

بدنسازی و خام گیاهخواری



نویسنده: *Charli Abel*

مترجم: *مریم سیدی*

ویرایش: *دکتر زرین آذر*

مقدمه دکتر زرین آذر	۱
مقدمه نویسنده	۳
قسمت اول: موفقیت در رژیم خام گیاه خواری	۵
فصل ۱: باید یک دلیل داشته باشید	۵
فصل ۲- رژیم روزانه من	۸
فصل ۳ - مشکل پروتئین	۱۲
جنبه های روانشناسی پروتئین	۱۵
پس من پروتئین خود را از کجا تامین کنم؟!	۱۵
فرد باید چه میزان مغز یا آجیل در طول روز مصرف کند؟	۱۶
فصل ۴ - غذاهای کامل و طبیعی	۱۸
غذاهای کامل و طبیعی	۱۸
غذاهای تازه	۱۹
غذای خام	۱۹
غذای رسیده	۲۰
رشد ارگانیک	۲۰
فصل ۵ - غذاهایی که از لحاظ بیولوژیکی برای انسان مناسب است	۲۲
فصل ۶ - سیستم گوارشی	۲۵
فصل ۷ - در اولین سال رژیم خام گیاه خواری انتظار چه چیزی داشته باشیم؟	۲۷
اشتهای من	۲۸
فصل ۸ - گذار موفقیت آمیز به خام گیاه خواری	۳۱
فصل ۹ - به بدن خود اعتماد کنید	۳۴
فصل ۱۰ - بحران شفا (برون ریزی)	۳۶

- فصل ۱۱ - اجتناب از غذاهای ناسالم ۳۹
- فصل ۱۲ - ویتامین B۱۲ و مصرف گوشت ۴۱
- فصل ۱۳ - تک خوری و ترکیب غذاها ۴۳
- فصل ۱۴ - سازگاری عصبی ۴۸
- فصل ۱۵ - سوالات متداول درباره سبک زندگی رژیم خام‌گیاه‌خواری ۴۹
- فصل ۱۶ - پرسش‌هایی از طرف خانم‌ها ۶۸
- قسمت دوم - چگونگی بدنسازی ۷۱
- فصل ۱۷ - درمورد اهمیت تمرین کردن، چرا تمرین، و پیش از آن، چرا تمرینات قدرتی ۷۱
- فصل ۱۸ - دینامیک رشد ماهیچه ۷۳
- فصل ۱۹ - اصول بدنسازی: یک توضیح برای تمرینات ۷۷
- فصل ۲۰ - چگونه یک برنامه بدنسازی را شروع کنیم: اولین ماه تمرینات ۸۰
- فصل ۲۱ - آموزش متوسط / پیشرفته ۸۳
- فصل ۲۳ - اجتناب از تمرین بیش از حد - کلید موفقیت ۸۹
- فصل ۲۳ - سوالاتی بر آموزش بدنسازی ۹۲
- تفسیری برای بانوان : ۱۰۸

مقدمه دکتر زرین آذر

در طول چند سال گذشته که از طریق سایت با مشتاقان و جویندگان راه گیاهخواری و خام گیاهخواری در تماس بوده ام علاوه بر سوالات متداول نظیر اینکه « پروتئین خود را از کجا تامین کنیم » ، « آیا گیاهخواران دچار کم خونی و ضعف نخواهند شد؟ » ، « آیا گیاهخواری برای کودکان یا افراد مسن هم مناسب است؟ » و ... چندین بار با این پرسش برخورد کردم که افرادی که به ورزش بدنسازی و یا ورزشهای سنگین اشتغال دارند چگونه میتوانند گیاهخوار/ خام گیاهخوار شوند و این رژیم غذایی چگونه با این باور که این چنین افراد نیاز به مصرف پروتئین بیشتری دارند میتواند هماهنگ شود. و اگر امکان این هماهنگی وجود دارد چه تغییراتی در این رژیم غذایی لازم است تا به نیازهای بدن اینان پاسخ مناسب داده شود.

در پاسخ اگر چه از ورزشکاران معروف گیاهخواری که در رشته های مختلف ورزشی از کشتی گرفته تا دو ماراتن، بسکتبال، تنیس، بیسبال و فوتبال در سطوح قهرمانی المپیک رقابت میکنند و مدال هم بدست میاورند نام میبردم انگار کافی نبود. حتی نام و سابقه ی گیاهخوار بدنساز امریکایی که از آوازه ی شهرت جهانی در سالهای هزار و نهصد پنجاه و شصت برخوردار بود گرچه اطمینان بخش بود ولی جای خالی یک برنامه ی غذایی برای ورزشکاران سنگینی که تمایل به رژیم غذایی سالم گیاهخواری و خام گیاهخواری داشتند وجود داشت.

بنابراین زمانیکه به کتاب خام گیاهخواری و بدنسازی نوشته ی چارلی ابل که یک بدنساز خام گیاهخوار است برخورددم پس از مطالعه آنرا راهنمای خوبی یافتم تا در دسترس بدنسازان گیاهخوار و خام گیاهخوار قرار داده شود

نسخه ی انگلیسی این کتاب که زبان اصلی آن بود روی سایت قرار گرفته مشتاقان مطالعه و دانستن پیدا کرد. در مدت کوتاهی و در زمانهای مختلف چندین نفر از خوانندگان گرامی سایت تمایل خود را برای ترجمه ی کتاب اعلام نموده و داوطلب این کار شدند اما بدلائل مختلف پیگیر کار نگردیدند. تنها یکنفر، یکی از این میان، پس از اعلام آمادگی فروتنانه ای با جدیت و در عرض مدت کوتاهی ترجمه ی کتاب را بدستم رساند.

پس بسی جا دارد که هر چه بیشتر از لطف و همت او، دوست عزیزم مجید عراقی، تشکر ویژه بعمل آورم چرا که اگر همت او نبود ترجمه‌ی این کتاب هم امروز در دست شما قرار نداشت. این عزیز نه تنها مسئولیت پیشبرد ترجمه‌ی کتاب را بدون هیچ چشمداشتی بر عهده گرفت بلکه در ویراستاری کتاب نیز قدم به قدم همراه من مانده مسئولیت انجام تصحیحات و تایپ و دوباره خوانی و ... را تا پایان کار بر عهده گرفت.

بدون بزرگواری و همت او این ترجمه امروز در دسترس خوانندگان قرار نمیگرفت.

برایش آرزوی موفقیت روزافزون داشته امیدوارم با کمک او بتوانیم نسخه‌های دیگر از کتابهایی که در جهت شناسایی و گسترش تغذیه‌ی سالم میتوانند به کار خواننده‌ی ایرانی بیایند ارائه دهیم.

و لازم است از نویسنده‌ی کتاب چارلی ابل نیز تشکر ویژه به عمل آورم که با کمال فروتنی، از صمیم دل و تنها برای رساندن پیامش به گوش خوانندگان اجازه‌ی ترجمه و انتشار کتاب را به ما سپرد.

درود بر چنین افرادی و چنین جانمایی که دلشان به واقع برای زندگی و آینده‌ی بهتر برای انسانها و سایر موجودات کره‌ی زمین میطپد.

بدون اینان زندگی چه خالی و چه ساکت خواهد بود.

و سرانجام درود بی پایان من بر شما خوانندگان پویا و جستجوگر که به قدرت خود در انتخاب راه صحیح برای زندگیتان ایمان داشته فرای باورهای روزمره‌ی اجتماعی قدم برداشته، این باورها را پس زده و باورهای خود را به جای آن می‌نشانید. سلامت و شادمانی در همه‌ی ابعاد وجود از آن شماست.

مقدمه نویسنده

بدن‌سازان بر این باورند که، کاری که انجام می‌دهند، ورزش‌شان، برای سلامت انسان مفید است، که البته این تصور صحیح است. اما هیچ‌گاه در نظر نمی‌گیرند که مصرف میزان زیادی از پروتئین، بخصوص پروتئین حیوانی، برای بدنشان ضرر دارد. آنها بدون اینکه پرسشی بکنند می‌پذیرند که برای بدنسازی باید پروتئین مصرف کرد.

بدنسازی به عنوان ورزشی برای ارتقاء سلامت آغاز شد، طراحی آن برای بهبود سلامت انسان به واسطه ی باور به این حقیقت بود که سلامت درون و زنده دلی به واسطه ی زندگی سالم خود را در قدرت بیرونی و انرژی و عضلات بزرگ آشکار می‌کند. اما بعد، این ورزش توسط استروئید(هورمون جنسی) و دیگر داروها خراب شد. بنابراین من دقت تمام را در ورود به مسابقه‌ای که تست مواد و نوع داروی آن به سختی و از طریق ادرار انجام می‌شد به خرج دادم که آن را در www.naturalbodybuilding.com یافتم.

در پشت صحنه این مسابقه، با شرکت کنندگان درباره مسائلی مانند: شنیده‌اید چه اتفاقی برای بدنسازان بزرگ این چینی افتاد؟ او یک عمل جراحی بای‌پس سه گانه را از سرگذراند. هر دو برادر در پنجاه سالگی مردند... او نارسایی کلیه داشت. این‌ها چیزهایی بودند که ما از دیگران شنیده بودیم. اما اطلاعات دست اول چطور؟

خب من به شخصه وزنه بردار شصت ساله‌ای را می‌شناسم که لگن‌های خود را عوض کرد. من بدنساز مشهوری را دیدم که در مستند Pumping Iron نشان داده شد و این روزها با عصای زیر بغل راه می‌رود و یکی از شرکت کنندگان مسابقه اخیر به من گفت که دکترش او را از اسکوات زدن منع کرده است. چرا که فشاری که به ستون فقراتش وارد خواهد آمد باعث تخریب و تحلیل و احتمالاً آرتروز خواهد شد. او سپس گفت: حتی کسانی که ورزش نمیکنند هم دچار آرتروز می‌گردند. وقتی این را شنیدم فهمیدم که بدن‌سازان تصور میکنند که آنچه که انجام میدهند برای بدنشان مفید است و حتی در نظر هم نمیگیرند که پروتئین اضافه میتواند آهسته آهسته باعث تحلیل بدنشان شود.

بنابراین زمانی که با رژیم گیاه‌خواری آشنا شدم به خود گفتم: بله به نظر رژیم خوبی میاد ولی من نیاز به گوشت برای تامین پروتئین کافی برای بدنم دارم. درباره ی این رژیم فکر خواهم کرد و درباره ی آن فکر کردم. برای حدود دو ماه، بعد به خودم گفتم " باشد " امتحانش خواهم کرد (خودم تجربه اش خواهم کرد). یک رژیم وگن را امتحان میکنم و بینم چه خواهد شد. و شروع کردم برای دو سال ادامه دادم. پس از آن خام گیاهخواری را انتخاب کردم و تا به امروز ادامه دادم، تا امروز که برایم کار کرده است. احساس میکنم قوی و سالم و عضلانی و شادمان هستم . چه چیز دیگری یک مرد ممکنه بخواد؟

و بنابراین به واسطه این کتاب موقعیت این را دارم که تجربه ی خود را به شما انتقال بدم و شما میتونید بر این مبنا خودتون تصمیم بگیرید.

اطلاعاتی که در این کتاب و در سایت آمده در مورد خانم ها نیز صدق میکند اگرچه واضحه که آنها مجبور نیستند به همان میزان آقایان غذا بخورند هرچند حتی برخی از آقایان هم بر مبنای اندازه ی بدن خود میتوانند بیشتر یا کمتر غذا بخورند.

خوب، آیا شما پس از خواندن این کتاب یک بدنساز حرفه‌ای خواهید شد؟ اگر هدفتان همین باشد، شاید، با تمرینات صحیح و یک رژیم سالم، تا جایی که بدنتان اجازه ساخت ماهیچه می‌دهد پیش خواهید رفت و در همین حین بجای به‌خطر انداختن سلامت خود با ساختن ماهیچه‌های بزرگ آن را حفظ خواهید کرد. ایده آل من ساخت ماهیچه‌هایی به بزرگی ممکن برای بدن و حفظ سلامت و طول عمر است، و با رژیم خام‌گیاه‌خواری دیگر مجبور نیستم نگران بیماری‌های ناشی از رژیم استاندارد آمریکایی (Standard American Diet/SAD) باشم. من بدون اضطراب زندگی می‌کنم، امیدوارم شما هم بتوانید همین کار را با اعمال آنچه از من می‌آموزید، انجام دهید.

قسمت اول: موفقیت در رژیم خام‌گیاه‌خواری

فصل ۱: باید یک دلیل داشته باشید

خلاصه فصل: اگر یک دلیل قوی و قانع‌کننده برای بهبود سلامت خود در خام‌گیاه‌خواری داشته باشید، شانستان برای ماندن در این رژیم و موفقیت در آن بیشتر است.

بسیاری از مردم برای خام‌گیاه‌خواری، در دوره‌ای کوتاه‌مدت «سعی می‌کنند» و سپس از آن دست می‌کشند. باینکه به‌شدت به منافع سلامتی نیازمندند، ته دلشان کاملاً درباره فواید خام‌گیاه‌خواری قانع نشده‌اند و بنابراین آن را رها می‌کنند. بنابراین، من دریافته‌ام که برای موفق شدن طولانی‌مدت در رژیم خام‌گیاه‌خواری داشتن دلیلی قانع‌کننده برای خودتان ضروری است.

یکی از شایع‌ترین دلایل برای شروع و ماندن در رژیم خام‌گیاه‌خواری هنگامی است که مردم بیماری جدی دارند و می‌دانند با داروهای معمولی به نتیجه نمی‌رسند و خام‌گیاه‌خواری را آخرین راه خود می‌بینند. آن را حفظ می‌کنند و با آن می‌مانند چراکه در غیر این صورت جانشان در خطر می‌افتد. به همین دلیل است که بعضی‌ها می‌پرسند «چرا افرادی که خام‌گیاه‌خواری می‌کنند این‌قدر بیمارگونه به نظر می‌رسند؟» به این دلیل که بدن‌هایشان برای سال‌ها با داروهای تجویزی ویران شده است.

بنابراین، اینکه انسان کاملاً سالمی سراغ خام‌گیاه‌خواری برود بسیار نادر است، اما این همان کاری است که من کردم، اگرچه مشکلات جزئی نظیر گلوکوم (کوری تدریجی) داشتم اما در کل سالم بودم. من جزو افراد نادری بودم که دست به خام‌گیاه‌خواری زد تا سلامت خود را بیمه کند.

از آنجایی که از ابتدا سالم بودم، چه دلیلی برای این کار داشتم؟ در یک کلمه، دلیل من دانش بود. تا آنجا که می‌توانستم درباره‌اش مطالعه کردم، و به خاطر آنچه آموختم امکان برگشت به هیچ رژیم دیگری برایم وجود نداشت. به محض یادگیری آن دریافتم رژیم خام‌گیاه‌خواری چقدر باعقل جور درمی‌آید، و این همان چیزی است که سعی دارم در این کتاب به شما منتقل کنم.

حال، من دقیقاً چطور این رژیم را آغاز کردم؟ در حقیقت به‌وسیله یک حقه. در سال ۲۰۰۰، من متخصص ورزش بودم، یک استودیو آموزشی شخصی در سانتاروزا کالیفرنیا. یک روز بعدازظهر، در سخنرانی در مورد ادامه اهداف آموزش حضور پیدا کردم. سخنران دکتر داگ لایل، روانشناس مرکز True North Health Fasting

بود. بعدها خودم را برای زندگی در مجاورت این دمودستگاه و رفتن به آن خطابه خوش‌شانس دانستم، چراکه همین بعدازظهر بود که تمام زندگی من و سلامت من را تغییر داد.

آن شب چیزهای در سخنرانی‌های بعدی دکتر لایل و مطالعه کتاب‌های ایشان و دیگر منابع بسیار جالبی یاد گرفتم که در این کتاب به شما می‌رسانم. موضوعی که او در سخنرانی‌اش به آن اشاره می‌کرد کاملاً منطقی بود، باین‌حال از این گفته که هرگز نباید گوشت خورد، به‌عنوان بدن‌سازی که به پروتئین نیاز داشت، بسیار متعجب شدم. بنابراین به رژیم معمول خود ادامه دادم، پروتئین لازم در این حال از کنسرو ساردین برای ناهار مهیا می‌شد. اما همچنان به حرف‌های دکتر لایل فکر می‌کردم و پس از ۳ ماه تصمیم گرفتم به‌طور آزمایشی رژیم غذایی بدون گوشت و لبنیات را امتحان کنم. به هر صورت به یاد داشتیم که چند سال قبل رژیم مک‌دوگال را امتحان کرده بودم که بدون گوشت بود، و قوای من بجای خود باقی ماند.

در نگاه‌داشتن و حفظ رژیم بسیار دقیق عمل کردم. پروتئین به نظر مشکل نمی‌آمد، چراکه سایز و قدرت من بجای خود باقی بود. تنها تأثیر نامطلوبی که گرفتم، طبق آنچه از دکتر لایل آموختم، سمپتوم‌های «withdraw» بدن پس از عدم استفاده از گوشت بود. این سمپتوم‌ها بین افراد مختلف متفاوت بود و به عواملی چون سن، رژیم غذایی و بطور کلی سلامت بدن مربوط میشد. در مورد من، می‌توانم بگویم برای دو هفته اول یک سر درد خفیف و جوش‌های قرمز کوچک روی ساعد بود. همین.

من به مطالعه خود درباره رژیم‌غذایی و تغذیه ادامه دادم تا به مساله خام‌گیاه‌خواری رسیدم. آن زمان به نظرم کاملاً عجیب آمد. برای امتحان در یک مهمانی مخصوص خام‌گیاه‌خوارها شرکت کردم. این انسان‌ها واقعا هیچ غذای پخته‌ای نمی‌خوردند. آن شب با انرژی پر به خانه برگشتم. قبل از امتحان این رژیم هم مدتی فکر کردم. درباره دکتر لورین دی (www.drday.com) آموختم، پزشکی که از استفاده از شیمی‌درمانی برای بهبود سرطان‌ها امتناع، و خود را با مراقبه روزانه، دعا و رژیم خام‌گیاه‌خواری درمان کرد. عکس‌های ترسیمی تومر سینه او توجه مرا به خود جلب نمود و متوجه شدم اگر رژیم خام‌گیاه‌خواری برای یک فرد بیمار تا این میزان مفید است می‌تواند نقشی پراهمیت برای فردی سالم نیز ایفا کند.

دلیل دیگری که مرا به امتحان خام‌گیاه‌خواری متقاعد کرد، به قول خودم استدلال «رژیم غذایی حیوانات» بود. میان هزاران گونه از حیوانات در جهان، چه تعدادی غذای خود را می‌پختند؟ یک: انسان‌ها. چه تعداد از حیوانات همانند انسان‌ها دچار بیماری‌های ناشی از رژیم غذایی می‌شوند: تا جایی که من می‌دانستم، هیچ. بطور اتفاقی بود که شبی برنامه‌ای در تلویزیون درباره میمون‌هایی دیدم که در صخره گیبیرالتر زندگی می‌کردند. طبق این

برنامه، توریست‌ها از دادن خوراکی‌های انسانی مانند شکلات و پاپ‌کورن به حیوانات خودداری میکردند، چرا که شاهد بیماری آن‌ها در هنگام مصرف این خوراکی‌ها و از بین رفتن علائم بیماری پس از متوقف کردن آن بودند. این موضوع من را به فکر واداشت، و این دو استدلال برای متقاعد کردن من به امتحان رژیم خام‌گیاه‌خواری کافی بود.

بنابراین برای من، عامل اصلی متقاعد شدن آگاهی بود. من درس سیستم درمان طبیعی ضروری از موسسه Transformation را ۳ ساعت در روز برای ۶ ماه مطالعه کردم تا مدرک آن را گرفتم. این کار باعث حفظ تمرکز فکری من شد و تمام تصوراتی که باعث اجتناب از رژیم گرفتن می‌شد را حذف کرد. می‌دانید... مسائلی مانند حرف و حدیث افراد خانواده و اینکه چقدر بعد از خام‌گیاه‌خواری لاغر شده‌اید، زمانی که در حقیقت یک کیلو هم از دست نداده‌اید. چیزی که متوجه شدم این بود که مردم عموماً با نادانی نظر می‌دهند. افراد بسیاری خواهند بود که به شما می‌گویند خام‌گیاه‌خواری یک اشتباه عظیم است، که دچار کمبود B۱۲ خواهید شد، اینکه به پروتئین نیاز دارید و ... بنابراین متوجه شدم تمام کسانی که این طور نظرات را می‌دهند یا هرگز دست بر رژیم خام‌گیاه‌خواری نبرده و یا یک کلمه هم درباره آن نخوانده‌اند، پس چرا به حرفشان گوش کنم؟

بزرگترین دلیلی که باعث شد رژیم را حفظ کنم، بسیار ساده بود. رژیم جواب می‌داد و من احساس فوق‌العاده‌ای داشتم. وقتی از رژیم استاندارد آمریکایی به سبزیجات پخته روی آوردم احساس می‌کردم روی یک پله بالاتر از نردبان سلامتی ایستاده‌ام، یک پله بالاتر در سلامتی و قدرت فکر کردن. پس چرا باید بخواهم که به سلامتی که رضایت دهم و بازگردم؟ من به هیچ چیز "معتاد" نبودم. مردم تنوع زیادی در بافت روحی و روانی دارند مانند الکل، تنباکو، نوشیدنی‌های غیرالکلی، شکلات و بسیاری دیگر. برای من اینطور نبود. البته در سخنرانی دکتر لایل دریافتم که ترک بعضی از این موارد می‌تواند تا ۱۸ سال به طول بیانجامد، یا اصلاً رفع نشود، مانند الکلی‌هایی که هرگز نمی‌توانند لب به یک لیوان مشروب دیگر بزنند چرا که همواره خطر بازگشت وجود دارد.

بنابراین، عامل اصلی موفقیت در رژیم خام‌گیاه‌خواری از دید من آگاهی است. در نهایت، علت اصلی بیماری و مرگ در دنیا مشکلات قلبی و عروقی یا سرطان نیست - ناآگاهی است! من این کتاب را می‌نویسم تا شما هم آنچه که سال‌ها به مطالعه اش مشغول بودم را دریابید و بتوانید در خام‌گیاه‌خواری ثابت قدم مانده و موفق شوید.

فصل ۲ - رژیم روزانه من

سوالی که معمولا از من می پرسند این است که رژیم روزانه ام شامل چه موادی می شود. در اینجا رژیم یک روز عادی را مشاهده می کنید:

۷ صبح - ۲ عدد پرتقال با مقدار زیادی برگ کلم پیچ.

پس از بیدار شدن در ۵:۳۰-۶:۳۰ صبر می کنم تا یک سیگنال گرسنگی دریافت کنم. این کار گوش دادن به بدن نامیده می شود، و مفهومی آنچنان مهم است که بسیار تکرار خواهد شد. در حال حاضر، باید بدانید به نظر من مهم است که انسان غذا نخورد مگر در صورت گرسنگی. بنابراین، هنگامی که سیگنال گرسنگی را دریافت می کنم، با یک وعده کوچک شروع می کنم، این بر اثر تجربه شخصی من است، چرا که متوجه شدم مصرف وعده های بزرگ و سنگین هنگام صبح به دستگاه گوارش آسیب می رساند. دلیلش این است که نظام هضم نیز در هنگام بیداری انسان در حال بیدار شدن است و سرعتش در کمترین حالت قرار دارد. در حقیقت، درس بهداشت طبیعی ضروری پیشنهاد می کند که تا ساعت ۱۲ ظهر هیچ خوراکی مصرف نکنید، برای اینکه به نظام هضم و گوارش بدن اجازه دهید خود را تمیز و آماده سازد. اگرچه این روش ممکن است هر از گاهی برای یک روزه کوچک و پاکسازی گوارشی مفید باشد، من متوجه شدم که اگر هر روز انجام شود، سریع ترین راه برای کاهش وزن و عدم دریافت کالری لازم است چرا که برخورداری از میزان مورد نیاز کالری برای حفظ وزن بدن با رژیم خام گیاه خواری به خودی خود دشوار است، و اگر تنها نیمی از روز غذا بخورید، امکان دریافت کالری کافی به صفر می رسد. بنابراین من دریافتم که می توانم روزم را با وعده های کوچک شروع کنم و کم نوع و میزان آن را تغییر دهم.

در همین حال متوجه شده ام که نوع غذای مصرفی من موثر است. من فهمیده ام که اجتناب از استفاده بعضی میوه ها در صبح هنگام بهتر است، میوه هایی شیرین مانند گلابی و خربزه و در عوض مصرف میوه هایی غیر اسیدی شیرین مانند گوجه فرنگی یا مرکبات ترجیح داده می شود. با کمی آزمون و خطا خود متوجه می شوید که چه میوه هایی برایتان بهتر هستند. حال تنها باید بدانید میوه مثالی از وعده مورد نظر است.

۸:۰۰ صبح. دو عدد پرتقال دیگر، یا میوه های غیر شیرین فصل همراه با کمی برگ کلم پیچ.

در اینجا، نظام گوارش در حال بیدار شدن من هنوز برای یک وعده کامل آماده نیست، و من باز هم قبل از اینکه چیزی بخورم در انتظار سیگنال گرسنگی می نشینم، سپس عمدا کمتر از میزان مورد نظر می خورم. پرتقال ها

تنها مثال هستند، در اینجا چند میوه غیر شیرین دیگر را که به همان میزان نتیجه مثبت دارند را معرفی می کنیم: گریپ فروت، خیار، گوجه و دیگر میوه های غیر شیرین اسیدی. میوه هایی که به هیچ وجه نتیجه مطلوب نمی دهند میوه های شیرینی مانند خربزه و گلابی، بخصوص هندوانه هستند.

۹:۳۰ صبح. میوه ی بیشتر، با $\frac{1}{2}$ خیار یا کرفس. برای تنوع میوه متفاوتی مصرف می کنم، اما اگر آنچه که برای این وعده یا وعده های قبلی خورده ام موز بوده، من عمدا تعداد موز ها را محدود و تنها کمی از آن ها را می خورم، زیرا دریافته ام که تعداد زیادی موز در این موقع از روز معده ام را آزار می دهد.

حالا می توانم از پس وعده های سنگین تری بر آیم، اما هنوز هم خودم را کاملا سیر نمی کنم و باز هم تا جایی می خورم که نیمه سیر باشم. برای بکار بردن این روش دیسیپلین و نظم زیادی لازم است، چرا که بعضی میوه ها آنقدر خوش طعم اند که نمی خوام از آنها دست بکشم. آزار دیدن معده از خوردن میوه میان افرادی که تازه رو به خام گیاه خواری آورنده اند رایج است و می تواند آنها را دلسرد کند و دلیل آن بسادگی عدم درک ایشان از این نظام است. باز هم دانش کلید موفقیت است.

۱۰:۳۰ صبح. موز (یا میوه های دیگر) همراه با کرفس یا خیار.

در این قسمت از روز، احساس می کنم خوردن موز مشکلی بوجود نخواهد آورد، بخصوص اگر تصمیم بر ورزش کردن داشته باشم، کاری که قبلا ساعت ۱۲ ظهر انجام می دادم. بنابراین می خواهم یک وعده غذایی پرکالری مصرف کنم تا هم بتوانم با معده خالی به ورزش بپردازم، هم انرژی لازم را برای بلند کردن وزنه های سنگین داشته باشم. همواره سعی می کنم قبل از اینکه واقعا سیر شوم از غذا دست بکشم. و منظور اینجا از سیر شدن راضی شدن است، و نه سنگین شدن. هیچگاه در هیچ رژیم می نباید به وضع سنگین شدن رسید. من وعده های میوه را به دلایل زیادی با خیار و کرفس تمام می کنم. اول اینکه این ها به غذای داخل معده فیبر اضافه کرده و روند جذب شکر را کاهش می دهند. عمل جویدن به تمیز شدن دندان ها کمک می کند و از پوسیدگی جلوگیری می شود. غذاهای غیر شیرین سقف دهان را نیز تمیز می کنند و موجب افزایش آب رژیم می شود و مصرف آب زیاد امری ضروری است.

۱۲ ظهر، ۲ و ۴ بعد از ظهر. موز (یا میوه های دیگر) همراه با کرفس یا خیار.

بسیار خوب، سیستم گوارشی کاملا بیدار و برای پر شدن آماده است! بنابراین هر میوه ای را تا جایی که به راحتی احساس سیری کنید بخورید. زمان وعده های نوشته شده تنها تخمین زده می شوند چرا که در واقعیت

من منتظر سیگنال گرسنگی می مانم. این بدان دلیل است که مواد هر وعده بسته به میزان گرسنگی، فعالیت، نوع غذا، رسیدگی غذا و غیره متفاوت است. من صبر می کنم تا گرسنگی به من پیغام خوردن بدهد، سپس می خورم تا سیری به من پیغام متوقف شدن بدهد، بدون اینکه خودم را سنگین کنم.

۶ عصر. سالاد به همراه آجیل یا آووکادو.

در این قسمت از روز، به اندازه کافی میوه خورده ام و برای مزه ای جز آن آماده هستم، این روش در تمامی طول راه رژیم خام گیاه خواری برای من کارساز بوده است. در انتظار یک سالاد بزرگ هستم و آن را اینگونه به عمل می رسانم.

ابتدا، انتخاب یک کاسه مناسب برای اینکه به اندازه کافی بخورید مهم است. ظرف سالاد من ۲۵,۴ سانتی متر عرض و ۱۰,۱۶ سانتی متر عمق دارد. در واقع ظرفی برای مخلوط کردن است. پس از شستن و خشک کردن کاهو، آن را قطعه قطعه، و نصف کاسه را پر می کنم. همواره از مصرف قسمت های کمرنگ خودداری و برگ هایی که سبز پررنگ هستند را مصرف می کنم مانند کاهوی مجلسی. معمولا برگ های سبز پر رنگ مختلفی را برای هیجان انگیز تر شدن وعده انتخاب می کنم. سپس، به اندازه یک مشت کلم یا باک چوی (کلم برگ چینی). کمی هم فلفل دلمه ای قرمز یا سبز، بروکلی و/یا گل کلم و جوانه اضافه می کنم.

اگرچه قبلا چاشنی سالاد هم درست می کردم، حالا ترجیح می دهم مواد آن را به تنهایی مصرف کنم. معمولا ۳ عدد گوجه نیز به سالادم اضافه می کنم و سپس ۱/۲ فنجان آجیل روزانه یا ۱/۲ یک آووکادو بزرگ یا یک عدد آووکادو کوچک کامل به آن می افزایم. مغزها را معمولا تغییر می دهم، مانند بادام، پسته، برزیل نات، تخمه آفتابگردان و گردو. اصولا مغزها را قبل از مصرف برای حداقل ۶ و حداکثر ۲۴ ساعت در آب غوطه ور می کنم تا خیس بخورند سپس قبل از مصرف آنها را خشک می کنم.

یک نکته درباره چاشنی سالاد، چرا که تهیه شان بسیار ساده است. در کتاب دستور غذایی دکتر گراهام، "راهنمای جدید رژیم با انرژی بالا" (تا کنون تنها کتاب دستورالعمل غذایی است که می توانم پیشنهاد کنم، بدلیل سادگی دستورها و استفاده از مواد غذایی مناسب)، او توضیح می دهد که شما تنها به دو جزء برای تهیه چاشنی سالاد نیاز دارید-یک جزء روغنی و یک "گاز زدنی". جزء روغنی مغزهای گوناگون یا آووکادو است. جزء گاز زدنی میوه ای مانند گوجه فرنگی، یا میوه ای اسیدی مانند پرتقال یا گریپفروت است. بنابراین تنها با این ۳ میوه و ترکیبشان با مغزهایی که لیست کردم، امکانات کافی برای جلوگیری از تکراری شدن سالادتان فراهم میاید. بعد در قسمت ترکیبها بیشتر راجع به سالاد خواهیم گفت.

۹:۰۰ شب. یا قبل از زمان خواب. میوه و کرفس.

در این زمان، معده من از سالاد تهی شده است و میل به غذایی شیرین قبل از خواب دارم. موز همچنان انتخاب خوبی است، مانند هر میوه دیگری. کرفس نیز به پاکسازی دندان ها کمک می کند، اما جایی خوانده ام که مواد معدنی درون آن برای خواب بهتر مفید هستند.

یکی از پرسش های که معمولا دریافت می کنم این است که چرا نظر من بر خلاف عقیده دیگران درباره استراحت نظام گوارشی قبل از خواب است؟ جواب من بسیار ساده است، زیرا سیگنال گرسنگی را دریافت کرده ام و این بدن من است که می داند چه می کند نه "من" و خودآگاه من. اگر ابدًا به غذا احتیاج نداشتم هیچ سیگنال گرسنگی دریافت نمی کردم، همانطور که بعضی روزها دریافت نمی کنم. بعلاوه، متوجه شده ام که کودکان، کسانی که بیش از همه ما با غریزه خود زندگی می کنند، همواره پس از خوردن غذا به خواب می روند. به نظر نمی رسد که این کار هیچ تاثیر منفی روی آنها داشته باشد. همچنین، دریافته ام که اگر غذا نخورم، نیمه شب بیدار خواهم شد و قادر به خوابیدن نخواهم بود چرا که معده ای خالی خواهم داشت. بنابراین به این نتیجه رسیده ام که بسادگی به بدن خود اعتماد کنم و هر زمان که گرسنه بودم غذا مصرف کنم.

در نتیجه، شما خواهید دید که من بسیاری از عادت های تغذیه خود را تغییر داده ام. اینکه به دفعات طی روز غذا بخورید و اجازه دهید گرسنگی راهنمای شما باشد ضروری است. گاهی اوقات افرادی که رژیم خام گیاه خواری را ترک کرده اند، به شکایت می گویند که تمام وقت گرسنه بودند. وقتی از آنها می پرسم دقیقا چه مواد خوراکی مصرف کرده اند جواب می دهند "خوب، یک پرتقال برای صبحانه خوردم اما ساعت ۱۰ ضعف شدیدی داشتم.." برای ناهار چطور؟ "یک موز". آیا مشخص نیست چرا شکست خوردند؟

بنابراین موفقیت در خام گیاه خواری از ترک وعده های سنتی و تغییر تفکر درباره "وعده غذایی" حاصل می شود- وعده غذایی یک موز یا سیب نیست، تعدادی از هر میوه ای است که شما را سیر کند.

فصل ۳ - مشکل پروتئین

خلاصه فصل: استفاده از رژیم خام گیاه خواری میوه ها، سبزیجات خاص، مغزها و جوانه ها آنچنان که اینجا نشان می دهیم، مرا از هرگونه مواد مغذی برای ۸ سال (در سال ۲۰۱۰) بی نیاز ساخته و به میزان کافی پروتئین بدنم را برای پشتیبانی از برنامه بدنسازی و وزنه برداری سنگین تامین کرده است.

آه، مسئله پروتئین. مسئله ای است اساسی در زمینه خام گیاه خواری. در واقع، می توان گفت وقتی صحبت از خام گیاه خواری و بدنسازی می شود، تمام بحث به یک موضوع معطوف می شود، و آن پروتئین است. دلیل اولیه ام برای نوشتن این کتاب نشان دادن نتیجه بدنسازی ام با استفاده از رژیمی ۱۰۰٪ خام گیاه خواری و دانش مناسب و کافی برای اعمال آن بود. شما می توانید بدون خوردن گوشت یا دیگر فرآورده های حیوانی بدنسازی موفق باشید یا پروتئین کافی برای ساخت ماهیچه داشته باشید.

آنچه دکتر داردن در صفحه ۲۲۹ کتابش نوشته است را در نظر بگیرید: "بدنسازی جدید با شدت بالا". او سال های زیادی را با دکتر هارولد شندل و کودکان آفریقایی که دچار گرسنگی مزمن بودند کار کرده است. داستان او این است که پزشکان برای نجات کودکان و جلوگیری از ضعف آنها رژیم غذایی ایشان را به رژیم هایی با میزان پروتئین بالا تغییر دادند. حال کودکان وخیم تر شد. آنجا بود که پزشکان دریافتند این بچه ها به کالری نیاز دارند و نه پروتئین یا کربوهیدرات های پیچیده و سپس حال آنها بهتر شد. آنها از یک مخلوط حریره مانند شامل آب، شکر، اسیدهای چرب، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی استفاده کردند.

حال از شما می پرسیم، بعد از خواندن این متن، جواب بسیار برایم واضح شده است، آیا برای شما نیز اینچنین است؟ آنچه این پزشکان به کودکان دادند ترکیبی بسیار مشابه به میوه دارد، غذایی که برای مصرف انسان ها طراحی شده. آیا دیدن این که این کودکان با رژیمی مانند خوام گیاه خواری از این وضع نجات پیدا کنند جالب نیست؟

من واقعا به داستان دکتر شندل علاقه دارم چرا که نشان می دهد که مسئله پروتئین در مغز ما بیش از حد اهمیت یافته است. که حتی افراد تحصیل کرده ای مانند پزشکان نیز بر این باورند که پروتئین یک ماده ی جادوییست که همه چیز را بهتر می کند. من این حقیقت را دوست دارم که این پزشکان به سرعت متوجه اشتباه خود شده اند که چه چیز کارساز است. - کالری های با هضم آسان با میزان کمی از پروتئین و ویتامین و مواد معدنی بالا است- بنابراین من اینجا هستم تا نتایج شخصی خود را نشان دهم. مردم سوالات مختلفی راجع

به پروتئین از من می پرسند. یک خانم پس از اینکه برنامه ی رژیم روزانه ی من را خواند، من را به مخفی کردن اطلاعاتی متهم کرد و گفت حالا به من واقعیت را بگو. پروتئینت را از کجا به دست می آوری؟

شخص دیگری به من گفت امکان ندارد بتوانی چنین بدنی را با رژیم بدون پروتئین بسازی. جواب من اینگونه است من هیچ چیز را در رژیم خود مخفی نکرده ام، این رژیمی نیست که کلا فاقد پروتئین باشد، این رژیم حاوی پروتئین گیاهی است.

آیا فکر می کنید هرگز می توانستم مشت حرکت چانه - بالا با وزنه ی ۲۵ کیلوگرمی دور کمرم داشته باشم و وارد یک مسابقه ی بدنسازی شوم در حالی که هیچ پروتئینی مصرف نمی کنم. ایا خودتان می توانستید این کار را بکنید؟ من همچنین می خواهم در اینجا پیام خود را شفاف سازی کنم. نظر من این است که رژیم خام گیاه خواری حاوی میزان متعادلی پروتئین گیاهی است، که برای ساخت ماهیچه کافی می باشد. و افرادی که این رژیم را رعایت می کنند، ظاهری اسکلت مانند ندارند. من معتقدم که همه با ماهیچه ای بیشتر بدن زیباتری خواهند داشت و بیشتر شبیه یک ورزشکار خواهند رسید. لطفا، اینجا به حرف من دقت کنید. رژیم خام گیاهخواری حاوی پروتئین کافی برای ساخت ماهیچه هایی کافی است، اما من معتقدم اگر باز هم خواستار ماهیچه های بزرگتری هستید، خوردن میزان زیادی گوشت و شیر به شما ماهیچه هایی صرفا بزرگتر خواهند داد.

دلیل اینکه من به بزرگ شدن ماهیچه ها با استفاده از مصرف گوشت شک دارم چند مورد است. اول اینکه گوشت محرک بدن انسان است. وقتی مردم گوشت می خورند، معمولا رژیم استاندارد آمریکایی (SAD) را رعایت می کنند که حاوی میزان زیادی نمک است. که آب را در بدن نگه میدارد. هم چنین غذاهای پخته شده دارای مقادیر معتدلهی کالری هستند که خود به خود باعث افزایش وزن میشوند وقتی کمبود کالری وجود داشته باشد، شما در کل سبک تر می کنید و این مشکل برای کسانی که روی رژیم خام گیاهخواری هستند، و نمی دانند چطور باید از میوه برای دریافت کالری مورد نیاز روزانه استفاده کنند وجود دارد.

مشکل این است که من هیچ راهی برای اثبات اعتقاد خود ندارم، در حال حاضر که پنجاه سال دارم، اندازه ی ماهیچه های من کمتر از بیست سالگی من است که در اوج حرفه ی بدنسازیم بودم- من مطمئن نیستم که این کاهش سایز تا چه حد ممکن است مربوط به رژیم من باشد- من می گویم سن عامل مهمی است چرا که به نظر می رسد بدنسازان دیگر را هم تحت تاثیر قرار داده باشد.

هم چنین به همین دلیل است که در مسابقات ورزشی رده بندی سنی وجود دارد، چرا که شرکت کنندگان مسن تر، هیچ شانس در مقابل آنهایی که در سنین بیست و سی سالگی هستند، ندارند. اگرچه تمام بدنسازان چهل و پنجاه ساله منکر این موضوع می شوند- بنابراین برای اثبات این عقیده به طور علمی مجبورم به بیست سالگی خود برگردم و یک رژیم خام گیاهخواری را برای یک سال رعایت کنم و به استاندارد آمریکایی تغییر دهم و سپس دو رژیم را با هم مقایسه کنم. واضح است که من نمی توانم این کار بکنم، بنابراین شخصی که در بیست سالگی است باید آن را انجام دهد. البته من می توانم همین حالا رژیم خود را به استاندارد آمریکایی تغییر دهم و شاهد دگرگونی هایی باشم. اما امکان ندارد این کار را انجام دهم، چرا که خطراتی که این کار برای سلامتی انسان دارد، ارزش این اطلاعات را ندارد.

سوال من این است، چرا کسی باید بخواهد با توجه به خطرات رژیم حیوانی به آن ادامه دهد؟ اگر واقعا می خواهید ماهیچه های بزرگی داشته باشید، بدن خود را در میزان بالای استروئید غرق کنید. ممکن است حتی تبدیل به یک بدنساز حرفه ای و معروف شوید. اما به برخی از این بدنسازان نگاه کنید و ببینید چه اتفاقی برای آنها می افتد، دو برادر بدنساز بودند که هر دو مسابقه ی Mr. America را بردند و هر دوی آنها در سن پنجاه سالگی فوت کردند، قطعاً من هم دوست داشتم به موفقیت آنها دست پیدا کنم ولی آنها حالا رفته اند و من هنوز با قدرت ادامه می دهم.

نکته ی مورد نظر این است که داشتن ماهیچه خوب است، اما دنیای بدنسازی دچار گمراهی شده است که این حقیقتاً غم انگیز است. مجله های بدنسازی پر از هیولاهایی هستند که توسط مصرف داروهای مختلف نحول آساگر دیده اند و علاقه شان به شهرت های کوتاه مدت است و نه به سلامتی و طول عمر. من شخصا برای سالم تر شدن و زندگی طولانی به بدنسازی روی آوردم نه اینکه برای آسیب رساندن.

جنبه های روانشناسی پروتئین

دلیل دوم برای زووم شدن ذهن مردم روی پروتئین دلیل روانشناختی است. می دانید بسیاری از مردم دنبال راه های ساده هستند. و حاضرند هرکاری برای اجتناب از کار سخت انجام بدهند. این طبیعت انسان است، و نام آن حفظ انرژی است.

ورزش های سنگین برای ساخت ماهیچه های فوق طبیعی بسیار دشوارند، و نیاز به سرپرستی صحیح دارند تا اینکه کارآموز به هدف خود برسد. آنچه که می خواهیم بگویم این است که این تمرین ها به هیچ وجه ساده نیستند بلکه بی رحمانه انجام میشوند. بنابراین در عوض همه ی مردم ترجیح می دهند، تمرینات ساده تری انجام داده و امید خود را به غذا(پروتئین) و مکمل(قرص) ببندند. در چرخه ی خامگیاهخواری این موضوع دلیل وجود و محبوبیت " غذاهای فوق العاده" یا سوپر فودها را موادی مانند اسپروینا (*spiroolina*)، گوجی بری و امثال این ها را توضیح میدهد. بازی با پارانویای مردم و اینکه مجبورند برای تامین مواد مغذی از مواد بخصوصی استفاده کنند، باعث می شود مایل باشند، پول بیشتری برای سلامت و ماهیچه های خود پرداخت کنند. -این دو مفهوم بیشتر توسط کتاب دکتر لایل "دام لذت" توضیح داده شده اند.

پس من پروتئین خود را از کجا تامین کنم؟!

من پروتئین خود را با خوردن میوه ها، سبزیجات و برگ های سبز به دست می آورم. بله، در میوه ها نیز پروتئین وجود دارد، اما منبع اصلی آن سبزیجات هستند چرا که می توانند تا ۳۰ یا ۴۰ درصد حاوی پروتئین باشند. من همچنین هر روز میزان مشخصی مغز مصرف می کنم. دلیل این کار آن است که کتاب دکتر وترانو (به نام اشتباهاتی در روش تغذیه و درمان طبیعی) را خواندم و متوجه تجربیات شخصی ایشان در رابطه با بیماری رانی شدم که فقط میوه مصرف می کنند. این افراد پس از مدتی نشانه هایی از کمبود پروتئین را در خود آشکار می کنند. حال هنوز با کسی مواجه نشده ام که بتواند نشانه های کمبود پروتئین را در من تشخیص دهد.

دکتر وترانو در کتاب خود برخی از نشانه های کمبود پروتئین را بی حسی، زخمایی که به سختی درمان میگردند، برآمدگی در ناخن ها و نشانه های طولانی مدتی مانند لکه های قهوه ای رنگ روی پوست میداند که برخی اوقات در الکلی ها نیز دیده میشود چرا که اینان نسبت به رژیم غذایی معمول خود تا حد ایجاد کمبود پروتئین بی توجهند. اگر چه به طور کلی در مردمی که رژیم غذایی معمول و متوسط را دنبال میکنند کمبود پروتئین بلکه نشانه هایی از ازدیاد پروتئین به خصوص پروتئین حیوانی دیده میشود. و این بزرگترین دلیل برای این است که خام گیاهخواری را انتخاب نمائیم. اگر چه امکان این هم وجود دارد که در رژیم غذایی گیاهی نیز

دچار ازدیاد پروتئین گردید و این معمولا در گیاهخوارانی که مصرف توفو یا جایگزین های گوشتی آنها که معمولا از توفو و لوبیای سویا ساخته میشوند میتواند بوجود آید ولی بطور کلی در افرادی که رژیم غذایی طبیعی و مصرف مواد غذایی به صورت کامل و طبیعی را دنبال می نمایند نمیتواند بوجود بیاید.

فرد باید چه میزان مغز یا آجیل در طول روز مصرف کند؟

در طول ۵ یا ۶ سال اول رژیم غذایی تقریبا به نصیحت دکتر داگ درباره خوردن ۱۰٪ یا کمتر کالری از پروتئین پایبند ماندم. یک بار خوراک مصرفی ام را با استفاده از دفتر تغذیه آنلاین تقسیم بندی کردم و متوجه شدم خوراک من از ۸۰٪ کربوهیدرات میوه، ۱۰٪ چربی و ۱۰٪ پروتئین ناشی از ۱/۲ فنجان یا کمتر مغز خام تشکیل شده و این همان چیزی است که من پیشنهاد شده بود. اما از همان موقع، با استفاده از تجربه خودم این روند را تغییر دادم. اگر احساس نیاز کنم، گاهی اوقات یک فنجان کامل میخورم- و این کار را به دلایل زیادی انجام می دهم.

اول، من دو منبع درباره خام گیاه خواری می شناختم که احساس می کنم بسیار با ارزشند- دکتر گراهام معتقد است که پروتئین بیش از ۱۰٪ نیازی نیست، در حالی که دکتر وترانو می گوید وقتی زیر فشار اضطراب بیشتری قرار دارید به پروتئین بیشتری احتیاج پیدا می کنید. من برای سالیان متمادی روش دکتر گراهام را دنبال کردم، اما بعد بدلیل خستگی مداوم از تمرینات سنگین، که یک نوع اضطراب است، به پیشنهاد دکتر وترانو میزان مغز مصرفی روزانه ام را افزایش دادم و فکر می کنم موفقیت آمیز بود. چرا؟ من متوجه بهبودی بسیار سریع طی یک تا دوهفته شدم- همانطور که دکتر وترانو درباره افرادی که دچار کمبود پروتئین هستند گفته بود. بزرگترین تغییر را در شخصیتم شاهد بودم- قبل از آن به نقطه ای رسیده بودم که کنترل اعصابم را از دست دادم- یک بار سر رایانه ام فریاد کشیدم و او را به خورد کردن با چکش تهدید کردم- (که بعضی اوقات موجه است!) اما این اتفاق در حال زیاد شدن بود. پس از اصلاح برنامه تمرینات بیش از اندازه، که بعدا درباره آن بحث خواهم کرد، و مصرف مغز بیشتر، مشکل اعصاب به کلی حل شد. من فرد خوشحال تری بودم.

چرا فکر می کنم کمبود پروتئین داشتم؟ خوب، تمرینات سنگین نوعی استرس روی بدن هستند، و زمانی که تحت فشار باشید به پروتئین بیشتری نیاز دارید. اگر بخواهم صادق باشم باید بگویم از اینکه تمام مدت کسل باشم خسته شده بودم پس دو کار را انجام دادم، کاهش تمرینات و افزایش مغز مصرفی. نتیجه اینکه حالا من خوشحال بودم و انرژی ام بالا رفته بود، تمام روز برای خود آواز می خواندم، یعنی یک پیشرفت چشمگیر در

شخصیت من. و در طول دو سال گذشته متوجه دو کرم خوردگی در دندانم شدم، که می توانستند ناشی از کمبود پروتئین باشند. بگذارید توضیح دهم.

هنگامی که دچار استرس می شویم و یا پروتئین کافی مصرف نمی کنیم، بدن ممکن است به مقدار کافی پروتئین برای بزاق نداشته باشد تا بزاق بتواند کار حفظ و تولید دوباره ی مینای دندان را انجام دهد، و این می تواند موجب پوسیدگی دندان شود. اگر چربی به اندازه نیاز مصرف نکنیم، ممکن است بدن نتواند هورمون های لازم برای رشد ماهیچه را تولید کند، میزان کمتر چربی مصرفی در بدن همچنین میتواند به پوسیدگی دندان کمک کند. تنها این را می دانم که امیدوارم با بالا بردن میزان مغز مصرفی روزانه ام مشکل پوسیدگی دندان را رفع کرده باشم، چرا که دو کرم خوردگی در طول دو سال بعد از ۲۰ سال یا بیشتر که اثری از آنها نبود، برای من بیش از اندازه زیاد است.

فصل ۴ - غذاهای کامل و طبیعی

خلاصه فصل: من رژیمی از غذاهای کامل و طبیعی (فرآوری نشده) را پیشنهاد می‌دهم. اگر غذا درون بطری، جعبه، شیشه، بسته بندی یا جلد قرار می‌گیرد به شدت به ارزش آن و داشتن مواد مغذی شک کرده و معمولاً از آن دوری می‌کنم.

فلسفه من درباره خوردن کمی فراتر از رژیم خام‌گیاه‌خواری است. راهبرد من مصرف غذاهایی است که کامل، طبیعی، خام، تازه، با رشد طبیعی بوده و برای انسان‌ها مناسب باشند.

غذاهای کامل و طبیعی

راهنمایی من در این مورد ساده است، خوردن غذاهای کامل و طبیعی و اجتناب از هرگونه غذای فرآوری شده. دلایل بسیاری برای این کار وجود دارد. بیایید برای مثال پرتقال را بررسی کنیم. مطمئناً ابتدا آن را پوست کنده و می‌خورم. مجبورم در این قسمت بسیار دقیق توضیح دهم زیرا برخی در هنگام صحبت درباره غذاهای کامل یا فراتر نهاده و حتی پوست پرتقال یا موز را می‌بلعند. به هیچ وجه! من پوست میوه ام را دور میریزم، همین.

بگذارید داستان خنده داری درباره پرتقال و خوراک فرآوری شده برایتان بنویسم. کسی از من پرسید "آیا شما آب پرتقال هم می‌نوشید؟" جواب دادم نه. "چرا؟" جواب دادم آب پرتقال خوراکی فرآوری شده است. با نادانی شروع به خندیدن کرد، و خندید و خندید و خندید. اما این من بودم که در دلم به نادانی او می‌خندیدم. پس اجازه دهید برایتان شرح دهم چرا از خوردن غذای فرآوری شده، حتی آب میوه‌ها اجتناب می‌کنم.

اولاً، هنگام آبمیوه‌گیری، مواد بسیاری در معرض هوا و نور قرار می‌گیرند که این خود باعث نابودی موادی مانند ویتامین‌ها در آن می‌شود. اگر آن را بجوید و با بزاق مخلوط کنید این اتفاق نمی‌افتد. دوماً، هنگامی که آبمیوه می‌خورید در واقع اولین مرحله از کار نظام گوارشی را رد کرده اید و وقتی به معده می‌رسد آن را بسیار سریع تر از پیش خالی می‌کند و قند نیز به مراتب سریع تر جذب بدن می‌شود و این موجب بالا رفتن ناگهانی قند در خون می‌شود. هنگامی که خود میوه را مصرف می‌کنید، فیبر موجود در آن باعث کند شدن روند جذب قند در بدن می‌شود. سپس، عدم وجود فیبر برای روده می‌تواند موجب یبوست شود. فیبر یک ماده غذایی ضروری است.

دریافت تمام مواد مغذی مورد نیاز از طریق استفاده از میوه و سبزیجات حاصل می‌شود. غذاهای غیر طبیعی،

بعلاوه غذاهای فرآوری شده، موادی مانند شیرین کننده‌های مصنوعی و افزودنی‌ها مانند MSG

(Monosodium Glutamate) و رنگ های خوراکی هستند. من هیچ کدام از آنها را نمی خورم.

غذاهای تازه

خوردن غذای تازه به معنی خوردن غذاها و سبزیجاتی است که ابداً نگهداری نشده باشند، مگر در یخچال و گاهی اوقات فریزر. عمل فریز کردن در حقیقت به هیچ وجه بهینه نیست، اما احساس می کنم میزان آسیب رساندن آن به غذا آنقدر کم است که گاهی اوقات از غذاهای فریز شده مانند بستنی موزی استفاده می کنم. البته این کار را به ندرت انجام می دهم.

من از غذاهای کنسروی، ترشیجات و هر روش دیگر نگهداری اجتناب می کنم. من معتقدم غذاهای تخمیر شده هیچ گونه ارزشی ندارند- بلکه باور دارم غذاهای تخمیر شده غذاهایی هستند که به دقت "خراب" شده اند و مردم تصور می کنند این گونه مواد حاوی باکتری های "دوستانه" ای اند که برای معده مفید است. من متوجه شده ام که این اطلاعات کاملاً غلط است، چرا که در حقیقت غذاهای تخمیر شده تنها باعث از دست رفتن ارزش غذایی مواد می شوند. من راه خود را با غذاهای تازه غیر تخمیری ادامه می دهم و نه هیچ چیز دیگر. راهنمایی من این است که اگر غذایتان قرار است از یک جعبه، بطری، بسته بندی، قوطی یا شیشه بیرون بیاید، از آن باید دوری کرد!

غذای خام

دلیل بنیادی که من غذای خام مصرف می کنم این است که گرما مواد مغذی را نابود می کند. بله، می دانم کسانی هستند که به شما می گویند پختن غذا فوایدی دارد زیرا رسیدن برخی مواد مغذی را به بدن ممکن می سازد. من به دو دلیل این باور را رد می کنم. اول، همین افراد همچنین اقرار می کنند که برخی مواد با گرما از بین می روند. بنابراین آنچه که اتفاق می افتد از بین رفتن تعادل مواد مغذی و طبیعی مواد غذایی در اثر گرما است، و حالا با غذایی فرآوری شده روبه رو هستیم.

دلیل دوم برای من این است که هیچ حیوانی، به جز انسان، غذای پخته شده نمی خورد. همه حیوانات کاملاً به ابزار مورد نیاز خود برای مصرف غذای طبیعیشان مجهزند. آن ها ویژگی های فیزیکی لازم برای بدست آوردن غذا و سیستم گوارشی برای هضم غذای خود را دارا می باشند.

غذای رسیده

میوه ها برای این طراحی شده اند که در هنگام رسیده شدن مصرف شوند. این بدان معنی است که من پاپایا ی سبز (عنبه هندی) مصرف نمیکنم. برخی حتی موزهایی را ترجیح می دهند که پوستشان کمی سبز باشد، در حالی که موز کاملاً رسیده کاملاً زرد است یا نقاط قهوه ای روی خود دارد. وقتی موز ها هنوز سبزاند دارای نشاسته می باشند، همینطور که می رسند، این نشاسته به قند معمولی تبدیل می شود. با توجه به سیستم گوارشی انسان، درمی یابیم که اگرچه می توانیم برخی غذاهای دارای نشاسته را هضم کنیم، اما در حقیقت برای هضم قند معمولی طراحی شده ایم. یکی از دلایلی که رژیم خام گیاه خواری به افزایش انرژی کمک می کند وجود قند معمولی بالا در آن است. بدن انرژی زیادی ذخیره می کند چرا که گوارش غذاهای سنگین چرب یا نشاسته ای نیروی بیشتری می خواهد.

رشد ارگانیک

غذاهایی که بطور ارگانیک رشد کرده اند برای ما موضوع جدیدی نیستند. غذاهایی که به روش غیر ارگانیک و با آفت کش ها رشد می کنند تنها ۱۰۰ سال عمر دارند، در حالی که غذا (و گیاهان) ارگانیک از زمانی که به دنیا آمدیم همراه ما بودند. پس چرا غذاهای ارگانیک تنها بخش کوچکی از صنعت غذای ما را تشکیل می دهند؟ چرا وقتی به یک سوپر مارکت می روید، بخش مواد ارگانیک تنها بخش کوچکی از مغازه را اشغال کردن است؟ و چرا قیمت این مواد خوراکی از مواد معمولی بالاتر است؟ کدام یک بهتر است؟

نظر من این است که مواد ارگانیک به دلیل کوله نظری تولید کنندگان است که بخش کوچکی از صنعت کشت غذایی را تشکیل می دهند. هنگامی که روش تولید مواد معمولی و غیر ارگانیک وارد بازار شد، فرآیند تولید مواد خوراکی نیز متحول شد. کوله نظری به این معنا است که این نوع مزرعه داری پایدار نیست، به این معنی که انرژی برداشت شده از محصولات کمتر از انرژی ورودی است. مشکلات از آنجایی شروع می شود که هزاران هزار هکتار از یک نوع محصول (تک محصولی) در حقیقت امری کاملاً غیر طبیعی می باشد. بنابراین، حشرات شروع به کار می کنند، تعدادشان زیاد می شود و نیاز به آفت کش شیوع پیدا می کند.

به غیر از دلایل فلسفی برای مواد خوراکی ارگانیک، دلیل دیگری که موجب نگرانی گیاه خواران می شود ویتامین B۱۲ است. به خوبی مستند است که این ویتامین توسط باکتری تولید می شود، و عدم آگاهی معمولی به شما می گوید که تنها می توانید آن را از غذای حیوانی بدست آورید و مراقب رژیم های گیاه خواری باشید چرا که هیچ B۱۲ ای گیرتان نمی آید. ویتامین B۱۲ در واقع در غذاهای ارگانیک فراوان است. دلیل اینکه

مردم تصور می کنند تنها در غذاهای حیوانی یافت می شود این است که آنان درباره غذاهای تجاری غیر ارگانیک حرف می زنند. هنگامی که گیاهان در خاکی رشد می کنند که همواره با آفت کش و کود مصنوعی بمباران می شود، باکتری های تولید کننده B۱۲ در آن از بین می رود. بنابراین آیا مواد ارگانیک ارزش قیمت بیشتر را دارند؟ من می گویم بله. هر بار که این مواد را خریداری می کنم با دلارهایم به این باور رای می دهم.

حاضرم شهادت خود را با تجربه شخصی ام پشتیبانی کنم، که آن حفظ رژیم ۱۰۰٪ خام گیاه خواری برای ۸ سال است، در حالی که این متن را می نویسم، بدون مکمل B۱۲ یا اثری از کمبود آن.

فصل ۵ - غذاهایی که از لحاظ بیولوژیکی برای انسان مناسب است

خلاصه فصل: تمامی حیوانات برای خوردن غذاهای بخصوصی طراحی شده اند. انسان ها به طور خاص برای صرف میوه، مغزها، سبزیجات مخصوص، دانه ها و جوانه ها طراحی شده اند.

در فصل قبل به این موضوع اشاره کردم که انسان ها برای خوردن غذاهای خاصی طراحی شده اند. در این فصل به بحث دقیق تری درباره این موضوع می پردازیم.

بیایید به چند مثال در قلمرو حیوانات توجه کنیم. با عقابِ گر شروع می کنم، و پس از چند مثال متوجه منظور من خواهید شد.

"سلام عقابِ گر، چشمان تو که چیزی از دست نمی دهند، میدهند؟" آیا تا به حال این جمله را از کسی شنیده اید؟ منظور چیست؟ به عقابِ گری که در آسمان چرخ می زند بنگرید. هنگامی که حرکت موشی را با چشمان دقیق خود تشخیص می دهد لوازم مورد نیاز برای شکار آن را در اختیار دارد. هنگامی او را شکار کرد، تجهیزات لازم برای قطعه قطعه کردن و هضمش را نیز در اختیار دارد. عقاب تنها آن چیزی را می خورد که طبیعت آن را برایش طراحی کرده است.

نهنگ پلانکتون خور را در نظر بگیرید. دهانی بی نقص برای فیلتر کردن آب دریا دارد تا پلانکتون مورد نیازش را تامین کند.

من از این دو مثال برای ثابت کردن نکته بالا استفاده می کنم. آیا وال هرگز می گوید: "امشب پلانکتون سرخ کرده می خورم" آیا عقاب هرگز درخواست یک موش باریکیو شده می دهد؟ نه، آنها تنها حیوانند، اصلا انتخابی ندارند. انسان تنها حیوان روی کره زمین است که غذای خود را می پزد و گرفتار بیماری هایی است که این روش غذایی برایش می آورند.

اما به عقاب و وال برگردیم. اگر عقاب موش، مار یا ماهی پیدا نکند، آیا شلغم را برای خوردن انتخاب می کند؟ نه، نمی تواند. حقیقتا نمی تواند چرا که اسباب مورد نیاز برای هضم آن را ندارد. در عوض ضعف می کند. اما انسان ها می توانند، زیرا متفاوت هستند، این طور نیست؟ بله می توانند غذاهای متنوع تری از آنچه که برایش طراحی شده اند مصرف کنند تا از ضعف جلوگیری شود، اما این کار به سلامتی ایشان ضرر می رساند. پس اجازه دهید نگاه دقیق تری به آنچه انسان ها از لحاظ بیولوژیکی با آن انطباق دارند داشته باشیم.

فرض کنید توسط بیگانگان دزدیده شده اید، حافظه تان کاملاً پاک شده و به باغ سرسبزی فرستاده می شوید تا مشاهده شود چطور بر اساس تنها و تنها گزینه به بقای خود ادامه می دهید. همه چیز برای اطمینان از زنده ماندن شما فراهم است و تنها به خودتان بستگی دارد که چه می کنید.

قبل از هر چیز، از کجا باید بدانید که به خوردن نیاز دارید؟ بدن شما چطور با شما ارتباط برقرار می کند؟ شما احساس گرسنگی می کنید، یک خالی بودن درونی که نهایتاً به شما فرمان می دهد. این احساس چگونه است؟ دردناک است مگر نه؟ و برای رفع آن دنبال چه می بودید؟ لذت. بنابراین به تنهایی در حال راه رفتن هستید، دچار دردی شدید و ناگهان حس بویایی تان به کار می افتد و به شما... لذت! یک سیب، چه بوی خوشی! مستقیم به سمت آن می روید، چرا؟ زیرا در سرسبزی این باغ چیزی وجود دارد که برایتان به طور مشخصی متفاوت است، قرمزی درخشان یک سیب رسیده، نمی توانید از آن بگذرید. همینطور که نزدیکتر می شوید و عطر سیب شدیدتر، دهانتان شروع می کند به آب افتادن و به همراه آن سیستم گوارشی شما اکنون خود را آماده می کند. آه، اما سیب کمی خارج از دسترس شما به نظر می رسد. مشکلی نیست، دو چشم در صورت خود دارید که به شما بینایی می دهد که به بهترین وجه برای اینکه اندازه و عمق مسافت را تخمین بزنید و از درخت بالا بروید مناسب است. و اینطور به نظر می آید که طراحی انگشت شصت در مقابل انگشتان دیگر بهترین وسیله برای گرفتن شاخه ها و بالا رفتن از درخت است.

آنگاه یک گاز از سیب می زنید و وای مزه اش عالی است! خوردن می تواند بسیار لذت بخش باشد! چندین روز از آخرین باری که غذا خوردید می گذرد و به سرعت تصمیم می گیرید بیشتر سیب بخورید. آیا تا ابد به خوردن ادامه می دهید؟ بالاخره، همه از خوردن دست می کشند، من دقت کرده ام، حتی انسان های چاق در رستوران های فست فود بالاخره از خوردن دست می کشند.

شما عمل خوردن را متوقف می کنید چرا که بدنتان به طرق مختلفی به شما سیگنال می دهد که این کار را نکنید. ابتدا، درک کنید که بدن با احساسات با ما حرف می زند. ما دوست داریم از درد جلوگیری کنیم و به دنبال لذت هستیم. ما این کار را برای این انجام می دهیم که بدنمان برای زنده ماندن نیازهای متعددی دارد و آنها را از طریق احساسات به ما می رساند. شما گرسنگی را احساس می کنید، کمبود نفس، خستگی، غم، احساس اینکه نیاز به دفع ادرار یا مدفوع دارید، حس کردن روشی است که بدن با استفاده از آن برای ارتباط با شما استفاده می کند و مفهوم بسیار مهمی است که باید به یاد سپرده شود.

بگذارید در این مثال یک قدم به عقب برگردیم و ببینیم اگر سیب را پیدا نمی کردید چه اتفاقی می افتاد. می دانید که گرسنه هستید زیرا دهانتان آب افتاده، دقیقا از کجا باید بدانید چه چیزی برایتان مناسب است؟ آنطور که فهمیدیم، خیلی ساده از طریق مزه ی خوشایند سیب. طبیعت می داند به چه نیاز دارید و آن را در اختیارتان قرار می دهد و به بدنتان مکانیزمی برای درکش می دهد و این مکانیزم مزه ی غذاهاست.

آه اما هنگامی که یک کودک بودم، مادرم همیشه مرا مجبور به خوردن غذاهایی می کرد که دوست نداشتم چون برایم "مفید" بودند. حالا می پرسم، آیا واقعا بودند؟ حالا می توانیم بپرسیم آیا جگر و پیاز واقعا برای ما مفید هستند؟ آه... ماما.. جگر... پیف...! مشاهده کودکان به ما درک خوبی از آنچه انسان ها برای خوردنش طراحی شده اند می دهد.

بنابراین همینطور که دور باغ قدم می زنیم، برای مثال یک تکه برگ می خوریم، چه اتفاقی می افتد؟ حال می توانید به این سوال پاسخ دهید. برگ را در دهانمان می گذاریم و آنقدر تلخ و بدمزه است که آن را به بیرون تف می کنیم! یا آلكالوئیدها درون گیاه باعث سوزش دهانمان می شوند. تنها افرادی می گویند این برایمان مفید است که به کلی با غریزه خود قطع ارتباط کرده اند و فلفل تند در غذای مکزیکی میریزند. در طبیعت، واکنش شما این است که آن را به کلی به بیرون تف کنید!

فصل ۶ - سیستم گوارشی

خلاصه فصل: نظام گوارشی انسان برای درست عمل کردن به غذاهای مناسب احتیاج دارد. با دادن غذاهای نامناسب موجب نقص کاری آن و در نتیجه بیماری و وزن نامناسب بدن می شویم.

در فصل قبل به طور خلاصه درباره مکانیزم گوارش توضیح دادم: اول بو و عطر میوه، سپس آب افتادن دهان و اینکه چطور میوه با بزاق مخلوط می شود همانطور که مشغول جویدن آن هستیم. پس بیابید نگاهی به مرحله بعد و نشانه های هوشمندانه دستگاه گوارشی انسان بیاندازیم.

معدة ما مکانیزم بسیار هوشمندانه ای برای درک و تعیین اینکه دقیقا چه می خوریم دارد و این کاملا به اشتباهی ما وابسته است. مثال: فرض کنید گرسنه هستید اما رژیم دارید، یعنی تصمیم گرفته اید برای وزن کم کردن باید "کمتر بخورید". چه اتفاقی می افتاد اگر معده تان را با آب پر می کردید؟ به محض اینکه غذا در دهانمان می گذاریم متوجه تمامی مشخصات آن می شویم: وزن؛ حجم، کالری، فیبر، ماده مغذی و دیگر ویتامین ها یا مواد معدنی.

پس اگر قرار بود شکم خود را با آب پر کنیم، برای اینکه فرضا معده مان را گول بزنیم تنها خودمان را فریب می دهیم. چرا که به سرعت سیگنال گرسنگی را دریافت می کنیم. چه اتفاقی افتاد؟ معده حجم زیادی از غذای ورودی را احساس کرده است که هیچ کالری ندارد، بنابراین گسترش می یابد. معده آنقدر باهوش هست که بداند آب به میزان بسیار کم یا هیچ گوارشی نیاز ندارد. و سریع خالی می شود، سپس سیگنال گرسنگی به مغز می فرستد "به من غذای واقعی بده، غذای با کالری"

این بحث تا به حال بسیار ساده و مشهود بوده است. اما اجازه دهید آن را کمی جلوتر ببریم چرا که درباره موضوع غذاهای کامل صدق می کند. فرض کنید معده را با آب پرتهال پر می کردیم، چه اتفاقی می افتاد؟ معده حجم غذای ورودی را احساس می کند و گسترش می یابد، سپس حجم غذای ورودی را نسبت به میزان گسترش محاسبه می کند، تا اینجا مشکلی وجود ندارد. اما آنچنان که کالری، ویتامین و مواد معدنی را احساس می کند مشکلی پیدا می شود. گویی که معده می گوید "برای این مقدار غذا با این میزان ویتامین و مواد معدنی، یک جای کار می لنگد. انگار که میزان فیبر کم است. من نمی توانم این موضوع را در گزارشی که به مغز می فرستم شفاف سازی کنم"

در مثالی دیگر اوضاع حتی بدتر هم می شود. یک تکه کیک شکلاتی را در نظر بگیرید. هنگامی که معده آن را دریافت می کند، میزان بسیار بالای کالری درون آن و نسبت گسترش معده با هم مطابقت ندارد. ویتامین ها و مواد معدنی چنین خوراکی نیز برای این مقدار از کالری بیش از اندازه پایین هستند. مشکلی که اینجا داریم این است که غذاهای این چنینی مصنوعی و ساخته دست بشرند، در طبیعت وجود ندارند و معده در خواندن میزان کالری شان دچار مشکل می شود بنابراین گزارش های نادرست به مغز می فرستد. در نتیجه دستگاه گوارشی آنچنان که باید کار نمی کند.

همیشه استثنائی وجود دارد، مانند بیست ساله لاغری که شکم سیری ناپذیری دارد اما هرچه میخورد چاق نمی شود. اما احساس می کنم حتی این نیز یک واقعه جوانی است، همانطور که این افراد در میانسالی چاق می شوند.

نتیجه مصرف غذای فرآوری شده، در عوض غذاهای طبیعی کامل این است که معده نمی تواند مشخصات آنها را خوب بدست آورد بنابراین این موضوع روی قدرت بدن برای حفظ وزن طبیعی تاثیر می گذارد. مردم چاق می شوند، و می گویند زیاد غذا نمی خورند. می گویند متابولیسم شان دچار خلل شده است. متوجه می شوید که برخی مردم چاق هستند، برای مثال ۱۵ ک گ اضافه وزن دارند، اما متوجه شده اید که این مقدار ثابت است؟ بله، بعضی به اضافه وزن شان ادامه می دهند اما دیگران نه.

مشکل آنها استفاده از غذای فرآوری شده است. راه حل چیست؟ غذاهای طبیعی کامل.

من موضوع دوفصل گذشته ی این کتاب را مجذوب کننده میدانم و اولین بار وقتی در سخنرانی دکتر لایل با آن ها آشنا شدم به نظرم شگفت انگیز آمدند و سپس در کتاب او درباره ی این موضوع بیشتر خواندم، مساله ای به نام " دام لذت ".

فصل ۷ - در اولین سال رژیم خام‌گیاه‌خواری انتظار چه چیزی داشته باشیم؟

خلاصه فصل: بطور کلی یک سال، یا بیشتر، برای تطابق یافتن با رژیم خام‌گیاه‌خواری زمان لازم است.

در فصل قبل توضیح دادم چطور خوردن غذای فرآوری شده می‌تواند موجب اضافه وزن شود. راه حل آن بسادگی بازگشت به غذاهای طبیعی کامل است. دلیل این آن است که معده تنها برای مصرف این گونه غذاها مناسب است و هنگامی که این اتفاق بیافتد همه چیز بهتر کار خواهد کرد.

بدن های ما برای محیط طبیعی غذاهای طبیعی کامل طراحی شده اند، و این حقیقت که مردم برای صد یا دویست سالی است که این غذاها را ترک کرده اند بدن انسان را عوض نمی‌کند. کافی است نگاهی به چاقی مردم عکس های تاریخی و داستان بیماری هایی که از آن زجر کشیده اند ببینید.

بنابراین آنچه که باید در اولین سال رژیم خام‌گیاه‌خواری انتظارش را داشته باشید اینچنین است: باید در حالی که غذاهای تماماً خام گیاه خواری می‌خورید، اشتها و گرسنگی خود را رفع کنید، وزن بدن شما، آنچنان که چربی‌ها از بین می‌روند، در حال کاهش خواهد بود، برای مدتی این روند ادامه دارد، سپس وزن ثابت می‌ماند و بعد از آن به میزان بهینه‌ای افزایش می‌یابد.

ابتدا مثالی از تجربه شخصی ام به شما می‌دهم. در مطالعات اولیه ام درباره رژیم خام‌گیاه‌خواری، برای اینکه بفهمم چه اتفاقی انتظار من را می‌کشد، داستان مردی را خواندم که از وزن ۱۰۰ ک‌گ شروع کرد. در طول ۶ یا ۷ ماه به ۵۵ ک‌گ رسید وزن او سپس بطور جادویی به ۶۵ ک‌گ افزایش یافته یافت و بعد ثابت ماند.

علت اینکه از کلمه "به طور جادویی" استفاده می‌کنم تجربه خودم است. در مورد خود من، که از قبل لاغر بودم و غذاهای آشغال نمی‌خوردم. من رژیم را در وزن ۷۶ کیلو گرم شروع کردم. پس از چند ماه کم‌کم به ۷۲ کیلوگرم رسیدم. وزن من برای چندین ماه ثابت ماند و سپس به طور جادویی، یعنی بدون عوض کردن رژیم یا افزایش کالری دریافتی، وزن من به ۷۶ کیلو گرم بازگشت، حتی برای مدتی به ۷۹ کیلو گرم نیز رسید.

اتفاقی که برای بدنم در طول سال اول افتاد این بود که تقریباً تمام چربی‌های اضافه را از دست داد. برای من، به عنوان یک بدنساز این فوق‌العاده بود- می‌توانستم هرچقدر که می‌خواهم بخورم و به نظر *ripped* بیایم (*ripped* یک اصطلاح بدنسازی برای توصیف بدنسازی است که در ظاهر هیچ چربی در بدنشان ندارند و تماماً ماهیچه هستند). من متقاعد شده‌ام که به دلیل برنامه تمرینی آن زمان هیچ ماهیچه‌ای از دست ندادم. به همین دلیل است که مدام به مردم برای رژیم خام‌گیاه‌خواری نصیحت می‌کنم.

اشتهای من

در مدت اولین سال اشتهای خود را "حریصانه" توصیف می‌کنم - به این معنی که اشتهایم هیچ‌گاه کاملاً ارضا نمی‌شد. احساس می‌کردم هیچ‌وقت سیر نمی‌شوم. حتی وقتی معده‌ام را کاملاً پر می‌کردم، احساس عدم رضایت همراه من بود. به عقیده من این به دلیل مقید شدنم به رژیم استاندارد آمریکایی با چربی زیاد و ترکیب پیچیده‌ای از مواد مختلف بود برای اینکه احساس "پری" معده و رخوت پس از خوردن را بدست بیاورم.

بعد از صحبت با بسیاری از افرادی که رژیم غذایی خام را شروع کرده‌اند متوجه شدم که این موضوع یکی از دلایل اصلی برای ادامه ندادن این رژیم غذایی برای آنان است. آنها می‌گویند که رژیم غذایی خام "معده‌اشان را پر نمی‌کند" و به غذای چرب استاندارد احساس نیاز میکنند. برخی دیگر که رژیم خام گیاهی را ادامه می‌دهند مصرف میزان حتی بیشتر چربی در غذای خود را جایگزین SAD با آن چربی بالا می‌کنند که این روش نه سالم است و نه مناسب.

بگذارید جمله‌ی بالا را توضیح دهم. من فکر می‌کنم رژیم خام با چربی بالا هم البته برای مدتی کوتاه جایگاه خود را دارد. هنگامی که شیر، لبنیات و غذاهای فرآوری شده از رژیم حذف گردند این قدم مثبتی در مسیر درست خواهد بود. در هنگام مطابقت یافتن با رژیم جدید، مردم بسیاری از حقه تقلید از استاندارد آمریکایی با غذاهای خام استفاده می‌کنند. می‌توانید دستورالعمل‌های پیتزا، قرص ماهی قزل‌آلا، اسپاگتی و ... از نوع خام را بیابید. مهم نیست که چه غذایی دوست داشتید به نظر می‌آید که یک آشپز باهوش خام گیاهخواری جایگزین آنرا - البته با میزان چربی بالا - پیدا خواهد کرد.

به نظر من این دستورالعمل‌ها هیچ مشکلی ندارند چرا که بسیار از استاندارد آمریکایی سالم ترند. با این حال، توصیه می‌کنم کم‌کم از دوره‌ی گذار مصرف آنها بکاهید. دلایل بسیاری برای این کار وجود دارد، دلیل اول سلامتی است، چرا که یک رژیم چربی سالم نیست و شما می‌خواهید چربی ورودی بدنتان را به اندازه حدوداً ۱۰٪ کالری مصرفی کاهش دهید.

همچنین پس از مدتی متوجه می‌شوید که آماده‌سازی چنین دستورالعمل‌هایی بیش از اندازه وقت‌گیر است. همینطور که جوانه‌های چشایی تان تعدیل می‌شوند (فصل سازگاری عصبی را ببینید) می‌خواهید به جای تهیه غذاهای پیچیده شروع کنید که از غذاهای ساده یک یا دو نوع در هر وعده غذایی لذت ببرید (فصل مربوطه به تک غذایی را ببینید)

همچنین من به خوردن غذاهای طبیعی کامل علاقه دارم. سیب، گلابی، موز، انگور - همه غذاهای طبیعی خوشمزه ای هستند. نوشابه، چوب شور، میت لوف و شکلات - همه مصنوعی بوده و روی درخت رشد نمی کنند. من احساس می کنم تا زمانی که از جایگزین های خام چنین خوراکی هایی استفاده کنید فراموش کردن رژیم قبلی سخت تر می شود. به یاد آن خواهید افتاد و ترکش برایتان دشوار تر خواهد شد. درست است، رژیم خام گیاه خواری روشی کاملا جدید است، پیشنهاد من این است که به محض ممکن از رژیم قبلی جدا شوید. و آغوش خود را به دنیای جدیدی از مزه ها و بو های طبیعی باز کنید. طبیعی باشید.

برای نتیجه گیری از این فصل، می خواهم بحث در سال اول چه انتظاراتی داشته باشیم را خاتمه دهم. بیاد داشته باشید که من اشتهای خود را "حریصانه" توصیف کردم. مثالش یک یا دو ساعت پس از شام بود، که دوباره گرسنه می شدم و شصت خرما به همراه کرفس و خیار میخوردم. مردم همواره به من درباره شکر و قند هشدار می دهند پس اجازه دهید آن را همینجا توضیح دهم.

مسئله قند در رژیم برای بسیاری از مردم گیج کننده بوده است. بله، قند سالم نیست، وقتی قند، قند مغازه باشد. با این حال، باور دارم قند در میوه ها به کلی متفاوت است. اول اینکه تصفیه شده نیست - دارای فیبر، ویتامین، مواد معدنی و مغذی متفاوت به تناسب است که باید با هم مصرف شوند. دوم، همچنان که میوه ها جزئی از رژیم خام گیاه خواری هستند، تطابق با آنها زمان می برد.

بنابراین، برای نتیجه گیری، در طول سال اول رژیم خام گیاه خواری بدن شما شروع به عادت به رژیم جدید می کند. شما از لحاظ روانشناسی نیز تغییر کرده با رژیم جدید خو میگیرید و بدنتان طبیعی می شود و چشایی شما، از همه مهم تر، تغییر می کنند و باکتری "دوستانه" در معده تان که به شما برای هضم غذا کمک می کند تمامی ساختارش را برای رژیم جدید تغییر می دهد.

حالا بگذارید در این جا بخشی از اطلاعاتی را که چندی پس از اینکه روی رژیم غذایی خام گیاهی بودم در یک سخنرانی شنیدم و اتفاقی را که برای من افتاده بود بطرز قانع کننده ای توضیح میداد برایتان بازگو کنم. ما باید تفاوت میان خوردن غذا و جذب غذا را متوجه باشیم. ببینید وقتی ما رژیم غذایی خود را از رژیم استاندارد به رژیم خام گیاهی تغییر میدهیم باکتری های روده که کمک به هضم غذا میکنند به غذای قبلی عادت دارند و حدود یکسال طول میکشد تا بتوانند به غذای جدید عادت کنند و بتوانند به هضم صد در صد این غذا کمک کنند. بنابراین اگرچه در واقعیت ممکنه اینطور به نظر بیاید که ما مقدار زیادی غذا مصرف کرده ایم واقعیت این است که باکتری های روده هنوز در کمک به هضم کامل آن غذا کارآمد نیستند. نتیجه اینکه اگرچه ممکن است

ما مقدار زیادی غذا بخوریم اما همه ی آن ها جذب نمیگردد و این میتواند بیانگر توضیح این حقیقت باشد که چرا مردم در سال اول تغییر به رژیم غذایی خام وزن زیادی کم میکنند در حالیکه مقدار زیادی غذا میخورند. در طول زمان همچنان که باکتری ها کارآمدتر میشوند بدن به طور خود به خود به وزن ایده آل خود برمیگردد.

پاسخ من به اینکه باید انتظار چه چیز را در سال اول رژیم خام گیاه خواری داشت درک اتفاقاتی است که در بالا توضیح دادم. و دیگر اینکه ناامید نشوید. آیا واقعا می خواهید به استاندارد آمریکایی و بیماری هایی که به همراهمی آورد بازگردید؟ نا امید نشوید.

فصل ۱ - گذار موفقیت آمیز به خام گیاه خواری

خلاصه فصل: بهترین راه برای گذار به خام گیاه خواری در یک کلمه خلاصه می شود: تدریجاً

بسیار خوب، در فصل قبل انتظارات سال اول را توضیح دادم. متأسفانه، این اطلاعات به شما کمکی نمی کنند مگر اینکه از جزئیات گذار درست به این رژیم آگاه باشید. در اینجا این فرآیند را شرح می دهم.

من دریافته ام که افراد بسیار معدودی می توانند فوراً از استاندارد آمریکایی به خام گیاه خواری بروند و در آن ثابت قدم بمانند. بسیار معدود که در حقیقت، به نظر می رسد تعدادشان صفر باشد. برای مثال، با خانمی صحبت کردم که از فواید رژیم خام گیاه خواری برای همسر بیمارش که از راه های معمولی پزشکی نا امید شده بود بشدت هیجان زده می نمود. خود ایشان به سرعت به رژیم ۱۰۰٪ خام گیاه خواری روی آورد و پس از کم تر از دو هفته تمام اشتیاقش ناپدید شد. توضیح داد که چه احساس بدی داشت، سر درد و دیگر نشانه ها، همه به دلیل این تغییر بزرگ بودند که به نظر خودش برایش مناسب نبود. با خودم فکر کردم ای کاش او هم زمان بیشتری برای انتقال دادن رژیم به خام گیاه خواری و مطالعه درباره آن صرف می کرد، می توانست فواید بسیاری بدست آورد.

خود من در رژیم خام گیاه خواری موفق شده ام اما این اتفاق یک شبه نیفتاد. در حقیقت، برای دو سال قبل از تغییر کلی به خام گیاه خواری رژیم من استاندارد آمریکایی شامل گیاه خواری پخته بود. من هیچ مشکلی با نخوردن گوشت و لبنیات نداشتم، چرا که تنها تاثیر آن سردرد خفیف و بثورات بازوی برای دو هفته بود. اما برای دو سال از این رژیم کاملاً راضی بودم. دستورالعمل های گیاهی بسیاری تهیه کردم و بهترین کتاب را کتاب دکتر گلدهمر (منابع را ببینید) بود. علت آنکه کتاب را بسیار دوست داشتم، به غیر از این واقعیت که دستورالعمل ها واقعا خوشمزه بودند، این بود که این غذاها را می توانستم بدون نمک، شکر یا روغن درست کنم.

بنابراین توصیه من به کسی که از یک رژیم استاندارد روزمره میخواهد به خام گیاه خواری روی بیاورد چیست؟

ابتدا، یک برنامه آموزشی نیاز دارید تا متوجه شوید در حقیقت چرا می خواهید این کار را بکنید. من کتاب های بسیاری در ضمیمه آورده ام. اما اجازه دهید فرض کنیم شما از قبل این کار را کرده اید و آماده شروع کردن هستید، عالی است! اگرچه من قالب یا فورمت کاملی برای این دوره ی انتقال در کلاس های تغذیه/ درمان طبیعی دیده ام و فکر می کنم کلاس و دوره ی فوق العاده ایست، اما میخواهم شما را با خلاصه ی آن برنامه آشنا کنم و آن را برای دانش بیشتر خوانندگان ساده سازم.

اولین و مهم ترین روش موفقیت آمیز برای انتقال به رژیم جدید انجام آن بصورت بسیار آهسته است. می دانم، می دانم پس از دانستن اینکه این رژیم چقدر مفید است می خواهید تمام آن را یکجا به اجرا بگذارید. این عالی است، اما باید درک کنید که تغییرات ناگهانی بزرگترین دلیل شکست هستند و بدن برای تطبیق پیدا کردن احتیاج به زمان دارد.

به عنوان یک قانون هرچه شخصی پیرتر باشد عادت های غذایی سخت تری دارد و عوض کردن آنها دشوار تر است. افراد جوان می توانند سریع تر تغییر کنند. اما به طور کلی آنچه مانع افراد برای عوض شدن است ترس می باشد. ترس از اینکه با تغییرات رژیمی چه بر سرشان می آید. همچنین برخی از مردم نمی خواهند از بعضی غذاها دست بکشند، بعضی از غذاها واقعا اعتیاد آورند، مانند شکلات، و اگرچه مردم می دانند باید از آنها دست بردارند، نمی خواهند، یا این کار را می کنند اما برای مدتی کوتاه.

بنابراین رهنمود کلی من برای وضع تغییرات این است که هر بار یک یا دو چیز را تغییر دهید، هر دو هفته، هنگامی که آماده هستید. اینجا مثالی برای ادامه است: فرض کنید به گروهی از مردم پیشنهاد کرده ام از خوردن گوشت، ماهی و محصولات لبنی دست بکشند. حال پاسخ شان را بررسی می کنیم.

اولین فرد بسیار سهل است، می گوید مشکلی با رژیم جدید ندارد.

فرد دوم می گوید "مشکلی نیست، اما قرار است شنبه به مهمانی بروم که باربکیو سرو می کنند، یک مهمانی خانوادگی و خوب.. خیلی خوش می گذرد.. و توضیح اینکه چرا از سس معروف عمو جو نمی خورم برای دیگران کمی سخت است." حالا می دانیم باید از کجا شروع کنیم. من معتقدم هرگونه کاهش گوشت، ماهی و لبنیات موجب بهبود سلامتی می شود. مهمانی روز شنبه برگزار می شود درست است؟ پنج روز برای مصرف غذاهای گیاهی زمان وجود دارد، بعد می توان گوشت شنبه را خورد و سپس هفته ای یک روز به خوردن گوشت تا چندین ماه ادامه داد تا اینکه کاملا از آن دست کشید و بهبودی که از این کار حاصل می شود می تواند انگیزه ای برای ادامه کار باشد، البته هنگامی که آماده باشید.

فرد بعدی هیچ مشکلی در حذف گوشت و ماهی ندارد اما نمی خواهد ساندویچش بدون مایونز و کره باشد. بسیار خوب، مشکلی نیست، حذف کردن گوشت قدم خوبی است و حذف کره و مایونز با حذف ساندویچ ممکن می شود. این مشکل با کمی مطالعه و انگیزه و زمان حل می شود، اما زمانی که فرد آماده باشد.

و فرد آخر گروه، که نیاز دارد کند ترین گذار را انجام دهد. معمولاً همین افراد پیروز میدان هستند. بیایید با یک تغییر بسیار کوچک شروع کنیم، که می تواند برای کسی که مردد است تغییر بزرگی به حساب بیاید. به نظر من تغییری را انتخاب کنید که با آن راحت هستید. این تغییر می تواند خوردن یک وعده بدون گوشت برای یک بار در هفته باشد. سپس، فرضاً بعد از چند هفته وقتی آماده هستید دو شب در هفته غذای بدون گوشت بخورید و همینطور ادامه دهید. مسئله مهم در اینجا نگاه داشتن یک فرآیند ثابت است و همینطور که رژیم خود را بهبود می بخشید و سلامت تان را افزایش می دهید، انگیزه تان نیز برای تغییرات آتی بیشتر می شود.

بنابراین به عنوان جمع بندی چند اصل اساسی گذار را معرفی می کنیم:

- (۱) تمام گوشت، ماهی و لبنیات را حذف کنید. آنها را با وعده های گیاهی خام و پخته جایگزین کنید.
- (۲) تمامی عادت های ناسالم را از بین ببرید: سیگار کشیدن، الکل، کافئین، داروها، نمک، نوشابه و شکلات.
- (۳) شروع به افزایش مقدار غذاهای خام و کاهش غذاهای پخته کنید. روزانه یک سالاد بخورید که شامل کاهوی مجلسی باشد.
- (۴) هر ۲-۳ ماه یک بار یک روز کامل (۲۴ ساعت) روزه ی آب بگیرید و فقط آب بخورید.

فصل ۹ - به بدن خود اعتماد کنید

متوجه خواهید شد که در طول این کتاب، بارها اشاره کرده ام که باید به بدن اعتماد کرد و گوش داد. وقتی بحث اشتها، نتیجه تمرینات بدنی، عادت های دفعی و دیگر مثال ها می شود، اعتقاد شخصی من این است که به عقل درونی بدنم اعتماد کنم.

می خواهم این بحث را به صورت گسترده ادامه دهم چرا که یک مبحث اساسی در درس تغذیه طبیعی/درمان طبیعی (Essentials in Natural Hygiene) است. در اینجا می خواهم به طور مختصر به شما نشان دهم این مفهوم تا چه اندازه گسترده است، اما درک کنید که تمام آن در این کتاب نمیگنجد.

من معتقدم فعالیت ها و اعمال بدن انسان همواره اعمالی صحیح هستند. به این معنی که بدن همواره سعی بر حفظ سلامت خود دارد. هیچگاه عامدا به خود صدمه نمی زند. همان دلیل نامعلومی که باعث می شود تخمک و اسپرم به میلیون ها سلول تبدیل شوند باعث رشد گیاهان می شود، این یک هوش جهانی است. می خواهم توجه تان را به عقل و خرد بدن انسان جلب کنم، همانطور که خودم آن را می بینم، تا شما هم به آن احترام بگذارید.

یک سلول انسان چقدر کوچک است؟ هرگز یکی دیده اید؟ تخمین زده می شود که حدود ۱۰۰ تریلیون سلول در بدن انسان وجود دارد. آیا می دانید چه چیز سلول را تشکیل می دهد؟ درون هر سلول ارگان های زنده دیگری وجود دارد، صدها یا هزارها. بنابراین بدن انسان در حقیقت کادریلیون ها ارگان زنده است. حال حقیقتی را به شما می گویم که صورتان را حتی بیشتر به چالش می کشد: هر سلول مانند شهری است و گفته می شود حتی کوچک ترین آنها بیلیون ها بار از اجزا کوچک تر تشکیل شده است. به نظر بیشتر شبیه یک جهان می آید تا شهر.

مغز شامل بیش از ۵۰ میلیارد سلول است. بدن انسان می تواند بیش از ۱۰۰،۰۰۰ پروتئین سنتز کند. سیستم ارتباطی یک شهر عظیم با بیش از یک میلیون شهروند را تصور کنید. این در مقابل ارتباطات فوری بین بدن که می تواند برابر با حداقل ۳۶،۰۰۰ زمین باشد که هر کدام ۴ میلیارد ساکن دارند ناچیز است. هنگامی که در بخشی از بدنتان احساس درد می کنید تمام نقاط دیگر بدن از آن آگاهند و برای رفع درد شروع به کار میکنند. علم مدرن و فناوری نمی توانند حتی نزدیک به آنچه که بدن انسان انجام می دهد بشوند، با این حال فکر میکنیم با مصرف و تزریق دارو به بدنمان خیلی باهوش شده ایم.

پس چرا چاق، مریض یا نا سالم می شویم؟ به این دلیل که هر یک ارگان نیاز دارد سالم بماند و اگر این شرایط فراهم نشود، این ارگان ها می میرند. انسان ها هم استثنا نیستند. برای مثال حتما شنیده اید که برخی میگویند انسان ها باید غذای پخته بخورند و اینکه هزاران سال است به این کار ادامه می دهند. ما تنها حیوانی هستیم که مغزمان امکان پخت غذا را در اختیارمان قرار داده است، تا غذاهایی بخوریم که حیوانات نمی توانند بخورند.

این استدلال می تواند صحیح باشد اما مگر این طور نیست که انسان ها برای هزاران سال است که با بیماریهای گوناگون دست و پنجه نرم می کنند؟ و نمیتوانند به دلیل آن هم پی ببرند انسان ها برای هزاران سال است که سیگار هم می کشند، آیا این هم یک دلیل برای ادامه سیگار کشیدن است؟

فصل ۱۰ - بحران شفا (برون ریزی)

مفهوم بحران شفا می تواند برای برخی خوانندگان جدید باشد، بنابراین می خواهم کمی درباره آن توضیح دهم، چرا که طبیعتاً فصل اعتماد به بدن را دنبال می کند.

بزرگترین دلیلی که باعث شد من رژیم خام گیاه خواری را انتخاب کنم جلوگیری از بیماری بود. هیچ کس دوست ندارد مریض شود، اینطور نیست؟ پس می خواهم بدانید از وقتی که این رژیم را آغاز کرده ام مریض نشده ام، البته به نوعی این هم می تواند صحیح باشد و هم غلط. چرا که من بیماری را بحران شفا می خوانم، زیرا درباره آن مطالعه کرده ام. بنابراین میخواهم تجربه ام را با شما به اشتراک بگذارم.

دلیل آنکه بیماری بحران شفا نامیده می شود این است که بدن خاموش کردنی به نام بیماری را آغاز می کند، تا سعی بر پاک کردن یا حفظ انرژی های اصلی اش برای انجام کاری داشته باشد. خرد بدن که توضیح دادم در اینجا کار می کند. در طول بحران شفا، بدن معمولاً اشتها، مکانیزم فکری و سیستم عضلانی را با احساس درد و میل به ماندن در تخت خواب تعطیل می کند. زیرا تمام انرژی را برای عمل پاکسازی، تعمیر یا هرکاری که لازم می داند لازم دارد.

بهترین مثال این موضوع خوردن غذای مسموم است. چه اتفاقی می افتد؟ آیا غذا تصمیم گرفته که به دستگاه گوارش ما رفته ایجاد مشکل کند؟ خیر، این غذا یک ماده بی اثر است و مغز ندارد. این هوشمندی بدن است که تصمیم میگیرد باید آن غذای مسموم را از بدن بیرون بریزد.

بنابراین سرماخوردگی دیگر بیماری ویروسی نیست، تنها پاکسازی بدن از مواد سمی است. این مواد سمی چه هستند؟ می توانند زباله های معمولی سلولی باشند که بدن توان حذف آن ها را ندارد چرا که عقل خودآگاه مشغول کارکردن برعلیه هوشمندی بدن یا بلعیدن غذای آشغال و ورزش نکردن است.

بنابراین می خواهم به شما بگویم من سرماخوردگی را سالی یک یا دو بار تجربه می کنم. و همچنین یکبار هم شد که کل روده هایم کاملاً خودشان را خالی کردند.

من همچنین یک بحران شفای عظیم داشتم ام که توجه ام را به خود جلب کرده است. یک ماه نوامبر، پس از چند سال رژیم خام گیاه خواری، متوجه جوش هایی در پایین شکم و سپس سینه ام شدم. شب ها وضع وخیم تر می شد و من را از خواب بیدار می کرد. شامل دانه های قرمز رنگی بود به اندازه یک سکه که میخارید. چند

هفته ای طول کشید و سپس در طول زمان کم‌رنگ و کمتر شد. حال چند سال گذشته و دیگر چنین اتفاقی برایم نیفتاده است.

راجع به این بیماری در اینترنت جستجو کردم و چیزی که پیدا کردم آنچنان دقیق بود که پرسشی باقی نگذاشت. نام آن پیتیریا سیس رزی (می توانید عکس هایش را در اینترنت ببینید) بود. سایت های امراض پوستی می گویند علت آن نا معلوم است اما آسیبی به انسان نمی رساند و از بین می رود.

برای من اما این نشانه خوبی بود چرا که نشان می داد بدنم انرژی لازم را برای بحران شفا دارد و می تواند خود را از هرچه که باید پاک کند. اگرچه طب مدرن علتش را نمی داند و این همان چیزی است که ما را متفاوت می سازد. برای من، علت این بیماری سمیت داخلی بدن است، اما ممکن است بپرسید پاکسازی چه چیزی. برای من مهم نیست، همین که می دانم بدنم در حال پاکسازی است کافی می نماید.

اما پس از زمان کوتاهی تجربه دیگری داشتم که کمک کرد این بیماری را بهتر درک کنم. چند سال پیش باید برای کاری یک هفته در وانسگتن سپری می کردم و برای غذا خوردن جایی به جز رستوران آسیایی نزدیک محل اقامتم نداشتم. آنها در مراحل تهیه غذایشان پرتقال و کاهو داشتن، و من به دیگر مواد علاقه ای نداشتم. نیاز به کالری زیاد و زیاد تر می شد و نمی توانستم موز پیدا کنم. بنابراین تمام هفته، با لذت تمام، ۲، ۳ یا ۴ خارگیل (دوریان) یخ زده خوردم.

پس از یک یا دو هفته بازگشت به خانه، بیماری پیتیریا سیس بازگشت و آنجا بود که دریافتم. خارگیل های یخ زده از تایلند در قارچ کشی غوطه ور می شوند که من حدس می زدم به گوشت میوه می رسد. این همان سمی است که بدن من سعی در پاکسازی اش داشت.

البته یکی از دلایلی که به هاوایی نقل مکان کردم این است که بتوانم خارگیل تازه بخورم، بدون اینکه در ماده قارچ کش غوطه ور شده باشند. چند سال برای پیدا کردن آنها در جزیره زحمت کشیدم. بسیاری از این خارگیل ها به خوبی خارگیل های تایلند نیستند، که پایتخت این میوه است. خارگیل های هاوایی پوستی کلفت و پلی استایرن مانند دارند. اما من بهترین خارگیل های اینجا را پیدا کردم، و باید بگویم ارزش صبر کردن و جستجو کردن را داشت.

نمی توانم با اطمینان کامل بگویم این نقاط قرمز به دلیل خوردن غذاهای خام بود. ممکن بود در صورتی که رژیم استاندارد آمریکایی را حفظ می کردم نیز برایم اتفاق بیافتد، چرا که اکثر افرادی که به آن دچار می شوند

این رژیم را رعایت می کنند. حتی ممکن است اصلاً ربطی به خارگیل ها نداشته باشد، در عوض، دوست دارم نظریه ی پردازم مبنی بر اینکه چون رژیم خام گیاه خواری را رعایت می کردم، بدنم انرژی لازم را برای پاکسازی هرگونه مواد سمی داشت که ممکن بود سالها در بدنم مانده باشد، مانند تمام واکسن های سمی که در دوران سربازی به من داده شد.

داستان دیگری که آنرا خلاصه کرده ام در صفحه ۴۰ موجود است، تشخیص داده شد که من گلوکوم حاد دارم و ممکن است بینایی ام را از دست بدهم و البته، باز هم علت آن مشخص نبود. چون نمی خواستم ادامه عمرم را دارو صرف کنم، به سرعت شکر سفید را از رژیمم حذف کردم، این تنها کاری بود که آن زمان می دانستم باید انجام دهم. علایم بیماری شروع به کاهش کردند. (در همین زمان، شغل پر اضطرابی را نیز ترک کردم که خود یک عامل است). چهار سال بعد سفرم را به سمت گیاه خواری آغاز کردم، و دو سال بعد به طرف خام گیاه خواری. از آن زمان به بعد نشانه ای از بیماری نیافتم و تمام دارو ها را دور ریختم. همچنین به من گفته شد برای باقی عمر دچار این بیماری خواهم بود. پزشکی دیگر یعنی بدنم این ادعا را رد کرد.

فصل ۱۱ - اجتناب از غذاهای ناسالم

می خواهم اینجا به شما اشاره کنم که تمامی غذاهای خام مناسب خوردن نیستند. مانند یک آشنا اینجا در جزیره. دوستی به او گفت که از تنوع در رژیمش می تواند بهره ببرد و او را به خوردن گیاهان وحشی متقاعد کرد چرا که بسیاری از آنها "با ارزش" بودند. این کاری است که او انجام داد: به جنگل رفت و شروع به خوردن برگ های مختلفی کرد که می یافت. حتی نمی دانست آنها چه بودند. نتیجه؟ می توانید به خوبی تصور کنید: روز بعد بیمار در تخت بود. منظور من این است که گیاهان خوراکی برای مصرف انسان وجود دارد، و گیاهان مضر نیز، که می توانند سمی باشند.

همچنین گیاهان بسیاری وجود دارند که بین این دو قرار می گیرند. در حقیقت سمی نیستند، اما مفید هم نیستند. پرداختن به این موضوع در گستره من نیست اما غذاهای معمول را برای شما لیست می کنم.

قارچ ها یکی از موادی هستند که من از آنها دوری می کنم. من جایی خوانده ام که قارچ ها در حقیقت غیر قابل هضم اند.

همچنین از برگ های سبز بخصوصی دوری می کنم، مانند برگ کولارد (در ایران کشت نمیشود) و اسفناج. گفته می شود که این دوحاوی مقدار زیادی اسید اگزالیک هستند که مانع جذب کلسیوم می شود.

ملاس فرآوری شده است و از شکر بدست می آید بنابراین غذای طبیعی نیست. عسل غذای زنبور هاست، نه انسان ها و من از آن دوری می کنم. درس تغذیه/درمان طبیعی می گوید عسل حاوی اسید فرمیک است. البته من از تمام شکرها دوری می کنم-سفید، قهوه ای، خام و غیره.

نمک غذا نیست و من از آن اجتناب می کنم. نمک یک ماده غیر ارگانیک معدنی است که نمی تواند توسط بدن انسان مصرف شود. سمی است. سدیم یافت شده در گیاهان مانند کرفس ارگانیک و قابل استفاده است. منظور من این است که من بدون نمک زنده مانده ام، هرگونه نمک. برای من مهم نیست نمک طبیعی، دریایی یا نمک خالص از هیمالیا باشد. به آن هزاران نام داده اند تا مردم را گیج کنند، اما من از تمام آنها دوری می کنم.

من از ادویه و چاشنی استفاده نمی کنم، احتیاجی به این کار ندارم. اینها مناسب غذاهای پخته شده اند. هنگامی که غذایی را می پزید، طعم آن را از بین می برید، به همین دلیل است که بوی خوبی دارد، این همان جایی است که طعم رفته، کاملا از بین می رود. برای اینکه طعم مطلوب حفظ شود، از ادویه استفاده می شود. مشکل این است که ادویه های بسیاری بسیار سمی هستند. می دانم، شما تنها مقدار کمی از آنها را مصرف می کنید،

اما چرا میزان کمی از هر ماده سمی بخورید؟ در مقیاس بالا باعث مرگ شما می شود، اما آیا در مقیاس کوچک برایتان مفید است؟ به عقیده من نه.

من همچنین از مواد خواکی تخمیر شده مانند رجوولاک (نوعی نوشیدنی غیر الکلی) اجتناب می کنم. جایی در جزوه ام نوشته ام که مواد خوراکی باید تازه باشند. غذاهای تخمیر شده تنها به دقت تخریب شده اند و مردم به علت باکتری که این کار را می کند از آنها پشتیبانی می کنند. عقیده من، بر اساس درس بهداشت، این است که غذا باید تازه باشد، نه خراب و اینکه آن باکتری در حقیقت بدلیل وجود مواد دفعی اش در مواد تخمیری مفید نیست.

سیر و پیاز دو ماده ای هستند که من از آنان دوری می کنم. در واقع، من از تمامی گیاهان ریشه ای دوری می کنم زیرا احساس می کنم برای انسان نیستند. هویج را تنها یک بار در طولانی مدت می خورم، معمولا وقتی کسی از آنها در سالاد خود استفاده می کند. اما بطور جدی از سیر و پیاز دوری می کنم چرا که احساس می کنم در واقع سمی هستند.

وقتی کسی سیر یا پیاز می خورد بوی آنها را می دهد. چرا؟ به این دلیل که بدن فوراً مواد غیر-مغذی را تشخیص داده و آن را به نزدیک ترین راه خروجی می فرستد، منافذ.

گیاهان چطور؟ بازهم، بسیاری از افراد ادعا می کنند گیاهان دارای خواص دارویی اند. برای من، هنگامی که کسی می گوید "فواید دارویی" پرچم قرمزی به سرعت در سرم بالا می رود: این خوراکی سمی است. یک توضیح مختصر از طریق کارکرد مواد دارویی به این صورت است (شما را به یاد بحران شفا از فصل قبل خواهد انداخت): در طی یک بحران شفا، بدن نشانه هایی مانند آبریزش بینی تولید می کند. مردم فکر می کنند که این نشانه ها باید حذف شوند، بنابراین دارو مصرف می کنند. کاری که دارو انجام می دهد این است که جلوی بحران را می گیرد. نشانه ها از بین می روند و بیمار درمان می شود، دارو اثر گذاشت، آیا واقعا همینطور است؟

نتیجه اینکه علت بحران شفا همچنان باقی است و بدن به محض یافتن انرژی کافی دوباره علائم را از سر خواهد گرفت. در همین حال، بیمار به نظر درمان شده است در حالی که در حقیقت اصلا به او کمک نشده است. این تنها از یک سوء تفاهم و عدم آگاهی از مفهوم بیماری نشات میگیرد: بیماری وجود سم در بدن است.

فصل ۱۲ - ویتامین B۱۲ و مصرف گوشت

یکی از اخطارهایی که مردم به گیاه خواران می دهند مسئله ویتامین B۱۲ است. آنها به شما می گویند تنها می توانید B۱۲ را از منابع حیوانی بدست آورید، بخصوص گوشت.

بسیار خوب، پاسخ من کوتاه و شیرین است: اگر B۱۲ را تنها از گوشت می توان بدست آورد، و اگر تمام گوشت را می پزید، و گرما ویتامین ها را می کشد، پس چطور B۱۲ را به بدن خود می رسانید؟

من مقداری روی این مسئله مطالعه کرده ام و به نتایجی رسیده ام. به نظر می رسد که بهترین اطلاعات می گوید B۱۲ از باکتری تولید می شود. علت اینکه گیاهان B۱۲ ندارند این است که گیاهان تجاری در خاکی رشد می کنند که باکتری به علت وجود آفت کش ها از بین می رود. بنابراین این موضوع درباره گیاهان ارگانیک صدق نمی کند. حقیقت این است که گیاهان شامل مقدار زیادی B۱۲ هستند.

همچنین گفته می شود که باکتری درون روده مان تمام B۱۲ که به آن نیاز داریم را تولید می کند. دیگران می گویند این کمک کننده نیست چرا که ویتامین در روده بزرگ تولید می شود اما پیش از این جذب می شود. دیگران استدلال می کنند که این ویتامین در دهان تولید می شود.

برخی می گویند جواب در خوردن گوشت خام یا حشرات است. شما را نمی دانم، اما من علاقه ای به حشرات ندارم.

درباره خوردن گوشت، من به افرادی برخورده ام که غذای خام گیاهی می خورند و گوشت را در رژیم خود حفظ می کنند. مردمی که من درباره شان شنیده ام و گوشت پخته می خورند معمولا ادعا می کنند گوشت هایی مانند سالمون طبیعی و خالص مصرف می کنند. به نظر من، این ها نکته اصلی را فراموش می کنند، که انسان ها برای خوردن گوشت طراحی نشده اند.

تمام این به استدلال اساسی خوردن غذای خام برمی گردد، به این معنی که همه حیوانات خام خوارند به غیر از انسان. حیوان هایی که گوشت می خورند آن را تازه، پر خون و گرم مصرف می کنند. حیوانات دیگر مانند کرکس و کفتار گوشت فاسد می خورند. آیا هیچ کدام از این گزینه ها برای شما مناسب است؟ برای من که نه.

شنیده ام که متخصصین می گویند هرکس روی رژیم غذایی گیاهی متفاوت است اما نهایتا هم به کمبود B۱۲ دچار خواهند شد. یکی بعد از ۲ سال یکی بعد از ۵ سال و دیگری بعد از ۲۵ سال اما همه دچار کمبود خواهند شد.

من هیچ مکملی استفاده نمی‌کنم، بنابراین استفاده از مکمل B۱۲ هم کنار می‌رود، بخصوص بعد از شنیدن سخنان دکتر لوراین که مکمل‌های B۱۲ از جگر سمی گاو یا لجن فاضلاب تهیه می‌شوند. عقیده شخصی من درباره مکمل‌ها این است که موادی بشدت فرآوری شده اند و باید از آنها اجتناب کرد. آیا واقعا فکر می‌کنید ویتامین زنده درون بطری‌هایی هستند که ماه‌ها روی قفسه مانده اند در حالی که ویتامین تازه در عرض چند ساعت در روز خراب می‌شود؟ من فکر نمی‌کنم.

همچنین علاقه دارم این را با شما در میان بگذارم. اگر B۱۲ از باکتری روده بزرگ ما تولید می‌شود، پس مدفوع ما باید حاوی این ویتامین باشد؟ اگر چنین است، من کتاب جالبی به نام *راهنمای کود/انسانی* خواندم. اگر آن را جستجو کنید می‌توانید تمام کتاب را بدون هیچ هزینه‌ای آنلاین مطالعه کنید. به شما درباره تولید و استفاده کود حیوانی اطلاعاتی می‌دهد. من این کار را برای چند سال انجام داده‌ام، و حالا تا جایی که اطلاع دارم، به خوبی نتیجه می‌دهد. تنها باید بر این باور که مدفوع چیز است که باید از بین برود و هرگز نباید به آن نگاه نمود غلبه کرد. ممکن است مدفوع سرشار از B۱۲ باشد. اساس استفاده از کود انسانی تکمیل حلقه غذایی است که می‌توان آن را اینگونه خلاصه کرد: گیاهان مواد مغذی را از خاک دریافت می‌کنند، ما گیاهان را می‌خوریم سپس با مدفوع این مواد مغذی را به خاک برمی‌گردانیم. در عوض آنچه که اتفاق می‌افتد این است که مدفوع را در فاضلاب به دور میریزیم و به جای آن کودهای شیمیایی نفتی را وارد زمین کشاورزی خود می‌کنیم.

بنابراین تجربه شخصی من پس از ۸ سال گیاه خواری این است که هیچ نشانه‌ای از کمبود B۱۲ دیده نمی‌شود. من قصد انجام هیچ آزمایشی را ندارم و هرگز این کار را نکرده‌ام مگر اینکه روزی نیاز به آن آشکار شود.

تا جایی که من اطلاع دارم، B۱۲ از غذاهای ارگانیک بدست می‌آید. چرا که مواد ارگانیک میلیون‌ها سال تجربه و آزمایش را پشت سر خود برای اثبات دارند حال آنکه کودهای شیمیایی تنها سال‌های اخیر و برای کشاورزی تک محصولی عرضه شده کیفیت و ادامه کاری (پایداری) ندارند.

فصل ۱۳ - تک خوری و ترکیب غذاها

در ابتدا، میوه ها وجود داشتند. یک پرتقال می خوردید و مزه آن را می چشیدید. سیب می خوردید و طعم بی نظیر آن را احساس می کردید. سپس کسی کشف کرد که می تواند این دو را ترکیب کرده و یک طعم جدید بدست آورد. این طور شد که مردم طعم های متفاوت را ترکیب کردند. این مخلوط ها دستورالعمل نام دارند. اگر غذای استاندارد آمریکایی مصرف می کنید، باید به دستورالعمل ها عادت کرده باشید و احتمالا غذاهای تکی زیادی استفاده نمی کنید.

بنابراین وقتی مردم به خام گیاه خواری روی می آورند، طبیعی است که به دنبال دستورالعمل باشند، زیرا به آنها عادت کرده اند. بعلاوه دستورالعمل ها همواره حاوی چربی اند، در واقع افرادی که دستورالعمل های خام گیاه خواری را دنبال می کنند چربی بیشتری از دستورالعمل های رژیم استاندارد آمریکایی مصرف می کنند. اما این مسئله به دلیل عدم وجود غذای حیوانی یا پخته شده می تواند یک بهبود به حساب آید و اگر کسی واقعا به رژیم خام گیاه خواری ادامه دهد به طور طبیعی به دستورالعمل های ساده و ساده تر کشیده می شود. دلیل اصلی این اتفاق این است که دستورالعمل ها می توانند گران، پیچیده و زمان بر باشند. مردم یاد می گیرند که یک رژیم پر چربی، حتی از نوع خام گیاه خواری، برایشان مناسب نیست. بنابراین روی آوردن آنها به ساده خوری طبیعی است.

ساده ترین و شاید بهترین نوع تغذیه "تک" خوری است، و دقیقا همان چیزی است که از نامش بر می آید: خوردن یک نوع غذا در هر وعده. علت این کار می تواند طبیعی باشد: در جنگل می توانید بالای درخت رفته و تا سیر شدید میوه بخورید. در طول یک سال میوه های متفاوتی در هر فصل می خورید. تمام حیوانات این کار را انجام می دهند: انتخابی ندارند چرا که یخچال مدرن در دسترس آنها نیست.

در ذهن من تک خوری منافی دارد که باید برای همه جالب باشد: امکان بهینه ترین گوارش را برایمان فراهم می کند و در نتیجه بهینه ترین جذب مواد غذایی.

هر غذا الزامات گوارشی مخصوص به خود را دارد. هنگامی که چندین غذا را با هم مخلوط می کنیم این روند را دچار خلل می نماییم. یک غذای پر کالری و یک غذای پر پروتئین روش هضم متفاوتی دارند. البته غذاهایی هستند که به خودی خود پیچیده هستند، شامل چربی و پروتئین زیاد می باشند. برای مثال، لوبیا در این دسته از غذاها قرار می گیرد، اما این لوبیا پخته است که مشکل ساز می شود. چند عدد لوبیای سبز که تازه از باغچه چیده شده باشد معمولا بسیار آسان هضم میشود.

توجه شما را به این واقعیت جلب می‌کنم که ما انسان‌ها به شدت به میزان و اندازه‌ی مواد مغذی گیاهی علاقه داریم، در عوض، این بسیار مهم است که بدانیم چه میزان از این مواد مغذی را در حقیقت جذب می‌کنیم.

هنگامی که یک وعده غذایی پیچیده می‌خوریم، بدن تا جایی که می‌تواند برای هضم بهتر آن بیشتر کار می‌کند. حدس من این است که گوارش هنگامی کامل می‌شود که غذاها به صورت تکی مصرف شوند.

در طول روز معمولاً هر بار یک میوه می‌خورم اما هرشب برای شام به سالاد همراه با مغز یا آووکادو عادت دارم. یک سالاد کامل با چاشنی خام چیز خوبی است و من آن را برای چندین سال است که مصرف می‌کنم. یک روز عصر برای اینکه زودتر کارم را انجام دهم سالاد را درست نکردم و در عوض موادش را جداگانه خوردم، بسیار متعجب شدم! وقتی گوجه فرنگی را گاز زدم متوجه مزه تازه و خالص آن شدم.

تک خوری برای هضم و جذب غذا بهترین راه است. زیرا تحقیقاتی اساسی درباره این موضوع در درس تغذیه/درمان طبیعی صورت گرفته به نام چگونگی ترکیب غذاها باهم. حتی جدول‌ها و چارت‌هایی نیز برای چگونگی ترکیب کردن غذاها باهم وجود دارد که میتوانید تهیه کرده از آنها استفاده کنید.

من دریافته‌ام که افراد بسیاری با این ترکیب غذایی گیج می‌شوند، اگرچه باور دارم اطلاعات خوبی ارائه می‌دهند. گیج شدن به دلیل مشکلی رخ می‌دهد که مردم سعی می‌کنند وعده‌ها را با اجزای زیاد تهیه کنند.

تک خوری یا حتی محدود کردن وعده‌های غذایی به ۲ یا ۳ نوع غذا مشکل را برطرف میکند، اگرچه من معتقدم تک خوری بهترین راه است. قبل از اینکه این موضوع را بیشتر توضیح دهم، لازم می‌دانم اساس ترکیب غذا را کمی شرح دهم.

بدون یک جدول ترکیب کردن غذاها، اینها موارد پایه‌ای هستند: ابتدا، چرا غذاها را ترکیب کنیم؟ علت آن تنها هضم بهینه نیست، بلکه می‌خواهیم از مشکلاتی همچون عدم هضم و تولید گاز جلوگیری کنیم. هنگامی که غذایی را ترکیب می‌کنیم که الزامات گوارشی بلندمدت دارد، معمولاً به دلیل چربی زیاد، بسته به میزان غذایی که مصرف کرده‌ایم می‌تواند تا ۴ ساعت به طول بیانجامد. دیگر غذاها مانند خربزه، بسیار سریع هضم می‌شوند، برای مثال در ۳۰ دقیقه یا کمتر. بنابراین به عنوان مثال اگر دو غذا همزمان بلعیده شوند، در حالی که مغزها دارند هضم می‌شوند، خربزه پر از شکر بیش از آنچه نیاز دارد در معده می‌ماند و بهترین شرایط را برای تخمیر به وجود می‌آورد. پس تخمیر می‌شود.

مشکل تخمیر شدن این است که محصولات فرعی، مانند گاز روده، الکل و استیک اسید (سرکه) تولید می کند. اینها می توانند برای لایه گوارشی روده ها آزار دهنده باشند و الکل می تواند جذب جریان خون شود. در افرادی که گوارش ضعیف دارند، این می تواند یک مشکل جدی ایجاد کند. ترکیب غذا و تک خوری این مشکل را با رفع علت از بین می برد.

دیگر موارد اساسی ترکیب غذا (بطور خلاصه) این است که ۴ نوع میوه وجود دارد. خربزه (منظور میوهایی است مانند هندوانه و ...) باید به تنهایی خورده شود. میوه های اسیدی، میوه های نیمه اسیدی و میوه های شیرین. میوه های اسیدی می توانند با میوه های نیمه اسیدی خورده شوند و نمی توان آنها را با میوه های شیرین مصرف کرد. میوه های شیرین را می توان با میوه های نیمه اسیدی خورد. پروتئین و نشاسته باید جداگانه مصرف شوند. من پیشنهاد می کنم یک جدول مناسب ترکیب غذا بگیرید، مانند **Vibrance**، (مجله تغذیه زندگی سابق) و از آن راهنمایی بگیرید.

بنابراین دریافته ام که ترکیب غذاها چیز خوبی است اما می تواند گیج کننده باشد. راه حل هر گونه پیچیدگی این است که تا جایی که می توانید تک خوری کنید، این روش من برای ترکیب غذاهای جدول است، چرا که برداشت های بسیاری از این ترکیب کردن ها و چارت ها وجود دارد.

اول، از آنجا که یک وعده تک غذایی می خورید، تصمیم بگیرید غذای اصلی تان چه چیزی است. یک گوجه (یا دو تا یا بیشتر)؟ بسیار خوب، اگر می خواهید تنها گوجه بخورید این تمام کاری است که نیاز دارید انجام دهید. اما فرض کنید که موقع شام رسیده است و شما مغز روزانه تان را مصرف نکرده اید. به جدول نگاه می کنید و متوجه می شوید مغزها به خوبی با گوجه ترکیب می شوند.

بنابراین روش من برای ساده سازی ترکیبات غذایی این است که تصمیم بگیرید غذای اصلی وعده تان چیست، سپس به جدول نگاه کنید تا ببینید چه چیز به کارتان می آید. معمولا جداول ترکیبات را از خوب، متوسط به ضعیف تقسیم بندی می کنند. پس از چند خطا متوجه می شوید چه ترکیباتی مناسب شما هستند. هنگامی که ترکیب بدی درست می کنید و از عدم هضم یا گاز تولید شده آزار می بینید می دانید باید چکار کنید، این همان مفهومی است که من در طول کتاب بارها توضیح داده ام، اینکه به سادگی منتظر اشتهای خود باشید تا به شما بگوید برای غذای بیشتر آماده است. هنگامی که گرسنه هستید می فهمید.

سه غذای استثنائی وجود دارد که باید آنها را ذکر کرد چرا که بسیار مفیدند. خیار (یک میوه غیر شیرین)، کرفس و کاهو که در بازار سبزیجات خوانده می شوند. اینها سه میوه استثنائی هستند که با تمامی گروه ها به

خوبی ترکیب می شوند: میوه ها، مغزها (پروتئین) و نشاسته (لوبیا و سبزیجات ریشه ای نیمه نشاسته ای مانند هویج و جیکاما).

من معمولا یک یا دو از این غذاها را می خورم (به صورت مختصر LCC- کرفس (Celery) ، خیار (Cucumber) ، کاهو (Lettuce)) برای یک وعده با مغزها به سرعت هضم کمک می کنند. برای وعده های میوه ای به پاکسازی دندان کمک می کنند و فیبر آنها به متعادل ساختن قند کمک می کند. اگر به خوردن وعده های میوه ای عادت دارید و با خوردن میوه زیاد احساس گیجی می کنید افزایش درصد LCC به درصد میوه مصرفی هر بار کمک می کند.

از آنجایی که ک خ با همه چیز خوب می شود، من آنها را غیر غذا/ در نظر می گیرم، اگر در یک وعده زردآلو می خورم و سپس کرفس و کاهو مصرف می کنم، باز هم آن را یک وعده تک غذایی در نظر می گیرم چرا که تنها یک میوه خورده شده است و دیگر مواد تنها به هضم آن کمک کرده اند.

درباره کاهو و برگ های سبز باید بگویم امروزه بحث فوق غذاها (سوپر فود) بسیار داغ است، اما اگر در حقیقت یک غذا وجود داشته باشد که مافوق دیگران باشد آن کاهو و برگ های دیگر مانند کلم پیچ است. دکتر جونل فرمن^۱ می گوید این ها در مواد مغذی غنی ترین هستند و بعضی از آنها مانند کلم چینی حتی به DNAهای ناقص درون بدن نیز کمک می کنند، در واقع از سرطان جلوگیری می شود!

در واقع، کاهو و برگ سبزه منبع خوبی برای پروتئین هستند! چه مقدار پروتئین در کاهو وجود دارد؟ اگر به منبع داده های USDA درباره مواد مغذی بروید (www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search) خواهید دید که کاهو ۲۹٪ پروتئین است، منظور به درصد کالری است. امتحان کنید، به وبسایت بروید. در صفحه بعد "lettuce, Cos or romaine, raw" را انتخاب کنید. در صفحه بعدی ۱۰۰ گرم از قبل برایتان انتخاب شده است. می خواهیم بدانیم چه میزان کالری برای ۱۰۰ کالری کاهو در واقع پروتئین هستند که بعد درصد پروتئین در هر ۱۰۰ کالری را بدست آوریم، ۱۰۰ را فرض می کنیم، آن را تقسیم بر ۱۷ می کنیم که جواب ۵,۸۸ می شود. حالا برای هر ۱۰۰ گرم کاهو ۱,۲۳ گرم پروتئین وجود دارد و اگر هر گرم پروتئین ۴ کالری باشد آنرا در ۱,۲۳ ضرب می کنیم و حاصل ۴,۹۲ می شود. این عدد را در ۵,۸۸ ضرب می کنیم و حاصل ۲۸,۹۲ می شود، گرد شده آن ۲۹ است بنابراین در هر ۱۰۰ کالری کاهو ۲۹ پروتئین وجود دارد. بنابراین متوجه

^۱ - Dr.Joel Fuhrman

می شویم که کاهو پروتئین زیادی دارد- اما ما آنرا زیاد مصرف نمی کنیم بنابراین یک منبع است اما نه یک منبع کامل.

فصل ۱۴ - سازگاری عصبی

"چرا غذاهای خام بی مزه هستند؟ من هیچ وقت نمی توانم آن ها را به تنهایی مصرف کنم، طعم شان کجا رفته؟ باید به گوجه ام نمک بزنم، یا روی گریپ فروت شکر بریزم. چطور می توانم حتی تصور رژیم خام گیاه خواری را داشته باشم؟ اگر این رژیم را بگیرم، لذت خوردن از بین می رود. مثل غذا خوردن خرگوش است، اصلا نمی توانم تصورش را بکنم"

پاسخ نظراتی این چنینی این است که شما نیاز دارید درک کنید بدن چگونه کار می کند، سپس می فهمید چطور طعم این غذاها را دوست داشته باشید. پاسخ این است که احساس چشایی تان تخریب شده است، اما می توان آن را بازگرداند.

وقتی من پسر جوانی بودم، یک روز صبح مادرم نمک تمام کرد، به همین دلیل صبحانه بلغور جو دوسر بی نمک خوردم. اما می دانید چه اتفاقی افتاد؟ پس از چند روز به آن عادت کردم، و بعد از آن می توانستم مزه نمک را دوباره احساس کنم.

پس، این جواب شما است، آیا نمی بینید؟ بدن انسان، به خصوص در این مثال، تطبیق پیدا می کند اما کمی طول می کشد. همانطور که نور بیرون خانه ممکن است چشم را بزند. خیلی زود نور فضای بیرون هم طبیعی به نظر می رسد. وقتی به خانه بر می گردید، به نظر تاریک می آید و سپس چشم دوباره سازگاری خود را با نور داخل پیدا می کند.

بنابراین مصرف استاندارد آمریکایی مانند این است که چشم به نور فضای بیرون عادت کرده است و هنگامی که به فضای تاریک تر باز می گردید تمام غذاها در مقایسه بی مزه به نظر می آیند، وقتی در حقیقت هنوز نور زیادی وجود دارد، یا مزه زیادی، فقط باید تطبیق پیدا کرد. با این حال آگاه باشید، برای اینکه به خام گیاه خواری عادت کنید باید از هرگونه ماده مصنوعی چرب، شیرین یا شور SAD دوری کنید. در غیر این صورت هیچ گاه موفق نمی شوید و حس چشایی تان به حالت اول باز می گردد. این تطابق می تواند بین ۳۰ تا ۹۰ روز طول بکشد، پس نا امید نشوید.

من از یاد گرفتن موضوع سازگاری عصبی توسط دکتر لیزل شگفت زده شدم. در اینجا موضوع را بطور خلاصه بیان کرده ام، اما نام کتاب ایشان "دام لذت" را در انتهای کتاب ذکر کرده ام و به شدت آن را توصیه می کنم.

فصل ۱۵ - سوالات متداول درباره سبک زندگی رژیم خام‌گیاه‌خواری

س: نظر شما درباره جلبک دریایی - سبزیجات دریایی مانند *Dulse, laver, Nori sheets* چیست؟
آیا طبیعی هستند یا بیش از اندازه نمک دارند؟

ها مناسب رهنمود های من نیستند، چرا که بصورت ورقه ای هستند و اینطور رشد نمی کنند Nori Sheet پس حتما فرآورده شده اند. با این حال زمانی که گیاه خوار معمولی بودم از آنها استفاده می کردم و لذت بردم، اما پس از رژیم تازه ام به نصیحت دکتر داگ گراهام گوش کرده ام و از هرگونه جلبک دریایی دوری می کنم. دلیل ایشان (تا آنجا که بخاطر دارم) این است که اقیانوس برای دنیا مانند فاضلاب است، همه چیز به آنجا سرریز می شود، و این گیاهان اساسا در چنین فضایی رشد می کنند. دلیل شخصی من برای عدم استفاده از آنها این است که دهیدره شده، آب آنها گرفته شده و فاقد آب هستند بنابراین غذای کامل در فرم طبیعی خودشان نیستند.

س: آیا فکر می کنید نارگیل های جوان نقش مهمی در خام‌گیاه‌خواری ایفا می کنند؟ من درباره استفاده از روغن نارگیل در رژیم روزانه برای کم کردن وزن بسیار مطالعه کرده ام. همچنین، اگر کم کردن وزن مد نظر باشد، آیا موز را پیشنهاد می کنید؟

من دریافته ام که نارگیل نقش مهمی ندارد چرا که حاوی میزان زیادی چربی است. ممکن است چربی خوبی باشد اما میزان زیاد آن باز هم زیاد است - صرف نظر از منبع. من به ندرت از نارگیل استفاده می کنم، اگرچه شاید یک بار در هفته خوردن نارگیل تازه مشکلی نداشته باشد و من این کار را برای جایگزین کردن چربی دیگر میوه ها انجام می دهم مانند آووکادو یا مغزها. بخصوص برای کاهش وزن، به کلی باید از آنها دوری کرد. من متوجه تمام فواید نوشته شده روی بسته نارگیل شده ام اما آنها هم فروشنده هستند و باید از هر گونه اعتباری که می توانند استفاده کنند.

و برای کم کردن وزن، از همه مهم تر، متوجه شده ام که بهترین کار این است که صبر کنیم و هنگام گرسنگی غذا بخوریم سپس یک ساعت بیشتر صبر می کنم و وعده دیگری مصرف می کنم.

بله، رژیمی که موز فراوان دارد برای کم کردن وزن خوب است چرا که به شما اجازه می دهد سیر شوید. این پیام اساسی من در اینجا است، که هنگامی که رژیمی از غذاهای کامل و طبیعی دارید، بدن وزن ایده آل خود را می یابد.

س: دختر من می خواهد به خام‌گیاه‌خواری روی بیاورد اما من در یکی از جلسه های آنها شرکت کردم و دیدم بیشتر آنها افرادی ضعیف هستند حتی قلب شان نیز بسیار ضعیف بود، بنابراین به راهنمایی نیاز دارم تا بتوانم به فرزندانم کمک کنم.

در پاسخ از ایشان پرسیدم که دقیقا چگونه قلب شان را بررسی کرده و او گفت: "نبضشان را با دست چک کردم و شاهد شدت آن بودم و همچنین علائم غیر طبیعی ضربان قلب را نیز جویا شدم. آنها اصلا توده عضلانی نداشتند همچنین با تد نوواک که یک فیزیوتراپیست و در سان فرانسیسکو است برای ۱۰ سال و او نیز تایید کرد که خام خواران فیبر عضلانی ضعیف تری دارند."

پاسخ من این است که روش ایشان برای بررسی قلب افراد روشی بسیار مصنوعی است و منجر به نتایج گمراه کننده می شود. همچنین باور دارم که این آقا از نخوردن گوشت واهمه دارد، بنابراین به دنبال هرگونه علتی است که خود را متقاعد کند به خوردن گوشت ادامه دهد.

و در مورد فیزیوتراپی که این ادعا را تایید کرده است، باید بگویم آن هم سطحی و بی نتیجه است. سوال من این بود که آیا این مردم هم مانند من تمرین می کنند؟ پاسخی نداشت. تجربه شخصی من نشان داده اگر افراد متفاوتی از رژیم استاندارد آمریکایی را بررسی کنیم متوجه می شویم بسیاری از آنها عضله ندارند چرا که ورزش نمی کنند. بنابراین این مسئله به ورزش کردن مربوط است نه رژیم.

من باور دارم مردم برای ساخت ماهیچه به ورزش کردن نیاز دارند. تعداد بسیار کمی این کار را می کنند. خام گیاه خواران معمولا چربی زیادی بدنشان را از دست می دهند. اگر ورزش نکنند به نظر لاغر می رسند چرا که بیشتر مردم دارای بافت عضلانی قدرتمندی نیستند. اگر مردمی که رژیم استاندارد آمریکایی را رعایت می کنند در نظر بگیرید متوجه میشوید چربی زیادی دارند. اما اگر تمام این چربی در یک لحظه ناپدید می شد متوجه می شدید آنها نیز ماهیچه آنچنانی ندارند.

من افرادی که رژیم خام‌گیاه‌خواری، گیاه خواری و ... را رعایت می کنند را دیده ام و بله می دانم به نظر بیمارگونه می آیند. و همواره به من میگویند که اولین خام‌گیاه‌خواری هستم که به نظر سالم می آید. بهترین پاسخی که می توانم بدهم این است که بسیاری از این مردم امروزه زنده هستند زیرا اینان قربانیان داروهای مدرن اند که زندگی شان را به رژیم خام‌گیاه‌خواری یا گیاه خواری مدیون هستند. افراد زیادی نیستند که این رژیم را انتخاب می کنند وقتی تقریبا سالم هستند، مانند من.

س: دختر من احساس می کند سطح انرژی پایینی دارد، او یک دانش آموز است، ورزش می کند و یک شغل هم دارد. می گوید اگر پروتئین نخورد انرژی اش پایین تر می آید.

من متوجه شده ام که سوء تفاهم های بسیاری درباره این موضوع وجود دارد، اشتباه گرفتن میزان پروتئین با انرژی بدن. قبل از هر چیز پروتئین بهترین منبع برای جذب انرژی نیست، کربوهیدرات ها بهترین منبع هستند. اگر به اندازه کافی کربوهیدرات استفاده نشود پروتئین و چربی هستند که به انرژی تبدیل می شوند، اما این کار از بدن انرژی می گیرد.

غذاهای با پروتئین بالا که مردم معمولا استفاده می کنند و معتقدند به آنها انرژی می دهد نیز چربی بالایی دارند. این باعث می شود کالری زیادی به بدن رسیده و هضم آن بیشتر طول بکشد مثلا ۴ یا ۵ ساعت. این آن چیزی است که افراد در استاندارد آمریکایی به آن عادت کرده اند، بنابراین وقتی به خام گیاه خواری روی می آورند و فقط میوه می خورند آنها را به سرعت هضم می کنند و شخص نیاز خواهد داشت به دفعات بیشتری خوراکی بخورد و به این کار عادت ندارد.

راه حل این است که تعداد دفعات خوردن را بیشتر کنید. این کار زمان بر است، معمولا تا یک سال، و به همین علت من پیشنهاد می کنم آن را به تدریج جلو ببرید.

من دختر شما را نمی شناسم اما این احتمال را در نظر می گیرم که انرژی او به دلیل تمرینات بیش از اندازه پایین است. انجام تمرینات ورزشی می تواند جوان کننده باشد، اما بیش از حد آن کاهش انرژی را به همراه خواهد داشت. من افراد زیادی را روی تردمیل می بینم که می خواهند وزن کم کنند و کالری بسوزانند. تجربه به من نشان داده که این کار بیهوده است. وزنه برداری بسیار بهتر از این کار است، تا ماهیچه ساخته شود همراه خام گیاه خواری و از زمان آزاد خود که بر تردمیل صرف میشد حالا لذت ببرد.

س: من برای ۲۵ سال تمرین ورزشی انجام داده ام و برای ۱۰ سال گیاه خوار و ۲ سال خام گیاه خوار بوده ام. وزن زیادی از دست دادم و باید بگویم احساس خوبی داشتم و نیاز به خواب زیاد در من وجود نداشت. برای رشد ماهیچه به گوشت روی آوردم و پس از آن سایز من افزایش یافت. دوست دارم دوباره خام گیاه خواری را امتحان کنم اما نمی خواهم دوباره ماهیچه از دست بدهم. سوالم این است که پروتئین و آمینو اسید را از کجا تامین کنم؟ گفته می شود که غذاهای گیاهی در پروتئین ناقص هستند و دارای آمینو اسید های ضروری نمی باشند.

سعی من بر این بوده است که قوی ندهم که نمی توانم انجام دهم، پس باید به شما بگویم اگر به دنبال سبزی ماهیچه هستید بله باید گوشت مصرف کنید. تمام نکته ی این کتاب در این است که شما می توانید روی رژیم خام گیاه خواری به قدری ماهیچه درست کنید که انسان سالمی به نظر برسید، و نه یک اسکلت. اما هرگز به اندازه کسی که گوشت می خورد ماهیچه نخواهید داشت. برای من، این مشکلی ندارد.

من این شخص را ملاقات نکرده و عکسی هم از او ندیده ام، اما می دانم بسیاری از بدنسازان ممکن است خیلی بزرگ باشند اما ممکن است همچنین میزان زیادی چربی روی بدن خود داشته باشند تا به اندازه شان اضافه شود. آنها این چربی را جرم به شمار می آورند و وقتی آنها از دست می دهند می گویند سبزی ماهیچه ایشان کاهش یافته است. به همین دلیل ممکن است این فرد ماهیچه از دست داده باشد چرا که نمی گوید تمریناتش را عوض کرده یا نه.

البته بنا بر تجربه خودم، آنچه که برایم اتفاق افتاد هنگامی که روی رژیم خام گیاه خواری بودم این بود که تمام چربی ام را از دست دادم و تمام ماهیچه هایم را نگاه داشتم اما هیچ نیرویی را از دست ندادم. این رویای یک بدنساز است: به نظر فوق العاده می آیدم، بسیار عضلانی و مجبور نبودم برای حفظ لاغری رژیم بگیرم. در حقیقت هرچه می خواستم می خوردم.

درباره آمینو اسیدها اما باید بگویم این هم نوعی ترس است مانند ترس نگرفتن پروتئین کافی. این اطلاعات که گیاهان پروتئین ناقص دارند و برای دریافت پروتئین باید حتما گوشت مصرف کرد غلط است اگرچه از یک کتاب آورده شده، که عنوان آن در خاطر من نیست. داستان مهم این است که نویسنده کتاب در کتاب بعدی خود این ادعا را اصلاح کرد اما مردم آنقدر جذب اطلاعات قبل شده بودند که این اطلاعات جدید به هیچ جا نرسید.

البته اطلاعاتی که من درباره آمینو اسیدها دارم در www.healthpromoting.com یافت می شود. در اینجا مقاله ای با عنوان "پروتئین خود را از کجا تامین کنید؟" وجود دارد که نوشته دکتر گلدهر است و توضیح می دهد چگونه آمینو اسیدها بازیافت می شوند و بدن چگونه از آنها برای تولید پروتئین استفاده می کند. این مطلقا بهترین مقاله ای است که حول این موضوع پیدا کردم. نکته اصلی آن که می خواهم انتقال دهم این است که بدن قادر است پروتئین کاملی از پروتئین های ناقص تولید کند.

این دلیل دیگری است که من این کتاب را می نویسم: تا به دنیا نشان دهم نتایج من چه بودند. ما می توانیم تا ابد درباره نکات علمی رژیم خام گیاه خواری بحث کنیم، اما پروتئین من بدون هیچ کم و کاستی تامین شده است و حتی برای تولید ماهیچه جدید نیز کافی بوده است. اگر نیازهای پروتئین من جبران نمی شدند و برای پنج

سال گذشته این روش را ادامه می‌دادم، باید تا الان از این دنیا می‌رفتم! من به خوبی متوجه شده‌ام که کسانی که روی مسئله پروتئین باقی می‌مانند تنها می‌خواهند از آن به عنوان یک بهانه استفاده کنند.

البته من راه حلی نیز پیشنهاد می‌کنم، و آن برای چنین کسی است که میتواند مواد خام رژیمش را برای ۹۵٪ افزایش دهد. اگر از آن به بعد تصمیم به خوردن گوشت می‌گیرد، خطر سلامتی اش بسیار پایین تر است. متوجه هستید، مشکل خوردن گوشت یک انتخاب شخصی است، و کاملا به فرد بستگی دارد که تصمیم بگیرد چه میزان سلامتی می‌خواهد.

س: چگونه با خام‌گیاه‌خواری مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیازتان را تامین می‌کنید؟

بسادگی، غذاهای خام سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند و یکی از اساس‌های رژیم خام‌گیاه‌خواری دریافت ویتامین و مواد معدنی است چرا که با گرما و پختن غذا از بین نرفته‌اند. وقتی این اتفاق می‌افتد، برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی از بین می‌روند در حالی که دیگران ممکن است کاملا نابود نشوند. بنابراین تمام تعادلی که طبیعت در غذاهای خام بکار گذاشته از بین می‌رود.

درواقع من باید از دیگران بپرسم ویتامین و مواد معدنی شان را از کجا تامین می‌کنند.

من همچنین بارها توسط یک کمپانی ویتامین آزمایش شدم که از یک نور بنفش برای سنجش میزان بتاکاروتن بدن استفاده می‌کرد. آنها متوجه شدند اکثر مردم در حدود ۱۷۰۰۰ قرار می‌گیرند، حتی با مکمل‌ها و سپس از این که این مقدار را به ۲۵۰۰۰ رساندند افتخار می‌کردند. من به آنجا رفتم و روی ۶۶۰۰۰ قرار گرفتم و از من تنها پرسیده شد که گیاه‌خوار هستم یا نه، که پاسخ من مثبت بود و پس از آن دیدم هیچ چیز برای گفتن ندارد. چه می‌توانست بگوید؟ هیچ دلیلی برای اینکه چیزی به من بفروشد نداشت. من با غرور و افتخار از دفتر او بیرون آمدم.

این پرسش همینطور نشان می‌دهد که جامعه ما به چه وضعی افتاده است. به این معنی که تقریباً برای همه غیر قابل باور است که ویتامین خودتان را از گیاهان تامین کنید. گوش کنید، میوه‌ها و سبزیجات اولین جایی بودند که ویتامین در آنها کشف شد – آنچه غیر قابل باور است این است که چگونه کسی می‌تواند با رژیم استاندارد آمریکایی ویتامین و مواد معدنی مورد نیازش را برآورده کند.

س: چگونه رژیم متعادل را حفظ می کنید؟

یک رژیم متعادل در حقیقت یک نوع سفسطه است. به این اشاره دارد که می توانید از همه گروه ها خوراکی مصرف کنید. مفهوم یک رژیم متعادل از آژانس های دولتی آمده که تصمیم می گیرند چه چیزی برایتان خوب است. البته که به شما می گویند شیر برایتان مفید است، آیا این اطلاعات بی قصد و غرض است؟

یکی از راهبرد های من این است که تا جایی که می خواهید میوه و غذای فرآوری نشده مصرف کنید. این به آن معنی است که اگرچه من یک نوع غذا در هر وعده نمی خورم، در طول یک سال میوه های بسیار متنوعی مصرف کرده ام.

س: چگونه هزینه خام گیاه خواری را متقبل می شوید؟ آیا غذاهای ارگانیک پر هزینه نیستند؟

من احساس می کنم که خام گیاه خواری حتی ارزان تر است. اول به این دلیل که گوشت بسیار گران است. حتی باید برای پخت آن وقت و زمان بسیاری هم صرف کرد. چیپس سیب زمینی هر کیلو چقدر است؟ کورن فلکس چطور؟

من هر کیلو موز را ۵۰ سنت خریداری می کنم. حال هم شروع به کاشتن و رشد موز کرده ام. ممکن است شما نتوانید جایی که زندگی می کنید موز بکارید، اما بسیاری از مردم در آب و هوایی زندگی می کنند که می توانند یک باغ داشته باشند تا حداقل بخشی از غذایشان را خودشان تامین کنند.

فضای کافی برای باغ ندارید؟ خلاق باشید. محصولی به نام "جعبه خاکی" وجود دارد که به شما اجازه می دهد میوه هایی همچون گوجه را در ابعاد ۱X۲ فوت در پاسیو آپارتمانتان بکارید. می توانید جوانه ها را در آشپزخانه تان رشد دهید.

آیا میدانید بعضی از مردم ماهانه چقدر برای مکمل ها هزینه می کنند؟

یکی از راه های پس انداز کردن پول این است که پول پیش بدهید و از قبل سفارش تان را اعلام کنید. در کالیفرنیا، من یک تخفیف ۱۰٪ برای این کار گرفتم. همچنین می توانید از بازار کشاورزان خرید کنید و یاد بگیرید چه زمانی برای خرید کردن بهتر است.

یکی دیگر از راهها پیدا کردن درختان میوه است. به دنبال درختان باغ دیگران و میوه های روی زمین افتاده آنها باشید. یک نشانه معمول از این است که میوه ها را نمی خورند. یک روش بسیار عالی این است که در خانه

ایشان را زده و به آنها پیشنهاد کنید میوه را بخرید. ۹۹ از ۱۰۰ بار به شما می گویند همه اش مجانی مال خودتان.

گیاهان وحشی قابل خوردن را بشناسید. در بهار کالیفرنیا کاهو فراوان است. توت سیاه در شهر یور و مرداد زیاد می شود. فقط باید آگاهی خود را افزایش دهید. در کتابخانه به دنبال کتاب های گیاهان وحشی باشید. یکی از فواید این کار این است که می توانید غذاهای ارگانیک بخرید، حتی تازه تر از آنچه در بازار کشاورزان می خرید. البته درختان میوه می توانستند همه جا رشد کنند، این طور نیست؟ و شما هم می توانستید میوه را برداشت کنید. به یقین این کار خرابکاری نیست. خلاق باشید، مطمئنم می توانید ایده های بیشتری بدهید.

س: من متوجه شده ام که وزنه زدن باعث ساخت ماهیچه می شود، با این حال نمی دانم چه باید بخورم... البته باید میزان کالری را بالا ببرم اما دوست دارم بدانم چقدر باید بخورم و چه چیزی باید بخورم. چگونه میزان کالری مصرفی ام را محاسبه کنم؟ آیا هیچ منبع آنلاینی برای ورزشکاران خام خوار وجود دارد؟

این سوال همیشه از من پرسیده می شود و پاسخ آن این است که نیازی نیست به خاطر اینکه وزنه برداری یا بدن سازی را شروع کرده اید تغییری در رژیم خود ایجاد کنید.

مردم فکر می کنند باید کالری شان را افزایش دهند و من از آنها می پرسم، چقدر؟ چگونه می دانید باید چکار کنید؟ جواب این است که نمی دانید، در عوض به شما پیشنهاد می کنم به مورد اعتماد ترین سیستم محاسبه کالری تکیه کنید- اشتهایتان. با رژیم خام گیاه خواری- تمام آنچه که باید انجام دهید این است که تا جایی که سیر شدید بخورید و به بدن اجازه دهید تصمیم بگیرد چه میزان غذا نیاز دارید. شما حتی اگر نخواهید نمی توانید کمتر یا بیشتر بخورید- بدن به شما می گوید چه می خواهد و شما نمی توانید آن را زیادی تغییر دهید.

همچنین این را در نظر بگیرید که هیچ راهی برای محاسبه دقیق کالری وجود ندارد. من تخمین هایی خوانده ام که این جداول تنها ۴۰٪ دقت دارند. در این نسبت، دقت آنقدر کم است که محاسبه کالری بی مورد می نماید.

اما، محاسبه کالری نیز بی ارزش است. فرض کنیم محققین تصمیم بگیرند موز ۹۰ کالری دارد. آیا این بدان معنا است که تمام موز ها دقیقا ۹۰ کالری دارند؟ آیا تفاوتی ایجاد شده است؟ البته که شده، چرا که به این بستگی دارد که بدن برای هضم آن نیاز به چه میزان کار دارد.

عوامل دیگر چه؟ آیا هضم از شخصی به شخص دیگر تفاوت می کند؟ آیا شرایط روحی روی هضم تاثیر می گذارد؟ غیره و غیره!

روش من ساده است. اجازه دهید بهترین و پیچیده ترین سیستم محاسبه کالری به شما پاسخ دهد: اشتها تان. ممکن است وقتی روی رژیم استاندارد آمریکایی هستید به درستی کار نکنند چرا که برای غذاهای کامل و طبیعی طراحی شده است. حالا که خام گیاه خواری می کنید به آن فرصت دهید تا وزن را به حالت عادی برگرداند و دوباره کار کند. به همین سادگی: هر زمان که گرسنه شدید غذا بخورید.

س: سوال اول من درباره تعداد موز هایی است که شما مصرف می کنید. شما حداقل ۱/۳ کالری تان را از موز ها تامین می کنید. لطفا توضیح دهید علت بهتر بودن این رژیم نسبت به یک رژیم متنوع تر چیست. من متوجه هستم که شما به کالری فشرده موز نیاز دارید، اما ۴۰ موز در هفته به طور غریبی زیاد است.

سوال دیگر من مربوط به برخورد شما با پزشک های معمولی است. آیا در جامعه پزشکی امروز از رژیم شما حمایت می شود؟ آیا تا به حال آزمایش خون از شما گرفته شده است؟ نتایج چه بوده اند؟

قبل از هر چیز باید بگویم من ۴۰ موز در روز نمی خورم، اما شخصی را دیدم که این کار را می کرد. او یک دوچرخه سوار بود. من روزی ۳ یا ۴ ک گ موز می خورم. نمی دانم این چند عدد موز را شامل می شود زیرا اینجا در هاوایی ما موز های کوچک استفاده می کنیم که فکر می کنم به اندازه نصف یا کمتر موز معمولی است. من فهمیده ام که افرادی که در خام گیاه خواری تازه وارد هستند یا هرگز اسم آن را نشنیده اند هنگامی که چنین ادعاهایی را می شنوند می ترسند.

همانطور که گفتید تعداد موز هایی که استفاده می کنم انتخاب بهتری است زیرا فشردگی کالری دارد. اگر بخواهم ساده بگویم مشکل اصلی در رژیم خام گیاه خواری دریافت میزان مناسبی کالری است و من از خوردن میوه های دیگر این رضایت را نمی گیرم. این تنها به معنی برآورده کردن نیاز اشتهای فرد است. حال اگر شما با تعداد کمتری موز راحت هستید، مشکلی نیست. همچنین، بجای فکر کردن درباره اینکه آیا این کار واقعا درست است یا نه می توانم بسادگی نگاهی به هشت سال گذشته ام بیاندازم- بدون مشکل و سلامت کامل. همچنین قبلا توضیح دادم ام که در طول یک سال گذشته میوه های متنوعی خورده ام.

دلیل دیگر اینکه بیشتر موز مصرف می‌کنم این است که میوه‌های بسیاری می‌توانند برای دهان و زبان سخت باشند. گاهی زبانم از خوردن گوجه یا مرکبات بی‌حس شده است و خوردن هلو و زردآلو زیاد نیز باعث خونریزی لثه می‌شود. اما می‌توان موز را در تمام طول سال بدون هیچ مشکلی خورد. حتی می‌توانم بگویم برای موفق شدن در خام‌گیاه‌خواری باید میزان زیادی موز بخورید- موز تا این حد اهمیت دارد.

در اینجا نکته جالبی درباره موز ذکر می‌کنم، نیمی از DNA انسان‌ها با موز مشترک است.

خیر، جامعه پزشکی از روش من حمایت نمی‌کند، زیرا تا به حال نظرشان را نپرسیده‌ام. احساس می‌کنم قلمرو آنها جراحی و دارو است و نه جلوگیری از بیماری. اگر بخواهم ساده بگویم، عقیده من این است که داروی مدرن برای درمان بیماری‌ها است و ربطی به خود سلامتی ندارد. نزدیک‌ترین شخص برای این حرف من دکتر گلدهر www.healthpromoting.com است که می‌گوید زندگی با رژیم خام‌گیاه‌خواری ممکن نیست (همانطور که من ۸ سال این کار را کردم) زیرا دریافت کالری لازم ممکن نیست. به نظر می‌رسد من این نظریه را رد کرده‌ام. گویی پزشکان بدون مطالعه و بدون امتحان کردن خام‌گیاه‌خواری آن را رد می‌کنند. بنابراین تا زمانی که این کار را نکنند نظرشان را نمی‌خواهم. و تعداد اندک پزشکان (فیزیوتراپ) مانند دکتر داگ گراهام که خام‌خوارند در آن موفق شده‌اند.

من تا به حال آزمایش خون نداده‌ام، به همین دلیل پزشکان که بالا مطرح کردم. من فکر نمی‌کنم آنها بدانند ارزش‌های طبیعی یک خام‌خوار چیست. اگرچه برای کاروتنوئید توسط شرکت ویتامین فارمانکس از من آزمایش لیزر پوست گرفته شد (دقیق به خاطر نمی‌آورم). من جداول را رعایت نمی‌کردم! مقدارهای معمولی بین ۱۸ تا ۲۵ هزار بودند و من روی ۶۶ هزار قرار گرفتم. نمی‌دانستند چه بگویند چون چیزی برای فروش به من نداشتند.

س: افرادی که مستعد قارچ (کاندیدا) هستند چگونه؟ آیا میوه نباید تنها خورده شود؟ آیا این مطابق

رژیم اسید-آلکالی می‌باشد؟ من خوانده‌ام که قند بیشتر میوه‌ها مضر است.

من هیچ‌گاه قارچ نداشته‌ام، اما آنطور که بیاد می‌آورم دکتر گراهام می‌گوید رژیم ۱۰-۱۰-۸۰ اش بهترین رژیم برای آن است. فکر می‌کنم او عقیده دارد رژیم پر چربی مشکل‌آفرین است نه شکر. پیشنهاد می‌کنم از خودش یا کتابش مشورت بگیرید: رژیم ۸۰-۱۰-۱۰.

من میوه را تنها مصرف نمی‌کنم، اما کاهو، خیار و کرفس به خوبی با آن ترکیب می‌شوند.

تا آنجا که من اطلاع دارم، بله، رژیم من تعادل اسید آلكالين را در بدن حفظ می کند. يك رژيم پر چربي، مانند خوردن بیش از حد مغز و دانه علت به هم خوردن تعادل بدن است و کلسيوم را از دندانها و استخوان ها خارج می کند و باعث می شود بعضی مردم این علت را با خام گیاه خواری اشتباه بگیرند.

حالا خوانده ام که قند میوه ها به هیچ وجه مضر نیستند. در حقیقت، ۸ سال است که طبق این باور زندگی کرده ام؛ قند میوه ها برای انسان طراحی شده اند.

س: آیا فکر می کنید گیاه خواری برای نوجوان ها مناسب است؟

من پسر سالم و سر حالی را می شناسم که از بدو تولد با رژیم ۱۰۰٪ خام گیاه خواری بزرگ شده است. اکنون ۵ سال دارد و سلامتی اش در بهبودی کامل است. پس بله من فکر می کنم مناسب است و آرزو می کردم در زمان نوجوانی درباره اش می دانستم. شخصا، دقیقا همین کار را می کردم، روتین های تمرینی و رژیمی برای شما نیز صادق است.

س: شما چقدر استراحت می کنید؟ اگر فردی با احساس خستگی سایه ی سیاه زیر چشمان از خواب بیدار شود چقدر دیگر باید بخوابد؟

۸ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه وقتی، سه بار در هفته تمرین می کنم. اگر تمرین نکنم نیاز خوابم به ۶ یا ۷ ساعت کاهش می یابد. به ندرت به چرت احتیاج پیدا می کنم، اما اگر شب به خوبی نخوابیده باشم چرت می زنم.

نظر من این است که اگر با خستگی از خواب بیدار می شوید به خواب بیشتری نیاز دارید، و راه حل آن این است که زود تر به خواب بروید، مثلا ساعت ۸ یا ۹ و تا زمانی بخوابید که به طور طبیعی بیدار شوید. رژیم خام گیاه خواری عالی است اما اگر به دیگر فاکتور های سلامتی بی توجهی کنید فرقی با رژیم استاندارد آمریکایی نخواهد داشت. برای از بین بردن سایه های تیره زیر چشم حرف دکتر گراهام را می گویم، به اندازه کافی بخوابید. بدن هر فرد متفاوت است.

س: آیا افراد باید هنگام سم زدایی ورزش کنند؟

این یک انتخاب شخصی است که باید بسته به میزان انرژی فرد انجام شود. به بدن خود گوش دهید. اگر انرژی کافی دارید، بله، ورزش کنید چرا که روند سم زدایی را تسریع می کند. اگر انرژی تان کم است، یا ورزش نکنید

یا استراحت کنید. در نهایت، به بدن خود گوش کنید. (فرض کرده ام که منظورتان هرگونه سم زدایی است مانند دوره اولیه سازگاری با خام‌گیاه‌خواری یا اجتناب از موادی مانند کافئین، نیکوتین و غیره)

س: چطور بدنم را برای خواب آماده کنم؟ ممکن است تمام شب از این پهلو به آن پهلو شوم و صبح احساس کمبود خواب داشته باشم؟

پیشنهاد می‌کنم یاد بگیرید چطور ذهن را آرام کنید، همانطور که در کتاب "قدرت اکنون" نوشته اکارت تول آمده است. یادگیری کنترل ذهن و دیگر حس‌ها می‌تواند باعث بهبود سلامت شما شود.

سپس، اگر متوجه شوم باید تمریناتم را متوقف کنم نیاز خوابم کاهش پیدا می‌کند و به سختی به خواب می‌روم و تنها برای ۵ یا ۶ ساعت می‌خوابم- نتیجه اینکه خیلی زود بیدار می‌شوم (۲ یا ۳ شب) و سپس تا سحر نیمه هوشیار به سر می‌برم که من را آزار می‌دهد چرا که نگران هستم که هنوز بیدارم و تمام روز خسته خواهم بود. راه حل این است که باید بیشتر تمرین کنم! پیشنهاد من این نیست که خودتان را با تمرینات سنگین خسته کنید بلکه فعالیت‌هایی مانند راندن دوچرخه، باغبانی و دیگر چیزها است. فقط بیرون رفته و کاری انجام دهید.

س: من دچار آکنه هستم. درباره رژیم‌ها تحقیق کرده‌ام و به خام‌گیاه‌خواری رسیده‌ام. مطمئن نبودم این رژیم برای تمرینات وزنه برداری مناسب باشد. اینطور شد که سایت شما را پیدا کردم. متوجه شدم مقدار زیادی موز مصرف می‌کنید که قند بسیار بالایی هم دارد. قند آکنه را تشدید میکند. آیا پیشنهادی برای جایگزین کردن آن دارید؟ یا باز هم موز را پیشنهاد می‌کنید؟

باز هم موز را پیشنهاد می‌کنم چرا که هرگز نشنیده‌ام موز باعث آکنه شود. باید خودتان آزمایش کنید. آنچه من خوانده‌ام این است که آکنه بیشتر ناشی از محصولات لبنی است و افراد بسیاری را می‌شناسم که با حذف لبنیات از آکنه نیز جلوگیری کرده‌اند. رژیم خام‌گیاه‌خواری برای رفع آکنه بسیار مفید است.

همچنین عقیده ندارم که چون وزنه برداری را شروع کرده‌اید باید کالری بیشتری مصرف کنید. ببینید، طبق جداول کالری که درباره آنها توضیح داده‌ام شما تنها به ۴۰۰ کالری اضافی برای وزنه زدن نیاز دارید. اگر به پیشنهاد من گوش دهید و سه بار در هفته برای ۳۰ دقیقه تمرین کنید تنها ۶۰۰ کالری اضافه در هفته می‌سوزانید، که به سختی قابل تشخیص است.

س: هنوز متوجه نشده ام چطور بدون پروتئین می توان عضله ساخت. من خانمی ۴۵ ساله هستم ۲ سال پیش بدنسازی طبیعی می کردم. مجبور بودم برای گرفتن پروتئین و رشد ماهیچه ها به سختی کار کنم. سال قبل بیشتر سبزیجات/میوه/بنشن خورده ام اما به نظر می آید عضلاتم را از دست داده ام. تمریناتم را انجام می دهم اما به نظر نمی آید بزرگ شوند. به نظر من هیچ لذتی در رژیم شما وجود ندارد، آیا دلتان برای بستنی و شکلات تنگ نمی شود؟ اگر ماهیچه های شما با این رژیم رشد می کنند باید بگویم این فوق العاده است.

منظور من این است که من پروتئین کافی برای رشد ماهیچه می گیرم و به اندازه ای که نسبت به یک فرد معمولی برتری فیزیکی داشته باشم. اگرچه عضلات من رشد می کنند اما به رشد ادامه نمی دهند، حدی وجود دارد. من دوست داشتم بسیار بزرگ تر از این می شدند اما افسوس که اکثر بدنسازان قهرمان نیز از سایز و اندازه عضلاتشان راضی نبودند. بنابراین مسئله این است که هرکس از چیزی که دارد خوشحال باشد. همچنین، شما بیش از ۴۵ و من بیش از ۵۰ سال دارم و اگر اطرافتان را بنگرید هیچ بدنسازی را نمی بینید که بیش از ۴۰ سال داشته و در شرایط مشابه ۲۰ سالگی اش باشد.

خیر، دل من برای تنبیهاتی مانند بستنی یا شکلات تنگ نمی شود زیرا این ها واقعا برای بدن انسان حکم تنبیه را دارند. انسان ها می توانند گاهی اوقات بسیار غیر منطقی باشند، به بدنشان آسیب برسانند. در عوض چرا کار مفیدی برای بدن انجام ندهیم و برایش جشن بگیریم؟ من دوست دارم ۲۰ یا ۳۰ دلار برای یک دورین تازه خرج کنم.

برای رشد ماهیچه به شما پیشنهاد می کنم به جای اینکه به دنبال مصرف پروتئین بیشتر باشید روش های تمرینی که من نوشته ام را امتحان کنید ولی بیش از اندازه ورزش نکنید. من دریافته ام که ورزش کردن تاثیر بسیار بیشتری روی بدن دارد تا رژیم.

س: من ۶ فوت قد دارم، ۲۱ سالم است و پسر هستم و وزن من تنها ۵۶ کیلوگرم است (۱۲۳ پوند)، برای دو سال گذشته در صورتم نشانه های آگزمای داشته ام و سعی داشته ام ماهیچه هایم را بزرگ تر کنم. دکترها می گویند باید آگزما را تحمل کنم و تنها راه از بین بردن آن استفاده از داروهای استروئید موضعی است. من در جستجوی رژیم پاکتی بوده ام به این امید که آگزما را به طور دائم رفع کنم. اما همچنین نتوانسته ام رژیم پرکالری را حفظ کنم. تا حالا لبنیات و گندم را از رژیمم حذف

کرده ام. قدم بعدی امتحان کردن خام‌گیاه‌خواری است. اگر خام‌گیاه‌خواری‌اگزما را از بین ببرد خیلی
علاقه مند هستم که آنرا برای بدنسازی نیز امتحان کنم. آیا پیشنهادی دارید؟

فکر می‌کنم با حذف کردن لبنیات و گندم در مسیر درست قرار دارید و علاقه دارم ببینم نتیجه کارتان چه می‌شود.

درباره داروها و دکترها سوال من این است که اگر دارو واقعا پاسخگوی بیماری شما است، چرا مجبور به استفاده
دائم از آن‌ها هستید؟ چرا باید با اگزما زندگی کنید؟ مشخصا این داروها کار نمی‌کنند و پزشکان جوابی برایش
ندارند، اما حتما کسی هست که از فروش این داروها سود می‌کند، اینطور نیست؟

دیدن اینکه به سرعت ماهیچه بسازید عالی است و بهترین زمان برای این کار اولین ماه‌های تمرین است.
پیشنهاد من دنبال کردن تمرین‌های سفارش شده در این کتاب است.

**س: معمولا چند وعده غذا می‌خورید؟ دکتر گراهام می‌گوید خوردن وعده‌های بزرگ به تعداد کمتر
بهتر است زیرا فشار کمتری به سیستم گوارش وارد می‌شود.**

از توضیحات رژیم من متوجه می‌شوید که من ۸ وعده در روز غذا می‌خورم. من فکر می‌کنم استفاده وعده
های بزرگ پاسخ مناسبی نیست چرا که به راحتی دل درد می‌شوید. این کار به نظر من موجب ایجاد گاز می
شود.

س: چه مدت قبل از خواب آخرین وعده تان را می‌خورید؟

من پیشنهاداتی را خوانده ام که باید ۲ ساعت قبل از خواب آخرین وعده را خورد. با این حال، این کار را انجام
نمی‌دهم چرا که گاهی اوقات بیش از اندازه گرسنه هستم و اگر شما قبل از خواب چیزی نخورید باید نیمه شب
بیدار شده و غذا بخورید چرا که گرسنگی بیدارتان نگاه می‌دارد.

همچنین دیده ام که نوزادان درست قبل از خواب شیر می‌خورند. اگر آنها می‌توانند هم بخوابند هم گوارش
انجام دهند ما هم می‌توانیم. زیرا غذای خام براحتی هضم می‌شود، احساس می‌کنم مشکلی وجود نخواهد
داشت و برای من نتیجه بخش بوده است. وعده قبل از خواب من، اگر احساس کنم به آن نیاز دارم، وعده بزرگی
نیست تنها به این خاطر است که بدنم برای شام هیچ میوه شیرینی دریافت نکرده و برای اینکه راحت بخوابد
نیاز به شکر دارد.

س: آیا می توان ۸۰/۱۰/۱۰ را تنها با سبزیجات و بدون میوه انجام داد؟ آیا کسی را می شناسید که این کار را کرده باشد؟ نظر شما درباره رژیم معجزه pH چیست که می گوید باید از میوه ها صرف نظر کرد چرا که باعث اسیدی شدن خون می شوند و می توانند موجب قارچ شوند؟

خیر، خوردن تنها سبزیجات بسیار دشوار است. به این دلیل: برگ های سبز شامل ۱۰۰ کالری هر نیم کیلوگرم هستند، سبزیجاتی مانند کرفس و هویج کمی بیشتر دارند. اگر بخواهید ۲۰۰۰ کالری مصرف کنید باید ۱۰ کیلوگرم در روز سبزی بخورید. و اگر هرگز نیم کیلوگرم کاهو خورده باشید متوجه میشوید ماهیچه های فک خسته می شوند. من معتقدم ما برای خوردن آن حجم از غذا ساخته نشده ایم.

اگر حیواناتی چون اسب و گاو را بنگریم متوجه می شویم زمان زیادی در روز را به خوردن صرف می کنند چرا که کالری غذای آنها پایین است. انسان ها برای هر نیم کیلو غذایی که می خورند به ۳۰۰ یا ۴۰۰ کالری اضافه در میوه احتیاج دارند. برای من، این معقول است و این کار را برای ۸ سال انجام داده ام، یعنی خوردن سه تا چهار کیلوگرم میوه در روز.

من شخصا کسی را نمی شناسم که تنها سبزیجات خورده و موفق شده باشد. افرادی را می شناسم که سعی کرده اند، اما باز هم به غذای پخته بازگشته اند چرا که نتیجه بخش نبوده است.

من با رژیم معجزه pH مخالف هستم چرا که باور دارم در چربی زیاده روی می کند. همانطور که دکتر گراهام می گوید این مشکل ایجاد می کند، نخوردن قند میوه. من شخصا به عنوان مثالی که برای ۵ سال مقدار زیادی میوه خورده و قارچ هم ندارد هستم.

س: اگر در مسافرت یا مهمانی های مختلف مجبور به خوردن غذای پخته شوم، پیشنهاد می کنید علاوه بر سالاد از چه نوع غذایی مصرف کنم؟ من معمولا سراغ کربوهیدرات ها می روم مانند پاستا/برنج و مقدار زیادی سبزیجات اما اصلا روغن یا کره استفاده نمی کنم. همچنین نمک. اگر بتوانم آب می نوشم یا به آن لیمو اضافه می کنم. البته نمی توانم سیب زمینی سرخ کرده یا ناچو نخورم و وقتی این کار را می کنم آن را به عنوان چربی روزانه ام به حساب می آورم. با توجه به زندگی اجتماعی و سفر کردن، پیشنهاد شما چیست؟

من کمی مسافرت کرده ام، به واشنگتون، در حقیقت تمام مدت خام گیاه‌خواری را حفظ کرده ام، چرا که از قبل برنامه ریزی داشته ام.

وقتی سوار هواپیما می شوم غذای خودم را به همراه می برم که معمولاً کرفس و خرما است. خرما بسیار مفید است چون می تواند برای یک یا دو روز بدون یخچال دوام آورد و میزان زیادی کالری را در حجمی کوچک جمع کرده است. هواپیمایی ها معمولاً آب و میوه بسته بندی دارند. بعضی اوقات ممکن است برای چند ساعت گرسنه بمانم اما می توانم تحمل کنم زیرا به خام گیاه‌خواری متعهد هستم.

وقتی به مقصد می رسم، از قبل برای خرید لوازم مورد نیازم برنامه ریزی کرده و به رستوران ها تکیه نمی کنم. رستوران ها بدترین مکان برای غذا خوردن هستند زیرا نه تنها منو شان کاملاً از غذاهای ناسالم تشکیل شده، بلکه حتی اگر از آنها بخواهید نمکی در غذای شما نریزند، چه کسی تضمین می کنند از سم هایی مثل MSG استفاده نمی کنند؟

اگر واقعا باید در رستوران غذا بخورید، سعی کنید به رستورانی بروید که سالاد دارد، یا منوی سبزیجات. بسیاری از پیتزا فروشی ها پیتزای سبزیجات دارند. بطور کلی، بهترین برنامه این است که از بدترین غذا اجتناب کنید: گوشت، لبنیات و غذاهای سرخ شده (متاسفم اما سیب زمینی سرخ شده و ناچو هم همینطور) سبزی نیمه پخته شده همیشه به غذاهای سرخ شده ترجیح داده می شود.

درباره زندگی اجتماعی، باید پرسید، او شما را چگونه اداره می کند؟ نگرش و طرز برخورد شما کلید این کار است. من رهبر می شوم و باور دارم رژیم من راه درست و استاندارد آمریکایی رژیم ناسالم است. من به مهمانی های شام زیادی رفته ام و غذای خودم را برده ام و بسادگی آن را خورده ام، بجای این که به کسی چیزی بگویم. تنها به سوالاتی که گاهی از من پرسیده می شد پاسخ می دادم. من متوجه شدم که مردم با این روش راحت ترند، در عوض اینکه من به آنها درباره رژیم خود آموزش دهم.

س: شما استفاده از چه آبی را پیشنهاد می کنید، مقطر، چشمه، قلیایی و یا یونیزه شده؟ دلیل اینکه این سوال را می پرسم این است که بسیاری از مردم می گویند آب مقطر آب مرده است و کلسیوم از بدن شسته می شود. این گیج کننده است چرا که پاول براگ^۲ می گفت تحت هیچ شرایطی آب چشمه نخورید، فقط آب مقطر مصرف کنید. این بخاطر مواد ارگانیک موجود در آب چشمه است، که

^۲ - Paul Bragg

برای بدن خوب نیستند چرا که موجب سخت شدن مفاصل و از این قبیل می شود و ... بنابراین پیشنهاد شما چیست؟

با توجه به درس تغذیه/درمان طبیعی که من آن را کامل کردم، آب مقطر بهترین آب برای نوشیدن است بنابراین در مواقع کمی که آب می نوشم آن را انتخاب می کنم.

مشکل دفع کلسیوم یا مواد معدنی از بدن نیز در درس اضافه شده است چرا که پرسشی معمول به حساب می آید. آب مقطر کلسیوم را از بدن نمی شورد. اما آنچه اتفاق می افتد این است که حال بدن می تواند مواد معدنی غیر ارگانیک را دفع کند زیرا دارید آب خالص مصرف می کنید و این اتفاق با شسته شدن کلسیوم از بدن اشتباه گرفته می شود.

چرا بدن مواد معدنی غیر ارگانیک را در بافت ها و استخوان ها ذخیره می کند؟ بطور خلاصه، به این دلیل که بتواند آنها را به سرعت حذف کند و اگر به انجام کار دیگری مشغول باشد آنها را ذخیره می کند و بعد از حذف مواد اضافی به آنها می پردازد.

همچنین اضافه می کنم که چیزی به نام آب مرده یا زنده وجود ندارد. آب آب است و زندگی نمی کند. این یکی از واژه های بی اساس است.

س: در پاسخ قبل گفتید "در مواقع نادری که آب می نوشم". آیا منظورتان این است که آب نمی نوشید؟ من گمان می کردم آب برای سلامتی ضروری است.

نکته خوبی است. رژیم خام گیاه خواری به کافی بودن میزان آب معروف است. این به آن معنی است که نیاز مایعات من جبران شده است. دلیل اینکه مردم نیاز به نوشیدن آب دارند این است که در مواد غذایی شان آب نیست- در هنگام پخته شدن از آن خارج می شود. همچنین میزان زیادی سم می خورند مانند نمک و مواد شیمیایی که بدن برای دفع آنها به میزان زیادی آب نیاز دارد.

مشکل من پیدا کردن آب مقطر برای نوشیدن است، اما آب در کجا نگهداری می شود؟ تمام پلاستیک به آب نفوذ می کند، حتی پلی کربن ها. گزارش شده است که پلاستیک ها در سیستم ایمنی خلل ایجاد می کنند. من حتی شک کرده ام که نیکل از فولاد ضد زنگ به آب نفوذ می کند.

بنابراین هنگامی که احساس نیاز به مایعات بیشتر می‌کنم برایم بهترین کار این نیست که آب مصرف کنم، بلکه از مواد غذایی استفاده کنم که آب زیادی دارند مانند خیار، کرفس و میوه‌های پر آب مانند خربزه، هلو، گلابی و غیره. دلیل این کار این است که اینها خالص‌ترین منبع آب هستند و توسط ریشه فیلتر شده‌اند که از آب مقطر بسیار بهتر است.

یک دلیل دیگر برای مصرف میوه بجای آب این است که میوه‌ها دارای مواد مغذی هستند. ورزشکاران برای جبران الکترولیت‌شان از نوشیدنی‌های ورزشی استفاده می‌کنند اما من میوه‌ها را پیشنهاد می‌کنم چرا که آنها دارای یک نسبت طبیعی از مواد مغذی‌اند و عارضه‌ای پیش نخواهد آمد. اگر می‌خواستید تنها برای مدتی آب مصرف کنید یک تکه کرفس بخورید، از میزان نمکی که در آن احساس می‌کنید تعجب خواهید کرد.

بنابراین آب مورد نیاز بدن من از غذاهایی که می‌خورم تامین می‌شود اما اگر از کار کردن زیاد تعریق داشته باشم و میزان ادرارم کم شود یا مدفوعم سخت شود آب مصرف می‌کنم، اما اکثر مواقع بیشتر خیار و کرفس استفاده می‌کنم.

س: آیا می‌توانید به جزئیات درباره عادات روده سالم در خام‌گیاه‌خواری توضیح دهید؟ متأسفانه فکر می‌کنم همواره در دستشویی به سر خواهیم برد.

ساده است، وقتی باید بروم، می‌روم. معمولاً تنها یک بار در روز است، بعضی اوقات به ندرت هیچ و بعضی اوقات دو بار یا حتی سه بار. اما نه، من هیچ‌گاه مشکلی نداشته‌ام که هر ساعت به توالت بروم ولی این مساله راجع به خام‌خواران اغراق شده است. البته اگر به دلیل چیزی که می‌خورید دچار اسهال شوید بحث دیگری است.

در اینجا می‌خواهم درباره‌ی اینکه مدفوع نرمال چگونه است توضیحی بدهم. به نظر من یک راه ساده برای اینکه بدانید آیا به اندازه کافی سبزی مصرف می‌کنید یا نه این است که مدفوع شما سبز خواهد بود. روی رژیم خام گیاه‌خواری خداحافظ به مدفوع سخت و قهوه‌ای زمانی که روی رژیم غذایی استاندارد بودید.

البته اگر مدفوعتان سخت و خشک بود یعنی دچار کم‌آبی هستید. اگر سالم غذا می‌خورید مدفوعتان باید سبز و نرم مانند نرمی بستنی باشد.

س: مربی خصوصی من به اینکه گوشت بیشتری مصرف کنم اصرار دارد، چه کار کنم؟

یا مقاومت کنید یا مربی دیگری پیدا کنید. مربی برای شما کار می کند نه شما برای او. این راهنما را به او نشان دهید. ممکن است مجبور باشید چشمان او را به این حقیقت که بدنسازی می تواند بدون خوردن گوشت نیز انجام شود باز کنید.

می توانید توضیح دهید که ماهیچه ها خوب اند اما انسان باید سلامت خود را نیز حفظ کند و مطمئنم که می توانید اطلاعات بسیاری راجع به نا سالم بودن گوشت به او بدهید.

گزینه دیگر این است که گوشت نخورید و ببینید متوجه می شود یا خیر. شک دارم که این اتفاق بیافتد. سپس یک روز می توانید به او راجع به اینکه ۶ ماه است گوشت نخورده اید اطلاع دهید و ببینید چطور گیج می شود.

س: تنها مشکل من با شما، اگرچه مشخصا انسان معقول و باهوشی می آید، این است که من چگونه روزی این تعداد موز بخورم؟ در انگلستان این کاری مسخره به نظر می آید. باید بگویم با این کار مخالفم.

شما باید برای خودتان تصمیم گیری کنید چرا که من فقط قصد اطلاع رسانی درباره تجربه شخصی ام را داشته ام. آنچه می خورید کاملا بستگی به شما دارد، این اصل مفهوم آزادی است.

می دانم ممکن است کمی احمقانه به نظر برسد اما من این کار را برای خودم انجام می دهم و با آن مشکلی ندارم. نمی گویم این تنها راه است فقط می گویم این کاری است که خودم انجام داده ام و این هم نتیجه اش است. پس چطور باید یاد می گرفتیم؟

از تاریخ دریافته ام که زمانی کسانی را که زمین را گرد می دانستند را دیوانه می خواندند. من از حرفی که در کتاب " آسیب غلات " دکتر گراهام^۲ آورده شده الهام گرفتم، " هر پیشرفتی در جامعه بشریت توسط یک غیر-دنباله رو پدید آمده است."

مزیت موزها، علاوه بر میزان کالری بالا نسبت به اکثر میوه ها، چیزی است که من آن را "دهان پسند" می گذارم. می دانید، من با این مشکل مواجه شده ام که بسیاری از میوه ها را نمی توان به مقدار زیاد خورد، چرا که اسیدی بوده و برای دهان ضرر دارند. گاهی اوقات که آناناس می خورم دهانم می سوزد و قاچ قاچ می شود. حتی

^۲ - Dr.Graham/ Douglass

یک بار زبانم خونریزی کرد! یک بار برای چند هفته تعداد زیادی زردآلو و هلو خوردم زیرا در آن فصل ارزان بودند. نتیجه این بود که لثه هایم دچار خونریزی شدند. وقتی به موز برگشتم تمام خونریزی قطع شد.

فصل ۱۶ - پرسش‌هایی از طرف خانم‌ها

س: سوال من برای اینکه در این کتاب آن را بنویسید این است: بدنسازان زن چطور؟ پیدا کردن چنین منابعی میان خانم‌ها سخت بوده است. من نمی‌خواهم مانند مردان بدنی عضلانی داشته باشم تنها می‌خواهم سالم باشم و قدرتمند. به عنوان یک زن باید چه کاری انجام دهم؟ این پرسش را پاسخ دهید و یک پیرو باوفا خواهید داشت!

تمام اطلاعات این کتاب برای مردان و زنان بطور مساوی صدق می‌کند. وقتی تمرینات قدرتی شدید انجام می‌دهید، اگر مرد باشید، عضلات بزرگی به دلیل میزان زیاد تستوسترون می‌سازید. زنان این میزان از تستوسترون را ندارند و به روش‌های متفاوتی بدنشان را می‌سازند، بنابراین هیچ‌گاه شبیه یک مرد نمی‌شوند. منظورم این است که هیچ‌گاه نمی‌توانید بدنی عضلانی مانند مردان داشته باشید.

من خبر دارم، زنان بدنسازی وجود دارند که شبیه مردان هستند. شما هم آنها را در تلویزیون دیده‌اید. غیر از این است؟ پاسخ من به این پرسش، بله است، اینها هستند. اما شما از آنها نخواهید بود. به دو دلیل: ۱- به احتمال زیاد این زنان از استروئیدها استفاده می‌کنند. ۲- این زنان اغلب "یک در میلیون" زن آنقدر عضلانی شدن را دارند. درحالی‌که بیشتر زنان اینطور نیستند. به عموم زنان اطراف خود نگاه کنید. بدن همه‌ی آنان پستی بلندی‌های بدن مدل‌ها را ندارد. عملاً تعداد بسیار کمی هستند که دارای استخوان بندی درشت شبیه مردان هستند. آنها همان‌هایی هستند که وقتی در برنامه‌ی بدنسازی قرار بگیرند، همراه با داروها، آخسر مانند مردان خواهند شد.

زنانی می‌شناسم که پتانسیل شباهت پیدا کردن به مردان را ندارند، هیچوقت برخورد نکردم که ماهیچه‌هایی داشته باشند که بیش از حد بزرگ باشد. درعوض، با زنانی برخورد کرده‌ام که از داشتن ماهیچه‌های بیش از حد بزرگ می‌ترسیده‌اند، و در واقعیت راهی وجود ندارد که هرگز نیز به آن شکل درآیند، به خاطر اینکه شما یک زن هستید، تمرینات قدرتی فقط شما را محکم‌تر، سفت‌تر، ورزشکارانه‌تر و دارای شکل زنانه بیشتر میکند به خاطر اینکه بدن شما نسبت به یک مرد می‌خواهد چربی بیشتری کسب کند. آن بدن ضعیف و ماهیچه‌های آویزان دیگر خداحافظی می‌کند و می‌رود.

تنها تفاوت زنان با مردان این است که آنان غذای خام کمتری مصرف می‌کنند. اما آن هم خودکار خواهد بود. به دلیل اینکه هرکس به اندازه اشتهايش غذا می‌خورد. در مورد تمرینات قدرتی، زنان تقریباً همان حدود وزنه‌هایی را میتوانند بلند کنند که من برای مردان تجویز می‌کنم. اما آنها وزنه‌هایی به سنگینی وزنه‌های مورد

استفاده مردان بلند نمی کنند. شما گفتید که می خواهید لاغر، قوی و سالم باشید. این به این معنی است که شما باید آنچه که برای شما وزنه های تقریبا سنگین به حساب می آید را بلند کنید. به دلیل اینکه هیچکس با بلند کردن وزنه ی سبک قدرتمند نشده است.

سوال: پرسش من از شما این است که ... آیا بدون اینکه بیست و چهار ساعت در روز را در باشگاه ورزشی باشیم، کم کردن چربی بدن خیلی سخت است؟ من نیاز دارم شکمم کوچک شود و ران هایم خوش فرم. آیا خام گیاه خواری به آن نواحی کمک می کند و اینکه چه تمریناتی را باید انجام دهم؟

هنگامیکه یک رژیم خام گیاه خواری را دنبال می کنید، بدن شروع می کند به درست کار کردن در مسیر "عملکرد به دست آوردن ورزش ایده آل" این است، بدن انسان طراحی نشده است که چربی بیش از حدی را تحمل کند. کمش خوب است، اما زیاد از حد خوب نیست. نکته ی مورد نظرم این است که اگر شما خام گیاه خواری کنید مشکل شما این نخواهد بود که چربی اضافی را از دست بدهید، بطور خودکار چربی ها آنجا نخواهند بود.

هیچ وقت توصیه نمی شود که آن همه وقت را در باشگاه ورزشی سپری کنید. این یکی از رایج ترین باور های غلط همگانی است که برای کم کردن وزن "کالری ها را بسوزانید" هنگامیکه سطح فعالیت خود را افزایش می دهید، چه اتفاقی برای شما می افتد؟ اشتها افزایش پیدا می کند، به خاطر اینکه حس می کند کالری های بیشتری استفاده شده پس به طور منطقی نیاز برای کالری های ورودی را بیشتر می کند. آن فقط سعی می کند وزن بدن شما را ثابت نگهدارد و شما را از اینکه با رژیم به هیچ برسید محفوظ بدارد.

من متوجه شدم که بعضی زنان یک لایه چربی روی قسمت پایینی شکمشان حمل می کنند که خلاص شدن از آن بسیار مشکل است. تنها راه خلاص شدن از شر این لایه ی چربی این است که چربی بدنتان را به سطحی آنقدر پایین برسانید که شما نتوانید آن را به مدت طولانی نگه دارید. پس بهترین توصیه من به شما این است که خام گیاه خواری کنید و بطور طبیعی چربی بدنتان را پایین نگهدارید. و چربی بخش پایینی شکمتان را با کمترین تلاش به حداقل برسانید. من همچنین زنان را تشویق می کنم که از داروهایی مانند داروهای جلوگیری از حاملگی و هورمون های یائسگی دوری کنند تا دچار تورم و پف کردن ناشی از این داروها نشوید.

به عنوان یک تمرین، بهترین کاری که می توانی انجام دهی این است که تا جایی که می توانی قوی شوی و لایه های ماهیچه را به هر مقدار که می توانی زیاد کنی تا ظاهری خوش فرم و فیت داشته باشی. بهترین تمرینی که

برای ران ها و باسن می توانی انجام دهی حرکات اسکوات، پرس پا و deadlifts است. دوتا از بهترین تمرینات برای شکم (بعلاوه سه تمرین پا- بله آنها هستند که ماهیچه های شکمی را هم به کار می اندازند) حرکات chin-up (یا پایین فشار دادن - Pulldowns) و push up هستند.

قسمت دوم - چگونگی بدنسازی

فصل ۱۷- درمورد اهمیت تمرین کردن، چرا تمرین، و پیش از آن، چرا تمرینات قدرتی

ما به سادگی تمرین می کنیم بخاطر اینکه سلامتی چیزی بیش از خوردن غذاهای خام است. لیست بزرگی از موارد مورد نیاز برای سلامتی وجود دارد، بعضی از آنها را نام می بریم: هوا و آب خالص، نظافت، خواب، غذای سالم و بی خطر، آفتاب، استراحت، بازی، تعلق داشتن، امنیت و بسیاری دیگر.

سلامتی بیش از خام گیاه خواری است. مطمئن باشید که بهتر غذا خوردن کمک زیادی می کند، اما اگر خام گیاه خواری کنید، اما هوای آلوده تنفس کنید، یا خواب کافی نداشته باشید، آیا سلامت خوبی خواهید داشت؟

این حقیقت در مورد تمرین هم صادق است. این یکی از ملزومات مطلق زندگی است. تمرین به دیگر عملکردهای بدن مانند گردش خون و گوارش کمک می کند. تمرین به ما کمک می کند تا خواب خوبی داشته باشیم.

اما یک نکته ی مهم دیگر در مورد تمرین هست که من مایلم به همه بگویم و آن این است که تمرین باعث رشد و توسعه بدن می شود. و رشد و توسعه از خواص جوانی هستند. پس حتی اگر شما بسیار هم پیر باشید، شما این فرصت را دارید که درون خود پروسه ی رشد و توسعه را داشته باشید. (که معمولا تصور می شود متعلق به جوانان است.)

تمرینات قدرتی می توانند بیش از هر ورزش دیگری مفید باشند. در زمان بسیار کمی که نیاز دارد بیشترین پاداش را می دهد.

از طریق تمرینات قدرتی ما این توانایی را داریم که عملا شکل بدن خود را عوض کنیم با عمل اضافه کردن ورقه های ماهیچه به بدن. استخوان ها ممکن است اسکلت بندی بدن باشند، اما لایه های چربی و ماهیچه پرش می کنند و به آن شکل می دهند. فکرش را بکنید، شما می توانید به بدنتان بگویید که چه ظاهری داشته باشد!

فکر کنید که بدن انسان چقدر قابل انطباق است. بدن آنجاست تا به شما خدمت کند تا هر کاری می خواهید انجام دهید. اگر می خواهید بدوید، تغییر خواهد کرد تا شما بتوانید بدوید، یا اگر شما بخواهید تمام روز را روی صندلی تان بنشینید، با این سطح عدم فعالیت نیز تطبیق خواهد کرد.

به عنوان معرفی پروسه ی رشد جوانی در هر بدن، وقتی ما لایه های ماهیچه را بوسیله ی تمرینات قدرتی اضافه می کنیم، اتفاقاتی بسیار بیش از رشد ماهیچه های نو رخ می دهند. تمام سیستم های پشتیبانی کننده از آن ماهیچه هم باید با آن تطبیق پیدا کنند. استخوان ها، رباط ها، و تاندون ها هم قوی تر می شوند. رگ های خونی تازه هم رشد پیدا می کنند. قلب، شش ها و اعضای دیگر هم باید قوی تر شوند و تطبیق پیدا کنند.

احتمالا دلیل شماره یک برای تمرین کردن من، به جز شکل ظاهری، این است که به من احساس خوبی می دهد. این نکته نظر عمومی که من از عموم تمرین کنندگان در باشگاه شخصی خودم (قبلا در کالیفرنیا مالک آن بودم) دریافت کرده بودم. همگی آنها در کل احساس بهتری را تجربه کرده بودند.

پس من به خاطر دلایل بالا تمرین می کنم. من از شانزده سالگی این کار را می کنم که تا حالا حدود سی و چهار سال می شود.

من می خواهم آنچه را که بینش من است با شما قسمت کنم. از روشی که بیشترین بازده زمانی را در رسیدن به نتیجه دارد.

"آیا شما فکر می کنید که وقت ده دقیقه تمرین، سه بار در هفته را دارید؟ اگرچه توصیه ی من سی دقیقه، سه بار در هفته است، با وجود این شما هنوز می توانید از برنامه ی ده دقیقه ای هم سود ببرید. این برنامه حداقل توصیه ی من است.

فصل ۱۸- دینامیک رشد ماهیچه

خلاصه فصل: ماهیچه های اسکلت بندی انسان در اندازه و قدرت رشد می کنند، وقتی که شما کار هایی انجام می دهید که فوق و بیش از آنچه باشد که قبلا انجام داده اید.

هرکس که سعی کند ماهیچه های بزرگتر و قوی تر بسازد نیاز دارد دقیقا درک کند که ماهیچه ها چگونه رشد می کنند و من می خواهم بسیار ساده آن را با استفاده از سه مثال از زندگی واقعی برای شما شرح دهم.

بعد، در فصل هایی که به دنبال خواهد آمد، شرح می دهم که چگونه این معلومات را با یک تمرین روتین ادغام کنید که نتیجه را ایجاد خواهد کرد.

من از مشاهدات خودم از چگونگی پاسخ بدن انسان به این اطلاعات رسیده ام که چگونه ماهیچه ها رشد می کنند، و شما در مثال هایی که به دنبال خواهد آمد، خواهید دید. و اینکه چگونه بدن خودم به روش های مختلف که در سی و شش سال بدنسازی جواب داد، از موقعی که در گاراژ خودم وبا وسایل دست ساز خودم، دستگاه اسکوات، و یک هالتر در هفت فوریه ۱۹۷۴ شروع کردم.

دانش چگونگی رشد ماهیچه ها، از نظر من، بسیار مبهم بوده است. وقتی بدنسازی را شروع کردم، البته، تمام مجلات مربوط به ماهیچه ها را خواندم. آنها بطور دقیق به شما نمی گویند که ماهیچه ها چگونه رشد می کنند. به خاطر اینکه این مطلب آن قدر ابتدایی است که بطور ضمنی مطرح می شود. به این شکل سنگین تر و سنگین تر بلند کنید تا ماهیچه های بزرگتر و بزرگتری داشته باشید. من حتی جایی خواندم از یک یونانی قدرتمند به اسم مایلو، که یک گوساله کوچک را هرروز بلند می کرد تا موقعه ای که تبدیل به یک گاو نر بزرگ شد و تا آن موقع خودش هم یک مرد قدرتمند شده بود. این اساس داستان بدنسازی است. که بطور تکنیکی به عنوان "بدن سازی پیشرونده" شناخته می شود. که به طور ساده به این معنی است که برای اینکه ماهیچه ها بیشتر رشد کنند و بزرگتر شوند شما باید بتدریج وزنه های سنگین تری بلند کنید. در حالی که این کاملا حقیقت دارد، مطالب بسیار بیشتری علاوه بر این نیز هست. و هرکسی نظری در مورد بهترین روش رسیدن به این موضوع را دارد.

بگذارید کمی از مطلب اصلی جدا شده و به حاشیه بروم و درباره آنچه تازه گفتم بیشتر توضیح بدهم اینکه "هرکسی نظری در مورد بهترین روش رسیدن به این موضوع را دارد." این اتفاقی است که می افتد، یا در مورد من افتاده است. شما یک مجله یا یک کتاب در مورد روش روتین تمرین می خواهید. مولف به ندرت بررسی

کنترل شده کارش را که شرکت کنندگان قبل و بعد از تمرینات عکسشان چاپ شده باشد، ارائه و در کنار آن تمرینات و روشی را که آن‌ها دنبال کرده اند در اختیار شما بگذارد. این کار به شما ایده‌ی واقعی بودن نتیجه را خواهد داد. به جای آن، یک سیستم ست‌ها و تکرارها که توسط مولف توصیه شده، به شما داده می‌شود. من می‌پرسم، کیست که می‌گوید این دقیقاً همان روتینی است که او دنبال کرده است؟ آیا او آن را دستکاری کرده تا برای کتاب خوب به نظر آید؟ به هر حال کسی که کتاب را می‌خواند و روتین را از آن می‌گیرد، تغییرات خودش را در آن ایجاد می‌کند و دستورات کتاب را به طور دقیق دنبال نمی‌کند. این را با اختلافات ژنتیکی انسان‌ها ترکیب کنید، و شما این واقعیت را خواهید داشت که نتیجه‌ی کار همه با نتیجه‌ی اکثر مردم که حداقل نتیجه را می‌گیرند متفاوت است. بنابراین شما کسانی را دارید که به قهرمانان بدنسازی نامه می‌نویسند و می‌پرسند که چطور به اینجا رسیدند.

بسیار خوب با تمام آنچه گفته شد، من می‌خواهم با سه تصویر از زندگی واقعی شروع کنم؛ که چطور ماهیچه‌ها واکنش نشان می‌دهند، تطبیق پیدا می‌کنند، و رشد می‌کنند. من این اطلاعات را به این خاطر ارائه می‌کنم که شما بتوانید از اصول چگونگی واکنش ماهیچه‌ها آگاهی پیدا کنید تا دیگر برده مطالب کتاب‌ها و مجله‌های بدنسازی نباشید؛ در عوض شما چنان درکی از مکانیک درگیر در این موضوع داشته باشید که خودتان بتوانید فکر کنید، تجزیه کنید، و برای خودتان مطالب را کشف کنید.

برای اولین تصویرم یک شخص بدنشناس را مجسم کنید که در یک تصادف فاجعه بار اتومبیل بوده، و کارش به نه ماه بدن تماماً گچ گرفته شده کشیده است. او قادر نبود تا دست‌ها و پاهايش را حرکت دهد و یا

ماهیچه‌هایی که او را پیچ و تاب می‌دهند را در آن مدت به حرکت درآورد. بدن انسان، به خصوص ماهیچه‌های اسکلتی (مخطط)، به خواسته‌هایی که به آنها محول می‌شود پاسخ می‌دهند و در این مورد، خواسته‌ای وجود ندارد، ماهیچه‌ها با کم کردن قدرت و اندازه پاسخ می‌دهند، فقط به آنچه خواسته شده. و در این مورد

ماهیچه‌های مورد بررسی ما به اندازه‌ی یک "بچه‌گره" ضعیف می‌شوند. حالا دکتر گچ‌های سراسر بدن را

برمی‌دارد. بازسازی آغاز می‌شود. فقط به عنوان یک مرجع، دکتر از او می‌خواهد که از تختخواب بلند شود و به سمت دستشویی که سه متر جلوتر است برود. چه اتفاقی می‌افتد؟ چالش بزرگی است. سوژه از نفس می‌افتد، خسته و از حال رفته از این کار کوچک. اگرچه خبر خوب این است که در شرایط مطلوب، ماهیچه‌ها به سرعت واکنش نشان می‌دهند. روز بعد وقتی سوژه همان کار را دوباره انجام می‌دهد، کمی آسانتر است. و بعد از دو روز

همان کار را به آسانی انجام می دهد و آماده می شود تا کارهای بزرگتری مانند قدم زدن در راهروی صدمتری بیمارستان و بالا و پایین رفتن در بخش ها را انجام دهد.

بعد، شخصی را در نظر بگیرید که به یک آپارتمان کوچک زیر شیروانی اسباب کشی می کند که در کنار یک خانه قرار دارد و نیاز به این دارد که سه طبقه راه پله را طی کند تا به آنجا برسد. تصور کنید این شخص از خستگی پاها شکایت می کند، به خاطر اینکه برای هر کار کوچکی باید روزی چند بار از پله ها بالاوپایین برود مانند گرفتن نامه ها، خرید روزنامه، و هر بار که باید جایی برود و علاوه بر آن زحمت اضافه ی رفتن چندین بار برای حمل چیزهایی مانند بسته های خواروبار نیز هست. بعد از یک هفته او بطور تفننی به فکر پیدا کردن راهی برای خلاص شدن از اجاره اینجا زودتر از موعد است به خاطر اینکه زندگی در اینجا بیش از حد "دردناک" است. به هر حال همین طور که اطراف را دور می زند و دنبال جای تازه ای می گردد و راهی پیدا کند تا مشکل اجاره هم حل شود، یک هفته ی دیگر هم گذشته است و او عملاً ناراحتی پاهایش را به خاطر بالاوپایین رفتن از پله ها "فراموش" کرده است. حالا دیگر آن مسئله "مشکل بزرگی" نیست. و حالا اگر به دقت نگاه کند، ممکن است بفهمد که ماهیچه های پاهایش به خاطر بالاوپایین رفتن از پله ها کمی بزرگتر یا بیشتر مشخص شده هستند.

اتفاقی که افتاده این است که ماهیچه های پاهایش به سادگی با وظیفه ی روزانه ی بالاوپایین رفتن از پله ها انطباق پیدا کرده است.

سوم، یک نجار را فرض کنید که برای ساختن یک خانه ی چوبی آماده می شود. برای ماه ها او مشغول "کارهای کاغذ بازی" می شود، در این آماده شدن -گرفتن مجوز ساخت، کارکردن با معمار- اما هیچ کدام از اینها کار شدیدی را درگیر نمی کند. سپس عملیات ساختمانی آغاز می شود و تمام روز در روز اول او دولا شده، میخ می کوبد، و بارهای سنگین الوارها را بلند می کند. آن شب او زود به رختخواب می رود و به خواب سنگینی فرو می رود. صبح روز بعد او به سختی از رختخواب بیرون می آید و امروز او کمی کندتر است اما موفق می شود که روز دیگری از کار سنگین را به پایان برساند. البته او با خودش فکر می کند "این کار سنگین است!" اما در پایان هفته ی دوم، او فراموش کرده است که کار چقدر سخت بوده زیرا بدنش دوباره با این ار تطبیق پیدا کرده است. بعد از یک ماه یا چیزی در این حدود او متوجه می شود که می تواند تمام روز را کار کند و اگرچه کار سخت است، او هنوز به قدر کافی انرژی برای فعالیت های دیگر را دارد.

برای خلاصه کردن مثال ها در این فصل، من خاطر نشان می کنم که بدن انسان تلاش می کند که با هر نوع کارفیزیکی که به عهده اش بگذارید تطبیق کند. شما با انجام کار این را از بدنتان بخواهید که تطبیق کند، سپس اگر بدن قادر به انجام آن باشد، با تطبیق خود، شما را قادر به انجام آن کار

می سازد. بدن انسان می تواند با وظایف حیرت انگیزی تطبیق پیدا کند. عبارت کلیدی این است "اگر بدن قادر به (تطبیق) باشد." شما چطور تعیین می کنید که بدن آماده به عبور از مرز عملکردهای گذشته ی خودش است؟ به سادگی، با گوش کردن به بدنتان. اگر شما احساس می کنید که اشتیاق برای بلند کردن سنگین ها را دارید؟ پس شما آماده اید، اگر شما خسته اید، بدنتان باید نیاز به استراحت داشته باشد.

این سه مثال را در ذهن داشته باشید برای اینکه آنها اساس چگونگی تطبیق ماهیچه ها هستند، در این مورد در فصل های بعد توضیح خواهم داد.

فصل ۱۹- اصول بدنسازی: یک توضیح برای تمرینات

قبل از شروع برنامه ی بدنسازی خودتان، من می خواهم شرحی از تمرینات مورد استفاده برای هر بخش از بدن بدهم تا شما بتوانید سرانجام روتین تمرینات خودتان را بنا کنید. من نمی خواهم وارد جزئیات هر تمرین شوم، از آنجایی که کتاب های متعددی هستند که این کار را می کنند. به جای آن توضیح خواهم داد که شما کدام تمرینات را به عنوان بهترین می خواهید انتخاب کنید و چرا. من از تمرین تمام بدن در هر جلسه ی تمرینی طرفداری می کنم، به جای اینکه نیمی از بدن در یک جلسه و نیمه ی دیگر در جلسه بعد. دلیل آن هم این است که تمام بدن نیاز به یک استراحت دارد به خاطر اینکه گروه های ماهیچه بخش هایی از تمام بدن هستند و جدا از هم نیستند. به عنوان مثال سعی کنید ده ست سنگین اسکوات در روز دوشنبه انجام دهید و شما خواهید دید که روز سه شنبه انرژی زیاد یا اشتیاقی برای کار با گروه دیگری از ماهیچه ها برایتان باقی نمانده است. این به خاطر این است که سیستم تامین تمام ماهیچه ها باهم به کار گرفته می شوند، فارغ از اینکه کدام عضو شما به کار گرفته شده است. و آنها نیاز به ریکاوری یا بازسازی بین تمرینات دارند. پس این را در ذهن داشته باشید؛ من تمام تمرینات را برای تمام بدن برای شما لیست می کنم و ما یک روتین را به عنوان نمونه آماده می کنیم.

ماهیچه های ساق پا: بهترین تمرین برای پرورش ماهیچه ی ساق پا حالت ایستاده است با کمربندی از وزنه برای مقاومت بیشتر بدور کمر. این کار بهتر از ماشین آلاتی است که با فشار بر شانه ها مقاومت را بیشتر می کنند زیرا فشار روی شانه ها، ستون فقرات را تحت تاثیر قرار می دهد. اما کمر بند وزنه اینطور نیست و درضمن هراندازه بخواهید میتوانید به راحتی به سنگینی کمر بند اضافه کنید. تمرین پرورش ماهیچه ی ساق پا اغلب نیازمند اضافه کردن وزنه برای مقاومت بیشتر است. یک راه دیگر انجام این کار، گرفتن یک دمبل در یک دست و بالا بردن ساق پا است، سپس می توانید چند ست را با هم برای پای راست و سپس چپ انجام دهید. انتخاب سوم این است که از یک ماشین calf نشسته^۴ است اما از آنجایی که این کار زانو را خم می کند بیشتر ماهیچه

^۴ - calf نشسته : seated calf

سولتوس زیر ماهیچه اصلی ساق پا را تمرین میدهد در حالیکه هدف ما پرورش ماهیچه ی گاستروکنیموس ساق پاست.

عضلات پشت ران: حلقه کردن پا بهترین تمرین است، با استفاده از هر دو پا. ددلیفت^۵ هم همین کار را می کند.

ران یا چهار سر ران: بگذارید اینجا درباره دو نوع تمرین متفاوت توضیح دهم، به این معنی که ترکیب یا تمریناتی که شامل استفاده از دو مفصل یا بیشتر هستند و تمرینات ایزولیت که شامل حرکاتی تنها حول یک مفصل هستند. تمرینات ترکیبی برای رانها می توانند هالتر یا دمبل اسکوات، پرس پا، ددلیفت یا هک اسکوات^۶ روی دستگاه باشند. تمرینات ایزولیت شامل حرکات کششی پا روی دستگاه هستند.

تاندون ها پشت ران، باسن و پایین پشت بدن: برای این قسمت تمرین ترجیح داده شده ددلیفت می باشد. برای تمرینات ایزولیت ناتیلوس^۷ یا کشش پا با دستگاه را انجام دهید، البته دستگاه آن به ندرت پیدا می شود. البته اسکوات، ددلیفت و هک اسکوات نیز برای باسن و پایین پشت بدن نتیجه می دهند، اگرچه در بعضی دستگاه ها درگیری ماهیچه های پشت کم است.

سینه: تمرینات ترکیبی پرس سینه، دیپ، پرس روی شیب و پرس با دمبل است. تمرینات ایزولیت خم کردن بازو با دمبل یا دستگاه پک دک^۸ است.

لاتیسیموس (قسمت بالای پشت بدن): کشش ناتیلوس یک تمرین ایزولیت عالی است. حرکات ترکیبی کششی هستند مانند کشش به پایین و حرکت پارو زدن.

شانه ها: حرکات پرسی ترکیبی هستند، حرکات جانبی ایزولیت را افزایش می دهند.

ماهیچه دو سر بازو: تمام انواع حرکات ایزولیت حلقه ای، اما حرکات کششی نیز بسیار موثرند.

^۵ - ددلیفت: Dead lift

^۶ - Hack Squat

^۷ - Nautilus

^۸ - Peck Deck

ماه‌یچه سه سر پشت بازو: تمرینات ایزولیت بسیاری مانند پرس پایین روی دستگاه، یا حرکت مورد علاقه من کشش خابیده به پشت با یک هالتر (در حالتی که سرتان از یک طرف نیمکت بیرون باشد و آرنج تان خم می شوند و وزنه را به پیشانی پایین می آورند) است. در اینجا حرکات پرسی نیز نتیجه بخش هستند به خصوص برای سینه و شانه ها و ناتیلوس.

ساعد: حرکت مچ و برعکس.

شکم: بهترین تمرین انجام کشش های ناتولیس است و سپس چین آپ یا کشش پایین. علت آن این است که می توانید در طول فرآیند به وزنه اضافه کنید، بر خلاف کرانچ های شکمی، بنشین پاشو ها یا وزنه های پا که در آنها اضافه کردن وزن غیر ممکن است. انتخاب بهتر دیگر پرس پایین پشت بازو است روی یک دستگاه عرض یاپوش آپ به طوری که شکم را در حالت تنش نگه دارد. انتخاب بعدی کرانچ شکم و حرکات پا و بلند کردن آن است.

هنگامی که اول بدنسازی را شروع کردم، و یک بدنساز واقعی دیدم شگفت زده شده بودم. اولین سوالم این بود که "او از چه تمرین مخفی استفاده می کند؟" گمان کردم او تمرینات مخفی ای دارد که باعث چنین اندازه ای در ماهیچه هایش شود. خوب، به شما می گویم که چنین چیزی وجود ندارد، اما اینکه چطور تمرین می کنید مهم است. بنابراین درباره این موضوع صحبت می کنیم.

فصل ۲۰ - چطور یک برنامه بدنسازی را شروع کنیم: اولین ماه تمرینات

خلاصه فصل: یادگیری شکل صحیح، افزایش تدریجی مقاومت

برای درک تشکیل یک روتین بدنسازی، می‌خواهم راه ایده آل یک تازه کار به حرفه ای را دنبال کنم.

وقتی شروع می‌کنید، می‌توانید انتظار ماهیچه‌های خسته را داشته باشید که بی‌حس شده یا درد دارند. بنابراین پیشنهاد من این است که تمرینات تان را به تدریج شروع کنید تا از این اتفاق جلوگیری کنید. همچنین استفاده از وزنه‌های سنگین اول کار باعث شلختگی می‌شود. بنابراین باید با وزنه‌های سبک شروع کنید. بنابراین برای ساختن یک روتین مناسب برای هر گروه ماهیچه یک تمرین در نظر بگیرید و روتین شما باید چنین شکلی پیدا کنید، همراه با تکرارهای پیشنهادی من برای هر تمرین:

۱. بالا بردن ساق پا ۱۵ - ۲۰ بار
۲. ددلیفت ۸ - ۱۲ بار
۳. پرس پا یا اسکوات یا کشش ۸ - ۱۲ بار
۴. پرس سینه یا دیپ ۸ تا ۱۲ بار
۵. چین آپ یا پایین آوردن با دستگاه کششی ۸ - ۱۲ بار
۶. پرس بالای سر ۸ - ۱۲ بار
۷. خم کردن بازو ۸ تا ۱۲ بار
۸. کشش پشت بازو ۸ تا ۱۲ بار

متوجه باشید که من معمولاً از تمرینات ترکیبی استفاده کرده‌ام چرا که فکر می‌کنم برای شروع کنندگان ساده‌تر هستند. تمرینات ایزولیت را در بخش‌های حرفه‌ای‌تر اضافه خواهم کرد.

به‌طور ایده‌آل، این روتین باید ۲۰ دقیقه طول بکشد و اگر باشگاه شما این امکان را دارد می‌توانید در ۱۰ دقیقه هم آن را انجام دهید، که شامل استراحت‌های بین تمرین‌ها نیز می‌شود - اما بیش از حد سریع تمرین نکنید. نفس بگیرید و سراغ تمرین بعدی بروید. در بعضی باشگاه‌های معروف ممکن است بیشتر طول بکشد،

باید درخواست کنید تنها برای یک ست از دستگاه‌ها استفاده کنید. به همین دلیل است که من ورزش کردن در خانه را ترجیح می‌دهم.

برای اولین هفته، مبتدی‌ها می‌توانند اگر می‌خواهند روتین بالا را ۳ تا ۵ روز متوالی انجام دهند. این درد ماهیچه‌ها را بر طرف می‌کند. ورزش دادن دوباره‌ی ماهیچه‌های دردناک در روز بعد باعث تخفیف درد در آنها می‌شود.

حال، بیابید نگاهی به وضعیت وزن مبتدی‌ها در هفته اول داشته باشیم. بطور فرضی اگر کارآموز دوشنبه تمرین کرده باشد و در نیمه روز سه شنبه درد داشته باشد سه شنبه هم کار کرده است تا آن را بر طرف کند. چهارشنبه هم تمرین انجام داده و پنج شنبه را رد کرده است سپس جمعه یک برنامه ۳ روزه جدید را آغاز می‌کند.

جمعه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	هفته اول
۱۵ ک گ	۱۲ ک گ	۱۰ ک گ	۱۰ ک گ	ساق پا
۳۰ ک گ	۲۶ ک گ	۲۵ ک گ	۲۵ ک گ	ددلیفت
۳۰ ک گ	۲۲ ک گ	۲۵ ک گ	۲۵ ک گ	اسکوات
۵۵ ک گ	۵۲ ک گ	۵۰ ک گ	۵۰ ک گ	پرس سینه
۴۲ ک گ	۴۲ ک گ	۴۰ ک گ	۴۰ ک گ	کشش پایین
۱۷ ک گ	۱۷ ک گ	۴۰ ک گ	۴۰ ک گ	پرس سر
۱۷ ک گ	۱۷ ک گ	۱۵ ک گ	۱۵ ک گ	بازو
۲۲ ک گ	۲۰ ک گ	۱۷ ک گ	۱۷ ک گ	تراپسپ

وزن‌های بالا تنها برای روشن تر کردن این فرض هستند. وزن واقعی که استفاده می‌کنید بسته به امکانات و قدرت تان دارد. همچنین، هنگامی که شروع به تمرین می‌کنید از خود می‌پرسید باید با چه وزنی شروع کنید. باید وزنی انتخاب کنید که بتوانید به راحتی ۸ بار تکرار را با آن انجام دهید. هدف ما انجام تمرینات تدریجی است.

بنابراین در فرض بالا، به نظر می‌رسد کارآموز از وزن درست استفاده کرده است. روز سه شنبه دچار درد شده پس بدون اضافه کردن وزنه به کارش در چهارشنبه ادامه داده است. به همین دلیل نیز تمرینات مشابهی را انجام داده است. این مشکلی ندارد و حتی ارزشمند نیز هست. این مفهومی کلیدی است که من بعداً آن را

روشن می‌کنم، اینکه برای نتیجه گرفتن از تمرین نیازی به اضافه کردن وزن یا تکرار بیشتر حرکات نیست. او در چهارشنبه و جمعه پس از یک خواب خوب شبانه وزن را بالا برده است.

برای چند هفته آینده، هدف شما اضافه کردن تدریجی روی هر تمرین است تا زمانی که دیگر نتوانید به اضافه کردن ادامه دهید. این دوره اولیه، هنگامی که شروع به وزنه برداری می‌کنید، فاز مبتدی نام دارد. در آن، شما سریع‌ترین دست‌آورد های خود را خواهید داشت، و معمولاً به شما گفته می‌شود به اضافه کردن وزن ادامه دهید. اگر از تمرین قبل هنوز خسته هستید، وزنی اضافه نکنید. اما به ورزش خود با تکرار حرکات قبلی ادامه دهید.

بطور خلاصه، اهداف این فاز به این شکل اند: (۱) یادگیری شکل صحیح، (۲) اضافه کردن تدریجی مقاومت تا جایی که احساس کنید دیگر نمی‌توانید وزنی اضافه کنید و این زمانی است که شما برای دستورات پیشرفته‌تر در فصل بعدی آماده‌اید.

فصل ۲۱ - آموزش متوسط / پیشرفته

در آموزش متوسط و فراتر از آن، اطلاع داشتن و آگاهی از سیستم عضلانی انسان، مانند آنچه در فصل قبل مثال زدم مهم است. این جا است که من با روش سنتی ورزش کردن مخالفتم را شروع می کنم.

ابتدا باید متوجه باشید نیرومند شدن انسان هم محدودیتی دارد. اگر نداشت آنها پس از بلند کردن وزنه های باشگاه ماشین خیابان را بلند می کردند. در دوره مبتدی نیروی افراد به سرعت افزایش می یابد. البته نیروی هر شخص بسته به موقعیت فیزیکی اش متفاوت است.

اولین علت افزایش نیرو در فاز مبتدی این است که افراد از وزنه هایی شروع می کنند که بسیار پایین تر از حد قدرتشان بوده بعد شروع به افزایش وزنه می کنند و این به آن ها احساس پیشرفت سریع میدهد.

دوم، وزنه های سبکی که مبتدیان استفاده می کنند مانع کند شدن این فرآیند هستند. در این قسمت بدن در حال پیدا کردن سازگاری با شرایط جدید است. اگر به بدن فرصت کافی برای سازگاری ندهید از خستگی زیاد دیگر نمی توانید وزنه بزنید.

بنابراین در اینجا شروع به مخالفت با تمرینات سنتی می کنم. این کار که باید تا جایی که دیگر نتوانید ورزش کنید بسیار غلط است. من متوجه شده ام که که نمی توان مدام وزنه اضافه کرد. اگر این کار را بکنم برای دو هفته یا بیشتر خسته هستم و فقط باید استراحت کنم. بدنم نمی تواند تحمل کند.

من در گذشته دو راه حل را امتحان کرده ام که یکی از آنها نتیجه داده است. اولین راه ۱۰ روز استراحت است و سپس شروع کار از اول که شما را دوباره برمی گرداند به همان نقطه اول که بودید و مجبور به استراحت شده بودید.

راه موفقیت آمیز افزایش وزنه ها تا مرز تمرین بیش از حد است و سپس افزایش مقاومت را متوقف می کنیم. دوباره و دوباره ورزش کردن را تکرار کنید، هر هفته سه بار، تا بدن عادت کند. آیا مثال نجار را بیاد دارید؟ او تنها یک روز سر کار رفت و چند روز استراحت کرد تا رفع خستگی کند و سپس تنها برای یک روز سر کار رفت.

خیر، او هر روز به کار می رود و بدن او به میزان مشابهی از فعالیت عادت می کند و توجه کنید منظور من همین است.

یک نجار هرروز یک کار مشخص را تکرار می کند. الوارها را برمیدارد، میخ ها را می کوبد و در اطراف کارگاهش حرکت می کند. درسته که از یک روز به روز دیگر ممکن است قدری فرق کند ولی در کل یک شکل کار را برای هشت ساعت در روز یا بیشتر ادامه می دهد. مثل این میماند که من از نجار بخواهم روز اول الوار دو در چهار فوت، روز دوم الوار دو در هشت فوت و روز سوم الوار دو در دوازده فوت را جابجا کند بعد در روز بعد وزنه های سیمان چهل و پنج کیلویی را به اطراف حرکت دهد. به جای اینکه ماهیچه ها و بدنش عادت کنند او آنقدر خود را خسته خواهد کرد که مجبور میشود برای چند روزی از کار دست بکشد تا دوباره آماده شود. برای کسی که تمرین بدن سازی کرده، وزنه های سنگین برمیدارد هم همین منطق برقرار است.

بنابراین راه حل نزدیک شدن به مرزی است که پس از آن تمرین بیش از اندازه است و تکرار تمرین در یک سطح و تنظیم کردن میزان فشاری که به بدن می آید با زمانی که انسان برای مطابقت به آن نیاز دارد.

بنابراین هدف از تمرین متوسط/پیشرفته رسیدن به فرم خوب است. سپس باید همین کار را مرتب تکرار کنید. بعد از آن به خود شما بستگی دارد. ممکن است در بعضی تمرینات نتوانید وزن اضافه کنید و در برخی دیگر بتوانید. به نظر من بهترین روش پیشرفت آن است که هر بار که آماده هستید وزنه را اضافه کنید، فقط برای دوتا چهار تمرین اینکار را بکنید و نه برای همه ی تمرینات. این روش تدریجی بدن شما را آماده نگه میدارد.

حال می توانیم تغییری در روتین مبتدیان فصل گذشته داده و آن را کمی پیشرفته تر کنیم. نیرو همراه با سایز افزایش پیدا می کند. اما من در اینجا بیشتر روی ارائه روتینی تمرکز می کنم که اندازه ماهیچه ها را افزایش دهد تا شما به نظر مانند یک خام خوار استخوانی نیایید. بنابراین با روتین بالا هدف شما باید افزایش وزن برای هر تمرین باشد تا جایی که می توانید تحمل کنید. من این را می گویم زیرا اگر مدام وزن را افزایش دهید بیش از اندازه سنگین می شود. بنابراین تمرینات تان کند خواهند شد. طبق نظر بدنساز معروف فرانکو کلوبو بهترین وزن و ست "آنقدر سنگین است که بتوانید بطور حقیقی ورزش کنید، نه اینکه جان بکنید" من همیشه این را در ذهن نگاه می دارم.

اما چرا ما سعی بر افزایش وزن داریم؟ زیرا فکر می کنیم این کار به افزایش سایز ماهیچه ها کمک می کند. البته این حقیقت دارد-اما برای مدتی. این حقیقت دارد اگر برای ۳ بار در هفته وزنه برداری کنید، و اگر یک بار در هفته یا کمتر ورزش کنید شکست می خورید.

بنابراین برای یک برنامه تمرین ۳ بار در هفته، این روتین یک مبتدی است:

۱. بالا بردن ساق پالا - ۴۰ ک گ
۲. ددکلیف - ۶۰ ک گ
۳. پرس پا یا اسکوات یا کشش - ۶۰ ک گ
۴. پرس سینه یا دیپ - ۱۰۰ ک گ
۵. چین آپ یا دستگاه کشش - ۱۰۰ ک گ
۶. پرس سر - ۳۵ ک گ
۷. خم کردن بازو - ۲۰ ک گ
۸. کشش پشت بازو - ۳۰ ک گ

حالا شما بسیار قوی تر هستید، اینطور نیست؟ اما نکته منفی این است که می خواهید ماهیچه بیشتری درست کنید و این وزنه ها آنقدر سنگین هستند که حتی پس از هفته ها تمرین نتوانید آنها را افزایش دهید.

حالا چکار باید بکنید؟ سر یک دوراهی ایستاده اید. متوجه هستید که نمیتوانید کمتر ورزش کنید. اگر هم این روند را ادامه دهید همین جا که هستید باقی می مانید. بنابراین راه حل بیشتر است. اما بیشتر از چه؟ نمی توانید وزن را بیشتر کنید، تنها باید تعداد ست ها را بیشتر کنید که اینطور انجام می شود.

قدم بعد گسترش روتین و اضافه کردن تمرینات ایزولیت است. برای برخی گروه های عضلانی مانند ساق پا این از پیش یک تمرین ایزولیت است و هیچ تمرین ترکیبی وجود ندارد، بنابراین ما تنها یک ست جدا اضافه می کنیم. بنابراین روتین شما حالا باید چنین چیزی باشد:

بالا بردن ساق پا	۱x۱۵	۴۰ ک گ
کشش پا-باسن (یا دستگاه لو بک)	۱ x ۸	۴۰ ک گ
ددلیفت	۱ x ۸	۶۰ ک گ
بالا بردن ساق پا	۱x۱۵	۴۰ ک گ
کشش پا	۱ x ۸	۳۰ ک گ
اسکوات	۱ x ۸	۶۰ ک گ
چست فلای	۱ x ۸	۳۰ ک گ
پرس سینه	۱ x ۸	۱۰۰ ک گ
ناتیلوس پولور	۱ x ۸	۶۰ ک گ
کشش پشت(یا تمرین ترکیبی)	۱ x ۸	۱۰۰ ک گ
سرشانه	۱ x ۸	۱۰ ک گ
پرس سر	۱ x ۸	۳۵ ک گ
بازو	۱ x ۸	۲۰ ک گ
کشش پشت	۱ x ۸	۷۵ ک گ
کشش پشت بازو	۱ x ۸	۳۰ ک گ
دیپ یا پرس سینه	۱ x ۸	۵۰ ک گ

حال روتین شما به ۱۶ ست رشد کرده است و ۳۰ دقیقه زمان برای کامل شدن نیاز دارد. برای تمرینات جدید باید از وزن سبک شروع کرده و آن را کم کم زیاد کنید. این کار راتا جایی انجام دهید که می توانید سنگین بودن وزنه ها را تحمل کنید. همانند تمرین های قبلی که تا به حال انجام داده اید. بیاد داشته باشید که مجبور نیستید تمام تمرین ها را یکجا انجام دهید-چرا که هر وزنی که اضافه می کنید شما را روز بعد خسته می کند.

احساس خود را همیشه روز بعد از تمرین قضاوت کنید. اگر می توانید، تمریناتی که تا به حال انجام می دادید را نیز پیش بگیرید.

وقتی به نقطه ای می رسید که دیگر نمی توانید وزنی به هیچ کدام از تمرین ها اضافه کنید، قدم بعدی این است که همان کار را با همان میزان وزنه ۳ بار در هفته انجام دهید تا زمانی که بین تمرینات دیگر احساس خستگی شدید نداشته باشید. در حقیقت این نکته بسیار کلیدی است که باید بخاطر بسپارید. اینجا یک مثال آورده ام: شما دوشنبه تمرین کرده اید و اگر از آن در سه شنبه خسته هستید، در چهارشنبه هیچ چیزی را افزایش ندهید. اگر سه شنبه خسته نبودید یعنی می توانید در چهارشنبه وزن اضافه کنید.

بنابراین حالا کمی پیشرفت کرده اید و می توانید وزنه های سنگین تری بلند کنید، حالا به روتین چند ست دیگر اضافه می کنیم:

۴۰ ک گ	۱x۱۵	بالا بردن ساق پا
۴۰ ک گ	۱ x ۸	کشش پا-باسن (یا دستگاه لو بک)
۶۰ ک گ	۱ x ۸	ددلیفت
۴۰ ک گ	۱x۱۵	بالا بردن ساق پا
۴۰ ک گ	۱ x ۸	کشش پا
۶۰ ک گ	۱ x ۸	ددلیفت
۴۰ ک گ	۱x۱۵	بالا بردن ساق پا
۳۰ ک گ	۱ x ۸	کشش پا
۶۰ ک گ	۱ x ۸	اسکوات
۳۰ ک گ	۱ x ۸	ران
۳۰ ک گ	۱ x ۸	کشش پا

اسکوات	۱ X ۸	۶۰ ک گ
ران	۱ X ۸	۳۰ ک گ
چست فلای (پروانه)	۱ X ۸	۳۰ ک گ
پرس سینه	۱ X ۸	۱۰۰ ک گ
ناتیلوس پول آور	۱ X ۸	۶۰ ک گ
کشش پشت	۱ X ۸	۱۰۰ ک گ
سرشانه	۱ X ۸	۱۰ ک گ
پرس سر	۱ X ۸	۳۵ ک گ
کشش پشت بازو	۱ X ۸	۳۰ ک گ
دیپ یا پرس سینه	۱ X ۸	۵۰ ک گ
بازو	۱ X ۸	۲۰ ک گ
کشش پشت	۱ X ۸	۷۵ ک گ
کشش پشت بازو	۱ X ۸	۳۰ ک گ
دیپ یا پرس سینه	۱ X ۸	۱۰۰ ک گ

باز هم، مثل آخرین باری که تمرینات جدید اضافه کردیم، ست های بسیاری اضافه کردیم، به طوری که مانند نصیحتی که قبلا کردم، به تدریج یک ست اضافه کنید نه همه را باهم. دستورالعمل برای اضافه کردن ست احساس شما یک روز پس از تمرین است.

اگر شما این روال را دنبال کنید و به نقطه نهایی برسید حدود ۳۳ ست انجام می دهید، که باید قادر به تکمیل آن در حدود ۳۰ تا کمتر از ۴۵ باشید.

فصل ۲۳ - اجتناب از تمرین بیش از حد - کلید موفقیت

رایج ترین خطا و مانع برای پیشرفت در برنامه آموزشی چیست؟ بدون شک، بیش از اندازه تمرین کردن. بیشتر مردم متوجه نمی شوند دارند بیش از حد تمرین می کنند.

من ابتدا در گاراژ پدرم در ۱۹۷۴ شروع به تمرین کردم. تمام مجله های عضلانی را می خواندم و هر ماه روتینی که بر اساس دانشم از این مجله ها بود برای خودم طراحی می کردم. بیاد دارم ۷۵ ک گ اسکوات می زدم. ۲ کیلو و نیم هم به آن اضافه کردم. در ماه اول ۵ کیلوگرم وزن اضافه کردم.

همچنین احساس فوق العاده ای بعد از تمرین داشتم و برای اضافه کردن وزنه ها آماده بودم. اما بعد، وقتی اسکوات هایم به ۷۵ کیلوگرم رسید یک اتفاق افتاد. گیر کردم. دیگر نمی توانستم وزنه اضافه کنم بیش از حد سنگین بود و فرآیند من متوقف شد. اگرچه نمی دانستم در حقیقت چقدر قدرت دارم، حالا می دانم. بالاخره به ۱۷۵ ک گ اسکوات برای ۸ ست رسیدم که این چند سال بعد اتفاق افتاد. اما در آن واحد گیر کرده بودم برای همین روتین خود را عوض کرده و از اول شروع کردم.

سپس به یک باشگاه تجاری معروف رفتم. با صاحب آنجا تمرین کردم، که به سرعت چند ست دیگر به روتین من اضافه کرد. آنگاه ۱۰ ست برای هر قسمت از بدن برای ۵ روز در هفته تمرین می کردم. بیاد دارم که تمام مدت خسته بودم اما تا جایی که می توانستم با تمرینات او راه میامدم. حتی وارد چند مسابقه هم شدم اما نبردم.

بعد یک روز یکی از دوستان خوبم دو جلد کتاب بولتن آموزش ناتیلوس نوشته آرتور جونز به من هدیه داد. به من گفت مشکل این است که بیش از حد تمرین می کنی. از میزان کار کم کن و به شدتش اضافه کن و دوباره پیشرفت خواهی کرد.

نصیحت خوبی بود و برای من جالب بود اما در طول سال ها به نظر می رسید که نتیجه چندان خوبی نمی داد.

می پرسید چرا؟ به این خاطر که به نظر کاملا با عقل جور در می آمد. منطقی است که اگر بدن فرصتی برای استراحت و در کردن خستگی ناشی از تمرین ها نداشت باشد پیشرفتی نمی کند. اما در عمل این اتفاق نمی افتاد و علتش این بود که دیگران متوجه فرآیند صحیح نبودند.

متوجه هستید، به نظر می رسد کاهش میزان تمرین به شما امکان استراحت و رشد بیشتر می دهد و اگر وزنه ها را زیاد نکنید این حقیقت دارد. اما آنچه که اتفاق می افتد این است که شما کمتر کار می کنید، همچنین وزنه های سنگین تری بلند می کنید- و این آن چیزی است که به شما نمی گویند: بله، انجام ست های بیش از اندازه بیش از حد تمرین کردن است، اما زدن وزنه هایی که بیش از حد سنگین هستند هم همینطور.

اگر با برنامه فشرده ای شروع کنید این آن چیزی است که اتفاق خواهد افتاد: اول پیشرفت می کنید، بعد به نقطه ای می رسید که بدن دیگر نمی تواند استراحت کند. نتیجه این که قوی تر می شوید اما بعد ثابت می مانید. و با خود فکر می کنید که چه اتفاقی افتاد. چطور ممکن بود بیش از اندازه تمرین کرده باشم، من تعداد ست ها را کاهش داده بودم!

خوب این به این خاطر است که شما متوجه فشاری که به بدن می آوردید نبودید. شدت تمرین ها میزان سنگینی وزنه های یک ست است. حجم تعداد ست هایی است که می زنید. من به شدت تمرین احترام می گذارم. دریافته ام که همانطور که قوی تر می شوم می توانم در ۳۰ ثانیه نیز بیش از حد تمرین کنم، برای مثال: همانطور که قوی تر می شوید، در عوض تمرینات معمولی تان، بسادگی یک ست ددلیفت با وزنی که می توانید بزنید. من یک بار این کار را با ۱۵۰ ک گ انجام دادم. آن روز ۲۰۰ ک گ بار داشتم و تنها ۴ ست زدم- کمتر از ۳۰ ثانیه. نتیجه این که برای ۳ یا ۴ روز از بیش از اندازه تمرین کردن خسته بودم.

بتازگی باز هم بخاطر ددلیفت بیش از حد تمرین کردم. این بار به علت اضافه کردن میزان زیادی وزنه به بار بود. به این شکل که دوشنبه ۹۰ ک گ برای ۸ بار، چهارشنبه ۹۵ ک گ برای ۸ بار، جمعه ۱۰۰ ک گ برای ۶ بار، دوشنبه ۱۱۰ ک گ برای ۶ بار، چهارشنبه ۱۱۰ ک گ برای ۴ بار، پنج شنبه و جمعه آنقدر خسته بودم که فقط خوابیدم.

این نشان می دهد مربیان امروزی کجا اشتباه می کنند. بعضی حتی به آن افتخار هم می کنند. یا آن را توجیه می کنند.

حالا از شما می‌پرسم، برای تمام منافعی که وزنه زدن و تمرین کردن دارد، آیا ارزشش را دارد تمام زندگی را متوقف کنید که بتوانید چند کیلو بیشتر وزنه بزنید؟ من به این نتیجه رسیده‌ام که اینطور نیست و بعد از آن تجربه که بارها آن را در بدنسازی تکرار کردم و به من می‌گفتند نامش پیشرفت کردن است، تصمیم گرفتم هیچ وقت دیگر آنقدر تمرین نکنم که حتی نتوانم روز بعد از تخت بیرون بیایم.

در حقیقت حتی از این هم فراتر رفته‌ام. این پیشنهادم به خودم و شما است. من روند اضافه کردن ست‌ها را تغییر داده‌ام. اجازه دهید توضیح دهم. معمولاً، در طول تمرین احساس می‌کنیم قوی هستیم و تصمیم می‌گیریم چند ست اضافه کنیم. اینجا مشکل این است که شما فقط حدس می‌زنید چقدر باید اضافه کنید و این خطرناک است.

این راه حل من است: بجای این کار، ابتدا ببینید روز بعد چه احساسی دارید. این مفهوم بسیار بسیار مهمی است که آن را دوباره توضیح خواهم داد.

در یک دوشنبه، برای مثال، تمرین می‌کنید. اگر سه شنبه احساس می‌کنید پر انرژی هستید و اینکه تمرین دوشنبه عالی بوده باید چهارشنبه ست، تکرار یا وزن را افزایش دهید. و بالعکس.

بنابراین نتیجه این است که مطلقاً از بیش از حد تمرین کردن اجتناب کنید. به نظر من باید انرژی خود را تا حد ممکن بالا نگاه دارید و همچنین احساس کنید به میزان کافی تمرین کرده‌اید. همانطور که در کتاب آرتور جونز اشاره شده است، بدن اگر بتواند همواره به تمرینات جدید، با قوی‌تر شدن و بزرگ‌تر شدن سازگار می‌شود. با اجتناب از بیش از اندازه تمرین کردن مطمئن می‌شوید بدن برای سازگار شدن با تمرینات جدید فرصت دارد.

فصل ۲۳ - سوالاتی بر آموزش بدنسازی

س: در فصل قبلی در مبحث آموزش پیشرفته، آیا امکان این وجود دارد که به من یک برنامه رایج ساده بدهید که من بتوانم آن را با یک نیمکت و شاید یک هالتر و تعدادی دمبل در خانه انجام دهم؟

البته. دوست دارم اشاره کنم شما می توانید با کار کردن با چنین تجهیزاتی در خانه، منفعت زیادی را کسب کنید. دلیل اصلی مفید بودن کار در خانه، صرفه جویی در هزینه عضویت باشگاه است، همچنین عامل زمان هم وجود دارد. وقتی من عضو یک باشگاه تجاری بودم، زمان زیادی برای رفت و برگشت، تعویض لباس، دوش گرفتن و صبر کردن برای افراد دیگر که در حال کار هستند صرف می شد. من در حدود دو ساعت یا بیشتر برای کاری که در خانه ۳۰ دقیقه از من زمان می برد صرف می کردم.

به هر روی:

بالا بردن ساق پا با دمبل

ددلیفت با دمبل یا هارتل

اسکوات با دمبل

بالا بردن ساق پا با دمبل

ددلیفت با دمبل یا هارتل

اسکوات با دمبل

پرس سینه با دمبل

دمبل خم موازی

پرس سینه با دمبل

دمبل خم موازی

بالا بردن جانبی دمبل

پرس بالای سر با دمبل

جلو بازو

بالا بردن جانبی دمبل

پرس بالای سر با دمبل

جلو بازو

پشت بازو بالای سر با دمبل

، پرس سینه ، پرس بالای سر dips

بالا بردن جانبی دمبل

پرس بالای سر با دمبل

جلو بازو

پشت بازو بالای سر با دمبل

، پرس سینه ، پرس بالای سر dips

من می خواهم که وقتی یک برنامه رایج را به طور کلی در اختیار شما قرار می دهم ، تمرین های کششی و فشاری را یک در میان انجام دهید . این کار به یک گروه از عضلات هنگامی که عضلات مخالف آنها به کار گرفته می شوند استراحت می دهد و به شما اجازه می دهد به جای آنکه بین ست های پیوسته بایستید و استراحت کنید ، به تمرین ادامه دهید .

در اینجا چگونگی عملکرد این دستور آورده شده : برای تمرینات سینه و پشت ، من پرس سینه که عضله پشت بازو را درگیر می کند با خم موازی که جلو بازو را درگیر می کند جا به جا می کنم. پرس بالای سر که پشت بازو را درگیر می کند با جلو بازو دمبل جا به جا می شود . برای پاها حرکتی مثل جلو بازو دمبل نداریم که با

اسکوات یا ددلیفت جایگزین شود ، پس ما به راحتی بالا بردن ساق پا را انجام می دهیم تا ران ها استراحت کنند .

س : شما فکر می کنید استراحت بین ست ها تا چه میزان روی نتیجه (سائز ، ترشح هورمونی و یا برش عضلات) تاثیر دارد ؟ من می بینم شما عضلات شکمی خوبی دارید با اینکه ورزش قلبی و عروقی انجام نمی دهید . من عضلات شکمی خوبی ندارم و زانوهای من تحمل ورزش قلبی و عروقی ندارد . من حرکت شبه ضربه را با استراحت های طولانی بین ست ها انجام می داده ام اما بعد از خواندن تجربه کلرادو و از این قبیل تجربیات، من در نظر دارم استراحت بین ست ها را تا یک دقیقه کاهش دهم ، آیا شما فکری یا پیشنهادی در مورد این ندارید ؟

در ابتدا من می خواهم فوراً به یک باور غلط در بدنسازی که اشاره کردید پاسخ دهم و آن این است که داشتن عضله های خوب شکمی هیچ ربطی به انجام حرکات قلبی و عروقی ندارد . مردم با یک باور غلط فکر می کنند که با انجام زیاد تمرین های با شدت کم ، کالری خواهند سوزاند و مجموعه عضلات قسمت میانی و شکمی آنها نمایان خواهد شد . این کاملاً غلط است . واقعیت این است که شما وقتی آن تمرینات را انجام می دهید مثل این است که خودتان را روی یک تردمیل افزایش اشتها قرار می دهید که باعث می شود شما بخواهید بیشتر بخورید و شما را گرسنه تر می کند برای اینکه شما دارید تلاش می کنید که کمتر بخورید تا وزن کم کنید و نهایتاً شکست خواهید خورد به خاطر اینکه هیچکس نمیتواند بقیه عمرش را گرسنه سپری کند . در همه ی نمونه ها اشتهای فرد پیروز خواهد شد . پس پاسخ سوال داشتن عضله های شکمی خوب چیست ؟ از تردمیل پیاده شوید و وارد اتاق وزن شوید ، مقداری عضله سازی کنید (کاری که ورزش قلب و عروقی انجام نمیدهد) و غذاهای نامناسب را با یک رژیم خام گیاه خواری مناسب دور بیندازید

بله، استراحت کوتاه بین ست ها. یعنی شدت بیشتر تمرینات. به یاد داشته باشید تعریف من از شدت میزان سختی کار عضله در هر واحد زمان است. این به این معنی است سرعت هر ست تنها چیز مهم نیست، برای مثال بلند کردن وزنه ی ۲۵۰ ک گ، ده بار در بیست ثانیه شدت بیشتری نسبت به بلند کردن همان وزنه، ده بار در چهل ثانیه دارد. اما یک تمرین از شدت بیشتری برخوردار است وقتی ده ست در مدت ده دقیقه انجام شود به جای سی دقیقه. شدت یک تمرین کوتاه تر یک تاثیر سرتاسری روی کل بدن دارد. نه فقط روی گروه های عضله منحصر به فرد. چنین چیزی به عنوان اثر کلی یا غیرمستقیم وجود دارد. این به این معنی است که زمانی

که عضله های بزرگ بدن تا حدی به سختی به کار گرفته می شوند تا رشد را شبیه سازی کنند، کل بدن رشد می کنند، حتی گروه های کوچک عضله که بطور مستقیم تمرین داده نمی شوند.

از خواندن کتاب های بدنسازی، به یاد می آورم که مطالعه کردم که آرنولد، در تمرین پیش از مسابقه به استراحت سی ثانیه یا کمتر بین ست ها دست یافته بود. او مجموعه ای فوق العاده از ست ها را با جابجا کردن ست های بین عضله های مخالف مانند جلو بازو و ماهیچه سه سر به نمایش گذاشت.

او ست های بسیار غول آسا را با انجام دادن چهار تمرین پشت سرهم قبل از استراحت انجام داد. همه ی آنها به خاطر صرفه جویی در زمان انجام شد. (به معنی اینکه این کار شدت تمرینات او را افزایش داد) نتیجه این بود که (او چربی های بدن خود را با کم کردن غذای خود کاهش داد. در همان زمان عضلات او برای شدت زیاد تمرینات رشد کرد.)

برنامه منتشر شده در کتاب فرناندو کلمبو با سرعتی حدود شصت تا نود ست در ساعت بود. البته آنطور که من به خاطر دارم.

همچنین تعدادی از برنامه های رایج آرتور جونز (مخترع ماشین معروف تمرین ناتیلوس که با ترویج تمرینات کوتاه و پر شدت دنیای ورزش را منقلب کرد) را برای بدنسازان سال ۱۹۷۰ وقتی آنها را آموزش می داد در نظر بگیرید.

در اینجا یک برنامه ی رایج از یک تبلیغ ماشین ناتیلوس آورده شده است که سر جیو اولیوا برای یک مسابقه پیش رو در سال ۱۹۷۰ از آن استفاده می کرده:

۱- یک ست با پانزده تکرار ناتیلوس کنارزدنی

۲- یک ست با دوازده تکرار ناتیلوس تا پشت گردن

۳- یک ست با دوازده تکرار کشش تا پشت گردن

۴- یک ست با ده تکرار کشش تا پشت سینه

و این چیزی است که آرتور جونز درباره برنامه بالا می گوید: برنامه بالا - که در یک چرخه انجام می شود، به کمتر از چهار دقیقه برای انجام شدن احتیاج دارد. (شبیه سرعت تمرینی که شرح دادم، یک ست در یک دقیقه)

سرجیو درهر یک از سه تمرین هفتگی دو چرخه این چینی انجام می دهد- بدون هیچ استراحتی بین تمرینات یک چرخه، فقط یک دقیقه استراحت بین چرخه ها. زمان کلی او برای تمرینات پشت هشت دقیقه برای تمرینات. یا بیست و چهار دقیقه در هفته است.

در اینجا یک برنامه ی رایج بازو از یک ناتیلوس دیگر و مربوط به سال ۱۹۷۰ است. من این را اینجا می نویسم تا در صورت علاقه انجامش دهید.

۱ X ۱۰ هالتر خمیده

۱۲ X ۱ ماشین ماهیچه سه سر

۱۲ X ۱ ماشین ماهیچه سه سر

۱ X ۱۰ ماشین جلو بازو

۱ X ۱۲ ماشین جلو بازو

۱ X ۱۰ کف دست رو به بالا، کشش تا سینه

۱ X ۱۵ کف دست رو به بالا، ساعد

۱ X ۱۵ کف دست بالا، ساعد

۱ X ۱۵ کف دست رو به پایین، ساعد

۱ X ۱۵ کف دست پایین ساعد

در اینجا دستور العمل آرتور جونز آورده شده است: "در صورت انجام صحیح ، تمرینات بازوی فوق تقریبا به ۷ دقیقه و ۲۰ ثانیه از زمان کل تمرین احتیاج دارد و بهترین نتیجه زمانی حاصل می شود که در کمتر از ۸ دقیقه تمام شود . تمرین با سرعت کمتر ، از نتیجه می کاهد . - همچنین انجام دادن ست های بیشتر در اکثر نمونه ها باعث افت نتیجه شده است- بسیاری از ورزشکاران ما در نصف طول مدت برنامه بالا نتایج بسیار خوبی از برنامه بازو کسب می کنند .

توجه داشته باشید که جونز چون در آن روزها در حال کار کردن با رقبای بدنسازی اصلی بود و بدست آوردن بافت عضلانی یک ضرورت بود از ست های بیشتری استفاده می کرد .

آموزش شخصی من تاکید بر این دارد که بهترین نتیجه در افزایش حجم ، زمانی که تمرینات را با همان سرعت سریع انجام دهید خواهید یافت. من به شما هشدار می دهم ، استراحت های بین تمرینات خود را در تمرینات مسابقه و کاهش وزن تدریجا کاهش دهید به خاطر اینکه وقتی شما نفس ندارید ، نتیجه کاهش سایز خواهد بود . شما ممکن است از وزنه های سنگین استفاده کنید و احتیاج به کاهش آن تا یک حد منطقی داشته باشید اما کاهش بیش از حد آن غیر منطقی خواهد بود .

س : آیا شما تا کنون در تمرینات خود از انقباض ایستایی یا تمرینات منفی استفاده کرده اید یا خیر و آیا نتیجه ای از استفاده از آنها مشاهده کرده اید ؟

من در چند مورد آنها را آزمایش کرده ام که هیچ نتیجه ای نداشته . من یک کتاب در مورد آن خواندم و چیزی که گفته بود را به کار بردم . جالب بود ، کتاب نتایج مطالعاتی را که آنها انجام داده بودند در بر داشت ، یک نمونه در زمانی حدود ۸ هفته ۱۵ ک گ عضله به دست آورده بود . برای من آن یک موفقیت شگفت انگیز است . اگر من مطالعاتم را منتشر می کردم ، بدون شک برای نداشتن عکس های استاندارد از قبل و بعد نمونه مورد مطالعه مورد اهانت قرار می گرفتم ، مخصوصا نمونه ای که ۱۵ ک گ عضله به دست آورده . اما در آن کتاب هیچ عکسی نبود و همچنین با تجربه شخصی خودم ، من به آن کتاب و نتایج مطالعات آن اعتقادی ندارم .

تمرینات منفی را من فقط با این روش استفاده کرده ام : حدود ۵۰ ک گ به دور کمر خود بستم و فقط قسمت پایین آمدن بارفیکس را انجام دادم ، سپس از پله ها (پله های یک ناتیلوس چند کاره) بالا رفتم و خودم را پایین آوردم . من این عمل را تا وقتی که نتوانستم سرعت مطمئن پایین آمدن را کنترل کنم تکرار کردم . ۸ تا ۱۲ بار . من آنها را تا جایی تکرار کرده ام که بفهمم نتیجه ای روی ماهیچه ها ندارند و نهایتا باز به تکرار تمرینات برگشته ام .

من به این نتیجه رسیده ام که تمرینات منفی افزایشی در سایز عضلات من ایجاد نمی کند زیرا آنها عضلات را کاملا خسته می کند و باعث می شود بدن به زمان بازیابی بیشتر احتیاج داشته باشد . شما نمی توانید سه بار در هفته به صورت متوالی با تمرینات منفی حرکات تکرار شونده انجام دهید ، این میزان بسیار زیاد خواهد بود . تمرینات استاندارد مانند بالا بردن و پایین بردن وزنه بسار نتیجه بخش تر هستند و به همین دلیل من روی آنها تاکید دارم .

س: چرا تعدادی از برنامه های شما ، اسکوات که بهترین تمرین در کل دنیاست را ندارد ؟

به چند دلیل : اول ، اسکوات ها به نظر من تمرینات بسار خوبی هستند ولی آنها ضروری نیستند به دلیل ضررهایی که دارند.

مضرات آنها این است که بسیاری از مردم از حالت مناسب استفاده نمیکنند به خاطر اینکه زیاده از حد به جلو خم میشوند که باعث آسیب دیدگی کمر می شود . بار می تواند موجب تحت فشار قرار دادن مهره بالای قفسه سینه شود و افراد ممکن است موقع بیرون آمدن از اسکوات بیفتند. در بعضی مواقع هم باشگاه های خانگی لوازم اسکوات ندارند .

با توجه به این مضرات من متوجه شدم اگر شما واقعا می خواهید اسکوات انجام دهید ، بهترین راه انجام اسکوات با دمبل است . دمبل ها را جلوی شانه های خود مانند وقتی که اسکوات می زنید نگه دارید ، این کار مرکز جرم شما را از پشت به جلو منتقل می کند و باعث می شود به جای اینکه از پشت خود استفاده کنید ، نیم تنه خود را مستقیم نگه دارید و قدرت بیشتری به ران خود وارد کنید . اگر شما یک هالتر را جلوی خود بگیرید ، این تبدیل به یک اسکوات جلو می شود . اگر شما به دلیل قدرت بالای خود به دمبل های خیلی سنگین احتیاج دارید که برای نگه داشتن مشکل است ، قبل از اسکوات یک ست از تمرینی دیگر برای ران انجام دهید مانند پرس پا ، کشش پا یا ددلیفت . شما حتی می توانید یک چرخه کامل از ددلیفت ، کشش پا و سپس اسکوات را انجام دهید ، این باعث می شود وزن دمبل های مورد نیاز شما کاهش یابد .

س: شما گفتید اسکوات ضروری نیست ؟

بله درست است ، ضروری نیست ، شما می توانید آن را با ترکیبی از کشش پا و ددلیفت یا هر کدام از آنها به تنهایی جایگزین کنید .

من می خواهم به یک تمرین مهم و نسبتا نادیده گرفته شده اشاره کنم ، و آن ددلیفت معمولی است . احتمالا این ارزشمندترین تمرینی است که وجود دارد و اگر من مجبور بودم یک تمرین برای کل بدن انتخاب کنم ، آن ددلیفت معمولی بود . این تمرین به عنوان یک تمرین پشت کمر شناخته می شود اما این تمرین برای عضلات تراپزیوس (کول) و لاتیسیموس (فیله کمر) و جلوی ران و باسن مناسب است . همچنین برای همسترینگ هم مناسب است برای همین یک ماشین پا ضروری نیست ، مخصوصا اگر شما در یک باشگاه خانگی هستید با تجهیزات محدود. برای خود من به شخصه ، از آنجایی که جلوی ران های من همیشه نقطه قوت من بوده اند و

به سرعت رشد کرده اند ، من فهمیدم برای کار با ران ها فقط ددلیفت کافی است . برای کسانی که رانهای قوی ای ندارند من اسکوات هایی مبتنی بر ددلیفت پیشنهاد می کنم یا کشش پا ، اسکوات و سپس ددلیفت .

س : شما فرم خوب را چه چیزی معنی می کنید ؟ کسانی هستند که از تمرینات آهسته پشتیبانی می کنند و کسانی هستند که باورشان بر تمرین با سرعت طبیعی یا بیشتر هست ، به نظر شما کدامیک از این نظرات بهتر از دیگری است ؟

من در تمام طول عمر کاری خودم ، مانند دیگران تمرین می کردم ولی در سال ۱۹۹۹ مدرک مربی گری را از موسسه ای گرفتم که از تمرین کردن با سرعت آهسته پشتیبانی می کرد .

من هنگامی وارد مسابقات بدنسازی می شدم که با یک حرکت طبیعی تمرین می کردم و نه خیلی خیلی آهسته مثل صرف ۵ یا ۱۰ ثانیه برای بالا آوردن و پایین آوردن وزنه . از آن موقع متوجه شدم که یک سرعت طبیعی یا سریعتر برای تولید بافت ماهیچه ای بهتر است ، خواهش می کنم اینجا به دقت به نکته ای که می خواهم متذکر شوم توجه کنید ، من وزنه برداری شلخته و نا منظم را توصیه نمی کنم و حتما این عمل باید کنترل شده باشد که اگر آن را درست انجام دهید ، هرست ۸ تایی از تمرینتان باید بین ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول بکشد تا کامل شود . در مقالاتی که از تمرین کردن با سرعت کند پشتیبانی می کنند متوجه خواهید شد که تماماً افزایش قدرت با افزایش اندازه ماهیچه ارتباط مستقیم دارد ، من متوجه شدم که هرچقدر کند تر تمرین کنم قوی تر خواهم بود و تعداد دفعات تمرین را به یکبار در هفته رساندم. حتی با تمرینات طولانی تر از فواصل یک هفته ای آزمایش کردم اما متوجه شدم که در اینصورت سبب ماهیچه هایم رو به کاهش گذارد. بعد از آن به سرعت طبیعی برگشتم و متوجه نتایج بهتری شدم بدون اینکه آسیب ببینم . یکی از بهترین منافع که حرکات آهسته در تمرین به همراه دارد این است که از هرگونه حرکت و جنبش اضافی جلوگیری می کند و همینطور متعاقبا از هرگونه آسیب جدی هم جلوگیری می کند . می گویند که اگر بیش از اندازه سریع ورزش بکنید امکان دارد که به خود آسیب بزنید و نمی توانید از حرکات اضافی جلوگیری کنید و به جای وزنه برداری سبک مانند این است که وزنه را پرتاب می کنید و ماهیچه به اندازه زمانی که کند تر ورزش می کنید کار نمیکنند . در حال حاضر باور دارم که یک تمرین سریع تر ترجیح داده می شود چرا که نتیجه بهتری می دهد و الان توضیح میدهم که چرا .

یک روز داشتم از یک سطح شیبدار از یک قایق به سمت پارکینگ می رفتم ناگهان به ذهن من خطور کرد که تفاوتی در آهسته بالا رفتن از این سطح و دویدن روی آن وجود دارد اگر به آهستگی از این سطح بالا بروم می

توانم تمام مسیر را بدون اینکه مجبور باشم متوقف شوم یا استراحت کنم یا حتی نبضم را بالا ببرم ادامه بدهم و آن مسیر را تمام کنم اما اگر سعی کنم روی آن بدوم در طول حدوداً ۲۰ ثانیه مجبور به ایستادن و استراحت کردن می شوم (به خاطر اینکه به شدت نفس می کشم قبل از اینکه به بالای سطح برسم)

بنا بر این چه تفاوتی بین بالا رفتن از آن به آهستگی و دویدن روی آن وجود دارد؟ مگر این نیست که من دارم همان مقدار کار را انجام می دهم؟ من دارم ۷۵ ک گ وزن بدنم را در حدود ۱/۸ مایل بالای سطح شیبدار می برم، در واقع تفاوت در سرعت انجام این کار هست. با راه رفتن این کار حدود ۵ دقیقه طول می کشد اما در دویدن اگر من می توانستم این کار را بدون متوقف شدن انجام دهم، همان میزان کار را در زمان بسیار کمتری انجام می دادم مثلاً ۱ دقیقه. این تجربه زندگی واقعی به من کمک کرد که بتوانم تعریف خودم را از شدت تدوین کنم که شدت به معنی میزان کار انجام شده در واحد زمان است. به این معنی که کار بیشتر در زمان کوتاه تر یعنی شدت و فشردگی بیشتر. مانند خورشید و تیره شده پوست، شدت بیشتر نور و زمان کوتاه تر برای این کار لازم است.

بنابراین من این را از زندگی واقعی آموختم و آن را در تمریناتم اعمال کردم. متوجه شدم که با تمرین کند، وزنه بلند کردن در ۱۰ ثانیه و پایین آوردن آن در ۱۰ ثانیه، یک تمرین ۲۰ ثانیه به طول می انجامد. یک ست کامل حداقل ۱ دقیقه و ۲۰ ثانیه (۸۰ ثانیه) برای ۴ تکرار تا حداکثر ۲ دقیقه و ۴۰ ثانیه (۱۶۰ ثانیه) برای ۸ تکرار بود. در طول یک ست پرس ران، برای مثال، بیشتر مشتریان ۸ تکرار یا بیشتر انجام می دادند، چرا که تمرین ۴ تکرار را نمی توانند کنترل کنند زیرا بیش از حد برایشان سنگین بود پس فرم بدنشان هنگام تمرین تغییر کرده باعث ایجاد احتمالی جراحت در آنها میشد حتی با تمرینی چنین بی خطر. در انتهای آن تمرین به شدت نفس نفس میزدند تنها از یک ست پرس ران.

بر خلاف آن، استفاده از یک سرعت بیشتر حرکتی مرا متوجه ساخت که یک ست پرس ران تنها ۲۰ ثانیه است! چطور آن را تعیین کردم؟ زمان گرفتم. همچنین ویدئوهای Casey Viator را که تمرین می کرد نگاه کردم و تمام ست هایش را زمان گرفتم و به طور متوسط یک ست او ۲۰ ثانیه طول می کشد تا ۸ تکرار را کامل کند.

تفاوتی که میان دو پروتوکول متوجه شدم بسیار شبیه به راه رفتن در مقایسه با دویدن از یک سطح شیب دار بود. پس از تنها ۲۰ ثانیه پرس ران، ستم را با تنفس سختی به پایان رساندم. همچنین فهمیدم اگر می خواستم این ست را قطع کنم دیگر تنفسم به مشکل نمی افتاد. چرا؟

بله، چرا؟ روش آهسته برای کار کردن ماهیچه کارآمدتر و کامل تر است. در آزمایش دقیق تری که انجام دادم تعیین کردم که با سرعت بالاتر، اگرچه مقدار حرکت انجام می شود، ماهیچه ها هنوز سخت تر کار می کنند. چطور این را بفهمیم؟ فوراً می بینیم که تنفس و نبض مان در زمان کوتاه تری شدت بیشتری دارد.

همچنین باید توضیح دهم نقش قلب و رگ ها و مغالطه آموزش "کاردیو" چیست. وقتی مردم تمرین کاردیو (قلبی) انجام می دهند، هدفشان تمرین دادن به قلب و رگ ها است. عموماً فراموش می کنند که در حقیقت دارند ماهیچه ها را به حرکت می اندازند. اینکه قلب و رگ ها را بدون حرکت ماهیچه ها به کار بیاندازیم غیر ممکن است.

هرچه با ماهیچه ها سخت تر کار کنیم، ضربان قلب و تنفس شدید تر می شوند و خون و اکسیژن بیشتری می خواهند. این یک حقیقت است.

آموزش قدرتی می تواند آنقدر ماهیچه ها را بکار بگیرد که همانطور که آرتور جونز گفت بعد از کامل کردن یک ست از کشش پا پرس تنفس تان مانند کسی است که از یک ساختمان بلند بالا رفته است در حالی که ماشینی هم به پشتش بسته. (این همان چیزی است که من درباره نوشته هایش دوست دارم، تشبیه های رنگارنگ)

بنابراین من گواهی دارم که ثابت می کند یکی از ادعاهای تمرین کردن آهسته نادرست است. حقیقتی که دریافتم این است که سرعت بالاتر باعث تشدید کار کرد ماهیچه ها می شود.

پس از مدتی که به سرعت آهسته کار کردم، روش را تغییر داده و دوباره به سرعت بالا برگشتم. با سرعت بالا و استراحت های کوتاه تمرین کردم. در حالیکه مثال راه رفتن و دویدن از سربالایی را در خاطر داشتم. با تکرارهای سریع ادامه تمرین دادم. بازوانم ۷/۸ اینچ اضافه سایز پیدا کردند و در سن ۴۸ سالگی در مسابقه ی بدن سازی شرکت کردم. من همچنین مقاله هایی درباره کسانی که از روش آهسته تر پشتیبانی می کنند خوانده ام که ادعا می کردند اگر کسی به این روش نمی تواند ماهیچه بسازد مشکل ژنتیکی دارد. چیزی که باعث شد دنبال دلیلی برای رد این مدعا بگردم این بود که ماهیچه های من نسبت به سن جوانی بزرگ تر بودند.

می پرسید آسیب ها را چکار کنیم. این احتمال در سریع تمرین کردن وجود دارد. باید بگویم من هیچ مشکل یا آسیبی ندارم. البته می دانم خطرش برای همه وجود دارد. اما، اگرچه قبول می کنم که کمی حرکت تمرین سریع وجود دارد، باز هم ماهیچه ها زیر فشار شدیدی قرار می گیرند و با استفاده از فرم مناسب (تمرین سریع اما کنترل شده) هیچ آسیبی ندیده ام.

در مورد آسیب مفاصل فکر می‌کنم که امیدی در رژیم خام‌گیاه‌خواری وجود دارد. بیماری مفاصل فاسد کننده برای من نرمال نیست، نتیجه خوردن محصولات حیوانی است و سپس مفاصل دیگر نمی‌توانند خود را تعمیر کنند و نمی‌توانند کار کنند. اما من به خام‌گیاه‌خواری برای رفع این بیماری امیدوارم.

اگر از سرعت بالاتری استفاده کنم، آیا این شتاب تمرینی نیست که کار را به انجام میرساند؟ خیر، این اصلاً درست نیست، زیرا اگر این شتاب بود که کار را انجام میداد و ماهیچه‌ها کاری نمی‌کردند شما هرگز نمی‌بایست خسته شوید و ضربان قلب و تنفس‌تان نمی‌بایست بالا میرفت.

همچنین اگر تمرین سریع بی‌تاثیر بود، چرا روز بعد خسته می‌شدید؟ خستگی نشانه تمرین موثر است و اینکه ماهیچه‌ها در حال رشد هستند.

انتخاب تمرین درست می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند و من معتقدم که یک اشتباه رایج این است که وزنه‌ها بیش از اندازه سنگین هستند. پس حالا وقتی تمرینم را انتخاب می‌کنم به یک منحنی بل فکر می‌کنم. سمت چپ وزنه‌های بی‌اندازه سبک هستند، در مرکز، وزنه‌های قابل کنترل که می‌توان از آنها برای تکرارهای سریع استفاده کرد و در سمت راست وزنه‌های سنگین که تمرین را کند می‌کنند. در گذشته سنگین‌ترین‌ها را انتخاب می‌کردم. حالا وزنه‌های سبک‌تری را برمیگزینم چرا که می‌فهمم که می‌توانم وزنه بیشتری در زمان یکسان بزنم.

همچنین بیاد می‌سپارم که من برای نیرومند شدن در باشگاه هستم، نه برای نمایش دادن. بله یک رابطه میان اندازه ماهیچه‌ها و مقدار وزنه‌ای که می‌توانید بزنید وجود دارد اما من حالا می‌دانم که این تنها یعنی وزنه برداری بیشتر در زمان داده شده.

و بالاخره، در اینجا مثالی آورده‌ام که شما می‌توانید با سرعت‌های کم یا زیاد روی ساق پا امتحان کنید که شاید بهترین تمرینی باشد که می‌توانید انجام دهید. همانطور که یک ست از این تمرین را انجام می‌دهید شروع می‌کنید به خسته شدن و سرعتتان کاهش پیدا می‌کند. در این نقطه، بجای اینکه به خود اجازه دهید کند شوید، تا جایی که می‌توانید سعی کنید سرعت‌تان را زیاد کنید! متوجه می‌شوید که عضلات ساق پا شروع به سوختن می‌کنند، نشان دهنده این که تمرین جواب می‌دهد. سپس، همانطور که عضله را می‌سوزانید سرعت را کاهش دهید. دست‌نگه دارید و به بدن کششی بدهید و یک تمرین بسیار کند انجام دهید و سوزش از بین خواهد رفت. در اینجا پاشنه هاتان را بلند کنید و آنچه که به آن burn (سوختن) گفته می‌شود را اجرا

کنید. این ها حرکات کوتاه ۲ سانتی متری هستند، سپس به بالا برگردید. این کار را تا جایی که می توانید به سرعت تکرار کنید و متوجه می شوید چرا به آنها burn می گویند!

این مثال نشان می دهد تاثیر تمرین سریع هنگامی که به عضلات کار می دهید چقدر است زیرا وقتی باعث می شوید یک عضله بسوزد نشانه خوبی است که از آن به قدر کافی کار می کشید و باعث رشد آن می شوید، بعلاوه پیشرفت تمرین و وزنه هایی که استفاده کرده اید.

س: آیا سایز بزرگتر ماهیچه به معنای ماهیچه ی قویتر است؟

تجربه ی من نشان میدهد که شما میتوانید ماهیچه ای داشته باشید که به نظر قوی بیاید اما لزوما ماهیچه ی بزرگی نباشد.

وقتی تمرینات آهسته ای را که در بالا ذکر کردم انجام میدادم وزنه هایم بالاتر میرفتند در عین حال که برای پاسخ دادن بدنم به این وزنه های بالا از میزان و زمان تمریناتم کم کردم. با این وجود حتی باور داشتم که وزنه های سنگین تر باعث بزرگتر شدن سایز ماهیچه هایم میشوند. اما این اتفاق نیفتاد نه فقط در من بلکه در مراجعینم که با روش آهسته کار می کردند. بنابراین میتوانم بگویم که اگر میخواهید نیرویتان بیشتر شود ولی سایز ماهیچه هایتان بزرگتر نشود از روش آهسته برای تمرینات استفاده کنید یکبار در هفته و حتی کمتر.

س: چگونه می توانم عملکرد خود را بررسی کنم و بگویم بافت عضلانی از دست می دهم یا چربی؟

چند روش برای انجام این کار وجود دارد

شما می توانید در یک زمان به خصوص در روز اندازه گیری کنید و آنها را مقایسه کنید. بهترین شاخص برای به دست آوردن عضله این است که اندازه های دور کمر و ران کاهش یابد یا همان مقدار بماند و اندازه بازو افزایش یابد.

شما می توانید از یک کولیس چربی برای اندازه گیری اینکه چربی از دست می دهید یا به دست میاورید استفاده کنید. یک کولیس اندازه گیری چربی بدن از مقاومت الکتریکی استفاده میکند تا از درصد چربی بدن شما یک تخمین به شما بدهد و یک ترازوی ساده نیز وزن شما را نشان خواهد داد.

شما می توانید از عکس های استاندارد که تا حد امکان ویژگی های یکسان دارند مانند دوربین یکسان، ارتفاع، فاصله تا اشیا و نور یکسان استفاده کنید.

بهترین قضاوت برای عملکرد خود یکی از روش های بالاست سپس همه نتایج را مقایسه کنید تا یک تصویر کلی از اینکه در چه نقطه ای هستید دریافت کنید .

س : تنفس مناسب زمان بلند کردن وزنه به چه شکل است ؟

به راحتی ، زمان بالا بردن نفس را بیرون دهید و زمان پایین آوردن به درون بکشید ، از نگه داشتن نفس خود حتی خیلی کوتاه خودداری کنید.

س : من فکر می کنم شما احتیاج دارید بیشتر از ۸ تمرین را در ۱۰ دقیقه انجام دهید ، این برای من برای قوی تر شدن به اندازه کافی نیست .

خب ، بگذارید از شما یک سوال بپرسم ، چه اتفاقی می افتد اگر شما فقط یک تمرین انجام دهید ؟ آیا بدن شما آن را با قوی تر شدن پاسخ خواهد داد یا میگوید : " این کافی نیست ، باید بیشتر انجام دهی " ؟

پاسخ من این است که اگر شما فقط یک تمرین انجام دهید ، یک ست آن از شما حدود ۲۰ ثانیه زمان می برد و تلاش کنید که بر اساس منطق وزنه را بیشتر کنید ، و قطعاً شما قوی تر می شوید .

این یک اصل است که این به مقداری که شما انجام می دهید بستگی ندارد ، این درخواست از بدن برای سازگار شدن و قوی تر شدن با بلند کردن وزنه سنگین تر است. هنگامی که بدن سازگار می شود ، قوی تر شدن اتفاق می افتد .

معکوس سوال شما هم تقریباً درست است ، همانطوری که شما مقدار خیلی زیادی تمرین یا تحرک فیزیکی انجام می دهید ، بدن به راحتی نمی تواند خودش را بازیابی کند .

س : بهترین شرایط داخل باشگاه برای انجام تمرینات چیست ؟

باشگاه باید خنک باشد ، پایین تر از ۷۰ درجه فارنهایت و اگر ممکن است با رطوبت پایین . دمای بهینه حدود ۶۱ درجه است . شما باید یک شلوارک و تی شرت بپوشید تا از اینکه بیش از حد گرمتان شود پرهیز کنید . وقتی شما با شدت زیاد تمرین میکنید ، بدن شما حرارت بسیار زیاد تولید می کند و اگر اجازه دهید زیاد گرمتان شود ، میل خود را برای تمرین سخت تر بعدی نسبت به تمرین قبل را از دست می دهید پس سعی کنید خنک بمانید . یک پنکه که در هنگام تمرین مستقیماً به بدن شما بخورد میتواند کمک زیادی کند چرا که یک هوای سیال گرمای مازاد را از بدن شما بیشتر دور می کند تا یک هوای راکد .

س: پا و اساس تمرین با شدت زیاد، تمرین کردن تا رسیدن به واماندگی است ولی شما به من می گوئید این ضروری نیست؟ این چگونه ممکن است؟

در ابتدا واجب می شود تمرین کردن تا واماندگی را تعریف کنیم. اگر شما برای انجام یک تمرین فرضی در نظر گرفته شوید و تا آن تعداد که ممکن است آن را انجام دهید، مثلاً ۱۲ بار، این به معنی این است که شما نمیتوانستید آن را ۱۳ بار انجام دهید پس شما تا آنجا که ممکن بود سخت تمرین کردید. پس ما می گوئیم که شما با ۱۲ بار وامانده شدید. اما اگر شما مطمئن شوید که تا آن تعداد که ممکن بود انجام داده اید، این بیشتر از یک موفقیت است. به جدول تمرینات خود نگاه کنید: احتمالاً درباره همان تمرین فرضی بالا گفته شده که ۸ بار انجامش دهید و امروز شما پیشرفت داشته اید و ۱۲ بار انجامش داده اید.

دلیل اینکه من می گویم تمرین تا واماندگی لازم نیست به راحتی این است که این کار لازم نیست و من این را توضیح خواهم داد.

در فصل پویایی رشد عضلات، خلاصه آن فصل شرح می دهد که عضلات بدن وقتی که شما اموری فراتر از آنچه تاکنون انجام داده اند، با آنها انجام می دهید، در سبب و قدرت رشد می کنند. پس اگر ما فلسفه رشد عضلات را وقتی کاری فراتر از آنچه تا کنون انجام داده اند، انجام می دهند در مورد مثال پاراگراف قبل در نظر بگیریم، می بینیم که برای رشد عضلاتتان شما فقط باید بیشتر از آنچه در تمرین قبلی انجام داده اید انجام دهید. پس اگر در تمرین قبلی تان ۸ بار انجام داده اید، برای قوی تر شدن و بزرگ تر شدن بدن خود شما می توانید یا وزنه را سنگین تر کنید یا تعداد دفعات را بالا ببرید مثلاً ۹ بار یا بیشتر، ۱۰ بار یا بیشتر در تمرین بعدی و ۱۱ بار یا بیشتر در تمرین های بعد از آن و به همین شکل. مطمئناً تمرین تا واماندگی و ۱۲ بار انجام دادن نتیجه سریع تر به شما می دهد اما نتیجه نتیجه است و گاهی آهسته و پیوسته بودن بر سرعت غلبه میکند و تمرین کردن تا رسیدن به واماندگی شما را به سمت رکود سوق می دهد و باعث می شود شما تمرین را ترک کنید. این همان چیزی است که من می گویم "هدف شما تنها تمرین سخت نیست"، هوشمندانه تمرین کنید و با قدم های آهسته پیش بروید و پیشرفت پیوسته داشته باشید.

همچنین در نظر داشته باشید که پیشرفت رسیدن به واماندگی نیست. پیشرفت به معنی استفاده از وزنه سنگین تر در همان مدت زمان مشخص است. برای مثال، اگر تمرین شما شامل انجام ۸ تمرین در ۱۰ دقیقه است، همان گونه که من پیشنهاد می کنم، اگر شما بتوانید در بیشتر آن ۸ تمرین از ۱۰ درصد وزن بیشتر

استفاده کنید و هنوز بتوانید در زیر ۱۰ دقیقه آن را انجام دهید ، آن پیشرفت واقعی است و عضلات و بدن شما این را نشان می دهد .

بنابراین برای نگه داشتن تمرینات خود در مسیر پیشرفت ، یک برنامه تمرین ضروری است . توالی تمرینات ، وزن استفاده شده ، تعداد تکرار انجام شده و زمانی که کل تمرین به خود اختصاص داده را حفظ کنید .

اگر شما یک شریک تمرینی دارید بسار خوب است ، او برنامه شما را نگه می دارد و شما را تمرین می دهد و شما برنامه او را نگه می دارید و او را تمرین می دهید . و اگر شریک تمرینی ندارید ، بهترین گزینه بعدی ، برنامه تمرینی خودتان است ، با آن برنامه شما با خودتان رقابت می کنید و تلاش می کنید از چیزی که در تمرین قبل انجام داده اید پیش بیفتید و به همین خاطر است که برنامه ضروری است . اگر شما برنامه را حفظ نکنید و نگه ندارید ، گم و گیج میشوید ، نمی دانید کجا بوده اید و به کجا خواهید رفت.

این یک نمونه پیشرفت از تمرین شخصی من در آپریل ۲۰۰۸ است . من فقط ۵ هفته فعالیت سخت در منزل انجام دادم (پس قاعدتا احساس تمرین برای مدتی طولانی را ندارم)

هفته اول	۴/۸ سه شنبه	۴/۱۰ پنج شنبه	۴/۱۲ شنبه
ساق پا	BW x ۲۰	BW x ۲۰	BW x ۲۰
ددلیفت	۱۳۰ x ۸	۱۳۰ x ۸	۱۳۰ x ۸
اسکوات	۴۵ x ۱۲	۴۵ x ۱۲	۴۵ x ۱۲
دیپ	BW x ۸	BW x ۸	BW x ۸
پشت بازو	۳۰ x ۸	۳۰ x ۸	۳۰ x ۸
چین آپ	BW x ۸	BW x ۸	BW x ۸
بازو	۳۰ x ۸	۳۰ x ۸	۳۰ x ۸
پرس بالا سر	۲۰ x ۸	۲۰ x ۸	۲۰ x ۸
مدت	۶:۴۱ min	۶:۲۰ min	۵:۵۸ min

تفسیری بر هفته اول : این اولین باری بود که بعد از مدتی تمرین کردم . من وزنه ها را از آنجایی که ۵ هفته قبل رها کرده بودم کاهش دادم و در هیچ شرایطی وزنه ها را اضافه نکردم که از درد جلوگیری کنم و یک بار دیگر به شرایط برگردم . شما متوجه خواهید شد که من با کم کردن زمان تمام کردن کل تمرین پیشرفت حاصل کرده ام .

هفته دوم	۴/۸ سه شنبه	۴/۱۰ پنج شنبه	۴/۱۲ شنبه
ساق پا	BW x ۳۰	BW + ۲,۵ KG x ۳۰	BW + ۲,۵ KG x ۳۰
ددلیفت	۱۳۰ x ۱۲	۱۳۰ x ۱۵	۱۳۰ x ۱۵
اسکوات	۴۵ x ۱۲	۴۵ x ۱۲	۴۵ x ۱۲
دیپ	BW x ۱۵	BW + ۵ x ۱۵	BW + ۵ x ۱۵
پشت بازو	۳۰ x ۸	۳۰ x ۱۵	۳۰ x ۱۵
چین آپ	BW x ۸	BW + ۵ x ۱۲	BW + ۵ x ۱۲
بازو	۳۰ x ۸	۳۰ x ۱۰	۳۰ x ۱۰
پرس بالای سر	۲۵ x ۱۰	۲۰ x ۸	۲۵ x ۱۲
مدت	۶:۴۵ min	۸:۳۰ min	۷:۱۸ min

تفسیری بر هفته دوم : دوشنبه ، من تعداد تکرار ساق پا و شیب را افزایش دادم و به هر دمبل برای پرس بالای سر ۲,۵ ک گ اضافه کردم . توجه داشته باید این کار به دلیل نیاز به استراحت ، زمان تمرین را افزایش داد .

چهارشنبه من ساق پا را دوباره افزایش دادم ، به شیب ها و بارفیکس وزن اضافه کردم و تکرار تمرین پشت بازو ، جلو بازو و پرس بالای سر را زیاد کردم و دیدم که چقدر به وقت من اضافه می کند . در جمعه من تمرین چهارشنبه را انجام دادم اما با کمتر کردن زمان تمرین پیشرفت داشتم .

هفته سوم	
ساق پا	BW + ۱۰ x ۳۰
ددلیفت	۱۳۰ x ۱۵

اسکوات	۴۵ x ۱۲
دیپ	BW + ۱۰ x ۱۵
پشت بازو	۳۰ x ۱۵
چین آپ	BW + ۵ x ۱۲
بازو	۳۰ x ۱۲
پرس بالا سر	۳۰ x ۱۰
مدت	۸:۱۰ دقیقه

تفسیری بر هفته سوم : بعد از یک آخر هفته امروز احساس با انرژی بودن می کنم و به ساق پا و شیب و به هر دمبل برای پرس بالای سر ۲,۵ ک گ اضافه کردم . من پیشرفت در عضله پشت بازو را احساس میکنم و آن به خاطر افزایش شیب است که از پشت بازو بسیار استفاده می کند . همچنین من دو تکرار به جلو بازو اضافه کردم.

نتیجه این ۷ تمرین تا کنون به این صورت است که من بیشتر عضلانی شدم که این به معنی از دست دادن چربی بدن و بدست آوردن بافت عضلانی در همان زمان است . من ۱ ک گ وزن به دست آورده ام . من دارم اندازه گیری های خودم را کنترل می کنم که به همان صورت باقی مانده ، اما من $\frac{1}{4}$ اینچ در ران هایم به دست آورده ام که رشد عضله را در بزرگترین گروه عضلانی بدن (ران) نشان می دهد .

تفسیری برای بانوان :

اکنون من می توانم بشنوم که بانوان می گویند ران های بزرگتر نمی خواهند ، چیزی که من به بانوان پیشنهاد میکنم این است که عضلات خود را افزایش دهند همانگونه که من انجام می دهم ، و به اندازه کافی چربی از دست دهید تا اندازه ران خود را در برابر رشد ثابت نگه دارید . کاری که ظاهر شما را محکم جلوه می دهد نه شل و ول .

شما بدن خود را با این روش می سازید : اگر ران های شما یا هر عضله دیگر بزرگتر از چیزی است که شما می خواهید ، هیچ وزنی اضافه نکنید و از مقدار وزنه بکاهید . شما می توانید با همه ی گروه های عضلانی این کار را بکنید ، اضافه و کم کردن وزنه شما را به سایز نهایی مورد نظر خود می رساند .

س : پس شما چرا برای هر تمرین ، تمرین تا واماندگی را که جدید ترین تمرین رایج در حلقه تمرینات با شدت زیاد است و سریع ترین راه برای پیشرفت است انجام نمی دهید و اینگونه مدت زمان دوره تمرین خود را کم نمی کنید ؟

یک سوال عالی دیگر ! جواب این است که تمرین کردن تا واماندگی سریع ترین راه برای پیشرفت نیست . دلیل اینکه من با سه بار تمرین در هفته ادامه می دهم این است که این هنوز معیار زمانی من مانده است و بهترین نتیجه ها را می دهد . وقتی من دو بار تمرین کردن در هفته را تجربه کردم و سپس یک بار در هفته و سپس یک بار در ده یا چهارده روز ، در همه ی موارد ، بله، به قدرت دست یافتم اما سایز عضلاتم کاهش یافت . مشکل موجود در این روند بدنسازی با شدت بالا ، جایی که یک نفر یک بار در هفته یا کمتر اما تا رسیدن به واماندگی کامل تمرین میکند ، این است که گاهی اوقات تناوب تمرین برای حفظ جرم عضلات کافی نیست . این فریب دهنده است زیرا شما قوی تر می شوید ولی در همان زمان سایز عضلاتتان کم می شود .

این همان جایی است که من تناوب تمرین را با تناوب در معرض آفتاب قرار گرفتن برای برنزه شدن مقایسه می کنم . وقتی شما برنزه می شوید ، اگر بخواهید برنزه تیره تر شوید ، اگر شما تناوب آفتاب گیری خود را کم کنید و شدت آفتاب گیری خود را با رفتن به اتاق آفتاب بالا ببرید ، شما متوجه خواهید شد که با هر بار رفتن به اتاق آفتاب دچار آفتاب سوختگی می شوید و برنزیگی شما محو می شود ، همان طوری که شما تناوب را کم می کنید از شرایط خوب خارج می شوید .

این مسئله برای تمرین هم صدق می کند . اگر شما تناوب را به یک بار در هفته یا کمتر کاهش دهید، متوجه می شوید دوباره مجبور هستید با شرایط اولیه تمرین کنید و دوباره بدن درد میگیرید همان طور که زمانی که مبتدی بودید می گرفتید . همچنین متوجه خواهید شد که سایز عضلات شما کم خواهد شد .

همچنین یک دلیل دیگر برای آنکه تناوب تمرینات خود را کم نکنید وجود دارد که من آن را "پیشرفت منطقی" می نامم به طوری که در روند اخیر تمرین با شدت بالا ترویج داده شد . در اینجا روش اجرای آن آمده :

همینطور که شما پیشرفت می کنید و قوی تر می شوید ، شما در ابتدا (به عنوان مثال) یک بار در هفته تمرین می کنید ، سپس دلیل می آورید که برای قوی تر شدن احتیاج دارید کمتر تمرین کنید بنا بر این شما اکنون هر ده روز یک بار تمرین می کنید ، سپس هر ۱۴ روز تمرین می کنید ، سپس هر ۲۱ روز ، سپس یک بار در ماه . پیشرفت منطقی این روند این است که سرانجام شما پیشرفته خواهید شد و نیاز دارید یک بار در سال تمرین کنید سپس شما بسیار پیشرفته خواهید شد و به کلی نیاز به تمرین نخواهید داشت ، قطعاً این مضحک است و وقتی شما به این شکل فکر می کنید بنا بر این من به همان چیزی که هر زمان که به آن برگشته ام و آن را انجام داده ام بهترین دستاورد عضله ای را داشته ام تاکید می کنم و آن ۳ بار تمرین در هفته است ، دوشنبه ، چهارشنبه و جمعه .

س : می توانید به من بگویید چگونه یک باشگاه خانگی راه اندازی کنم؟

بله ، من فکر می کنم تمرین در خانه بعضی مواقع اثرگذار تر از تمرین در یک باشگاه تجاری است برای اینکه شما می توانید هر چیز را آماده کنید و نیازی نیست کنار مردم دیگر تمرین کنید و در مدت زیاد پول خود را ذخیره می کنید .

باشگاه خانگی من بسیار ساده است ، یک فضای ۸*۸ فوتی را اشغال کرده . من یک هالتر با بیش از ۱۰۰ ک گ وزنه برای ددلیفت ، کشش پشت بازو ، پرس بالای سر ، دو دمبل ۲۲ ک گ برای اسکوات با دمبل و همچنین پرس بالای سر ، یک نیمکت صاف برای کشش پشت بازو و برای نشستن روی آن برای پرس بالای سر ، یک بلوک ساق پا که از یک قطعه ۲*۴ درست شده و ۳ ۱/۲ اینچ از زمین فاصله دارد به طوری که زمان پایین آمدن ساق پا پاشنه پا با زمین برخورد نکند . و من از میله های پایه ی چادری که درون آن زندگی می کنم (من در هاوایی هستم با هوای ملایم و مطبوع) به عنوان بارفیکس استفاده می کنم . و در آخر من دو لوله به قطر ۱ اینچ دارم که انتهای یکی را روی نردبان و انتهای دیگری را روی یک قطعه چوب سر پا نگه داشته ام برای (دیپینگ بار). من یک وزنه درست کرده ام که به یک کمر بند پلی استر وصل است و یک قلاب دارد که دور کمر من بایستد و برای بارفیکس از آن استفاده می کنم .

اگر بارفیکس یا ماشین پایین کش ندارید، می توانید دمبل موازی را با یک دست یا هالتر خم انجام دهید.

و یا یک نیمکت دنداندار مخصوص ندارید، شما می توانید، پرس با دمبل روی نیمکت انجام دهید و یا شنا بروید به طوری که پاهایتان بالا و روی نیمکت باشد تا کارتان سخت تر شود.

س: من الان برنامه ی شما را سه هفته امتحان کرده ام و نتیجه ای مشاهده نمی کنم، من همچنین روزی سه تا پنج مایل برای سوزاندن چربی می دوم.

من آنگونه که مروجین تمرین با شدت بالا قول می دهند، به شما قول نتیجه بسیار سریع نمی دهم. اما من این را برای خودم می گویم که بعد از سه یا چهار هفته می توانم مقداری تغییر ببینم. سعی کنید هرماه یکبار عکس های استاندارد بگیرید. احتمالاً شگفت زده خواهید شد که دوربین چه چیزهایی را به شما نشان می دهد، در مقابل چیزی که فقط در آینه می بینید. اگر دوربین فقط به شما نشان می دهد که تغییر نکرده اید، این می تواند مقداری واقعی باشد. زمانی که شما فکر می کنید پیشرفت خوبی داشته اید و دوربین مقداری تفاوت نشان می دهد. شما در این کتاب خواهید دید که من هیچ کجا به دویدن اشاره نکرده ام. زیرا دویدن در یک برنامه بدنسازی هیچ نقشی ندارد. فعالیت های استقامتی که بسیار سخت هستند مانند دوندگی در مسافت زیاد، شنا، دوچرخه سواری با ساختن تعداد زیادی از عضلات سازگار نیستند. زیرا آنها توانایی بازیابی شما را که به آن برای ساخت عضله احتیاج دارید از شما می گیرند. پس یکی را انتخاب کنید. شما متوجه خواهید شد اگر هر دو ی آنها را به کار بگیرید، دستاورد شما در سائز و قدرت حداقل خواهد بود.

س: شما واقعا بر پرهیز از تمرین بیش از حد تاکید می کنید؟ آیا این واقعا مسئله مهمی است؟

قطعا این همان مسئله مهم است، بگذارید یکبار دیگر در اینجا تاکید بکنم. من حتی از حد عبور می کنم و خواهم گفت که تمرین برای شما بد است و حتی شما را خواهد کشت اگر به صورت افراطی باشد.

بنابراین به چه دلیل می توانم بگویم که تمرین برای شما بد است؟ خب بدین شکل نگاه کنید، اجازه دهید تا کمی آزمایش انجام دهیم تا نشان دهیم تمرین چه کاری انجام می دهد و بدن چگونه پاسخ می دهد. اجازه دهید این کار را با استفاده از پاسخ بدن برای شکل گیری پینه روی کف دستتان انجام دهید.

خب با یک سوهان یا کاغذ سمباده شروع می کنیم، و هرروز همان نقطه از کف دستمان را به آن می مالیم. ما می فهمیم روزی سه بار مالیدن کف دست کاری نمی کند اما اگر روزی پانزده بار این کار را انجام دهید، یک پینه شروع به شکل گیری می کند. کاغذ سمباده، نمادی از تمرین است و مالیدن هرروزه ی آن به کف دست نماد تناوب و اندازه تمرین است. بدن در پاسخ، احساس می کند که پوست به خاطر سوهان (تمرین) در حال نازک تر شدن است پس برای محافظت از خودش یک پینه تشکیل می دهد. شما همیشه پینه را روی دست کسی که کاردستی می کند می بینید و این یک اتفاق همیشگی است.

بنابراین من چگونه می توانم بگویم تمرین برای شما بد است؟ برای اینکه اگر مراقب نباشید، به راحتی ممکن است با آن سمباده یک سوراخ در دستتان ایجاد کنید و این همان چیزی است که وقتی شما به خاطر استفاده از بیل یا یک چیز دیگر تاول می زنید، اتفاق افتاده. ممکن است پوست با سرعتی بیشتر از اینکه خود را ترمیم کند، از بین ببریم.

زمانی که ما یک تمرین با شدت بسیار زیاد انجام می دهیم، جایی که آنقدر به سختی تمرین انجام می دهیم که به یک یا دو هفته برای بازیابی از آن تمرین احتیاج داریم، این مانند این است که سمباده را رها کنید و یک ماشین پرسرعت خردکننده برداریم و پوستمان را از بین ببریم. ما یک پینه به وجود نیاورده ایم، یک زخم ایجاد کرده ایم. در بسیاری از همین روش ها، من شنیده ام بسیاری از مردم به خاطر تمرینات بسیار زیاد برخی از مربیان می میرند.

به عنوان نتیجه گیری، من می گویم تمرین یک چیز بد است، فشار روی بدن. تنها فایده تمرین، اینجا را به دقت بخوانید، تنها نکته مثبت تمرین، حد و اندازه آن است که بدن بتواند با آن سازگار شود. این همان دلیلی است که نباید بیش از حد تمرین کنید.

س: وقتی مریض هستید یا بیماری مثل آنفولانزا یا سرماخوردگی دارید چه کاری برای تمرین انجام می دهید؟

وقتی سرما می خورید یا آنفولانزا می گیرید، احساس درد می کنید و دوست دارید به تخت بروید تا استراحت کنید. این بدن شماست که با شما حرف می زند. در این شرایط من به هیچ وجه تمرین نمی کنم و تا هنگامی که سطح انرژی و اشتیاق من برای تمرین برگردد (معمولا یک هفته یا کمی بیشتر)، به تمرین ادامه نمی دهم. سپس به خاطر اینکه مدتی تمرین نکرده ام و اصلا نمی خواهم یک بار دیگر احساس درد کنم، و در عین حال نمی خواهم مدت زیادی صبر کنم و آنچه را که به دست آورده ام از دست بدهم، من تمریناتم را به آرامی انجام می دهم، که به احساس من بستگی دارد، و به سرعت هر تمرینی را به آنجایی که در آن بودم افزایش می دهم. تقریبا در طول یک هفته. این دلیل دیگری برای داشتن یک برنامه است که من می توانم ببینم کجا بوده ام و می دانم چه وقت به سطح قبلی خود بازگشته ام.

در اینجا تصویر من را در سال ۲۰۰۵ پس از ۳ سال خام گیاه خواری مشاهده می کنید.

