معالجه امراض با آب سرد است که پزشکان طرفدار طب طبیعی ابتکار کرده‌اند.

علم و دانش به این نکته آگاهی کامل دارد که الکتريسته سرچشمه حرارت است ولی هرگز این نظريه را که مغناطيس عنصر سرماست رد نمی‌کند و به تعادل این عنصر مخالف اعتقاد دارد.

در اینجا خیلی فایده دارد که بیمار این اصل را بداند که تندرستی ما در اثر تعادل عناصر سرکش و مخالف پیدا می‌شود و ارتعاشات این عناصر بوسیله فکر و اراده ما کنترل و متعادل می‌گردد.

بنابراین گسترش اراده و نیرومندی آن برای تأمین پیروزی ضرورت دارد و این وقتی حاصل می‌شود که ما در هماهنگی و تعادل با قوانین طبیعی زندگی کنیم.

در پایان باید گفت که درمان با یخ هیچوقت نمی‌تواند جانشین درمان با انگور شود. این دو درمان (درمان با انگور و درمان با یخ) باید بطور توأم با یکدیگر انجام گیرد؛ هر دو درمان حل‌کننده و دفع‌کننده سموم از بدن هستند ولی انگور به تنهایی عناصری دارد که برای حفظ نشاط و سرزندگی و تغذیه ما ضروری است.

(پایان کتاب معجزه انگور)



عکس بالا خانم «یوهانا برانت» نویسنده کتاب معجزه انگور را در لباس پرستاری نشان می دهد.
هنگام جنگ بوئرها که در سالهای ۱۸۹۹ تا ۱۹۰۲ در آفریقا اتفاق افتاد داوطلبانه از مجروحان و
بیماران پرستاری می کرد.



خانم «یوهانا برانت» نویسنده کتاب معجزه انگور، بیست سال بعد از شفای سرطان

(عکس از نارتن ژینپس در پروتاریا)

بخش دوم

یادنامهٔ هاو زر

گیلورد هاو زر به من گفت:

چگونه از درگذشت دکتر هاوزر باخبر شدم؟

صبح روز جمعه دهم دیماه ۱۳۶۳ بود، تلفن زنگ زد و احمد شهیدی که سالها سردبیر انتشارات اطلاعات بوده و از دوستان عزیز و دیرین من است از آنطرف تلفن گفت خبر بدی برایت دارم و بلافاصله گفت:

دیشب رادیوهای خارجی خبر دادند دکتر هاوزر غذاشناس نامی جهان از این دنیا رفته است.

پرسیدم علت فوت او چه بوده است؟ گفت رادیوهای خارجی که خبر آنرا منتشر کردند تفصیل زیادی ندادند و بطور خلاصه گفتند بعلت ذات الریه و ناراحتیهای بعدی آن در سن نزدیک به صدسالگی در بورلی هیلز «بیلاق هالیود که اقامتگاه او بوده است» درگذشته است.

از شنیدن این خبر دچار اندوه و غم بی پایانی شدم و خاطرات گذشته چون فیلم سینما از نظرم گذشت. درست نزدیک به سی و هشت سال میگذرد که با آثار هاوزر و خود او آشنائی دارم و کتابهای معروف او را به فارسی ترجمه کرده‌ام و آنی از او غافل

نبوده‌ام و حتی در سال ۱۳۳۵ در پاریس با او مصاحبه‌ای کردم که نخست در روزنامه اطلاعات و بعدها در کتاب پرخواننده (سبزیها و میوه‌های شفابخش) بچاپ رسید. در سالهای گذشته بارها به دروغ خبر مرگ او را منتشر میکردند که بعد معلوم میشد حقیقت ندارد.

برای اینکه این بار اطلاعات بیشتری بدست آورم بیکی از دوستان مقیم امریکا نامه‌ای نوشتم و از او تقاضا کردم هر اطلاع تازه‌ای در این باب دارد برای من بفرستد، این دوست عزیز به کتابخانه کنگره امریکا در واشنگتن مراجعه کرده و فتوکپی روزنامه‌هایی که خبر درگذشت دکتر گیلورد هاوزر را نوشته بودند برایم فرستاده است.

یکی از دوستان دیگرم که در جنوب فرانسه برای مدت موقتی رفته بود و اتفاقاً مدت اقامت او مصادف با فوت دکتر هاوزر شده بود وقتی به تهران آمد برایم نقل میکرد که چندین روز در رادیو و تلویزیون فرانسه درگذشت هاوزر بازتاب عجیبی داشت و چندین روز رادیو و تلویزیون مطالب و خبرهای او را منتشر میکردند و با احترام و تجلیل فراوان خدمات او را به جامعه بشری گزارش میدادند، در همین زمان روزنامه‌ها و مجلات فرانسه هم مطالب متنوع و زیادی از او منتشر کردند و او را ستودند.

* * *

خودم هر سال که برای سفرهای مطالعاتی به اروپا میروم در جستجوی کتابهای تازه برای ترجمه برمیانم. در آبان سال ۱۳۶۴ که در سوئیس بودم در روزهای آخر مسافرت در کتابخانه پلاست ژنوبه

کتابهای تازه چاپ نگاه میکردم، ناگهان نظرم به کتابی افتاد که عنوان آن: (گیلورد هاووزر بمن گفت) بود و چند روزی بیش نبود که از چاپ خارج شده بود فوراً آنرا خریداری کردم و پس از مطالعهٔ اجمالی پی بردم نویسندهٔ این کتاب یک خانم فرانسوی است که از شاگردان مکتب هاووزر بوده است و سالها با هاووزر مصاحبت کرده و اغلب در سفر به کشورهای دور و نزدیک جهان در گروه هاووزر همراه بوده و این کتاب را پس از فوت دکتر هاووزر انتشار داده است.

با مطالعهٔ این کتاب به سیرزندگی هاووزر آشنا میشویم و باسراری در این باره دست می‌یابیم که تاکنون نمیدانستیم.

خانم کولت نویسندهٔ کتاب: (گیلورد هاووزر بمن گفت) با بیانی عمیق و پراحساس، سیرزندگی هاووزر و افکار و اندیشه‌های او را در بارهٔ تندرستی و پرهیزهای بهداشتی وی که در کتابهای هاووزر خوانده‌اید شرح میدهد.

خود من با ولع تمام این کتاب را مطالعه کردم و قسمتهائی را که برای خوانندگان ایرانی و فارسی زبان مفید میدانستم بفارسی برگرداندم و فکر میکنم هواداران مکتب (هاووزر) در ایران با همان ولع و اشتیاق آنرا خواهند خواند و بروح بزرگ و ابدی او که در دنیا آثار نیکوئی از خود برای همه بجای گذاشت درود خواهند فرستاد، زیرا دکتر هاووزر کاری کرد که قابل نوشتن است و چیزی نوشت که قابل خواندن است. بنابراین:

«هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق».

خانم کولت نویسندهٔ کتاب: (گیلورد هاوزر به من گفت) متخصص در بهداشت غذایی و پرهیزهای درمانی است و شوهرش بنام دکتر کاشن (CACHIN) جراح معروف فرانسوی است که از سال ۱۹۵۱ جزء شاگردان مکتب هاوزر و هواداران او میشوند و به تمام کشورهای دنیا با هاوزر مسافرت میکنند. در سال ۱۹۸۴ (جایزهٔ هانری لابه) که مخصوص کتابهای علمی است به مجموعهٔ کتابهایی که او نوشته است تعلق میگیرد.

خانم کولت لافورتا کنون چهار کتاب در باب تغذیهٔ بهداشتی نوشته است که در فرانسه با تیراژ زیادی منتشر شده و خواستاران بسیاری بدست آورده است.

اکنون با هم قسمت فشرده‌ای از کتاب او را که دربارهٔ (هاوزر) و خاطراتی که از او اندوخته است می‌خوانیم:

مهدی نراقی

به تشییع جنازه هاوزر میروم

در هواپیما هستم و جای خوبی دارم که در صندلی راحت آن می توانم پاهایم را دراز کنم و استراحت نمایم. مهمانداران، بسیار خوب پذیرائی کرده و بی اندازه توجه و پرستاری میکنند.

من در این هواپیما در خط پاریس به لوس آنجلس پرواز میکنم و وقتی به فرودگاه لوس آنجلس رسیدم اتوموبیلی آماده است تا مرا فوراً به بورلی هیلز بخانه گیلورد برساند. او دکتر هاوزرمن است که از این دنیا در گذشته و جسدش در آنجا استراحت میکند، تا فردا مراسم تشییع جنازه او بعمل آید و بعداً به شهر زادگاهی او در آلمان (توبین گن) در کنار آرامگاه خانواده وی بخاک سپرده شود.

مسافرت از پاریس به لوس آنجلس بسیار طولانی است، چشمانم پر از اشک و اعصابم ناراحت است و احساس میکنم خیلی خسته هستم، ولی در عین حال نمیتوانم بخوابم. بخود میگویم که باید قرص مسکنی بخورم تا مرا بخواب ببرد و بطور موقت از غصه و اندوهم بکاهد. بی اندازه خسته و کوبیده شده ام و با وجود وسائل استراحتی که در هواپیما فراهم آمده است نمیتوانم از فکر درگذشت دکتر هاوزر

عزیز رهائی یابم.

ناگهان صدای او را می شنوم، صدای گیلورد خودم که او را استاد راهنمای خود میدانم. من این صدا را که نیمه جدی و نیمه شوخی است می شنوم که بمن چنین میگوید:

— کولت، هرگز برای خوابیدن وقتی در هواپیما هستی که روی اقیانوس در حرکت است نباید قرص خواب بخوری.

من میگویم — چرا؟ مصرف قرص خواب کمک میکند تا استراحت کنیم. دکتر هاووزر میگوید: شاید اینطور باشد ولی اگر هواپیما در اقیانوس سقوط کند باید توانائی شنا کردن داشت و قرص خواب این توان را از مصرف کننده آن بازمی‌گیرد! در همین جمله که صدای او را میشنوم من او را بازمی‌یابم او که نمونهٔ خوش بینی، اراده و شادی در زندگی است.

سپاس و درود بر تو باد ای گیلورد عزیز که در دوران عمر طولانی خویش با گفته‌ها و نوشته‌هایت راه روشنی به مردم جهان نشان دادی. زندگی را آنقدر دوست داشتی که من به رسالت تو این یادنامه را نوشتم تا هرکس با خواندن آن بداند گیلورد هاووزر در موضوع تغذیهٔ بهداشتی چه انقلابی در دنیا برپا کرد.

آنطور که من گیلورد هاوزر را دیدم

گیلورد هاوزر خیلی چیزها بمن گفته است، او بود که بمن آموخت چگونه بهتر تغذیه کنم و بوسیله راهنمایی های او بود که من دانستم میتوان زندگی را در همه ادوار آن با آرامش و فعالیت تمام گذرانید و از مزایای هر دوره آن برخوردار گردید.

این دکتر گیلورد هاوزر و زندگی شخصی او و تعلیمات وی بود که بمن رسالت داد تا در اینجا آنرا برای یادآوری شما، بازگو کنم. در طول گفتگوهائی که باهم داشتیم صورت اغذیه بهداشتی که ترتیب میداد و نیز بسیاری از تجارب زندگی را در معاشرت با او آموختم. بنظرم میرسد که آنچه را میخواهم بگویم و بفهمانم تا وقتی از نظر شخصیت ظاهری هاوزر چیزی نگفته ام بخوبی گفته های من درک و پذیرفته نخواهد شد.

نفوذ شخصیت هاوزر

شخصیت ظاهری هاوزر که حامل این هنر تازه زندگی بود آنقدر برازنده بود که در عین حال که استعداد فهماندن را پرورش میداد هرکس را وامیداشت تا آنرا بپذیرد و از آن پیروی کند.

ظاهر او این چنین بود که مردی بلند بالا و خارج از اشخاص تنومند و چاق بود، قد او تقریباً یک متر و نود و پنج سانتیمتر بود و نزدیک به صد کیلو وزن داشت بدون اینکه هیکل راست و بلند بالای او را چاق نشان دهد.

دکتر هاووزر قوی و چهارشانه بود و سر خود را چون شانه هایش راست می‌گرفت و هیکلی داشت که با آن به فتح دنیا میرفت.

شکل ظاهری او بسیار استثنایی بود وقتی در خیابان و کوچه براه می‌افتاد و یا در مجمعی وارد میشد تمام انظار را بخود جلب میکرد و همه می‌گفتند آیا او هنر پیشه سینما و یا شخصیت معروفی است. او هرگز خود را از دیده‌ها پنهان نمی‌کرد و دائماً در میان مردم بود و از این کار خود لذت می‌برد. من معتقدم در نظر مردم جهان برای خود شخصیتی آفرید که در تمام دوران زندگی طولانی به اوسعادت و خوشبختی بخشید و این سعادت و خوشبختی را تا آخرین لحظات زندگی حفظ کرد.

او به لباس و سرو ظاهر خود اهمیت فراوان میداد و همیشه لباسهای خود را به بهترین خیاطان ایتالیائی در رم سفارش میداد، او بخود اطمینان داشت و در اثر اقامت بین هنر پیشگان هولیود حس عمیق زیبادوستی اش را تقویت یافته و معتقد بود که باید شکل ظاهری را از هر جهت حفظ کرد.

او اغلب از دیدن کسانی که از او و روش مخصوص او در زندگی تحسین میکردند لبخند میزد زیرا بعضی با عشق و علاقه و بعضی با رنج و عذاب از روشهای او پیروی میکردند، او دوست داشت خندان

باشد و شخص او همیشه شاد و بانشاط بود.

هنگامیکه کسانی او را دوست نداشتند و یا بندرت با او جمله میکردند او واقعاً خشمگین می‌گشت ولی همیشه می‌توانست بخوبی خون سردی خود را حفظ کند.

گاهی از کسانی که دوست نداشت و باید آنها را ملاقات کند، کسل و ملول میشد و نشان میداد که بیحوصله است و مدت ملاقات را کوتاه میکرد و حالت شخص غائبی را بخود میگرفت و زود خود را از چنین وضعی دور میساخت و برعکس در محیط و وضعی که برای او خوش آیند بود و اغلب چنین محیط و وضعیتی را برای خود ایجاد میکرد، قیافه اش خندان میشد و با همه بانهایت سخاوت داخل بحث و گفتگو میگردد.

از قیافهٔ هاووزر نور رحمت می‌بارید

من چون سالها با او معاشر بوده‌ام با جرأت می‌گویم که در موارد بسیاری از قیافهٔ او نور رحمت می‌بارید و جاذبهٔ شخصیت او طبیعی و غیر قابل انکار بود.

دکتر هاووزر در نقش یک پدر بود و از این حیث خود را خوشبخت و مرفه میدانست و عطوفت و مهربانی او شامل تمام کسانی میشد که خود را فرزندان او بشمار می‌آوردند.

تمام کسانی که حرف او را گوش میدادند و یا کسانی که با او صحبت میکردند و یا او را دعوت میکردند و یا دوستی خود را با او اظهار میداشتند با دستان و بازوان گشادهٔ خویش آنها را پذیرائی و حمایت میکرد.

او میخواست تمام قدرت و توانائی اعتقادات خویش را در

زندگی و نوشته‌هایش به دیگران انتقال دهد و الحق که آنچه میگفت و مینوشت چون خود عمل کرده بود بر دل شنوندگان و خوانندگانش می‌نشست. وقتی پشت میز کافه‌ای نشسته بود تا با دوستان و شاگردان خود قهوه‌ای بنوشد و یا یک گیلاس بستنی صرف کند و یا پشت تریبون خطابه قرار میگرفت تا سخنرانی کند همه با تمام وجودشان سخنان او را بگوش هوش می‌شنیدند.

آری این تصویری از شخصیت گیلورد هاووزر است، همانطور که من دیده‌ام و توانسته‌ام برای شما مجسم کنم و همانست که شما در عکسهایش می‌بینید.

چگونه من گیلورد هاوزر را ملاقات کردم

من، گیلورد هاوزر را صبح یکی از روزهای ماه سپتامبر ۱۹۵۰ در هتل لانکاستر کوچه بری در خیابان معروف شانزه لیزه پاریس برای اولین بار ملاقات کردم. دوتن از دوستان من که یکی فیلیپ دوروچیلد (1) (Mouton De Rothschild) و دیگری گاستون بونور (Gaston Bonheur) بودند مرا به هاوزر معرفی کرده و برای آشنائی با او گسیل داشته بودند.

فیلیپ دوروچیلد که ساعاتی از اوقات خود را در روزبه سرودن اشعار و نویسندگی میگذرانید نه تنها (موتون روچیلد^۱) معروف را

(۱) موتون دوروچیلد اسم یک تاکستان متعلق به خانواده روچیلد در استان ژیروند فرانسه است که تمام شرابهایی که در فرانسه از این استان به عمل می آید با نامگذاری مبدأ محصول دارای علامت عام «بُردو» و علامت تجاری و اسم خاص دیگری است که صاحب علامت برای محصول خود انتخاب کرده است و «موتون دوروچیلد» یکی از شرابهایی معروف و مرغوب بردو می باشد که هنوز تا کستان و کارخانه و شراب آن باقی است و با این نامگذاری مشخص می گردد.

روچیلد یک بانکدار خیلی معروف یهودی بود که در اوایل قرن نوزدهم فوت کرده است و هم اوست که در سفر ناصرالدین شاه به فرانسه به ملاقات شاه ایران آمده و از او

مالک بود بلکه صاحب کارخانه‌های غذاسازی مشهوری بود که میخواست محصولات بهداشتی غذائی را هم طبق اصول و دستورهای هاوزر تهیه و عرضه نماید.

گاستون بونور در آنوقت یکی از سردبیران مجلهٔ معروف (پاری ماچ) بود و نویسنده‌ای باذوق و توانا بود.

چون اخیراً مقاله‌ای دربارهٔ گیلورد هاوزر در مجلهٔ پاری ماچ منتشر شده و مورد توجه خوانندگان بسیاری قرار گرفته بود طبیعتاً سئوالات زیادی از مجله و هاوزر کرده بودند که معلوم میکرد فرانسویان هم مثل سایر ملل آمادگی قبول اصول هاوزر را در تغذیه دارند ولی نمیدانند غذاهای معجزه گر هاوزر را با چه مارک و از کدام مؤسسهٔ تولیدی بدست آورند.

چون من به زبان انگلیسی آشنائی داشتم و علاقه‌ای که به شخص من داشتند بمن مأموریت دادند که در ملاقات با دکتر هاوزر این موضوع را مطرح کنم و از او سؤال کنم که آیا ممکن است محصولات رژیم غذائی او با مارک گیلورد هاوزر در فرانسه تهیه و پخش گردد تا در دسترس علاقه‌مندان او قرار گیرد؟

→
خواسته است که از اقلیت یهودی ایران حمایت کند و ناصرالدین شاه به او گفته است من نه تنها از اقلیت یهودی، از اقلیت‌های دیگر مذهبی هم در ایران حمایت می‌کنم و ناصرالدین شاه به او پیشنهاد کرده است با پولی که یهودیان در آن وقت داشته‌اند یک مملکت را در دنیا بخرند و همهٔ یهودیان را در آنجا جمع کنند تا از سرگردانی آنان در دنیا جلوگیری شود؟ به طوری که در سفرنامهٔ ناصرالدین شاه مندرج است روچیلد در مقابل این پیشنهاد ناصرالدین شاه فقط می‌خندد!

در آنوقت با ترجمهٔ فرانسه و انتشار کتاب (گذرنامه برای یک زندگانی نوین) گیلورد هاووزر در سراسر فرانسه شهرت عظیمی بدست آورده و در دل یک یک خوانندگان جا گرفته بود. فیلیپ دور وچیلد تصمیم گرفته بود جشن بزرگی بافتخار دکتر هاووزر در منزل خود در سالونها و باغ خود واقع در خیابان ینا^۱ بر پا دارد و من مأمور بودم که قبول این ضیافت را از او بخواهم. باید بگویم که گیلورد هاووزر با آغوش باز مرا پذیرفت و من بکمک این دو دوست توانستم با او ارتباط پیدا کنم و در جشنی که بافتخار این میهمان عالیقدر داده شد آنها توانستند هاووزر را بدوستان سرشناس خود از هر طبقه ای معرفی و آشنا سازند.

خبرهای این ضیافت و رژیم های غذایی هاووزر از آن پس در مطبوعات فرانسه بازتاب وسیعی یافت و از آن ببعد علاقه خاصی به هاووزر در اصول غذایی او پیدا کردم و این علاقه موجب شد که با مقالات و نوشته هایم که تحت راهنمایی او تهیه و تحریر میشد و در روزنامه ها و رسانه های عمومی منتشر میگردید بر شهرت و محبوبیت هاووزر نه تنها در فرانسه بلکه در اروپا و آسیا افزوده شود.

من باید بگویم که در اثر همکاری صمیمانه ای که با گیلورد هاووزر پیدا کردم روابط دوستانه عمیقی برقرار شد که تعلیمات هاووزر برای خود من هم خط مشی زندگی ام را فراهم آورد؛ که بعدها گرچه آثار مستقلی بقلم خود در زمینه بهزیستی نوشتم و منتشر کردم ولی با

(۱) خیابان ینا یکی از دوازده خیابانهای اصلی پاریس است که از میدان اتوال که اکنون به شارل دوگل معروف شد، منشعب میشود؛ ینا نام شهری است در آلمان شرقی که ناپلئون امپراتور فرانسه با فتح آن، راه برلن را گشود و پروسی ها را شکست داد.

تمام قلب و وجودم میگویم که تمام این آثار را مرهون استاد راهنمای عزیزم گیلورد هاووزر بوده و هستم زیرا او بود که مرا در این باره آگاهی داد و تحت تعلیم قرارداد و من کسی هستم که مدتهای طولانی با هاووزر در سفر و حضر با او ملاقات داشته‌ام.

آنچه گیلورد هاووزر بمن گفت:

در بارهٔ دودمان و خانواده‌اش، طفولیت و جوانی اش و معجزهٔ تغذیه و کارش... از هنگامیکه به دنیا آمدم، سرنوشت برتری داشتم و پدر و مادرم مرا دوست داشتند و بعلاوه آنها بمن علاقه خاصی داشتند و این خود شانس در زندگی من بود.

من در محیط خانوادهٔ پرعائله‌ای بزرگ شدم که دارای پنج خواهر و چهار برادر بودم و چون از همه کوچکتر بودم پیش اسم مرا بنژامن گذاشتند و تمام افراد خانواده بمن (عموبین) می‌گفتند و من بعدها این پیش اسم را تغییر دادم.

پدرم در شهر کوچک دانشگاهی (توبین گن) آلمان معلم بود. در همین شهر توبین گن من به سال ۱۸۹۵ بدنیا آمدم و در محیطی پژوهشی و جدی بزرگ شدم.

پدر و مادرم از رفاه کمی برخوردار بودند ولی من بنظرم میرسید که از نظر مادی چیزی کم نداریم.

پدرم از نظر شکل ظاهری از عکس‌هایی که از او دارم بی‌شابهت به آلبرت شوایتزر نبود. او شخصیتی توانا، خونگرم و جدی داشت و نگاهش عمیق و دقیق بود

و گفتگوهایش نشانه‌ای از رحمت و مدارا دربر داشت.

مادرم که من او را خیلی زیبا می‌دیدم وجود خود را کاملاً وقف خانواده کرده بود و در این راه واقعاً فداکاری میکرد.

وی تمام اوقات خود را مصروف ما میکرد و با نرمخوئی و در عین حال بطور جدی و سختگیر با ما رفتار می‌نمود، من هیچوقت با پدر و مادرم بدرفتاری نکردم و هرگز با آنها از در مخالفت و عناد در نیامدم.

شهر زادگاهی من (توبین گن) در همانجائی مستقر است که بهنگام زادن من بوده است و تا کنون از آفت جنگها و خرابی آن در امان بوده است و ساختمانهای اصیل قرون وسطائی آن تا کنون بر پاست که شاهد گویائی از تاریخ گذشته است که برای من جالب و هیجان انگیزست. هر خانه‌ای در آنجا گویای خاطره‌ای از دوران کودکی و نوجوانی من است.

مشاهیر توبین گن

دانشگاه توبین گن شهرت جهانی دارد و مردانی بزرگ و مشهور از آنجا بوجود آمده‌اند و یا در این شهر زندگی کرده‌اند و یا در دانشگاه آن باستادی اشتغال داشته‌اند. هولدرلین (HÖLDERLIN) و هگل (HEGEL) که هر دو بسال ۱۷۷۰ متولد شده‌اند شهرت فراوانی برای این شهر نزد روشنفکران بوجود آوردند:

هولدرلین در غزلیات خویش فلاسفه را میشناسانید و هگل شهر زادگاهی مرا منشأ پیدایش فلسفهٔ نوظهوری ساخت که هوسرل (HUSSERL) که او هم اصلاً از توبین گن بود و در ۱۸۵۹ متولد و در ۱۹۳۸ درگذشت گسترش آنرا ادامه داد.

بندرت ممکن است کسانی افکار فلسفی او را مطالعه کرده باشند و متوجه (پدیده‌شناسی) وجود وجدان در آثار او نشده باشند. هیدگر (HEIDEGGER) که معاصر من بود و شش سال قبل از تولد من در توبین گن بسال ۱۸۸۹ بدنیا آمد مکتب فلسفی او اثر عمیقی در افکار من داشته است.

در جوانی با سؤالاتی که او دربارهٔ روابط هستی در آن زمان از من میکرد افکار مرا تحریک میکرد.

خانوادهٔ من مذهبی بودند

خانوادهٔ من در مذهب خیلی متعصب بودند و به معنویات بیش از مادیات در زندگی انسان اهمیت میدادند و اهمیت زیادی به گسترش افکار فلاسفهٔ محلی بزرگ مانمیدادند ولی وجود چنین فلاسفه‌ای در آن زمان به شهرت دانشگاه ما کمک میکرد.

من در محیطی بزرگ شدم که سؤالاتی دربارهٔ علت وجود ما در این دنیا نمی‌شد و نمی‌پرسیدند چرا آمدیم و چرا می‌رویم؟ و چگونه باید زندگی را خوش بگذرانیم. ولی محیط زیست دانشگاهی توبین گن نفوذی در سرنوشت من داشت و این نفوذ همان اعتقادی است که به شخص من امکان داد تا وقتی از نظر جسمی بیمار شدم خودم را نجات دهم و این همان اعتقادی است که سبب شد آنرا در تعلیمات غذائی خود به دیگران آموزش دهم.

خلاصه آنچه بمن یاری کرد تا دیگران را هم چون خود مصمم به داشتن خوشبختی و تندرستی کامل نمایم ایمانی بود که خداوند در وجود ما بودیعت گذاشته و ما را قادر ساخته است معمار سرنوشت

خویش باشیم؛ با اینهمه نمیتوانم نفوذ اصالت خانوادگی و محیط زیست گذشته و کنونی زندگی خود را انکار کنم.

من این چنین در محیط خانواده‌ای که اعتقادات محکم مذهبی داشت بزرگ شدم و نفوذ مذهب در خانوادهٔ ما باندازه‌ای بود که برادر بزرگترم کشیش شد و برای انجام مأموریت مذهبی خویش با آمریکا رفت و در شیکاگو اقامت گزید و بانجام وظائف خویش پرداخت. شیکاگو اولین شهر آمریکا بود که وقتی من به بیماری سل مفصل ران مبتلا شدم پدر و مادرم مرا برای معالجه بآن شهر و نزد برادر بزرگترم فرستادند.

چون آمریکا در آن زمان، شهرت عالمگیری در معالجهٔ امراض داشت پدر و مادرم امیدوار بودند که من با رفتن به آمریکا و معالجه در آنجا، از شر این بیماری، خلاصی می‌یابم زیرا این بیماری مرا از تحصیل باز میداشت و بالا تر از آن خطری برای ادامهٔ حیات من بود.

بعد از چند ماهی که در شیکاگو گذراندم بیماری من، بهبود نیافت زیرا در آن زمان درمان کاملی برای بیماری سل وجود نداشت، بناچار دوباره به آلمان بازگشتم زیرا خانوادهٔ من ترجیح میدادند که اگر من باید معلول باشم و یا بمیرم بهتر است نزد آنها باشم.

امریکا و تمدن جدید آن قاره و آنچه از نوآوری در داروسازی داشت نتوانست برای معالجهٔ من که به آنجا رفته بودم کوچکترین کمکی بکند.

قدرت اعتماد به خویشتن

ظاهراً هرکس مرا میدید بعلت بیماری و خستگی زیاد ناشی از

آن فکر میکرد که احتمالاً من تسلیم سرنوشت خود شده‌ام ولی تسلیم در عمق روح من وجود نداشت.

در بازگشت به توپین گن، هیکل و پاهایم را بزحمت میکشیدم زیرا سل مفصل ران نمیگذاشت بطور عادی حرکت کنم. در آن زمان سرنوشت بد را مثل اراده الهی میپذیرفتند و پدر و مادر من چهار فرزند خود را تا کنون از دست داده بودند ولی باز صاحب ده فرزند بودند.

مادرم که مرا بشدت دوست میداشت برای اینکه مرا تندرست سازد بیش از پیش بمن غذا میداد که شاید زخم رانم التیام پذیرد. روزی که در تخت بودم و میخواستم بعنوان ناهار، سوپ سبزی غلیظی که در آن رشته‌های ورمیشل بعنوان ماده مغذی انباشته بود بخورم پزشکی که از دوستان خانواده ما بود و بنام دکتر لوتز (Dr.LUTZ) خوانده میشد و از پزشکان طرفدار طبیعت بود بدیدم آمد. وقتی غذای مرا در بشقاب دید بمادر و پدرم رو کرده و گفت:

— چگونه میتوانید امیدوار باشید که این غذاهای مرده بتواند نیرو و زندگی باین پسر جوان بدهد، بجای این سوپ خیلی پخته، او توصیه کرد بجای سبزیهائی که در سوپ ریخته و خیلی پخته شده است آنها را بطور خام بخورم. دوباره بمادرم یادآوری کرد اگر او نمیتواند سبزیهای خام را تحمل کند و یا آنها را کم دوست دارد آب سبزیهای تازه را بگیریید و باو بدهید که مواد آن تازه و خام و حیات بخش است... و باینوسیله او از این بیماری شفا خواهد یافت.

باو شیر تازه و لبنیات تازه بدهیدتا هر قدر بخواهد بخورد. نان کامل

که آرد آن الک نشده و به اصطلاح نییخته باشد، تخم مرغ تازه آب پز و میوه‌ها را بدهید مخصوصاً خیلی باو میوه بدهید و از بعضی میوه‌ها آب آنرا بگیرید و باو بدهید تا بنوشد.

سبزیها و میوه‌های سخت و سفت را میتوانید آبش را بگیرید و باو بدهید بنوشد.

فردا من ماشینی خواهم آورد که بکمک آن بتوانید آب سبزیها و میوه‌های سفت را با آن به آسانی بگیرید.

با این ماشین هر روز آب پرتقال را بگیرید و باو بدهید بنوشد. آب لیموی تازه را بجای سرکه بعنوان چاشنی سالاد سبزیهای خام مصرف کنید.

با انجام این برنامه، پسر شما دوباره زنده خواهد شد و از غذاهای تازه و زنده، نیروی زندگی را برای مبارزه با این بیماری بازخواهد یافت.

پسر شما قوی و درشت‌هیکل است و اگر شما برنامه غذایی او را به ترتیبی که شرح دادم تغییر دهید خواهید دید که او شفا خواهد یافت.»

گیلورد هاوزر وقتی این داستان را نقل میکرد لبخند میزد که پایان بیماریش آغاز تخصص او در غذاشناسی شد و مثل بسیاری از متخصصان غذاشناس آن زمان بدون اینکه پزشک باشند کارشناس پرهیزهای غذایی گردید و هر وقت از آن یاد می‌کرد کمی ژست کشیشان را بخود میگرفت و در این باره این چنین می‌گفت:

«...وزخمها التیام یافتند و بسته شدند... ولی هنوز آثار آن زخمها را من با خودم دارم...»

وقتی از شرّ بیماری خلاصی یافتم بسرعت تحصیلات دورهٔ دبیرستانی را تمام کردم و شروع به تحصیل در رشته درمان طبیعی و طب سنتی کردم. بازگشت به منابع اصلی و برخورد با عناصر و قدرت واقعی شفابخشی که بعضی پرهیزهای غذایی در خود نهفته داشت مرا بخود جلب کرد.

سفر دوبارهٔ من به امریکا

بخت و اقبال با من همراه بود که بعلت جوانی و بیماری از جنگ اول جهانی سالم جستم. مسافرت کوتاه و بیفایده ام بامریکا و دیدار برادرم در آنجا بمن آگاهی داد که باید بآنجا بروم و مردم آنجا را به مزایای زندگی طبیعی آشنا سازم.

قبل از عزیمت بامریکا، تصمیم گرفتم به ملاقات تمام کسانی بروم که در اروپا به مسئله تغذیه و پرهیزهای غذایی اعتقاد دارند و در این زمینه مطالعه و تحقیق می‌کنند و روشهای عملی آنها را تعمیم می‌دهند و ترویج میکنند.

نخست به وین رفتم و از دکتر پیرکه (Dr. Pirquet) که در آن زمان از پیشقدمان پرهیزهای غذایی بود ملاقات کردم. دکتر پیرکه در آنوقت (نظریهٔ کالورینها) را ابداع کرده و مخصوصاً در رژیم‌های لاغری آنها بکار می‌برد.

بعد از وین به زوریخ رفتم تا دکتر بیرشر بنر را در کلینیک اش که با کمک دوپسرش اداره می‌کرد ملاقات کنم. دکتر بیرشر بنر معتقد به درمان بیماریها با غذاهائی که در آفتاب می‌رسیدند بود و با موفقیت در بیمارستان خود بیماران را با این روش معالجه و درمان می‌کرد.

مسافرت من در اروپا از بیمارستانهایی که با پرهیز غذایی بیماریها را درمان میکردند هم چنین ملاقات با پژوهشگرانی که در آن زمان در زمینهٔ تغذیه مطالعه و تحقیق می‌کردند مرا به (دِرِسْد) کشانید. در آنجا بود که من (راگنار برگ) را شناختم. او یکی از پیشتازان حقیقی در تجزیهٔ عمیق درون غذاها بود و توانسته بود با تحقیقات و آزمایشهای خویش مقدار ویتامین‌ها و املاح معدنی غذاهای مصرفی روزانه را تعیین کند.

با همکاری با «راگنار برگ» اولین اثر خود را بنام (فرهنگ خوراکیها) چاپ و منتشر ساختم.

ملاقات با اولین وزیر خواربار دنیا

بعداً در کپنهاک پایتخت دانمارک بود که بآنجا سفر کردم و با دکتر میکِل هیندهده Dr. Mikkel Hindhede که اولین و تنها وزیر تغذیه و خواربار در دنیا بود آشنا شدم.

در آن زمان، گریپ بصورت مرض مسری تمام اروپا را تهدید میکرد و دولت دانمارک از دکتر هیندهده کمک خواسته بود تا بیماری معلومات تغذیه‌ای اش، گریپ را ریشه کن کند. دکتر هیندهده بر اثر تعلیماتش و اجرای آن توانسته بود تقریباً دانمارک را از این بیماری نجات دهد و کشتی این کشور را از طوفان بلا تقریباً بدون زیانی به ساحل نجات برساند.

بخت با من یار بود از اینکه توانستم امکان این را بدست بیاورم که مدتی طولانی با این مرد دانشمند در تماس و گفتگو باشم. دکتر هیندهده با اینکه در کشور خود از شهرت کامل برخوردار بود ولی

رفتاری بسیار متواضعانه داشت.

در تمام دوران زندگی ام گفتهٔ حکیمانهٔ او را فراموش نمیکنم که در موضوع تغذیه بطور کلی با هم صحبت می‌کردیم. او بمن گفت: بهتر است ناقص و کم خورد تا اینکه پرخوری کرد و در این مورد سعدی شاعر شیرین سخن ایرانی چه نیکو گفته است:

با آنکه در وجود طعام است حظ نفس رنج آورد طعام که بیش از قدر بود
البته گفتهٔ او دربارهٔ کشورهای پیشرفته و صنعتی و مرفه بود نه درباره
کشورهائی که در قحطی و گرسنگی کامل بسر می‌برند.

بعد از دیدار و ملاقات با دکتر هیندهنده احساس کردم که آماده‌ام تا به سفری بزرگ بروم و رسالت خود را انجام دهم و همینکه وسائل سفر را مهیا ساختم به کشتی سوار شدم و بامریکا رفتم و در شیکاگو پیاده شدم. شیکاگو جائی بود که برادرم در آنجا به شغل کشیشی اشتغال داشت و در آنجا اقامت گزیده و ازدواج کرده بود.

همهٔ ما به زن برادرمان (مامش) می‌گفتیم، او و برادرم مرا چون فرزند خود میدانستند و به کمک پذیرائی گرم آنها بود که من توانستم رفته رفته خود را بشناسانم. این بار که بامریکا آمدم آرزوها و هدفهای بزرگی داشتم و می‌خواستم برنامه و اصول تندرستی را در این کشور صنعتی پیشرفته که از اروپا جلوتر افتاده بود بشناسانم زیرا اصول و عادات بد تغذیه در این کشور رو به گسترش بود و من این هدف را داشتم و از آن پیروی می‌کردم که اصول و عادات خوب تغذیه را بامریکائیان معرفی کنم و بشناسانم و البته امکانات مالی من در این مورد بسیار کم و شاید هیچ بود؛ برادرم و زن برادرم که صاحب دو فرزند

بودند نمیتوانستند به من کمک مادی بکنند. آنچه برادرم درآمد شخصی داشت بمصرف زندگی همهٔ ما میرسید، هدایائی که مردم بعنوان کمک خیریه مذهبی باو میدادند او با کمال دقت آنرا بحساب بانکی میگذاشت تا کلیسای نوی بسازد. بنظروى خداوند را عبادت کردن و تا حد امکان مؤمنین را برای نیایش بدرگاه باریتعالی جلب کردن، احتیاج به جایی داشت که هرچه امکان پذیرائی بهتر برای مردم بیشتر باشد زیادتیر مردم بسوی آن جلب می شوند.

در این محیط زمینی، مبارزهٔ زندگی ادامه داشت. زن برادرم می کوشید تا وسائل زندگی و راحتی ما را فراهم آورد و بما غذا بدهد و برادرم مأموریت روحانی خود را که بآن علاقه داشت انجام می داد و من در جستجوی وسیله ای بودم تا معلومات غذاشناسی خود را در دسترس همه بگذارم و دربارهٔ آن سخنرانی نمایم.

آغاز فعالیتهای من

در آن زمان در شیکاگو مغازه های کوچکی بودند که غذاهای بهداشتی می فروختند و صاحبان این مغازه ها به مشتریان خود اوراقی میدادند که در آن اوراق راهنمایی ها برای تغذیهٔ بهداشتی توصیه می کرد؛ ولی بیشتر این راهنماییها دربارهٔ « گیاه خواری » بود، من از این مغازه ها بازدید کردم و آنها را در جریان این موضوع گذاشتم که میتوانم بعنوان (غذاشناس) با آنها همکاری کنم و راهنماییهای برای تغذیه متعادل و طبیعی عرضه دارم، از همکاری با آنان بآنها فهماندم که میل دارم در این موضوع، سخنرانیهای داشته باشم زیرا عقیده داشتم معلومات و تجربهٔ شخصی من اجازه میدهد این کار را انجام

دهم و همیشه کتاب (فرهنگ غذاشناسی) را که در آن وقت ترجمهٔ انگلیسی آن منتشر شده بود و اصل آن به آلمانی بود با خودم همراه داشتم که نمایندهٔ پژوهش و تحقیقات من در این باره بود.

بالاخره من موفق شدم که بعضی از صاحبان این «فروشگاههای مواد غذایی رژیم» را با نظریات خود موافق سازم و آنها موافقت کردند آگهی سخنرانی من در جلو صندوق آنها که نظر مشتریان را جلب میکند نصب شود و زن برادرم هم آگهی سخنرانی ام و تاریخ و محل آنرا روی کاغذهای مخصوصی تهیه می‌کرد و به شیشه در ورودی این مغازه‌ها می‌چسباند.

من در این زمان بنام بنجامین گلازرت هاوزر Benjamin Gellaert Hauser نامیده میشدم.

ورودیه سخنرانی یک دلار تعیین شده بود که شنوندگان پس از پایان سخنرانی و اگر از آن راضی بودند می‌پرداختند. یکی از اقوام که بعنوان قائم مقام من تعیین شده بود این مبلغ را جمع میکرد.

اولین سخنرانی من

اولین سخنرانی من در سالن کوچک یکی از سینماها انجام شد. در آن زمان سینماها صامت بود و سالن کوچکی بآن اختصاص داده میشد ولی با وجود این اولین سخنرانی من، موفق شد و شنوندگان بسیاری مجذوب آن شدند.

در اولین سخنرانی عده‌ای که کمتر از صد نفر نبود حاضر شده بودند که در سکوت تمام به سخنان من گوش میدادند سخنرانی من نیمساعت طول کشید و بعد در قسمت دوم کنفرانس به سؤالات

شنوندگان جواب میدادم. روش جواب دادن به سؤالات را اینطور ترتیب داده بودم که قائم مقام من کارتهای کوچکی به سؤال کنندگان میداد تا آنها سؤال خود را در آن بنویسند و بمن بدهند تا جواب آنرا بدهم این سیستم سؤال و جواب را در تمام سخنرانیهای خود برقرار و اجرا کردم و از آن نتایج مفیدی گرفتم. یکی اینکه بعضی از سؤالات را آنطور که سؤال کننده مطرح میکرد ضرورتی نداشت در جمع شنوندگان سخنرانی عیناً مطرح شود و موجب اتلاف وقت گردد.

با پولی که از اولین سخنرانی خود بدست آوردم زن برادرم به من توصیه کرد پارچه ای برای پالتو بخرم تا بدست خودش در خانه یک پالتو گرم برایم بدوزد زیرا بآن احتیاج داشتم و سرمای شیکاگو در زمستانها بیداد می کرد.

رحمت خداوند بر این زن خوب باد که اینقدر بمن خوبی کرد و در کشوری که لباس دوخته معمول بود بدست خودش تمام لباسهای مرا می برید و می دوخت و مرا از خرید لباسهای پیش دوخته امریکائی بی نیاز می کرد.

هنوز هم وقتی لباسی را می بینم که ساده دوخته شده است و یا با ظرافت روی آن کار نشده است میپرسم که این لباس (دست دوخت محبوبی) نیست؟ باین وسیله میخواهم صاحب آنرا اذیت کنم ولی در ذهنم با تأثر بیاد لباسهای دست دوخت زن برادرم می افتم که برای مرد جوان فقیری در شیکاگو تهیه میکرد که آن جوان سرمایه ای جز اراده قوی و محکم و لباسهای دست دوخت زن برادر مهربان خود، چیزی نداشت.

سخنرانیها پشت سخنرانیها انجام میشد و موفقیت هائی روزافزون بدست می آورد. چندین انجمن زنان که طرفدار روش گیاه خامخواری بودند از من تقاضا کردند که به چند شهر بزرگ مسافرت کنم و در آنجا این (سخن نیکو) را بگویم و بپراکنم.

من با هدف این انجمن ها کاملاً موافق نبودم ولی در طی گفتگوها توافق کردیم که آنچه را که به هدف آنها و من نزدیک است در سخنرانیهای خود تبلیغ کنم.

برای من، هیچ شکی نبود موجودات انسانی که ما هستیم نمیتوانیم خود را از پروتئین های حیوانی محروم کنیم زیرا این پروتئین های ممتاز و عالی در گوشت و مواد حیوانی برای ساختن وجود ما و دوباره سازی آن ضروری و لازم است وجود دارد.

بزرگترین خطر تعصب در پیروی از رژیم گیاه خامخواری حتی اگر تخم مرغ و لبنیات را هم بآن اضافه کنند اینست که بدن انسان را از پروتئین های کامل و ممتاز حیوانی محروم می کند.

من این مطالب را همان وقت با اصرار و ابرام میگفتم همانطور که امروز هم به رژیم غذایی متعادل از سبزی و گوشت و میوه معتقد هستم.

تنها گوشت های قرمز بهترین منابع تهیه پروتئین های ممتاز نیستند بلکه کلیه پروتئین های حیوانی از گوشت مرغ و پرندگان، گوشت سفید، ماهی و لبنیات و تخم مرغ هم دارای این نوع پروتئین ها هستند.

مدافع گیاه خواری صرف نیستم

من هیچوقت مدافع گیاه خامخواری که اغلب بدن را دچار کمبود پروتئین‌های نوع ممتاز خود می‌کند نبوده و نیستم... با وجودی که به علل اخلاقی و روحانی آن آشنا هستم. بموازات این سخنرانیها که مرا از اینجا بآنجا و از این ترن بآن ترن راه آهن می‌کشانید، در محل کوچکی در شیکاگو که آنرا هفته‌ای یک روز اجاره کرده بودم کسانی که به کنفرانس من آمده بودند، می‌آمدند و سؤالاتی مطرح می‌کردند که مربوط به مورد معین شخص خودشان بود. مشتریان من بزودی بقدری زیاد شدند که من در خیابان میشیگان شیکاگو یک دفتر «مشاورهٔ پرهیزهای غذایی» باز کردم.

جلسات سخنرانی من افزایش می‌یافت و بهمین نسبت مراجعات به دفتر من هم بقدری زیاد شد که مجبور شدم دستکاری داشته باشم که به تلفن جواب دهد و وعده‌های ملاقات را تنظیم نماید و حتی ویزیت مشتریان را دریافت کرده و آنرا جمع کند.

ورودیه به کنفرانسها با بالا رفتن هزینه‌ها قاعدتاً باید افزایش یابد ولی هر بار که در کنفرانس مطرح میشد همهٔ حاضرین با آن مخالفت می‌کردند و بنابراین درآمد چندانی نصیب من نمی‌شد!

بالاخره من توانستم در هزینه‌های زندگی شرکت کنم و از نظر مالی به بودجهٔ خانواده برادرم که خرج منم میشد کمک کنم.

اولین هدیه را برای برادرزاده‌ام (روت) خریدم و دسته گل مجللی از گل سرخ به زن برادرم هدیه کردم.

خوشبختانه برادرم ساختمان کلیسای تازه اش را با تمام رسانید و

برای افتتاح آن جشنی گرفت که من هم دسته گل مجللی برای گشایش کلیسایش فرستادم و در تشریفات گشایش کلیسا وقتی دسته گل زیبایم را می دیدم در دل، خدا را شکر می کردم که بمن توفیق داد تا راههای سخت اول زندگی را بپیمایم و زنده باشم تا در میهن جدیدم هدف ها و مأموریت خود را بانجام رسانم.

در این زمان بود که من توانستم تقاضای تابعیت کنم و جزء شهروندان امریکائی بحساب آیم و نام خود را هم گیلورد هاوزر انتخاب کردم و اسم بنجامین را از شناسنامه خود حذف کردم و فقط آنرا برای خواهرزاده و برادرزاده ها گذاشتم که بمن (عموبن) بگویند.

از بحران اقتصادی امریکا سالم جستم

در بحران اقتصادی ۱۹۲۸ امریکا که دامنگیر بسیاری شد من گرفتار گرداب آن نشدم زیرا در آنوقت ثروت شخصی نداشتم و فقط چیزهایی برای تعلیم و آموختن داشتم و این دورهٔ بحرانی را بدون هیچگونه اشکالی پایان رساندم.

باید بگویم که این دورهٔ آشفته برای من سودمند بود زیرا این اعتقاد مرا تقویت میکرد تا کسانی که از اصول من پیروی می کنند و یا خواهند کرد در دورهٔ بحرانی باید بیشتر به فکر تندرستی خود باشند چه تندرستی سرمایهٔ عظیمی است که باید آنرا با تمام امکاناتی که داریم حفظ و نگهداری کنیم.

چند سال بعد با نوشتن و انتشار کتاب (بخورید تا زیبا شوید) شهرت من از مرزهای امریکا فراتر رفت و جنبهٔ بین المللی بخود گرفت و من در این زمان متخصص واقعی زیبایی، بوسیلهٔ تندرستی شدم و هولیود که در

اینوقت نوعی چراغ راهنما برای پخش انوار زیبایی و تندرستی بوسیلهٔ اولین هنر پیشگان بزرگ بود مرا بخدمت خود گرفت.

مقالات من در روزنامه‌ها

در همانوقت نمایندهٔ کل مطبوعات امریکا از من تقاضا کرد که یک ستون دائمی در روزنامه‌های ایالات متحده اختصاص به مسئله تندرستی داده شده است که من باید مطلب آنرا تهیه کنم. بعد از شیکاگو به هالیوود رفتم و مشاور غذائی ستارگان و هنر پیشگان بزرگ و درجهٔ اول این شهر سینمایی شدم و در اثر موفقیت‌هایی که بدست آوردم دفتری در نیویورک در عمارت معروف «ایمپایر استیت» گشودم که مورد استقبال بسیاری قرار گرفت و اغلب برای مشاوره در بارهٔ رژیم‌های غذایی تندرستی به من مراجعه میکردند.

شهرت من روزبه‌روز زیادتر میشد و هنگامی باآخرین نقطهٔ اوج خود رسید که کتاب (گذرنامه برای یک زندگانی نوین) را نوشتم. این کتاب علاوه بر اینکه هرروز مطالب آن در روزنامه‌های ایالات مختلف امریکا پخش میشد رادیو و تلویزیونهای ایالتی هم آنرا پخش میکردند و مجلهٔ ریدرز دایجست هم خلاصه کامل آنرا در مجله منتشر کرد و در معرفی بین‌المللی این اثر اقدام نمود و رفته‌رفته این کتاب در همه کشورهای از جمله ایران ترجمه شد بطوریکه امروز به شصت زبان برگردانده شده است و یکی از موفق‌ترین و پرفروش‌ترین کتابهای نیمه دوم قرن بیستم بوده است.

در این زمان بعد از اینکه چندین سال در هالیوود گذرانیده بودم بیشتر اوقات خود را در نیویورک میگذرانیدم. در این شهر خانهٔ

قشنگی در خیابان شصت و دوم خریده بودم که نزدیک به خیابان پنجم معروف نیویورک بود.

این دوره جالبی از زندگی من است که در نیویورک گذراندم زیرا در این شهر بیشتر از کالیفرنیا تشویق به نوشتن شدم.

در نیویورک هر روز صبح زود بمدت دو ساعت در «پارک سانترال» که نزدیک منزل بود گردش و راه پیمائی میکردم و بقیه اوقات را در دفتر مشاوره برای پذیرفتن کسانی که به دیدن من می آمدند و یا در خانه ام برای نوشتن مقالات و کتابهایم بسر میبرد.

برای من کاملاً مشکل و سخت بود که در کالیفرنیا زندگی کنم و زندگی پرتلاشی داشته باشم که بعزت اقلیم و هوای منطقه مرا تحریک میکرد دائماً در بیرون زندگی کنم.

فرق شرق و غرب امریکا

محیط روشنفکری در نیویورک با کالیفرنیا فرق داشت و اینجا بهتر برایم مناسب بود تا آثاری را که در نظر داشتم بنویسم و منتشر کنم. کتاب «گذرنامه برای یک زندگانی نوین» که یکی از پرفروش ترین کتابهای نیمه دوم قرن بیستم شد و کنفرانسهائی که در رشته تغذیه متعادل در رادیو و تلویزیون و سالنهای عمومی سخنرانی میدادم و اغلب تمام مردم شهرها بآن توجه داشتند برای من شهرت بین المللی آفرید.

در اینجا باید اعتراف کنم توجه خانمها به تعمیم تغذیه بهداشتی و اثر آن در زیبایی و تندرستی موجب شد مردان بسیاری هم باین اصول علاقه مند شوند و آنرا در باره خود اجرا کنند.

نتیجه توجه زنان و مردان با اصول تغذیه سالم برای حفظ تندرستی

موجب شد که عادات تغذیه تغییر یابد و صنایع مواد غذایی نیز باین اصول توجه کنند و آنرا در روشهای تهیه مواد غذایی بکار بندند. کسانی که در سخنرانیهای من با من همسفر و همراه بوده اند میدانند که در سالنهای سخنرانی چقدر زنان و مردان علاقه مند به حفظ تندرستی خود، با علاقه به سخنان من گوش میدادند و روز بروز بر تعداد آنها در انگلستان، فرانسه، بلژیک، هلند، اسپانیا، ایتالیا، لوکزامبورک و آلمان افزوده میشد.

در ژاپن بیش از هر کشور دیگری از من تجلیل کردند و مجسمه ای از من در شهر کیوتو ساختند که در مقایسه با قد کوتاه ژاپنی ها، باید بگویم این مجسمه هیکل عظیمی را نشان میدهد. از این تاریخ بعد، من کتابهای زیادی درباره رژیم لاغری، شادی و تندرستی، و اسرار طول عمر و طبّاحی بهداشتی نوشتم که مورد استقبال شدیدی قرار گرفت و به زبانهای متعددی در سراسر دنیا از جمله فارسی ترجمه گردید.

بعد از انتشار این کتابها دوباره به کالیفرنیا آمدم و در بورلی هیلز خانه ای تهیه کردم که وقتی در آن سکونت کردم احساس کردم کاملاً در خانه خودم هستم. خانه من، که شما خوب آنرا میشناسید، شما که وقتی آنرا انتخاب میکردم اینجا بودید دور از سروصدا و هوای آلوده به دود است و جائی است که برای دوران سالخوردگی، پرآرامش و الهام انگیز است و اینجا، محلی است که میخواهم روزهای آخر زندگی را بگذرانم و در همین جا بمیرم...

من دوست دارم همیشه با مردم در تماس باشم و هر بار که برای

آنها کنفرانسی میدهم و سوالاتی از من می‌کنند غرق شادی و سرور میشوم. در سالهای اخیر خیلی راضی و خوشحال بودم که زمستانها متوالیاً باتفاق دکتر لینوس پولینگ (Dr. Linus Pauling) که از دوستانم میباشد به غرب امریکا در میامی میرفتیم و سخنرانی میکردیم.

دکتر لینوس پولینگ درباره ویتامین ث و مصرف آن بیش از من توصیه میکرد و طرفدار یک تغذیه کامل و متعادل بود و از نظریات من در مبارزه برای تأمین یک غذای بهتر حمایت و پشتیبانی مینمود. دکتر لینوس پولینگ دکتر طب و در تحقیقاتی که درباره غذای متعادل از نظر ویتامین ث بعمل آورده بود بدریافت جایزه نوبل نائل شده بود.

سخنان و توصیه‌های دکتر پولینگ بسیار سنجیده و سنگین است و من توجه دارم که او هم در خطی بود که هدفش، هدف من بود. من خوشوقتم که در تمام دنیا مرا میشناسند و از اصول تغذیه و روش زندگی که من توصیه میکنم پیروی می‌کنند زیرا این اصول نه تنها برای حفظ ظاهر و جسمی است بلکه بهمان اندازه برای خوشی روح و زندگانی است.

من از اینکه مورد عنایت و توجه شنوندگان سخنرانی‌ها و نوشته‌های خود قرار گرفته‌ام و توانسته‌ام (سخنی نیکو) برای آنها بگویم و نوشته‌هایی جالب و خواندنی برای آنها بنویسم که مورد قبول عامه قرار گیرد خدا را شکر میگویم که موفق شده‌ام و از این جهت آدمی خوشبخت بوده‌ام.

انزواطلب اجتماعی

گیلورد هاووزر انزواطلبی بود که اجتماع را دوست میداشت. به کسانی که بدور او گرد آمده بودند «خانوادهٔ کوچک» خطاب میکرد. غالباً آنها را: «بچه‌ها»، «بیائید، بچه‌ها»؛ «بنشینید بچه‌ها» خطاب می‌کرد.

او در روابط انسانی اش، نقش پدر را بعهدده داشت و با خواهرزاده‌ها و برادرزاده‌ها و دوستان برگزیده اش که خیلی باو نزدیک بودند و مثل افراد خانواده با او رفتار میکردند همین نقش را بازی میکرد. من و شوهرم که پزشک جراح بود جزو این دسته بودیم و مدت بیست سال در تعطیلات و سفرهای گوناگون به کشورهای مختلف جهان با گیلورد هاووزر که چون پدر ما بود همراه و دمساز بودیم و خاطرات بیشمار و فراموش نشدنی از آن داریم.

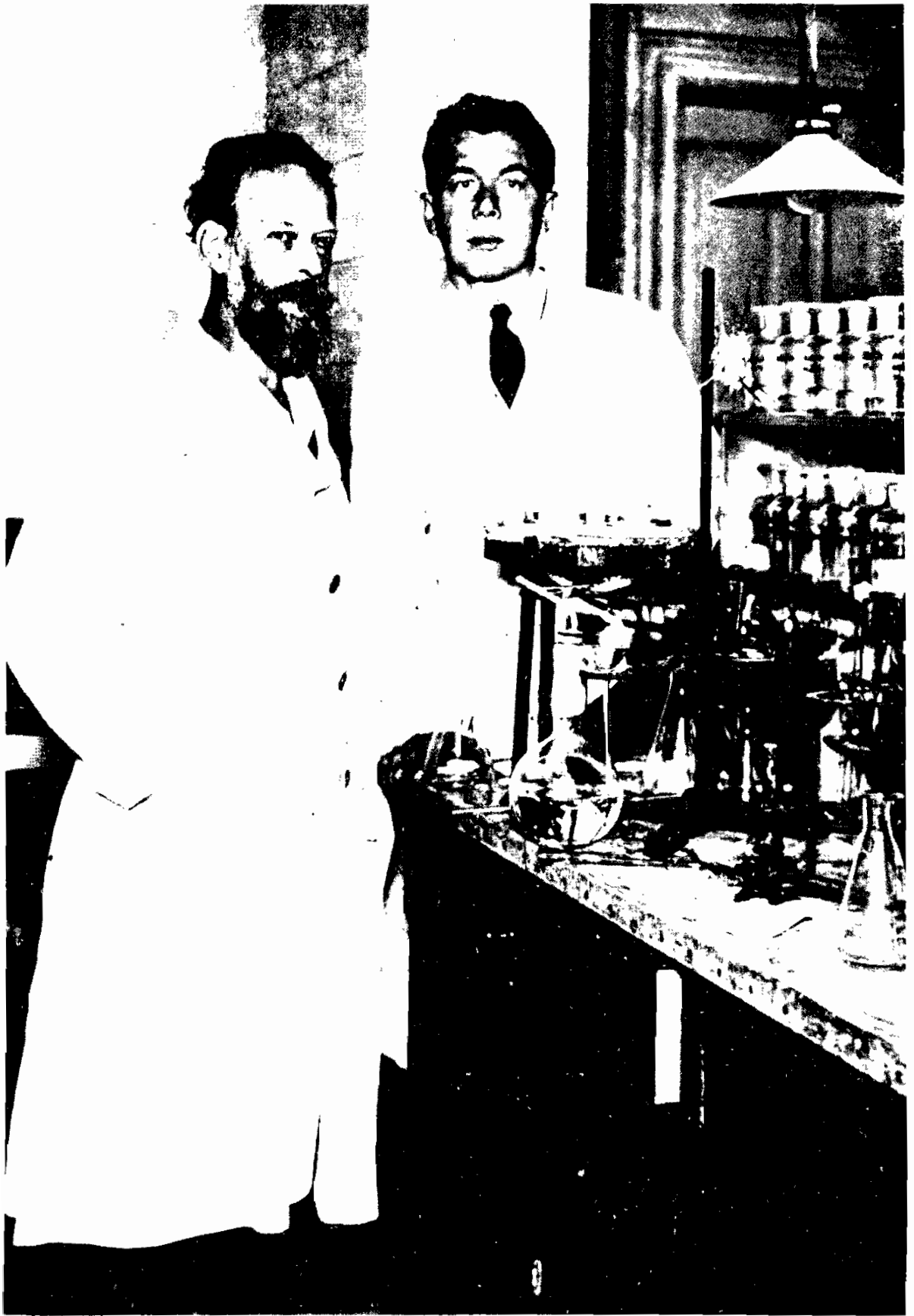
در تفکرات تنهائی

گیلورد هاووزر با این اطرافیان پرمحبتی که داشت قسمتی از اوقات خود را در تنهائی و انزوا میگذرانید و در حفظ این رویه میکوشید و ساعتها در باغچهٔ آرام و ساکتش می نشست و به تعمق و اندیشه میپرداخت و یا در خانه اش در بوری هیلز عادت کرده بود، ساعت‌های طولانی خود را مستغرق تفکرات تنهائی سازد.

گیلورد هاووزر هر سال چند ماه را با دوستان صمیمی و برگزیدهٔ خود میگذرانید و زمستانها عادت داشت برای فرار از سرمای سخت نیویورک به کالیفرنیا بیاید و از هوای ملایم و بهاری آنجا استفاده کند. دکتر هاووزر از سادگی و متانت گرتا گاربوخوشش می‌آمد و

همیشه اخلاق او را میستود که در عین شهرت نیکوئی که بدست آورده است بشدت بیزار است از اینکه چیزی از او در روزنامه‌ها و رسانه‌های همگانی منتشر و پخش کنند و هیاهوی تبلیغاتی راه بیندازند.

با وجود این برای من مشکل است که نگویم چقدر این زن با مزایای اخلاقی و تشخیص روحی باعث خوشحالی و نگرانی گیلورد هاوزر شده است. دکتر هاوزر دائماً نگران تندرستی و سلامت روحی گاربو و کار و اشتغالات او بود و میخواست دائماً با او باشد و در تأمین و حفظ تندرستی اش با او کمک کند ولی گاهی اشتغالات گوناگون هاوزر و گاربو سبب قطع رابطه و بی خبری آنها از یکدیگر می شد. گاربو برای هاوزر یک وجود ملکوتی بود و در اینوقت که من این کتاب را بنام گیلورد هاوزر بمن گفتم مینویسم نمیتوانم از آنچه در زندگی هاوزر گذشته است از روابطش با اشخاص، از زندگی اجتماعی، از شهرت جهانی‌اش چیزی نگویم.



هاوزر با دکتر راگناربرگ در بیمارستان درس

دکتر راگنار برگ متخصص در شیمی غذایی بود و گیلورد هاوزر با همکاری وی اولین کتاب خود را دربارهٔ (فرهنگ خوراکیها) نوشت و منتشر ساخت.

دکتر هاوزر در کتاب (رمز شادی و تندرستی) احترام خاصی برای راگنار برگ قائل است و میگوید در شهر درس بود که من راگنار برگ شیمیدان معروف سوئدی را ملاقات کردم با کمک او بود که من توانستم کتابی به نام «فرهنگ غذاسازی» تنظیم کنم.

راگنار برگ اولین کسی است که غذاهای معمولی را که ما هر روز مصرف می‌کنیم تجزیه کرد و من عکسی گرانبها از او دارم که ما را در لابراتوار بیمارستان «فریدریش استات» نشان می‌دهد.

راگنار برگ در گوتنبورگ بسال ۱۸۷۳ تولد یافت و از سال ۱۹۰۹ تا ۱۹۲۱ مأمور لابراتوار شیمی و فیزیولوژی آسایگشاه «دکتر لاهمان» گردید و چندی پس از آن مدیر لابراتوار بیمارستان‌های شهرداری شهر درس شد.

همیشه بواسطهٔ کمکی که از کتاب خود به نام «مواد غذایی و سبزیها» به من نمود سپاسگزار و حقشناس او می‌باشم.

راگنار برگ در این کتاب خود، فهرست الفبائی ترتیب داده بود که تمام غذاهای اصلی با کالوری، مواد سفیده‌ای محتوی چربی و هیدرات دوکربن و مواد قلیائی و آسیدی آنها مشخص گردیده بود.

راگنار برگ عقیده دارد برگهای سبز و گوجه‌فرنگی سرشار و غنی از ویتامین‌ها هستند و از این عقیده می‌توان نتیجه گرفت که طبیعت خواسته است یک مادهٔ طبیعی که با اندازهٔ کامل و حقیقی دارای ویتامین‌هاست، مقدار اضافی مواد قلیائی نیز داشته باشد و حال آنکه غذایی‌ای غیر از برگ سبزیها و گوجه‌فرنگی دارای این تعادل کامل ویتامین‌ها نیست و هر قدر تشریفات تهیهٔ غذایی بیشتر شود بهمان اندازه مقدار ویتامین‌های آن از دست می‌رود و کم می‌شود.

هنگامیکه سبزیها را در آب بپزند و آب آنرا بدور بپزند از چهل تا شصت درصد تمام املاح معدنی و نود و پنج درصد مواد قلیائی آن در موقع پختن از بین میرود! هم چنین سبزیها را اگر در آب بپزند مواد قلیائی طبیعی آن با این طرز عمل تبدیل به مواد آسیدی می‌شود.

هر قدر نباتات بیشتر کاشته شوند محتوی کلسیم آنها کمتر خواهد شد یعنی نباتاتی که بطور خودرو و وحشی می‌رویند دارای مقدار زیادتری کلسیم خواهند بود.

دکتر گیلورد هاووزر اصلاً آلمانی بود و در جوانی برای معالجه بیماری خویش به امریکا رفت و در آنجا اقامت گزید و تمام تعلیمات تندرستی و تغذیه بهداشتی خویش را در آنجا منتشر کرد و آوازه شهرت و معروفیت او در سراسر جهان پیچید و کتاب «گذرنامه برای یک زندگانی نوین» وی به بیش از چهل زبان ترجمه شد و در همه جا به موفقیت عظیمی دست یافت ولی با اینهمه میهن و شهر زادگاهی و خانواده خود را از یاد نبرد و برای بعد از مرگ وصیت کرد جسدش را به شهر زادگاهیش در «توبین گن» ببرند و در کنار آرامگاه پدر و مادرش بخاک سپارند.

دکتر هاووزر در بورلی هیلز بیلاق هولیود که در کنار اقیانوس آرام است و زیباترین نقطه جهان است درگذشت ولی چون آلمانی بود و وطنش را دوست داشت، با اینکه در امریکا شهرت یافت و کتابهایش برای اولین بار در امریکا منتشر گردید و گاهی او را بنام نویسنده و غذاشناس امریکائی می شناختند با اینحال وطن و شهر زادگاهی و خانواده اش را فراموش نکرد و حتی پس از مرگ وصیت کرد جسد او را به «توبین گن» آلمان شهری که در آن دنیا آمده بود ببرند و در آنجا در آرامگاه خانوادگیش بخاک سپارند.

رحمت خدای بر او باد که زنده جاویدان شد زیرا در زندگی کاری کرد که قابل نوشتن است و چیزی نوشت که قابل خواندن است.



دکتر هاوزر در سال ۱۹۳۴ در هالیوود کالیفرنیا

گیلورد هاوزر بعد از نوشتن کتاب (بخورید تا زیبا و خوش اندام شوید) به شهرت عظیمی دست یافت و به «پولی هیلز» رفت و در آنجا اقامت گزید. عکسی است که در سال ۱۹۳۴ از وی در هالیوود کالیفرنیا برداشته شده است.



دکتر هاوزر با بوب هوب هنر پیشه آمریکایی

این عکس بتاريخ ۱۹۵۵ در نیویورک برداشته شده است و دکتر هاوزر را با بوب هوب هنر پیشه کمندی معروف نشان میدهد. بوب هوب به کتاب «رمز شادی و تندرستی» نوشته هاوزر علاقه مند شده و از خواندن آن نسخه هائی بدست آورده است تا با عمل با آن نشاط و سرزندگی خود را برای مدتی دراز و طولانی حفظ کند.



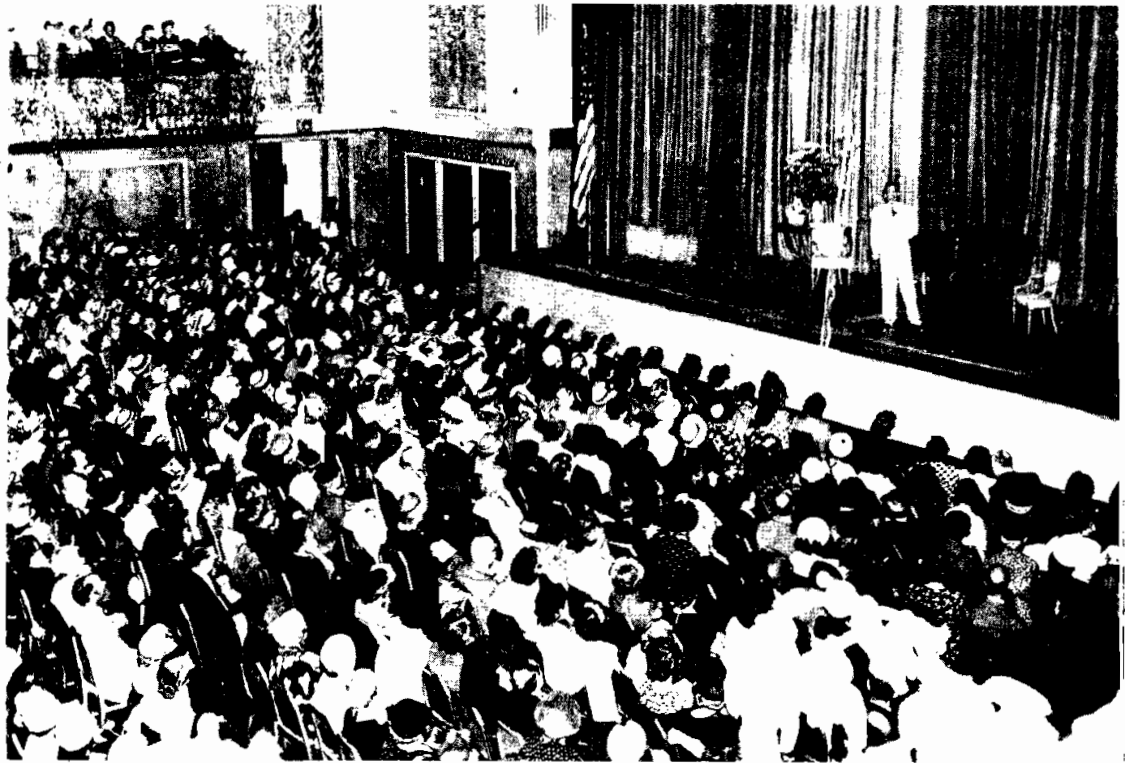
دکتر هاوزر با موریس شوالیه خواننده معروف فرانسوی

موریس شوالیه خواننده و هنر پیشه معروف فرانسوی که بیش از پنجاه سال در صحنه تئاتر و سینمای فرانسه و امریکا بازی کرد و سالیان دراز نمونه شادابی و تندرستی بود دستورهای بهداشتی هاوزر را مویسه مواجرا میکرد و به هاوزر علاقه ای چون شاگرد به استاد داشت و خاطراتی در ده جلد نوشته است که عنوان آن (راه من و آوازهایم) است در عکس بالا هاوزر تخم چشم شوالیه را معاینه میکند و میگوید:

به بینم سفیدی تخم چشم شما چه رنگی دارد؟ تا رژیمی که خواسته اید تجویز کنم. این عکس بسال ۱۹۵۳ در پاریس برداشته شده است. موریس شوالیه از شاگردان هاوزر بود.



دکتر هاوزر طرفدار طبیعت و چیزهای طبیعی بود و عقیده داشت یکی از چیزهای طبیعی که بآدمی نشاط و فرج می بخشد بچه های خردسال هستند که رابطه خود را با آنان هیچ نمیکرد و از دنیای کودکان و کودکی لذت فراوان میبرد. در عکس بالا خوشه انگوری را در دست دارد و دانه های انگور را به دهان کودک میگذارد و میگوید این شیرینی و نقل طبیعت است و طعم و مزه آن هم شیرین و نواز است.



منظره‌ای از کنفرانس هاوزر

کنفرانس‌های گیلورد هاوزر موفقیت بزرگی در آمریکا داشت و تمام ایالات او را به گرمی می‌پذیرفتند و سراپا گوش می‌شدند تا سخنان او را بشنوند و دستورهای تندرستی‌اش را عمل کنند.

عکس بالا که بسال ۱۹۵۵ در نیویورک برداشته شده است سالن سخنرانی هتل والدورف آستوریا را نشان می‌دهد که گوش تا گوش شنوندگان نشسته‌اند و به سخنان هاوزر گوش فرامی‌دهند.



دکتر هاووزر در میدان سرخ مسکو

در سال ۱۹۵۵ هاووزر به روسیه شوروی سفر کرد و در آنجا با علماء و دانشمندان
غذاشناس روسی مبادله نظر نمود.
در عکس بالا هاووزر بلندتر از همه تماشاگران جهانگرد در صف ایستاده است تا از
مقبره لنین در میدان سرخ مسکو دیدن کند.



دکتر هاووزر در محله مونتارتر پاریس

مونمارتر یکی از محلات قدیمی و دیدنی پاریس است.
این عکس بسال ۱۹۶۶ برداشته شده و دکتر هاووزر را نشان میدهد که بعد از گردش
در محله مونتارتر از بازار کوچۀ لوپیک خودش میوه های مورد احتیاجش را می خرد.



هاوزر در زاین



عکس بالا دکتر هاوزر را در کنار مجسمه اش با دکتر کین تاکای ژاپنی در کیوتو
بسال ۱۹۷۲ نشان می دهد.

در این سال ژاپنی ها بخاطر خدمات علمی دکتر هاوزر در تغذیه و بهداشت عمومی
مجسمه بزرگ او را که از برنز باندازه قد بلند و هیکل واقعی هاوزر ژاپنی ها ساخته بودند
با تشریفات زیادی در کیوتو با حضور خود او افتتاح کردند.

موقع افتتاح مجسمه هاوزر - دکتر «کین تاکا» از دکتر هاوزر تجلیل فراوان کرد و
گفت «او کسی است که بنیانگذار روش تغذیه بهداشتی در دنیاست که هرکس آن
روش را اجرا کند سالمتر میشود و بیشتر عمر می کند. دکتر کین تاکا بعداً گفت ژاپنی ها
مفتخرند که اولین کشوری هستند که مجسمه او را بخاطر خدمات علمی اش در قسمت
بهداشت عمومی ساخته و بر پا داشته اند.

بعد از انجام مراسم افتتاح مجسمه، مدعوین که عده زیادی بودند نزدیکتر آمدند و
مبهوت عظمت مجسمه هاوزر شدند زیرا قد و هیکل بلند هاوزر در مقابل قد کوتاه
ژاپنی ها چشمگیر بود.

دکتر هاوزر از ژاپن و ژاپنی ها بخاطر تجلیلی که از او کرده اند تشکر و سپاسگزاری
کرد و سپس از پروفیسور هازگاوا که جزء مدعوین و مترجم او بود تقاضا کرد
نمونه شود و برای مدعوین شرح دهد چگونه باید هیکل خود را راست گرفت و سینه را جلو
آورده و ورزش شکم و در نتیجه ورزش تنفس عمیق را انجام داد و سپس خود او هم با
جمعیت هم آواز شده و این ورزش تنفسی عمیق را انجام داد.

بخش سوم

مشتی از خروار

مشتی از خروار

از سالیکه بوسیله صندوق پستی با خوانندگان کتابهایم رابطه برقرار شده است هر هفته نامه های زیادی از آنها دریافت میکنم که در همه این نامه ها خوانندگان عزیز، با مهر و عطوفت خاصی از کتابهای من استقبال می کنند.

متأسفانه در دهه اخیر بعلت ناهنجاریهای ناشی از جنگ ایران و عراق و بحران کمبود کاغذ و وسائل چاپ، انتشار کتابهای جدید و تجدید چاپ کتابهای سابق من بتأخیر افتاده است که در بیشتر نامه ها نویسندگان شکایت دارند هر چه بیشتر جستجو می کنند تا کتابهایم را در کتابفروشیها بدست آورند کمتر موفق میشوند. امید است بزودی این ناهنجاریها برطرف شود و خوانندگان مشتاق کتاب باسانی و زودی بتوانند کتابهای مورد درخواست خود را بدست آورند. در صفحات بعد خلاصه ای از نامه های خوانندگان عزیز که درست مشتی از خروار است نقل میشود تا هم نظرات آنها محفوظ بماند و هم دیگر خوانندگان اگر سؤالی داشتند به نشانی صندوق پستی مکاتبه کنند و جواب خود را دریافت دارند. با تشکر و سپاسگزاری بی پایان از خوانندگان کتابهایم که در سلک دوستان عزیز من درآمده اند.

مهدی نراقی

صندوق پستی ۴۳۹۱

کد پستی ۱۱۳۶۵ تهران

... من یکی از شیفتگان کتابهایی هستم که با اندیشه بلند شما به زبان فارسی برگردان شده و خدمت بزرگی به بهبود تغذیه مردم ایران نموده است.

تهران — بهرام آرتیس

* * *

... نوشته های شما چه بصورت تألیف چه بصورت ترجمه در روح و قلب خوانندگان اثر میکند و آنان در سلک هواخواهان شما می شوند، واقعاً قلبان در گرو نوشته های شماست.

... از خبر درگذشت دکتر هاووزر از صمیم قلب احساس غم و اندوه نمودم گرچه چنین انسانهایی جاودانه هستند ولی درگذشت او را با روح احساس میکنم.

کرج — خانم اشرف منصوری

* * *

... امیدوارم سلام گرم مرا که از تپه ها و ریگزارهای گرم بلوچستان، چون کبوتری پر پرزان، از این دشت تاریک و تنگستان غم بسوی شما می آید پذیرا باشید و مرا با پذیرفتن سلامم دلگرم و شاد نمائید.

دو کتاب نسخه های شفابخش و نسخه های تندرستی شما را در اینجا خوانده ام و از مطالب آن استفاده کرده ام و در صدد بدست آوردن بقیه کتابهای شما هستم ولی هر چه گشته ام کمتر یافته ام از کجا میشود بآن دستیابی یافت؟

مجیب الرحمن صالحی — ایرانشهر بلوچستان

* * *

... از اینکه بهترین کتابها را ترجمه و تألیف می کنید و با دوستان و علاقه مندان خود هم مکاتبه می کنید و خیلی زود جواب میدهید جای سپاسگزاری فراوان است. از درگذشت دکتر گیلورد هاووزر متأثر شدم ولی از آنجائیکه دکتر هاووزر نزدیک به صد سال عمر کرد خوشحال شدم زیرا خودش هم همانطور می خواست که به صدسالگی برسد و بعد بمیرد، روحش شاد به امید اینکه پیروان راهش باشیم.

تهران — رحمان شکوهی نیا

* * *

... من یکی از مشتاقان کتبی هستم که توسط شما و با زحمات پیگیرتان تألیف و یا

ترجمه شده است، واقعاً از خواندن همه آنها لذت می‌برم و هر جا کتابی از شما یافتم در جستجوی بدست آوردن و خواندن آن میکوشم ولی مدتی است از هر کتابخانه سراغ کتابهای شما را میگیرم جواب یأس می‌شنوم و میگویند زیر چاپ است...

محمد رضا زمانزاده - کاشمر

* * *

... یکی از کتابهای شما را خواندم و اشتیاق یافتم که بقیه کتابهای ترجمه و تألیف شما را هم بدست آورم، پس از جستجوی فراوان به دنبال کتابهای شما بقول معروف هرچه بیشتر گشتم کمتریافتم. چرا این کتب که موجب راهنمایی مردم به زندگی سالم و امیدوارکننده است در دسترس عامه قرار نمیگیرد؟

ظریفه روحنواز - تهران

* * *

... با سلام و عرض ادب از زحمات بی‌شائبه شما برادر ارزشمند و گرامی در ارتقاء سطح علمی و فرهنگی جامعه ایران اسلامی. ترجمه‌های گرانمایه شما را در اکثر اوقات مکرر مطالعه می‌کنم و لذت می‌برم و هر بار از مطالب پراچ آنها بهره گرفته و سعی در عمل به آنها دارم.

دیوان بیگی - ارومیه

* * *

... امیدوارم که زندگی را زیر سایه پروردگار بزرگ با خوبی و خوشی سپری نمایید و خداوند به شما عمر طولانی عطا فرماید تا مردم از علم و دانش شما بیشتر بهره‌مند شوند، منم مثل بسیاری از خوانندگان کتابهای شما هر وقت سؤالی داشتم با نامه از شما پرسیده‌ام و شما هر بار با علم و فضیلت و مهربانی خود مرا یاری دادید که نمی‌دانم چطور از شما تشکر کنم...

ژیلانصاری - همدان -

* * *

... گلها و گیاهان شفا بخش که در کوههای البرز نزدیک تهران و جبال دیگر مملکت و دشت و دمن ایران عزیز میروید هنوز قدر نشناخته هستند و با زبان بی‌زبانی بما میگویند ای انسانها از ما استفاده کنید و نگذارید در محیط زیست آلوده از بین برویم

و یا اصلاً به سراغ ما نیاید تا خاک و خاشاک شویم! امیدوارم این چند سطر را بعنوان تذکره به خوانندگان کتابهای مفید خود دریکی از کتابهای خود بیاورید زیرا در گفتن اثری است که در نگفتن نیست.

تهران - حاج حسین تبریزی نژاد

* * *

... به کارهای گیاهان داروئی علاقه مند هستم و از هر جا و هر کس در این زمینه اطلاعاتی و یا کتابی دارند جمع آوری و مطالعه میکنم...
کتاب نسخه های تندرستی از طب طبیعی شما را مطالعه کردم و از آن معلومات جدید و فراوانی بدست آوردم و در صدد دستیابی به کتابهای دیگر شما برآمدم ولی متأسفانه در کتابفروشیهای تبریز نتوانستم پیدا کنم البته باز هم جستجو میکنم...

هوشنگ خسروی اسکوئی - تبریز

* * *

... خدمت سربازی میکردم، یک روزه کتابخانه سیاسی عقیدتی گردان رفتم. کتاب «گذرنامه برای یک زندگانی نوین» بدستم افتاد. مقدمه آنرا که خواندم پی بردم چقدر کتاب جالبی است هر وقت مجال داشتم آنرا خواندم و از مطالب مفید آن یادداشت برداشتم و این یادداشتها را گاه و بیگاه دوباره بررسی و بازخوانی میکنم و اعتراف میکنم که این کتاب ارزش والائی دارد که هر کس آنرا بخواند و عمل کند میتواند زندگی را با خوشی و تندرستی ادامه دهد...

زابل - بهداشت یار؛ عبدالله ناروئی

* * *

... کتاب مفید (نسخه های تندرستی) شما را خواندم و از مطالب مفید آن استفاده کردم. با عرض ارادت و با سپاس از زحمات بسیار ارزنده ای که در ترجمه کتب خوب بعمل آورده اید ما شما را بعنوان استاد بزرگوار و معلم تندرستی میدانیم و از خداوند متعال طول عمر و سعادت روزافزون برای شما و خانواده محترمتان آرزو می کنیم.

حبیب الله رضائی - کاشمر

* * *

... از زحماتی که درباره ترجمه کتب طب گیاهی و تغذیه کشیده اید بنوبه خود تشکر

و قدردانی مینمایم. من مدتی است با آثار شما آشنا شده‌ام و از مشکلاتی که برای تأمین تندرستی خود دارم از کتابهای شما کمک میگیرم و استفاده میکنم...

مراغه - پرورش عطائی

* * *

... برای انجام خدمت سربازی در پادگان بودم، بخود گفتم سری به کتابخانه پادگان بزنم. خوشبختانه در ردیف کتابهای علمی به کتاب (نسخه‌های شفابخش) برخوردم آنرا بامانت گرفتم و از مطالعه آن اطلاعات زیادی درباره طب گیاهی بدست آوردم؛ نتیجه مطالعه این کتاب بود که در صدد جستجو و بدست آوردن کتابهای دیگر شما برآمدم و کتاب (خوب بخورید و جوان بمانید) و (نسخه‌های تندرستی از طب طبیعی) را هم بدست آوردم و با مطالعه آنها اکنون میتوانم بگویم دارای معلومات تازه‌ای درباره طب طبیعی شده‌ام. منتظر کارهای خوب شما هستم، دعای خیر من بدرقه راه شماست. و ناگفته نماند که از مطالعه کتابهای شما من به شگفتی‌های سبزیها و میوه‌ها پی بردم.

تهران - فرهاد

* * *

... امیدوارم در ترجمه و طبع کتاب (معجزه انگور) که باز مربوط به تندرستی است و خواص یکی از میوه‌ها را شرح میدهد کاملاً موفق گردید. این ترجمه‌ها علاوه بر مشغولیات مفید، خدمتی به مردم است که واقعاً قابل تقدیر میباشد مضافاً اینکه از حق مؤلف آن میتوانید هر سال سفری باین دیار بکنید و تحقیقات تازه‌ای انجام دهید و کتابهای جدیدی بدست آورید.

بهمن ۱۳۶۶ - نیس. دکتر احمد مقبل

* * *

... آرزو دارم وجود پرثمر و تلاشهای گرانبهای شما مثل گذشته تداوم داشته باشد و تعالی کارهای ترجمه و تحقیقی شما باز هم عالیترو متعالیتر گردد. ما در اینجا سخت مشتاق آثار جدیدتان و نیز از دکترهاوزر هستیم، در این ساعت که این چند سطر را قلم میزنم در کازرون هستم، آفتاب گرم و درخشان ماه دی، جان و طراوت تازه‌ای به آدم می‌بخشد و بقول سعدی: سدی به فصل سرما - یا روبه آفتابی یا آفتابروئی خاطره‌های سبز بهار دارند کم کمک جان میگیرند و سبزه‌های سبز در کنار جاده‌ها و

دامنهٔ تپه‌ها و تا قتل کوهها، چشم‌انگیزی دلربا و فرح‌بخش ایجاد کرده‌اند و دایهٔ زمین گهوارهٔ این نوزادان تازه روئیدهٔ خوش‌رُسته را می‌جنبانند.

۲۳ / دیماه ۱۳۶۵ - کازرون - هیئت‌الله مهرافرا



... هیچگاه ناامید نشده‌ام و عقیده دارم انسان هیچوقت نباید در مقابل مشکلات زندگی از خود ضعف نشان دهد و نومید شود چرا که به قول نویسندهٔ بزرگ و یکتور هوگو: امید در زندگی آدمیان آنقدر اهمیت دارد که بال برای پرندگان.

امیدوارم کتاب (معجزه‌انگیز) شما هم بزودی بزیر طبع آراسته شود و در دسترس همه قرار گیرد، من کتابهایی را که شما ترجمه و یا تألیف کرده‌اید، از همهٔ کتابهای دیگر بیشتر دوست دارم. چندی پیش، در مورد کتابهای شما، با یکی از پزشکان معالجم صحبت می‌کردم و کتاب «گذرنامه برای یک زندگی نوین» را که به قلم توانای شما ترجمه شده بود بایشان نشان دادم، آقای دکتر کتاب را با اشتیاق ورق زدند و سپس در مورد مخمر آبجو که من آنروز می‌خواستم تهیه کنم توضیحات مفصلی دادند و گفتند غذایی است مؤثر و مفید که متأسفانه در ایران بسیار کمیاب و شاید هم نایاب است.

دیماه ۶۵ - لیون نصرتی علمداری - جلفای ایران



... برادرم دچار سنگ کلیه بود و مدتی بود به پزشکان مختلف مراجعه می‌کرد و معالجه نمی‌شد تا اینکه من از روی نسخه‌های کتابهای شما، در کتاب نسخه‌های شفابخش و نسخه‌های تندرستی با کمک گیاهان سنگ‌شکن کلیه او را معالجه کردم و اکنون شانزده هفته ماه است که کاملاً سلامت است و مشغول کارش می‌باشد.

با اینکه کار سنگینی دارم هیچوقت از مطالعهٔ کتب طبی مخصوصاً طب

طبیعی که شما در دهه‌های اخیر آغازگر آن بودید، بازمی‌ایستم و روزبه‌روز

بیشتر به آن علاقه‌مند می‌شوم.

اصفهان - فریدون هاشمی

در حال حاضر کتاب (خوب بخورید جوان بمانید) را بیش از چند بار مطالعه کرده‌ام و از مطالب آن معلومات فراوانی آموخته‌ام و آنها را سرمشق زندگی خود قرار داده‌ام. از خداوند متعال خواهانم که همیشه سرفراز و سربلند باشید.

تنکابن - فلورا ولی پور

* * *

... اعتقاد به خواص گیاهان شفابخش موجب شد که خود و همسر و چند نفر از افراد فامیل را با استفاده از کتابهای شما و به کمک گیاهان داروئی درمان کنم. در مورد ترویج طب گیاهی در ایران، البته شما این کار را بوسیله کتب گوناگون انجام داده‌اید اما چه بسا مردم، حوصله خواندن کتابرا ندارند! و یا لااقل میل به خواندن چنین کتبی را ندارند ولی می شود این کار را در روزنامه های کثیرالانتشار و یا در صدا و سیمای ایران کرد که مطمئناً مورد استقبال قرار خواهد گرفت و پیروزی بزرگ دیگری برای شما که احیاءکننده آن بودید بوجود خواهد آورد و هم مردم و هم دولت نسبت به آن استقبال خواهند کرد.

نور - احمد پورسید

* * *

... تمام کتابهای شما را مطالعه کرده‌ام و از مطالب آن استفاده شایانی برده‌ام ولی پزشکانی که طرفدار داروهای شیمیائی هستند و بیشتر همانها را در نسخه های خود مینویسند خواص گیاهان را رد می نمایند و اصلاً قبول ندارند و می گویند بی اساس است و جز تبلیغات چیر دیگر نیست؟! ...

تاج محمد اغرازی ترکمن - آق قلا گرگان

* * *

... منم از مطالعه کتابهایی که شما ترجمه کرده‌اید و نوشته‌اید استفاده های زیادی کرده‌ام و از این بابت از شما بسیار ممنون هستم. در منطقه ای هستم که بسیاری از گیاهان داروئی میرویند، باید از روی کتابهای شما و تحقیقات محلی از مردم اینجا به خواص و طرز استفاده آن در درمان بیماریها آشنا شوم.

شهناز رضائی - مغان

* * *

... دو سال است ساکن شهر کرمان می باشم، من این شهر را شهر دم کرده ها و

جوشانده‌ها معرفی میکنم چون در این شهر تمام ناراحتی‌ها و بیماری‌ها را با جوشانده و دم‌کرده گلها و گیاهان شفابخش معالجه می‌کنند؛ حتی در خانواده‌های تحصیل‌کرده و امروزی هم آنرا مصرف می‌کنند و بآن علاقه و اعتماد دارند. خود من هم از وقتی در این شهر ساکن شده‌ام چند نوع گیاه دارویی را شناخته‌ام که بصورت دم‌کرده از آن استفاده کرمان - باباوند

* * *

... کتاب جالب و پرارزش (خوب بخورید جوان بمانید) که شما ترجمه کرده‌اید خواندم هر جمله از این کتاب برای من در حکم گوهری گرانبهاست. پس از مطالعه این کتاب مفید از نصایح و توصیه‌های دلپذیر و سودمند آن استفاده کردم بحدی که سیگار را ترک کردم؛ تا عمر دارم تندرستی خود را مرهون شما میدانم.

تهران - شهر بانو میرسیفی

* * *

... کتاب «گذرنامه برای یک زندگانی نوین» را امسال خواندم، کتابی بسیار عالی است با ترجمه عالیتر شما، بسیار دلپذیر و خواندنی بود مخصوصاً ترجمه بسیار شیوا بود. با تشکر فراوان از زحمات عالی.

زنجان - یگانه

* * *

... در راه بزرگی که گام برمی‌دارید و با نوشته‌ها و ترجمه‌های خود مردم بیشماری را از چنگال مهیب بیماری‌ها نجات می‌بخشید، موفق و مؤید باشید و مطمئن باشید دعای خیر هزاران نفر بیماران و جویندگان تندرستی بدرقه راه شما خواهد بود.

اهواز - عباس دادخواه

* * *

... از شنیدن خبر درگذشت دکتر هاووزر بسیار متأثر شدم، هر چند از طریق نوشته‌های شما با ایشان آشنا شدم ولی با اینحال بخاطر اینکه کسی بود که به بشریت خدمت میکرد و خدمت او مورد قبول همه مردم در همه کشورهای بود خداوند او را بیامرزد و به شاگردان مکتب او در سراسر دنیا توفیق عطا فرماید.

اصفهان - سعید بخشی

... سلام گرم و صمیمانه مرا بپذیرید.

من یکی از عاشقان آثار شما هستم. کتاب «گذرنامه برای یک زندگانی نوین» شما جداً مرا تحت تأثیر خود قرار داد و هرگز قادر نخواهم بود و این توانایی را ندارم که احساس خود را از مطالعه این کتاب سودمند بیان کنم، من مدت‌هاست بدنبال سایر کتابهای شما از جمله (سبزیها و میوه‌های شفابخش) «گلها و گیاهان شفابخش» می‌گردم و تمامی کتابفروشی‌ها را پی در پی در روزهای متوالی گشته‌ام و متأسفانه بآن دست نیافته‌ام!...

تهران - فرزانه میرزایی

* * *

... باور کنید بدون رودربایستی با شما صحبت میکنم. کتابهای مختلفی در موضوع علم پزشکی و طب گیاهی خوانده‌ام ولی ترجمه و کتابهای شما و مطالبی که آورده‌اید کاملاً واضح و روشن بوده و هر خواننده‌ای را برآن می‌دارد که همیشه آنرا مطالعه کند و به معلومات و تندرستی خود بیفزاید، من چون آموزگار هستم با مطالعه کتابهای شما، مطالبی را که برای دانش‌آموزان مفید است و بدرد بچه‌های کلاس می‌خورد برای آنها شرح میدهم.

تهران - فاطمه پتراکو

* * *

... کتاب جالب و خواندنی «گذرنامه برای یک زندگانی نوین» با اینکه سالها از نوشتن آن می‌گذرد هنوز یک تازگی خاص خود را دارد، من اخیراً آنرا خواندم و به نام دیگر کتابهایی که ترجمه کرده‌اید آشنا شدم...

تهران - آرش ساواتی

* * *

... کتاب بسیار مفید و آموزنده شما را بنام (چه کنیم خسته نشویم) بدست آوردم و از مطالعه آن به نکات مهمی پی بردم بطوریکه موضوع خستگی و علت آن و راه‌حل آنرا ۱۸۰ درجه در مغز و فکر تغییر داد.

این کتاب سرمشق بسیار عالی برای افرادی خواهد بود که نخواهند به هیچ وجه و علتی، خود را اسیر خستگی و عوارض ناشی از آن کنند.

ترجمه این کتاب که با فکر توانا و ورزیده شما صورت گرفته، به اهمیت مطالب آن

افزوده است بخصوص خوشحالم از اینکه نویسنده کتاب، زنی فعال و موفق بوده و نمونه‌ای است برای زنان تمام دنیا. امید است همه از او الهام بگیرند.

تهران - ژبلا حقیقت

* * *

... با اینکه مدت زیادی از نوشتن کتاب «گذرنامه برای یک زندگانی نوین» و برگردان آن بفارسی میگذرد هنوز هم این کتاب تازگی و طراوت خاصی دارد و خواندن آن روح تازه‌ای به کالبد می‌دمد در اینجا لازم است بگویم انتخاب و ترجمه عالی شما از این کتاب موجب شده است که گذرنامه برای یک زندگانی نوین در همه جا و همه وقت بین طبقات مختلف اجتماع ما مخصوصاً طبقه دانشگاهی هواخواهان زیادی داشته باشد، متأسفانه مدتی است این کتاب در قفسه کتابفروشی‌ها بچشم نمی‌خورد و نایاب شده است و ما با اشتیاق فراوان منتظر تجدید چاپ آن هستیم.

تبریز - فرخ - فتاحی

* * *

... ضمن تشکر از تألیف و ترجمه هایتان باید بگویم که نوشته هایتان جداً با ارزش هستند. من دانشجوی سال آخر دانشکده داروسازی هستم، بخاطر علاقه‌ای که به گیاهان داشتم پایان‌نامه خود را در مفردات پزشکی و تحقیق بر روی آسید آمینه گیاهی گرفتم و بخاطر جمع‌آوری مطلب، کتابهای گیاهان داروئی بسیاری را مطالعه کردم تا به کتابهای شما رسیدم که واقعاً زحمات شما در تهیه و نگارش این کتابها قابل ستایش است.

تهران - شراره - گرگانان

* * *

... کتاب «گذرنامه برای یک زندگانی نوین» را که شما ترجمه کرده بودید، خواندم و بی‌نهایت از مطالعه اش لذت بردم و برخی از دستورهای آنرا بکار بستم و مؤثر هم افتاد، چون در طول کتاب دکترهاوزر بر روی مصرف مخمر آبجو تأکید فراوان کرده من هر چه گشتم آنرا بدست نیاوردم؛ آیا محلی هست که بتوانم برای تهیه آن مراجعه کنم؟

ملایر - وحید حسنی

* * *

... از مترجمانی چون شما کمال تشکر را داریم که توشه دانش خود را به مردم ارزانی میدارید و دریچه ای از علم را بر روی آنها می‌گشائید و در حل مسائل و مشکلاتشان کمک و مساعدت می‌کنید... یکی از خوانندگان کتابهای ارزشمند شما

تهران - پناهنده وفائی

* * *

... کتاب نسخه‌های تندرستی از طب طبیعی شما را خواندم و به بعضی از نسخه‌های آن عمل کردم، برای معالجه جوشهای صورتم بسیار مفید واقع شد. خداوند شما را در کارهایتان همواره موفق بدارد.

تهران - ع-م

* * *

... در کتاب «خوب بخورید و جوان بمانید» از آقای حسن ذوقی نوشته بودید که کلید کتابهای دکتر هاووزر را بشما داد و باینوسیله شما توانستید آثار هاووزر را به ایرانیان و فارسی زبانان بشناسانید.

مرحوم حسن ذوقی از خدمتگزاران صدیق و پرکار و در عین حال بی سروصدای فرهنگ این مرز و بوم بود، چه در دوران تصدی ریاست دارالفنون و چه در وزارت معارف و اوقاف و جاهای دیگر و چه در دوران بازنشستگی لحظه ای از این رسالت خویش غفلت نکرد. خداوند او را غریق رحمت فرماید و با صالحانش محشور سازد.

تهران - میرعلینقی

پرهیزهای غذایی با انگور

تمام سمومی که در بدن ما جمع می‌شود با پرهیز غذایی و طبیعت طبیعی و ورزشهای سبک و راهپیمایی و کوه‌نوردی برطرف می‌شود. پرهیز غذایی با انگور، قرنهاست تجربه و معجزه خود را بمنصه ظهور رسانیده است. با پرهیز غذایی با انگور، شما می‌توانید

۱- زیبا شوید: رنگ چهره شما گلگون و سالم می‌شود، موهایتان نمی‌ریزد و برق تازه‌ای به خود می‌گیرد. حتی دندانهای شما که لق شده‌اند دوباره سر جای خود محکم می‌شوند.

۲- دوباره جوان می‌شوید: اگر شما خسته و نومید هستید و احساس می‌کنید پیر شده‌اید پرهیز غذایی با انگور به شما نیروی تازه و انرژی غیرمنتظره‌ای می‌بخشد و احساس می‌کنید که دوباره جوان شده‌اید.

۳- در مقابل بیماریها مصون می‌شوید: پرهیز غذایی با انگور تمام سموم را از بدن خارج می‌کند و خون پاک می‌شود و دیگر میدانی به بیماریها نمی‌دهد و میکروبها و ویروسها نمی‌توانند زمینیه مناسبی برای رشد و حیات خود پیدا کنند.

۴- از بیماریها سفا می‌یابید: نسل‌های بسیاری، بیماریهای گوناگون خود را با انگور درمان کرده‌اند. درمان با انگور در چهار مرحله انجام می‌گیرد و به کمک

با خواندن این (نوشته است) به خوبی به معجزه از بیماریها،



* 3 5 8 3 5 2 *

قیمت ۱۰۰ تومان

