

غذا درمانی حکیم‌باشی

نویسنده:

پژوهشگر طب سنتی

www.ketab.ir

سرشناسه: ممبئی، حفیظالہ، ۱۳۲۸

عنوان و پدیدآور: غذادرمانی حکیمباشی / حفیظالہ ممبئی.

مشخصات نشر: تهران؛ یگانہ اندیش، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاہری: ۲۷۳ص

نوع: رژیم غذایی درمانی

دہ بندی کنگرہ: ۱۳۹۳R۲۱۶ ۱۳۹۴م

دیور: ۶۱۵/۸۵۳

۲۵۲۰۰۲۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۰۰-۹۴۵۳۴-۲-۹



یگانہ اندیش

غذادرمانی حکیمباشی

حفیظالہ ممبئی

تیراز: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

نویت چاپ: دوم - ۱۳۹۳ (چاپ اول ناش)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۵۳۴-۲-۹

انتشارات یگانہ اندیش: ۸۸۴۸۰۴۸۳

حق چاپ برای انتشارات یگانہ اندیش محفوظ است

فهرست مطالب

۹	مقدمه وزندگی نامه نویسنده
۲۵	طرح هفت سؤال اصلی نویسنده
۲۵	سؤال اول در مورد هوا
۲۹	سؤال دوم در مورد آب
۴۵	سؤال سوم برای چه بیمار می شویم؟
۴۵	سؤال چهارم برای چه بیمار می شویم؟
۵۳	۱. استفاده از غذای نامناسب
۶۶	۳. استفاده از غذای نامناسب حیوانی
۸۵	۴. استفاده از غذای نامناسب به طور همزمان
۸۸	سؤال چهارم چرا غذا نمی خوریم؟
۹۲	سؤال پنجم چگونه غذا نخوریم؟
۱۰۲	سؤال ششم چه غذایی بخوریم چه غذایی نخوریم؟
۱۰۸	سؤال هفتم چه موقع و چگونه غذا بخوریم؟
۱۱۹	۷۰ مورد شاخص نظریات و تجربیات علمی نگارنده
۱۱۹	انسان ها نباید بیمار شوند
۱۲۲	بیماری های وراثتی قابل درمانند
۱۲۳	باکتری ها عامل بیماری ها نیستند
۱۲۵	احداث ساختمان بدن انسان
۱۳۶	هیچ کس از بیرون چاق یا لاغر نمی شود
۱۳۸-۲۱۲	علت رشد مو در صورت زنان
۱۴۰	غذای نامناسب عامل خرابی معده و به وجود آمدن بیماری ها است
۱۴۲	محافظةت از دندان ها
۱۴۱	عناصر لازم بر حسب اولویت جهت زندگی سالم
۱۴۴	پاستوریزه کردن یعنی از بین بردن مواد مغذی خوراکی ها
۱۶۲	علت پاسخ ندادن بدن به شیمی درمانی
۱۷۵-۲۵۲	دیابت و عوارض بعدی آن
۱۷۹	ویتامین ها در بدن چگونه به وجود می آیند؟
۱۸۳	آمار بیماران سرطانی در آمریکا
۱۸۴	مردان موفق در کانون خانواده
۱۸۷	مشکلات بیماران افسرده

۱۹۲	مورد شاخص نظریات پژوهشگران نامی جهان
۱۹۲	میگرن
۱۹۵	علت بیماری سرطان
۱۹۶	خواص شیره ی چغندر
۱۹۸	حساسیت
۱۹۹	غذاهای پروتئین دار گیاهی
۲۰۰	م
۲۰۱	تسکین دردها
۲۰۲	آزمایشگاه طبیعت
۲۰۳	خواص
۲۰۳	رژیم خام
۲۰۴	درمان
۲۰۵	درمان زخم و زخمات دستگاه تناسلی
۲۰۵	درمان کبد و کلیه
۲۰۵	درمان خستگی، بیخوابی، بی نشاطی
۲۰۶	سکسکه
۲۰۶	بیماری کبد
۲۰۸	بیماری کبد، هپاتیت، یبوست، ورم پشم و لکه
۲۱۰	خواص آبغوره
۲۱۰	صاف کردن خون
۲۱۱	نقرس
۲۱۲	علت رشد مو در صورت زنان و درمان آن
۲۱۹	درمان سریع روماتیسم
۲۲۰	دفع فضولات بدن و ممانعت از یبوست مزمن
۲۲۱	حفظ جوانی زنان
۲۲۲	تنظیم کلسترول خون
۲۲۵	درمان فشار خون و خون دماغ
۲۲۶	ضد افسردگی و ضد نیکوتین
۲۲۶	درمان بی خوابی
۲۲۶	درمان سنگینی و صدای گوش
۲۲۶	آنتی هیستامین
۲۲۷	ترشح سینوس
۲۲۷	کبودی پوست
۲۲۷	درد مفاصل

- ۲۲۷..... عفونت ادراری زنان
- ۲۲۷..... تغییر جنسیت جنین
- ۲۲۹..... تأمین کلسیم بدن
- ۲۳۰..... درمان تصلب شرایین
- ۲۳۰..... درمان سیاتیک
- ۲۳۲..... آب فقط به منظور رفع تشنگی نخورید
- ۲۳۸..... بیت میوه ها
- ۲۴۰..... روزه داری و درمان روماتیسم
- ۲۴۱..... خواص زعفران
- ۲۴۲..... بیان گرامود
- ۲۴۵..... روش صحیح سینه از بدن
- ۲۴۶..... داروهای مرطوب کننده
- ۲۴۷..... نتایج مواد خام بدن
- ۲۴۷..... جلوگیری از خونریزی
- ۲۴۷..... درمان سستی کمر
- ۲۴۸..... پزشکان طبیعت
- ۲۴۸..... درمان کم خونی و تنظیم هورمون
- ۲۴۸..... درمان بیماری های ناشی از غلبه اخلاط و بلغم
- ۲۴۸..... درمان بیماری که به علت غلبه ی سرما باشد
- ۲۴۸..... درمان اگزمای صورت
- ۲۴۹..... درمان کم شیری زنان
- ۲۴۹..... غذاهای پروتئین دار غیر حیوانی
- ۲۴۹..... غذاهای دارای ویتامین B
- ۲۴۹..... کمبود ویتامین A و بروز لاغری
- ۲۵۰..... بیماری سرگیجه و رعشه
- ۲۵۰..... بیماری سرگیجه و تشنج
- ۲۵۰..... بیماری صرع و تشنج
- ۲۵۱..... داروی ترک تریاک و درمان سردرد مزمن وضعف معده
- ۲۵۱..... خواص کاهو و اسفناج
- ۲۵۱..... عصاره های زنده
- ۲۵۵..... آدم های موفق و شناخت استراتژی دیگران

زندگی نامه نویسنده

در دهم فروردین ماه در شهرستان رامهرمز در شرق استان خوزستان دیده به جهان گشودم. پدرم رحمت‌الله علیه آن روز را برای خود میمون و حجسته می‌پنداشت، ولی از روزی که خود را شناختم و به احوال و پیشرفت‌های خود نگاه کردم و کتاب زندگی‌ام را ورق زدم، دهم فروردین یعنی روز ولادت خود را خجسته نمی‌دانستم، زیرا به گفته‌ی اهالی روستا سه روز یا سه هفته‌ای که از دهم نگذاشته بود که دست تقدیر آغوش پر مهر و محبت مادر را بر من گرفت. من می‌بایست در آغاز جاده‌ی عمر با مرگ دست و پنجه نرم می‌کردم و بلندیهای زندگی را با اراده‌ی پولادین خویش هموار می‌نمودم. مانند نهال نوپایی بودم که ریشه‌ام از خاک بیرون بود و از همسایگی و هم‌نشینی با ریشه محروم بودم، به ناچار در فضایی سرد و پاییزی، انزوا جویی می‌کردم، هر چند که دست لطف الهی را به وضوح در زندگی‌ام مشاهده می‌نمودم و اکنون نیز بر این عقیده‌ام که به قول شاعر:

خدا گر ز حکمت بیند دری ز رحمت گشاید بیگن
اوراق دفتر عمرم اینگونه رقم می‌خورد، تا اینکه در شانزده سالگی با اطلاع از خیل، مرا به باغستان زیبا و بی‌انتهای شعر وارد کرد و بی‌آنکه کمترین اطلاعی از شعر نیمایی داشته باشم یا حتی نام نیما را شنیده باشم شروع به سرودن اشعار نیمایی نمودم.

و در آن سرودن جاری بودم تا اینکه به سال ۱۳۴۶ غزلی سرودم که به اقتضای دوران جوانی محتوای ناسپاسی داشت، گویا با آنهمه مشکلات، شیطان هم در کمینم بود تا مرا از جوهر سبزم براند و به گوهر سبز یعنی مادرم نیز نرساند و در خرمن آتش دود بخوا کند.

که این غزل یعنی مرثیه ناسپاسی را تا سال ۱۳۸۱ یعنی قریب ۳۵ سال با خود داشتم. در صفحه‌ی سفید ذهن خود ثبت و ضبط کرده بودم. به‌گاه زبان جاری می‌کردم، گویا از حکمت خداوند متعال غافل بوده و نمی‌دانستم هر گاه خالق سبحان چیزی را به ما ارزانی دارد در آن حکمتی نهفته است که نکر ندهد یا ببخشد و بگیرد حکمتی والا تر، همان طوری که فلسفه بیان هر گ نیز، یعنی ارزانی داشتن جان و گرفتنش به همین صورت تفسیری است. پس آن دم که خداوند متعال از نفس مبارکش در کالبد خاکی ما نماند، جان بگیریم نعمتی را به ما ارزانی داشته است و در گذر جاده‌ی زندگی اگر گام‌ها را سالم برداریم در پایان راه جاده‌ی عمر به بهشت برین طلبان قدم پاک و منزّه به خانه او سفر کنیم و اگر قدم‌ها را ناسالم برداریم بعضی از خان می‌سازد تا بیش از این دچار معصیت و گناه نشویم، بنابراین باید بدانیم که در بخشیدن، حکمتی نهفته بود و در گرفتن، حکمتی والا تر.

به سال ۱۳۴۶ که در کلاس پنجم دبیرستان مشغول تحصیل بودم حدود ده درصد بدنم دچار نوعی بیماری پوستی و خونی گردید که پزشکان آن نوع بیماری را اگرما می‌خوانند ولی به نظر خودم آن بیماری نوعی سرطان بود، با مراجعه به پزشکان متخصص و استفاده از قرص و پمادهای متنوع حتی روزانه تزریق سه آمپول نه تنها بیماری درمان نشد، بلکه شدت آن ناچارم کرد که از ادامه تحصیل بازماندم و در ایام ترک تحصیل به

منظور معالجه خود راهی تهران شدم ولی نتیجه‌ای حاصل نگردید تا اینکه در راه سفر در قطار کتاب کهنه‌ی قدیمی، که چکیده‌ای از طب یونان بود به دستم رسید و شروع به مطالعه آن کردم تا به نوع درمان بیماری خویش رسیدم و با درست کردن داروهای ترکیبی به مداوای زخم‌های کهنه خود پرداختم و بعد از آن با مطالعه سایر کُتب یونانی یعنی تألیفات بقراط حکیم پدرطب یونان، هم‌چنین آثار معروف ابن‌سینا و ابن‌زینب که بیماری معنایی ندارد مگر اینکه زمینه‌ی مزاجی بیمار برای شدت گرفتن آن مساعد باشد و زمینه مزاجی بستگی به نوع غذایی دارد که استفاده می‌کنیم، علاوه بر داروی ترکیبی با استفاده از غذا به مداوای بیماران مبتلای به این بیماری پرداختم که از هر ده نفر مراجعه کننده به بنده حداقل هشت نفر آنها در مدت کوتاهی قطع شده‌اند، زیرا به این حقیقت رسیده بودم که بیماری اگرما یکبارگی بیمارانی که فاسد خون می‌باشد که به علت غالب شدن خلط سودا بر بدن بیمار می‌آید و با برطرف کردن این خلط که دارای طبیعت سرد و خشک می‌باشد بیمار به طور قطعی درمان می‌شود زیرا تعادل شیمیایی از دست رفته بدن بیمار، دوباره به دست می‌آید و سلامتی چیزی نیست به جز حفظ تعادل خلط چهارگانه در بدن، از ۳۳۵ سال قبل از میلاد یعنی قریب ۲۳۴۵ سال پیش از سال بعد از تولد بقراط) و بعد از آن به دنبال تحقیقات و نظریات جالینوس و سپس ابن‌سینا فرزند عبدالله اهل بلخ و ستاره اهل بخارا (ایرانی الاصل) که به خوبی پی بردند که بیماری‌ها معلول میکروزیما و میکروزیما معالجه می‌شود به پلاسمایی است که در آن رشد می‌کند و پلاسمای تنها بستگی به نوع غذایی دارد که استفاده می‌کنیم و دیگر هیچ. امروز اینجانب با قاطعیت تمام اعلام می‌کنم اگر انسان‌ها به آن درجه از کمال معرفت و سادگی

برسند که بدانند ساختمان بدنشان به وسیله مصالحتی ساخته می‌شود که با دست خود وارد آسیاب معده می‌کنند هرگز و هرگز بیمار نخواهند شد، مگر اینکه خودشان (خوردن غذاهای فاسد و نامناسب را بر سلامتی ترجیح بدهند). متأسفانه از سال ۱۸۶۰ یعنی بعد از نظریه پاستور مبنی بر اینکه بیماری‌ها معلول میکروبها و میکروبها معلول باکتری‌ها هستند زمینه‌ی مزاجی و عوامل به وجود آورنده آن یعنی غذاها در کل به فراموشی سپرده شده‌اند زیرا که دانشمندان غافل از این اصل مهم، عامل بیماری‌ها را تنها و تنها در باکتری‌ها جستجو می‌کردند و فراموش کردند که خود پاستور به عنوان اولین دانشمند میکروب شناس، با تجربه و آزمایش‌های این نتیجه رسیده بود که جوجه‌ها به هنگام سرماخوردگی عفونی خود را در برابر بیماری سیاه زخم از دست می‌دهند. که اگر ما این نتیجه را به توضیح تعریف و تشریح کنیم به این نتیجه می‌رسیم که بیماری‌های فاسد و جامدی هستند که زمینه کشت پلاسمای احشاء را مهیا می‌سازند، زیرا جوجه‌ها هنگام سرماخوردگی که مصونیت خود را در برابر بیماری سیاه زخم از دست می‌دهند در واقع دچار غلبه خلط بلغم می‌شوند و از طرفی باید بدانیم که بیماری سیاه زخم یک نوع بیماری عفونی می‌باشد. برای این به استناد تجربه‌ی خود پاستور به این نتیجه می‌رسیم که بروز این بیماری عفونی هم بستگی به زمینه‌ی مزاجی و غذاهای به وجود آورنده آن دارد. متأسفانه علیرغم اینکه قریب هشتصد سال اغلب نسخ دارویی کشورهای اروپایی از کتب ابن سینا برداشت شده است و در مدارس عالی و دانشگاههای آنها شفا و قانون تدریس می‌شده است و در خزانه دولت انگلستان از کتب حکیم مؤمن و زکریا نگهداری می‌شود، در وطن و

زادگاه ابن سینا صحبتی از شفا و قانون به میان نمی آید. کتاب قانون در سال ۱۳۰۶ در هندوستان ترجمه شده درحالیکه این امر مهم با ۵۱ سال تأخیر در ایران اتفاق افتاده است. شاید علت این باشد که تا چند سال پیش سرانه دارویی هر نفر هندی یک دلار در سال بود و یک ایرانی ۵ دلار در سال برآورد شده است. به هر حال برمی گردیم به اصل مطلب، و آن، هنگامی که ۳۴ ساله بودم به پادرد شدید در قسمت ماهیچه های گردن پیوسته و مبتلا شدم به طوری که هنگام ایستادن پس از چند دقیقه مالت فاسق که بدن او دچار برق گرفتگی باشد پام خشک و توان ایستادن را از دست می داد. به گونه ای که قادر به نشستن هم نبودم، لذا برای درمان پزشکان متعدد و متخصص، هم چنین درمان کنندگان سنتی مراجعه نمودم تا آنجایی که در یکی از بیمارستانها چنین عنوان شد که به علت بیماری گرفتگی عصب سیاتیک باید مورد عمل جراحی قرارگیرم و پزشک دیگری نظرش این بود که مشکوک به سرطان مغز استخوان می باشم و مهم تر از همه یک پزشک دیگر که از آمریکا فارغ التحصیل شده بود و دارای مدرک تخصصی فوق تخصص قلب و عروق بود نظرش بر این بود که رگهای بزرگ به صورت مادرزادی تنگ بوده و باید با عمل جراحی باز شوند (که پزشک بعد از در پاسخ پرسش منی بر اینکه رگهایی که مادرزادی تنگ بوده اند مورد علت ۳۴ سال بدون مشکل و وظیفه خود را انجام داده اند جوابی نداشت) و بعد از آن برای ادامه درمان به ارتوپدهای شیراز مراجعه کردم و سپس به جراح مغز و اعصاب، که بعد از گرفتن عکس رنگی به من گفتند باید مهره های کمربت در دو نوبت مورد عمل جراحی قرارگیرند، لازم به ذکر است که بعد از تزریق دارو در نخاع یعنی نماینده مغز به منظور گرفتن عکس رنگی آنچنان دچار تهوع و ناهماهنگی عصبی شده بودم که بیماری پادرد

به فراموشی سپرده شد و آن عوارض جانکاه مرا بر آن داشت که خود به فکر چاره و درمان خویش باشم زیرا از طبیبان مدعی نسبت به بازگشت سلامتی ام مأیوس شده بودم که برای درمان، پرسش بزرگی را در سر می‌پروراندم و به دنبال پاسخ می‌گشتم که نهایتاً با انبساط خاطر، نه انقباض فکر، ضمیر ناهشیارم پاسخ مناسب را این چنین عنوان نمود:

کمردرد معنا و مفهومی ندارد مگر کج شدن نهال تن، یعنی به هم تابیدن ستون فقرات و نادرست اتفاق می‌افتد و زمانی به علت یک خبر ناگهانی غیر بله‌آمیز مثل که سلولهای عصبی مغز به علت ظرفیت محدودشان آن را به نمایان خویش یعنی نخاع انتقال می‌دهند که این فشار غیر قابل هضم موجب خروج عصب‌های بین مهره‌ها یعنی دیسک از محل خود می‌گردد، بیشتر اوقات کمردرد خارج شدن واشرهای بدن از جای خود فقط به علت تنبیل شدن و پاره شدن ستون فقرات می‌باشد که نگهدارنده مهره‌های بدن می‌باشند، همان‌طوری که وقتی پلاستر دیواری فرسوده شود آجرهای آن از جای خود خارج و بعضاً زمین‌خوردگی می‌شوند که این مورد بیشتر شامل حسابداران و ماشین‌سازان و سایر افراد پشت میز نشین می‌شود که نرمش‌های لازم جهت تقویت و نگهداری ستون فقرات را انجام نمی‌دهند، اما لازم است بدانیم که هم‌زمان بروز کمردرد به معنای دیسک یا گرفتار شدن عصب‌ها در بین مهره‌ها یا تنگ شدن کانال نخاعی و گندیده شدن یا پر شدن عصب سیاتیک نمی‌باشد بلکه اغلب اوقات بروز درد به طور قطعی به سبب کم‌آبی بدن است و هیچ‌گونه عیبی در ستون فقرات وجود ندارد، علت این است که نتیجه‌ی عکس برداری به عمل آمده از بدن بیمار حکایت از تندرستی او می‌کند ولی واقعیت امر این است که بروز درد نشانه‌ی بیماری است، و حق با بیمار

است که می‌گویند تندرست نیستم و درد دارم، نه با رادیولوژی، زیرا خداوند حس درد را به این دلیل در بدن انسان به وجود آورده که امداد خواه عضو صدمه دیده باشد، و باید بدانیم همانظوری که اگر یک درخت خشک و کم آب را خم کنیم یا تکان بدهیم شکسته می‌شود یا تک برمی‌دارد یک اندام خشک هم به هنگام تکان خوردن دچار درد می‌شود. اصولاً برابر نظریه آقای دکتر باتمانقلیچ بروز درد در بدن به علت ترشح هیستامین می‌باشد و هر جای بدن که آب نباشد هیستامین ترشح می‌شود و در نتیجه می‌آید که در واقع هیستامین با بروز درد یک نوع ندای فریادطلبی برای رفع بیماری و تأمین آب بدن می‌باشد.

حال باید به این نکته توجه داشته باشیم که درخت کج شده یا کم آب یا فرسوده پوشیده از بوم، چگونه باید از حالت پژمردگی نجات داد، آیا با قطع کردن شاخه‌ها از درخت می‌شود به درمان ریشه پرداخت؟ آیا به غیر از آب دادن می‌شود مزاج گرم و خشک طبیعت صفراوی یک نهال را تمییز داد؟ این اثر درجایی مطلوب می‌باشد که درد بیمار به سبب انقباض عضلات باشد و داروهای شل‌کننده در بدن حالت انبساط ایجاد کنند. چسبندگی را از بین ببرند که در اینجا هم استفاده از بخار یعنی حمام خشک و خوردن داروهای گیاهی انبساط بخش، مثل گل‌گاوزبان و بونه از هر چیز دیگر بهتر است، در نهایت اگر نهال تن کج شده باشد بعد از نرم کردن با حمام خشک یعنی بخار گرفتن باید آن را درست کرد و اگر خشک شده است با آب دادن کافی باید آن را تر کرد و اگر پلاستر آن فرسوده شده است باید با نرمش کردن به روش درست آن را تقویت کرد تا از فروپاشی دیوار جلوگیری به عمل آید، و در اینجا لازم است به عرض برسانم که علت دردپا و

ستون فقرات اینجانب در رابطه با عصب سیاتیک یا تنگ شدن سایر رگها و مویرگهای بدن نبوده بلکه به علت تنبل شدن ماهیچه‌های ستون فقرات یعنی نتیجه پشت میز نشینی مستمر و کم آبی بدن رخ داده است زیرا کم آبی بدن که در نتیجه‌ی کم مصرف کردن مایعات و غذاهای خام و زیاد مصرف کردن غذاهای پخته یعنی آتش دیده به وجود می‌آید، باعث تجمع بیش از حد گلوبولهای قرمز در ماهیچه‌ها می‌شود که این تجمع یعنی حالت انقباض، و انقباض یعنی ایجاد درد در ماهیچه‌های سفت شدن که مانع گذر خون به طور طبیعی در بدن می‌شوند و علت این است که هنگام کم‌رود و انقباض عضلات، بیمار دچار تعریق شدید می‌شود زیرا که قلب دارد زور می‌زند یعنی انقباض بیش از حد را بر سر خود وارد می‌کند تا کار پمپاژ خون را در همه سطوح بدن انجام دهد. باید بدانیم که هرگاه شیلنگی آبی که به لوله وصل شده است دچار رسوب زدگی شود و یا گره بخورد کار پمپاژ تلمبه‌ی آب را مانع می‌ازد که اینجا با مصرف غذاهای رسوب‌زدا مثل انواع میوه‌ها، خربزما، پرتقال و انگور می‌توان جرم حجمی خون را پایین آورد و بیعت سفت و گرم خون را به حالت طبیعی خود یعنی گرم و رطوبت‌دار دردتجمع گلوبولهای قرمز را که باعث انسداد شده‌اند بهم زده و بهترین راه، خوردن لیمو شیرین است که بار الکتریسیته‌ی بدن را ایجاد می‌کند و مانع نشست یعنی ته‌نشین شدن مواد زائد بدن در خون می‌شود زیرا معلق ماندن سموم در خون یعنی به حال شناور ماندن آنها از بروز انسداد و سفت شدن خون و ماهیچه‌ها جلوگیری می‌کند و باید بدانیم ورزش که موجب تقویت پمپاژ قلب می‌شود از

اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد، زیرا زندگی یعنی تحرک و سکون یعنی بیماری و نهایتاً مرگ، همانطوری که آب یعنی سرچشمه حیات هم اگر جاری نباشد می‌میرد، درانتها به عرض شما خواننده دوستدار طبیعت و همسفر دل می‌رسانم که اینجانب بیماری کمر درد خویش را با نرمش و آبیاری نهال تن درمان کردم و اینک که قریب ۲۸ سال می‌گذرد علیرغم کارهای اداری و از نام آبرسانی سنگین و برنامه‌های مستمر هفتگی کوهنوردی که حداقل زמן آنها سه ساعت و حداکثر تا چهارده ساعت زمان می‌برد نه تنها هیچ‌گونه درد و عارضه‌ای نشده‌ام بلکه یک‌بار هم احساس بی‌سنگی کرده‌ام زیرا براین عقیده‌ام که اگر موتور بدن درست کار کند، هیچ‌یک از بیماری‌های آن دچار ناهماهنگی و خستگی نمی‌شود و اتومبیل موقعی تا به اندازه کافی از شیب‌های تند را دارد که از سوخت مناسب که به موتور برزی لازم می‌بخشد بهره‌مند شده باشد و سوخت بدن انسان برابر نظام طبیعت باید شامل هفتاد درصد آب و مایعات، و سی درصد غذاهای سالم یعنی طبیعی غیرآلوده به سمومی باشد که با دست‌خوردن وارد آنها می‌سازیم و یا دیگران تهیه می‌کنند و به وسیله تبلیغات فریبنده به خورد ما می‌دهند. از سال ۱۳۶۲ بعد از درمان کمر من با عموماً در ارتباط با بیماری اشاره شده می‌توانم با قاطعیت تمام بگویم که صد نفر بیمار دچار دیسک کمر، آرتروز گردن، گرفتگی عضلات سیاتیک، انقباض عضلات که به اینجانب مراجعه داشته‌اند حداقل نود نفر آنها درمان قطعی شده و به لطف خداوند متعال یک نفر از آنها دچار صدمه‌ای از طرف اینجانب نشده است و لازم است به اطلاع عموم برسانم که اغلب این افراد کسانی هستند که به

وسیله متخصصین مربوطه درمان نشده‌اند و بعضاً نوبت عمل هم گرفته بودند. در نهایت باید به اطلاع برسانم، همانطوری که شما هنگام برق‌کشی منزلتان سیمهای برق را در لوله پولیکا قرار می‌دهید تا به دلیل تکان خوردن ساختمان صدمه نبینند خداوند حکیم نیز تمام عصب‌های بدن (به غیر از عصب‌های صورت و احشاء که مستقیماً از مغز گرفته می‌شوند) را در کانال نخاعی یعنی نماینده مغز قرار داده که به هم خوردن تنظیم این کانال موجب گرفتگی عروق و عدم توزیع درست خون و بروز درد عروقی و متل شدن کار قلب می‌شود.

به دنبال تایید اللوب به دست آمده در ارتباط با درمان ستون فقرات خود و سایر بیماران، نهال امید در سینه‌ام ریشه زد و یقین حاصل کردم با استفاده مستمر و تجربیات حاصله خصوصاً با توکل به خداوند متعالی شد. در بیماری‌های دیگر نیز غالب شد و با گام نهادن در جاده رستی به سعادت و سلامت واقعی رسید، لذا همچنان به مطالعات خود ادامه دادم به امیدی که بتوانم نازاحتی اعصاب و معده خود را که از سال ۱۳۴۸ یعنی قریب ۲۸ سال پیش به آن مبتلا شده بودم و به توفیق پزشکان معالج از خوردن میوه و سبزیجات به علت بروز بیماری‌های حجروم شده بودم درمان کنم. لازم به ذکر است که بعد از صرف غذاهای جامد و پخته هر روز صبح و ظهر از یک قاشق غذاخوری حرکت شده و یک قرص هاضم و یک عدد قرص ۱۰ میلی گرمی لیریموم جهت تسکین اعصاب استفاده نموده و شب‌ها بعد از شام علاوه بر داروهای استفاده شده صبح و ظهر که در شب نیز تکرار می‌شد یک عدد قرص تریپ تیزول ۲۵ میلی گرمی نیز برای بی‌حس

کردن یاخته‌ها و به خواب بردن آنها در شب به غذایم افزوده می‌شد که این روش تا تیرماه ۷۶ یعنی به مدت ۲۸ سال ادامه داشت، ناگه با پیام ضمیر ناهشیار خود آموختم که برای درمان این بیماری و دفع سموم انباشته شده ناشی از مصرف داروهای شیمیایی باید به پاکسازی درون پردازم تا با پاکسازی معده و صفیه پالایشگاه بدن یعنی کبد، محیط درون را برای بنا کردن یاخته‌ها و محکم مهیا سازم زیرا طبیعت هیچ‌گاه بر روی شالوئی نیست ساختمان نو بنا نمی‌کند، وزن اینجانب در تیرماه ۷۶ قریباً ۱۷ کیلو بود یعنی حدود ۱۵ تا ۱۶ کیلو اضافه وزن، و باید این را بپندارم که هیچ‌کس از بیرون جاق یا لاغر نمی‌شود و هر اضافه وزن بدن که هست وزنی مستقیماً بر احشاء یعنی دستگاههای داخلی خطه صاف رخسار و تلمبه متصله آن یعنی قلب اثر مستقیم می‌گذارد، بهتر است در این زمان تر بگویم اگر ما لایه‌های خروج آب چشمه‌ای را اندود کنیم که تراوش آب از چشمه مختل می‌شود و اگر میدان انقباض و انقباض شش و قلب را تنگ‌تر کنیم کار باز و بسته شدن آنها مختل می‌شود و آب کم حجمی و تنبلی قلب و شش می‌شود، لذا اضافه وزن به همین حد در صد باعث اختلال کار احشاء یعنی دستگاههای داخلی بدن می‌شود، سبب این شد که با توکل به خداوند منان و با بکار بستن روش تغذیه آموخته از جلد اول کتاب (به سوی کامیابی) اثر آنتوانس آنتونی رابینز توانستم با روزی ۳ نوبت و هر نوبت ده بار نفس عمیق کشیدن و به کار بردن روش تغذیه سالم، یعنی عدم استفاده همزمان غذاهای حاوی پروتئین و نشاسته و با درست مصرف کردن آب و میوه در مدت یک هفته تمام داروهای شیمیایی

مصرف نکرده را به دور انداخته و در مدت یک ماه با کاهش وزن ۱۵ کیلویی، تمام داروهای انباشته شده ۲۸ ساله درون کالبد خود را از بدن خارج سازم، که با سلامت جسم، سلامتی مغز هم حاصل می‌شود زیرا که مغز ما جزئی از جسم‌مان می‌باشد و بدون شک عقل سالم در بدن سالم است، لذا از شروع پاکسازی بدن یعنی بکار بستن تغذیه سالم برخلاف توصیه پزشکان که مرا در زندان غذاهای پخته محصور کرده بودند به رژیم هفتاد درصد غذای سالم پرداختم زیرا به وسیله مطالعه و به طور خود احساس، این کار را انجام کردم که برخلاف نظریه پزشکان غذاهای خام نه تنها برای معده مضر ندارند بلکه به علت داشتن پتاسیم و خاصیت اسیدی محیط درون خصوصاً خون را قلیایی و موجب رقیق شدن خون و رگ‌ها و تکرار کردن قلب می‌شوند، در صورتی که غذاهای پخته یعنی برده به علت از دست دادن آنزیم‌های مفید، خون را اسیدی و موجب بروز بیماری احشاء خصوصاً معده و کبد می‌شوند، ولی لازم به ذکر می‌دانم که بگویم اثر اعجاز‌انگیز میوه‌ها موقعی شناخته می‌شود که بر روی میوه‌ها صرف آن‌ها را بدانیم یعنی به روشی مصرف شوند که بر روی میوه مانعی نتوانند خود را به محل رودی کوچک یعنی جابه‌جا کرده و جذبشان برسانند، نه اینکه با پُر بودن معده در موتو بدن مانده و با گندشدن عامل بیماری شوند، نتیجه‌ی مواد خام در روی بدن انسان یک موضوع تصویری و تلقینی نمی‌باشد بلکه یک موضوع شیمی حیاتی است زیرا که این یک موضوع خود درک یا خود کشف و خود درمان می‌باشد، که ما با آزمایش کردن در آزمایشگاه معده بهتر از هرکسی به نتیجه آن بعد از مصرف پی برده‌ایم و

اینک شما دوست فهیم می‌توانی اثر اعجاز برانگیز میوه‌ها و غذاهای خام را بر روی بدن خود مورد آزمایش قرار دهی همانطوری که اینجانب بیش از چهارده سال است این آزمایشها را بر روی جسم خود به عمل آورده و به نتیجه بسیار مطلوبی رسیده‌ام و باید این را بدانید که غیر از این هیچ آزمایشگاه دیگری وجود ندارد که پاسخ مطلوب را به شما بدهد، در این آزمایشگاه‌ها که می‌خورید مواد اولیه آزمایشگاه هستند و دیگ معده شما در حالت تریفوژ آزمایشگاه می‌باشد و خوابی که شب می‌بینید و خواب خوب و یا بد شما در هنگام بیدار شدن، هم چنین طعم دهانتان، همه جزئیات آزمایش به عمل آمده می‌باشد که اینجا شما بدون یک در هر یک از اینها چیزی نخواهی برد که طریق درست غذا خوردن کدام است و نوع غذاهایی باهم سازگارند یا با احشاء شما سازگاری دارند و بعد از به نتیجه رسیدن در آزمایشگاه رایگان و صد در صد مطمئن بدن، خودت اصول صحیح غذا خوردن را ادامه دهی، نه بد کنی که در یک کتبی که تحقیقات آن‌ها به وسیله آزمایش کردن بر روی بدن موش و یا خوک و یا خرگوش یا جوجه به عمل آمده است در دانشگاه تدریس می‌شوند، زیرا ما باید این را بپذیریم که در طبیعت بدن انسان با این حیوانات تفاوت فاحشی دارد به همین علت نوع غذاهای مورد استفاده ما با آنها تفاوت دارد. متأسفانه یک آزمایشگاه ۵۰ ساله برای خرید ۵۰ جفت کفش مورد نیاز خود قریب ۵۰ ساعت وقت تلف می‌کند (ولی به جرئت می‌توان گفت که در مورد چگونگی غذا خوردن ۵۰ دقیقه هم اندیشه نکرده است) و باید این را بدانیم که حیوانات در رعایت یک اصل نسبت به

انسان برتری دارند و آن اصل غذاخوردن است زیرا آنها اصول غذاخوردن را به طور صد در صد و غریزی رعایت می‌کنند و ما قریب سی در صد، زیرا ما بر این تصوّریم که زندگی می‌کنیم برای اینکه غذا بخوریم، در صورتی که باید بدانیم غذا می‌خوریم برای اینکه سالم زندگی کنیم و باید بپذیریم که هیچ غذای ناسالمی حافظ سلامتی ما نمی‌باشد، حیوانات به علت شعور فقط می‌دانند که دارند هر غذایی را که شناسند نمی‌خورند مگر جایی که می‌خورند را به آنها تحمیل کرده باشیم زیرا در آنجا اختیار اصحاب غذا را از آنها سلب می‌شود مانند یک زندانی که در زندان حق انتخاب غذا ندارد و ناچار است هر غذایی را که زندانبان به او می‌دهد بخورد تا آنکه تسلیم مرگ نشود، حال می‌خواهم از شما خواننده محترم بپرسم آیا انصافاً شما هم هر غذایی را که نمی‌شناسی یعنی از برکت بی‌خبری نمی‌خوری؟ لازم به ذکر است که بگویم انسانها علاوه بر فطرت از فکرت هم برخوردار هستند به همین دلیل اشرف مخلوقات به شمار می‌آیند، آیا شما که اشرف مخلوقات هستی تا آنجا که از خود پرسیده‌ای که غذاهای فاسد و مسموم کننده‌ی خون کدامند؟ بیخته به چه مواد سمی می‌باشند؟ آیا یکبار فکر کرده‌ای که با خوردن غذاهای ناشناخته استفاده کنی؟ آیا یکبار از خود پرسیده‌ای که چگونه به اینکه جوهر چغندر و نیشکر قرمز می‌باشند چرا رنگ سبز می‌شود؟ سفید است؟ آیا یکبار از خود پرسیده‌ای علت پرحجم بودن و کم وزن بودن کیک‌ها به چه دلیل است؟ آیا یکبار از خود پرسیده‌ای به چه دلیل اگر قند را به مدت چند دقیقه روی زبان خود بگذاری زبانتان گرم و زخمی می‌شود؟ آیا یکبار از خود

پرسیده‌ای چرا گوشت و استخوان مرغ‌های پرورشی سست و نرم است؟ آیا یکبار فکر کرده‌ای که ساختمان بدنت به وسیله چه مصالحی ساخته می‌شود و سوخت آسیاب تن یعنی معده از کجا تأمین می‌گردد و نهایتاً از خود پرسیده‌ای برای چه بیمار می‌شوی و این را می‌دانی که پرسش، کلید پاسخ هاست و بدون پرسش کسی پاسخ نمی‌دهد و اصولاً کسانی به موفقیت‌های بزرگ نایل می‌شوند که پرسش‌های بزرگی را در سر پرورش داده باشند، زیرا ما پرسش کردن به این دنیا آمدم و برای پاسخ دادن به آن دنیا خواهم رفت. سبب این شد که اینجانب با تیزنگری به مدرسه عشق یعنی هیئت و استادش، تجربه‌ی هفت پرسش بزرگ را در سر خود پرورش داده و به طور شبانه روز چه در عالم بیداری چه در خواب خواب به دنبال پاسخ می‌گشتم زیرا که می‌دانستم هیئت و استادش تجربه می‌تواند در یک ساعت به اندازه یک سال دانشگاه رفتن به ما آموزش بدهد به این دلیل که برتری تجربه نسبت به علم مانند برتری عامل است نسبت به عالم چون که عالم بودن بی‌فایده کافی نیست بلکه عمل کردن است که ما را به قله‌های بلند پیرامون می‌رساند، اصولاً علم به تعریف رخدادها می‌پردازد در صورتی که تجربه زاینده‌ی رخدادهاست، هیچ کس با زندانی کردن خودش در عالم و بیم از خطرات نمی‌تواند به موفقیت‌های بزرگ نایل شود، پس از سؤال کردن از بیم اینکه مبدا به پاسخ مناسب نرسید، یک نوع زندانی کردن اندیشه است؛ لذا هرچه کار مهم‌تر باشد مسئولیت بیشتری را می‌طلبد و هر چه مسئولیت بیشتر باشد، خطر افزون‌تر است اما در رسیدن به پاسخ سوال دو راه وجود دارد، یا شما

پاسخ را به وسیله مشاهده از طبیعت می‌گیرید، یا از طریق مکاشفه و به وسیله ضمیر ناهشیار، در هر دو حال برای رسیدن به پاسخ نباید به مغز فشار وارد شود زیرا که خستگی باعث انقباض ۱۸ میلیارد سلولهای مغز که هم گیرندگان و هم فرستندگان پیام‌های عصبی (یعنی رسولان بدن) می‌باشند می‌شود و باید این را بدانیم که در حالت انقباض امکان جذب و تراوش از هر عنصری سلب می‌شود همانطوری که طبیعت، همه‌ی کارها را بدون زدن انجام می‌دهد و هرگاه زور بزنند یا دچار خشم شود عصبی بسیار می‌آورد، مانند بروز زلزله و رخداد آتشفشان و طوفان (غیر از طوفان غیبی)، پس علت این بود که اینجانب همواره هفت سؤال بزرگ را در سه پرسش داده و در هر سه حالت بیداری، خلسه و خواب در جستجوی پاسخ بودم که لازم است بگویم گرفتن جواب در خلسه و خواب نباید موجب تهذیب می‌باشد.

(تب تهذیب ندارم از این جهت که دل از خیلِ مرتاضِ ریاضت طلب مسکین است)

چونکه ما می‌توانیم با جسم خود ذهن را سازیم و با ذهنمان جسم خویش را، زیرا که مغز ما جزئی از جسم است و مانند از طرفی بشر عیناً همان چیزی هست که خودش فکر می‌کند (مغز را به جرئت بگویم که چیزی به نام جسم معنا ندارد و هرچه هست عین ذهن است) اما رسیدن به درجه اعتدال مستلزم این است که هم جسم را بسازیم و هم ذهن را زیرا که در آن شرایط هر یک تکامل بخش دیگری می‌باشد.