@karnil

کارنیل
karnil.com

✓کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی،کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

https://telegram.me/karnil

@karnil

کارنیل
karnil.com

معجزهٔ انگور

پدیدآورنده: خانم دکتر یوتا ناپرانت

مترجم: مهدی نراقی

@karnil
کارنیل

@karnil

کارنیل

معجزهٔ انگور در پیشگیری و درمان بیماریها و سرطان

@karnil

کارنیل

یک مثقال پیشگیری بهتر از یک خروار
درمان است.

«دکتر هاوزر»

@karnil

کارنیل

معجزهٔ انگور

در پیشگیری و درمان سرطان و بیماریهای دیگر

پدیدآورنده: خانم دکتر یوهانا برانت

و

یادنامهٔ دکتر گیلورد هاوزر

نوشتهٔ خانم کولت لافور

مترجم: مهدی نراقی

@karnil

عنوان ویژهٔ اثر: معجزهٔ انگور
پدیدآورنده: خانم دکتر یوهانا برانت
مترجم: مهدی نراقی
ناشر: سازمان انتشارات جاویدان ــ تهران
چاپ اول: ۱۳۶۹
فیلم و زینک: لیتوگرافی آرش
چاپ: چاپخانه علمی
تیراژ: ۸۸۰۰ نسخه

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

@karnil

کارنیل

فهرست

بخش اوّل

معجزهٔ انگور در پیشگیری و درمان بیماریها و سرطان ۱۰

فصل اوّل ــ پیام من برای جهانیان ۱۱

فصل دوم ــ اکتشاف معجزهٔ انگور: ۱۷

دورهٔ پرهیز ۲۰

۹ سال مبارزه برای زندگی ۲۲

چگونه سرطان رشد می‌کند و گسترش می یابد ۲۳

وضعیت وخیم و خطرناک ۲۵

فصل سوم ــ اوّلین درمانهای آزمایشی ۳۳

از سرطان چه می دانید؟ ۳۸

فصل چهارم ــ الفبای رژیم انگور ۴۱

مراحل چهارگانه درمان با انگور ۴۷

فصل پنجم ــ در موضوع سرطان ۶۵

آیا بیمار سرطانی باید بداند که سرطان گرفته است؟ ۷۲

فصل ششم ــ اطلاعات تکمیلی ۷۵

چه مقدار انگور مصرف کنیم؟ ۷۷

ضمادهای انگور ۷۹

حالات حادّ و مزمن ۸۲

چرا باید روزه گرفت ۸۴

@karnil

فصل هفتم ــ آب انگور و رژیم اختصاصی ۸۸
مصرف کشمش ۸۹
فصل هشتم ــ اسرار پیروزی درمان با انگور ۹٤
انگور هم غذاست و هم دوا ۱۰۱
داروی پیوره و کمبود ویتامین ث ۱۰۳
بیماریهای خون ۱۰٤
تسکین و بهبودی سریع درد ۱۰۹
مسائل جنسی ۱۱۰
معالجهٔ کودکان ۱۱۳
مرکز تحقیق و پژوهشهای علمی ۱۱٤
فصل نهم ــ چه باید کرد؟ ۱۱٦
مشورت با پزشک ۱۱۸
روشهای آموزشی و اقدامات پیشگیری ۱۲۱
فصل دهم ــ اقدامات پیشگیری و علّت سرطان ۱۱۳
انگور غذائی بسیار مقوی است ۱۲۵
فصل یازدهم ــ تجزیه انگور طبق آزمایش دکتر کالینز ۱۲۷
توضیحاتی چند دربارهٔ درمان با انگور ۱۱۳
بررسی و راهنمائیهای عملی ۱۳٤
درمان با **یخ** ۱٤۰
درمان کودکان ۱٤٦
عکسهای یوهانا برانت ۱۵۱ ــ ۱۵۲

بخش دوّم

یادنامهٔ دکتر هاوزر ۱۵۳
هاوزر و عکسهایش ۱۸۸

بخش سوم

مشتی از خروار ۱۹۷

@karnil

کارنیل

بسمه تعالی

مقدمه مترجم

سالهاست که برای مطالعه و پژوهش دربارهٔ رژیم های تندرستی از طب طبیعی و پیدا کردن کتابهائی در این زمینه در هر کشوری با کنجکاوی هرچه بیشتر **تلاش و جستجو میکنم.**

در طول سفرهایم به سویس و فرانسه هر سال کتاب «معجزهٔ انگور» را در قفسهٔ کتابخانه ها و کتابفروشیها و فروشگاههای مخصوص محصولات رژیم های تندرستی می بینم 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 دستور نویسندهٔ 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 بدیگران تعلیم داده و کسانیکه طبق روش او عمل کرده اند همان نتیجه را کسب کرده اند.

کتابی که اکنون در دست دارید ترجمه ای 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 کتابهائی که در رشتهٔ بهزیستی و طب طبیعی انتخاب کرده و به ترجمهٔ آن دست زده ام، مورد استقبال و استفادهٔ کامل خوانندگان عزیز فارسی زبان قرار گیرد تا آنان نیز برای پیش گیری 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 می خواهند مطابق راهنمائی و دستورهای این کتاب، رژیم انگور بگیرند از زبان شیخ عطار شاعر معروف ایرانی به آنان خطاب می‌کنم و می‌گویم:

تو پای 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

۱۱۳۶۵ تهران

@karnil
کارنیل

@karnil

کارنیل

بخش اوّل

معجزهٔ انگور در پیشگیری
و
درمان بیماریها و سرطان

@karnil

معجزهٔ 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 دورهٔ زمانی معیّن 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 غذائی 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 غذائی و تنقیهٔ معده باید به رژیم انگور دست زد، دورهٔ رژیم مخصوص انگور برحسب حال و وضع تندرستی بیمار کم یا زیاد می شود.

وقتی رژیم انگور آغاز می شود ممکن است عوارض بیماری شدّت یابد که این خود نشانهٔ جابجا شدن و دفع و خروج سموم از بدن است که تن را بسوی شفا و تندرستی هدایت می‌کند. در تمام دنیا، بیماران زیادی هستند که با پیروی از رژیم انگور طبق دستورها و توصیه های یوهانا برانت[1] نه تنها تندرستی خود را بازیافته اند، بلکه لذت تازه‌ای نیز از زندگی احساس کرده اند که نتیجهٔ درمان با انگور است. اینک کتاب خانم یوهانابرانت و دستورها و توصیه هایش را در بارهٔ درمان بیماریها با انگور می خوانیم.

---

1. Johanna Brandt

@karnil
کارنیل

فصل اول

پیام من برای جهانیان

نیمهٔ فصل زمستان بود که خانه‌ام 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، غمزده و اندوهناک بنظر می رسید. با قلبی اندوهگین و شکسته به چهرهٔ فرزندانم می نگریستم که مرا در انجام این مسافرت کمک می‌کردند و با خود می اندیشیدم که چه موقع دوباره آنها را خواهم دید؟ البته قیافهٔ شوهرم در میان آنان نبود زیرا برای انجام کارهای کلیسایمان به آنجا رفته بود.

آن روز، چهارم ژوئیهٔ سالروز استقلال آمریکابود. ولی سفر من در این روز کاملاً تصادفی بود. من در شهرهای «بلوم‌فون تاین» و «کاپ» واقع در آفریقای جنوبی کنفرانسهائی داشتم و به همین خاطر این روز را برای سفرم تعیین کرده بودند و می بایست پس از انجام کنفرانسها به مقصد انگلستان سوار کشتی می شدم.

@karnil

من در چشم انداز خود دنیای پرشکوهی می دیدم که به کمک و همیاری انسانهای خوب، جامعهٔ بشری را که در محاصرهٔ 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 تازهٔ 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!

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

«به یاری خدا بر تأثیر سوء اوضاع 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[1] 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 ــ کوه تابل کوه بلندی است که در شهر کاپ در آفریقای جنوبی واقع شده است. (مترجم).

@karnil
کارنیل

پیش‌آمدهای ناگوار و بدبیاری‌های بعدی همهٔ 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 اوّلی که در آمریکا بودم شرایط از هر حیث برایم سخت و مشکل بود و برخلاف امید و انتظارم متوجه شدم مقرّرات نظام امور پزشکی در آمریکا در نهایت خشونت و بیرحمی اجرا می شود و قوانین آنجا به آسانی اجازه نمی دهد که طرح درمان امراض با رژیم انگور را درمورد بیماران عملی سازم ونتایج مؤثّرش رانشان دهم و اثرات مثبت آن را ثابت کنم!

چون من تبعهٔ کشور دیگری بودم و در نتیجه تابع قوانین کشور خود، ابداً 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 مبارزهٔ 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 شخصیّت‌های پزشکی زیادی چه از طریق مکاتبه و چه ملاقات حضوری تماس گرفتم، تا توانستم به انجمن‌ها و اجتماعات مهمّ آنان وارد شوم. در این انجمن‌ها و اجتماعات کنفرانسهای

@karnil
کارنیل

خصوصی بسیاری دادم که باعث روابط گرانبهائی برای من شد.

فعالیت اصلی من در این زمان نوشتن بود و هر روز، به روزنامه ها و مجلات و مسؤولان مؤسسات تندرستی و بهزیستی، کشیشهای کلیساهای مختلف و بالاخره به پزشکانی که بیشتر برای مبارزه با سرطان می‌کوشیدند نامه می نوشتم و روش جدید خود را در درمان سرطان و بیماریهای دیگر بوسیلهٔ انگور شرح می دادم.

این اقدامات اوّلیهٔ من، موفقیّت چندانی کسب نکرد، ماهها گذشت بدون اینکه جواب موافقی دریافت کنم.

دو سال قبل از مسافرتم هنگامیکه در کاپ سخنرانی داشتم، با خانمی آمریکائی آشنا شدم که دربارهٔ روشهای گوناگون معالجهٔ 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 خانهٔ خود که در حومهٔ نیویورک در «لانگ آیلند» بود پذیرفت و با پذیرائی گرم او روبرو گشتم. در همان حال بود که این ضرب المثل بیادم آمد: «خداوند برای پرندهٔ کور لانه می سازد.»

من در غربت وطن همیشه کلید این خانه را در جیب دارم و آنجا پناهگاه همیشگی من است. البتّه آنهائیکه می دانند درد وطن چیست می توانند احساسات مرا درک کنند.

@karnil
کارنیل

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 می آمد، در عالم خیال مرا واله و شیدای خود می ساخت 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 معرّفی نامه هایی که با خودم داشتم نامه‌ای بعنوان دکتر بندیکت لاست[1] 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 مجلهٔ 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 دقّت سخنان مرا شنید و مرا دعوت کرد که حکایت اکتشاف خود را برای مجلهٔ او بنویسم.

آنچه توجّه ماک فادن را به من جلب کرد صداقت من در گفتارم بود. من به او گفتم حاضرم برای تأئید گفتارم تن به عمل جراحی دهم تا جرّاحان، بدن مرا بشکافند و آثار غدّهٔ بدخیم را مشاهده کنند زیرا همیشه معتقد بودم که غدهٔ بدخیمی که در درون من، مرا سالها آزار و رنج می داد حتماً آثارش بازمانده است.

1. Dr. Benedict Lust

@karnil
کارنیل

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

@karnil
کارنیل

فصل دوم
اکتشاف معجزهٔ انگور

در قسمت مقالات مستند ایونینگ گرافیک چاپ نیویورک مورخ ۲۱ ژانویه ۱۹۲۸ مقالهٔ من با این جملات چاپ و منتشر شد:

«یوهانا برانت» این چنین گزارش می دهد:

من به سال ۱۸۷۶ در قلب افریقای جنوبی بدنیا آمدم، اکنون پنجاه سال دارم، پدران و پدر پدران من مثل بیشتر مردم افریقای جنوبی در آن زمان تقریباً با گوشت شکار تغذیه می‌کردند.

من نمی دانم همین گوشتخوارگی علت توسعه و پیشرفت بیماری سرطان در میهن من بوده است، یا نه؟ زیرا در خانوادهٔ 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 می‌کنند سرطان ارثی نیست، شاید این ادعا درست باشد ولی عللی که بدن را برای ابتلاء به این بیماری مستعد می‌سازد، عللی که در بدن مادرم وجود داشت می تواند در بدن من هم وجود داشته باشد و در این مورد فرضیهٔ وراثت در سرایت سرطان غیر

@karnil

منطقی بنظر نمی رسد.

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

بعد از واقعهٔ غم انگیز مرگ مادرم که ضربهٔ 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 می‌کردم دردی جانگزا گوشهٔ 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 می‌کردم تاب مقاومتم تمام شده است و سرطان وسیلهٔ رهائی من خواهد شد و به خود می‌گفتم ای مرگ بیا و از دست زندگی راحتم کن... روزی از همان روزهای دردناک و سخت زندگی ام یکی از دوستان نزدیک، شوهرم را ملاقات کرده و از حال من جویا شد، شوهرم در جواب گفت: از حال زنم 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 وسیلهٔ 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؟

برنامهٔ عمل من به دقّت طرح ریزی شده بود. من، به هر آنچه باعث طولانی شدن عمر من می شد دست رد می‌گذاشتم و هیچگونه

@karnil

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

در این زمان کتاب کوچکی به دستم رسید که عنوان آن «درمان با پرهیز» نام داشت که اپتون سینکلر[1] نوشته بود، مطالب آن مرا جلب کرد و امید تازه‌ای برای رهائی از درد و رنج، سراپای وجودم را در بر گرفت.

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

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

1. Upton Sinclair

@karnil

کارنیل

دورهٔ روزه و پرهیز

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

من دورهٔ روزه‌داری را بصورت درسی مجّانی به دیگران می آموختم، زیرا هر کس می توانست با نظارت من روزه بگیرد.

از روزه‌داری تجربهٔ 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 روزه‌داری شخصاً هیچ نتیجه‌ای نگرفتم. بررسی روش درمان و پرهیز، مرا به انجام اقدامات دیگری رهبری کرد. چون خانهٔ ما کتابخانهٔ مفصلی داشت و در قفسه‌های آن بهترین کتابها و مجلات در بارهٔ درمان با مالش رگها[1]، معالجه با آبهای معدنی آلمان، حمام آفتاب سویس، درمان با میوه‌ها به طریقهٔ روسی و پژوهشها و تحقیقات شرقی در بارهٔ معالجهٔ امراض با تنفس عمیق بچشم

---

1. Chiropratique

@karnil
کارنیل

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 خانواده‌ام که با همهٔ وجود می خواستند قوی و زورمند شوند، نیز خود عاملی بود بر شعله‌ور ساختن این آتش.

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

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

روزها را با ورزشهای مخصوص ستون فقرات آغاز می‌کردیم و در هوای آزاد می خوابیدیم و پول خود را برای یک روش درمان طبیعی خرج می‌کردیم 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 نامه‌ای که از سراسر کشور به من می رسید جواب می دادم ولی با این همه در مورد شخص خودم احساس می‌کردم که این نوع درمان جوابگو نیست.

@karnil

کارنیل

۹ سال مبارزه برای زندگی

مبارزهٔ 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 درآمدم.و در این روش روزه‌داری که کمی عادی نبود سلولهای سرطانی بی غذا می ماندند و تومور سرطانی در معده‌ام کوچک می شد وتحلیل می رفت، زیرا هر بار که روزه می‌گرفتم و دائره را بر رشد سلولها تنگ می‌کردم در حقیقت غدهٔ 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.

@karnil
کارنیل

چگونه سرطان رشد می‌کند و گسترش می‌یابد؟

من نمی دانستم سرطان چگونه در تن من چنگ انداخته ولی می دانستم روزه گرفتن برخلاف تصور غلط دیگران تن را به تحلیل نمی‌کشد بلکه سموم انباشتهٔ بدن را می سوزاند و سبب می شود به غدهٔ سرطانی غذا نرسد.

در این مورد هیچکس قادر به راهنمائیم نبود ولی شخصاً دربارهٔ خودم این موضوع را بارها تجربه کرده بودم و هر روز چیز تازه‌ای می آموختم.

از چیزهائی که آموخته بودم یکی این بود که سرطان از غذاهای حیوانی تغذیه می‌کند و رشد می یابد و هرقدر این غذاهای حیوانی مانده‌تر و کهنه‌تر و ناخالص‌تر باشد بهتر به سلولهای سرطانی غذا می رسانند.

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

@karnil
کارنیل

از مدّتی به این طرف من به زحمت نفس می‌کشیدم و حتی گاهی خون بالا می‌آوردم! در اوت ۱۹۲۰ شبی دچار دل‌بهم‌خوردگی و شکم‌روی شدم که دردهای غیرقابل تحملی به همراه داشت. صبح همان شب، مقداری خون که نیمه بسته بود استفراغ کردم.

@karnil
کارنیل

وضعیت وخیم و خطرناک

در این حالت، وضع مزاجی من رو به وخامت نهاد و به مرحلهٔ خطرناکی رسید بطوریکه فکر می‌کردم خواهم مرد و همه‌اش به فکر لحظهٔ مرگ و عواقب آن بودم و این موضوع ناراحتم 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 نامه‌هائی 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 رشتهٔ تحریر درآورم و در این مورد به دیگران بیش از خودم می اندیشیدم و می خواستم آنان را به اثر قطعی درمان طبیعی مطمئن سازم و از شرّ بیماری نجات بخشم. در طول روزه داری ام برای اولین بار شاهد عارضهٔ ناراحت کننده‌ای بودم و آن خون هضم شده در معده و روده‌ها بود که پزشکان در طب به آن «تفالهٔ قهوه»[1] نام نهاده‌اند و بعد از تنقیه در فضولات امعاء دیده

---

1. Marc de Café.

@karnil
کارنیل

می شد. و آنچه مرا به تعجب وامی‌داشت این بود که وقتی روزه نمی‌گرفتم و غذاهای معمولی را می خوردم دوباره چاق می شدم.

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

در این مقوله از جنبهٔ فکری و روحی شفای روزه چیزی نگفته‌ام، 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. روحیهٔ امیدوار و محکم و شکست‌ناپذیری در من بوجود آمد و راهنمائی وجدان پاکم را پذیرفتم.

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

@karnil

دوباره از غدهٔ تو عکسبرداری کنم و من از اظهار علاقهٔ او دلگرم شدم. و دوباره در ماه دسامبر سه هفته روزه گرفتم و در این مدت روزه‌داری فقط آب خالص می نوشیدم و در آفتاب صبحگاهی استراحت می‌کردم و می خوابیدم، ودرطول شش ماه به تناوب روزه می‌گرفتم. 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 می‌کشم 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 روزه‌داری ادامه دادم و به تناوب از رژیمهای گوناگون پیروی کردم.

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

این کشف وقتی ارزش والائی خواهد داشت که بطور تفصیل بررسی شود. بنابر این اکنون من از شورای پزشکان درخواست می‌کنم یک عمل **جرّاحی با کنترل** دربارهٔ من انجام دهند. وخامت هر

@karnil
کارنیل

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

روشی که می‌تواند سرطان را درمان کند، تمام بیماریهای دیگر را درمان می‌کند و بعلاوه می‌تواند از سرطان و بیماریهای دیگر پیشگیری کند.

در زمانی که من روی خودم آزمایش می‌کردم اغلب فکر نومیدانه‌ای به من دست می‌داد و آن فکر این بود: کسانی که چنین معالجهٔ سخت و شدیدی را تحمل کنند کم هستند. ولی من امیدوارم نتایج کلی تجارب و آزمایشهای من مورد توجه همهٔ مردم قرار گیرد.

شاید ضرورتی نداشته باشد که دیگران مدتی طولانی روزه بگیرند و اشتباهات مرا در نتیجهٔ تجربه‌هایم تکرار کنند.

سیستم درمانی ما بطور کلی با کشف رژیم غذائی تغییرات زیادی یافته است و وقتی بیماری این روش درمانی را انتخاب می‌کند و برای معالجهٔ بیماری خویش بکار می‌بندد، طبیعت بطور پنهانی تمام بدنش را ترمیم و جوان کرده و نوسازی می‌کند.

با این روش معالجه، قوای انسانی تقویت می‌شود، چشمهای تار درخشان می‌شوند و موهای تیره دوباره برّاق می‌گردند و صدای خفه و نومید تبدیل به آهنگی امید بخش و پرجاذبه می‌گردد و رنگ چهره باز و روشن می‌شود. من دیده‌ام که دندانهای لق، بعد از این درمان محکم می‌شوند و لثه‌ها سفت شده و دیگر خونریزی نمی‌کنند.

من به چشم خود دیده‌ام که بعد از این درمان، پیران جوان

@karnil
کارنیل

می شوند و جوانان بطور چشمگیری با نشاط و شاداب می‌گردند.

در کشف تازه‌ای 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 می‌کنم زیرا بشارت تازه و خبری نو برای آنان دربر دارد.

* * *

این مقاله توجه مردم را جلب کرد و رشتهٔ امیدواری مرا محکم نمود و از آن پس سیل نامه ها و دیدارها بود که مرا در خود غرق کردند و نتایج غیر مترقبه‌ای ببارآوردند. کارپیروزمندانهٔ من از صبح شنبه‌ای آغاز شد که بخاطر انتشار این مقاله، خبرنگاران را به ناهار ساده‌ای در هتلم 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 عقیدهٔ 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 باز گردم.من به آنها می‌گفتم 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 نظریّاتشان 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 مقالهٔ مرا در مجلهٔ ایونینگ گرافیک خوانده است و حال آنکه چند ساعتی

@karnil

بیش از انتشار مقالهٔ من در مجله نگذشته بود و من فکر کردم که او به مبارزه‌طلبی من آمده و میخواهد مرا عمل کند و جای زخمهای سرطانی بهبود یافتهٔ مرا معاینه کند.

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

بعدها پی بردم که این جرّاح مهربان و دقیق عضو بسیار معروف محافل پزشکی است و وقتی من نامه‌های زیادی در بارهٔ 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 شکمم را شکافته و بهبود زخم سرطانی را ببیند من رسماً پیشنهاد خود را پس گرفتم.

از هنگامیکه مقالهٔ من در بارهٔ درمان سرطان با رژیم انگور منتشر شد وسیلهٔ دیگر و بهتری برای ارائه تأثیر کامل کشف من بدست آمد و آن این بود که بیماران سرطانی دیگری که با روش درمانی من معالجه شدند نظریهٔ مرا در این باره به اثبات رساندند.

بیماران سرطانی دعوتهای گوناگون و پی درپی ازمن می‌کردندومرا به کمک می طلبیدند که نمی شد آن را نادیده گرفت و چون قوانین امریکا طریقه و روش معالجه‌ای را که فاش می‌کردم منع نمی‌کرد من

@karnil
کارنیل

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. نتیجهٔ این کار، سبب شد کسانی که با پیروی از روش من خود را درمان می‌کردند بهبودی خود را برای دوستان و خویشاوندان خود شرح می دادند و آنها هم برای دیگران نقل می‌کردند در نتیجه روش درمان طبیعی من تعمیم یافت و طرفداران جدّی بسیاری پیدا کرد.

خبرنگاران روزنامه ها و مجلات بسیاری از سراسر دنیا در موضوع «درمان با انگور» اطلاعات مشروح و تفصیلی می خواستند که در آغاز، کپی ماشین شدهٔ آن را می فرستادم و چون درخواستها افزایش یافت آن را بصورت آگهی در چهار صفحه تهیه کردم و فرستادم که چهار بار در تیراژ زیادی تجدیدچاپ شد و بسیاری از روزنامه ها 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 می شد شهرت بسیاری یافت و مشهور خاص و عام گردید. وقتی ضرورت پیدا کرد که منشی داشته باشم تا بتوانم نامه های بسیاری که از سراسر دنیا می رسید 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 می آیند 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

@karnil
کارنیل

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 بارهٔ بیماران سرطانی خود تجربه و آزمایش کنند و البته این معالجات آزمایشی از جانب ما مجانی بود.

@karnil
کارنیل

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 مرحلهٔ 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 گذشتهٔ خود بیفکنیم.

در موقعی که لازم باشد پزشکان ما از نظر پزشکی صحبت خواهند کرد و عقیدهٔ خود را خواهند گفت. تمام کسانی که این درمانهای آزمایشی را دربارهٔ 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

@karnil

شدند. بدین ترتیب بیمارانی را به ما معرفی می‌کردند و می سپردند که سرطان آنها به آخرین مرحلهٔ 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 می شدند این نوع درمان را در بارهٔ 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 بارهٔ 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 مرحلهٔ 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 عُصِعُصْ[1] او را برداشته بودند! یکی از پزشکان به او گفته بود با این عمل دیگر نمی تواند بطور طبیعی بنشیند و هیچ چیزی نمی تواند درد تحمل ناپذیر ستون فقرات او را آرام سازد!

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

---

۱ ــ نام این استخوان به فرانسه LE COCCYX است و آخرین استخوان ستون مهره های LE COCCYX کمر است که به آن استخوان دنبالچه هم می‌گویند. ــ م.

@karnil

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

این زن که از مرگ پیش‌رس رسته بود شاهد زنده‌ای بر خواص معجزه‌آسای 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[1] که سنّ متوسطی داشت و مادر خانوادهٔ پرجمعیتی بود وقتی برای اولین بار او را معاینه کردم بیماری او (سرطان معده و روده ها) در آخرین مرحلهٔ پیشرفت بود، او روز و شبً استفراغ می‌کرد و در این حالت عاقلانه نبود به او مسهلی داده شود و از طرفی عشق و علاقه‌ای 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 دربارهٔ 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 درجهٔ ضعف و بیحالی او بجائی رسید که دیگر نمی توانست

---

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

@karnil
کارنیل

سرپا بایستد.

این مبارزهٔ 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 جائی 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 کنندهٔ آب آوردگی را در او ندیدم و شگفت‌انگیز بود که تودهٔ سختی که در رودهٔ بزرگ پائین جمع شده بود از بین رفت و بعد از آن هیچ چیز ناهنجاری احساس نشد و معدهٔ 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 توانست یک لیوان آب انگور بنوشد هر ده یا پانزده دقیقه یک قاشق آب انگور به او می خورانیدند و به این ترتیب در موقع بحران شدید بیماری، این غذای شفابخش به او نیرو و توان مبارزه با بیماری را می بخشید و هنگام معالجهٔ اویقین داشتم که برای

@karnil

درمان او روش دیگری وجود ندارد تا او را از مرگ نجات بخشد. به همان اندازه که او نیرو می‌گرفت، می توانست آب انگور را با لیوان بنوشد و رفته رفته میوه های 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 خامهٔ ترش[1] بخورد و برای آشامیدنی هم دوغ کم چربی را بنوشد.[2]

بنظر می رسد 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 می شوند و بعد از آن زخمهای درونی التیام می یابند.

---

1. Créme aigre

۲ ــ دوغ کم‌چربی 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 می دهند تا کرهٔ آن جدا شود، در یکی از تابستانها که به دیدن کوهرنگ رفته بودم بختیاریها گله های گوسفند خود را برای چرا آورده بودند و در همانجا کره درست می‌کردند و دوغ آن‌را مجاناً به کسانی که آنجا آمده بودند تعارف می‌کردند. ــ م.

@karnil
کارنیل

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 معجزهٔ انگور شفا یافته اید؟

و من جواب می دهم با اشعهٔ ایکس در بیمارستان ژوهانسبورک از من معاینهٔ پزشکی بعمل آوردند و وجود آن را مقامات صلاحیتدار پزشکی تأئید 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 بهَ همان اندازه که این خانم بیمار از بیماری شفا می یافت و اشتها پیدا می‌کرد باید صورتهای غذائی کامل و سرشاری از خوراکیها آماده ساخت که او بتواند از آن استفاده کند.

در موارد دیگر، آزمایشهائی 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 بواسطهٔ رژیم انگور، سموم از بدن خارج می شود زخمها هنوز بازند و در دفعات

@karnil

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 دیر باور 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 می داد و باید آن را هم جراحی کرده و برمی داشتند و بعلاوه از محل عمل پستان اولش هم از جای جرّاحی چرک تراوش می‌کرد.دیدن این عوارض وخیم قلب مرا بسختی به درد آورد و به فکر نجات او برآمدم و رژیم انگور را در بارهٔ او به اجرا درآوردم و چندین هفته بعد وضع بکلی عوض شد و قضیّه بکلّی دگرگون گردید. بدین ترتیب، زمانی که بیمار رژیم انگور گرفته بود ورم سینه بطور محسوسی کم می شد. رنگ قرمز تندی که زشت می نمود جای خود را رفته رفته به لکه های گلی کمرنگی تغییر می داد.جای زخمها بنوبهٔ خود تغییر نامحسوسی داشت؛کمتر چرک می‌کرد و رو به بهبود بود.

بیمار خسته بود ولی بردباری نشان می داد و خود را با جرئت و شجاعت می دید و برای مشورت پزشکی پیش من می آمد تا او را معاینه کنم. شوهرش به من می‌گفت:

این ضمادهای آب انگور آثار معجزه آسائی دارند.

این نتایج از سادگی روش معالجه بدست می آید زیرا راهنمائیها

@karnil
کارنیل

ساده و وسائل درمان هم ساده و در دسترس همه است،بنابراین هرکس می تواند 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 می بینند اعتقاد پیدا می‌کنند که وقتی به سادگی و آسانی میتوان به این ترتیب بیماریها را درمان کرد، دیگر احتیاجی به وسائل 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 می ریزید آن را رقیق کنید.

@karnil
کارنیل

فصل چهارم

الفبای رژیم انگور

دستورهای لازم برای درمان بیماریها با انگور

رژیم انگوررا چگونه باید شروع کرد؟

۱. برای اینکه دستگاه 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 غذائی کوتاه مدت، از پی آمدهای ناگوار جلوگیری خواهد شد، معده تا درجه ای از سموم و تخمیرات غذائی پاک خواهد شد و به این ترتیب وقتی رژیم انگور گرفته شد بخوبی تأثیر نیکوی خود را خواهد بخشید.

@karnil

این روزه و پرهیز غذائی ضرورت بسیار دارد مخصوصاً بیمارانی که عادت به بلعیدن قرص و دواهای گوناگون داشته اند و به این ترتیب دستگاه بدن خود را انباشته از این مواد کرده اند 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 غذائی مقدماتی، این مزیت را دارد که بیمار پس از اینکه روزه گرفت میل و اشتهای زیادی به انگور پیدا می‌کند. در مواردی که اختلالات شدید معدی در بیماران پیدا شود توصیه می شود 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 خوشه های انگور را با آب بشویید،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 پاشیده اند پاک شود.

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

@karnil
کارنیل

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 روده ها 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 منحصراً 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 می توانید از انگور قرمز، سفید، سبز، یاقوتی، یا بنفش و سیاهرنگ استفاده کنید.

در انتخاب خوشه های انگور، خوشه هائی را انتخاب کنید که دانه های انگور بهم فشرده و تنگِ هم جای گرفته باشد.

انگورهای بی دانه (عسگری) یکی از انواع ممتاز انگور است که می توانید 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

@karnil
کارنیل

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) ویا ترش را ترجیح می دهند 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، قوهٔ هاضمه و اشتغالات کسی دارد که می خواهد رژیم انگور بگیرد.**ولی در هر صورت و برای هرکس 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 رفته‌رفته به دوبرابر آن برسد یعنی شصت تا دویست گرم شود.**

مدتی که گذشت می توانید مقدار مصرف انگور را به چهارصد و پنجاه گرم انگور در هر وعده غذا برسانید و حداقل هر روز باید نیم کیلو انگور بخورید ولی حداکثر مقدار مصرف روزانهٔ انگور نباید از دو کیلو تجاوز کند.

بیمارانی که رژیم انگور گرفته اند و مقدار زیادی انگور می خورند باید فواصل وعده های 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 بقیهٔ آن را بمکند و پوستش را از دهان خارج سازند زیرا این

@karnil
کارنیل

قاعده و اصل تغییرناپذیری 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 روزهٔ کوتاه مدت گرفت تا آن سموم برطرف گردد و در دورهٔ 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 می‌گویند بستگان و افراد خانواده بیمار به زور بیمار بیچاره را مجبور به بلعیدن انگور می‌کنند این کار ــ یعنی مجبور کردن بیمار به خوردن انگور ــ 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 نشده‌اند احساس ضعف و ناتوانی می‌کند 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.

@karnil

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

@karnil
کارنیل

مراحل چهارگانهٔ 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 غذائی خودداری کند.

مرحلهٔ اول ــ درمان با انگور

در هر مورد وقتی رژیم انگور می‌گیرید 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

@karnil

وقت لازم دارد تا معده و روده‌ها انبار سموم خود را خالی کنند واغلب در این دوره است که عوارض نگران کننده‌ای ظاهر می شود زیرا طبیعت چیزی ناقص نمی سازد و بر پایه های بی بنیان تجدید بنا نمی‌کند.

تصفیه تمام قسمتهای دستگاه بدن باید کامل شود تا یاخته های سالم بتوانند بوجود آیند.من فکر می‌کنم که در اینجا باید به عارضهٔ لاغری چشمگیری که دردوران رژیم انگورپیدا می‌شود اشاره‌ای بکنم و این موضوع بقدری مهم است که در جای دیگری که مربوط به معالجهٔ 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 دستگاه 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 می شود و کل دستگاه بدن جریان طبیعی خود را ادامه می دهد. در این زمان که دو هفته یا دو ماه از گرفتن رژیم انگور سپری شده است به مرحلهٔ دوم می رسیم.

مرحلهٔ دوم ــ برنامه غذایی روزانه

در مرحلهٔ دوم باید در برنامهٔ غذای روزانهٔ 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 منحصراً و همیشه با انگور زندگی کند.

@karnil

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

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

انگور، پایهٔ تغذیهٔ ماست و باید در اولین غذای صبحانهٔ خود که ساعت هشت است به مصرف آن ادامه دهیم و در طی روز هم بجای انگور، میوه های دیگری را مصرف کنیم.

در انتخاب میوه ها، تنوع زیادی هست، یک قاچ خربزه، یک پرتقال، یک گریپ فرویت، یک سیب، یک هلوی رسیده و آبدار شیرین، توت فرنگی قرمز رسیده، زردآلوهای رسیدهٔ طلائی رنگ، همهٔ این میوه ها اشتها انگیز است و بیماری که رژیم انگور گرفته است می تواند میوه های دیگری را نیز انتخاب کند.

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

چند روز که گذشت می توانید یک لیوان دوغ تازه یا ماست یا

۱ــ درجین ترجمهٔ این اثر، کتاب تاریخ غلامحسین افضل الملک را می خواندم که بیشتروقایع ←

@karnil

پنیر تازه را بـه غذای شب (شام) بیـفزائید؛ بیمارانی که شیر را دوست ندارنـد مـی تواننـد بـجای آن یـک مـوز رسیده را تـکـه‌تکـه کـرده و با

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

در جلگهٔ لار به یکی از سیاه‌چادرها 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 ظرافتهای بی معنی را کنار گذارم و به غذاهای طبیعی پردازم. از اسب پیاده شده، با رفیقی به چادر پشمی و سیاه‌رنگی ورود کردیم. زنان و مردان ایل پیش آمدند و چون دانستند که اهل اردو هستیم، احترام کردند ما گفتیم: «ناهاری 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 بچه‌ای را در کنار چادر خوابانیده‌اند که رنگ و رویش زرد است و بیهوش افتاده و علائم تب و نوبه در او هویدا است. من رفت کرده نزد آن بچه رفتم و به مادر و پدرش گفتم: «چرا به حال این بچه مواظب نشده‌اید که اینطور نوبه کرده و ناخوش شده است؟ من به شما گنه گنه می دهم که به او بدهید تا خوب بشود!» و دستورالعملی در حفظ صحت او گفتم، که از آن قرار رفتار نماید و بسی نصیحت‌ها در این باب گفتم که از حفظ صحت سستی نورزند.

آنها ابداً این سخنان را گوش نداده، گفتند: «ما این دواها را نخوریم و علّت ناخوشی این بچه را می دانیم. چند روز است که ما دوغ نگرفته و مشگ نزده‌ایم و به این بچه دوغ نداده‌ایم؛ 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 می‌گردید. من از این حال تعجب کرده و از این غرایب در عمر خود بسیار دیده‌ام. ــ م.

@karnil

میوه های دیگر مخلوط نموده و مصرف کنند.

یک هفته یا ده روز که گذشت یکی از دو غذا را باید از میوه های 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 ۱٤: دوغ یا پنیر تازه.

ساعت ۱٦: انگور.

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

ساعت ۲۰: انگور.

از ساعت ۲۰ ببعد بعضی بیماران به خوراکیهای خوشمزه اظهار علاقه می‌کنند و از میوه های شیرین خسته می شوند 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 خوراکیهائی که در بالا، در اوقات مختلف تعیین کردیم مصرف کنند.

در این رژیم، می توانید 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 ادامهٔ رژیم انگور در مرحلهٔ دوم است.

مرحلهٔ سوم ــ رژیم خامخواری

در رژیم خامخواری هر خوردنی بصورت خام و نپخته مصرف

@karnil
کارنیل

می شود، مثل سبزیهای خام، سالادها، میوه ها، گردو و فندق و بادام، اقسام انگور، خرما، انجیر و میوه های 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 ومیوه های دیگر را بعنوان صبحانه صرف کنید ولی بجای دوغ یا میوه برای صبحانه می توانید سالاد و سبزیهای خام را که مقوی است بخورید و باید تعداد دفعات مصرف غذا را تقلیل دهید زیرا هضم سبزیهای خام زمان بیشتری می طلبد و باید از پرکردن شکم خودداری کرد. بعضی اشخاص وقتی تقریباً تمام سبزیها را خام می خورند از قبیل نخود سبز، لوبیای سبز، کرفس، گوجه فرنگی، خیار، کاهو، گل کلم، کلم برگ، هویج رنده شده، چغندر، پیاز و پیازچه، برگهای لطیف اسفناج، در تعجب و شگفتی می افتند و بطور مطبوعی غافلگیر می شوند. بعد از رژیم سبک میوه ها، کار عاقلانه این است که خیلی زود تمام سبزیهای خام مختلف را مصرف نکرد.و باید دو یا سه تا از سبزیهائی را که در بالا نام بردیم و شمردیم انتخاب کرده و آن را اساس تهیهٔ سالاد سبزیها قرار داد.

تهیهٔ سالاد سبزیها خود یک هنر است و ظرافت خاصی را می طلبد، 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 ادویهٔ معطر استفاده کنید.

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

@karnil

بیمارانی که عادت کرده‌اند گوشت بخورند میل دارند غذائی پرقوت بخورند،در این مورد مخالفتی نیست که آنان به سالاد خود موادی مطبوع و خوشمزه اضافه کنند مثل اینکه گردو را ریزریز کنند، پنیر را رنده کنند، کمی خامهٔ ترش به آن اضافه کنند و به سالاد سبزیها آن را بیفزایند و یا سس سالاد را سس مایونزی که در خانه تهیه کرده‌اند و مواد ترکیبی آن تخم‌مرغ تازه، آب لیمو و روغن زیتون باشد مصرف کنند.

گاهی نیز یک تخم‌مرغ سفت آب‌پز را ریزریز کرده و به سالاد سبزیها اضافه کنند.

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

غذای شب باید از ماست یا میوه‌ها یا غذائی که از موز له شده مخلوط با خامهٔ ترش است مصرف شود.

بیمارانی که رژیم انگور گرفته‌اند همچنین می‌توانند یک لیوان آب میوه را قبل از اینکه به بستر خواب بروند بنوشند.

میوه‌ها: در صفحاتی از این کتاب که بعداً می آید و شما می خوانید ارزش غذائی و شفابخش میوه‌های روی زمین به تفصیل شرح داده شده است.

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

@karnil
کارنیل

املاح معدنی را دربر دارد.

در بارهٔ خامخواری زیاد گفتگو شده است و شاید شما هم از کسانی باشید که کم و بیش مزایای آن را شنیده‌اید؛ اگر می توانستند همهٔ مردم را به فوائد و مزایای رژیم خامخواری عادت دهند بسیاری از بیماریها از صفحهٔ روزگار محو می شد. چیزی که بنظر عجیب و شگفت‌آور می آید این است که شلغم را اگر خام بخوریم دارای تمام مواد و عناصری است که برای ادامهٔ حیات ما لازم است و تندرستی و شادابی و چالاکی ما را در زندگی تأمین و حفظ می‌کند.

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 نمی‌گیرد 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 می‌گیرند توصیه می‌کنیم در تمام دورهٔ رژیم از مصرف غذاهای پخته خودداری کنند.

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

بیمارانی که رژیم انگور می‌گیرند در مراحل سه گانه باید از مصرف غذاهای پخته پرهیز کنند، اغلب دیده‌ایم خواه و ناخواه

@karnil

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 پخته‌ای مصرف نگردد تا به مرحلهٔ چهارم وارد شود.

مرحلهٔ چهارم ــ رژیم اصلی غذائی

در مرحلهٔ چهارم، رژیم غذائی مخلوطی می شود از غذاهای نپخته و پخته، در این مرحله گاهی عوارض ناهنجاری پیدا می شود. کسی که رژیم گرفته است با فراست و هوشیاری درمی یابد که برای رفع آن باید از غذاهای نپخته تغذیه کند ولی اگر این ناراحتیها شدّت نداشته باشد و بیماری برطرف شده باشد می توان به رژیم غذاهای پخته و نپخته ادامه داد.

سه غذا درهرروز: هرروزسه وعده غذا صرف کنید، صبحانهٔ شما باید از یک یا دو نوع میوه ترکیب یابد.

ناهار: غذای پخته مصرف کنید و شام را به سالاد بسنده کنید.

برای صبحانه هرقدر می توانید میوه های تازه فصل را بخورید و به این کار عادت کنید و این عادت را در تمام دورهٔ طولانی عمر خود ادامه دهید، عادت به اینکه صبحانه میوه های تازه بخورید عادت نیکوئی است.

برای کسانی که شبها غذاهای سنگین می خورند و یا دیر می خورند، و یا کسانی که آخرین غذا را ساعت هفت بعدازظهر 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.

@karnil
کارنیل

صبحانهٔ شما اگر از میوه های فصل باشد بهتر از نخوردن صبحانه و یا روزه‌داری است زیرا سبزیها و میوه های خام تولید ترشی در معده نمی‌کنند و برعکس اسیدهائی که دستگاه بدن را مسموم کرده‌اند برطرف و خنثی می سازند.

اولین نتایج رژیم خامخواری گاهی نگران کننده است و علت آن این است که سموم بدن که به حرکت می افتند و باید دفع شوند عوارض ناراحت کنندهٔ زود گذری را ایجاد می‌کنند. در این مورد بیمار احساس می‌کند که ترشی معدهٔ او زیاد شده است و احساس این حالت تا وقتی سموم بدن برطرف شود طول می‌کشد.

باید بخاطر داشت هضم غذاهای پخته طولانی تر 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 می توان از آن دوری جست.

در روند هضم، طبیعت، غذاهای سهل الهضم را در اختیار ما گذاشته است که باید از آن استفاده کنیم.اگر شما در دورهٔ 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 می شوند.

عقل و منطق به شما حکم می‌کند که در درمان بیماریها با غذا،

@karnil

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 آش غلیظ دارای گوشت و بُنْشَنْ بخودی خود غذای کاملی است و با این غذا سالاد، میوه های خام و پخته را مصرف نکنید.

غذاهای اصلی باید از سبزیهای بخار پز ترکیب شود. بعد از پایان رژیم انگور، میوه ها برای دستگاه بدن موادّی می آورند که ضد سمّ است و اعمال کلیهٔ اعضاء را تقویت می‌کنند، و به همین علت است که ما دربارهٔ اولین غذای شما که صبحانه است و باید میوه های تازهٔ 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 صبحانهٔ شما که از میوه ها ترکیب یافته است غذای مقوی و نیروبخشی خواهد بود.

این کتاب دربارهٔ درمان با انگور است و نمی تواند کتاب دستورهای غذائی باشد ولی چون نمی توان درمان با انگور را بدون توضیحات تکمیلی آورد این است که در این باره هم توضیحاتی اضافی می آوریم.

غذای پخته بطور کلی غذاهائی هستند که در بدن تولید اسید می‌کنند و جزء خوراکیهای اسیدی بشمار می روند بنابر این کسانی که مزاج پُرآسیدی[1] دارند باید از صرف غذاهائی که تولید اسید می‌کند

1. Hyperacide

@karnil

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 جودوسر[1] 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 ودر 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 درسفره گذاشتید بعنوان دعوت مطبوعی تلقی گردد.

برای اینکه غذای خود را متنوع و جورواجورتهیه 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.

1. Davoine

@karnil
کارنیل

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 ــ روزه و پرهیز ۲ ــ هوا (بوسیلهٔ تنفس) ۳ ــ آب (آب سرد، درمان با یخ ـ پالایش و تطهیر) ٤ ــ آفتاب ۵ ــ ورزش (اصلاح ستون فقرات و ماساژ (مشت ومال) ٦ ــ تغذیه (سبزیها و میوه های شفا بخش روی زمین) ۷ ــ 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 نمی توانیم آن را به تفصیل شرح دهیم و فقط بر اصول آن، نظری اجمالی می افکنیم.

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

جِرْمِ خون، نمی تواند در محیطی پاک و بی آلایش بوجود آید و همیشه در محیطی مسموم بوجود می آید و مراد ما در اینجا از روزه گرفتن، محرومیت غم انگیز نیست بلکه روزه باید با شوق و نشاط گرفته شود. برای بیمارانی که روزه می‌گیرند تغییری در روش

@karnil
کارنیل

رژیم غذائی آنهاست. در دوران روزه‌داری، اعضاء حیاتی دستگاه بدن بوسیلهٔ خون تغذیه می شوند و از ذخائری که مادرِ طبیعت برای چنین مواقعی در طبقاتِ چربی انباشته و بین اعضاء داخلی و پوست بجای گذاشته است تغذیه می‌کنند.

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 مترشحهٔ 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 مایهٔ 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 سحرآسای 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.

@karnil
کارنیل

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 می‌کند.

باید بطور صحیح تنقیه با آب را یاد گرفت و آن را بوسیلهٔ 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. تنقیهٔ آب، مقعد و روده ها را برعکس مسهل های مصنوعی از کار نمی اندازد بلکه بیشتر به فعالیت می اندازد.

وضو گرفتن با آب، کمپرسهای آبی، محلولها، حمامها، پوشیدن پارچهٔ 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 می‌کند.

از تمام روشهای معالجه با آب استفاده کنید و آن را تکرار نمائید 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 می‌کند زیرا آب، مسامات و سوراخهای پوستِ بدن را پاک می‌کند و به آفتاب اجازه می دهد اشعهٔ حیات بخش خود را به عمق بدن بفرستد و دستگاه بدن از فوائد عظیم آن بهره‌مند شود. ولی در مورد حمام آفتاب همانطور که دکتر هاوزر غذاشناس نامی جهان در

@karnil

کتابهای خود توصیه کرده است باید توجه داشته باشید که مدتی طولانی خود را در معرض اشعهٔ 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 می دهد و روحیه اش را تقویت می‌کند همانطور که مولوی شاعر معروف ایران گفته است:

ای برادر تو همین اندیشه ای مابقی تو استخوان و ریشه ای

انسان موجودی مادی است و برای اینکه قدرتهای فکری و روحی خود را بیان کند براساس یک برنامهٔ مادی احتیاج به وسائل مادی دارد.

@karnil

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 درمی آورد. روح بوسیلهٔ قوای فکری عمل می‌کند، و به همین دلیل است که وقتی فکر ما با قوای روحی تماس می‌گیرد 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 واین درمان و تقویت بوسیلهٔ 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 بوسیلهٔ 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 نمی‌کردم رژیم انگور نتیجهٔ قطعی و مؤثر دربرنداشت. ما در عصر تکنیکهای پیشرفته زندگی می‌کنیم، وقتی تصادفاً من در سال ۱۹۲۵ رژیم انگور را برای درمان قطعی بیماریها کشف کردم من نمی توانستم با دلائل و زبانی علمی معجزه‌ای که انگور در دستگاه بدن من ظاهر ساخت تشریح کنم. بعدها که خبر آن در دنیا منتشر شد دکتر لافورست پوتر[1] اثر رژیم انگور در درمان

1. Dr. La Forest Potter

@karnil
کارنیل

بیماریها و معجزهٔ آن را بطور علمی بیان کرد:

«پروتئینها عنصر سازندهٔ 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 جستجوست تا پروتئینهائی را پیدا کند که آلوده به سموم نباشد و اجتماع بهم پیوستهٔ 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 می‌کند.»

@karnil
کارنیل

فصل پنجم

در موضوع سرطان

من معتقدم که بدن سرطانی دارای سمی بسیار قوی است و سرطان، نتیجهٔ 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 می‌گیریم سمومی که بوسیلهٔ جریان خون در تمام قسمتهای بدن در گردشند، پاک شده و دستگاه بدن خالی از آنها می شود و پس از آن سلولهای تازه می توانند به رشد طبیعی خود ادامه دهند.

تنقیه با آب وِلَرْم

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

@karnil
کارنیل

مزاج آنها حالت لینت بوجود نیآورده است توصیه می‌کنیم از تنقیهٔ آب استفاده کنند زیرا دربعضی 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 هستهٔ آن جزء فضولات از روده ها تخلیه شود و کمک به رفع یبوست کند.

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

چرا باید پوست میوه ها را بخورید؟

نه تنها پوست انگور بلکه پوست سیب و گلابی هم دارای مواد با ارزشی است و اگر پوست این میوه ها 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 میوه ها، توده ای بوجود می آورد که حرکت دودی شکل در معده و تخلیهٔ فضولات در روده ها را آسان می سازد 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.

@karnil

یک دستگاه هاضمهٔ طبیعی از جذب هستهٔ کامل انگور و میوه های دیگر دچار ناهنجاری نمی شود، بلکه برعکس از خواص گرانبهای هسته و پوست انگور، در تخلیهٔ تودهٔ فضولات کمک می‌کند و آسانتر مدفوعات را دفع می سازد؛ 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[1] آن را و بعد رفته رفته بمقدار کم پوستش را بخورند و کم کم مقدار آن را زیاد کنند و باید پوست و هستهٔ انگور و میوه های دیگر را خوب بجوند تا شیرهٔ آن درآید و بعد آن را ببلعند تا در معدهٔ آنها اختلالی بوجود نیاید.

در هر مورد وقتی مزاج اجابت نمی‌کند باید از تنقیهٔ آب مَلوحْ (نیمگرم) کمک گرفت. وقتی رژیم انگور گرفته اید و این رژیم در مورد درمان سرطان است انتظار نداشته باشید که فوراً ایمان و اعتماد پیدا کنید زیرا ایمان و اعتماد وقتی پیدا می شود 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 یافته اند.

1. Pulpe

@karnil

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

دورهٔ بیماری

با رژیم انگور، در یک ماه تا شش هفته، دورهٔ 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 مرحله‌ای 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 غذائی 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 تغذیهٔ سرطان وجود ندارد و سرطان در چنین مرحله‌ای عموماً به خودی خود و بطور طبیعی از بین می رود. سرطان انواع واقسام گوناگون دارد و بیماران سرطانی در درجات مختلف بیماری هستند. از این جهت امکان ندارد قبلاً دورهٔ بیماری و زمان لازم برغلبهٔ آن را تعیین کرد. باید دست به کار شد و درمان با انگور را آغاز کرد و ادامه داد تا شفا حاصل شود.

@karnil

دلیلی برای اضطراب خاطر نیست

وقتی سموم واقعاً از بدن خارج شوند بیمار به آخرین مرحلهٔ ضعف خود می رسد و عموماً بطور ناگهانی احساس می‌کند که حالش رو به بهبودی گذاشته است. گاهی بیمار در خواب راحتی فرو می رود و وقتی بیدار شد احساس چابکی و نشاط می‌کند 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 لحظه‌ی حساس ومهم است و اغلب وقتی بیمار را می بینند فکر می‌کنند 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 غذائی 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 غذائی تلف

@karnil
کارنیل

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 می‌کند. مراکز حیاتی بدن مثل قلب، ریه ها، مغز بوسیلهٔ 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 والاّ 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 بوسیلهٔ آن می توان بیمار سرطانی را چون دیگر بیماران شفا داد.

تا وقتی چیزی بالا تر 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 می‌کند 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

@karnil
کارنیل

دارد.همینکه این چند هفته گذشت میوه های آبدار دیگر را آزمایش کنید. من بیمارانی را دیده‌ام که وقتی رژیم انگور گرفته‌اند از شفای بعدی خود غافل بوده‌اند و نمی دانسته‌اند 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 واز جوابهائی 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 می دهم 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 می دهد و چه چیزی باعث رهائی آنها از این عذاب می شود.

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

در موارد استثنائی اگر پرهیز غذائی طولانی شود علت آن این است که بیمار بعد از گرفتن رژیم انگور تا مدتی نمی تواند 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

@karnil

می خواهیم که برای درمان خویش رژیم انگور بگیرند ونتایج آن را به ما نیز اطلاع دهند. زیرا ما این نتایج را جمع آوری و بصورت مدارک مثبته در دسترس عموم می‌گذاریم تا بیماران دیگر هم با خواندن این مدارک و شواهد تشویق و ترغیب شوند تا برای درمان بیماریهای خویش از معجزهٔ 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 نمی‌گویند. او را از بیماری خویش بی اطلاع نگه می دارند.

پزشکان و اطرافیان بیمار با یکدیگر توافق و سازش می‌کنند 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 کشنده‌تر 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 رزمنده‌ای درآوریم که باید بجنگد

@karnil
کارنیل

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

همآهنگی

طبق اصل همآهنگی 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 می خواهد 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 ورتر شود و با دستی دیگر آب به آن بپاشیم تا آتش آن خاموش گردد؟ اساس بنای جسم انسانی بطور شگفت انگیزی پیچیده است، میلیونها سوراخ ریز در سطح پوست بدن ما وجود دارند و اعمال گوناگون بیشماری انجام می دهند. 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 ریهٔ ریز نیز هستیم، و در بیماریهای داخلی سرطانی وقتی تنفس ما جداً به مانعی برخورده است باید از ریه های ریز سطح پوست برای اکسیژن گیری کمک بگیریم.

@karnil
کارنیل

مصرفِ کیسه یا بِرُس مالش

پوست بدن یک انسان سالم از سلولهای مرده بدون هیچگونه وسیلهٔ 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.

@karnil
کارنیل

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 زخمهائی که از یک غدهٔ بدخیم در بافتهای بدن باقی می ماند ممکن است مدتی طولانی پس از شفای انگور برجا باشد و تنها گذشت زمان است که نشان می دهد این آثار ماندگارند و یا از بین رفتنی. و این موضوعی است که دربارهٔ هر صدمه‌ای به ثبوت می رسد 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 می یابد.

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

@karnil
کارنیل

سرطان هم نابود گردید آزمایشهای پزشکی فاش ساختند که بسیاری از چسبندگیها هنوز وجود دارند و آن نتیجهٔ غدهٔ 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 ادامهٔ 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 روزبروز حالشان بهتر می شود و می توانند کار روزانهٔ 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 مرحلهٔ اول به مرحلهٔ دوم واز مرحلهٔ سوم به مرحلهٔ چهارم طی طریق کنیم و اگر دیدیم در مرحلهٔ 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 می توانیم 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

@karnil
کارنیل

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 می آید 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 می سازند به زور و اجبار مقدار زیادی انگور بخورند. گاهی بعضی از اطرافیان عزیز بیمار بدترین دشمنان آنان می شوند، در چنین مواردی بهتر این است که بیماران در بیمارستان بستری شوند و تحت نظر پزشک صالح و متخصص، رژیم انگور بگیرند.

@karnil

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 ادامهٔ زندگی لازم است. همه می دانند که عدهٔ زیادی از بیماران فقط با تغذیهٔ انگور ماهها زنده مانده اند ولی البته فقط تغذیه با انگور را در همهٔ عمر توصیه نمی‌کنیم.

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 می‌گیرند چه مقدار آب باید بنوشند.در جواب آنها گفته ایم و می‌گوئیم 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 می‌کند و به

@karnil
کارنیل

اندازهٔ طبیعی خود می رسد زیرا زیاد نوشیدن آب کلیه ها را خسته می‌کند.

ضمادهای انگور

در مورد غده های خارجی وقتی غده سرباز می‌کند، 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 پارچه‌ای نازک از نوع پنبه یا ابریشم پهن کنید و روی زخم ببندید و روی آن پارچه‌ای خشک بگذارید و ببندید.

کمپرس انگور

اگر انگور در دسترس ندارید می توانید با آب انگور کمپرس کنید. یک پارچهٔ 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 پارچه‌ای خشک ببندید.ضماد و کمپرس باید تجدید شود زیرا پارچهٔ ضماد و کمپرس آلوده به سموم می شود و باید آن را تجدید کرد و ازنو روی آن گذاشت.

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

@karnil
کارنیل

زخم خارجی را باز نگه 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 اندازهٔ کافی صورت نگیرد عوارض نگران کننده‌ای شدّت یابد؛ در این هنگام نباید زیاد به فکر تنقیه بود و به اندازهٔ معتدل باید از آن استفاده کرد. خیلی از بیماران از یبوست مزاج در دوران رژیم شکایت دارند و فکر می‌کنند که با خوردن پوستهٔ انگور این حالت در آنها بوجود آمده است.

چون در هر مورد دواهای ملیّن 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 لینت‌آور 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

@karnil
کارنیل

اختصاصی انگور گرفته‌اند، شکایت دارند که با خوردن انگور، دچار نفخ شکم و جمع شدن گاز در روده‌ها شده‌اند.

اگر شما هم که رژیم انگور گرفته‌اید دچار چنین حالتی شدید باید مدتی از خوردن پوسته و هستهٔ انگور خودداری کنید، اگر تولید نفخ و گاز در روده‌ها 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 نمی‌آید.

با اینهمه همین که سموم از بدن خارج شد تحریک دهان هم برطرف شده و عارضه‌ای از آن باقی نمی‌ماند.

عوارض دیگر

گاهی در پایان هفته‌های آخر رژیم انگور، مدفوع به رنگ سیاه

@karnil

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 وا می دارد. توصیه شده است کمپرس و ضماد یخ روی آن بگذارید تا آرام شود. برای این کار، پارچهٔ در آب ملول (نیمگرم) خیس خورده را چند دور روی هم بگذارید تا کلفت شود و روی آن کیسهٔ لاستیکی پر از یخ بگذارید و روی ناحیهٔ درد قرار دهید این کمپرس بسیار مؤثر و مفید است و گاه‌بگاه باید این کمپرس را تعویض کنید.

این روش در مورد آپاندیسیت و بحرانهای شدید کبدی یا سنگ کیسهٔ 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 چند لا کنید و آن را در آب گرم خیس نمائید و روی محلهای درد بگذارید. بجای یخ کیسهٔ لاستیکی ای که دارای آب گرم است روی پارچهٔ کمپرس بگذارید.

کیسهٔ آبگرم را هیچوقت مستقیماً روی پوست بدن مخصوصاً

@karnil

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 پارچهٔ آن تعویض گردد.

احتیاط

در موارد بسیاری، بیماران در بارهٔ 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 موبمو اجرا کنند.

نویسندهٔ این کتاب مسئولیت شکست درمان با انگور را طبق دستورهائی که دیگران به اشتباه می دهند و مطابق با اصول این کتاب نیست، نمی پذیرد.

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 دورهٔ رژیم اختصاصی انگور هیچ داروئی نباید مصرف شود حتی داروهای مربوط به درمان هوموپاتی[1] را نباید

---

۱ — Homéopathie روش درمانی مخصوصی است که بوسیلهٔ «هاهنمان»

@karnil

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 روزهٔ 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 در بارهٔ بعضی بیماریها که خوانندگان در بارهٔ آن سؤال کرده اند و گفته اند آیا با انگور درمان می شوند یا نه، توضیحاتی می دهیم.

ورم مفاصل ورماتیسم: واضح و روشن است که وقتی استِخوانها 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 می‌کند. چنانکه فی المثل در بیماری اسهال بجای اینکه داروی ضد اسهال (قابض) داده شود داروی ملین داده می شود. ــ م.

@karnil
کارنیل

مفاصل و رماتیسم محاصره شده و از کار بازمانده‌اند رژیم انگور استخوانها را به کار نخواهد انداخت مگر اینکه از روشهای دیگر درمانی کمک گرفته شود مثل مشت‌ومال طبی، کشش ستون فقرات، ورزشهای سبک و ایست‌ورزی، 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 می‌گیرد باید صبر کند تا دردهای این امراض به مرحلهٔ اشتداد برسد و این عکس‌العمل بدن، طبیعی است و نشانه‌ای است بر اینکه چیزهائی 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 حلاّل مواد آلی است و مقدار زائد قند خون را برطرف می سازد. وقتی بیماران دیابتی برای درمان بیماری خویش رژیم اختصاصی انگور را می‌گیرند 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 داده‌اند که در شروع و ادامهٔ رژیم انگور برای درمان بیماریهای دیگر، سنگهای ریز کیسهٔ 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 داده‌اند پس از چندی ملاحظه

@karnil
کارنیل

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

زخم معده: اولسرهای معدی را باید جدّی گرفت و اغلب این نکته مورد توجه واقع نمی شود و به مرحلهٔ وخیمی می رسد که کار درمان مشکل می‌گردد. توصیه شده است قبل از اینکه اولسرهای معدی به مرحلهٔ خطرناکی برسد باید از رژیم انگور پیروی کرد. در مورد درمان اولسرهای معدی با رژیم انگور، باید پوست و هستهٔ انگور را نخورد.

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

سیفلیس: نویسندهٔ 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 می شدند.

زخمهای باز: دانه های انگور را له کنید و آن را روی پارچهٔ نازکی (تنظیف) پهن کنید و روی زخمهای باز بگذارید و رویش با پارچهٔ 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 پارچهٔ آن را تجدید و ضماد و یا کمپرس را هم

@karnil

از نو بگذارید زیرا سموم زخمها را به خود می‌کشد.

زکام، سینوزیت: علاوه بر گرفتن رژیم اختصاصی انگور، باید هر روز ٦ یا ۸ بار مخلوط آب انگور و آب خالص را به بینی کشید و مجاری آن را شستشو داد.

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 تنقیهٔ 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 بصورتِ انژکسیون (شستشو) مصرف کرد.

توجه کنید که تمام معالجات خارجی با انگور، ازمعالجات 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.

@karnil
کارنیل

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 نتیجهٔ 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 بیفزائیم 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 کسانیکه دندان ندارند و نمی توانند غذاها را خوب بجوند از آب انگور طبیعی در بطری استفاده کرده ایم. آب انگور کُنْسِرْوِهْ در رژیم انگور می تواند جانشین میوهٔ تازهٔ انگور شود و من از هر دو طریقه یعنی استفاده از انگور تازه و آب انگور بصورت کنسرو راضی و خشنودم.

@karnil
کارنیل

در موارد بیماریهای وخیم، بیمار باید روزه بگیرد و در طول چند روز چیزی جز آب خالص ننوشد و هر روز با آب مَلولْ (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 میوهٔ تازهٔ 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

@karnil
کارنیل

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

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

کشمش یا انگور تازه وقتی مصرف می شود فاصلهٔ مصرف این دو باید دو ساعت باشد و اگر کشمشی که در آب خیسانده اید خیلی شیرین باشد می توانید برای تبدیل شیرینی آن کمی آب لیموی ترش در آن بریزید.

تجزیهٔ 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 نمی برد.

در کشورهای اروپائی و امریکا در مغازه هائی که محصولات رژیمهای پرهیز غذائی را می فروشند 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 می توانند آن را تهیه کنند و در دسترس عموم بگذارند، زیرا به این وسیله در تمام سال و در همه جا آب انگور در دسترس همهٔ مردم قرار خواهد گرفت. یک مورد سرطانِ بدِ زبان با آب انگورِ کنسرو شده شفا یافت و بیمار نخست ده روز روزه گرفت و در طول

@karnil

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 می‌شود قاشق قاشق خوردن آب انگور بهترین غذای اوست که نمی‌گذارد بر اثر بی غذائی ضعیف و ناتوان شود. بعد از چند روز، روزه داری و نوشیدن آب طبیعی، دستگاه گوارش از سموم پاک می شود و آمادهٔ پذیرش تغییر رژیم می‌گردد و آب انگور در این وقت بهترین حلاّل سموم داخلی بدن است و به این ترتیب قوای بدنی بیمار هم در اثر خواص مغذی انگور بجا مانده و حفظ می‌گردد.

آب انگور مخاط های سخت را که به دیوارهٔ 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 کِرْمْ و یا کلاف نخ مشاهده شده است و در مدفوع عده‌ای 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 استعمالِ تنقیهٔ روزانه که داخل رودهٔ بزرگ می شود فضولا تی که در معده و روده ها جمع شده به خارج دفع می شود.

تا وقتی مایعاتی مصرف نکرده ایم که این مایعات ممکن است

@karnil

آب انگور یا آب خالص باشد باید بوسیلهٔ 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 مشاورهٔ 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 بمثابهٔ تزریق خون به بدن شماست زیرا آب انگور خون می سازد».

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

دو سال بعد به هنگام یک گریپ مسری روده ای که عدهٔ 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.

بازهم از زنی صحبت کنیم که بیش از چهل سال عمر کرده بود و در مچ پایش غده ای پیدا شده بود که ظاهر غدهٔ بدخیمی را داشت.

این زن وقتی اولین رژیم اختصاصی انگور را گرفت چاق بود و

@karnil

در بیست سال اخیر عمر خویش، غدهٔ 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 ونمی توانست 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 مخاط های زائد از مجاری هاضمهٔ او خارج شدند.

بین دومین و سومین دورهٔ رژیم انگور وقتی دست به معده اش می‌گذاشت احساس می‌کرد معده اش حساس است ولی بعد از رژیم سال سوم که مخاط های 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 ناحیهٔ معده و روده ها این درد بیشتر احساس می شد و این درد ساعت به ساعت جای خود را عوض می‌کرد.

در روزهای اول رژیم ورمهائی در بعضی از جاهای بدنش نمودار می شد که اغلب مشخص بود ولی بعد رفته رفته از بین می رفت و حال عمومی وی رو به بهبود می نهاد.

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.

@karnil
کارنیل

فصل هشتم

اسرار پیروزی درمان با انگور

«پروتئین ها بزرگترین معماران بدن آدمی هستند.»

گفتهٔ بالا قسمتی بیانگر این است که چرا وقتی رژیم اختصاصی انگور گرفته می شود، به سرعت بافتهای سالمی در بدن بوجود می آیند؟

امّا علم و دانش هنوز عناصری که در انگور وجود دارند و غدهٔ بدخیمی را در بدن نابود می سازند کشف نکرده است. مواد شگفت آوری در انگور وجود دارد که ما با پژوهش و مطالعات خود نتوانسته ایم به حقیقت آن آشنائی یابیم و این عناصر ناشناخته در این «شاه میوه» وجود دارد.

شاید روزی، در آینده ای نه چندان دور، این مادهٔ اسرارآمیز در آب انگور کشف و شناخته شود.

ما در آستانهٔ اکتشاف خود هستیم و آزمایشهای تازه ای هر روز بر گنجینهٔ تجربه های ما افزوده می شود.

@karnil

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 می‌کنند و بعنوان غذا از راه مقعد تنقیه می نمایند.باید منتظر هدایای دیگر این «شاه‌میوه» باشیم. حالا ببینیم بدون کمک از این روشهای تکمیلی، رژیم تنهای انگور را چگونه باید عملی و اجرا کنیم.

مونورژیم یا تک غذائی

من معتقد شده‌ام بالاخره رژیم اختصاصی انگور حیات مرا نجات داد.

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

۱ ــ سموم را حل کند ۲ ــ به خارج از بدن بریزد ۳ ــ سلولها را از نو بسازد.

من هم مثل همهٔ مردم از سالها پیش انگور می خوردم، من در تاکستانهای افریقای جنوبی بزرگ شده‌ام، خانهٔ ما در (هارمونی) پرتوریا (پایتخت افریقای جنوبی) در تاکستانها 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.

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

@karnil
کارنیل

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

تهیه الکل طبیعی بدن در این انبیق انجام می‌گیرد 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 پر از فضولات است و در نتیجه مضر می شود و دشمن بدن می‌گردد.

برعکس، وقتی روزه بگیریم و چند روز آب خالص بنوشیم تا سموم بدن خارج شود دستگاه بدن برای پذیرفتن هر تغییری، آمادگی پیدا می‌کند 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 ببلعد و باید آب انگور بخورد.

آنچه من پی برده‌ام این است که انگور طبیعی قویترین حلاّل طبیعی است که بسیاری از جرمهای شیمیائی را حل می‌کند و از بین می برد و در همان زمان دفع کننده‌ای است با خاصیتِ مسهلیِ قوی.

با این خواص فوق‌العاده‌ای که انگور دارد، وقتی رژیم انگور

@karnil
کارنیل

بگیریم، دستگاه دافعهٔ 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 می تواند 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 می شود.

در یک بدن بیمار، عوارض و دگرگونیهای رژیم انگور، ارتباط مستقیم با وخامت بیماری دارد زیرا هرقدر بیماری شدید و وخیم باشد، عکس‌العمل آن به همان درجه وخیم و شدید خواهد بود؛ تجارب عملی در این مورد ثابت کرده است که با استعمال تنقیه، از شدّت عکس‌العمل رژیم انگور کاسته می شود و بیمار بطور محسوسی، احساس می‌کند که کمتر در گیرودار این عوارض است.

در اینجا هرچه گفته شد تشریح کامل و طبیعی رژیم انگور است.و من فکر می‌کنم در این مورد سابقاً بطور خیلی ساده و ابتدائی پی می بردند که آب حمام بچه گرم است یا سرد؟ به این ترتیب که اگر بچه قرمز می شد آب خیلی گرم بود و اگر کبود می شد آب سرد بود و زیرلب خواهید گفت: «بیچاره بچه» که حالا در مورد رژیم انگور وقتی به عوارض ناهنجار اولیه برمی خوریم باید بگوئیم «بیچاره بیمار» زیرا به کمک رژیم انگور، بیماریهای مخفی و پنهانی یا دردهای کور و خفته، ظاهر و بیدار می شوند و خود را نشان می دهند.

کسی که از سلامت ظاهری برخوردار است برای کم کردن چند

@karnil
کارنیل

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 می‌کند 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 روزه‌داری و رژیم میوه‌خواری در درمان بیماریها معجزه می‌کند اسرار تندرستی جسمی و ظاهری به حالت و سلامت ستون فقرات بستگی دارد. ستون فقرات باید بخوبی بوسیلهٔ بالش غضروف و نرمهٔ استخوانهای محکم از یکدیگر جدا باشد تا خون و مایع عصبی و جوهرهای حیاتی نیرو دهندهٔ زندگی یعنی مغز به تمام قسمتهای بدن برسد.

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

کسی که لگن خاصره‌اش 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 خاصره در زنان است. چگونه می شود وضع ناهنجار و جابجائی لگن

@karnil
کارنیل

خاصره را اصلاح کرد؟

باشگاههای زیادی هستند که با ورزشهای بدنی مخصوص می‌توانند 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 برمی‌گردانند.

همیشه بخاطر داشته باشید که برای یک تندرستی کامل باید استخوانهای تیرهٔ پشت ما به حال طبیعی وعادی باشندو 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 می‌کنند و من در جواب آنها می‌گویم بهترین کاری که می‌کنید 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 روزه‌داری و هر روش شفابخش طبیعی دیگری این عوارض پدیدار می‌گردد مخصوصاً در دوران رژیم انگور.

@karnil
کارنیل

چاقی و جوشهای پوست، سرطانها، تومورها، اولسرها، آبسه ها، آماسهای سفت در اثر عمل شیمیائی انگور با پیروی از رژیم انگور از بین می روند.

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

این عوارض نوظهور برای اشخاص بی تجربه این فکر را پیش می آورد که رژیم انگور ناسازگاری هائی دارد ولی آدمی که باتجربه است باید برای او شرح دهد که این عوارض نوظهور، سمومی است که در بدن انباشته شده اند و در اثر رژیم انگور به حرکت و جنبش درآمده اند و وارد جریان خون شده اند و حالا تی پیدا می شود که از جمله آن حالات، باید از حرارت زیاد بدن، جوشهای پوستی، سردردهای شدید، بحرانهای دل بهم خوردگی، و عرقهای ناگهانی نام برد.

روحیهٔ نومید بیمار را باید مطمئن وامیدوار ساخت و به او گفت روند تصفیهٔ بدن از سموم در داخل دستگاه بدن ادامه دارد و این عوارض نتیجهٔ 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 روده ها، کلیه ها، ریه ها و مسامات پوست بدن در شرایط خوبی کار می‌کنند.

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

@karnil

کند و به روشنی پی برد که مزاج او قادر است سمومی که بوسیلهٔ 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 می‌کند و بوسیلهٔ اعصاب با ما سخن می‌گوید و چنانکه می دانید سلسلهٔ اعصاب در بدن ما به مثابهٔ 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 می‌گیرد از این جنبهٔ 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

@karnil

سرطانی ها به ثبوت رسیده است. انگور، میوه‌ای ممتاز است که سرشار از آهن است و تقویت کنندهٔ طبیعی است و همچنین دارای رابطهٔ حیاتی با مادهٔ اصلی «پروتئیک دو پروتوپلاسم»[1] سلول دارد و به همین علت انگور سریعترین نیرودهنده به بافتهای فاسد و خراب بدن است و بخوبی می تواند عضلات و گوشت جدیدی برای بدن تهیه کند و در این مورد بی رقیب می باشد.

انگور غذائی است تقریباً از نظر مواد غذائی کامل می باشد علاوه بر خاصیت حلاّل کننده‌ای که دارد قادر است قوای از دست رفتهٔ 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 کیلو و نیم بر وزنشان افزوده شده است و این افزایش وزن، گاهی در ۲٤ ساعت به ۳ کیلوهم می رسید وعجیب 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 مرحلهٔ شدید بیماری رژیم انگور بدهید و بعد هم در دوران نقاهت، انگور بهترین مقوی آنها خواهد بود به این ترتیب نه بیماری آنها بازخواهد گشت و نه دچار ضعف و ناتوانی طولانی خواهند شد.

در زمان کمی **دیفتری** هم با رژیم انگور درمان می شود. پسرم به دیفتری مبتلا شده **بود** که با رژیم انگور او را معالجه کردم.

1. La base Protéique du protopLasme.

@karnil
کارنیل

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

داروی پیوره و کمبود ویتامین ث

اسیدهای آلی انگور، ضدعفونی کننده هستند و برای درمان بیماریهای لثهٔ دندان بسیار مؤثر و مهم می باشند و علاوه بر تندرستی، زیبائی دهان را هم تأمین می‌کنند. من دلائل قانع کننده‌ای 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 عده‌ای دندانهای چرکی داشتند که دندانپزشکان توصیه کرده بودند دندانها را از ریشه درآورند ولی با رژیم انگور تمام این عوارض برطرف گردید واحتیاجی به کشیدن دندان پیدا نکردند.

شما هم اگر دندانهای لق و لثه های خراب دارید وقتی به ترتیبی که در این کتاب راهنمائی شده رژیم انگور گرفتید خواهید دید دندانهای شما محکم شده‌اند و لثه ها هم سلامت خود را بازیافته‌اند و دیگر اثری از پیوره دیده نمی شود، و آثار شفابخش آن را شخصاً در بارهٔ خود درمی یابید.

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

@karnil
کارنیل

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 همهٔ اینها از بیماری خون ناشی می شوند. خلاصه، به استثنای بیماریهای حوادث و نقص خلقت، همهٔ 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 می خوریم و می آشامیم؟

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 نمایندهٔ مجموعهٔ افکار گذشتگان و پدران خود هستیم، نیاکان ما پیش از ما فکر کرده و تجربه اندوخته اند بنابراین باید سعی کنیم فکر خود را آزاد سازیم.

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

@karnil
کارنیل

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؟ هر یک از ما از هوائی که تنفس می‌کنیم بسیار کم در آن نظارت و کنترل داریم.

ولی جامعهٔ انسانی بطور کامل، مسئول حالت آلودگی هوائی است که خون ما را مسموم کرده است. تا زمانی که یک قانون واحد و قاطع برای تصفیهٔ هوای مسمومی که تنفس می‌کنیم، به مرحلهٔ 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 دوره‌ای ریه‌های ما بوسیلهٔ درمان با انگور، روشی است که اجرای آن را جداً به همهٔ مردم، توصیه می‌کنیم.

چگونه بخوریم وبنوشیم؟ می‌گویند، مسئلهٔ تغذیه یکی از مهمترین مسائل زمان ماست زیرا این تنها مسئله و موضوعی است که ما هنوز با آزادی و آگاهی در بارهٔ آن کنترل و نظارت داریم. ما باید فکر و بحث خود را در بارهٔ این مسئله تمرکز دهیم که بهترین غذاها کدام هستند و بهترین ترکیبات غذائی چگونه بدست می آید؟ ما نباید اختیار خود را به دیگران واگذار کنیم تا غذاهائی که برای ما مضرّند 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 اندازهٔ کافی سالم و تندرست

@karnil
کارنیل

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

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 بی‌گناهی می شناسم که بیمارند زیرا از قانون پرهیز و روزه تخلف و سر پیچی می‌کنند و برعکس آدمهای گنهکاری را سراغ دارم که مواظب تغذیهٔ 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 کنندگانِ آرامش طلب، زندگی می‌کنند. اندیشهٔ انسان که اشرف مخلوقات است بدون شک، آثار و عوارض یک رژیم غذائی شوم را زائل می‌کند، با وجود این تا وقتی به این پیشرفت نرسیده‌ایم باید با دقت و هوشیاری صورت غذای روزانهٔ خود را بررسی و پژوهش کنیم.

@karnil
کارنیل

پاکسازی خون

من اعتقاد دارم که سرطان بیماری خون است. اگر خون پاک باشد یک ضربهٔ شدید جسمی یا روحی تبدیل به سرطان نمی شود.به همین علت است که به مردم دنیا خطاب می‌کنم و می‌گویم: رژیم انگور را آزمایش کنید و ریشهٔ بیماری را بدست آورید و آن را برکنید. همانطور که دکتر هاوزر 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 می‌کند 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.

@karnil

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.

کم‌خونی 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 می‌گذارند درد آن خوب می شود و دو یا سه هفته هم که روزه گرفته شود ورم آپاندیس می خوابد.

@karnil
کارنیل

تسکین و بهبودی سریع درد

مدت زمانی طولانی است که ما می دانیم پرهیز و روزه‌داری 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 روزه‌داری و رژیم انگور وجود ندارد و من معتقدم که هیچ چیز نمی تواند در مورد بیماری شدید ناگهانی، جایگزین روزه‌داری شود،ولی روزه مقداری از انبوه جرمهای بدن را که اغلب علت بیماری است تخلیه می‌کند.به همین دلیل است که سرطان‌ها بوسیلهٔ روزه‌داری 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 می‌کند ولی من یقین دارم که رژیم انگور عامل تثبیت کنندهٔ خیلی سریع قند خون است. اثر شگفت انگیز سریع انگور بعلت قند

@karnil
کارنیل

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

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

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

مسائل جنسی

من در درمان انگور، راه‌حل مسائل و مشکلات جنسی و بسیاری از مسائل اجتماعی را شاهد و ناظر بوده‌ام. با پاکسازی خون، اعصاب آرامش می یابند و دستگاه خودکار کنترل بدن که ارثیهٔ حواس و امیالی است که ما از خداوند دریافت داشته‌ایم به قدرت الهی آفریننده‌ای تبدیل می شود و اغلب مردان و زنانی که در زندگی زناشوئی خویش نازا و عقیم بوده‌اند بچه دار می شوند و کانون خانوادهٔ خود را با این تحوّلِ جدید، گرمی و آرامش می بخشند.

نمی توانیم حدودی برای عمل معجزه‌آسای انگور تعیین کنیم، این یکی از اکتشافات پرارزش زمان ماست زیرا تندرستی جسمی جامعهٔ 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

@karnil
کارنیل

دیگر ترس از جنگ و خطرات آن بوجود نمی آید و جامعهٔ بشری در صلح و آرامش بسر می برد و همهٔ افراد از قوهٔ جاذبهٔ اعتماد و نیرومندی بهره‌مند می شوند.

چقدر ساده و آسان...

رژیم انگور آن‌قدر ساده و آسان است که شما می توانید آن را درمنزل 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 محوّله را انجام دهد، این موضوع یکی از مزایای بزرگ این روش است.

درست فکر کنید که خانم خانه‌دار، مردی که در خارج به هرنوع کاری اشتغال دارد، دانشجوو کارگر به آسانی و راحتی می‌توانند رژیم انگور بگیرند وبه کارهای عادی خود هم مشغول شوند. گاهی، خوب است در ایام تعطیل این کار را بکنند و سه مرحلهٔ آن را که بگذرانند و دوباره آن را گاه‌بگاه 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 می‌کند و میکروبها، حوادث شوم و امراض مسری دیگر بر او اثری ندارند و نمی توانند قدرت خود را اعمال کنند. نگرانی وترس از

@karnil
کارنیل

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

@karnil
کارنیل

معالجهٔ کودکان

نوجوانانی که به روزه گرفتن عادت کرده‌اند وقتی احساس کردند حالشان خوب نیست هیچ اشکالی ندارد که چیزی نخورند و پرهیز غذائی 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 دربرندارد و به هیچوجه وقت مدرسهٔ آنها هدر نمی رود.آنها با آغاز رژیم انگور، زندگی عادی خود را ادامه می دهند 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. بچه‌هائی که خوب آگاهی ندارند تصور می‌کنند سلامتی این است که پر بخورند! در این مورد باید آنها را به حقایق تندرستی آشنا ساخت.

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

@karnil

خوب به عقربه های ساعت نگاه کنید آنها باید آهسته دانه های انگور را بجوند. این کار یک دقیقه طول می‌کشد 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 می‌کنند. با رژیم انگور به عمل جراحی ورم لوزتین و وژِتاسیون[1] دیگر احتیاجی نیست زیرا جرمهای بیماری در لثه 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 لثه 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 می‌گیرد 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 دربارهٔ 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.

1. Végétation.

@karnil
کارنیل

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 می نمایم که علت سرطان در خون است.

مصرف انگور را نمی شود جایگزین قطع و جراحی اعضاء بدن کرد ولی وقتی درمان با انگور باشد ورمهای دردناک برطرف می شوند 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 می دهند 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 دست‌رفتهٔ خویش را بازیافته‌اید راضی نباشید و به خانوادهٔ 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.

@karnil
کارنیل

فصل نهم

چه باید کرد؟

خیلیها سئوال می‌کنند وقتی ما در مقابل تهدید یک عمل جرّاحی قرار می‌گیریم چه باید بکنیم؟

توصیهٔ من به این اشخاص در مرحلهٔ اول این است که نباید گذاشت کار به اینجا برسد و باید علاج واقعه را قبل از وقوع کرد.

انتظار نداشته باشید عمل جرّاحی ضروری گردد؛ بهترین موقع مناسب برای آزمایش رژیم انگور وقتی است که شما تندرست هستید و در این وقت است که اگر رژیم انگور بگیرید 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 می سپرید به قسمی که تا بیماری درِ خانهٔ شما را بکوبد شما واقعاً خواهید دانست چه کنید.

@karnil

شما هرگز فکر نخواهید کرد به کسی که در حال غرق شدن است درس شنا بیآموزید! پس همانطور که هرکس باید دروس شنا را بیآموزد 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 شده‌اید نومید و مأیوس نشوید، هیچکس نمی‌تواند اشخاص بزرگسال را به زور مجبور به عمل جراحی کند.

هیچ پزشک جرّاح و هیچ قانون پزشکی نمی‌تواند شما را مجبور به قبول کارد جراحی سازد. ولی اغلب اتفاق می‌افتد که وقتی شما در حالت نیمه بیهوشی می‌افتید و اختیاری از خود ندارید،شما را فوری به بیمارستان می‌رسانند و پزشکان اولین کمک را دربارهٔ شما عمل جراحی می‌دانند. 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 می‌شود و ما در اینجا از درهم برهمی بعدی، خونریزی، چسبندگی، رشد بی‌قاعده، ضعف قلبی، اعصاب متشنج، هاضمهٔ بهم‌خورده سخنی نمی‌گوئیم.

کتابهای مفید و ارزندهٔ دکتر گیلورد هاوزر غذاشناس نامی جهان را بخوانید تا به معجزهٔ پرهیزهای غذائی و درمانهای طبیعی بهتر آشنا شوید و بیشتر به گفته‌های من اطمینان و اعتقاد یابید.

@karnil
کارنیل

از پزشک خود بپرسید و با او مشورت کنید.

از پزشک خود بپرسید و با او مشورت کنید تا به شما اجازه دهد رژیم انگور بگیرید و نتایج و آثار شفابخش و نیروزای آن را دربارهٔ خود ببینید.

عده‌ای از پزشکان فکربازی 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 می‌کنید 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 شگفت‌انگیز 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 می‌گفتم: «آنچه من از شما می خواهم این است که امکان اثبات این روش درمانی شفابخش 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

@karnil

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 العملهائی 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 در بارهٔ درمان بیماریها با انگور دارند، مشورت کند.

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

آیا با اعتقاد و اعتماد می توان شفا یافت؟

خداوند متعال تمام نعم خود را ازهوا، آفتاب و خوردنیهای شفابخش به همهٔ 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

@karnil
کارنیل

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 جبههٔ 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 واعتماد روحی به شفای انگور، طرز درمان و انجام آن را از روی دستورهای این کتاب به کار گیرند تا به نتیجهٔ 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 معجزهٔ انگور در درمان بیماریها آگاه و آشنا سازند.

@karnil

روشهای آموزشی و اقدامات پیشگیری

در مقابل هجوم بیماریها و خطر روزافزون آن، با وسائل سازنده و طبیعی با ما همکاری کنید. اغلب دیده شده، عمل جراحی نتیجه‌ای جز عقب انداختن فاجعه دربرنداشته است. درمان بیماریها با انگور وسیلهٔ جلوگیری از بیماریها یا چارهٔ قطعی آن می باشد.پس، از این وسیله استفاده کنید و در مبارزهٔ ما علیه بیماریها شرکت نمائید تا به شفای کامل که ما هم تجربه کرده‌ایم 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 می‌گردد.

نیاز فوری

نیاز فوری ما در زندگی این است که بدن خود را از سموم پاک کنیم. زندگی جدید باعث دگرگونیهائی 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 همهٔ مردم دنیا هشدار می دهم و مسابقهٔ سرسخت تمدن را که سالها می سازد و آنی ویران می‌کند یادآوری می‌کنم.هنوز مصائب جنگها در دنیا فراموش

@karnil
کارنیل

نشده است بنابراین باید خود را در مقابل خطراتی که از همه جانب کمین ما را کرده است مجهز و آمادهٔ 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 درجهٔ اول جسم خود را بسازیم تا با ساختن جسمی سالم، مراحل تکاملی روحی را تدریجاً طی کنیم و صاحب روحی قوی و نیرومند گردیم.

@karnil
کارنیل

فصل دهم

اقدامات پیشگیری و علت سرطان

وقتی ما می شنویم بچه هائی بدنیا می آیند که به سرطان مبتلا هستند، به خودمان می‌گوئیم: آنچه در زندگی مادران قرن بیستم می‌گذرد علت ابتلای کودکان معصوم آنان به سرطان می شود و مادران هستند که این بیماری را به نسل آینده انتقال می دهند زیرا این کودکان معصوم از قوانین طبیعی، هیچگونه تخلفی نکرده اند ولی بنظر می رسد که در شکم مادران خویش و قبل از تولد از مواد سرطان زا تغذیه کرده اند.

در مجلهٔ مدیکو فیزیک 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 می رسند، در نوزده نفر از آنان علائم سرطان پدیدار می شود.

@karnil

مصرف افراطی مواد شیمیائی و مصنوعی

با بررسی مورد خودم در ابتلاء به سرطان و پژوهشهائی 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 می شوند، استعمال بیش از حد مواد دفع آفات گیاهی و کودهای شیمیائی و مثل آن که روزبروز تعمیم می یابد علت سرطان است. بدن انسان قدرت جذب، استعمال و دفع اینهمه مواد شیمیائی را ندارد، و این مواد در بدن انباشته می شود و رفته رفته بی اندازه خطرناک می شوند زیرا عمل تیزابی این مواد بر روی اعصاب و بافتهای بدن تحریک آمیز است.

طبیعت در عمل این مواد را وانمی زند بلکه آنها را در نقاط آسیب پذیر بدن ذخیره می‌کند و در نتیجه سرطان در جائی از بدن رشد می‌کند که این مواد در آنجا توده شده و مقاومت طبیعی را گرفته است؛ در بافتهائی این بیماری پیدا می شود 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 می سازند و در بسیاری از موارد آنها نتایج درخشانی بدست می آورند زیرا با این ضمادها، زخمهائی در بدن ایجاد می‌کنند

@karnil

که در حکم دریچه هائی می شوند که سموم را خارج می‌کنند. البته این روش درمان سرطان بسیار دردناک است و بیمار در موقع خروج سموم از بدنش بی تاب و توان می شود و مرگ را به چشم خود می بیند.

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 می برد.

سومین مزیت انگور این است که اعصاب را تقویت کرده و نیرومند می سازد و در نتیجه دستگاه دافعهٔ بدن بکار افتاده و فعال می شوند.

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 غذائی بسیار مقوی است

انگور قوهٔ کهربائی خورشید را در خود نهفته دارد، این شاهِ میوه‌ها بیش از هر غذائی بدن را تقویت کرده و قوای از دست رفتهٔ ما بیماران سرطانی را بازمی‌گرداند. هر قسمت از درخت مو، حتی خوشه‌های

@karnil

انگور آن، گیرنده های زنده ای هستند که قوای کهربائی منظومه شمسی را جذب می‌کنند.

علت سرطان وجود مواد مرده ای است که در بدن انبوه می شود. انسان برای این به دنیا نیآمده 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. دکتر هاوزر در کتابهای غذاشناسی خود به بهترین وصفی غذاهای زنده و مرده را تعریف می‌کند و می‌گوید 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 میوه ها و سبزیهای شفابخش دارد. سبزیها و میوه های شفابخش بقدری مرتبت و منزلت والائی دارند که در تمام کتابهای مقدس ادیان به پیروان خود وعده داده شدند در بهشت هم از میوه ها و سبزیهای شفابخش تغذیه خواهند کرد.

@karnil

کارنیل

فصل یازدهم

تجزیه انگور طبق آزمایش دکتر کالینز

قند انگور = ۱۳/۸ مواد سقّزی و چربی = ۰/۵

اسید تارتریک = ۱/۱۲ نمک = ۰/۳۶

مادهٔ نیتروژن = ۰/۸ آب = ۷۹/۸

مواد حل نشدنی در آب

پوست، هسته = ۲/۶

پکتوز[1] = ۰/۹

مواد معدنی = ۰/۱۲

مواد معدنی صد گرم انگور

پتاسیم = ۱۱/۴۹ ۰/۰

---

۱ ــ Pectose = مجموعهٔ گلوسیدی است که در بعضی گیاهان وجود دارد. و بطوریکه می دانید اصطلاح گلوسید به هیدرات دوکربن هم گفته می شود و فرمول عمومی آن $Cn(H_2O)$ می باشد. ــ م.

@karnil

سدیم = ۰/۹۷ ۰/۰	بازها[1] = ۱۵/۶۶ ۰/۰
کلسیم = ۱/۶۳ ۰/۰	فسفر = ۷/۰۸ ۰/۰
منیزیوم = ۱/۲۱ ۰/۰	گوگرد = ۱/۰۱ ۰/۰
آهن = ۰/۳۶ ۰/۰	کربن = ۰/۴۲ ۰/۰
انرژی یک اونس = ۱۱/۳۰۲	اسیدها = ۸/۵۱ ۰/۰

یک اونس معادل ۲۸/۳۵ گرم است

۱ ــ برای تحصیل ۲۸/۳۵ گرم پروتئین باید ۷۶/۹ گرم انگور مصرف کرد.

۲ ــ برای بدست آوردن ۲۸/۳۵ گرم نشاسته ۵/۲ گرم انگور مصرف میشود.

۳ ــ برای تحصیل ۲۸/۳۵ گرم چربی باید ۶۲/۵ گرم انگور مصرف کرد.

۴ ــ برای تحصیل ۲۸/۳۵ گرم نمک باید ۲۰۰ گرم انگور مصرف کرد.

ــ انگورهائی که شیرین باشند مقدار درصد آهن آن خیلی کم است و املاح آن هم خیلی کم است.

ــ انگور سفید برای رنگ قیافه خوب است زیرا دارای آرسنیک می باشد و بعلت داشتن آرسنیک بر ضد سفلیس است.

ــ انواع انگور که در کشورهای مختلف پرورش می یابد از نظر کربن

---

۱ ــ بازها، موادی هستند که وقتی با اسیدها ترکیب شوند تولید نمک و آب می‌کنند. ــ م.

@karnil
کارنیل

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

ـ هسته های انگور دارای منبع ویتامینی مهمی است.

ـ بعضی از انگور ها تا ۱۸/۸۰ درصد کلسیم دارند و برخی دیگر رگه های (یُدْ) را در خود نشان داده اند.

ـ انگور بعضی مناطق دارای ۵ تا ۳۰ درصد مواد قندی و مقدار خیلی کم نشاسته یا پروتئین دارد و بعضی انگورها به مقدار ۵/٦ درصد و منیزیم هم بمقدار ٤/۲ درصد، دارند.

ـ انگور مناطقی که زمین آن شنزار است دارای بُرْBORE که شبه فلزی است می باشد.

ـ انگور دارای تفاله ای قلیائی است و در جریان سوخت و ساز بدن (متابولیسم) تولید قلیا می‌کند که برای تغییر عکس العمل ادرار کمک کافی می‌کند 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 مشکلهٔ آن تغییری نخواهد یافت.

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

@karnil

این آزمایش بوسیلهٔ 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 می‌کرد.

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 هرقدر 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 در بارهٔ درمان و شفای بیماریها با وسائل طبیعی که به آن طب مطبوع هم می‌گویند.

@karnil

درمان سرطان با انگور بوسیلهٔ دکتر هرمان ریدر[1] و دکتر مارتن سللر[2] 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 دورهٔ معالجهٔ آنها چهار تا شش هفته طول می‌کشید و در ماههای شهریور و مهر هرسال این معالجه را تجویز می‌کردند زیرا در این دو ماه بهترین فصل انگور بود و در همه جا انگور به فراوانی در دسترس همگان قرار می‌گرفت.

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

در آلمان، انگور نام دیگری یافته است و به آن (شاه‌میوه) می‌گویند 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 غذائی کردم و از رژیم های گوناگون پیروی کردم، از خواص انگور چیزی نمی دانستم.

و خودم خواص شفابخش انگور را دربارهٔ خودم کشف کردم و

1. Dr. Hermann Rieder.
2. Dr. Martin Zeller.

@karnil
کارنیل

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 دربارهٔ خودم بکار نمی بستم نمی توانستم در مبارزهٔ حیات پیروز گردم. در حالیکه بشدت ضعیف وناتوان شده بودم مقدار کم انگور و یا آب آن به فاصلهٔ کم، مثل یک داروی مقوی و شفابخش مرا کمک می‌کرد.

بعلاوه، آثار شفابخش انگور در بدن من به همان اندازه شگفت انگیز بود که در روحیهٔ من اثر گذاشت.

من با نومیدی 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 چیزهائی 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 علاقهٔ شدیدی به این نوع درمان پیدا کردم و توفانهای سطحی زندگی نتوانست کوچکترین خللی در بنای عشق و علاقهٔ من وارد آورد و تصمیم گرفتم این روش درمان ساده را در دسترس همه بگذارم و رسالت خویش را در کمک به همنوعان دردمندم در دنیا انجام دهم. اکنون شما هم می توانید 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 عالی ترین زیبائی این رؤیا وقتی افزایش می یابد که

@karnil

آن را ظاهر کنید و نشان دهید.

هر روز چیزهای شگفت‌انگیز تازه‌ای 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 بارهٔ خود انجام دهید تا این قدرت را پیدا کنید که اشخاص شکّاک و دیرباور را به جرگهٔ معتقدان و پیروان درمان بیماریها و حفظ تندرستی با انگور درآورید.

توضیحاتی چند دربارهٔ درمان با انگور

رژیم انگور: روش سنتی درمان بیماریهاست که در بعضی مناطق فرانسه، سویس، آلمان، اتریش عمل می شود و شهرت دارد. در این رژیم منحصراً به مقدار کم یا زیاد فقط از انگور استفاده می شود.[1]

انگور: انواع میوه‌های درخت مو است که اقسام گوناگون دارد. موهائی که در دنیای قدیم می‌کاشته‌اند از نوع ویتیس وینی فرا[2] بوده است.[3]

رژیم انگور: روش درمان طبیعی است که بیمار بطور کامل و یا قسمتی از غذا یا مواد آشامیدنی خود را منحصراً انگور مصرف می‌کند.[4]

1. The Century Dictionnary and Encyclopaedia
2. Vitis Vinifera.
3. Encylopédie International
4. Nouveau Dictionnaire Medical Lippincott.

@karnil

رژیم انگور: معالجهٔ سل ریوی با هضم و جذب انگور است[1]

فرهنگ وِبسْتِرْ در مورد درمان بیماریها با انگور عقیده دارد، این طرز معالجهٔ طبیعیِ 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 بارهٔ 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، آسایشگاههائی تاسیس یافته است که انواع بیماریها را با انگور درمان می‌کنند.این نوع درمان در سویس و اتریش هم عمل می شود. رژیم انگور مزایای زیادی در معالجهٔ اسهال (غیرمیکروبی)، 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 میوه های دیگری را می خورد روزه نمی‌گیرد.

* * *

1. Diconnaire Médical Georges G. Guld.

@karnil
کارنیل

وقتی رژیم انگور گرفته اید 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 نمی خواهد که باقی عمر خود را با انگور بسر رسانید. وقتی انگور مقوی، شما را تقویت کرد و نیرومند ساخت به عادات تغذیهٔ سابق خود برگردید ولی مطمئن شوید که این عادات غذائی، تعادل مزاج شما را بهم نمی زند و تندرستی شما را بخطر نمی اندازد.

* * *

تنها بیماران هستند که در دوران درمان با انگور، ضعیف و لاغر می شوند ولی اطمینان داشته باشند که این دوران زودگذر است و بزودی اعتدال مزاج خود را بدست می آورند.

* * *

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 روشن تر گردد.

انگور میوه ای است که قوهٔ کهربائی دارد و این قوهٔ کهربائی رابطه ای است بین فکر و جسم. آیا رابطهٔ شما در این مورد ضعیف است یا قوی؟

@karnil

کی می‌تواند به کسی که در حال غرق شدن است درس شنا بیآموزد؟

* * *

وقتی سالم و تندرست هستید، رژیم انگور بگیرید و آن را دربارهٔ 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 طریقه‌ای پیش گرفته‌اید که او را بکشید.

چند قاشق دوا، نمی‌تواند 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 نشاسته‌ای، نان سفید و قند تصفیه شده است.

* * *

اسیدهای میوه‌های 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 می‌کند.

* * *

@karnil
کارنیل

پزشکان چیزهای زیادی دربارهٔ بیماریها می دانند و می خواهند همین چیزها را بیشتر دربارهٔ تندرستی هم بدانند.

آرتور وس دکتر در طب که شهرت زیادی دارد و سردبیری مجلهٔ «فرهنگ تندرستی» را بعهده دارد دربارهٔ درمان با انگور خانم یوهانا برانت چنین می نویسد:

نویسندهٔ کتاب «معجزه انگور» اولین کسی است که انگور و آب انگور را در درمان بیماریها کشف کرد و ثابت نمود که برای معالجهٔ 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 معالجهٔ بسیاری از بیماریها و امراض مزمن بکار بستند.

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

درخت انگور به حالت وحشی در مناطق معتدله و قسمتی از مناطق گرم و سوزان دو نیمکرهٔ 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

@karnil

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

در امریکا انواع مختلف انگور را از همه جای دنیا آورده و کشت کرده‌اند که در حال حاضر معروفترین آنها بنام (کاتاوْبا)، (ایزابلا)، (کونکورد) و انگور کالیفرنی نامیده می شود. در زمانیکه امریکا مستعمرهٔ اروپائیان بود موهای اروپائی را آوردند و کشت کردند که دچار آفت مخصوصی شد که درختان مو بومی آن آفت را نمی‌گرفتند.در نتیجه برای دفع این آفت تمام درختان مو خارجی را ریشه کن کردند و سوزانیدند.

انواع انگور مثل همهٔ میوه ها، لذیذ و مغذی است و چون آن را به مقدار زیاد بخورند ادرارآور است و دارای ارزش والائی است در معالجهٔ 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 غذائی 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 غذائی است که اثر شفابخشی در بیماریهای برونشیت، و ضعف معده و روده ها دارد و همچنین

@karnil

بیماری موسوم به برایت[1] را درمان می‌کند و تندرستی و سلامت از دست‌رفته را بازمی‌گرداند.

سپاسگزاری نویسنده

نویسندهٔ این کتاب سپاسگزاری بیحد خود را به پیشگامان طب طبیعی درهمهٔ کشورها اعلام می دارد 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 می برند و یا کسانی که به تندرستی خود و دیگران علاقه دارند توصیه می‌کنم کتابهای باارزشی که در بارهٔ 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 توصیه هائی است که همیشه تکرار می‌کنیم و اجرای آن را از

1. Mal de Bright.

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

@karnil
کارنیل

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

درمان با یخ

درمان بیماریها با انگور اولین اکتشاف من بود و آخرین آن نیست زیرا تاریخ ثابت می‌کند که این اکتشافات تجدید می شود 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 گذشتهٔ این کتاب بیان شد.اکنون بخاطر می آورم که باید از کشف دیگرم سخن گویم که مربوط به سردرد شدید سرم بود و این مربوط به سالهای ۱۸۹۹ ــ 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 می آورم درست پنجاه سال از آن گذشته است. در آن وقت دچار سردرد شدیدی شدم که به حکم غریزهٔ فطری برای آرام کردن این سردرد شدید تکه یخی را در حوله پیچیدم و آن را روی ناحیهٔ 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.

@karnil
کارنیل

در سال ۱۹۳۸ که در ژوهانسبورک 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 همهٔ پزشکان معالجش را نومید ساخته بود.

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

این موضوع را پزشک جراح به شوهر او گفته و جائی را که برای عمل پاره کرده بودند دوباره بستند و او را از بیمارستان به خانه‌اش 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.

بخاطرم 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 عکس‌العمل مثبتی نشان داد و حالش رو به بهبودی گذاشت و با معالجهٔ انگور شفا یافت.

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

@karnil
کارنیل

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 مانده‌اند و هیچگونه توجیه علمی در بارهٔ 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 نقطهٔ 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 ژوهانسبورک بفرستم.

سازمان نظام پزشکی فقط با احترام نامه‌ای نوشت و وصول اطلاعات مرا در بارهٔ درمان بیماریها با یخ اعلام داشت بدون اینکه به مطالب آن اشاره‌ای کند و یا از نظر پزشکی آن را قبول یا ردّ 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 تکاپو می‌کردم 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 کلور[1] 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 فرا داد و گفت: من هم

1. Dr. Cluver

@karnil
کارنیل

چیزهائی در بارهٔ این نوع درمان شنیده‌ام؛ وقتی من تفصیل آن را شرح دادم او بیشتر به این موضوع علاقه‌مند 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 معالجهٔ سرطان قبول شود.

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

در انتظار چنین روزی، ما همهٔ مردم دنیا را دعوت می‌کنیم تا برای چارهٔ بیماریها از معجزهٔ شفابخش 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 در بارهٔ 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 در بارهٔ خود به مرحلهٔ اجرا درآورید؟

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

@karnil
کارنیل

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 حولهٔ 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 کیسهٔ 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 ملافهٔ برزنت یا پلاستیک بگذارید تا از نفوذ رطوبت جلوگیری کند.

عکس العمل درمان با یخ را دربارهٔ خود بررسی کنید.

با کمپرس یخ، کسی که از تندرستی کامل برخوردار است احساس لذیذ آرامش می‌کند. 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

@karnil
کارنیل

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

درمان طبیعی هیچ چیزی را متراکم نمی‌کند 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 می‌گردد حامل فضولات در قلب و ریه هاست. به این درمان ادامه دهید، یک پرهیز غذائی جدی ضروری است و همچنین حرکات نرمش ستون فقرات در اینجا لازم است تا عمل طبیعی اعصاب را آسان سازد. وهمچنین تجزیهٔ ادرار و مدفوع هم ضرورت دارد.

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

@karnil
کارنیل

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 می‌کند.

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.

گاه‌بگاه تنقیهٔ آب ملول (نیمگرم) کمک به دفع سموم از بدن می‌کند. 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

@karnil
کارنیل

گذشت با آب انگور، اگر انگور در دسترس نیست، بکار بندید.

به این ترتیب هیچگونه تغییری در تعطیلات آنها پیدا نمی شود و همهٔ کارها بخوبی می‌گذرد.

حمام و شستشوی داخلی

اگر جوانان و سالخوردگان آب خنک و طبیعی را در زمستان و تابستان بجای قهوه و چای بنوشند خطر اختلالات کیسهٔ مثانه و کلیه ها از آنان دور خواهد شد؛ نوشیدن آب خالص در هر فصلی، کلیه ها و کیسهٔ مثانه را شستشو می دهد و حمام می‌کند؛ شما هم از انجام این کار در بارهٔ 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 راهنمائیهایی 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

@karnil

پارچهٔ 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 کیسهٔ کائوچوکی مخصوص یخ داشته باشد؛ بکار بردن حولهٔ 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 نظریهٔ خودمان را در این باره نمی توانیم کاملاً تشریح کنیم مگر اینکه بطور خلاصه بگوئیم مغناطیس حیاتی[1]، عنصر شفابخش طبیعت است و یخ بهترین هادی این مغناطیس حیاتی است. کیسه های کائوچوکی، عایق جریان این مغناطیس حیاتی است در نتیجه عمل شفابخش 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.

@karnil

الکترومانیتیک که در فارسی به آن الکترو مغناطیسی می‌گوئیم برقرار می شود.

حرارت، اعلام زیادی الکتریسته است، در نتیجه احتقان خون، تب، تورم در بدن عوارض بیماریهائی است که علت آن زیادی الکتریستهٔ[1] بدن است.

برای برقراری تعادل باید توجه خود را به سلسله اعصاب متمرکز در ستون فقرات معطوف سازیم که مثل مرکز ثقل بدن تلقی می شود.

نظریهٔ ما مبنی بر این است که مغناطیس عنصر سرماست و در قطب بوسیلهٔ یخ و برف تولید می شود و ما با سرد کردن شکم بوسیلهٔ یخ، تعادل بدن را برقرار می سازیم.

وقتی این تعادل برقرار شد طبیعت بقیهٔ کارهای طبیعی را به خودی خود انجام می دهد؛ قلب دوباره قوی می شود و جریان خون بهتر می‌گردد.

چیز اسرارآمیزی بوقوع می رسد و عجیب‌ترین پدیده‌های شفابخش پدیدار می‌گردد و آن این است که نبض بیمار سرطانی در حال مرگ تند می شود و منظم می زند؟

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

---

1. Surélectrisation

@karnil
کارنیل

علم و دانش به این نکته آگاهی کامل دارد که الکتریسته سرچشمهٔ حرارت است ولی هرگز این نظریه را که مغناطیس عنصر سرماست ردّ 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 بوسیلهٔ فکر و ارادهٔ ما کنترل و متعادل می‌گردد.

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

در پایان باید گفت که درمان با یخ هیچوقت نمی تواند 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 حل کننده و دفع کنندهٔ سموم از بدن هستند ولی انگور به تنهائی عناصری دارد که برای حفظ نشاط و سرزندگی و تغذیهٔ ما ضروری است.

(پایان کتاب معجزهٔ انگور)

@karnil

عکس بالا خانم «یوهانا برانت» نویسنده کتاب معجزهٔ 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 می‌کرد.

@karnil

خانم «یوهانا برانت» نویسندهٔ کتاب معجزهٔ انگور، بیست سال بعد از شفای سرطان

(عکس از نارتن ژینپس در پروتاریا)

@karnil

کارنیل

بخش دوم

یادنامهٔ هاوزر

گیلورد هاوزر به من گفت:

@karnil
کارنیل

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 «ییلاق 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 وهشت 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

@karnil
کارنیل

نبوده‌ام و حتی در سال ۱۳۳۵ در پاریس با او مصاحبه‌ای کردم که نخست در روزنامهٔ اطلاعات و بعدها در کتاب پرخوانندهٔ (سبزیها و میوه‌های شفابخش) بچاپ رسید. درسالهای 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 کتابخانهٔ کنگرهٔ امریکا در واشنگتن مراجعه کرده و فتوکپی روزنامه‌هائی 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 اتفاقا 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 جامعهٔ بشری گزارش میدادند، درهمین زمان روزنامه‌ها و مجلات فرانسه هم مطالب متنوع و زیادی از او منتشر کردند و او را ستودند.

* * *

خودم هرسال که برای سفرهای مطالعاتی به اروپا میروم در جستجوی کتابهای تازه برای ترجمه برمیآیم. در آبان سال ۱۳٦٤ که در سویس بودم در روزهای آخر مسافرت در کتابخانهٔ پلاست ژنو به

@karnil

کتابهای تازه چاپ نگاه میکردم، ناگهان نظرم به کتابی افتاد که عنوان آن: (گیلورد هاوزر 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 هاوزر بوده است و سالها با هاوزر مصاحبت کرده و اغلب در سفر به کشورهای دور و نزدیک جهان در گروه هاوزر همراه بوده و این کتاب را پس از فوت دکتر هاوزر انتشار داده است.

با مطالعهٔ این کتاب به سیر زندگی هاوزر آشنا میشویم و باسراری در این باره دست می یابیم که تاکنون نمیدانستیم.

خانم کولت نویسندهٔ کتاب: (گیلورد هاوزر بمن گفت) با بیانی عمیق و پراحساس، سیر زندگی هاوزر و افکار و اندیشه های او را در بارهٔ تندرستی و پرهیزهای بهداشتی وی که در کتابهای هاوزر خوانده اید 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 (هاوزر) 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 هاوزر کاری کرد که قابل نوشتن است و چیزی نوشت که قابل خواندن است. بنابراین:

«هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق».

* * *

@karnil

خانم کولت نویسندهٔ کتاب: (گیلورد هاوزر به من گفت) متخصص در بهداشت غذائی و پرهیزهای درمانی است و شوهرش بنام دکتر کاشن (CACHIN)جرّاح 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 ۱۹۸٤ (جایزهٔ هانری لابه) که مخصوص کتابهای علمی است به مجموعهٔ کتابهائی که او نوشته است تعلق میگیرد.

خانم کولت لافور تاکنون 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 می خوانیم:

مهدی نراقی

@karnil
کارنیل

به تشییع جنازهٔ 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 بخانهٔ گیلورد برساند. او دکتر هاوزر من است که از این دنیا درگذشته و جسدش در آنجا استراحت میکند، تا فردا مراسم تشییع جنازهٔ او بعمل آید و بعداً به شهر زادگاهی او در آلمان (توبین گن) در کنار آرامگاه خانوادهٔ 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 غصّه و اندوهم بکاهد. بی اندازه خسته و کوبیده شده‌ام و با وجود وسائل استراحتی که در هواپیما فراهم آمده است نمیتوانم از فکر درگذشت دکتر هاوزر

@karnil
کارنیل

عزیز رهائی یابم.

ناگهان صدای او را می‌شنوم، صدای گیلورد خودم که او را استاد راهنمای خود میدانم. من این صدا را که نیمه‌جدی و نیمه‌شوخی است می‌شنوم که بمن چنین میگوید:

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

من میگویم ــ چرا؟ مصرف قرص خواب کمک میکند تا استراحت کنیم.

دکتر هاوزر میگوید: شاید اینطور باشد ولی اگر هواپیما در اقیانوس سقوط کند باید توانائی شنا کردن داشت و قرص خواب این توان را از مصرف کنندهٔ آن بازمی‌گیرد! درهمین جمله که صدای او را میشنوم من او را بازمی‌یابم او که نمونهٔ خوش‌بینی، 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 هاوزر در موضوع تغذیهٔ بهداشتی چه انقلابی در دنیا بر پا کرد.

@karnil
کارنیل

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 راهنمائی های او بود که من دانستم میتوان زندگی را در همهٔ ادوار آن با آرامش و فعالیت تمام گذرانید و از مزایای هر دورهٔ 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 تازهٔ 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.

@karnil
کارنیل

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

دکتر هاوزر 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 دیده ها 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 سر و 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 هرجهت حفظ کرد.

او اغلب از دیدن کسانی[1] 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

@karnil
کارنیل

باشد و شخص او همیشه شاد و بانشاط بود.

هنگامیکه کسانی او را دوست نداشتند و یا بندرت با و حمله میکردند او واقعاً خشمگین می‌گشت ولی همیشه می توانست بخوبی خون‌سردی خود راحفظ کند.

گاهی از کسانیکه 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 درمحیط و وضعی که برای او خوش‌آیند بود و اغلب چنین محیط و وضعیتی را برای خود ایجاد میکرد، قیافه اش خندان میشدوبا همه با نهایت سخاوت داخل بحث و گفتگو میگردید.

از قیافهٔ هاوزر نور رحمت می بارید

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

دکتر هاوزر 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 میاوردند .

تمام کسانیکه حرف او را گوش میدادند ویا کسانیکه با او صحبت میکردند و یا او را دعوت میکردند ویا دوستی خود را باو اظهار میداشتند با دستان وبازوان گشادهٔ خویش آنها را پذیرائی و حمایت میکرد.

او میخواست تمام قدرت و توانائی اعتقادات خویش را در

@karnil
کارنیل

زندگی و نوشته هایش به دیگران انتقال دهد و الحق که آنچه میگفت و مینوشت چون خود عمل کرده بود بر دل شنوندگان و خوانندگانش می نشست. وقتی پشت میز کافه ای نشسته بود تا با دوستان و شاگردان خود قهوه ای 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 می شنیدند.

آری این تصویری از شخصیت گیلورد هاوزر است، همانطور که من دیده ام و توانسته ام برای شما مجسّم کنم و همانست که شما در عکسهایش می بینید.

@karnil

کارنیل

چگونه من گیلورد هاوزر را ملاقات کردم

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

فیلیپ دو روچیلد که ساعاتی از اوقات خود را در روز به سرودن اشعار و نویسندگی میگذرانید نه‌تنها (موتون روچیلد[1]) معروف را

---

(۱) موتون دوروچیلد اسم یک تاکستان متعلق به خانوادهٔ روچیلد در استان ژیروند فرانسه است که تمام شرابهایی که در فرانسه از این استان به‌عمل می آید با نامگزاری 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 شرابهای معروف و مرغوب بردو می باشد که هنوز تاکستان و کارخانه و شراب آن باقی است و با این نامگزاری مشخص می‌گردد.

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 ←

@karnil

مالک بود بلکه صاحب کارخانه های 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 نویسنده ای باذوق و توانا بود.

چون اخیراً مقاله ای دربارهٔ گیلورد هاوزر در مجلهٔ پاری ماچ منتشر شده و مورد توجه خوانندگان بسیاری قرار گرفته بود طبیعةً 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 علاقه ای 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 علاقه مندان 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 اقلیت های دیگر مذهبی هم در ایران حمایت می‌کنم و ناصرالدین شاه به او پیشنهاد کرده است با پولی که یهودیان در آن وقت داشته اند 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!

@karnil

در آنوقت با ترجمهٔ فرانسه و انتشار کتاب (گذرنامه برای یک زندگانی نوین) گیلورد هاوزر در سراسر فرانسه شهرت عظیمی بدست آورده و در دل یک یک خوانندگان جا گرفته بود. فیلیپ دوروچیلد تصمیم گرفته بود جشن بزرگی بافتخار دکتر هاوزر در منزل خود در سالونها و باغ خود واقع در خیابان ینا[1] بر پا دارد و من مأمور بودم که قبول این ضیافت را از او بخواهم. باید بگویم که گیلورد هاوزر 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 هاوزر را بدوستان سرشناس خود از هر طبقه ای معرفی و آشنا سازند.

خبرهای این ضیافت و رژیم های غذائی هاوزر از آن پس در مطبوعات فرانسه بازتاب وسیعی یافت و از آن ببعد علاقه خاصی به هاوزر در اصول غذائی 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 هاوزر نه تنها در فرانسه بلکه در اروپا و آسیا افزوده شود.

من باید بگویم که در اثر همکاری صمیمانه ای که با گیلورد هاوزر پیدا کردم روابط دوستانه عمیقی برقرار شد که تعلیمات هاوزر 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.

@karnil
کارنیل

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

آنچه گیلورد هاوزر بمن گفت:

دربارهٔ دودمان و خانواده اش، 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 شانسی در زندگی من بود.

من در محیط خانوادهٔ پرعائله ای 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 (عمو بِنْ) 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 عکس هائی که از او دارم بی شباهت به آلبرت شوایتزر نبود. او شخصیتی توانا، خونگرم و جدی داشت و نگاهش عمیق و دقیق بود

@karnil

و گفتگوهایش نشانه‌ای از رحمت و مدارا دربر داشت.

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

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

شهر زادگاهی من (توبین گن) در همانجائی مستقر است که بهنگام زادن من بوده است و تاکنون از آفت جنگها و خرابی آن در امان بوده است و ساختمانهای اصیل قرون وسطائی آن تاکنون 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 هردو 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 در۱۸۵۹ متولد و در۱۹۳۸ درگذشت گسترش آنرا ادامه داد.

@karnil
کارنیل

بندرت ممکن است کسانی افکار فلسفی او را مطالعه کرده باشند و متوجه (پدیده‌شناسی) و وجود وجدان در آثار او نشده باشند.

هیدگر (HEIDDGGER) 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 سئوالاتی 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 بزرگ‌ما نمیدادند ولی وجود چنین فلاسفه‌ای در آن زمان به شهرت دانشگاه ما کمک میکرد.

من در محیطی بزرگ شدم که سئوالاتی دربارهٔ علت وجود ما در این دنیا نمی‌شد و نمی پرسیدند چرا آمدیم و چرا میرویم؟ و چگونه باید زندگانی 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

@karnil
کارنیل

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 بامریکا رفت و در شیکاگو اقامت گزید و بانجام وظائف خویش پرداخت. شیکاگو اولین شهر امریکا 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 امریکا در آن زمان، شهرت عالمگیری در معالجهٔ امراض داشت پدر و مادرم امیدوار بودند که من با رفتن به امریکا و معالجه در آنجا، از شرّ این بیماری، خلاصی می یابم زیر این بیماری مرا از تحصیل بازمیداشت 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 دارو سازی 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

@karnil
کارنیل

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

در بازگشت به توبین گن، هیکل و پاهایم را بزحمت میکشیدم زیرا سل مفصل ران نمیگذاشت بطور عادی حرکت کنم. در آن زمان سرنوشت بد را مثل ارادهٔ 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 بشدّت 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 رشته های ورمیشل بعنوان ماده مغذی انباشته بود بخورم پزشکی که از دوستان خانوادهٔ ما بود و بنام دکتر لوتز (Dr.LUTZ) خوانده میشد و از پزشکان طرفدار طبیعت بود بدیدنم آمد. وقتی غذای مرا در بشقاب دید بمادر و پدرم رو کرده و گفت:

ــ چگونه میتوانید امیدوارباشید 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 آنهارا کم دوست دارد آب سبزیهای تازه را بگیرید 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 هرقدر بخواهد بخورد. نان کامل

@karnil
کارنیل

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

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

فردا من ماشینی خواهم آورد که بکمک آن بتوانید آب سبزیها و میوه های 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 درشت هیکل است و اگر شما برنامهٔ غذائی 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 غذائی گردید و هروقت از آن یاد می‌کرد کمی ژست کشیشان را بخود میگرفت و در این باره این چنین می‌گفت:

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

@karnil
کارنیل

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 غذائی 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 بیفایده‌ام 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 بآمریکا، تصمیم گرفتم به ملاقات تمام کساتی بروم که در اروپا به مسئله تغذیه و پرهیزهای غذائی اعتقاد دارند و در این زمینه مطالعه و تحقیق می‌کنند و روشهای عملی آنرا تعمیم می دهند و ترویج میکنند.

نخست به وین رفتم و از دکتر پیرکه (Dr. Pirquet) که در آن زمان از پیشقدمان پرهیزهای غذائی بود ملاقات کردم. دکتر پیرکه در آنوقت (نظریهٔ کالوریها) را ابداع کرده و مخصوصاً در رژیم های لاغری آنرا بکار می برد.

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

@karnil
کارنیل

مسافرت من در اروپا از بیمارستانهائی که با پرهیز غذائی بیماریها را درمان میکردند هم چنین ملاقات با پژوهشگرانی که در آن زمان در زمینهٔ تغذیه مطالعه و تحقیق می‌کردند مرا به (دِرِسْدْ) کشانید. در آنجا بود که من (راگْنارْبِرْگ) 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 میکل 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 بیاری معلومات تغذیه ای 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

@karnil

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. اوبمن 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 حظّ نفس رنج آورد طعام که بیش از قدر بود

البته گفتهٔ او در بارهٔ کشورهای پیشرفته و صنعتی و مرفه بود نه در باره کشورهائی که در قحطی و گرسنگی کامل بسر میبرند.

بعد از دیدار و ملاقات با دکتر هیندهده 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 (مامِش) 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 دوفرزند

@karnil
کارنیل

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. **بنظر وی خداوند را عبادت کردن و تا حد امکان مؤمنین را برای نیایش بدرگاه باریتعالی جلب کردن، احتیاج به جائی داشت که هرچه امکان پذیرائی بهتر برای مردم بیشتر باشد زیادتر مردم بسوی آن جلب می شوند.**

در این محیط زمینی، مبارزهٔ زندگی ادامه داشت. زن برادرم می‌کوشید 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 در بارهٔ آن سخنرانی نمایم.

آغاز فعالیتهای من

در آن زمان در شیکاگو مغازه های کوچکی بودند که غذاهای بهداشتی می فروختند و صاحبان این مغازه‌ها به مشتریان خود اوراقی میدادند که در آن اوراق راهنمائی ها برای تغذیهٔ بهداشتی توصیه می‌کرد؛ ولی بیشتراین راهنمائیها در بارهٔ «گیاه‌خواری» بود، من از این مغازه‌ها بازدید کردم و آنها را در جریان این موضوع گذاشتم که میتوانم بعنوان (غذاشناس) با آنها همکاری کنم و راهنمائیهائی برای تغذیه متعادل و طبیعی عرضه دارم، از همکاری با آنان بآنها فهماندم که میل دارم در این موضوع، سخنرانیهائی داشته باشم زیرا عقیده داشتم معلومات و تجربهٔ شخصی من اجازه میدهد این کار را انجام

@karnil

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 می چسبانید.

من در این زمان بنام بنجامین گلائرت 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 می پرداختند. یکی ازاقوام که بعنوان قائم‌مقام 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

@karnil

شنوندگان جواب میدادم. روش جواب دادن به سؤالات را اینطور ترتیب داده بودم که قائم‌مقام 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 می‌کرد.

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 دوختهٔ امریکائی بی نیاز می‌کرد.

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 ارادهٔ قوی و محکم و لباسهای دست دوخت زن برادر مهربان خود، چیزی نداشت.

@karnil

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 بپرا کنم.

من با هدف این انجمن ها کاملاً موافق نبودم ولی در طی گفتگوها توافق کردیم که آنچه را که بهدف 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 می‌کند.

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

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

@karnil

مدافع گیاه‌خواری صرف نیستم

من هیچوقت مدافع گیاه خامخواری که اغلب بدن را دچار کمبود پروتئین های 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 راه‌آهن می‌کشانید، در محل کوچکی در شیکاگو که آنرا هفته‌ای یک روز اجاره کرده بودم کسانیکه به کنفرانس من آمده بودند، می آمدند 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 غذائی» باز کردم.

جلسات سخنرانی من افزایش می یافت و بهمین نسبت مراجعات به دفتر من هم بقدری زیاد شد که مجبور شدم دستیاری 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 بالارفتن هزینه ها قاعدتاً باید افزایش یابد ولی هربار که در کنفرانس مطرح میشد همهٔ حاضرین با آن مخالفت می‌کردند و بنابراین درآمد چندانی نصیب من نمی شد!.

بالاخره من توانستم در هزینه های زندگی شرکت کنم و از نظر مالی به بودجهٔ خانواده برادرم که خرج منهم 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 تازه‌اش را باتمام رسانید و

@karnil
کارنیل

برای افتتاح آن جشنی گرفت که منهم دسته گل مجللی برای گشایش کلیسایش فرستادم و در تشریفات گشایش کلیسا وقتی دسته گل زیبایم را می دیدم در دل، خدا را شکر میکردم 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 شناسنامهٔ خود حذف کردم و فقط آنرا برای خواهرزاده و برادرزاده ها گذاشتم که بمن (عمو بِنْ) 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 چیزهائی برای تعلیم و آموختن داشتم و این دورهٔ بحرانی را بدون هیچگونه اشکالی بپایان رساندم.

باید بگویم که این دورهٔ آشفته برای من سودمند بود زیرا این اعتقاد مرا تقویت میکرد تا کسانیکه از اصول من پیروی می‌کنند 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 زیبائی، بوسیلهٔ تندرستی شدم و هولیود که در

@karnil
کارنیل

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

مقالات من در روزنامه ها

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

شهرت من روزبه روز زیادتر میشد و هنگامی بآخرین نقطهٔ اوج خود رسید که کتاب (گذرنامه برای یک زندگانی نوین) رانوشتم. این کتاب علاوه بر اینکه هرروز مطالب آن در روزنامه های ایالات مختلف امریکا پخش میشد رادیو و تلویزیونهای ایالتی هم آنرا پخش میکردند و مجلهٔ ریدرز دایجست هم خلاصه کامل آنرا درمجله منتشر کرد و در معرفی بین المللی این اثر اقدام نمود و رفته رفته این کتاب در همه کشورها از جمله ایران ترجمه شد بطوریکه امروز به شصت زبان برگردانده شده است و یکی از موفق ترین و پرفروش ترین کتابهای نیمه دوم قرن بیستم بوده است.

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

@karnil

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

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

در نیویورک هرروز صبح زود بمدت دو ساعت در «پارک سانترال» که نزدیک منزلم بود گردش و راه‌پیمائی میکردم و بقیهٔ اوقات را در دفتر مشاوره برای پذیرفتن کسانی که به دیدن من می آمدند و یا در خانه‌ام برای نوشتن مقالات و کتابهایم بسر میبردم.

برای من کاملاً مشکل وسخت بود که در کالیفرنی زندگی کنم و زندگی پرتلاشی داشته باشم که بعلت اقلیم و هوای منطقه مرا تحریک میکرد دائماً در بیرون زندگی کنم.

فرق شرق و غرب امریکا

محیط روشنفکری در نیویورک با کالیفرنی 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 پرفروش‌ترین کتابهای نیمه دوم قرن بیستم شد و کنفرانسهائی که در رشتهٔ تغذیه متعادل در رادیو و تلویزیون و سالنهای عمومیِ 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 زیبائی و تندرستی موجب شد مردان بسیاری هم باین اصول علاقه‌مند شوند و آنرا در بارهٔ خود اجرا کنند.

نتیجهٔ توجه زنان و مردان باصول تغذیهٔ سالم برای حفظ تندرستی

@karnil
کارنیل

موجب شد که عادات تغذیه تغییر یابد و صنایع مواد غذایی نیز باین اصول توجه کنند و آنرا در روشهای تهیهٔ مواد غذائی بکار بندند.

کسانیکه در سخنرانیهای من با من همسفر و همراه بوده‌اند میدانند که در سالنهای سخنرانی چقدر زنان و مردان علاقه‌مند به حفظ تندرستی خود، با علاقه به سخنان من گوش میدادند و روزبروز 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 مجسمه‌ای از من در شهر کیوتو ساختند که در مقایسه با قد کوتاه ژاپنی ها، بایدبگویم این مجسمه هیکل عظیمی را نشان میدهد.

از این تاریخ ببعد، من کتابهای زیادی دربارهٔ رژیم لاغری، شادی و تندرستی، و اسرار طول عمر و طبّاخی 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 کالیفرنی آمدم و در بورلی هیلز خانه‌ای تهیه کردم که وقتی در آن سکونت کردم احساس کردم کاملاً در خانهٔ خودم هستم. خانهٔ 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 الهام‌انگیز است و اینجا، محلی است که میخواهم روزهای آخر زندگی را بگذرانم و در همین جا بمیرم...

من دوست دارم همیشه با مردم درتماس باشم و هربار که برای

@karnil

آنها کنفرانسی میدهم و سؤالاتی 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 دربارهٔ 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 دربارهٔ غذای متعادل از نظر ویتامین ث بعمل آورده بود بدریافت جائزه نوبل نائل شده بود.

سخنان و توصیه های 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 نه‌تنها برای حفظ ظاهر و جسمی است بلکه بهمان اندازه برای خوشی روح و زندگانی است.

من از اینکه مورد عنایت وتوجه شنوندگان سخنرانی ها و نوشته های خود قرار گرفته‌ام و توانسته‌ام (سخنی نیکو) برای آنها بگویم و نوشته‌هائی 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.

@karnil

انزواطلب اجتماعی

گیلورد هاوزر انزواطلبی بود که اجتماع را دوست میداشت.

به کسانیکه بدور او گرد آمده بودند «خانوادهٔ کوچک» خطاب میکرد. غالباً آنها را: «بچه ها»، «بیائید، بچه ها»؛ «بنشینید بچه ها» خطاب می‌کرد.

او در روابط انسانی اش، نقش پدر را بعهده داشت و با خواهرزاده ها و برادرزاده ها 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 هاوزر که چون پدر ما بود همراه و دمساز بودیم و خاطرات بیشمار و فراموش نشدنی از آن داریم.

در تفکرات تنهائی

گیلورد هاوزر 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 بورلی هیلز عادت کرده بود، ساعتهای طولانی خود را مستغرق تفکرات تنهائی سازد.

گیلورد هاوزر هرسال چند ماه را با دوستان صمیمی و برگزیدهٔ خود میگذرانید و زمستانها عادت داشت برای فرار از سرمای سخت نیویورک به کالیفرنی بیاید و از هوای ملایم وبهاری آنجا استفاده کند.

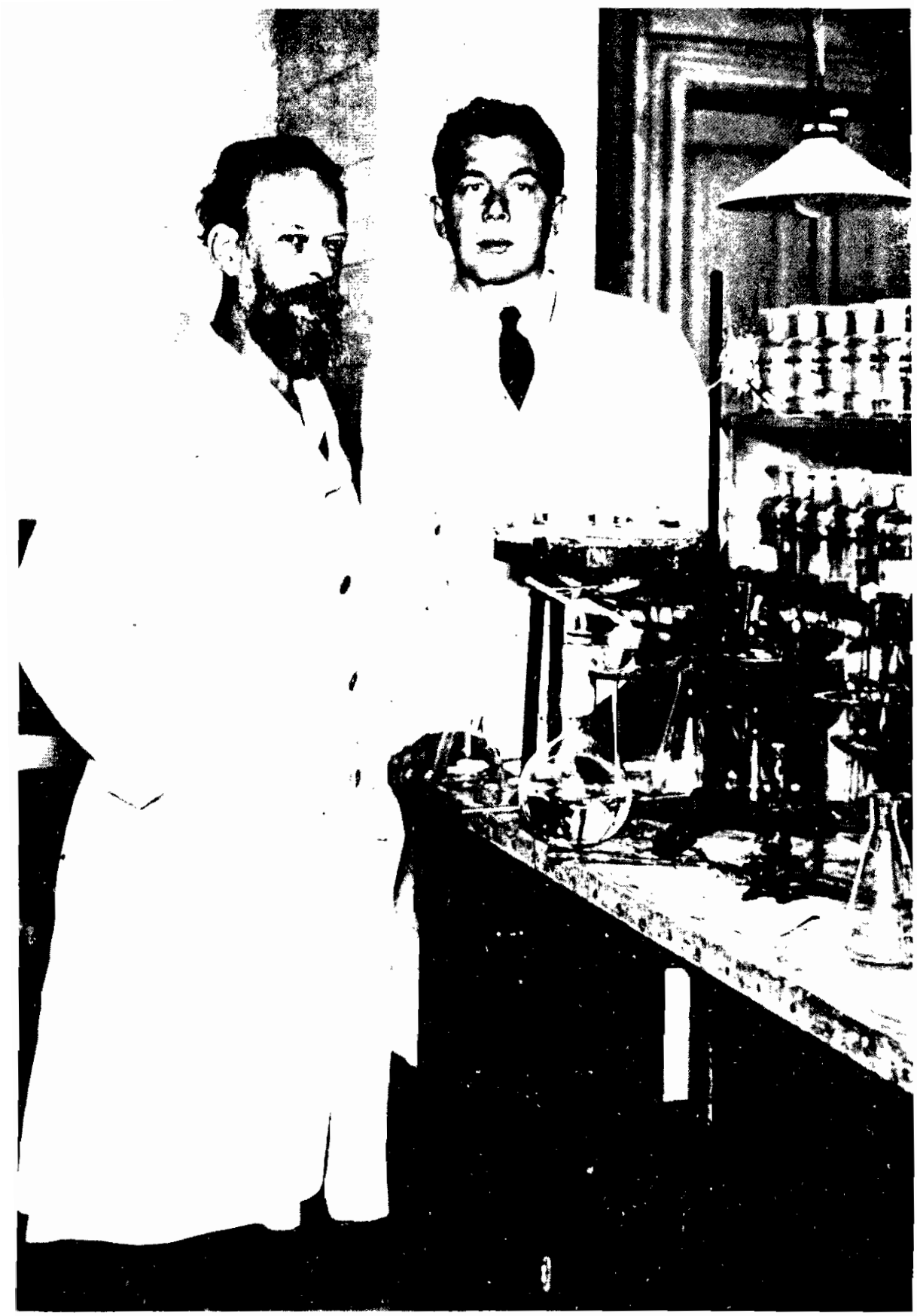
دکتر هاوزر از سادگی و متانت گرتا گاربو خوشش میآمد و

@karnil
کارنیل

همیشه اخلاق او را میستود که درعین شهرت نیکوئی که بدست آورده است بشدّت بیزار است از اینکه چیزی از او در روزنامه ها و رسانه های 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 تشخص 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 باو کمک کند ولی گاهی اشتغالات گوناگون هاوزر و گاربو سبب قطع رابطه و بی خبری آنها از یکدیگر می شد. گاربوبرای هاوزر یک وجود ملکوتی بود و در اینوقت که من این کتاب را بنام گیلورد هاوزر بمن گفت مینویسم نمیتوانم از آنچه در زندگی هاوزر گذشته است از روابطش با اشخاص، از زندگی اجتماعیش، از شهرت جهانیش چیزی نگویم.

@karnil



هاوزر با دکتر راگناربرگ دربیمارستان درسد

@karnil
کارنیل

دکتر راگنار برگ متخصص در شیمی اغذیه بود و گیلورد هاوزر با همکاری وی اوّلین 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 درسد بود که من راگنار برگ شیمیدان معروف سوئدی را ملاقات کردم با کمک او بود که من توانستم کتابی به نام «فرهنگ غذاشناسی» تنظیم کنم.

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

راگنار برگ در گوتبورگ بسال۱۸۷۳ تولد یافت و از سال۱۹۰۹ تا۱۹۲۱ مأمور لابراتوار شیمی و فیزیولوژی آسایگشاه «دکتر لاهمان» گردید و چندی پس از آن مدیر لابراتوار بیمارستان های شهرداری شهر درسد شد.

همیشه بواسطهٔ کمکی که از کتاب خود به‌نام «مواد غذائی و سبزیها» به من نمود سپاسگزار و حقشناس او می باشم.

راگنار برگ در این کتاب خود، فهرست الفبائی ترتیب داده بود که تمام غذاهای اصلی با کالوری، مواد سفیده ای 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 ویتامین ها هستند و از این عقیده می توان نتیجه گرفت که طبیعت خواسته است یک مادهٔ طبیعی که با اندازهٔ کامل و حقیقی دارای ویتامین هاست، مقدار اضافی مواد قلیائی نیز داشته باشد و حال آنکه اغذیه ای غیر از برگ سبزیها و گوجه‌فرنگی دارای این تعادل کامل ویتامین ها نیست و هرقدر تشریفات تهیهٔ غذائی بیشتر شود بهمان اندازه مقدار ویتامین های آن از دست می رود و کم می شود.

هنگامیکه سبزیها را در آب بپزند و آب آنرا بدور بریزند از چهل تا شصت درصد تمام املاح معدنی و نودوپنج 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 اسیدی می شود.

هرقدر نباتات بیشتر کاشته شوند محتوی کلسیم آنها کمتر خواهد شد یعنی نباتاتی که بطور خودرو و وحشی می رویند دارای مقدار زیادتری کلسیم خواهند بود.

@karnil
کارنیل

دکتر گیلورد هاوزر اصلاً آلمانی بود و در جوانی برای معالجه بیماری خویش به امریکا رفت و در آنجا اقامت گزید و تمام تعلیمات تندرستی و تغذیهٔ بهداشتی خویش را در آنجا منتشر کرد و آوازهٔ 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 خانوادهٔ خود را از یاد نبرد و برای بعد از مرگ وصیت کرد جسدش را به شهر زادگاهیش در «توبین گِنْ» ببرند و در کنار آرامگاه پدر و مادرش بخاک سپارند.

دکتر هاوزر در بورلی هیلز ییلاق هولیود که در کنار اقیانوس آرام است و زیباترین نقطهٔ 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 بدنیا آمده بود ببرند و در آنجا در آرامگاه خانوادگیش بخاک سپارند.

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

@karnil

دکتر هاوزر با بوب هوپ هنر پیشه آمریکائی

این عکس بتاریخ۱۹۵۵ درنیویورک برداشته شده است و دکتر هاوزر را با بوب هوپ هنر پیشهٔ کمدی معروف نشان میدهد.

بوب هوپ به کتاب «رمز شادی و تندرستی» نوشتهٔ هاوزر علاقه مند شده و از خواندن آن نسخه هائی بدست آورده است تا با عمل بآن نشاط و سرزندگی خود را برای مدتی دراز و طولانی حفظ کند.

دکتر هاوزر طرفدار طبیعت و چیزهای طبیعی بود و عقیده داشت یکی از چیزهای عیبی که بآدمی نشاط و فرح می بخشد بچه های خردسال هستند که رابطهٔ خود را با آنان قطع نمیکرد و از دنیای کودکان و کودکی لذّت فراوان میبرد.

در عکس بالا خوشه انگوری را در دست دارد و دانه های انگور را به دهان کودک بگذارد و میگوید این شیرینی و نقل طبیعت است و طعم و مزهٔ آن هم شیرین و گواراست.

دکتر هاوزر در سال ۱۹۳٤ در هالیود کالیفرنیا

گیلورد هاوزر بعد از نوشتن کتاب (بخورید تا زیبا و خوش اندام شوید) به شهرت عظیمی دست یافت و به «بورلی هیلز» رفت و در آنجا اقامت گزید.

عکسی است که در سال۱۹۳٤ از وی در هولیود کالیفرنی برداشته شده است.

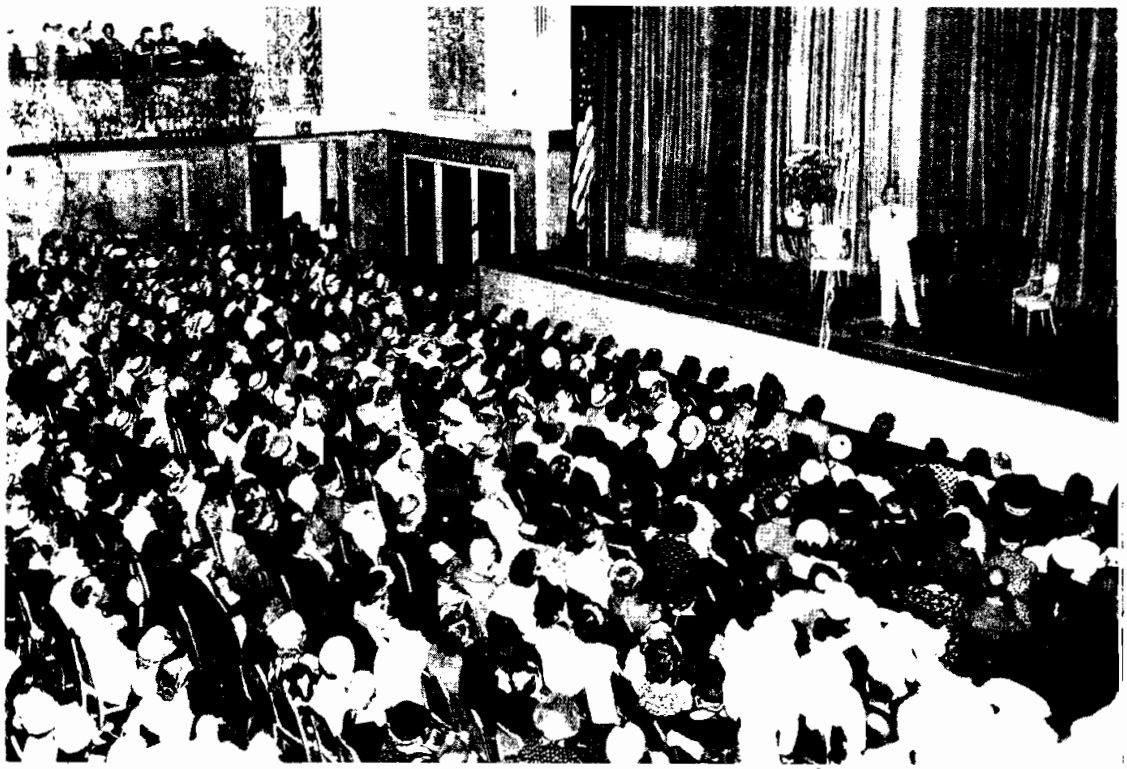
دکتر هاوزر با موریس شوالیه خوانندهٔ معروف فرانسوی

موریس شوالیه خواننده و هنر پیشه معروف فرانسوی که بیش از پنجاه سال در صحنهٔ تأتر و سینمای فرانسه و امریکا بازی کرد و سالیان دراز نمونهٔ شادابی و تندرستی بود دستورهای بهداشتی هاوزر را موبه مو اجرا 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 بسال۱۹۵۳ درپاریس برداشته شده است. موریس شوالیه از شاگردان هاوزر بود

@karnil



منظره‌ای از کنفرانس هاوزر

کنفرانس‌های گیلورد هاوزر موفقیت بزرگی در امریکا داشت و تمام ایالات او را به گرمی می‌پذیرفتند و سراپا گوش می‌شدند تا سخنان او را بشنوند و دستورهای تندرستی اش 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 فرامی دهند.

@karnil

دکتر هاوزر در میدان سرخ مسکو

در سال ۱۹۵۵ هاوزر به روسیهٔ شوروی سفر کرد و در آنجا با علماء و دانشمندان **غذاشناس** روسی مبادلهٔ نظر نمود.

در عکس بالا هاوزر بلندتر از همهٔ تماشائیان جهانگرد در صف ایستاده است تا از مقبرهٔ لنین در میدان سرخ مسکو دیدن کند.

@karnil

کارنیل

دکتر هاوزر در محلهٔ مونمارتر پاریس

مونمارتر یکی از محلات قدیمی و دیدنی پاریس است.
این عکس بسال ۱۹۶۶ برداشته شده و دکتر هاوزر را نشان میدهد که بعد از گردش در محلهٔ مونمارتر از بازار کوچهٔ لوپیک خودش میوه‌های مورد احتیاجش را می خرد.

@karnil

کارنیل

هاوزر در ژاپن

@karnil

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 باندازهٔ 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 ــ 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 می‌کند. دکتر کین تاکا بعداً گفت ژاپنی ها مفتخرند که اولین کشوری هستند که مجسمهٔ او را بخاطر خدمات علمی اش در قسمت بهداشت عمومی ساخته و بر پا داشته اند.

بعد از انجام مراسم افتتاح مجسمه، مدعوین که عدهٔ زیادی بودند نزدیکتر آمدند و مبهوت عظمت مجسمهٔ 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 پروفسور هازِگاوا 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 درنتیجه ورزش تنفس عمیق را انجام داد و سپس خود او هم با جمعیت هم آواز شده و این ورزش تنفسی عمیق را انجام داد.

@karnil

کارنیل

بخش سوّم

مشتی از خروار

@karnil

کارنیل

مشتی از خروار

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

متأسفانه در دههٔ 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 هرچه بیشتر جستجو می‌کنند تا کتابهایم را در کتابفروشیها بدست آورند کمتر موفق میشوند. امید است بزودی این ناهنجاریها برطرف شود و خوانندگان مشتاق کتاب بآسانی 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 درآمده‌اند.

مهدی نراقی

صندوق پستی ۴۳۹۱

کد پستی ۱۱۳۶۵ تهران

@karnil

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

تهران ــ بهرام آرتمس

* * *

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

... از خبر درگذشت دکتر هاوزر از صمیم قلب احساس غم و اندوه نمودم گرچه چنین انسانهائی جاودانه هستند ولی درگذشت او را با روحم احساس میکنم.

کرج ــ خانم اشرف منصوری

* * *

... امیدوارم سلام گرم مرا که از تپه ها و ریگزارهای گرم بلوچستان، چون کبوتری پر پرزنان، 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 بقیهٔ کتابهای شما هستم ولی هرچه گشته ام کمتر یافته ام از کجا میشود بآن دستیابی یافت؟

مجیب الرحمن صالحی ــ ایرانشهر بلوچستان

* * *

...از اینکه بهترین کتابها را ترجمه و تألیف می‌کنید و با دوستداران و علاقه مندان خود هم مکاتبه می‌کنید و خیلی زود جواب میدهید جای سپاسگزاری فراوان است.

از درگذشت دکتر گیلورد هاوزر متأثر شدم ولی از آنجائیکه دکتر هاوزر 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 ــ رحمان شکوهی نیا

* * *

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

@karnil

ترجمه شده است، واقعاً از خواندن همهٔ آنها لذت می برم و هرجا کتابی از شما یافتم در جستجوی بدست‌آوردن و خواندن آن میکوشم ولی مدتی است از هر کتابخانه سراغ کتابهای شما را میگیرم جواب یأس می شنوم و میگویند زیر چاپ است...

محمدرضا زمانزاده ــ کاشمر

* * *

... یکی از کتابهای شما را خواندم و اشتیاق یافتم که بقیهٔ 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 راهنمائی مردم به زندگی سالم و امیدوارکننده است در دسترس عامه قرار نمیگیرد؟

ظریفهٔ روحنواز ــ تهران

* * *

... با سلام و عرض ادب از زحمات بی شائبه شما برادر ارزشمند و گرامی در ارتقاء سطح علمی و فرهنگی جامعهٔ ایران اسلامی. ترجمه های گرانمایهٔ شما را در اکثر اوقات مکرر مطالعه می‌کنم و لذت می برم و هربار از مطالب پرارج آنها بهره گرفته و سعی در عمل به آنها دارم.

دیوان‌بیگی ــ ارومیه

* * *

... امیدوارم که زندگی را زیر سایهٔ پروردگار بزرگ با خوبی و خوشی سپری نمائید و خداوند به شما عمر طولانی عطا فرماید تا مردم از علم و دانش شما بیشتر بهره‌مند شوند، منهم مثل بسیاری از خوانندگان کتابهای شما هروقت سؤالی داشتم با نامه از شما پرسیده‌ام و شما هربار با علم و فضیلت و مهربانی خود مرا یاری دادید که نمی دانم چطور از شما تشکر کنم...

ژیلا انصاری ــ همدان

* * *

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

@karnil

و یا اصلاً به سراغ ما نیائید تا خاک و خاشاک شویم! امیدوارم این چند سطر را بعنوان تذکر به خوانندگان کتابهای مفید خود در یکی از کتابهای خود بیآورید زیرا در گفتن اثری است که در نگفتن نیست.

تهران ــ حاج حسین تبریزی نژاد

* * *

... به کارهای گیاهان داروئی علاقه‌مند هستم و از هرجا و هرکس در این زمینه اطلاعاتی و یا کتابی دارند جمع‌آوری و مطالعه میکنم...

کتاب نسخه‌های 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 بازهم جستجو میکنم...

هوشنگ خسروی اسکوئی ــ تبریز

* * *

... خدمت سربازی میکردم، یک روز به کتابخانهٔ سیاسی عقیدتی گردان رفتم. کتاب «گذرنامه برای یک زندگانی نوین» بدستم افتاد. مقدمهٔ آنرا که خواندم پی بردم چقدر کتاب جالبی است هروقت 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 هرکس آنرا بخواند و عمل کند میتواند زندگی را با خوشی و تندرستی ادامه دهد...

زابل ــ بهداشت‌یار؛ عبدالله ناروئی

* * *

... کتاب مفید (نسخه‌های تندرستی) شما را خواندم و از مطالب مفید آن استفاده کردم. با عرض ارادت و با سپاس از زحمات بسیار ارزنده‌ای که در ترجمهٔ کتب خوب بعمل آورده‌اید 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 می‌کنیم.

حبیب‌الله رضائی ــ کاشمر

* * *

... از زحماتی که دربارهٔ ترجمهٔ کتب طب گیاهی و تغذیه کشیده‌اید بنوبهٔ خود تشکر

@karnil

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 ــ پریوش عطائی

* * *

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

تهران ــ فرهاد

* * *

... امیدوارم در ترجمه و طبع کتاب (معجزه انگور) که باز مربوط به تندرستی است و خواص یکی از میوه ها را شرح میدهد کاملاً موفق گردید.

این ترجمه ها علاوه بر مشغولیات مفید، خدمتی به مردم است که واقعاً قابل تقدیر میباشد مضافاً باینکه از حق مؤلف آن میتوانید هرسال سفری باین دیار بکنید و تحقیقات تازه‌ای انجام دهید و کتابهای جدیدی بدست آورید.

بهمن ۱۳٦٦ ــ نیس. دکتر احمد مقبل

* * *

... آرزو دارم وجود پرثمر و تلاشهای گرانبهای شما مثل گذشته تداوم داشته باشد و تعالی کارهای ترجمه و تحقیقی شما بازهم عالیتر و متعالیتر گردد.

ما در اینجا سخت مشتاق آثار جدیدتان و نیز از دکتر هاوزر 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 می بخشد و بقول سعدی: سعدی به فصل سرما ــ یا رو به آفتابی یا آفتابروئی خاطره های سبز بهار دارند کم کمک جان میگیرند و سبزه های سبز در کنار جاده ها و

@karnil

دامنهٔ تپه ها و تا قلل کوهها، چشم انگیزی دلربا و فرح بخش ایجاد کرده اند و دایهٔ زمین گهوارهٔ این نوزادان تازه روئیدهٔ خوش رُسته را می جنباند.

۲۳/ دیماه ۱۳۶۵ ــ کازرون ــ هیبت الله مهرافزا

* * *

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

امیدوارم کتاب (معجزه انگور) شما هم بزودی بزیورطبع آراسته شود و در دسترس همه قرار گیرد، من کتابهائی را که شما ترجمه و یا تألیف کرده اید، 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 زندگانی 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 غذائی است مؤثر و مفید که متأسفانه در ایران بسیار کمیاب و شاید هم نایاب است.

دیماه ۶۵ ــ لیمون نصرتی علمداری ــ جلفای ایران

* * *

... برادرم دچار سنگ کلیه بود و مدتی بود به پزشکان مختلف مراجعه میکرد و معالجه نمی شد تا اینکه من از روی نسخه های کتابهای شما، در کتاب نسخه های شفابخش و نسخه های تندرستی با کمک گیاهان سنگ شکن کلیه او را معالجه کردم و اکنون شانزده هفده 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 دهه های اخیر آغازگر آن بودید، بازنمی ایستم و روزبه روز بیشتر به آن علاقه مند می شوم.

اصفهان ــ فریدون هاشمی

@karnil

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 سرافراز و سربلند باشید.

تنکابن ــ فلورا ولی پور

* * *

... اعتقاد به خواص گیاهان شفابخش موجب شد که خود و همسرم 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 بوسیلهٔ کتب گوناگون انجام داده‌اید اما چه بسا مردم، حوصلهٔ 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 احیاء کنندهٔ آن بودید بوجود خواهد آورد و هم مردم و هم دولت نسبت به آن استقبال خواهند کرد.

نور ــ احمد پورسید

* * *

... تمام کتابهای شما را مطالعه کرده‌ام و از مطالب آن استفادهٔ شایانی برده‌ام ولی پزشکانی که طرفدار داروهای شیمیائی هستند و بیشتر همانها را در نسخه های خود مینویسند خواص گیاهان را ردّ می نمایند و اصلاً قبول ندارند و می‌گویند بی اساس است و جز تبلیغات چیز دیگری نیست؟!...

تاج محمد اغرازی ترکمن ــ آق قلا گرگان

* * *

... منهم از مطالعهٔ کتابهائی که شما ترجمه کرده‌اید و نوشته‌اید استفاده های زیادی کرده‌ام و از این بابت از شما بسیار ممنون هستم.

در منطقه‌ای 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 ــ مغان

* * *

... دو سال است ساکن شهر کرمان می باشم، من این شهر را شهر دم کرده ها و

@karnil

جوشانده‌ها معرفی میکنم چون در این شهر تمام ناراحتی ها و بیماری ها را با جوشانده و دم کردهٔ گلها و گیاهان شفابخش معالجه می‌کنند؛ حتی در خانواده‌های تحصیل کرده و امروزی هم آنرا مصرف می‌کنند و بآن علاقه و اعتماد دارند. خود منهم از وقتی در این شهر ساکن شده‌ام چند نوع گیاه داروئی را شناخته‌ام که بصورت دمکرده از آن استفاده

کرمان ــ 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 مطالعهٔ این کتاب مفید از نصایح و توصیه های دلپذیر و سودمند آن استفاده کردم بحدی که سیگار را ترک کردم؛ تا عمر دارم تندرستی خود را مرهون شما میدانم.

تهران ــ شهربانو میرسیفی

* * *

... کتاب «گذرنامه برای یک زندگانی نوین» را امسال خواندم، کتابی بسیار عالی است با ترجمهٔ عالیتر شما، بسیار دلپذیر و خواندنی بود مخصوصاً ترجمه بسیار شیوا بود. با تشکر فراوان از زحمات عالی.

زنجان ــ یگانه

* * *

... در راه بزرگی که گام برمی دارید و با نوشته ها و ترجمه های خود مردم بیشماری را از چنگال مهیب بیماریها نجات می بخشید، موفق و مؤید باشید و مطمئن باشید دعای خیر هزاران نفر بیماران و جویندگان تندرستی بدرقهٔ راه شما خواهد بود.

اهواز ــ عباس دادخواه

* * *

... از شنیدن خبر درگذشت دکتر هاوزر بسیار متأثر شدم، هرچند از طریق نوشته های شما با ایشان آشنا شدم ولی با اینحال بخاطر اینکه کسی بود که به بشریت خدمت میکرد و خدمت او مورد قبول همهٔ مردم در همهٔ کشورها بود خداوند او را بیامرزد و به شاگردان مکتب او در سراسر دنیا توفیق عطا فرماید.

اصفهان ــ سعید بخشی

@karnil

... سلام گرم و صمیمانهٔ 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 مطالعهٔ این کتاب سودمند بیان کنم، من مدتهاست بدنبال سایر کتابهای شما از جمله (سبزیها و میوه‌های شفابخش) «گلها و گیاهان شفابخش» می‌گردم و تمامی کتابفروشی ها را پی درپی در روزهای متوالی گشته‌ام و متأسفانه بآن دست نیافته‌ام!...

تهران ــ 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 می دارد که همیشه آنرا مطالعه کند و به معلومات و تندرستی خود بیفزاید، من چون آموزگار هستم با مطالعهٔ کتابهای شما، مطالبی را که برای دانش‌آموزان مفید است و بدرد بچه‌های کلاسم میخورد برای آنها شرح میدهم.

تهران ــ 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 کتابهائی که ترجمه کرده‌اید آشنا شدم...

تهران ــ آرش ساواتی

* * *

... کتاب بسیار مفید و آموزندهٔ شما را بنام (چه کنیم خسته نشویم) بدست آوردم و از مطالعهٔ آن به نکات مهمی پی بردم بطوریکه موضوع خستگی و علت آن و راه‌حل آنرا ۱۸۰ درجه در مغز و فکرم تغییر داد.

این کتاب سرمشق بسیار عالی برای افرادی خواهد بود که نخواهند به هیچ‌وجه و علتی، خود را اسیر خستگی و عوارض ناشی از آن کنند.

ترجمهٔ این کتاب که با فکر توانا و ورزیدهٔ شما صورت گرفته، به اهمیت مطالب آن

@karnil

افزوده است بخصوص خوشحالم از اینکه نویسندهٔ کتاب، زنی فعال و موفق بوده و نمونه‌ای است برای زنان تمام دنیا. امید است همه از او الهام بگیرند.

تهران ــ ژیلا 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 می دمد در اینجا لازم است بگویم انتخاب و ترجمهٔ 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 طبقهٔ دانشگاهی هواخواهان زیادی داشته باشد، متأسفانه مدتی است این کتاب در قفسهٔ کتابفروشی ها بچشم نمی خورد و نایاب شده است و ما با اشتیاق فراوان منتظر تجدید چاپ آن هستیم.

تبریز. فرخ ــ فتاحی

* * *

... ضمن تشکر از تألیف و ترجمه هایتان باید بگویم که نوشته هایتان جداً باارزش هستند. من دانشجوی سال آخر دانشکدهٔ داروسازی هستم، بخاطر علاقه ای که به گیاهان داشتم پایان‌نامهٔ خود را در مفردات پزشکی و تحقیق بر روی آسید آمینه گیاهی گرفتم و بخاطر جمع آوری 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 ــ شراره ـ گرگانان

* * *

... کتاب «گذرنامه برای یک زندگانی نوین» را که شما ترجمه کرده بودید، خواندم و بی نهایت از مطالعه اش لذت بردم و برخی از دستورهای آنرا بکار بستم و مؤثر هم افتاد، چون در طول کتاب دکتر هاوزر بر روی مصرف مخمر آبجو تأکید فراوان کرده من هرچه گشتم آنرا بدست نیآوردم؛ آیا محلی هست که بتوانم برای تهیهٔ آن مراجعه کنم؟

ملایر ــ وحید حسنی

* * *

@karnil

... از مترجمانی چون شما کمال تشکر را داریم که توشهٔ دانش خود را به مردم ارزانی میدارید و دریچه‌ای از علم را بر روی آنها می‌گشائید و در حل مسائل و مشکلا تشان کمک و مساعدت می‌کنید... یکی از خوانندگان کتابهای ارزشمند شما

تهران ــ پناهندهٔ وفائی

* * *

... کتاب نسخه های تندرستی از طب طبیعی شما را خواندم و به بعضی از نسخه های آن عمل کردم، برای معالجهٔ جوشهای صورتم بسیار مفید واقع شد.

خداوند شما را در کارهایتان همواره موفق بدارد.

تهران ــ ع - م

* * *

... در کتاب «خوب بخورید و جوان بمانید» از آقای حسن ذوقی نوشته بودید که کلید کتابهای دکتر هاوزر را بشما داد و باینوسیله شما توانستید آثار هاوزر 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 لحظه‌ای از این رسالت خویش غفلت نکرد. خداوند او را غریق رحمت فرماید و با صالحانش محشور سازد.

تهران ــ میرعلینقی

@karnil
کارنیل

@karnil

کارنیل
karnil.com

پرهیزهای غذایی با انگور

تمام سمومی که در بدن ما جمع می‌شود با پرهیز غذائی و طب طبیعی و ورزشهای سبک و راه‌پیمائی و کوه‌نوردی برطرف می‌شود.

پرهیز غذائی با انگور، فرنهاست تجربه و معجزه خود را بمنصه ظهور رسانیده است. با پرهیز غذائی با انگور. شما می‌توانید:

۱ ــ زیبا شوید: رنگ چهره شما گلگون و سالم می‌شود، موهایتان نمی‌ریزد و برق تازه‌ای به خود می‌گیرد. حتی دندانهای شما که لق شده‌اند دوباره سرجای خود محکم می‌شوند.

۲ ــ دوباره جوان می‌شوید: اگر شما خسته و نومید هستید و احساس می‌کنید پیر شده‌اید پرهیز غذائی با انگور به شما نیروی تازه و انرژی غیرمنتظره‌ای می‌بخشد و احساس می‌کنید که دوباره جوان شده‌اید.

۳ ــ در مقابل بیماریها مصون می‌شوید: پرهیز غذائی با انگور تمام سموم را از بدن خارج می‌کند و خون پاک می‌شود و دیگر میدانی به بیماریها نمی‌دهد و میکربها و ویروسها نمی‌توانند زمینه مناسبی برای رشد و حیات خود پیدا کنند.

۴ ــ از بیماریها شفا می‌یابید: نسل‌های بسیاری، بیماریهای گوناگون خود را با انگور درمان کرده‌اند. درمان با انگور در چهار مرحله انجام می‌گیرد و به کمک [illegible] نشاط می‌شود.

با خواندن این [illegible] نوشته است به خوبی به معجزات [illegible] انی، مصونیت از بیماریها، د[illegible]

358352

قیمت ۱۰۰ تومان

کارنیل
karnil.com

در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید ☺

https://telegram.me/karnil

@karnil