



آنچه می خوانید، یکی از تجربیات موفق در رابطه با تغذیه ی طبیعی و نتایج حاصل از خام گیاهخواری است که منجر به شفای انواع بیماری ها می شود. در اینجا مصاحبه ای ارائه شده است که در رابطه با شفای بیماری لوپوس از طریق خام گیاهخواری می باشد. در ابتدا توضیحی در رابطه با این بیماری در نظر گرفته شده و در ادامه آن نیز مصاحبه مورد نظر ارائه می شود.

#### لوپوس چیست؟

لوپوس بیماری سیستم ایمنی بدن است که می تواند قسمت های مختلفی از بدن را درگیر کند، از جمله پوست، مفاصل، قلب، ریه، خون، کلیه ها و مغز. واژه "لوپوس" که در زبان لاتین به معنی گرگ است، در قرن هجدهم برای توصیف تظاهرات پوستی گوناگون لوپوس بکار برده شد، به این علت که هاله قرمز رنگ روی گونه ها ظاهری شبیه به محل گاز گرفتگی گرگ ایجاد می کند. علائم شایع این بیماران در دو تورم مفصلی است که بیشتر مفاصل کوچک درگیر میشوند. این دردها ممکن است مداوم و یا گذرا باشند. در کنار این دردها ضایعات پوستی در بیماران ایجاد میشود به اینصورت که بیماران وقتی در معرض نور خورشید قرار میگیرند، پوست صورتشان قرمز رنگ میشود و ضایعات شبیه بال پروانه ممکن است روی گونجها و پل بینی ایجاد شود. زخمهایی هم در دهان این بیماران ایجاد میشود، علاوه بر اینکه این بیماری همراه با ریزش مو هم هست. علائم این بیماری در افراد مختلف، به یک شکل نمی باشد و هر بیمار می تواند نوعی از بیماری را بروز دهد. ضمناً اینطور هم نیست که سیستم های مختلف بدن هم زمان درگیر شوند، بلکه به مرور درگیر می گردند. از علائم عمومی این بیماری می توان به ضعف، بی اشتها، کاهش وزن، و بی خوابی که می تواند به صورت مزمن و به حالت کوفتگی و خستگی باشد، اشاره کرد. این علائم می توانند مدتها قبل از اینکه این بیماری کسی را مبتلا کند، در شخص دیده شوند.



نکته قابل توجه:

اگرچه این یک گزارش صادقانه است که نشان می‌دهد حتی بیماری لوپوس نیز مانند بسیاری از بیماری‌های دیگر با تغذیه طبیعی قابل درمان می‌باشد، اما لطفاً توجه داشته باشید از آنجا که شرایط جسمی و روحی هر شخص با دیگری متفاوت است، لذا لازم است پیش از تغییر رژیم غذایی، ضمن تحقیق کافی، حتماً با یک فرد با تجربه و متخصص در امر درمان‌های طبیعی نیز مشورت نمود. در غیر این صورت عواقب احتمالی ناشی از اشتباهات، به عهده‌ی خود شخص خواهد بود.

1. لطفاً خود را معرفی نمایید.

به نام آنکه اسمش دوا و ذکرش شفاست. غزال جهانگیری هستم 27 ساله.

2. لطفاً در رابطه با مشکلات و بیماری‌های خود بیشتر توضیح دهید. از چه زمانی و چگونه متوجه بیماری خود شدید؟

به مدت 13 ماه به بیماری لوپوس مبتلا بودم.

3. چگونه با تغذیه طبیعی آشنا شدید؟

اطلاعات مختصری در مورد تغذیه طبیعی داشتم و در یک برنامه تلویزیونی با سبک زندگی دکتر بسکی آشنا شدم و سپس از طریق جستجوی اینترنتی در مورد خام گیاهخواری با آقای هومن نادری آشنا شدم. اینکه ایشان و آقای دکتر بسکی توانسته بودند بیماری های خود را با خام گیاهخواری درمان نمایند، من را که هم وزن بالایی داشتم، هم بیماری لوپوس و هم فشارخون خیلی بالا، ترغیب کرد تا تغذیه طبیعی را شروع کنم.

4. چند مدت از خام گیاهخواری شما می گذرد؟

70 روز

5. از دیدگاه پزشکی و آزمایشات انجام شده، چه تغییراتی دیده شده (در نتایج آزمایش و میزان مصرف داروها)؟

میزان دفع پروتئین و کراتین من کاهش یافته. همچنین میزان mcv من در آزمایشات hematology و فشارخون من از 16/10 با خوردن داروهای زیاد به 10/8 بدون هیچ دارویی تغییر کرده است. در پایین هم نتایج آزمایش های پزشکی و هم چنین میزان مصرف داروها، قبل و بعد از خام گیاهخواری ذکر شده اند.

	قبل از خام گیاهخواری	بعد از خام گیاهخواری	Reference (مقدار مرجع یا نرمال)
Urine volume (24hr)	4300	2100	600-2500
Urine creatinin	1419	462	800-1800
Urine protein	555	168	25-150
MCV	95.1	85	77-90
	مصرف روزانه بعد از خام گیاهخواری	مصرف روزانه قبل از خام گیاهخواری	داروها
	7.5ml	10ml	پردنیزولون
	400ml	400ml	هیدروکسی کلروکینسولفت
	0	240ml	دیلتیازم
	0	50ml	کاپتوپریل
	0	25ml	نورتربپتیلین
	0	50ml	لوزارتان
	0	هفته‌های 70ml	استومد
	0	1 عدد	کلسیمدی

6. احساس درونی شما چیست؟

احساس می‌کنم خدا خیلی مرا دوست داشته و توجه خاصی به من داشته است. شاد شده‌ام و امیدم به آینده بیشتر شده. صبور و شکیبا و مهربانتر شده‌ام و بیش از پیش عاشق طبیعتم. احساسات منفی ندارم و تمام وجودم را انرژی مثبت فرا گرفته.

7. برنامه‌ی غذایی شما در ابتدا و اکنون (پس از درمان که محدودیت‌ها کاهش می‌یابد) چگونه بوده و چه تغییراتی داشته است؟

قبلاً همه چیز می‌خوردم، پخته خوار بودم حتی برای صبحانه از غذای پخته استفاده می‌کردم. گوشت قرمز مصرف نمی‌کردم ولی

متأسفانه از مرغ و ماهی استفاده می کردم. از خوردن شیرینی و شکلات خیلی لذت می بردم و متأسفانه گاهی میوه و سبزیجات در یخچال ما خراب می شد، ولی اکنون یک خام گیاهخوار مطلق هستم.

8. تا چه میزان در رابطه با تغذیه و سلامتی مطالعه داشته اید؟

مطالب مفید سایت ها را خواندم. کتاب خام خواری و پخته خواری مرحوم آوانسیان را مطالعه کردم. مقالات و پرسش و پاسخهای وبسایت خانم دکتر زرین آذر خیلی به من کمک کرد چون برای تمام سؤالات پزشکی جواب قانع کننده وجود داشت و از تجارب و راهنمایی های آقای هومن نادری بهره فراوان بردم.

9. احساس شما در مورد طبیعت چیست؟

من عاشق طبیعتم، به درختان عشق می ورزم، آواز پرندگان صدای رودخانه و آبشار بهترین موسیقی گوشنواز برای من است. بهترین خاطرات من از کودکی تا به حال همه در دامن طبیعت رخ داده. آسمان ابری، بوی جنگل باران زده و خیس شدن زیر باران به من انرژی خاصی می دهد.

10. آیا به طبیعت و نیروهای حیات بخش اعتقاد دارید؟

بله، کاملاً معتقدم.

11. پس از خام گیاهخواری، چه تغییرات دیگری در زندگی شما اتفاق افتاده است؟

زندگی من شادتر شده و برکت خاصی به زندگی من وارد شده است. دید اطرافیانم نسبت به من تغییر کرده. احساس می کنم تک تک آرزوهایم در حال برآورده شدن هستند. دوستان زیادی پیدا کرده ام. من که امیدی نداشتم خودم بتوانم فرزندم را بزرگ کنم حالا دارم برایش برنامه ریزی می کنم که در آینده شاهد موفقیت های چشمگیری در المپیادهای علمی و ورزشی باشم. احساسات منفی ندارم و وقتم به جای هدر رفتن در مراکز درمانی صرف علم و ورزش و کار و تلاش می شود.

12. به نظر شما مشکلات مهم در خام گیاهخواری چیست؟ چه راه حل هایی برای این مشکلات وجود دارد؟

به نظر من زندگی با تغذیه طبیعی نه تنها هیچ مشکلی برای انسان به وجود نمی آید بلکه تمام مشکلات جسمی و روحی همراه با چربی های انباشته شده از بین خواهند رفت. به نظر من تنها چیزی که ممکن است نگران کننده باشد، عوارض پاکسازی بدن است که مدت خیلی کوتاهی فرد خام گیاهخوار را درگیر می کند.

اگر همزمان با شروع خام گیاهخواری، پیشگیری هایی برای مقابله با عوارض پاکسازی صورت بگیرد بسیار بهتر است، مانند مصرف شربت آبلیمو و عسل برای تقویت سیستم ایمنی بدن و تقویت پیازمو به وسیله روغنهای گیاهی.

13. مشخصات فیزیکی شما (قد، وزن، فشار خون و ...) چگونه هستند و چه تغییراتی قبل و بعد از خام گیاهخواری ایجاد شده؟

قد 170 سانتی متر. وزن 105 کیلوگرم قبل از خام گیاهخواری و 80 کیلوگرم در حال حاضر و قصد دارم وزن خود را به 68 کیلوگرم برسانم انشاءالله.

14. عکس العمل های شفا بخشی که برای شما رخ داد چگونه بود؟

سوزش معده و دل درد شدید و دردی شبیه به قولنج در قفسه سینه که خیلی زود درمان شد.

15. آیا فعالیت ورزشی دارید؟

در گذشته به علت نوع بیماری که داشتم از ورزش کردن می ترسیدم چون بعد از ورزش یا حتی انجام کارهای خیلی سبک، درد تمام وجودم را فرا می گرفت و پاهایم دچار ورم شدیدی می شد ولی الآن روزی یک ساعت ایروبیکی کار می کنم، 30-40 دقیقه پیاده روی با تردمیل و 150-200 تا دراز و نشست و امیدوارم در آینده نزدیک هفته ای 6 ساعت بسکتبال بازی کنم.

16. تاثیرات خام گیاهخواری در خانه و خانواده شما چگونه بوده است؟

خانواده من خوشحالتتر شده، نگرانیهای همسر کم شده و آرامش خاصی به کانون گرم خانواده من آمده و فرزند عزیزم شادتر است.

17. در پایان، اگر صحبتی لازم می دانید، بیان فرمایید.

من این نکته را متذکر می شوم که همه توفیقاتی که حاصل شده لطف و موهبت الهی بوده. خدا را شاکرم که حتی بلائی طبیعییش برای من رحمت و برکت است.

از مدیران سایت کانون انسان پاک، زمین پاک، وگان دانلود و تمام دوستانی که در این زمینه زحمت می کشند تشکر می کنم. تشکر ویژه دارم از جناب آقای هومن نادری و سرکار خانم دکتر زرین آذر. راهنمایی های این بزرگواران باعث شد من در این راه محکم گام بردارم.

از همسر عزیزم یار و همراه و همپای من در تمام فراز و نشیبهای زندگی، سپاس ویژه به عمل می آورم. و خانواده ام که در زمان حمله بیماری من خیلی اذیت شدند، از شکیبایی آنها نیز سپاسگزارم. امیدوارم همه در این راه سبز ثابت قدم باشیم ...

وب سایت وگان دانلود، دانلود کتاب ها و فیلم های رایگان مرتبط با تغذیه سالم:

<http://vegandownload.com/>

مقاله آقای هومن نادری با عنوان خام گیاهخواری، راهی برای درمان چاقی مفرط و دیابت:

<http://www.phce.org/1388-06-12-07-50-16/914-1391-07-27-14-49-59.html>

وب سایت دکتر زرین آذر:

<http://www.zarinazar.com/>