

تقدیم به

خانم دکتر زرین آذر

سراینده: بابک بهزادی

ای طبیبان قرص و دارو سمّ و زهری بیش نیست
قلب مردم این همه راضی به این تشویش نیست
رُو عوض کن شیوه ات را، میوه و سبزی نویس
این تجارت، پیشه ی هر فکر نیک اندیش نیست

خام خواران، پخته هستند و جوان
جمله خامان، پخته خواری بی امان
پخته خواری عادتی مرگ آور و
مایه ی سنگینی روح و روان

وجودت نوگل زیبای هستی
نخور مرغ و پلو با هم دو دستی
چرا که طبع هر دو سرد باشد
فزاید بلغم و سودا و سستی

آدم به گندم رانده شد
اینجا به گندم بنده شد
هر روز و هر شب می خورد
با نان شکم ها گنده شد

خام بخور پخته نخور

زنده بخور مرده نخور

کن تو قوی معده خود

گاه به گاه شسته نخور

دنبه ای ما را هوایی می‌کند

راهی دنیای واهی می‌کند

از نهاد سینه آهی بر کشم

چونکه دل حالی به حالی می‌کند

این تخصص‌ها پزشکان جملگی

هست اسم و مایه شرمندگی

کو حکیم حاذق و صادق یکی

کاو کند خدمت به خلق و بندگی

طبّ طبیعی میکند درمان علّت

اما نوین طب میکند سرگرم ملّت

با صد دغل، با مافیا با باند دارو

هی می‌کشاند غافلان را سوی ذلّت

طبّ طبیعی میکند درمان علّت
طبّ مدرن اما کند سرگرم ملّت
با اشتباه و عارضه همراه و هر دم
ما مردمان را می‌کشاند سوی ذلّت

محصول دام و دارو آلوده با تجارت
آلوده با فساد و انبار و با اسارت
بشنو تو این اشارت، این صنعت و شرارت
بر جسم و جان و مالت هر دم زند خسارت

امراض عجیب و نو زاید ز حرارت ها
ناپخته خوری کاهد از رنج و مرارت ها
با پختنی و دارو بینیم خسارت ها
با ورزش و با میوه کاهیم شرارت ها

پخته خواران وای بر حال شما
معدّه هاتان سطل آشغال شما
شیوه ی خوردن چو تغییری نکرد
درد و داروی مضر مال شما

حرارت هست خط قرمز ما
و لغزش هاست خط ترمز ما
غنی از ملح آهن قوت خامت
بسان خاک سرخ هرگز ما

مصراع دوم: هرچه سرعت بیشتر باشه خط ترمز (نشانه) به جا مونده روی
آسفالت بیشتره = هرچه لغزش در خگخ بیشتر باشه عوارض (نشانه) بیشتری
روی جسم و روحیه ما به جا میزاره

بیت دوم: خوراک خام مثل خاک سرخ جزیره هرگز غنی از آهنه (مردم اونجا
میگن برای درمان کمخونی مفیده)

کنترل چون می‌کنی هر دم نفس
می‌شوی آزاد از کنج قفس
پرده های وهم کم کم می‌رود
امتحان گردیم با رنج و هوس

میوه، سبزی و جوانه، مغز و دانه
راه و رسمی عاقلانه ماهرانه
پخته خواری هست امری ناشیانه
می‌زند بر جسم مردم تازیانه

سال‌ها پخته به تن دادی راه
ساختی یاخته‌ها را تو سیاه
کن تو دوری ز تش و خاکستر
مدتی میوه خور و خام گیاه

وجودت نوگل زیبای هستی
نریز آشغال درون آن دودستی
تو هستی اشرف مخلوق هستی
اگر سالم خوری از بند رستی

آیا شوی حاضر پزی بهر خر و گاوی علف؟
دانی تو خود با این عمل سازی همه قوت تلف
حاضر نئی در حق آن حیوان چنین کاری کنی
اما عجب از بهر خود اغلب تو باشی ناخلف

مخور هرچیز اسپید و سیاهی
مگر شلغم، و یا تربیزه گاهی
بخور هرچیز رویان از زمین و
خوراک سالم و خام و گیاهی

تن هوشمند خود را مسپار دست دارو
بسپار دست میوه که کند سموم جارو
بزدای لایه لایه تو رسوب و هر حجابی
که نشسته در بدن یا شده مانع فرارو

پر خوری و بد خوری مایه آلام ما
ساده خوری، تک خوری مایه آرام ما
قاطی و درهم خوری بار اضافی بُود
تازه خوری، تر خوری مرهم اورام ما

با ورزش و با تغذیه
کن تن ز سم ها تصفیه
کن روح و دل را تزکیه
از تیرگی ها تخلیه

سم زدایی به شکل بیماریست
یک پیام است و زنگ بیداریست
هست تاوان کج روی هایت
چاره خام است و پخته بیزاریست

بهتر از لحم پخته، پخته گیاه
پخته ها روح و تن کنند سیاه
خواهی از چاه طب رها گردی
بگذر از هر تقاله، قوت تباه

ز دارو گر کنی دوری
رها گردی ز رنجوری
بیابد رامش و درمان
زند نیشست چو زنبوری

مغز و دانه گر بخیسانی در آب
می شود بیدار آنزیم ها ز خواب
تازه گردد جان دهد بر پیکرت
می شوی دلشاد از این انتخاب

پخته خواری عادت دردآور و دیرین ما
می‌کند ضایع زمان های خوش و شیرین ما
می‌کند اتلاف گاز و آب و برق و عمر ما
می‌کند جمع سم اندر پیکر زیرین ما

نوش آبی به همراه غذایت
که این عادت دهد رنج و عذابت
بجو خوب و بخور آرام و شاکر
که تا این معده ات یابد رضایت

اصلاح ژن نباشد محصول فکر سالم
کامل بیافریده پروردگار عالم
اصل و اساس هستی قائم بذات و پایا
هوش طبیعت ارجح بر فکر قشر ظالم

دستکاری کرده انسان هرچه را
میوه هارا، جانور را، چهره را

میوه های فصل و بومی نعمت است
نوع ارگانیک آن هم رحمت است
عرضه محصول سالم خدمت است
کود و سم خورده قرین زحمت است!

از بیست و سه تا اسید آمینه
هشتای ضروری به گیّه نتأمینه
فیل و خر و گوریل پُرنند از آمین
کمبود بشر از شرر و ماشینه

میگذرد راه روح از بدن خاکی ات
میطلبد آگهی، رامش و تن پاکی ات
میطلبد یک قرار، میطلبد پشتکار
تا که رهند تو را، تا کند افلاکی ات

با بی خردی خورد بشر هر چیزی
بی خوف ضرر، بدون هر پرهیزی
با وسوسه های سود و لذت همراه
عادات غلط خوردن و هر تجویزی

گفته قرآن بخور تو قضب و عنب
خامخواری اسیر جهل عرب
قبر حیوان مساز انبان را
لاشه خوردن کشانده ما به عقب

چونکه هر فصلی رسد خور میوه های فصل را
هور و نورش پخته قوت ما بدان این اصل را
نیک دریاب و نیز، احیا نما نسل مریض
تا چشد سلول و هر ژن طعم نور و وصل را

با نان شکم ها گنده شد
قبر گیاه مرده شد
از بس که آشغال خورده شد
دل های ما افسرده شد

در دل هر ذره ای از قوت خام
نور و نیرویی تپد هر دم مدام
لحظه ای هست و نباشد لحظه ای
هستی هستی به حرکت مستدام

نخود محصول دیم و بومی ماست
خوراک بانوان و پیر و برناست
در آن فیبر است و آمین، کربوهیدرات
انرژی بخش ما در فصل سرماست

باشد سه گونه سبزی در عالم طبیعت
برگی و ریشه ای دان جای دوا، طبیعت
از نوع میوه ای خور بیش از همه رقم ها
تا ملح آن نواز د در تن طنین و طینت

هست نخود برتر از لاشه حیوان و نان
نیست گران مثل گوشت، یاکه چو آن پر زیان
سالم و بی کود و سم، بومی و دیمی است آن
بهر همه سودبخش، بهر تن و روح و جان

می شناسد بدن غذای نپخته
میکند هضم و جذب نور نهفته
شود احیا دوباره این تن خفته
مثل گل میشود جوان و شکفته

قبل از آتش قوت انسان خام بود
با نظام کهکشان همگام بود
کی اسیر نام و کام و دام بود
کی چو حالا ناخوشی، آلام بود

خور آن چیزی که نور هور خورده
نه آن کز نار و ملح شور مرده
خوراکت میوه، گاهی دانه، سبزی
خور آن که بهره از زنبور برده

دارو درو نموده انسان بی نوا را
ناپخته خور رها کن هر دکترو دوارا
ما دردمان ز پخته، درمان به خام خواری
دم ها بدان غنیمت، دریاب این هوارا

غلات و حیوانی نباشد قوت انسان
اطعام جسم و جان نمی باشد بدین سان
دوری کن از کشتار و روی آور به عرفان
آیا که باشد خام و آتش خورده یکسان؟

غله کم خور، مخور از قند و شکر، حیوانی
تا دچارت نشود عارضه ها پنهانی
آنچه تخمیر و خمیری شود و بریانی
رفته نورش، نکند روح تو را کیهانی

وحدت اندر خوردن خود پیشه کن
در خوراک خود کمی اندیشه کن
کثرت هر چیز خواری کن رها
ترک قوت بی فروغ و تیشه کن

گرمی و سردی رَوَد با نور خام
طبّ نو یا کهنه باشد بهر عام
طبّ ما قوت طبیعی خوردن است
سبزی و میوه نه پخته یا که دام

چاقی و اشکم نباشد شخصیت
بار چربی باشد از بی خاصیت
اندرون پرساز از با کیفیت
خام و کم خور، تقویت کن ذهنیت

مزن بر پیکر سبزی و میوه
دمادم خنجری از جنس تیغه
به دندان نرم و خردش کن همیشه
که نیرویت دهد این راه و شیوه

اشتباه است که با خنجر تیز
بنماییم سبزی و کاهو ریز
تا به دندان توان خوری هرچیز
منما خرد و رنده هی یکریز

با تیغه بران منما سبزی ریز
منما پخته و یا اینکه فریز
منما خرد و یا چرخش نیز
که به تدریج بسازد تو مریض

میوه باشد بهترین صبحانه ات
سبزی و کاهو، بَنه ظهرانه ات
آب و خرما کنجدی عصرانه ات
تن درستی هدیه و شکرانه ات

ماهیان و ماکیان و خاکیان
دان نمیسازد تو از افلاکیان
میوه فردوس باشد قوت ما
بگسلان بند طعام سالیان

شعله دل را بر افروز از درون
نور باطن را بَرَد نار برون
مجمر اشکم شود روشن به خام
باشد آتش عامل جنگ قرون

قبر حیوان منما ظرف شکم
که شود درد و رَوَد نور و حکم
گور سبزی منما باز آن را
بخورش خام و بیندیش یه کم

گردد دگرگون حال ما
مثبت شود سیگنال ما
ضایع نسازیم آر طعام
آنگه نکو امسال ما

میکشاند به مطب، مطبخ ها
در پی سمّ و دوا فرسخ ها
هی به پا کرده بشر دوزخ ها
با جهالت، آتش و مسلخ ها

میل تو رهنمای تو میشود ار خوری تو خام
ار ز مضر کنی حذر، میوه خوری تو گر مدام
ور که ز پخته دل کنی یا بکنی تو دل ز دام
ار برهی ز راه عام، ار بزنی به ره تو گام

تا که انسان می پزد بریان کند
عاقبت این عادت او گریان کند
میوه ها تن از سموم عریان کند
نور سیّال بدن جریان کند

"بار درختان سبز در نظر هوشیار"
هر ثمرش دکتری است معرفت کردگار
میگذرد روزگار همچو سحاب و غبار
گل شکفت در بهار جلوه ای از کوی یار

نام آوانسیان با زنده خواری زنده ماند
با شعاع نور علمش سایه های جهل راند
بی معلم با تلاشش شش زبان زنده خواند
با نبوغ و لحن تندش پیکر طب را تکاند

بگذار غذایت بشود دارویت
تا آنکه سلامتی بیاید سویت
آینده علم طب رها از دارو
با نور غذا کند ز سم جارویت

با برنج و نان و لاشه حیوان
نتوان تا که رهید از سرطان
شکر و پختنی فزاید سم
سبزی و میوه چاره و درمان

اسیدی می شود خون با غذای پخته و فکرت
و قلیایی شود با رامش و با خام و با ذکرت
سرخیزی، دویدن با تنفس های پر مهت
کند احیاتن و واصل به اصل هستی و فطرت

سالها بر طبق عادت پخته خوردیم و تفاله
معه ما شد محلی بهر تدفین زباله
طب نو، داروی سمی میبرد چه ما ز چاله
لاشه حیوان و سبزی میکند پیکر مجاله

آنچه بر یا در زمین روید دواست
میوه ها اما برای ما غذاست
اختلاط این زمینی ها بلاست
تک چو خوردی میوه را هر دم شفاست

تا به کی درگیر چرخ گندم و گردو شویم
عاقبت کی زین همه قاطی خوری ها و اهریم
معه ریزد هم به ترکیب زیاد و ناصحیح
خوردن تنهای میوه بهتر از صدها رژیم

دگرگون مکن شکل و فرم خوراکت
خوراک طبیعی و زیبا و پاکت
مکن ریز و رنده، بخور ساده راحت
مصون مآند اینگونه خام از هلاکت

هرچه بویی، بخوری، یا که بمالی بر پوست
عاقبت هم گذرش بر کبد افتد ای دوست
کبد از قند و لاشه چرب و ملتهب چون شد
چاره اش توت و آلبالو، انار و لیموست

دلا خو کن به کم خوردن، که از پرخور بلا خیزد
به ویژه او که در اشکم سم و کوکا کولا ریزد
بدان باد و ورم، چاقی به امراضی در آمیزد
شفا از بهر او باشد که از پختن بپرهیزد

آب سیاره می رود به هدر
بهر دام و صنایع و شبدر
بهر حمام و شستن بی ظرف
بهر کشت برنج و چغندر

درمان ما نخوردن
دقت نما به خوردن
بر پخته دل سپردن
آغاز درد و مردن

نور وارد کن به تن تا نور گیرد جزء و کل
خور طعام خام تا گردی خرامان از دهل
هوش سلولی چو بالا رفت میگردی رها
سطح نرمال را بدن، خود می‌نماید کنترل

چرخ لوزالمعده می‌چرخد به نور
با خوراک پخته زیر نور هور
با همین سبزی، همین تک میوه‌ها
می‌کنی از درد جسم و جان عبور

غذای سالم و یوگا
کند هر رهرویی بودا
بَرَد صحرا و دریا تا
بفهمی راز برمودا

آوانسیان به زنده خواری
برچید بساط مرده خواری
با پیروی از طبیعت سبز
ول کرد نشاط باده خواری

مکن نرم این حبوباتت به زور گرمی آتش
بکن صبر و بریز آن را در آبی و بخیسانش
به لطف آب هستی بخش این سیاره رنگین
بده جان تا شود خندان، به این آتش نگریانش

با شعله آتش منما نرم حبوبات
زیرا که نمایان شود اندر تو رسوبات
با این عجله، زور و فشار، آتش و زودپز
شاید بچشی طعم مجازات و عقوبات

آنچه دارد ترس و وحشت خام نیست
میوه یا سبزی و یا بادام نیست
پخت و پزها عامل آلام ما
شیوه خاصان به کام عام نیست

تغییر میدهد چو این آتش و شعله ای درون
سرزند از خوراک تو درد و تفاله ای برون
این چه نیاز و اضطرار، این چه رسوم درهمی
کز پی لذتی رویم از پی عادت قرون

با جوانه میشوی شاد و جوان
میشوی پویا که بشناسی روان
میزدایی از درونت جهل و کین
سوی نور یار بشتابی دوان

چرخ بزن بر دور خود
خور ماش و گندم با نخود
خور تا غم و تا آن که باد
از دل برآید خود به خود

به آبی سرد و تر کن معتدل هر گرم و خشکی را
رها کن از تن و پا جنس چرم و رنگ مشکی را
وگان شو منقلب کن فکر و ذکر و باور خود را
نخور هر چه که پختند و نخور هر آتش کشکی را

یوگا دگرگون میکند دی ان ای ما
میسازد از نو معبد ویرانه ی ما
پیوند آن با خوردن خام و طبیعی
افزون کند اعمال آگاهانه ی ما

گردد درونت خفته ها هر دم شکفته
چون می‌کنی یوگا، خوری خام و نپخته
در هر سحر با شکر و با دم های ژرفت
پویا کنی نیروی پنهان و نهفته

شکم گنده شاخص چربی است
حاصل روزگار و بگردی است
حاصل دستکاری محصول
حاصل انحراف و چپگردی است

هرچه بینش بیش، خامت بیشتر
هرچه بینش کم، وخامت بیشتر
نیک بنگر بر خوراکت ای بشر
بی خردورزی ندامت بیشتر

با زرده یا لحم ولبن
سازی اسیدی این بدن
پوکی بگیرد استخوان
از باز و قلپا گو سخن

کشف شرر، عصر یخ و اشتباه
کرده بشر قوت به آتش تباه
گشته چو آلوده و در بند گوشت
کرده جهان با اثراتش تباه

تعادل شرط احیای سلامت
نوبین طب میکند رفع علامت
زند زخم و نپردازد غرامت
دوا، دارو کند کم استقامت

از کل فراتر می رود مجموع اجزا
هر ذره با هم مرتبط هست و هم افزا
درمان جامع، کل نگر می خواهد این تن
طبّ نوبین تک تک، جدا می بیند اعضا

طبّ نو درمانده در درمان همیشه
می زند بر پیکر ما زخم و تیشه
رونق بازارشان از لاشه خواری
خام خواری می زداید سم ز ریشه

پتروشیمی ها کنند آلوده آب و خاک را
اوره، سم آلوده سازد هر هوای پاک را
رشته چون آید محیط زیست ساکت میشود
جای تخریب زمین بنشان درخت تاک را

هست خود درمان بدن ده فرصتی تا به شوی
دان که با دائم جویدن ناخوش و فربه شوی
التهاب و پُف نمی باشد نشان عافیت
بهتر آن که عاشق سیب و انار و به شوی

هست خود درمان بدن، خود را کند هر دم علاج
این تویی با قوت قاطی هم زنی طبع و مزاج
طب نو وا کرده دگانی پر از پیچیدگی
به طبیعی با طبیعت ما نداریم احتیاج

گوشته خواران به مکمل محتاج
پخته املاح تن برد تاراج
می خورد هم تعادل انساج
خام خواری یگانه راه علاج

پروتئین را در اسید آمینه جوی
در خوراک خام و در سبزینه جوی
جوی در هر میوه در دیزی مجوی
در خوراک گاو یا بوزینه جوی

پوست ما ، روده ، ریه ، کلیه
کرده تن از خلط و اوره تخلیه
کار کبد ، پاکی خون ، تصفیه
دفع سم و ساختن و تجزیه

پوکی استخوان باشد از شیر و نان
چون اسیدی کند پیکرت بی گمان
چاره در ورزش و سبزی و میوه دان
در کلم، کنجد و نور و خرما، کتان

درصد آب زمین و بدنت هفتاد است
علت تشنگی ما نمک مازاد است
پختنی، چربی و دارو، شکر و ادویه هست
حاصل سم، غم و چاقی و دل ناشاد است

درصد آب زمین و بدنت هفتاد است
تشنه گردد بدنی که به نمک معتاد است
عامل تشنه شدن سم، سدیم یا باد است
کج روی ها ثمرش درد تن و فریاد است

اگر چندین مدل کردی تناول
بُود شاید که با هم در تداخل
بسازد الکل و باد این تمایل
شوی گاهی تو خارج از تعادل

تست و داروها بُود غیر ضرور
با طعام خام از این ها کن عبور
تاجران عرصه طب بی شمار
می کشند افسار ما سوی قبور

پنهان نمی ماند جنایات پزشکی
بر جسته آه از سینه ها بنشانده اشکی
اخلاق اگر جاری شود در کار و حرفه
نور آید و روشن شود دنیای مشکی

دلت را با نخوردن آشنا کن
درون بحر آگاهی شنا کن
خودت بشناس و هر بندی رها کن
وجودت را پر از نور و غنا کن

پزشکی عاقبت با نور و آوا
نماید درد و آلامت مداوا
شفا یابی نه درمان علامت
خوراکت میشود فکر تراوا

دل با نخوردن آشنا
گردد به نور ربنا
بیدار دل، بی اعتنا
گردد به رنگ و انحنای

با زخم های ناروا
بر جسم های بینوا
از جانب طب و دوا
تحلیل می یابد قوا

خورشید این سیاره را دریاب و خور از نور آن
هر ذی حیات اندر جهان نیرویش از این بیکران
تسکین دهد، درمان کند این موج سیال و روان
شادی دهد سلول ها گرداند احیاء و جوان

بگذر از حیوان و خورش را مریز
چون کند با لاشه اش با ما ستیز
با قوانین طبیعت پیش رو
گر گریزی می‌شوی هر دم مریض

هر ذره فعال و سوزنده
خنثی شود با ضد اکسنده
اکسیژن پایا و سازنده
در منبع بکر و فروزنده

با خام خواری میتوان درمان شد و رست از قفس
آرام میگیرد روان با نور و با عمق نفس
با قوت حیوانی ولی افتیم در دام هوس
موجی شده برپا بیا، فریاد میدارد جرس

وابستگی به دارو ناشی ز ترس و جهل است
با نور میوه، سبزی درمان شدن چه سهل است
محصول جسم سالم، سالم شدن به عقل است
همراه فکر سالم، آرامش است و وصل است

قند خون با خام خواری زود درمان میشود
پانکراس خفته، بیدار و به سامان میشود
غلظتش نرمال و میزان، خون چسبان میشود
جمله مجراهای تن پاک و درخشان میشود

برون ریزد سم از تن با خوراک پاک و نورانی
نه با غلات و حیوانی، نه بریانی و بورانی
نه با دارو که سم باشد، فزاید درد و حیرانی
به کوه و میوه افزون کن انرژی های روحانی

پی اچ خون چون اسیدی می‌شود
کلسیم از استخوان ها می‌رود
با خوراک خام اما جسم ما
گشته قلیایی ز سردی می‌رهد

مدتی خور قوت خام و پر فروغ
بگذر از حیوانی و غلات و دوغ
رُو به کوه و بگذر از شهر شلوغ
بگذر از طبّ نوین و بند و یوغ

دستگاه ایمنی با خام خواری کن قوی
تا عفونت های تن گردد ضعیف و منزوی
زود خوابی، زود بیداری، دویدن، نور را
نیک دریاب و کن از نظم طبیعت پیروی

سیستم ایمنی شود به قوت خام، تقویت
عفونت از بدن رَوَد، رَوَد اسید و سمّیت
بخواب زود و زود خیز، از استرس نما حذر
گذر کن از نمک، شکر، بیا به سمت عافیت

از پرخوری پرهیز کن
از نور، دل لبریز کن
با میوه تن تجهیز کن
ناپخته را تجویز کن

بهترین صبحانه باشد، میوه ای پر آب و شیرین
این خوراک پاک بوده قوت اجداد دیرین
لاشه حیوان و نان و شیر و تخم ماکیان
می‌کشاند روح را از لایه روئین به زیرین

هست سبزی زینت هر سفره ای
چون سپهر شب که دارد زُهره ای
چونکه چندی طی کنی در حجره ای
وا کنی تا کهکشان ها حفره ای

می‌خورد دانه پرنده
می‌خورد لاشه درنده
نور و میوه خورد انسان
می‌خورد برگ چرنده

باشد اندر لاشه حیوان بلا
می‌کند ما را به دردی مبتلا
ترک آن کن تا دهی خود را جلا
می‌شود آنکه الم ها بر ملا

دکتر و دارو رها کن
یک نظر بر میوه ها کن
ترک پخته بی بها کن
گردشی تا منتها کن

سازد دگرگون ماهیت، پختن، حرارت
ناپخته خور با فکر مثبت با طهارت
خود را مکن درگیر دارو کاین تجارت
غارت کند سرمایه ات را با جسارت

خام خواری نقطه آغاز روح
می نمایاند حقایق با وضوح
میکشاند جسم ما را سوی کوه
می شوی بیدار در وقت صبح

کنترل، این اشتها کن
رام این یک اژدها کن
عقل می گوید چه ها کن
فکر حال و انتها کن

تا به کی درگیر گرمی یا که سردی خوردنی
سنّتی طب یا نوین طب کرده ما پژمردنی
در طبیعت گام نه تا بشکفد روح و تنت
بگذر از هر لاشه از هر جانور آزرده

چیست پشه؟ میهمان قطره ای
نوشد از بحری که گیرد بهره ای
شاید این نوعی حجامت یا که فصد
باشد و غلیان نشاند ذره ای

ناگت و اسپاگتی چاق کند ما را هی
سبزی و میوه بسازد و کند ما را نی
شکم گنده شود کوچک و چربی ها آب
عمر را با خوشی و کوه و طبیعت کن طی

هر چه لاغرتر شوی سالم تری
خام تر هرچه خوری عالم تری
کم بخوابی، کم خوری حازم تری
هر چه سلاخی کنی ظالم تری

مکتب ما حرمت این زندگیست
خدمت و آبادی و بالندگیست
دست حق همراه خوبان جهان
سبزی و پاکی نشان بندگیست

تن مگنتیک ما چون سپری بُود محافظ
همه چیز نا طبیعی کند آن پر از منافذ
بنگر به بو، تحرک، به خوراکت و لذائذ
به دم عمیق سازی همه موج جذب و نافذ

بدن مغناطیسی انسان مثل لایه ازن زمین نقش محافظتی داشته، عوامل مختلف
(نوع هوا/آب/غذا/مواد شیمیایی/سطوح انرژی مثبت و منفی...) اول بر این
سطح اثر گذاشته، سپس در بدن فیزیکی ظاهر می‌شود

خوراک خام مثل سلول های بنیادی
ترمیم می‌کند اندام ها به استادی
غدد و مفصل و گوارش و اعصاب
شده بی سرکوبگرهای ایمنی، عادی

پروتئین نیمه هضم شیر در روده
هست بیگانه، شبه سلول های تن بوده
ایمنی گیج گشته به هر دو حمله کند
حاصلش التهاب و جسم های فرسوده

نار ویرانگر مرض آرد پدید
می نهد در تن به جا سمی پلید
چون فزون از حد شود در ما اسید
حاصلش امراض پر درد جدید

نار جهنم را مده بر نار جنت
خور تازه اش بی دردسر بی مزد و منت
رب داده رمان تا بری بهره ز خامش
نی آنکه رُب سازی از آن با رنج و محنت

هست یک رأی مؤثر هر خرید و انتخاب
صنعت دارو، غذا ما را به تلقین کرده خواب
سلطه جو با خوردنی دنیا نموده کنترل
لاشه ها را کن رها، دان قدر آب و آفتاب

گر بریزی آب را در کوزه ای
صاف گردد آب بهر روزه ای
روزه ی آب از بدن شوید سموم
امتحان کن این چنین آموزه ای

ساده خور و ساده زی
حاضر و آماده زی
در ره و در جاده زی
بی غم و آزاده زی

The Raw veg. rejuvenates
healthy cells regenerate
Any anomaly regulates
The whole body recuperates

نور شما ساخته راهی ز نور
تا دهد ابناء بشر را عبور
هر که شود صفر و بدون غرور
می‌رهد از بند و شود پر سرور

چرخه دفع سم از تن صبح باشد از چهار
خور در این ساعات از تک میوه های آبدار
چرخه هضم بدن از ظهر تا وقت غروب
موقع جذبش شب و افسار خوردن کن مهار

گاوداری حاصلش تولید امراض و متان
گاز سمی عامل تخریب و گرمای جهان
سود جویان عامل گرمای محسوس و نهان
مرغ و گاوان را رها کن، پیشه کن راه و گان

گشته دارو بسان نقل و نبات
طب و دکترا که نیست راه نجات
بت طب حاصلش شده تلفات
هان به هوش و کُلُوا مِنَ الثَّمَرَاتِ