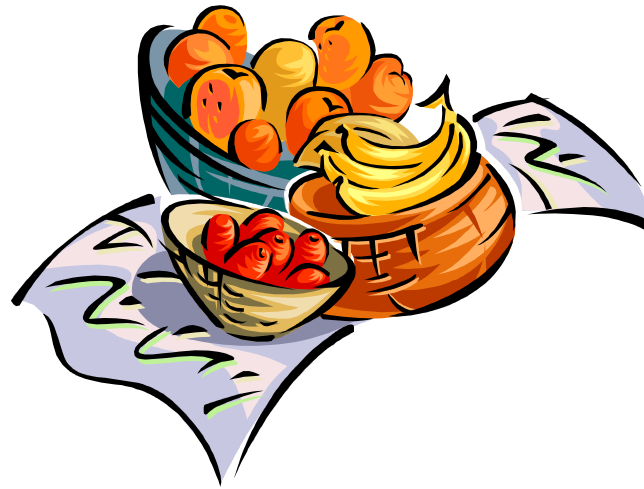


خام گياھخوار ي؛ چيست؟ و چگونه؟

گردآوري: آرشن مدرس



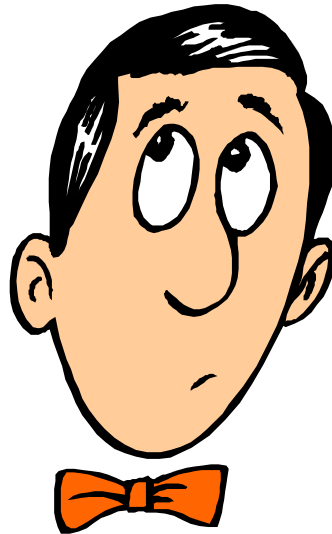


بخاطر انتخاب رژیم غذایی خام گیاهخواری
به شما تبریک می‌گوییم



همیشه شروع يك حرکت تازه با مخالفت مواجه
مي‌شود و كسي موفق خواهد شد كه خود را به يك
اراده محكم مجهز کرده باشد.

چرا خام گیاهخوار شویم؟



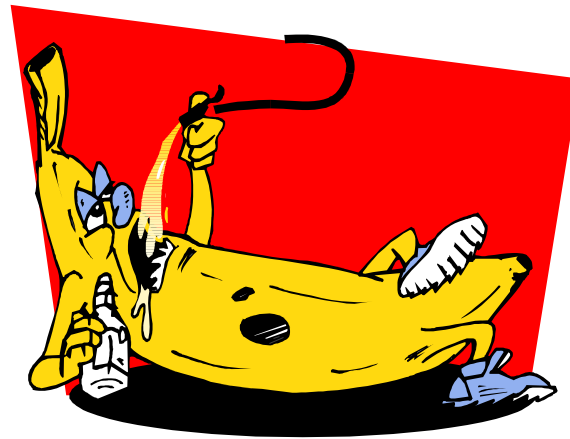
- زیرا یگانه غذای طبیعی انسان و دیگر موجودات زنده مواد خام و طبیعی هستند.



- با خام گیاهخواری به بالاترین حد تندرستی و سلامتی خواهیم رسید.



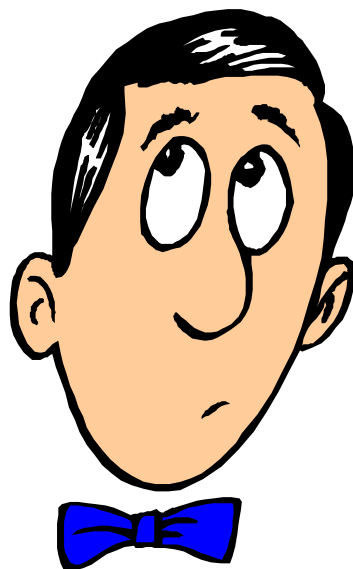
- با خام گیاهخواری تمام سمومی که طی سالیان دراز بر اثر خوردن مواد پخته در بدن جمع شده‌اند پاک‌سازی خواهند شد.

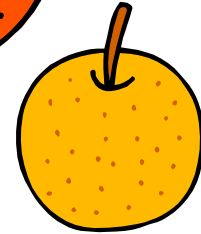
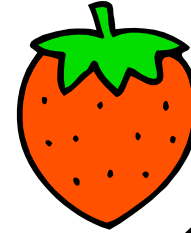
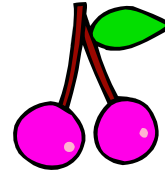
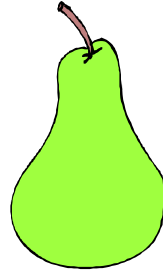
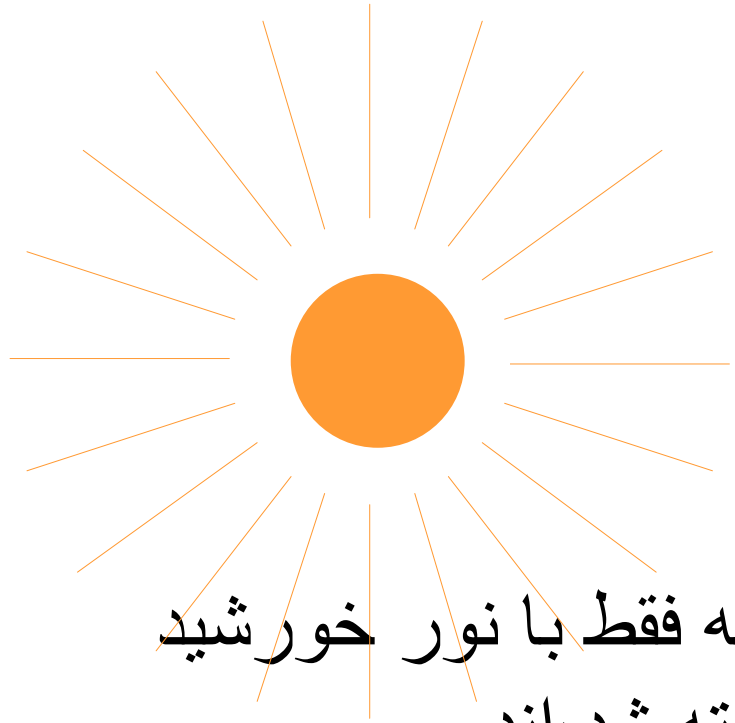


- با خام گیاهخواری به بی‌نیازی در تغذیه خواهید رسید.
پزشک، داروخانه، عطار، نانوا، قصاب، آشپزخانه و مطالب سلامت تغذیه را به کل فراموش خواهید کرد.

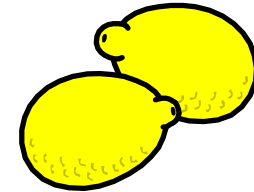
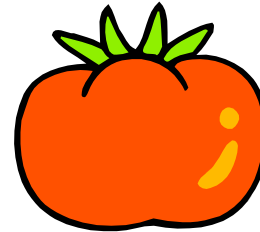
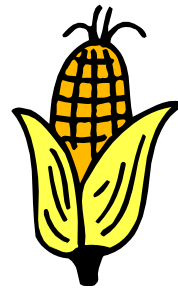
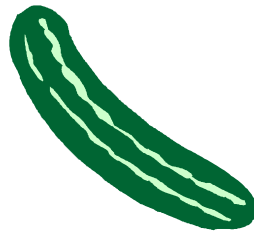
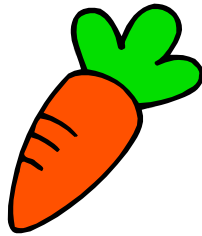
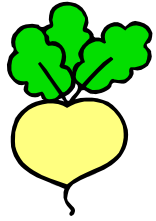


خام گياهخواري چيست؟

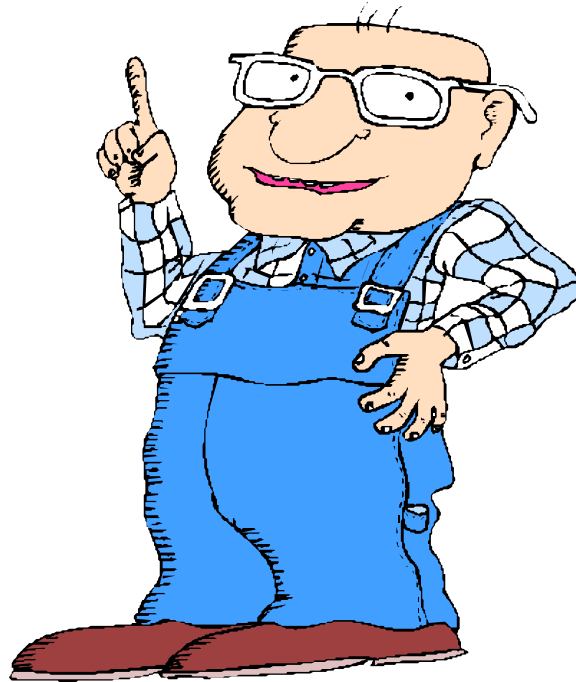




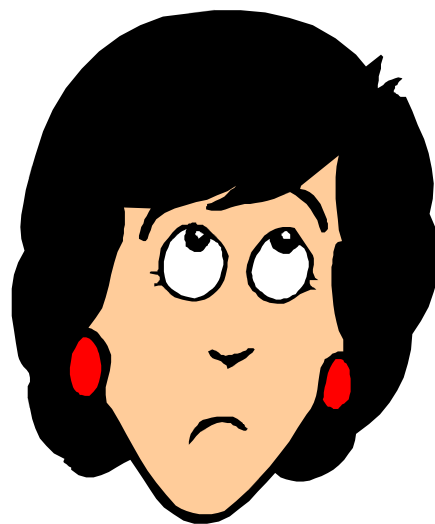
تغذیه با مواد خام گیاهی که فقط با نور خورشید ساخته و پرداخته شده‌اند.



اگر در طول روز **حتي يك لقمه** هم غذاي
پخته مصرف مي‌کنيد خود را خام گياهخوار
بحساب نياوريد!



چه چیزهایی نباید بخوریم؟





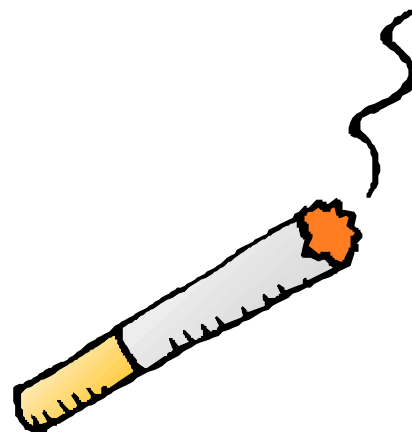
هر چیز که:

- پخته شده باشد
- حرارت دیده باشد
- بو داده باشد
- کنسرو شده باشد
- تغییر فیزیکی یا شیمیایی داشته باشد (سرکه و الکل)
- هر نوع گوشت اعم از مرغ، ماهی، گوشت قرمز
- شیر، تخم مرغ، لبنیات
- عسل (برخی از خام گیاهخواران از عسل استفاده می‌کنند. اما بدون شک عسل غذایی طبیعی برای انسان نمی‌باشد.)

چیزهای دیگری که نباید مصرف کرد؟

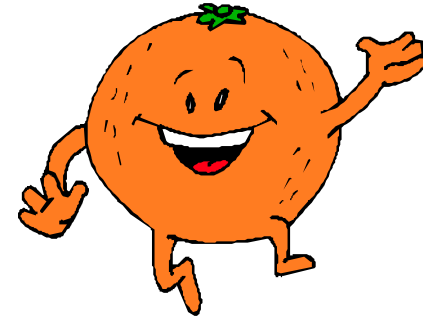


- قهوه
- چای
- الکل
- سیگار



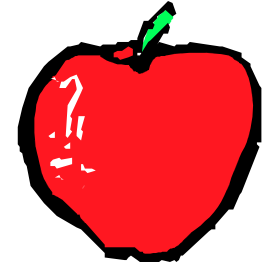
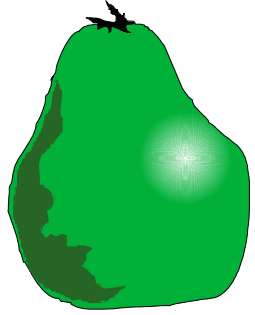
چه چیزهایی باید بخوریم؟





تعريف خام‌گياهخواري ۱

تغذيه از گياهان زنده‌اي كه در دمائي کمتر از ۴۸ درجه و بالاتر از ۴- درجه حاضر و آماده شده باشند

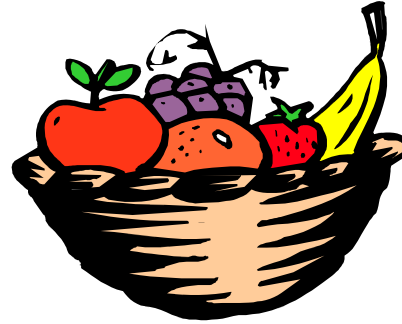


تعريف خام‌گياهخواري ۲

هر چيزي كه بتوان بدون نياز به تغيير شكل خورد و سير
شد، غذاي طبيعي انسان است.

قابل ذكر است كه بر اساس چنين تعريفى نمك، ادويه‌ها، سير، پياز، فلفل، حبوبات، غلات سيبزميني
و... هم از دايره غذايي حذف مي‌گردد. اما خيلي از خام‌گياهخواران از اين مواد استفاده مي‌كنند.
انتخاب بين اين دو شق به عهده هر فرد است.

چه چیزهایی باید بخوریم؟



در واقع:

- همه نوع میوه (گلابی، سیب، موز، پرتقال و...)
- سبزیجات (خیار، کاهو، کلم، هویج، گوجه‌فرنگی و...)
- مغزها (گردو، بادام، فندق و...)

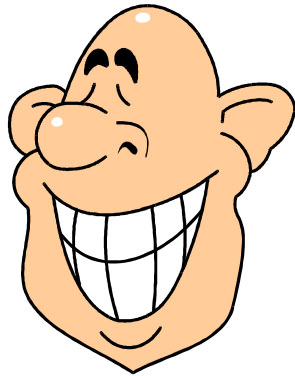


قوانین خام گیاهخواری

خام گیاهخواری هم مثل هر کار دیگری راهها و قوانین خاص خودش را دارد.

خام گیاهخواران ۳ اصل اساسی را باید در خاطر داشته باشند:





قوانین خام گیاهخواری

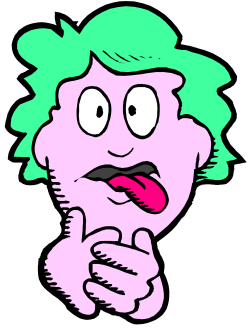
۱- جویدن:

جویدن عامل مهم و اساسی برای هضم و جذب غذاست. بخصوص برای خام گیاهخواران، که از مواد فیبر و سلولز بیشتری استفاده می‌کنند.

اگر غذا در دهان به خوبی جویده و خرد نشود در هیچ جای دیگری در دستگاه گوارش جبران آن نمی‌شود و مشکلاتی مانند: دل درد، نفخ، دل پیچه و... به وجود می‌آورد.

مواد غذایی باید کاملاً با بزاق دهان آغشته شوند و در نهایت به صورت مایع به سمت معده فرستاده شوند.

با خوب جویدن غذا از خوردن آن لذت ببرید، دندانهای خود را سالم نگاه دارید و معده خود را زودتر راضی کنید.



قوانین خام گیاهخواری

۲- سازگاری و ناسازگاری غذاها:

در خام گیاهخواری باید به سازگاری و ناسازگاری غذاها توجه کرد. زیرا غذاهای خام مانند غذاهای پخته بی خاصیت نیستند که هر طور آنها را با هم مخلوط کنید مسئله‌ای ایجاد نکنند.

عدم توجه به سازگاری و ناسازگاری مواد، نوعی مسمومیت مزمن بوجود می‌آورد و می‌تواند باعث اختلالات هاضمه مانند: نفخ، درد و پیچ شکم، اسهال، خارش بدن و... شود.

برخی افراد بدون توجه به این اصل مهم، خام گیاهخواری می‌کنند و بعد از پیدا شدن مشکلاتی به این نتیجه می‌رسند که خام گیاهخواری با بدن آنها سازگار نبوده است و نتوانسته‌اند آن را ادامه دهند.

قوانین خام گیاهخواری

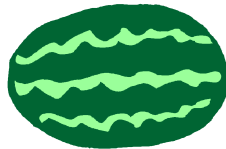
۲- سازگاری و ناسازگاری غذاها:



اما زیاد نگران نباشید. يك قانون بسیار ساده برای این کار وجود دارد:

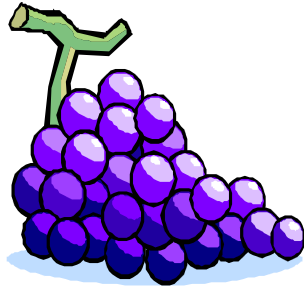
غذاهای زمینی را با غذاهای درختی در يك وعده مصرف نکنید.

یعنی بطور کل سبزیجات را با میوه‌ها مصرف نکنید. (البته در این میان استثنائاتی وجود دارند که می‌توان میوه‌های درختی را با زمینی مصرف کرد مانند: لیموترش و کاهو و...)



میوه‌های ترش را با میوه‌های شیرین مخلوط نکنید.

هندوانه، خربزه، طالبی را به تنهایی بخورید.



قوانین خام گیاهخواری

۲- سازگاری و ناسازگاری غذاها:

اگر چندان از سازگاری و ناسازگاری مواد با هم خبر ندارید می‌توانید از اشخاصی که در این کار سالها تجربه دارند سؤال کنید.

اگر چنین امکانی ندارید بهترین کار این است که **هر چیز را به تنهایی**

مصرف کنید زیرا در این صورت عمل هضم را برای دستگاه

گوارش خود راحت‌تر کرده‌اید. چرا که اگر یک ماده وارد بدن شود به

بهترین نحو، هضم و جذب خواهد شد. با این کار از ناسازگاری مواد

نیز جلوگیری کرده‌اید.

قوانین خام گیاهخواری

۳- تنوع در مواد غذایی:

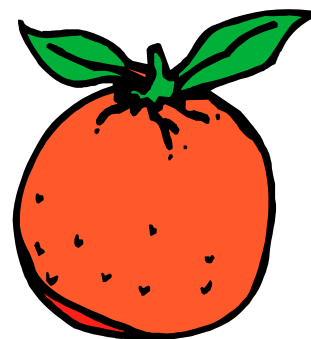
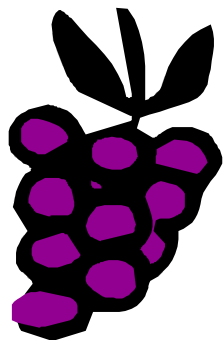
تمام مطالب مربوط به علم تغذیه را فراموش کنید. بدن خام گیاهخواران مواد مورد نیاز خودشان را از مواد خام تأمین می‌کنند. و هیچ نیازی نیست که نگران مصرف مواد غذایی باشید.

(لازم به ذکر است که مسائل مربوط به علم تغذیه بیشتر به پخته‌خواران مربوط می‌شود. چرا که غذاهای پخته نه تنها، از مواد آلی و مغذی و آنزیم‌های مهم برخوردار نیستند، بلکه در خیلی از مواقع باعث دفع این مواد حیاتی از بدن می‌شوند. به همین خاطر خام گیاهخواران چندان نباید نگران کمبود موادی مثل ویتامین B12، کلسیم، آهن و... باشند.)

تنها چیزی که باید به خاطر داشته باشید این است:

تا آنجا که امکان دارد متنوع غذا بخورید.

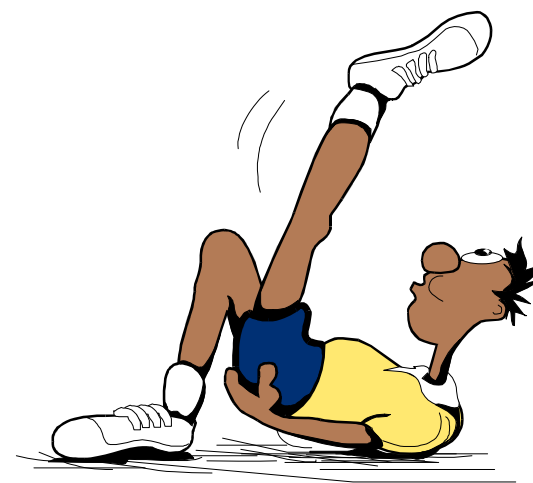
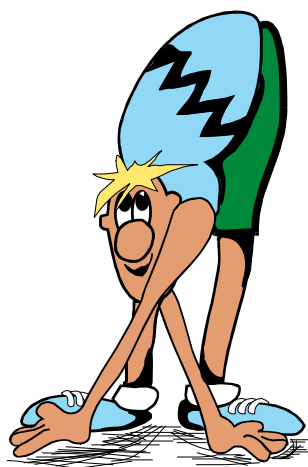
سعي کنید تا ساعت ۱۰ صبح از میوه‌هاي آب دار استفاده کنید زیرا بدن شما از ساعت ۴ تا ۱۰ صبح در حال دفع مواد اضافه بدن است و شما با خوردن میوه‌هاي آب دار به این کار کمک می‌کنید. خوردن خرما و موز در این ساعات پیشنهاد نمی‌شود.



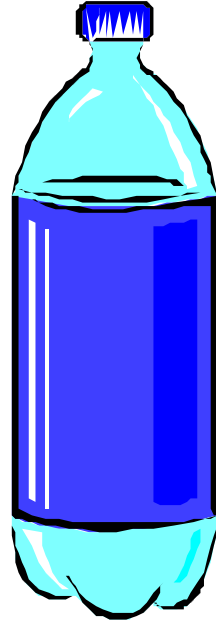
سعي کنید در طول روز در معرض
تابش نور خورشید قرار بگیرید



حداقل روزي نيم ساعت
فعاليت بدني داشته باشيد

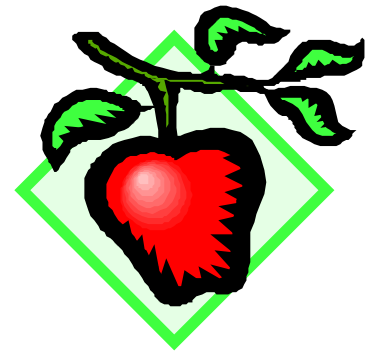
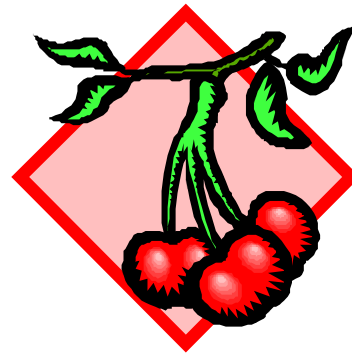
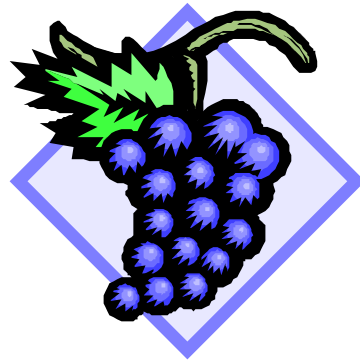
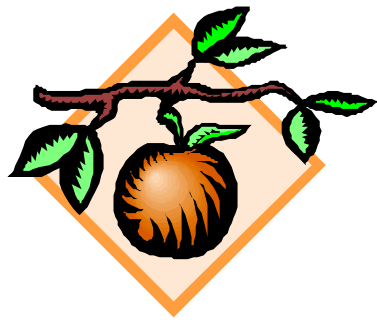


ب



آب

- خام گیاهخواران چندان به آب نیاز ندارند. چرا که بهترین و سالمترین آب که همان آب طبیعی و زنده است داخل میوه‌ها و سبزیجات به میزان کافی وجود دارد.
- به هر حال اگر می‌خواهید آب بخورید مراقب باشید که بدون کلر و مواد معدنی باشد. آب چشمه از همه بهتر است.





واکنش‌های اولیه
(عکس‌العمل‌های شفاف‌بخش)



واکنش‌های اولیه (عکس‌العمل‌های شفا بخش)

مواد طبیعی اثرات شفا دهنده خود را بلافاصله نشان می‌دهند.

- سمومی که در بدن، در عروق و خون و در دستگاه گوارش طی سالیان سال جمع شده‌اند از بدن خارج می‌شوند.
- کسانی که این رژیم غذایی را به تازگی شروع کرده‌اند با عکس‌العمل‌هایی از طرف بدن خود مواجه می‌شوند که این مربوط است به روند دفع سموم از بدن. این واکنش‌های طبیعی که برای دفع سموم است می‌تواند شخص را به اشتباه بیاندازد که خام گیاهخواری با مزاج او سازگار نیست!
- در حالی که آگاهی از این مسئله می‌تواند کمک کند که شخص وضعیت بدن خود را بهتر درک کند.



واکنش‌های اولیه (عکس‌العمل‌های شفابخش)

- عکس‌العمل‌های شفابخش می‌توانند به شکل‌های گوناگون ظاهر شوند: سرگیجه، سردرد، گرسنگی کاذب، بی‌اشتهایی، ضعف، جوش‌های چرکی، خارش پوست، ورم شست پا، اسهال، درد روده، بی‌حالی و کمبود انرژی درد مفاصل، کاهش وزن بدن، و...
- مواد پخته (مرده) به صورت اخلاطی در تمام بدن پراکنده و سفت شده‌اند و به تدریج با خام گیاهخواری از بدن خارج می‌شوند. به همین خاطر است که پس از هفته‌ها و گاه ماه‌ها و سال‌ها (بستگی به میزان سفتی این اخلاط) برخی از این عکس‌العمل‌های شفا بخش در خام گیاهخواران رخ می‌دهد. واقعیت این است که هرچه سم زودتر وارد بدن شده باشد دیرتر هم از بدن خارج می‌شود و نباید انتظار داشت که مواد مرده‌ای که سالیان سال وارد بدن کرده‌ایم به سرعت و ظرف یکی دو روز از بدن خارج شوند.



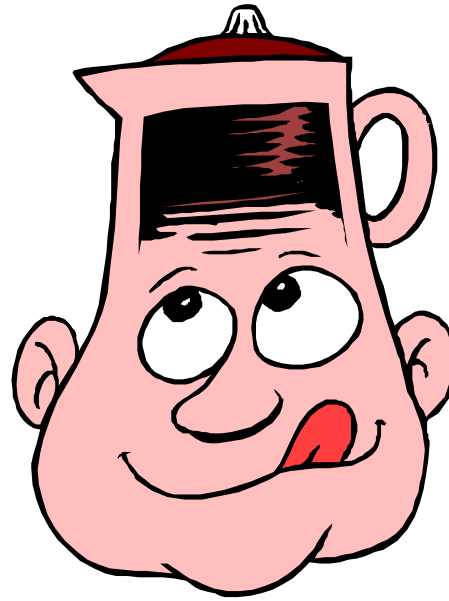
واکنش‌های اولیه (عکس‌العمل‌های شفابخش)

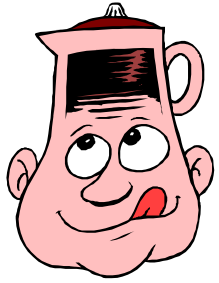
- باید توجه داشت که هر يك از این حالات اگر برای شخص پیش آمد نباید دوباره به سمت داروها و پزشك و مواد پخته و مرده باز گردد. و دوباره بدن خود را با این داروها و مواد آلوده کند.
- این واکنش‌های شفابخش خود بخود ظرف مدت کوتاهی ناپدید خواهند شد.

بايد كاري كني كه غذايي تو
تنها داروي تو باشد



گر سنگي کاذب چيست؟

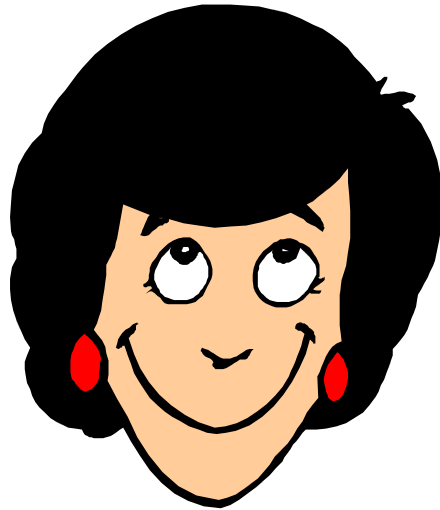




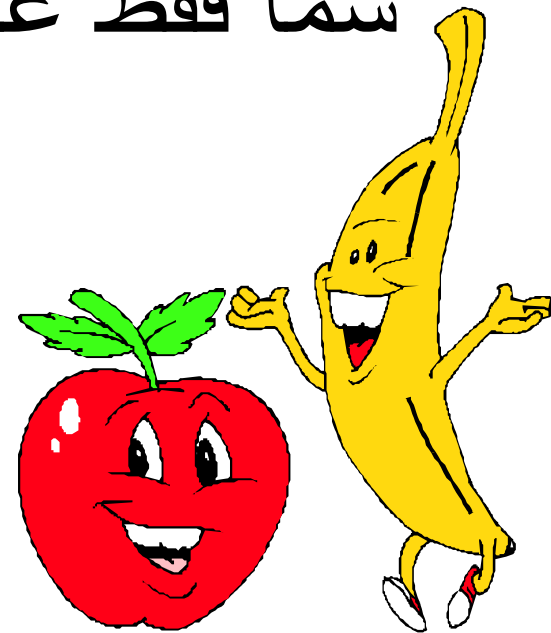
گرسنگي کاذب چیست؟

- احساس گرسنگي کاذب در افرادي که تازه اين رژيم را تجربه مي کنند بسيار ديده مي شود. اين بدین خاطر است که افراد عموماً عادت دارند شکم خود را با مواد پخته مثل برنج و نان پر کنند و دستگاه گوارش بخاطر اينکه توانايي هضم اين مواد سنگين را ندارد لاجرم در هضم آن عاجز شده و غذا در معده ساعت ها مي ماند. به همین خاطر فرد احساس سيري مي کند و ميل به خوردن غذا ندارد. در صورتي که مواد خام به سرعت جذب بدن مي شوند و به صورت انرژي و مواد لازم بدن در مي آيند. خام گياهخواران مي دانند که گرسنگي (البته نه به صورت کاذب) به معني سلامت تغذيه و هضم صحيح غذا در بدن مي باشد.
- طولي نخواهد کشيد که خواهيد ديد مشکل گرسنگي کاذب هم حل شده و بدن با مواد تازه و طبيعي انطباق پيدا مي کند.

با خام گیاهخواری چهره و قیافه شما شاد
و جذاب خواهد شد. چشمانتان درخشان
و عضلات بدنتان دوباره بیدار خواهند
شد.



فراموش نکنید که با خام گیاهخواری از
لذت‌های خود کم نمی‌کنید
شما فقط عادات خود را تغییر می‌دهید



و در آخر
امیدوارم در راهی که انتخاب کرده‌اید
موفق باشید



گردآوری: آرش مدرس