

راهنمای پزشکی گیاهخواران

مجموعه ای از پرسش و پاسخها و مقالات برگرفته از وب سایت دکتر زرین آذر

ویرایش سوم



فهرست

صفحه	عنوان
6	پیشگفتار
8	درباره دکتر زرین آذر

• مقالات دکتر زرین آذر:

عوامل سلامتی:

11	آب
13	غذا
14	نور آفتاب
15	تنفس - هوای تازه
16	عوامل روحی و احساسی
17	ورزش و فعالیت بدنی
19	روزه آب
22	جایگاه مراقبه در درمان بیماری‌ها

عوامل بیماری:

24	هوای آلوده
25	مصرف دارو

26 رژیم غذایی نا مناسب

مقالات دیگر:

27 غذا چیست؟

30 فلسفه بهبود

32 تخم مرغ، غذایی سالم؟!

37 رژیم غذایی برتر برای سلامت بشر و محیط زیست

48 ویتامین B12، تنها سنگر باقیمانده علیه گیاهخواران

54 اسیدهای چرب امگا3 و امگا6 و تأمین آن‌ها از منابع گیاهی

57 چرا مصرف شیر برای سلامت دندان‌ها و سلامت بدن انسان به طور کل مضر است؟.....

61 از شیر چیزی جز نام نمانده است

64 گوشتخواری رژیم غذایی مردانه؟!

68 روز جهانی شیر، عنوانی گمراه کننده

73 حیوانات متعلق به آزمایشگاه نیستند

76 آزمایش روی حیوانات، یک روش کهنه، منسوخ و غیر انسانی

79 تعریف بیماری و علت آن

83 • برای شروع چه باید کرد؟

• پرسش و پاسخ با دکتر زرین آذر:

88 اطلاعاتیها

91 آب خواری (روزه آب)

99 اعتیاد
102 مشکلات دستگاه گوارش و یبوست
124 حساسیت، آسم و آلرژی
134 مشکلات گوش، حلق و بینی
136 بیماری‌های زنان و زایمان
147 سردرد و میگرن
153 چاقی و اضافه وزن
164 دیابت
168 بیماری‌های کلیه و مجاری ادراری
172 • مشکلات و بیماری‌های غدد داخلی
173 مشکلات و بیماری‌های غده تیروئید
181 مشکلات و بیماری‌های پروستات
183 تغذیه و سلامتی
263 مشکلات مفاصل و ستون فقرات
271 پوکی استخوان
274 مشکلات و بیماری‌های قلب
279 سرطان
291 شیمی درمانی
298 پوست و مو

323	افسردگی و استرس
325	سرما خوردگی
327	مشکلات و بیماری‌های کبد
342	بیماری‌های دستگاه عصبی
348	بیماری‌های کیسه صفرا
351	بیماری‌های ارثی
355	مشکلات رگ‌ها و واریس
358	ضعف بدن
359	کم خونی و فقر آهن
366	گیاهخواری و آزمایشات پزشکی
369	متفرقه
401	• فشار خون
402	• اطلاعات ضد و نقیض در مورد تغذیه
408	قدردانی و سپاس ویژه

به نام خداوند جان و خرد

کزین برتر اندیشه بر نگذرد

با سلام و عرض ادب خدمت شما خواننده گرامی

سلامتی و محیط زیست، امروزه دو موضوع بسیار حائز اهمیت هستند و در گذشته هم بی اهمیت نبوده‌اند، منتها از آنجا که رشد و پیشرفت بشر به دلیل نامتوازن بودن، زیان‌های بسیار وحشتناکی بر جای گذاشته به طوری که زنگ خطر دنیا به صدا در آمده است و تقریباً روزی نیست که از رسانه‌ها خبری در مورد مرگ و میر زود هنگام بر اثر بیماری‌های مختلف و یا خسارت به محیط زیست نشنویم، لذا بسیار ضروری است که هر چه زودتر برای بهبود اوضاع، راهکاری اساسی بیابیم. علاوه بر راهکارهایی مانند کنترل جمعیت و بازیافت زباله‌ها_ که به جای خود راه حل‌های مفیدی هستند_ ما نیازمند راهکاری اساسی هستیم که به نفع تمام موجودات زنده روی کره زمین باشد و نیز از تکرار این گونه وقایع تلخ در آینده جلوگیری شود.

رژیم غذایی گیاه‌خواری و به خصوص خام گیاه‌خواری راه حلی جامع برای داشتن دنیایی بهتر است چرا که علاوه بر حفظ سلامتی انسان، با محیط زیست سازگار است و هم چنین منافع اقتصادی و اجتماعی بسیاری به دنبال دارد. توصیه می‌کنم جهت کسب اطلاع بیشتر، حتماً کتاب "خام‌گیاه‌خواری، فلسفه تغذیه و تندرستی" نوشته "آرشاور در آوانسیان" را مطالعه نمایید چرا که یکی از بهترین و کامل‌ترین کتاب‌ها در مورد گیاه‌خواری می‌باشد. نسخه کامل این کتاب را می‌توانید با یک جستجوی ساده در وب پیدا نموده و دانلود کنید. هم چنین کتاب‌های آقای "علی اکبر راد پویا" نیز منابع ارزشمندی در رابطه با گیاه‌خواری و تغذیه سالم هستند.

اما این کتاب الکترونیکی که پیش رو دارید، در واقع تألیف من از مطالب وب سایت خانم دکتر زرین آذر، متخصص تغذیه و یکی از شناخته شده ترین محققین در رابطه با رژیم غذایی گیاه‌خواری می‌باشد. ایشان علاوه بر مقالات ارزشمند، بخش پرسش و پاسخ را در وب سایتشان گنجانده‌اند و افراد، آن دسته از سؤالاتی که پاسخشان را در کتاب‌های مرتبط پیدا نکرده‌اند و یا خواهان تشریح بیشتر یک موضوع هستند، از ایشان می‌پرسند. تا کنون حدوداً بیش از سیصد سؤال پرسیده شده و تمام پرسش و پاسخ‌ها در وب‌سایت ایشان به آدرس <http://www.zarinazar.com> و هم چنین وبلاگ <http://drzarinar.blogfa.com> در دسترس عموم است.

با توجه به این حجم مقالات و سؤالات، به این فکر افتادم که چه بهتر اگر یک کتاب راهنما از مجموعه‌ی این مقالات و سؤالات تهیه شود، چرا که هم می‌توان مانند یک کتاب پزشکی و اطلاعات عمومی از آن استفاده کرد و هم آن دسته از

عزیزانی که به اینترنت دسترسی ندارند و یا دسترسی آن‌ها با محدودیت‌های زیادی مواجه است، می‌توانند از نتایج زحمات دکتر زرین آذر بهره‌مند شوند. لذا اقدام به جمع‌آوری مطالب وب‌سایت ایشان نمودم. کتابی که پیش‌رو دارید شامل دو بخش "مقالات" و "پرسش و پاسخ" می‌باشد که هر کدام از این دو بخش نیز برای سهولت استفاده و هم‌چنین مراجعه‌های خوانندگان برای یافتن مطلبی خاص، در فهرست به بخش‌های دیگر تقسیم بندی شده‌اند. در بخش پرسش و پاسخ بعضی سؤالات که مربوط به چند بیماری و موضوع بوده‌اند، در موضوعات مرتبط تکرار شده‌اند فقط به خاطر اینکه اگر خواننده دنبال موضوع و سؤال خاصی بود بتواند راحت‌تر آن را پیدا نماید.

به فاصله‌ی کوتاهی پس از ویرایش اول کتاب، ویرایش دوم منتشر شد و اینک پس از چهار ماه، ویرایش سوم در دست شما خواننده‌ی گرامی است که کامل‌تر از ویرایش‌های پیشین آن است و سؤالات جدیدی که در این مدت پرسیده شده‌اند نیز به کتاب افزوده شده و در نتیجه حدود 60 صفحه به کتاب افزوده شده و از نظر محتوایی، بسیار کامل‌تر از قبل شده است. البته از نظر نگارشی و املائی اشکالات زیادی وجود دارد هرچند بسیاری از آن‌ها تصحیح شده‌اند، اما به دلیل محدودیت وقت آزاد خانم دکتر آذر برای پاسخ به پرسش‌ها و هم‌چنین محدودیت وقت اینجانب برای ویرایش و تألیف، این است که خواهشمندیم خوانندگان عزیز زیاد سخت‌گیرند چرا که هدف اصلی، اطلاع‌رسانی هر چه بیشتر و سریع‌تر است. امید است که در ویرایش‌های آینده این مشکل نیز برطرف شود.

امیدوارم با تألیف این کتاب الکترونیکی، سهمی هر چند کوچک ولی مفید در اطلاع‌رسانی داشته باشم. شما می‌توانید نظرات و پیشنهادات خود را در مورد این کتاب برای من به آدرس ایمیل moin.ghn@gmail.com بفرستید. هم‌چنین لازم به ذکر است که این کتاب کامل نیست و اگر شما سؤالی داشتید که جواب آن در این کتاب پیدا نشد، می‌توانید به وب‌سایت دکتر زرین آذر مراجعه نمایید. هم‌چنین برای اطلاع از به‌روز رسانی‌ها و مطالب جدید دکتر آذر، توصیه می‌کنم حتماً در خبرنامه وب‌سایت ایشان عضو شوید.

با آرزوی سلامتی و موفقیت برای شما

معین

تیرماه 1391 هجری شمسی

درباره خانم دکتر زرین آذر:



عضو مادام‌العمر (Physicians Committee for Responsible Medicine) PCRم کمیته پزشکان برای پزشکی مسئولانه هستم (از سال 1995 با آن‌ها همکاری نزدیک داشته و دارم). این گروه که شامل بیش از 4000 عضو پزشک و بیش از 120000 اعضای دیگر می‌باشد در مورد پیشگیری بیماری‌ها از طریق تغذیه و همچنین در مورد حمایت از حیوانات و... فعالیت می‌کند.

- عضو مادام‌العمر (National Health Association) NHA انجمن ملی سلامتی آمریکا هستم که باور به گیاهخواری و درمان بیماری‌ها از طریق تغذیه درست دارد.
- عضو سازمان پزشکان بدون مرز .
- عضو Gerson Institute که تخصصش بر روی درمان سرطان‌ها با تغذیه به خصوص مصرف مواد خام گیاهی است.
- دارای گواهینامه‌های (Certificate) مختلف در امور تغذیه از گروه‌ها و برنامه‌های مختلف از جمله Our Place International هستم که در آن همچنین اصول روزه آب و درمان بیماری‌ها توسط روزه آب و سپس تغذیه سالم را آموخته‌ام.

www.ourplaceinternational.com

- مطالعات شخصی فراوان 20 ساله بر روی تغذیه، شرکت در بسیاری سمینارهای آموزشی تغذیه و سلامت و همچنین تجربه درمان و بهبود بیماران مختلف کبدی، روده‌ای، کولیتی و... توسط تغذیه را دارم.
- به طور مرتب سمینارها و مجالس بحث و گفتگو برای عموم مردم در کتابخانه‌ها و مراکز عمومی و انجمن داشته‌ام که در آن مدیر بخش پزشکی در یک کلینیک روزه آب و خام گیاهخواری در ایالت کنیا هستم.

www.healthministries.com

- چند سالی است که با کلینیک دکتر Dave Klein که خام گیاهخوار بوده و بیماران را با روش‌های تغذیه درمان می‌کند همکاری (سمت مشاور) پزشکی دارم.

www.colitis-crohns.com

دکتر زرین آذر پزشک متخصص امراض داخلی و دارای بورد فوق تخصص در بیماری‌های دستگاه گوارش، کبد و کیسه صفرا می‌باشد.

دکتر آذر باور به درمان بیماری‌ها نه توسط دارو و از بین بردن نشانه‌ها بلکه با پرداختن به عناصر ناسالم زندگی درونی و بیرونی فرد و تغییر و بهبود آن‌ها دارد.

در این رابطه نقش تغذیه‌ی سالم و طبیعی بشر یعنی خام گیاه‌خواری و همچنین دنبال نمودن اصول طبیعی سلامتی از اهمیت عمده در درمان بیماری‌ها برخوردارند.

بدن انسان به طور طبیعی دارای قدرت درمان و ترمیم و بازسازی می‌باشد. و این بر ماست که با پیشه نمودن روش مناسب زندگی، بدن را در انجام این اعمال حیاتی و برقرار کردن سلامتی یاری نماییم.

علاوه بر تحصیلات آکادمیک در رشته دستگاه گوارش و تغذیه، دکتر آذر بیست سال گذشته را به تحقیق و مطالعه‌ی گسترده و مستمر در مورد تغذیه‌ی مناسب درونی و بیرونی برای سلامت انسان و محیط زیستش گذرانده، در سمینارهای آموزش تغذیه و سلامت جسم و روح شرکت نموده و به تجربه در بهبود و درمان بیماری‌های مختلف توسط تغذیه‌ی گیاهی و روزه آب پرداخته است.

دکتر آذر در طول چندین سال خدمت پزشکی در یکی از بیمارستان‌های معروف کالیفرنیا جنوبی هرچه بیشتر از روش درمان پزشکی مدرن که بیش از هر چیز تکیه بر مصرف دارو و اعمال جراحی مختلف دارد فاصله گرفته، نهایتاً تصمیم گرفت که همه‌ی دانش و تجربه و وقت خود را صرف درمان طبیعی بیماران، پزشکی بدون دارو و آموزش اصول طبیعی سلامتی نماید.

دکتر آذر اکنون در مطب خصوصی خود در کالیفرنیا جنوبی با آموزش اصول صحیح تغذیه و روش زندگی سالم به بیماران، آنان را در به دست آوردن سلامتی از دست رفته‌ی خود یاری می‌نماید. ایشان همچنین سمینارها و مجلس بحث و گفتگو برای عموم مردم در کتابخانه‌ها، مراکز عمومی و انجمن‌های مختلف برگزار نموده در آنها به آموزش اصول زندگی سالم و درمان بدون دارو می‌پردازد.

دکتر آذر همچنین چند سالی است که در سمت مشاور پزشکی با کلینیک دکتر دیوید کلین [1] که خام گیاهخوار بوده تخصص در درمان کولیت‌های اولسر و کرونز روده‌ی بزرگ توسط تغذیه را دارند همکاری می‌نماید. دکتر آذر عضو مادام‌العمر چندین سازمان و انجمن مختلف که در زمینه‌ی محیط زیست، حقوق حیوانات و تغذیه و درمان طبیعی فعالیت دارند بوده در سمت‌های مختلف با آنان همکاری دارد. از جمله‌ی این سازمان‌ها کمیته‌ی پزشکان برای پزشکی مسئولانه [2] مؤسسه‌ی گرسون [3]، انجمن ملی سلامت [4] و سازمان زمین ما [5] می‌باشند.

دکتر آذر در مزرعه‌ی کوچک خود که به صورت ارگانیک و بدون استفاده از سموم شیمیایی اداره می‌شود زندگی کرده و به کشت و پرورش میوه‌ها و سبزی‌های مختلف برای مصرف شخصی و افراد محلی مشغول می‌باشد.

از دکتر آذر چندین مقاله و نوشته درباره‌ی اصول تغذیه و سلامت در سایت‌ها و نشریات مختلف به چاپ منتشر شده است.

1. Dave Klein, Phd. www.colitis-crohns.com

2. <http://www.PCRM.org>

3. www.Gerson.org

4. <http://www.NHA.org> (National Health Association)

5. www.OurPlaceInternational.com

مقالات دکتر زرین آذر:

• عوامل سلامتی

آب:

گفته می‌شود که حیات از آب برخاسته است. بدون آب زندگی ممکن نیست. بدون آب دانه به جوانه تبدیل نمی‌شود. بدون آب شرایط مناسب حیات از روی زمین رخت برخواهد بست.

همه موجودات از تک سلولی تا پرسلولی از جمله انسان برای انجام کلیه اعمال حیاتی بدن خود به آب نیازمندند.

بدن انسان به طور متوسط از بین 60-70 درصد آب تشکیل شده و میزان آب در اعضای فعال تر حتی بیشتر از این نیز می‌باشد. در حقیقت هرچه عضوی فعال تر باشد میزان آب تشکیل دهنده آن بیشتر است. 90 درصد خون را آب تشکیل می‌دهد. آب برای انتقال مواد غذایی و اکسیژن به سلول‌ها ضروری است.

آب را سمبول پاکی دانسته‌اند. به درستی که آب نه تنها برای نظافت خارجی بدن بلکه برای پاکیزگی درونی یعنی خروج و دفع مواد زائد حاصله از سوخت و ساز درون سلول‌ها ضروری است.

آب به طور مرتب و به صورت‌های مختلف از بدن خارج می‌گردد. عرق کردن، تبخیر، تنفس، خروج آب توسط ادرار یا مدفوع از این مواردند. مورد دیگر خروج آب توسط ترشحات بینی و یا خلط دیگر مجاری تنفسی است. بنابراین جایگزین کردن مرتب آب خارج شده از بدن ضروری است.

بهترین روش جایگزین نمودن آب از دست رفته‌ی بدن نوشیدن آب است. تنها نوشیدنی مناسب برای بشر آب است. بقیه نوشیدنی‌ها مانند چای، قهوه و نوشابه‌ها برای بدن به منزله سم عمل نموده و مضر می‌باشند.

آب سبزی‌ها و میوه‌ها در حقیقت غذا محسوب می‌شوند و نه نوشیدنی برای رفع تشنگی.

به طور کلی همه غذاهایی که ما مصرف می‌کنیم دارای مقداری آب می‌باشند بنابراین تأمین آب مورد نیاز بدن آسان است. اگر از رژیم غذایی درست و سالمی پیروی کنیم معمولاً نیاز بدن به آب اندک خواهد بود. هر چند غذاهایی مانند گوشت حیوانات یا محصولات حیوانی که حجیم و سنگین بوده هضم و جذبشان نیازمند پروسه پیچیده تر و طولانی‌تر می‌باشد با

ایجاد التهاب در بدن نیاز بدن به آب را بالا می‌برند. تشنگی و طلب شدید آب پس از مصرف غذاهای سنگین حیوانی و یا مصرف فراوان نمک و شکر از این جمله است.

میزان آب مورد نیاز بدن میزان ثابت و از پیش تعیین شده ای ندارد بسته به نوع غذا و میزان فعالیت بدنی سن و درجه حرارت متفاوت است. در فردی که خام گیاه خوار بوده فقط از سبزی‌ها و میوه‌های خام مصرف می‌کند نیاز به مصرف آب بسیار کاهش پیدا کرده و نسبت به فرد مشابهی که بیشتر از غذاهای پخته و یا مواد حیوانی تغذیه می‌کند کمتر است منوط به اینکه هر دو دارای فعالیت بدنی مشابه و در آب و هوای مشابه زندگی کنند.

این تصور که نوشیدن آب فراوان باعث خارج کردن سموم از بدن می‌شود تصور درستی نیست. مصرف آب تنها تا حدی که مورد نیاز بدن می‌باشد ضروری است. پس از آن میزان اضافه آب باید از بدن دفع گردد. میزان نیاز بدن به آب به صورت حس تشنگی بروز پیدا می‌کند. بدن تا حدی که حس تشنگی مرتفع گردد به آب نیاز دارد و نه بیش از آن.

مایه تأسف است که امروزه منابع طبیعی آب‌های کره زمین نیز مانند هوا تبدیل به مدفن سموم شیمیایی و اضافات فاضلاب‌های شهری گردیده‌اند. کارخانه‌های بی شماری سموم تولیدی خود را در آب رودخانه‌ها و دریاچه‌ها خالی می‌کنند. کشتی‌های نفت کش آب دریاها را آلوده می‌کنند مواد زائد رادیواکتیو، داروهای مصرف شده توسط مردم، پاک کننده های خانگی، لوازم آرایش و شامپوها و لوسیون ها همگی نهایتاً از آب‌های کره زمین و سپس از لیوان آب من و شما سر در خواهند آورد.

بهترین منابع آب آشامیدنی آب باران، آب چشمه‌های آلوده نشده و دور از دسترس اضافات شهری و آب مقطر است.

انواع فیلترهای مختلف موجود در بازار تنها بخشی از مواد غیر محلول در آب را تصفیه کرده مواد محلول در آب را از خود عبور می‌دهند.

تنها روشی که قادر به از بین بردن کلیه مواد محلول و غیر محلول موجود در آب است روش تقطیر می‌باشد. آب مقطر بهترین آب برای نوشیدن است.

این تصور که آب مقطر باعث از بین بردن مواد معدنی بدن می‌شود تصور نادرستی است. اگر این طور بود هر گونه آب مضرى که میزان مواد معدنی درون آن کاملاً همانند مواد معدنی موجود در بدن شخص مصرف کننده نباشد باعث از بین بردن آن مواد معدنی شخص خواهد گردید.

غذا:



بزرگ‌ترین قدمی که می‌توانید در بهبود وضع سلامت خود بردارید این است که مصرف کلیه مواد حیوانی مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و لبنیات را کاملاً حذف کرده یا به حداقل ممکن برسانید (ماهی یک‌بار). هیچ تغییر غذایی دیگر نمی‌تواند به این اندازه بر بدن و سلامت شما تأثیرات مثبت داشته باشد.

بهترین رژیم غذایی برای سلامتی رژیم غذایی گیاهی به خصوص مصرف گیاهان به صورت خام می‌باشد.

سبزی‌ها و میوه‌ها نه تنها زیباترین محصولات طبیعت می‌باشند بلکه کامل‌ترین غذا نیز محسوب می‌گردند.

سبزی‌ها و میوه‌ها بهترین و عالی‌ترین نوع ویتامین‌ها، مواد معدنی، هیدرات‌های کربن، پروتئین و چربی را همراه با عوامل ضد سرطان و ضد بیماری مانند آنتی‌اکسیدان‌ها، فیتوکمیکال‌ها و آنزیم‌ها در کنار فیبر غذایی و آب فراوان در خوشمزه‌ترین، دلچسب‌ترین و لذیذترین عطرها و طعم‌ها به ساده‌ترین، سبک‌ترین و آسان‌ترین هضم‌ترین فرم ممکن برای بدن انسان به ما عرضه می‌کنند.

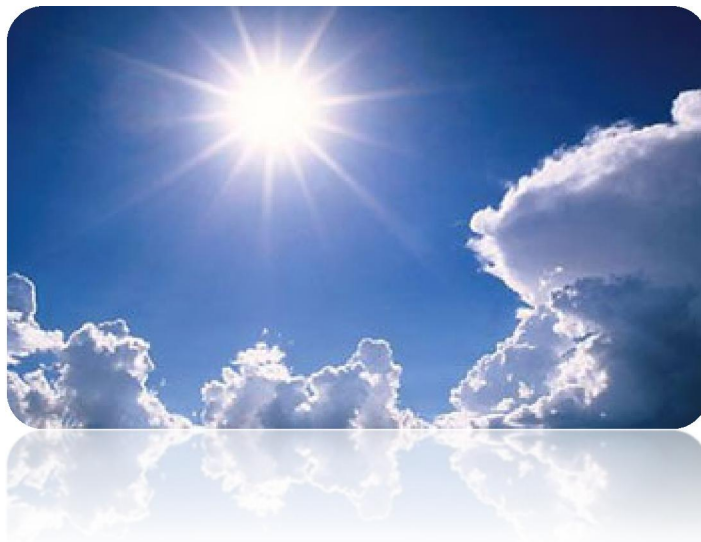
میوه‌ها و سبزی‌ها به راستی هدیه‌های آسمانی هستند.

تغییر غذایی بزرگ‌ترین عامل سلامتی است. غذای ساده، سبک، طبیعی و آسان هضم کمترین میزان انرژی برای هضم و جذب را مصرف نموده و در نتیجه کمترین فشار را بر انرژی حیاتی بدن وارد نموده به بدن فرصت پاک‌سازی و ترمیم و در نتیجه مقابله با بیماری و تأمین سلامتی را می‌دهد.

بزرگ‌ترین بیماری قرن ما کمبود مصرف سبزی‌ها و میوه‌های خام در غذای روزمره است.

این مائده‌های بهشتی را در طبیعی‌ترین و کامل‌ترین فرم خود مصرف کنید و تأثیرات آن را در روحیه با نشاط، انرژی فراوان، شادابی پوست و مو و سلامت بدن خود مشاهده کنید و لذت ببرید.

نور آفتاب:



خورشید منشأ گرما، انرژی، نور و زندگی است.

نور آفتاب یک ضرورت بیولوژیکی برای انسان است. بدون نور خورشید زندگی و سلامت کامل ممکن نیست. اگر خود را از نور آفتاب محروم کنید سیستم ایمنی و کلیه اعمال حیاتی بدن دچار اختلال خواهند گردید.

به طور کلی اکثر موجودات در طبیعت همواره و بدون واسطه در معرض نور خورشید قرار دارند. این تنها انسان است که خود را در میان آهن و آجر و سیمان، و پرده و پارچه از هر نوع و شکل آن پنهان کرده و در نتیجه به فقر آفتاب دچار می‌گردد.

یکی از بزرگ‌ترین علل بیماری‌های قرن ما همین دوری و پرهیز خودآگاه و ناخودآگاه از نور آفتاب است. گیاهان ناقص و علف‌های هرز ممکن است در سایه رشد کنند. اما میوه‌های رنگین، آبدار، خوشمزه و لذت بخش نیاز به نور آفتاب برای رشد دارند.

علاوه بر بیماری‌های شناخته شده‌ای مانند کمبود ویتامین D و پوکی استخوان، افسردگی و تغییرات حالات روحی نیز از عوارض کمبود آفتاب هستند.

آمار به وضوح نشان می‌دهند که میزان بیماری‌های روحی و خودکشی در مناطقی که دچار فقر تابش آفتاب هستند بالاتر از میزان آن‌ها در سرزمین‌های آفتاب‌گیر می‌باشند. اختلالات روحی - روانی همچنین در فصول سرد بیشتر از فصل‌های گرم و آفتابی در بین مردم رواج دارند.

تنفس - هوای تازه:



هوای تازه نَفَس حیات است. با تنفس حیات را به درون می‌کشیم. و این اکسیژن درون هواست که برای ادامه حیات ضروری است. اکسیژن لازم حیات است. کمبود اکسیژن اعمال حیاتی بدن را مختل می‌کند و نبود آن مرگ آفرین است. اکسیژن درون هوا نه تنها برای انجام اعمال فیزیکی لازم است بلکه برای ایجاد بالانس فکری و روحی نیز ضروری است.

تنفس هوای تازه، نشاط و سرزندگی به ارمغان می‌آورد و زندگی درون فضاهای در بسته، خفقان و دل‌تنگی.

اکسیژن در تنفس سلولی، در سوخت و ساز مواد غذایی، تولید حرارت مناسب برای انجام اعمال حیاتی و تولید انرژی لازم برای فعالیت بدنی نقش دارد.

تنفس نه تنها این ماده حیاتی یعنی اکسیژن را در اختیار سلول‌های بدن قرار می‌دهد بلکه ماده زائده حاصل از سوخت و ساز یعنی گاز کربنیک را نیز از بدن خارج می‌نماید.

عمل تنفس با حرکت دادن ماهیچه‌های سینه و دیافراگم و شاید هم کلیه ماهیچه‌های بدن به جریان خون نیز کمک می‌کند. به نظر می‌رسد که تنفس چه در سطح مکانیکی و چه فیزیولوژیک آن با پمپاژ قلب و جریان خون ارتباط تنگاتنگ و نزدیک دارد.

تنفس در هوای آزاد به خصوص اگر با ورزش و فعالیت بدنی همراه باشد بزرگ‌ترین هدیه سلامتی برای بدن است.

در هوای آزاد ورزش و پیاده روی کنید. زندگی در مناطقی که از هوای بهتر و پاکیزه‌تری برخوردار هستند را جزو اولویت‌های زندگی خود قرار دهید.

در و پنجره‌ها را تا حد امکان و در هر زمان که ممکن است باز کنید تا جریان هوای تازه برقرار گردد. سعی کنید بر فضای سبز اطراف خود به هر شکل ممکن بیفزایید.

با همسایه خود تصمیم به درخت‌کاری بگیرید یا شهرداری را وادار به این عمل کنید. در طبیعت باشید. در جریان هوای آزاد بخوابید.

به هوایی که به درون می‌کشید نیز مانند غذایی که می‌خورید توجه کنید و در ایجاد هوای تمیز در محل زندگی خود نقش فعالی به هر شکل ممکن در پیش گیرید. به خاطر داشته باشید که روزه‌های طولانی‌تر از 3-4 روز بسته به شرایط شخص روزه‌دار باید تحت نظارت افراد با تجربه در این زمینه صورت گیرد.

عوامل روحی و احساسی:

روح و جسم در ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر بوده و بر یکدیگر اثر می‌گذارند. اگر چه ممکن است تعریف درستی از روح نداشته باشیم ولی بدون شک میدانیم که آنچه از مغز ما و در احساسات ما می‌گذرد بر سلامت جسم ما اثر گذاشته و برعکس.

فرد بیمار معمولاً نگاه تلخ و ناامیدانه تری به هستی و به خود داشته در هنگام بیماری و درد نگرانی، بدبینی، ترس، بدخلقی، حساسیت و امثال این‌ها جای شادمانی و نشاط و خوش بینی می‌نشیند.

سلامت انسان تنها به عوامل فیزیکی وابسته نیست. برای سلامتی روح و احساس و عواطف انسان نیز نیاز به تعادل و بالانس دارد.

زندگی ساده، آرامش خیال، ارتباطات مثبت و ارضا کننده، دوست داشتن خود و دیگران، احترام به خود و به دیگران، نزدیکی بی‌واسطه و روزمره با طبیعت و نزدیکی به موجودات درون آن، خود را بخشی از یک هستی بزرگ و بی‌انتهای دیدن، مهربانی و عشق ورزیدن به اجزاء دیگر حیات زیرا که هستی ما در ارتباط تنگاتنگ با آنهاست همه و همه از عوامل مهم و اساسی سلامت هستند.

ایمان داشته باشید که بدن قادر به پیشگیری، ترمیم و درمان است. از سر راه بدن کنار روید و برایش طبیعی‌ترین شرایط زندگی را فراهم آورید تا قادر شود انرژی خود را در جهتی که مفیدترین برای بقای ارگانیسم است به کار اندازد.

رابطه‌های بی‌مصرف، بی‌معنا و منفی از هر نوع و هر گونه که نتیجه‌ای جز به هدر دادن انرژی گران‌بهای حیاتی دارند را دور بریزید و نزدیکی و وقت خود را صرف به منصفی ظهور رساندن خلاقیت و توانایی‌های خود کنید. از دنباله روی بپرهیزید. خود باشید و به آنچه باور خودتان است فرصت ظهور دهید و همان باشید که می‌خواهید باشید سوای آنکه جامعه از شما چه می‌خواهد.

خود را بخشی به هم پیوسته از اجتماع بزرگ‌تر متشکل از تمام ذرات هستی ببینید. در این اجتماع به هم پیوسته هر جزئی هر چند کوچک جای خود را داشته نقش خود را بازی می‌کند.

به طبیعت و هستی با شکوه و موجودات درون آن با تحسین بنگرید و زیبایی‌های ساده و بی‌نظیر طبیعت را به چشم جان نظاره کنید. ساده باشید و ساده زندگی کنید.

حیوانات را دوست بدانید و اگر امکانش را دارید از حیوانی خانگی نگهداری کنید. رابطه با حیوانات دری به دنیایی بزرگ، مهربان و باورنکردنی به روی شما می‌گشاید و شما را با روح و هسته نهفته‌ی فراموش شده‌تان آشتی می‌دهد. به چشمان حیوانات نگاه کنید روح زلال هستی را در آن‌ها جاری دیده در برابر عظمت آن سر فرود آورید.

ورزش و فعالیت بدنی:



فعالیت بدنی از ملزومات سلامتی است.

ورزش و فعالیت بدنی سلامتی را افزایش داده، طول عمر را افزون نموده، روحیه را با نشاط کرده از بسیاری بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی، سرطان و پوکی استخوان و حس پیری و رخوت جلوگیری می‌کند.

ورزش و فعالیت بدنی باعث سوختن چربی‌های بدن، پرورش ماهیچه‌ها و متعادل کردن وزن و فرم بدن گردیده همچنین کلسترول، قند، چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد.

فعالیت بدنی بی‌خوابی، اضطراب، افسردگی و سایر بیماری‌های روحی را کاهش داده به انسان حس نشاط و سرزندگی می‌دهد.

هنگام فعالیت بدنی نه تنها با رسیدن اکسیژن بیشتر به مغز فعالیت این عضو افزایش پیدا کرده و از بیماری‌هایی مانند آلزایمر و فراموشی جلوگیری می‌شود بلکه با ترشح مواد مختلف مانند اندورفین، سروتونین و مواد نشاط آور در مغز و سیستم عصبی حس سلامتی امید در شخص

زنده می‌گردد. فعالیت بدنی باعث به جریان در آوردن خون و لنف و گردش سریع‌تر آن‌ها در سلول‌های بدن گردیده هر دو عمل تغذیه و پاک‌سازی را تشدید می‌کند.

فعالیت بدنی باعث تقویت استخوان‌ها گشته از پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن جلوگیری می‌کند.

هنگام فعالیت بدنی رگ‌های خونی گشادتر شده خون بیشتری را به اعضای بدن منتقل کرده در نتیجه تبادل اکسیژن و گاز کربنیک بین خون و سلول‌های بدن بیشتر می‌گردد. این تبادل اکسیژن و گاز کربنیک در دستگاه تنفس نیز با سرعت و قوت بیشتری صورت گرفته در نتیجه اکسیژن بیشتری در اختیار جریان خون و بالاخره سلول‌ها قرار گرفته گاز کربنیک بیشتری نیز از بدن خارج می‌گردد.

بر مبنای قانون زندگی به طور کلی جریان خون و ایمپالس‌های عصبی به عضو فعال بیشتر بوده در نتیجه عرضه مواد غذایی، انرژی و اکسیژن بیشتر می‌باشد. در حالی که عضو غیرفعال از انرژی و اکسیژن و ماده غذایی محروم بوده و یا از سهم کمتری برخوردار است.

به همین دلیل عضو های فعال - ماهیچه، استخوان، بافت‌های مختلف - در اثر فعالیت به دلیل دریافت مواد غذایی بیشتر رشد کرده و مستحکم‌تر می‌گردند. حال آنکه رگ‌های خونی کوچک - کاپیلاری‌ها - در عضو غیرفعال به دلیل عدم جریان خون به شکل بسته یا نیم‌بسته مانده آن عضو را از اکسیژن و مواد غذایی محروم می‌نمایند.

این مسئله در مورد جریان لنف در اعضا و بافت‌ها نیز صادق است. در یک کلام ورزش و فعالیت بدنی از ملزومات سلامتی است.

پاشنه‌های بلند و کفش‌های تنگ و ناراحت که فقط با مد روز تغییر می‌کنند را از پا در آورید.

لباس‌های تنگ که مانع حرکت آزادتان می‌شوند را کنار بگذارید و از هر فرصتی برای فعالیت بدنی بهره بگیرید. میز کار، اتاق‌های در بسته، نور چراغ‌های مهتابی، پنجره‌های بی‌منفذ را برای حداقل دو بار پیاده روی ده تا پانزده دقیقه‌ای سریع در روز پشت سر بگذارید.

از پشت کامپیوتر و از جلوی تلویزیون برخیزید. حرکت کنید از هر فرصتی برای ورزش و حرکت استفاده کنید. ورزشی را که برایتان مفرح است انتخاب کنید. به هوای آزاد بروید، پیاده روی کنید که آسان‌ترین و قابل دسترس‌ترین نوع ورزش است. به جای آسانسور از پله استفاده کنید. به جای استفاده از اتومبیل هر زمان که امکان دارد پیاده بروید.

سعی کنید همواره فعال باشید ولی به یاد داشته باشید که فعالیت بدنی اگر چه برای سلامت مفید است جای ورزش مرتب و با برنامه را نمی‌گیرد. برنامه‌ای ورزشی برای خود تعیین کنید. حداقل هفته‌ای چهار تا پنج بار به نوعی ورزش بپردازید.

اگر امکان پذیراست ورزش بهتر است در هوای آزاد انجام شود نه در سالن‌های در بسته. و به یاد داشته باشید ورزش تا آنجا که ایجاد خستگی لذت بخش در ماهیچه‌ها کند سالم است. پس از آن مضر می‌گردد. زیاده‌روی در ورزش که به خستگی شدید و درد عضلانی بیانجامد به اندازه عدم فعالیت برای بدن مضر بوده باید از آن پرهیز کرد.

به خاطر داشته باشید که روزه‌های طولانی‌تر از 3-4 روز بسته به شرایط شخص روزه‌دار باید تحت نظارت افراد با تجربه در این زمینه صورت گیرد.

روزه آب:



روزه یعنی امتناع از خوردن هرگونه ماده غذایی یکی از مهم‌ترین ارکان برقراری سلامتی است.

روزه آسان‌ترین و بهترین راه برای پاک‌سازی بدن از سموم می‌باشد.

عمل هضم یکی از مصرف‌کنندگان اصلی انرژی بدن است. در نتیجه امتناع از خوردن و استراحت مطلق در هنگام روزه باعث می‌شود که انرژی‌ای که صرف گوارش و همچنین فعالیت‌های روزمره می‌گردید اکنون برای خارج کردن سموم از سلول‌ها و بازسازی و ترمیم به کار گرفته شود.

روزه سلول‌ها را جوان کرده به بدن حیات دوباره می‌بخشد. روزه روح را جلا بخشیده اعصاب را آرام و جنبه‌های ساده زندگی را برجسته و آشکار می‌کند.

هنگام روزه جسم و روح به آرامشی مطبوع رسیده گره‌های جسمی و عاطفی دانه دانه و بر مبنای طول زمان روزه، بازگردیده در فرد یک دوباره‌سازی به وقوع می‌پیوندد.

باید دانست که مفهوم فیزیولوژیکی روزه با مفهوم فیزیولوژیک گرسنگی متفاوت بوده و کلیه فعل و انفعالات متابولیکی که در این دو حالت مختلف در بدن صورت می‌گیرند نیز کاملاً متفاوت می‌باشند.

روزه یک پاک‌سازی عمیق و یک «خانه‌تکانی» اساسی بدن است تا سمومی که به دلایل مختلف در سلول‌ها جمع شده‌اند بیرون ریخته شوند.

تصور عموم بر این است که شخصی که روزه آب می‌گیرد دچار گرسنگی شدید بوده آزار خواهد دید؛ حال آن که درست بر عکس، چند ساعتی پس از شروع روزه حس گرسنگی و اشتهاى به غذا کاملاً از بین رفته، زبان بار آورده و متابولیسم بدن اول در جهت پاک‌سازی و سپس ترمیم و بازسازی حرکت می‌کند.

روزه آب درمان بسیاری از بیماری‌هاست و بسیاری دیگر را نیز بهبود نسبی می‌بخشد. روزه التهاب مزمن بدن را کاهش داده یا کلاً برطرف می‌کند.

مدت زمان روزه بسته به شرایط بدنی شخص، نیاز و توانایی او متفاوت می‌باشد. برخی 40-50 روز روزه آب گرفته و نتایج درخشانی در سلامت خود و ریشه کن کردن بیماری‌های حاد و مزمنشان داشته‌اند.

روزه‌های طولانی مدت (بیش از سه یا چهار روز تا یک ماه و بیشتر) آداب خاص خود را داشته و **باید تحت نظارت شخصی که دارای تجربه در این زمینه است** صورت گیرد.

جالب است بدانیم که در ابتدای قرن بیستم روزه به عنوان یک متد شناخته شده و قابل قبول در جامعه پزشکی مدرن برای درمان بیماری‌های مختلف مانند صرع، بیماری بالا بودن فشار خون، ترک انواع اعتیاد، تورم حاد، لوزالمعده، متعادل کردن وزن و بسیاری حالت‌های دیگر به کار می‌رفت.

سپس متأسفانه با غلبه درمان شیمیایی به کمک داروهای سنتز شده این روش ساده و مؤثر فراموش گردیده بدان به مثابه عملی «عقب مانده» و حتی مضر و خطرناک برخورد گردید.

در هفته یک روز، در ماه سه یا چهار روز، در سال دو بار، هر بار یک هفته تا ده روز را به روزه آب و استراحت مطلق در رختخواب اختصاص دهید و بهترین هدیه را به جسم و روح خود ارزانی دارید.

نقل قولی دیگر از دکتر آذر در مورد روزه آب، برگرفته از وب سایت **کانون انسان پاک، زمین پاک**:

اخیراً یک بیمار ایرانی داشتم که به کولیت مبتلا بود. او پیش من آمد و گفت که بعد از مصرف داروهای مختلف کولیت، می‌خواهد روش درمانی مرا که بدون مصرف داروها است دنبال کند. و پس از آن او با وسواس بسیار هر چیزی را که به او می‌گفتم را انجام می‌داد و نتیجه‌ی بسیار عالی‌ای گرفت. مصرف همه داروها را متوقف کرد و در آخر 5 روز، روزه‌ی آب گرفت. او به من گفت که هرگز در زندگی‌اش تا این اندازه احساس سلامتی نکرده است.

بدون شک روزه‌ی آب در درمان بیماری‌ها جایگاه بسیار ویژه‌ای دارد حتی نه فقط در درمان بیماری‌ها بلکه من **معتقدم هر انسانی حداقل دو بار در سال 2 تا ده روز باید روزه‌ی آب بگیرد.**

روزه‌ی آب به بدن کمک می‌کند تا متعادل شود و بتواند خودش را به اصطلاح بالانس کند. در حقیقت یک استراحت مطلق فیزیولوژیک و بیولوژیک برای بدن به وجود می‌آید. چه از نظر کار ارگان‌های داخلی چه از نظر روحی و سلامت.

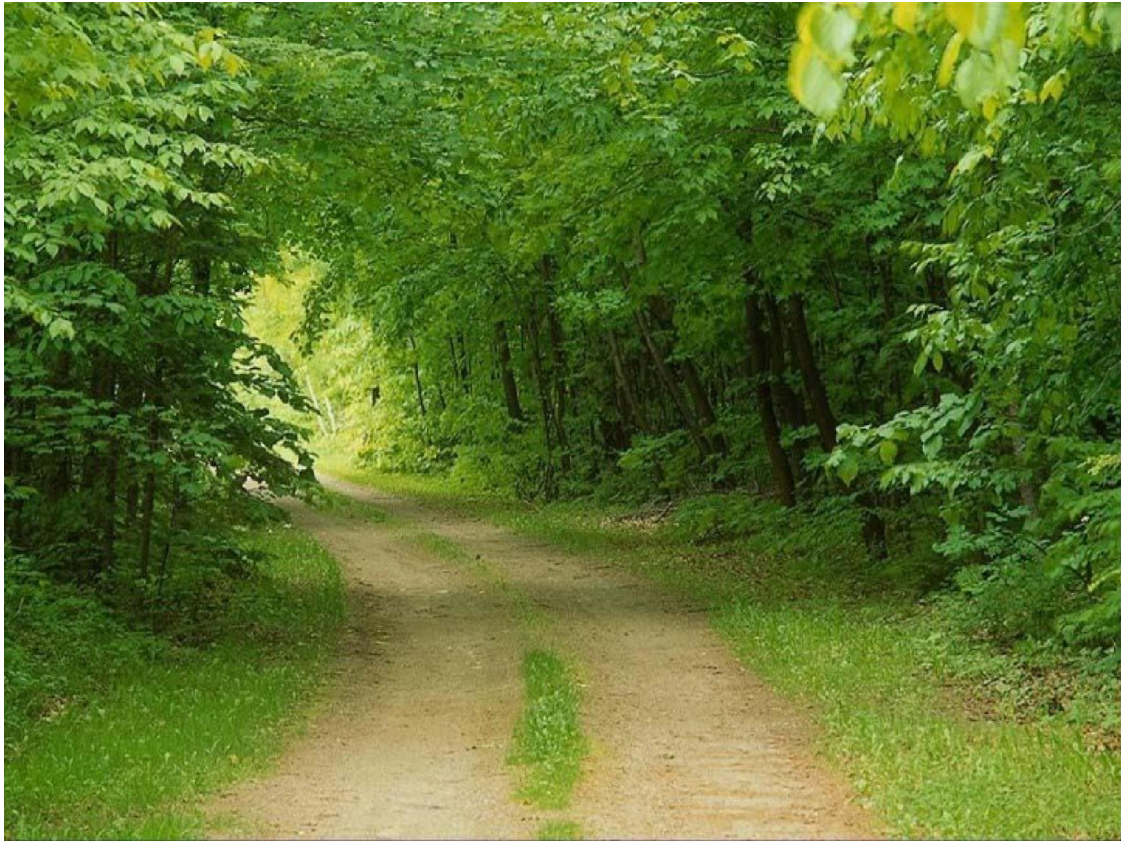
زمانی که من اولین بار روزه‌ی آب گرفتم، آرامشی را احساس می‌کردم که برایم غیر قابل باور بود. طبیعت، جهان و همه چیز را طور دیگری می‌دیدم.

این روزه مثل روزه ای نیست که اکنون وجود دارد، روزه ای که شما سحری پا می‌شوید یک عالمه غذا می‌خورید بعد در طول روز چیزی نمی‌خورید، دوباره عصر یک عالمه می‌خورید!

روزه‌ی آب این است که تنها چیزی که مصرف می‌کنیم "آب" است. بر مبنای اینکه بدن چقدر کشش دارد، و اینکه در بدن فرد چقدر سموم مختلف یا توکسین‌های مختلف وجود دارد.

به خاطر داشته باشید که روزه‌های طولانی‌تر از 3-4 روز بسته به شرایط شخص روزه‌دار باید تحت نظارت افراد با تجربه در این زمینه صورت گیرد.

جایگاه مراقبه در درمان بیماری‌ها:



مراقبه جای خودش را دارد. به نظر من مراقبه می‌بایستی، بخشی از زندگی روزمره‌ی هر انسانی باشد. منظور از مراقبه لزوماً این نیست که باید در یک فرم خاصی بنشینیم و چشمانمان را ببندیم و چیزهایی را بگوییم.

به نظر من **مراقبه راه رفتن در طبیعت است.**

10 دقیقه، 20 دقیقه، نیم ساعت در روز، روزی 2 بار، بعد از برخاستن از خواب و قبل از رفتن به خواب.

قبل از اینکه فعالیت‌های روز را شروع کنیم و بعد از اینکه فعالیت‌ها را تمام کردیم، قبل از اینکه به آرامش شب برسیم.

چشم‌ها را بستن و سکوت. زیرا سکوت به استراحت چشم‌ها و به استراحت فیزیولوژیک مغز کمک می‌کند، زیرا محرک‌های بینایی دیگر وجود ندارند و در سکوت معجزه‌ای وجود دارد، من بعضی روزها **روزه‌ی سکوت** می‌گیرم زیرا ما با آدم‌ها، زیاد صحبت می‌کنیم. همه چیز را زیاد انجام می‌دهیم از جمله صحبت کردن.

اندیشه به اینکه ما کی هستیم؟ و چرا به این جهان آمده‌ایم؟ و هدفمان چیست؟

سکوت و آرامش و نفس عمیق کشیدن، امواج مغز را آرام می‌کند.



مراقبه یک بخش اصلی درمان و توصیه درمانی من به بیمارانم است. من به بیمارانم توصیه می‌کنم که برای مدتی هم که شده از کارشان و از زندگی روزمره به طور مطلق دست بکشند و بهترین و آرام‌ترین فضا را برای خودشان ایجاد کنند. نه تلویزیون نگاه کنند نه به رادیو گوش بدهند و نه به اخبار مختلف و اجازه بدهند که بدن در سکوت و آرامش کار خودش را برای درمان انجام بدهد.

همان طور که گفتم ما در طبیعت زندگی می‌کنیم و عواملی که نام می‌برم مانند: **نور آفتاب، ورزش و فعالیت بدنی، غذای گیاهی، غذایی که به شکل طبیعی خودش عرضه می‌شود، خواب و استراحت کامل، آرامش فکری، آب تازه و سالم، همه این‌ها مجموعه‌ای هستند که بشر بتواند سالم و در سلامت کامل زندگی کند.**

(مقاله‌ی دکتر زرین آذر، برگرفته از وب سایت **کانون انسان پاک، زمین پاک: <http://www.phce.org>**)

• عوامل بیماری



هوای آلوده:

همان‌گونه که تمدن و عوارض ناشی از آن دامن گیر غذا، آب و نحوه زندگی ما گردیده هوای کره زمین نیز از عارضه انواع آلودگی‌ها در امان نمانده. همان‌گونه که آب رودخانه‌ها و دریاها تبدیل به فاضلاب و محل دفن مواد شیمیایی بازمانده از کارخانه‌های شیمیایی و اتمی و غیره گردیده همان‌گونه نیز آسمان ما مدفن دود و گازهای سمی حاصل از ماشین‌ها، هواپیماها، کارخانه‌ها، آتش زدن زباله‌ها، سم‌پاشی‌ها و... گردیده. به راستی که تکنولوژی و رشد نامحدود سرمایه‌داری، جهان ما را برای زیستن نامناسب کرده و هر روز بر دامنه این تجاوز بی‌رویه به شرایط طبیعی که برای زیست ما و موجودات دیگر این کره خاکی مورد نیاز می‌باشد اضافه می‌گردد.

هوای آلوده بیماری‌زاست. به هوش باشیم که نوع زندگی ما و انتخاب‌های روزمره‌مان چه تأثیری بر سلامت ما و کره زمین می‌گذارد.



مصرف دارو:

همه‌ی داروها برای بدن سمی هستند. داروها در حقیقت نوعی سم می‌باشند که پس از ورود به بدن توسط کبد یا کلیه تجزیه شده نهایتاً از بدن دفع می‌گردند. همه‌ی داروها در این پروسه، باعث از دست رفتن و کاهش انرژی حیاتی بدن می‌گردند.

دفع داروها از بدن اغلب به سادگی صورت پذیر نبوده در نتیجه این سموم در بافت‌های مختلف مانند بافت چربی و ماهیچه‌ها ذخیره می‌گردند. این تجمع به مرور زمان به اشباع این بافت‌ها انجامیده نهایتاً به علایم بیماری در حقیقت همان سم‌زدایی بدن است می‌انجامد.

این پروسه‌ی سم‌زدایی (بیماری) برای بدن بسیار سنگین بوده باعث کاهش هرچه بیشتر انرژی حیاتی آن می‌گردد. این کاهش انرژی غیرضروری بوده و با پرهیز از مصرف دارو قابل جلوگیری می‌باشد.

به خاطر داشته باشید که داروها قابلیت درمان نداشته بلکه برعکس با اضافه کردن باری بر بدن از انرژی حیاتی بدن که باید به مصرف درمان و ترمیم رسد، کم نموده، پروسه‌ی درمان را به تأخیر می‌اندازند.

سرکوب کردن و فرونشاندن نشانه‌ها به معنای درمان نیست. درمان از درون و تنها توسط بدن صورت می‌گیرد.

هیچ چیز عجیب‌تر و وارونه‌تر از این تصور نیست که سلامتی را می‌توان با دادن سموم به فرد بیمار به بدن او بازگرداند. این سموم خود باعث ایجاد بیماری‌های مختلف در بدن می‌گردند چنانکه می‌بینیم که «عوارض جانبی» که در حقیقت عوارض اصلی داروها هستند از خود بیماری اولیه که قرار بوده به وسیله‌ی دارو درمان گردند گسترده‌تر، خطرناک‌تر و کشنده‌تر می‌باشند.

سلامت بدن با رعایت اصول طبیعی سلامتی و نه با مصرف سموم حاصل می‌شود.



رژیم غذایی نامناسب:

اجداد ما در طبیعت گردآورندگان میوه‌ها، سبزی‌ها و دانه‌ها بودند و این مواد بخش اعظم غذای آن‌ها را تشکیل می‌دادند. تقریباً تمامی این مواد به صورت خام مصرف می‌گردید. این است رژیم غذایی مناسب برای بدن انسان.

هرگونه عدول از این قانون طبیعی و کلی می‌تواند سلامتی بدن را به مخاطره اندازد. مصرف مواد حیوانی آن هم به صورت روزمره یکی از بزرگ‌ترین دلایل بیماری‌های دو قرن اخیر بشر از جمله بیماری‌های قلب و عروق، انواع آرتروزها، سوءهاضمه‌ها، بیماری‌های مختلف دستگاه گوارش، بیماری‌های کبدی و حتی انواع سرطان‌ها می‌باشد.

مواد حیوانی با اسیدی کردن محیط داخلی بدن زمینه‌ی ابتلا به بیماری‌های مختلف را فراهم می‌آورند.

در زمینه‌ی ارتباط مصرف مواد حیوانی و ایجاد بیماری‌های گوناگون در بدن صدها جلد کتاب و هزاران هزار تحقیق مختلف صورت گرفته و به چاپ رسیده است. مثلاً در آزمایشات کلینیکی به طور مداوم نشان داده شده که گیاه‌خواران به خصوص اگر عمده غذای آن‌ها از سبزی‌ها و میوه‌ها تشکیل شده باشد به طور کلی بسیار سالم‌تر از گوشت‌خواران و همه چیزخواران بوده و از ابتلا به بیماری‌های اینان تا حد بسیار چشمگیری مصون می‌باشند.

علاوه بر مواد حیوانی، مصرف غذاهای پخته نیز در اسیدی نمودن و کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها نقش دارد.

غذاهای تغییر شکل یافته، بسته‌بندی شده، کنسروها، گوشت‌ها و مواد حیوانی کباب شده، سرخ شده، آب میوه‌ها و نوشابه‌هایی که در شیشه‌ها و قوطی‌های مختلف در بازار عرضه می‌شوند همگی با اسیدی نمودن محیط داخلی بدن زمینه‌ساز اختلالات هضم و جذب و از بین رفتن بالانس دستگاه گوارش و نهایتاً بالانس بدن می‌باشند.

مصرف نمک، شکر و هرگونه ماده‌ی شیمیایی که به اصطلاح غذا نامیده می‌شود (مانند شکرهای مصنوعی)، غذاهای چرب، اضافه کردن چربی و روغن به غذا، پرخوری، مصرف هرروزه‌ی غذاهای پخته شده همه و همه انرژی حیاتی بدن را کاهش داده با ایجاد التهاب باعث بروز بیماری‌های مختلف می‌گردند.

غذای طبیعی انسان غذاهای گیاهی است. آن هم به صورت خام.

میوه‌ها و سبزی‌ها بهترین، سالم‌ترین و قابل هضم‌ترین غذا برای انسان می‌باشند. آن‌ها را به صورت خام مصرف کنید تا بهترین مواد غذایی را در دسترس بدن قرار دهید.

از مصرف مواد حیوانی به هر شکل آن بپرهیزید.

از حرارت دادن یا تغییر شکل دادن مواد غذایی به هر فرم و میزان نیز اجتناب کنید تا سالم بمانید.

• مقالات دیگر:

غذا چیست؟



غذا ماده‌ای حیاتی است، ماده‌ای آنچنان اساسی که بدون آن موجود زنده قادر به زیستن نخواهد بود. غذا بنابراین مانند هوا و آب اساس و پشتوانه زندگی است. غذا ماده‌ای است که بدن موجود زنده قادر است آن را تغییر فرم داده به مواد مشابه خود تبدیل کرده و به مصارف مختلفی از قبیل رشد و نمو، ترمیم، پاک‌سازی، جایگزین مداوم سلول‌های از دست رفته، فعل و انفعالات شیمیایی موجود در بدن و تهیه مواد لازم جهت تولید مثل برساند. بنابراین غذا ماده‌ای است که بتواند به مواد داخل سلولی و سلول‌های ساختار بدن مانند استخوان، پوست، ماهیچه، عصب و غیره تبدیل گردد. غذا باید ماده‌ای باشد که بدن بتواند آن را از طریق دستگاه گوارش وارد خون کرده سپس توسط سلول‌های مختلف از خون

جذب کند. بنابراین غذا فقط به ماده‌ای گفته می‌شود که برای بدن قابل استفاده و مفید بوده مواد لازم برای تولید سلول‌های جدید و انجام اعمال حیاتی آن‌ها را فراهم آورد. هر آنچه غیر از این باشد غذا نیست. هر آنچه غیر از این باشد نه تنها غیر ضروری و اضافی بوده بلکه برای بدن بی‌استفاده و مضر می‌باشد و باید دفع گردد. پروسه دفع این مواد خود نیازمند صرف انرژی برای تغییر و تبدیل‌های خاص پاک‌سازی و دفع بوده از کل انرژی حیاتی بدن که باید به مصارف سودمندی مانند ترمیم، تولید سلول‌های جدید، رشد و پاک‌سازی مواد مضر تولید شده از فعل و انفعالات روزمره حیاتی برسد کم می‌کند. به زبانی دیگر، انرژی موجود در بدن که باید صرف تولید، ترمیم، بازسازی و سوخت و ساز سلولی گردد بیش از هر چیز بر پاک‌سازی و دفع مواد اضافی متمرکز می‌گردد. بدن موجود زنده از غذا ساخته می‌شود و مواد مورد نیاز برای انجام کلیه اعمال حیاتی که در زنده نگه‌داشتن و تولید مثل موجود زنده نقش دارند توسط غذا فراهم می‌گردند پس هر آنچه که اعمال حیاتی بدن را پشتیبانی کند غذاست و هر آنچه غیر از این است برای سلول زنده سمی و مضر محسوب می‌گردد.

از اینجاست که اهمیت ویژه غذایی که می‌خوریم و دقتی که باید در انتخاب آن داشته باشیم بارز می‌گردد. باید بدانیم که غذای ما از کجا آمده و آیا مناسب ماست؟ آیا پشتیبان انرژی حیاتی ما بوده یا برعکس از آن می‌کاهد. چون زنده بودن، سلامت و ادامه بقای ما به غذایی که می‌خوریم وابسته است نمی‌توانیم همواره غذای نامناسب وارد بدن خود کرده انتظار سلامت خود و فرزندانی که از ما زاده می‌شوند را داشته باشیم.

هر موجودی در طبیعت غذای خاص خود را داراست. هر موجودی اگر غذای خاص خود را مصرف نکند نهایتاً بیمار گشته قادر به ادامه حیات نخواهد بود. این مسئله را به کرات تجربه کرده‌ایم که چگونه حیوانات خانوادگی و همچنین دام‌ها و طیور با مصرف غذای غیر طبیعی که به خورد آنان داده شده دچار بیماری‌ها و عوارض مختلف گشته و به فرم غیر طبیعی رشد می‌کنند. بیماری جنون گاوی و افزایش روزافزون بیماری‌هایی مانند دیابت، آرتروز و سرطان در حیوانات خانگی تنها نمونه‌هایی از این مدعا می‌باشند.

پر ارزش‌ترین، خالص‌ترین و بهترین نوع مواد غذایی در گیاهان یافت می‌شوند. در حقیقت همه موجودات روی زمین به طور مستقیم یا غیر مستقیم از گیاهان تغذیه می‌کنند؛ زیرا گیاهان قادرند با کمک نور آفتاب و آب، مواد معدنی موجود در خاک را به مواد آلی تبدیل کرده در سلول‌های خود ذخیره نمایند. حیوانات که خود قادر به انجام این پروسه نیستند با مصرف گیاهان این مواد را به بدن خود منتقل می‌کنند.

گیاهان در حقیقت کارخانه غذایی طبیعت هستند زیرا تنها گیاهان هستند که قادرند مواد معدنی را به غذا تبدیل کنند و حیوانات که قادر به انجام این پروسه نیستند برای تغذیه خود به گیاهان متکی‌اند.

بهترین منبع مواد غذایی برای انسان مواد گیاهی می‌باشند. گیاهان سرشار از مواد مختلف مورد نیاز برای سلامت انسان هستند. گیاهان مملو از عالی‌ترین نوع اسیدهای آمینه و پروتئین‌های مختلف، هیدرات‌های کربن و اسیدهای چرب مورد نیاز بدن می‌باشند. علاوه بر این‌ها گیاهان منبع عظیمی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و نمک‌های ارگانیک بوده همه این مجموعه غنی از کلیه مواد معدنی را به صورت کامل، یکپارچه در زیباترین و بهترین رنگ‌ها و طعم‌ها و مزه‌ها و در طبیعی‌ترین فرم خود یعنی به صورت خام به آسان‌ترین فرم هضم و جذب در اختیار انسان قرار می‌دهند. از این هم زیباتر آنکه طبیعت همه این مجموعه گران بها را با کمترین میزان اتلاف انرژی و تخریب منابع در اختیار انسان قرار داده است حال آنکه فراهم آوردن همین مواد برای بدن از طریق مصرف مواد حیوانی نه تنها تغذیه‌ای کامل و سالم نبوده بلکه با اتلاف و تخریب فراوان، چه در بدن انسان و چه در طبیعت همراه است.

گیاهان سهل‌الهضم‌تر و قابل جذب‌تر از مواد حیوانی می‌باشند. گیاهان سرشار از نمک‌های آلی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها و محافظت‌کننده‌های طبیعی برای بدن در مقابل بیماری‌ها می‌باشند که مواد حیوانی یا کاملاً فاقد آن‌ها بوده و یا در آن‌ها فقیر می‌باشند.

مواد حیوانی نه تنها فاقد آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشند بلکه در پروسه هضم و جذب خود در بدن انسان در مقایسه با مواد حیوانی بیشترین میزان مواد زائد اکسیده شده را به وجود می‌آورند که به نوبه خود نیازمند مصرف بیشتر آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

گیاهان به خصوص اگر به فرم طبیعی و خام خود مصرف گردند به آسانی قابل هضم و جذب بوده در کمترین زمان ممکن و با بالاترین بازدهی به مصرف سلول‌ها می‌رسند. مثلاً اکثر میوه‌ها پس از نیم ساعت از معده به روده می‌روند در حالی که گوشت، تخم مرغ و مواد لبنی به دلیل هضم مشکل‌تر ساعت‌ها در لوله گوارشی باقی مانده و گندیدگی، تخریب و اختلال در هضم و جذب مواد را به وجود می‌آورند.

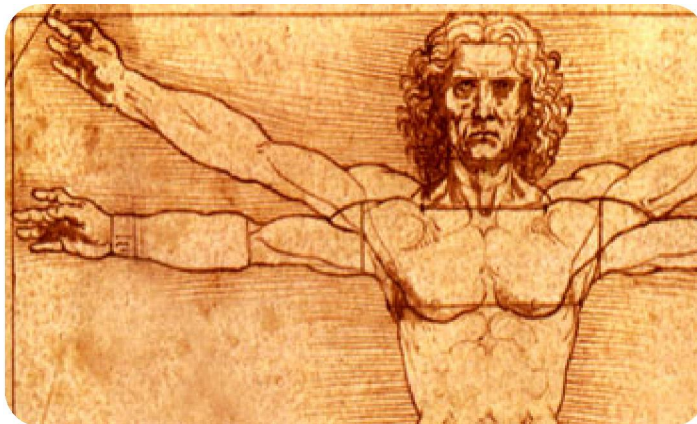
اگر می‌خواهید تغذیه‌ای ناسالم و از نظر مواد غذایی فقیرتری داشته باشید از مواد حیوانی استفاده کنید. امروزه نحوه نگهداری و تغذیه حیوانات در دام‌پروری‌ها و مرغداری‌ها و حوضچه‌های پرورش مصنوعی ماهی‌ها تولید ناسالم‌ترین و مضرترین غذا برای بشر را گارانتی می‌کنند. گوشت و محصولات این حیوانات نه تنها فقیر بوده بلکه مملو از آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌های استرس و استروئیدهایی است که برای جلوگیری از بیماری‌های میکروبی و یا رشد هرچه سریع‌تر به خورد این موجودات داده می‌شود. هورمون‌های استرس که به طور طبیعی در شرایط استرس آور ترشح می‌شوند در نتیجه نحوه استرس‌زای زندگی و سپس سلاخی این حیوانات به میزان غیر طبیعی در محصولات آنان انباشته شده هنگام مصرف وارد بدن انسان می‌شود.

در اینجا باید اضافه کرد که معمولاً مصرف مواد حیوانی را به عنوان منبع پروتئین توصیه می‌کنند در حالی که بهترین منبع پروتئین‌ها در حقیقت گیاهان هستند. فراموش نکنیم که منبع اصلی و اولیه کلیه پروتئین‌های حیوانی گیاهان و پروتئین‌های گیاهی می‌باشند. گاو و گوسفند و بز که گوشتشان به عنوان منبع پروتئین توصیه می‌شود خود علف خوار می‌باشند نه گوشت‌خوار. علاوه بر مضرات ذکر شده‌ی مصرف مواد حیوانی، باید دانست که مصرف این مواد به بهانه پروتئین آن‌ها میزان بالایی از کلسترول و چربی‌هایی اشباع شده را نیز ناخواسته وارد بدن می‌کند. مضرات کلسترول و چربی‌های حیوانی برای بدن انسان و نقش آن‌ها در ایجاد بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلب و عروق بر همگان آشکار است.

بهترین، با صرفه‌ترین، سالم‌ترین و آسان‌ترین هضم‌ترین غذا برای انسان گیاهان هستند. مصرف گیاهان به عنوان غذا همچنین بهترین روش حفظ و سلامت محیط زیست و جلوگیری از اتلاف منابع حیاتی در این سیاره می‌باشد.

با مصرف میوه‌جات و سبزیجات در اشکال مختلف به صورت کامل و طبیعی و به خصوص خام، یعنی دست نخورده و تغییر شکل نیافته توسط پروسه‌های مختلف به عنوان غذا، سلامت جسم، فکر و روح خود را بیمه کرده، از سلامتی بیشتر برخوردار بوده و نیازی نیز به مصرف مکمل‌ها یا داروهای مختلف که زائیده رژیم گوشت‌خواری و زیاده‌خواری است نخواهید داشت.

فلسفه بهبود



غذا ماده‌ای حیاتی است، ماده‌ای آنچنان اساسی که بدون همه درمان‌ها خود درمانی است. همه بهبودی‌ها توسط بدن به طور خود به خود صورت می‌گیرد. بهبود و درمان در خارج از بدن وجود نداشته تصور درمان از طرق خارج از بدن تصویری باطل است.

درمان از خارج از بدن تخیلی "زیبا" است که از باور نادرست و خدشه ناپذیر ما به علم و تحقیق و دانشمندان و محققان نشأت می‌گیرد. علم امروزه داعیه "درمان" بسیاری از "بیماری‌ها" را دارد. توانایی علم البته آنچنان باور نکردنی است که همه دنیا در برابر آن سر تعظیم فرود می‌آورد. اما به واسطه همین علم در حقیقت دانشمندان تمام عمر خود را صرف از بین بردن نشانه‌ها و سمپتوم‌های بیماری می‌کنند زیرا در نگاه آنان عکس‌العمل بدن به جای بیماری گرفته می‌شود که از بیرون به بدن حمله کرده است.

امروز ما پذیرفته‌ایم که از بین بردن نشانه‌ها به معنای پیروزی در "جنگ" ما علیه بیماری‌هاست. اما از بین بردن نشانه‌ها در حقیقت نه تنها باعث تخریب سلامتی گردیده بلکه بر نحوه تفکر ما در مورد بیماری هم تأثیر گذاشته است. امروزه ما اعتماد تمام و کمالی به علم داریم زیرا که علم قادر است نشانه‌های بیماری را تخفیف داده یا کاملاً از بین ببرد. حال آنکه فراموش می‌کنیم که سمپتومی که از بین برده شده و سرکوب گردیده در آینده خود را با شدت بیشتری نشان داده باعث تخریب و درد بیشتری در بدن می‌گردد. این است که ما هر چه بیشتر به سوی درد و بیماری سوق داده شده‌ایم زیرا که از قوانین طبیعت و قوانین بدن سرپیچی کرده‌ایم و نیز سلامت خود را به دست سخنگویان و نمایندگان نادرستی سپرده‌ایم.

بیش از این نمی‌توان سلامتی را در کلسترول یا فشار خون "نرمال" آن هم توسط قرص و دارو تعریف کرد. سلامتی حالتی است جامع که نه تنها کل بدن بلکه ارتباط بدن با محیط اطراف و هر آنچه در آن است را در بر می‌گیرد. سلامتی زیستی است در صلح و هارمونی در درون و بیرون مسئولیت سلامتی ما دردست ماست نه در اختیار "علمی" که هم روش‌های تشخیص و هم درمانش خشونت بار، سبانه و مخوف می‌باشد.

مسئولیت سلامت ما در دست ماست نه در اختیار روش‌هایی که از بدو تولد ما هر کوشش بدن برای پاک‌سازی خویش را به طرزی جدی و پیگیرانه و به انحاء مختلف سرکوب می‌نماید. تاریخچه درمان سرشار از شکست‌های مداوم است. در این میان سلامت بدنمان هر چه بیشتر تحلیل رفته و فکر و روحمان به افسردگی، خشونت، عدم تعادل و نفرت گرویده است.

درمان تنها از درون و بر بستری از صلح و هارمونی صورت می‌گیرد. تنها در مراعات اصول و قوانین طبیعی است که بدن فرصت پاک‌سازی، بازسازی و درمان می‌یابد.

درمان‌های یک شبه، داروها و معجون‌های معجزه آسا و شفابخش، اعمال مختلف جراحی که اعضای بدن را که دچار التهاب و یا عدم بالانس هستند قطع می‌کنند همه و همه یا باطل بوده و یا تنها به سرکوب کردن نشانه‌ها توجه دارند.

درمان تنها توسط بدن صورت گرفته و نیازمند زمان خاص خود است.

هر پروسه طبیعی نیازمند زمان خاص خود است. اگر امشب دانه‌ای در زمین بکارید و فردا انتظار سبز شدن آن‌را داشته باشد، اگر امروز درختی بکارید و فردا انتظار برداشت میوه داشته باشید همان قدر بر خطا خواهید بود که اگر امروز قرص و دارو مصرف کنید و فردا فکر کنید که بهبود یافته‌اید و یا امروز روش زندگی و غذای خود را تغییر دهید و انتظار داشته باشید که فردا تمام مشکلات سلامتیتان ناپدید گردد. عجله در بهبود رفع بیماری مانند میوه‌ای است که نارس از درخت کنده شود. این میوه کامل نبوده ماهیتاً با میوه رسیده متفاوت است. همه درمان‌ها خود درمانی است. درمان تنها توسط بدن و در زمان مورد نیاز آن صورت می‌گیرد. مسئولیت ما این است که بر مبنای قوانین طبیعی آنچه را که مبنای زندگی سالم است پیشه کنیم تا بتوانیم برای بدن خود بهترین شرایط ممکن برای بهبود و درمان را فراهم کنیم. مبنای سلامتی و زندگی سالم در صفحات دیگر این سایت (یعنی سایت دکتر زرین آذر) به طور کامل بیان شده و در آینده نیز با جزئیات بیشتر به آن‌ها پرداخته خواهد شد.

تخم مرغ، غذایی سالم؟!!

تخم مرغ را معمولاً کامل‌ترین غذای طبیعت نامیده‌اند.

در این حرف البته حکمتی نهفته است. تخم مرغ کامل‌ترین غذای طبیعت است اما برای نطفه‌ای که می‌خواهد به جوجه تبدیل شود. همان‌گونه که شیر هر حیوانی کامل‌ترین غذای طبیعت برای نوزاد آن حیوان است تا رشد کند.

تخم مرغ تمام مواد لازم برای تبدیل نطفه به جوجه‌ای کامل را به صورتی منسجم و فشرده در خود دارد و درست به همین دلیل مصرف آن برای انسان مضر می‌باشد.

تخم مرغ مالامال از کلسترول، چربی‌های اشباع و پروتئین‌های سولفور دار می‌باشد.

هر ماده‌ای که از میزان توانایی بدن در سوخت و ساز و قابلیت دفع مواد زائد حاصله از این سوخت و ساز فراتر رود برای بدن سمی و مضر بوده خطرات مختلف سلامتی به وجود می‌آورد. بگذارید از نزدیک ترکیبات تخم مرغ را بررسی کنیم.

یک تخم مرغ متوسط از 60-70% چربی، 30-40% پروتئین، 2% کربوهیدرات، صفر گرم فیبر غذایی و 212 میلی گرم کلسترول تشکیل شده است.

سفیده تخم مرغ را صد در صد پروتئین و زرده آن را 70-80% چربی به وجود می‌آورد.

تخم مرغ را بهترین منبع پروتئین می‌دانند. چنانکه اشاره شد سفیده تخم مرغ تقریباً به طور کامل و زرده آن تا حدود 30% از پروتئین تشکیل شده‌اند؛ میزان پروتئین مورد نیاز بدن انسان از نوزادی تا انسان بالغ بین 15-5% میزان کالری مورد نیاز بدن می‌باشد. **در نتیجه تخم مرغ تا پیش از ده مرتبه بیشتر از نیاز بدن انسان در خود پروتئین دارد.**

این پروتئین اضافه نیازمند سوخت و ساز در بدن است تا مازاد آن به همراه مواد زائد تولید شده از این سوخت و ساز از بدن دفع گردد. پروتئین اضافه بر نیاز بدن باری سنگین بر بدن ایجاد کرده و به خصوص برای کبد و کلیه که ارگان‌های سوخت و ساز و دفع این ماده هستند کشنده می‌باشد. این مسئله به خصوص در مورد کسانی که به بیماری‌های کبد و کلیه در هر درجه و حالتی دچارند خطرناک‌تر نیز می‌باشد. بار اضافه پروتئین در بدن علاوه بر زیان‌هایی که برای کلیه و کبد دارد باعث اسیدی شدن بدن گشته که این نیز به نوبه خود سرچشمه بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های استخوان، مانند آرتروز و پوکی استخوان می‌باشد. اسیدی شدن بدن همچنین باعث بالا رفتن کورتیزول (استروئید) بدن می‌شود که این نیز خود بر میزان پوکی استخوان اضافه می‌کند. [1] پروسه اسیدی شدن بدن در تولید سنگ‌های کلیه نیز نقش دارد. [2] مسئله دیگری که بر مضرات پروتئین‌های حیوانی از جمله پروتئین موجود در تخم مرغ می‌افزاید وجود فراوان پروتئینی بنام میتونین (Methionine) است. میتونین یکی از اسید آمینه‌های حاوی سولفور می‌باشد. محصول نهایی سوخت و ساز اسید آمینه‌های سولفوردار اسیدسولفوریک است که یکی از قوی‌ترین اسیدهای موجود در طبیعت می‌باشد. به همین دلیل اسید آمینه‌های سولفوردار از جمله میتونین بیشترین نقش را در اسیدی کردن بدن به عهده دارند. این سولفور موجود در پروتئین تخم مرغ است که بوی خاص تخم مرغ گندیده را تولید می‌کند. سولفور همچنین در ایجاد بوی بد دهان، بوی بد بدن و بوی گندیده بادهای روده‌ای و مدفوع نقش دارد. میتونین پس از سوخت و ساز به اسید آمینه دیگری بنام هوموسیستئین تبدیل می‌شود. تحقیقات مختلف در سال‌های اخیر نشان داده‌اند که هوموسیستئین خطر ریسک ابتلا به بیماری‌ها و حمله‌های قلبی، سکت‌های مغزی، فراموشی، آلزایمر و برخی دیگر از بیماری‌های مغزی روانی را بالا می‌برد. [3] سولفور موجود در میتونین برای سلول‌های روده سمی بوده حتی در مقادیر کم قادر است بر سلول‌های روده بزرگ اثر گذاشته و حتی احتمالاً باعث ایجاد بیماری کولیت اولسری (ulcerative colitis) گردد. [4] میتونین به رشد سلول‌های سرطانی در بدن کمک می‌کند. [5] [6] [7]

تخم مرغ مالامال از چربی‌های اشباع شده و کلسترول می‌باشد.

کلسترول تنها در مواد حیوانی یافت می‌شود. بدن انسان قادر به تولید کامل کلسترول مورد نیاز خود می‌باشد. سیستم بدن برای سوخت و ساز و دفع کلسترول اضافه بر نیاز خود ساخته نشده است. در نتیجه کلسترول اضافی موجود در غذا در بدن باقی مانده در اندام‌های مختلف از جمله رگ‌های خونی تجمع می‌یابد.

تجمع کلسترول در سرخرگها چنانکه می‌دانیم دلیل اصلی ایجاد بیماری‌های قلب و عروق و سکت‌های قلبی و مغزی می‌باشد. تحقیقات همچنین نشان می‌دهند که مقدار اضافه کلسترول در بدن به تولید و رشد سلول‌های سرطانی نیز کمک می‌کند. [8] تخم مرغ در میان غذاهای انسانی بیشترین میزان کلسترول را داراست. تخم مرغ بین 15-8 برابر بیش از گوشت گاو یا مرغ کلسترول دارد. برای مقایسه، کلسترول موجود در گوشت گاو به طور متوسط حدود 33، گوشت مرغ حدود 37 و تخم مرغ کامل حدود 270 میلی گرم در صد کالری می‌باشد.

میزان کلسترول موجود در گیاهان صفر است.

تخم مرغ به وفور دارای چربی‌های اشباع شده است.

این چربی‌ها نه تنها در اپیدمی چاقی نقش مهمی بازی می‌کنند بلکه باعث افزایش ذخیره چربی در بافت‌های قلب، کبد، ماهیچه‌ها و سایر اعضای بدن گردیده بدین وسیله نه تنها در ایجاد حمله‌های قلبی و مغزی نقش داشته بلکه در قابلیت جذب انسولین در سلول‌ها ایجاد اختلال می‌کنند. مسئله اخیر به ایجاد دیابت نوع دو کمک می‌کند. [9] [10] چربی اضافه در بدن با ایجاد اضافه وزن باعث اختلال در کار مفاصل و استخوان‌ها نیز گردیده به ایجاد و گسترش آرتروز کمک می‌کند. تحقیقات مختلف همچنین نقش چربی اضافه در بدن در ایجاد اختلال در متابولیسم سلولی را نشان داده نتیجه می‌گیرند که این اختلال در ایجاد سرطان‌های مختلف از جمله سرطان پروستات، سینه، کولون و... نقش دارند. [11] چنانکه گفته شد بین 60-70% کالری تخم مرغ از چربی موجود در تخم مرغ ناشی می‌شود. میزان مورد نیاز چربی بدن حدود ده درصد کالری غذای روزمره است. بنابراین تخم مرغ رقمی برابر هفت مرتبه بیش از نیاز بدن انسان چربی، به خصوص چربی‌های اشباع شده دارد. این چربی اضافه علاوه بر مشکلات سلامتی که نام بردیم در تولید سنگ‌های کیسه صفرا و تورم حاد غده پانکراس نقش دارند. این تورم به نوبه خود سوخت و ساز مواد قندی را دچار اختلال کرده به ایجاد بیماری دیابت کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که اضافه کردن یک تخم مرغ در روز به رژیم غذایی افراد با تغذیه «معمول» که شامل دویست میلی گرم کلسترول از منابع حیوانی دیگر می‌باشد میزان کلسترول بدن آن‌ها را 4 درصد و ریسک سکت‌های قلبی را 8 درصد افزایش می‌دهد. [12]

مصرف یک تخم مرغ در روز به طور کلی میزان مرگ و میر را حدود 23 درصد اضافه می‌کند. این ریسک در افرادی که دچار دیابت هستند حتی بیشتر نیز می‌شود. [13] مصرف دو تخم مرغ در روز ریسک سکت قلبی را به میزان 12 درصد افزایش می‌دهد. [14] در مردان جوان تر مصرف دو تخم مرغ در روز به طور کلی ریسک سکت‌های قلبی در طول زندگیشان را به میزان 30 درصد بالا می‌برد. [14] تخم مرغ یکی از بزرگ‌ترین منابع شناخته شده تولید آلرژی، آسم و اگزما‌های پوستی در نوزادان، کودکان و بزرگسالان می‌باشد. [15] [16] [17] این آلرژی معمولاً بیشتر به پروتئین موجود در سفیده تخم مرغ می‌باشد. علاوه بر آلرژی میزان عدم تحمل و ناتوانی هضم این ماده نیز در برخی افراد بالا می‌باشد. این علائم به صورت دل درد، حالت تهوع، اسهال و کم کاری کبد بروز می‌کنند. مصرف تخم مرغ یکی از عوامل ایجاد مقاومت باکتری‌های مختلف نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها در انسان می‌باشد. این عمل به دلیل استفاده مستمر از آنتی‌بیوتیک‌های مختلف در مرغداری‌ها و صنعت پرورش طیور به وجود آمده. مقاومت باکتری‌ها به سفالوسپورین در انسان یکی از این موارد است.

در کانادا آنتی‌بیوتیک‌هایی نظیر سفیتوفور (Cefitofur) و همچنین آنتی‌بیوتیک‌هایی که به دلیل مضرات آشکارشان اجازه مصرف در انسان‌ها را دارا نمی‌باشند به طور مرتب و برای جلوگیری از ایجاد عفونت در جوجه‌ها به داخل تخم مرغ‌ها تزریق می‌گردند. ایجاد مقاومت در انسان‌ها نسبت به این آنتی‌بیوتیک‌ها نتیجه مستقیم استفاده آن‌ها در این مواد است. [18] سفیده تخم مرغ شامل گلیکو پروتئین به اسم آویدین (Avidin) است که می‌تواند به بیوتین (یکی از ویتامین‌های خانواده ب که در رشد سلولی، تولید و متابولیسم اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه نقش دارد) متصل شده از فعالیت آن جلوگیری کند.

مصرف زیاد سفیده تخم مرغ خام می‌تواند باعث کمبود بیوتین در بدن گردد. آویدین توسط پختن غیر فعال می‌گردد.

تخم مرغ یکی از منابع بزرگ آلودگی‌های میکربی و همچنین شیمیایی می‌باشد.

تنها در چند هفته اخیر بود که به دستور سازمان نظارت بر مواد غذایی و دارویی امریکا تعداد نیم بلیون تخم مرغ توسط دو کمپانی بزرگ تهیه کننده آنان از بازارهای امریکا جمع آوری گردیدند.

دلیل این باز خوانی آلودگی شدید این تخم مرغ‌ها به میکرب‌های بیماری‌زا به خصوص سالمونلا و برای جلوگیری از انتقال این عوامل بیماری‌زا به انسان بود. و این اولین باری نیست که این گونه جمع‌آوری‌ها و بازخوانی‌ها صورت می‌گیرد. در حقیقت تخم مرغ و گوشت مرغ از مهم‌ترین منابع آلودگی و انتقال میکرب سالمونلا به انسان هستند. میکرب سالمونلا در بدن انسان ایجاد بیماری سالمونلوس می‌کند که با دل درد، دل پیچه، اسهال، تب و لرز و سردرد همراه است. دلیل وجود این آلودگی در مرغ‌ها نحوه نگهداری و پرورش به شدت غیر سالم و غیرانسانی و فضای بی‌نهایت آلوده مرغداری‌هاست. تعداد عظیمی از مرغ‌ها در کنار هم در قفس‌های تنگی که به آنان اجازه حرکت و یا حتی باز کردن بال‌هایشان را نمی‌دهد انبوه شده‌اند. در این مکان‌ها از نور آفتاب یا هوای تازه خبری نیست. برای جلوگیری از ایجاد جراحت در یکدیگر به دلیل تنگی قفس‌ها، منقار این حیوانات را بدون به کار بردن هیچ گونه داروی بی‌حسی می‌چینند. به این دلیل گاه مجبور می‌شوند با لوله در چینه‌دان آنان غذا بریزند غذایی که به این حیوانات داده می‌شود مخلوطی از هورمون‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها و موادی سمی مانند آرسنیک را در خود داشته هدفی جز پرور کردن هرچه سریع‌تر، تولید تخم مرغ هرچه بیشتر و عرضه این مواد تولیدی به بازار در اسرع وقت برای سود بیشتر ندارد. در این میان سلامت این حیوانات و به واسطه آن، انسان مد نظر نیست. این پرندگان در مدفوع خود و در فضایی آغشته از بوی آمونیاک و تعفن و میکروب‌ها و مواد شیمیایی غوطه می‌خورند. همه این مجموعه به همراه همه آلودگی‌هایش توسط گوشت مرغ و همچنین تخم مرغ به انسان منتقل می‌گردد.

تخم مرغ نه تنها یکی از منابع اصلی آلودگی‌های میکربی در غذای انسان بلکه یکی از منابع اصلی آلودگی به مواد شیمیایی از جمله دیوکسین (Dioxin) نیز محسوب می‌گردد. [19]

دیوکسین ماده‌ای شیمیایی و سمی است که در انسان باعث ایجاد سرطان، تخریب سلول‌های عصبی و ایجاد ضایعاتی در جنین می‌گردد. در تحقیقات وسیعی که توسط انستیتوی ملی سلامت امریکا بر روی 85 هزار زن و 44 هزار مرد برای مدت 23 سال انجام شد نشان داده شد که رژیم غذایی مبتنی بر مصرف مواد حیوانی و مقدار اندک هیدرات‌های کربن باعث بالا رفتن میزان مرگ و میر به دلیل انواع بیماری‌های مختلف از جمله سرطان می‌گردد در حالی که رژیم غذایی گیاه‌خواری میزان مرگ و میر و میزان بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. [20] در اینجا جا دارد اضافه کنم که موادی که به اسم جانشین‌های تخم مرغ در بازار فروخته می‌شوند به طور کلی مواد سفیده‌ای تخم مرغ بدون زرده آن بوده کلیه مسائل سلامتی که در این نوشته ذکر شد را در خود دارند و باید از مصرف آن‌ها نیز خودداری کرد. به طور کلی اگر تمایل به مصرف غذاهای پخته دارید برای جایگزین کردن تخم مرغ در دستورهای غذایی مثلاً در انواع کوکوها سالادهای اولویه و امثالهم می‌توانید از توفو به جای تخم مرغ استفاده کنید. برخی مصرف پودر دانه کتان را به عنوان جانشین تخم مرغ در پختن شیرینی‌ها و کیک‌ها پیشنهاد می‌کنند. اگرچه می‌دانیم که بهترین منبع تغذیه انسان در حقیقت مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها به صورت خام و در فرم طبیعی آن‌هاست. مصرف خام مواد باعث حفظ مواد ارزشمند غذایی در آن‌ها شده و سالم‌ترین نوع تغذیه برای بشر است.

دکتر زرین آذر

دارای بورس تخصصی در دستگاه گوارش، کبد و بیماری‌های داخلی

متخصص تغذیه

کالیفرنای جنوبی

References

- 1) Maurer M. Neutralization of Western diet inhibits bone resorption independently of K intake and reduces cortisol secretion in humans. *Am J Physiol Renal Physiol*. 2003 Jan; 284(1): F 32-40
- 2) Remer T. Influence of diet on acid-base balance. *Semin Dial*. 2000 Jul-Aug; 13(4): 221-6
- 3) Troen AM. The atherogenic effect of excess methionine intake. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2003 Dec 9; 100(25): 15089-94
- 4) Levine J. Fecal hydrogen sulfide production in ulcerative colitis. *Am J Gastroenterol*. 1988 Jan;93(1):83-7
- 5) Cellarier E. Methionine dependency and cancer treatment. *Cancer Treat Rev*. 2003 Dec: 29(6):489-99
- 6) Stubbs Ak. Nutrient-hormone interaction in the ovine liver: methionine supply selectively modulates growth hormone-induced growth hormone-induced IGF-I gene expression. *J Endocrinol*. 2002 Aug; 174(2): 335-41
- 7) Epner DE. Nutrient intake and nutritional indexes in adults with metastatic cancer on a phase I clinical trial of dietary methionine restriction. *Nutr Cancer*. 2002; 42(2): 158-66
- 🤪 Morin RJ, Hu B Peng SK, Sevaninan A. Cholesterol oxides and carcinogenesis. *J Clin Lab Ana*. 1991;5(3): 219-25
- 9) Schrauwen P. High-fat diet, muscular lipotoxicity and insulin resistance. *Proc Nutr Soc*. 2007 Feb; 66(1):33-41
- 10) Egg consumption and the risk of type 2 diabetes in men and women. Biowizard.com Retrieved 2010-01-10
- 11) Yecies JL, Manning BD. Chewing the fat on tumor cell metabolism. *Cell*. 2010 Jan 8;140(1):28-30
- 12) Hu FB, Stampfer MJ, Rimm EB, Manson JE, Ascherion A, Rosner BA, Spiegelman D.,.... Prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. *JAMA*. 1999 Apr 21;281(15):1387-94
- 13) Surprising risks of egg consumption, *American J of clinical nutrition*
- 14) Stamler J, GreenlandP, Van Horn L, Grundy SM. Dietary cholesterol, Serum cholesterol, and risks of cardiovascular and non cardiovascular diseases. *Am J Clin Nutr*. 1988 Mar;67(3):488-92
- 15) Egg Allergy Facts; Asthma and Allergy Foundation of America
- 16) Egg Allergy Brochure: distributed by Royal Prince Alfred Hospitals
- 17) Arnaldo Cantani (2008), Pediatric Allergy, Asthma and Immunity, Berlin: Springer. pp710-713 ISBN 3-540-20768-6

18) Gulli, Cathy, "Playing chicken with antibiotics injected into chicken eggs making Canadians resistant to medications", Mc Leans magazine, June 17 2009

19) Parzefall W. Risk assessment of Dioxin contamination in human food.

Food Chem Toxicol. 2002 Aug;40(8):1185-9

20) Fung TT, Van Dam Rm, Hankinson SE,... Low-carbohydrate diets and all- cause and cause specific mortality: Two cohort studies. *Ann Intern Med.* 2010;153:289-298

رژیم غذایی برتر برای سلامت بشر و محیط زیست



مقاله «خام گیاهخواری نامطلوب‌ترین نوع گیاهخواری» در روزنامه شما را با دقت مطالعه کردم و علاقه دارم که نکته‌ای چند در مورد نقطه نظرات مطرح شده در مقاله عنوان کنم. (این مقاله در واقع جوابیه‌ی دکتر زرین آذر به دکتر مسعود کیمیگر که خامگیاهخواری را نامطلوب خوانده بود، می‌باشد)

در ابتدا باید گفت که این اولین باری نیست که رژیم گیاهخواری از طرف افرادی که علاقه یا باور به مصرف مواد حیوانی داشته یا در این مورد ذینفع می‌باشند تحت عناوین «ناکامل بودن»، «ناکافی بودن» و «تأمین نکردن نیازهای بدن» مورد حمله قرار گرفته است. تا همین چندی پیش و تا قبل از اینکه مشاهدات، مطالعات و تحقیقات به طور غیر قابل انکاری خلاف آن را ثابت کنند، این حمله متوجه پروتئین‌های گیاهی بود.

با توسعه دامپروری صنعتی کمپانی‌های عظیم تهیه مواد حیوانی چه گوشت و مرغ و ماهی و چه لبنیات و تنها با هدف فروش و سود آوری هرچه بیشتر سالیان سال اطلاعات نادرستی در مورد پروتئین همراه با محصولات خود به خورد مردم می‌دادند.

ابتدا به پروتئین حالت قداست داده شد گوئی که اهمیت پروتئین به عنوان بخشی از ماده غذایی مورد نیاز بدن بیشتر از سایر بخش‌ها می‌باشد. سپس لغت پروتئین مترادف گوشت قرار گرفت؛ انگار که گیاهان فاقد پروتئین بوده و این ماده فقط در مواد حیوانی موجود می‌باشد. این مسئله هنوز هم به صورتی در ذهن مردم نقش بازی می‌کند به طوری که هر آن فردی اعلام کند که رژیم گیاهخواری را برگزیده اولین سؤال شنونده‌ی ناآگاه این است که چگونه پروتئین خود را تأمین می‌کند؟

پس از آن نه تنها میزان پروتئین مورد نیاز بدن بسیار بیشتر از آنچه در حقیقت لازم است اعلام شد بلکه تا سالیان دراز بر این ادعا نیز پافشاری می‌شده که پروتئین‌های گیاهی ناقص بوده و از کیفیت پایین‌تری نسبت به پروتئین‌های حیوانی برخوردارند. با تکیه بر همین مدعا بود که بسیاری از متخصصان تغذیه مصرف مواد حیوانی را ناگزیر اعلام می‌کردند.

نقش این تبلیغات و مشابه آن تا بدانجا پیش رفته که نه تنها چنانکه گفته شد لغت پروتئین مترادف گوشت قرار گرفت بلکه کلسیم، شیر و پنیر را، آهن، گوشت گاو را و «بهترین نوع پروتئین» تخم‌مرغ را به ذهن متبادر می‌کند.

امروزه نه تنها نادرستی تمام این ادعاها با مطالعات و مشاهدات و تحقیقات فراوان و غیر قابل انکار ثابت شده بلکه مضرات مصرف پروتئین‌های حیوانی و خطرات آن‌ها برای سلامتی نیز روز به روز بیشتر بارز می‌گردد.

امروزه در مورد نقش مصرف مواد حیوانی در ایجاد بیماری‌های قلب و عروق و سکت‌های قلبی، بالا بردن کلسترول، بالا بردن فشارخون، انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان سینه، پروستات، روده بزرگ و تخمدان‌ها، بیماری دیابت، پوکی استخوان، بیماری‌های کبد و کلیه و... تحقیقات فراوانی وجود دارد.

همچنین امروزه می‌دانیم که مواد حیوانی فاقد موادی مانند فیبرها، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیتوکمیکال‌هایی هستند که ما را در برابر سرطان‌ها محافظت می‌کنند در حالی که گیاهان سرشار از این مواد ضد سرطان می‌باشند.

و باز هم امروزه می‌دانیم که مواد حیوانی دارای مقدار فراوانی کلسترول، چربی‌های اشباع، اسید آراکیدونیک و همچنین فاکتورهای رشدی مانند IGF می‌باشند که همگی خطر ایجاد سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی را بالا می‌برند. [1,2,3,4,5,6,7]

دکتر کیمیگر در مقاله خود در توضیح عوارض ناشی از گیاه‌خواری گفت: «آهن، روی و ویتامین ب12 مورد نیاز بدن از طریق رژیم گیاه‌خواری تأمین نمی‌شود».

بگذارید ببینیم موضع انجمن تغذیه آمریکا در نشست سال 2009 این مجمع در این باره چه بوده است [8].

این موضع بر مبنای تحقیق و بررسی گسترده کلیه تحقیقات موجود درباره موضوعات ذکر شده می‌باشد:

آهن : «تعداد مورد‌های آهنی (کم خونی) به دلیل فقر آهن در گیاه‌خواران و غیر گیاه‌خواران یکسان است» [9,10]. در این بیانیه همچنین عنوان می‌شود که بر مبنای بررسی گسترده‌ی منابع مختلف به نظر می‌رسد که بدن گیاه‌خواران نسبت به گوشت‌خواران در حقیقت دارای قدرت بیشتر جذب آهن از مواد غذایی بوده و همچنین قدرت حفظ بیشتر آن را نیز دارا می‌باشد. بدین معنا که بدن گیاه‌خواران نه تنها از قدرت جذب بیشتری برخوردار بوده بلکه میزان دفع آهن را نیز کنترل کرده از به هدر رفتن آن جلوگیری می‌کند.

غذاهای گیاهی سرشار از ویتامین ث نیز می‌باشند. این ویتامین به طور طبیعی جذب آهن غیر هم (Heme) که قسمت اعظم آهن موجود در گیاهان است را بالا می‌برد به طوری که نهایتاً میزان جذب آهن غیر هم گیاهان از آهن هم (Heme) مواد حیوانی نیز بالاتر می‌رود [11].

روی : بر مبنای همان بیانیه اگر چه در گیاهان به علت وجود اسید فیتیک که ممکن است جذب روی را کاهش دهد میزان روی قابل دسترس برای بدن ممکن است کمتر باشد ولی در موارد گسترده مورد مطالعه در گیاه‌خواران مورد علنی کمبود روی مشاهده نشده است [12]. در بیانیه

این انجمن اعلام می‌شود که بر مبنای تحقیقات آنان میزان روی در رژیم گیاه‌خواران در حد میزان تجویز شده برای عموم می‌باشد [13].

جالب است بدانیم که در حقیقت اولین مورد حقیقی کلینیکی کمبود روی در سال 1960 در غیر گیاه‌خوارانی از خاورمیانه مشاهده شد که از خمیر غیر ور آمده گندم استفاده می‌کردند. گفته می‌شود که پروسه «ورآوردن» خمیر باعث شکسته شدن فیتات‌ها شده جذب روی آزاد شده را آسان می‌کند.

در غذاهای گیاهی به طور کلی روی همراه با پروتئین‌ها آمده به مقدار فراوان در مغزها و دانه‌ها به خصوص در دانه کدو و کنجد، در سویا و در غلات و حبوبات وجود دارد.

جوانه‌های مختلف سرشار از روی هستند.

در اینجا لازم است اضافه کنیم که تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف اضافه روی باعث پایین آوردن چربی «خوب» بدن یا HDL گشته میزان بیماری‌های قلبی را بالا می‌برد. همچنین نشان داده شده که مصرف فراوان روی می‌تواند باعث نوعی کم خونی گردد که به آهن و یا اسیدفولیک و ب12 جواب نداده و به نظر می‌رسد که در اثر اختلال در جذب مس در نتیجه ازدیاد روی در بدن به وجود می‌آید. این مسئله از این نظر اهمیت پیدا می‌کند که به نظر می‌رسد برخی متخصصان ما فقط به «کمبود» مواد غذایی پرداخته فراموش می‌کنند که بسیاری از اختلالات هضم و جذبی مواد در حقیقت نتیجه ازدیاد بیش از اندازه مواد دیگر به وجود می‌آید. بدن از یک سیستم بسیار ظریف و پیچیده کنترل و بالانس برخوردار است. همچنان که قلب به خودی خود می‌تپد و معده به طور خودکار عمل هضم غذا را انجام می‌دهد این سیستم هوشمند بر عمل تنظیم جذب مواد مختلف نیز نظارت داشته اگر به حال خود گذارده شود با آگاهی به نیازهای بدن در شرایط مختلف بهترین بهره‌وری از غذاهای طبیعی و سالم را فراهم خواهد آورد. در مقاله دکتر کیمیاگر ذکر می‌شود که «گیاهخوارانی که از شیر و تخم‌مرغ استفاده می‌کنند این مشکلات را (کمبود آهن، روی، ب12) ندارند.» در پاسخ باید گفت که در حقیقت شیر گاو به طور کلی در مورد آهن فقیر بوده و تخم‌مرغ نیز اگر چه از نظر آهن غنی است به دلیل غیر قابل جذب بودن این آهن منبع خوبی برای تأمین این ماده نمی‌باشد. کازئین یا پروتئین شیر گاو بزرگ‌ترین جلوگیری کننده جذب روی مواد حیوانی در بدن انسان می‌باشد. شیر انسان به دلیل داشتن پروتئین متفاوت آلفا لاکت آلبومین Alpha – lactalbumin این اثر منفی در جذب روی را ندارد. در اینجا باید به تفاوت بین وجود یک ماده غذایی در غذا و قابلیت جذب آن در بدن نیز اشاره کرد. رژیم مبتنی بر مصرف مواد حیوانی با اسیدی کردن بدن و ایجاد آلرژی‌های مختلف بیش از رژیم مبتنی بر مصرف گیاهان قابلیت ایجاد اختلال در هضم و جذب مواد مختلف غذایی را داراست. این مسئله را امروز در بروز بسیاری از بیماری‌ها از قبیل پوکی استخوان، کم خونی‌های ناشی از جذب ویتامین ب12 به علت گاستریت‌های مزمن و آتروفیک و برخی عوارض دیگر در کشورها و مناطقی که میزان بالای مصرف مواد حیوانی دارند مشاهده می‌کنیم.

ویتامین ب12: برای جلوگیری از اطاله کلام در این مورد شما را به مقاله مفصل خود به نام «کمبود ویتامین ب12 تنها سنگر بازمانده برعلیه گیاه‌خواری» در سایت وگن فروم رجوع می‌دهم (که مقاله‌ی بعدی در این کتاب، همان است). به طور کلی می‌توان گفت هیچ ماده‌ای در غذاهای حیوانی نیست که نوع بهتر آن در غذاهای گیاهی مشاهده نشود. به مثال‌های زیر توجه فرمایید.

ماده غذایی	رژیم مبتنی بر گیاهخواری *	رژیم مبتنی بر مصرف مواد حیوانی**
کلسترول	-	137
چربی	4	36
پروتئین	33	34
بتاکاروتن	29919	17

-	31	گرم	فیبر غذایی
4	293	میلی گرم	ویتامین ث
19	1168	میکروگرم	اسید فولیک
0.5	11	میلی گرم	ویتامین E
2	20	میلی گرم	آهن
51	548	میلی گرم	منیزیم
252	545	میلی گرم	کلسیم

* میزان مساوی از گوجه فرنگی، اسفناج، باقلای سبز، نخود فرنگی و سیب زمینی

** میزان مساوی از گوشت گاو، خوک، مرغ و شیر گاو [14, 16, 15]

مأخذ:

Campbell, PhD, ColinT

The China Study" Benbella Books, Paper back edition 2006, p230"

مقایسه‌ای دیگر در 100 کالری از کلم بروکلی، گوشت گاو و کاهو

کاهو	گوشت گاو	کلم بروکلی	ماده غذایی	
11.6	5.4	11.2	گرم	پروتئین
257	2.4	182	میلی گرم	کلسیم
7.9	0.7	2.2	میلی گرم	آهن

43	5	71.4	میلی گرم	منیزیم
2071	88	643	میلی گرم	پتاسیم
12	0	10.7	گرم	فیبر غذایی
بسیار بالا	0	بسیار بالا		فیتوکیماکالها
بسیار بالا	0	بسیار بالا		آنتی اکسیدان
971	3	1.7	میکروگرم	فولیت
0.71	0.04	0.29		ب2
3.6	1.1	1.64		نیاسین
1.8	1.2	1.1		روی
171	0	143		ویتامین ث
18571	241	IU 6757		ویتامین آ
3.2	0	5		ویتامین ای
0	55	0	میلی گرم	کلسترول
0	1.7	0	گرم	چربی های اشباع

Adams, C 1986 "Handbook of the nutritional value of food in common units (New York: Dover Publications).

در اینجا باید به این نکته بسیار مهم پرداخت که روش‌های تهیه و آماده کردن غذاها تأثیر متناهی در میزان مواد موجود در غذا و همچنین جذب آن مواد دارد. این مسئله به مطلب ذکر شده در مقاله دکتر کیمیاگر که «خام خواری را نامطلوب‌ترین نوع گیاه‌خواری» دانسته‌اند نیز بر می‌گردد.

یکی از بزرگ‌ترین دلایل کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی در غذاها عمل حرارت دادن (پختن) و تغییر شکل دادن آن‌هاست. پروتئین‌های مختلف از جمله آنزیم‌ها در اثر حرارت تغییر شکل می‌یابند. برخی ویتامین‌ها از بین می‌روند و بسیاری مواد معدنی رسوب کرده، از دست رفته یا تغییر شکل پیدا می‌کنند. گفته می‌شود که جوشاندن غذاها می‌تواند باعث از دست رفتن تا 48 درصد از آهن، 31 درصد کلسیم، 46 درصد فسفر و 45 درصد منیزیم گردد [17].

جوشاندن سبزیجات باعث از دست رفتن ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین ث، ب کمپلکس از جمله ب12 و اسید فولیک می‌گردد. کباب کردن گوشت‌های مختلف از جمله مرغ و ماهی روی آتش باعث ایجاد مواد سرطان‌زا می‌گردد. سرخ کردن غذاها باعث از بین رفتن لسیتین و آزاد شدن کلسترول و چربی در جریان خون می‌شود.

تصفیه و سفید کردن آرد، برنج، ماکارونی، مقدار اسید فولیک، منیزیم، روی و ویتامین ای را کاهش می‌دهد. تغییرات مختلف غذایی مانند پاستوریزه کردن و هموژنیزه کردن، کنسرو کردن، اضافه کردن مواد شیمیایی مختلف برای حفظ و نگهداری، مزه‌ها و رنگ‌ها و بوهای اضافه شده همه و همه باعث ایجاد فقر مواد غذایی در ماده غذایی و نتیجتاً در بدن ما می‌گردند. خام گیاه‌خواران به دلیل اینکه از غذاها در ساده‌ترین و طبیعی‌ترین فرم آن بدون دستکاری‌های صنعتی استفاده می‌کنند در حقیقت «بهترین» نوع تغذیه را داشته بیشترین مقدار از مواد حیات بخش موجود در سبزیجات، میوه‌جات، مغزها و جوانه‌ها را به دست‌نخورده‌ترین و زنده‌ترین فرم آن در اختیار بدن قرار می‌دهند.

بررسی مفصل‌تر اثر حرارت بر غذاها و سپس بر بدن از حوصله این مقاله خارج است و به همین اندک بسنده می‌کنم. در اینجا لازم است که به تأثیر داروهای مختلفی که روزمره توسط مردم به دلایل مختلف مصرف می‌گردد در هضم و جذب مواد غذایی نیز اشاره‌ای کنم.

آنتی‌بیوتیک‌ها که به مقدار فراوان به غذای حیوانات اضافه می‌گردد (در دامداری‌ها و مرغداری‌های صنعتی هورمون‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها ب‌طور عادی و روزمره برای رشد و پروار کردن حیوانات و جلوگیری از عفونت‌های ناشی از شرایط بسیار ناسالم و غیر طبیعی نگهداری از این حیوانات به غذای آنان اضافه می‌گردد) به شیر و تخم مرغ و گوشت منتقل و سپس توسط مصرف مواد حیوانی ناخواسته وارد بدن انسان گردیده در تولید و جذب ویتامین‌های ب12 و K اختلال به وجود می‌آورند.

داروهای مدر که به طور گسترده برای درمان بیماری فشار خون یا علل دیگر به کار می‌روند باعث دفع کلسیم، منیزیم، پتاسیم و روی می‌شوند. آنتی‌اسیدها که در بازار به آسانی قابل دسترس می‌باشند میزان جذب آهن، کلسیم و ویتامین ب12 را کاهش می‌دهند. بسیاری از مکمل‌های غذایی که توسط پزشکان یا متخصصان تغذیه به عموم توصیه می‌گردند به اشکال مختلف در جذب مواد مختلف دیگر اثر می‌گذارند.

سال‌هاست که دیگر بشر به طور طبیعی غذا نمی‌خورد. و در این ملغمه رنگارنگ مواد مختلف عرضه شده در جعبه‌ها و قوطی‌ها و بسته‌بندی‌های متفاوت به نام غذا با اضافه کردن و کم کردن و پروسه کردن و انواع دستکاری‌های شبانه‌روزی و با دادن اطلاعات متضاد، نادرست یا ناکامل به عام و پیچیدگی و گم‌گشتگی حاصل از این همه، اعلام اینکه گیاه‌خواری است که باعث کمبود این و آن ماده غذایی می‌گردد نه تنها چشم بستن به روی حقیقت، بلکه نتیجه‌گیری‌ای ساده‌انگارانه و تکرار اطلاعات نادرستی است که در پی بهره‌گیری‌های اقتصادی تبلیغ گردیده‌اند.

در این آش شله قلمکاری که به اسم اطلاعات غذایی و تغذیه به خورد مردم داده می‌شود عجیب نیست که بیماری‌های قلبی در کشتن و قلع و قمع کردن انسان‌ها مقام اول و انواع سرطان‌ها مقام دوم را احراز می‌کنند تازه اگر از بیماری‌های شایع و متداول دیگر نظیر دیابت و آرتروز و پوکی استخوان و... که به دلیل نادرستی تغذیه گریبان گیر بشر است بگذریم.

نمی‌دانم دکتر کیمیاگر از کجا نتیجه گرفته‌اند که بشر همه‌چیز خوار است چون ساختار آناتومیک، بیولوژیک و فیزیولوژیک بشر و مطالعات انسان‌شناسی خلاف این مسئله را ثابت می‌کنند.

بشر به طور طبیعی به هیچ وسیله‌ای که توسط آن بتوان حیوانات را شکار کرد مجهز نیست. نه چنگال‌ها یا منقارهای تیز دارد نه قادر است خوب بدود تا صبحانه و ناهار و شامش را با دنبال کردن حیوانات بدست آورد، نه دندانی برای دریدن پوست و شکم حیوانات دارد و نه چشم‌های تیز بین و حرکات تند که شکارش را غافلگیر کند.

پس یا طبیعت اشتباه کرده یا انسان دارد اشتباه می‌کند. یا طبیعت اشتباه کرده یا انسان در طول 8 میلیون سال تاریخ تکاملش از چیزی غیر از گوشت حیوانات تغذیه می‌کرده.

تحقیقات انسان‌شناسی ادعای اخیر را ثابت می‌کنند و اینکه تا عصر یخبندان بشر عمدتاً از میوه‌ها و سبزیجات و دانه‌ها استفاده می‌نموده است. [18,19]

دستگاه گوارشی بدن از بزاق دهان گرفته تا میزان درازای روده کوچک و بزرگ برای هضم و جذب گیاهان ساخته شده است. ولی چرا اصلاً راه دوری در تاریخ برویم. ساده‌ترین دلیل اینکه مواد حیوانی غذای انسان نیستند را همه روزه در فرم بیماری‌های مختلف مانند بیماری‌های قلبی، گرفتگی رگ‌ها، بالا رفتن کلسترول، ناتوانی‌های جنسی، انواع آرتروزها، انواع اختلالات هضم و جذب، دیابت، انواع سرطان‌ها، پوکی استخوان، بیوست، بیماری فشار خون و... در دور و بر خود مشاهده می‌کنیم.

حدود 20 سال پیش دکتر دین اورنیش (Dean Ornish) در بیماران قلبی و کلینیکی که دچار گرفتگی رگ‌ها بودند نشان داد که رژیم گیاه‌خواری (به همراه ترک سیگار و افزایش فعالیت بدنی) تنها روشی است که باعث ترمیم و گشودگی رگ‌ها می‌گردد [20]. تکرار می‌کنم **تنها** روش، زیرا هیچ دارو یا عمل جراحی قادر به ترمیم و کاهش میزان گرفتگی رگ‌ها نبوده در حالی که با اختیار کردن رژیم گیاه‌خواری این نتیجه حاصل می‌گردد.

رژیم گیاه‌خواری دکتر اورنیش هنوز هم به نجات بیماران قلبی آمده و همه روزه صحت این گفته را ثابت می‌کند. جراح معروف قلب دیگری به نام دکتر اسلستین (Esselstyn) در آزمایش کلینیکی متفاوتی به نتیجه‌گیری مشابهی دست یافت [21,22]

به طور کلی ریسک مرگ در اثر بیماری‌های قلبی در گیاه‌خواران در مقایسه با افرادی که همه چیز خوارند 50 درصد کمتر [23] است. میزان کلسترول خون و گن‌ها (گیاه‌خواران کامل که از هیچ گونه مواد حیوانی مصرف نمی‌کنند) نسبت به همه چیزخواران 35 درصد پایین‌تر است [24].

میزان بیماری فشار خون در همه چیزخواران در مقایسه با گیاه‌خواران سه برابر بیشتر است. [25] میزان بیماری فشار خون در افراد مسن در امریکا: 50 درصد [26] و میزان بیماری فشار خون در افراد مسن در کشورهای که رژیم غذایشان مبتنی بر گیاهان است: صفر [27]

میزان سرطان‌های مختلف در گیاه‌خواران در مقایسه با همه چیزخواران بر مبنای آمار بسیار محافظه کارانه حداقل 60 درصد کمتر [28,29] خطر سرطان پروستات در مردانی که لبنیات مصرف می‌کنند 75 درصد بیشتر [30] از کسانی که مصرف نمی‌کنند. خطر سرطان پروستات در مردانی که مصرف بالای میوه و سبزی دارند 45 درصد کاهش می‌یابد [31,32] خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در زنانی که هر روز از مواد گوشتی مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که کمتر از یک بار در ماه مصرف می‌کنند 250 درصد بیشتر [33].

خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در افرادی که هفته‌ای یک‌بار گوشت قرمز مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که اصلاً مصرف نمی‌کنند 38 درصد بیشتر [34]

کسانی که در هفته یک‌بار گوشت مرغ مصرف می‌کنند با کسانی که اصلاً مصرف نمی‌کنند 55 درصد بیشتر [35] و میزان این سرطان در افرادی که چهار بار در هفته از گوشت یا مرغ استفاده می‌کنند 200-300 درصد بالاتر [36] و بالاخره خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در افرادی که لوبیا نخود و عدس حداقل هفته‌ای دو بار مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که این مواد را مصرف نمی‌کنند 50 درصد کاهش [37]

در تمام طول دوران زندگی و خدمت پزشکی خود حتی یک نفر را ندیده‌ام که از خوردن سبزیجات و میوه‌جات، سیب زمینی و غلات و به طور کلی رژیم گیاه‌خواری بیمار شود.

اندرز شما مبنی بر «مصرف مرغ و گوشت و ماهی یا فرآورده‌های آن حداقل 4-5 روز در هفته» (علاوه بر اینکه این سؤال را در ذهن بر می‌انگیزد که پس حداکثر از نظر شما چیست؟! نسخه ابتلا به بیماری‌های متعدد فلج کننده و آزار دهنده است که همه روزه در دور و بر خود مشاهده می‌کنیم.

بیماری کشنده زمان، در حقیقت بیماری کمبود مواد گیاهی آن هم بصورت خام و طبیعی آن به طور روزمره و به مقدار فراوان است.

بیماری کشنده زمان، بیماری اعتیاد فکری و جسمی به مصرف مواد حیوانی است.

رژیم غذایی مبتنی بر مصرف مواد مختلف گیاهی آن هم به صورت خام و تغییر شکل نیافته بهترین رژیم غذایی برای سلامت برتر، انرژی بیشتر، روحیه با نشاط‌تر، محافظت کامل بدن در مقابل بیماری‌ها و سلامت محیط زیست می‌باشد.

جای تأسف است که با وجود این همه دلایل غیر قابل انکار به جای استفاده از این سفره طبیعی و شفا بخش و جان آفرین مردم را تشویق به خوردن گوشت و محصولات حیواناتی می‌کنیم که نه تنها در غیر طبیعی‌ترین، آلوده‌ترین و شرم‌آورترین شرایط برای سلاخی پروار می‌گردند بلکه مصرفشان برای انسان سرچشمه انواع سموم و بیماری‌هاست.

دکتر زرین آذر

دارای بورس تخصصی در دستگاه گوارش، کبد و بیماری‌های داخلی

متخصص تغذیه

کالیفرنای جنوبی

- 1) Willett, W.C. 1997. Nutrition and cancer. *Salud Publica Mex.* 39(4):298-309
- 2) Marks, F., G. Furstemberger, and K. Muller-Decker. 1999 Metabolic targets of cancer chemoprevention: interruption of tumor development by inhibitors of arachidonic acid metabolism. *Recent Results Cancer Res.* 151:45-67

- 3) Staessen L., D. De Bacquer, S. De Henauw, et al 1997 Relation between fat intake and mortality: an ecological analysis in Belgium. *Eur. J. Cancer Prev.* 6(4): 374-81
- 4) Rose, d. P. 1997. Dietary fatty acids and prevention of hormone-responsive cancer. *Proc.Soc. Exp. Biol. Med.* 216(2): 224-33
- 5) Giovannucci, E., M.N. Pollak, E.A. Platz, et al. 2000. A prospective study of plasma insulin-like growth factor-1 and binding protein-3 and risk of colorectal neoplasia in women. *Cancer Epidemiol. Biomarkers.* 9(4):345-49
- 6) Bohlke, K., D.W. Cramer, D. Trichopoulos, and C. S. Mantzoros. 1998. Insulin-like growth factor-1 in relation to pre-menopausal ductal carcinoma in situ of the breast. *Epidemiology* 9 (5): 570-73
- 7) Wolk. A., C.S. Mantzoros, S.O. Andersson, et al. 1998. Insulin like growth factor-1 and prostate cancer risk: a population-based case- control study. *J.Nat. Cancer Inst.* 90(12):911-15
- 8) Position of American Dietetic association(ADA): Vegetarian Diets *J.Jada.* 2009. 05.027
- 9) Messina V, Mangels R, Messina M. The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications. 2nded. Sudbury, MA: *Jones and Bartlett Publishers;* 2004.
- 10) Hunt JR, Roughead ZK. Adaptation of Iron absorption in men consuming diets with high or low iron bioavailability. *Am J Clin Nutr.* 2000;71:94-102.
- 11) Eisman, George, M.A., Msc. R.D. "A Basic Course in Vegetarian and Vegan Nutrition" 2003 ISBN 0-961-4435-0-0 pp.69-70
- 12) Position of American Dietetic Association(ADA): Vegetarian Diets *J.Jada.* 2009.05.027
- 13) Davey GK, Spencer EA, Appleby PN,Allen NE, Knox KH, Key TJ EPIC-Oxford: Lifestyle characteristics and nutrients intakes in a cohort of 33,883 meat-eaters and 31,546 none meat-eaters in the UK. *Public Health Nutr.* 2003;6:259-268
- 14) U.S. Department of Agriculture. "USDA Nutrition Database for Standard References." Washington ,DC: U.S. Department of Agriculture, Agriculture Research Service 2002. Accessed at <http://www.nal.USDA.gov/finc/foodcomp>
- 15) Holden JM, Eldridge AL, Beecher GR, et al. "Carotenoid content of U.S. Foods: an update of the database.*J. Food Comp. Anal.* 12(1999): 169-196,
- 16) The exact food listings in the database were: Ground Beef, 80% lean/20% fat, raw; Pork, fresh, ground, raw; Chicken, broilers or fryers, meat and skin, raw; Milk, dry, whole; Spinach,raw; Tomato,red,ripe,raw, year-round average; Lima Beans, large,mature seeds,raw; Peas,green,raw;Potatoes,russet,flesh and skin,raw
- 17) Dr. Bernard Jensen," Guide to Body Chemistry and Nutrition, *Keats Publishing, 2000*
- 18) Spencer,Colin, "The Heretic's Feast, a History of Vegetarianism" 1996
- 19) Harris, William, M.D. "The Scientific basis of vegetarianism, *Hawaii Health Publishers, 1995*
- 20) Ornish,D, Brown SE, et al "Can Lifestyle changes reverse coronary artery disease" *Lancet* 336(1990):129-133

- 21) Esselstyn,CB, Ellis GG, et al "A strategy to arrest and reverse coronary artery disease: A 5-year longitudinal study of a single physician practice" *J. Family Practice*:41(1995):560-568
- 22) Esselstyn CJ, " Introduction: Mpre than coronary artery disease" *Am J.Cardiol.* 82(1998):5T-9T
- 23) Phillips,R., et al., "Coronary Heart Disease Mortality among Seventh-Day Adventists with Differing Dietary Habits,"*American Journal of Clinical Nutrition* 31(1978):S191-8; Burr,M.,et al.,"Vegetarianism, Dietary Fiber and Mortality,"*American Journal of Clinical Nutrition* 36(1982):873-7; Burr,M.,et al., "Heart Disease in British Vegetarians," *American Journal of Clinical Nutrition* 48(1988):830-2; Thorogood,M., et al., "Risk of Death from Cancer and Ischaemic Heart Disease in Meat and Non-meat Eaters," *British Medical Journal* 308(1994): 1666-71;Berkel,J., et al " Mortality Pattern and Life Expectancy of Seventh-Day Adventists in the Netherlands,"*International Journal of Epidemiology*12(1983):455-9; Chang-Claude,J., et al., "Mortality Pattern of German Vegetarians after 11 Years of Followup," *Epidemiology*3 (1992):395-401
- 24) Resnicow, etal., "Diet and Serum Lipids in Vegan Vegetarians." See also Messina and Messina, *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets*
- 25) Ophir O., et al., "Low Blood Pressure in Vegetarians...", " *American Journal of Clinical Nutrition* 37(1983);see also Melby,C.L., et al., " Blood Pressure in Vegetarians and Non Vegetarians: A Cross-Sectional Analysis,"*Nutrition Research* 5(1985):1077-82., Melby,C.L., et al., " Relation Between Vegetarian/None-Vegetarian Diets and Blood Pressure..." *American Journal of Public Health*, 79(1989):1283-8
- 26) Ophir,et al, "Low Blood Pressure in Vegetarians
- 27) McDougall, The McDougall Program, pp.222-3, see also Lindahl,O et al., A Vegan Regimen with Reduced Medication in Treatment of Hypertention," *British Journal of Nutrition* 52(1984):11-20; Rouse,I.L., et al., "Blood Pressure Lowering Effect of Vegetarian Diet: Controlled Trial...", *Lancet* 1 (1983):5-10
- 28) Castelli, William, M.D., Director, Farmingham Heart Study, National Heart, Lung and Blood Institute
- 29) Neal Barnard, " The Power of Your Plate": Summer Town , *TN: Book publishing company* 1990, p.26
- 30) Health Professional Follow-up Study , reported in "Dairy Products Linked to Prostate Cancer," *Associated Press*, April 5,2000
- 31) Giovannucci E., et al., "Tomatoes, Tomato-Based Products, Lycopene, and Cancer: Review of the epidemiologic Literature," *Journal of the National Cancer Institute*,91(1999):317-31; see also Giovannucci,*Journal of the National Cancer Institute*, 87(1995):1767-76
- 32) *Journal of the National Cancer Institute* 92(2000)61-8, cited in *Vegetables Lowers Prostate Cancer Risk,"Loma Linda University Vegetarian Nutrition and Health Letter*, March 2000; see also: Meat Consumption Increases the risk of Prostate Cancer,. A new study on morethan 175,000 men in *NIH-AARP Diet and Health Study.*, Sinha R, et al., " Meat and Meat-Related Compounds and Risk of Prostate Cancer

in a large prospective cohort study in the U.S.; *Am. J. epidemiol.* 2009;170:1165-1177

33) American Association of Endocrine Surgeons Presidential Address: Beyond surgery, Caldwell Esselstyn, San Jose, CA, April 15, 1991; www.heartattackproof.com/address01

34) Singh, P.N., et al., "Dietary Risk Factors for Colon Cancer in a Low Risk Population," *American Journal of Epidemiology* 148(1998):761-74. , see also: Willet, Walter, et al., "Relation of Meat, Fat, and Fiber Intake to the Risk of Colon Cancer...", " *New England Journal of Medicine* December 13, 1990; Willet quoted in Kolata, Gina, "Animal Fat is Tied to Colon Cancer," *New York Times*, December 13 1990; O'Keefe, S.J., et al "Rarity of Colon Cancer in Africans is Associated with Low Animal Product Consumption, Not Fiber," *American Journal of Gastroenterology* 94(1999)1373-80

35) Ibid.

36) Ibid.

37) Ibid.

ویتامین B12، تنها سنگر باقیمانده علیه گیاهخواران



رژیم غذایی گیاهخواری همواره مورد حمله‌های گوناگون از طرف افرادی که تمایل به مصرف مواد حیوانی دارند و همچنین به خصوص از طرف کمپانی‌های بزرگ دست‌اندرکار تهیه گوشت و لبنیات قرار گرفته است. سالیان دراز تصوراتی نظیر اینکه مواد حیوانی بهترین و کامل‌ترین منبع پروتئین برای بدن انسان بوده و مصرف شیر به دلیل وجود کلسیم فراوان باید جزء لاینفک غذای هر روزه‌ی همه، حتی بزرگسالان قرار گیرد به عنوان حقیقت به خورد مردم داده می‌شد.

امروزه تحقیقات و مطالعات فراوان نه تنها نادرستی این باورها را ثابت نموده‌اند بلکه بر این حقیقت نیز صحنه گذارده‌اند که رژیم گیاهخواری رژیمی کامل‌تر برای سلامتی برتر انسان و محیط زیست می‌باشد. در حقیقت به نظر می‌رسد که گیاهخواری تنها راه تصحیح، ترمیم، پیشگیری و درمان بیماری‌هایی است که بشر بر بدن و روح خود و بر پیکر طبیعت وارد آورده است. امروزه ثابت شده است که بهترین و سالم‌ترین راه پیشگیری و درمان بیماری‌های همه‌گیری مانند بیماری‌های قلب و عروق، دیابت، چاقی و اضافه وزن‌های بیمارگونه، بیماری‌های روده‌ای، گوارشی، کبدی، بیماری‌های التهابی مانند آرتروزها، و... رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان است.

بنابراین و به دلیل اینکه منابع مرسوم و پذیرفته شده امروزه ویتامین B12 در منابع حیوانی هستند سنگر حمله برعلیه گیاهخواری به این موضوع منتقل گردیده است.

هرگاه فردی اعلام می‌کند که رژیم غذایی وگن (vegan) را انتخاب کرده و از هیچ گونه مواد حیوانی استفاده نمی‌کند بلافاصله نتیجه‌گیری می‌شود که سرنوشت محتومش دچار شدن به کمبود ویتامین B12 می‌باشد.

شاید بتوان گفت در این ادعا حقیقتی هر چند بسیار ناچیز نهفته است ولی چنانکه در ادامه مقاله خواهیم دید این حقیقت بیشتر به دلیل روش‌های مدرن کشاورزی، سترون کردن و فرسودن خاک و تهی نمودن آن از بسیاری مواد و همچنین باکتری‌های مفید است تا در اثر رژیم گیاهخواری.

خطر ایجاد کمبود بیماری‌زای ویتامین B12 در افرادی که رژیم درست و اصولی گیاهخواری را دنبال کرده به مقدار فراوان از ریشه‌ها و غدد گیاهی، سبزیجات و میوه‌جات، مغزها و دانه‌های خام استفاده می‌کنند، بسیار بسیار اندک بوده، به یک در میلیون هم نمی‌رسد. حال آنکه جالب است بدانیم که کمبود ویتامین B12 در گوشت‌خواران می‌تواند بیش از گیاهخواران باشد و این به دلیل کلی غیر سلامت بودن رژیم گوشتخواری است. در ادامه مقاله به این مسئله اشاره بیشتری خواهد شد.

ویتامین B12 (گروه کوبالامین - دارای هسته کوبالت کبالت) ویتامینی است که به صورت کوآنزیم در اعمال حیاتی بدن از جمله رشد و تقسیم سلولی و تشکیل گلبول‌های قرمز خون به همراه ویتامین مهم دیگری به نام اسیدفولیک نقش دارد. کمبود یک یا هر دوی این ویتامین‌ها می‌تواند به کم خونی موسوم به کم خونی مگالوبلاستیک (megaloblastic Anemia) و کم خونی مهلک (Pernicious Anemia) منجر شود.

کمبود ویتامین ب₁₂ علاوه بر ایجاد کم خونی می‌تواند عوارض و ضایعاتی در سیستم اعصاب محیطی بدن ایجاد کند که با نشانه‌هایی نظیر بی‌حسی و به اصطلاح گزگز کردن در دست‌ها و پاها و عوارض مشابه دیگر همراه است. هر دوی این بیماری‌ها قابل درمان و برگشت به حالت عادی بوده هر چند عوارض عصبی در اثر کمبود مداوم و طولانی مدت این ویتامین می‌تواند به مرحله غیر قابل برگشت برسد. ویتامین ب₁₂ در حقیقت نه توسط گیاهان و نه حیوانات بلکه توسط باکتری‌ها و میکرو ارگانیسم‌ها ساخته شده و گاه‌ها در ریشه‌های گیاهی نیز به مقدار اندک ذخیره می‌گردد.

نیاز بدن به این ماده بسیار اندک بوده مقدار مصرف روزانه 1-0.5 میکروگرم (نیم یا یک میکروگرم. هر میکروگرم یک هزارم میلی‌گرم است) کافی است تا از عوارض کمبود آن جلوگیری کند [1]. چون این ویتامین در بدن ذخیره شده و میزان ذخیره آن بین 3-2 میلی‌گرم می‌باشد در صورت نرسیدن این ویتامین به بدن سال‌ها طول می‌کشد تا عوارض کمبود آن بروز کند [2]. مقدار اندک نیاز روزمره بدن به این ویتامین نشان می‌دهد که قرار نیست به طور طبیعی این ویتامین به مقدار زیاد وارد بدن گردد.

پروسه جذب ویتامین ب₁₂ موجود در مواد غذایی در بدن شامل چندین مرحله متفاوت بوده نیاز به ماده‌ای به نام فاکتور داخلی (Intrinsic Factor) که توسط برخی سلول‌های معدی ترشح می‌شوند دارد. در این پروسه وجود آنزیم‌های خاص که توسط پانکراس ترشح می‌شوند نیز ضروری است. ویتامین ب₁₂ بعد از عبور از این مراحل به قسمت انتهایی روده کوچک (ایلیوم) رفته در آنجا جذب گردیده توسط سیستم پورتال کبد به آنجا رفته و در کبد برای استفاده‌های بعدی ذخیره می‌گردد. چنانکه ذکر شد میزان ذخیره ویتامین ب₁₂ در کبد بین 3-2 میلی‌گرم و در برخی منابع دیگر تا 5 میلی‌گرم هم تخمین زده شده است.

به غیر از این سیستم که سیستم جذب فعال نامیده می‌شود یک سیستم جذب ثانوی وجود دارد که به نام غیر فعال یا بی واسطه نامیده می‌شود. زیرا به فاکتور داخلی ترشح شده از معده نیاز نداشته و اگر چه کارایی آن یک هزارم کارایی سیستم فعال می‌باشد باز هم در جذب و تأمین ویتامین ب₁₂ بدن نقش دارد.

و بالاخره باید متذکر شد که قسمت اعظم این ویتامین پس از آزاد شدن از کبد همراه صفرا به روده کوچک رفته و در قسمت انتهایی روده کوچک بازیافت و دوباره جذب بدن می‌گردد. این سیستم که **enterohepatic arculation** نام دارد یک پروسه بازیافت و استفاده دوباره مواد مختلف ترشح شده در صفرا از جمله ویتامین ب₁₂ می‌باشد. بنابراین می‌بینیم که بدن هوشمند ما با چه دقت و ظرافتی و به چه طرز معجزه آسایی و با روشی بسیار صرفه جویانه چگونه از هدر رفتن و تلف کردن مواد در بدن ما جلوگیری می‌کند بدن به راستی معجزه طبیعت است.

مجموعه این مکانیسم‌ها از جمله سیستم بازیافت ذکر شده در بالا به همراه نیاز اندک به این ویتامین باعث می‌شود که عوارض ناشی از کمبود این ویتامین در یک گیاه‌خوار کامل بسیار نادر بوده و سالیان دراز طول بکشد. در حقیقت بیشتر موارد کمبود ویتامین ب₁₂ امروزه به دلیل بیماری معدی و روده ای متفاوت و اختلالات هضم و جذبی می‌باشند و نه رژیم گیاهخواری. به این موضوع باز هم بیشتر اشاره خواهیم کرد. چنانکه ذکر شد سنتز ویتامین ب₁₂ در حقیقت نه توسط گیاهان و نه حیوانات بلکه توسط باکتری‌ها انجام شده سپس در بدن حیوانات ذخیره می‌گردد. در نشخوارکنندگان سنتز ویتامین ب₁₂ توسط باکتری‌های معده (شکمبه) صورت گرفته سپس از طریق روده کوچک آن‌ها جذب و در بافت‌هایشان از جمله در کبد ذخیره می‌شود. این ماده سپس با خوردن بافت‌های حیوانی به بدن حیوانات دیگر از جمله انسان منتقل می‌گردد. باکتری‌های تولید کننده ب₁₂ در دستگاه گوارش انسان نیز از دهان و لثه و حلق گرفته تا روده بزرگ زندگی می‌کنند به دلیل وجود همین باکتری‌ها نیز هست که بیماری کمبود ویتامین ب₁₂ چنانکه ذکر شد در گیاه‌خواران بسیار نادر است.

روده بزرگ انسان بیشترین مقدار این باکتری‌ها را خود دارد ولی تنها بخش کوچکی از ب₁₂ سنتز شده در روده بزرگ توسط ایلیوم جذب می‌گردد. بنابراین باید دانست که مدفوع انسان و در حقیقت سایر حیوانات گیاه‌خوار دیگر مانند گاو و گوسفند و مرغ مقدار فراوانی ویتامین ب₁₂ در خود دارد. نباید فراموش کرد که تا همین چندی پیش انسان در مجاورت و تماس مستقیم با حیوانات خانگی خود به طور طبیعی از ویتامین ب₁₂ موجود در مدفوع آنان که در تماس با گیاهان قرار می‌گرفت استفاده می‌کرد.

این پروسه طبیعی متأسفانه به دلیل شیفتگی بیمارگونه بشر امروز با ضد عفونی کردن همه چیز و کشتن باکتری‌ها به هر قیمت و هر روش فلج گشته و از کار افتاده است.

در حقیقت می‌توان گفت بزرگ‌ترین دلیل عدم وجود ویتامین ب₁₂ در منابع گیاهی ما وسواس امروز بشر با شستن، ضد عفونی کردن، به کار بردن آنتی‌سپتیک‌های قوی و پاک کننده‌های پر قدرت، آنتی‌بیوتیک‌های بی حساب و همچنین پروسه کشاورزی مدرن می‌باشد. باید دانست که اکثر باکتری‌ها نه تنها بیماری‌زا نبوده بلکه در بسیاری پروسه‌های مفید برای بشر و برای طبیعت سهیم و دست‌اندرکار می‌باشند. متأسفانه با از بین بردن این باکتری‌های نافع در خاک و در محیط زیست ما همراه با سایر اشکال دخالت، تهاجم و تغییر پروسه‌های طبیعی، با نام کشاورزی مدرنیزه و به هدف سوددهی‌های مالی، شاهد گسترش کمبودهای مختلف ویتامین‌ها و مواد حیاتی دیگر در منابع غذایی خود می‌باشیم.

باعث تعجب نیست که دست‌اندرکاران تحقیقات غذایی عموماً در منابع گیاهی ما ویتامین ب₁₂ پیدا نمی‌کنند. زیرا گیاهان مورد آزمایش از خاک و مزارعی برداشت می‌شود که به شکل مکانیزه با به کار بردن کودهای شیمیایی و استفاده بی‌حد سموم دفع آفات و حشرات به عمل می‌آیند حال آنکه گفته می‌شود گیاهانی که به طور طبیعی در خاک‌های غنی شده با کودهای برگی و طبیعی و بدون استفاده مواد شیمیایی پرورش می‌یابند در حقیقت می‌توانند دارای ویتامین ب₁₂ باشند [3].

بر مبنای گفته‌ی دکتر ویلیام پیوی در کتاب «باغداری برای تغذیه برتر» گیاهان به عمل آمده در زمین‌های حاوی کبالت و میکروارگانیزم‌های طبیعی دارای ذخیره کافی ویتامین ب₁₂ هستند [4].

حال به عوامل کمبود ویتامین ب₁₂ می‌پردازیم:

بر مبنای کتاب درسی فیزیولوژی گایتون دلیل معمولی و قالب کمبود ویتامین ب₁₂ در حقیقت نه کمبود آن در غذا بلکه اختلال در سنتز فاکتور داخلی توسط معده می‌باشد [5]. گایتون همچنین اضافه می‌کند که ترکیب این فاکتور با ویتامین ب₁₂ آن‌را قابل جذب در ایلیم (قسمتی از روده کوچک) کرده [6] و در نتیجه کمبود این فاکتور که در نتیجه اختلالات مختلف معدی به وجود می‌آید از جذب این ویتامین جلوگیری می‌کند.

در حقیقت اولین مورد ذکر شده بیماری کم خونی ناشی از کمبود این ویتامین در تاریخ مدون پزشکی در سال 1842 میلادی در بیماری با آتروفی معده گزارش و ثبت شده است [7]. به طور کلی امروزه تمام موارد دیده شده در کمبود ویتامین ب₁₂ در اثر اختلالات معدی - روده‌ای و نه در اثر کمبود ب₁₂ در غذا به وجود آمده‌اند.

بیماری‌های مختلف معدی مانند گاستریت‌های مزمن (تورم مزمن معده) و آتروفیک، اعمال جراحی برداشتن کامل یا بخشی از معده، پروسه‌های *autoimmune* باعث کمبود یا عدم ترشح فاکتور داخلی گشته کمبود ویتامین ب₁₂ را نیز به دنبال دارند.

بیماری‌های روده‌ای نظیر التهابات و تورم‌های روده کوچک به خصوص ایلیم، کولیت‌های مختلفی که روده کوچک را نیز مبتلا می‌سازد و اختلالات جذب روده‌ای مانند بیماری اسپرو (*Sprue*) اختلال جذب ب₁₂ و در نتیجه کمبود آن‌را به وجود می‌آورند. عملکرد سالم غده پانکراس هم برای جذب ب₁₂ مهم بوده بنابراین بیماری‌های مختلف پانکراس که باعث کاهش یا حذف آنزیم‌های ترشحی این غده می‌گردند می‌توانند عامل کمبود ویتامین ب₁₂ باشند.

مصرف داروهای مختلف نیز در ایجاد کمبود ویتامین ب₁₂ نقش مهمی دارند. کلیه داروهایی که برای کاهش اسید معده (ترشی معده) به کار می‌روند، آنتی‌بیوتیک‌های مختلف و داروی فنیتوئین (*Phenytoin*) و بسیاری داروهای دیگر به صورت‌های مختلف در پروسه جذب ویتامین ب₁₂ ایجاد اختلال می‌کنند.

مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها باعث از بین رفتن باکتری‌های مفید موجود در روده گردیده و بالانس زندگی سمبوتیک باکتری‌های مختلف در روده را به هم زده با ایجاد عارضه رشد غیر عادی برخی باکتری‌ها *bacterial over growth* باعث اختلالات جذب روده‌ای و کمبود جذب ب₁₂ می‌گردند.

همچنین کرم نواری که در اثر خوردن ماهی (*Fish tope worm*) به انسان منتقل می‌شود در جذب این ویتامین اختلال به وجود می‌آورد.

بر مبنای آنچه گذشت می‌توان در حقیقت نتیجه‌گیری کرد که احتمال ایجاد کمبود ویتامین ب₁₂ در گوشت‌خواران می‌تواند بیشتر از گیاه‌خواران باشد.

مصرف مداوم آنتی‌بیوتیک‌ها در غذای دام‌ها و طیور که توسط مصرف گوشت و لبنیات به انسان منتقل می‌شود باعث مختل کردن محیط طبیعی روده‌ها گشته بسیاری از باکتری‌های نافع را از بین می‌برد. عدم وجود این باکتری‌های مفید و رشد بیمار گونه گروهی دیگر با از بین بردن بالانس طبیعی روده باعث اختلالات جذبی متفاوت می‌گردند.

بیماری‌های اختلال هضم و جذب معدی، تشری معده و انواع گاستریت‌ها به طور عمده در گوشت‌خواران بیشتر از گیاه‌خواران بوده چنانکه گفته شد به دلیل کمبود ترشح فاکتور داخلی کمبود ویتامین ب₁₂ را به وجود می‌آورند.

در گوشت‌خواران به دلیل مصرف بالا جبار چربی بالاتر (پروتئین‌های حیوانی همه به طور طبیعی همراه چربی می‌آیند) به طور اعم بیماری‌های کیسه صفرا و تورم و التهاب غده پانکراس بیشتر است. این غده چنانکه گفتیم در پروسه جذب ب₁₂ نقش دارد. سنگ‌های کیسه صفرا نیز که در گوشت‌خواران بیشتر دیده می‌شود در ایجاد تورم حاد پانکراس می‌تواند نقش بازی کند.

اسیدفولیک، ویتامین دیگری که همراه ویتامین ب₁₂ در پروسه رشد و ساختمان سلولی و از جمله گلبول‌های قرمز نقش دارد، به طور کلی در رژیم گوشت‌خواری بسیار فقیر می‌باشد. کمبود این ویتامین که در غذاهای گیاهی به وفور یافت می‌شود در پروسه عملکرد ویتامین ب₁₂ اختلال ایجاد می‌کند.

و به طور کلی جذب ویتامین ب₁₂ در روده گیاه‌خواران به دلیل محیط مساعد ایجاد شده توسط رژیم درست و بالانس گیاه‌خواری، از کارایی بالاتری برخوردار است.

تشخیص کمبود ویتامین ب₁₂ مستقیماً توسط اندازه‌گیری میزان آن در خون صورت می‌گیرد. ویتامین ب₁₂ در متابولیسم بسیاری مواد و عملکرد بسیاری از پروسه‌های حیاتی نقش دارد. کمبود این ویتامین باعث بالا رفتن موادی مانند اسید متیل مالونیک (methyl malonic Acid) و اسید آمینه هوموسیستئین می‌گردد. بالا بودن این دو ماده در خون می‌تواند نشانه ابتدایی کمبود ویتامین در مراحل ابتدایی آن باشد.

هر چند بالا بودن هوموسیستئین تنها به دلیل کمبود ویتامین ب₁₂ نبوده میزان آن در خون افرادی که بیماری‌های قلبی و برخی بیماری‌های التهابی دیگر دچار می‌باشند نیز بالاست. مهم است که بدانیم که این ماده در خون افرادی که دارای رژیم غذایی گوشت‌خواری هستند بسیار بالاست. خوردن گوشت، مرغ، ماهی و لبنیات باعث بالا رفتن هوموسیستئین می‌گردند. در این مورد اضافه کردن مکمل‌های ب₁₂ یا اسیدفولیک هیچ نوع اثری در پایین آوردن میزان بیماری‌های قلبی و سکتة ندارد [8].

غذاهای حیوانی که از نظر اسیدفولیک فقیر می‌باشند در حقیقت دارای میزان بالای اسید آمینه میتونین می‌باشد که هوموسیستئین را می‌سازد. سبزیجات و میوه‌جات و انواع لوبیاهای دارای میزان بالای اسیدفولیک و ویتامین ب₆ بوده از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند.

منابع ویتامین ب₁₂

علاوه بر میکرو ارگانسیم‌های موجود در خاک باکتری‌های موجود در آب دریاها و دریاچه‌ها نیز قادر به تولید کوبالامین (گروه ویتامین ب₁₂) هستند. بنابراین گفته می‌شود که بسیاری از گیاهان دریایی ب خصوص گیاهی دریایی بنام Nori دارای ذخیره فراوان این ویتامین است [9][10]. این مسئله اما از طرف دیگر محققان رد شده است. بنابراین اگر از این گیاهان برای منبع ب₁₂ خود استفاده می‌کنید بهتر است اندازه‌گیری ب₁₂ خون خود را دنبال کنید. (هر 3 سال یکبار).

از آنچه که گفته شد می‌توان نتیجه گرفت که کمبود ویتامین ب₁₂ در گیاه‌خواری دارای رژیم غذایی درست نادر بوده هر چند توصیه من این است که اگر برای مدت طولانی وگن (گیاه‌خوار کامل بوده‌اید) و از محصولات گیاهی باغچه شخصی خود که از کود طبیعی قوت گرفته استفاده

نمی‌کنید برای اینکه **در سرتیتر** اول اخبار جهانی قرار نگیرید (که دیدید، نگفتیم که رژیم گیاهخواری باعث کمبود ویتامین ب12 می‌شود!) از مکمل ب12 به مقدار کم استفاده کنید.

باید توجه داشت که در دوران بارداری و شیردهی بدن مادر و نوزاد بیشتر به این ویتامین وابسته بوده توصیه این است که اگر گیاهخوارید حتماً از مکمل‌ها استفاده کنید [11].

مقدار 0.3-0.6 میکروگرم از مکمل ب12 برای نیازهای بدن افراد عادی کافی است. هرچند متأسفانه مکمل‌ها همه دارای میزان‌های بالای 500-5000 میکروگرم هستند. بنابراین احتمالاً مصرف یک قرص در هفته برای یک گیاهخوار بدون سابقه کمبود ب12 کافی است.

مکمل‌ها به اشکال گوناگون و با نام‌های سیانوکوبالافیل عرضه می‌شوند. هرچند میزان جذب ترکیبات سیانوکوبالامین مورد سؤال بوده بهتر است از فرم‌های متیل کوبالامین و هیدروکسی کوبالامین استفاده کرد. [12]

در خاتمه برای کسانی که رژیم گوشتخواری را به خاطر ویتامین ب12 آن توصیه می‌کنند اضافه می‌کنم که امروزه شواهد و منابع و تحقیقات فراوان اثر رژیم غذایی مبتنی بر مواد حیوانی را در ایجاد یا توسعه بیماری‌های مختلف نشان داده‌اند. بیماری‌هایی مانند سکت‌های قلبی، گرفتگی رگ‌ها، دیابت، یبوست، انواع سرطان‌ها از جمله سرطان سینه، پروستات و روده بزرگ، بیماری‌های کیسه صفرا، چاقی انواع آرتروزها، بیماری التهابی و بسیاری دیگر با رژیم غذایی مبتنی بر مصرف مواد حیوانی پیوسته هستند و ما همه روزه افراد مبتلا به این بیماری‌ها را در دور و اطراف خود می‌بینیم. اما از شما سؤالی می‌کنم. چند نفر گیاهخوار مبتلا به کمبود ویتامین ب12 در اطراف خود مشاهده کرده‌اید؟

انتخاب با شماست. خوردن مواد حیوانی و خطر بیماری قلبی از هر دو نفر یک نفر، سرطان سینه از هر هفت نفر یک نفر، سرطان پروستات از هر 6 نفر یک نفر در مقابل رژیم گیاهخواری و خطر احتمالی کمبود ویتامین ب12 از هر یک میلیون نفر یک نفر. بیماری‌های ناشی از رژیم مبتنی بر گوشتخواری را همه روزه در اطراف خود می‌بینیم چند نفر از ما بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین ب12 به دلیل گیاهخواری را دیده‌ایم؟

دکتر زرین آذر

دارای بورس تخصصی در دستگاه گوارش، کبد و بیماری‌های داخلی

متخصص تغذیه

کالیفرنای جنوبی

References

- 1) Textbook of gastroenterology, volume I TADATAKA YAMADA Second Edition, p469
- 2) ایضاً
- 3) Graham, Dr. Douglas N; The 80-10-10 Diet; FoodnSport Press. 2006
- 4) Peavy, W. and Peary, W.; Super Nutrition Gardening; Avery Publishing Group. 1993
- 5) Guyton and Hall Text book of medical physiology; Eleventh Edition, P.877
- 6) ایضا
- 7) Chanarin I. Historical review: A history of pernicious anaemia. Br J Haematol. 2000 Nov. ;111(2):407-15
- 8) Wierzbicki AS. Homocysteine and cardiovascular disease; A review of the evidence. Diab Vasc Dis Res. 2007 Jun;4(2):143-50
- 9) Watanabe F, Takenaka S,... Dried green and purple lavers(Nori) contain substantial amounts of

biologically active vit. B12

10) Croft MT, Laurence AD... Algae acquires vit. B12 through a symbiotic relationship with bacteria. Nature. 2005 Nov.3;438(7064):90-3

11) Koebnick C, Hoffmann I,..Long term ovo-lacto vegetarian diet impairs vit. B12 status in pregnant women. J Nutr. 2004 Dec.;134(12):3319-26

12) Freeman AG. Hydroxy cobalamin versus Cyanocobalamin. J R Soc Med. 1996 Nov.; 89(11):659

اسیدهای چرب امگا3 و امگا6 و تأمین آنها از منابع گیاهی



چربی‌ها بیشترین میزان کالری در میان مواد غذایی را دارا می‌باشند. هر گرم چربی 9 کالری دارد، در حالی که میزان کالری در هر گرم پروتئین یا هیدرات‌های کربن فقط 4 کالری است. کلیه‌ی تحقیقات و مطالعات و تجربیات نشان می‌دهند که هرچه میزان چربی در غذاهای مصرفی روزمره بیشتر باشد، خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان‌های مختلف، بیماری‌های قلبی، اضافه وزن، دیابت، فشار خون، ام‌اس و سایر بیماری‌ها نیز بالاتر است. چربی‌ها شامل چربی‌های اشباع و غیر اشباع هستند. چربی‌های غیر اشباع خود شامل دو دسته‌ی مونو و پلی **Monounsaturated** و **Polyunsaturated** می‌باشند. همه‌ی چربی‌ها مقداری از این سه نوع چربی را در خود دارند، هرچند میزان این چربی‌ها در فراورده‌های غذایی مختلف متفاوت است. چربی‌های اشباع بیشترین زیان را برای سلامتی دارند. این چربی‌ها به وفور در غذاهای حیوانی یافت می‌شوند، به همین دلیل است که مصرف مواد حیوانی، خطر بیماری‌های قلبی و سرطان را بالا می‌برد.

گیاهان به طور کلی دارای چربی‌های سالم غیر اشباع بوده، میزان چربی‌های اشباع در آن‌ها بسیار کم یا هیچ است.

چربی‌ها به طور کلی در ساختمان سلولی، ساختن هورمون‌ها در بدن، سلامت پوست و مو و همچنین متابولیسم ویتامین‌های محلول در چربی مشارکت دارند. برای تأمین چربی بدن، نیازی به مصرف چربی‌ها در غذای روزمره نیست زیرا که بدن می‌تواند از اضافات هیدرات‌های کربن و پروتئین‌ها چربی بسازد. اما دو اسید چرب ضروری وجود دارند که بدن قادر به ساختن آن‌ها نبوده و باید توسط مواد غذایی مصرفی وارد بدن گردند. این دو شامل آلفالینولنیک اسید یا اسید چرب امگا3 و لینولئیک اسید یا اسید چرب امگا6 می‌باشند.

هر دوی این اسیدهای چرب برای انجام اعمال حیاتی بدن ضروری بوده، کمبود آن‌ها عوارض مختلفی از جمله اختلال در کار کبد و کلیه، اختلال در سیستم ایمنی بدن و آنرمالی (ناراحتی) هایی را در ساختمان پوست و مو به وجود می‌آورد.

اگرچه مصرف چربی‌ها به طور کل و چربی‌های اشباع که در مواد حیوانی یافت می‌شوند بالاخص باعث ایجاد بیماری‌های قلبی، سکتة و سرطان می‌شود، ولی مصرف اسیدهای چرب ضروری امگا3 و امگا6 برای سلامت قلب و جلوگیری از سکتة های مغزی و تنظیم کار سیستم ایمنی بدن لازم است.

اسید های چرب امگا6 به وفور در روغن‌های مایع مانند روغن دانه‌ی آفتابگردان، روغن ذرت و روغن‌هایی که برای تهیه‌ی غذاهای بسته بندی شده و آماده استفاده می‌شود، وجود دارد. به همین دلیل میزان مصرف این روغن در عموم مردم بیشتر از حد دلخواه است. حال آنکه اسیدهای چرب امگا3 که در گیاهان، لوبیاهای، گردو و دانه‌ی کتان یافت می‌شود، به مقدار بسیار کمتری از حد دلخواه مصرف می‌گردد. به عبارت دیگر، برای ایجاد شرایط مطلوب جهت انجام اعمال حیاتی بدن، باید نسبت خاص بین این دو اسید چرب برقرار باشد، در حالی که به دلیل فراوانی اسیدهای چرب امگا6، مصرف روزمره‌ی مردم از این اسید چرب چنانکه ذکر شد، بسیار بالاتر از حد مورد نیاز آن بوده، باعث مختل کردن نسبت لازمه‌ی بین این دو اسید چرب شده، در نتیجه، بیماری‌های قلبی، اختلال سیستم ایمنی، اختلال در کارکرد اعمال حیاتی بدن و عوارض دیگر مشاهده می‌گردد.

بنابراین باید مصرف روغن‌های مایع موجود در سوپرمارکت‌ها، به عنوان مثال روغن ذرت مایع را کنار گذاشته، برای تأمین این دو اسید چرب ضروری، به میزان مورد نیاز و نسبت مناسب، از منابع غذایی‌ای که محتوی میزان بیشتری از اسیدهای چرب امگا3 هستند، مصرف نمود.

منابع امگا3: **گردو، شاهدانه**، بسیاری از سبزی‌ها و میوه‌ها، دانه‌ی چیا و بالآخره دانه‌ی کتان، منابع امگا3 می‌باشند. شاهدانه یکی از بهترین منابع نوع کمیاب امگا6 و همچنین امگا3 است!

برخی از کارشناسان تغذیه، مصرف مقادیر بالای روغن دانه‌ی کتان را توصیه می‌کنند، اما این روغن فاقد ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر موجود در دانه‌ی کتان بوده و همچنین مقدار کمی از فیتوکمیکال و فلاونوئیدهای موجود در دانه‌ی کتان را داراست، بنابراین برای تأمین امگا3 بدن، مصرف دانه‌ی کتان سالم‌تر از مصرف روغن آن است.

برخی از پزشکان و دیگر کارشناسان سلامت، مصرف ماهی را برای تأمین امگا3 و در نتیجه جلوگیری از بیماری‌های قلبی توصیه می‌کنند.

اگرچه ماهی به دلیل مصرف جلبک‌ها که قادر به تولید اسید های چرب امگا3 می‌باشند، منبع خوبی از این اسید چرب است، اما متأسفانه مصرف ماهی به دلیل آلودگی‌های شیمیایی و هورمونی فراوان، می‌تواند یکی از مضرترین غذاها برای سلامتی بدن باشد. ماهی‌ها یکی از آلوده‌ترین منابع غذایی بشر به شمار می‌روند، چه از نظر آلودگی‌های شیمیایی مواد سرطان زایی نظیر "دی بی تی" یا "پی سی بی" و یا دیوکسین و جیوه و چه از نظر آلودگی های میکربی.

علاوه بر این، ماهی‌ها دارای کلسترول و چربی‌های اشباع فراوان هستند که سلامت قلب را به خطر می‌اندازند. ماهی‌ها در حقیقت اسید چرب امگا3 خود را از گیاهان دریایی - جلبک‌ها- می‌سازند، همان طور که انسان اسید چرب امگا3 خود را از گیاهان خشکی می‌تواند تأمین کند. افسانه‌ی اینکه مصرف ماهی و روغن آن برای سلامت قلب مفید است، توسط بررسی مشهور "دارت 2" (رژیم غذایی و تست حمله‌ی قلبی مجدد) کاملاً نفی گردیده است. در این بررسی ثابت شد که بیماران قلبی با دردهای سینه (آنژین) که ماهی مصرف می‌کردند، هیچ گونه کاهش در مرگ و میر آن‌ها مشاهده نشده و در کسانی که کپسول روغن ماهی می‌خوردند، در حقیقت خطر ایست قلبی و مرگ ناگهانی افزایش یافت.

بنابراین توصیه این است که به طور کلی مصرف چربی‌ها، به خصوص چربی‌های اشباع که تنها در مواد حیوانی وجود دارند (به استثنای دو محصول گیاهی نارگیل و هسته خرما) را به حداقل کاهش داده، به جای آن با مصرف گیاهان، شاهدانه، دانه‌ی کتان، لوبیایا و توفو (پنیر سویا) نیاز بدن خود به اسیدهای چرب ضروری امگا3 و امگا6 را بر آورده سازید و بدین وسیله سلامت قلب و سایر اعضاء بدن خود را تضمین نمایید.

بهترین منبع اسید چرب امگا3 که نسبت به امگا6 کمیاب‌تر است، چنانکه گفته شد: گردو، لوبیایا، شاهدانه، دانه‌ی کتان و بسیاری از سبزی‌ها و میوه‌ها و همچنین توفو (پنیر سویا) می‌باشد.

دکتر زرین آذر

دارای بورس تخصصی در دستگاه گوارش، کبد و بیماری‌های داخلی

متخصص تغذیه

کالیفرنای جنوبی

چرا مصرف شیر برای سلامت دندان‌ها و سلامت بدن انسان به طور کل مضر است؟



بیشتر مشکلات دندان‌ها ریشه در عدم توازن مواد مورد نیاز بدن دارند که خود در اثر تغذیه ناسالم به وجود می‌آیند. هر کوششی برای درمان بیماری‌های دهان و دندان اگر به موضوع بنیادین تغذیه سالم نپردازد نهایتاً محکوم به شکست خواهد بود. به این دلیل بسیاری از دندان‌پزشکان به درستی تأکید بر تغذیه درست و سالم برای سلامت کل بدن می‌کنند. به طور کل می‌توان گفت که سلامت دندان‌ها به سلامت کل بدن وابسته است.

نقش سیستم ایمنی بدن در سلامتی بر هیچ کس پوشیده نیست. گفته می‌شود که سلامت سیستم ایمنی در بیماری‌های دهان و دندان نیز نقش عمده بازی کرده اهمیت فراوانی در پیشگیری این بیماری‌ها دارد.

نقش مصرف شیر در مختل کردن کار سیستم ایمنی به طور خاص و در مساعد کردن محیط کلی بدن برای ایجاد و توسعه بیماری‌ها، سال‌هاست که توسط تحقیقات فراوان ثابت شده است.

محققان نشان داده‌اند که پروتئین موجود در شیر بنام «کازئین» در ایجاد بیماری‌های جدی مانند گروه بیماری‌های «خود ایمنی» (autoimmune)، دسته‌ی بیماری‌های التهابی، انواع سرطان‌ها و بسیاری ناهنجاری‌های دیگر نقش عمده‌ای بازی می‌کنند.

به طور نمونه بیماری‌های خود ایمنی مانند MS (Multiple Sclerosis) ، آرتروز روماتوئید، دیابت نوع یک، آلرژی‌های مختلف، با مصرف شیر ایجاد و یا پیشرفته‌تر می‌گردند.

این مسئله در مورد بیماری‌های التهابی مانند آرتروز استخوانی، کولیت‌های مختلف و انواعی از سرطان‌ها نیز صادق می‌باشد. به طور مثال تحقیقاتی در دانشگاه شیکاگو در ایالت ایلینوی نشان دهنده نقش کازئین شیر در ایجاد و رشد سرطان سینه می‌باشد. آزمایشات دیگری ثابت می‌کنند که این پروتئین نقش مخربی در ایجاد و رشد سرطان کبد و پروستات دارد.

مکانیسم تأثیر پروتئین شیر در اختلال دستگاه ایمنی بدن بدین صورت است که با مصرف شیر گاو مجموعه‌ای از پروتئین‌های بیگانه وارد بدن انسان می‌گردد. بخشی از این پروتئین‌ها در روده‌ها به شکل نیمه کامل هضم شده ایجاد قطعه پاره‌هایی از زنجیرهای اسیدهای آمینه می‌کنند. این زنجیرها می‌توانند شباهت ساختمانی به برخی پروتئین‌های موجود در بدن داشته، باعث حمله سیستم ایمنی به این پروتئین‌های نیمه هضم و پروتئین‌های خودی شبیه آنها در بدن گردند. به طور مثال ثابت شده که دیابت نوع یک می‌تواند به دلیل حمله سیستم ایمنی بدن به سلول‌های تولید کننده انسولین در پانکراس که شباهت ساختمانی با قطعه زنجیرهای پروتئین‌های نیمه هضم موجود در شیر دارند به وجود آید.

تحقیقات نشان می‌دهد که در کودکانی که دچار دیابت می‌شوند و در دوران نوزادی شیر گاو مصرف کرده‌اند پادتن ضد سرم آلبومین گاوی (Bovine Serum Albumin) یا BSA به حد قابل توجهی بالا بوده در صورتی که در کودکان غیر دیابتی این پادتن به میزان بسیار بسیار اندک وجود داشته یا کاملاً غایب می‌باشد.

پروسه مهم و حیاتی دیگری که توسط مصرف شیر دچار اختلال می‌گردد پروسه تبدیل ویتامین D غیرفعال به فرم فعال در کلیه‌ها می‌باشد. ویتامین D که در حقیقت نوعی هورمون می‌باشد در بسیاری فعل و انفعالات حیاتی بدن که در سلامتی نقش عمده دارند شرکت دارد. ویتامین D با جلوگیری از تولید سایتوکاین‌ها (Cytokines) از ایجاد بیماری‌های التهابی جلوگیری می‌کند. مصرف شیر گاو با مختل کردن این پروسه باعث ایجاد و توسعه بیماری‌های التهابی می‌گردد. مکانیسم این مسئله بدین شکل است که ویتامین D در اثر برخورد اشعه ماوراءبنفش در پوست بدن تشکیل می‌شود. این ماده سپس توسط جریان خون به کبد رفته در آنجا به فرم متابولیت‌های غیرفعال ذخیره می‌گردد. این متابولیت‌ها سپس در مواقع مورد نیاز در کلیه‌ها به فرم فعال D1.25 در می‌آیند تا نقش‌های حیاتی و مهم خود را ایفا کنند. آزمایشات نشان می‌دهند که مصرف شیر و پروتئین‌های حیوانی به دلیل ایجاد محیط اسیدی در خون از عمل آنزیم‌های کلیه در فعال کردن ویتامین D جلوگیری کرده باعث کاهش قابل توجه میزان D1.25 می‌گردند.

میزان ویتامین D فعال در خون همچنین رابطه معکوس با میزان کلسیم خون دارد. هر چه میزان کلسیم خون بالاتر باشد میزان D1.25 یا ویتامین D فعال کمتر خواهد بود.

کلسیم ماده‌ی معدنی مهمی در کارکرد درست ماهیچه‌ها و عصب‌هاست. میزان کلسیم در خون توسط شبکه بهم پیوسته‌ای از غدد، هورمون‌ها، کلیه‌ها و روده‌ها کنترل می‌شود. تا از دامنه نرمال خود بالاتر یا پایین‌تر نرود. این شبکه با کنترل میزان جذب کلسیم از غذا، میزان دفع آن در ادرار و مدفوع و میزان گرفتن کلسیم از استخوان‌ها و بلکه دندان‌ها، کنترل شدید و منظم کلسیم خون را به عهده دارد. زمانی که میزان کلسیم خون بالا می‌رود، D1.25 کمتر فعال شده در نتیجه کلسیم کمتری جذب گردیده میزان ترشح و خروج کلسیم ادرار و مدفوع بالا می‌رود.

پس اگر میزان مصرف کلسیم به طور غیر ضروری بالا باشد میزان تبدیل به فرم فعال ویتامین D در کلیه‌ها پایین آمده میزان این ماده در خون کاهش می‌یابد.

بنابراین شیر به علت داشتن کلسیم و پروتئین بالا از دو طریق در کاهش میزان ویتامین D نقش داشته و در نتیجه بدن را در مقابل عوامل التهابی بی‌دفاع می‌گذارد.

شیر همچنین به دلیل دارا بودن فاکتورهای رشد انسولین مانند (Insulin like growth Factors, IGF) باعث سرعت بخشیدن به رشد سلول‌ها از جمله سلول‌های سرطانی می‌گردد. بسیاری از سرطان‌ها بنابراین می‌توانند توسط شیر ایجاد شده یا رشد سریع‌تر پیدا کنند.

آنچه در بالا ذکر شد تنها بخش کوچکی از تأثیرات منفی مصرف شیر و پروتئین‌های حیوانی در سلامت است.

درباره عوارض دیگر مصرف شیر گاو می‌توان از نقش آن در تولید بیماری پوکی استخوان، بیماری‌های قلب و عروق، اسهال، عدم تحمل قند لاکتوز، آلودگی‌های هورمونی و آنتی‌بیوتیکی که خود امروزه منشأ بسیاری اختلالات بیماری‌زا می‌باشند نام برد.

جالب توجه است که بدانیم برعکس باور عوام و بخش اعظمی از پزشکان شیر باعث ایجاد و نه بهبود بیماری پوکی استخوان می‌گردد.

شیر با تولید محیط اسیدی در خون (به علت میزان پروتئین بالای شیر) آنرا از حالت قلیایی طبیعی خود خارج می‌کند. بدن برای ترمیم و تصحیح این آنرمالی که می‌تواند در صورت ادامه بسیار خطرناک گشته کار ارگان‌ها و سلول‌ها را مختل کند، دست به دامن استخوان‌ها و دندان‌ها می‌گردد تا کلسیم آن‌ها برای قلیایی کردن خون آزاد کند. کلسیم بهترین و سریع‌ترین عامل قلیایی کردن خون می‌باشد. این کلسیم آزاد شده از استخوان‌ها سپس توسط کلیه‌ها دفع می‌گردد. در نتیجه مصرف شیر باعث پوکی استخوان‌ها و ضعف دندان‌ها می‌گردد. بیماری‌های عفونی دهان و دندان و کرم خوردگی‌ها نیز که از جمله در اثر رشد باکتری‌ها صورت می‌گیرد با اختلال سیستم ایمنی بدن در اثر مصرف شیر چنانکه در بالا توضیح داده شد ارتباط بدون واسطه و مستقیم دارند.

تجربه هزاران ساله بشر نشان داده که طبیعی‌ترین غذا برای بشر و بهترین نوع تغذیه برای سلامتی رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان است. امروزه تمامی محققان آگاه بدون استثناء مصرف فراوان میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات را برای سلامتی و تندرستی توصیه می‌کنند.

شما هم برای داشتن بدنی سالم و دندان‌هایی محکم و سلامت از مصرف شیر و پروتئین‌های حیوانی در حد ممکن یا به طور کامل اجتناب کرده سبزیجات و میوه‌ها را بخش عمده تغذیه خود قرار دهید.

دکتر زرین آذر

دارای بورس تخصصی در دستگاه گوارش، کبد و بیماری‌های داخلی

متخصص تغذیه

کالیفرنیا جنوبی

References

- 1) Karjalainen J, Martin JM, Knop M et al., "A bovine albumin peptide as a possible trigger of insulin - dependent diabetes". N England J med. 1992; 327:302-7
- 2) American Academy of Pediatrics work group on cow's milk protein and diabetes mellitus. Infant feeding practices and their possible relation to the etiology of diabetes mellitus; Pediatrics 1994; 94: 752-54
- 3) Cavallo MG, Fava D, Monetini L, " Cell mediated immune response to beta-casein in recent onset insulin-dependent diabetes: Implication for disease pathogenesis". Lancet 1996; 348: 926-28
- 4) Outwater JL, Nicholson A, Barnard ND. " Dairy products and Breast cancer. The IGF-1, estrogen and BGH Hypothesis". Med. Hypoth. 1997; 48:453-61
- 5) Gregorio DI, Emrich LJ, ... " Dietary fat consumption and survival among women with breast cancer". J Natl cancer Inst 1985; 75: 37-41
- 6) Holm LE, Callmer E, Hajalmar ML, ... " Dietary habits and prognostic factors in breast cancer", J Natl cancer Inst 1989; 81:1218-23
- 7) Cramer DW, Willett WC, Bell DA, et al. " Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer". Lancet 1989; 2:66-71
- 8) Ratner D, Eshel E,... " Juvenile rheumatoid arthritis and milk allergy". J Royal Soc med 1985;

78:410-13

- 9) Remer T, Manz F, " Estimation of the renal net acid excretion by adults consuming diets containing variable amounts of protein". *Am clin nutr* 1994; 59: 1356-61
- 10) Feskanich D, Willett WC,... " Milk, dietary calcium and bone fractures in women: a 12-year prospective study". *Am J Publ Health* 1997;87:992-97
- 11) Van de Laar MAFJ, Van der Korst JK, " Food intolerance in rheumatoid arthritis. A double blind controlled trial of the clinical effects of elimination of milk allergens and azo dyes". *Ann Rheum Dis* 1992; 51:298-302
- 12) Also same authors , Food intolerance in RA. Clinical and histological aspects. *Ann Rheum Dis* 1992;51:303-6
- 13) Chan JM, Stampfer MJ, Ma J et al, " Insulin- like growth factor-I (IGF-I) and IGF binding protein-3 as predictors of advance stage prostate cancer" *J Natt cancer Inst*; 94(2002): 1099-1109
- 14) Norris JM, and Pietropaolo M, Review article; controversial topic series: Milk Protein and Diabetes. *J Endocrinol. Invest.* 22(1999):568-580
- 15) Swan RL, Multiple sclerosis: correlation of its incidence with dietary fat *Am.J.Med. Sci.*; 220(1950):421-430
- 16) Dip JB. The distribution of MS in relation to the dairy industry and milk consumption; *New Zealand med. J* 83(1976): 427-430
- 17) McDougall JM. 2002 " MS stopped by McDougall/ swank program",<http://www.nealhendrickson.com/mcdougall//mcdnewannouncementswank02112.htm>.
[November16,2002](#)
- 18) Malosse D, and Perron H. "Correlation analysis between mild and dairy product consumptionand multiple sclerosis prevalences: a worldwide study. *Neuroepidemiology* 11(1992):304-312
- 19) Bronsan JT, and Bronsan ME, "Dietary protein, metabolic acidosis and calcium balance, In:H.H. Darper(ed.) *advances in nutritional research*, pp.77-105 New York: plenum press, 1982
- 20) Savilahti E, Akerblom HK, " Children with newly diagnose insulin dependent diabetes have increased levels of cow's milk antibodies", *Diabetes Res.*7(1998):137-140
- 21) Yakota A, Yamaguchi T, " Comparison of islet cell antibodies, islet cell surface antibodies and anti bovine serum albumin antibodies in type I diabetes., *Diabetes Res. Clin. Pract.* 9(1990):211-217

از شیر، چیزی جز نام نمانده است

در گذشته‌ای نه چندان دور و پیش از ابداع دامداری‌های صنعتی و تولید انبوه، گاوها را در فضاهای سیمانی و آهنی تنگ و در بسته و به دور از نور آفتاب، درحالی‌که در مدفوع و ادرار خود غوطه می‌خورند و غذاهای مصنوعی و نامناسب آغشته به انواع آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌های حاصل از مهندسی ژنتیک، به خوردشان نمی‌دادند، بلکه آن‌ها را در مراتع و مرغزارها نگهداری می‌کردند تا زیر نور آفتاب به چرای غذای طبیعی خود مشغول شوند. این گاوها به طور طبیعی از علوفه تغذیه می‌کردند، به طور طبیعی تولیدمثل می‌کردند و به طور طبیعی به فرزندان خود تا سن رشد، شیر می‌دادند و به طور طبیعی رشد و زندگی می‌کردند. در نتیجه اگر انسان شیر و گوشت آن‌ها را گهگاه مصرف می‌کرد، کیفیت دیگری داشت و از مضرات و خطرات امروزیین خود برای سلامت انسان و محیط زیست عاری بود. در آن زمان کشاورزان و دامداران ترجیحاً شیر گاو را برای پرورش گوساله‌ها به کار می‌بردند، نه آنکه گوساله‌ها را در بدو تولد، از مادر جدا و گوساله را با شیر مصنوعی تغذیه و شیر مادر را برای فروش به بازار عرضه کنند. شیر در آن زمان‌ها پاستوریزه و هوموژنیزه نمی‌شد، تحت پروسه‌های مختلف قرار نگرفته چیزی از آن کم و به آن اضافه نمی‌شد.

شیر و مشتقات آن به میزان امروزی به طور روزمره و روزی چند بار در غذای انسان مصرف نمی‌شد. با آغاز و توسعه دامداری صنعتی و نگهداری گاوها در نامطبوع‌ترین و ناسالم‌ترین وضعیت برای تولید انبوه شیر برای فروش و سود بیشتر، ناگهان تبلیغات دامنه‌داری نیز برای تبلیغ فواید مصرف شیر همه جا را فرا گرفت. مردم در سراسر دنیا به مصرف شیر و محصولات مختلف آن ترغیب شدند، چرا که محصولات تولید انبوه دامداری‌های صنعتی باید به فروش رسد. پس از آن شیر و مشتقات آن به طور روزمره و روزی چند نوبت به اشکال مختلف در غذای روزمره انسان‌ها جای گرفت. اما این تبلیغات دامنه‌دار حقیقت پشت پرده چگونگی نگهداری و پرورش دام‌ها و پروسه تولید شیر تا هنگام عرضه آن به بازار و تأثیری که این پروسه در کیفیت شیر تولیدشده و اثرات مضر آن در سلامت انسان دارد را پنهان نگه داشته و می‌دارند. بگذارید برخی از این موارد زیان بار را بررسی کنیم:

امروزه دو فرآیند مختلف با نام پاستوریزه کردن و هوموژنیزه کردن را روی شیر انجام می‌دهند. روش پاستوریزه کردن شیر در سال 1886 میلادی ارایه شد اما سال‌ها طول کشید تا توسط تبلیغات دامنه‌دار به عنوان یک روش قابل قبول برای مصرف‌کنندگان پذیرفته شود. این روش با عنوان از بین بردن باکتری‌های زیان بار عرضه شد، هرچند مهم‌تر از آن برای طولانی کردن تاریخ مصرف و جلوگیری از ترش شدن شیر صورت گرفته و می‌گیرد. دلیل اینکه شیر به مدت دو تا سه هفته در یخچال قابل نگهداری است، نتیجه پاستوریزه کردن آن است. برای پاستوریزه کردن شیر، آن را مدت کوتاهی تحت حرارت حدود 75 درجه سانتی‌گراد قرار می‌دهند و سپس به سرعت سرد می‌کنند. امروزه روش دیگری از پاستوریزه کردن به نام فوق حرارت یا اولتراهییت در مورد شیر اجرا می‌شود که در آن شیر تحت حرارت‌های بسیار بالا (بین 138 تا 152 درجه سانتی‌گراد) قرار می‌گیرد. این فرآیند بر تاریخ مصرف شیر تا بیش از شش ماه می‌افزاید. تحقیقات نشان می‌دهد شیر پاستوریزه نیز عاری از میکروب نیست و در حقیقت میکروباکتریوم اوپوم (*mycobacterium*) که بسیاری آن را عامل بیماری کروتز می‌دانند، در شیر پاستوریزه به فراوانی یافت می‌شود. پاستوریزه کردن باعث تغییر شکل ساختمانی شیر می‌شود و پروتئین‌های حساس، آنزیم‌ها و بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در شیر را از بین می‌برد. پروتئین **Whey** و همچنین ایمونوگلوبولین‌های موجود در شیر، در اثر پاستوریزه شدن از بین می‌رود. پروتئین دیگر موجود در شیر یعنی کازئین نیز ممکن است در فرآیند پاستوریزه فوق حرارت دچار تغییرات ساختمانی شود. آنزیم‌های موجود در شیر مانند لیپاز نیز در اثر پاستوریزه شدن، تغییر شکل می‌دهند و غیرفعال می‌شوند. باکتری‌های مفید موجود در شیر نیز در اثر پاستوریزه شدن از بین می‌روند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در شیر در اثر پاستوریزه شدن از بین می‌روند یا تغییر ساختمان می‌دهند. مثلاً ساختمان کلسیم تغییر می‌کند و به کلسیم غیرقابل حل تبدیل می‌شود.

لاکتوز یا قند شیر نیز هنگام پاستوریزه شدن تغییر شکل می‌دهد و به بتالاکتوز تبدیل می‌شود. بتالاکتوز دارای متابولیسمی متفاوت است و به سرعت جذب بدن می‌شود و باعث ایجاد گرسنگی کاذب، اختلال در متابولیسم و در نتیجه آن ایجاد بیماری دیابت و چاقی می‌شود. امروزه فرآیندی به نام هوموژنیزه کردن نیز روی شیر انجام می‌شود. شیر در این فرآیند با فشار بسیار زیاد (صدها تا هزار برابر فشار اتمسفر) از سوراخ‌های بسیار ریزی عبور می‌دهند. این کار باعث شکستن گلبول‌های چربی و در نتیجه تعلیق و حفظ آن در مایع می‌شود و از تجمع آن در سطح بالایی شیر به شکل خامه یا سرشیر جلوگیری می‌کند. برخی پزشکان از جمله دکتر «کورت استر» هوموژنیزه کردن شیر را عامل گرفتگی رگ‌ها و بیماری قلبی می‌دانند. هنگام هوموژنیزه کردن شیر، تغییرهای ساختمانی در گلبول‌های چربی و پروتئین ایجاد می‌شود و سلول‌های چربی توسط مولکول‌های کازئین محاصره می‌شود و ترکیب جدیدی از چربی پوشیده شده توسط مولکول‌های کازئین پدید می‌آید. تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که این ترکیب جدید آلرژی‌زاست و به همین دلیل شیر را بزرگ‌ترین عامل آسم، آلرژی، سینوزیت و حساسیت‌های دستگاه گوارش در نوزادان و کودکان دانسته‌اند. عدم ثبات و تغییرات ساختمانی شیر در اثر حرارت و فشار زیاد در جریان هوموژنیزه شدن، شیر را به اکسیده شدن حساس‌تر و در عطر، طعم و رنگ شیر نیز تغییراتی ایجاد می‌کند. فرآیند پرورش و نگهداری دام‌های شیرده نیز بر زیان بار بودن شیر و اثرات سوء آن بر سلامت بدن و محیط زیست می‌افزاید. در گاوهای شیرده تغییرات ژنتیکی ایجاد می‌کنند تا تولید شیرشان چند برابر شود. مثلاً نژاد جدید شیری هولستاین که در اثر تغییرات مهندسی ژنتیک ایجاد شده است، می‌تواند تا سه برابر بیش از نژادهای دست نخورده، شیر تولید کند. هرچند برای این عملکرد، باید به آنان آنتی‌بیوتیک‌ها و غذاهای مخصوص خوراند. شیر این نژاد دارای میزان قابل توجهی فاکتورهای رشد است و این خود علاوه بر هورمون رشد گاوی است که توسط مهندسی ژنتیک تهیه شده که برای تهیه شیر و گوشت بیشتر، به گاوها تزریق می‌شود و در نهایت در شیر و گوشت این حیوانات پدیدار می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد فاکتورهای رشد موجود در شیر باعث اختلالات هورمونی می‌شود و در تولید سرطان‌های پروستات، سینه و تخمدان نقش دارد. غذای گاو علف است و نه غلات، سویا ذرت، پنبه دانه، کود مرغی، پوست مرکبات تغییر شیمیایی یافته یا پس مانده‌های حیوانات دیگر. شکمبه گاو قلیایی است. (یعنی PH آن بالاتر از هفت است). این قلیایی بودن برای عمل باکتری‌های مفید، شکستن سلولز و تولید مواد مختلف از جمله هیدرات‌های کربن و پروتئین‌ها ضروری است. خوراندن غذایی به جز علف به گاوها، قلیایی بودن این محیط را از بین می‌برد و باعث اسیدی شدن شکمبه گاو می‌شود. اسیدی شدن بر کیفیت و ترکیب شیر و میزان ویتامین‌های موجود آن به خصوص ویتامین (A) و (D) اثر منفی می‌گذارد. خوراندن غذایی به جز علوفه به گاوها همچنین باعث تغییر PH مدفوع گاو و اسیدی شدن آن می‌شود و تأثیر منفی بر محیط زیست و تولید گازهای گلخانه‌ای دارد. به کره رنگ پریده‌ای که از شیر رنگ پریده گاوهای علوفه نخورده و آفتاب ندیده دامداری‌های صنعتی تهیه می‌شود، رنگ‌های صنعتی اضافه می‌کنند تا آن را شبیه کره طبیعی گاوهای زیر آفتاب چریده کنند. به شیرهای کم‌چربی و بی‌چربی، پودر شیر خشک بدون چربی که منبع کلسترول اکسیده شده و اسیدهای آمینه توروگوسیک اضافه می‌کنند که برای سلول‌های عصبی، سم است. آنچه امروزه به نام شیر (ماده غذایی برتر و سالم‌تر) عرضه می‌شود، ملغمه‌ای ناسالم از آنتی‌بیوتیک‌ها، مواد شیمیایی دفع آفات نباتی، هورمون‌های رشد خورنده شده به گاوها، قندها و پروتئین‌های تغییر شکل یافته، آنزیم‌ها و ویتامین‌های تغییر شکل یافته یا از بین رفته و مقداری آلودگی میکروبی و میکروب‌های بیماری‌زاست که دامداری‌ها و ساکنان آن یعنی دام‌ها را به طور طبیعی مبتلا می‌کند. هیچ موجودی در طبیعت پس از طی دوره نوزادی که دوران نیاز به رشد سریع است، شیر مصرف نمی‌کند مگر انسان. هیچ موجودی در طبیعت از شیر موجودی دیگر استفاده نمی‌کند، مگر انسان. هیچ موجودی در طبیعت به اندازه انسان در مورد غذای خود سردرگم نیست و هیچ موجودی در طبیعت به اندازه انسان از بیمارهای مختلف رنج نمی‌برد. طبیعت مصرف شیر را برای بزرگ‌سالان در نظر نگرفت به همین دلیل تولید شیر در غدد پستانداران پس از عبور فرزند از دوره نوزادی قطع می‌شود. علاوه بر این ژن تولیدکننده آنزیمی که قند شیر یا لاکتوز را تجزیه می‌کند، پس از عبور از سن نوزادی در فرد غیرفعال می‌شود. به همین دلیل است که درصد بالایی از افراد قند شیر را تحمل نمی‌کنند و با مصرف شیر دچار نفخ، اسهال و عوارض مختلف روده‌ای می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که فاکتورهای رشد موجود در شیر به نام فاکتورهای رشد مشابه انسولین (IGF-I) که برای رشد سریع نوزادان ضروری است، در رشد سلول‌های سرطانی در بزرگ‌سالان

نقش دارد. تحقیقات نشان می‌دهد این فاکتورها همچنین عامل تولید دیابت نوع یک و دو در نوجوانان و جوانان است. آنتی بادی‌های بتاکازاین یا پروتئین شیر در بیش از یک سوم بیماران دیابتی نوع یک دیده می‌شود و حال آنکه این آنتی‌بادی به طور طبیعی در انسان وجود ندارد و در اثر مصرف شیر به وجود می‌آید. پروتئین شیر مانند دیگر پروتئین‌های حیوانی، با اسیدی کردن محیط داخلی بدن، باعث استخراج کلسیم از استخوان‌ها و در نهایت پوکی استخوان می‌شود و این درست به عکس این مدعاست که برای جلوگیری از پوکی استخوان شیر بنوشید.

کشورهای اسکانندیناوی که بیش از دیگران شیر و مواد لبنی مصرف می‌کنند، بیشترین میزان پوکی استخوان را نیز دارند. شیر در تولید جوش‌های صورت، چاقی، اضافه وزن، بیماری‌های قلب و عروق، ایجاد کم خونی در نوزادان، التهابات روده‌ای، بیماری کولیت از انواع اولسروز و بیماری کروتز، بیماری‌های خود ایمنی و بسیاری از بیماری‌های دیگر نقش دارد. پروتئین‌های حیوانی شیر مضر است و در تولید بیماری‌های کشنده قرن حاضر نقش مهمی بر عهده دارد. مصرف یک لیوان آب اسفناج، کاهو، کرفس و جعفری در روز، نه تنها از نظر مقدار بلکه از نظر کیفیت نیز بر پروتئین و کلسیم یک لیوان شیر برتری دارد و در عین حال که از چربی‌های مضر و کلسترول ندارد و علاوه بر این‌ها مقدار قابل توجهی ویتامین‌ها، آنزیم‌ها، کلروفیل، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف را به همراه ویتامین ث فراوان به بدن شما و فرزندانتان می‌رساند. به همین دلیل و در شرایط کنونی که دولت یارانه شیر را قطع کرده است، به عنوان یک پزشک متخصص پیشنهاد می‌کنم مصرف مواد سالم‌تر مثل سبزی‌ها و میوه‌های بومی را جانشین شیر مصرفی کنید.

دکتر زرین آذر

دارای بورس تخصصی در دستگاه گوارش، کبد و بیماری‌های داخلی

متخصص تغذیه

کالیفرنای جنوبی



گوشتخواری رژیم غذایی مردانه؟!

در تلویزیون‌های آمریکا یک آگهی تبلیغاتی وجود دارد که در آن مرد جوانی شیفته‌وار و مجذوب در حال زدن به همبرگر گول پیکری است که در دست دارد و سپس همراه با این گاز عظیم‌الجثه به همبرگری عظیم‌الجثه این شعار به گوش می‌رسد: «غذای واقعی برای مردان واقعی» این تبلیغ همان طور که حدس می‌زنید توسط یکی از کمپانی‌های همبرگر سازی تهیه و پخش می‌گردد. تبلیغ مصرف گوشت، مردانگی و افزایش قدرت جنسی از تبلیغ‌های رایج و در حقیقت وارونه ایست که آنقدر تکرار شده و آنچنان به خورد مردم داده شده که به نوعی باور عمومی تبدیل گردیده است. شکار، گوشت، کشتن، تهاجم، حمله، جنگ، همه و همه صفاتی هستند که در اذهان جامعه با «مردانگی» و «مرد» بودن مترادفند.

تحقیقات علمی نشان می‌دهند که گوشت به خصوص گوشت قرمز در ذهن بسیاری از مردم به عنوان غذای برتر برای مردان و برای ازدیاد قدرت مردانگی‌شان شناخته می‌شود [1].

حقیقت هرچند درست عکس این است.

اگر مردان جوان ما حقیقت را می‌دانستند یک شبه به رژیم غذایی برتر واقعی برای مردان واقعی یعنی گیاهخواری روی می‌آوردند.

خوردن گوشت در حقیقت توانایی جنسی و قدرت مردانگی را کاهش می‌دهد. به طور کلی میزان هورمون تستوسترون که رشد اندام‌های جنسی و تمایلات جنسی را عهده‌دار است در گیاهخواران کامل (وگن) 13 درصد بالاتر از مردانی است که گوشت و مواد حیوانی مصرف می‌کنند [2]. گوشتخواران بیش از گیاهخواران مستعد بروز ناتوانی جنسی به دلیل عدم وجود نعوظ و یا داشتن نعوظ نیم کامل هستند. نعوظ که توسط هجوم خون به بافت اسفنجی آلت تناسلی مرد در هنگام تحریک جنسی به وجود می‌آید نیاز به سیستم سرخرگی سالم و کار آمدی دارد: مصرف گوشت و مواد حیوانی با ایجاد جراحات در رگ‌های خونی و گرفتگی و انسداد کامل یا ناکامل رگ‌ها بر سیستم سرخرگی دستگاه تناسلی مردان نیز اثر گذاشته رسیدن خون کافی مورد نیاز به آلت تناسلی برای نعوظ را مختل می‌سازد [3].

در حقیقت نعوظ (Erektion) آنچنان به سیستم سالم سرخرگی وابسته است که تحقیقات نشان می‌دهند که اولین علائم بیماری قلبی (قبل از اینکه بیماری قلبی به صورت بالینی بروز علنی پیدا کند) به صورت ناتوانی جنسی بروز می‌کنند بدین معنا که اولین نشانه‌های گرفتگی رگ‌ها به صورت عدم ایجاد نعوظ خود را نشان می‌دهند [4].

ناتوانی جنسی همچنین در مردانی که دارای کلسترول بالاتر از حد نرمال و ال دی اچ (کلسترول بد) بیش از حد طبیعی می‌باشند بیشتر دیده می‌شود [5]. هر دوی این مواد چنانکه می‌دانیم در خون افرادی که به طور معمول گوشت و مواد حیوانی مصرف می‌کنند بالاتر از گیاهخواران است.

بیماری‌های مختلف غده پروستات نیز در میان گوشتخواران بیش از گیاهخواران دیده می‌شود. بزرگی «خوش خیم» پروستات و همچنین سرطان این غده در گوشتخواران متداول‌تر از گیاهخواران است [6 و 7].

در طول دوران زندگی جنسی مردان، مصرف گوشت باعث کم شدن میزان منی گردیده، تعداد اسپرم‌ها را کاهش داده و عمر اسپرم‌ها را نیز کوتاه‌تر می‌کند.

اسپرم گوشتخواران همچنین دارای قدرت تحرک کمتر، اشکالات و اختلالات ژنتیکی بیشتر و عدم قابلیت باروری می‌باشند [8 و 9].

چاقی، بیماری دیابت، عدم بالانس‌های هورمونی (به دلیل اضافه کردن هورمون‌ها و سایر مواد شیمیایی به غذای حیوانات و سپس مصرف آن‌ها توسط انسان) که همگی در ایجاد ناتوانی‌های جنسی نقش دارند به طور معمول در افرادی که از گوشت و مواد حیوانی دیگر استفاده می‌کنند بیشتر از گیاهخواران دیده می‌شود.

دانش پزشکی امروزه نشان داده که تمام این عوارض با پیشه کردن رژیم گیاهخواری و پایین آوردن مصرف چربی برطرف شده زندگی جنسی رضایت بخش‌تری را نیز فراهم می‌کنند.

اگر گوشتخواری باعث ازدیاد مردانگی و قدرت جنسی می‌گردید همه ساله میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان به اختلال ناتوانی جنسی دچار نمی‌شدند و مصرف ویاگرا به عنوان یکی از پرفروش‌ترین «داروها» سودهای میلیونی نصیب تهیه کنندگانش نمی‌کرد.

در خانمه پیشنهاد می‌کنم فیلم جالب و دیدنی **Supersize me** را پیدا و تماشا کنید. این فیلم داستان و مستند بر مبنای زندگی یک مرد جوان گیاهخوار است که تصمیم می‌گیرد برای امتحان و از روی کنجکاوی به مدت یک ماه از غذاهای گوشتی و حیوانی مانند همبرگر و پیتزا و

پنیر و ... استفاده کند. تغییراتی که در روحیه و در بدن این جوان اتفاق می‌افتد از جمله بالا رفتن میزان کلسترول و قند، اضافه وزن، خستگی و بی حالی مداوم، ناتوانی جنسی (بالاًخره دوست دخترش او را وادار می‌کند که دست از امتحان برداشته به رژیم غذایی سابقش برگردد) و... باور نکردنی و آموزنده است.

جالب اینکه قبل از شروع رژیم گوشتخواری این جوان به یک دکتر متخصص قلب، یک دکتر عمومی و یک دکتر متخصص دستگاه گوارش مراجعه کرده از آن‌ها می‌خواهد که تغییرات احتمالی بدن او به واسطه رژیم گوشتخواری را پیش‌بینی کنند. جالب‌تر اینکه هیچ یک از این پزشکان تأثیر رژیم غذایی بر سلامت را مهم ندانسته تغییر چشم‌گیری در وضع سلامت این مرد جوان پیش‌بینی نمی‌کنند.

رژیم گیاهخواری رژیمی کامل و سالم برای همه است چه زن و چه مرد.

گیاهخواری کنید، از غذاهای حیوانی بر حذر باشید، از مواد شیمیایی اضافه شده به غذاها دوری کنید. مصرف سبزیجات و میوه‌جات خام و تازه را در رژیم غذایی خود بالا ببرید و سلامت روح و جسم خود را تضمین کنید.

بیش از آنکه نگران فیتواستروژن‌ها (استروژن‌های گیاهی) در مواد گیاهی باشید باید از زینواستروژن‌ها (Xenoestrogens) بترسید.

فیتواستروژن‌ها به شکل استروژن بسیار ملایمی عمل کرده و فقط در برخی از مواد گیاهی مانند سویا، برخی از سبزیجات خانواده کلم و در سیب‌زمینی شیرین وحشی (Wild Yam) وجود دارند.

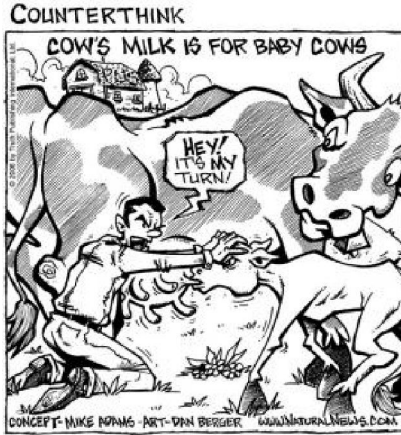
زینواستروژن‌ها در دور و اطراف ما بسیار زیاد هستند. این مواد که دارای اثر بسیار قوی استروژنی می‌باشند در محصولات و تولیدات پتروشیمیایی مانند نفت، بنزین، حشره کش‌ها، مواد دفع آفات نباتی و انواع پلاستیک‌ها از هر شکل و نوع وجود دارند. بسیاری از این مواد سمی بوده و به دلیل داشتن تأثیر استروژنی قوی به نظر می‌رسد که در ایجاد سرطان‌های سینه، تخمدان، سرطان بیضه‌ها، نازایی، پایین بودن تعداد اسپرم‌ها و تغییرات زنانه در مردان نقش بازی می‌کنند.

باید دانست که تجمع این سموم در مواد حیوانی بیشتر از مواد گیاهی بوده با مصرف مواد حیوانی به بدن منتقل می‌شوند که خود دلیل دیگری بر لزوم گیاهخواری است.

References:

- 1) Roos G. " Men, Masculinity and Food: Interview with Finnish carpenters and engineers". Appetite. 2001 Aug;37(1):47-56
- 2) Allen NE. Hormones and diet: low insulin-like growth factor-I but normal bioavailable androgen in vegan men. Br J Cancer. 2000 Jul; 83(1):95-7
- 3) Feldman HA. Erectile dysfunction and coronary risk factors: Prospective results from the Massachusetts male aging study. Prev med 2000 Apr; 30(4):328-38
- 4) Walczak MK. Prevalence of cardiovascular risk factors in erectile dysfunction J Gend specif med. 2002 Nov-Dec;5(6):19-24

- 5) Bodie J. Laboratory evaluations of erectile dysfunction: an evidence based approach. *J Urol.* 2003;169(6):2262-4
- 6) Suzuki S. Intakes of energy and macronutrients and risk of benign prostatic hyperplasia. *Am J Clin Nutr.* 2002 Apr; 75(4):689-97
- 7) Divisi D, Di Tommaso S, Salvemini S, Garramone M, Diet and Cancer. *Acta Biomed.* 2006 Aug;77(2):118-23 😊 Allen NE. Hormones and Diet: Low insulin-like growth factor-I but normal bioavailable androgen in vegan men. *Br J Cancer.* 2000 Jul;83(1):95-7
- 9) Rozuti R. Role of environmental estrogen in the deterioration of male factor fertility. *Fertil Steril.* 2002 Dec;78(6):1187-94



روز جهانی شیر، عنوانی گمراه کننده



(این مقاله در نقد تبلیغات رسانه‌ها برای روز جهانی "شیر" نوشته شد)

هیچ موجودی در طبیعت به اندازه‌ی انسان در مورد غذای مناسب خود دچار گیجی و سردرگمی نیست.

در کمتر از صد سال اخیر صدها هزار -اگر نگوئیم میلیون‌ها - تحقیق و آزمایش در مورد غذای مورد نیاز بشر، ترکیبات و مواد سازنده‌ی آن انجام گردیده و جالب اینکه در صد سال گذشته میزان بیماری‌های مختلف ناشی از تغذیه نادرست مانند دیابت، بیماری‌های قلب و عروق، انواع سرطان، چاقی، بیماری‌های مختلف دستگاه گوارش از جمله سوء هاضمه و بیماری کبد چرب، کلسترول بالا، بیماری فشار خون، پوکی استخوان و... افزایش روز افزون داشته است.

در حقیقت هیچ موجودی در طبیعت به اندازه‌ی انسان بیمار نیست.

به راستی شما دانشمندان و صاحبان علوم اندیشیده‌اید که این تناقض از کجا بر می‌خیزد؟ چگونه است که انسان با صرف این همه سرمایه‌ی مالی و جانی و این همه انرژی جهت تحقیقات غذایی روز به روز بیمارتر می‌گردد؟

انسان همچنان که در سایر امورات زندگی، در تغذیه نیز قوانین طبیعت را زیر پا نهاده، از غذای اصلی خود دور افتاده و از موادی تغذیه می‌کند که در طبیعت برایش مقرر نگردیده است.

روز جهانی شیر عنوان پرطمطراق و زیبایی است. شیر به درستی نوشابه‌ی حیات است ولی شیر که و چه و برای که و چه؟

البته در عنوان بالا لفظ شیر به طور عام مترادف با شیر گاو قرار گرفته. پس چطور است این روز را «روز جهانی شیر گاو یا بز برای انسان» بنامیم؟

شیر هر موجودی برای نوزاد آن موجود پر ارزش‌ترین و ضروری‌ترین غذا می‌باشد اما هیچ موجودی در طبیعت پس از طی دوره نوزادی به نوشیدن شیر ادامه نمی‌دهد. این تنها انسان است که در بزرگسالی هم اصرار بر مصرف شیر دارد. و همچنین هیچ موجودی در طبیعت مگر در شرایط استثنایی از شیر موجودات دیگر استفاده نمی‌کند.

سؤال اینجاست که پس چگونه است که انسان در بزرگسالی از شیر انسان - شیر مادر - تغذیه نمی‌کند؟

1 شیر غذای مناسبی برای بزرگسالان نبوده و مصرف آن حتی می‌تواند خطرناک هم باشد.

اولین دلیل این مدعا اینکه طبیعت مصرف شیر را برای بزرگسالان در نظر نگرفته است. عدم تحمل لاکتوز یا قند شیر که در اکثر افراد دیده می‌شود به این دلیل است که در سن بین دو تا چهار سالگی ژن مخصوص تولید آنزیمی که مسئولیت هضم قند شیر را به عهده دارد به طور طبیعی در بدن غیر فعال می‌گردد. دلیل دیگر اینکه تولید شیر در پستان کلیه‌ی پستانداران پس از اینکه نوزادانشان دوره‌ی نوزادی را پشت سر گذارند خود به خود قطع می‌گردد.

2 فاکتورهای رشد موجود در شیر به نام فاکتورهای رشد مشابه انسولین یا IGF-1 که برای رشد سریع نوزادان ضروری می‌باشند در رشد سلول‌های سرطانی در بزرگسالان نقش دارند.

علاوه بر این rbGH, recombinant growth hormone که توسط روش مهندسی ژنتیک تهیه و برای رشد بیشتر و سریع‌تر دام‌ها به آنان داده می‌شود بر میزان این فاکتور رشد مشابه انسولین و در نتیجه سرطان زایی شیر می‌افزاید.

برخی منابع:

- Cancer Gene Therapies, 2000 Mar, 7:3

FDA review of genetically engineered milk, – Science, vol 249, 8/12/90

-Journal of Institute of Health, 1993, 3

(3) در عین حال که شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد انسان بوده عوامل مختلف ایمنی را به بدن نوزاد منتقل می‌کند، شیر گاو یکی از عوامل شناخته شده در تولید آسم ، آلرژی‌های مختلف ، سینوزیت و عفونت گوش میانی در کودکان و نوزادان است. پروتئین شیر یکی از شناخته شده ترین عوامل تولید آلرژی از جمله عوارض پوستی در نوزادان و کودکان می‌باشد. که تنها راه درمان آن اجتناب از مصرف شیر است.

برخی منابع:

Pediatrics-Allergy-Immunology, August 1994, 5 Supplement

(4) تحقیقات فراوانی نقش مصرف شیر گاو در تولید دیابت نوع یک و دو در نوجوانان و جوانان را تأیید می‌کنند. آنتی بادی‌های بتا کازئین یا پروتئین شیر در بیش از یک سوم بیماران دیابتی نوع یک دیده می‌شود. این آنتی بادی به طور طبیعی در انسان وجود نداشته و در اثر مصرف شیر به وجود می‌آید.

برخی منابع:

Diabetologia, 1994; 37-

The Lancet, October, 1996, 348-

The Lancet, Dec 14, 1996-

Pediatrics, July 1992;89-

(5) کازئین یا پروتئین شیر همچنین در تولید سرطان های مختلف مانند سرطان پروستات و کبد نقش دارد.

T.Colin Campbell, PhD , The China Study, pp 65-66 first edition 2006

(6) پروتئین شیر مانند پروتئین سایر مواد حیوانی از در صد بالایی از اسید آمینه های سولفور دار تشکیل گردیده که بعد از سوخت و ساز با تولید اسیدهای قوی مانند اسید سولفوریک در بدن باعث اسیدی شدن بدن گردیده و نهایتاً با استخراج کلسیم استخوان ها به

میزان پوکی استخوان می‌افزاید. به همین دلیل کشورهای اسکانندیناوی که بیشترین مصرف شیر و مواد لبنی را دارا می‌باشند دارای بیشترین میزان پوکی استخوان نیز می‌باشند.

Nutrition Action Healthletter, June 1992;50

(7) نقش مصرف شیر و مواد لبنی در ایجاد بیماری‌های قلب و عروق غیر قابل انکار است.

و این تنها به خاطر وجود کلسترول و چربی‌های اشباع شده در شیر و محصولات لبنی نبوده بلکه تحقیقات نشان می‌دهند که در بیماران قلبی آنتی‌بادی‌های ضد پروتئین شیر دیده می‌شوند در حالی که در افراد عادی این آنتی‌بادی‌ها وجود ندارند.

برخی منابع:

-The Lancet, ii; 205-20-

Survey of Mortality Rates and Food

Consumption Statistics of 24 Countries, Medical Hypothesis, 7:907-918, 1981-

European Journal of Clinical Nutrition, 48, 1994

(8) شیر در تولید جوش‌های صورت، چاقی و اضافه وزن، ایجاد کم‌خونی به خصوص در نوزادان به دلیل ایجاد التهابات روده ای و خونریزی‌های میکروسکوپی، شدت بخشیدن و یا ایجاد کولیت‌های مختلف از جمله کولیت اولسروز، بیماری‌های خود ایمنی و بسیاری عوارض دیگر نقش دارد.

برخی منابع:

Journal of Dairy Science, 1991;74(11)

Endocrinology, 1999 Sep, 140:9

(9) شیر پاستوریزه شده بسیاری از ویتامین‌ها و آنزیم‌های خود را از دست می‌دهد. از جمله "ویتامین د" شیر از بین رفته ویتامین د مصنوعی را پس از پروسه‌ی پاستوریزه شدن بدان اضافه می‌کنند. در مورد میزان جذب و همچنین سلامت این ویتامین د مصنوعی برای بدن اطلاعات ضد و نقیض فراوانی وجود دارد.

هیچ موجودی در طبیعت به جز انسان شیر را پاستوریزه نمی‌کند. پاستوریزه کردن به دلیل وجود میکروبی‌های فراوان موجود در شیر دام‌های

مختلف می‌باشد. پس اصلاً چرا باید این ماده‌ی آلوده به میکروب‌های بیماری‌زا را مصرف نمود در حالی که بشر دسترسی به منابع بسیار با صرفه‌تر و سالم‌تر غذایی از جمله گیاهان مختلف دارد؟

(10) امروزه دامداری‌ها یکی از بزرگ‌ترین منابع تخریب طبیعت، تولید گازهای گلخانه‌ای، آلودگی آب و خاک و از بین بردن جنگل‌ها می‌باشند. تولید محصولات حیوانی یکی از گران‌ترین و کم‌صرفه‌ترین روش‌های تولید مواد غذایی برای بشر می‌باشد.

پروتئین‌های حیوانی برای بشر مضر بوده در تولید بیماری‌های کشنده‌ی قرن حاضر نقش دارند.

مصرف یک لیوان آب اسفناج، کاهو، کرفس و جعفری در روز نه تنها از نظر مقدار بلکه از نظر کیفیت بر پروتئین یک لیوان شیر ارجحیت دارد در عین حال که از چربی‌های مضر و کلسترول نیز مبری بوده علاوه بر همه‌ی این‌ها مقدار قابل توجهی از ویتامین‌ها و آنزیم‌ها و مواد معدنی مختلف را نیز به بدن شما و فرزندتان شما می‌رساند.

در مضرات مصرف شیر گاو بسیار بیشتر می‌توان نوشت ولی همین بس که بگوییم امروزه شیر ملغمه‌ای ناسالم از آنتی‌بیوتیک‌ها، مواد دفع آفات نباتی، هورمون‌های رشد خورنده شده به گاوها، انواع میکروب‌های بیماری‌زا که دامداری‌ها و ساکنان آن یعنی دام‌ها را به طور روزمره مبتلا می‌کنند و مواد ساختگی و اضافه شده مانند ویتامین "د" و "ا" می‌باشند.

با احترام

دکتر زرین آذر

فوق تخصص در بیماری‌های کبد و دستگاه گوارش و تغذیه

کالیفرنیا، جنوبی

بهمن 1389

حیوانات متعلق به آزمایشگاه نیستند

سرمقاله نشریه "درمان پاک" (نشریه گروه مخالفان آزمایش روی حیوانات ایران)



تصور کنید که ساکنان یکی از کرات آسمانی مثلاً سیاره ایکس که از نظر تکنولوژی از ما پیشرفته‌تر می‌باشد به کره‌ی زمین آمده و چون به واسطه‌ی تکنولوژی برتر قدرت غلبه بر ما را دارند تعدادی از انسان‌ها را از خانه و محل زندگی طبیعی خود جدا نموده به اسارت و برای انجام آزمایشات مختلف نزد خود نگه دارند و در پروسه‌ی انجام این آزمایشات ناگزیر ما را در شرایط نامطلوب و بعضاً شکنجه آور جسمی و روحی قرار دهند. شکمان را بدرند، بر مغزمان الکتروود فرو کرده شوک الکتریکی مان دهند، دست و پایمان را بشکنند، چشممان را کور کنند، در گرسنگی و بی‌آبی نگاهمان دارند و ما را به امراضی که به صورت طبیعی از آن ما نیستند دچار نمایند. همه و همه البته برای اینکه پروسه‌ی بیماری، تأثیر حالات مختلف بیولوژیک بر بدن و درمان جراحات وارده را کشف کنند.

طبعاً اگر این موجودات دلیل اسارت و شکنجه و آزمایش بر روی ما انسان‌ها را کنجکاوی در مورد شناخت موجودی به نام بشر اعلام کنند، شاید عملشان بتواند برای برخی قابل توجه باشد. حال آنکه اگر این موجودات دلیل اسارت و آزمایشات روی انسان‌ها را بدست آوردن اطلاعات در مورد خود و سلامتی خود اعلام کنند بدون شک بر آن‌ها به شدت خواهیم خندید. زیرا که آزمایش روی انسان‌ها می‌تواند در مورد انسان‌ها اطلاعات به دست دهد و نه در مورد ساکنان کره‌ی ایکس!

حال فرض کنید که مخارج این سفر اکتشافی به کره‌ی زمین از طرف یکی دو کمپانی بزرگ و قدرتمند سیاره‌ی ایکس و به قصد بهره‌برداری احتمالی مالی تأمین گردیده. آنگاه است که نه تنها اسارت انسان‌ها و آزمایش روی آن‌ها توجیه گردیده بلکه برای پیشبرد علم پزشکی و ساکنان کره‌ی ایکس ضروری نیز اعلام می‌گردد و در این رابطه، محصولات حاصله از آزمایشات انسانی برای فروش وارد بازارهای کره‌ی ایکس گردیده و این چرخه به کمک تبلیغات وسیع و دامنه‌دار ادامه پیدا خواهد کرد.

احتمالاً در ابتدا توسط تعدادی از ساکنان کره‌ی ایکس اعتراضاتی به این عمل کمپانی‌های بزرگ آن سیاره صورت خواهد گرفت. هرچند پس از چندی، در یکی دو نسل بعد با فراموش شدن چگونگی آغاز این پروسه، به کمک تبلیغات دامنه‌دار، با غلبه‌ی عادت و از دست رفتن حساسیت به

وضع موجود، اسارت انسان‌ها و آزمایش بر روی آنان به صورت یکی از ارگان‌های اجتماعی پابرجا، عادی، ناگزیر و غیرقابل اجتناب چنان در جامعه ریشه خواهد دوانید که حیات جامعه و سلامتی ساکنان کره‌ی ایکس بدون آن امکان ناپذیر تلقی خواهد گردید.

این است آنچه که واقعیت آزمایش بر روی حیوانات را می‌سازد.

نیازی به این نیست که ثابت کنیم آزمایشات پزشکی بر روی حیوانات غیراخلاقی است. این را هرکس که از وضعیت و چگونگی انجام این آزمایشات و شکنجه و آزاری که در این رابطه به حیوانات وارد می‌شود آگاه باشد خواهد پذیرفت. این را هرکس که به حق طبیعی حیات برای هر موجود زنده در طبیعت باور داشته باشد قبول خواهد کرد.

نیازی به این نیز نیست که ثابت کنیم که علیرغم تشابهات فراوان، فیزیولوژی و کارکرد بدن انسان با سایر حیوانات متفاوت است و به همین دلیل انسان انسان است و میمون میمون و سگ، سگ.

تفاوت فیزیولوژیک نه تنها در بین انواع و گونه‌های حیوانی بلکه در میان افراد یک گونه، در میان افراد یک خانواده، و حتی در یک فرد مشخص در زمان‌های مختلف و مقاطع مختلف نیز به نحو چشمگیری موجود است.

به دلیل همین تفاوت فیزیولوژیک است که پس از چندین دهه آزمایش بر روی شامپانزه‌ها که نزدیک‌ترین خویشاوندان انسان می‌باشند و با صرف سرمایه‌های هنگفت مالی و جانی هیچ یک از هشتاد و چند واکسن از میان صدها واکسنی که گفته می‌شد برای جلوگیری از بیماری ایدز و هیپاتیت C در شامپانزه‌ها تأثیرات مثبت داشته‌اند در انسان کارگر نیفتاده است.

به راستی که اگر این سرمایه و این همه وقت و انرژی صرف راه‌های دیگر جز استفاده از حیوانات می‌شد چه بسا که امروز از نظر مقابله با این بیماری‌ها در جای دیگری ایستاده بودیم.

پس اگر باور داریم که آزمایش روی حیوانات غیراخلاقی بوده و در اثر تجربه نیز دریافته‌ایم که به واسطه اختلافات غیرقابل انکار بین حیوانات و انسان آزمایشات پزشکی بر روی حیوانات با وجود صرف انرژی فکری و مالی فراوان در بسیاری از موارد بی‌نتیجه و در دیگر موارد حتی خطرناک نیز بوده است و امروزه با پیشرفت تکنولوژی روش‌های جایگزین سالم‌تر، بی‌خطرتر و صرفه‌جویانه‌تری وجود دارند چرا این ارگان اجتماعی همچنان تبلیغ گردیده در برابر موج روش‌های نوین به مقاومت و پایداری ادامه می‌دهد؟

به همان دلیل که با اینکه می‌دانیم که جای پای حرکت امروزین بشر بر کره‌ی زمین اثری مخرب و ماندگار باقی گذارده و می‌گذارد همچنان به همان حرکت ادامه داده همان روش زندگی و تکنولوژی مخربی که حیات این کره را به مخاطره انداخته را دنبال می‌کنیم. به همان دلیل که با اینکه می‌دانیم بخش اعظم بیماری‌هایی که امروزه بشر با آن دست در گریبان است نه با مصرف دارو بلکه با تغییر نوع تغذیه و شرایط زندگی و با هزینه‌ای ناچیز قابل پیشگیری و درمان است. هنوز هم به جای گسترش این دانش در میان مردم با بر باد دادن هزینه‌های هنگفت و صرف انرژی بی‌بهره به دنبال دارو و درمان در آزمایشگاه‌ها می‌گردیم.

آزمایشات پزشکی - دارویی روی حیوانات یک صنعت چند بلیونی با بهره‌های نجومی است. سیستم پزشکی مدرن که تجویز دارو و در نتیجه آزمایش بر روی حیوانات از اصول اساسی زیست آن می‌باشد متشکل از شرکت‌های چند ملیتی داروسازی، مؤسسه‌های عظیم بیمه‌های درمانی،

کمپانی‌های بزرگ تولید تکنولوژی‌های وابسته و ارتشی از مراکز آکادمیک، آموزشی و درمانی می‌باشد. آنچه که ثابت و برقرار است خود را تنها راه حل موجود دانسته و می‌نمایاند. آنچه ثابت و برقرار است در برابر تغییر به مقاومت برخاسته و می‌خیزد... حال آنکه تغییر گریز ناپذیر است.

در تاریخ چند میلیون ساله‌ی زیست و حرکت بشر بر این کره‌ی خاکی استفاده‌ی منظم و همه‌گیر حیوانات در آزمایشات پزشکی به تاریخ کوتاه دویست ساله‌ی طب مدرن باز می‌گردد. این تجربه‌ی کوتاه بینانه، دردناک و غیرانسانی، این اشتباه بزرگ بشر در شکنجه و نابودی این جان‌های مهربان و این چهره‌های شگفت‌آفرینش که در شبکه‌ی گسترده‌ی طبیعت حیات ما به حیات آن‌ها و حیات آن‌ها به حیات ما وابسته است ازلی نبوده و ابدی نیز نخواهد بود.

نیاز به تغییر و گلایه‌های آن را در ارکان اجتماعی و در اندیشه و برداشت بشر از حرکت و ارتباط خود با دیگر اشکال حیات در این کره‌ی خاکی و دیگر کرات شاهدهیم.

از شما خواننده‌ی گرامی نیز دعوت می‌کنیم که با ما پیشگامان و پایه‌گذاران ایرانی جنبشی که حیوانات را نه متعلق به آزمایشگاه‌ها بلکه از آن طبیعت می‌داند همگام شده عطف و مهربانی را به قلب‌های خود و به حرکت و تجربه خود در این جهان بازگردانیم.

دکتر زرین آذر

دارای بورس تخصصی در بیماری‌های داخلی، دستگاه گوارش و کبد

پزشک تغذیه و درمان طبیعی بیماری‌ها

کالیفرنای جنوبی



آزمایش روی حیوانات، یک روش کهنه، منسوخ و غیر انسانی

بر مبنای آمار تقریبی، همه روزه بین 100-150 میلیون حیوان از موش گرفته تا خرگوش، سگ و گربه، خوک و بز و انواع میمون‌ها به طرق دردناک، شکنجه آور، غیرانسانی و غیر ضروری تحت آزمایشات مختلف پزشکی، شیمیایی، بیوشیمیایی و بیولوژیکی قرار می‌گیرند.

بسیاری از این آزمایشات هیچ گونه نقشی در بهبود سلامتی انسان‌ها نداشته و اغلب به دلایل متفاوت بهره‌گیری‌های مادی و شغلی صورت گرفته و در موارد بسیار زیاد در سلامتی انسان نقش مخرب نیز ایفا می‌کنند.

چرا باید آزمایشات پزشکی بر روی حیوانات قطع گردد؟

1. این آزمایشات غیراخلاقی و ظالمانه بوده با درد، شکنجه، آزار و اسارت و نهایتاً مرگ در وحشت و تنهایی موجوداتی بی‌دفاع همراه است.

به طور کلی عموم مردم در مورد شرایط زندگی و نگهداری حیوانات آزمایشگاهی و چگونگی انجام آزمایشات بر روی آن‌ها در بی‌اطلاعی مطلق نگاه داشته می‌شوند. آن‌ها تحت این تصور هستند که این حیوانات در شرایط انسانی و راحت نگهداری شده در هنگام آزمایشات مورد بی‌حسی و یا بی‌هوشی کامل قرار گرفته درد نمی‌کشند.

محل نگهداری و چگونگی انجام آزمایش بر روی این موجودات از چشم مردم مخفی نگه‌داشته شده و معمولاً از اجازه ورود و بازدید عموم تحت عناوین مختلف از جمله «حفظ امنیت»، «خطر انتقال میکروب‌های بیماری‌زا» و امثالهم جلوگیری به عمل می‌آید.

به طور مثال، بسیاری از مردم نمی‌دانند که ایجاد زخم و بریدگی با چاقو یا در مقابل گلوله و خمپاره قرار دادن، بریدن یا شکستن دست و پا، قطع کردن یا له کردن و بریدن دیگر اعضای بدن، شوک‌های مکرر الکتریکی در طول روز، تکه برداری، شکستن جمجمه، وصل کردن الکترودهای جریان برق به مغز نخاع و منچه، تزریق مواد سمی، ایجاد تشنج، درد، حملات صرعی، خونریزی‌های داخلی، اسهال، استفراغ و بسیاری عوارض دیگر به وسیله داروهای مختلف، اعمال گازهای اشک‌آور، گازهای سمی و مواد سرطان‌زا بر چشم و گوش در مورد میمون‌ها، خوراندن الکل و سایر مواد سمی غوطه‌ور کردن یا غرق کردن در آب، پرتاب وزنه‌های سنگین روی جوندگان برای قطع نخاع و ایجاد فلجی، و هزاران هزار فجایع مشابه اساس آزمایشات بر روی حیوانات را تشکیل می‌دهد.

شکی نیست که اگر مردم از ماهیت این آزمایشات با خبر بودند برای ممنوعیت آن‌ها با ما هم صدا می‌شدند.

2. به دلیل تفاوت‌های فاحش فیزیولوژیک، بیولوژیک، پسیکولوژیک، ژنتیک، آناتومیک و محیط زیستی بین انسان و دیگر حیوانات، نتایج آزمایش بر روی حیوانات غیرقابل اعتماد است. تجربه نشان داده که تکیه بر نتایج بدست آمده از آزمایش بر روی حیوانات نه تنها کمکی به بهبود وضع سلامت انسان‌ها نکرده بلکه در بسیاری موارد نتایج غلط، انحرافی و خطرناک برای بشر به بار آورده است.

3. شرایط ساختگی محیط آزمایشگاهی و ایجاد بیماری مصنوعی در حیوانات برای مطالعه آن هر چند هم که سعی در شبیه‌سازی آن به محیط زندگی انسان‌ها و پروسه بیماری در آن‌ها گردد باز هم مصنوعی و غیرقابل اعتماد است. بیماری‌های مختلف در میان گونه‌ها و انواع مختلف متفاوت بوده دارای اتیولوژی، تاریخ طبیعی، علایم بالینی و پروسه متفاوت بوده به درمان نیز پاسخی متفاوت می‌دهند. حال آنکه مشاهده و تحقیق پروسه ایجاد و پیشرفت یا بهبود بیماری‌ها در جوامع انسانی و تحقیقات اپیدمیولوژیکی بر روی جوامع، گروه‌ها و قومیت‌های متفاوت

نتایج قابل اتکایی در مورد علل به وجود آورنده بیماری‌ها و گروه‌ها و دسته‌هایی که در ریسک کمتر یا بیشتر قرار دارند به دست خواهد داد. این تنها راه قابل اعتماد برای آزمایش بر روی بیماری‌های انسان‌هاست.

حیوانات همچنین با زبان انسان تکلم نکرده قادر نیستند تأثیرات داروهای مختلف و مواد شیمیایی، بهبود یا عدم بهبود خود را با ما در میان بگذارند! این خود سرچشمه بسیاری از اشتباهات و نتیجه‌گیری‌های نادرست و بی‌اطلاعی از بسیاری عوارض بدنی می‌گردد. که سپس می‌تواند در انسان‌ها عواقب غیر قابل جبرانی به بار آورد.

4. بسیاری از آزمایشات تکراری، بی‌معنا و بیهوده بوده به دلایلی غیر از دلایل شناخت و درمان بیماری و یا به اصطلاح کمک به انسان‌ها انجام می‌شوند.

این دلایل عدیده بوده و از میان آن‌ها می‌توان گرفتن کمک‌های مالی از دولت، از کمپانی‌های دارویی یا تکنولوژیکی و از مراکز تحقیقاتی یا دانشگاهی که از این نوع آزمایش‌ها پشتیبانی می‌نمایند، انتشار نتایج آزمایشی، صرف‌نظر از موضوعیت داشتن یا قابل استفاده بودن آن برای انسان، برای کسب پرستیژ، حفظ و نگهداری مشاغل و کرسی‌های دانشگاهی، نفوذ شبکه‌های پرورش یا اسارت حیوانات به منظور فروش آنان به آزمایشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی و بهره‌گیری‌های غول آسای مالی و پذیرش و مقاومت روش‌های جدید و آسان بدون روش‌های جا افتاده و تکراری و... را نام برد.

5. انسان مرکز ثقل جهان نیست.

به نظر می‌رسد که به خصوص در چند صد سال اخیر با غلبه علم و تکنولوژی بر تفکر و زندگی، بشر خود را مرکز جهان و کائنات تصور کرده بدین باور رسیده که از عقل و هوشی برتر نسبت به تمامی موجودات دیگر برخوردار است و بر این مبنا به خود اجازه داده که با «موجودات پست‌تر از خود» هرگونه که خواست رفتار کند.

امروزه به درستی ثابت شده که انسان نه تنها مرکز کائنات نبوده بلکه از نظر هوش و درک و احساس در همین کره خاکی نیز تک و بی‌همتا نیست.

تحقیقات، مطالعات، تجربیات و مشاهدات فراوان افرادی که از نزدیک در ارتباط با حیوانات بوده و حتی در میان آنان زندگی کرده‌اند نشان می‌دهد که مغز این حیوانات از نظر عملکرد اگر بالاتر از مغز انسان نباشد هم ردیف آن است. به عنوان مثال ثابت شده که دولفین‌ها دارای شخصیت، فرهنگ و جامعه بوده هر دولفینی قائل به فردیت شخص خود و تمیز خود از دیگران است. این مسئله مختص به دولفین‌ها نبوده و می‌دانیم که به طور کلی حیوانات دارای هوش، ادراک و احساس بوده از اجتماع و قوانین اجتماعی خاص خود برخوردارند.

هرگز از خود پرسیده‌اید که چگونه است که ما که خود را دارای هوش برتر می‌دانیم، کمر به قتل و نابودی خود و جهان بسته در جنگ شبانه روزی با خود، با یکدیگر، با زمین و موجودات آن به سر می‌بریم. ویرانی‌ها برپا داشته به کشتارها مشغولیم، از بیماری‌های فراوان و لاعلاج جسمی و روحی رنج می‌بریم سیستم‌های اجتماعی سترون با اختلافات فاحش مالی و حقوقی بین فقیر و غنی ایجاد کرده‌ایم، در هر ارگان اجتماعی خود از نوعی نارسایی و عدم کارایی رنج می‌بریم، در عدم آرامش درونی و بیرونی و در گردابی از اضطراب‌ها، ترس‌ها و نگرانی‌های نامعلوم به سر می‌بریم، اعتیاد و زندان و جنایت و کشتار و اعدام داریم و از نظر جسمی و روحی به مقام بیمارترین موجود طبیعت دست پیدا کرده‌ایم. حال آنکه حیوانات دیگر، و به زعم ما پست‌تر میلیون‌ها سال است که بر روی کره خاکی در کنار یکدیگر زندگی کرده دچار هیچ یک از این مسائل در سیستم زیستی خود نبوده و زندگیشان نه به نابودی و ویرانی خود یا محیط زیست و نه به نابودی انواع دیگر موجودات انجامیده است.

ما انسان‌ها تنها موجودات روی زمین نیستیم. کره زمین خانه همه است. همه موجودات دیگر مانند ما انسان‌ها حق حیات دارند. هر موجودی در این جهان صرف‌نظر از شکل و رنگ و اندازه نه فقط دارای حق حیات بوده بلکه در تداوم چرخه حیات و اکوسیستم نقش مهمی بازی می‌کند.

کره زمین در کل خود یک ارگانیسم زنده، یک بدن است و هر یک از ما موجودات چه نبات، چه حیوان و چه کانی مانند سلولی از این بدن، همان‌گونه که هر سلولی در وجود ما جایگاه و عمل خاص خود را داشته بدون آن، اعمال حیاتی بدن دچار اختلال گشته و سرانجام به مرگ

ارگانسیم می‌انجامد به همان شکل هر موجودی در چرخه اکوسیستم جایگاه خاص خود را داشته نقش خاصی را در هموستازی، بالانس و بقای کره زمین و موجودات دیگر بر عهده دارد.

درک این نکته باعث تکرییم و احترام به حیات در هر شکل آن، تواضع و فروتنی به جای خود را صاحب هرگونه حقی دانستن می‌گردد.

6. همه ما به هم وابسته‌ایم و توسط شبکه‌ای به نام حیات با یکدیگر در ارتباطیم. حیات ما بسته به حیات دیگر موجودات طبیعت است. هوایی که ما نفس می‌کشیم همان هوایی است که سگ و گاو و خرگوش و دیگر حیوانات تنفس می‌کنند آب و خاک نیز همان است. آنچه آن‌ها بیرون می‌ریزند ما مصرف می‌کنیم و آنچه ما بیرون می‌ریزیم به مصرف آن‌ها می‌رسد.

برخلاف تصور داروین که کل حیات و همه موجودات را در رقابت، جنگ و سبغیت مداوم با یکدیگر می‌دانست کل چرخه حیات در همکاری و همیاری با هم است که موجودیت می‌یابد. همه ما برای ادامه حیات به هم وابسته‌ایم. ما به هوا و گیاهان و حیوانات و خورشید و آب وابسته‌ایم دیگر حیوانات هم به ما و به یکدیگر وابسته‌اند. سبغیت ما تکرار و تداوم سبغیت در جهان است و مهربانی ما تداوم مهربانی در جهان.

همه ما به هم وابسته‌ایم و درد و شکنجه هر موجودی درد و شکنجه دیگر موجودات و درد و شکنجه زمین و حیات است.

7. حیوانات دارای حس و ادراک هستند، درد می‌کشند، ترس و وحشت را می‌شناسند و به جای به سر بردن در تنهایی در قفس‌های سرد آزمایشگاهی در خوف شکنجه‌گاه باید در محیط طبیعی خود در طبیعت زندگی کنند.

حیوانات مهربانی را می‌شناسند و در مقابل محبت عکس‌العمل مهربانانه و سپاسگزارانه نشان داده با انسان اُخت شده اعتماد نشان می‌دهند. هر انسانی که به شکلی در رابطه با حیوانات قرار می‌گیرد به درستی بر این نکات صحه خواهد گذاشت.

8. شفقت و مهربانی به حیوانات قلوب ما و جهان ما را مهربان‌تر و نرم‌خوتر می‌کند. چه کسی است که نخواهد در جهانی سرشار از عدالت، در صلح و مهربانی، به دور از جنگ و کشتار و در کنار خانه و خانواده خود در سلامت و شادمانی زندگی کند. دیگر موجودات نیز همین گونه محیط زیست و زندگی را دوست دارند و خواهند. خشونت، خشونت می‌آفریند. سبغیت جنگ و ترس و ویرانی را دامن می‌زند. آزار و سبغیت نسبت به حیوانات سکوت و تحمل در برابر آن آموزش خشونت و سبغیت به جامعه و به کودکان ماست.

اگر قلب شما هم برای ساختن جهانی بهتر برای فرزندانمان می‌تپد مهربانی و شفقت و هم صدا نبودن با جریان عمومی جامعه را به فرزندان خود آموزش دهید.

9. درصد بسیار بزرگی از بیماری‌هایی که امروزه بشر بدان مبتلاست در اثر تغذیه نادرست و ناسالم و محیط زیست و تفکر بیماری‌زا به وجود آمده است. درصد بزرگ‌تری از بیماری‌ها نیاز به دارو و درمان نداشته با استراحت و طی شدن پروسه بیماری، توسط بدن بهبود پیدا می‌کنند. به طور مثال در مورد شناخت و درمان بیماری‌های دیابت، فشار خون، چاقی، بالا بودن کلسترول، بیماری‌های قلبی، کبدی، روده‌ای و بسیاری بیماری‌های دیگر که ارتباط مستقیم با طرز تغذیه و نوع زندگی دارند به جای آزمایشات بیهوده با هزینه‌های سرسام آور و کشتار و شکنجه روزانه میلیون‌ها حیوان، باید به تعلیم و آموزش روش‌های درست تغذیه پرداخت.

برنامه‌های آموزشی تغذیه و روش زندگی سالم باید پزشکان و دست‌اندرکاران را نیز به اندازه بیماران در برگیرد زیرا متأسفانه کارشناسان امور سلامت نیز خود به جز درصد کوچکی، از این دست آموزش‌ها بی‌بهره نگاه داشته شده‌اند.

10. امروزه علم و تکنولوژی آلترناتیوهای فراوانی به جای استفاده از حیوانات در امور آزمایشگاهی و آموزشی فراهم آورده است.

این روش‌ها نه تنها انسانی‌تر و از نظر اقتصادی مقرون به صرفه‌تر می‌باشند بلکه به دلیل شباهت بسیار نزدیک‌تر به مدل‌های انسانی و شرایط واقعی بیماری‌ها و هم چنین پاسخ بدن به درمان‌های مختلف قابل اتکا تر و حقیقی‌تر هستند.

دکتر زرین آذر

دارای بورس تخصصی در دستگاه گوارش، کبد و بیماری‌های داخلی

متخصص تغذیه

کالیفرنای جنوبی

تعریف بیماری و علت آن

بیماری به طور کلی انحراف بدن از اعمال طبیعی آن تعریف گردیده است.

حال آنکه در حقیقت می‌توان گفت که برعکس، بیماری مبالغه‌ی بدن در انجام اعمال طبیعی و فیزیولوژیک خود می‌باشد. به این معنا در این مقاله می‌پردازیم؛

بیماری پدیده‌ای نیست که از خارج ما بر ما تحمیل شده باشد. بیماری پتانسیلی درونی است. پتانسیلی که در درون بدن موجودات زنده وجود داشته و در حقیقت همه روزه در بدن تولید می‌گردد.

مواد جانبی حاصل از سوخت و ساز طبیعی بدن در اثر تجمع باعث اختلال در کار سلول‌ها و سپس بافت‌ها و اندام‌های بدن می‌گردند. این اختلال به صورت علائم و نشانه‌های مختلفی بروز می‌کنند که ما نام آن را بیماری می‌گذاریم.

در حالت طبیعی مواد زائد حاصله از سوخت و ساز توسط اندام‌های مربوطه از بدن پاک‌سازی شده اثرات منفی یا مخرب بر کار بدن به جا نمی‌گذارند. زمانی که بدن به دلیلی دچار ضعف و ناتوانی در پاک‌سازی و انجام اعمال حیاتی است و یا میزان مواد زائد از حد طبیعی روزمره خارج است، بدن از حالت بالانس و هموستازی خارج شده علائم "بیماری" بروز می‌نماید. پرخوری، خستگی، سموم درونی و بیرونی، بی‌خوابی، استرس، افراط و تفریط امور زندگی، افکار نگران کننده و منفی همگی از عواملی هستند که به عدم بالانس بدن می‌انجامند. علائم مختلفی که ما بیماری می‌نامیم در حقیقت در اثر تلاش بدن برای پاک‌سازی به وجود می‌آیند. تب، اسهال، سردرد، استفراغ، دردهای عضلانی که به طور عموم در اکثر بیماری‌های حاد و بعضاً مزمن مشترک می‌باشند از این جمله‌اند. همین علائم در افرادی که از مصرف مواد اعتیاد روزمره مانند چای، قهوه، الکل، مواد مخدر، شکر و آرد سفید دست می‌کشند نیز دیده می‌شوند. علائم ذکر شده که نشانه‌های پاک‌سازی بدن از سموم می‌باشند پس از مدت چند روز تا چند هفته و بدون نیاز به هیچ‌گونه دخالتی از بین رفته و به همراه خود اعتیاد فیزیکی به ماده‌ی مورد نظر را نیز از بین می‌برند.

مثال‌های ساده دیگری موضوع را روشن تر می‌کند:

نوزاد شیرخواره‌ای که شیر بالا می‌آورد یا چند وعده پرهیز غذایی، نوشیدن آب و افزایش میزان خواب بهبود می‌یابد.

شخصی که دچار علائمی مانند تب، لرز، آبریزش بینی، خستگی و به طور کلی علائمی است که آن را سرماخوردگی می‌نامیم با استراحت، مصرف غذای سبک و یا اجتناب از خوردن و افزایش میزان خواب، بدون مصرف دارو و در طول زمانی کوتاه بهبود می‌یابد.

چه چیزی به بهبود این دو نمونه انجامیده است؟ پروسه‌ی سم زدایی و بازگشت بدن به بالانس و هموستازی.

چنانکه ذکر شد، بیماری در اثر تجمع مواد زائد در بدن به وجود می‌آید. در ابتدا بدن به کمک ارگان‌های پاک‌سازی سعی در خروج این مواد زائد دارد. اگر تجمع این مواد بیش از توانایی بدن در پاک‌سازی آن‌ها باشد و یا اگر بدن به دلایلی از بالانس خارج گردیده در نتیجه قدرت پاک‌سازی کامل از مواد زائد را نداشته باشد، در اثر تجمع این مواد علائم مختلفی در ارگان‌های مختلف بروز می‌نماید. ادامه‌ی این عمل می‌تواند در نهایت به آنرمالی‌های ساختمان سلولی و بافتی منتهی گردیده ساختمان طبیعی عضو یا اعضاء خاصی را دگرگون نماید. به مجموعه‌ی این علائم و

نشانه‌ها در کنار هم نام خاصی داده شده که تعریف طب مدرن از بیماری‌های مختلف را به وجود می‌آورند، مثلاً آرتروز، تورم یا زخم معده، آلرژی، آسم، کولیت، سینوزیت و...

این نام‌ها تنها به عضوی که علائم "بیماری" را بیش از همه از خود بروز داده اشاره دارد این توجه و تمرکز به یک ارگان و یا یک دستگاه دو مسئله‌ی مهم را از مد نظر دور نگه می‌دارد. اول اینکه به دلیل اصلی و ریشه‌ای بیماری که همانا اختلال در هموستازی بدن می‌باشد پرداخته و دوم اینکه بیماری را پدیده‌ای محلی و خاص یک عضو یا دستگاه خاص می‌داند و نه مربوط به کل بدن.

مثلاً نام کولیت یا تورم و التهاب روده‌ی بزرگ تنها از آنچه بروز نموده صحبت می‌کند و نه از دلیل ایجاد آن در عین حال که تنها به ابتلا یک عضو بدن یعنی روده‌ی بزرگ توجه دارد و نه کل بدن و نهایتاً این همه باعث می‌گردد که طریقه‌ی درمان نیز انحرافی بوده تنها به رفع نشانه‌ها در عضو مربوطه نظر داشته باشد و نه به بازگرداندن بالانس و هموستازی کل بدن.

همه‌ی بیماری‌ها در حقیقت تنها یک بیماری هستند که به صورت مجموعه‌ای از نشانه‌های مختلف در اعضای مختلف بروز کرده‌اند. این نشانه‌ها بر مبنای عمل متفاوت عضو‌های متفاوت، متفاوت می‌باشند.

همه‌ی بیماری‌ها در حقیقت ریشه در یک علت دارند: **تجمع سموم**. التهاب و تورم در کبد یا ریه از التهاب و تورم در معده یا روده متفاوت نیستند. آنچه که باعث تفاوت بروز نشانه‌ها می‌گردد تفاوت در بافت و عمل خاص هر عضو است.

مواد زائد بدن در زمان‌های متفاوت دارای ترکیبات شیمیایی متفاوت می‌باشند این بدن است که تعیین می‌کند کدام ماده‌ی زائد در چه زمانی و از چه راهی باید دفع گردد و اینکه کدامیک از اعضای بدن درگیر پاکسازی این مواد زائد گردند.

عادت‌های مختلف ما همچنین بر اعضای خاص بیش از اعضای دیگر اثر می‌گذارند به عنوان مثال کشیدن سیگار به نظر می‌رسد که دستگاه تنفس و ریه را بیش از اعضای دیگر تحت فشار قرار دهد. عوامل دیگر از قبیل عوامل ژنتیکی، تفاوت‌های محیطی، تمایلات و عادات مختلف، استرس خاص مشاغل مختلف جسم و روح باعث می‌گردند که عضو یا اعضای مورد نظر تأثیرات توکسمی (انباشتگی سموم) را آسان‌تر از خود بروز دهد.

اگر تنها به نشانه‌ها پرداخته و دلیل پیدایش بیماری‌ها را فراموش کنیم، نتیجه همان می‌شود که امروز از نظر طب مدرن دلیل پیدایش قسمت اعظم بیماری‌ها مجهول بوده و دلیل پیدایش بخش بزرگ دیگری بر گرده‌ی باکتری‌ها و ویروس‌ها گذاشته شده است. حال آنکه باور به اینکه همه‌ی بیماری‌ها بروزهای مختلف یک ریشه‌ی اصلی یعنی التهاب بدن در اثر تجمع مواد زائد می‌باشند ما را به بررسی ریشه‌ای علل پیدایش این تجمع، ترمیم و تصحیح آن در نتیجه ریشه کن نمودن "بیماری" می‌رساند.

علل ریشه‌ای بیماری التهاب بدن در اثر مواد زاید چنانکه ذکر گردید در اثر تغذیه‌ی غلط، روش ناسالم زندگی، پرخوری، استرس روحی و جسمی، پرداختن به مشاغل بیهوده، تکراری و خسته کننده، داشتن روابط ناسالم با خود و دیگران و امثال این‌ها می‌باشد. و بعد مسئله‌ای خود به خودی توسط بدن و در نتیجه‌ی دفع سموم اضافی و مواد زائد در حد مورد قبول بدن برای ادامه‌ی اعمال حیاتی روزمره حاصل می‌گردد و نه در اثر مصرف دارو. تنها باید با پیشه نمودن اصول اساسی سلامتی شرایط ایده‌آل را برای بدن فراهم آورد تا این وظیفه‌ی حیاتی خود را به انجام رساند.

زمانی که پذیریم که بیماری عمده‌تاً در نتیجه‌ی نحوه‌ی زندگی، تفکر و اعمال خود ما به وجود می‌آید و نه به علل مجهول و نامعلوم و اجرام آسمانی و زمینی، به دستاورد بزرگی دست پیدا می‌کنیم چرا که مسئولیت سلامت خود را خود به عهده می‌گیریم. این پذیرش و آگاهی به ما این

قدرت و توانایی را می‌بخشد که با نحوه‌ی زندگی خود سلامت خود را بیمه نموده از بیماری‌ها و مشکلات سلامتی آینده‌ی خود جلوگیری نماییم.

بیمار گردیدن آسان است. در حقیقت نحوه‌ی زندگی روزمره بسیاری از ما که به نوعی تبعیت از حرکت کل جامعه‌ی بشری است ما را به سمت بیماری سوق می‌دهد.

برای بیمار شدن می‌توانیم از توجه و گوش سپردن به پیام‌های بدن خودداری کنیم. می‌توانیم عادت‌هایی مانند کشیدن سیگار، مصرف الکل و سایر مواد تخدیر کننده یا محرک را دنبال کنیم. می‌توانیم در مشاغل خسته کننده و تکراری روزمره مان در جا بزنیم. می‌توانیم برای لقمه‌ای نان روح خود و آرزوهای خود را به راحتی در خود خفه کنیم. می‌توانیم دانه‌های حسادت، زیاده‌خواهی، تعصبات مختلف، ترس و نگرانی را در روح خود کاشته همه روزه به آن‌ها سرکشی نموده و آب و کودشان دهیم و به طور کلی می‌توانیم اصول سلامتی را زیر پا گذارده با جریان همگانی تبلیغات و تعلیمات شنا کنیم و پیش برویم.

برعکس برای سلامتی اما باید آگاه بود و آگاهانه حرکت نمود و اصول و قوانین طبیعی را که ایجاد کننده و حامی سلامتی می‌باشند دنبال نمود. بیماری چنانکه ذکر گردید در اثر تجمع مواد زائد در بدنی که به دلایل مختلف قدرت پاکسازی و دفع این مواد به میزان لازمه را از دست داده به وجود می‌آید. در حقیقت زمانی که میزان مواد زائد تولید شده در بدن به نقطه‌ی اشباع رسیده از ظرفیت سیستم پاکسازی روزمره‌ی بدن فراتر می‌رود بیماری "حاد" بروز می‌کند. سپس به محض اینکه میزان این مواد به حد قابل تحمل برای بدن برسد علائم "بیماری" که در حقیقت نشانه‌های پاکسازی هستند از بین رفته بیمار احساس بهبودی می‌کند. اگر شخصی در این مدت از دارو یا سایر روش‌های درمان استفاده کرده باشد این بهبود را به حساب آن دارو یا آن روش‌ها می‌گذارد، حال آنکه بهبود عملی خود انگیزه و خود به خودی بوده تنها در اثر تقلیل سموم در بدن به وجود می‌آید. به معنایی دیگر در اکثریت قریب به اتفاق موارد بیماری‌های حاد اگر به اندازه کافی صبر و تحمل نشان داده از مصرف دارو خودداری کنیم "بیماری" (پروسه‌ی سم زدایی) دوره‌ی خود را طی نموده و بدن به حالت نرمال خود باز می‌گردد.

در حقیقت درک این مسئله به ما کمک می‌کند که با از بین بردن دلایل بیماری از بروز بیماری‌های مزمن جلوگیری کنیم.

بیماری تلاش بدن برای دفع مواد زائد تولید شده در بدن است. به چه معنا؟ کسی که ورزش می‌کند در هنگام ورزش دارای ضربان قلب بیشتر، تنفس شدیدتر، بالاتر رفتن درجه‌ی حرارت بدن، هجوم بیشتر خون به اعضاء مختلف، ازدیاد ترشحات مختلف از جمله تعرق و نشانه‌هایی مشابه این‌هاست. این‌ها البته تنها نشانه‌های ظاهری و قابل مشاهده برای ما هستند چرا که در هنگام ورزش و ازدیاد فعالیت بدنی در درون سلول‌ها نیز فعل و انفعالات سلولی شدیدتری برای تولید انرژی و خروج مواد زائد تولید شده صورت می‌گیرد.

آیا ما نام این تغییرات در هنگام ورزش را بیماری می‌گذاریم؟ طبیعتاً نه.

پس چگونه است که تغییرات بدن در هنگام سم زدایی شدیدتر را "بیماری" نامیده در پی "معالجه" و از بین بردن آن برمی‌آییم؟

تب، ترشحات بینی و حلق، لرز، تعرق شدید، اسهال، عطسه، سرفه، استفراغ، دردهای عضلانی، همه و همه اعمال فیزیولوژیک و طبیعی بدن در اشکال مبالغه آمیز آن هستند به طور خلاصه یعنی در اثر کوشش بیشتر و مبالغه آمیز بدن برای خروج سموم تولید شده از بدن اعمال طبیعی و فیزیولوژیک صورت مبالغه آمیز به خود می‌گیرند. حرارت بدن بالا می‌رود، ضربان قلب تندتر می‌شود، تنفس شدیدتر می‌گردد، دفع سموم از طریق مدفوع تعداد دفعات مدفوع را افزایش داده اسهال را می‌آفریند و الی آخر.

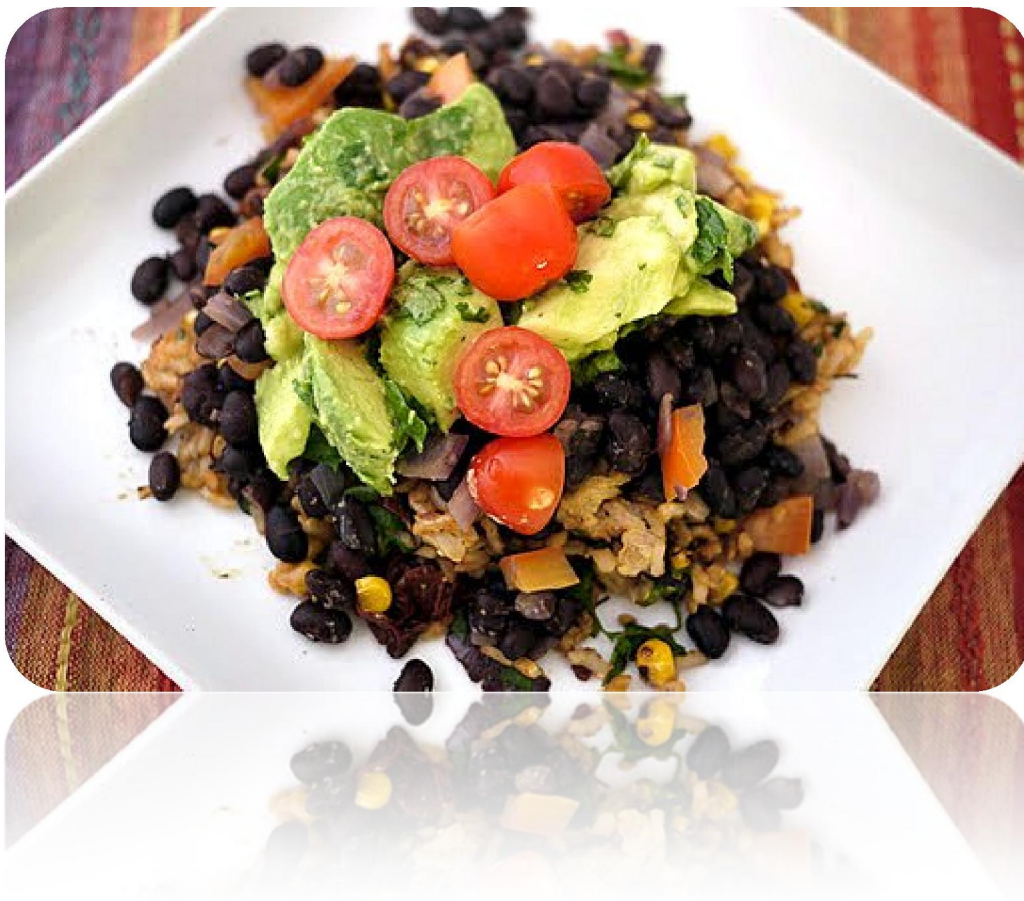
بیماری تلاش مداوم بدن برای دفع مواد زائد و سموم تولید شده در بدن است. همان‌گونه که سلامتی پدیده‌ای درونی و در خود ارگانسیم است بیماری نیز از درون پدیده نشأت می‌گیرد. همان قدر که سرما و گرما دنباله‌ی همدند، همان قدر که شب و روز از پی هم می‌آیند بیماری و سلامتی نیز با همدند و دنبال هم. سلامتی و بیماری هر دو از پدیده‌های عادی و فیزیولوژیک بدن می‌باشند. بر ماست که با انتخاب روش زندگی که حامی و پشتیبان سلامتی است از جسم و روحی سالم‌تر برخوردار بوده زندگی پربار و با نشاطی را پیش ببریم.

دکتر زرین آذر

دارای بورس تخصصی در دستگاه گوارش، کبد و بیماری‌های داخلی

متخصص تغذیه

کالیفرنیا، جنوبی



• برای شروع چه باید کرد؟

زمانی در کنفرانس یک نویسنده‌ی مشهور شرکت کردم. عنوان این کنفرانس چنین بود: "چگونه بنویسیم؟"

هدف من که همواره نوشتن را بخش جدایی ناپذیر زندگی خود دانسته و به آن عشق ورزیده بودم از شرکت در این کنفرانس این بود که بیاموزم برای آغاز به نوشتن چه باید کرد؟ در روز کنفرانس در سالن حاضر شدم. هزاران نفر برای شنیدن سخنرانی این نویسنده‌ی بزرگ در سالن کنفرانس گرد آمده بودند.

سخنران در میان هیاهو و کف زدن‌های پرشکوه جمع عظیم شنوندگان وارد سالن شد. پشت میکروفون قرار گرفت و سخنرانی خود را این‌گونه ارائه داد:

"برای نوشتن چه باید کرد؟ ای همه‌ی کسانی که می‌خواهید بنویسید، پشت میز بنشینید. چند برگ کاغذ سفید جلوی خود بگذارید. قلمی در دست گرفته و شروع به نوشتن کنید. بنویسید. بنویسید."

و این همه‌ی سخنرانی او بود.

در این کنفرانس من بزرگ‌ترین درس زندگی خود را گرفتم. دریافتم که به راستی آنچه که مرا از نوشتن باز می‌داشت نه نداشتن طرز نوشتن بلکه مسایلی دیگر بود. مسایلی مانند عدم اختصاص وقت و تن دادن به عادت‌های اتوماتیک روزمره، عدم جدی گرفتن و از همه مهم‌تر عدم شروع در عمل بود.

و حال من هم به تبعیت از این معلم بزرگ زندگی در پاسخ به سؤال مکرر "برای شروع گیاهخواری چه باید کرد" توصیه می‌کنم که گیاهخواری کنید. یعنی مصرف محصولات حیوانی را کنار گذارده، گیاهخواری کنید!

برای شروع گیاهخواری یا خام گیاه‌خواری برخی به یکباره عمل کرده تصمیم می‌گیرند که مواد حیوانی و یا مواد پخته را کاملاً کنار بگذارند و شروع می‌کنند. برخی دیگر ترجیح می‌دهند که آهسته آهسته این پروسه را طی کرده غذاهای حیوانی یا غذاهای پخته را در رژیم غذایی خود کم و کمتر نموده تا کاملاً آن‌ها را کنار بگذارند.

به نظر من روش اول روش بهتری است هرچند که بر مبنای ذوق و سلیقه، باورها و عادت‌های فردی می‌توان هر یک از این دو راه را انتخاب نمود.

قبل از همه چیز بسیار مهم است که ایمان کامل به راهی که انتخاب نموده‌ایم داشته باشیم و با به دست آوردن اطلاعات کافی از منابع قابل اعتماد در بحث‌ها و سؤال و جواب‌هایی که به ناگزیر در ارتباطات اجتماعی پیش خواهد آمد شرکت نموده موضع و انتخاب خود را به عنوان انتخابی که در این برهه‌ی زمانی تاریخ بشر به بهبود مشکلاتی که گریبان گیر طبیعت و سلامت انسان و حیوان کمک نموده و برای آن ضروری می‌باشد ارائه دهیم.

پس از آن لازم است که یک نگاه کلی به عادت‌های غذایی خود افکنده آن‌ها را سبک و سنگین نموده، تعیین کنیم که کدام ماده‌ی غذایی یا کدام بخش غذایی را می‌خواهیم تغییر دهیم.

این مسئله از این نظر اهمیت دارد که دارای برنامه‌ی روشن و آگاهانه‌ای بوده در نتیجه به عادت‌های روزمره در نعلیم. مثلاً اگر تصمیم گرفته‌ایم به جای شکر، خرما مصرف کنیم و یا به جای مصرف گوشت و مرغ از حبوبات و یا از توفو استفاده کنیم شکر را دور ریخته و دیگر گوشت و مرغ نخوریم و به جای آن‌ها در قفسه‌ها و در یخچال موادی را جایگزین کنیم که قصد داریم در رژیم غذایی جدید خود بگنجانیم.

زمان خستگی یا گرسنگی شدید زمانی است که شخص بیش از هر وقت دیگر تمایل به بازگشت به سوی عادت‌های گذشته را خواهد داشت. بنابراین مهم است که همواره چند عدد میوه مثل یک سیب، یک موز، یک عدد گلابی و امثال این‌ها در دسترس داشته باشیم. همیشه، همواره و همه‌ی اوقات غذا را باید با میوه شروع کرد. به خصوص هنگامی که شدیداً گرسنه هستیم. مصرف برشی از هندوانه یا طالبی، دو عدد موز یا پرتقال و یا یک هلو بلافاصله باعث کاهش گرسنگی می‌گردد.

میوه‌ها نه تنها بهترین و آسان‌ترین هضم‌ترین غذا برای انسان هستند بلکه به دلیل داشتن قند و مواد مغذی دیگر حس گرسنگی را تعدیل نموده به شخص فرصت می‌دهند تا غذای گیاهی خود را آماده نموده و با اشتها نوش جان کند.

یک رژیم غذایی گیاهی به طور کلی باید از حداقل 80 درصد مواد خام گیاهی یعنی سبزی‌ها و میوه‌ها تشکیل شده باشد، خام گیاه‌خواران البته صد درصد غذای خود را از گیاهان و به صورت خام مصرف می‌کنند. اما اگر فرد تمایل به خام گیاه‌خواری صد در صد ندارد باید حداقل 85-80 درصد غذای خود را به صورت خام، یعنی حرارت ندیده و تغییر شکل نیافته مصرف کند.

و اما توصیه‌های روزانه‌ی یک رژیم غذایی گیاهی:

یک وعده در روز، ترجیحاً صبحانه، فقط میوه مصرف کنید. این وعده غذا شامل میوه ایست که در آن روز حس می‌کنید تمایل به مصرف آن دارید. چند عدد پرتقال، گریپ‌فروت، آناناس، توت فرنگی و سایر میوه‌های "اسیدی" بهترین میوه‌ها برای صبحانه هستند. هرچند اگر تمایل به میوه شیرین دارید می‌توانید از موز به هر تعداد که می‌خواهید، خرما و انواع توت و یا طالبی و هندوانه و امثال این‌ها استفاده کنید. **انگور یکی از بهترین و مغذی‌ترین میوه‌ها برای صبحانه است.**

برخی از بیماران من که رژیم غذایی گیاهی را انتخاب می‌کنند مخلوطی از موز، خرما و مثلاً توت فرنگی را در مخلوط کن ریخته به صورت یک لیوان مخلوط خوشمزه میوه‌ها مصرف می‌کنند که هم مقوی است و هم مغذی.

شیر بادام خام که در خانه تهیه کرده‌اید و تا سه یا چهار روز در یخچال تازه می‌ماند نیز انتخاب خوبی برای صبحانه می‌باشد. صبح وقتی گرسنه شدید و خواستید روزه شبانه خود را بشکنید یک لیوان شیر بادام را آهسته آهسته نوش جان کنید پس از یک ساعتی می‌توانید چند عدد میوه هم برای رفع گرسنگی مصرف کنید.

بهترین غذا برای ناهار اول چند عدد میوه و سپس یک سالاد بزرگ مخلوط از سبزی‌های مختلف است. اگر خام خوار نیستید و تمایل به مصرف نان دارید یک تکه کوچک نان **سبوس دار** همراه سالاد خود مصرف کنید. سالاد را خوب بجوید. جایگزین خوب نان به همراه سالاد چند عدد گردوی خیس داده، مقداری دانه کنجد یا شاهدانه، تعدادی بادام مقداری کشمش و امثال این‌هاست.

من هرچند گاهی یک مشت اسفناج، یک یا دو عدد موز یخ زده را به همراه چند عدد توت فرنگی یا مقداری آناناس و یا انبه در مخلوط کن می‌ریزم و یک لیوان غذای مغذی و مقوی و بسیار خوشمزه برای خودم درست می‌کنم. هرچند که همان مصرف سالاد از سبزی‌های مختلف بهترین و کامل‌ترین غذاست.

در بین غذاها اگر احساس گرسنگی کردید می‌توانید از میوه‌های تازه، یا کشمش و بادام و توت و امثال این‌ها استفاده کنید.

برای شام از سبزی‌های بخارپز، حبوبات، برنج قهوه‌ای، سبب زمینی، کدوخلوایی، لبو، سلغم، آش، مخلوط حبوبات مانند ماش و عدس، همراه گل کلم و هویج که همه و همه غذاهای کامل و سالم و رضایت بخش گیاهی می‌باشند می‌توانید استفاده کنید.

فراورده‌های سویا از قبیل شیر سویا، توفو، دانه‌های پروتئین سویا و امثال این‌ها برای دوره گذار مناسب هستند ولی پس از آنکه با رژیم غذایی جدید خود خو کرده و غذاهای گیاهی جدیدی وارد رژیم غذایی روزمره خود نمودید مصرف سویا و فراورده‌های آن را به حداقل برسانید. به طور خلاصه:

صبحانه میوه، یا مخلوطی از میوه‌ها در مخلوط کن با خرما و کشمش، شیر بادام، و اگر تمایل به غذای پخته دارید عدس و برنج قهوه‌ای، یا سایر حبوبات. باز هم یادآوری می‌کنم که بهترین غذا برای صبحانه میوه است.

میوه بهترین و مغذی‌ترین و رضایت‌آورترین غذا برای انسان است.

ناهار: اول یکی دو عدد میوه، سپس یک ظرف بزرگ سالاد از کاهو، اسفناج، گل کلم، کلم بروکلی، جعفری، گشنیز و سایر سبزی‌ها همراه با مقداری از دانه‌ها یا مغزها

شام (تا قبل از ساعت 6 بعد از ظهر میل شود): حبوبات، سبزیجات بخار دیده، غده‌های گیاهی مانند سیب زمینی، چغندر، شلغم، سیب زمینی ترشی و امثال آن، گاهاً برنج قهوه‌ای.

مجالس میهمانی: برای تهیه خورش‌های مختلف ایرانی. به جای گوشت یا مرغ از فراورده‌های سویا و قارچ استفاده نمایید.

به جای تخم مرغ در کوکوها می‌توانید از تخم کتان خیس داده و از توفوی نرم استفاده کنید.

غذاهایی که برای تنوع در مخلوط کن می‌توانید تهیه کنید:

اسفناج، موز یخ زده و توت فرنگی

اسفناج، آناناس، انبه، چند عدد یخ اگر تمایل به جایگزین برای بستنی دارید

گشنیز، اسفناج و آووکادو با اندکی آب لیموترش و حبه ای سیر

سیب و کرفس و مقداری جعفری

به طور کلی اگر 80-85 درصد غذای خود را به صورت خام، یک وعده غذای خود را به طور کامل از میوه و یک سالاد بزرگ در یک وعده غذایی خود مصرف کنید همه مواد لازم برای رشد و نمو و ترمیم و سلامتی بدن را بدست خواهید آورد.

بهترین منبع کلسیم انجیر و کنجد و سبزی‌های با برگ‌های پهن و سبز می‌باشند. بهترین منبع آهن جوانه عدس و سایر حبوبات، کلم بروکلی، لوبیای سبز و سبزیجات سبز تیره می‌باشند.

منبع روی: انواع حبوبات و غلات

یک فرد وگان (گیاهخوار مطلق) که از فراورده‌های غذایی سالم، تازه، تغییر شکل نیافته و به مقدار فراوانی مواد خام و حرارت ندیده استفاده می‌کند نباید نگران هیچ گونه کمبود مواد غذایی ویتامین‌ها یا مواد معدنی باشد بلکه برعکس بهترین رژیم غذایی را به بدن خود هدیه می‌کند.

توصیه می‌شود که هر دو سال یک‌بار ویتامین ب12 خود را اندازه‌گیری کنید. بهترین روش برای اندازه‌گیری ویتامین ب12 بدن آزمایش "متیل مالونیک اسید (Methyl Malonic Acid)" در ادرار یا خون می‌باشد. به همراه این آزمایش "هوموسیستئین" خون خود را هم اندازه بگیرید. هر دوی این آزمایش‌ها با نسخه‌ی دکتر و در آزمایشگاه توسط آزمایش خون انجام می‌شود.

سبزی‌ها و میوه‌های مختلف به همراه مغزها و دانه‌های خام به شکل طبیعی، کامل و دست‌نخورده اساس یک رژیم غذایی خام گیاهخواری را تشکیل می‌دهند. این‌ها از غلات و حبوبات جوانه زده نیز استفاده می‌کنند.

گیاهخواری که تمایل به مصرف مواد پخته نیز دارند می‌توانند از حبوبات غده‌ها و ریشه‌های گیاهی پخته شده نیز البته به مقدار کم استفاده کنند. در هیچ یک از این دو رژیم غذایی جایی برای مواد ناسالمی مانند نوشابه، چیپس، انواع شیرینی‌های مصنوعی، انواع شکلات‌های مصنوعی، موادی که با مهندسی ژنتیک تهیه گردیده (ذرت و سویا غیر ارگانیک، روغن دانه‌ی پنبه، روغن ذرت و روغن سویا)، آرد سفید، شکر و سایر مواد مصنوعی غذایی وجود ندارد.

غذا باید در طبیعی‌ترین و ساده‌ترین شکل ممکن مصرف گردد.

این‌ها البته اصول کلی است. در موارد جزئی تر به چگونگی ترکیب مواد غذایی مختلف با یکدیگر، میزان مصرف از هر ماده غذایی، زمان مصرف، روزه آب (یا آبخواری)، مصرف آب سبزی‌ها و میوه‌ها، تهیه‌ی شیر یا پنیر از دانه‌ها و مغزها و اصول دیگری نیز توجه می‌شود که بحث آن از حوصله این مطلب بیرون بوده ولی در مباحث دیگر به آن‌ها پرداخته شده یا می‌گردد.

• پرسش و پاسخ با دکتر زرین آذر

در این بخش، پرسش و پاسخ‌های مطرح شده با دکتر زرین آذر که در وب سایت ایشان تا تاریخ بهمن ماه 90 مطرح شده، در دسته بندی‌های موضوعی گنجانده شده است. لازم به ذکر است که مواردی که مرتبط با دو موضوع و یا دو نوع بیماری هستند، در هر دو دسته تکرار شده‌اند و هدف از این کار آسان‌تر کردن هر چه بیشتر خوانندگان برای استفاده در موارد موضوعی می‌باشد.

قبل از آن، بهتر است ابتدا اطلاعیه بسیار مهم دکتر زرین آذر را که در صفحه‌ی اول وبلاگ ایشان آورده شده بخوانیم. این اطلاعیه دید ما را در مورد تمام سؤالاتی که در مورد گیاهخواری و سلامتی در ذهن داریم، باز می‌کند:

اطلاعیه بسیار مهم

دوستان عزیز، بینندگان عزیز این وبلاگ

رژیم گیاهخواری و خام گیاهخواری باعث ضعف چشم، از بین رفتن و تحلیل عضلات، ناراحتی های دندان، ناراحتی های گوارش از جمله "ضعف رفتن دل" ضعف عمومی، کم خونی، بیماری استخوان و از همه مهمتر ضعف قوای جنسی نمی گردد.

دوستان من، همه این نگرانی ها که در سوالات خود به طور مکرر عنوان می کنید، متأسفانه ریشه در ناآگاهی و بی اطلاعی "متخصصین" از جمله متخصصین تغذیه و همچنین پزشکان و از همه مهمتر ناآگاهی عمومی مردم دارد که بر شما نیز تاثیر می گذارد.

مادر بزرگ، دختر عمه، پسر عمو، بچه خواهر و برادر شما از کجا می دانند که رژیم گیاهخواری رژیمی ناقص بوده و باید حتماً مواد آلوده شیمیایی و هورمونی به نام گوشت و شیر و تخم مرغ را به خورد بدن انسان داد وگرنه فرد گیاهخوار یعنی شما به همه گونه بالای آسمانی گرفتار خواهید آمد؟!

دوستان من، لحظه ای فکر کنید. این همه بیماری های مختلف از سردرد و ترشی معده و پوکی استخوان و بیماری قلب و گرفتگی رگها، چاقی و سرطان، جوش صورت و بدن، آسم و آلرژی و کولیت و دردهای دیگر میلیون ها میلیون آدم را که

رژیم گوشتخواری و همه چیز خواری دارند، مبتلا کرده و آنها را به مرگ زودرس یا دردها و نا آرامی های مختلف جسمی دچار می نماید.

این همه **زن و مرد گوشتخوار** که دچار کمبود آهن و ویتامین ب می باشند، این میزان عظیم زنان و مردان گوشتخوار که گرفتار ناتوانی جنسی به انواع مختلف آن می باشند. اینها همه از آن انسانهایی است که مواد حیوانی مصرف می نمایند. پس چگونه است که کسی لب تر نمی کند که آخر عزیزان پرورنده گوشتخواری و حیوان خواری که آنچنان پرورنده درخشانی نیست، پس این تحجر، این مقاومت ، **این ترس و نگرانی از چیست؟**

مگر ثابت نشده که گیاهخواران در کل سالم تر بوده کمتر به بیماری های ذکر شده دچار گردیده، سبکتر، آرام تر، با نشاط تر، خوشبین تر و روشن بین تر هستند؟

دوستان من، آنچه به نام مواد حیوانی به خورد مردم داده می شود، تفاله بسیار ناسالمی از گوشت حیواناتی شکنجه دیده و زجر کشیده است که در ناسالم ترین و غیر انسانی ترین شرایط "زندگی" نموده و سپس سلاخی می گردند .

این تفاله مملو از هورمونهای و مواد شیمیایی مختلف است . چه هورمونهایی که برای رشد این حیوانات به آنان خورانده شده ، چه مواد شیمیایی که توسط غذای این موجودات به آنان تحمیل گردیده است.

سوای اینها انواع **هورمونهای استرس زا** که به دلیل شرایط سخت و شکنجه آور زندگی این موجودات بیچاره و سپس سلاخی بی رحمانه آنان **در بدنشان ترشح می شود** نیز در گوشت و چربی آنها ذخیره گردیده وارد بدن من و شما می گردد.

این موجودات نه رنگ آفتاب می بینند و نه فضای راه رفتن و ورزش دارند. غذای آنان نه علوفه بلکه پس مانده موجودات دیگر و یا ذرت و سویا است که به صورت شیمیایی و مصنوعی و یا توسط مهندسی ژنتیک تهیه گردیده در اختیار آنان گذارده می شود.

و این البته تصویر دامداری های صنعتی است. که روش پرورش دامها در بخش اعظم دامداری ها را تشکیل می دهد.

رژیم گیاهخواری، رژیمی مبنی بر سلامت انسان ، حیوان و محیط زیستش است. گیاهان سرشار از مواد لازم و مغذی برای بدن می باشند . سبزیها و میوه ها، انواع ویتامینها، مواد معدنی، اسید آمینه ها و پروتئین لازم و کافی و چربیهای

مورد نیاز بدن را به طور کامل به بهترین وجه ممکن در سودمندترین، آسان هضم ترین و سازگارترین شکل با فیزیولوژی بدن انسان در مجموعه ای خوشمزه، رنگارنگ، ارضا کننده و اشتها آور در اختیار بشر قرار می دهند.

از همه مهمتر گیاهان سرشار از آنزیمها هستند. ماده ای حیاتی برای هضم و جذب مواد و فعل و انفعالات شیمیایی که در مواد حیوانی یا موجود نبوده و یا در اثر حرارت دیدن از میان می روند .

اینها حقایقی است که متاسفانه آگاهانه یا نا آگاهانه از اذهان مردم و "متخصصین" دور نگه داشته می شوند. بسیاری از "متخصصین" خود گوشتخوار و همه چیزخوار بوده به این روش غذایی عادت داشته ناخودآگاه از آن دفاع می کنند اگر چه در کنار ادامه این روش غذایی ممکن است چند قرص و داروی رنگارنگ را نیز هر روز ببلعند.

سخن کوتاه دوستان، رژیم گیاهخواری شما اگر به صورت درست آن (مصرف 80درصد سبزه ها و میوه های خام و 20 درصد غلات ، حبوبات و مغزها و دانه های خام به همراه ریشه های گیاهی) اجرا شود، بهترین و سالمترین رژیم غذایی برای بدن شما بوده، قوای جسمانی و جنسی شما را بالا برده در مقابل بسیاری بیماریها شما را بیمه می کند .

اگر بازهم دچار شک گردیدید خوب است که باز هم مطرح کنید و به بحث و تبادل نظر بگذارید. در کنار آن اطلاعات خود را از روش گیاهخواری و خام گیاهخواری و منافع آن برای بدن انسان و طبیعت و افزایش مهربانی و شفقت به موجودات زمینی هرچه وسیع تر کنید .

با آرزوی سلامتی و بهروزی همگی



روزه آب (آبخواری)

سؤال: شرایط روزه آب

مریم

خانم دکتر زرین آذر عزیز این دومین نامه ایست که برایتان می نویسم. از نوع پاسخگویی به مطالب سایتتان متوجه شدم که سالمی انسانها و کمک به آنان در این راه برای شما مهم است بنابراین از شما خواهش می کنم مرا راهنمایی فرمایید . یکی از بستگان من مدتی است که غده ای در سینه چپ خود دارد و پزشکی از مرکز حجامت ایران به او توصیه کرده که به جای شیمی درمانی ده روز روزه آب بگیرد. یعنی روزی حدود 20 لیوان آب گرم بخورد و دو سه ساعتی پیاده روی تند کرده یا بدود تا سموم بدنش از طریق تعریق دفع شود . امروز متوجه شدم در پاسخ به یکی از افراد که کولیت داشتند گفته بودید باید در مدت روزه در استراحت کامل داشته باشد . یعنی دقیقاً مغایر با آنچه پزشک ایرانی ما گفته بودند . آیا این شرط بستگی به نوع بیماری دارد یا توصیه ایشان درست نبوده ؟ پاسخگویی شما در سریعترین زمان ممکن باعث خوشحالی ما خواهد بود و پیشاپیش از حسن توجهتان ممنونم .

مریم گرامی

دو تا سه روز پس از شروع روزه آب فرد روزه دار در اثر عوامل مختلف دچار ضعف جسمی خواهد گردید که قدرت فعالیتهای شدید بدنی را از او سلب خواهد نمود. هرچه دوران روزه طولانی تر شود این ضعف بدنی بیشتر خواهد شد . البته افرادی که دارای بدنی به شدت مسموم و اسیدی و یا برعکس عاری از سموم و آلكالی می باشند در دوران روزه نیز از انرژی بالایی برخوردار بوده و قادر به فعالیت بدنی می باشند . ولی به طور کلی فرد روزه دار اگر تنها به آبخواری بپردازد و از هر نوع غذایی پرهیز کند دچار ضعف بدنی می گردد.

و اما نه تنها به دلیلی که در بالا ذکر شد بلکه **استراحت مطلق در زمان روزه آب** به دلایل دیگر است که توصیه می گردد .

هدف اصلی از روزه آب سم زدایی و بازسازی بدن است.

بدن در دوران روزه آب به استراحت فیزیولوژیک (جسمی و روحی) می پردازد تا تمام انرژی بدن به جای اینکه صرف عمل گوارش یا تامین انرژی برای فعالیتهای بدنی و حل مسایل و مشکلات فکری گردد، در جهت سم زدایی و پاکسازی و بازسازی بدن به کار گرفته شود.

در سیستم های مختلف درمان طبیعی، افرادی هستند که باور دارند با نوشیدن آب داغ و سپس دوییدن شدید سموم بدن از طریق تعرق از بدن خارج می گردند. این عمل سوای اینکه آیا واقعا تاثیر سم زدایی تصور شده را دارد یا نه ، در روز اول یا دوم روزه آب ممکن است امکان پذیر باشد ولی در روزهای بعدی و با ادامه روزه آب و امتناع مطلق از مصرف هرگونه ماده غذایی (فقط نوشیدن آب برای ده روز) مطمئن نیستم تا چه حد عملی و یا درست است.

باید از پزشک مرکز حجامت سوال کرد که اگر خودایشان ده روز روزه آب با امتناع مطلق از مصرف هرگونه ماده غذایی (از جمله آب لیمو، عسل و امثال اینها که مصرف آنان در برخی از روشهای پاکسازی تحت نام "روزه آب" معمول می باشند) انجام داده اند آیا سطح انرژییشان بعد از سه چهار روز در حدی بود که قادر به دوییدن و عرق کردن باشند ؟

من شخصاً **تعریف دیگری از روزه آب** دارم و مطلقاً دوییدن و به خصوص دوییدن در حد عرق کردن را در هنگام روزه آب توصیه نمی کنم. چرا که می تواند با تغییرات فشار خون بدن شخص روزه دار منجر به غش کردن یا از هوش رفتن شخص گردد.

روزه آب و امتناع مطلق از مصرف هر گونه ماده غذایی که در مراکز معتبر درمان طبیعی در امریکا و اروپا انجام می گردد، استراحت مطلق در دوران روزه را نه تنها توصیه بلکه اعمال می کنند .

باید توجه داشته باشید که رژیم های مختلف غذایی مانند روزه آب میوه و آب سبزی یا روزه آب لیمو و عسل و امثال اینها برای سم زدایی بدن وجود دارند که متأسفانه تحت نام روزه آب صورت می گیرند .

تعریف اصلی روزه آب چنانکه ذکر شد امتناع خوردن از هر گونه ماده غذایی و تنها مصرف آب می باشد .

روزه آب باید تحت نظر شخص با تجربه در این زمینه صورت گیرد . چراکه تغییرات شدید شیمیایی که در هنگام روزه آب در بدن انجام می گیرد نیاز به کنترل و بررسی دارد. روزه آب اگر بدون آمادگی صورت گیرد در افرادی که سیستم اسیدی شدید دارند می تواند ایجاد عوارض غیر قابل کنترلی نماید. به همین دلیل حتما باید تحت نظارت فردی با تجربه در زمینه روزه آب صورت گیرد .

از توجه شما به وبلاگ و به روش درمان طبیعی سپاسگزارم و تندرست باشید .

سؤال: درمان کبد چرب با روزه آب (آبخواری)

علی هوشمند

باسلام . بنده 43 سال دارم . مشکلات یبوست، کبد چرب، چاقی، فشار خون و دارم . آیا می توانم رژیم آب بگیرم ؟ لطفاً راهنمایی کنید .

بله دوست عزیز

روزه آب یا آبخواری به شما بسیار کمک خواهد نمود. تنها به یاد داشته باشید که چنانکه همواره ذکر نموده ام این روزه باید تحت نظر فرد مجرب در این زمینه صورت بگیرد.

این فرد باید وضعیت جسمی و روحی شما را بررسی نموده، در صورت مصرف دارو از کم و کیف داروهای شما و وضعیت رژیم غذایی شما با اطلاع گشته و به شما در مورد زمان رژیم آب و چگونگی آن کمک کند.

اگر به چنین فردی دسترسی ندارید، آبخواری را توصیه نمی‌کنم و به جای آن می‌توانید به **خام گیاهخواری** بپردازید و ورزش را نیز جزو برنامه روزمره خود قرار بدهید تا مشکلات سلامتی که ذکر کردید و همه نشانه‌های بدن اسیدی می‌باشند بهبود یابند.

پیروز باشید

سؤال: درمان حساسیت و مشکلات گوارشی پس از مصرف آنتی بیوتیک

علی

سلام و تشکر از اینکه به سوال‌ها جواب می‌دهید.

بنده چند سال پیش به دلیل تصادفی که داشتیم و جراحی‌های متوالی فک یک دوره طولانی مجبور به استفاده از آنتی بیوتیک‌های قوی بودم چه به صورت خوراکی و تزریقی. و تغذیه هم در این دوره بیشتر بستنی، ماست و شکر سفید بوده. متأسفانه بعد از بهبودی به مشکلات گوارشی، خارش شدید صورت و گلو و حساسیتهای غذایی دچار شدم که بعد از مراجعه به دکتر مشخص شد که مشکل ایجاد قارچ کاندیدا در سراسر بدن هست. الان حدود یک ساله که خام گیاهخوار شدم ولی متأسفانه به محض اینکه کمی غذای پخته حتی ریشه‌ها و سبزیها به صورت بخارپز می‌خورم علائم دوباره بر می‌گردد مثل اینکه هنوز درمان نشده... خواهش می‌کنم کمک کنید من برای درمان این بیماری که به صورت سیستمی توی بدنم هست باید چکار کنم. با تشکر از شما

علی عزیز

روزه آب بهترین درمان برای شماست.

اگر وضعیت جسمی، روحی و شرایط زندگی به شما این امکان را می‌دهد حتماً چند روزی (حداقل بین 7-10 روز) را **تحت نظر شخص با تجربه** در این امر به روزه آب (آبخواری) بپردازید.

نوع رژیم غذایی شما پس از روزه نیز بسته به مدت زمان روزه متفاوت خواهد بود. به نوشته‌های قبلی من در مورد روزه آب مراجعه کنید.

به یاد داشته باشید که روزه حتماً باید تحت نظر فرد مجرب در این زمینه انجام گیرد.

پیروز باشید.

سؤال: درمان بیماری‌های مختلف با روزه آب

علی هوشمند

باسلام . بنده 43 سال دارم . مشکلات یبوست، کبد چرب، چاقی، فشار خون و دارم . آیا می توانم رژیم آبخواری بگیرم؟ لطفاً راهنمایی کنید.

بله دوست عزیز

روزه آب یا آبخواری به شما بسیار کمک خواهد نمود. تنها به یاد داشته باشید که چنانکه همواره ذکر نموده ام این روزه باید تحت نظر فرد مجرب در این زمینه صورت بگیرد.

این فرد باید وضعیت جسمی و روحی شما را بررسی نموده، در صورت مصرف دارو از کم و کیف داروهای شما و وضعیت رژیم غذایی شما با اطلاع گشته و به شما در مورد زمان رژیم آب و چگونگی آن کمک کند.

اگر به چنین فردی دسترسی ندارید ، آبخواری را توصیه نمی کنم و به جای آن می توانید به **خام گیاهخواری** بپردازید و ورزش را نیز جزو برنامه روزمره خود قرار بدهید تا مشکلات سلامتی که ذکر کردید و همه **نشانه های بدن اسیدی** می باشند بهبود یابند.

پیروز باشید

سؤال: گسترش و ترویج روش درمانی روزه آب

هاشمی

باعرض ادب و احترام

این حقیر پس از تحقیق و مطالعه دقیق و بی طرف به مدت سه سال در منابع موجود و در دسترس شامل کتب (مرحوم کابوک – آلکسی سوفورین و....) و همچنین مقالات موجود در شبکه جهان گستر و بالاخره ارتباط بایکی از کسانی که در این زمینه تجربه زیادی دارد (متخصص تجربی که در اینترنت نیز از ایشان زیاد نام برده میشود) به منظور گسترش و ترویج این نوع روش درمانی مکمل و همچنین معالجه بعضی از مشکلات جسمی در نظر دارم آب درمانی را به شکل اصولی و علمی در آینده نزدیک آغاز نمایم. از آنجائیکه جنبه علمی این تحقیق و نتیجه حاصل از آن برای من بسیار بسیار اهمیت دارد، لذا چنانچه آن استاد محترم صلاح بدانند این افتخار را به این حقیر داده و عنوان استاد راهنما را ازن کمترین، دریغ نفرمایند . بدیهی است که افتخار این همکاری علمی برای این حقیر بسیار ارزشمند و انشاء اله نتیجه آن نیز برای سایر آحاد جامعه نیز مفید فایده خواهد بود باسپاس و تقدیر فراوان

با عرض سلام و ادب به شما

و با درود که تحقیقات ارزشمندی در مورد آب درمانی نموده اید و همچنین تصمیم دارید که دوره آب درمانی را آغاز کنید . آفرین بر شما من البته از راه دور هرگونه که بتوانم با شما در این زمینه همکاری خواهم کرد. ولی حتماً نیاز به راهنمایی یک فرد با تجربه در این زمینه در ایران دارید، چرا که در دوره آب درمانی لازم است که **هر روز تحت نظر باشید و بر مبنای حال عمومیتان توصیه های لازم انجام بشه .** چه بسا که با مطالعاتی که کرده اید و با تجربه ای که بدست خواهید آورد، بتوانید خودتان به مشاور و راهنمای افرادی که تمایل به روزه آب (آبخواری) دارند تبدیل شده، در این مهم به افرادی که خواهان برقراری سلامتی هستند کمک کنید.

پیروز باشید

سؤال: روزه آب و درمان اضطراب شدید و لکنت زبان

سیروس نوری

سلام. آیا روزه آب در درمان اضطراب شدید و لکنت زبان کاربرد دارد. ممنون

با سلام بر شما

در کاهش اضطراب بدون شک، در لکنت زبان مطمئن نیستم.

بسیاری از **تغییرات شیمیایی بدن** که بر روی مود، اضطراب، بی قراری، دپرسیون و حتی سیزوفرنی و دیوانگی تاثیر می گذارند، می توانند نتیجه مواد شیمیایی اضافه شده به غذاها، تغییرات مصنوعی ایجاد شده در مواد غذایی، پختن و حرارت دادن، سموم شیمیایی دفع آفات نباتی و عوامل مشابه باشند.

پروسه سم زدایی بدن در هنگام روزه آب، به خصوص احساس آرامش روحی که در اثر استراحت فیزیولوژیک بدن در زمان روزه به انسان دست می دهد باعث **تخفیف یا از بین بردن اضطراب** می گردد.

با اطلاع باشید که در ابتدای سم زدایی، اضطراب ممکن است در حقیقت افزایش یابد و این خود نشانه مثبتی است.

لکنت زبان که با اضطراب رابطه دارد بنابراین می تواند در اثر کاهش اضطراب کاهش یابد.

چنانکه بارها ذکر کرده ام روزه آب حتماً باید تحت نظارت شخص باتجربه در این زمینه صورت گیرد.

با آرزوی سلامتی شما

سؤال: درمان کولیت اولسر با آب درمانی (روزه آب)

سعید سرلک

بنده چندین سال است که کولیت اولسر دارم لطفاً برای انجام آب درمانی راهنمایی فرمایید.

دوست عزیز

آب درمانی در درمان کولیت اولسر معجزه می کند. البته اگر شرایط بدنی شما برای آب درمانی مناسب باشد. برخی اوقات در اثر خونریزیها و اسهال مداوم در افرادی که کولیت دارند قوای بدنی پایین بوده، روزه های دراز مدت عاقلانه نیست.

یک دوره ی آب درمانی بین ده تا پانزده روز (بازهم بسته به شرایط سلامت شما) برایتان عالی است. این روزه آب باید تحت نظر فرد با تجربه در این زمینه صورت گیرد و گرنه روزه آب به مدت بیش از 5 روز توصیه نمی گردد.

در دوران آب درمانی باید در **استراحت مطلق** و در رختخواب باشید و از انجام کارهای روزمره یا اعمال استرس زا بپرهیزید.

در این دوره از آب مقطر برای آشامیدن استفاده خواهید کرد ولی از مصرف هرگونه ماده ی غذایی دیگر باید پرهیز شود.

دوره آب درمانی دوره استراحت کامل روحی و جسمی برای بدن است. همانطور که ذکر کردم روزه آب به مدت بیش از 5 روز باید حتماً تحت نظارت فرد باتجربه در این زمینه صورت گیرد.

اگر شرایط جسمانی و محیطی شما برای روزه آب مناسب است، حتماً این روش را امتحان کنید. بهترین درمان برای کولیت اولسروز شما می باشد.

اگر اطلاعات عملی دقیق تری می خواهید از وضعیت جسمی، روحی، محیطی، علایم بیماری و میزان داروهای مصرف خود بنویسید تا روشن تر شود که آیا در این مرحله روزه آب برای شما مناسب می باشد یا خیر. آفرین بر شما که چنین تصمیمی گرفته اید. آیا در ایران شخصی را که در این زمینه تجربه داشته باشد، می شناسید؟

سؤال: درمان مشکل تورم پروستات با آب درمانی (روزه آب)

محمد مهدی شاهی

سلام خانم دکتر زرین آذر

من 54 سال سن دارم و حدود 8 ماه است که خام گیاهخوار هستم. چندین مشکل جدی داشتم از جمله کبد چرب، چربی بالای خون، تپش شدید قلب، خستگی بی پایان و اضافه وزن که خوشبختانه همه خوب شده اند، دو مشکل بسیار جدی من یعنی دو دیسک گردن و تورم بسیار زیاد پروستات اندکی بهتر شده اند می خواستم سوال کنم مانعی ندارد اگر روزه آب برای بهتر شدن مشکل پروستات بگیرم (البته شنیده ام کسی که تازه خام گیاهخوار شده نباید روزه آب بگیرد) از صمیم قلب متشکرم.

دوست عزیز سلام بر شما

خوشحالم که مشکلات سلامتی تان در اثر خام گیاهخواری بهبود یافته و یا کاملاً مرتفع گردیده اند. درود بر شما

روزه آب برای درمان تورم پروستات معجزه می کند.

روزه آب البته همانطور که با اطلاع هستید باید تحت نظر فرد با تجربه در این امر صورت بگیرد. ایشان اول باید شما را ببیند و از وضعیت و توان جسمی و روحی شما اطلاع حاصل کنند. اگر وضعیت بدنی، کاری و محیطی شما برای انجام آب درمانی مناسب باشد، هیچ اشکالی در انجام آن نمی بینم.

آب درمانی تناقضی با خام گیاهخواری و مدت زمان آن نداشته در حقیقت مکمل آن می باشد.

اگر در دوران روزه آب نخواهید یا نتوانید تحت نظر باشید، روزه آب شما نباید بیش از 3-5 روز باشد ولی اگر تحت نظر فرد با تجربه ای آب درمانی را شروع کردید به شما توصیه می کنم تا زمانی که می توانید آنرا ادامه دهید. تورم پروستات خود را به طور کامل پشت سر گذاشته، برای همیشه به گذشته خواهید سپرد. با درود دوباره بر شما و آرزوی سلامتی.

سؤال: درمان وسوسه اعتیاد به وسیله گیاهخواری

تنا

سلام

درمورد درمان اعتیاد (وسوسه اعتیاد) به وسیله گیاهخواری راه قطعی وجود داره؟ ممنون می شم اگه جواب بدهید.

ثنای عزیز

بهترین درمان اعتیاد و وسوسه آن، روزه آب می باشد.

این دوره ی روزه که شامل امتناع از خوردن غذا و تنها نوشیدن آب می باشد باید تحت نظر شخص با تجربه صورت گیرد.

مدت این روزه بر مبنای وضعیت جسمی و روحی فرد تعیین می گردد ولی هرچه بیشتر ادامه پیدا کند، جسم و روح را عمیقتر پاکسازی نموده، اعتیاد و وسوسه آنرا از زندگی شخص خارج می کند.

اعتیاد البته از جنبه های روانی و احساسی نیز برخوردار می باشد که باید به آنها نیز پرداخته شود ولی بهترین و قطعی ترین درمان آن روزه آب (آبخواری) می باشد.

اطمینان دارم که در ایران می توانید شخصی را که در این زمینه دارای تجربه باشد پیدا کنید. شاید بهترین منابع تماس با انجمن خام گیاهخواری و همچنین دکتر بسکی باشند. مطمئناً از طریق آنان می توانید بیشتر با این مقوله آشنا گردیده درمورد آن مطالعه کنید. این مطالعه به شما کمک خواهد کرد که از نظر روحی آمادگی پیدا نموده به این امر مهم بپردازید.

بهترین منبع انگلیسی درمورد روزه آب از دکتر هربرت شلتون **Dr. Herbert Shelton** میباشد همچنین به سایتهای زیر مراجعه نمائید :

[www. Ourplaceinternational](http://www.Ourplaceinternational)

در این سایت می توانید یکی از کتابهای دکتر شلتون درباره روزه آب را دانلود و مطالعه کنید.

همچنین به سایت دکتر گولرهامر به نام **Truenoreh** مراجعه کنید. ایشان مرکزی برای روزه آب در امریکا دارد که بسیار معروف و قابل اطمینان است. در سایت ایشان می توانید اطلاعات مفیدی درباره روزه آب به دست بیاورید .

پس از طی دوره لازم روزه آب با ادامه رژیم درست گیاهی و خام گیاهخواری و وسوسه اعتیاد را میتوان برای همیشه از زندگی پاک نمود.

اگر به منابع دیگر نیاز یا سوالات دیگری در این زمینه دارید با وبلاگ من تماس بگیرید.

موفق باشید .

سؤال : فلسفه روزه

سلام سرکار خانم دکتر زرین

دو سوال از خدمت شما داشتم

اول می خواستم نظر شخصی و علمی شما را راجع به روزه و روزه داری و فلسفه روزه بدانم

و دیگر اینکه یک برنامه غذایی برای سحری و افطار در ماه رمضان می خواستم

از اینکه وقتتان را به من اختصاص می دهید ممنونم

پاسخ :

روزه یکی از بهترین و برترین روشهای تصفیه و پاکسازی جان و تن می باشد. هر گونه امساک در خوردن برای هر زمان که باشد کمکی است برای کاهش بار بدن و در نتیجه فرصتی برای باز گرداندن بدن به حالت تعادل فیزیولوژیک آن .

البته فلسفه روزه های پاکسازی که پرهیز از غذا در آنها به مدت طولانی تری صورت می گیرد با روزه هایی که در ادیان مختلف مرسوم بوده و به آنها عمل می گردد متفاوت است ولی همانطور که گفتم روزه و امساک در خوردن به هر شکل و فرم آن خوب است. مهمترین نکته این است

که در طول ماه مبارک روزه از زیاده خواری هنگام سحری و افطار خودداری شده از غذاهای سبک گیاهی و تا حد امکان خام استفاده گردد.

بهترین غذاها برای سحری میوه ها به خصوص میوه های شیرین و خرما هستند اگر هنگام سحر را فقط به نیایش و تصفیه روح پرداخته از خوردن سحری امتناع کنید که حتی بهتر است. یعنی در روز فقط یک وعده آن هم در هنگام غروب غذا صرف کنید. غذای افطار می تواند شامل ابتدا لیوانی چای گیاهی، سپس مقداری میوه از هر نوع که تمایل دارید باشد. میوه را باید آهسته خورد و خوب جوید. پس از آن بعد از یک فاصله پانزده تا بیست دقیقه ای می توان از سبزیجات خام به صورت سالاد و یا اگر میلی به آن ندارید از سبزیجات و مختلف اندکی بخار دیده استفاده کنید این سبزیجات میتوانند شامل هویج، کدوهای زمستانی و تابستانی، انواع گل کلمها و کلم بروکلی و... امثال اینها باشد. البته در صورت تمایل سوپ ساده این سبزیجات هم اشکالی ندارد. پس از آن و باز هم با فاصله می توانید از اندکی غلات یا حبوبات پخته شده استفاده کنید بهترین نوع تهیه این مواد خیس دادن آنها برای یک یا دو روز تا تولید جوانه است آنگاه اگر نخواهید این جوانه ها را بصورت خام مصرف کنید می توانید آنها را در زمان بسیار کوتاهی مثلاً ده دقیقه بخار دهید تا آماده شود .

اگر خام خوار هستید غذاهای خود را با میوه جات شروع کنید و تا حد تمایل از هر میوه ای که علاقه دارید (معمولاً میوه های شیرین مثل هندوانه، طالبی...) به آهستگی و جویدن کامل مصرف کنید .

پس از آن البته می توانید سالاد مفصلی از سبزیجات مختلف و جوانه ها و سپس مقداری دانه ها مانند تخم آفتابگردان یا تخم کدو بصورت خیس داده مصرف کنید مصرف آووکادو همراه سالاد بسیار خوب است. از مصرف مواد شیرین مثل خرما یا میوه بعد از غذا پرهیز کنید. میوه ها و مواد شیرین بطور کلی باید با شکم خالی و قابل از هر چیز دیگر خورده شوند. همچنین میوه های اسیدی (ترش) و شیرین را با هم قاطی نکنید مصرف نشاسته ها با قندها هم باعث اختلال در هضم می شود. بنابراین بهترین ترتیب خوردن اول میوه، سپس سبزیجات و سالاد همراه آووکادو و مقداری دانه یا مغز و سپس اگر هنوز تمایل داشتید مصرف سبزیجات پخته یا حبوبات و غلات (نشاسته ها و پروتئین) می باشد. از نوشیدن آب و مایعات در هنگام غذا یا حدود دو ساعت بعد از غذا پرهیز کنید آب باید قبل از غذا و با شکم خالی نوشیده شود. امیدوارم این اندک راهنمایی برای شما باشد تا روزه مفیدتر و سالمتری داشته باشید. با آرزوی بهترین دستاوردهای روحی و جسمی در این ماه مبارک.

سؤال: آب درمانی و تنقیه

لیلا عابدینی

با سلام و تشکر . من چندین سال پیش بیست روز روزه درمانی کردم .تنقیه کردن بسیار سخت است . آیا کاری را می توان جایگزین تنقیه کرد ؟ آیا شما متخصصی روزه درمانی در تهران می شناسید؟

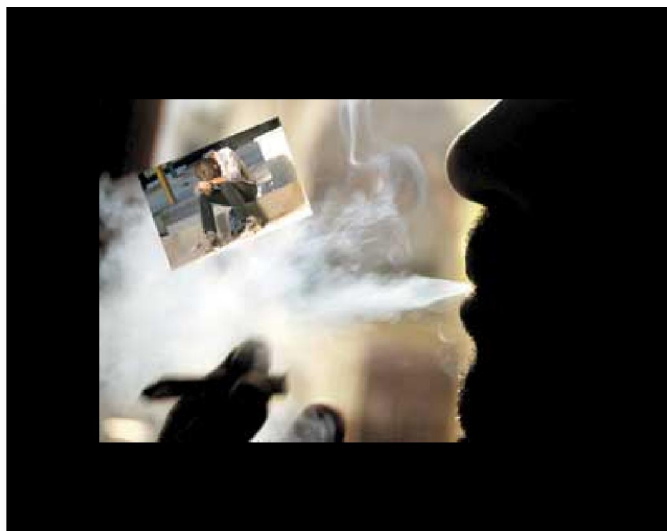
دوست گرامی

نیازی به تنقیه نه در زمان روزه(آب درمانی) و نه هیچ زمان دیگر ندارد .

البته برخی به نادرستی انجام تنقیه را در هنگام روزه، توصیه می نمایند و عدم انجام آنرا مساوی با مسموم شدن بدن در نتیجه جذب دوباره مدفوع در بدن می دانند. این مسئله صحت ندارد . و در هنگام روزه نیازی به تنقیه وجود ندارد.

متأسفانه با متخصصین روزه آب در ایران آشنایی و یا از وجود آنها اطلاعی ندارم .

درد بر شما که با این بهترین و برگزیده ترین روش ایجاد سلامتی در بدن از گذشته های دور آشنا بوده و آنرا در عمل، تجربه نیز نموده اید . با درود بر شما



اعتیاد

سؤال: راهنمایی برای ترک سیگار بعد از شروع گیاهخواری

اکبر شربینانی

سلام

حدود ده روز از گیاهخوار شدنم می گذرد و الان خیلی تمایل پیدا کردم که سیگار رو هم ترک کنم. میشه راهنمایی کنید؟

با درود بر شما

و آفرین به خاطر تصمیمی که در مورد ترک سیگار گرفته اید. ترک سیگار هم مانند تغییر رژیم غذایی به گیاهخواری یکی از بهترین هدیه هایی است که می توانید به جسم و روح خود بپردازید.

الآن هم بهترین فرصت برای شماست چرا که بدنتان در اثر رژیم غذایی بهتر، مشغول تغییرات در جهت سم زدایی، پاکسازی و سالم تر شدن است. به همین دلیل هم تمایل ترک سیگار برایتان بارزتر گردیده.

بسیار دیده شده که با پیشه کردن روش سالم تر زندگی به خصوص تغذیه سالم، افراد تمایل خود به مصرف موادی مانند سیگار، قهوه، چای، الکل و امثال اینها را به خودی خود از دست می دهند و یاتمایلشان کاهش پیدا می کند.

حدس می زنم که تا به امروز که این پاسخ را دریافت می کنید سیگار را کنار گذاشته باشید.

اگر که نه، توصیه می کنم **یک دوره یک ماهه خام گیاهخواری را شروع کنید**. در این یکماه تنها از سبزی ها و میوه های فراوان و مقداری مغزها و دانه های خام مصرف نمائید.

مصرف خرما، توت یا سایر میوه های خشک ایرادی ندارد.

در این دوره ورزش را نیز فراموش نکنید.

ورزش با رساندن اکسیژن فراوان به بدن شما تمایلتان به سیگار را کاهش داده یا کاملاً از بین می برد. ورزش همچنین با ترشح مواد شادمانی زا و آرام بخش در مغز شرایط فکری/ احساسی تمایل به سیگار را از بین می برد.

سعی کنید در این دوره از شرایط و مکانهایی که ممکن است وسوسه ی سیگار را در شما بیدار کند تا حد ممکن دوری کنید. به طور مثال اگر صبحها پس از برخاستن از خواب هوس و یا عادت کشیدن سیگار دارید، سعی کنید به جای آن، به چند حرکت ورزشی و نرمش بپردازید. و یا به یک پیاده روی کوتاه بروید.

اگر دیدن و بودن با دوستان سیگاری هوس سیگار را در شما زنده می کند برای یکماه اول از بودن با آنان یا جمعهای سیگاری خودداری کنید. به همه اعلام کنید که سیگار را کنار گذاشته اید و رژیم غذایی سالم و ورزش را پیشه نموده اید. به همه از جمله به خود اعلام نمائید که می خواهید سالم تر باشید و بر سلامت اطرافیان و کره ی زمین نیز بیفزائید.

پولی را که صرف خرید سیگار می کردید در یک جعبه کنار بگذارید . از میزان پس اندازی که می کنید به تعجب خواهید افتاد. با آن پول برای خود میوه های مورد علاقه تان را بخرید یا آنرا صرف تهیه آب میوه های تازه و طبیعی کنید یا به مسافرتی دلخواه بروید . به خود جایزه بدهید و از خود سربلند باشید.

پس به طور کلی یک دوره یکماهه خام گیاهخواری به همراه ورزش و استراحت کافی و دوری از استرس ، سیگار را برای همیشه از زندگی شما خارج خواهد نمود.

با تبریک مجدد و فراوان برای تغییرات بزرگی که در زندگی خود در جهت سلامتی روح و جسم پیش گرفته اید

دروود بر شما. پیروز باشید

سؤال: درمان وسوسه اعتیاد به وسیله گیاهخواری

ثنا

سلام

درمورد درمان اعتیاد (وسوسه اعتیاد) به وسیله گیاهخواری راه قطعی وجود داره؟ ممنون می شم اگه جواب بدهید.

ثنا ی عزیز

بهترین درمان اعتیاد و وسوسه آن، روزه آب می باشد.

این دوره ی روزه که شامل امتناع از خوردن غذا و تنها نوشیدن آب می باشد باید تحت نظر شخص با تجربه صورت گیرد.

مدت این روزه بر مبنای وضعیت جسمی و روحی فرد تعیین می گردد ولی هرچه بیشتر ادامه پیدا کند، جسم و روح را عمیقتر پاکسازی نموده، اعتیاد و وسوسه آنرا از زندگی شخص خارج می کند.

اعتیاد البته از جنبه های روانی و احساسی نیز برخوردار می باشد که باید به آنها نیز پرداخته شود ولی بهترین و قطعی ترین درمان آن روزه آب (آبخواری) می باشد.

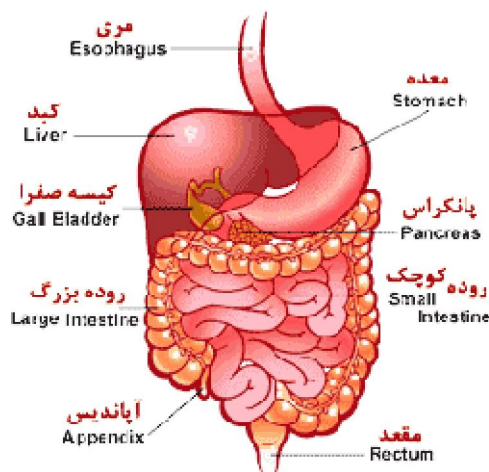
اطمینان دارم که در ایران می توانید شخصی را که در این زمینه دارای تجربه باشد پیدا کنید. شاید بهترین منابع تماس با انجمن خام گیاهخواری و همچنین دکتر بسکی باشند. مطمئناً از طریق آنان می توانید بیشتر با این مقوله آشنا گردیده درمورد آن مطالعه کنید. این مطالعه به شما کمک خواهد کرد که از نظر روحی آمادگی پیدا نموده به این امر مهم بپردازید.

بهترین منبع انگلیسی در مورد روزه آب از دکتر هربرت شلتون Dr. Herbert Shelton میباشد همچنین به سایتهای زیر مراجعه نمائید :

[www. Ourplaceinternational](http://www.Ourplaceinternational)

در این سایت می توانید یکی از کتابهای دکتر شلتون درباره روزه آب را دانلود و مطالعه کنید.

همچنین به سایت دکتر گولرهامر به نام **Truenoreh** مراجعه کنید. ایشان مرکزی برای روزه آب در امریکا دارد که بسیار معروف و قابل اطمینان است. در سایت ایشان می توانید اطلاعات مفیدی درباره روزه آب به دست بیاورید . پس از طی دوره لازم روزه آب با ادامه رژیم درست گیاهی و خام گیاهخواری و سوسه اعتیاد را میتوان برای همیشه از زندگی پاک نمود. اگر به منابع دیگر نیاز یا سوالات دیگری در این زمینه دارید با وبلاگ من تماس بگیرید. موفق باشید .



مشکلات دستگاه گوارش و یبوست

سؤال: یبوست در شروع گیاهخواری

لینا

سلام خانم آذر. دختری 18 ساله هستم که 7 ماه است گیاهخوار شده ام. 3 ماه اوو لاکتو و 4 ماه بعد وگان. تا هفته پیش که مشکلی نداشتم اما در طی هفته اخیر احساس می کنم که شکمم کار نمی کند یعنی فکر کنم آخرین بار 3 روز پیش بود که دستشویی رفتم. البته خودم فکر می کنم در خوردن بعضی غذاهای سنگین زیاده روی کرده باشم. اما الان نمی دونم باید چه چیزی بخورم که این حالت برطرف بشه. واقعیتش اینه که دوست ندارم برم دکتر از طرفی خانواده ام به شدت منو به خاطر گیاهخواری سرزنش می کنن و منتظرن به اتفاقی برام بیفته که به قول خودشون ثابت کنن گیاهخواری روش نادرستیه اگه ممکنه کمک کنید. با سپاس

لینای گرامی

درست حدس زده اید. در غذاهای سنگین زیاده روی کرده اید. **بدنتان اسیدی شده** در عین حال اینکه بدن در پروسه پاکسازی و عادت به سیستم غذایی جدید است. در این دوره عادت های مزاجی دچار تغییر شده اسهال یا یبوست میتونه به وجود بیاد.

اولاً تبریک می گم که وگن شده اید.

کنار گذاشتن لبنیات بهترین قدم برای داشتن دستگاه گوارش طبیعی و سالم است.

مصرف شیر در بسیاری افراد می تواند اختلالات گوارشی از جمله اسهال، بلغم و حتی یبوست به وجود آورد. افراد بسیاری را دیده ام که از شیر برای لینت مزاج استفاده می کرده اند ولی با کنار گذاشتن شیر درحقیقت یبوستشان برطرف گردیده.

نیازی به مراجعه به پزشک ندارید. نگران سرزنش های خانواده نیز نباشید. رژیم غذایی گیاهی رژیمی سالم است. در این باره بارها نوشته ام. **به هر حال برای رفع یبوست باید به پاکسازی بدن و رفع اسیدیته پردازید.**

در این باره نه تنها قبلاً چند باری نوشته ام که میتوانید به پاسخ های قسمت یبوست در وبلاگ مراجعه کنید بلکه دو یا سه سوال قبلی نیز از طرف خواننده گرامی در مورد یبوست بود. به پاسخ ایشان هم مراجعه کنید. مطمئنم اطلاعات کافی در مورد شیوه غذایی برای بالانس کردن دستگاه گوارش به دست خواهید آورد .

با تبریک دوباره و امید سلامتی کامل شما

سؤال: یبوست و واکنش نشان دادن بدن نسبت به غذای پخته

مینا پ

با عرض سلام و آرزوی بهروزی برای شما خانم دکتر عزیز و زحمتکش. من حدود یکسال هست که خام خوارم و به لطف الهی اکثر مشکلات من حل شده است. فقط مشکل یبوست من کاملاً برطرف نشده با خوردن بعضی از میوه ها تشدید می شود و دیگر گاهی که کنجد می خورم یا هوس غذای پخته می کنم کمی برنج به اندازه 2-3 قاشق یا نان (آن هم کمی) می خورم بدنم به شدت واکنش نشان می دهد و جوشهای زیادی بیرون می ریزد. می خواستم علت آن را بدانم. با تشکر از لطف و محبت بی دریغ شما

مینای عزیز

بدنتان به نظر می رسد که اسیدی است . **یبوست یکی از اولین و بارزترین نشانه های اسیدی بودن بدن است.**

برای سه ماه مصرف دانه ها و مغزها را کنار گذاشته و فقط از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید.

روزی دو تا سه لیوان آب اسفناج ، جعفری ، کرفس و سیب مصرف کنید.

اسفناج حتماً باید بصورت ارگانیک و دور از مواد سمی شیمیایی تهیه شده باشد. کرفس و جعفری را در خانه در گلدان یا جعبه بکارید تا از ارگانیک بودن آن مطمئن باشید.

این دوره پاکسازی به آکالی شدن بدنتان کمک می کند.

بعد از اینکه یبوست مرتفع شد و مزاج به حالت عادی در آمد می توانید آهسته آهسته و به مقدار کم مغزها و دانه ها را به رژیم غذاییبتان اضافه کنید.

اگر بعد از سه ماه دوره پاکسازی یبوست مرتفع نشد دوره پاکسازی را تکرار کنید .

ورزش و پیاده روی و مصرف فراوان آب با چند قطره آب لیموی تازه را نیز در برنامه روزانه خود بگنجانید .

پیروز و تندرست باشید .

سؤال: تغذیه مناسب هنگام تورم معده

تغذیه مناسب موقع عود کردن زخم یا تورم معده برای گیاهخواران چیست؟ دکترها توصیه به مصرف کباب می کنند .

پاسخ:

بهترین تغذیه هنگام عود کردن زخم یا تورم معده پرهیز از خوردن برای حداقل 24 ساعت یا بیشتر (دوسه روز) می‌باشد. در این مدت البته می‌توان از آب سالم استفاده کرد. همچنین باید میزان خواب و استراحت کامل را تا حد امکان افزایش داد. بهتر این است که در استراحت مطلق، روزه آب را انجام داد (البته زیر نظر یک فرد باتجربه).

سپس می‌توان از میوه‌های نرم و شیرین و کاملاً رسیده مانند گلابی رسیده، طالبی شیرین و رسیده، سیب شیرین بدون پوست، موز، خرمای خیس داده و نرم شده و امثال اینها استفاده کرد. از مصرف میوه‌های ترش در این دوره باید خودداری کرد. سبزیجات اندکی بخارپزیده مانند هویج، کرفس، کدو حلوائی و سیب زمینی هم مناسب هستند. از آب سبزیجاتی مانند کرفس، کاهو باهم یا با اضافه کردن آب سیب شیرین و گلابی رسیده نیز می‌توان مصرف کرد. (از مصرف سبزیجات که می‌توانند باعث نفخ شوند مانند کلم بروکلی، گل کلم و سیب نیز باید خودداری کرد)

بله آگاهم که متأسفانه پزشکان توصیه گوشت کباب شده و خودداری از مصرف سبزیجات می‌کنند که دلیلی جز باورهای نادرست ندارد. مصرف گوشت در حقیقت بیشترین فشار هضمی را بر معده وارد می‌کند به خصوص زمانی که معده نیاز به استراحت و بازسازی دارد.

برخی مصرف آب کلم را برای درمان زخم‌های اثنی‌عشر توصیه می‌کنند ولی از نظر من بهترین درمان زخم‌معده پرهیز از غذا برای دو سه روز می‌باشد.

سوال من این است که چگونه و بر مبنای چه نشانه‌هایی نتیجه‌گیری می‌کنید که زخم یا تورم معده عود کرده است. اینرا به این دلیل می‌پرسم که ما بسیاری اوقات نشانه‌های خاصی را دلیل برعلت خاصی می‌دانیم که لزوماً درست نبوده و تنها نتیجه‌گیری‌ها و تفاسیر ما از آن نشانه‌ها هستند.

مثلاً ما اکثراً حالت دل فشردگی و پیچش معده را به گرسنگی تعبیر می‌کنیم حال آنکه گرسنگی واقعی مانند تشنگی در دهان احساس می‌شود نه در معده.

آیا منظورتان از عود کردن زخم یا ورم معده حس ترشی معده یا درد و حساسیت معده می‌باشد. یا اینکه دچار خونریزی معدی هستند؟

سؤال: اضافه وزن، میگرن و یبوست

مریم

سلام خانم آذر من خانمی هستم 33 ساله . و کارمند که روزی 8 ساعت بصورت شیفتی کار میکنم. دچار اضافه وزن مخصوصاً در ناحیه شکم و پهلو و میگرن و یبوست هستم و در قسمت سوالات هم چک کردم . اما فرق سوال من این هستش که من روزی نیم ساعت ورزش می‌کنم

و می‌خواهم وزنم را پایین بیارم ولی از خام‌خواری که شما در پاسخ به سوالات دادید من نمی‌دانم که به چه مقدار از میوه و سبزیجات استفاده کنم و اینکه من کارمند هستم و استراحت کمتری دارم و انرژی بیشتری می‌سوزانم . خواهش‌مندم رژیم مناسب با بنده در اختیارم قرار دهید. و اینکه چه مقدار استفاده کنم و به چه مدت . از شما بسیار سپاسگذارم .

با سلام بر شما

میگرن ، یبوست و اضافه وزن همه نشانه های رکود و سنگینی بدن و نیاز به پاکسازی و سم زدایی هستند .

در مورد هم اینها بارها و بارها نوشته ام . نگران انرژی سوزاندن بیشتر و کمبود مواد غذایی و این ها نباشید چرا که با شروع مصرف سبزی ها و میوه های خام شما برای اولین بار مواد غذایی با ارزش بالا و به میزان فراوان را به بدن خود هدیه خواهید کرد .

این مواد دارای ارزش غذایی بسیار بالاتری نسبت به غذاهای پخته شده و تغییر شکل یافته ای هستند که عاری از مواد ضروری برای بدن شما می باشند. در نتیجه شما منابع تولید انرژی فراوانی در اختیار خواهید داشت.

بسیار خوبه که روزی نیم ساعت ورزش می کنید . برای تامین انرژی لازم ، میوه مصرف کنید. سیب ، موز ، خرما ، یک مشت توت خشک ، همه و همه منابع تامین انرژی خوبی برای شما هستند .

از میوه ها و سبزی ها تا هر اندازه که اشتها دارید استفاده کنید.

مصرف مغزها و دانه ها را محدود کنید.

مصرف روغن را قطع کنید و تا می تونید سبزی و میوه مصرف کنید . (تا هر زمان که گرسنه بودید) به پاسخهای قبلی هم مراجعه کنید تا اطلاعات بیشتر و دقیق تری دریافت کنید .

در راهتان موفق باشید. برایتان آرزوی سلامتی دارم

سؤال: ترشی معده

س. هزباوی

با سلام . مدت چند سال است هرچه غذا بخورم ترشی معده کلافم کرده است. حتی غذای کبابی، به حدی رسیده است که قرص فاموتیدین 20 بعد از غذا مرتب استفاده می کنم. و عادت دارم بین غذا و یا بعد از آن آب نمی خورم. بعد از گذشت یک ساعت شروع به آب خوردن می کنم. لطفاً راهنمایی کنید.

دوست گرامی

در مورد ترشی معده فراوان نوشته ام . به نوشته های قبلی رجوع فرمائید که مطمئنم راهگشا خواهند بود.

شما حداقل برای یک دوره سه تا شش ماهه نیاز به **تغییرات اساسی در روش تغذیه** خود دارید تا بتوانید حساسیت معده خود را برطرف نموده و قرص را کنار بگذارید.

فراموش نکنید ناراحتی معده شما به خاطر کمبود قرص در بدنتان نیست باید ریشه ترشی معده را که حساسیت و عدم بالانس معده از اثر عوامل مختلف از جمله روش ناسالم زندگی (کمبود خواب و استراحت، حساسیتهای عصبی، مصرف چای و قهوه و غذاهای نامناسب و ...) از بین ببرید.

برای سه ماه به روش زیر عمل کنید:

غذاهای حیوانی از جمله لبنیات را مطلقاً کنار بگذارید.

مصرف نشاسته های پخته را به حداقل برسانید.

از غذاهای خمیری مانند ماکارونی، برنج و خورش و آش استفاده نکنید.

غذای شما در این دوره باید عمدتاً میوه های شیرین مانند انبه، گلابی، طالبی، انگور و امثال اینها باشد.

در این دوره از مصرف میوه های ترش و اسیدی نیز خودداری کنید.

مصرف شیر بادام یا گردو و یا دانه های خام و همچنین مصرف کاهو به صورت خام و کدوی زمستانی، سیب زمینی

شیرین، لبو و هویج به صورت پخته ایرادی ندارد.

این رژیم غذایی باید اساس غذای شما را تشکیل دهد. در کمتر از یک ماه خواهید دید که معده آرام شده ترشی کاهش پیدا نموده یا از بین رفته است.

در این دوره فوموتیدین را نیز قطع کنید.

رژیم خود را تا 6 ماه ادامه دهید و پس از آن نیز به روش سالم تغذیه کنید تا این مشکلاتان کاملاً از وجودتون بیرون برود.

برای توضیح کاملتر به نوشته های قبلی من در این زمینه حتماً مراجعه کنید.

موفق باشید.

سؤال: ترشی معده و ناراحتی گلو

رامین

باسلام و عرض ادب

بنده 45 سال سن دارم. 95 کیلو وزن و 178 سانتیمتر قد. حدوداً ده سالی هست که ناقل سالم hbsag+ هستم و دارای آنزیم طبیعی بر اساس آخرین آزمایش (4 ماه پیش). مدتی ای اف بالارفت (24) ولی بعد ترک سیگار به زیر 2 رسید. مدتی است احساس سنگینی در معده دارم ولی درد ندارم و دچار برگشت اسید و سوز سر دل هم بودم که با تجویز پزشک امپرازل و پانکراتین مصرف می کنم ولی هنوز باد گلو دارم و احساس میکنم هوا در گلو گیر می کنه و بعد از آروق زدن تا چند دقیقه خوبه. دوباره همون وضعیت تکرار میشه بعضی وقتا که گیر می کنه حتی نمی تونم آروق بزنم و ایجاد درد می کنه تا زمانی که آروق بزنم ضمناً مدتی است که صدام هم کلفت شده و لرزش دارد ممنون میشم اگر یه راهنمایی جامع داشته باشید. باتشکر

با درود و با پوزش از تأخیر در پاسخ

در مورد کبد و هیپاتیت ب به دلیل نرمال بودن آنزیمها جای نگرانی نبوده نیازی به انجام عمل خاصی نیست.

هرچند برای **بالا بردن سیستم ایمنی و مقاومت بدن** یک رژیم غذایی مناسب، سالم، طبیعی و تغییر شکل نیافته به همراه رعایت سایر عوامل سلامتی مانند خواب و استراحت فراوان، ورزش و فعالیت بدنی، استفاده از نور آفتاب و زندگی به دور از استرس از ملزومات زندگی شما خواهد بود. رعایت اصول سلامتی به بهبود ترشی معده و رفلاکس شما نیز کمک خواهد کرد.

احساس گیر کردن غذا یا هوا، نیاز به آروغ زدن، احساس سنگینی و سوزش معده همه نشانه های رفلاکس و ترشی معده می باشند.

بهترین و تنها روش قطعی درمان این عارضه اول تغییر رژیم غذایی به رژیمی طبیعی سالم است.

از مصرف مواد مانده و تغییر شکل یافته در هر شکل و فرم خودداری کنید.

از مصرف ماکارونی، برنج و خورش، نشاسته های پخته شده تا حد امکان خودداری کنید.

از مصرف غذاهای چرب در هر شکل و فرم بپرهیزید. مصرف مواد حیوانی را کاملاً قطع نموده یا به حداقل ممکن برسانید.

غذاهای تغییر شکل یافته، کنسرو یا نمک سود شده مناسب نیستند.

میوه های نرم و شیرین، آب کلم قرمز و سبزه همراه هویج و کرفس و کاهو حداقل روزی دو لیوان در روز برای تقویت قوای ایمنی بدن، خونسازی و بهبود التهابات معدی مناسب هستند.

بیشترین غذای شما را باید میوه های مختلف و انواع سبزیها چه به صورت سالاد و خام و چه به شکل نیمه خام (پخته شده با حرارت کم و در کمترین زمان ممکن) تشکیل دهند.

بعد از دو تا چهار هفته که عوارض سوء هاضمه و ترشی معده برطرف شد، میتوانید دانه ها و مغزهای خام را نیز به غذای خود اضافه کنید.

مصرف امپرازول را کنار بگذارید که تنها رفع سمپتوم است و اثری در درمان واقعی مشکل شما ندارد.

توجه کنید که در ابتدا با قطع امپرازول تا مدت یکی دو هفته ای علایمی که ذکر کردید شدیدتر خواهند شد که ناشی از عکس العمل بدن به پاکسازی امپرازول می باشد. به رژیم غذایی خود ادامه دهید و مطمئن باشید که بهبود خواهید یافت.

درمورد بیماری رفلاکس و ترشی معده قبلاً هم نوشته ام. مراجعه به آن سوال و پاسخها اطلاعات بیشتری در اختیارتان خواهد گذاشت.

تندرست باشید.

سؤال: ترشی معده و مصرف داروی امپرازول

عباس گرما خیز

باسلام. من 48 ساله هستم و از چند سال پیش تا به حال ناراحتی معده دارم و همیشه در حال ترش کردن هستم ولی الان دوسال است که از دارویی به نام امپرازول صبح ناشتا استفاده می کنم و الحمداله ناراحتی کم شده است. می خواستم بدانم که من تا آخر عمر باید از این دارو استفاده کنم؟ چون فقط کافی است که یک روز آن دارو را نخورم دوباره ترش معده ام شروع می شود.

دوست گرمی

ناراحتی معده ی شما توسط روش صحیح تغذیه و انتخاب نوع غذای مناسب قابل درمان بوده، نیازی به مصرف قرص و دارو نیست.

امپرازول با کاهش میزان اسید ترشح شده در معده حس ترشی معده را تخفیف داده به شما این حس کاذب را القا می کند که بیماری و التهاب معده تان بهبود یافته است. حال آنکه اینطور نیست. مصرف قرص مسکن ممکن است مثلاً سردرد شما را بهبود بخشد ولی دلیل سردرد را از بین نخواهد برد.

مصرف امپرازول عوارض جانبی فراوانی دارد. از جمله اختلال در جذب ویتامین ب12، اختلال در جذب کلسیم و برخی موارد دیگر و همچنین باعث پوکی و شکستگی استخوان می گردد.

برخی تحقیقات مصرف طولانی مدت این دارو را با ایجاد سرطان معده و برخی دیگر با افزایش انواع خاص بیماری های میکروبی و انگلی ربط می دهند .

فراموش نکنید که خداوند در معده ی انسان سلولهای ترشح کننده ی اسید را قرار داد چرا که اسید معده وظایف فیزیولوژیک خاصی را بعهده دارد که بدون وجود آن امکان پذیر نیست.

اگر تمایل دارید که از مصرف امپرازول خودداری کنید به شما **توصیه می کنم که به طور جدی رژیم غذایی خود را تغییر دهید .** از مصرف غذاهای چرب، سرخ شده، خمیری (مانند ماکارونی، برنج و خورش، آش و ...) ، غذاهای مانده و غذاهای تغییر شکل یافته به هر فرم و صورت خودداری نمائید.

درمورد ترشی معده و رژیم مناسب آن در گذشته نیز در این وبلاگ نوشته ام با مراجعه به آن میتوانید اطلاعات بیشتری بدست بیاورید.

به طور کلی برای مدت سه ماه

صبح: میوه های نرم و شیرین مانند طالبی، سیب، گلابی یا هلو ی نرم ، انبه و امثال آنها را مصرف نمائید.

ناهار: سالادی مرکب از سبزیهایی مانند کاهو ، خیار ، جعفری و گشنیز ، مقداری گل کلم و در صورت تمایل گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به همراه دانه ی آفتاب گردان ، کدو و مغز گردوی خیس خورده در آب.

از مصرف سرکه خودداری کنید .

مصرف تکه ای نان ، اندکی سیب زمینی و مقداری کمی برنج قهوه ای بدون روغن (به میزان کم) مانعی ندارد.

شام : انواع سبزیهای پخته (کدو حلواپی، کلم بروکسل، لپو، سیب زمینی، هویج و)

در بین غذاها اگر گریسته بودید خرما با مقداری مغزهای خام.

این روش غذایی را تا دو یا سه هفته ادامه دهید.

در این مدت از مصرف امپرازول خودداری کنید.

فراموش نکنید که در دو هفته اول و تا زمانی که بدن شما به رژیم غذایی جدید و همچنین به قطع امپرازول عادت کند، دچار ترشی و مشکل هضم خواهید بود. نگران نشوید. صبور باشید و به رژیم غذایی خود ادامه دهید. خواهید دید که پس از دو هفته به طرز معجزه آسایی شروع به بهبودی نموده و بعد از یک ماه ترشی معده شما برطرف خواهد گردید.

به این رژیم غذایی تا سه ماه ادامه دهید. پس از آن می توانید برخی غذاهای دیگر از جمله حبوبات را نیز به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

ولی از مصرف مواد حیوانی، لبنیات، غذاهای چرب و مانده، مصرف پختنی ها به میزان فراوان و مصرف فراوان نشاسته های پخته شده خودداری نمائید.

مصرف چای تخم کتان، شیربادام خام که در خانه تهیه گردد (روش تهیه این هر دو را در بخش "تغذیه و سلامتی" همین کتاب می توانید ببینید، و هم چنین در وبلاگ دکتر زرین آذر) هم مغذی بوده و هم به آرامش معده شما کمک می کند .
پیروز باشید .

سؤال: فقر آهن، درد زانو، چاقی، ورم معده و روده

بهار سهرابی

سلام. زنی 59 ساله هستم با قد 168 و وزن 76 کیلو. پارسال 85 کیلو بودم که با رژیم سوپ و پروتئین به 73 کیلو رسیدم. در چند ماه اخیر دوباره 3 کیلو اضافه کرده ام. اصولاً گیاهخواری و خام گیاهخواری را دوست دارم.

خواهشمندم مرا در مورد رژیم مناسبی جهت سلامتی و کم کردن وزن کمک فرمائید. در ضمن لازم می دانم کمی از وضعیت جسمی خود بگویم. به شیر خیلی حساس هستم و دچار درد و نفخ شدید می شوم. درد زانو (آرتروز کمی) دارم، در اثر سرما پا درد بدی می گیرم. شاید بیش از ده سال است که به ورم معده و روده (مختصر) دچار هستم. مواد غذایی را خوب هضم نمی کنم. با خوردن سرکه سیب و یا آبلیمو همراه غذا وضع بهتری دارم. علاقه ای به دارو هم ندارم و توصیه ی پزشکان را در مورد خوردن دارو جدی نمی گیرم. کمی فقر آهن دارم، کلسترول بالایی داشتم که با گرفتن رژیم بهتر شده و در آخرین آزمایش به 220 رسیده، که باز هم زیاده. ممنون هستم که مرا راهنمایی می کنید.

بهار عزیز

بهترین و سالمترین راه برای رسیدن به وزن مناسب، متعادل کردن کلسترول، بهبود دردهای مفصلی و آرتروز و همچنین بهبود ورم معده و روده شما، پیشه نمودن رژیم گیاهخواری به خصوص خام گیاهخواری تا حد امکان و قابل قبول برای شماست. شیر و مواد حیوانی را به کلی کنار بگذارید. رژیمهای غذایی با پروتئین بالا اگر چه در ابتدا باعث کم کردن وزن بدن میگردند ولی در دراز مدت کارگر نبوده وزن از دست داده، دوباره باز میگردد. این رژیمها همچنین بارسنگینی بر قلب، کلیه ها، کبد و استخوانها و مفاصل ایجاد میکنند. از مصرف دارو خود داری کنید. نیازی به آن ندارید. مصرف سرکه و آب لیمو را نیز فعلا کنار بگذارید.

برای دو هفته فقط میوه مصرف کنید تا معده و روده تان آرامش پیدا کرده بدنتان فرصت پاکسازی از سموم را پیدا کند. در این زمان باید از میوه های بسیار رسیده و نرم مانند موز، انبه، گلابی نرم و انواع هندوانه و طالبی و انگور و امثال اینها استفاده کنید. پس از دو هفته سبزیهای مختلف مانند کاهو، بروکلی، کلم و ... را به غذای بعداز ظهر خود اضافه کنید. بدین ترتیب که صبح میوه میل کنید. برای ناهار اول میوه و سپس سالاد. و برای شام اول میوه سپس سالاد همراه جوانه ها و مقداری ازمغزها و دانه ها و اگر تمایل به مصرف غذای پخته دارید مقداری از سبزی های بخارپز. بدین ترتیب خواهید دید که،

نه تنها وزن شما شروع به متعادل شدن می نماید بلکه احساس سلامتی به شما بازگشته و عوارض جسمی موجود شروع به ناپدید گشتن می کنند.

در مورد شروع گیاهخواری و خام گیاهخواری قبلا هم مطالبی نوشته ام. مراجعه به آنها نیز ممکن است برای شما سودمند باشد.

در دوره پاکسازی (دو هفته اول) و همچنین پس از آن استراحت و خواب را در اولویت قرار دهید.

نور آفتاب و فعالیت بدنی در هوای آزاد نیز برای تعادل وزن و ایجاد سلامتی در بدن ضروری هستند.

پیروز باشید.

سؤال: کولیت اولسرز و درمان با خام گیاهخواری به همراه ترک داروها

محمد

به مدت 10 سال مبتلا به کلیت اولسرز هستم که در حال حاضر در وضعیت ریمیشن هستم و روزانه 5 قرص مزالازین 500 مصرف میکنم و به علت مشکل bicaspid هرشب یک قرص پروپرانول 20 مصرف می کنم. خیلی تمایل دارم خام گیاهخوار شوم اما از

عواقب ترک داروهای مصرف روزانه تا الآن نتوانسته ام تصمیم قطعی بگیرم . از شما درخواست ارایه راهکار مناسب را دارم. در ضمن 49 سال سن دارم و مدرس دانشگاه در بوشهر می باشم.

محمد عزیز

من شخصاً با بیماران بسیاری که از کولیت اولسروز و یا بیماری کرونز رنج می برده اند کار کرده و از طریق تغییر رژیم غذایی بیماری آنها را درمان نموده ام .

هیچ شکی در این ندارم که کولیت اولسروز در اثر تغییر رژیم غذایی بهبود پیدا نموده و نیازی به مصرف دارو نیست !

خام گیاهخواری را باید تدریجی شروع کنید. همچنین کنار گذاشتن داروها نیز باید تحت یک پروسه صورت بگیرد . کتابی به نام

Self Healing crohns and colitis , by Dr David Klein

وجود دارد که دارای اطلاعات جامعی در زمینه درمان کولیت با تغییر رژیم غذایی است. اگر بتوانید این کتاب را تهیه نموده مطالعه کنید به شما بسیار کمک خواهد نمود.

به طور کلی و خلاصه در ابتدا باید تمام غذاهای حیوانی، غذاهای تغییر شکل یافته و نشاسته ها را کنار بگذارید.

غذای اولیه شما باید شامل میوه های نرم و شیرین و رسیده مانند طالبی، موز، انبه، سیب نرم بدون پوست، گلابی نرم و سبزیهای پخته و نرم مانند کدو حلوائی باشد.

مصرف آب کرفس، هویج و کاهو روزی حداقل دو لیوان ضروری است.

درضمن می توانید میوه های نامبرده شده را در مخلوط کن با یکدیگر یا با خرما و توت خشک خیس خورده یا انجیر خشک خیس خورده مخلوط کنید و مصرف نمایید.

چیزی شبیه این رژیم را تا مدت یک ماه ادامه دهید. (باید تحت نظارت شخص آگاه از این روش این کار را بکنید) بسته به حال عمومی و پاسخ بدن به این رژیم می توانید از حدود هفته دوم به کم کردن داروها بپردازید.

به هر صورت، درمان کولیت به کمک رژیم غذایی امکان پذیر است. کتاب مربوطه را تهیه کرده اطلاعات خود را در این زمینه بالا ببرید. در دوران شروع و ادامه رژیم باید تحت نظر فرد مجرب در زمینه درمان طبیعی باشید .

اگر نیاز به راهنمایی بیشتر داشته تصمیم جدی در این زمینه دارید به من اطلاع بدهید.

پیروز باشید

سؤال: سندرم روده تحریک پذیر و مشکلات دیگر

حمیده حسینی

پسر 25 سال دارد. از بیماری isb (سندرم روده تحریک پذیر) رنج می برد.

ضمناً مدت 3 ماه از lactal و cilidiniium و domperidon hexal و colofac و sertrabiol 100 (تجویز شده توسط متخصص گوارش) و همچنین مدت 2 ماه از minirin (تجویز شده توسط روانپزشک) و apo- doxepin 10mg متخصص مجاری ادرار جهت پر ادراری استفاده می نماید. ایشان از آنجا که بهبودی کافی حاصل نشده، همچنان در منزل بوده و از کارهای روزانه اش بازمانده است. آیا با گیاه پخته خواری امید بهبود هست؟ از زحمات شما کمال امتنان را دارم.

خانم حمیده ی عزیز

متاسفم که به نظر میرسد فرزند جوان شما به آزمایشگاهی برای تجویز و امتحان داروهای مختلف تبدیل شده است.

سندرم روده ی تحریک پذیر علاوه بر حساسیت پذیری روده ها به نظر میرسد که به مسایل عاطفی – روانی نیز وابسته است.

بنابراین برای ایجاد تعادل و سلامتی در فرزند شما و بهبود این بیماری لازم است که ایشان علاوه بر پیش گرفتن یک رژیم غذایی سالم به **سایر جنبه های زندگی و حالات روحی – روانی** نیز توجه نموده روشی سالم در همه موارد زندگی خویش پیش گیرند.

بهترین رژیم غذایی برای سندرم روده ی تحریک پذیر حرکت قدم به قدم به سوی خام گیاهخواری آنها عمده تا با مصرف میوه های رسیده و شیرین برای کاهش التهاب و آرامش بخشیدن به روده ها می باشد.

با این روش که باید تحت نظارت یک فرد آگاه صورت گیرد پس از کاهش التهابات روده می تواند آهسته آهسته غذاهای دیگر به جز میوه ها را به رژیم غذایی ایشان اضافه نمود.

اولین قدم این است که ایشان **داروهای خود را تدریجاً** (در ظرف دو سه هفته) **کنار بگذارند.** چرا که عوارض جانبی این داروها خود ایجاد کننده ی اختلالاتی در هضم و جذب و عملکرد درست دستگاه گوارش می باشند.

داروهایی که توسط متخصص گوارش تجویز شده را می توانید در عرض یک هفته و داروهای روانپزشک را در عرض دو تا سه هفته قطع کنید.

باید توجه داشته باشید که در ابتدا و تا زمانیکه بدن ایشان به حالت تعادل رسیده و عادت به این داروها را از دست دهد **علایم "بیماری"** در فرزند شما **شدت** خواهد یافت. این مسئله نباید شما را مایوس کرده و یا بترساند. این علایم پس از دو سه هفته بهبود خواهند یافت.

بهترین درمان سندرم روده ی تحریک پذیر تغییر رژیم غذایی به رژیم گیاهخواری سالم، ورزش و فعالیت بدنی هر روزه، خواب و استراحت فراوان، استفاده از نور آفتاب به طور روزمره و حل و فصل مسایل روحی – روانی می باشد.

اگر فرزند شما خواهان کنار گذاشتن داروها و پیشه کردن زندگی سالم می باشند، می توانید با من از طریق ایمیل تماس بگیرید تا راهنمائیشان کنم. آدرس ایمیل مرا می توانید از طریق تماس با دست اندرکاران و گابوک به دست آورید.

لازم است با فرزند شما از نزدیک صحبت کرده اطلاعات بیشتری از حالات جسمی و روانی ایشان بدست آورم.

ولی به هر صورت لازم است که داروهای ایشان را چنانکه گفتم قطع کنید.

سؤال: مفید یا مضر بودن تخم مرغ، و نقش ماکارونی و کاکائو در سندروم روده تحریک پذیر

در کتاب زندگی بدون درد مطرح شده که تخم مرغ یک سوپر فود است و همه با دیدنش دوست دارند که بخورنش. پس در این رابطه در مورد سلامت انسان آیا لازم نیست که آنرا بخوره؟

و اینکه آیا مصرف ماکارونی و کاکائو در ایجاد سندروم روده تحریک پذیر نقش داره؟

پاسخ:

1. متأسفانه با کتاب زندگی بدون درد آشنایی ندارم و نمی‌توانم دلیل نویسنده را در اینکه باور به مصرف تخم‌مرغ به عنوان یک غذای برتر دارند توضیح دهم. نظر من این است که تخم مرغ برای سلامت انسان مناسب نیست و این به خاطر وجود کلسترول فراوان، هضم طولانی، وجود پروتئینهای حیوانی، و فوور هورمون‌ها و آنتی‌بیوتیکهای اضافه شده و مهم‌تر از همه نوع پرورش بسیار غیر سالم و ظالمانه پرورش مرغها و تولید تخم مرغ است.

تخم مرغ نه فقط غذای ضروری انسان نیست بلکه برای بدن در شرایط امروزی مضر نیز می‌باشد. حال اگر شما در صحرایی در گرسنگی طولانی بدون غذا گیرافتاده‌اید و هیچ چیزی برای خوردن پیدا نمی‌کنید جز تخم پرنده‌ای، تصمیم با شماست که بخواهید آنرا مصرف کنید یا نه.

2. بله مصرف ماکارونی و کاکائو به شکل پروسه شده و تغییر شکل یافته آن با اضافات شیمیایی متفاوت از جمله شکر و چربی همراه با بسیاری دیگر از غذاهای ناسالم که به شکل ناسلام هم تغییر شکل یافته‌اند دچار شدن به سندرم روده تحریک پذیر (ibs) نقش دارند. در حقیقت ibs یکی از «بیماریهایی» است که به سرعت به تغییر رژیم غذایی به رژیم سالم جواب می‌دهد.

ریزش مو می‌تواند دلایل مختلف داشته باشد. یکی از آنها مصرف غذاهای غیرلازم مانند کاکائو یا ماکارونی است. به طور کلی سلامت موی سر با سلامت بدن ارتباط داشته و سلامت بدن هم بطور مستقیم وابسته به تغذیه درست و سالم به همراه سایر اصول سلامتی می‌باشد.

سؤال: چاقی، ورم معده و شن کلیه

فاطمه زارعی

من 33 سال سن دارم وزنم 78 و قدم 150 و همیشه مریض هستم. حالا می‌خواهم با کمک شما، رژیم گیاهخواری را شروع کنم، میشه کمک کنید؟ از خودم خسته شدم. بدنم خیلی سنگینه. ورم معده، شن کلیه هم دارم.

فاطمه عزیز

خوشحالم که تصمیم گرفته‌اید روش سالم تغذیه و زندگی را پیش گرفته، سلامتی و نشاط را به جسم و جان و زندگی خود هدیه آورید. درود بر شما.

قبل از هر چیز باید صبور باشید و دوران گذار از روش غذایی فعلی به رژیم گیاهخواری را با آرامش طی کنید. پس از آنکه بدن شما به رژیم غذایی جدید عادت کرد و متابولیسم بدن تغییر نمود وزن شما مناسب شده و حس نشاط و سرزندگی و سلامتی خواهید داشت.

در مورد نوع غذاهای مصرفی در رژیم غذایی گیاهخواری و خام گیاهخواری بارها نوشته‌ام. شاید مراجعه به وگن فروم و خواندن مطالب قبلی من در این مورد به شما کمک کند. به طور کلی هرچه بیشتر در این زمینه مطالعه کنید و بیاموزید، برایتان بهتر است. بنابراین توصیه می‌کنم به سایتهای گیاهخواری و یا سازمانهای گیاهخواری - خام گیاهخواری مراجعه کنید. در سخنرانی‌ها و گردهمایی‌های آنان شرکت کنید، مطالب سایتها را مطالعه نمائید، با دوستان گیاهخوار به بحث و گفتگو بنشینید و به رد و بدل کردن اطلاعات در این زمینه بپردازید.

نمی‌دانم آیا دارویی مصرف می‌کنید و یا در حال حاضر رژیم غذایی شما چگونه است. ولی به طور کلی توصیه می‌کنم که :

یک وعده از غذای روزانه ی شما فقط میوه باشد. معمولاً **صبحانه مناسبترین زمان** برای مصرف میوه است. از هر نوع میوه ای که در آن روز تمایل به خوردن آن دارید، استفاده کنید. مثلاً سیب، پرتقال، موز، هندوانه، خربزه، انگور، خرمالو، انجیر. همه اینها برای صبحانه مناسب هستند. به یاد داشته باشید که صبحانه را فقط از روی عادت و چون صبح شده است نخورید، بلکه منتظر شوید تا قبل از خوردن صبحانه احساس گرسنگی کامل کنید، سپس میوه صبحانه خود را انتخاب کنید. در مصرف میوه برای صبحانه محدودیتی وجود ندارد. هر میزان که میل

دارید مصرف کنید تا احساس سیری کنید. سعی کنید فقط از یک یا دو میوه در هر وعده استفاده کنید. انواع توت ها را می توانید با هم مصرف کنید. خربزه و هندوانه یا طالبی بهتر است تنها خورده شده و با میوه دیگری مخلوط نگردند.

برای **ناهار** ابتدا یک یا دو عدد سیب یا مقداری انگور. سپس یک ظرف بزرگ سالاد از انواع سبزیهای مختلف، از کاهو و کلم و خیار گرفته تا گل کلم و هویج و بروکلی و نخود سبز خام و...

مزه سبزیها به خودی خود به خصوص اگر تازه باشند دلچسب و دلپذیر بوده، نیازی به مصرف سس سالاد نیست. اما اگر تمایل به مصرف سس دارید به کمک آووکادو، یک جبه سیر و مقداری آب لیمو یا آب پرتقال برای خود سس تازه و خوشمزه درست کنید. از مغزها و دانه های خام هم می توان سس سالاد درست کرد مثلاً مغز گردو خیس داده، دانه کدو یا آفتابگردان با آب نارنج یا آب پرتقال، سس های سالاد خوشمزه ای تولید می کنند.

اگر قصد ندارید صد در صد خام گیاهخوار باشید همراه سالاد می توانید از یک تکه کوچک نان سیوس دار یا یک عدد سیب زمینی کوچک یا مقداری لوبیای سبز یا نخود سبز پخته استفاده کنید. مصرف دانه ها و مغزها نیز همراه سالاد ایرادی ندارد.

مصرف روزی دو وعده غذا بر سه وعده ارجحیت دارد. مثلاً صبحانه را می توانید بعد از احساس گرسنگی در ساعت ده یا یازده صبح و نهار را در ساعت 2 و یا 3 بعد از ظهر میل کرده پس از آن هنگام عصر یا غروب چند عدد میوه مثلاً دو عدد سیب میل کنید. اما اگر تمایل به مصرف سه وعده غذا در روز دارید، شام را حتماً تا قبل از ساعت 6 بعد از ظهر میل کنید و پس از آن چیزی نخورید.

شام می تواند شامل حبوبات (عدس، لوبیا، نخود، ماش پخته) یا انواع سبزیهای بخار داده شده به مقدار کم مثل بروکلی، گل کلم، کلم، بروکسل، کدو، کدو حلوائی، لوبیا، نخود سبز و چغندر باشد.

این برنامه غذایی را میتوانید با تغییر نوع سبزیها و میوه ها و مغزها و دانه ها همه روزه دنبال کنید. اگر گاهی بین غذاها تمایل به مصرف چیزی دارید میتوانید از افشوده تازه هویج، سیب، کرفس و جعفری استفاده کنید. همچنین از مخلوط سبزیها و میوه ها در مخلوط کن هم می توانید برای خود غذاهای دلپذیری تهیه کنید، مثلاً مخلوط یک مشت اسفناج، نیم تا یک فنجان تمشک و یک عدد موز یخ زده. این نوع غذاها البته برای تنوع و گاه به گاهی است چون در کل هر چه از سبزیها و میوه به شکل تازه و کامل آنها استفاده کنید، بهتر است.

غذاها را تا می توانید بجوید.

آهسته غذا بخورید.

قبل از هر وعده غذا یک لیوان آب خورده چند لحظه ای صبر نموده سپس شروع به خوردن کنید.

از مصرف قند و شکر، غذاهای مصنوعی، غذاهای بسته بندی شده، کنسرو شده و تغییر شکل یافته مطلقاً خودداری کنید.

به جای قند و شکر و شیرینی از خرما، توت خشک، انجیر خشک و میوه های خشک شده بصورت طبیعی و بدون مواد شیمیایی استفاده کنید.

هنگام غذا و تا دو ساعت بعد از غذا مایعات مصرف نکنید. (قبل از غذا ایرادی ندارد)

کمد های آشپزخانه و یخچال خود را از غذاهای حیوانی، شیرینی ها، شکر و قند و سایر محصولات که بخشی از رژیم غذایی جدید شما نیستند، پاک کنید.

رژیم غذایی جدید شما بر مبنای مصرف فراوان 95 - 85 درصد میوه ها و سبزیها به صورت خام و 10 - 15 درصد مغزها، دانه ها، حبوبات و غلات می باشد. **توفو** چنانکه می دانید به خانواده حبوبات متعلق بوده مصرف گاه به گاه آن مانعی ندارد.

ورزش برای شما حیاتی است. حتماً یک نوع ورزش را انتخاب کرده هر روز و یا حداقل پنج روز در هفته به آن بپردازید. پیاده روی یکی از بهترین ورزش هاست.

ورزش باعث می شود که با روحیه ای مثبت به ادامه رژیم غذایی جدید پرداخته و همچنین به شما احساس سبکی و نشاط و خوش بینی خواهد داد. ورزش سوخت و ساز بدن شما را بالا برده در مناسب کردن وزن و در تناسب اندام به شما کمک خواهد کرد. در ضمن **وقت کافی هم به**

خواب و استراحت اختصاص دهید. بدن شما در این پروسه گذار، دچار تغییرات فراوان گردیده باید با کمک خواب و استراحت کافی شرایط ایده آل برای پاکسازی از سموم و به حرکت در آوردن انرژی را کد شده و ایستا در بدن و در نتیجه رسیدن به وزن و سلامت ایده آل را برای آن فراهم آورید.

ازصمیم قلب برای شما آرزوی موفقیت در راه جدیدی که انتخاب کرده اید را دارم. قاطع و همچنین امیدوار و مصمم پیش روید. در این پروسه هر سؤالی داشتید در پاسخگویی آماده ام و با شما همراه. پیروز باشید

سؤال: مشکلات گوارشی مختلف

مریم سربیشکی

با سلام خدمت شما خانم دکتر عزیز

همسر مردی 50 ساله است که متناوباً دچار مشکلات گوارشی می شود. پس از خوردن غذا اجابت مزاج با حجم زیاد و سوزش دارد، دچار نفخ و درد و التهاب معده نیز می باشد. با قطع کردن قرص رانیتیدین دچار تری می شود. نیازمند توصیه های بسیار ارزشمند شما می باشم. با تشکر و تقدیم احترام

مریم عزیز

همسر شما نیاز شدید به **تغییر رژیم غذایی** و کنار گذاردن داروی مصرفی دارند تا به دستگاه گوارششان فرصت ترمیم و بهبود داده ، سلامت دستگاه گوارش را به دست آورده و سپس یک رژیم غذایی مناسب را در پیش بگیرند.

به طور کلی باید مصرف مواد چرب و سرخ کرده، غذاهای خمیری سنگین مانند آش، پلو خورش، غذاهایی مانند پیتزا و همبرگر و به طور کلی کلیه مواد لبنی و مواد حیوانی را برای مدت حداقل 3 تا 6 ماه قطع کنند.

غذای مناسب ایشان میوه های رسیده و شیرین، سالادی متشکل از کاهو و آووکادو و مصرف سبزی های پخته مانند کدو حلوائی و هویج می باشد.

این نوع رژیم غذایی البته پس از یکی دو ماه که علایم ناراحتی گوارش ایشان برطرف گردید، تغییر کرده مواد دیگری را می توان به آن اضافه نمود .

توصیه می کنم برای اطلاعات بیشتر به نوشته ها قبلی من در این زمینه مراجعه کنید. به طور مشخص و کامل به این قضیه پرداخته ام. از محبت و توجهتون به سلامت همسر و از سؤالتون ممنونم . موفق باشید .

سؤال: بیماری ها و خام گیاهخواری

نرگس نظری

با عرض سلام وخسته نباشید . من زنی 50 ساله هستم 12 روز است که خام گیاهخواری را آغاز کرده ام . بیماری های زیر را دارم و برای آنها دارو مصرف می کردم که با شروع خام گیاهخواری همه را کنار گذاشته ام و اکنون سردرد شدید دارم. شبها نمی توانم خوب بخوابم و کابوس می بینم. نمی توانم به کارهای روزمره ام رسیدگی کنم. قلبم به تندی می زند اجابت مزاج نیز ندارم. لطفا مرا راهنمایی کنید . بیماری های دیابت ، میگرن ، افسردگی شدید ، سنگ کلیه ، زخم مثانه ، گوشم برای مدت سه سال است که صدا می کند. یبوست شدید و معده حساس و آرتروز ، تپش قلب دارم.

خانم نرگس عزیز

خوشحالم که داروها را کنار گذاشته اید و برای شروع خام گیاهخواری و انتخاب این روش زندگی به جای مصرف قرص و دارو به شما تبریک فراوان می گویم .

سردرد ها و بد خوابی های اولیه پس از شروع رژیم غذایی جدید به دلیل سم زدایی بوده در اثر گذشت زمان و در مدتی نه چندان طولانی بهبود پیدا نموده و مرتفع خواهند شد.

کلیه بیماری هایی را نیز که ذکر کردید، به خام گیاهخواری جواب داده با این روش غذایی بهبود پیدا خواهند نمود .
ورزش و پیاده روی در هوای آزاد و یا شنا (نوعی ورزش) برای شما ضروری است .
مثبت باشید و جز افکار مثبت به خود راه ندهید .
امیدوار باشید و بدانید پس از گذشت چند هفته اولیه با رژیم غذایی و روش زندگی جدید بسیار سالم تر و پر انرژی تر خواهید بود .
در مورد خام گیاهخواری مطالعه نموده و دانش و اطلاعات خود را در این زمینه بالا ببرید.
با انجمن خام گیاهخواران و همچنین کانون انسان پاک زمین پاک تماس گرفته از مطالب آموزشی آنها استفاده کنید. صبور باشید و به راهی که در پیش گرفته اید ایمان داشته باشید.
موفق خواهید شد

سؤال: زخم روده بزرگ و مشکل یبوست

با سلام خدمت دکتر گرامی،

خواهرم (۳۹ساله) در حدود یکسال و نیم است که دچار زخم روده بزرگ شده و به علت استمرار یبوست این زخم بهبود نمی یابد. در ایران به حدود نزدیک به ۱۰ دکتر فوق تخصص گوارش و جراحی عمومی مراجعه کرده که تا کنون با وجود مصرف داروهای گوناگون، از جمله ملین های قوی، آنتی هموروئید و... مشکل یبوست و زخم روده وی حل نشده، حتی با فریز کردن زخم داخل روده نیز این زخم بهبود نیافته است. نظر پزشکان بر این است که تا مادامی که مشکل یبوست وجود دارد این زخم خوب شدنی نیست و احتمال تبدیل آن به سرطان روده بزرگ بسیار قوی است که همین امر باعث نگرانی خانواده خصوصاً دو دختر خردسال شده. از حضرتعالی استدعا و تمنا دارم در این خصوص ما را راهنمایی فرمایید. آیا می توان با گیاهخواری بر مشکل یبوست فائق آمد؟ دستور غذایی موثر و مفید را به ما معرفی فرمایید. از لطف و توجه جنابعالی کمال تشکر را دارم. امیدوارم هر جا که هستید سربلند و سلامت و پیروز باشید.

با سلام خدمت شما

بله بدون شک با گیاهخواری به روش صحیح و اصولی آن می توان بر مشکل یبوست فائق اومد. در حقیقت باید گفت یبوست یکی از اولیه ترین مشکلاتی است که به تغییر رژیم غذایی و پیش گرفتن گیاهخواری جواب می دهد اما خواهرتان باید صبور باشند و عجله نکنند و انتظار تغییرات سریع در وضعیت یبوست خود نداشته باشند.

این حرف پزشکان درست است که زخم های داخل روده ی بزرگ به دلیل یبوست بوده و بنابراین تا یبوست ایشان بهبود پیدا نکند این زخمها نیز از میان نخواهند رفت.

و چنانکه در تجربه هم ایشون دریافت کرده‌اند قوی‌ترین ملین‌ها نمی‌توانند بیش از مدت کوتاهی کارگر باشند چرا که مشکل را باید ریشه‌ای حل نمود یعنی باید به دلیل ایجاد مشکل پرداخت و نه اینکه تنها سمپتوم (نشانه) را از میان برد.

یبوست یک سمپتوم (نشانه) است نه یک بیماری. یبوست خود در نتیجه‌ی مسایل دیگری در وضعیت زندگی، روحی و عصبی، و وضع تغذیه‌ی خواهر شما بوجود آمده. اصلی‌ترین و ساده‌ترین بخش این مجموعه تغییر رژیم غذایی خواهر شماست. ایشون باید به یک پاکسازی عمیق و ریشه‌ای در بدن خودشون اقدام کنن تا بدن و روده‌ها بتونن کار طبیعی خودشونو از سر بگیرن. یبوست یکی از اولیه‌ترین علائم اختلال در کار طبیعی بدن است.

خواهر شما نیاز به یک دوره‌ی یک تا سه ماهه پاکسازی بدن دارند. در این دوره ایشان باید از میوه‌های نرم و شیرین (میوه‌های تابستانی مانند هندوانه، طالبی هلو و شلیل نرم و شیرین و حتی گلابی نرم و سپس انجیر در این دوره برای ایشان بهترین غذا هستند) به مقدار فراوان استفاده کنند. از سبزیها در ابتدا (سه تا چهار هفته‌ی اول) فقط به صورت افشرده‌ی آن‌ها یعنی آب سبزی‌های مختلف (از جمله کاهو، کلم، هویج، جعفری و...) و یا بصورت بخارپز (مانند هویج، گل کلم، اسفناج، کدو، کدوی زمستانی) استفاده کنند. در این مدت سه تا چهار هفته این رژیم غذایی باعث می‌شود که زخمهای روده التیام نسبی پیدا کنند. پس از آن ایشان می‌تونند شروع به مصرف گوچه فرنگی و خیار بدون پوست نمایند. این سالاد را باید بسیار خوب بجوند. بعد به مرور و با گذشت زمان می‌توانند بر مبنای قدرت هضم و پذیرش بدن انواع سبزیهای خام دیگر و بخشی از مغزها و دانه‌های خام را به میزان اندک شروع کنند.

مصرف اندکی روغن زیتون (از طبیعی و واقع بودن آن باید مطمئن باشید) مانعی ندارد. مصرف آووکادو در این دوره مانعی ندارد. ولی از مصرف سس‌ها و غذاهای آماده و بسته‌بندی شده، نان سفید، شکر و برنج سفید و انواع مواد حیوانی به شدت و اکیداً خودداری کنند.

پس در ابتدا (یکماه اول) غذای ایشان بیشترین قسمت از میوه‌های نرم و شیرین، یک وعده سبزیهای بخار پز و چندین لیوان (از مقدار کمتر شروع کرده و بعد افزایش بدهند) آب سبزیها مثل کرفس و جعفری و کلم و کاهو و...

بعد از یکماه اول می‌توانند سالاد شامل کاهو و گوچه فرنگی و خیار پوست کنده را به تدریج به غذای خود اضافه کرده و سپس به مرور سبزیهای دیگر را نیز به صورت خام به سالاد خودشان اضافه کنند.

بعد از سه ماه مصرف مقداری برنج قهوه‌ای و حبوباتی مانند عدس و ماش و... مانعی ندارد.

در تمام این مدت ایشان باید آب آشامیدنی پاکیزه و به مقدار فراوان مصرف کنند. صبحها پس از بیدار شدن یک تا دو لیتر آب بنوشند. در طول روز هم قبل از غذا آب بنوشند. البته آب سبزی ارجحیت دارد، ولی اگر به آن دسترسی ندارند به جایش آب بنوشند.

مسئله‌ی مهم دیگر در مورد خواهرتان ورزش و پیاده روی است.

ورزش برای سلامت و منظم کار کردن بدن حیاتی است به خصوص برای منظم کار کردن دستگاه گوارش. ایشان هر روز در هر شرایطی و به هر صورت باید برای خود برنامه‌ی یک پیاده روی را برقرار کنند و بسته به توانایی بدنی در حال حاضر از یکربع یا نیم ساعت شروع کرده و زمان آنرا افزایش بدهند.

مسئله‌ی مهم دیگر هم اینکه ایشان در هر کجا و هر شرایطی که هستند باید به ندای طبیعت فوراً پاسخ داده هر زمان احساس کردند که روده‌ها نیاز به تخلیه دارند بلافاصله به این مهم بپردازند چرا که عقب انداختن کار تخلیه می‌تواند یکی از دلایل یبوست باشد. البته مسایل روحی احساسی هم در مورد یبوست دخیلند که متأسفانه به دلیل عدم شناخت از خواهر شما نمی‌تونم در این مورد نظری بدم ولی خود ایشان باید به این مسئله توجه لازم رو نشون بدن.

باز هم تأیید کنم که بله. مشکل یبوست ایشان با صبر و حوصله و با رژیم غذایی گیاهخواری درست و اصولی برطرف خواهد گردید.

درضمن نگران سرطان و این حرفها نباشید. پزشکان وظیفه دارند آن بخش احتمالات را هر چند هم دور و ضعیف به بیماران عرضه کنند و به زبان دیگر می‌شود گفت پزشکان بهترین لولوها برای ترساندن بیماران و افراد فامیل آنها هستند. یبوست مشکلی نیست که قابل چاره نباشد.

خواهرتان باید همت کنند و گیاهخواری را شروع کنند. همچنین با مطالعه در مورد گیاهخواری و فواید آن اطلاعات خودشون را هم افزایش بدهند که تحت تأثیر حرفهای نادرست در هم و برهم قرار نگیرن.

در مورد یبوست در گذشته هم چند باری مطالبی نوشته‌ام. لطف کنید در سایت جستجو کنید.

من هم آرزوی سلامتی شما و خانواده را دارم

سؤال: نفع معده و شک در مورد سالم بودن گیاهان با وجود کودهای شیمیایی

لیلا

سلام دکتر عزیز. از آشنایی با شما بسیار خرسند شدم. ابتدا اینکه آیا با وجود این همه گیاهان گلخانه ای و کودهای شیمیایی بازهم میتوانیم به گیاهان اعتماد داشته باشیم؟ دوم اینکه من مدتی است دچار زخم معده هستم و اکثراً نفخ دارم. خودم با خوردن داروهای شیمیایی مخالفم و خواستار داروهای گیاهی هستم. البته از شیرین بیان هم استفاده می کنم. لطفاً مرا یاری کنید. با سپاس

لیلا عزیز

درست می فرمایید. چگونه می شود با وجود این همه کود و مواد شیمیایی به گیاهان اعتماد کرد، ولی همین مسئله در مورد مواد حیوانی به صورت فراگیرتر و جدی تری صدق می کند. چرا که حیوانات نیز از همین گیاهان تغذیه می کنند به علاوه اینکه به آنها هورمون و آنتی بیوتیک و دهها ماده شیمیایی دیگر هم خوراندند می شود. در ضمن باید دانست که غلظت مواد شیمیایی مختلف در حیوانات دهها برابر بیشتر از گیاهان است.

آیا منظور تون از زخم معده ناراحتی و درد و تورم معده است و یا اینکه اندوسکپی کرده اید و تشخیص زخم داده شده؟

اگر زخم دارید که باید از خوردن اسپرین و قرصهای مشابه ضد درد کلاً و کاملاً پرهیز کنید. در ضمن یک دوره دو تا چهار هفته ای رژیم غذایی گیاهی با مصرف هر روزه روزی دولیوان آب کلم پیچ (قرمز و سفید) را شروع کنید.

در مورد نفخ شکم در پاسخهای قبلی به کرات اشاره نموده ام، توصیه می کنم به فایل پاسخها مراجعه کنید.

چند راه حل کلی:

غذا را خوب بجوید و با عجله غذا نخورید.

در هنگام یا پس از صرف غذا از نوشیدن مایعات پرهیز کنید.

ساده غذا بخورید. از مخلوط کردن غذاهای مختلف باهم پرهیز کنید. مثلاً شیرینی با ترشی، مواد نشاسته ای و خمیری را با چربی یا پروتئین مخلوط نکنید.

سعی کنید بیشتر از میوه آنهم میوه های شیرین و نرم برای صبحانه یا قبل از شروع هر وعده غذایی استفاده کنید.

برای دوره ای مثلاً یکماهه از مصرف موادی که برای شما نفاخ هستند خودداری کنید.

زیره، نعنا در آب داغ، گشنیز ضدنفخ هستند. بصورت تازه و یا در آب داغ به صورت چای استفاده کنید.

از مصرف لبنیات اکیدا خودداری کنید.

آرزوی سلامت روزافزون شما را دارم.

سؤال: حساسیت و مشکلات گوارشی پس از مصرف آنتی بیوتیک

علی

سلام و تشکر از اینکه به سؤالها جواب می دهید.

بنده چند سال پیش به دلیل تصادفی که داشتم و جراحی های متوالی فک یک دوره طولانی مجبور به استفاده از آنتی بیوتیک های قوی بودم چه به صورت خوراکی و تزریقی. و تغذیه هم در این دوره بیشتر بستنی، ماست و شکر سفید بوده. متأسفانه بعد از بهبود به مشکلات گوارشی،

خارش شدید صورت و گلو و حساسیتهای غذایی دچار شدم که بعد از مراجعه به دکتر مشخص شد که مشکل ایجاد قارچ کاندیدا در سراسر بدن هست. الان حدود یک ساله که خام گیاهخوار شدم ولی متأسفانه به محض اینکه کمی غذای پخته حتی ریشه ها و سبزیها به صورت بخارپز می خورم علائم دوباره بر می گردد مثل اینکه هنوز درمان نشدم... خواهش می کنم کمک کنید من برای درمان این بیماری که به صورت سیستمی توی بدنم هست باید چکار کنم. با تشکر از شما

علی عزیز

روزه آب بهترین درمان برای شماسست. اگر وضعیت جسمی، روحی و شرایط زندگی به شما این امکان را می دهد حتماً چند روزی (حداقل بین 7-10 روز) را **تحت نظر شخص با تجربه** در این امر به روزه آب (آبخواری) بپردازید. نوع رژیم غذایی شما پس از روزه نیز بسته به مدت زمان روزه متفاوت خواهد بود. به نوشته های قبلی من در مورد روزه آب مراجعه کنید. **به یاد داشته باشید که روزه حتماً باید تحت نظر فرد مجرب در این زمینه انجام گیرد.** پیروز باشید.

سؤال: ترش کردن و لکه های صورت و کمبود ویتامین

اسماعیل زمانی

باسلام و خسته نباشید

من چند سالی هست که به علت ترش کردن داروهای آنتی اسید و امپرازول مصرف می کنم.

در قسمت پایین چشمهایم و گونه هایم لکه های قهوه ای و سفید وجود دارد. داروها و پمادهای مختلفی مصرف کردم ولی بی اثر بوده. در مقاله پزشکی از شما خواندم به علت کمبود ویتامین ب12 و اختلال سنتز فاکتور معدی.

لطفاً مرا راهنمایی کنید آیا لکه های صورت من به علت کمبود ویتامین ب12 می باشد و اگر چنین است لطفاً راهنمایی کنید برای یک برنامه غذایی گیاهی و جذب بهتر ویتامین فوق

ممنون از لطف شما ...

دوست عزیز

برای اینکه بدونید آیا دچار کمبود ویتامین ب12 هستید یا نه، می تونید آزمایش متیل مالونیک اسید خون را انجام بدهید. اگر غیر نرمال بود از مکمل ب12 و ب کمپلکس استفاده کنید.

در ضمن **امپرازول را هم باید کنار بگذارید** چرا که اختلال در هضم و جذب برخی مواد غذایی ایجاد می کند .

برای بهبود ترشی معده ، قطع مصرف امپرازول و دستور غذایی مناسب برای بهبود ترشی معده و کاستریت و رفلاکس به نوشته های قبلی من در این مورد در وبلاگ مراجعه فرمائید . (پاسخ سوالات 126 و 118)

مصرف داروها و پمادها را کنار بگذارید . رژیم غذایی سالم می تواند کلیه مشکلاتی رو که ذکر کردید کاملاً رفع کرده و یا بهبود نسبی در آنها ایجاد کند.

لکهای صورت شما احتمالاً بدلیل **کم کاری و سنگینی کبد** است . البته نمی تونم از راه دور درست نظر بدهم ولی بر مبنای علایم که ذکر کردید حدسم این است.

یک دوره **رژیم خام گیاهخواری** با مصرف آب سبزی و میوه هر روزه و قطع مصرف هرگونه روغن ، چربی و شکر می تواند بهبود چشمگیری در وضعیت لکه ها ایجاد کند.

پیروز باشید

سؤال: خونریزی معده و هپاتیت ب

فروزان خادمی

با عرض سلام و خسته نباشید خدمت شما .

یکی از بستگان نزدیک من دچار خونریزی معده شد که بعد از انجام آزمایشات متعدد، دکتر بیماری هپاتیت ب را تشخیص داد که به کبدش به شدت آسیب رسیده و هم چنین توده ای در آن مشاهده شده، دکترها از معالجه ایشان قطع امید کرده اند، من رژیم خام گیاهخواری را پیشنهاد کردم و تا اندازه قابل توجه ای پیشرفت خوبی داشته اند ولی خانواده شخص به دلیل اینکه بیمار سیر نمی شود و احساس گرسنگی دارد با دلسوزی بیجا تکه ای نان و سوپ جوجه می دهند، من با این موضوع مخالفت شدید کرده ام و با توجه به اینکه من پیشنهاد این رژیم غذایی را داده ام درمورد وضعیت بیمار کمی نگرانم. لطفاً راهنمایی کنید که چه مواد غذایی مناسب حال بیمار است. در ضمن باید اضافه کنم که ایشان بیماری دیابت نیز دارند.

فروزان عزیز

توجه ، دلسوزی و روشن بینی شما را تحسین و تقدیر می کنم در عین حال توجه داشته باشید که هیچ چیز مطلق و سیاه یا سفید نیست . انسانها ساختها و بافتهای مختلف ذهنی، فکری ، احساسی و جسمی دارند. یک نسخه درمورد همه صادق نیست و همه نیز لزوماً نمی خواهند یا نمی توانند برای همیشه به طور مطلق از روش خاصی پیروی کنند.

طبیعت همواره نرم و آهسته و در طول زمان پروسه های مختلف را به پیش برده به سرانجام می رساند. پروسه های طبیعی در طول زمانهای طولانی و با صبر و حوصله اتفاق می افتند.

در مورد تغییر رژیم غذایی و روش زندگی نیز چنین است. مطلق نگرانی گاه نتیجه‌ی معکوس داده فرد بیمار را کاملاً نا امید نموده، به حرکت‌های عکس‌العملی می‌کشاند. پس باید اول به تمایل شخص بیمار و سپس به تاثیراتی که اطرافیان دارند، توجه دقیق و عمیق داشته با در نظر گرفتن این واقعیتها در مورد پیشبرد این امر مهم که پیش گرفته اید راه گشا باشید.

شکی نیست که رژیم خام گیاهخواری بهترین راه رسیدن به سلامتی است.

و شکی نیست که در مورد این خویشاوند شما که به نظر می‌رسد دچار آسیب پیش رفته‌ی کبدی می‌باشند رعایت هرچه بیشتر رژیم خام گیاهخواری بهتر است.

به چند نکته نیز باید توجه داشت، اگر چه شما این روش تغذیه را به ایشان پیشنهاد کرده اید اما مسئولیت سلامت ایشان در دست خودشونه، نه در دست شما. پس ریلکس باشید و تنها به دادن اطلاعات کافی اکتفا کنید.

اگر این خویشاوند شما می‌توانند خام گیاهخواری مطلق کنند، البته که بهتره. ولی اگر فعلاً قادر به این کار نیستند، حداقل بین 85 – 95 درصد از مواد خام و گاهی از مقداری سبزیهای آب‌پز، سبب زمینی یا برنج قهوه‌ای به میزان کم می‌توانند استفاده کنند. تا این دوره‌ی گذار را پشت سر بگذارند.

ایشان از مصرف هر گونه مواد حیوانی در حال حاضر باید خودداری کنند.

میزان چربی در غذای ایشان باید بسیار کم و محدود به مصرف مقدار کمی (چند عدد) از مغزها مانند گردو و یک تا دو قاشق در روز از دانه‌ها باشد.

مصرف تخم کتان کوبیده یا روغن تخم کتان به میزان یک قاشق مرباخوری در روز مانعی ندارد.

ولی از مصرف سایر روغنهای اضافه شده به غذا از جمله روغن زیتون باید پرهیز کرده و فقط به روغنهای موجود در مواد غذایی طبیعی روغنی مانند مغزها، دانه‌ها، نارگیل، آووکادو و امثال اینها بسنده کنند.

اکثر غذای ایشان را باید سبزیها بخصوص سبزیهای سبز پررنگ با برگهای پهن مثل کاهو، اسفناج، برگ چغندر و ... که دارای پروتئین و مواد معدنی فراوان هستند تشکیل دهد.

مصرف گریپ فروت هنگام صبحانه و یک تا دو لیوان آب هویج و کرفس و یک تا دو لیوان آب سبزیهای مختلف در طول روز کاملاً ضروری است.

فعلاً از مصرف آب میوه و صرف میزان فراوان میوه خودداری کنند تا میزان قند خونشان به حالت متعادل و ثابت در آید.

چون در ابتدای شروع این رژیم بدن ایشان دچار تغییرات سریع و شدید و فراوان گردیده، ممکن است میزان قند خون دچار بالا و پایین فراوان گردد. این قضیه معمولاً پس از دو تا 4 هفته خام گیاهخواری از بین رفته تاثیرات مثبت بهبودی در ایشان مشاهده خواهد گردید.

اینکه آیا ایشان به طور کامل بهبود خواهند یافت یا خیر بستگی به بسیاری از عوامل از جمله پیشرفت بیماری و میزان انرژی حیاتی باقیمانده در وجود ایشان دارد. بنابراین عدم بهبود کامل ایشان نباید باعث یاس شما شود.

سوپ جوجه و سایر مواد حیوانی را کنار بگذارند ولی مصرف گاه و بیگاه یا حتی یک وعده در روز سبزیهای بخارپز مانعی ندارد.

پیروز باشید

سؤال: لاغری، بی‌اشتهایی و معده درد

ولی اله زاهدی

با عرض سلام جوان 24 ساله‌ای هستم با مشکل لاغری (وزن حدود 54 و قد 168) اشتها بسیار کمی دارم و به طور دوره‌ای در سال دچار معده درد می‌شوم تا به حال درمانی انجام نداده‌ام، به نظر شما چکار باید انجام بدهم؟ با تشکر

با درود

لطفاً به پاسخ سؤالات قبلی مراجعه کنید.

در مورد شما قضیه البته مقداری متفاوته چرا که به نظر میاد از مشکل معده و شاید هم برخی مسایل جسمی دیگر هم رنج می برید .
نوع رژیم غذایی برای شما بسیار مهمه. اطلاع ندارم رژیم غذایی شما چیست ولی **یک دوره دو سه ماه سم زدایی** به کمک مصرف میوه های شیرین و رسیده خام و مقداری سبزی برای **به بالانس در آوردن بدن** و در نتیجه بازگشت اشتها خوب خواهد بود .

درضمن **توصیه می کنم** یک آزمایش خون کلی انجام بدهید به خصوص آزمایش هایی مانند پرکاری تیروئید و میزان مواد معدنی و ویتامین ب12 و فاکتورهای التهابی مانند سی آر پی، برای تشخیص علل بی اشتها و اطمینان از سلامت کلی بدن لازمند.
البته عوامل دیگری از قبیل سابقه بی اشتها و کمبود وزن، عوامل ارثی ، نوع زندگی و امثال اینها نیز در نتیجه گیری نوع درمان موثرند.
هرچند به طور کلی دلیل هرچه که باشد (که باید تصحیح گردد) **یک دوره سم زدایی و پاکسازی به کمک رژیم خام گیاهخواری با تکیه بر مصرف میوه ها** به شما کمک خواهد کرد.

پیروز باشید

سؤال: ناراحتی معده در گیاهخواران

با درود فراوان به خانم دکتر... من نیز چند ماهی است که به ناراحتی معده مبتلا شدم... اوایل نیمه های شب با تلخ و بد مزه شدن دهان از خواب بیدار میشدم و یک آب نبات می خوردم تا بهتر بشم. بعد کم کم خودم احساس کردم که به رفلاکس مبتلا شدم... بعد از خوردن غذا احساس می کردم غذا گیر کرده و پائین نمیره. خلاصه تا اینکه 10 روز قبل به طور ناگهانی قفسه سینه و پشت قفل شد و 2 تا دستهام شروع کرد به گزگز کردن و بی حسی شدید. دوستی که همراهم بود فکر کرد سخته قلبی کردم ولی بهش اطمینان دادم که این حتماً از معده من است و ربطی به قلب نداره. با اینحال به بیمارستان رفتیم و بعد از گرفتن نوار و اطمینان از سالم بودن قلب چند دارو برای معده داد. فرداش به دکتر خودم مراجعه کردم... اون می دونه که من گیاهخوار هستم (وگن نیستم ولی نزدیک 15 ساله هیچ گوشتی نخوردم. شیر هم هیچ وقت نمی خورم و ماست هم حالم را بد می کنه و گاهی از کره و پنیر استفاده می کنم).

دکتر چند نوع دارو به من داد و گفت که باید تغذیه ام را درست کنم ولی هیچ توصیه نکرد که حتماً باید کباب یا گوشت بخورم. فقط گفت سویا به معده من نمی سازه و باید به جای آن از مواد دیگری برای کسب پروتئین استفاده کنم (مثل قارچ) و تاکید کرد که باید هیچ وقت معده ام خالی نباشه و غذای 3 وعده را بخورم. این را نوشتم چون شما ذکر کردید بهتره مدتی کمتر غذا خورده بشه.. نظر شما چیست ؟

پاسخ:

دوست عزیز

کاملاً آگاه هستم که پزشکان برای درمان رفلاکس یا مشکلات معده و اثنی عشر توصیه می کنند که شکم را خالی نگه نداشته مرتباً در دفعات مختلف و به مقدار کم غذا مصرف کنید. باید گفت که این روش تنها نتیجه ای که دارد ادامه دار کردن آن مشکلات است باید به ریشه و دلیل واقعی مشکلات سلامتی پرداخت و نه به فرو نشاندن نشانه ها. یک شخص معتاد هم با رساندن مرتب ماده مورد اعتیاد نشانه های نامطلوب و آزار

دهنده اعتیاد خود را فرو می‌نشانند ولی به درمان ریشه‌ای چیزی نمی‌پردازد. البته این هم یک نوع روش برخورد به مشکلات و مسائل سلامتی است و ایرادی هم ندارد اگر فکر می‌کنید که راهی است که برای شما کار کرد دارد. اما اگر حقیقتاً می‌خواهید مشکل رفلاکس و ناراحتی معده خود را برطرف کنید تنها راه، پرهیز از خوردن غذا برای چند روز است. این عمل البته بسته به تعداد روزهای روزه و همچنین به میزان سلامت یک شخص، نوع زندگی، نوع تغذیه و نوع داروهایی که مصرف می‌کند باید حتماً تحت نظارت شخصی که تجربه روزه آب و پاکسازی بدن را دارد انجام گیرد. نظر کلی من درباره ناراحتی معده‌تان این است که لبنیات و مواد نشاسته‌ای پخته شده مثل ماکارونی، برنج سفید و سیب‌زمینی را تا حد امکان از رژیم خود حذف کنید. برای حداقل یک ماه صبح‌ها به جای صبحانه از مخلوط آب سیب، هویج و کرفس استفاده کنید. برای ناهار مقداری میوه مانند موز، انبه، آووکادو، گلابی رسیده (میوه‌ها همه باید بسیار رسیده و شیرین باشند) انگور یا طالبی استفاده کنید. آخرین غذای روزتان که شامل یک ظرف بزرگ سالاد با مقداری تخم شادانه یا کنجد یا تخم کدو و آفتابگردان است را تا قبل از ساعت 4 بعدازظهر نوش جان کرده (بدون روغن و فقط با یک تکه کوچک نان سبوس‌دار اگر تمایلی به خوردن آن دارید) پس از آن تا قبل از خواب فقط از چند خرما و فنجانی چای نعنای یا چای تخم کتان یا چای زنجفیل (اگر هوس خوردن یا نوشیدن چیزی کردید) استفاده کنید. بعد از دو هفته خواهید دید که دیگر اثری از رفلاکس و گاز و پیچش و سوزش معده در میان نخواهد بود.

با درود و سپاس فراوان بر شما

سؤال: آرتروز و پارکینسون + مشکل معده

تقی طباطبایی

باسلام خدمت خانم دکتر زرین آذر. مبتلا به سائیدگی و پارکینسون و آرتروز و زانو درد شدید به مدت 5 سال هستم قرص های اعصاب آلبرازولام و کلونازپام می خورم و مادو بار برای زانو . مشکل معده هم دارم لطفاً برای شروع خام گیاهخواری مرا راهنمایی کنید.

پاسخ:

دوست عزیز با درود بر شما

رژیم خام گیاهخواری به شما برای بهبود بسیاری از مشکلات سلامتی که دارید کمک خواهد نمود. **قرصهای اعصاب را** البته نباید یک مرتبه کنار بگذارید ولی باید **شروع به کم نمودن** آنها کنید. تا تدریجاً آمادگی برای قطع اونها را پیدا کنید.

در مورد شروع رژیم خام گیاهخواری چند باری نوشته ام. می‌توانید با مراجعه به اون پاسخها اطلاعات خودتان را افزایش دهید. درضمن می‌توانید به سایت من هم مراجعه کنید و در مورد چگونگی شروع، مطلب نوشته شده را مطالعه فرمائید. {که در این کتاب هم در بخش مقالات هستش}

به طور کلی به خاطر **مشکل معده** بهتره رژیم خام گیاهخواری خودتان را **با مصرف بیشتر میوه ها ، بخصوص میوه های شیرین و رسیده** مثل انبه، موز، خرما، گلابی رسیده، طالبی و امثال اینها شروع کنید . بعد از چند روزه که معده آرام گرفت و بدن با رژیم غذایی جدید اخت گردید، آهسته آهسته سبزی هایی مانند کاهو و خیار بدون پوست را وارد رژیم خود کنید .

پس از آن می‌توانید از انواع سبزی ها و میوه ها به همراه مقدار کمی از مغزها و دانه های خام به طور روزمره استفاده کنید .

آرزوی موفقیت شما را در راه جدیدتان دارم . بدون شک بزرگترین هدیه سلامتی را برای بدن خودتان ارمان می آورید . با درود و آفرین

سؤال: درمان یبوست با روزه آب (آبخواری)

علی هوشمند

باسلام . بنده 43 سال دارم . مشکلات یبوست، کبد چرب، چاقی، فشار خون و ... دارم . آیا می توانم رژیم آب بگیرم ؟ لطفاً راهنمایی کنید .

بله دوست عزیز

روزه آب یا آبخواری به شما بسیار کمک خواهد نمود . تنها به یاد داشته باشید که چنانکه همواره ذکر نموده ام **این روزه باید تحت نظر فرد مجرب در این زمینه صورت بگیرد .**

این فرد باید وضعیت جسمی و روحی شما را بررسی نموده، در صورت مصرف دارو از کم و کیف داروهای شما و وضعیت رژیم غذایی شما با اطلاع گشته و به شما در مورد زمان رژیم آب و چگونگی آن کمک کند.

اگر به چنین فردی دسترسی ندارید، آبخواری را توصیه نمی کنم و به جای آن می توانید به **خام گیاهخواری** بپردازید و ورزش را نیز جزو برنامه روزمره خود قرار دهید تا مشکلات سلامتی که ذکر کردید و همه نشانه های بدن اسیدی می باشند بهبود یابند .

پیروز باشید



حساسیت، آسم و آلرژی

سؤال: آسم و آلرژی کودکان

وحید رحمتی

سلام. من دختری دارم که 2 سال سن دارد از یک سالگی شروع به سرفه های خشک کرد و این سرفه ها ادامه دار شد تا 13 ماهگی که بعد از مراجعه به دکتر تشخیص آسم کودکان داده شد. البته قبل از یک سالگی سرفه داشت که خیلی خیلی کم بود. ولی از دو سالگی شروع شد و از بدو تولد تا الان آپریزش بینی دارد که طی عکس برداری مشخص شد که سینوزیت دارد. و به مدت 2 ماه طبق نسخه دکتر شربت آموکسی کلاو مصرف کرد و الآن 12 ماه است که اسپری مصرف می کند و 8 ماه است که اسپری سرتابد 50 صرف می کند. و اما هرماه یک حمله سرفه دار دارد که با استفاده از اسپری سالبوتامول تا حدودی نه زیاد جلوگیری می شود ولی وقتی شبها می خوابد (زمانی که حمله سرفه دار دارد) سرفه اجازه خوابیدن بهش نمی دهد. حال با این اوصاف آیا این بیماری دخترم علاج می شود ؟ و همچنین آیا استفاده از داروهای گیاهی که عطاری ها تجویز می کنند، موثر است؟ یا فقط باید از اسپری استفاده کنیم و آیا سرفه ای که شبها گریبانش را می گیرد چگونه می توان جلوگیری کرد که مهم ترین اصل و اساسی ترین سوال همین است. آیا داروی گیاهی برای سرفه بیماری آسم وجود دارد که هم جلوی سرفه را بگیرد و آسم را هم تشدید نکند؟ با تشکر از شما که این همه به مشکلات ایرانیان ارزش قائل هستید.

دوست گرامی

بیماری آسم قابل درمان و یا بهتر است گفته شود که به طور عموم قابل کنترل می باشد. البته به کم بررسی و رفع علل به وجود آمدن آن.

وضعیت غذایی فرزند شما بسیار مهم است. از چه شیری برای تغذیه او استفاده شده و نوع غذای اکنون ایشان چگونه است؟

آیا سابقه این بیماری در خانواده وجود دارد؟ محیط زندگی و عاداتهای روزمره او چیست ؟

آیا تحت مراقبت مادر است یا مادر مجبور است در خارج خانه کار کند؟

عوامل آلرژی زای محیط و مواد غذایی که باعث تشدید آسم و ایجاد حمله می گردد را باید با دقت شناسایی کنید .

غذای او را بسیار ساده نموده و بیشتر از میوه های شیرین و له شده ، آب سبزیها (هویج، کرفس و سیب) و سبزی های بخار دیده استفاده کنید. از مصرف سس ها ، چربی ها، شکر، نشاسته ، مواد غذایی مصنوعی، نوشابه های مختلف، پیتزا و .. در غذای کودکان مطلقاً خودداری نمائید .

کلیه لبنیات از جمله شیر گاو را در غذای او قطع نمائید . از دادن نان گندم فعلاً خودداری کنید تا با حذف همه این مواد منشاء آلرژی غذایی کودکان مشخص گردد.

مواد آلرژی زای محیطی نیز می توانند باعث آسم یا حمله های آسمی گردند.

- از کمترین میزان و طبیعی ترین فرم پودرهای شیمیایی لباسشویی، شامپوها ، صابونها برای فرزندان و کل خانواده استفاده کنید. ملافه ها هم از الیاف طبیعی مانند کتان و کنف باشند و مرتب تمیز شوند. در اتاق خواب فرزند خود از نگهداری کتاب یا موادی که باعث تجمع خاک و تولید آلرژی می گردد پرهیز کنید.

- هوای اتاق به خصوص در زمستان همیشه مرطوب باشد. چند برگ طبیعی اکالیپتوس در ظرف آبجوش همواره در اتاق در حال جوشیدن ملایم باشد (البته اول مطمئن شوید که فرزندان به اکالیپتوس حساسیت ندارد)
- دانه "به" در آبجوش برای نرم شدن سینه و گلو و التیام سرفه خوب است.
- فراموش نکنید که فرزندان باید در محیطی آرام در خانه زندگی کند و از استراحت کامل برخوردار باشد چرا که اضطراب ها، استرس ها، خستگی ، فضای ناسالم زندگی و غذای نادرست همه و همه باعث ایجاد حمله های آسمی می گردند.
- حمله های آسمی معمولاً فصلی بوده در هوای سرد بیشتر اتفاق می افتند. آلودگی هوا در تولید حمله های آسمی دخیل است. او را هنگامی که هوای شهر آلوده است از منزل خارج نکنید.
- از دود سیگار، عطرها و لوازم آرایش تند افرادی که در اطراف او قرار دارند باید مطلقاً پرهیز گردد.
- شیر گاو، ذرت، گوجه فرنگی، تخم مرغ، ماهی، نان گندم در بسیاری از کودکان عامل آسم و آلرژی می باشند. از دادن این مواد به فرزند خود پرهیز کنید .

استفاده از هیچ گونه دارو از جمله آنتی بیوتیک ضروری نبوده بلکه مضر نیز می باشد مگر در مواقع حمله های شدید. مصرف کلیه داروها را کنار بگذارید و تنها در هنگام حمله های شدید و خطرناک استفاده کنید .

بله. داروهای گیاهی موثرند. به صورت جوشانده، بخور، و یا پماد مالشی بر روی سینه و گلو می توانید استفاده کنید ولی حتماً و حتماً در کنار آن به عوامل آلرژی زا در غذا و محیط او توجه نمائید .

با توجه و دقت وسواس گونه به وضعیت او عوامل آلرژی زا را شناسایی نموده با پیش گرفتن **یک رژیم غذایی سالم** و درست و ساده و به دور از مواد شیمیایی، سرخ کردنی ها، لبنیات ، ماهی و مواد حیوانی می توانید اطمینان به بهبود فرزندان داشته باشید .
با آرزوی سلامتی کودکان

سؤال: درمان آلرژی بینی در اثر سرما و گرما

حسین امیریان

آلرژی بینی که در اثر گرما و سرما شدت می یابد، چگونه درمان می شود . با تشکر از شما

دوست عزیز

هرچه رژیم غذایی و در نتیجه بدن شما سبک تر باشد، آلرژی شما بهتر خواهد شد.

ایجاد آلرژی بیش از هرچیز به درجه سلامت محیط داخلی بدن بستگی دارد .

هرچند باید بگم که اخیراً به این باور رسیده ام که به دلیل **آلودگی فراوان محیط زیست** و استفاده از میزان غیر قابل تصویری از مواد شیمیایی مختلف چه در غذاها و چه در محل زندگی میزان آلرژی رو به افزایش چشمگیری است.

اول از همه غذا را سبک کنید و بیش از هرچیز از میوه ها و سبزی های خام مصرف نمائید. و مصرف نشاسته های پخته، ماکارونی و نان و برنج ، غذاهای چرب، مواد محرک مانند چاشنی ها ، شکلات ، قهوه و امثال آنرا به حداقل رسانده و یا کلاً حذف کنید.

در محیط زندگی خود از مصرف هرگونه ماده ی شیمیایی پاک کننده، عطرها ، لوازم آرایش و... خودداری کنید.

شستشوی بینی با آب مقطر و یا آب نمک استریل و رقیق صبحها پس از برخاستن، شبها قبل از خواب و روزی دو تا سه بار در طول روز توصیه می گردد. به کمک قطره چکان بزرگ یا ظرف پلاستیکی که سرش قطره چکان می باشد. هر لوله بینی را با آب نمک شستشو دهید .

سعی کنید مجاری بینی را به خصوص در زمستان همواره مرطوب نگه دارید و همواره از بینی نفس کشیده **از تنفس دهانی بپرهیزید.** با آرزوی سلامتی شما

سؤال: آلرژی و زودرنجی

ندا

با سلام ، ندا هستم 16 ساله از رودسر. 45 کیلو وزن و 150 قد. با راهنمایی های آقای داداشی و مطالعه پرسش و پاسخ های شما رعایت غذایی دارم اما درخود مشکلاتی می بینم از جمله آلرژی مخصوصا صبح ها، زود عصبی می شوم و زود پشیمان، زودرنجم، با کوچکترین ضربه احساس درد در بدنم می کنم، و همچنین از کوتاهی قد گله مندم. لطفا راهنماییم کنید . با تشکر

ندای عزیز

حساسیت و زودرنجی شما باعث شده که کوتاهی قد هم به نظرتان مسئله ای بزرگ و اساسی بیاد در نتیجه فراموش می کنید که این تنها در جامعه امروز بشری است که چنین معیارهایی به نام مطلوب و نامطلوب وجود دارند. تصور نمی کنم هیچ حیوانی یا گلی در طبیعت از اینکه جثه اش کوچکتر است یا شاخه اش کوتاهتر یا بلندتر هیچ گونه نگرانی به دل راه دهد. هر کدام زیبایی و کمال خود را هرچه که هست به تماشای جهان می گذارد.

البته چون شانزده ساله هستید و در دوران نوجوانی به سر می برید حساسیتهايتان در این دوران نسبت به ظاهرتان به خصوص بیشتره. و البته میدونید که تا سن حداقل 24 سالگی قد خواهید کشید و هنوز در این سن همیشه گفت که قد شما ثابت خواهد ماند. هرچند اگر هم ثابت بماند (که نخواهد ماند و بازم قد خواهید کشید) نگرانی وجود ندارد. به سنین جوانی و سپس بزرگسالی که برسید این موضوع برایتان کم رنگ تر شده و به سن میانسالی و بعد هم به سن من که رسیدید به این دلنگرانی ها خواهید خندید.

خوشحالم که رعایت اصول تغذیه درست را می نمائید. **البته آلرژی می تواند منشاء غذایی و یا منشاء در اسیدی بودن بدن داشته باشد .**

اگر لبنیات مصرف می کنید مصرف آن را قطع کنید .

مصرف نان را برای دو سه ماهی قطع کنید. ببینید آیا تاثیر مثبتی در بهبود آلرژی شما دارد ؟

تا می توانید غذاهای سبک مانند میوه و سبزی به خصوص به صورت خام آن مصرف کنید .

مشکلات روحی و حساسیتهای احساسی که ذکر کردید به مرور زمان و با گذشتن از دوره نوجوانی بهبود خواهند یافت. سعی کنید با دوستانتان و در اجتماع بیشتر رفت و آمد کنید خود را به هر صورتی که هستید دوست داشته باشید .

شما راه درازی در پیش رو دارید. در طول این راه تجربه های فراوان کسب خواهید نمود. با افکار متفاوت و جدید آشنا خواهید شد. مسایلی که امروز مهم می نماید برایتان کمرنگ شده مسایلی دیگری جای آن را خواهند گرفت. سپس آن مسایل نیز کمرنگ شده باز هم مسایل جدیدی ذهنتان را مشغول خواهند کرد. زندگی در هر حال در حال گذر است معیارهای خوب و بد همه ناشی از ذهنیت، تفکر و نوع نگاه ما می باشند. بخندید. با دوستان خوب معاشرت کنید و زندگی را بیش از حد جدی نگیرید.

به پاسخ های قبلی من در مورد آلرژی و آسم از جمله پاسخی که اخیراً به یک خواننده گرامی داده ام نیز مراجعه کنید و آنها را مطالعه نمایید. در مورد رژیم غذایی تان برای معالجه آلرژی به شما کمک خواهند کرد.

آلرژی یعنی حساسیت جسمی و حساسیت روحی حساسیت جسمی می آورد.

روح خود را شادمان کنید حساسیت های جسمی نیز از میان خواهد رفت. دردهای جسمی هم با التیام دردهای بی مورد روحی مثل زودرنجی و عصبانیت التیام خواهند یافت.

برایتان زندگی درخشانی را آرزومندم. از اینکه به وبلاگ مراجعه کرده اید و برای سلامتی و بهزیستی خود و دیگران تلاش می کنید از شما متشکرم و به شما درود می فرستم.

سؤال: آسم 33 ساله + یبوست

هونامی احمدی

باعرض سلام . من مدت 33 ساله مبتلا به آسم (آلرژی) می باشم و دارو استفاده میکنم. مدت چند سال است که یائسه شدم و از آن زمان شکم به شدت بزرگ شده است و گاز روده ام بسیار زیاد شده است و مبتلا به یبوست نیز میباشم و گاهی دچار ناراحتی معده نیز می گردم . خواهشمندم مرا راهنمایی بفرمایید. با تشکر فراوان از شما .

پاسخ:

دوست گرامی

هم یبوست و هم آسم شما نشانه های عدم تعادل و سلامت بدن شما هستند .

شما به یک دوره حداقل سه تا شش ماهه سم زدایی از طریق خام گیاهخواری و یا یک دوره ده روزه آبخواری (روزه آب) نیاز دارید که باید البته تحت نظر فرد متخصص و با تجربه در روزه آب صورت گیرد.

در دوره خام گیاهخواری تاکید شما باید بر مصرف بیشتر سبزی ها و میوه های مختلف برای پاکسازی و شستشوی داخلی بدن باشد. در ابتدای دوره خام گیاهخواری همچنین افشره ی سبزی های مختلف که در خانه و توسط آب میوه گیری تهیه شده باشد به سم زدایی شما کمک خواهد نمود. آب سبزی هایی مانند کرفس ، کاهو، جعفری ، سیب و خیار توصیه می گردد.

پس از دوره سم زدایی آسم شما بهتر شده، یبوست و گاز که آنهم نتیجه یبوست است برطرف خواهدگردید و می توانید مصرف داروها را قطع کنید.

لطفاً به مطالب قبلی که در این مورد نوشته ام نیز رجوع کنید (دروبالگ) تا اطلاعات دقیقتر و وسیع تری بدست آورید پاینده باشید .

سؤال: حساسیت شدید پوستی

مهری

من از یه حساسیت شدید پوستی رنج می برم که تا حالا خیلی از دکترهای معروف رو رفتم تا حالا هیچ کس نگفته مشکل من چیه. آدم شادی هستم و 4 ساله که اینجوری هستم و در ناحیه گردنم این حساسیت هستش. یکی بهم گفته که قارچه یکی بهم گفته که اگرما هست یکی میگه هیچ کدوم. تازه رفتم پیش یه دکتر جدید و معروف، آخرین دکتری که...

قرص apo – doxepin بهم داده. تازه یه روزه ازش دارم می خورم اما کاملاً گیج شدم. تمام اعضای بدنم بی حس و نمی تونم فعالیت انجام بدم فقط خوابم واقعاً نیاز هستش من این قرصو مصرف کنم. کمک کنید. کنار این قرص پماد Elocon داده. خیلی ممنون میشم.

مهری عزیز

احتیاجی به مصرف قرص ندارید. عارضه پوستی شما هرچه که باشد به دلیل کمبود قرص به وجود نیامده است.

برای پاسخگویی به شما نیازمند اطلاعات بیشتری هستیم.

اگر مایل باشید ایمیل مرا از طریق دست اندرکاران وبلاگ تهیه نموده با من تماس بگیرید.

البته من یک روزه ی آب طولانی مدت در پیش دارم و بنابراین تا حدود یکماه آینده قابل دسترس نخواهم بود. ولی پس از آن باکمال میل حاضرم وقت خود را در اختیارتان بگذارم

شاد باشید

سؤال: حساسیت پوستی و خستگی کبد

سلام. من حساسیت پوستی دارم و اخیراً لکه های قهوه ای خال مانند در بعضی نقاط بدنم ظاهر شده به دکتر پوست مراجعه کردم میگوید عصبی است و پماد کورتون تجویز کرده است. آیا می شود با تغذیه این لکه ها را برطرف کرد؟ چگونه؟ متشکرم.

پاسخ:

بله بدون شک می توانید این لکه های پوستی رو با رژیم گیاهخواری به خصوص خام گیاهخواری بدون مصرف دارو درمان کنید.

شما دچار خستگی کبد هستید.

مصرف کورتون را قطع کنید.

روزی حداقل دو لیوان آب هویج و کرفس و سیب یا مخلوط کرفس و جعفری و سیب با شکم خالی مصرف کنید. اگر بیش از دو لیوان هم مصرف کنید بهتر است.

صبحانه میوه میل کنید. (از هر رقم و به هر اندازه که سیر شوید). **ناهار** اول میوه و سپس سالادی از انواع سبزیهای مختلف استفاده کنید.

مصرف روغنهای مایع از جمله روغن زیتون را برای شش ماه قطع کنید .

مصرف نان ، شیرینی ، برنج سفید ، مغزها و دانه های حرارت دیده و آجیل شده را قطع کنید .

یکماه اول بیشترین مقدار غذای شما باید از میوه و آب سبزیها به صورتی که ذکر کردم تشکیل شود. پس از آن میتوانید میزان سبزیهای مختلف از جمله سبزیهای بخار دیده در آب کم را اضافه کنید. (اگر تمایل به پخته خواری دارید)

به سوال دوست دیگری که رژیم غذایی برای رفع مشکل پوستی جوش صورت خواسته بودند مراجعه کرده پاسخ ایشان را هم مطالعه کنید تا اطلاعات مفصل تری به دست بیاورید. مصرف هرگونه قرص و دارو را کنار بگذارید .

یک برنامه ورزشی مرتب برای خود ایجاد کنید مثلاً پیاده روی ، کوهنوردی ، شنا ، یا هر ورزشی که مناسب روحیه تان است ، حتماً پیگیری کنید. در ضمن دوست عزیزم برای چه مشکل عصبی دارید ؟ زندگی را هر گونه که بپذیرید همانطور می گذرد. " سخت می گیرد جهان بر مردمان سخت کوش " آرام باشید

پروردگار را شکر کنید برای نعمتهای مختلفی که به شما ارزانی کرده. خواب و استراحت کافی را پیشه کنید .

از یک رژیم غذایی درست و سالم که مبتنی بر مصرف 85 – 100 درصد سبزیها و میوه های خام و تازه و ارگانیک و 0 – 15 درصد سبزی های مختلف پخته شده در زمان کم و در آب کم می باشد ، پیروی کنید.

از مصرف نشاسته ها پرهیزید مگر اینکه هر دو هفته یکبار کمی برنج قهوه ای و یا یکی دو عدد سیب زمینی استفاده کنید و به جای آنها از **سبزیهای نشاسته ای مانند گل کلم ، لپو، شلغم ، کدو ، کلم بروکسل** و امثال اینها استفاده کنید .

بهترین چیز برای شما آب سبزی و میوه و قطع انواع روغنهای است .

شاد باشید

سؤال: ترشحات پشت حلق و آلرژی

محمد

با سلام و خسته نباشید . من 29 سالمه و چند سالیه که دچار ترشحات پشت حلق هستم . با مراجعه به دکتر و انجام سی تی اسکن گفتند که سینوزیت ندارم و آلرژی هم . گاهی ترشحات زیاد و غلیظ میشه. حالا سوالم اینست که قورت دادن ناخودآگاه این ترشحات در دراز مدت ممکنه باعث بیماریهای گوارش بشه؟؟ ممنون از شما

پاسخ:

محمد عزیز

با درود بر شما

برخی ممکنه براین باور باشند که این ترشحات تاثیر منفی بر دستگاه گوارش می گذارد . من بر این باور نیستم و به این مسئله اعتقاد ندارم ولی باور دارم که شما بیش از آن مسئله باید نگران آلرژی خود باشید و سعی کنید در رفع این آلرژی کوشش کنید .

چرا دچار آلرژی هستید ؟

اولین و عمده ترین دلیل آن **مصرف لبنیات** و سپس برخی دیگر از مواد غذایی مانند **غذاهای غیرطبیعی و تغییر شکل یافته** است .

اول رژیم غذایی خود را بررسی کنید. سپس به محیط خود و عواملی که میتواند در شما ایجاد آلرژی کند بپردازید. هرچه بدنتان سالم تر و دستگاه گوارشتان با مصرف غذاهای ساده از جمله سبزی ها و میوه های خام یا بخارپزیده سبک تر باشد، آلرژی تان هم قابل کنترل تر خواهد بود.

به نوشته های قبلی من در این مورد مراجعه کنید.

یک ماه میوه خواری مطلق، تأثیر به سزایی در رفع آلرژی و قطع ترشحات حلق و بینی شما خواهد داشت.

پیروز باشید

سؤال: حساسیت کودکان به تخم مرغ و ماهی

ساره

سلام دختری 18 ماهه دارم که از هشت ماهگی حساسیت پوستی دارد و به تخم مرغ و ماهی و ... حساسیت دارد. و بدنش پر از جوش می شه و بعدش خشک می شه (اگزما) متخصص پوست و آلرژی اطفال از پماد آنتی بیوتیک گرفته تا کورتون و الوکوم برایش تحویز کردن به مرور خشکی پوستش خوب شد اما بعد از پایان درمان پوستش در جاهای آسیب دیده شروع به لکه آوردن کرده (لکه های کوچک و قهوه ای) آزمایشهای زیادی انجام دادیم که دلیلش رو بفهمیم و در سونوگرافیش طحال از اندازه طبیعی بزرگتر نشون داده.

به نظر شما استفاده طولانی مدت از این داروها باعث آسیب به کبد و طحال شده؟ (البته آنزیم کبدی ظاهراً نرمال بود) دلیل و درمان این لکه های پوستیش چیه؟

البته دندانهای دخترم خیلی زود حتی در همان اوایل رویششان خراب شده که دکتری گفت دلیلش سوء تغذیه و عدم استفاده از تخم مرغ و خیلی مواد دیگه بوده نظر شما چیست؟

دوست گرامی

اگر فرزند شما به تخم مرغ حساس است (حساسیت به تخم مرغ یکی از شایعترین حساسیتهای کودکان در سنین نوزادی و کودکی است) پس چه طور می توان گفت که دلیل خرابی دندانهای کودکتان کمبود مصرف تخم مرغ است.

حساسیت پوستی کودک شما نشانه بارز نادرست بودن رژیم غذایی اوست.

از مصرف پمادهای آنتی بیوتیک و کورتون و سایر داروها خودداری کنید و فرزند خود را آسوده بگذارید، به خصوص درچنین سن پایینی. نگران این لکه ها نباشید. دلیل وجود آنها این است که بدن به دلیل مصرف پمادهایی که ذکر نمودید فرصت تصفیه و سم زدایی کامل و رهایی از عامل حساسیت را پیدا ننموده.

لکه ها به مرور زمان خوب خواهند شد.

یک رژیم سبک و سالم گیاهی با مصرف فراوان میوه ها و آب سبزیهای مانند هویج و میوه هایمانند سیب را برای کودک خود شروع نمایید تا کبدی که در اثر مصرف دارو و مواد حساسیت زا مانند تخم مرغ و ماهی آسیب دیده فرصت پاکسازی و بازسازی پیدا نماید.

پاسخ این است که تغذیه دخترتان متاسفانه برای بدن ایشان نامناسب بوده و این تغذیه باید تغییر پیدا کند .

لطفاً به نوشته های گذشته من در مورد تغذیه گیاهی و مناسب برای کودکان مراجعه بفرمائید تا اطلاعات بیشتری به دست بیاورید .

کودک شما برای رشد و سلامت نیاز به میوه و سبزی دارد (بخصوص میوه ها در این سن برای او ضروری بوده، به رشدش کمک خواهند نمود) نه قرص و دارو و تخم مرغ .

از مصرف لبنیات و مواد حیوانی در غذای او مطلقاً پرهیز کنید .

میتوانید از **شیر بادام و دانه کدو و آفتابگردان** که در خانه تهیه میشود، برای فرزندتان استفاده کنید. ولی در ابتدا با مقدار بسیار کم (نصف لیوان) و با احتیاط شروع کنید. چرا که در برخی موارد که بدن از حالت تعادل خارج می باشد، مغزها و دانه ها میتوانند باعث حساسیت و برخی مشکلات دیگر گردند. برای آشنایی با طرز تهیه شیرمغزها و دانه های خام به بخش مربوطه در وبلاگ من مراجعه فرمائید .

نیازی نیست که کودک خود را مدام به پزشک برده و او را تحت آزمایشات مختلف قرار دهید . به تصحیح تغذیه او بپردازید و به او اجازه دهید که به رشد طبیعی و سالم خود ادامه دهد.

با آرزوی بهروزی

طرز تهیه شیر مغزها و دانه ها

از انواع مغزها و دانه ها میتوان به آسانی و در خانه شیری مغزی و سرشار از ویتامینها ، مواد معدنی کمیاب ، اسید های چرب ضروری و پروتئین تهیه نمود که علاوه بر منافع فراوانی که در بالا ذکر شد از مضراتی که شیر گاو بر بدن وارد می آورد نیز عاری است .

بادام ، گردو ، دانه آفتابگردان و دانه کدو مواد معمول برای تهیه شیر می باشند اگرچه درحقیقت از هر نوع مغز یا دانه خام میتوان شیر تهیه نمود .

دانه ها و مغزها باید به صورت خام و بوداده نشده باشند .

1- یک فنجان دانه یا مغز خام مورد نظر را در آب آشامیدنی پاکیزه به مدت 8-12 ساعت خیس دهید

2- پس از مدت زمان لازم برای خیس دادن دانه یا مغز را از آب خارج نموده در مخلوط کن بریزید .

3- در ازای یک فنجان دانه یا مغز دو فنجان آب اضافه کنید (آب را آهسته آهسته اضافه کنید) و خوب مخلوط نمائید . شیر شما آماده نوشیدن است. این شیر را میتوانید در صورت تمایل از صافی رد کرده قطعات درشت تر آنرا سوا کنید (بخصوص اگر شیر را برای نوزادانی که دندان ندارند و یا هنوز قادر به جویدن کامل نیستند تهیه می کنید) و مایع صاف شده را نوش جان کنید.

قطعات درشت تر که روی صافی باقیمانده نیز قابل خوردن هستند . میتوانید اونها را روی سالاد بریزید و یا بطور سوا مصرف کنید . هرچند میتوانید شیر را بدون صاف کردن مخلوط با قسمتهای درشتتر آن نیز مصرف کنید .

این شیر تا سه روز در یخچال تازه باقی خواهد ماند

4- برخی علاقه دارند برای ایجاد طعم و مزه متفاوت به این شیر یک قاشق عسل، اندکی دارچین ، کمی زعفران یا وانیل و امثال این مواد طبیعی را اضافه کنند.

سؤال: حساسیت نسبت به بعضی میوه ها

سلام خانم دکتر عزیز

یک سؤال داشتم.

من به مدت چهار سال گیاهخوار هستم. خیلی کم لبنیات و تخم مرغ مصرف می‌کنم. متأسفانه با خوردن بعضی از میوه‌ها و سبزیجات مشکل دارم. این معضل البته به پیش از گیاهخوار شدنم باز می‌گردد. منظورم از مشکل، حس حالت تهوع بعد از خوردن میوه‌هایی است که نام می‌برم:

• سیب، موز، نارنگی، گیلان، هندوانه و طالبی (در صورت خوردن بیش از چند قاچ) گلابی (کمتر این حس را دارم) گوجه سبز (با خوردن پنج شش دانه فشارم را پائین می‌آورد) ... با خوردن آب هویج، آب طالبی نیز حس تهوع دارم. اسفناج پخته را هم نمی‌توانم بخورم.

با خوردن برخی از میوه‌ها و سبزیجات که در زیر نوشته‌ام دچار التهاب زبان می‌شوم. (زبانم کمی متورم می‌شود. یک طرف زبانم می‌سوزد و پره‌های زبانم برجسته می‌شود و یا ممکن است قسمتی از زبانم سفید شود.)

• گردو، بادام (به غیر از بادام هندی و زمینی) خربزه (حساسیت شدید به این میوه دارم. خارش سینه و گلو و تورم زبان) بادمجان و کدو (علاوه بر التهاب زبانی، حس تهوع هم دارم)، زغال اخته (التهاب زبانی) لیموترش (التهاب زبانی) تره.

به عنوان یک گیاهخوار به نظر وضع بدی دارم ... $0 <$ با این حال باید بگویم که از خوردن انگور، پرتقال، انار، آلبالو، توت فرنگی، لیمو شیرین، انجیر، خرما، نارگیل، خیار، گوجه فرنگی، جوانه‌ها ... لذت می‌برم.

با تشکر از اینکه وقت می‌گذارید و به پرسش من پاسخ می‌دهید.

دوست عزیز درود بر شما

درست متوجه پرسش شما نشدم. آیا دلیل حساسیت خود را می‌پرسید و یا به دنبال راه‌حل هستید و یا هر دو.

برخی از میوه‌ها مانند خربزه، انگور، بادنجان و گوجه فرنگی (و سایر اعضای خانواده‌شان) در بسیاری افراد ایجاد حساسیت می‌کنند که علائم آن مشابه آنهایی است که شما نام برده‌اید بعلاوه مشکلات دیگر. به نظر من دلیل این نوع حساسیت‌ها تغییراتی است که در کشت بسیاری از محصولات کشاورزی صورت گرفته و آنها را از حالت طبیعی و وحشی خود خارج کرده و یا از آنها محصولات جدیدی ساخته که به طور طبیعی در طبیعت یافت نمی‌شوند. البته این حرف بدین معنا نیست که هر چه که در طبیعت یافت می‌شود خوب و قابل استفاده است ولی برخی حساسیت‌های بشر، که در چند دهه اخیر بروز کرده و روزبروز هم بر تعداد آنها افزوده می‌شود به این شبهه دامن می‌زند که تغییراتی که در موجودات طبیعی به انحاء مختلف ایجاد می‌کنیم پی‌آمدهای مختلفی برای بشر دارد.

به هر صورت چند نکته زیر می‌تواند به شما کمک کند تا قادر به مصرف برخی از این مواد گردید:

گردو و بادام را بصورت خیس داده مصرف کنید. گفته می‌شود، قارچ‌هایی که در گردو و بادام رشد می‌کنند عامل ایجاد حساسیت بصورت سوزش یا تاول‌های دهانی در بسیاری از افراد هستند. گردو و بادام را به مدت 24 ساعت در آب خیس داده آب آنها پای گلدان‌ها یا در باغچه بریزید.

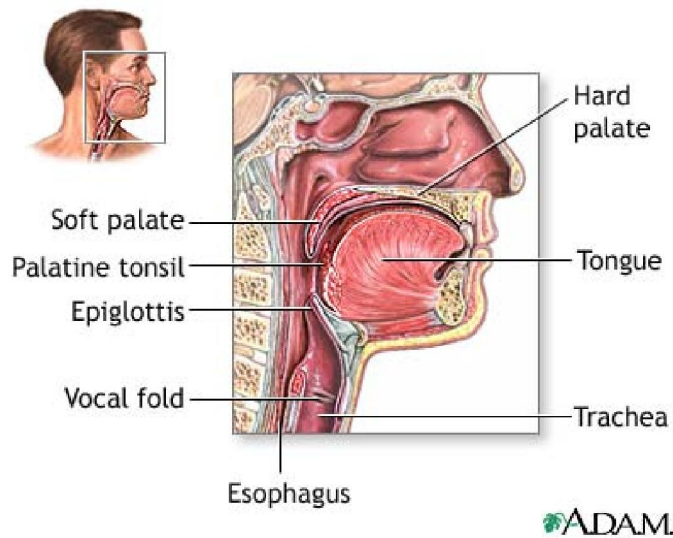
میوه‌ها را تنها وقتی که کاملاً رسیده و نرم هستند مصرف کنید. هرچه میوه‌ها رسیده‌تر باشند احتمال وجود مواد آلرژی‌زا در آنها کمتر است.

به جای کدو از کدو حلوائی و اشکال زمستانی کدو استفاده کنید.

خریزه بطور کلی حساسیت زاست و در بسیاری افراد ایجاد خارش سینه و گلو می‌کند. مطمئن نیستیم که خریزه به فرم امروزی آن در طبیعت یافت می‌شده. به هر صورت بعد از خوردن خریزه یا انگور دهان و گلو خود را با آب بشوئید و غرغره کنید معمولاً تمرکز مواد آلرژی‌زا را از بین برده به رفع خارش و سوزش کمک می‌کند.

بادنجان در بسیاری افراد ایجاد حساسیت، اگزمای پوستی و تهوع می‌کند. از مصرف آن و سایر موادی که ایجاد حالات غیر طبیعی در شما می‌کنند خودداری کنید. هرچند مطمئن هستیم که با یک دوره روزه آب و پاکسازی بدن این نوع عکس‌العمل‌های بدن شما به بسیاری از مواد غذایی تقلیل پیدا کرده یا کاملاً مرتفع خواهد شد.

شاد باشید.



مشکلات گوش، حلق و بینی

سؤال: ترشحات پشت حلق و آلرژی

محمد

با سلام و خسته نباشید . من 29 سالمه و چند سالیه که دچار ترشحات پشت حلق هستم . با مراجعه به دکتر و انجام سی تی اسکن گفتند که سینوزیت ندارم و آلرژی هم . گاهی ترشحات زیاد و غلیظ میشه . حالا سوالم اینست که قورت دادن ناخودآگاه این ترشحات در دراز مدت ممکنه باعث بیماری های گوارش بشه؟؟ ممنون از شما

پاسخ:

محمد عزیز

با درود بر شما

برخی ممکنه براین باور باشند که این ترشحات تأثیر منفی بر دستگاه گوارش می گذارد . من بر این باور نیستم و به این مسئله اعتقاد ندارم ولی باور دارم که شما بیش از آن مسئله باید نگران آلرژی خود باشید و سعی کنید در رفع این آلرژی کوشش کنید .

چرا دچار آلرژی هستید؟

اولین و عمده ترین دلیل آن مصرف لبنیات و سپس برخی دیگر از مواد غذایی مانند غذاهای غیرطبیعی و تغییر شکل یافته است .

اول رژیم غذایی خود را بررسی کنید. سپس به محیط خود و عواملی که می تواند در شما ایجاد آلرژی کند بپردازید . هرچه بدنتان سالم تر و دستگاه گوارشتان با مصرف غذاهای ساده از جمله سبزی ها و میوه های خام یا بخار دیده سبک تر باشد، آلرژی تان هم قابل کنترل تر خواهد بود.

به نوشته های قبلی من در این مورد مراجعه کنید .

یک ماه میوه خواری مطلق، تاثیر بسزایی در رفع آلرژی و قطع ترشحات حلق و بینی شما خواهد داشت .

پیروز باشید

سؤال: حالت تهوع و آسیب گوش بعد از استخر

لیلا

سلام. اولش بگم که خیلی نگرانم و از نگرانی دارم می میرم معمولاً هفته ای دوبار رو استخر میرم .این اواخر بیشتر زیر آبی میرفتم سه روز پیش استخر بودم ودر اومدم هوا سرد بود و منم خرید داشتم وانجام دادم حالم خوب بود. شب خوابیدم صبح که از خواب بیدار شدم تمام دنیا دور سرم میچرخید تهوع و استفراغ مایع زرد زنگ و سرگیجه شدید. به درمانگاه منو رساندند به دکتر نگفتم که استخر رفته بودم .گوشمو نگاه کرد پرسید که سردرد نداری، گفتم نه ولی تهوع و استفراغ زیاد بود دو نوع قرص نوشته یکی 8 betaserrc و دیگری دیمن هیدرینات . خیلی نگرانم آزمایش چی بدم کجا برم دو روزه از قرص میخورم37 سالمه احتیاج به آزمایش دارم؟ چه آزمایشایی ؟ خواهش می کنم جواب بدین

لیلا خانم عزیز

اولا چرا به دکتر نگفتید که استخر رفته بودید؟

ثانیاً جای نگرانی نیست. قرصها را کنار بگذارید . چند روزی به استخر نرید و زیر آبی رفتن راهم فعلاً کنار بگذارید . سندرم مینیور ندارید.

احتیاجی به آزمایش هم ندارید .

کمی استراحت کنید .

سبک غذا بخورید.

لبنیات مصرف نکنید .

تا می توانید میوه و سبزی بخورید و به خودتان کمی زمان بدهید که گوشتون به حال طبیعی برگرد

بیماری های زنان و زایمان

سؤال: ناراحتی در رحم و تخمدان

بهار سهرابی

سلام بر خانم دکتر مهربان . پارسال از شما کمک گرفتم و مدتی است که تقریباً خام خوار شدم . سال گذشته بر اثر خونریزی مختصر رحم با توصیه دکترم یک کورتاژ انجام دادم که چیز خاصی نبود . چند روز است که دوباره دچار لک مختصر شدم... دکتر می گویند بهتر است رحم و تخمدان ها را در آورد . نمی دانم چکار کنم؟ آیا با خام خواری می توان از عمل و ناراحتی پیش آمده جلوگیری کرد؟
ظاهراً مشکل من بر اثر ترشح زیادی استروژن هست. درضمن پنج سال قبل دچار سرماخوردگی بدی شدم با گوش درد. بعد از مدت کوتاهی سرگیجه شروع شد که بسیار اذیت کننده بود.

قرص بتا هستین مصرف میکردم ... یک ماه قبل هم واکسن سرماخوردگی زدم. دو روزه که از قرص betahistine . betaserc استفاده می کنمآیا با خام خواری مشکلات من حل می شود؟ این دومیستله (رحم و سرگیجه) خیلی باعث ناراحتی فکرم شده. خواهش می کنم راهنمایی فرمایید. از راه دور دستان مهربان شما را می بوسم .

دوست عزیز

اولاً توصیه اکید دارم که **از تزریق واکسن به خصوص برای مسایلی مانند سرماخوردگی به شدت خودداری کنید.**

واکسن ها دارای عوارض مختلف فراوانی در کودکان و بزرگسالان می باشند. بشر نیازی به تزریق واکسن ندارد و این توصیه شرکت های دارویی برای فروش است که چنین نیازی را برای بشر اختراع نموده و حتی آنرا در شرایطی اجباری نیز کرده است. خود واکسن سرماخوردگی هم به شما سرگیجه و حالت سرما خوردگی خواهد داد. البته نوشتن در مورد مضرات واکسن از حوصله این نوشته بیرون بوده نیاز به زمان بیشتر دارد.

به هر صورت، **مصرف قرصها را کنار بگذارید** . بله خام گیاهخواری می تواند به شما کمک کند. دکتر گفته بهتر است رحم و تخمدانها را در آورد؟ اگر رحم و تخمدانها مال خود دکتر بود باز هم به همین راحتی توصیه می کرد که آنها را در آورند؟!

نگران نباشید . به خام گیاهخواری ادامه داده به خود زمان دهید .

از مصرف دارو بپرهیزید. جراحی را هر زمانی می توانید انجام بدهید و هیچوقت دیر نیست. اول باید روش های سالمتر را امتحان کنید اگر نتیجه نگرفتید، راه جراحی همیشه باز است.

درمورد **مشکل سرگیجه** نیز باز به بدن خود زمان بدهید . خوب استراحت کنید . خام خواری را دنبال کنید و مطمئن باشید که پس از چند ماهی نتیجه مثبت و رضایت بخشی خواهید گرفت .

با آرزوی سلامتی شما

سؤال: سرطان رحم و خام گیاهخواری

عفت داور زنی

سلام . 45 ساله و سرطان رحم دارم . مدت 100روز است که خام گیاهخوار مطلق هستم و از تنفس شکمی و پیاده روی در آفتاب و از آب چشمه استفاده می کنم و استراحت کافی دارم و نسبتاً زندگی آرامی دارم . آخرین آزمایشم اندازه توده را 4*11*4 س.م نشان داد. دوباره آزمایش نرفتم اما احساس می کنم توده بزرگتر شده (به اندازه جگر گوسفند) آیا طبیعی است ؟ با ادامه این راه این توده چگونه از بین خواهد رفت؟ با تشکر

دوست گرامی

از خبر بیماری شما متاسفم . خام گیاهخواری روش مناسبی برای بازگرداندن سلامت به بدن شماست . بسته به درجه پیشرفت سرطان، **خام گیاهخواری** یکی از روشهایی است که نسبت به سایر روشها **در درمان سرطان از نتایج مثبت تری** برخوردار بوده .

برای دوره کوتاه چند ماهه ای در ابتدا خام گیاهخواری، به دلیل افزایش **عمل سم زدایی در بدن** بسیاری از علائم و نشانه های قبلی "بیماری" شدیدتر می گردند. از جمله بسیار دیده شده که اندازه تومورهای نیز قبل از اینکه کوچک گردند رشد کرده بزرگتر می گردند. در این مرحله جای نگرانی نیست .

در این مرحله بزرگتر شدن تومور به معنای رشد یا وخیم تر شدن سرطان شما نیست .

به خود فرصت دهید . خام گیاهخواری را دنبال کنید. پس از طی دوره سه تا چهار ماهه اول و پس از طی این دوره پاکسازی اولیه، بدنتان باید نتایج مثبت از خودش بروز بدهد . البته چنانکه ذکر کردم این یک امر کلی است و بر مبنای شرایط خاص هر بیمار است که قضیه باید بررسی بشود .

اگر تحت نظر خانم حسینی یا دکتر بسکی هستید به رژیم غذایی و روش زندگی که در پیش گرفته اید ادامه دهید . بعد از 5 تا 6 ماه دوباره بررسی کنید و در صورت تمایل بامن هم در تماس باشید .

آرزوی سلامتی شما را دارم .

سؤال: مشکل رحم

فرشته

سلام به خانم دکتر خوب و مهربان . من 33 سال دارم 15 ساله ازدواج کردم و به خاطر مشکل رحم تا حالا 4 بار سقط و کورتاژ شدم . حالا یک ماهه خام گیاهخوار مطلق شدم و مشکل الان من ادنومیوز و فیبروم که باعث بزرگ شدن رحم و درد و خونریزی شده و نظر دکتر ها به برداشتن رحمه. حالا نمی دونم با این روش نتیجه ای میگیرم در ضمن بچه هم ندارم.

فرشته عزیز ، درود بر شما

درجراحی و برداشتن رحم عجله نکنید .

مراجعه به پزشکان رابرای چند ماهی کنار بگذارید و به خام گیاهخواری خود ادامه دهید.

سعی کنید تا حد امکان از **مواد ارگانیک** استفاده کنید .

میوه ها باید غذای اصلی شما را تشکیل دهند .

روزی دو تا سه لیوان آب سبزیهای مختلف مانند هویج ، کرفس ، کاهو ، خیار و امثال اینها نیز تهیه و میل کنید .

ورزش در هوای آزاد و زیر نور آفتاب را جزو برنامه ی روزمره ی خود قرار دهید.

در ضمن تا حد امکان از **خواب کافی** و **استراحت جسمی و روحی** برخوردار باشید.

بعد از سه تا شش ماه با یک بررسی مجدد از وضعیت جسمی خود خواهید توانست میزان بهبود خود و بر مبنای آن قدمهای بعدی را ارزیابی کنید .

بلی . نتیجه خواهید گرفت . اما لازم است اصول سلامتی را که ذکر کردم بخصوص **پیاده روی مرتب** و همچنین خواب و استراحت فراوان را در دستور کار قرار دهید.

مرا در جریان پیشرفت مرتب خود بگذارید .

با آزوی پیروزی و سلامتی برای شما

سؤال: تأثیر گوشت بر هورمون ها و کیست های تخمدان

سلام دکتر زرین، سوال من این است که آیا حذف انواع گوشت و مرغ و ماهی می‌تواند به کاهش علائم سندرم بیانجامد؟ همچنین به برطرف شدن کیستهای تخمدان؟ و آیا با خوردن گوشت گاو یا گوسفند یا مرغ PCO هورمونهای خانمها به هم می‌ریزد؟

سلام دوست عزیز

بله. حذف انواع گوشت‌ها و مواد حیوانی به کاهش علائم سندرم PCO و حتی بهبود کامل آن خواهد انجامید. دلیل این مسئله چند تاست.

همانطور که می‌دانید به غذاهای حیوانات هورمونهای مختلف اضافه می‌کنند تا باعث رشد سریع‌تر آنها شود. این هورمونها (استروئیدها) در چربی بدن حیوانات ذخیره شده توسط محصولات حیوانی مصرف شده به انسان منتقل می‌گردد.

دوم اینکه غذاهای حیوانی دارای چربی فراوان هستند. چربی حیوانی در بدن انسان باعث ایجاد اختلالات مختلف از جمله تغییرات هورمونی می‌گردد. تحقیقات نشان داده که عوارض هورمونی دوران یائسگی در کشورهایی که مصرف بالای مواد حیوانی دارند بسیار بیشتر از دیگر کشورها که منبع اصلی غذایشان گیاهان هستند به وجود می‌آیند. گفته می‌شود که در زبان ژاپنی که مواد گیاهی منبع اصلی تغذیه‌شان می‌باشد لغتی معادل گرگرفتگی که از خصوصیات تغییرات هورمونی دوران یائسگی بانوان گوشتخوار است وجود ندارد. زیرا چربی اضافه در بدن انسان می‌تواند در پروسه سنتز هورمونهای جنسی اختلال به وجود آورد. دلیل بعدی اینکه مواد حیوانی چندین برابر گیاهان محل تجمع مواد شیمیایی افزوده شده برای پرورش محصولات کشاورزی و دفع آفات نباتی می‌باشند. بسیاری از این مواد چنانکه خواهیم دید بصورت استروژن عمل کرده در پروسه طبیعی هورمونی بدن زنان و مردان اختلال بوجود می‌آورند. و بالاخره اینکه غذاهای حیوانی بطور کلی در بدن انسان محیط ناسالمتری بوجود می‌آورند که زمینه را برای ایجاد بیماریهای مختلف از جمله اختلالات هورمونی مساعد می‌کند.

مواد حیوانی امروزه نه تنها منشأ بزرگترین آلودگی‌های میکروبی بیماری‌زا برای انسان شناخته شده‌اند بلکه به عنوان اصلی‌ترین منبع آلودگی‌های شیمیایی نیز انگشت نما گردیده‌اند. مواد حیوانی مرکز تجمع زینوبیوتیکها (Xenobiotics) هستند. زینوبیوتیکها موادی هستند که بصورت طبیعی در طبیعت یافت نشده بلکه توسط بشر ساخته و به طبیعت افزوده شده‌اند. این مواد اما می‌توانند برخی از اعمال یا ساختمان مواد طبیعی در بدن انسان را تقلید کنند. به عنوان مثال دسته‌ای از زینوبیوتیکها که زینواستروژن نامیده می‌شوند می‌توانند در بدن به مثابه استروژن عمل کرده اختلالات هورمونی تولید کنند.

زینواستروژنها باعث رشد اندومتروم رحم شده بیماری اندومتریوز را بوجود می‌آورند. زینواستروژنها همچنین در پروسه باروری و تولید مثل اختلال ایجاد کرده، در تولید سرطان سینه نقش داشته و بر روی تعداد، سلامت و حیات اسپرم‌ها و حرکات آنها اثر منفی می‌گذارند.

از انواع زینواستروژنها می‌توان قرصهای ضد بارداری که هنوز هم بطور وسیعی مورد استفاده قرار گرفته به انحاء مختلف به خورد بانوان داده می‌شود نام برد. این هورمونها سپس توسط ادرار وارد سفره‌های آب زیرزمینی شده بالاخره توسط آب آشامیدنی دوباره وارد بدن انسان و سایر حیوانات می‌گردند.

بسیاری از مواد شیمیایی دفع آفات نباتی و موادی که در پروسه تولید و رشد محصولات کشاورزی بکار می‌روند زینواستروژن هستند. این مواد در بدن دامها بصورت متمرکز و انباشته وجود دارند.

به دلیل آلودگی آنها گوشت ماهی سرشار از زینواستروژنها می‌باشد. از انواع دیگر زینواستروژنها، پارابن‌ها (Paraben) هستند که در انواع لوسیون‌ها، شامپوها، نرم‌کننده‌های مو (Conditioner) و مواد ضد سوختگی آفتاب بکار می‌روند.

دیوکسین Dioxin یکی دیگر از مواد شیمیایی شناخته شده است که جزو زینواستروژنها بوده به مقدار فراوان در اطراف ما وجود دارد.

بنابراین پرهیز مطلق از مصرف هرگونه مواد حیوانی قدم اول بهبود اختلالات هورمونی است.

پس از آن باید منابع زینواستروژنها در محیط زندگی خود را کاهش دهید.

از این جمله است:

کمترین میزان یا پرهیز مطلق از لوازم آرایش و پاک‌کننده‌های شیمیایی.

استفاده از سبزیها و میوه‌هایی که بصورت ارگانیک و بدون استفاده مواد شیمیایی تهیه شده‌اند.

توجه به لیست ترکیبات شامپو، لوسیون‌ها، کرم‌های ضد آفتاب سوختگی و امثالهم. اگر شامل پارابن‌ها (Paraben) یا فنوکسی اتانول (Phenoxyethanol) و یا BHT هستند از مصرف آنها خودداری کنید. اسپری‌های «خوشبو» کننده هوا شامل زینواستروژنها هستند

. از مصرف ظرفها و لیوانهای پلاستیکی خودداری کنید.

به طور کلی: مواد حیوانی را کاملاً کنار بگذارید.

از مصرف قرصهای هورمون به هر شکل و گونه پرهیز کنید. و طبیعی زندگی کنید. شاد باشید.

سؤال: دلایل تبخال در ناحیه تناسلی

سمیه موسوی

با سلام مدت دو هفته ای است که تبخال تناسلی گرفته ام هفته اول از پماد آسیکلویر استفاده کردم اما چون کمرم درد شدیدی گرفت مجدداً به دکتر مراجعه کرده قرص آسیکلویر استفاده کردم. اما کماکان درد شدید کمر و پهلو وجود دارد.

سمیه عزیز

نیازی به مصرف آسیکلویر در هیچ فرم و صورتی ندارید. بدن شما اگر قوی، سالم و آلكالی باشد اجازه فعالیت دوباره به ویروس را نخواهد داد.

خوب بخوابید و استراحت کنید و از استرس در هر شکل و نوع آن بپرهیزید.

حداقل 80 درصد مواد غذایی روزمره شما باید از سبزیها و میوه های خام و تازه باشد.

همیشه به مقدار کافی آب سبزی و میوه یا آب آشامیدنی به همراه دو سه قطره آب لیموی تازه بنوشید.

وقتی بدن و سیستم ایمنی شما سالم و قوی باشد فعالیت ویروس ضعیف شده کنترل می گردد و معمولاً در طول زمان بازگشت دوباره ویروس با علائم بسیار خفیف تر همراه بوده در طول زمان کاملاً از بین می رود . (یعنی تحت کنترل کامل سیستم ایمنی بدن در میاید)

در آینده توجه خواهید کرد که هر زمان تحت **استرس** قرار می گیرید تب خالهای لب یا تناسلی دوباره شروع به بروز نمودن می کنند. ولی با رعایت میزان خواب و استراحت فراوان ، مصرف میوه و سبزی و آب کافی برای بدن و سلامت کلی بدن میتوانید این بروز نمودن آنها را کنترل کرده، دوره و شدت آنها کوتاه نموده و سرانجام تحت کنترل مطلق در آورید .

درد کمر و پهلوی نیز از بین خواهد رفت . مصرف قرص را آهسته آهسته قطع کنید و میزان مصرف سبزی و میوه و آب هویج و سبزیها را به همراه خواب و استراحت فراوان و پرهیز از نگرانی روحی در زندگی خود را افزایش دهید .
با آرزوی تندرستی

سؤال: درمان فیبروم و رژیم خام گیاهخواری

ح . س

سلام . آیا درمان فیبروم نیاز به نوع خاصی از رژیم خام گیاهخواری دارد؟
آیا کاهش وزن در درمان فیبروم دارد؟

بله دوست عزیز

رژیم خام گیاهخواری که دارای چربی نسبتاً کمتر بوده و از مواد ارگانیک و بدون استفاده از مواد شیمیایی تهیه شده باشد، **در درمان فیبروم موثر است**. البته چنانکه توجه دارید، منظور از رژیم خام گیاهخواری مصرف مواد گیاهی بصورت خام، حرارت ندیده و تغییر شکل نیافته ی آن است.

بله . **کاهش وزن** به خصوص اگر دارای اضافه وزن نیز می باشید **در درمان فیبروم موثر است**.

بهترین رژیم غذایی برای کاهش وزن نیز رژیم خام گیاهخواری، آنهم با مصرف فراوان سبزیها و میوه ها و مقدار کمتری از مغزها و دانه ها می باشد. این رژیم به بدن فرصت آنرا میدهد که هرگونه بیماری و حالت غیر نرمال بدن را درمان نموده به حال تعادل در آورد. موفق باشید.

سؤال: خام گیاهخواری و بارداری و شیردهی

آریتا

با سلام و خسته نباشید به خاطر همراهی خوبتون با خام گیاهخوارها دوست من 2 ماهه که زایمان کرده و تصمیم داره خام گیاهخواری رو شروع کنه اما هر روز که خام گیاهخواری می کنه احساس می کنه شیرش کم شده و نگران تغذیه بچه اش میشه لطفاً راهنمایی بفرمایید آیا باید خام گیاهخواری را دو سال دیگه شروع کنه؟ سوال دوم در مورد خودم است. بعد از یکسال خام گیاهخواری می تونم بچه دار بشم؟ چه آزمایش هایی مهم هست که نشون بده من وضعیت نرمالی دارم و آماده بارداری هستم؟ 34 سال دارم و آنزیم های کبدی من هنوز نرمال نرمال نشده ! (سوال 78 – اردیبهشت)
باتشکر فراوان از خانم دکتر و خانم مهسا و آقای هادی

آزیتا عزیز

دوست شما می توانند از همین امروز خام گیاهخواری را شروع کنند .

چنانکه بارها ذکر کرده ام در ابتدای تغییر رژیم غذایی، **برای یک تا دو هفته ای و تا زمانی که بدن به رژیم غذایی جدید عادت کند**، ممکن است تغییراتی از قبیل احساس خستگی یا برعکس انرژی فوق العاده زیاد، حالت تهوع ، کم اشتها یا پر اشتها یا امثال اینها رخ دهند.

تغییر میزان شیر هم (فقط در یکی دو هفته اول) می تواند از این دست باشد گرچه این تغییر در عرض یک روز صورت نخواهد گرفت. خام گیاهخواری و مصرف فراوان میوه ها و سبزیها برای تولید شیر سالم و فراوان بهترین رژیم غذایی است. به دوستتون بفرمائید که نگران نشده و خام گیاهخواری را شروع کنند .

در ضمن ایشان باید در حین مصرف فراوان سبزی، میوه و آب سبزی ها و میوه هایی مانند سیب از شیر بادام، گردو و یا دانه آفتابگردان و کدو که درخانه تهیه می گردد، به طور هر روزه و مرتب (روزی دو تا سه لیوان) در دوران شیردهی استفاده کنند. و اما در مورد خودتان، بله بعد از یکسال خام گیاهخواری بدنتان باید در وضعیت خوبی از نظر سلامت برای باردار شدن باشد. **تیروئید و ب 12 خود را آزمایش کنید.** اگر نرمال بودند، وزن متعادلی دارید، یکسال هم خام گیاهخواری کرده اید و آنزیم های کبدی شما رو به نرمال شدن هستند. از بسیاری مادران آینده دیگر سالم تر بوده آماده پرورش فرزند نازنین خود هستید. تندرست و شادمان باشید

سؤال:

در مورد تغذیه در هنگام بارداری توضیح دهید؟

پاسخ:

چند سؤال در رابطه با رژیم خام/گیاهخواری در دوران بارداری و نگرانی های موجود در پزشکان و افراد فامیل در این مورد دریافت کردم که به طور کلی پاسخ می دهم.

رژیم گیاه/خامخواری مناسب و بالانس، نه تنها مشکلی در دوران بارداری برای مادر و جنین به وجود نمی آورد بلکه باعث سلامتی بیشتر هر دو به خصوص نوزاد نیز می گردد.

این تصور که روش تغذیه گیاه/خامخواری تغذیه ای نامناسب برای برخی شرایط است را باید به کلی دور انداخت و فراموش کرد. این باور از آنجا سرچشمه می گیرد که گیاهخواری رژیم غذایی پست تر و ناکامل تر از گوشتخواری و همه چیزخواری است. در حقیقت عکس این قضیه صادق است. بدون نگرانی های بی مورد یک نگاه کلی به نوع تغذیه و روش زندگی خود بیندازید. بطور کلی آنچه که برای شما خوب است برای جنین (فرزندتان) نیز خوب بوده و باعث سلامتی او می گردد.

گفته می شود که شخص باردار باید به اندازه دو نفر غذا بخورد. اگر چه حقیقتی در این حرف نهفته است ولی فراموش نکنید که آن فرد دوم بسیار کوچک بوده و در نهایت، بعد از نه ماه، حداکثر 5 کیلو وزن خواهد داشت. بنابراین زیاده روی در خوردن می تواند به سلامت مادر و جنین لطمه وارد آورد. اما کیفیت مواد غذایی در این دوره بسیار مهم است و باید از مصرف غذاهای پرکالری که هیچگونه ارزش غذایی ندارند مانند شیرینی جات اکیدا خودداری شود. طبق معمول همچنین باید از مصرف غذاهای آماده، بسته بندی شده، کنسروها، انواع نوشابه ها و غذاهای دارای مواد شیمیایی و رنگهای اضافه شده نیز پرهیز کرد. مصرف نمک را نیز باید به حداقل رساند.

لازم به تأکید است که توجه و تمرکز شما نباید روی وزن و ترازو بلکه بر کیفیت غذای مصرفی است که باید قرار گیرد. اگر برمبنای حس گرسنگی و نیاز بدن غذا بخورید و از غذاهای با کیفیت غذایی بالا استفاده کنید مسئله وزن بخودی خود درست خواهد شد.

اگر هرروز از انواع غذاهای پروتئین دار (دانه‌ها، مغزها، حبوبات، جوانه‌ها) و به مقدار فراوان از سبزیهای برگ‌دار و سبزی و میوه‌جات تازه استفاده کنید همه نیازهای غذایی خود و کودکان تأمین خواهد شد.

معمولاً در دوران بارداری توجه ویژه به مصرف مواد زیر لازم است:

1. آهن: در انواع لوبیاهای پخته یا جوانه زده، عدس، اسفناج خام بصورت افشرده و یا خام در سالاد، کشمش (از انگوری که بدون مصرف مواد شیمیایی به عمل آمده باشد) به مقدار کافی وجود دارد. غلات سبوس‌دار و کامل هم دارای آهن می‌باشند به خصوص جوانه آنها.

مصرف ویتامین ث فراوان به صورت میوه‌جات و سبزیجات تازه، میزان جذب آهن را بالا برده و مصرف چای و قهوه باعث کاهش جذب آن می‌شود.

از مصرف مکمل آهن که می‌تواند اثرات سمی داشته باشد خودداری کنید مگر دارای کم خونی واقعی باشید.

2. کلسیم: برای ساختن دندانها و استخوانهای جنین لازم است. کلسیم به مقدار فراوان در انواع سبزیهای سبز برگ‌دار مانند برگ سلغم و چغندر و برگ گیاه خردل که بصورت خودرو در این فصل به مقدار فراوان در همه جا می‌روید و از آن می‌توان در سالاد یا برای آبیگری استفاده کرد وجود دارد. کنجد سرشار از کلسیم است. کنجد خام را بعد از چند ساعت خیس دادن می‌توانند با خرما مصرف کنید یا از آن شیر و کره بسازید و هر روز مصرف کنید.

انجیر تازه و خشک بدون (مواد شیمیایی)، انواع لوبیاهای و کلم بروکلی از منابع غنی کلسیم می‌باشد دانه خام آفتاب گردان بصورت جوانه زده، یا با تهیه شیر و یا کره آن و همچنین بادام خام هم منابع غنی کلسیم می‌باشند.

لازم است گفته شود که در دوران بارداری قابلیت جذب کلسیم در روده‌ها بالا رفته و طبیعت، سلامت دندانها و استخوانهای کودک شما را با جذب بیشتر کلسیم از مواد غذایی تأمین می‌کند.

از مصرف شیر گاو یا حیوانات دیگر اکیداً خودداری کنید. در صورت اجرای این نکات نیاز به مصرف مکمل نیست.

3. عنصر روی: در رشد جنین نقش دارد. غلات و حبوبات منابع خوب روی هستند. مغزها نیز بصورت خام دارای روی فراوان می‌باشند. از شیر بادام تازه و تهیه شده در خانه بصورت روزمره استفاده کنید. جوانه غلات و حبوبات بهترین منبع روی می‌باشند. اسفناج، ذرت، نخود فرنگی، قارچ و لوبیاهای و برنج سبوس‌دار همچنین منابع روی هستند.

4. ویتامین گروه ب و ب12: ویتامینهای گروه ب بطور کلی در حبوبات و نخود و لوبیای سبز و همچنین در غلات کامل و سبوس دار و در مغزها وجود دارند که می‌توانید بصورت پخته یا جوانه زده در سالاد استفاده کنید.

نیاز بدن به ویتامین ب12 در دوران بارداری بیشتر است بنابراین توصیه می‌شود که میزان آن در خون کنترل شود. بهترین آزمایش ب12 در حقیقت میزان متابولیست‌های آن در ادرار بخصوص اسید متیل مالونیک می‌باشد. اگر دچار کمبود ویتامین ب12 هستید تزریق ماهانه آن، ماهی یکبار در ابتدای دوران بارداری توصیه می‌شود.

5. اسید فولیک: گیاه‌خواران از نظر این ویتامین دچار نگرانی نیستند زیرا به مقدار فراوان در غذاهای گیاهی موجود است. گوشت‌خواران معمولاً دچار کمبود این ویتامین می‌گردند. که موضوع بحث ما نیست. این ماده در اسفناج، لوبیا چشم بلبلی، کلم دگمه‌ای (بروکسل)، کلم برگ حبوبات سبز، فندق، انواع سبزیجات بهاره و کلم بروکلی به مقدار فراوان موجود است.

6. اسیدهای چرب ضروری: برای رشد و تکامل مغز و دستگاه عصبی کودک مورد نیازند. این اسیدها به مقدار فراوان در انواع دانه‌ها و مغزها از جمله شاهدانه خام (که باید بطور مرتب مصرف شود) و کوبیده دانه کتان (Flax seed) وجود دارند. مصرف آووکادو همیشه به خصوص در دوران بارداری به مقدار فراوان توصیه می‌شود.

شیر نارگیل تازه و جوان (اگر پیدا بشود) نیز منبع بسیار خوب اسیدهای چرب ضروری است. ولی از مصرف نارگیل کهنه شده و کپک زده خودداری کنید.

نکات لازم دیگر اینکه:

* از بیوست تا حد ممکن جلوگیری کنید. این مسئله البته در گیاه‌خواران بسیار نادر بوده و در زنان بارداری که مصرف مواد حیوانی دارند در دوران حاملگی شایع است. بنابراین با استفاده از مقدار فراوان سبزیجات و میوه‌جات تازه و غلات و حبوبات کامل و سبوس‌دار به صورت پخته یا جوانه زده الیاف و فیبر لازم و فراوان را به بدن برسانید.

* از مصرف هرگونه دارو و یا مکمل غیر از آنچه در اینجا ذکر شد خودداری کنید مگر در شرایط اورژانس.

* قسمت اعظم غذاهای خود را به صورت خام مصرف کنید تا بالاترین و غنی‌ترین نوع مواد غذایی را به بدن خود و کودک خود برسانید.

* از سیگار، مصرف چای و قهوه و مشروبات الکلی (!) خودداری کنید.

به خاطر داشته باشید که بارداری و زایمان پدیده‌های بسیار طبیعی و فیزیولوژیک بوده به طور روزمره در سطح کره زمین و در میان تمام موجودات اتفاق می‌افتد هر چند که طب مدرن این پدیده‌های طبیعی را نیز تبدیل به عملی غیرعادی کرده برای آن انواع بایدها و شایدها آفریده است.

در آمریکا امروزه گرایش به زایمان طبیعی در خانه وجود دارد که در نتیجه مشاهده شیوه مکانیکی زایمان در بیمارستانها و اثرات نامطلوب آن بر جنین و بر مادر پا گرفته است. کتابهای مختلفی در این زمینه به زبان انگلیسی به چاپ رسیده که در صورت تمایل می‌توانم نام آنها را برایتان بفرستم.

* از نظر فکری آماده باشید که بعد از زایمان حتماً از شیر مادر برای تغذیه فرزند خود استفاده کنید تا کودکی قوی و سالم داشته باشید.

در خاتمه باید برای راحتی خیال شما، پزشکتان و افراد خانواده اضافه کنم که در تحقیقی که بر روی 1700 زن باردار و گن در سال 1987 در ایالت تنسی آمریکا انجام شد مشکلات و مسائل دوران حاملگی بسیار نادر بود. در حدود بیست سال مطالعه تنها یک مورد پره‌اکلمپسیا مشاهده گردید. پره‌اکلمپسیا که همراه با بالا بودن فشار خون، ترشح پروتئین در ادرار و افزایش غیرعادی وزن به دلیل تجمع مایع در بدن مادر است در حدود 2 درصد حاملگی‌ها در افراد همه چیز خوار و گوشت‌خوار دیده می‌شود.

در این تحقیق همچنین عنوان شده است که در گیاهخواران تنها 1 درصد زایمانها توسط سزارین انجام گردید در حالی که میزان سزارین در همه چیزخواران بسیار بسیار بیشتر از اینها می باشد.

امیدوارم که این نوشته کمکی به روشن شدن برخی ابهامات و نگرانیها بوده باشد.

آرزوی دورانی دلپذیر و سالم برای شما و کودک نازنینتان دارم.

افشردن سبزیجات به خصوص کرفس را فراموش نکنید و همه روزه جزو مواد غذایی مورد مصرف خود قرار دهید.

سؤال: کیست در تخمدان و خونریزی

رویا

من یک سال است که وگان هستم و البته بیش از دو سال است که گیاهخوارم. ظاهراً در اثر مصرف زیاد انواع محصولات سویا، دچار کیست بزرگی در تخمدان شده ام که البته همراه با درد و خونریزی های شدید برای دو ماه بوده است. با توجه به اینکه اصلاً دوست ندارم دارو مصرف کنم و البته متاسفانه به علت حالتهای عصبی شدید که ظاهراً در اثر خونریزی زیاد ایجاد شده بود مجبور به خوردن قرص آهن شده ام، خواهش می کنم مرا راهنمایی کنید.

در صورتی که بخواهم خام گیاهخواری کنم و مشکلم را با آن برطرف نمایم، بهتر است به طور مشخص چه موادی را مصرف کنم و از چه موادی پرهیز نمایم. در ضمن من 40 ساله هستم و در تهران زندگی می کنم با تشکر فراوان

رویای عزیز

به دلیل سابقه کم خونی تنها ماده ی غذایی به طور اخص که حتماً باید به مقدار حداقل دولیوان در روز مصرف نمائید، آب سبزیهای سبز مانند کاهو، برگ چغندر، کلم بروکلی، جعفری و مقدار اندکی اسفناج می باشد.

به این مجموعه می توانید آب کرفس و آب سیب را هم اضافه کرده روزی یک تا دولیوان استفاده کنید تا زمانیکه میزان گلبوگلهای قرمز نرمال شده کم خونی برطرف گردد.

سویای این چنانکه مطلع هستید رژیم غذایی خام گیاهخواری به طور عمده از میوه ها ، انواع سبزیها، جوانه های غلات ، حبوبات و دانه های مختلف تشکیل می شود. مصرف میوه های خشک و خرما هم البته بخشی از این رژیم غذایی است.

علاوه بر این خام گیاهخواران از مقدار کمی دانه ها مانند دانه کتان ، شاهدانه، کنجد، دانه آفتابگردان و کدو و مقداری هم مغزهای خام استفاده می کنند.

این مواد را باید به صورت خیس داده شده در آب به مدت 12-24 ساعت مصرف کنید چرا که هضم آنها آسانتر گردیده و مواد مختلف غذایی موجود در آنها بهتر در معرض آنزیمهای گوارشی قرار می گیرد.

از مصرف روغن های مختلف از جمله روغن زیتون تا حد امکان خودداری نمائید .

مصرف آووکادو مانعی ندارد.

توصیه دیگر من به شما این است که علاوه بر تغییر رژیم غذایی خود مطالعه ای هم در مورد سموم مختلف و مواد شیمیایی موجود در خانه و محل زندگی و کار خود نیز بنمائید.

بسیاری از لوازم آرایش، پاک کننده های خانه ها ، پودرها یا مایعات لباسشویی و ظرفشویی، شامپوها و صابونها ، لباسها و کفشهایی که می پوشیم و وسایلی که در مبلمان خانه از آنها استفاده می کنیم سمی بوده و شامل مواد زینوبیوتیکها هستند که به صورت استروژن در بدن خانمها و آقایان عمل می کنند.

سلامت بدن تنها توسط رژیم غذایی درست حاصل نمی گردد. اگرچه رژیم غذایی عنصر اصلی و مهم سلامتی است ولی به جنبه های دیگر زندگی و کار خود نیز توجه کرده تا حد ممکن از مواد شیمیایی سمی پرهیز نمائید.

لازم به تذکر است که سبزیها و میوه ها بهترین عامل پاکسازی بدن از سموم مختلف شیمیایی نیز می باشند.

بنابراین بر مصرف آب سبزیهای سبز به صورت روزمره باز هم تاکید می کنم.

پیروز باشید

سؤال: خام گیاهخواری و تأثیر آن بر عادت ماهیانه در بانوان

جزایری

با سلام . آیا خام گیاهخواری موجب قطع عادت ماهیانه در بانوان می گردد؟ این سؤال رو برای دفعه دومه که خدمتون ارسال می کنم. البته کاملاً غیر علمی و غیر منطقیه. اما در کتاب آقای کشفی (قابلمه را فراموش کن) عنوان شده است. با تشکر

دوست عزیز

نخیر این موضوع در عمل صحت ندارد.

اگرچه دیده شده که عادت ماهیانه ی بانوان در ابتدای خام گیاهخواری و به دلیل تغییرات وسیعی که در بدن صورت می گیرد، برای چند ماهی حتی تا یکسال قطع می گردد ولی به محض آنکه بدن به حالت تعادل بازگشت این پدیده ی فیزیولوژیک بدن جریان خود را از سر خواهد گرفت. هرچند که طول زمان و میزان خونریزی کوتاهتر و متعادل تر از سابق خواهد بود.

برخی از افرادی که به خام گیاهخواری باور دارند براین عقیده اند که عادت ماهیانه ی بانوان عملی است که بدن برای پاکسازی و خروج سموم انباشته شده ایجاد می کند. و بدن سالم، متعادل و عاری از سموم مختلف نیازی به این پاکسازی نداشته، در نتیجه با سالم شدن بدن عادت ماهیانه نیز قطع خواهد گردید.

در تجربه ی من با بیماران و مراجعان تاکنون این نتیجه گیری را درست و اصولی نیافته ام.

چنانکه ذکر شد مشاهده کرده ام که اگرچه در دوران پاکسازی عادت ماهیانه ی بسیاری از بانوان قطع گردیده و یا به شکل متناوب ادامه پیدا کرده ولی پس از به تعادل رسیدن بدن با ادامه رژیم خام گیاهخواری عادت ماهانه از سر گرفته می شود هرچند جریان آن بسیار کوتاهتر و متعادل تر از گذشته خواهد بود.

پیروز باشید.

پیشگیری از بارداری

سؤال: بهترین روش پیشگیری از بارداری

رسا عباسی

باسلام . بهترین و مطمئن ترین روش پیشگیری از بارداری برای یه زوج جوون چیه ؟ این روش باید کی و در چه حالتی و چه جوری انجام بشه؟ تشکر

رسای عزیز

بهترین و سالم ترین راههای جلوگیری از حاملگی راه های طبیعی می باشند هرچند که این راهها متاسفانه صددرصد مطمئن نمی باشند. یک راه رایج که البته پزشک زنان برای شما دقیقاً توضیح خواهند داد خودداری از نزدیکی در دوران تخمک گذاری است. شما می توانید دوران تخمک گذاری را با اندازه گیری حرارت بدن هر روز پس از برخاستن از خواب و قبل از خروج از رختخواب حدوداً تعیین کنید. این دوران معمولاً از روز یازدهم تا چهاردهم یا پانزدهم پیرو ماهانه ادامه دارد . در این دوران درجه حرارت بدن بانوان به میزان قابل تشخیصی بالا می رود. در این دوران از آمیزش جنسی خودداری کنید و یا همسرتان باید در این دوران از عمل انزال در داخل واژن خودداری کنند. یعنی در این دوران منی که حامل اسپرمهاست نباید داخل واژن گردد.

البته چنانکه ذکر کردم این روش صددرصد مطمئن نبوده و هنوز احتمال خطا وجود دارد. روش دیگر وازکتومی است که البته قابل برگشت نیز می باشد و هر زمان تصمیم به بچه دار شدن گرفتید ایشان میتونن جراحی بر عکس را انجام بدن ولی این جراحی گران بوده و همیشه هم کارگر نیست بنابراین در مورد زوجهای جوان به هیچ وجه توصیه نمی شود .

روش بسیار معمول و آسانتر از همه **استفاده از کاندوم** (پوشش دستگاه تناسلی مرد در هنگام نزدیکی) می باشد که تا حدود 90-95 درصد مؤثر و قابل اطمینان می باشد .

توصیه اینه که از روشهایی که غیر قابل برگشت هستند استفاده نشود .

از قرصهای هورمونی هم که برای بدن خانم ها مضر هستند استفاده نکنید.

روش طبیعی که ذکر کردم را با استفاده از کاندوم در دوران تخمک گذاری همراه کنید، سالمترین روش است. از پزشک زنان نیز نظرخواهی کنید. موفق و شادکام باشید.



سردرد و میگرن

سؤال: میگرن و درمان آن

لطفاً در مورد میگرن و درمان آن توضیح دهید.

میگرن که نامی است که به نوعی از سردرد همراه با حالت تهوع و گاه تغییرات موقت بینایی داده شده **تنها یک نشانه است نه یک بیماری**.

آنچه که باعث ایجاد میگرن می‌شود همان چیزی است که باعث ایجاد سایر «بیماری‌ها» هم می‌گردد.

به این دلیل با میگرن می‌توان به دوگونه برخورد کرد:

1. دلایل به وجود آمدن آنرا از بین برد.
2. به نشانه پرداخته روش‌هایی برای درمان درد پیدا کرد.

در روش دوم همانگونه که می‌دانید می‌شود از قرصها و داروهای مختلف ضد درد استفاده کرد یا حتی به طب سوزنی و گیاهی و امثالهم پرداخت. البته هر کدام اینها در از بین بردن این نشانه تا حدی موفق هستند.

اما در انتخاب روش اول که روشی اساسی و پایه ایست جا دارد که داستان کوتاهی را تعریف کنم. دکتر ماکس گرسون Max Gerson که در اوایل قرن بیستم به طبابت مشغول بود دچار میگرن شدیدی بود. با توجه به اینکه به اثر غذاهای مختلف در سلامتی بدن باور داشت یک روز تصمیم گرفت که آزمایشی روی خود انجام دهد و آن این بود که سعی کرد بفهمد چه غذاهایی در او ایجاد میگرن می‌کنند. در نتیجه تصمیم گرفت همه غذاها را حذف کرده با یک ماده غذایی شروع کند و هر چند روز یکبار ماده دیگری را به غذای خود اضافه کند تا بدین طریق بفهمد که چه باید بخورد و چه نباید. از خوردن سیب شروع کرد. چون فکر می‌کرد سیب بی‌ضررترین و مغذی‌ترین ماده‌ایست که می‌تواند برای چند روزی غذای او را تشکیل دهد.

پس همه غذاهای دیگر را کنار گذاشت و تا چند روز فقط سیب خورد. جالب بود که در این مدت هیچ سردردی نگرفت. بعد شروع کرد آهسته آهسته هرچند روز یکبار یک میوه یا سبزی دیگر را به غذای خود اضافه کردن. جالب بود که بعد از یکماه متوجه شد که نه تنها در این مدت دچار سردرد نشده بلکه چندین عارضه دیگری که بدان مبتلا بود نیز از بین رفته‌اند.

پس به انجام همین آزمایش روی بیماران میگرنی خود پرداخت در اثر تجربه با تعجب مشاهده کرد که نه تنها میگرن آنها بهتر شده یا کاملاً بهبود پیدا کرد بلکه در یک بیمار سل پوستی در دیگری چاقی، در آن دیگری آگزما و... نیز شروع به بهبود یافتن کردند.

از همینجا بود که دکتر گرسون رژیم غذایی خود برای **درمان سرطان** را که مبتنی بر گیاهخواری با مصرف قسمت اعظم مواد خام بخصوص **با تأکید بر مصرف آب سبزی تازه فشرده شده** به میزان فراوان و چندین نوبت در روز را بوجود آورده بسیاری از سرطان ها را بدین طریق معالجه کرد.

امروزه دختر او شارلوت، کار پدر را در درمان سرطان در کلینیکی در مکزیک ادامه می‌دهد. (در آمریکا بعد از مشاهده روش مؤثر او در درمان بسیاری از سرطانها کلینیک دکتر گرسون را از طرف مقامات صاحب نفوذ پزشکی آمریکا تعطیل کرده تمام مدارک او مبنی بر بهبود سرطانها را ضبط و توقیف کردند (www.gerson.com)

این داستان را از این جهت آوردم که **اگر می‌خواهید ریشه‌ای به درمان میگرن خود پرداخته از شر آن راحت گردید باید به بازیابی روش زندگی و نوع تغذیه خود پرداخته سلامتی را پیشه کنید.**

میزان مصرف سبزیجات خام به خصوص آب سبزیجات را در روز در غذای خود بالا ببرید. حداقل برای یکماه به یک پاکسازی کامل و اساسی بدن بپردازید. یعنی از مصرف غذاهای پخته تا حد امکان به خصوص غلات، انواع روغنها، غذاهای سرخ شده و... خودداری کنید.

برای این یکماه از مصرف مغزها و دانه‌ها هم خودداری کنید و فقط سبزی و میوه مصرف کنید. می‌توانید از مقداری سبزی بخار داده شده نیز استفاده کنید.

- از مصرف شکلات، قهوه، چای سیاه، مواد الکلی، نوشابه‌های مصنوعی و... اکیداً خودداری کنید .
- به خواب و استراحت خود اهمیت ویژه بدهید. به خصوص هر زمان که احساس می‌کنید نشانه‌های شروع سردرد وجود دارد بلافاصله همه کارهای دیگر را متوقف کرده به رختخواب بروید و تا می‌توانید بخوابید.
- به ورزش و پیاده روی بپردازید.

- آب فراوان مصرف کنید. سبک غذا بخورید. نوعی غذا بخورید که تخلیه روده‌ها کامل باشد.
نمی‌دانم آیا دارویی می‌خورید یا به عارضه دیگری نیز دچارید یا نه. اگر قابل انجام است داروها را مطلقاً کنار بگذارید.
خواهید دید که سردردتان به طرز عجیبی بعد از یکماه شما را ترک خواهد گفت!
اگر سوال دیگری در این رابطه دارید با کمال میل پاسخ خواهم داد.

سؤال: میگرن و گیاهخواری

م. نیک نژاد

باسلام

من خانمی 53 ساله هستم . که حدود بیست سال است مبتلا به میگرن هستم . به رژیم گیاهخواری نیز علاقمندم. شما برای رفع سردردهایم چه نوع غذاهایی و چه پرهیزهای غذایی را پیشنهاد می‌کنید . متشکرم

دوست عزیز

یک دوره سه تا شش ماه **سرم زدایی** و مصرف فراوان سبزی و میوه در روز ، بدون مصرف چربیها، مواد نشاسته ای ، غذاهای پخته ، غذاهای سنگین و بدون مصرف مغزها و دانه ها حداقل برای یک تا دو ماه اولیه سردرد شما را درمان خواهد کرد .

چند بار دیگر در این مورد نوشته ام . لطفاً به پاسخهای قبلی مراجعه کنید. اگر بازهم سوالی بود در خدمت هستم.

با آرزوی سلامتی شما

سؤال: سردرد شدید و چربی خون بالا

نگین حاتمی

باعرض سلام . الان تقریباً یک سالی هست که مادرم دچار سردردهای شدیدی میشه به طوری که نمی تونه به راحتی بایسته. به دکتر مراجعه کرده و متوجه شده که چربی خون بالایی داره رژیم غذایی درستی نداره. می خواستم بدونم این سردردهای شدید مربوط به چربی بالای خونش هست یا علت دیگه ای داره؟

نگین عزیز

سردرد البته میتواند دلایل متعددی داشته باشد ولی چون چربی خون مادرتون هم بالاست می شود گفت که هم سردرد و هم چربی خون بالا نشان می دهد که بدن ایشان **سنگین** شده نیاز به یک خانه تکانی درست و حسابی دارد.

توصیه من اینه

اولا بهشون بفرمایید از استرس و نگرانی و عصبیت پرهیز کنند. در شبانه روز به اندازه کافی بخوابند .

در عین حال به فعالیت بدنی خود اضافه کرده روزی حداقل نیم ساعت پیاده روی کنند.

در مورد رژیم غذایی مصرف کلیه ی مواد حیوانی از جمله ماهی و لبنیات را کنار گذاشته و از هر گونه چربی از جمله روغنهای مایع پرهیز کنند.

به جای اینها روزی حداقل یک ظرف بزرگ سالاد از سبزی های مختلف مصرف کرده و عصر هم به جای شام از سبزی های پخته مثل گل کلم، هویج ، لپو و امثال اینها استفاده کنند.

مصرف انواع میوه به خصوص سیب هم به مقدار فراوان توصیه می شود.

درضمن اگر ایشان دارویی برای چربی خون مصرف می کنن به عوارض جانبی آن دقت کنید که **سردرد جزو این عوارض جانبی نباشد.** هرچند توصیه ی من این است که **به کلی دارو ها را کنار گذارده و** با دنبال کردن موارد بالا هم چربی خون را متعادل کرده، هم سردرد خود را درمان کنید. موفق باشید .

سؤال: میگرن و بواسیر در دوران شیر دهی

بینا آسایش

سلام خانمی 39 ساله و در حال حاضر به بچه یکساله ام شیر می دهم دارای میگرن شدیدی می باشم و همچنین بواسیر دارم از شما درخواست یک رژیم مناسب خام گیاهخواری برای درمان را دارم. متشکرم.

بینای عزیز

اولاً درود بر شما که فرزند خود را از شیر مادر تغذیه می کنید . فرزند سالم تری خواهید داشت.

چنانکه در قبل بارها در مورد **میگرن و بواسیر** نوشته ام هر دو اینها **نشانه ی التهاب و عدم تعادل بدن** می باشند.

نمیدانم در حال حاضر از چه رژیم غذایی برخوردارید یا چه داروهایی مصرف می نمایید .

همچنین تاریخچه ی ابتلا به میگردن و بروز بواسیر شما را نیز نمی دانم ولی به طور کلی می توانم نظر دهم که برای درمان هر دو این موارد لازم است که یک رژیم غذایی بسیار ساده و آسان هضم را برای مدتی در پیش بگیرید تا بدن شما خود را از سموم پاکسازی نموده به تعادل بازگردد.

اولاً به غذای کودک یکساله ی خود می توانید مقداری میوه نیز اضافه کنید تا مسئولیت شما در این مورد کمتر گردیده نگران تغییرات میزان شیر تولید شده در دوران پاکسازی نباشید .

موز رسیده و له شده بهترین میوه برای شروع غذای کودکان است .

از دادن غذاهای آماده به او اکیداً خودداری کنید حتی اگر دکترش آنرا توصیه می نماید .

دوره پاکسازی خود را با مصرف میوه شروع کنید. تا دو هفته جز میوه های تازه مثلاً سیب و مرکبات و گلابی چیز دیگری مصرف نکنید. در این دوره باید حتماً روزی دو تا سه لیوان آب هویج و کرفس و سیب را نیز به غذای خود اضافه کنید.

پس از این دوره ی دو هفته ای پاکسازی، رژیم غذایی خود را با خام گیاهخواری ادامه دهید.

در این دوران تنها از میوه ها و سبزی های مختلف استفاده نمائید اما **از مصرف دانه ها و مغزها پرهیز کنید** تا پاکسازی بدنتان همچنان ادامه پیدا کند .

مصرف میوه و سبزی به صورتی که ذکر شد را نیز ادامه دهید .

این رژیم را نیز به مدت دو ماه و نیم ادامه دهید . مصرف خرما و میوه های خشک بدون مواد مصنوعی اضافه شده و مصرف چای های گیاهی مثلاً نعناع یا لیموی تازه اشکالی ندارد .

پس از سه ماه میتوانید مغزها و دانه های خام را به مقدار کم به رژیم غذایی خود اضافه کنید .

در تمام این دوران سه ماه از میوه ها به مقدار فراوان و از آب سبزی ها حداقل روزی دو تا سه بار استفاده کنید تا مایعات لازمه برای پروسه ی پاکسازی بدن را در اختیار آن قرار دهید .

باید اضافه کنم که در شروع دوره ی پاکسازی برای مدت کوتاهی **عوارض مختلفی نظیر خستگی، ضعف، ریزش مو، بی خوابی یا پر خوابی** و امثال اینها به سراغتان خواهد آمد.

در این مدت حتی **ممکن است سردرد شما شدیدتر نیز گردد** اما این دوره کوتاه بوده سریعاً جای خود را به حس سبکی و سلامتی و سرزندگی خواهد داد.

لازم است که در این مدت از خواب و استراحت کافی برخوردار باشید. اگر نشانه های بروز سردرد دارید بلافاصله به رختخواب رفته استراحت کنید.

حتی اگر لازم است دو روزی در رختخواب بمانید و جز برای کارهای ضروری از رختخواب خارج نگردید. از همسر و افراد دیگر خانه بخواهید در این دوره باشما همکاری کنند و در این پروسه همراه شما باشند.

در این دوره همچنین مقداری از وزن خود را نیز از دست خواهید داد . **نگران کمبود وزن نباشید پس از مدتی وزنتان دوباره متعادل خواهد گردید.**

از هیچگونه داروی سردرد و مسکن استفاده نکرده سعی کنید سردرد خود را با خواب و استراحت رفع کنید.

پس از این سه ماه خواهید دید که سردرد شما به طرز معجزه آسایی شما را ترک نموده، دفع مزاج مرتب و آسان گردیده و بواسیر بهبود چشمگیری خواهد یافت .

پس از این سه ماه همچنین میتوانید به رژیم خام گیاهخواری خود ادامه داده میوه ها و سبزیهای خام را اساس غذایی خود قرار داده از آووکادو و مقداری مغزها و دانه ها نیز استفاده کنید .

اگر تمایل به اضافه کردن مقداری غذای گیاهی پخته به غذای خود داشتید ، بهترین غذاهای گیاهی پخته (به صورت بخارپز) سبزیهای مختلفی مانند کدو ، چغندر ، کلم بروکسل، بروکلی، گل کلم و از این دست می باشند.

از حبوبات مختلف نیز می توان استفاده کرد . مصرف سیب زمینی، غلات و نشاسته های پخته باید در حداقل ممکن باشد .

از مصرف ماکارونی خودداری کنید .

امیدوارم این برنامه غذایی راهگشایی برای شما باشد تا با سردرد و بواسیر خود برای همیشه خداحافظی کنید .
شاد باشید

سؤال: بیماری ها و خام گیاهخواری

نرگس نظری

با عرض سلام وخسته نباشید . من زنی 50 ساله هستم 12 روز است که خام گیاهخواری را آغاز کرده ام . بیماری های زیر را دارم و برای آنها دارو مصرف می کردم که با شروع خام گیاهخواری همه را کنار گذاشته ام و اکنون سردرد شدید دارم. شیها نمی توانم خوب بخوابم و کابوس می بینم. نمی توانم به کارهای روزمره ام رسیدگی کنم. قلبم به تندی می زند اجابت مزاج نیز ندارم. لطفاً مرا راهنمایی کنید .
بیماری های دیابت ، میگرن ، افسردگی شدید ، سنگ کلیه ، زخم مثانه ، گوشم برای مدت سه سال است که صدا می کند. یبوست شدید و معده حساس و آرتروز ، تپش قلب دارم.

خانم نرگس عزیز

خوشحالم که داروها را کنار گذاشته اید و برای شروع خام گیاهخواری و انتخاب این روش زندگی به جای مصرف قرص و دارو به شما تبریک فراوان می گویم .

سردرد ها و بد خوابی های اولیه پس از شروع رژیم غذایی جدید به دلیل سم زدایی بوده در اثر گذشت زمان و در مدتی نه چندان طولانی بهبود پیدا نموده و مرتفع خواهند شد.

کلیه بیماری هایی را نیز که ذکر کردید، به خام گیاهخواری جواب داده با این روش غذایی بهبود پیدا خواهند نمود .
ورزش و پیاده روی در هوای آزاد و یا شنا (نوعی ورزش) برای شما ضروری است .
مثبت باشید و جز افکار مثبت به خود راه ندهید .
امیدوار باشید و بدانید پس از گذشت چند هفته اولیه با رژیم غذایی و روش زندگی جدید بسیار سالم تر و پر انرژی تر خواهید بود .
درمورد خام گیاهخواری مطالعه نموده و دانش و اطلاعات خود را در این زمینه بالا ببرید.
با انجمن خام گیاهخواران و همچنین کانون انسان پاک زمین پاک تماس گرفته از مطالب آموزشی آنها استفاده کنید. صبور باشید و به راهی که در پیش گرفته اید ایمان داشته باشید.
موفق خواهید شد

سؤال: اضافه وزن، میگرن و یبوست

مریم

سلام خانم آذر من خانمی هستم 33 ساله . و کارمند که روزی 8 ساعت بصورت شیفتی کار میکنم. دچار اضافه وزن مخصوصاً در ناحیه شکم و پهلو و میگرن و یبوست هستم و در قسمت سوالات هم چک کردم اما فرق سوال من این هستش که من روزی نیم ساعت ورزش می کنم و

می خواهیم وزنم را پایین بیاورم ولی از خام خواری که شما در پاسخ به سوالات دادید من نمی دانم که به چه مقدار از میوه و سبزیجات استفاده کنم و اینکه من کارمند هستم و استراحت کمتری دارم و انرژی بیشتری می سوزانم . خواهشمندم رژیم مناسب با بنده در اختیارم قرار دهید. و اینکه چه مقدار استفاده کنم و به چه مدت . از شما بسیار سپاسگذارم .

با سلام بر شما

میگرن ، یبوست و اضافه وزن همه نشانه های رکود و سنگینی بدن و نیاز به پاکسازی و سم زدایی هستند .

در مورد هم اینها بارها و بارها نوشته ام . نگران انرژی سوزاندن بیشتر و کمبود مواد غذایی و اینها نباشید چرا که با شروع مصرف سبزی ها و میوه های خام شما برای اولین بار مواد غذایی با ارزش بالا و به میزان فراوان را به بدن خود هدیه خواهید کرد .

این مواد دارای ارزش غذایی بسیار بالاتری نسبت به غذاهای پخته شده و تغییر شکل یافته ای هستند که عاری از مواد ضروری برای بدن شما می باشند. در نتیجه شما منابع تولید انرژی فراوانی در اختیار خواهید داشت.

بسیار خوبه که روزی نیم ساعت ورزش می کنید . برای تأمین انرژی لازم ، میوه مصرف کنید. سیب ، موز ، خرما ، یک مشت توت خشک ، همه و همه منابع تأمین انرژی خوبی برای شما هستند .

از میوه ها و سبزی ها تا هر اندازه که اشتهای دارید استفاده کنید.

مصرف مغزها و دانه ها را محدود کنید.

مصرف روغن را قطع کنید و تا می تونید سبزی و میوه مصرف کنید . (تا هر زمان که گرسنه بودید) به پاسخهای قبلی هم مراجعه کنید تا اطلاعات بیشتر و دقیق تری دریافت کنید .

در راهتان موفق باشید. برایتان آرزوی سلامتی دارم



چاقی و اضافه وزن

سؤال: اضافه وزن، کمر درد و زانو درد

س. نیک نژاد

با سلام من یک خانم 51 ساله هستم . حدود 40 روز است که رژیم خام گیاهخواری را شروع کرده ام . من دچار اضافه وزن و کمر درد و زانو درد هستم . برای درمان مشکلات چه مواردی را در رژیم خام گیاهخواری رعایت کنم ؟

با تشکر

با درود و تبریک برای شروع خام گیاهخواری

کمردرد و زانو درد شما بدون شک با ادامه **خام گیاهخواری و سم زدایی بدن** و همچنین با کاهش وزن بهبود خواهند یافت .

کاهش وزن نیز همانگونه که طبعاً تا به امروز توجه فرموده اید به کمک خام گیاهخواری خود به خود صورت گرفته به وزن طبیعی و ایده آل خواهید رسید .

لازم است که بیشترین بخش غذای شما از **سبزی ها و میوه ها** باشد . در مصرف مغزها و دانه ها زیاده روی نکنید.

و اگر امکان پذیره، روزی یک تا دو لیوان آب سبزی های مختلف از جمله کرفس و جعفری به همراه آب سیب استفاده کنید.

مصرف آب سبزی ها و میوه ها به فراهم آوردن مواد مورد نیاز برای بدن کمک نموده **پروسه پاکسازی و سم زدایی** و در نتیجه رسیدن به وزن ایده آل را سریعتر خواهد نمود.

موفق باشید .

سؤال: اضافه وزن، میگرن و یبوست

مریم

سلام خانم آذر من خانمی هستم 33 ساله . و کارمند که روزی 8 ساعت بصورت شیفتی کار میکنم. دچار اضافه وزن مخصوصاً در ناحیه شکم و پهلو و میگرن و یبوست هستم و در قسمت سوالات هم چک کردم . اما فرق سوال من این هستش که من روزی نیم ساعت ورزش می کنم و می خواهم وزنم را پایین بیارم ولی از خام خواری که شما در پاسخ به سوالات دادید من نمی دانم که به چه مقدار از میوه و سبزیجات استفاده کنم و اینکه من کارمند هستم و استراحت کمتری دارم و انرژی بیشتری می سوزانم . خواهشمندم رژیم مناسب با بنده در اختیارم قرار دهید. و اینکه چه مقدار استفاده کنم و به چه مدت . از شما بسیار سپاسگذارم .

با سلام بر شما

میگرن ، یبوست و اضافه وزن همه نشانه های رکود و سنگینی بدن و نیاز به پاکسازی و سم زدایی هستند .

در مورد هم اینها بارها و بارها نوشته ام . نگران انرژی سوزاندن بیشتر و کمبود مواد غذایی و این ها نباشید چرا که با شروع مصرف سبزی ها و میوه های خام شما برای اولین بار مواد غذایی با ارزش بالا و به میزان فراوان را به بدن خود هدیه خواهید کرد .

این مواد دارای ارزش غذایی بسیار بسیار بالاتری نسبت به غذاهای پخته شده و تغییر شکل یافته ای هستند که عاری از مواد ضروری برای بدن شما می باشند. در نتیجه شما منابع تولید انرژی فراوانی در اختیار خواهید داشت.

بسیار خوبه که روزی نیم ساعت ورزش می کنید . برای تامین انرژی لازم ، میوه مصرف کنید. سیب ، موز ، خرما ، یک مشت توت خشک ، همه و همه منابع تامین انرژی خوبی برای شما هستند .

از میوه ها و سبزی ها تا هر اندازه که اشتها دارید استفاده کنید.

مصرف مغزها و دانه ها را محدود کنید.

مصرف روغن را قطع کنید و تا می تونید سبزی و میوه مصرف کنید . (تا هر زمان که گرسنه بودید) به پاسخهای قبلی هم مراجعه کنید تا اطلاعات بیشتر و دقیق تری دریافت کنید .

در راهتان موفق باشید. برایتان آرزوی سلامتی دارم

سؤال: چاقی، ورم معده و شن کلیه

فاطمه زارعی

من 33 سال سن دارم وزنم 78 و قدم 150 و همیشه مریض هستم. حالا می خوام با کمک شما، رژیم گیاهخواری را شروع کنم، میشه کمک کنید؟ از خودم خسته شدم، بدنم خیلی سنگینه. ورم معده ، شن کلیه هم دارم.

فاطمه عزیز

خوشحالم که تصمیم گرفته اید روش سالم تغذیه وزندگی را پیش گرفته، سلامتی و نشاط را به جسم و جان و زندگی خود هدیه آورید. درود بر شما.

قبل از هر چیز باید صبور باشید و دوران گذار از روش غذایی فعلی به رژیم گیاهخواری را با آرامش طی کنید. پس از آنکه بدن شما به رژیم غذایی جدید عادت کرد و متابولیسم بدن تغییر نمود وزن شما مناسب شده و حس نشاط و سرزندگی و سلامتی خواهید داشت. در مورد نوع غذاهای مصرفی در رژیم غذایی گیاهخواری و خام گیاهخواری بارها نوشته ام. شاید مراجعه به وگن فروم و خواندن مطالب قبلی من در این مورد به شما کمک کند. به طور کلی هرچه بیشتر در این زمینه مطالعه کنید و بیاموزید، برایتان بهتر است. بنابراین توصیه می کنم به سایتهای گیاهخواری و یا سازمانهای گیاهخواری - خام گیاهخواری مراجعه کنید. در سخنرانی ها و گردهمایی های آنان شرکت کنید، مطالب سایتهای را مطالعه نمایید، با دوستان گیاهخوار به بحث و گفتگو بنشینید و به رد و بدل کردن اطلاعات در این زمینه پردازید. نمی دانم آیا دارویی مصرف می کنید و یا در حال حاضر رژیم غذایی شما چگونه است. ولی به طور کلی توصیه می کنم که :

یک وعده از غذای روزانه ی شما فقط میوه باشد. معمولاً **صبحانه مناسبترین زمان برای مصرف میوه** است. از هر نوع میوه ای که در آن روز تمایل به خوردن آن دارید، استفاده کنید. مثلاً سیب، پرتقال، موز، هندوانه، خربزه، انگور، خرمالو، انجیر. همه اینها برای صبحانه مناسب هستند. به یاد داشته باشید که صبحانه را فقط از روی عادت و چون صبح شده است نخورید، بلکه منتظر شوید تا قبل از خوردن صبحانه احساس گرسنگی کامل کنید، سپس میوه صبحانه خود را انتخاب کنید. در مصرف میوه برای صبحانه محدودیتی وجود ندارد. هر میزان که میل دارید مصرف کنید تا احساس سیری کنید. سعی کنید فقط از یک یا دو میوه در هر وعده استفاده کنید. انواع توت ها را می توانید با هم مصرف کنید. خربزه و هندوانه یا طالبی بهتر است تنها خورده شده و با میوه دیگری مخلوط نگردند.

برای **ناهار** ابتدا یک یا دو عدد سیب یا مقداری انگور. سپس یک ظرف بزرگ سالاد از انواع سبزیهای مختلف، از کاهو و کلم و خیار گرفته تا گل کلم و هویج و بروکلی و نخود سبز خام و...

مزه سبزیها به خودی خود به خصوص تازه باشند دلچسب و دلپذیر بوده، نیازی به مصرف سس سالاد نیست. اما اگر تمایل به مصرف سس دارید به کمک آووکادو، یک حبه سیر و مقداری آب لیمو یا آب پرتقال برای خود سس تازه و خوشمزه درست کنید. از مغزها و دانه های خام هم می توان سس سالاد درست کرد مثلاً مغز گردو خیس داده، دانه کدو یا آفتابگردان با آب نارنج یا آب پرتقال، سس های سالاد خوشمزه ای تولید می کنند.

اگر قصد ندارید صد در صد خام گیاهخوار باشید همراه سالاد می توانید از یک تکه کوچک نان سبوس دار یا یک عدد سیب زمینی کوچک یا مقداری لوبیای سبز یا نخود سبز پخته استفاده کنید. مصرف دانه ها و مغزها نیز همراه سالاد ایرادی ندارد.

مصرف روزی دو وعده غذا بر سه وعده ارجحیت دارد. مثلاً صبحانه را می توانید بعد از احساس گرسنگی در ساعت ده یا یازده صبح و ناهار را در ساعت 2 و یا 3 بعد از ظهر میل کرده پس از آن هنگام عصر یا غروب چند عدد میوه مثلاً دو عدد سیب میل کنید. اما اگر تمایل به مصرف سه وعده غذا در روز دارید، شام را حتماً تا قبل از ساعت 6 بعد از ظهر میل کنید و پس از آن چیزی نخورید.

شام می تواند شامل حبوبات (عدس، لوبیا، نخود، ماش پخته) یا انواع سبزیهای بخار داده شده به مقدار کم مثل بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، کدو، کدو حلوائی، لوبیا، نخود سبز و چغندر باشد.

این برنامه غذایی را میتوانید با تغییر نوع سبزیها و میوه ها و مغزها و دانه ها همه روزه دنبال کنید. اگر گاهی بین غذاها تمایل به مصرف چیزی دارید میتوانید از افشرده تازه هویج، سیب، کرفس و جعفری استفاده کنید. همچنین از مخلوط سبزیها و میوه ها در مخلوط کن هم می توانید برای خود غذاهای دلپذیری تهیه کنید، مثلاً مخلوط یک مشت اسفناج، نیم تا یک فنجان تمشک و یک عدد موز یخ زده. این نوع غذاها البته برای تنوع و گاه به گاهی است چون در کل هر چه از سبزیها و میوه به شکل تازه و کامل آنها استفاده کنید، بهتر است. غذاها را تا می توانید بجوید.

آهسته غذا بخورید.

قبل از هر وعده غذا یک لیوان آب خورده چند لحظه ای صبر نموده سپس شروع به خوردن کنید.

از مصرف قند و شکر، غذاهای مصنوعی، غذاهای بسته بندی شده، کنسرو شده و تغییر شکل یافته مطلقاً خودداری کنید.

به جای قند و شکر و شیرینی از خرما، توت خشک، انجیر خشک و میوه های خشک شده بصورت طبیعی و بدون مواد شیمیایی استفاده کنید.

هنگام غذا و تا دو ساعت بعد از غذا مایعات مصرف نکنید. (قبل از غذا ایرادی ندارد)

کمد های آشپزخانه و یخچال خود را از غذاهای حیوانی، شیرینی ها، شکر و قند و سایر محصولات که بخشی از رژیم غذایی جدید شما نیستند، پاک کنید.

رژیم غذایی جدید شما بر مبنای مصرف فراوان 95 – 85 درصد میوه ها و سبزیها به صورت خام و 10 – 15 درصد مغزها، دانه ها، حبوبات و غلات می باشد. **توفو** چنانکه می دانید به خانواده حبوبات متعلق بوده مصرف گاه به گاه آن مانعی ندارد.

ورزش برای شما حیاتی است. حتماً یک نوع ورزش را انتخاب کرده هر روز و یا حداقل پنج روز در هفته به آن بپردازید. پیاده روی یکی از بهترین ورزش هاست.

ورزش باعث می شود که با روحیه ای مثبت به ادامه رژیم غذایی جدید پرداخته و همچنین به شما احساس سبکی و نشاط و خوش بینی خواهد داد. ورزش سوخت و ساز بدن شما را بالا برده در مناسب کردن وزن و در تناسب اندام به شما کمک خواهد کرد. در ضمن **وقت کافی هم به**

خواب و استراحت اختصاص دهید. بدن شما در این پروسه گذار، دچار تغییرات فراوان گردیده باید با کمک خواب و استراحت کافی شرایط ایده آل برای پاکسازی از سموم و به حرکت در آوردن انرژی را کد شده و ایستا در بدن و در نتیجه رسیدن به وزن و سلامت ایده آل را برای آن فراهم آورید.

از مصمم قلب برای شما آرزوی موفقیت در راه جدیدی که انتخاب کرده اید را دارم. قاطع و همچنین امیدوار و مصمم پیش روید. در این پروسه هر سوالی داشتید در پاسخگویی آماده ام و با شما همراه.

سؤال: چاقی و احساس خستگی زیاد

به خاطر اضافه وزن بالایی که دارم تصمیم گرفتم منش گیاهخواری پیشه کنم
وزنم 145 کیلو قد من 168 سانتی متر
احساس خستگی زیادی در طول روز می کنم
سابقه بیماری خاص ندارم فقط اندکی قندخونم بالا بود
من از سن 7 سالگی تا کنون که 25 سال دارم چاق بوده ام
رژیم های مختلفی گرفته ام و رها کردم و بدین سان وزنم به گذشته بازگشت
با گیاهخواری آشنایی خیلی کمی دارم و نیاز دارم بیشتر بیاموزم

پاسخ:

برای انتخاب گیاهخواری به شما تبریک می‌گم. علاوه بر آن برای اینکه تصمیم گرفته‌اید بدین طریق وزن خود را متعادل کرده و آینده سالم‌تری را برای خود تأمین کنید باید شما را تحسین کرد.

مطمئن باشید پس از مدت کوتاهی هم از صرف غذای خود لذت بیشتری نسبت به امروز خواهید برد و هم وزنتان به آسانی و در طول زمان متعادل خواهد شد. ناگفته نماند که در این پروسه قند خونتان که به دلیل اضافه وزن بالاتر از نرمال است به حالت عادی برگشته، احساس خستگی‌تان برطرف شده با نشاط تر، امیدوارتر و با انرژی بسیار بیشتری از زندگی طولانی که در پیش رو دارید لذت خواهید برد. اضافه وزن یکی از آسان‌ترین مسائلی است که به رژیم گیاهخواری که بخصوص براساس مصرف فراوان سبزیجات خام و میوه‌جات باشد جواب می‌دهد. بدون اینکه احساس محرومیت غذایی یا گرسنگی دائم کنید آنچنان که در سایر رژیم‌های لاغری اتفاق می‌افتد.

متعادل شدن وزن «عارضه جانبی» گیاهخواری درست است که به خودی خود اتفاق می‌افتد! تنها باید صبور باشید و به نکاتی که در این نوشته می‌آید توجه کنید.

علاوه بر میزان غذا، نوع غذا، میزان فعالیت بدنی، مسائل روحی - روانی - عاطفی شخص، میزان آرامش و خواب و به طور کلی نحوه‌ی زندگی و عادت‌های یک فرد در ایجاد فضای سالم در بدن و در نتیجه وزن متعادل تأثیر دارند. پس باید به همه این جنبه‌های زندگی خود پرداخته آنها را بررسی کرده روش سالم‌تری برای تک تک آنها اتخاذ کنید.

در واقع میزان غذا به اندازه نوع غذایی که وارد بدن خود می‌کنیم اهمیت ندارد. شما می‌توانید یک ظرف بزرگ سالاد متشکل از انواع سبزیجات لذیذی که دوست دارید بخورید و مقدار فراوانی فیبر، میزان کافی از مواد معدنی و ویتامین‌ها، فیتوکمیکال‌های مختلف و آنتی‌اکسیدان‌ها در حد بسیار چشمگیری همراه با کربوهیدرات‌های کمپلکس، پروتئین‌ها و چربی‌های خوب گیاهی به همراه تنها حدود صد کالری به بدن برسائید در حالیکه می‌توانید یک قوطی نوشابه مثلاً پپسی کولا بنوشید و نه تنها هیچ یک از این مواد مغذی را دریافت نکنید بلکه ملغمه ناسالمی از شکر و رنگ و مواد مصنوعی دیگر را با حدود صد و پنجاه کالری وارد بدن خود کنید.

پس انتخاب نوع غذا مهم می‌شود از این نظر که هر چه بیشتر مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی مختلف و اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه ضروری را به بدن خود برسائید بدنتان سالمتر شده سموم بیشتری همراه آب و چربی اضافه را دفع کرده در نتیجه فرم بدنی سالم‌تری با وزن متعادل‌تر به دست خواهید آورد و همچنین به دلیل رسیدن مواد مغذی در گیاهان به بدن، خود بخود احساس سیری و رضایت از غذای خورده شده اشتها را نیز کاهش خواهد داد .

1. بسیار مهم است که هدف خود را سالم کردن بدن و روح خود با اتخاذ یک روش زندگی روش تغذیه سالم قرار دهید و نه از دست دادن

وزن. متعادل شدن وزن بدن همانطور که اشاره کردم خودبخود در طول سالم سازی بدن اتفاق خواهد افتاد. اینکه هدف سالم نمودن خود قرار دهید به شما حس آرامش داده از اضطراب، نومییدی‌ها و بالا و پایین رفتن‌های روحی که خاص «رژیم‌های لاغری» نادرست ولی متأسفانه مرسوم جامعه است جلوگیری می‌کند. بنابراین، این جمله را که: «من انسان توانا و هدف‌مندی هستم. تصمیم گرفته‌ام و می‌خواهم سالم باشم و سلامت زندگی کنم تا زندگی بهتری داشته باشم» روی کاغذ بنویسید و در جایی قرار دهید که هر صبح اول وقت، در طور روز چندبار و شب قبل از خواب آنرا ببینید و بخوانید و به خود یادآوری کنید که حقیقتاً انسان توانایی هستید و می‌خواهید که سالم باشید و سلامت زندگی کنید.

2. بر فعالیت بدنی خود بیفزایید. پیاده روی بهترین نوع ورزش است. به خصوص اگر در هوای آزاد باشد. حتماً روزی حداقل نیم ساعت را برای خود کنار بگذارید که به نوعی فعالیت بدنی مداوم بپردازید. علاوه بر این تا جایی که می‌توانید در حرکت و جست و خیز باشید. از پله به جای آسانسور، از پیاده روی به جای اتوبوس یا تاکسی و... امثالهم استفاده کنید.

فعالیت بدنی علاوه بر بالا بردن سوخت و ساز بدن میزان اکسیژن بیشتری به بدنتان می‌رساند از نظر روحی تأثیر مثبتی بر شما دارد و همچنین باعث ایجاد حس سبکی و نشاط در شما می‌شود. هر چه بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید (در ابتدا ممکن است خیلی آسان نباشد) بیشتر و بیشتر از آن لذت برده به آن وابسته می‌شوید. فعالیت بدنی انسولین و در نتیجه قند خون را تنظیم کرده علاوه بر آن در تنظیم هورمون‌های بدن هم نقش دارد که همه این مجموعه به تعادل وزن و سلامتی بدن کمک می‌کنند.

3. به آرامش روحی و استراحت و خواب خود توجه مطلق کرده از اضطراب، خستگی، تنش و... اکیداً پرهیز کنید. هر زمان خسته، مضطرب یا عصبی و یا غمگین هستید بلافاصله با خود خلوت کرده چشمان خود را ببندید خداوند را شکرگزار باشید که زنده‌اید و سالم. از نعمتهای موجود در زندگی خود یاد کرده شکرگزار باشید. خستگی و استرس و امثال آنها باعث بالا رفتن هورمون کورتیزول می‌شود که هم قند خون را بالا بده و هم بافت چربی را افزایش می‌دهد. بسیاری از افراد همچنین در شرایط نامساعد روحی و یا هنگام خستگی بدون توجه و بدون اراده به خوردن بخصوص مصرف نان، شیرینی و شکلات می‌پردازند که دلیل آن فیزیولوژی خاص زمان استرس می‌باشد که نیاز به مصرف برخی مواد را بیشتر می‌کند. بنابراین سعی کنید همواره آرام باشید به تغییرات روحی خود و حالات بدنی خود توجه کنید و به خود فرصت بازسازی دهید. آرامش یکی از مهمترین اصول سلامتی است. در مورد خواب کافی و اهمیت آن همین بس که گفته می‌شود کمبود خواب دلیل شماره یک اضافه وزن گرفتن است. کمبود خواب باعث طلب غیرعادی غذاهای خاص می‌شود که در حالت عادی اشتهایی برای آن وجود ندارد. کمبود خواب همچنین باعث تغییرات میزان قند خون، تغییرات خاص و استرس گشته به بالا رفتن وزن می‌انجامد.

4. و اما نوع غذا و آداب خوردن آن:

همانطور که اشاره کردم و شما خود می‌دانید بهترین رژیم غذایی برای متعادل کردن وزن بدن رژیم گیاهخواری است. به خصوص این رژیم باید تکیه بر مصرف فراوان سبزیجات آنهم به مقدار زیادی به شکل خام داشته باشد. هر چه میزان سبزیجات در غذای شما بیشتر باشد بدنتان سریعتر الکالی شده وزن اضافه را از دست خواهد داد.

-قسمت اعظم غذا به صورت خام مصرف شود (سبزیجات و میوه‌جات خام، مقداری اندک از دانه‌ها و مغزها)

-همه غذاهای تغییر شکل یافته، کنسروها، قوطی‌ها، غذاهای فریزری و... را از رژیم غذایی خود حذف کنید. البته در ابتدا و در دوره گذر می‌توانید از شیر سویا یا توفوی ساده بدون مواد شیمیایی اضافه شده استفاده کنید. هر چند هر چه بدنتان پاک‌تر شد میل به این مواد را احتمالاً از دست خواهید داد.

-بهترین شیر، شیربادام خام است که به آسانی می‌توانید در خانه تهیه کنید.

- شیرینی، قند، شکر، آرد سفید، ماکارونی سفید و برنج سفید را حذف کنید.

- صبح بعد از بیداری شدن یک یا دو لیوان آب بنوشید.

بین غذاها آب بنوشید. نیم ساعت قبل از خوردن هر غذا هم آب بنوشید. به آب نوشیدنی خود چند قطره آب لیموی تازه فشرده اضافه کنید.

- صبح تا زمانی که گرسنه نشده‌اید لب به روی غذا باز نکنید و روزه شبانه خود را ادامه دهید.

- وقتی گرسنه شدید صبحانه را با یک لیوان آب سبزی تازه گرفته شده مرکب از کرفس، جعفری، اسفناج و هویج شروع کنید. ترکیب را می‌توانید عوض کنید ولی کرفس را همیشه جزو این ترکیب قرار دهید.

اگر میل به آب سبزی در صبح نداشتید می‌توانید از میوه‌ها مانند آناناس، توت فرنگی، پرتقال و موز به میزانی که حس رضایت کنید استفاده کنید.

سیب و گلابی هم میوه‌های بسیار مفید برای مصرف در صبح یا در طول روز هستند به طور کلی صبحانه را میوه میل کنید. می‌توانید شیربادام یا شیرسویا هم بخورید اگر که گرسنه بودید. طالبی، هندوانه و خربزه هم صبحانه خوبی هستند ولی باید تنها خورده شوند.

- مصرف چای و قهوه را کمتر کنید. چای با توت خشک، انجیر خشک یا خرما میل کنید.

به طور کلی هر زمانی هوس شیرینی کردید از میوه‌های خشک شده و از خرما یا انجیر استفاده کنید. مطمئن باشید که به آنها شکر اضافه نکرده باشند.

- عادت کنید که فقط دو وعده غذا در روز بخورید. یکی صبح آنهم زمانی که گرسنه شدید و دیگری که غذای اصلی و بزرگ روزتان است را در بین ساعت 5-3 بعد از ظهر نوش جان کنید. این غذا شامل یک ظرف بزرگ سالاد با مقداری آب لیموی تازه فشرده شده و اندکی روغن زیتون خوب یا استفاده از آووکادو به جای چربی روغن زیتون می‌باشد. پس از آن می‌توانید از سبزیهای پخته (اندکی بخار دیده) و حبوبات استفاده کنید. نخودفرنگی و لوبیای سبز را هم به صورت خام و هم پخته می‌توانید استفاده کنید که تأمین کننده پروتئین و چربی‌ها بوده و همچنین حس سیری و رضایت از غذا ایجاد می‌کنند.

اگر هنوز گرسنه بودید می‌توانید مقداری توفو مقدار کمی سیب زمینی، اندکی برنج قهوه‌ای یا نان سبوس‌دار به مقدار کم استفاده کنید تا آهسته آهسته مواد خام را هر چه بیشتر استفاده کرده اگر خواستید این نوع نشاسته‌ها را کلاً حذف کنید. بهترین روش این است که در طول هفته هر روز از یکی از حبوبات یا غلات و یا سیب زمینی استفاده کنید. یعنی مصرف هر کدام را به یک روز اختصاص دهید. یا نان بخورید یا برنج یا حبوبات... در هر روز هفته.

- غذای خود را آهسته بخورید و بسیار خوب بجوید به خصوص سالاد را.

- هر زمان گرسنه بودید بلافاصله یک سیب یا میوه شیرین دیگری که میل‌تان می‌کشد بخورید. میوه به علت وجود قند و مواد مغذی دیگر میزان قند خون را تنظیم کرده و حس گرسنگی شدید و آبی را برطرف کرده اشتهایتان را متعادل می‌کند.

- به خود گرسنگی ندهید ولی بین اشتهای کاذب با اشتهای واقعی تفاوت بگذارید.

- بهترین روش غذا خوردن این است که غذای اصلی خود را در حدود ساعت 3-2 بعد از ظهر مصرف کنید.

- بهترین روش غذا خوردن همچنین این است که بین آخرین غذا و زمان استراحت و خواب شبانه حداقل 4-3 ساعت فاصله باشد. خوردن میوه مثلاً یک سیب یا موز یا گلابی در این زمان اشکالی ندارد.

- بدن خود را با ریتم طبیعی آن تا حد ممکن هماهنگ کنید. شب زود به رختخواب بروید و صبح پس از خواب کافی از خواب برخیزید.

- در بخش سبزیجات پخته غذای خود می‌توانید از هویج، کدو، بروکلی، کلم بروکسل، چغندر، شلغم، سیب زمینی و سایر ریشه‌ها و غده‌ها نیز استفاده کنید.

- همانطور که گفتیم مصرف حبوبات خوب است. ولی تاکید رژیم غذایی باید اول بر سبزیجات، سپس بر میوه‌ها و آنگاه حبوبات و اندکی هم غلات باشد. دانه‌ها و مغزها هم به شکل خام و به مقدار کم باید مصرف شوند.

- بسیاری از اضافه وزن‌ها با مسائل عاطفی - احساسی ربط پیدا می‌کند. اگر نیاز به بررسی مسائل احساسی خود دارید می‌توانید با من تماس بگیرید که شما را راهنمایی کنم که چگونگی پرداختن به آن را دنبال کنید.

- به سلامتی فکر کنید نه به کم کردن وزن. متعادل شدن وزن با سالم شدن شما خودبخود صورت خواهد گرفت.

- صبور باشید. از ترازو و وزن کردن خود بپرهیزید. از حرف‌های ناامید کننده این و آن اجتناب کنید. از «دلسوزی‌هایی» که شما را از راهی که انتخاب کرده‌اید باز می‌دارند دوری گزینید. اگر یک وعده، یک روز یا یک هفته هم حتی از این روش انتخابی خود دور افتادید بدون سرزنش خود دوباره به رژیم غذایی سالم خود برگردید. مطمئن باشید هر مدتی که این رژیم غذایی جدید را دنبال کنید تأثیر خود را بر بدن شما خواهد گذاشت.

زندگی را آسان بگیرید. چشم به آینده داشته باشید. امیدوار و صبور باشید.

باز هم تاکید فراوان بر افزایش فعالیت بدنی می‌کنم.

مطمئن باشید که نتیجه خواهید گرفت.

به آموزش خود در مورد گیاهخواری پردازید ولی از حرف‌های این و آن که: این ماده معجزه می‌کند و آن ماده یکدفعه شما را به سلامت مطلق می‌رساند پرهیز کنید. بدن در طول زمان، به آهستگی، با صبر و حوصله و به فرم یک ارگان متشکل کار می‌کند. هیچ ماده‌ای به تنهایی و به خودی خود نمی‌تواند معجزه‌ای بیافریند.

با طبیعت باشید و از طبیعت بیاموزید. هیچ دارویی مصرف نکنید (اشاره کرده بودید که مشکل سلامتی ندارید). با دوستان گیاهخوار و سالم خوار دمخور باشید. با هم تبادل نظر کنید تا هرچه بیشتر در مورد این روش جدید زندگی خود آموخته در آن ثابت قدم گردید.

ایمان دارم که سلامتی خود را مسلم و مسجل پایدار خواهید کرد.

شاد و تندرست باشید.

سؤال: درمان چاقی با روزه آب (آبخواری)

علی هوشمند

باسلام . بنده 43 سال دارم . مشکلات یبوست، کبد چرب، چاقی، فشار خون و ... دارم . آیا میتوانم رژیم آب بگیرم ؟ لطفاً راهنمایی کنید .

بله دوست عزیز

روزه آب یا آبخواری به شما بسیار کمک خواهد نمود . تنها به یاد داشته باشید که چنانکه همواره ذکر نموده ام **این روزه باید تحت نظر فرد مجرب در این زمینه صورت بگیرد .**

این فرد باید وضعیت جسمی و روحی شما را بررسی نموده، در صورت مصرف دارو از کم و کیف داروهای شما و وضعیت رژیم غذایی شما با اطلاع گشته و به شما در مورد زمان رژیم آب و چگونگی آن کمک کند.

اگر به چنین فردی دسترسی ندارید، آبخواری را توصیه نمی‌کنم و به جای آن می‌توانید به **خام گیاهخواری** بپردازید و ورزش را نیز جزو برنامه روزمره خود قرار بدهید تا مشکلات سلامتی که ذکر کردید و همه نشانه‌های بدن اسیدی می‌باشند بهبود یابند.

پیروز باشید

سؤال: چاقی و کبد چرب نوع 2

نورالدین شارنی

سلام . من چهل و یکساله ام و چند سالی می‌شود که گیاهخوارم. تقریباً از بدو تولد چاق بوده‌ام و اکنون نیز چاقی مفرط دارم (123 کیلو وزن و 175 سانت قد). با این که طبق آزمایش کلسترول مضر من بالا نیست و به طور کلی سالم هستم دچار کبد چرب نوع 2 شده‌ام و وزن زیاد و نرمی مادرزادی مفاصل هم دست به دست داده تا مرا دچار زانو درد بسیار شدید و اختلال در راه رفتن کند. در این سالها غذاهای نشاسته‌ای و به ویژه نان را زیاد استفاده کرده‌ام. و نیز فست فودهایی چون پیتزا سبزیجات، فلافل و ساندویچ قارچ و پنیر را هم دست کم 10 - 15 بار در ماه می‌خوردم. چندی پیش یک دوره خام گیاهخواری را شروع کردم،

اما تاثیر زیادی در وزنم نداشت و به جز این، احساس می‌کردم تمرکز من پایین آمده و نمی‌توانم کارم را درست انجام بدهم. (من در یک دانشنامه پژوهشگر هستم) به خاطر مشکل زانو، لازم است تا در مدت کوتاهی دست کم 15 کیلو از وزنم را کم کنم. متأسفانه دکترهای تغذیه تهران هم هیچ کدام (تاجایی که من مراجعه کرده‌ام و می‌دانم) با گیاهخواری موافق نیستند و رژیم‌های لاغری که به من داده‌اند نیز همه گوشت را هم در برنامه دارد. خواستم خواهش کنم راهی پیش پای من بگذارید تا بتوانم به زندگی عادی برگردم. از مطالب بسیار مفید و خواندنی شما که تازه با آن آشنا شده‌ام و نیز لطف شما در کمک به بیماران بسیار بسیار ممنونم. شاد و خرم و تندرست باشید .

دوست عزیز

اولین و مهمترین مسئله در مورد شما این است که صبور باشید وزن خود را باید در طول زمان با تغذیه و روش زندگی سالم و با حوصله به بالانس و تعادل برسانید.

به زبانی دیگر هدف شما نباید کم کردن وزن و تمرکز بر این مسئله بلکه سالم زیستن باشد.

وزنتان خود به خود در نتیجه روش سالم زندگی مناسب خواهد گردید.

فراموش نکنید که رژیم غذایی که برای خود انتخاب می‌کنید باید رژیمی باشد که بتوانید تا آخر عمر خود آنرا ادامه دهید. رژیم‌های غذایی گذرای که چه متخصصان تغذیه و چه طرفداران رژیم‌های لاغری مختلف مانند "آنکیتز" و "زون" و امثال اینها پیشنهاد می‌کنند، همه دوره‌ای بوده و بعد از مدتی از آن خسته گردیده آنها را به کناری خواهید نهاد و به روش مطلوب غذایی خود باز خواهید گشت .

توجه داشته باشید که چهارمسئله در برنامه یک زندگی سالم در دستور کار قرار دارد.

اول : رژیم غذایی مناسب که **گیاهخواری با مصرف** حداقل 80 درصد سبزیها و میوه‌ها به صورت خام، و **اجتناب از** موادی مانند شکر، نمک ، آرد سفید ، انواع چربی‌ها مگر اینکه بصورت طبیعی در غذا موجود باشند، لبنیات و غذاهای تغییر شکل یافته است .
مصرف نشاسته‌های پخته مانند نان و برنج و ماکارونی باید در حداقل ممکن و به میزان بسیار اندک صورت گیرد.
به جای این نوع نشاسته‌ها میتوان از غده‌ها و ریشه‌هایی مانند هویج ، چغندر ، کلم بروکسل، گل کلم، سلجم و به طور محدود سیب زمینی و همچنین مقداری حبوبات استفاده نمود .

بیشترین مقدار غذای شما را باید سبزیهای مختلف تشکیل دهند . پس از آن میوه ها و سپس مقدار کمی مغزها و دانه های خام .

باید بدانید که در ابتدا ممکن است این تصور برایتان پیش بیاید که مثلاً با این رژیم غذایی سیر نخواهید شد، یا سبزی ها را دوست ندارید و از این دست. ولی آگاه باشید که غذا هم مانند بسیاری چیزهای دیگر در زندگی ما به عادت بستگی دارد. پس از ده تا پانزده روز تغییر غذایی به این شکل جدید خودبه خود به این نوع غذاها وابستگی پیدا نموده علاقمند به مصرف آنها گردیده از خوردن آنها لذت خواهید برد.

از مصرف سس سالاد و سایر سس های چرب خودداری کنید.

درابتدا می توانید نصف قاشق روغن زیتون با آب لیمو به سالاد خود اضافه کنید. بعد از مدتی مصرف دانه های خام مانند دانه آفتابگردان و کدو و کنجد و شاهدانه را می توانید جایگزین روغن زیتون نمایید.

اگر گرسنه نیستید غذا نخورید. اگر برایتان امکان دارد تا حدی که می توانید در روز چند لیوان آب هویج و کرفس و جعفری یا آب سبزیهای مختلف مصرف کنید. این آب میوه و سبزیها را می توانید به عنوان صبحانه، دربین غذاها وقتی گرسنه شدید و یا قبل از غذا (نیم ساعتی قبل از غذا) نوش جان کنید.

هرچه مواد مغذی تری مانند سبزیها و میوه ها به بدن شما برسد گرسنگی و اشتهای کاذب شما برای نشاسته ها و غذاهای چرب کاهش خواهد یافت.

اصول کلی رژیم غذایی شما اینگونه خواهد بود حال اگر گاهگاهی هوس چند قاشق برنج با خورش یا یک تکه نان یا یک چهارم یک شیرینی کردید اشکالی ندارد که به مقدار اندک مصرف کنید. این هوس شما هم با مرور زمان از میان خواهد رفت. مصرف توت خشک و چند عدد خرما در روز مانعی ندارد. شکی نیست که رژیم غذائیتان باید ادامه گیاهخواری باشد. ولی از مصرف موادی که ذکر کردید مانند نان، پیتزا، ساندویچ پنیر خودداری کرده یا مصرف آنها را به حداقل برسانید.

دوم: فعالیت بدنی، زندگی نشسته و بی حرکت بزرگترین دشمن سلامتی است . تا می توانید از نشستن پرهیز کنید . پیاده روی کنید (اول با چند دقیقه یا هرآنقدر که برایتان قابل تحمل و انجام است شروع کنید) از پله ها بالا بروید، در خانه یا در محل کار مرتب و به هر شکل ممکن در کار و فعالیت باشید .

هر ده دقیقه یکبار از سر میز کار بلند شوید و چند حرکت نرمش انجام دهید. وزنه های سبک بخرید و به همراه داشته باشید و روزی چند بار با هر دست یکی از وزنه ها را بلند کرده حرکات ورزشی و نرمش انجام دهید . افرادی که وزن بالا دارند بیش از هر چیز تمایل به نشستن داشته، از فعالیت بدنی به بهانه های مختلف اجتناب می کنند. فراموش نکنید که فعالیت بدنی رکن مهم و اساسی سلامت و داشتن وزن مناسب است .

سوم: خواب و استراحت کافی، کمبود خواب باعث ایجاد اشتهای کاذب، تمایل به شیرینی و چربی و کربوهیدراتها و نشاسته ها گردیده همچنین انرژی فعالیت بدنی را از شما سلب میکند . خوب بخوابید و استراحت کنید .

چهارم: پرهیز از استرس، انجام مراقبه و زندگی آرام و بی دغدغه و پرهیز از تنش به هر فرم . استرس ساختار هورمونی بدن را درهم ریخته، پیروی از رژیم سالم غذایی را مشکل می سازد .

از همه اینها مهمتر این است که **صبور و پرحوصله** باشید .

به روش غذایی جدید خود به شکل "رژیم غذایی برای لاغر شدن" نگاه نکنید.
روش غذایی جدید شما روش سالم تغذیه برای به ارمغان آوردن سلامت در زندگی شماست .
درباره این مطلب در گذشته هم چند بار نوشته ام. به آن نوشته ها نیز رجوع کنید. مطمئناً اطلاعات بیشتری به دست خواهید آورد.
پیروز باشید .

سؤال: اعتیاد به مصرف شکر و شیرینی و اضافه وزن

م اعتباری

با سلام

مدتیست بعد از غذا خوردن حتی به مقدار زیاد دل ضعف شدیدی می گیرم که حس می کنم با خوردن شیرینی جات آروم می شم. 24 سالمه و حدود 6-7 کیلو هم اضافه وزن دارم، هیچ بیماری هم تاکنون نداشتم. ممنون از پاسخگویی تان.

مونای گرامی

میشه گفت که به **مصرف شکر و شیرینی معتاد شده اید** و دل ضعف شما هم ناشی از همین می باشد.

هر وعده غذایی را با میوه های شیرین شروع کنید. یعنی هنگام وعده های غذایی خود را اول با میوه شروع نماید دو سه عدد میوه شیرین و خوشمزه مانند موز، گلابی ، مقداری خربزه، خرما، انگور یا ازگیل میل کنید، سپس غذای خود را به آهستگی میل نمائید.

غذا را خوب بجوید. بعد از صرف غذا نیم ساعتی صبر کنید اگر هنوز پس از نیم ساعت هوس شیرینی داشتید از خرما، انجیر خشک، مقداری کشمش و امثال این شیرینی های طبیعی استفاده کنید .

از مصرف هرگونه شیرینی که از آرد سفید و شکر تهیه شده باشد مطلقاً خودداری نمائید زیرا که شکر و قند اعتیاد آور می باشند.

پس از دو هفته بدن شما به روش جدید عادت نموده هوس خوردن شیرینی جات را از دست می دهید.
در ضمن این مسئله به کاهش وزن اضافه شما نیز کمک خواهد نمود.

روش کمکی دیگر اینکه بعد از هر غذا به یک پیاده روی یک ربعی تا نیم ساعته بپردازید به این طریق غذا به مقدار طولانی تری در معده مانده سریعاً از آن خارج نشده در نتیجه حس گرسنگی و تمایل به مصرف شیرینی نخواهید داشت.
فراموش نکنید که ورزش بلافاصله بعد از غذا نباید از نوع سنگین بوده بلکه از حد پیاده روی ملایم فراتر نرود.



دیابت

سؤال: بیماری‌ها و خام گیاهخواری

نرگس نظری

با عرض سلام وخسته نباشید . من زنی 50 ساله هستم 12 روز است که خام گیاهخواری را آغاز کرده ام . بیماری های زیر را دارم و برای آنها دارو مصرف می کردم که با شروع خام گیاهخواری همه را کنار گذاشته ام و اکنون سردرد شدید دارم. شبها نمی توانم خوب بخوابم و کابوس می بینم. نمی توانم به کارهای روزمره ام رسیدگی کنم. قلبم به تندی می زند اجابت مزاج نیز ندارم. لطفاً مرا راهنمایی کنید . بیماری های دیابت ، میگرن ، افسردگی شدید ، سنگ کلیه ، زخم مثانه ، گوشم برای مدت سه سال است که صدا می کند. یبوست شدید و معده حساس و آرتروز ، تپش قلب دارم.

خانم نرگس عزیز

خوشحالم که داروها را کنار گذاشته اید و برای شروع خام گیاهخواری و انتخاب این روش زندگی به جای مصرف قرص و دارو به شما تبریک فراوان می گویم .

سردرد ها و بد خوابی های اولیه پس از شروع رژیم غذایی جدید به دلیل **سم زدایی** بوده در اثر گذشت زمان و در مدتی نه چندان طولانی بهبود پیدا نموده و مرتفع خواهند شد.

- کلیه بیماری هایی را نیز که ذکر کردید، به خام گیاهخواری جواب داده با این روش غذایی بهبود پیدا خواهند نمود .
- ورزش و پیاده روی در هوای آزاد و یا شنا (نوعی ورزش) برای شما ضروری است .
- مثبت باشید و جز افکار مثبت به خود راه ندهید .

امیدوار باشید و بدانید پس از گذشت چند هفته اولیه با رژیم غذایی و روش زندگی جدید بسیار سالم تر و پر انرژی تر خواهید بود .
در مورد خام گیاهخواری مطالعه نموده و دانش و اطلاعات خود را در این زمینه بالا ببرید.
با انجمن خام گیاهخواران و همچنین کانون انسان پاک زمین پاک تماس گرفته از مطالب آموزشی آنها استفاده کنید. صبور باشید و به راهی که در پیش گرفته اید ایمان داشته باشید.
موفق خواهید شد

سؤال: دیابت و بالا رفتن قند خون بعد از ترک خام گیاهخواری

افسانه عشقی زاده

سلام. من 33 سال دارم در زمان بارداری قند خونم بالا رفت و بعد از آن کنترل نشد. یعنی خودم دنبالش نرفتم در زمانی که دخترم 3 ساله بود، آزمایش دادم قند صبح 145 بود، چربی هم بالا . البته در زمان بارداری چربی غذایی خونم 1000 بود. به مدت 45 روز خام گیاهخواری کردم ، قند خونم در صبح با دستگاه در خانه اندازه گیری می کردم 100-110-117 و در همین رنج بود. از زمانی که خام گیاهخواری را ول کردم دوباره قندم بالا رفت به نظر شما چکاری باید انجام بدم اگر میشه یک برنامه غذایی به من بدین. ممنون

افسانه عزیز

همانطور که در تجربه روزمره خودتون توجه کرده اید ، نوع رژیم غذایی ارتباط مستقیم با سلامتی شما دارد.

اگر نمی توانید و یا تمایل به شروع خام گیاهخواری ندارید رژیم غذایی زیر را پیش بگیرید:

- 1- 80 درصد غذای شما باید از سبزیها و میوه های خام تشکیل شده ، 20 درصد بقیه را میتوانید از سبزیهای مختلف پخته ، نخود فرنگی و لوبیای سبز، و گاهی از مقداری برنج قهوه ای ، سیب زمینی (یک یا دوبار در ماه) و حبوبات مختلف استفاده کنید .
 - 2- هر روز صبح قبل از صبحانه یا عصرها بعد از شام پیاده روی کنید . حداقل به مدت نیم ساعت . و میزان آنرا آهسته آهسته اضافه کنید .
 - 3- برای صبحانه آب گریپ فروت تازه فشرده شده میل کنید . اگر هنوز اشتهای داشتید میتوانید سیب رنده شده یا کامل و یا میوه دیگری که علاقه دارید مصرف کنید .
- قبل از ناهار یک لیوان آب سبزیهای مختلف همراه آب هویج و کرفس.
- 4- ناهار یک ظرف بزرگ سالاد از انواع سبزیها. نیازی به مصرف روغن زیتون نبوده به سالاد خود مقداری دانه های مختلف اضافه کنید . مصرف تکه ای نان یا سیب زمینی با سالاد مانعی ندارد . مصرف آووکادو اشکالی ندارد .
 - 5- قبل از ناهار هم یک سیب یا دو سه عدد هویج بخورید و سپس سالاد خود را میل کنید .
بعد از ظهر یک لیوان دیگر آب سبزی (دو تا سه ساعت بعد از ناهار)
 - 6- شام تا قبل از ساعت 6 بعدازظهر. مخلوط سبزیهای پخته ، نخود فرنگی، یا حبوبات مختلف . گاهی همراه یا بدون سیب زمینی یا اندکی برنج قهوه ای .

دربین غذاها و یا همراه غذاها اگر هنوز گرسنه بودید اندکی از دانه ها یا مغزهای خام، آب هویج و کرفس، میل کردن یک یا دو عدد سیب یا یک گریپ فروت و غذاهایی از این دست آزاد است.

به طور کلی غذای شما باید وگن بوده و تا حدود 80 درصد از سبزیها و میوه های خام تشکیل شده باشد.

فعالیت بدنی برای متعادل کردن متابولیسم بدن ضروری است. ورزش را جزو برنامه ی هر روزه ی خود قرار دهید .

صبور باشید . این رژیم سالم غذایی را ادامه دهید. پس از مدتی بدن شما سلامت خود را باز خواهد یافت و پس از آن با به تعادل رسیدن بدن بیماری قند شما برایتان خاطره ای خواهد شد.
با آرزوی سلامتی

سؤال: دیابت نوع 2 و ریزش مو

حسین

باسلام خدمت خانم دکتر

من یک کارمند 43 ساله با قد 171 و وزن 77 کیلو دارای دیابت نوع 2 هستم. در حدود 7 ماه هست که گیاهخوار شده ام . در 40 روز اول گیاهخواری برایم خیلی جالب بود به طوری که هم وزنم پایین آمد و هم دیابتم کنترل شد و ریزش مو هم قطع گردید. سوالم اینست که چرا بعد از 40 روز و تا الان که 7 ماه از آن می گذرد هرچند نه وزنم زیاد شده و نه قندم بالا رفته ولی ریزش مو دوباره شروع شده که این خیلی نگرانم می کند. خوردنی ها شامل : کاهو، کلم سبز و قرمز، مغزها ، برنج قهوه ای ، نان تست و جو ، میوه های فصل ، لوبیا، باقلا و تخم مرغ به مقدار خیلی کم. اگر راهنمایی است لطفا بفرمایید خیلی ممنون میشم . باتشکر

حسین عزیز

با تبریک و درود فراوان بر شما برای انتخاب گیاهخواری.

ریزش مو دلایل مختلف می تواند داشته باشد. **مو نیز مانند پوست یکی از تغییر پذیرترین و حساس ترین بافتهای بدن بوده در شرایط مختلف، اثرات مختلف را از خود بروز می دهد.** استرس، بی خوابی، تغییر رژیم غذایی، سم زدایی و پاکسازی بدن، کمبود برخی ویتامینها، همه و همه می توانند باعث ریزش مو گردند.

تغییر رژیم غذایی به رژیمی سالم تر باعث ایجاد پروسه سم زدایی ذر بدن می گردد . این پروسه با ریزش موها، احساس خستگی، ایجاد جوشهای پوستی، دردهای عضلانی یا مفصلی و برخی علائم دیگر همراه می باشد.

توصیه من این است که برای مدت سه تا 6 ماه از یک مکمل ب کمپلکس و ویتامین ب 12 استفاده کنید. جوانه گندم و جو را به غذای خود اضافه کنید.

ازسبزی هایی مانند کاهو، اسفناج، خیار و شاهی به مقدار فراوان استفاده کنید. حتی اگر بتوانید افشره این سبزیها را همراه آب یک عدد سیب هر روز میل کنید عالی است.

سیر دارای گوگرد بوده در جذب بیوتین اثر مثبت داشته، باعث رشد موها، درخشندگی و سلامت آنها می گردد. از سیر خام درغذای خود استفاده کنید.
خواب کافی و دوری از استرس برای رشد و سلامت موها بسیار مهم است.

درضمن از مصرف شامپوها یا صابونهای معطر، ناسالم و شیمیایی تا حد امکان پرهیز کنید.

در رژیم غذایی خود از سبزیها و سایر مواد خام بیشتر استفاده کنید. مصرف مغزهای خام نیز به مقدار متعادل در رژیم روزمره توصیه می شود.
پیروز باشید

سؤال: فقر آهن، درد زانو، چاقی، ورم معده و روده

بهار سهرابی

سلام. زنی 59 ساله هستم با قد 168 و وزن 76 کیلو. پارسال 85 کیلو بودم که با رژیم سوپ و پروتئین به 73 کیلو رسیدم. در چند ماه اخیر دوباره 3 کیلو اضافه کرده ام. اصولاً گیاهخواری و خام گیاهخواری را دوست دارم.
خواهشمندم مرا در مورد رژیم مناسبی جهت سلامتی و کم کردن وزن کمک فرمائید. در ضمن لازم می دانم کمی از وضعیت جسمی خود بگویم. به شیر خیلی حساس هستم و دچار درد و نفخ شدید می شوم. درد زانو (آرتروز کمی) دارم، در اثر سرما یا درد بدی می گیرم. شاید بیش از ده سال است که به ورم معده و روده (مختصر) دچار هستم. مواد غذایی را خوب هضم نمی کنم. با خوردن سرکه سیب و یا آبلیمو همراه غذا وضع بهتری دارم. علاقه ای به دارو هم ندارم و توصیه ی پزشکان را در مورد خوردن دارو جدی نمی گیرم. کمی فقر آهن دارم، کلسترول بالایی داشتم که با گرفتن رژیم بهتر شده و در آخرین آزمایش به 220 رسیده، که بازهم زیاده. ممنون هستم که مرا راهنمایی می کنید.

بهار عزیز

بهترین و سالمترین راه برای رسیدن به وزن مناسب، متعادل کردن کلسترول، بهبود دردهای مفصلی و آرتروز و همچنین بهبود ورم معده و روده شما، پیشه نمودن رژیم گیاهخواری به خصوص خام گیاهخواری تا حد امکان و قابل قبول برای شماست. شیر و مواد حیوانی را به کلی کنار بگذارید. رژیمهای غذایی با پروتئین بالا اگر چه در ابتدا باعث کم کردن وزن بدن میگردند ولی در دراز مدت کارگر نبوده وزن از دست داده، دوباره باز میگردد. این رژیمها همچنین بارسنگینی بر قلب، کلیه ها، کبد و استخوانها و مفاصل ایجاد میکنند.
از مصرف دارو خود داری کنید. نیازی به آن ندارید.
مصرف سرکه و آب لیمو را نیز فعلا کنار بگذارید.

برای دو هفته فقط میوه مصرف کنید تا معده و روده تان آرامش پیدا کرده بدنتان فرصت پاکسازی از سموم را پیدا کند. در این زمان باید از میوه های بسیار رسیده و نرم مانند موز، انبه، گلابی نرم و انواع هندوانه و طالبی و انگور و امثال اینها استفاده کنید. پس از دو هفته سبزیهای مختلف مانند کاهو، بروکلی، کلم و ... را به غذای بعداز ظهر خود اضافه کنید. بدین ترتیب که صبح میوه میل کنید. برای ناهار اول میوه و سپس سالاد. و برای شام اول میوه سپس سالاد همراه جوانه ها و مقداری از مغزها و دانه ها و اگر تمایل به مصرف غذای پخته دارید مقداری از سبزیهای بخارپز. بدین ترتیب خواهید دید که،

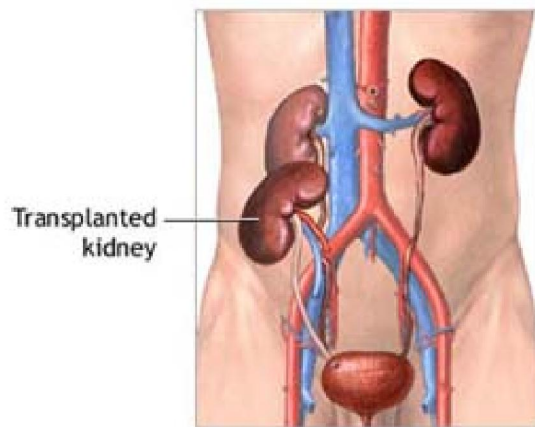
نه تنها وزن شما شروع به متعادل شدن می نماید بلکه احساس سلامتی به شما بازگشته و عوارض جسمی موجود شروع به ناپدید گشتن می کنند.

در مورد شروع گیاهخواری و خام گیاهخواری قبلا هم مطالبی نوشته ام. مراجعه به آنها نیز ممکن است برای شما سودمند باشد.

در دوره پاکسازی (دو هفته اول) و همچنین پس از آن استراحت و خواب را در اولویت قرار دهید.

نور آفتاب و فعالیت بدنی در هوای آزاد نیز برای تعادل وزن و ایجاد سلامتی در بدن ضروری هستند.

پیروز باشید.



بیماری های کلیه و مجاری ادراری

سؤال: بیماری ها و خام گیاهخواری

نرگس نظری

با عرض سلام وخسته نباشید . من زنی 50 ساله هستم 12 روز است که خام گیاهخواری را آغاز کرده ام . بیماری های زیر را دارم و برای آنها دارو مصرف می کردم که با شروع خام گیاهخواری همه را کنار گذاشته ام و اکنون سردرد شدید دارم. شبها نمی توانم خوب بخوابم و کابوس می بینم. نمی توانم به کارهای روزمره ام رسیدگی کنم. قلبم به تندی می زند اجابت مزاج نیز ندارم. لطفاً مرا راهنمایی کنید . بیماری های دیابت ، میگرن ، افسردگی شدید ، سنگ کلیه ، زخم مثانه ، گوشم برای مدت سه سال است که صدا می کند. یبوست شدید و معده حساس و آرتروز ، تپش قلب دارم.

خانم نرگس عزیز

خوشحالم که داروها را کنار گذاشته اید و برای شروع خام گیاهخواری و انتخاب این روش زندگی به جای مصرف قرص و دارو به شما تبریک فراوان می گویم .

سردرد ها و بد خوابی های اولیه پس از شروع رژیم غذایی جدید به دلیل سم زدایی بوده در اثر گذشت زمان و در مدتی نه چندان طولانی بهبود پیدا نموده و مرتفع خواهند شد.

کلیه بیماری هایی را نیز که ذکر کردید، به خام گیاهخواری جواب داده با این روش غذایی بهبود پیدا خواهند نمود . ورزش و پیاده روی در هوای آزاد و یا شنا (نوعی ورزش) برای شما ضروری است . مثبت باشید و جز افکار مثبت به خود راه ندهید .

امیدوار باشید و بدانید پس از گذشت چند هفته اولیه با رژیم غذایی و روش زندگی جدید بسیار سالم تر و پر انرژی تر خواهید بود . درمورد خام گیاهخواری مطالعه نموده و دانش و اطلاعات خود را در این زمینه بالا ببرید.

با انجمن خام گیاهخواران و همچنین کانون انسان پاک زمین پاک تماس گرفته از مطالب آموزشی آنها استفاده کنید. صبور باشید و به راهی که در پیش گرفته اید ایمان داشته باشید.

موفق خواهید شد

سؤال: تومور مثانه

سیما

با سلام. خدمت شما دکتر آذر عزیز از این که قبول زحمت می کنید و به سوالات ما پاسخ می دهید بسیار سپاس گذارم. پدر بنده به مدت 5 سال است که به تومور مثانه مبتلا شده است و هر سه ماه یک بار با عمل جراحی تومور را بر می دارند (به وسیله لیزر) که به مرور زمان دیواره مثانه نازک شده. البته پدرم به مدت 2 ماه است که خام گیاهخوار است آیا بیماری ایشان با خام گیاهخواری مطلق برطرف می شود که نیاز به برداشتن مثانه نداشته باشند؟ آیا اگر بعد از این تومور رشد داشته باشد باید به پزشکش مراجعه کند. یا با ادامه خام گیاهخواری مشکل حل می شود؟

سیمای عزیز

به خاطر ناراحتی و مشکل سلامتی که برای پدرتان پیش آمده متاسفم. خوشحالم که پدرتان خام گیاهخواری پیشه کرده اند. این روش غذایی بیش از هر چیز دیگر می تواند به ایشان کمک کند که بهبود پیدا کنند. هرچند مشکله که بتوان گفت آیا بیماری ایشان بطور کامل از بین خواهد رفت یا نه.

بهبود کامل از سرطان به عوامل مختلف و فراوانی بستگی دارد.

از مهمترین این عوامل سن پدر، وضعیت بدنی، سلامت و بنیه ایشان، چگونگی پیشرفت و طول زمان سرطان، عاداتهای غذایی و عاداتهای دیگر زندگی در گذشته و حال و همچنین عوامل ارثی را می شود نام برد.

فعلاً که خام گیاهخواری را شروع کرده اند بسیار خوبه. باید ادامه بدهند تا ببینیم بدنشان چه عکس العملی نشان خواهد داد و بهبودی با چه سرعتی خواهد بود. اینها را متأسفانه از قبل نمی توان پیش بینی کرد.

درضمن در مورد رشد مجدد تومور و مراجعه به پزشک نیز باید آنرا در عمل و در زمان خاص خودش بررسی نمود تا دید که چه روشی به صلاح است.

سؤال: چاقی، ورم معده و شن کلیه

فاطمه زارعی

من 33 سال سن دارم وزنم 78 و قدم 150 و همیشه مریض هستم. حالا می خوام با کمک شما، رژیم گیاهخواری را شروع کنم، میشه کمک کنید؟ از خودم خسته شدم. بدنم خیلی سنگینه. ورم معده، شن کلیه هم دارم.

فاطمه عزیز

خوشحالم که تصمیم گرفته اید روش سالم تغذیه و زندگی را پیش گرفته، سلامتی و نشاط را به جسم و جان و زندگی خود هدیه آورید. درود بر شما.

قبل از هر چیز باید صبور باشید و دوران گذار از روش غذایی فعلی به رژیم گیاهخواری را با آرامش طی کنید. پس از آنکه بدن شما به رژیم غذایی جدید عادت کرد و متابولیسم بدن تغییر نمود وزن شما مناسب شده و حس نشاط و سرزندگی و سلامتی خواهید داشت.

در مورد نوع غذاهای مصرفی در رژیم غذایی گیاهخواری و خام گیاهخواری بارها نوشته ام. شاید مراجعه به وگن فروم و خواندن مطالب قبلی من در این مورد به شما کمک کند. به طور کلی هرچه بیشتر در این زمینه مطالعه کنید و بیاموزید، برایتان بهتر است. بنابراین توصیه می کنم به

سایتهای گیاهخواری و یا سازمانهای گیاهخواری - خام گیاهخواری مراجعه کنید. در سخنرانی ها و گردهمایی های آنان شرکت کنید، مطالب سایتها را مطالعه نمایید، با دوستان گیاهخوار به بحث و گفتگو بنشینید و به رد و بدل کردن اطلاعات در این زمینه بپردازید. نمی دانم آیا دارویی مصرف می کنید و یا در حال حاضر رژیم غذایی شما چگونه است. ولی به طور کلی توصیه می کنم که :

یک وعده از غذای روزانه ی شما فقط میوه باشد. معمولاً **صبحانه مناسبترین زمان** برای مصرف میوه است. از هر نوع میوه ای که در آن روز تمایل به خوردن آن دارید، استفاده کنید. مثلاً سیب، پرتقال، موز، هندوانه، خربزه، انگور، خرمالو، انجیر. همه اینها برای صبحانه مناسب هستند. به یاد داشته باشید که صبحانه را فقط از روی عادت و چون صبح شده است نخورید، بلکه منتظر شوید تا قبل از خوردن صبحانه احساس گرسنگی کامل کنید، سپس میوه صبحانه خود را انتخاب کنید. در مصرف میوه برای صبحانه محدودیتی وجود ندارد. هر میزان که میل دارید مصرف کنید تا احساس سیری کنید. سعی کنید فقط از یک یا دو میوه در هر وعده استفاده کنید. انواع توت ها را می توانید با هم مصرف کنید. خربزه و هندوانه یا طالبی بهتر است تنها خورده شده و با میوه دیگری مخلوط نگردند.

برای **ناهار** ابتدا یک یا دو عدد سیب یا مقداری انگور. سپس یک ظرف بزرگ سالاد از انواع سبزیهای مختلف، از کاهو و کلم و خیار گرفته تا گل کلم و هویج و بروکلی و نخود سبز خام و...

مزه سبزیها به خودی خود به خصوص اگر تازه باشند دلچسب و دلپذیر بوده، نیازی به مصرف سس سالاد نیست. اما اگر تمایل به مصرف سس دارید به کمک آووکادو، یک جبه سیر و مقداری آب لیمو یا آب پرتقال برای خود سس تازه و خوشمزه درست کنید. از مغزها و دانه های خام هم می توان سس سالاد درست کرد مثلاً مغز گردو خیس داده، دانه کدو یا آفتابگردان با آب نارنج یا آب پرتقال، سس های سالاد خوشمزه ای تولید می کنند.

اگر قصد ندارید صد در صد خام گیاهخوار باشید همراه سالاد می توانید از یک تکه کوچک نان سبوس دار یا یک عدد سیب زمینی کوچک یا مقداری لوبیای سبز یا نخود سبز پخته استفاده کنید. مصرف دانه ها و مغزها نیز همراه سالاد ایرادی ندارد.

مصرف روزی دو وعده غذا بر سه وعده ارجحیت دارد. مثلاً صبحانه را می توانید بعد از احساس گرسنگی در ساعت ده یا یازده صبح و ناهار را در ساعت 2 و یا 3 بعد از ظهر میل کرده پس از آن هنگام عصر یا غروب چند عدد میوه مثلاً دو عدد سیب میل کنید. اما اگر تمایل به مصرف سه وعده غذا در روز دارید، شام را حتماً تا قبل از ساعت 6 بعد از ظهر میل کنید و پس از آن چیزی نخورید.

شام می تواند شامل حبوبات (عدس، لوبیا، نخود، ماش پخته) یا انواع سبزیهای بخار داده شده به مقدار کم مثل بروکلی، گل کلم، کلم، بروکسل، کدو، کدو حلوائی، لوبیا، نخود سبز و چغندر باشد.

این برنامه غذایی را میتوانید با تغییر نوع سبزیها و میوه ها و مغزها و دانه ها همه روزه دنبال کنید. اگر گاهی بین غذاها تمایل به مصرف چیزی دارید میتوانید از افشرده تازه هویج، سیب، کرفس و جعفری استفاده کنید. همچنین از مخلوط سبزیها و میوه ها در مخلوط کن هم میتوانید برای خود غذاهای دلپذیری تهیه کنید، مثلاً مخلوط یک مشت اسفناج، نیم تا یک فنجان تمشک و یک عدد موز یخ زده. این نوع غذاها البته برای تنوع و گاه به گاهی است چون در کل هرچه از سبزیها و میوه به شکل تازه و کامل آنها استفاده کنید، بهتر است.

غذاها را تا می توانید بجوید.

آهسته غذا بخورید.

قبل از هر وعده غذا یک لیوان آب خورده چند لحظه ای صبر نموده سپس شروع به خوردن کنید.

از مصرف قند و شکر، غذاهای مصنوعی، غذاهای بسته بندی شده، کنسرو شده و تغییر شکل یافته مطلقاً خودداری کنید.

به جای قند و شکر و شیرینی از خرما، توت خشک، انجیر خشک و میوه های خشک شده بصورت طبیعی و بدون مواد شیمیایی استفاده کنید. هنگام غذا و تا دو ساعت بعد از غذا مایعات مصرف نکنید. (قبل از غذا ایرادی ندارد)

کمد های آشپزخانه و یخچال خود را از غذاهای حیوانی، شیرینی ها، شکر و قند و سایر محصولات که بخشی از رژیم غذایی جدید شما نیستند، پاک کنید.

رژیم غذایی جدید شما برمبنای مصرف فراوان 95 - 85 درصد میوه ها و سبزیها به صورت خام و 10 - 15 درصد مغزها، دانه ها، حبوبات و غلات می باشد. **توفو** چنانکه می دانید به خانواده حبوبات متعلق بوده مصرف گاه به گاه آن مانعی ندارد.

ورزش برای شما حیاتی است. حتماً یک نوع ورزش را انتخاب کرده هر روز و یا حداقل پنج روز در هفته به آن بپردازید. پیاده روی یکی از بهترین ورزش هاست.

ورزش باعث می شود که با روحیه ای مثبت به ادامه رژیم غذایی جدید پرداخته و همچنین به شما احساس سبکی و نشاط و خوش بینی خواهد داد. ورزش سوخت و ساز بدن شما را بالا برده در مناسب کردن وزن و در تناسب اندام به شما کمک خواهد کرد. در ضمن **وقت کافی هم به خواب و استراحت اختصاص دهید.** بدن شما در این پروسه گذار، دچار تغییرات فراوان گردیده باید با کمک خواب و استراحت کافی شرایط ایده آل برای پاکسازی از سموم و به حرکت در آوردن انرژی را کد شده و ایستا در بدن و در نتیجه رسیدن به وزن و سلامت ایده آل را برای آن فراهم آورید.

از صمیم قلب برای شما آرزوی موفقیت در راه جدیدی که انتخاب کرده اید را دارم. قاطع و همچنین امیدوار و مصمم پیش روید. در این پروسه هر سؤالی داشتید در پاسخگویی آماده ام و با شما همراه.

مشکلات و بیماری های غدد داخلی

سؤال: عوارض داروی Minirin

میثم صالحی

باسلام خدمت خانم زرین آذر. لطفاً عوارض داروی minirin را بگویید.

پاسخ:

میثم عزیز

داروی مینیرین که معمولاً برای بیماری مربوط به غدد داخلی که منجر به تولید بیش از اندازه ی ادرار به طور غیر طبیعی می گردد تجویز می گردد .

مانند بسیاری از داروهای دیگر دارای عوارض جانبی فراوان می باشد که مهمترین آن ها آلرژی های شدید نسبت به دارو همراه با اختلالات شدید پوستی می باشد.

علاوه بر عوارضی مانند سردرد، ترشی معده، دردهای شکمی، ضعف، سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ، اضطراب، حالت های روحی عدم آرامش، گیجی، حملات صرع، مشکلات تنفسی، احساس خستگی و امثال اینها، این دارو می تواند باعث از دست رفتن سدیم بدن و در نتیجه مشکلات سیستم عصبی گردد که یکی از جدی ترین آنها حملات غشی و صرعی و گاهی مرگ نیز می باشد.

این دارو برای جلوگیری از خونریزی نیز به کار میرود که در نتیجه خطر ایجاد ترومبوزهای قلبی و مغزی نیز دارد .

در کودکان و نوجوانان باعث پسیکوز و حملات عصبی می گردد.

این دارو مصارف دیگری نیز علاوه بر آنچه ذکر کردم دارد از جمله ممکن است هنوز برای جلوگیری از شب ادراری و خیس کردن رختخواب به کار رود.

لطفاً بنویسید که به چه دلیل این دارو برایتان تجویز شده و چگونه آنرا مصرف می کنید ؟

و وضعیت کلی سلامت شما چگونه است؟

مشکلات و بیماری های غده تیروئید

سؤال: کم کاری تیروئید

فاطمه مقدم

بالای پنجاه سال سن دارم کم کاری تیروئید، چربی خون و تازگیها هم فشار خون گرفته ام. ولی آنچه بیشتر اذیتم می کند فشار بالای مینیمم من است که آزاردهنده است زمانی که به 9 می رسد. دچار سرگیجه خاصی می شوم و قرص های مخصوص آنها رانیز می خورم. پیاده روی هم می کنم. البته 5 سال است که گیاهخوارم، ولی لبنیات می خورم، دو سه روزی است که تلاش می کنم نمک و حبوبات را کنار بگذارم، آیا موفق خواهم شد بدون قرص با این میراث کهن خانودگی دریغتم، و کارم به عمل قلب و مغز نرسد؟

فاطمه عزیز

نمک و حبوبات را کنار بگذارید.

مصرف لبنیات را حتما قطع کنید.

بر میزان مصرف سبزیها و میوه های خام اضافه کنید.

به ورزش ادامه بدهید.

در صورت نیاز توصیه می شود دو سه روز روزه آب بگیرید.

با این روشها مطمئن باشید که بدون قرص این میراث ناسلامت خانوادگی خودتان را پشت سر گذاشته و الگویی برای سایر افراد خانواده نیز خواهید شد که روش سالم شما را دنبال نمایند.

توصیه من مدت چند ماه خام گیاهخواری و یا حداقل مصرف 80 تا 85 درصد مواد خام است. به همراه با یک دوره **روزه آب دوسه روزه**، نه تنها کارتان به عمل مغز و قلب نمی رسد بلکه رگهایتان سالم تر از گذشته هم می شود. قرصهای فشار خون را آزمون می توانید آهسته آهسته کم نموده نهایتاً کنار بگذارید. پیروز باشید.

سؤال: پرکاری تیروئید

م. ک

سلام. خانمی 30 ساله هستم تپش قلب و کاهش وزن غیر عادی مرا به دکتر کشاند که پس از انجام آزمایشات متوجه شدم که دچار پرکاری تیروئید هستم برای درمان این مشکل به پزشک مراجعه نکردم و خام گیاهخواری را آغاز کردم البته با عسل و روغن زیتون و ارده. آیا شما لازم میدانید به پزشک مراجعه کنم یا به این روش ادامه دهم؟ البته باید بگویم که به دلیل اختلالات قاعدگی به سونوگرافی رفتم و متوجه شدم رحم من فیبرومانوس است. سالهاست که از آفتهای دهانی رنج می برم که اخیراً خیلی شدیدتر شده، حدود 5 تا باهم در دهانم دارم که بسیار دردناکند و کارهای روزمره مرا دچار اختلال می کنند.

با درود بر شما

خوشحالم که خام گیاهخواری را آغاز نموده اید. آفرین بر شما. البته خام گیاهخواری به شما کمک خواهد نمود ولی چون مسئله تیروئید مسئله ای جدی است و باید تحت نظر و کنترل باشد تا عوارض خطرناک ایجاد نکند.

توصیه می کنم به پزشک مراجعه کنید تا حداقل از میزان آنرمالی با خبر بشید. اگر این پرکاری تیروئید در حدی نیست که بر روی کار قلب و سایر بافتها و اندامها اثر منفی بگذارد نیاز به مصرف دارو ندارید ولی باید تحت نظر باشید.

خام گیاهخواری را به هر صورت ادامه بدهید چرا که در دراز مدت به شما کمک خواهد کرد که هم رحم فیبروماتوس خود و هم پرکاری تیروئید را درمان کنید.

اگر سمپتوم هایی مانند بی قراری و طپش قلب و بی خوابی و از این جمله ادامه دار است باید تحت نظر پزشک باشید تا با گذشت زمان توسط خام گیاهخواری بدن و تیروئید خود را به حالت نرمال در آورید. پس از اون نیازی به مصرف دارو یا تحت نظر پزشک بودن ندارید.

پیروز باشید

سؤال: مشکل تیروئید

سالومه بدر

با سلام و خسته نباشید. من 42 سال سن دارم و حدود 25 روز است که گیاه خواری و خام خواری می کنم و سوالم این است که من قرص برای تیروئید میخورم (لوونروکسین) آیا باید ادامه بدهم یا خیر؟ چون در گردهمایی خام خواری گفتند هیچ نوع قرصی نخورید. با تشکر از زحمات شما

بله سالومه عزیز

باید به استفاده از قرص تیروئید خود ادامه دهید و **گیاهخواری و خام گیاهخواری** را نیز دنبال کنید.

هرچه که زمان گذشت بدن متعادل تر گردیده کار دستگاهها و غدد از جمله تیروئید نیز نرمال تر می گردد. در این زمان قرص تیروئید را نیز آهسته آهسته کم کنید تا کاملا کنارش بگذارید.

قطع یکباره قرص تیروئید در ابتدای تغییر رژیم غذایی، می تواند باعث مشکلات سلامتی گردد. (البته بستگی به میزان کم کاری غده، اسیدی بودن بدن و طول زمان استفاده از دارو دارد. اما درکل این امر صادق بوده نباید این دارو را ناگهانی قطع کنید.)

با درود فراوان بر شما برای انتخاب گیاهخواری و خام گیاهخواری

سؤال: تأثیر ویتامین D بر غده پاراتیروئید

1. تأثیر ویتامین D و پرکاری پاراتورمون و غده پاراتیروئید؟
2. چه نوع مکمل ویتامین D باید مصرف کرد؟

3. آزمایش برای کمبود کلسیم و ویتامین D

پاسخ:

بله درست است که کمبود ویتامین D روی جذب کلسیم و در نتیجه پرکاری غده پاراتیروئید اثر دارد. در حقیقت بین متابولیسم کلسیم و ویتامین D و عمل غده پاراتیروئید، کلیه‌ها و استخوان‌ها رابطه تنگاتنگی وجود داشته کل این سیستم تنظیم میزان کلسیم خون را به عهده دارد. باید دانست که مصرف بیش از حد مکمل کلسیم می‌تواند روی متابولیسم ویتامین D تاثیر گذاشته از ایجاد فرم فعال آن جلوگیری کند. بنابراین بطور کلی، مگر در موارد بسیار استثنایی، من مصرف هیچ مکملی را توصیه نمی‌کنم. بهترین منبع طبیعی ویتامین D نور آفتاب روی پوست بدن است و نه مصرف مکمل. تابش نور آفتاب حتی برای 15 دقیقه یکروز در میان هم برای ایجاد ویتامین D مورد نیاز بدن کافی است.

آزمایشی که برای تشخیص کمبود کلسیم و ویتامین D انجام می‌شود اندازه‌گیری میزان کلسیم سرم و اندازه‌گیری میزان Hydroxy 25 (vitD هیدروکسی 25 ویتامین D) است در برخی موارد خاص hydroxy 25 اندازه‌گیری می‌شود ولی هیدروکسی 25 ویتامین D اندازه‌گیری صحیح‌تری است.

همانطور که گفتیم هیچ مکملی را به خصوص در مورد ویتامین D توصیه نمی‌کنم زیرا که به طور طبیعی و به آسانی این ویتامین در بدن بیش از نیاز ما تهیه می‌شود. اگر مورد خاصی وجود دارد که نگران ویتامین D بدن خود هستید با ایمیل یا من تماس بگیرید تا به آن مورد مشخص بپردازیم.

سؤال: کم کاری تیروئید و زردی پوست

بهار نیکو

سلام . من 9 ماهه که گیاهخوارم (تخم مرغ و لبنیات استفاده نمیکنم) مشکلی که پیدا کردم اینکه پوستم به شدت زرد شده اما دکتر کم کاری خفیف تیروئید تشخیص داده و زیر چشمام بسیار تیره شده توی آزمایش ferritin 8 ng/ml اما نمی دونم دلش اینه یا کمبود چیز دیگه ای ؟ می خواستم هم برای تشخیص و هم درمان بهم کمک کنید. ممنون

بهار عزیز درود بر شما به خاطر گیاهخواری

به نظرم صورتان اینه که در اثر گیاهخواری دچار کمبود آهن، کم خونی و زردی پوست صورت شده اید . گیاهخواری اگر به روش صحیح انجام بشود (مصرف فراوان میوه ها و سبزیهای خام و خودداری از مصرف هر روزه مواد نشاسته ای و نشاسته های پخته مانند نان و برنج) باعث سلامتی بیشتر شما می شود و نه موجب بیماری و کمبود.

تیروئید شما احتمالاً مدت زمانی است که دچار کم کاری بوده و این مسئله ای شایع است که به دلایل مختلف درونی و بیرونی (محیطی) به وجود میاد . اگر یک دوره خام گیاهخواری کنید به احتمال بسیار زیاد تیروئیدتان به حالت نرمال در خواهد آمد و گرنه حتماً باید از دارو استفاده کنید .

سبزیهای سبز تیره مانند اسفناج ، کاهو ، برگ شلغم و چغندر و سایر سبزیها با برگهای سبز و پهن منابع غنی آهن می باشند .

مصرف میوه ها از هر نوع را در غذای روزمره بالا ببرید تا پوستتان شفاف و خوشرنگ بشود . روزی یک لیوان آب هویج ، کرفس و جعفری میل کنید. نگران کمبود نباشید. نیازی به آزمایش دیگر برای یافتن کمبودها نیست.

فقط مصرف تخم مرغ و لبنیات و نان را به حداقل رسانده به جای آنها از **میوه ها و سبزیها و مغزها و دانه های خام** استفاده کنید احساس سلامتی و نشاط بیشتری خواهید کرد و مشکلات سلامتی تان هم مرتفع خواهد شد.

سؤال: کم کاری تیروئید و درمان با خام گیاهخواری

سلام و خسته نباشید.

من مدت 4 ماه است که گیاهخوارم . می دانم که با خام خواری تمامی بیماری ها درمان می شود. من کم کاری تیروئید دارم. 4 ماه است که قرص لووتیروکسین نمی خورم. می خواهم بدانم چه مدت دیگر خام خواری را ادامه بدهم که تیروئیدم کاملاً نرمال شود؟ ممنون از توجه شما

دوست عزیز

بسته به وضع سلامت بدن و سابقه ی بیماری های مختلف، مدت زمان بهبود کم کاری تیروئید در افراد مختلف متفاوت است.

مطمئن باشید که با ادامه خام گیاهخواری بدن فرصت ترمیم و بازسازی و بازگشت به تعادل را خواهد یافت. حال این پروسه چه مدت طول خواهد کشید(مثلاً شش ماه یا یکسال) مربوط به عواملی است که نام بردم.

اگر از رژیم غذایی درست ، استراحت کافی، برنامه ی مرتب ورزش و فعالیت بدنی و استفاده از نور آفتاب به صورت هر روزه پیروی می کنید بین چهار تا شش ماه شاهد بهتر شدن کار تیروئید خواهید شد.

ولی معمولاً قبل از این بهتر شدن خودتان به طور کل احساس سلامتی و سبکی و نشاط بیشتری خواهید داشت. اگر هنوز احساس سبکی سلامت به شما دست نداده یعنی هنوز بدنتون داره دوره پاکسازی را طی می کند . صبور باشید.

به خام گیاهخواری ادامه داده و سایر عوامل سلامتی را که در بالا نام بردم دنبال کنید تا بهبود کامل بدست بیارید.

توصیه ی دیگری که دارم اینکه، حتماً اگر برایتان امکان پذیر بود از **جلبکها و گیاهان دریایی** در غذای خود به طور روزمره استفاده کنید. (اگر تهیه این گیاهان در ایران امکان پذیر است.)

موفق باشید

سؤال: کم کاری تیروئید و مصرف سویا

با سلام. رژیم غذایی مناسب کسانی که تیروئید کم کار دارند ، چیست ؟ آیا سویا برای آنها مضر است ؟ ممنون

پاسخ:

کم کاری غده تیروئید مانند سایر اختلالات غدد نتیجه عدم بالانس اعمال حیاتی می باشد که خود در نتیجه التهاب بدن ایجاد می گردد. بسیاری از اختلالات غدد از جمله کم کاری تیروئید با پیشه کردن روش سلامت زندگی، از جمله رژیم غذایی درست اصلاح شده به تعادل باز می گردند.

بهترین رژیم غذایی برای این منظور، رژیم خام گیاهخواری است که به خصوص شامل مصرف میوه فراوان باشد. میوه ها آسان هضم ترین غذاها بوده سرشار از مواد پاک کنند و ضد التهاب می باشند. میوه ها باید غذای اصلی انسان را تشکیل دهند. میوه باید هنگام مصرف کاملاً رسیده باشند به خصوص اگر تازه از درخت کنده شده و ارگانیک هم باشند بهترین ماده غذایی برای به تعادل بازگرداندن و تنظیم کار غدد داخلی هستند. بعد از میوه ها می توان سبزیها را نام برد که مواد معدنی مورد لزوم بدن را تأمین می کنند.

این از رژیم کلی برای سلامت بدن که بهترین هضم و جذب مواد را تضمین می کند. و اما درمورد کم کاری غده تیروئید، گفته می شود که موادی مانند سویا، کلم یا تخم کتان خاصیت گواترزیایی داشته و در جذب ید که برای کارکرد درست غده تیروئید لازم است دخالت می کنند. بنابراین مصرف سویا در اشخاصی که دارای تیروئید کم کار هستند، توصیه نمی شود. مصرف دانه ها و مغزها به صورت خام برای تأمین پروتئین و چربی بسیار سودمند است ولی باید به مقدار متعادل مصرف شود.

یک نکته مهم این که برای کسانی که به کم کاری غده تیروئید دچار هستند توصیه می شود که از گیاهان دریایی استفاده کنند. این گیاهان سرشار از ید طبیعی می باشند. متأسفانه اطلاع ندارم که گیاهان دریایی آیا در بازار ایران موجود می باشند یا نه. این مواد انواع متفاوت دارند از جمله دالس (Dulse)، کاهوی دریایی، کلمپ (kelp) و چند نوع دیگر می باشند.

یک نوع از گیاه دریایی به نام **Bladder wrack** منبع سرشاری از ید و سایر مواد معدنی می باشد.

یک رژیم غذایی که شامل حداقل 85 درصد مواد خام از جمله مقدار فراوان میوه باشد به همراه یکی از گیاهان دریایی بهترین رژیم غذایی برای افرادی است که تیروئید کم کار دارند.

شاد باشید.

سؤال: گره سرد تیروئید و درمان با خام گیاهخواری

سلام خانم دکتر زرین

در حال حاضر 31 ساله هستم 3 سال پیش دچار گره سرد تیروئید شدم در آن زمان به مدت 5 ماه خام گیاهخوار شدم اندازه گره به یک پنجم رسید ولی متأسفانه خام گیاهخواری را رها کردم. الآن مجدداً شروع کردم با راهنمایی های شما در این فروم (وگان فروم) تازه برخورد کردم و خیلی دلگرم شدم. من در دوره قبلی خام گیاهخواری از انواع سبزیها میوه های فصلی و مغز دانه ها استفاده می کردم الآن سایت **gerson** را مطالعه کردم دیدم که در درمان از آب میوه در حدود 13 لیوان در روز و با استفاده از آبمیوه گیری مخصوصی استفاده می کنند که در ایران موجود نیست و بعضی از میوه ها و سبزی را هم منع کرده اند. از شما خواهش می کنم من را راهنمایی کنید در مورد چیزهایی که باید بخورم و نباید بخورم. در ضمن الآن مدت 1 ماه هست که مشکل پلی کیستیک تخمدان هم دارم. در زمان پیروید با توجه به اینکه فقر آهن دارم دچار سردرد شدید و کم خوابی میشوم به طوری که ممکن است 2 یا 3 شب نتوانم بخوابم.

با تشکر فراوان

دوست عزیز

همانطور که خودتان قبلاً تجربه کرده اید و نتیجه مثبت هم گرفته اید بهترین راه برای پاکسازی و در نتیجه ایجاد تعادل و بالانس هورمونی در بدن خام گیاهخواری و استفاده از فشرده سبزیجات و میوهجات است. بعد از آنکه تعادل بدن برقرار شد و سلامتی بدست آمد البته بازم ادامه

رژیم خام‌گیاهخواری بهترین روش تغذیه برای سلامتی است ولی اگر صددرصد خام‌گیاهخواری برایتان امکانپذیر نیست حداقل 85 درصد از غذای روزمره خود را به شکل خام مصرف کنید.

در مورد آبمیوه‌گیری که در سایت گرسون توصیه می‌شود نگران نباشید لزومی ندارد حتماً فقط از آن آبمیوه‌گیری استفاده کنید. همچنین لازم نیست روزی 13 لیوان آب سبزی و میوه مصرف کنید مگر اینکه بخواهید با مصرف افشره تنها (غذای مایع) برای مدتی دوره پاکسازی کاملی را پیش بگیرید. روزی دو تا 3 لیوان آب کرفس و هویج و جعفری و اسفنج به علاوه مصرف سایر سبزیجات و میوه‌جات به صورت سالاد برای پاکسازی خوب و مناسب است. برای تأمین آهن از جوانه عدس و اسفناج خام استفاده کنید. جوانه عدس را در خانه به راحتی می‌توانید تهیه کنید.

در مورد اینکه چه بخورید یا نخورید هیچ نوع ممنوعیت غذایی خاصی برایتان وجود ندارد از همه سبزیجات و میوه‌جات به مقدار فراوان و مغزها و دانه‌ها به مقدار بسیار کمتر، می‌توانید استفاده کنید. آنچه در سایت گرسون در مورد ممنوعیت برخی گیاهان پیشنهاد می‌شود برای بیماران سرطانی خاصی و بر مبنای میزان سموم کشاورزی اضافه شده بر محصولات است. سعی کنید حتماً از مواد طبیعی بدون اضافات شیمیایی استفاده کنید.

کاهو، خیار، کرفس، جعفری و اسفناج چه به صورت افشوده و چه سالاد و چه به تنهایی مناسب‌ترین پاکت‌کننده‌های غذایی برای شروع هستند موفق باشید. اگر سوال دیگری بود در خدمت هستیم. حتماً مرا در جریان پیشرفتتون بگذارید.

سؤال: بهبودی و درمان کامل تیروئید با خام‌گیاهخواری

با سلام و درود فراوان خدمت خانم دکتر

با تشکر از راهنمایی‌های بسیار ارزشمندتان

در حال حاضر مدت 2 ماه است که 100٪ خام‌گیاهخوار هستیم.

من به طور معمول روزانه سه تا چهار لیوان آب میوه و سبزیجات (مخلوط آب هویج-سیب-کرفس-جعفری

(ظهر و شب سالاد) جوانه عدس-ماش-گندم و کاهو-خیار-پیاز-گوجه فرنگی-کرفس-هویج

میان وعده (انگور - طالبی-خرما و یک مشت از مغز دانه‌ها)

مصرف میکنم.

مشکل سردرد و بی‌خوابی تقریباً خوب شده است و گره تیروئید هم از نظر سایزی تقریباً نصف شده است.

ماه اول تقریباً 4 کیلو وزن کم کردم از 67 به 63 رسیدم و در ماه دوم وزن کم نکردم با توجه به دفعه قبل که خامگیاهخواری میکردم روند کاهش وزنم خیلی کم هست می خواستم ببینم آیا طبیعی هست؟

یک هفته تعطیل هستم و می خواهم با پدرم روزه پاکسازی با آب میوه و سبزی بگیریم آیا باید کار خاصی انجام بدهیم؟

پدرم حدود 10 ماه است که مشکل پروستات (بزرگ شدن خوشخیم) دارد و به مدت 10 ماه هم قرص مصرف می کرده و به توصیه من شروع به خامگیاهخواری کرده است (تقریباً 2 هفته شده) و دیگر قرص هم مصرف نمی کند.

با توجه به اینکه قرص مصرف نمی کند آیا مشکلی برایش ایجاد نمی شود؟

تغذیه ایشان هم مثل من است به طور معمول تا بهبودی کامل چقدر زمان می برد؟

توصیه خاصی برای ایشان دارید؟

پیشاپیش از زمانی که برای پاسخگویی می گذارید ممنون هستم.

پاسخ:

به شما برای انتخاب رژیم غذایی خام گیاهخواری تبریک می گویم. آفرین بر شما. ثابت ماندن وزن بدن پس از ادامه رژیم خام گیاهخواری طبیعی بوده و جای هیچگونه نگرانی نیست. با در پیش گرفتن رژیم غذایی مناسب، بدن در هر زمان به وزن درست و سالم خود دست پیدا کرده بر مبنای نیاز با کم یا زیاد کردن وزن مناسبترین محیط را برای انجام اعمال حیاتی ایجاد می کند. برای شروع دوره پاکسازی با آب سبزی و میوه به عمل خاصی نیاز نیست. بخصوص برای شما که بدنتان به خام گیاهخواری عادت کرده و برای پدرتان هم زمینه آمادگی خوبی با در پیش گرفتن دو هفته خام گیاهخواری ایجاد کرده اید رژیم خام گیاهخواری و به خصوص پاکسازی با آب سبزی و میوه بهترین روش برای کمک به بهبود پدرتان است .

بزرگ شدن غده پروستات نشانه التهاب این غده بوده و بر مبنای شدت التهاب و زمان آن سریعاً به رژیم پاکسازی جواب می دهد. پدرتان نیاز به مصرف دارو ندارند. ایشان با پیشه کردن رژیم گیاهخواری و مصرف بین 85-80% مواد غذایی به صورت گیاهان خام به راحتی مسئله تورم پروستات را پشت سر خواهند گذاشت. برای شما و پدرتان دوره پاکسازی دلپذیر و موفقی را آرزو می کنم .

از نتیجه کار مرا با خبر کنید.

سؤال: ضعف، احساس سرما و احساس گرفتگی در مغز

سلام ممنونم از لطفی که به همه دارید.

1- من حدود دوساله که گیاهخوارم ولی شیر و لبنیات را می خورم تخم مرغ هم خیلی کم . ولی ضعیفم و بدنم زود گرما از دست میدهد. تابستان امسال، اوایل، چه روزای گرمی داشت من کنار ساحل می دویدم، همه میگفتن دیوانه ای. اصلاً گرم نمیشه. گرما رو احساس نمیکنم ولی زمستان بالای جان من دستام و بدنم خیلی سرد میشه (من در کوچیکی آسمم داشتم) چکار کنم من؟

2- همچنین گاهی تو سرم و مغزم یه احساس گرفتگی به وجود میاد و پشت سرم قسمت مخچه میگیره نمی تونم فعالیت فکری بکنم دلیلش چیه؟

3- من می خوام لبنیات و تخم مرغ را هم بذارم کنار ولی میترسم ضعیف تر بشم. چه برنامه ای را پیشنهاد می کنید؟

سلام دوست عزیز و ممنون از لطف شما.

نمی دانم آیا این حالت سرما حالتی است که اخیراً به آن دچار شده اید و یا همیشه این حالت را داشته اید. اول توصیه می کنم که تیروئیدتان را چک کنید مطمئن بشوید که درست کار می کند. به نظر می رسد متابولیسم بازال یا پایه بدنتان پائین هست و این می تواند به دلیل عدم جذب مواد از دستگاه گوارش باشد. مصرف لبنیات را مطلقاً کنار بگذارید چون بدنتان نیاز به پاکسازی برای جذب بیشتر و بهتر مواد غذایی دارد. سعی کنید میزان غذاهای خام به خصوص میوه های شیرین و رسیده که حاوی کالری بالاتر هستند را بالا ببرید. نگران ضعف بدن با کنار گذاشتن تخم مرغ و لبنیات نشوید. احساس ضعف و سرمای شما با کنار گذاشتن این مواد و با پاکسازی بدن در حقیقت بهتر خواهد شد. از غذاهای به اصطلاح گرما زا مثل خرما و توت خشک بیشتر استفاده کنید. بدن را گرم نگه دارید. در فعالیت بدنی زیاده روی نکنید. فعالیت بدنی باید متعادل باشد. خواب و استراحت کافی داشته باشید. حمام آفتاب بگیرید آنهم در حد متعادل. زیاده روی در فعالیت بدنی، حمام آفتاب، مصرف غذاهای سنگین، استفاده از محرکها مانند کافئین و شکلات در حقیقت می توانند انرژی حیاتی بدن را کمتر کرده، علائم را تشدید کنند. اگر مشکل تیروئید داشتید باید رژیم پاکسازی بدن را جدی تر بگیرید. به پاسخ سوالی در مورد تیروئید در وبلاگ توجه بفرمائید. اگر تیروئید نرمال بود همین توصیه های بالا را اجرا کنید. تمرکز فکری بیشتری پیدا کرده و حرارت بدنتان اگر چه نه بسیار بالاتر ولی متعادل تر از حالا خواهد شد.

از مصرف هرگونه داروی مکمل و یا نوشابه های گازدار و یا محصولات شکر مصنوعی هستند اکیداً خودداری کنید. برخی از داروها می توانند حالتی که در سرتان توصیف کردید را به وجود بیاورند به هر صورت بهترین راه حل برای شما همانطور که گفتم تغییر رژیم غذایی به گیاهخواری سالم تر است. یعنی حداقل 85 درصد خام و مصرف فراوان میوه های شیرین و رسیده. همانطور که گفتم مصرف غذاهایی که به اصطلاح گرم هستند می تواند کمکتان کند. امیدوارم این پاسخ کمکتان کرده باشد. شاد باشید.

مشکلات و بیماری های پروستات

سؤال: درمان مشکل تورم پروستات با آب درمانی (روزه آب)

محمد مهدی شاهی

سلام خانم دکتر زرین آذر

من 54 سال سن دارم و حدود 8 ماه است که خام گیاهخوار هستم. چندین مشکل جدی داشتم از جمله کبد چرب، چربی بالای خون، تپش شدید قلب، خستگی بی پایان و اضافه وزن که خوشبختانه همه خوب شده اند، دو مشکل بسیار جدی من یعنی دو دیسک گردن و تورم بسیار زیاد پروستات اندکی بهتر شده اند می خواستم سوال کنم مانعی ندارد اگر روزه آب برای بهتر شدن مشکل پروستات بگیرم (البته شنیده ام کسی که تازه خام گیاهخوار شده نباید روزه آب بگیرد) از صمیم قلب متشکرم.

پاسخ:

دوست عزیز سلام بر شما

خوشحالم که مشکلات سلامتی تان در اثر خام گیاهخواری بهبود یافته و یا کاملاً مرتفع گردیده اند . درود بر شما

روزه آب برای درمان تورم پروستات معجزه می کند .

روزه آب البته همانطور که با اطلاع هستید باید تحت نظر فرد با تجربه در این امر صورت بگیرد. ایشان اول باید شما را ببیند و از وضعیت و توان جسمی و روحی شما اطلاع حاصل کنند. اگر وضعیت بدنی ، کاری و محیطی شما برای انجام آب درمانی مناسب باشد، هیچ اشکالی در انجام آن نمی بینم.

آب درمانی تناقضی با خام گیاهخواری و مدت زمان آن نداشته در حقیقت مکمل آن می باشد.

اگر در دوران روزه آب نخواهید یا نتوانید تحت نظر باشید، روزه آب شما نباید بیش از بین 3-5 روز باشد ولی اگر تحت نظر فرد با تجربه ای آب درمانی را شروع کردید به شما توصیه می کنم تا زمانی که می توانید آنرا ادامه دهید. تورم پروستات خود را به طور کامل پشت سر گذاشته، برای همیشه به گذشته خواهید سپرد. با درود دوباره بر شما و آرزوی سلامتی .

سؤال: مشکلات پروستات، مشکلات قلبی و پوکی استخوان

علی اکبری

سلام . پدرم 76 سالش هست . فشار بالا مشکل پروستات و عمل بایپس قلب داشته پوکی استخوان دارد ستون فقرات کمر و گردن djd شدید دارد و تقریباً فیوز شده شبیه بامبو شده و زانو درد. به علت درد زیاد مسکن ها و قرصهای زیادی مصرف می کند . آیا احتمال بهبود هست؟ آیا با خام گیاهخواری خوب می شود؟ سپاسگزارم

پاسخ:

دوست گرامی

به کمک خام گیاهخواری مشکل فشار خون ، پروستات و گرفتگی رگهای قلب بدون شک بهبود خواهند یافت . درمورد پوکی استخوان و آرتروزی که دارن به دلیل پیشرفته بودن بیماری و سن نسبتاً بالاتر پدرتان بهبودی نسبی خواهد بود. ایشان می توانند بعداز شروع خام گیاهخواری آهسته آهسته داروها کم و نهایتاً قطع نمایند .

ایشان همچنین باید بر میزان فعالیت بدنی خود تدریجاً اضافه کنند و شروع به پیاده روی در زیر آفتاب نمایند تا **ویتامین D** بدنشان که در جذب کلسیم هم موثره را تامین کنند.

برای دردهای عضلانی و مفصلی میتونن از **گیاه آرنیکا یا سوسن گوهی** - اکلیل کوهی - بصورت دم کرده یا ضماد استفاده کنند.

سبزی های با برگهای پهن مانند کاهو، برگ ترب و شلغم سرشار از کلسیم می باشند . چه به صورت سالاد چه به صورت آب گرفته از اینها استفاده کنند .

روزی دو تا سه عدد گردوی خیس داده در آب به مدت **8 تا 12** ساعت هم به تامین مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری (امگا3) کمک خواهد نمود .

به امید سلامتی و بهبودی ایشان



تغذیه و سلامتی

سؤال:

شما چطور با خامگیاهخواری آشنا شدید؟

پاسخ:

پروسه گیاهخواری و خامخواری برای من در دو مرحله متفاوت و جدا از هم صورت گرفت. در نوجوانی با کتاب فوائد گیاهخواری صادق هدایت آشنا شدم که البته مرا گیاهخوار نکرد ولی مطمئناً گوشه‌ای از ضمیر باطنم جا گرفت. سپس البته به طور مرتب کتابهای مختلف و فراوانی درباره زندگی هوشمندانه حیوانات می‌خواندم .

حدود 20 سال پیش، در امریکا با هدف تغذیه سالم‌تر ابتدا گوشت حیوانات و سپس تمام فرآورده‌های حیوانی را کنار گذاشتم. در همان زمانها بود که با مسئله حقوق حیوانات و شکنجه‌هایی که به این موجودات برای تهیه «غذا» برای بشر وارد می‌آید آشنا شدم. این ابتدای گیاهخواری من بود.

همواره به نقش تغذیه در سلامت روح و جسم باورداشته‌ام حتی زمانی که در دانشکده پزشکی تحصیل می‌کردم. پس به دلیل علاقه‌ام به مسائل سلامتی، طبیعت و حیوانات در جستجوها و مطالعات مختلفی که همواره مشغولشان بوده‌ام به دو کتاب از دو نویسنده بیشتر نمایشی در مورد خام گیاهخواری بر خوردم. با آشنا شدن با مفهوم خام گیاهخواری ناگهان به نظرم رسید که خام گیاهخواری جواب تمام معضلات بشر، حیوانات و کره زمین را در خود دارد .

چون کلاً تمایلات گردن نگذاشتن به وضع موجود و عدم باور به ارگانهای مرسوم و جا افتاده اجتماعی را دارم ناگهان احساس کردم که با پیشه کردن خام گیاهخواری زندگی بشر و بدنبال آن زندگی بر روی کره زمین زیر و رو خواهد شد. مشکل انرژی، سوخت، حمل و نقل، بیماری، طب مبتنی بر مصرف دارو و اعمال جراحی، ظلم و ستم بی‌پایان و غیرضروری به حیوانات، مسئله تخریب کره زمین، گازهای گلخانه‌ای، زندگی مصنوعی، غذاهای مصنوعی، پیچیده کردن زندگی، مصرف بیش از حد، تولید زباله، کنترل کمپانیهای بزرگ چند ملیتی بر غذا و سرنوشت بشر، و هزاران هزار موضوع و معضل دیگری که امروز با آن روبرو هستیم همه و همه به خودی خود حل خواهند شد. انسان ساده خواهد زیست. ساده خواهد خورد. به طبیعت نزدیکتر خواهد شد و کشتار و آزار این همه حیوان بی‌گناه را به تاریخ گذشته خود خواهد سپرد. انسان طبیعی لطیف‌تر و روح و جسمی سالم‌تر خواهد داشت و به اصل خود یعنی طبیعت باز خواهد گشت. حرص و ولع مصرفی بودن با ساده زیستن و ساده خوردن خودبخود از بین خواهد رفت. به عنوان مثال یک خام گیاهخوار که به اصول طبیعی زندگی باورد داشته باشد مصرف لوازم آرایش، رنگ مو و هزار وسیله و ابزار مصنوعی را کنار خواهد گذاشت و همین خود به آزادی میلیونها حیوان خواهد انجامید.

به هر صورت اینها بود فکری که می‌کردم و جاذبه‌هایی که خام گیاهخواری برایم داشت و این حدود 8 سال پیش اتفاق افتاد.

هنوز هم بر همه آن افکار و باورها هستم و معتقدم تنها راه نجات کره زمین و موجودات آن این است که انسانها از نقش مصرف کننده خارج شده و به تولید حداقل بخشی از غذا و مواد مورد نیاز مصرفی خود بپردازند. مثلاً می‌توان جنبش باغچه‌های سبزیکاری جمعی و محلی را راه انداخت و هرکس درختی یا گیاهی برای مصرف خود و افراد محله بکارد.

راه فراوان است. فقط این مانده که آدمها دست به دست هم دهند و اداره زندگی، حیات و افکار خود را از دست کمپانی‌های بزرگ سوذجو درآورند و زمین را نجات دهند.

امیدوارم پاسخ به سوال شما داده باشم.

از سؤالتون متشکرم.

شاد باشید.

سؤال:

دلیل اینکه گیاهخواران از گوشت ماهی استفاده نمی‌کنند چیست؟

پاسخ:

دلیل اول مصرف نکردن گیاهخواران از گوشت ماهی این است که ماهی گیاه نبوده جزو حیوانات محسوب می‌گردد در نتیجه گیاهخواران از مصرف آن پرهیز می‌کنند.

گیاهخواران چنانکه از نامشان پیداست به دلایل مختلف از جمله خودداری از ایجاد صدمه، شکنجه و آزار برای حیوانات و ارزش گذاری و احترام به زندگی و زیست آنان، یا به دلیل اینکه رژیم گیاهخواری مناسب به طور کلی رژیم بسیار سالم از رژیم مرسوم گوشتخواری یا همه چیز خواری است. و یا بالأخره به دلیل حمایت از طبیعت و محیط زیست، فقط از گیاهان به عنوان ماده غذایی خود استفاده می‌کنند.

و اما اگر سوال شما این است که آیا مصرف ماهی‌های پرورشی و یا به طور کلی ماهی چه مضراتی دارد می‌توانم به طور خلاصه بیان کنم که علاوه بر مضراتی که در بالا ذکر کردم ماهی مثل هر ماده حیوانی دیگر دارای چربی و پروتئین فراوان است که مصرف هر دوی آن به مقدار زیاد و روزمره برای سلامتی مضر می‌باشد. ماهی‌ها همچنین به دلایل آلودگی زیاد آب دریاها دارای میزان فراوانی از انواع مواد شیمیایی ریخته شده درد دریاها هستند به حدی که مثلاً مصرف ماهی را برای زنان حامله به دلیل میزان بیش از حد جیوه و آرسنیک در آن ممنوع کرده‌اند.

جیوه بر شکل گیری و رشد نرمال جنین اثر منفی گذاشته تأثیرات سمی بسیاری بر شکل گیری اندامهای مختلف و سیستم عصبی جنین می‌تواند داشته باشد.

گوشت ماهی‌های پرورشی هم مانند گوشت سایر حیوانات مملو از هورمون‌ها و آنتی‌بیوتیک است که برای رشد سریع این حیوانات به غذای آنها اضافه می‌گردد. این مواد که در گوشت بدن این حیوانات وجود دارد از طریق خوردن آنان به بدن انسان منتقل می‌گردد. ماهی‌ها نیز امروزه در

شرایط بسیار نامساعد و رقت‌آوری در حوضچه‌هایی با فضای بسیار تنگ و اندک به طور فوق‌العاده ناسالم و فقط به منظور پرورش هر چه سریعتر و فروش هرچه بیشتر نگهداری می‌شوند.

علاوه بر این‌ها، این تصور که گوشت ماهی برای سلامتی لازم است و اینکه گوشت ماهی از گوشت سایر حیوانات سالمتر است افسانه‌ای بیش نیست.

اگر چه میزان چربی در ماهی‌های مختلف متفاوت است ولی به طور متوسط 60 درصد کالری موجود در گوشت ماهی از چربی است. نتایجی در دست است که نشان می‌دهد که چربی ماهی بر روی عمل نرمال انسولین اثر گذاشته و ریسک ابتلا به بیماری دیابت را بالا می‌برد. چربی همچنین بر روی سیستم ایمنی اثر منفی داشته و به گسترش و متاستاز سرطان‌ها نیز کمک می‌کند.

میزان کلسترول موجود در گوشت ماهی در بسیاری از انواع آن از میزان کلسترول مرغ و حتی خوک نیز بیشتر می‌باشد.

علاوه بر این‌ها به دلیل شرایط غیربهداشتی نگهداری و پرورش ماهیان و آلودگی دریاها و در نتیجه آلودگی ماهیان کوچکتر و حیوانات آبی دیگری که غذای ماهیان را تشکیل می‌دهند آلودگی‌های شیمیایی و همچنین میکروبی در گوشت ماهی فراوان است که در اثر خوردن آن به انسان منتقل می‌گردند. به عنوان مثال بین سالهای 1983-1992 غذاهای دریایی سومین عامل بزرگ انتقال بیماری‌هایی که توسط غذا به انسان منتقل می‌گردند شناخته شد.

به نظر می‌آید که غذاهای گیاهی به خصوص انواع طبیعی که بدون مواد شیمیایی پرورش داده یا نگهداری می‌شوند بهترین غذاها برای سلامت بدن و سلامت محیط زیست می‌باشند.

سؤال: ده پرسش مهم از دکتر زرین آذر

زرین عزیز

من از جای دوری آمدم و رسیدم به این وادی و بسی ذوق زده ام.

من یک گیاهخوار نیستم (فعالاً) اما ظاهراً در جستجوی دری یکسویه برای ورود به این مسیر به حالت بی بازگشت هستم. می‌خواهم با مطالعه و تحقیق و کمک شما دوستان آگه گیاهخواری رو برگزیدم دیگه راه برگشتی برای خودم نذارم.

حالا چند تا سوال :

1. روزه آب چیه؟
2. موادی که تکسین آنتیجی هستن کدامها هستند؟ (منطقه ما به ترکی میگن تکسین نمیدونم فارسیش چی میشه شاید بشه گفت مواد سم زدا)
3. میشه خلاصه و لپ کلام کتابتون رو درباره درمان کولیت بنویسید؟
4. گفتین که برای سالادها لازم نیست روغن بریزیم. پس قضیه این ویتامین‌های محلول در چربی چی میشه؟

5. میشه به بار سبزیجات و میوه جات رو تعریف کنید؟ مرز بین اینا چیه مثلاً گوجه فرنگی خیار بادام زمینی... در کدوم دسته هستند ؟
6. از کتب قابل اعتماد حرف زدین. میشه چندتا شو معرفی کنین؟
7. آکالی شدن، آکالوئید، رادیکال آزاد یعنی چی؟ چیا اینجورین؟ خوبه یا بد ؟
8. متوسط عمر، هوش و استعداد و گیاه خواران-میوه خواران-گیاه خامخواران-گیاه پخته خواران-و به علاوه تخم مرغ و لبنیاتخواران چقدره ؟
9. به دکتری به اسم احمد مارانکی داریم که سیستم لاوبا رو برای تمیزی روده بزرگ توصیه میکنه شما هم چین چیزی رو تأیید می کنن(ورود آب ولرم از ارتقا با شیلنگ به بدن از انتهای روده بزرگ)
10. گفتین که :در آمریکا بعد از مشاهده روش مؤثر او در درمان بسیاری از سرطانها کلینیک دکتر گرسون را از طرف مقامات صاحب نفوذ پزشکی آمریکا تعطیل کرده تمام مدارک او مبنی بر بهبود سرطانها را ضبط و توقیف کردند. آخه چرا؟

پاسخ:

1. روزه آب امتناع از خوردن هر گونه غذایی بجز آب است. این روزه که به منظور استراحت فیزیولوژیک بدن صورت می گیرد بسته به شرایط شخص روزه گیر می تواند بین یک تا بیش از چهل پنجاه روز باشد. به تجربه و در موارد بسیار بسیار فراوان دیده شده که این عمل باعث بهبود سلامت، ایجاد هوموستازی و بالانس بدن و از بین بردن بسیاری بیماری ها می گردد.
2. مواد سم زدا به طور کلی موادی هستند که در هنگام سوخت و ساز در بدن کمترین مقدار مواد زاید را تولید کرده، به آکالیزه شدن بدن کمک کرده، به رادیکالهای آزاد یا مواد سمی و زاید دیگری که هنگام سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تولید شده اند متصل شده آنها را از بدن خارج می کنند.
- به طور کلی مواد گیاهی به خصوص میوه و سبزی به صورت خام به دلیل داشتن ویتامینها و فیتوکمیکالها دارای خاصیت سم زدایی هستند. خواب، استراحت، آرامش اعصاب، هوای تازه (اکسیژن) به پروسه سم زدایی کمک می کنند.
3. کتاب من درباره درمان کلی بیماری ها از جمله کولیت روده ای با روشهای طبیعی است. در این کتاب دلایل پیدایش بیماری ها، نوع برخورد طب غربی (طب مرسوم) به بیماری و مشکلاتی که این نوع برخورد ایجاد می کند مورد بررسی قرار می گیرد. در این کتاب همچنین توصیه های مختلفی برای بازگرداندن سلامت بیماران با مراعات اصول سلامتی وجود دارد.
4. اینکه نباید لزوماً همراه سالاد روغن مصرف کرد به معنای این نیست که بدن ما به چربی ها نیاز ندارد. در عین حال که برای تأمین و جذب ویتامینهای محلول در چربی لازم نیست که به غذای خود روغن اضافه کنیم. مواد غذایی مختلف مانند مغزها و دانه ها، حبوبات و غلات و حتی سبزیجات به اندازه کافی دارای چربی هستند که بتوانند نیاز بدن به ویتامین های محلول در چربی را برآورده کنند. هرگز توجه کرده اید که برگهای کاهو تازه و جوان چرب به نظر می رسد؟ این تصور که سبزی ها چربی ندارند تصور نادرستی است.

5. به طور کلی دسته بندیها برای تسهیل کارها و رساندن منظور صورت می‌گیرد. درست مانند نامها مبنای دسته بندیها اختیاری و ساخته بشر هستند. به طور کلی میوه به بخشی از گیاه گفته می‌شود که دانه را در خود حمل می‌کند و وسیله تولید مثل گیاه است. بدین معنا خیار و گوجه هم در دسته میوه‌ها قرار می‌گیرند.

بر مبنای تعریف و دسته بندی بیولوژی اما میوه بخشی از گیاه است که از قسمت خاصی از گل یعنی تخمدان‌ها به وجود می‌آید. بر این مبنای لوبیاهای دانه‌های ذرت، گندم یا دانه غلات همه جزو میوه‌ها قرار می‌گیرند.

برای منظور ما همان تعریف اولی کافی است و مقصد را می‌رساند.

بخش دیگر گیاه که میوه و دانه نیست و خوردنی می‌باشد سبزی نامیده می‌شود. سبزیجات هم چنانکه می‌دانید در فرم ریشه و ساقه و برگ و جوانه و غده زیرزمینی و... به اشکال مختلف قابل خوردن می‌باشند.

بادام زمینی که در حقیقت جزو حبوبات است و نوعی لوبیا می‌باشد همانطور که گفتیم بر مبنای تعریف بیولوژی از میوه جزو میوه‌ها محسوب می‌شود.

6. کتابهای **آرشاویر آوانسیان و دکتر باتمانقلیچ** در زبان فارسی نمونه‌های کتابهای «قابل اعتماد» هستند. در زبان انگلیسی کتابهای **دکتر شلتون** که در حقیقت پدر جنبش درمان طبیعی در آمریکا بوده و هست.

منظورم از کتابهای «قابل اعتماد» آنهایی بودند که اطلاعات نادرست و متناقض در اختیار خواننده نمی‌گذارند و وعده درمان همه بیماری‌ها با مصرف فلان ماده و بهمان مکمل را آنهم در عرض چشم برهم زنی نمی‌دهند. این روزها می‌دانید که متأسفانه همه گونه اطلاعات در هم و برهم به هر شکلی و با هر منظوری در اختیار خوانندگان و جستجوکنندگان راه سلامت قرار می‌گیرد. خواننده باید عقل سلیم و درک خود را بکار ببرد و چشم بسته همه چیز را باور نکند.

7. در مورد آلكالی شدن در نوشته‌های دیگر توضیحات بیشتری داده‌ام. PH خون انسان اندکی آلكالی است و اندامها و ارگانها در محیط آلكالی به بهترین نحو قادر به انجام اعمال حیاتی هستند. برخی اسیدی شدن بدن را منشأ تمام بیماری‌ها از جمله پوکی استخوان، آلزایمر و حتی سرطان می‌دانند. اسیدی شدن عمدتاً در نتیجه مصرف مواد حیوانی و برخی عوامل دیگر در رژیم غذایی ب‌ا وجود می‌آید. عوامل بیرونی نیز مانند آلودگی‌های محیط زیست از هر نوع در اسیدی شدن بدن نقش دارند. افکار مضطرب، عصبیت، نگرانیهای روحی و همچنین بی‌خوابی‌ها و خستگی‌های جسمی و روحی زمینه ساز اسیدی کردن بدن می‌باشند.

8. به طور کلی در اثر تجربه و تحقیق و مطالعه بر روی اقوام و ملل ثابت شده که رژیم گیاهخواری به خصوص خام‌گیاهخواری رژیمی بسیار سالمتر برای بدن انسان علاوه بر محیط زیست و حیوانات است. گیاهخواران بسیار کمتر از همه چیزخواران به انواع و اقسام بیماری‌ها از جمله چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی، آرتروزها، بیماری‌های سیستم عصبی و مغز مانند آلزایمر و غیره و سرطان دچار می‌شوند. آمار درصدی بین 20-50 درصد را برای بیماریهای مختلف نشان می‌دهد. عمر کسانی نیز که رژیم گیاهی و سبک دارند طولانی‌تر است البته در این مسئله عوامل دیگری مانند آرامش اعصاب، فعالیت بدنی، خواب و استراحت، هوای تازه، احساس رضایت از زندگی، زندگی در طبیعت و... نیز نقش دارند.

باید اضافه کنم که طول عمر لزوماً یکی از معیارهای برتری نیست (اگر چه می‌تواند هم باشد) زیرا که افراد را می‌توان با روشهای مصنوعی و

حتی در بیمارستان تا ماه‌ها و حتی سالها زنده نگه داشت ولی اینکه کیفیت زندگی افراد و میزان سلامتی آنان چگونه است معیار بهتری است تا طول عمر به تنهایی.

آدمهای امروزی بیشتر شبیه خیار شور های نمک سود هستند که به کمک مواد شیمیایی مختلف سالها در قوطی «تازه» باقی می‌مانند در حالیکه یک خیار نمک سود نشده بعد از یک هفته پوسیده می‌شود.

9. من شخصاً تنقیه را توصیه نمی‌کنم مگر در موارد خاص. ولی افرادی هستند که به «شستشوی» روده بزرگ باور دارند و به طرق مختلف آنرا انجام می‌دهند. من باور دارم که سلامتی از درون نشأت می‌گیرد. اگر بدن آلكالی و سالم و نوع زندگی و تغذیه طبیعی باشد روده بزرگ هم کارش را به نحو احسن انجام داده نیازی به محرکهای خارجی یا کمکهای بیرونی نخواهد داشت.

10. معالجه سرطان در امریکا و در جهان متأسفانه به صورت یکی از صنایع پولساز در آمده که سالی چندین بلیون را به جیب کمپانیهای دارو و بیمه‌ها و جامعه پزشکی سرریز می‌کند. درمان ساده و طبیعی از طریق تغذیه و روش زندگی که پولساز نیست. پس مردم نباید از آن با اطلاع شوند. این است که چنین افرادی که برای سیستم پا برجای جامعه در هر موردی خطرناک شناخته می‌شوند تحت تعقیب قرار گرفته و یا در بهترین صورت به آنها اجازه درمان مریض داده نمی‌شود و این عمل معمولاً تحت این لفافه و نام صورت می‌گیرد که روشهای شما غیر علمی است و برای بیماران مضر. در امریکا اگر پزشکی برخلاف روشهای مرسوم پزشکی عمل کند به خصوص اگر معروف و شناخته شده نیز باشد براحتی می‌تواند تحت تعقیب قرار گرفته اجازه کارش لغو شود به خصوص اگر به واسطه شکایت بیماری کارش به دادگاه کشیده شود. آنگاه تحت عنوان اینکه در مورد بیماران روش شناخته شده و مرسوم درمان را بکار نبرده گناهکار شناخته شده به جرمه‌های نقدی سنگین و لغو پروانه کار محکوم می‌شود.

امیدوارم به سوالاتتان تا حد قابل قبول و استفاده برای شما پاسخ داده باشم.

با آرزوی بهروزی

سؤال: تفاوت آهن گیاهان و آهن گوشت

فرزانه اله یار

با سلام . یک کارشناس تغذیه به من گفت که آهن موجود در گیاهان از نوع "غیرهم" آهن گوشت از نوع "هم" هست. می‌خواستم بدونم که تفاوت این دو فقط در جذبشان است یا اینکه به طور کلی بدن به هر دوی اینها نیاز دارد؟ منظورم این است که آیا می‌توانند جایگزین هم بشوند یا نه باید از هر دو مصرف کرد؟ و اینکه مصرف نکردن آهن هم باعث کمبود در بدن می‌شود؟ ممنون

فرزانه عزیز

درست است . آهن موجود در گیاهان آهن "غیرهم" می‌باشد. درگذشته تصور می‌شد که آهن "هم" که در گوشت حیوانات یافت می‌شود قابل جذب تر برای بدن می‌باشد. در حالیکه امروز می‌دانیم که بدن درحقیقت سیستم دقیق تری برای جذب آهن "غیرهم" دارد.

نیازی به مصرف هر دو نوع آهن نبوده مصرف هر کدام به تنهایی می‌تواند نیاز بدن به آهن را بر آورده کند.

خیر. مصرف نکردن آهن "هم" باعث کمبود آهن در بدن نمی‌گردد. اگر اینگونه بود همه ی گیاه‌خواران می‌بایست دارای کمبود آهن بدن و در نتیجه کم خونی باشند. درحالی‌که به طور نسبی میزان کم خونی در همه چیزخواران و گوشتخواران بیشتر است و این بدان دلیل است که عوامل عدیده ی دیگری بجز تامین آهن بدن در ایجاد کم خونی در بدن نقش دارند. جالب است بدانید که **ویتامین ث** که در میوه ها و سبزیها به مقدار فراوان یافت می‌شود، باعث بالا رفتن جذب آهن در بدن می‌گردد.

یعنی آهن موجود در گیاهان به دلیل بالا بودن میزان ویتامین ث در آنان، قابل جذب تر برای بدن می‌باشند.

درمورد نوع آهن و جذب آن در وگن فروم مطالبی نوشته‌ام که می‌توانید برای اطلاعات بیشتر به آن مراجعه کنید.

آهن "هم" ضریب جذبش در حالت عادی بالاتر است ولی وجود ویتامین ث در گیاهان که تأثیر به سزایی در جذب آهن "غیرهم" دارد میزان جذب آنرا به حد آهن "هم" یا حتی بالاتر می‌رساند.

مصرف چای در جذب آهن اثر منفی دارد. اما مطمئن نیستم که این اثر در جذب آهن "هم" متفاوت از آهن "غیرهم" باشد.

برای جذب آهن مصرف ویتامین ث طبیعی خود را بالا ببرید یعنی سبزیجات و میوه‌جات را به شکل خام مصرف کنید.

همچنین مصرف چای را پائین بیاورید به خصوص تا حداقل یک ساعت بعد از غذا نه تنها از چای بلکه از هیچ نوشیدنی استفاده نکنید. زیرا در هضم و جذب و تأثیر بر آنزیمهای معدی و قسمت ابتدایی روده اثر می‌گذارد.

شاد باشید

سؤال: نظر دکتر زرین آذر در مورد استفاده از جوانه ها

با سلام. لطفاً نظر خود را در مورد استفاده از جوانه ها در رژیم خام گیاهخواری بنویسید.

متشکرم.

پاسخ:

جوانه ها سرشار از مواد مختلف مورد نیاز بدن از جمله آنزیم ها ، پروتئین (اسیدهای آمینه) ، کربو هیدراتها، چربی های ضروری و مواد معدنی مختلف می باشند.

به طور کلی هر ماده ای که برای رشد دانه و تبدیل آن به گیاه و سپس رشد گیاه ضروری است، در جوانه ها یافت می‌گردد. هضم جوانه ها نسبت به مواد اولیه ی سازنده ی آنان یعنی دانه ها، غلات یا حبوبات آسانتر است.

جوانه ها را می‌توانید در خانه به آسانی تهیه نمایید و نیازی به محدود کردن مصرف خود به جوانه ی گندم عرضه شده در بازار که به دلیل شیرینی خاص برای برخی از مردم خوشایند نیست ندارید.

انواع دانه ها ، غلات و حبوبات را میتوان به جوانه تبدیل کرد. با دانه آفتابگردان ، ماش ، تربچه ،یونجه و... امتحان کنید تا جوانه های دلخواه خود را پیدا نموده از آنها همراه سالاد یا به تنهایی یا به همراه آووکادو مصرف نمائید. و از طعم دلنشین آنها لذت برده، از مواد سرشار موجود در آنها نیز استفاده نمایید.

سؤال:

چه نوع رژیم غذایی را برای خوش استایل شدن باید پیشه کرد؟

پاسخ:

بهترین رژیم غذایی برای زیبایی، رژیم خام گیاهخواری است.

خام گیاهخواری بدن را از سموم پاک کرده، مواد مورد نیاز بدن را در بهترین و کامل‌ترین فرم آن فراهم نموده، چربی‌های اضافه را از بین برده، چشمها را درخشان، پوست را شاداب، موها را براق و اندام را به طبیعی‌ترین فرم و اندازه خود در می‌آورد. جالب است بدانید که رژیم خام گیاهخواری در بین مانکن‌ها و بسیاری از ستارگان هالیوود برای حفظ اندام و ظاهر زیبا محبوبیت دارد. رژیم خام گیاهخواری، زیبایی ساده طبیعی و ذاتی هر فردی را بدون نیاز به لوازم آرایش یا وسایل مصنوعی مختلف اجازه بروز می‌دهد. رژیم خام گیاهخواری تنها رژیم غذایی است که در آن رابطه طبیعی با غذا، گرسنگی و خوردن برقرار می‌شود. این رژیم غذایی تنها روشی است که بدون شکنجه‌ی گرسنگی، شمردن کالری، حس محرومیت از این و آن ماده غذایی با فراهم کردن تمام مواد لازم برای بدن، بدن را به اندازه و فرم و شکل طبیعی خود در می‌آورد.

پاکسازی بدن از سموم و در دسترس قرار گرفتن مواد غذایی مورد نیاز که توسط رژیم خام گیاهخواری تحقق می‌یابد همچنین باعث سبکی، شادمانی و حس سرخوشی گشته که اینها نیز به نوبه خود چهره را بشاش و خلق و خوی را سرخوش و مثبت کرده به طور طبیعی بر زیبایی فرد می‌افزایند.

البته برای خوش استایل بودن باید ورزش را هم فراموش نکنید.

هفته‌ای 4 تا 5 بار روزی حداقل نیم ساعت ورزشهای مختلف مثل شنا، دوچرخه سواری به خصوص پیاده روی در طبیعت و هوای آزاد از هر نظر به سلامت و زیبایی کمک می‌کند. کوه و تپه و دشت و صحرانوردی به خصوص در فصل بهار به خصوص با دوستان هم‌دل علاوه بر فواید دیگری که می‌تواند داشته باشد صورت و اندامی زیبا و روحیه‌ای مثبت و با نشاط به ارمغان می‌آورد.

فایل پاورپوینتی در همین فروم (وگان فروم) در رابطه با خام گیاهخواری دیدم که می‌تواند راهنمای بسیار خوبی باشد.

اگر به توضیح بیشتری نیاز دارید می‌توانید با من از طریق وگن فروم تماس بگیرید.

شاد باشید .

سؤال: معیار وزن ایده آل

وزن ایده آل هر فرد چگونه و با چه معیاری سنجیده می‌شود؟ علاوه بر اینکه چاقی ایجاد بیماری می‌کند آیا لاغری و کمبود هم عوارض سوئی به همراه دارد؟

راه افزایش وزن از طریق تغذیه طبیعی چیست؟

پاسخ:

برای محاسبه وزن «ایده‌آل» چارتها و جدولهای متفاوتی وجود دارد. فرمولی که اکثراً توسط پزشکان برای تجزیه و تحلیل وزن افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد به قرار زیر است:

وزن را بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب متر تقسیم کنید.

گفته می‌شود که وزن ایده‌آل فرد در محاسبه با فرمول بالا باید بین حدود 18.5-23.5 باشد. یعنی اگر عدد بدست آمده کمتر از 18.5 باشد فرد لاغر محسوب شده و اگر بیشتر از 23.5 چاق یا دارای اضافه وزن.

به نظر من چون بدن افراد مختلف متفاوت است هیچ فرمولی که با آن بتوان همه را به یکسان سنجید وجود ندارد. فرمولها تنها راهنما هستند و نباید به آنها ارزش مطلق داده بر مبنای آنها نتیجه‌گیری‌های سلامتی یا بیماری کرد.

به طور کلی بنظر می‌رسد که در طبیعت لاغری به خصوص اگر در نتیجه کم خوردن یا مصرف کمتر کالری غذایی باشد به چاقی ازجیت دارد. آزمایشات بسیاری نشان داده‌اند که مصرف کمتر کالری غذایی باعث سلامتی و طول عمر بیشتر می‌گردد. البته می‌دانیم که لاغری همواره به معنای کم خوری نبوده همانطور که چاقی به معنای زیاده از حد خوردن نیست.

وزن بدن به عوامل مختلف بستگی دارد. از این عوام می‌توان عامل ارثی، ساختمان فردی بدن، نوع غذا، میزان غذا، میزان فعالیت بدنی و... را نام برد.

اضافه وزن و کمبود وزن هر دو می‌توانند در اثر سوء تغذیه ایجاد شوند. تجربه من این است که اگر شخصی از رژیم غذایی مناسب و سالم برخوردار باشد پس از مدتی بدن وزن طبیعی خود را به دست آورده و در آن ثابت می‌ماند. به نظر می‌رسد که رژیم غذایی مناسب و سالم رژیم غذایی مبتنی بر مصرف گیاهان است. در این رژیم بین 85-100 درصد از مواد غذایی شامل سبزیجات و میوه‌جات خام و تازه بوده و 0-15 درصد بقیه شامل غلات و حبوبات، سبزیجات پخته و مغزها و دانه‌ها می‌باشد. صرفنظر از اینکه وزن یا اندازه بدن شخص چیست نشانه‌های زیر علائم بدنی سالم بوده و معمولاً بدن سالم وزن «ایده‌آل» خود را خودبه‌خود بدست خواهد آورد:

1. انرژی، نشاط و احساس درونی سلامتی وجود دارد.

2. روحیه مثبت بوده به آینده نظر دارد

3. پوست، مو، صورت و بدن درخشان، با نشاط و سالم است و حس سرزندگی، انرژی و فعالیت از بدن ساطع شده به اطراف سرایت می‌کند.

4. بیماری وجود نداشته یا دوره و میزان آن کوتاه و جزئی است.

5. وزن بدن تقریباً ثابت بوده و بیش از یکی دو کیلو بالا و پایین نمی‌رود.

کمبود وزن زمانی نگران کننده و بیمارگونه است که شخص دچار خستگی و بی‌حالی و ضعف دائم بوده و به دفعات متعدد و متوالی بیمار گردد. او همچنین توان فعالیت‌های بدنی نداشته و دچار اختلالاتی نظیر بی‌خوابی و بی‌اشتهایی نیز می‌باشد. در این صورت کمبود وزن می‌تواند همراه با عوارض سویی از قبیل پوکی استخوان، اختلالات هضم و جذب، کم کاری غدد و غیره نیز باشد.

باید دانست که کمبود وزن خود یک نشانه است نه علت. بدین معنا که این کمبود وزن نیست که باعث بیماری و اختلال در اعمال

حیاتی بدن می‌گردد بلکه آنچه در بدن ایجاد اختلال نموده کمبود وزن را نیز به وجود می‌آورد. بنابراین اگر از حس سلامتی و به قول معرف بنیه خوب برخوردارید نگران وزن خود نباشید اما اگر برعکس احساس بیماری و خستگی و ضعف بدنی دارید آنگاه باید به عوامل درونی و بیرونی بدن خود توجه کرده رژیم غذایی سالم پیشه نموده و فاکتورهای لازم برای سلامت را رعایت کنید. این فاکتورها علاوه بر رژیم غذایی درست چنانکه می‌دانید خواب و استراحت کافی، ورزش در هوای آزاد، استفاده از اکسیژن فراوان با بودن در طبیعت، دوربودن از سموم و پاکسازی بدن از مواد زائد و سمی توسط دوره‌های روزه آب یا مصرف آب سبزیجات و میوه‌جات، آرامش خیال، قناعت، عشق ورزیدن به حیات در هر شکل آن، پیشه کردن حرفه‌ای که مورد علاقه فرد می‌باشد، توان بروز استعدادهای فردی و مصرف فراوان آب پاکیزه و استفاده از نور آفتاب بر روی پوست

به میزان مناسب می‌باشد. برای افزایش وزن طبیعی آسانترین راه خوردن بیشتر غذاهای پرکالری مانند مغزها و دانه‌ها و میوه‌های خشک شده است. هرچند باید توجه کرد که در این صورت گرفتن چند کیلو وزن اضافه به معانی سلامتی بیشتر نبوده وزنی که از این طریق حاصل می‌شود لزوماً باعث ازدیاد انرژی حیاتی بدن نمی‌گردد.

چنانکه گفتم اگر فرد دارای رژیم غذایی مناسب و سالمی باشد بدن پس از مدت زمانی وزن ایده‌آل خود را پیدا کرده در آن وزن ثابت می‌ماند. در حقیقت هر فردی خود بیش از هر چارت و فرمولی می‌داند که چه وزنی برایش بهترین است برخی با گرفتن چند کیلویی وزن اضافه احساس انرژی، سلامتی و نشاط بیشتری می‌کنند برخی با از دست دادن آن. در مورد اول از موادی که کالری فشرده‌تری نسبت به حجم خود دارند نظیر مغزها، دانه‌ها (کنجد - شاهدانه)، میوه‌های خشک شیرین، آووکادو و مقدار فراوان جوانه‌های حبوبات می‌توان استفاده نمود. ورزشهای ماهیچه‌ساز باعث سنگینی وزن بدن شده و در حقیقت در شکل ظاهری آن نیز تاثیر مثبت می‌گذارند. این ورزشها هم برای اضافه وزن توصیه می‌گردند.

در خاتمه باید اضافه کنم که از دست دادن ناگهانی وزن در فردی که تقریباً همواره وزن ثابت و خاصی داشته می‌تواند علامت اختلالاتی بیمارگونه در بدن باشد و باید مورد بررسی قرار گیرد.

سؤال:

آیا باید همراه با سالاد روغن‌هایی مثل روغن زیتون استفاده شود؟ (گفته می‌شود روغن باعث جذب بیشتر مواد مغذی سبزیجات می‌شود)

پاسخ:

سبزیجات به خودی خود قابل جذب بوده نیازی به عامل دیگری مثل روغن زیتون برای جذب شدن ندارند. سبزیجات را باید خوب جوید تا سلولهای آن توسط دندانها خرد شده و مواد مفید آنها آزاد شوند. خوب جویدن به هضم و جذب سبزیجات و به طور کلی تمام مواد غذایی دیگر کمک می‌کند.

سؤال:

مصرف هر روزه کاکائو را پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ:

کاکائو یک ماده ضروری برای بدن نیست که مصرف هر روزه آن توصیه شود. اخیراً تحقیقاتی نشان داده‌اند که شکلات تلخ (دانه کاکائو) دارای آنتی‌اکسیدانها بوده برای سلامت به خصوص سلامت قلب و عروق مفید است. برخی از خامگیاهخواران نیز تاکید بسیار بر مصرف دانه کاکائوی خام دارند. به باور من بهترین کلید سلامت، تغذیه درست مبتنی بر مواد طبیعی به صورت خام و طبیعی آنهاست. غذا دارو نیست و نباید از آن به عنوان دارو استفاده کرد. نقش غذا تنها این است که محیط مناسبی برای کار کردن اعمال فیزیولوژیک بدن ایجاد می‌کند.

برخی از محققان و دست‌اندرکاران سلامت باور دارند که در حقیقت دانه کاکائو حتی به شکل خام و اولیه آن دارای چربی زیاد و محرکه‌های بسیاری است که می‌توانند مانند چای یا قهوه اثر منفی در سلامت داشته باشند. اگر به عنوان تفنن می‌خواهید هر از چند گاهی مقدار اندکی شکلات تلخ یا دانه کاکائو مصرف کنید ایرادی ندارد وگرنه مصرف همه روزه آن دلیلی نداشته، به نظر من می‌تواند مضر هم باشد.

سؤال:

آیا قارچ خام بیمار کننده است؟

پاسخ:

خوردن قارچ خام بیماری زا نیست. هرچند در مورد مصرف قارچ هم نظرات مختلف وجود دارد. برخی باور دارند که قارچ به دلیل پارازیت بودن و همچنین اینکه به طرق مصنوعی و به خصوص در تاریکی به عمل می‌آید فاقد مواد مغذی بوده مصرف آن برای بدن مفید نیست. بدون شک مصرف قارچهای طبیعی که در بهار، در کوهستان و به هنگام رعد و برق ظاهر می‌شوند ارجحیت دارد.

سؤال: مصرف بادام زمینی و منابع چربی در خام گیاهخواری

پژمان

با سلام خدمت شما بزرگوار

بنده از 3 ماه پیش که با ویلاگ شما آشنا شدم یکسره رژیم خام گیاهخواری را شروع کردم . 21 سال دارم 4 ساله بدنسازی کار می‌کنم و واقعا فوایدی که از این خام گیاهخواری نصیبم شد بسیار ارزشمند از جمله:

- 1- درمان شدن بیماری کبد چرب
- 2- کاهش چربی های بدن بدون ازدست دادن بافت عضلانی "16کیلو"
- 3- ازبین رفتن بوی بددهان ، بدن
- 4- شفاف و روشن شدن چهره "افزایش رطوبت پوست"
- 5- افزایش انرژی یا به اصطلاح خسته نشدن در هنگام فعالیت های روزمره و ورزش
- 6- از بین رفتن احساس رخوت و بی حالی
- 7- افزایش سطح تستوسترون "با هر دفعه خوردن مواد گوشتی کاهش را حس میکردم و واقعا برایم عجیب بود که چرا گوشت سطح این هورمون را کاهش میدهد"

دو تا سوال ازتون داشتم:

- 1- ظاهره بادام زمینی از لحاظ پروتئین کیفیت بالایی دارد متأسفانه به صورت خام نتونستم تهیه کنم و بوداده هست البته مشکوکم که مصرف کنم یا نه ؟ آیا اسفناج از لحاظ پروتئینی قابل رقابت با بادام زمینی هست؟
- 2- یه منبع چربی خوب چی می‌تواند باشد ؟ به جز مغز گردو

آرزوی موفقیت روز افزون برای شما که نقش بزرگی رو دارید در ترویج سبک "زندگی سالم" ایفا می‌کنید . ممنون

دوست گرامی

درود فراوان بر شما. چقدر خوشحالم که اثرات مثبت تغییر رژیم غذایی را به عینه تجربه کرده اید. همه مواردی را که ذکر نموده اید کاملاً قابل درک و قابل تصور هستند. و درود بر شما که در ابتدای زندگی این راه رو برگزیده اید. اطمینان دارم که سالهای طولانی باسلامتی و انرژی فراوان عمر خواهید نمود.

و اما پاسخ به سوالاتی که مطرح کرده اید:

بادام زمینی بو داده را مصرف نکنید، بادام زمینی خام هم مصرف نکنید. بادام زمینی به خانواده غلات (لوبیاهای) متعلق است و نه به مغزها.

برخی باور دارند که هضم و جذب آن بصورت خام برای بدن مشکل می باشد. در عین حال که بادام زمینی خام می تواند قارچهای سمی از جمله سم فلاتوکپن رو در خودش حمل کند. به همین دلیل مصرف بادام زمینی معمولاً توصیه نمیشود. اگر علاقه به مصرف دارید بصورت **جوانه زده** استفاده کنید.

بله. نه تنها اسفناج بلکه کلیه **سبزیهای سبز تیره** با برگهای پهن مانند کاهو، شاهی، برگ ترب و سلغم و چغندر، بروکلی و حتی کلم سبز و قرمز سرشار از **پروتئین** هستند.

با خام گیاهخواری و مصرف فراوان سبزیها دچار کمبود پروتئین نخواهید شد.

همه مغزها، دانه ها از جمله شاهدانه، تخم کتان بصورت پودر شده، دانه آفتابگردان و کدو، کنجد و آووکادو همگی از **منابع چربی خوب** می باشند.

درعین حال که سبزیها نیز به مقدار فراوان اسیدهای چرب امگا3 دارند. بازهم از بروکلی، کاهو، اسفناج و کلم نام می برم که **منابع اسیدهای چرب ضروری امگا 3** هستند.

امیدوارم که به سوالات شما پاسخ رضایت بخش داده باشم. باسپاس فراوان و درود و آفرین دوباره برای توجه تان به سلامتی و پیشه کردن بهترین و سالم ترین رژیم غذایی. پیروز باشید.

سؤال:

آیا می توان آسیاب شده لوبیا سویا خام را روی سالاد استفاده کرد؟

پاسخ:

چرا می خواهید از لوبیا سویا خام استفاده کنید؟ مواد خام بسیار مغذی تری وجود دارند که می توان با سالاد یا به تنهایی مصرف کرد. این مواد شامل شاهدانه خام، انواع دانه ها از قبیل مغز دانه کدو یا دانه آفتابگردان خام، کنجد، دانه خشخاش، تخم کتان کوبیده و پودر شده و امثال

آنهاست که نه تنها سرشار از پروتئین هستند بلکه نیازمندی بدن را از نظر چربی‌های ضروری نیز تأمین می‌کنند. از جوانه این دانه‌ها و جوانه غلات و حبوبات هم می‌توان برای تأمین پروتئین و مواد دیگر در سالاد استفاده کرد.

باید مطرح کنم که سویا باید به صورت پخته و یا جوانه زده استفاده شود. **به نظر می‌رسد که مصرف سویای خام می‌تواند باعث دفع ویتامین ب12 از بدن گردد.** همچنین لوبیای سویا دارای آنزیم‌های بازدارنده‌ای است که می‌توانند در جذب و سوخت و ساز برخی مواد مورد نیاز بدن اثر منفی داشته باشد.

بهترین نوع مصرف سویا فرم جوانه زده آن است و در مرحله دوم به صورت پخته باید مصرف شود.

سؤال: پخته خواری یا خام گیاهخواری؟ آیا می‌توان یک پخته گیاهخوار سالم باقی ماند یا خام خواری تنها راه سلامت گیاهخواران کامل است؟

پاسخ:

خوردن غذا یکی از ساده‌ترین و طبیعی‌ترین مسایل فیزیولوژیکی بدن است. متأسفانه این موضوع ساده و طبیعی در جامعه امروز بشری به دلایل مختلف که مهم‌ترینش بهره‌برداری‌ها و منافع مالی است آنچنان پیچیده گردیده که ما مدت‌هاست که با مغز خود غذا می‌خوریم نه با بدن خود.

نامگذاری‌های مختلف روشهای غذایی هم اگر چه در مواردی می‌تواند کمک رسان به بحث‌ها و تبادل نظرها باشد در موارد دیگر می‌تواند بشکل فرقه و مرام و ایدئولوژی درآمده و آنگاه از هدف اصلی خود که ایجاد محیط زیستی سالم، چه درونی و چه بیرونی است، فاصله بگیرد.

به نظر من همه چیز نسبی است و هیچ چیز به طور مطلق وجود ندارد. همچنین باور دارم که هرچه ساده‌تر فکر کرده و ساده‌تر زندگی کنیم و هر چقدر زندگیمان به طبیعت نزدیک‌تر باشد به طور نسبی سالم‌تر خواهیم زیست. به نظر می‌رسد و تجربه و تحقیقات هم ثابت کرده که رژیم خام گیاهخواری طبیعی‌ترین و بالنسبه سالم‌ترین و ساده‌ترین رژیم غذایی ممکن برای بشر می‌باشد و با سیستم بیولوژیک / فیزیولوژیک ما بیشترین قرابت را دارد. در طبیعت هیچ حیوانی غذای پخته نمی‌خورد مگر انسان و البته حیوانات اهلی و دست آموز انسان‌ها. حال اگر نخواییم یا نتوانستیم خام گیاهخوار کامل باشیم به این معناست که سالم نخواهیم بود؟ خیر، به هیچ وجه. خام گیاهخواری به طور نسبی رژیم غذایی بهتری برای انسان است اما می‌توان خام گیاهخوار ناسالمی بود. همچنانکه می‌توان گیاهخوار سالمی باشید؛ زیرا که عوامل مهم دیگری در سلامتی نقش دارند. غذا تنها یکی از عوامل سلامتی است و البته یکی از عوامل اولیه و پایه‌ای. عوامل مهم دیگر، آرامش درونی، پذیرش خود، در صلح بودن با خود و با جهان، توانایی پرورش استعدادهای درونی و خلق کردن و به منصفه ظهور

رساندن آرزوها و توانایی‌های درونی، کمک به بهبود جامعه بشری و از این دست می‌باشند. عوامل بیرونی مهم در سلامت غیر از رژیم غذایی البته همانطور که می‌دانید محیط زیست سالم، دوری از مواد شیمیایی مختلف به هر شکل از جمله داروها و بسیاری از مکمل‌های غذایی، تنفس هوای تمیز، ورزش و فعالیت بدنی، خواب و استراحت کافی، نور آفتاب، کم خوری روزه ی آب، مصرف سبزیجات و میوه‌جات و از همه مهم‌تر عدم مراجعه به پزشک و **از تیررس پزشکان به دور بودن است!** بنابراین جواب به سوال شما این است که اگر پخته گیاهخوار باشید ولی همه عوامل دیگر سلامتی برایتان مهیا باشد بدون شک از عمری طولانی و سالم برخوردار خواهید بود و در سن صد سالگی جوان از دنیا خواهید رفت. البته اینکه چه غذای پخته‌ای هم بخورید مهم است. آیا سبزیجات اندکی پخته شده و حبوبات می‌خورید یا روی چیپس (chips)، سیب زمینی، کوکاکولا، نان و ماکارونی زندگی می‌کنید. به طور کلی توصیه من برای یک رژیم غذایی مناسب برای بدن این است:

- رژیم متکی بر گیاهخواری
- حداقل بین 75-80 درصد خام، اگر که صددرصد خام خواری امکان پذیر نیست
- مصرف غذاهایی که کمترین تغییر شکل از حالت طبیعی خود را داده‌اند چه در اثر پختن و چه در اثر سایر پروسه‌های تغییر شکل مثل یخ زدن، نمک سود کردن، اضافه کردن مواد شیمیایی از قبیل رنگ‌های مصنوعی و نگهدارنده‌ها و...
- کم خواری تا حد امکان
- عدم مصرف شکر، نمک (مگر مقدار کمی نمک دریایی) و روغن زیاد (مگر آنچه به طور طبیعی در دانه‌ها و مغزهای خام وجود دارد)
- مصرف ریشه‌های گیاهی مثل چغندر، شلغم، هویج و...، سیب زمینی، برنج قهوه‌ای به جای سایر مواد نشاسته‌ای مانند ماکارونی، برنج سفید یا نان.
- ورزش و فعالیت بدنی
- مصرف مرتب و با برنامه آب سبزیجات مختلف مثل کرفس، هویج، جعفری، اسفناج.

سؤال: خام گیاهخواری و مصرف چای، قهوه و جوشانده ی گیاهان

معین

با سلام و عرض ادب خدمت شما و با سپاس فراوان از تمام زحماتتون

من 80 درصد خام گیاهخوار هستم، ولی در مورد چای و قهوه اطلاعات ضد و نقیض زیادی دیدم و آخرش متوجه نشدم این ها مفیدن یا مضر. سؤالی که دارم اینه که آیا مصرف گاه به گاه اینها مثلاً یکبار در هفته بازم مضره برای بدن یا نه (به خصوص چای سبز)؟

سؤال دومم هم مربوط میشه به گیاهان دارویی. یکی از دوستان که خام گیاهخوارم معتقدۀ اصلاً نباید هیچ گیاهی رو حرارت داد و در مورد مصرف گیاهان دارویی در خام گیاهخواری، می بایستی 12 تا 24 ساعت بذاریمشون تو آب و بعد که رنگ داد مصرف کنیم. نظر شما در این مورد چیه؟

معین عزیز، با سلام

در مورد چای و قهوه، این ها محرک هستن و منبع ایجاد تحرکشون از انرژی حیاتی بدن هست و هم چنین این مواد، بدن رو اسیدی می کنن.

اینها نه خوبن نه بد، ولی سؤال اینه که ما با بدنمون می خوایم چه بکنیم؟ و در دنیای امروز که انواع مختلف سموم در اطراف ما هستن، آیا می خوایم بازم سم بیشتری وارد بدنمون کنیم؟! یا اگر نخوایم اسم چای و قهوه رو سم بذاریم، آیا حاضریم از موادی که انرژی حیاتی بدن رو کاهش میدن و خون رو اسیدی می کنن استفاده کنیم؟!

حالا اگه همه چیز زندگی شما درست هست، می تونین در حد هفته ای یکبار استفاده کنین. ولی اگه وضعیت زندگی شما طوریه که همیشه خون رو در معرض اسیدی شدن قرار میده، نباید مصرف کنین.

دوباره یادآوری می کنم که هیچ چیز نه به طور مطلق خوبه نه به طور مطلق بد، و در مورد چای و قهوه، مصرفشون نه تنها ضرورتی نداره بلکه بهتره که مصرف نکنین.

اما در مورد جوشانده ها، دوست شما درست فرمودن؛ چون خام گیاهخواران مطلق نباید از درجه حرارت بالاتر از دمای نور آفتاب استفاده کنن. اما واقعیت اینه که یک عده ای عقیده دارن که برخی از مواد غذایی گیاهی در اثر حرارت دیدن و گرما قابل هضم تر میشن، اما هیچ شکی نیست که حرارت دیدن، ترکیب غذایی مواد رو متفاوت می کنه از اون حالت اولیش. و عقیده ی دیگه ای هم وجود داره که می تونه درست باشه (و به نظر من درسته) اینه که جوشانده ی گیاهان می تونه مواد بیشتری رو از اونها استخراج کنه.

در نتیجه در مواردی که از این گیاهان بخوایم استفاده ی دارویی بکنیم، مثلاً استفاده برای درمان یک دل درد حاد به جای مراجعه به پزشک، می تونیم به صورت جوشانده و یا به صورت صد درصد خام (همون طور که دوستتون گفتن) استفاده کنیم. در این موارد عقاید مختلفی وجود دارن و بسته به مدت زمان خام گیاهخواری و وضعیت زندگی می تونه متفاوت باشه.

سؤال: برون ریزی در خام گیاهخواری

شیرین مهرنیا

سلام خانم دکتر

من سؤال کننده شماره 311 هستم . سپاس فراوان از لطف و محبت شما از این که وقت گذاشتید و جواب گو بودید.

خانم دکتر آذر ، بحث برون ریزی بیماری ها هنگام خام گیاهخواری چقدر صادق است ؟ من با مرکز خام گیاهخواری که صحبت کردم علت درد و سرفه رو برون ریزی دونستند. و برون ریزی به چه صورت می تونه باشه؟ این دردها یا سرفه بر اثر خام گیاه خواری در بیمار مبتلا به متاستاز ریه جزو برون ریزی قرار می گیره و باید بدون توجه به برون ریزی ها طی مسیر نمود؟

شیرین عزیز

برون ریزی بیماری، در هنگام خام گیاهخواری درست است و صورت می پذیرد . برون ریزی به صورت تشدید علایم بیماری برای دوره کوتاهی است .

درست است که سرفه و درد در این دوره میتونه در نتیجه برون ریزی باشد ، اما در شخصی که دچار متاستاز است ، من شخصاً ترجیح می دهم که مطمئن بشم که ازدیاد دردها و سرفه ها در نتیجه سرطان نیست . برون ریزی معمولاً درمدت کوتاهی برطرف می شود و بیمار شروع به حس بهبودی می کند .

برون ریزی در حقیقت نشانه بسیار مثبتی است ، اما اگر علایم ادامه دار باشند و برای مدت طولانی طول بکشند آن وقت باید مطمئن شد که پیشرفت علایم در نتیجه وخامت سرطان نیست .

البته انجمن خام گیاهخواری چون از نزدیک با شما و بیمارتون در تماس هستند ، بهتر قادرند در این زمینه ابراز نظر کنند . لطفاً برای من بنویسید که آیا علایم بعد از گذشت این دو سه هفته بهبود پیدا کرده اند یا نه.

با آرزوی سلامتی کامل .

سؤال: شروع گیاهخواری

آرزو آسایش

با سلام و ضمن خسته نباشید. لطفاً بفرمایید برای شروع کردن به گیاهخواری چه باید کرد ؟ خیلی دوست دارم گیاهخوار بشم ، از شما خواهش می کنم یک برنامه غذایی برای شروع گیاهخواری به من بدهید منو راهنمایی کنید که چه باید بخورم و چه نباید بخورم؟ همچنین مقدار آنها را هم برایم تعیین کنید .

آیا برای خانمها که عادت ماهیانه میشوند و کلی خون از بدنشان خارج میشود با گیاهخواری دچار کم خونی و فقر آهن نمیشن؟ پریدوشون نامنظم نمی شود ؟

خانواده ام با گیاهخواری مخالفند ولی من خیلی خیلی مشتاقم گیاهخوار بشوم . فقط اینو میدونم که راز سلامتی در گیاهخواری هست . فقط ترسم اینه که با کم خونی و مشکلات آن رو به رو بشم . لطفاً منو راهنمایی کنید . قدمهای اول را کمکم کنید .

آرزوی گرامی

مطمئن نیستیم نگرانی شما در مورد رابطه گیاهخواری و کم خونی و فقر آهن از کجا سرچشمه می گیرد. شاید از تبلیغات نادرستی که مداوماً در اطراف ما درباره "مشکلات" و مسائل ناشی از گیاهخواری وجود دارد.

من شخصاً بیش از 20 سال است که گیاهخوارم و هرگز در این مدت دچار فقر آهن نگردیده ام. در هیچ یک از بیماران و مراجعین خود نیز نه تنها هیچگونه "فقر" مواد غذایی در نتیجه تغییر به رژیم غذایی گیاهخواری را مشاهده نکرده ام بلکه شاهد بهبود وضع سلامتی آنان از هر نظر بوده ام.

البته باید از آشغال خوری پرهیز کرده گیاهخواری صحیح یعنی استفاده از مواد غذایی گیاهی - سبزیها، میوه ها، مغزها و دانه ها ی خام، غلات و حبوبات (به مقدار کمتر) را پیشه کنید تا بدنی سالم داشته باشید.

اگر به آرشیو پرسش و پاسخها مراجعه بفرمائید خواهید دید که در مورد آهن و جذب آن، رژیم غذایی گیاهی و چگونگی شروع و ادامه آن بارها نوشته ام. همچنین میتوانید به وب سایت من مراجعه کنید و بخش مربوط به "برای شروع چه باید کرد" * را مطالعه کنید.

مطمئنم پاسخ سؤال خود را خواهید یافت.

بسیار خوشحالم که تصمیم گرفته اید گیاهخواری کنید. درود و آفرین بر شما. سعی کنید تا می توانید سطح دانش و آگاهی خود در این زمینه را بالا ببرید تا بتوانید دوستان و اطرافیان خودتان را هم تحت تأثیر قرار بدهید.

با آرزوی پیروزی شما

سؤال:

در مورد تغذیه در هنگام بارداری توضیح دهید؟

پاسخ:

چند سوال در رابطه با رژیم خام/گیاهخواری در دوران بارداری و نگرانیهای موجود در پزشکان و افراد فامیل در این مورد دریافت کردم که به طور کلی پاسخ می‌دهم.

رژیم گیاه/خام‌خواری مناسب و بالانس، نه تنها مشکلی در دوران بارداری برای مادر و جنین بوجود نمی‌آورد بلکه باعث سلامتی بیشتر هر دو بخصوص نوزاد نیز می‌گردد.

این تصور که روش تغذیه گیاه/خام‌خواری تغذیه‌ای نامناسب برای برخی شرایط است را باید به کلی دور انداخت و فراموش کرد. این باور از آنجا سرچشمه می‌گیرد که گیاهخواری رژیم غذایی پست‌تر و ناکامل‌تر از گوشتخواری و همه‌چیزخواری است. در حقیقت عکس این قضیه صادق است. بدون نگرانی‌های بی‌مورد یک نگاه کلی به نوع تغذیه و روش زندگی خود بیندازید. بطور کلی آنچه که برای شما خوب است برای جنین (فرزندتان) نیز خوب بوده و باعث سلامتی او می‌گردد.

گفته می‌شود که شخص باردار باید به اندازه دو نفر غذا بخورد. اگر چه حقیقتی در این حرف نهفته است ولی فراموش نکنید که آن فرد دوم بسیار کوچک بوده و در نهایت، بعد از نه ماه، حداکثر 5 کیلو وزن خواهد داشت. بنابراین زیاده روی در خوردن می‌تواند به سلامت مادر و جنین لطمه وارد آورد. اما کیفیت مواد غذایی در این دوره بسیار مهم است و باید از مصرف غذاهای پرکالری که هیچگونه ارزش غذایی ندارند مانند شیرینی جات اکیدا خودداری شود. طبق معمول همچنین باید از مصرف غذاهای آماده، بسته‌بندی شده، کنسروها، انواع نوشابه‌ها و غذاهای دارای مواد شیمیایی و رنگهای اضافه شده نیز پرهیز کرد. مصرف نمک را نیز باید به حداقل رساند.

لازم به تاکید است که توجه و تمرکز شما نباید روی وزن و ترازو بلکه بر کیفیت غذای مصرفی است که باید قرار گیرد. اگر برمبنای حس گرسنگی و نیاز بدن غذا بخورید و از غذاهای با کیفیت غذایی بالا استفاده کنید مسئله وزن بخودی خود درست خواهد شد. اگر هرروز از انواع غذاهای پروتئین دار (دانه‌ها، مغزها، حبوبات، جوانه‌ها) و به مقدار فراوان از سبزیهای برگ‌دار و سبزی و میوه‌جات تازه استفاده کنید همه نیازهای غذایی خود و کودکان تأمین خواهد شد.

معمولا در دوران بارداری توجه ویژه به مصرف مواد زیر لازم است:

1. آهن: در انواع لوبیاهای پخته یا جوانه زده، عدس، اسفناج خام بصورت افشوده و یا خام در سالاد، کشمش (از انگوری که بدون مصرف مواد شیمیایی به عمل آمده باشد) به مقدار کافی وجود دارد. غلات سبوس‌دار و کامل هم دارای آهن می‌باشند بخصوص جوانه آنها. مصرف ویتامین ث فراوان به صورت میوه‌جات و سبزیجات تازه، میزان جذب آهن را بالا برده و مصرف چای و قهوه باعث کاهش جذب آن می‌شود.

از مصرف مکمل آهن که می‌تواند اثرات سمی داشته باشد خودداری کنید مگر دارای کم خونی واقعی باشید.

2. کلسیم: برای ساختن دندانها و استخوانهای جنین لازم است. کلسیم به مقدار فراوان در انواع سبزیهای سبز برگ‌دار مانند برگ شلغم و چغندر و برگ گیاه خردل که بصورت خودرو در این فصل به مقدار فراوان در همه جا می‌روید و از آن می‌توان در سالاد یا برای آبیگری استفاده کرد وجود دارد. کنگد سرشار از کلسیم است. کنگد خام را بعد از چند ساعت خیس دادن می‌تواند با خرما مصرف کنید یا از آن شیر و کره بسازید و هر روز مصرف کنید.

انجیر تازه و خشک بدون (مواد شیمیایی)، انواع لوبیاهای و کلم بروکلی از منابع غنی کلسیم می‌باشد.

دانه خام آفتاب گردان بصورت جوانه زده، یا با تهیه شیر و یا کره آن و همچنین بادام خام هم منابع غنی کلسیم می‌باشند.

لازم است گفته شود که در دوران بارداری قابلیت جذب کلسیم در روده‌ها بالا رفته و طبیعت، سلامت دندانها و استخوانهای کودک شما را با جذب بیشتر کلسیم از مواد غذایی تأمین می‌کند.

از مصرف شیر گاو یا حیوانات دیگر اکیدا خودداری کنید. در صورت اجرای این نکات نیاز به مصرف مکمل نیست.

3. عنصر روی: در رشد جنین نقش دارد. غلات و حبوبات منابع خوب روی هستند. مغزها نیز بصورت خام دارای روی فراوان می‌باشند. از شیر بادام تازه و تهیه شده در خانه بصورت روزمره استفاده کنید. جوانه غلات و حبوبات بهترین منبع روی می‌باشند. اسفناج، ذرت، نخود فرنگی، قارچ و لوبیاهای و برنج سبوس‌دار همچنین منابع روی هستند.

4. ویتامین گروه ب و ب12: ویتامینهای گروه ب بطور کلی در حبوبات و نخود و لوبیای سبز و همچنین در غلات کامل و سبوس دار و در مغزها وجود دارند که می‌توانید بصورت پخته یا جوانه زده در سالاد استفاده کنید.

نیاز بدن به ویتامین ب12 در دوران بارداری بیشتر است بنابراین توصیه می‌شود که میزان آن در خون کنترل شود. بهترین آزمایش ب12 در حقیقت میزان متابولیست‌های آن در ادرار بخصوص اسید متیل مالونیک می‌باشد. اگر دچار کمبود ویتامین ب12 هستید تزریق ماهانه آن، ماهی یکبار در ابتدای دوران بارداری توصیه می‌شود.

5. اسید فولیک: گیاه‌خواران از نظر این ویتامین دچار نگرانی نیستند زیرا به مقدار فراوان در غذاهای گیاهی موجود است. گوشتخواران معمولا دچار کمبود این ویتامین می‌گردند. که موضوع بحث ما نیست. این ماده در اسفناج، لوبیا چشم بلبلی، کلم دگمه‌ای (بروکسل)، کلم برگ حبوبات

سبز، فندق، انواع سبزیجات بهاره و کلم بروکلی به مقدار فراوان موجود است.

6. اسیدهای چرب ضروری: برای رشد و تکامل مغز و دستگاه عصبی کودک مورد نیازند. این اسیدها به مقدار فراوان در انواع دانه‌ها و مغزها از جمله شاهدانه خام (که باید بطور مرتب مصرف شود) و کوبیده دانه کتان (Flax seed) وجود دارند. مصرف آوکادو همیشه بخصوص در دوران بارداری به مقدار فراوان توصیه می‌شود. شیر نارگیل تازه و جوان (اگر پیدا بشود) نیز منبع بسیار خوب اسیدهای چرب ضروری است. ولی از مصرف نارگیل کهنه شده و کپک زده خودداری کنید.

نکات لازم دیگر اینکه:

- از یبوست تا حد ممکن جلوگیری کنید. این مسئله البته در گیاه‌خواران بسیار نادر بوده و در زنان بارداری که مصرف مواد حیوانی دارند در دوران حاملگی شایع است. بنابراین با استفاده از مقدار فراوان سبزیجات و میوه‌جات تازه و غلات و حبوبات کامل و سبوس‌دار بصورت پخته یا جوانه زده الیاف و فیبر لازم و فراوان را به بدن برسانید.
- از مصرف هرگونه دارو و یا مکمل غیر از آنچه در اینجا ذکر شد خودداری کنید مگر در شرایط اورژانس.
- قسمت اعظم غذاهای خود را بصورت خام مصرف کنید تا بالاترین و غنی‌ترین نوع مواد غذایی را به بدن خود و کودک خود برسانید.
- از سیگار، مصرف چای و قهوه و مشروبات الکلی (!) خودداری کنید.
- به خاطر داشته باشید که بارداری و زایمان پدیده‌های بسیار طبیعی و فیزیولوژیک بوده بطور روزمره در سطح کره زمین و در میان تمام موجودات اتفاق می‌افتد هر چند که طب مدرن این پدیده‌های طبیعی را نیز تبدیل به عملی غیرعادی کرده برای آن انواع باید‌ها و شاید‌ها آفریده است.
- در آمریکا امروزه گرایش به زایمان طبیعی در خانه وجود دارد که در نتیجه مشاهده شیوه مکانیکی زایمان در بیمارستانها و اثرات نامطلوب آن بر جنین و بر مادر پا گرفته است. کتابهای مختلفی در این زمینه به زبان انگلیسی به چاپ رسیده که در صورت تمایل می‌توانم نام آنها را برایتان بفرستم.
- از نظر فکری آماده باشید که بعد از زایمان حتما از شیر مادر برای تغذیه فرزند خود استفاده کنید تا کودکی قوی و سالم داشته باشید.
- در خاتمه باید برای راحتی خیال شما، پزشکتان و افراد خانواده اضافه کنم که در تحقیقی که بر روی 1700 زن باردار و گن در سال 1987 در ایالت تنسی آمریکا انجام شد مشکلات و مسائل دوران حاملگی بسیار نادر بود. در حدود بیست سال مطالعه تنها یک مورد پره‌اکلمپسیا مشاهده گردید. پره‌اکلمپسیا که همراه با بالا بودن فشار خون، ترشح پروتئین در ادرار و افزایش غیرعادی وزن به دلیل تجمع مایع در بدن مادر است در حدود 2 درصد حاملگی‌ها در افراد همه چیزخوار و گوشتخوار دیده می‌شود.
- در این تحقیق همچنین عنوان شده است که در گیاه‌خواران تنها 1 درصد زایمان‌ها توسط سزارین انجام گردید در حالیکه میزان سزارین در همه چیزخواران بسیار بسیار بیشتر از این‌ها می‌باشد.
- امیدوارم که این نوشته کمکی به روشن شدن برخی ابهامات و نگرانی‌ها بوده باشد.
- آرزوی دورانی دلپذیر و سالم برای شما و کودک نازنینتان دارم.
- افشردن سبزیجات بخصوص کرفس را فراموش نکنید و همه روزه جزو مواد غذایی مورد مصرف خود قرار دهید.

سؤال: میوه خواری و تأمین تمام نیاز های بدن

میوه خواری می تواند تمام نیازهای بدن را تامین کند؟

پاسخ:

جواب این است که افراد میوه خوار (Fruitarian) وجود دارند که تنها میوه می خورند و سالم هم هستند و دلایل قابل قبولی هم برای انتخاب خود دارند.

من شخصاً باور دارم که میوه خواری بهترین و سالم ترین رژیم غذایی برای حفظ طبیعت و محیط زیست است چه بر مبنای فلسفی آن (که گیاهان هم مانند حیوانات جان دارند و کندن گیاهان از بین بردن حیات آنهاست. در حالیکه میوه ها بعد از رسیدن خود بخود و به هر جهت از درخت می افتند و در این صورت با خوردن میوه ها، حیاتی مورد تهاجم و تهدید واقع نشده) و چه به این دلیل که کشاورزی، به خصوص کشاورزی مکانیزه و تک محصولی در حقیقت یکی از بزرگترین عوامل تخریب محیط زیست می باشد. (البته نه به درجه پرورش دام و مصرف مواد حیوانی).

به نظر من میوه کامل ترین غذا برای بشر است به خصوص اگر کاملاً رسیده و آماده افتادن از درخت یا بوته باشد. میوه ها، حتی بسیار آسان هضم تر از سبزیها بوده و با دستگاه گوارش سازگارتر هستند. انرژی بسیار اندکی برای هضم و جذب نیاز دارند و از نظر مواد غذایی هم کاملند. متأسفانه امروز به دلایل مختلف از جمله تغییرات در خاک و آب و هوا و پرورش میوهجات به نظر می رسد که همه چیز از فرم اولیه و طبیعی خود خارج شده. بنابراین بسیاری افراد بر این نظرند که باید برای سالم بودن و مهیا کردن همه مواد مورد نیاز بدن از مواد مختلف غذایی مانند سبزیجات، دانه ها و انواع مغزها (آجیل خام) و سبزیجات دریایی و حتی مکملها استفاده کرد. سبزیجات را معمولاً برای اینکه سرشار از کلروفیل، مواد معدنی مختلف و مقداری پروتئین هستند توصیه می کنند. من شخصاً جهت گیری خاصی ندارم و با آنکه قسمت اعظم غذایم را میوهجات تشکیل می دهند ولی می دانم که بدنم بسیاری اوقات از من تقاضای سبزیجات هم می کند. من روزی یک کاسه بزرگ سالاد از انواع سبزیجات مختلف مصرف می کنم و به خصوص به آب کرفس و جعفری برای آکالی شدن و تهیه مواد معدنی بدن باور دارم.

سؤال: طرز تهیه انواع جوانه ها

محمد رضا امامی

دروید بر بانوی مهربانی و دانش

از وجود پربرکت شما خداوند منان را شکر و از الطاف شما در روشنگری راه زندگی برتر سپاسگزاریم. استاد در پاسخ های شما و دیگر مقالات گاهی اشاره به جوانه ها شده است اما با طرح این پرسش می خواهیم که تمام زوایای چگونگی استفاده از جوانه ها را شرح دهید.

الف: نوع و نام دانه (شامل حبوبات و غلات و....)

ب: جداسازی جوانه های سمی از دیگر جوانه های خوراکی

پ: روش شما در تهیه جوانه ها (تجربی)

ت : میزان مصرف روزانه جوانه ها

ح : نحوه نگهداری جوانه ها و مدت زمان آن

دانش پژوه شما محمد رضا امامی

پاسخ:

درود بر شما دوست گرامی

از لطف و محبت بی شائبه شما سپاسگزارم

درمورد جوانه ها ، طرز تهیه و انواع و فوائد آنها میتوان چندین کتاب نوشت.

سوالات شما البته بسیار دقیق هستند ولی من با توجه به ذیق وقت و برای پاسخگویی به سایر سوالات ، چند مسئله کلی را ذکر می کنم.

از انواع دانه ها، حبوبات و حتی غلات می توان جوانه به دست آورد .

من شخصاً جوانه ها را در خانه از دانه هایی که بصورت ارگانیک تهیه شده و مختص تهیه جوانه است، تهیه می کنم .

برای تهیه جوانه ها از شیشه های مخصوص یا کیسه های مخصوص این کار استفاده می کنم . کیسه میتواند از جنس کتان یا بهتر از آن کنفی و یا از الیاف گیاه شاهدانه و یا سایر الیاف طبیعی باشد .

اگر از شیشه استفاده می کنید، باید یک شیشه استوانه ای به اندازه دلخواه ولی معمولاً متوسط (نه بسیار بزرگ نه شیشه کوچک . شیشه جوانه باید مثلاً بین 4 تا 5 برابر شیشه های معمولی مر با باشد) درب این شیشه برای تهیه جوانه قابل استفاده نیست بلکه به جای اون می توانید از پارچه تنظیف که سوراخدار است (دولایه) استفاده کرده و آنرا به کمک یک کش لاستیکی بر سر شیشه ثابت و محکم کنید .

من معمولاً از دانه آفتابگردان (با پوست یا بی پوست) ، دانه یونجه ، شبدر، گندم روسی، ماش، دانه لکم قرمز ، دانه بروکلی و دانه تربچه برای جوانه زدن استفاده می کنم . گاه از نخود سبز خشک شده و یا از جو نیز استفاده می کنم . ولی این سلیقه شخصی من است و شما در حقیقت میتوانید از همه جور دانه ها ، غلات یا حبوبات استفاده کنید .

تهیه جوانه از برخی از این مواد آسانتر و برخی دیگر سخت تر میباشد . مثلاً دانه آفتابگردان با پوست سخت بیرونی آن جوانه های سبز و بلند و بسیار مغزی و لذیذی تولید می کند ولی تهیه آن به مقداری مهارت نیاز دارد . برای آن معمولاً باید از کیسه مخصوص و یا حتی از خاک تمیز ارگانیک در یک سینی استفاده کرد . پرداختن به جزئیات در این مورد وقت گیر خواهد بود اما کتابهای مختلفی درباره طرز تهیه جوانه های مختلف و خواص آن وجود دارند که اطمینان دارم میتونن کمک کننده باشند .

روش تهیه جوانه :

دانه مورد نظر را به اندازه یک مشت در ظرف شیشه ای بریزید سرشیشه را با دولایه پارچه تنظیف پوشانده با کش محکم کنید . (پارچه را قبل از مصرف با آب و صابون بشوئید) شیشه را تا حدود دو سه سانت تا بالای محتویات آن از آب آشامیدنی تمیز پر کنید .

برمبنای نوع دانه آنرا به مدت 12-24 ساعت در پشت شیشه آشپزخانه قرار دهید . (نیازی به نور آفتاب نیست در این مرحله) پس از مدت زمان مربوطه شیشه را وارونه کنید تا آب آن خارج گردد سپس آنرا به صورت وارونه درون ظرف یا تشتک کوچکی بصورت مورب قرار دهید . روزی دوبار (صبح و شب) محتویات داخل شیشه را آبکشی کنید یعنی بدون برداشتن تنظیف سرشیشه به داخل شیشه آب بریزد . شیشه را چند بار آهسته بچرخانید تا همه محتویات درون شیشه خوب با آب تماس پیدا کنند . سپس شیشه را دوباره وارونه کنید تا آب آن خارج شده و در ظرف یا تشتک بصورت مورب قرار دهید .

برمبنای نوع دانه بعد از یکی دو روز شاهد پیدایی جوانه ها خواهید بود. آنقدر به این عمل آبکشی روزانه و سپس وارونه نمودن و خارج شدن آب از شیشه ادامه دهید (معمولاً بین 5-7 روز) تا جوانه ها به میزان دلخواه قد کشند و بزرگ شوند آنگاه در شیشه را برداشته محتویات آنرا برای آخرین بار آبکشی کرده سپس در آبکش بگذارید تا آبش برود. جوانه ها برای مصرف آماده اند . برای خوردن میزان جوانه در روز محدودیتی وجود ندارد . هرچقدر اشتهایتان می کشد مصرف کنید .

از این جوانه ها میتوانید در سالاد ، برای آبیگری و یا در ساندویچ استفاده کنید . این جوانه ها در یخچال به مدت سه تا چهار روز قابل نگهداری هستند . آنها را در ظرف شیشه ای تمیز و دردار در یخچال نگهداری کنید .

از کلیه غلات ، حبوبات و دانه ها می توانید جوانه تهیه کنید برمبنای سلیقه شخصی خود.

برخی عقیده دارند که جوانه های یونجه و شبدر دارای مواد سمی هستند.

برخی معتقدند که جوانه غلات را نباید مصرف کرد چنانکه خود آنها را .

من بجز از گندم روسی (buck wheat) معمولاً از غله دیگری استفاده نمی کنم اما جوانه های یونجه ، شبدر ، بروکلی و آفتابگردان را به طور مرتب و تقریباً روزمره با سالاد مصرف می کنم .

جوانه تریچه را به دلیل تند بودن و محرک بودنش برای دستگاه گوارش کمتر مصرف می کنم.

تهیه جوانه شاهدانه کمی مشکلتر است. ولی از آن یا از ارزن هم می توانید جوانه های خوشمزه و مغذی تهیه کنید .

باید بدانید که جوانه ها بهترین آلترناتیو برای گرانی یا کمبود سبزی ها به خصوص سبزیهای ارگانیک هستند .

جوانه ها را می توانید به راحتی در هر شرایطی و به قیمت بسیار ارزان در خانه تهیه کنید . یعنی همواره می توانید باغچه ای از سبزیهای تازه ، مغذی و رضایت بخش در اختیار داشته باشید که نیاز به حمل و نقل و خریداری از بازار و مشکلات دیگری که امروزه در مورد تهیه مواد غذایی روزمره مان روبرو هستیم، ندارد . و هم برای انسان مفید است هم حیوانات و طبیعت را از صدمات وارده توسط انسان نابکار حفظ می کند . در کوشش ها و پژوهش هاتون پیروز و موفق باشید .

سؤال: مضرات غذاهای پخته

خانم دکتر آیا غذاهای پخته خون را اسیدی می کنند؟

آیا غذاهای پخته هم همانقدر به استخوان ها و دندان ها آسیب می زند که گوشت و لبنیات؟

پاسخ:

بله درست است. غذاهای پخته نسبت به غذاهای خام باعث اسیدی شدن محیط داخلی بدن می‌شوند. هرچند این مسئله هم مطلق نبوده بستگی به نوع غذای مصرفی دارد به طور مثال کسی که سبزیجات اندکی حرارت داده شده مصرف می‌کند داراری خون قلیایی‌تری است نسبت به کسی که در رژیم خام‌خواری خود از مواد چربی دار فراوان استفاده می‌کند. همه چیز به طور نسبی و در شرایط خاص خود قابل بحث و بررسی می‌باشد و هیچ چیز مطلق نیست. پرخوری و مصرف کالری زیاد بدن را اسیدی می‌کند. صرفنظر از اینکه شخص خام‌خوار یا پخته‌خوار است. خواب اندک و ناکافی، استرس زیاد، فکر و درون ناراحت و مشوش در بدن محیط اسیدی ایجاد می‌کند صرفنظر از اینکه شخص خام‌خوار هست یا نه. ولی در کل بله با شما موافقم غذاهای پخته نسبت به نوع خام خون بدن را اسیدی می‌کنند.

موفق باشید. سوالاتان دانشمندانه است و دقیق!

سؤال: ویژگی‌های یک رژیم گیاهخواری خوب

چطور میشه یک رژیم غذایی وگن خوب داشت؟ منظورم میزان املاح و ویتامین و هر چیزی که برای بدن لازم هست. البته احتمالاً سوالم خیلی کلی هست و شاید باید با توجه به تیپ‌های بدنی پاسخ داده بشه.

پاسخ:

به نظر می‌رسد که بهترین رژیم غذایی برای بدن رژیم خام گیاهخواری است. اگر صددرصد خام گیاهخوار نیستید هرچه میزان بیشتری از سبزیجات و میوه‌جات و دیگر مواد خام مثل دانه‌ها و یا بادام و امثال آن (به مقدار کم و یا بشکل خیس داده شده و جوانه زده) مصرف کنید بهتر است.

میوه‌جات و سبزیجات بهترین منبع آنزیم‌ها، ویتامین‌ها و املاح معدنی هستند. مصرف هرروزه آنها به شکل انواع سالادها توصیه می‌شود. روش دیگری که از طریق آن می‌توانید مقدار زیادی از مواد سالم مورد نیاز میوه‌ها و سبزیجات را به بدنتان برسانید مصرف آب میوه یا آب سبزی است. آب سبزی‌هایی مثل کرفس، جعفری، اسفناج و هویج را می‌توانید با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا (یا در طول روز نیم ساعت قبل از صرف غذا و یا 3-4 ساعت بعد از صرف غذا) میل کنید.

من شخصاً باور به تیپ‌های مختلف تغذیه‌ای ندارم. هرچند بر این باور هستم که بر مبنای پیشینه تغذیه‌ای شخص، بر مبنای میزان سلامت جسم و روح و نوع نگاه و روش زندگی راه‌حل‌های تغذیه‌ای برای افراد متفاوت و مختلف می‌باشند.

بطور کلی توصیه من برای شخصی که گیاهخوار می‌شود این است:

حداقل به میزان 75-80 درصد از مواد خام (سبزیجات، میوه‌جات به مقدار بیشتر و دانه‌ها به مقدار کمتر) را در رژیم غذایی روزمره خود بگنجانید.

از مصرف غذاهای کنسروی، دود داده شده، نمک سود شده و بطور کلی آنچه به نام Processed Food دسته بندی می‌شود تا حد امکان یا مطلقاً پرهیز کنید. از آنچه به اسم Junk Food خوانده می‌شود پرهیز کنید.

مواد نشاسته‌ای مثل برنج سفید، ماکارونی و نان سفید را تا حد امکان کمتر کنید.

به جای آنها از برنج قهوه‌ای سبوس دار، حبوبات مثل نخود، لوبیا، عدس و... و ریشه‌ها مانند چغندر، شلغم، هویج و... استفاده کنید.

آب سبزی یا میوه ی (بخصوص آب سبزی را توصیه می‌کنم) تازه تهیه شده در خانه را جزو برنامه هر روزه خود قرار دهید.

درست کردن شیربادام را یاد گرفته از آن در رژیم خود هرچندگاه یا هر روز استفاده کنید. به جای شکر بو شیرینی‌های مصنوعی از خرما، توت خشک، کشمش، موز و امثالهم استفاده کنید.

تا حد امکان از مواد غیر سمپاشی شده و بدون اضافه کردن مواد شیمیایی مختلف مصرف کنید. هرروز بدن خود را به مقدار نیمساعت در معرض نور آفتاب قرار بدهید.

خواب خوب و کافی داشته باشید

مصرف چای را به حداقل برسانید.

به صدای بدن خود گوش دهید اگر بدن شما دلش سبب می‌خواهد به جای آن موز بهش ندهید. آنچه را که میلتان می‌کشد بخورید نه آنچه را که مغزتان به شما می‌گوید باید بخورید.

امیدوارم این نکات برای شروع گیاهخواری به شما کمک کند. آهسته آهسته در اثر تجربه و خواندن مطالب و ارتباط با دیگر دوستان گیاهخوار می‌توانیم دانش خود را رد و بدل کرده و بهترین غذاهایی را که به ما بیشترین حس سلامتی را می‌دهند انتخاب کنیم . با تبریک برای شروع گیاهخواری به شما موفق باشید.

سؤال: مکمل ب12 و خامگیاهخواری

من به تازگی خامگیاهخوار شدم و البته بیماری خاصی نداشتم و فقط دنبال سلامت همیشگی هستم.. البته بیشتر میوه خوار هستم تا خامگیاهخوار...سوالم اینه که آیا شما توصیه می‌کنین از مکمل ب12 استفاده کنم؟ چون خگیاهخوارای انجمن اینجا میگن نیازی نیست... ممنونم از وقتی که گذاشتین

پاسخ:

اولاً به خاطر انتخاب رژیم گیاهخواری بهتون تبریک می‌گم .

درمورد B12 مقاله مفصل تری خواهم نوشت (که در وب سایت دکتر زرین آذر و هم چنین بخش مقالات همین ایبوک نیز منتشر شده). به هیچ وجه الان نگران کمبود B12 نباشید. ذخیره B12 در بدن حداقل برای 8-7 سال کافی است و باید اضافه کنم که آنچه در مورد کمبود B12 در رژیم‌های گیاهخواری و خام گیاهخواری گفته می‌شود در تجربه و مشاهده کاملاً به اثبات نرسیده و در موردش بحث‌های موافق و مخالف چندی وجود دارد. سعی می‌کنم در بحث مفصل تری به این موضوع بپردازم.

سؤال: عوارض مصرف زیاد سویا

مصرف زیاد سویا در کودکان به خصوص پسرها آیا می‌تواند عوارضی داشته باشد؟

پاسخ:

اول از اینکه فرزند خود را گیاهخوار بار می‌آورید به شما تبریک می‌گویم. رژیم گیاهخواری خواه ناخواه رژیم آینده ی بشر خواهد بود همچنانکه

رژیم گذشته‌اش.

سویا از خانواده ی لوبیاهای می‌باشد که به دلیل داشتن میزان بالای پروتئین و چربی‌های مفید از بقیه لوبیاهای مستثنی است. بسیاری از گیاه‌خواران سویا را به عنوان منبع پروتئین خود استفاده می‌کنند. تأثیرات مثبت سویا در پائین آوردن میزان کلسترول خون و بیماری‌های قلبی شناخته شده است. سویا همچنین دارای اسیدهای چرب اُمگا 3 (چربی لازم برای بدن) و کلسیم می‌باشد.

مهمتر از همه سویا دارای عناصر ضد سرطان به نام ایزوفلاون‌ها (isoflavones) است که از این نظر هم مصرف آن توصیه می‌شود. اما باید دانست که در مورد سویا متاسفانه تحقیقات تناجی ضد و نقیض فراوانی عرضه می‌کنند برخی تحقیقات به شدت از ارزش غذایی و تأثیرات ضد سرطانی این لوبیا دفاع کرده، برخی دیگر باور دارند که سویا نه تنها مفید نبوده بلکه مصرف فراوان آن برای بدن مضر نیز می‌باشد. هر چند به نظر من بیشترین مشکل امروز سویا دستکاری‌های ژنتیکی در آن است. چنانکه می‌دانید ذرت و سویا محصولاتی هستند که بر روی آنها بیش از باقی محصولات دستکاری‌های ژنتیکی شده (genetic engineering) مگر اینکه تحت نام ارگانیک (رشد بدون مواد شیمیایی اضافه شده و دستکاری‌های ژنتیکی) به فروش برسند.

بسیاری از محققان معتقد به تغذیه درست، انسان را از مصرف موادی که در آنها دستکاری‌های ژنتیکی می‌شود برحذر می‌دارند. همچنین باید دانست که محصولات تغییر شکل یافته سویا مانند شیر سویا یا پودر پروتئین آن در پروسه تغییر شکل مقدار زیادی از مواد خود را از دست می‌دهند در نتیجه سویا را باید فقط به شکل اصلی آن (فرم لوبیا) یا به صورت توفو مصرف کرد.

سویا همچنین دارای ماده‌ای بنام استروژن گیاهی (phytoestrogen) می‌باشد. این ماده می‌تواند با استروژن طبیعی بدن در ورود به سلول رقابت کرده میزان فعالیت استروژن طبیعی بدن را پائین بیاورند. همین عمل باعث می‌شود که مصرف سویا را در مورد بیماران با سرطان سینه و همچنین برای تخفیف دردها و عوارض دوران قاعدگی توصیه می‌کنند. در مورد مردان و پسران به نظر نمی‌رسد که میزان کم فعالیت استروژنی سویا تأثیری در باروری یا توسعه اندام‌های تناسلی و رشد هورمونهای مردانه داشته باشد.

تحقیقات نشان می‌دهند که افرادی که سویا مصرف می‌کنند کمتر به سرطان پروستات دچار می‌شوند که این می‌تواند به دلیل مواد موجود در سویا، یا کم‌تر مصرف کردن مواد حیوانی و یا هر دو باشد. سویا اگرچه جایگزین راحت و خوبی برای گوشت و مواد حیوانی می‌باشد باید دانست که اکثر اعضای خانواده لوبیا دارای خواص سویا می‌باشند جز اینکه سویا از نظر پروتئین و اسیدهای چرب غنی‌تر است. بنابراین یک رژیم گیاهخواری نباید بالاجبار شامل سویا هم باشد.

توصیه ی من این است که به جای مصرف همه روزه یا فراوان سویا از سایر اعضای خانواده ی حبوبات به خصوص نخود و لوبیای سبز، عدس و انواع لوبیاهای خشک استفاده کنید.

این را هم باید اضافه کنم که اگر هدفتان از استفاده ی سویا تأمین پروتئین می‌باشد، همه ی سبزیجات دارای پروتئین فراوان و با کیفیت عالی و قابل جذب می‌باشند، در نتیجه می‌توانید با کم کردن مصرف سویا، اضافه کردن انواع دیگر حبوبات و مصرف فراوان برگهای سبز و پهن مانند کاهو، جعفری، برگ سلغم و چغندر و امثالهم به مقدار فراوان پروتئین بدن خود و فرزندتان را تأمین کنید. فرزندتان بخصوص در سنین رشد باید از مقدار فراوان سبزیجات و همچنین میوه‌جات استفاده کند. همچنین برای تأمین چربی‌های لازم و بسیاری از مواد معجزه آسای دیگر موجود در غذاهای گیاهی مصرف دانه‌ها و مغزهای خام را جزو برنامه روزمره او قرار دهید. به جای شیر سویا شیر بادام یا کنجد که در خانه تهیه شده باشد برای فرزندتان مناسب‌ترین شیر است.

سبزی‌ها بهتر است به شکل خام در سالاد مصرف شوند یا آبگرفته شوند ولی می‌توان پخته ی آنها را که توسط بخار و به مدت زمان کوتاهی حرارت دیده باشند مصرف کرد.

سؤال: مصرف حبوبات در رژیم خام گیاهخواری

کوروش خان احمدی

با سلام و خسته نباشید! از سال 84 گیاهخواری را درپیش گرفته ام و از ابتدای سال 90 هم خام گیاهخواری را شروع کرده ام. در این مدت 10 ماه اصلاً حبوبات نخورده ام و سوال من این است که با خام گیاهخواری، چگونه از حبوبات استفاده کنیم؟ نقش حبوبات در تغذیه ما چیست؟

مشکلی فعلاً ندارم و کاملاً سرحال و تندرست هستم و در تمام 8 سال گذشته همراه با گیاهخواری و خام گیاهخواری روزانه بطور میانگین یک ساعت ورزش های آروبی و کششی و قدرتی انجام داده ام و در مسابقات دو و میدانی هم شرکت داشته ام! ممنون که پاسخگوی سوالات هستم و برایتان آرزوی سلامتی میکنم.

درود بر شما دوست عزیز و تبریک گیاهخواری و سپس خام گیاهخواری

سبزیها، میوه ها، مغزها و دانه ها مواد غذایی مورد نیاز بدن بشر را به طور کامل تامین می نمایند. البته به جز ویتامین ب12 که در اثر استریل شدن خاک و مواد غذایی گیاهی باید بطور مرتب در گیاهخواران میزان آن چک گردیده و در صورت کمبود از مکمل آن استفاده گردد.

غلات و حبوبات البته در رژیم غذایی گیاهخوارانی که مواد پخته هم مصرف می نمایند، منبع بسیار خوبی برای تامین پروتئین و همچنین کربوهیدراتهای کمپلکس و فیبر می باشند.

خام گیاهخواران لزوماً نیازی به مصرف این مواد ندارند چرا که چنانکه ذکر کردم مواد مورد نیاز بدن خود را از مواد غذایی خام می توانند تامین کنند. اگرچه بسیاری از خام گیاهخواران از جوانه غلات و حبوبات استفاده می نمایند.

جوانه عدس، ماش، نخود و یا سایر حبوبات منبع غنی پروتئین، ویتامینهای ب و سایر ویتامینها، آنزیمهای مختلف و چربی های مورد نیاز بدن می باشند.

اگر قادر به مصرف و هضم این جوانه ها هستید مصرف آنها را صددرصد توصیه می کنم.

باز هم درود بر شما دوست پیروز و ورزشکار

سؤال: تناقضات پزشکی در مورد مصرف مواد حیوانی

اگر مواد حیوانی برای انسان خوب نیست چرا پزشکان خوردن آنها توصیه می کنند به خصوص لبنیات و ماهی را؟

پاسخ:

به چندین دلیل که به اصلی ترین آن می پردازم. اگرچه متأسفانه عموم مردم به پزشکان به عنوان صاحب نظر در امور تغذیه و سلامت نگاه می کنند، به طور کلی پزشکان در مورد ارتباط تغذیه و بیماری های مختلف در نا آگاهی کامل نگه داشته می شوند. جو غالب در طب مدرن که توسط کمپانی های بزرگ دارویی و تکنولوژیکی اداره می شود اثر تغذیه در سلامتی را انکار کرده به کاربردن داروها، آزمایشات مختلف و جراحی ها را تبلیغ می کنند. دلیل آن هم واضح است: سود بری هرچه بیشتر.

این جو تنها اخیراً اندکی آنهم به شکل دست و پا شکسته و به دلیل روی آوردن عمومی مردم به برگزیدن روشهای سالم تر زندگی از جمله تغذیه ی سالم در حال تغییر است. جالب است بدانید که در اکثر مدارس پزشکی تغذیه جزو مواد درسی آموزشی نبوده و در آن تعدادی هم که هست به

طور بسیار محدود و اندک عرضه می‌شود.

پزشکان هم مانند اکثر مردم باورهای عمومی جامعه را در مورد تغذیه دنبال می‌کنند.

آنها هم تحت تأثیر مجلات، رادیو، تلویزیون‌ها و بخصوص تربیون‌های تبلیغاتی شرکت‌های بزرگ تولید مواد دارویی و مواد حیوانی هستند. باید دانست که هزینه‌ی قسمت اعظم آموزشهای پزشکی چه در مدارس پزشکی و چه بعداً برای پزشکان توسط کمپانی‌های دارویی تأمین می‌گردد.

دامداری‌های بزرگ و صنعتی نه تنها با کمپانی‌های دارویی دست در دست هستند بلکه خود با صرف پول و رشوه‌های

کلان جو رسانه‌ها و تبلیغات را در دست دارند. هرچه مردم بیشتر مواد حیوانی مصرف کنند بیمارترند و به داروی بیشتری نیاز خواهند داشت و خود را هرچه بیشتر به تیغ جراحی‌های مختلف خواهند سپرد.

کمپانی‌های دارویی و آموزش‌های پزشکی در تمام سطوح آن دست در دست هم و در یک بستر می‌خوابند، در این میان دنبال کردن آموزش شخصی و آشنایی با تحقیقات و مطالعات فراوان و غیر قابل انکاری که نقش تغذیه در سلامتی و بیماری انسان را ثابت می‌کنند تنها راه بیرون آمدن از تنگه‌ی تکرار طوطی وار آموخته‌ها و باورهایی است که توسط کسانی که منافع سرشار مالی دارند به خورد پزشکان داده شده است. پزشکان نیز مانند همگان به طور اتوماتیک باورهای خود را بدون غور و تخصص تکرار می‌کنند. این باورها را از کجا گرفته‌اند؟ شرح آنرا در بالا آورده‌ام.

امروزه با در دست داشتن نتایج مشخص از بسیاری تحقیقات و مطالعات ثابت شده که مصرف ماهی و لبنیات به خصوص شیر و پنیر به شکل و به میزان امروزه به پیدایش و رشد انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان‌های سینه، پروستات، روده بزرگ، کبد و... کمک می‌کند در حالی که خوردن حبوبات (پروتئین گیاهی) آنها را کاهش می‌دهد.

در خاتمه جواب سؤال شما این سؤال را دارم. پزشکان می‌دانند که کلیه‌ی داروها در حقیقت سمی بوده و به طور کلی میزان عوارض جانبی شان در بسیاری موارد بر «منفعت» آنان می‌چربد پس چرا به محض مراجعه به دکتر، به شما نه تنها توصیه می‌کنند که این سموم را مصرف کنید بلکه آنرا در نسخه نوشته به دست شما می‌دهند تا مطمئن شوند که حتماً آنها را مصرف می‌کنید و بالاخره اینکه ببینید پزشکان خود چه می‌خورند و چه بیماری‌هایی دارند. اگر پزشکان بیش از دیگران در مورد سلامتی می‌دانستند، پس چرا خود دچار همان بیماری‌هایی هستند که عموم مریضان شان دچار آنند؟! و چگونه می‌توان از پزشکی که خود از بیماری قلبی، کلیوی، دیابت یا کلسترول بالا رنج می‌برد انتظار داشت که مریض خود را که دچار همین عوارض است درمان کند؟ قصد من به هیچوجه حمله به پزشکان یا بی‌ارزش نمودن زحمت و دانش آنها نیست. بسیاری از پزشکان از جمله خود من با آرزوی خدمت به بشریت به مدرسه‌ی پزشکی رفتیم (علاوه بر دلایل عدیده‌ی دیگر) و سال‌های طولانی را صرف مطالعه و یادگیری کردیم. اما باید دانست که سرو کار داشتن با سلامتی جامعه ما را بسیار مسئول‌تر از آن می‌کنند که چشم بسته بر حقایق، طوطی‌وار آموخته‌های یک جانبه خود را به نام حقیقت در اختیار کسانی بگذاریم که به ما به چشم صاحب نظر نگاه می‌کنند. زمان آن است که نه تنها مراجعان پزشکان بلکه خود پزشکان نیز از خواب بیدار شوند و باورهای خود را زیر سؤال برده با جستجو و کندوکاو آموخته‌های خود را تصحیح کرده بهبود بخشند.

سؤال: ضعف بدنی موقت در اثر تغییر رژیم غذایی از پخته گیاهخوار به میوه خوار

پس از تغییر غذایی خود از گیاه پخته خوار به میوه دچار ضعف بدنی شدید شده به همین دلیل رژیم غذایی جدید را کنار گذاشتم. دلیل این ضعف بدنی چیست و با چه مدت طول خواهد کشید؟

پاسخ:

دلیل ضعف بدنی معمولاً آزاد شدن سموم در خون برای خارج شده آنها از بدن است. میوه‌ها بسیار آسان هضم بوده و اکثراً الکالی هستند. آنها همچنین به دلیل سرشار بودن از موادی، مانند بتاکاروتن، لیکوپین (Lycopene)، ویتامین ث و دیگر ترکیبات بر علیه رادیکال‌های آزاد عمل کرده سیستم بدن را پاکسازی می‌کنند. ضعف بدنی و سایر علائم دیگر از قبیل حالت تهوع، سردرد، خستگی، اسهال، گاهاً طپش قلب، عرق کردن، دردهای استخوانی و ماهیچه‌ای و گاهی تب، بعد از تغییر یک رژیم غذایی به رژیم غذایی سالم‌تر مشابه علائمی است که معتادان در ابتدای ترک اعتیاد دارند. چه این اعتیاد هروئین، الکل، سیگار یا غذاهایی باشد که برای بدن مضر بوده آنرا تحت فشار قرار می‌دهند.

مدت زمان طول کشیدن این علائم از جمله خستگی و ضعف بدنی به عوامل مختلف از جمله میزان پاکسازی بدن و نوع رژیم جدید در مقایسه با رژیم قبلی است و عموماً بین 10-14 روز طول می‌کشد. برخی از علائم دیگر بسیار سریعتر و بعد از دو سه روز مرتفع می‌شوند. لازم به تذکر است که ضعف بدنی را نباید به دلیل کمبود مواد غذایی تفسیر کرد بلکه در حقیقت به دلیل عکس آن یعنی رسیدن تغذیه ی سالم و مواد مغذی به مقدار فراوان به بدن و چنانکه گفته شد پاکسازی سموم از بدن است. در این مواقع لازم است که میزان استراحت خود را زیادتیر کرده ساعت‌های طولانی را در رختخواب گذرانده و در طول روز هم بارها چشمان خود را برهم بگذارید تا از ورود محرکه‌های مختلف که باعث فشار بر مغز و اعصاب می‌شوند جلوگیری کنید. در زمان پاکسازی بدن هرچه بیشتر استراحت کنید پروسه ی بهبودی، درمان و پاکسازی بدن بهتر و کامل‌تر صورت خواهد گرفت.

سؤال:

آیا خشکبار گردو، بادام و کشمش هم جزو میوه‌ها محسوب می‌شوند؟

پاسخ:

میوه خواران دسته بندی‌های متفاوت و برآن مینا باورهای متفاوتی در این مورد دارند. برخی تصور می‌کنند که منظور از میوه تنها آنچه که شیرین است و قند دارد و در بازار به اسم میوه فروخته می‌شود، می‌باشد. اما از نظر دسته‌بندی گیاهی مغزها هم جزو میوه‌ها به حساب می‌آیند. البته مغزها را باید به شکل خام مصرف کرد زیرا عمل معروف به بو دادن آنها بخصوص اگر با نمک سود کردن همراه باشد تغییر شکل در بسیاری موارد آن ایجاد کرده و آنها را بخشاً برای بدن سمی می‌کند. باید دانست که برخی از محصولات که ما به نام سبزی می‌شناسیم در حقیقت میوه هستند.

کشمش و سایر میوه‌های خشک شده بدون شک جزو میوه‌ها حساب می‌شوند و دارای ارزش غذایی فراوان می‌باشند. هرچند به دلیل فشرده شدن قند آنها، نباید به مقدار زیاد مصرف شوند.

امیدوارم به سؤال شما جواب لازم را داده باشم چون مطمئن نیستم که آیا این سؤال را به دلیل انتخاب میوه‌خواری می‌پرسید یا به دلیلی دیگر. اگر میوه‌خوار هستید حتماً مقدار محدودی از مغزها را هم به صورت خام و برخی از گیاهان سبز را هم به غذای خود اضافه کنید.

سؤال: در مورد تأمین اسید آمینه های ضروری

در مورد اسیدهای آمینه ضروری که فقط در گوشت هست و بحث پروتئین صد گرم در روز توضیح دهید؟

پاسخ:

حداکثر می‌تواند کدامیک پروتئین بیشتری دارد؟ کلم بروکلی یا گوشت گاو؟

اگر گفتید گوشت گاو جواب شما غلط است. در هر صد کالری گوشت گاو فقط 4/5 گرم پروتئین وجود دارد ولی در هر صد کالری کلم بروکلی 11/2 گرم، یعنی تقریباً دو برابر آن

افسانه‌ی اهمیت پروتئین به عنوان یک ماده‌ی غذایی و در حقیقت به نوعی پرستش آن زمانی شکل گرفته که دامداری صنعتی آهسته آهسته جایگزین دامداری سنتی گردیده برای فروش موادی که به مقدار فراوان تولید می‌کرد نیاز به بازار داشت. ناگهان همه جا بحث از پروتئین (و البته منظور از پروتئین همان گوشت بود) و نیاز آن برای بدن به مقدار فراوان گردید. آنگاه صحبت از این شد که پروتئین‌های حیوانی از کیفیت بالاتری نسبت به پروتئین‌های گیاهی برخوردار می‌باشند زیرا چندین اسید آمینه‌ی ضروری در گوشت هست که در مواد گیاهی وجود ندارد. البته هنوز هم در ذهن اکثر مردم پروتئین مترادف با گوشت است. همه‌ی این باورها افسانه‌هایی هستند که برای مدت طولانی توسط تبلیغات دامنه‌دار به مردم به عنوان واقعیت عرضه شدند. پروتئین هنوز هم بیشتر از سایر مواد مورد نیاز برای بدن مورد پرستش قرار می‌گیرد در حالی که واقعیت امر این است که پروتئین نه بیشتر و نه کمتر از سایر مواد مانند چربی‌ها و یا کربوهیدراتها بلکه برابر با آنها اهمیت دارد. اخیراً انجمن تغذیه‌شناسی آمریکا (ADA) بیانیه‌ی خود را که مبنی بر مطالعات و تحقیقات بسیاری از محققان در دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی مختلف می‌باشد در مورد رژیم گیاهخواری منتشر نمود. در این بیانیه اعلام شده است که پروتئین موجود در گیاهان کامل بوده و برای برآورده کردن نیازهای پروتئینی بدن کافی می‌باشند. ترکیب گیاهان مختلف (به خصوص سبزیجات سبز) تمام اسید آمینه‌های ضروری برای بدن را تأمین می‌کند. این مطلب را نه به این دلیل می‌آورم که اعتقادی به اتوریته و ارگان‌های تصمیم‌گیری دارم. چون این حرف را بشر گیاهخوار در طول تاریخ زیست خود ثابت کرده است. اعلام موضوع این انجمن در مورد پروتئین‌های گیاهی نه بر ارزش گیاهان اضافه می‌کند نه چیزی از آنها کم. اما این موضع‌گیری از دو نظر جالب توجه است، اول اینکه شواهد و قرائن آنقدر هست که دیگر منابع رسمی هم نمی‌توانند چشم خود را بر روی حقیقت ببندند و دیگر اینکه متأسفانه بسیاری از افراد «علم زده» تا از چند «منبع موثق» چند مدرک قابل قبولشان را دریافت نکنند بهانه در دست دارند که حقیقت را کتمان کنند

باید دانست که بهترین منبع پروتئین مورد نیاز بدن گوشت آدمیزاد است. ولی چون به دلایل مختلف از جمله شاید به دلایل اخلاقی علاقه به خوردن گوشت هم‌نوع خود نداریم به مصرف گوشت حیوانات دیگر پرداخته‌ایم. شکی نیست که مواد حیوانی دارای پروتئین فراوانی می‌باشند اما نباید فراوانی را با سلامتی یکسان دانست. میزان فراوان پروتئین در مواد حیوانی نه تنها آن را برای مصرف انسان بهتر و سالم‌تر نمی‌کند بلکه اکنون می‌دانیم که اکثر بیماری‌های قرن گذشته و امروز بشر در حقیقت به خاطر مصرف فراوان مواد حیوانی و مصرف اضافه‌تر پروتئین از میزان مورد نیاز بدن می‌باشد .

پروتئین حیوانی نه تنها بالا جبار و همواره با چربی‌های اشباع شده همراه است بلکه در کتاب ارزشمند دکتر کالین کمپل (Colin Campbell) به نام تحقیق غذایی مردم چین (The China Study) نشان داده شده که خاصیت سرطان‌زایی در بدن انسان دارد در حالیکه پروتئین‌های گیاهی در بدن انسان دارای این اثر نمی‌باشند. دکتر کمپل که در دانشگاه کورنل استاد بوده سالیان دراز به تحقیق و بررسی در زمینه‌ی رژیم غذایی مشغول است. به همراه محققان دانشگاه آکسفورد و مرکز غذایی چین به بزرگترین و طولانی‌ترین مطالعه و بررسی اپیدمیولوژیک در مورد اثر پروتئین حیوانی بر سلامت انسان پرداختند. این بررسی که بر روی مردم نقاط مختلف چین صورت گرفت و چندین سال طول کشید به راستی نتایج حیرت‌انگیزی داشته. نه تنها در نقاطی که رژیم غذایی گیاهی داشتند میزان بیماری‌های مختلف بسیار کمتر از نقاط دیگر بود، بلکه هرچه میزان پروتئین مصرفی (به خصوص پروتئین حیوانی) بالاتر بود، میزان سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و غیره بالاتر؛ در این بررسی اپیدمیولوژیک نشان داده می‌شود که حتی مصرف پروتئین به میزان 5٪ کالری روزمره (حدود یک چهارم تا 1/5 آنچه که برای مصرف روزمره توصیه می‌شود) میزان سرطان کبد را به نحو بسیار چشمگیری پائین می‌آورد. و به درستی هم، تنها حدود 5-6٪ کالری روزمره

پروتئین کافی است تا میزان پروتئین از دست رفته ی بدن را جبران کند. میزان 10% کاملاً فراوان و بیشتر از آن مضر خواهد بود. هر گرم پروتئین 4 کالری دارد در یک رژیم غذایی بر مبنای 2000 کالری در روز به میزان حدود 50-25 گرم پروتئین نه تنها کافی است بلکه اضافه نیز می‌باشد ($50 = 2000 \times 10\% / 4$) کودکان، زنان باردار و شیرده به پروتئین بیشتری نیاز دارند هرچند این پروتئین باید از منابع گیاهی تامین شود زیرا که پروتئین‌های گیاهی خواص بیماری‌زایی پروتئین‌های حیوانی را ندارد و در حقیقت به دلیل اینکه باعث سنتز آهسته ی پروتئین جدید می‌شوند از کیفیت بالاتری برخوردارند.

چنانکه گفته شد تمام سبزیجات و حبوبات و به مقداری هم دانه‌ها و مغزها دارای پروتئین می‌باشند. مصرف مجموعه ی این مواد به خصوص سبزیجات تمام نیازهای پروتئین بدن را به سالمترین شکل برآورده می‌کنند. اکثر گیاهان به نسبت کالری، بیشترین و بهترین مواد غذایی را نسبت به هر غذای دیگر دارند. به طور مثال کاهو 18% کالری خود را از چربی‌ها و 50% آنرا از پروتئین می‌گیرد. سالادی که متشکل از انواع گیاهان سبز به عنوان غذای اصلی و هر روزه باید مصرف شود.

سؤال:

نظر شما درباره عسل چیست؟

پاسخ:

به این نکته می‌توان از دو زاویه برخورد کرد. یکی مسئله ارزش غذایی عسل و دیگری مسئله اخلاقی استفاده از آن . عسل از شیر ی گیاهان مختلف توسط زنبور عسل و تحت یک مکانیزم بسیار دقیق، پیچیده، طولانی و حیرت‌آور تهیه می‌شود. یک زنبور عسل گاه برای تهیهٔ مثلاً نیم کیلو عسل باید حدود 80 هزار کیلومتر پرواز کند و این تنها یک بخش از پروسهٔ تشکیل عسل یعنی بخش جمع‌آوری شیر ی گیاهان را تشکیل می‌دهد. پس از آن مراحل برای غلیظ کردن و «پرورش» این شیر و تبدیل آن به عسل وجود دارد. در یکی از این مراحل تعداد بسیار زیادی از زنبورها باهم جمع شده از بال‌های خود بطور جمعی به عنوان بادبزن استفاده می‌کنند تا عسل «مرطوب» را که دارای آب بیشتری نسبت به عسل نهایی است خشک کنند. (چه کسی است که زندگی حیوانات را مطالعه کند و به هوش و دانش و توانایی حیرت‌آور این موجودات سر تعظیم فرود نیاورد. بدن انسان هم اگر بحال خود گذارده شود از همین هوش و دانش و توانایی برخوردار است) تا به امروز ظریف‌ترین و پیشرفته‌ترین روش‌ها هم نتوانسته‌اند ماده‌ای شبیه عسل بسازند.

عسل طبیعی (عسلی که در اثر پرواز زنبورها برگل‌های طبیعی صورت می‌گیرد) بصورت خام و غیر دستکاری شده بسیار مغذی است. عسل شامل فروکتوز (قند میوه) و گلوکز می‌باشد. علاوه برآن دارای پروتئین، هیدراتهای کربن، هورمونهای مختلف، اسیدهای ارگانیک و عوامل ضد باکتری طبیعی می‌باشند. همچنین بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی ریز و درشت در عسل یافت می‌شوند. در زمان‌های گذشته عسل را به عنوان دارو در بیماری‌های مختلف ریوی و آلرژی‌های مختلف، نفخ معدی، آرتروزها، احتقان سینه و بیماری‌های دیگر استفاده می‌کردند. در گذشته هیچ چیز بطور افراطی و به شکلی که بشر امروز مصرف می‌کند استفاده نمی‌شد. امروزه متأسفانه بر این باوریم که اگر چیزی به میزان کم خوب است پس به میزان زیاد بسیار بیشتر خوب است. این تصور غلط است. بهترین غذاها و مغذی‌ترین مواد هم اگر به مقدار بیش از نیاز بدن مصرف شوند بلافاصله تاثيرات سمی و مخرب به بار می‌آورند.

البته این بدان معنا نیست که بدن انسان به عسل نیاز دارد؛ به هیچوجه اینطور نیست. عسل توسط زنبورها برای استفاده در کندو ساخته می‌شود و نه برای مصرف انسان. انسان هم خوشبختانه از شدت گرسنگی در حال انقراض نیست که به هرآنچه در طبیعت یافت می‌شود حمله ور شده

آنرا از آن خود می‌کند. بهتر است عسل را برای زنبورها بگذاریم و از آنچه که طبیعت در سفره ی گسترده ی خویش برای ما انسان‌ها فراهم آورده است یعنی سبزیجات و میوه‌جات فراوان و لذیذ لذت ببریم و بدنی سالم و روح و وجدانی سالمتر داشته باشیم.

سؤال: تالاسمی مینور و گیاهخواری

آیا افراد دارای تالاسمی مینور می‌توانند گیاهخوار شوند؟

پاسخ:

هیچ بیماری را نمی‌شناسم که رژیم گیاهخواری برای آن مضر و یا در آن ممنوع باشد.

در حقیقت همه گونه بیماری‌ها با انتخاب یک رژیم غذایی سالمتر، رژیم گیاهخواری درست و بالانس، بهبود پیدا می‌کنند.

بدن با مصرف یک رژیم غذایی درست براساس گیاهان، فرصت بهبود و خود درمانی پیدا کرده هرچه را که قابل ترمیم و درمان باشد درمان می‌کند.

عارضه تالاسمی مینور در کل کم خونی بسیار ملایمی است. و حدس می‌زنم که دلیل این سؤال شما این است که فکر می‌کنید رژیم گیاهخواری باعث ایجاد عوارض مختلف بر روی بدن از جمله کم خونی می‌گردد. این تصور درست نیست. اگر چه گفته می‌شود که موادی به نام فیتات‌ها (Phytates) در گیاهان بر روی جذب آهن اثر می‌گذارند ولی در عین مواد دیگری که گیاهان عموماً سرشار از آن هستند (مانند ویتامین ث) در جذب آهن اثر مثبت داشته درجه جذب آنرا بالا می‌برند. باید دانست که مواد حیوانی کلاً فاقد ویتامین ث می‌باشند. بطور کلی بدن با اکثر شرایط خود را سازگار کرده در مواردی کمبود آهن در رژیم غذایی قدرت جذب خود را بالا برده و میزان از دست دادن آهن بدن را پائین می‌آورد در نتیجه مطالعات نشان می‌دهند که میزان کم خونی به دلیل کمبود آهن در گیاهخواران و غیر گیاهخواران یکسان است. باید دانست که رژیم گیاهخواری درست و مناسب بطور کلی محیط مساعدتر و سالم‌تری در بدن ایجاد می‌کند که در نتیجه قابلیت و کارایی بدن در جذب مواد مختلف بالا می‌رود.

چند نکته قابل ذکر است :

اولاً از مصرف چای و قهوه که در جذب آهن اثر منفی دارند به خصوص تا حداقل یکساعت بعد از غذا خودداری کنید.

جوانه‌ها به خصوص جوانه ی لوبیاها میزان فیتات‌ها (Phytates) را کم کرده در نتیجه جذب آهن را زیادتر می‌کنند.

از مصرف لبنیات خودداری کنید. لبنیات از نظر آهن فقیر بوده، خوردن آنها باعث می‌شود که از مواد گیاهی کمتری که می‌توانند منبع آهن برای بدنتان باشند استفاده شود آهن تخم مرغ نیز بسیار دیر جذب یا غیر قابل جذب بوده و بنابراین منبع خوبی برای تامین آهن نیست. حبوبات، دانه‌های روغنی مثل تخم کدو، مخمر، جوانه‌ها، منابع خوب تامین آهن مورد نیاز بدن می‌باشند. آهن موجود در اسفناج خام بهتر از اسفناج پخته جذب بدن می‌گردد. عدس اگرچه سرشار از آهن می‌باشد گفته می‌شود که به علت عوامل بازدارنده موجود در آن، آهن آن قابل جذب نیست درحالی‌که اگر همراه این منابع آهن، سبزی‌ها و میوه‌های سرشار از ویتامین ث مثل کلم بروکلی یا کلم بروکسل گوجه فرنگی، فلفل درشت دلمه‌ای یا آب پرتقال تازه استفاده کنید میزان جذب آهن بسیار بالا خواهد رفت.

این یک توصیه کلی برای بیماران دارای تالاسمی مینور است. در شرایط و موارد مشخص باید هر موردی را جداگانه بررسی کرد.

سؤال: پاک سازی بدن و فلسفه های انسانی

خانم دکتر زرین گرامی

خیلی از راهنمایی های شما سپاسگزارم. فکر می کنم باید پاکسازی را جدی بگیرم. هر چند اغلب حتی سبزیجات هم نمی خورم و فقط از دانه ها و میوه ها استفاده می کنم. حتی از آب موجود در میوه ها تا آب معدنی یا آب تصفیه شده استفاده می کنم. من هم امیدوارم با پاکسازی و خام خوارتر شدن قدمی به سوی درمان آلرژی ام بردارم .

مادرم متأسفانه دارو مصرف می کند و اصلاً تمایلی به ورزش کردن ندارد. امیدوارم با رعایت این رژیم بهبود پیدا کند. همیشه مقاله های شما را برای دوستانم، به خصوص دوستان پزشکی می فرستم. خیلی دوست داشتم درباره فعالیت هایتان در حوزه حقوق حیوانات مورد استفاده در علوم پزشکی بدانم. حیوانات آزمایشگاهی همیشه یکی از دغدغه هایم بوده اند و این اواخر سعی کرده ام کاری بکنم. آن مقاله ای که درباره حیوانات آزمایشگاهی نوشته بودید بسیار پخته و تاثیرگذار بود. به نظر شما در ایران چگونه می شود فعالیت کرد؟ ما تصمیم داریم از طریق دانشجویان عمل کنیم. یعنی آنها را علاقمند و هدفمند در جهت استفاده از جایگزین ها بکنیم. البته این به جز زحماتی است که دوستان در دانشکده های پزشکی هم می کشند. مشکل دیدگاه انسان است که فکر می کند حق دارد سر در کار هر پدیده بکند! باز هم از راهنمایی تان سپاسگزارم .

پاسخ:

به نظر من مصرف سبزیجات به خاطر مواد معدنی موجود در آنان برای پروسه آکالی کردن بدن لازم است. بنابراین من شخصاً مصرف سبزیجات مختلف را اکیداً توصیه می کنم. البته با اطلاع هستم که افرادی هستند که باور به رژیم میوه خواری تنها دارند و ایرادی هم نیست. هر کس باید روشی را که با فکر و حالتش جور در میاید انتخاب کند. هیچ روش از پیش تعیین شده ای که برای همه به یکسان کارگر باشد وجود ندارد.

لطف دارید که مقالات و نوشته های مرا برای دوستانتان می فرستید. امیدوارم همه ما به کمک این تبادل افکار دنیایی سالمتر برای خود و سایر موجودات بوجود آوریم.

در مورد فعالیتهای من در حوزه حقوق حیوانات پرسیده بودید. مسئله حقوق حیوانات مدتهاست که دغدغه ذهن من بوده دلیل اصلی پای بندی من به رژیم گیاهخواری است. هیچ چیز بیش از زجر و ستمی که به حیوانات وارد می آوریم آن هم بیپوده و فقط برای نفع پرستی یا بخشاً ناآگاهی مرا عذاب نمی دهد. گاه به شوخی می گویم که فکر می کنم در زندگی گذشته ام حیوانی بوده ام. (نه اینکه انسان حیوان نیست. بلکه حیوانی بوده ام غیر از انسان) آنقدر که به مسئله حیوانات و زجر آنها حساسم.

در فرصتهای مختلف بدون شک اینجا و آنجا در مورد نوع فعالیتهایم در این زمینه و تجربیاتم تا به امروز در این باره خواهم نوشت چیزی نیست که در یک نوشته بگنجد. حق با شماست که می گوئید تناقضی بین آموزشهای پزشکی و استفاده از دارو و طرفداری از حیوانات وجود دارد. شاید هم این یکی از دلایلی بود که سیستم درمان پزشکی غربی را رها کرده به سیستم طبیعی درمان روی آوردم. هر چند باید اینرا هم اضافه کنم که متأسفانه تخریب طبیعت و استفاده از حیوانات تنها به سیستم پزشکی ختم نشده اکثر جنبه های زندگی بشر وجود دارد. هیچ جنبه ای از فعالیت و زندگی بشر را نمی بینم که در آن به طریقی از حیوانات، تخریب طبیعت و بهره کشی از زمین و آب و هوا و انسان نهفته نباشد.

به هر صورت، آشنا کردن دانشجویان و دانش آموزان و البته استادان و دست اندرکاران مراکز آموزشی به آلترواتیوها به نظر من یکی از مؤثرترین روشهای کمک به جلوگیری از استفاده گسترده و همه گیر حیوانات برای مقاصد آموزشی و در مراکز تحقیقی مختلف است. البته باید مردم را هم با این مقوله آشنا کرد. مردمی که در این برهه زمانی قابلیت درک و توجه به این مسائل را دارند.

همانطور که به درستی اشاره کردید مشکل دیدگاه انسان است که به خود حق سرکشیدن در هر پدیده ای و انجام هر کاری را می دهد. خوبی

قضیه این است که دیدگاه بشر هرگز ثابت نبوده در طول تاریخ تغییر می کند. این تغییر ممکن است کند باشد ولی بالاخره با تلاشهای پراکنده اینجا و آنجاست که صورت می گیرد .
بازهم در این رابطه با هم به صحبت و مشورت خواهیم پرداخت. آرزوی سلامتی و شادکامی شما و مادرتان را دارم دوست عزیزم.
با من در تماس باشید.

سؤال: ادویه ها، روغن زیتون و آب

رویا

با تشکر فراوان از اینکه درباره کیست تخمدان پاسخم را دادید، چند سوال دیگر هم دارم:

- 1- با توجه به اینکه این روزها همه روغن زیتون را توصیه می کنند، چرا آنرا منع نمودید؟ و آیا این در مورد روغنهای تصفیه نشده هم صدق می کند؟
- 2- درضمن می خواستم درباره نوشیدن آب که بسیار از آن سخن گفته می شود بپرسم، اینکه می گویند صبحها مثلا 4 لیوان یا حتی برای رفع بسیاری بیماری ها 6 لیوان آب بخورید، آیا کار صحیحی هست یاخیر؟
- 3- نظر شما در مورد ادویه ها چیست ؟ مثل : زیره، دارچین ، فلفل، تخم گشنیز... خیلی ها آنها را توصیه می کنند و خیلی ها برعکس، از آن برحذر می دارند ؟

از اینکه وقت گرانبهایتان را برای سهیم شدن دانش فوق العاده تان با ما می گذارید ، بی نهایت سپاسگزارم.

رویای عزیز

به طور کلی مصرف روغن های مختلف در رژیم غذایی روزمره جایی ندارد به خصوص روغن زیتون که متاسفانه در این زمانه نه تنها از ناخالصی های فراوانی برخوردار بوده، بلکه در پروسه ی تولید و استخراج آن از دانه اگر به صورت درست و در دمای اندک انجام نگردد، تغییر شکل داده می تواند فاسد و سمی گردد.

روغن زیتون از روغنهای ناپایدار می باشد که در اثر نور و تغییر دما سمی می گردد.

چربی های مورد نیاز بدن باید از طریق مصرف **دانه ها و مغزها** و سبزی ها تامین گردند. **نارگیل** (که درحقیقت از خانواده مغزها مانند گردو و بادام می باشد)، شاهدانه، کنجد، دانه کتان و انواع مغزها بهترین منابع تامین کننده چربی مورد نیاز بدن می باشند.

مصرف گاه گاه اندکی روغن زیتون اگر به منبع تهیه آن اطمینان دارید مانعی ندارد. درضمن باید بدانید که برعکس تصور عامه روغن یا کره نارگیل (که آنهم باید به صورت خام استخراج شده باشد) یکی از بهترین روغن های موجود برای مصرف بشر است.

این روغن بسیار پایدار بوده برای افراد گیاهخواری که تمایل به مصرف مواد پخته شده دارند، بهترین روغن در تهیه غذاهای پخته می باشد. چرا که در اثر حرارت ساختمان آن تغییر شکل نیافته مانند روغنهای مایع سمی نمی گردد.

در مورد مصرف آب باید یک نکته را ذکر کرد. **وقتی تشنه هستید آب بنوشید** . اگر تشنه نیستید مصرف آب بی معناست و نیازی از بدن را رفع نمیکند.

نیاز بدن به آب در افراد مختلف بر مبنای نوع رژیم غذایی و نحوه زندگی و میزان فعالیت بدنی آنها متفاوت است.

معمولاً خام گیاهخواران آب مورد نیاز بدن را از طریق رژیم غذایی خود تامین می کنند. کسانی که از رژیم های سنگینتر غذایی مانند همه چیز خواری و یا گیاه پخته خواری پیروی می کنند، برای سوخت و ساز مواد غذایی خود نیاز به آب بیشتری دارند .

معمولاً نوشیدن آب قبل از غذا به کسانی که تمایل به کم کردن وزن دارند توصیه می شود و دلیل آن هم اشغال بخشی از حجم معده و تاثیر در اشتها از طرق مختلف می باشد. نوشیدن یک یا دو لیوان آب صبح پس از برخاستن از خواب و به صورت ناشتا نیز توصیه می شود. برخی تصور می کنند این عمل باعث شستشو بدن و مرطوب نمودن پوست می گردد.

با همه این احوال یک نکته مهم را باید در نظر داشت. همانگونه که همه ما در مورد حس گرسنگی و اشتهای خود دچار سردرگمی هستیم در مورد حس تشنگی نیز متاسفانه به همین درد دچاریم.

بنابراین به طور کلی به نظر میاد که عموم مردم کمتر از حد نیاز روزمره خود آب می نوشند . از همین جاست که برخی بر مصرف آب تاکید می نمایند. باید توجه داشت که بدن انسان برای انجام اعمال حیاتی و فعل و انفعالات شیمیایی خود نیازمند آب است. به طور متوسط 70 درصد وزن بدن از آب تشکیل گردیده.

میزان آب آشامیدنی (مایعاتی که از هر طریق وارد بدن می شوند) باید در حدی باشد که میزان آب از دست رفته در شبانه روز (از طریق ادرار، مدفوع، تعرق و سایر ترشحات بدن از قبیل بزاق و ترشحات دستگاه گوارشی و...) را تامین نماید و در نتیجه میزان آب بدن ثابت بماند.

به طور بسیار کلی می توان گفت که بر مبنای هر کیلو گرم بدن تامین حدود 30 میلی لیتر آب ضروری است. پس یک شخص مثلاً 60 کیلویی حداقل حدود دو لیتر و نیم آب در 24 ساعت نیاز دارد.

اگر بیشتر از این مایعات به بدن رسید آنچه لازم است جذب و بقیه دفع می گردد. گاه بسیاری از سردردهای میگرنی ، دردهای عضلانی یا مفصلی و بسیاری عوارض دیگر با نوشیدن چند لیوان آب بهبود یافته یا التیام می یابند. برخی دلیل آن را رقیق شدن سموم در خون و در نتیجه آرامش دردها میدانند. (توجه کنید که میزان سموم تغییری نمی کند اما به دلیل اضافه شدن حجم آب غلظت سموم درخون در آنزمان خاص کمتر می گردد.)

به هر صورت من شخصاً باور ندارم که نوشیدن آب بیماری ها را درمان می کند ولی در عین حال طرفدار نوشیدن آب کافی (بیش از حداقل مورد نیاز بدن) هستم.

صبحها پس از بیدار شدن از خواب یک یا دو لیوان آب تازه و سالم بنوشید و در طول روز نیز به کمک مصرف سبزی ها و میوه های فراوان به طور مرتب مایعات حیات بخش به بدن خود برسانید.

البته توجه دارید که **نوشیدن چای یا قهوه** نه تنها به تامین آب بدن کمکی نمی کند بلکه به علت مدر بودن باعث از دست رفتن آب بدن نیز می گردد.

چنانکه ذکر کردم اگر از غذاهای سنگین ، چرب ، پخته ، مواد حیوانی، مغزها و دانه ها به مقدار زیاد استفاده می کنید به آب بیشتری نیاز خواهید داشت. در زمانی که تحت استرس هستید، دچار بی خوابی بوده یا فعالیت بدنی بیشتری دارید به آب بیشتری نیاز دارید.

در زمان بیماری بدن به آب بیشتری نیاز دارد ولی اگر سالم هستید و هیچ یک از موارد بالا در موردتان صدق نمی کند دلیلی ندارد روزی 6 یا 8 لیوان آب بخورید.

درمورد **ادویه ها** به طور کلی نظر مثبتی ندارم. اینها مواد **تحریک کننده** برای بدن بوده مصرف آنها را باید به حداقل رسانده، فلفل را به صورت فلفل دلمه ای و فلفل تازه مصرف کنید و از **مصرف فلفل سیاه خودداری کنید.**

مصرف تخم گشنیز یا زیره به صورت چای و دم کرده ی رقیق گاه به گاه ایرادی ندارد.

مصرف ادویه ها در طب آیورودا و در طب سنتی ایران جایگاه مثبت و ویژه ای دارد ولی طرفداران روش درمان طبیعی و بازگشت به طبیعت، از جمله خود من باور به مصرف کردن مواد غذایی به صورت **تازه و طبیعی ترین شکل ممکن آن** داشته بنابراین مصرف ادویه ها در حداقل ممکن و یا حذف کلی آنها از رژیم غذایی را توصیه می کنیم.

از سوالات خوبتون و از اینکه جستجوگر و کنکاش گر هستید ممنوم

پیروز و تندرست باشید .

سؤال: آیا استفاده از دستگاه ویتامیکس (یا مخلوط کن) برای شکافته شدن بیشتر سلولز گیاهان لازم است؟

یکی از مواردی که خیلی برام سؤال شده اینه که تو کتاب **Heal yourself** از آقای مارکوس روتکرانز نوشته که میوه ها و سبزیجات رو با ویتامیکس یا **Blender** خرد کنین هم به دلیل ارتعاش بیشتر مایع و هضم راحت هم به این دلیل که با این کار سلولز بیشتری از سلولهای غذا شکافته می شه و در نتیجه مواد بیشتری از غذا به بدن می رسه. ایشون بزرگی فیل رو به همین شکافته شدن سلولز نسبت داده بود و چون سلولز تو معده ی ما قابل هضم نیست، در نتیجه بیشتر مواد داخل سلول های گیاهی جذب بدن ما نمی شه. البته به شرطی که همون لحظه این کار رو کنیم چون اگه مدت زیادی از خرد شدن غذا بگذره، اکسید می شه و موجب خسرانه. این به نظر درست و منطقی میاد و حتی در عمل هم می بینیم که دکتر گرسون و سایر متخصصان درمان طبیعی همه آب و خرد شده ی سبزیجات رو به بیماران توصیه می کنن. متنها من در یک کتابی خوندم که مصرف زیاد و مداوم آبمیوه چون هضمش راحت، معده رو تنبل می کنه، البته نمی دونم این آبمیوه ای که شامل خرد و خمیر شده ی تمام اجزای گیاه هم می شه همین اثر رو داره یا نه. شما چه نظری دارین؟ به نظر شما اگه چنین تاثیری هست، تا چه میزان و چند درصد از غذاها باید به شکل آبمیوه ای مصرف شه که نه معده تنبل بشه و نه به خاطر سلولز از مواد مغذی محروم بشیم؟

فکر می کنم این برای خیلی ها سؤال باشه

منتظر پاسختون هستم

ارادتمند

معین

خداوند یک دستگاه ویتامیکس طبیعی در دهان ما کار گذاشته که همانا دندانهای محکم ما هستند تا سبزیها و میوه ها را خوب بجویم، دیواره ی سلولزی آنها را بشکافیم و مواد مورد نیاز بدن را که در سلولهای گیاهی ذخیره شده آزاد نموده وارد بدن خود کنیم. جویدن خوب و کامل غذا یکی از شروط اصلی داشتن دستگاه گوارش و به دنبال آن بدنی سالم است. یک قانون سرانگشتی نیز این است که پس از این که لقمه را در دهان گذاشتیم قاشق یا چنگال را زمین گذارده و مشغول جویدن گردیم. نگه داشتن قاشق یا چنگال در دست باعث می شود که بخواهیم با عجله لقمه بعدی را در دهان بگذاریم در نتیجه عمل جویدن را نیمه کاره انجام خواهیم داد.

اشکال ویتامیکس یا هر دستگاه دیگر مخلوط کن این است که با گردش سریع پره ها مثلا ده یا بیست هزار دور در دقیقه خواه ناخواه ایجاد گرما در تماس با مواد غذایی نموده مقداری از ارزش غذایی غذاها کم خواهد کرد. در مورد اکسیده شدن هم که خودتان ذکر کردید و صحت هم دارد که در طول پروسه ی مخلوط کردن با دستگاه های مخلوط کن بخشی از ماده ی غذایی اکسیده می شود. عقیده ی من اینه که همواره طبیعت و حرکت انسان در طبیعت را مینا قرار بدیم چرا که بشر ساخته شده که درست مانند حیوانات دیگر در طبیعت زندگی کنه. دستگاه هایی مانند ویتامیکس حداکثر چند دهه ایست که به شکل معمول در زندگی بشر داخل شده پس بشر قبل از ویتامیکس نمی تونسته مواد لازم رو از گیاهان و میوه ها جذب کنه و در نتیجه سلامتش ناقص بوده. که می دونیم اینگونه نیست.

تمام این مواردی که ذکر شد در مورد آبمیوه گیری ها هم صادق که البته شدت و ضعف آن به مرغوبیت و نوع آبمیوه گیری بسته است. با این همه آب میوه ها و سبزیها منافع بسیار دیگری دارند که مصرف آنها را تا حدی توجیه می کند در حالیکه استفاده از ویتامیکس فقط در موارد تفننی برای تهیه مخلوطهای تفننی و یا در مورد بیمارانی که برای زمانی قادر به هضم و جذب و یا جویدن غذاها نیستند توجیه پذیره. مسئله البته تنبلی معده نیست بلکه صحیح تر اینه که اینطور بیان کنیم که دستگاه گوارش انسان از دهان و دندانها گرفته تا انتهای روده ی بزرگ غذاها را به شکل طبیعی و کامل آنها می طلبد به معنایی دیگر فیزیولوژی دستگاه گوارش با مصرف مواد غذایی به صورت طبیعی و کامل آنها خوانایی داشته از بهترین و بیشترین راندمان در تولید و ترشح هورمونها و آنزیمها برای هضم و جذب برخوردار خواهد بود. عمل "ساده" ی جویندن نه تنها باعث تحریک حرکات دودی معده و روده گردیده و محیط دستگاه گوارش را برای هضم و جذب آماده می کند بلکه باعث ترشح هورمونها و آنزیمها ی لازم نیز گشته تا بیشترین بهره را از ماده غذایی مصرف شده برای بدن فراهم نماید.

به خاطر داشته باشید که همه ی اعمال بدن به یکدیگر وابسته اند و حذف یک عمل طبیعی و فیزیولوژیک مثل جویدن غذا می تواند باعث اختلال در کار دستگاه گوارش گردد.

در مورد مصرف آبمیوه ها و سبزیها البته قضیه متفاوت تر است چرا که پروسه ی جذب آنها با مواد جامد از جمله مخلوط خرد و خمیر شده ی گیاهان تفاوت دارد. در مورد مصرف آب سبزیها و میوه ها دلایل مجاب کننده ی فراوانی وجود دارد به همین دلیل مصرف آن توسط دکتر گرسون و یا سایر دست اندرکاران درمان طبیعی توصیه می گردد وگرنه بهترین و کامل ترین ماده غذایی برای بدن ماده ایست که در شکل طبیعی و کامل خود به بدن عرضه گردد.

با آرزوی موفقیت شما.

سؤال: برنامه غذایی مناسب برای گیاهخواران

سیمین

سلام بنده تصمیم به گیاه خواری دارم و در آغاز کار نمی دانم باید چه کار کنم یا چه بخورم، آیا وجود یک برنامه غذایی نقش مهم در زندگی یک گیاه خوار دارد؟ آیا می شود از روی دلخواه که هرچه باب میل بود مصرف کنیم؟

سیمین عزیز

برای تصمیمی که در شروع گیاهخواری گرفته اید به شما تبریک می گویم.

گیاهخواری اگر به شکل درست و مناسب و طبیعی آن انجام گردد، سالم ترین و مناسب ترین رژیم غذایی برای بدن انسان می باشد. پس از مدتی خواهید دید که احساس سبکی و نشاط بیشتری داشته از سلامت بهتری برخوردارید.

خیر. برنامه غذایی نقش مهمی در زندگی یک گیاهخوار ندارد. ولی چندین مسئله را بطور کلی باید در نظر داشته باشید:

اول اینکه بیشترین میزان غذای شما را باید سبزیها و میوه های خام تشکیل دهد. یعنی بین 85-75 درصد غذای شما باید میوه ها و سبزیها باشند.

بقیه ی غذای شما می تواند از حیوانات مختلف، مقداری از دانه های خام مانند دانه کنجد، شاهدانه، دانه کدو و یا مغز آفتابگردان و دانه کتان و امثال اینها.

مقدار اندکی در روز از مغزها مانند گردو یا چند عدد بادام خام و بالاخره اندکی نان سبوس دار یا برنج قهوه ای و یا ریشه های گیاهی بخار پز شده در آب اندک مانند سیب زمینی، شلغم، چغندر، کلم بروکسل، بروکلی، گل کلم و امثال اینها تشکیل شده باشند.

دوم اینکه از مصرف غذاهای آماده، بسته بندی شده، کنسرو شده، دود داده شده و مانند اینها خودداری کنید.

سوم اینکه یک وعده غذای شما در روز باید حتما فقط از میوه ها باشند. این وعده معمولا صبحانه است. میوه ها بهترین منبع انرژی، مواد غذایی مختلف از جمله ویتامینها، مواد ضد سرطان و همچنین دارای آنتی اکسیدانهای مختلف می باشند. **میوه ها آسان هضم ترین مواد غذایی برای بدن انسانند.**

میوه را باید بصورت کاملا رسیده مصرف کنید. هر نوع میوه ای که میل دارید برای صبحانه خوب است. از انگور گرفته تا هندوانه، موز پرتقال و یا دیگر انواع میوه هر آنچه که مورد تمایل شماست. به خوردن یک عدد اکتفا نکنید. باید میوه را تا تعدادی بخورید که کاملا ارضا شده حس گرسنگی تان بر طرف گردد.

چهارم اینکه از مصرف سبزیهای تازه برای سالاد مانند کاهو، خیار، گوجه فرنگی، برگهای جوان ترب و چغندر، کرفس و امثال اینها غافل نباشید. سبزیها دارای مواد معدنی مختلف هستند و پس از میوه ها باید بخش اعظم غذای شما را تشکیل دهند. سالاد را معمولا می توانید بعنوان ناهار یا شام نوش جان کنید. اضافه کردن مقداری از دانه هایی که ذکر کردم به سالاد روزانه تان ترکیب خوبی از یک غذای کافی، انرژی بخش و سالم ایجاد خواهد کرد.

قابل ذکر است که هر وعده ی غذا خود را با میوه شروع کرده سپس به صرف سالاد برای ناهار یا شام و حیوانات یا دیگر مواد بپردازید. به طور خلاصه:

ناهار : اول میوه سپس سالاد و اگر هنوز اشتها باقی بود غلات ، حبوبات یا سبزیهای بخار پز در آب کم

شام : اول میوه ، سپس سالاد و یا حبوبات و یا هر نوع غذای پخته (اگر تمایل به مصرف مواد پخته دارید) به میزان کم

مصرف میوه های خشک مانند انجیر خشک ، توت خشک و انواع برگه ها اشکالی ندارد . در مصرف آنها زیاده روی نکنید و در ضمن مطمئن باشید که در پروسه ی تهیه آن از مواد شیمیایی و سولفور استفاده نشده باشد.

علاوه بر همه ی اینها مصرف جوانه های غلات و حبوبات و یا دانه های مختلف را توصیه می کنم. اکثر این جوانه ها را می توانید به راحتی در خانه تهیه نموده و در نتیجه از سلامت آنها نیز مطمئن باشید .

مصرف آووکادو همراه سالاد و با به تنهایی خوب است. آووکادو منبع خوبی برای تامین چربیهای مورد نیاز بدن و همچنین ویتامین A و فسفر می باشد.

از مصرف روغنهای مایع از جمله روغن زیتون خودداری کنید. اگر تمایل به مصرف سس سالاد دارید، میتوانید گردو یا بادام را به همراه آب لیمو یا آب پرتقال ، حبه ای سیر و یک شاخه کرفس یا چند برگ گشنیز یا جعفری را در مخلوط کن ریخته و برای خود انواع سسهای مختلف سالم و خوشمزه را تهیه نمایید.

با ادامه ی این روش غذایی همه نیازمندیهای بدن خود را تامین نموده به کمک رژیم غذایی مناسب ، ورزش و فعالیت بدنی هر روزه و خواب و استراحت کافی سلامتی خود را بیمه کنید .

پیروز باشید

سؤال: علت خیس دادن مغز ها و دانه ها قبل از مصرف و ...

آریو برزن دانش

با درود به بانوی صبور و دانشمند ایرانی

ممنون از اینکه جواب سؤالات قبلی رو دادید سپاسگزار میشم جواب سؤالات زیر را بدهید:

1- نظر شما در مورد دستبندهای مغناطیسی چیست واقعاً باعث آرامش میشود؟

2- درمقاله ای خواندم گیاه سنفینتون ویتامین ب12 دارد آیا درست است؟ و اینکه فرموده بودید اگر سبزیجات خانگی رو در خانه با کود حیوانی عمل آوریم ویتامین ب12 را تامین کرده ایم؟ و قبلاً به من توصیه کردید هر سال آزمایش اسید متالونیک انجام دهم؟ چه مکمل ویتامین ب12 استفاده کنم؟ فراماتون خوبه؟ راستی منشأ ویتامین ها حیوانی نیست؟

- 3- کمی در مورد گیاهان خودرو توضیح دهید چه گیاهان خودرو و مفیدی در ایران است؟ لطفاً نام ببرید آیا از گیاهان مزرعه حتی ارگانیک بیشتر خاصیت دارند؟
- 4- همه دانه ها حتی آفتابگردان شاهدانه و ... باید حدود 12 ساعت در آب باشند؟ چرا؟ و اینکه فرمودید بعضی خام گیاهخوارها غلات مثل جو ... نمی خورند دلیلش چیست؟ حتی شنیدم سیرو پیاز هم نمیخورند، چرا؟

دوست عزیز

از محبتتون سپاسگزارم

1) من شخصاً به چنین روشهای درمانی باور ندارم چرا که دانش بشر بسیار بسیار ناکامل بوده قادر به شناخت و بررسی بسیاری از پدیده ها نیست. اگرچه مغناطیس در طبیعت و در نتیجه در بدن ما وجود دارد، ولی اینکه این مغناطیس چگونه و به شکل و چه میزانی در بدن عمل می کند بر ما ناشناخته و یا در بهترین حالت ممکن بسیار اندک شناخته شده است. این دستبندها (که البته برخی نیز به آنها به شدت باور دارند) در بهترین حالت بی ضرر بوده اما منفعتی هم ندارند. اما اگر کسانی هستند که بدان باور داشته و مشکلات سلامتی خود را با آن بهبود بخشیده اند به نظر آنان هم احترام می گذارم.

2) با گیاه سنفیتون آشنایی ندارم و به طور کلی باید بگم بسیاری از منابعی که برای تامین ویتامین ب12 ذکر میشن از جمله گیاهان دریایی، به دلیل تغییرات فراوان در خاک و آب و محیط زیست دیگر قابل اطمینان نیستند. البته به نظر من تهیه و تامین ویتامین ب12 در بدن مانند بسیاری از ویتامینها و مواد دیگر دارای پروسه ای است که به طور کامل شناخته نشده، چرا که کمبود این ویتامین در تعداد کثیری از گیاهخواران و خام گیاهخواران با سابقه وجود ندارد. پس علت چیست که اکثریت قریب به اتفاق گیاهخواران دچار کمبود این ویتامین نیستند؟ پس عملکرد بدن باید به گونه ای باشد که در اکثر موارد قادر به تامین مواد لازمه می باشد. حال چگونه و به چه شکل بر ما هنوز ناشناخته می باشد.

با این همه هر دو تا سه سال یکبار آزمایش **متیل مالونیک اسید** بدهید. اگر کمبودی مشاهده شد هرسال آزمایش بدهید. مکمل ب12 باید حتماً **متیل کوبالامین** باشد (سیانو کوبالامین قابل جذب نیست) و به صورت قرص قابل حل در زیر زبان و یا اینکه بصورت تزریقی مصرف کنید. اکثر اینها به صورت سنتز شیمیایی بوده و تا آنجا که من اطلاع دارم منشأ حیوانی ندارند.

3) متأسفانه با گیاهان خودروی ایران آشنایی کافی ندارم. مبحث گیاهان خودرو مبحث بسیار جالب و طولانی است. بله فواید آنها بسیار بوده و بدون شک از نظر مواد غذایی بر گیاهان کشت شده، به دلایل مختلف ارجحیت دارند.

4) همه مغزها و دانه ها حداقل به مدت 12 ساعت تا 24 ساعت در آب باشند پس از آن می توانید آب آنرا برای آبیاری باغچه یا گیاهانتون استفاده کنید و مغزها و دانه ها را مصرف نموده و یا بگذارید دو سه روز دیگر بمانند تا به جوانه تبدیل گردند.

دلیل خیس دادن دانه ها و مغزها چندین است که مهمترین آن فعال کردن آنزیمهای موجود در این مواد است. آنزیمها سپس به هضم پروتئین، چربی و کربو هیدراتهای درون مغزها و دانه ها پرداخته آنها را به شکل مواد ساده و قابل دسترس برای بدن تبدیل می کنند.

خیس دادن دانه ها و مغزها میزان چربی آنها را کاهش داده، مواد قندی را به قند ساده، پروتئینها را به اسیدهای آمینه و مواد چربی را بصورت اسیدهای چرب قابل دسترس برای بدن انسان در میاورد.

خیس دادن همچنین بازدارنده های موجود در این مواد که از جذب ویتامینها و مواد معدنی در بدن جلوگیری می کنند را غیر فعال می نماید .

دلیل عدم مصرف غلات نیز چندین است که از مهمترین آنها اینکه این مواد در اثر کشاورزی دچار تغییرات فراوان گردیده از فرم طبیعی و اصلی خود خارج گردیده، بنابراین در بدن **خاصیت بلغم زایی** دارند .

تنها دو یا سه عدد از غلات هنوز دست نخورده مانده یا کمتر دست خورده اند که از آن جمله **ارزن** می باشد. همچنین کینوا و آمارات که بسیار مغذی بوده کمتر خاصیت اسیدی و بلغم زایی دارند .

حق باشماست . بسیاری از خام گیاهخواران از مصرف سیر و پیاز خودداری می کنند . زیرا بر این باورند که سیرو پیاز محرک بوده از انرژی حیاتی بدن می کاهند .

لفل و انواع ادویه و زنجفیل و زرد چوبه که در طب سنتی ایران و هند و حتی چین نقش عمده ای بازی می کنند. از نظر افرادی که به درمان طبیعی بنام **natural Hygiene** که بهداشت یا سیستم طبیعی بهترین ترجمه آن است، باور دارند برای بدن سمی بوده از انرژی حیاتی و در نتیجه سلامت بدن می کاهند .

پیروز باشید .

سؤال: برنامه غذایی خام گیاهخواری برای رسیدن به آرامش و تندرستی

سید مهدی نورانی

با سلام و عرض خسته نباشید من 23 سال دارم . میخواهم یک برنامه غذایی خام گیاهخواری داشته باشم هدفم رسیدن به آرامش و تندرستی جسمی و روحیه . لطفا راهنماییم کنید. ممنون

با سلام بر شما

آفرین بر شما به خاطر تصمیمتون . همانطور که اشاره کردید خام گیاهخواری باعث آرامش و تندرستی جسم و روح میشه. درمورد رژیم غذایی خام گیاهخواری بسیار نوشته ام. مطمئنم که مراجعه به نوشته های قبلی من کمکتون خواهد کرد.

به طور کلی غذای خام گیاهخواران از میوه ، سبزی ، جوانه ها (جوانه ی غلات، حبوبات و دانه ها) و همچنین دانه ها و مغزها تشکیل می گردد.

میوه ها بهترین و آسان هضم ترین غذا برای بشر بوده لازم است که بخش بزرگی از غذای روزمره ی انسان را تشکیل دهند.

حداقل یک وعده غذای فرد (معمولاً صبحانه) باید از میوه تشکیل شود. میوه ها را همچنین میتوان قبل از غذا در هنگام نهار یا شام و یا بین غذاها (اگر احساس گرسنگی وجود داشت) میل نمود.

مصرف انواع سبزیها برای تامین پروتئین ، مواد معدنی و بخشی از اسیدهای چرب ضروری نیز توصیه می گردد.

دانه ها مانند دانه ی کنجد، شاهدانه ، دانه ی کدو و گل آفتابگردان و سایر دانه ها و همچنین مغزها را میتوان بصورت خام پس از خیساندن در آب آشامیدنی برای مدت 12-24 ساعت به همراه سبزیها (سالاد) یا به صورت مجزا مصرف نمود. مغزها و دانه ها برای تامین اسیدهای چرب ضروری ، مواد معدنی و همچنین مقداری پروتئین لازم می باشند. معمولاً صرف روزی دو وعده غذا کافی است. یک وعده به عنوان

صبحانه پس از احساس گرسنگی واقعی (به سوال شماره 40 مراجعه شود) و برای شکستن روزه ی شبانه و وعده ی دوم در ساعت دو یا سه بعدازظهر.

بهترین غذا برای صبحانه چنانکه ذکر شد میوه و برای وعده ی دوم ابتدا میوه و سپس سالادی مرکب از سبزیهای مختلف به همراه مغزها و دانه هاست.

از مصرف میوه ها بعد از غذا خودداری کنید.

از مصرف میوه ها و مغزها یا سایر چربیها باهم خودداری کنید.

مصرف سبزیها و میوه ها همراه هم ایرادی ندارد. هرچند که بهترین روش غذایی روش تک غذایی است یعنی در هر وعده فقط از یک نوع میوه یا میوه های متعلق به یک خانواده استفاده کرد.

مصرف سبزیها با یکدیگر ایرادی ندارد.

مصرف میوه های خشک مانند کشمش ، انجیرخشک ، برگه ایرادی ندارد اما باید اولاً ارگانیک بوده بدون نگاه دارنده های شیمیایی و بطور طبیعی خشک شده باشند . همچنین درمصرف آنها نباید زیاده روی نمود.

این بطور کلی اصول یک رژیم خام خواری است.

تنها زمانی که گرسنه هستید غذا بخورید. غذایی را انتخاب کنید که بدنتان به آن تمایل دارد مثلاً یکروز تمایل به میوه های شیرین، زمانی دیگر میوه های ترش دارید، به این تمایل توجه نموده به آن عمل کنید.

به سایت‌های خام گیاهخواری و به نوشته های قبلی من مراجعه کنید تا اطلاعات هرچه بیشتری در این زمینه بدست آورید. اطلاعات بیشتر ، شما را در پیشبرد هدفتون یاری خواهد کرد.

اگر سؤال دیگری در این زمینه داشتید با کمال میل وقتم را در اختیار شما خواهم گذاشت.

پیروز باشید

سؤال: در مورد رژیم پاکسازی

خانم دکتر عزیز سلام

من 31ساله . 178 سانتیمتر قد و 75کیلو وزن دارم تا بحال هیچگونه سابقه گیاهخواری هم نداشتم من یکسال پیش وزنم حدود 85کیلو بود که با به مقدار مراعات 10کیلو کم کردم. خانم دکتر عزیز سرتونو درد نیارم با این شرایطی که من دارم اگه بخوام شروع کنم به حذف گوشت از برنامه غذایی چه راهی رو باید پیش بگیرم مسلماً این قضیه از منطق وروش خاصی برخورداره وبرنامه مشخصی داره که خواهش میکنم منو در این مورد راهنمایی کنید. راستی این رژیم پاکسازی چیه ومن باید لزوماً با یک رژیم پاکسازی شروع کنم یا نه؟ به عنوان آخرین سوال(با عرض شرمندگی) من خداراشکر هیچ بیماری خاصی ندارم فقط از تنگی کانال نخاع به شدت رنج میبرم که اونم واسه من عادی شده

و جزو بیماریها نیست و گاه و بیگاه با سردردهایی هم مواجه میشوم مثل حالت ضربان در سرم (یه چیزی شبیه نبض) و به توصیه دکتر قرص پارانول 10 مصرف می کنم که زیاد هم جوابگو نیست .

باتشکر

دوست عزیز

درود بر شما که با رعایت غذای خود وزن خود را کاهش دادید. بدانید و باور داشته باشید که رژیم گیاهخواری به خصوص اگر با مصرف فراوان گیاهان (سبزیجات و میوهجات) خام همراه باشد رژیم بسیار سالمتر از رژیمی بر مبنای مصرف مواد حیوانی است. بارها اشاره کرده‌ام که سبزیجات سبز مانند کاهو، اسفناج، جعفری و امثالهم بهترین و سرشارترین منابع تأمین پروتئین هستند و علاوه بر آن دارای مواد معدنی و ویتامینها و مواد پاک کننده و آنتی‌اکسیدانهای مختلف می‌باشند که در سلامتی بشر نقش مهمی بازی می‌کنند. برای شروع رژیم گیاهخواری هیچ آئین و روش خاصی لازم نیست. مصرف گوشت و مواد حیوانی را کنار بگذارید و به جای آنها از سبزیجات مختلف، جوانه حبوبات، میوهجات، دانه‌های مختلف مثل شاهدانه، تخم آفتابگردان یا کدو، کنجد، تخم کتان و... مغزها، مثل مغز بادام، گردو، فندق و مقدار کمی از حبوبات و غلات پخته شده مانند عدس و لوبیا و برنج قهوه‌ای استفاده کنید.

البته بسیار سودمند خواهد بود اگر به مقالات مختلف و گن فروم مراجعه کنید و یا سری به یکی دو سایت گیاهخواری و خام گیاهخواری بزنید تا ایده‌های مختلف در تهیه و نوع غذای مصرفی بگیرید. اینها همه به شما کمک خواهند کرد که با دانش و آگاهی بیشتری قدم در این راه بگذارید و راه را برایتان هموارتر خواهند کرد. هر چند که بعد از یکی دو هفته وقتی احساس سبکی و نشاط بیشتری کردید، خودبخود خواهان این خواهید بود که رژیم گیاهی را ادامه دهید چون بدنتان بدون شک آنرا بر رژیم قبلی ترجیح خواهد داد.

و اما در مورد اینکه رژیم پاکسازی چیست و آیا لازم است قبل از شروع گیاهخواری یا خام گیاهخواری اول به آن پرداخت.

باور کلی بر این است که امروزه، هم به دلیل فراوانی سموم مختلف در محیط زیست ما و هم در غذاهای مصرفی و همچنین به دلیل خوردن بیش از حد مورد نیاز، بدن انسان همواره تحت فشار اضافات بوده توانایی انجام پاکسازی کامل خود را ندارد. در این میان روش زندگی و نوع تفکر بشر از جمله انواع استرسها، مصرف دارو، کمبود خواب و عوامل مختلف دیگر هم مزید بر علت شده قدرت پاکسازی بدن را کاهش می‌دهند یا بر اضافات آن می‌افزایند. فرض کنید که مثلاً کبد قادر است 5 گرم از ماده‌ای را در روز پاکسازی کرده (تغییر فرم داده) از بدن خارج کند. حال اگر ما در روز به جای 5 گرم 6 گرم از این ماده را وارد بدن خود کنیم آن مقدار اضافه بر توانایی کبد در پاکسازی و خروج ماده از بدن در بدنمان به طور ذخیره باقی مانده هر روزه هم بر آن افزوده می‌گردد. حال اگر با کمبود خواب، افکار منفی و گوش ناسپردن به نیازهای بدن از قدرت پاکسازی کبد کم هم بکنیم به طوریکه همان 5 گرم را هم قادر نباشد تغییر شکل داده خارج کند آنگاه هر روز بیشتر و بیشتر از آن ماده سمی در بدنمان، در بافتهای مختلف و در چربیها جمع شده شروع به ایجاد التهاب و تورم می‌کند. بسته به اینکه کدام عضو یا دستگاه ما مستعدتر بوده و یا آن ماده به خصوص بر کدامیک اثر بیشتری بگذارد نشانه‌های ایجاد التهاب متفاوت خواهد بود. در یک نفر این التهاب خود را به شکل سینوزیت، آلرژی، یا آسم بروز می‌دهد در دیگری به صورت تورم یا التهاب معده و در سومی به شکل مشکلات پوستی در چهارمی در روده و... الی آخر. ولی همه و همه در حقیقت تنها نشانه اشباع و سرریز کردن بدن از موادی است که قادر نبوده‌اند که پاکسازی شده از بدن خارج گردند.

و باز هم باور کلی بر این است که زمانیکه رژیم غذایی سبک‌تر و ساده‌تری که مناسب با فیزیولوژی بدن است یعنی رژیم گیاهخواری و بخصوص خام گیاهخواری در پیش گرفته می‌شود بدن فرصتی پیدا می‌کند که از حالت اسیدی (پروتئینها و چربی‌های حیوانی باعث اسیدی شدن بدن می‌گردد) به حالت طبیعی خود که آلكالی است برگشته فعل و انفعالات طبیعی خود را به صورت نرمال دنبال کند. غذاهای گیاهی به طور کلی آسان هضم‌تر از مواد حیوانی بوده و به انرژی کمتری برای هضم و جذب و دفع نیاز دارند. در نتیجه بدن فرصت می‌یابد که این انرژی

اضافی را صرف پاکسازی مواد زائد ذخیره شده در بدن کند از اینجاست که بسیاری سردردها، سینوزیت، آسمها مشکلات پوستی، التهابات معدی و رودی و غددی همه و همه با اختیار کردن رژیم غذایی خام گیاهخواری که سبکترین و آسانترین و هماهنگترین رژیم با ساختار فیزیولوژیک بدن است به طرز معجزه آسایی شفا می‌یابند!

فلسفه روزه آب و پرهیز از خوردن نیز براین منبست زیرا پرهیز از خوردن به بدن فرصت می‌دهد که به ذخایر مختلف پرداخته، بافتهای چربی را زیور و کند و آنچه را که لازم به دفع از بدن دارد توسط جریان خون به کلیهها رسانده و از بدن دفع کند . البته کلیهها تنها یکی از ارگانهای دفع مواد زائد هستند ولی برای جلوگیری از انحراف مطلب از بحث درباره ارگانهای پاکسازی بدن در اینجا خودداری می‌کنم.

به هر صورت، این است منظور از پاکسازی و رژیم پاکسازی. می‌توان گفت که پاکسازی در مورد افراد مختلف نسبی است. کسی که رژیم غذایی گوشتخواری داشته به گیاه خام خواری روی آورد بدنش خودبخود شروع به پاکسازی می‌کند. فردی که پخته خوار است و خام خوار می‌شود خود به خود باعث پاکسازی بدنش می‌گردد. کسی که خام گیاهخوار است و روزه می‌گیرد عمل پاکسازی را در بدن تسریع می‌کند. پس بسته به روش‌های مختلف زندگی و نوع رژیم غذایی پاکسازی می‌تواند با تغییر رژیم غذایی به رژیمی برتر صورت گیرد.

در مورد شما انتخاب گیاهخواری و به خصوص با مصرف حداقل 85 درصد غذای خود به صورت سبزیجات و میوه‌جات خام بدنتان به طور خود به‌خودی وارد پروسه آکالی شدن و پاکسازی خواهد شد آنگاه خواهید دید که حس سبکی جسم و روح هر دو و حس سلامت و نشاط و انرژی چگونه بر بدنتان غالب خواهد شد.

امیدوارم این چند خط پاسخی باشد که شما در عزمتان برای انتخاب رژیم غذایی مطلوب‌تر یعنی رژیم گیاهخواری بخصوص خام‌گیاهخواری پا برجاتر کند زیرا که این انتخاب بهترین انتخاب در روش تغذیه برای شما خواهد بود.

شاد و شادکام باشید .

سؤال: گرسنگی واقعی چیست؟

سلام دکتر ممنون که وقت می‌ذارید من متوجه نشدم که گرسنگی واقعی روی زبان حس میشود مثل تشنگی یعنی چی؟ و اگر احساسی که در معده ایجاد میشه گرسنگی نیست پس چیست و چه طور میشه خاموشش کرد .

تشکر

پاسخ:

آنچه که توسط بشر امروز گرسنگی تعبیر می‌شود - به اصطلاح «فشردگی دل» و «چنگ» گرفتن معده - ربطی به گرسنگی نداشته و تنها نشانه حرکات مکانیکی معده در اثر عوامل مختلف می‌باشند. علائمی مانند سردرد، لرزش دست و پا و لرزش بدن، سرگیجه، «دل ضعفه»، ضعف جسمانی و امثال اینها که چند ساعتی بعد از نخوردن غذا به انسان دست داده و باز هم به عنوان علامت گرسنگی تعبیر می‌شوند در حقیقت نشانه‌های اعتیاد و یا عدم تنظیم قند خون می‌باشند نه گرسنگی.

گرسنگی حقیقی - که مدت‌هاست بشر متوسط جامعه متوسط آنرا فراموش کرده - برعکس باعث ازدیاد قدرت و انرژی بدن، تیز شدن حواس، بالا رفتن هوشیاری و حرکت و فعالیت به جستجوی غذا می‌گردد .

اگر قرار بود که حیوانات گرسنه در طبیعت دچار ضعف و سرگیجه و لرزش دست و دل شوند و به غش و ضعف دچار گردند دیگر هیچ حیوانی توانایی رفتن به دنبال شکار و تهیه غذا را نداشته نسل حیوانات از بین می‌رفت. در حالیکه برعکس در طبیعت مشاهده می‌کنیم که حیوان گرسنه، تیزتر و آماده‌تر از همیشه کیلومترها به دنبال شکار دویده یا پرواز کرده با انرژی فراوان طعمه را بدام انداخته و به مصرف تأمین مواد مورد نیاز بدن خود و فرزندانش می‌رساند .

گرسنگی مانند تشنگی در دهان و گلو و بینی حس می‌گردد و با خوردن هر آنچه غذای مناسب برای بدن باشد فرومی‌نشیند. هوس این غذا و آن غذا و «رفع نشدن» حس گرسنگی به دلیل اینکه به آنچه تمایل داشتیم دست پیدا نکرده‌ایم باز هم بیشتر نشانه اعتیاد است تا گرسنگی. دوباره به طبیعت بازگردیم شیر یا پلنگ به خود نمی‌گویند امروز هوس گوشت آدم کرده‌ام نه گوزن. هر آنچه را که بطور طبیعی غذای مناسب بدنشان است می‌خورند آنهم با صرفه‌جویی کامل و هر زمان که به مقدار لازم خوردند از خوردن دست می‌کشند تا یکماه بعد یا چندین هفته بعد که دوباره احساس گرسنگی کرده و وقت شکارشان گردد.

به هر صورت فشردگی دل که به آن قبلاً اشاره شده بود از حرکات معده (معمولاً فرصتی که معده در اثر نخوردن مداوم غذا برای پاکسازی پیدا می‌کند) ناشی شده و اگر به آن بی‌توجه باشید بعد از مدتی رفع گشته معده به آرامش بسیار دلپذیری خواهد رسید. این حالت معمولاً در پرهیز از خوردن و در روزه آب به انسان دست می‌دهد. یکی دو روز اول معده دارای چرخشها و پیچشها و بی‌تابیهای مختلف می‌گردد پس از آنکه روزه و امساک در خوردن ادامه پیدا کرد معده به آنچنان آرامشی دست پیدا می‌کند که برای بشری که سه نوبت در روز و برمبنای ساعت غذا می‌خورد و نه نیاز بدن بی‌سابقه است.

پس احساسی که در معده ایجاد می‌شود حرکات و جنبشهای معده و تلاشه‌هایش برای پاکسازی است آنچه که «خاموشش» می‌کند در حقیقت نخوردن است و نه خوردن.

سؤال: مصرف سویا

علی

من هر روز صبحانه پنیر توفو (سویا) می‌خورم. اشکالی نداره؟ متشکرم

دوست عزیز علی

مصرف هر روزه سویا را نه به شما و نه به هیچکس دیگر توصیه نمی‌کنم

و این مسئله دلایل مختلفی دارد که از حوصله این نوشته خارج است ولی به طور کلی هرچه کمتر از محصولاتی که تغییر شکل یافته اند چه از طریق مهندسی ژنتیک (سویا یکی از محصولاتی است که بیشترین میزان مهندسی ژنتیک بر روی آن صورت گرفته مگر آنکه قادر باشید فرم ارگانیک آنرا تهیه کنید) و چه از طریق تبدیل لوبیای سویا به توفو در رژیم غذایی خود استفاده کنید بهتر است.

توصیه ی من این است که برای صبحانه از میوه های مختلف یا مخلوطی از میوه ها سبزیهای لذیذ مانند مخلوط موز ، انبه ، اندکی شیر بادام و یک مشت اسفناج در مخلوط کن یک غذای لذیذ ، سالم ، بسیار سیر و ارضاء کننده تهیه نموده نوش جان کنید .
مخلوط اسفناج و آب پرتقال تازه فشرده و یک عدد موز یخ زده (در فریزر) با چند قاشق شیر بادام ترکیب دیگری است .
به هر صورت مصرف این نوع ترکیبها در مخلوط کن 5 دقیقه وقت گرفته در عین حال که هم مغذی وهم ارضا کننده بوده به بدنتان انرژی و نشاط خواهد بخشید.

اگر تمایل به مصرف غذای پخته در صبح دارید، برنج قهوه ای با لوبیای سیاه، مخلوط جو و ارزن که از روز قبل خیس داده شده باشد، بامقداری کشمش، یا مخلوط عدس قرمز و ماش که از روز قبل خیس داده شده و نیم ساعتی پخته شده باشند بهترین مواد برای صبحانه هستند.

هرچند چنانکه بارها نوشته و ذکر کرده ام بهترین غذای انسان میوه می باشد. **بهترین غذا برای صبحانه میوه است.** به هرمیزانی که میخواهید و از هر نوع میوه ای که در آنروز هوس می کنید مصرف کنید، خواهید دید که از انرژی بیشتری برخوردار خواهید بود.

از مواد مختلفی که از سویا تهیه شده اند مانند شیر سویا و توفو بیش از یکبار در هفته استفاده نکنید.

بهترین طریق مصرف سویا جوانه زده لوبیای آن می باشد که آنهم باید حتماً از سویای ارگانیک تهیه شده باشد، زیرا سویا چنانکه ذکر کردم اگر ارگانیک نباشد حتما بر روی آن مهندسی ژنتیک صورت گرفته شده است.

اگر سوال دیگری در این زمینه دارید در خدمت حاضرم .

پیروز باشید

سؤال: تأثیرات محصولات تغییر ژنتیک یافته در بدن انسان

درود به دکتر زرین عزیز.

سؤالی برام پیش اومده . در رابطه با این که فرموده بودید در محصولات سویا تغییرات ژنتیکی ایجاد می کنند، می خواستم بدانم با این تغییراتی که شما اشاره کردید در بدن انسان چه چیزی اتفاق می افتد وقتی محصولات سویا استفاده شود؟ عوارض این تغییرات ژنتیکی که فرمودید در بدن انسان به چه صورت بروز می کند؟

ممنون از شما

با سلام بر شما

متشکر از سؤال بسیار خوبتون

در مورد محصولاتی که با مهندسی ژنتیک تغییر و دستکاری شده‌اند و تأثیرات آنها بر سلامتی انسان صحبت‌های فراوانی وجود دارد. این صحبتها از طرف ارگانهای مردمی که با سلامت عموم سروکار دارند بر علیه این محصولات و از طرف کمپانی‌های عظیمی که در تهیه‌ی این محصولات نقش دارند بر له آنان می‌باشد:

البته باید روشن کنم که منظور از مهندسی ژنتیک در اینجا آن بخشی از این رشته است که بر روی ژنهای بین نوع و گونه‌های مختلف کار می‌کند یعنی مثلا بخش ژنهای باکتری ، ویروسها و سایر موجودات ذره بینی را در راه بدست آوردن نتیجه ی خاصی وارد ژن گیاهان یا حیوانات دیگر می‌کنند و گر نه کاری که بر فرض ارنست مندل در مورد نخودها و گلهای آن انجام می‌داد هم تغییرات ژنتیکی و به نوعی دستکاری مصنوعی در کار طبیعت بود ولی ژنها متعلق به یک گیاه و یک نوع و گونه بودند و مهندسی ژنتیک بین گونه‌ای انجام نمی‌شد.

به هر صورت به چند مسئله زبان آور که در مورد مهندسی ژنتیک در بحث و گفتگوست اشاره می‌کنم.

از سال ۱۹۹۶ محصولات مهندسی ژنتیکی برای مصرف مردم وارد بازار گردید. بیشترین تغییرات مهندسی ژنتیک بر روی چهار محصول سویا، ذرت، پنبه دانه و کانولا صورت گرفته بطوریکه می‌توان گفت بیش از ۹۰ درصد این محصولات در بازار نتیجه‌ی مهندسی ژنتیک می‌باشند. یعنی در دی ان آ آنها ژنهایی از باکتریها و ویروسها را وارد نموده‌اند.

گفته می‌شود که احتمال این امر وجود دارد که این ژنها در داخل بدن انسان هم به همانگونه عمل کنند یعنی خود را وارد بخشی از دی ان آ ی انسان نموده اطلاعات ژنتیکی جدید بوجود آورده یا تغییر در بخشی از اطلاعات کنونی در سطح ژنتیکی به وجود بیاورند.

آکادمی پزشکی محیط زیست امریکا اعلام کرده است که نتایج چندین تحقیق و مطالعه نشان می‌دهند که محصولات مهندسی ژنتیک می‌توانند اختلالاتی از قبیل نازایی، مشکلات سیستم ایمنی، تغییرات منفی در عملکرد انسولین در بدن، تغییراتی در دستگاه‌هایی که دارای رشد و تولید سریع می‌باشند (مانند دستگاه گوارش) و حتی پیری زودرس سلولی ایجاد نمایند.

دایره‌ی رسمی نظارت بر دارو و تغذیه‌ی حکومت امریکا (FDA) بارها اعلام کرده است که مصرف موادی که با مهندسی ژنتیک تهیه گردیده‌اند می‌تواند عوارض جانبی پیش بینی نشده و غیرقابل شناسایی با دستگاه‌های تکنولوژیک امروز بشر در بدن انسان و حتی در محیط زیست تولید نمایند. این عوارض شامل انواع آلرژیها، وجود سموم مختلف، بیماریهای جدید و مشکلات تغذیه‌ای باشند. تغییرات ژنتیکی در محیط زیست هم مشکلاتی بوجود می‌آورد که از این دستند:

موتاسیونهای مختلف و فراوان در دی ان آ یک گیاه.

از بین رفتن همیشگی بخشی از ژن و در نتیجه اطلاعات ژنتیکی در آن گیاه.

تغییر رفتاری ژنها در نتیجه‌ی تغییر اطلاعات آنها بواسطه‌ی وارد نمودن بخشی از اطلاعات ژنتیکی جدید که در ژن باکتری یا ویروس وجود دارد.

همه‌ی این مجموعه در بدن انسان میتواند آلرژی، بیماریهای جدید، اطلاعات ژنتیکی متفاوت و... ایجاد کند.

میزان آلرژی به سویا و محصولات آن پس از ورود محصولات مهندسی ژنتیک سویا به میزان ۵۰ درصد افزایش پیدا کرد.

این مسئله گفته می‌شود که در مورد گندم و حساسیت جدید همه گیر نسبت به گلوتن نیز صادق است. باید دانست که مهندسی ژنتیک اینروزها به ایجاد تغییرات در گندم و برنج نیز دست زده و دامنه‌ی خود را به محصولات دیگر هم گسترش داده و می‌دهد.

مسئله این است که محصولات مهندسی ژنتیک می‌تواند با تولید پروتئین جدید بر مبنای تغییرات ژنتیکی جدید افراد را نسبت به محصولات غیر مهندسی ژنتیک نیز حساس نموده باعث آلرژی زایی اسنان به محصولات دیگر گردد.

موشهایی که به آنان سیب زمینی محصول مهندسی ژنتیک خورانده شده بود دچار مشکل رشد جسمی گردیده، کبدشان دچار آتروفی شده و هم چنین نه تنها میزان نازایی در آنان افزایش پیدا نموده بلکه میزان مرگ و میر در فرزندان آنان نیز بالاتر رفت.

به هر صورت در مورد مشکلات بیماری‌زایی و اختلالاتی که بالقوه می‌توانند در نتیجه مصرف محصولاتی که توسط مهندسی ژنتیک بوجود آمده اند ایجاد گردند. سخن بسیار است ولی لب مطلب آنست که بدان اشاره کردم.

به نظر من علاوه بر اینها یک سؤال کلی‌تر و مهم‌تر وجود دارد و آن اینکه آیا بشر حق و اجازه دارد که بر طبیعت و موجودات طبیعی از هر فرم و گونه بدین شکل تجاوز نموده در وجود و اطلاعات ژنتیکی طبیعی آنان اینگونه دستکاری کند؟!

سؤال: پنج سوال مهم در رابطه با خام گیاهخواری و تغذیه سالم

م.س

چند سوال دارم خواهشمندم جواب داده شود:

1- من خام خوار هستم و از مکملهای ویتامین استفاده می‌کنم آیا لازم است یا خیر؟

- 2- نظر شما در رابطه با قرصهای روغن ماهی و امگا 3 چیست؟
- 3- من از جوانه گندم و عدس استفاده می کنم و در آزمایش خون که گرفته ام با توجه با اینکه حدود 6 ماه است خام خوار مطلق می باشم باز هم کلسترول خون بالا می باشد، آیا ربطی به استفاده از جوانه ها دارد یا خیر ؟
- 4- غذای من فقط میوه و سبزیجات و خشکبار می باشد، آیا غذای کاملی است یا باید غذای دیگری اضافه نمایم؟
- 5- بهترین آب آشامیدنی چیست ؟

دوست عزیز

- 1- اگر از رژیم غذایی درستی برخوردار باشید و از انواع سبزیها و میوه ها و مقداری هم مغزها و دانه ها استفاده نمائید، نیازی به مصرف قرصهای مکمل نیست .

برای اطمینان یک آزمایش ب12 (متیل مالونیک ادرار بهترین آزمایش برای تشخیص کمبود ب12 می باشد . اگر این آزمایش در دسترس نبود متیل مالونیک خون را به همراه هوموسیستئین آزمایش کنید) به همراه هوموسیستئین و آزمایش تیروئید بدهید، این آزمایشها را می توانید هر دو سال یکبار تکرار کنید. **کمبود ویتامین ب12 معمولاً در خام خواران دیده نمی شود** ولی برای اطمینان آزمایش آن ایرادی ندارد.

- 2- **نیازی به مصرف قرصهای روغن ماهی و امگا3 نیست** و آزمایشاتی اخیراً نشان داده اند که مصرف مکملهای امگا3 نه تنها باعث جلوگیری از بیماری قلبی نگشته بلکه در برخی موارد میزان بیماری های قلبی را بالا نیز می برد. تا زمانی که این چنین اطلاعات درهم و برهم و متناقضی در مورد مصرف مکملها وجود دارد بهتر است از مصرف هر گونه ماده ی مصنوعی خودداری کرد.

بهترین منبع تهیه مواد مورد نیاز بدن غذا، نور آفتاب و خواب خوب و کافی می باشند. اگر این عوامل سلامتی را رعایت نمائید نیازی به مصرف مواد مکمل ندارید.

گردو و تخم کتان و شاهدانه منابع خوب امگا 3 می باشند.

- 3- خیر **جوانه گندم و عدس باعث بالا بودن کلسترول نیست**. برای تشخیص کلسترول بالا باید به کل پانل کلسترول یعنی ال دی ال، اچ دی ال و نسبت کلسترول به اچ دی ال نگاه کنید وگرنه خود کلسترول به تنهایی شاخص خوبی نیست.
- 4- مصرف میوه ها ، سبزیها ، جوانه ها و مقدار اندکی هم مغزها و دانه ها اگر از منابع ارگانیک و خاک غنی تهیه شده باشند همه ی نیازهای بدن را تامین کرده نیازی به اضافه کردن هیچ ماده دیگری نیست. در مواد غذایی روزمره خود از انواع سبزیها و میوه ها استفاده کنید. همچنین سبزیها و میوه ها را تا حد امکان به فصل مصرف کنید .
- 5- بهترین آب در مناطقی که به آب آشامیدنی فلوراید اضافه می شود **آب مقطر** می باشد. آب مقطر تنها آبی است که فلوراید آن به مقدار زیاد تصفیه می شود .

پس از آب مقطر آب تهیه شده توسط سیستم اسنمری معکوس قابل اتکا می باشد اگرچه باید دانست که توسط این سیستم فلوراید آب آشامیدنی و مواد شیمیایی صنعتی کشاورزی موجود در آب کاملاً حذف نگردیده هنوز به مقدار فراوان در آب آشامیدنی باقی می ماند. از هر دستگاهی که برای تصفیه آب استفاده می کنید دقت کنید که جدولی از مواد حذف شونده را در اختیار تان بگذارند. دستگاه آب مقطری برای خانه تهیه نمائید و از آب مقطر استفاده کنید. پیروز باشید

سؤال: تقویت اراده برای ادامه دادن گیاهخواری

فاطمه

با سلام خدمت شما

من هم می خواهم رژیم گیاهخواری را شروع کنم چند بار هم سعی کرده ام ولی متاسفانه با شکست روبرو شده و نتوانسته ام پایبند بمانم. لطفاً راه حلی برای شروع این کار و تقویت اراده ام پیش روی من قرار دهید. در ضمن آیا می توانم برای جلوگیری از پوکی استخوان از شیر و لبنیات هم استفاده کنم؟

فاطمه عزیز

اولین و مهم ترین حرکت این است که اطلاعات خودتان را در زمینه گیاهخواری بالا ببرید .

کتابهای مختلف بخوانید . از فواید گیاهخواری و مضرات استفاده از مواد حیوانی چه برای بدن انسان، چه برای حیوانات و چه برای طبیعت با اطلاع گردید. به خصوص درباره نحوه نگهداری و پرورش بی رحمانه حیوانات و کشتار سبعانه آنها و همچنین در مورد روش های بسیار ناسالم رشد گاوها، مرغ ها و ماهی ها به اطلاعات خود اضافه کنید. وبسایت های گیاهی مختلف از جمله وگابوک و وگن فروم (www.VeganForum.ir) برای آموزش بسیار خوب و حاوی مطالب کامل و فراوانی هستند.

دوم اینکه می توانید **آهسته آهسته این پروسه را شروع و دنبال کنید .** مثلاً اگر حالا هر روز از مواد حیوانی مصرف می کنید، مصرف آنها را به تنها دو روز در هفته کاهش داده مقدار مصرفی را نیز کم کنید. کم کم بدنتان عادت به غذاهای جدید پیدا کرده تمایلی به مصرف مواد حیوانی نخواهد داشت.

سوم اینکه تهیه غذاهای گیاهی خوشمزه و اشتها آور را بیاموزید. این مسئله در ابتدای کار مهمه تا شما را ترغیب به ادامه گیاهخواری کند. فراموش نکنید که عمل خوردن نه از دهان بلکه از چشم ها و بینی با دیدن و بوئیدن غذا شروع می شود.

دیگر اینکه در هنگام گرسنگی یا خستگی بسیار شدید که تمایل به بازگشت به عاداتی گذشته بیشتره، **میوه ای در دسترس داشته باشید** و بلافاصله میوه ای شیرین و خوشمزه میل کنید . میوه گرسنگی شما رو کاهش داده باعث جلوگیری از درغلطیدن به عادت سابق می شود.

و اینکه سعی کنید با افراد و گروه های گیاهخوار رابطه برقرار کنید به رستوران های گیاهخواری بروید .

طرز تهیه غذاهای گیاهی را بیاموزید. به همه اعلام کنید که گیاهخوار شده اید تا وسوسه خوردن غذاهای معمول از سرتون بیرون بره .

در دوران گذار می توانید از موادی مانند سویا استفاده کنید ولی پس از چند ماهی وقتی بدنتان به رژیم جدید عادت کرد سویا را کنار بگذارید.

در مورد ارتباط شیر و پوکی استخوان تصور نادرستی توسط کمپانی های تهیه و توزیع شیر و همچنین پزشکان بی اطلاع در میان مردم (و پزشکان) شایع گردیده.

شیر نه تنها باعث جلوگیری از پوکی استخوان نیست بلکه بر عکس شاید خود باعث پوکی استخوان هم بشود.

در این مورد قبلاً بارها نوشته ام. لطفاً به مقالات قبلی من در مورد شیر مراجعه کنید.

توصیه می کنم به جای شیر از شیر بادام یا گردو و یا شیر مغزهای خام که در خانه تهیه می کنید استفاده نمایید.

پیاده روی در زیر نور آفتاب را برای تامین ویتامین D و جلوگیری از پوکی استخوان فراموش نکنید.

موفق باشید.

سؤال: پر خوری، احساس ضعف و درمان با گیاهخواری

ابتدا سلام و تشکر فراوان من یک مادر 35 ساله هستم با قد 159 سانیمتر و وزن 47 کیلو رژیم غذایییم فعلاً وگان است بسیار مشتاقم که خام گیاهخواری را برای اینکه میدانم شیوه صحیح تغذیه است شروع کنم بارها شروع کرده ام اما هر بار به خاطر کم شدن وزن و گرسنگی مفرط شکست خورده ام. متأسفانه من بسیار پر خورم و بدنم شیرینی زیادی می طلبد گاهی روزی حدود 30 تا خرما با بقیه میوه ها می خوردم ولی باز هم احساس ضعف و پایین افتادن قند خون را داشتم دلم می خواهد کمتر بخورم اما با احساس گرسنگی چه کنم؟ دقیق تر بگویم دنبال مواد خامی هستم که احساس سیری بیشتری به من بدهند و همچنین باعث اضافه وزن بشوند این را هم بگویم که فعالیت بدنی زیادی دارم اما ورزشکار نیستم لطفاً کمک کنید نمی خواهم تسلیم شوم باید راهی وجود داشته باشد.

پاسخ:

نگران کم کردن وزن نباشید. اضافه یا کم شدن وزن مهم نیست. مهم حس سلامتی و انرژی است. پس از مدتی بدنتان وزن لازم و مناسب خود را به دست خواهد آورد. البته اگر همیشه شخص لاغری بوده اید گرفتن وزن برایتان مشکل تر خواهد بود ولی همانطور که گفتم هدف احساس سلامت و نشاط است نه یک وزن قرار دادی.

خستگی، حس گرسنگی، احساس ضعف و پایین افتادن وزن همه از علایم دوران گذار هستند و پس از اینکه بدنتان پروسه پاکسازی را به پایان برده با رژیم غذایی جدید آداپته شده تخفیف پیدا کرده یا کاملاً برطرف خواهند شد. متأسفانه هیچ راهی برای رفع این علایم وجود ندارد جز ادامه راه خام خواری خواهید دید که پس از مدتی این علایم بر طرف خواهند شد.

اشکالی در خوردن 30 عدد خرما وجود ندارد. می توانید به مقدار فراوان از موز و میوه های شیرین دیگر مثل انبه و انگور و طالبی استفاده کنید. مصرف مقدار متعادلی از دانه ها و مغزها هم در ابتدای راه به شما کمک خواهد کرد. در این دوره گذر یا پاکسازی سعی کنید بر میزان استراحت خود بیفزائید. خواب و استراحت فراوان پروسه پاکسازی را سریعتر کرده کمک به رفع علایم ذکر شده می نمایند. از بدن خود تبعیت کنید. با آن نچنگید و تصور نکنید که باید بر مبنای یک الگوی مشخص پیش بروید. همه یکسان نیستند و هرکس به نحوی دوره گذار به خام خواری را طی می کند. شاید سودمند باشد اگر به جای شروع یکدفعه و کامل رژیم خام گیاهخواری آهسته آهسته مثلاً به مدت یکی دو هفته میزان غذاهای خام و میوه جات را بیشتر و بیشتر کرده مقدار غذاهای پخته بخصوص نشاسته ها را کاهش داده نهایتاً حذف کنید. این مسئله دوره

پاکسازی و گذار را قابل تحمل تر خواهد کرد. نومید نشوید با بدن خود مدارا کنید و به علایم و سخنان آن توجه کرده و صبور باشید. نهایتاً موفق خواهید بود.

سؤال: تغذیه کودکان گیاهخوار

الهام

باسلام. من و همسر 7 ماهه گیاهخواریم. دختر پنج سال و نیمه ای دارم که بیشتر طبق رژیم غذایی ما غذا می خورد با قد 101 و وزنش هم 12 کیلوست. می خواستم بدانم مشکلی از لحاظ تغذیه برای دخترم با این رژیم غذایی پیش نمی آید؟ و آیا با این رژیم غذایی برای باردار شدن مشکلی وجود دارد؟ با تشکر

زهره کمالی

با سلام و خسته نباشید

من و همسر و فرزندم به تازگی وگان شدیم و من نمی دونم برای پسر 18 ماهه هست باید چه غذایی تهیه کنم تا مواد مورد نیاز بدنش تامین بشود و از بابت تامین b12 هم نگرانم نمی دونم چطور و توی چه غذاهایی باید این ویتامینها را برایش بگنجانم. درضمن پسر کمبود روی دارد و از شربت روی استفاده می کنم. لطفاً منو راهنمایی کنید متشکرم.

جینا زلیخا پور

باسلام. من خودم وگان هستم می خواستم بدانم اشکالی ندارد بچه ها (3سال به بالا) وگان باشند؟

توفیق شهیدی

سلام لطفاً در مورد تغذیه دختر هشت ماهه نکات لازم و ضروری و لیستی از بهترین غذاهای مناسب سن کودک معرفی نمایید. متشکرم

دوستان گرامی الهام، زهره، جینا، ساغر، توفیق و سایر دوستان عزیز می که در مورد تغذیه نوزاد و کودک به روش گیاهخواری و خام گیاهخواری سوال نموده اند.

اولاً باید به همگی شما پیشروان تبریک بگم به خاطر اینکه نه تنها خود از روش سالم تر و برتر تغذیه پیروی می کنید بلکه در نظر دارید فرزندان خود را نیز بدین روش پرورش داده سلامتی را برایشان به ارمغان بیاورید. درود برهمگی شما.

و اما ذره ای در این مسئله شک نکنید که یک **رژیم گیاهخواری صحیح** که همراه با مصرف فراوان میوه و سبزی به خصوص میوه و شیر تازه تهیه شده از مغزها و دانه ها خام باشد، تمام مواد لازم را به بدن فرزند دلبد شما به بهترین وجه ممکن رسانده، نگرانی در هیچ موردی وجود نخواهد داشت.

مگر **ویتامین ب12**. که آنهم به دلایلی غیر از دلایل گیاهخواری گریبانگیر برخی از گوشتخواران نیز هست. در مورد این ویتامین نیز توصیه من اینست که هر دو سال یکبار با یک آزمایش خون (متیل مالونیک اسید و هوموسیستین) میزان ویتامین ب12 بدن را تعیین کرده اگر نیاز به مکمل برای دوره ای هست از مکمل استفاده نمائید.

در درجه اول بعد از شیر مادر میوه‌ها بهترین غذا برای کودکان هستند. تا حد امکان و حتی تا سنین 3 تا 4 سالگی بگذارید فرزندتان از شیر مادر تغذیه کند. چرا که شیر مادر بهترین غذا برای کودک بوده از کامل ترین مواد به بهترین نسبت برای رشد برخوردار است. فراموش نکنید که طبیعت اشتباه نمی کند.

(*) **تذکره مولف به خوانندگان این کتاب:** البته در این مورد تا جایی که در کتاب‌های دیگر مانند کتاب "خامگیاه‌خواری، آشپزخانه بدون اجاق" دکتر محمد کار خواننده ام، توصیه شده در شرایط عادی بیشتر از دو سال به کودکان شیر داده نشود چرا که در اینصورت کودک ضعیف شده و دندان‌ها پس و پیش در می آیند. البته من دکتر نیستم ولی اینگونه اختلاف نظرها در بین پزشکان هست و بهتر است در این زمینه با مطالعه و تحقیق بیشتر، تصمیم درستی اتخاذ شود. شاید در بعضی موارد واقعاً لازم باشد کودک تا 4 سالگی از شیر مادر تغذیه کند و در موارد دیگر متفاوت باشد...

پس از شیرمادر **میوه‌ها** بهترین مواد غذایی را در عالی ترین نسبت ممکنه به بدن انسان هدیه می نمایند. میوه‌ها بهترین منابع مواد قندی، انرژی زا، انواع ویتامین‌های مختلف، انواع آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد سم‌زدا و همچنین مقادیری پروتئین می باشند و همه این مواد را در خوشمزه ترین، لذت بخش ترین، ارضا کننده ترین، سالم ترین و آسان هضم ترین شکل ممکن در اختیار انسان قرار می دهند.

پس از آن **سبزی‌ها** می باشند که سرشار از مواد معدنی، پروتئین و اسیدهای چرب ضروری می باشند. سبزی‌ها را بهتر است به صورت خام مصرف نمود. ولی البته در کودکانی که هنوز قادر به جویدن هویج و کرفس و کاهو نیستند می توان یا از افشرده (آب) کاهو و خیار و هویج و یا از پوره خام آنها (به صورت رنده شده) استفاده کرد. البته برای عزیزانی که گیاه پخته خوار هستند هویج و کدوی حلوایی، گل کلم، کلم بروکسل، اسفناج پخته و سایر انواع سبزی‌ها منابع غذایی خوبی برای تامین پروتئین و مواد معدنی می باشند.

منبع دیگر **پروتئین، اسیدهای چرب ضروری و مواد معدنی** مختلف همچنین **مغزها** می باشند که باید حتماً به صورت خام پس از خیس دادن در آب آشامیدنی پاکیزه به مدت 12-24 ساعت مصرف شوند. مغزها را می توان به صورت کامل میل نمود و یا از آنها در خانه شیر تهیه کرد. به خصوص در مورد کودکانی که هنوز قادر به جویدن و هضم مغزها و دانه‌ها نیستند، نوشیدن شیر این مواد روزی دو تا سه لیوان ضروری است. شیر را باید در خانه از بادام، گردو، یا مغز آفتابگردان و کدوی خیس خورده تهیه نمود (به طرز تهیه رجوع کنید).

سبزی‌های سبز تیره با برگ‌های پهن بیش از سایر سبزی‌ها به تامین پروتئین و به خونسازی کمک می کنند. البته از هر نوع سبزی باید استفاده نمود ولی سبزی‌های تیره با برگ‌های پهن را حتماً باید به طور مجزا به غذای کودکان از یکسال به بالا اضافه نمود چه به صورت خام یا (اگر تمایل به پخته خواری وجود دارد) به صورت بخار پز

برای تامین روی، پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین‌های ب از حبوبات، دانه‌ها و مغزها می توان استفاده نمود.

آووکادو اگر قابل دسترس باشد برای کودکان از یکسال به بالا می توان استفاده نمود. انبه، موز، طالبی، خربزه، انگور، خرما و سایر میوه‌های شیرین و پر انرژی منبع بسیار غنی انرژی، ویتامین‌ها، بتاکاروتن و سایر مواد ضروری برای رشد و نمو بدن می باشند.

قابل توجه پزشکان، متخصصین تغذیه و سایر دست‌اندرکاران تغذیه و سلامت جامعه:

انجمن تغذیه آمریکا که سالانه راهنمای تغذیه برای افراد مختلف را اعلام می نماید از سال 1997 در مورد به رسمیت شناختن رژیم گیاهخواری اعلام موضع نموده این روش تغذیه (گیاهخواری) را روش سالم و از نظر مواد غذایی کامل برای تمام سنین از کودک و نوجوان و جوان و سنین بالاتر اعلام نمود. این انجمن همچنین تغذیه گیاهخواری را تغذیه ای برتر و سالمتر از روش‌های دیگر (همه چیز خواری) اعلام نموده اضافه می کند که روش تغذیه گیاهخواری فواید سلامتی فراوانی در جلوگیری و همچنین بهبود بسیاری بیماری‌ها دارد.

گیاهخواری از طرف این انجمن در زمان بارداری و دردوران شیردهی نیز توصیه می شود. گیاهخواری نیازهای بدن نوزادان، کودکان، نوجوانان را در هنگام رشد تامین می نماید .
بنابراین :

الهام عزیز فرزند 5 ساله و نیمه شما با گیاهخواری سالمتر رشد خواهد نمود و همچنین در مورد خود شما؛ خیر اشکالی برای باردارشدن وجود ندارد .

زهرا عزیز، مغزها و دانه ها به خصوص به صورت شیر آنها برای تامین روی مناسب هستند همچنین حبوبات نیز دارای روی می باشند. روزی سه فنجان شیر گردو، بادام و یا شیر دانه کدو و آفتابگردان در اختیار کودک خود بگذارید. در مورد ویتامین ب12 هم توصیه های این نوشته را دنبال نمائید .

جینای عزیز گیاهخواری برای فرزند شما بسیار مناسبتر و سالم تر می باشد .

و توفیق گرامی چنانکه ذکر شد بهترین غذا در سن 8، 9 ماهگی تا زیر یکسال میوه ها و شیر و دانه ها و مغزهای خام می باشند. پس از یکسالگی می توانید سبزی ها را نیز به صورتی که در این نوشته آمده اضافه نمائید.

با درود فراوان دوباره و آرزوی بهروزی و تندرستی همگی شما پیشروان عزیز

طرز تهیه شیر مغزها و دانه ها

از انواع مغزها و دانه ها می توان به آسانی و در خانه شیری مغذی و سرشار از ویتامینها، مواد معدنی کمیاب، اسیدهای چرب ضروری و پروتئین تهیه نمود که علاوه بر منافع فراوانی که در بالا ذکر شد از مضراتی که شیر گاو بر بدن وارد می آورد نیز عاری است .
بادام، گردو، دانه آفتابگردان و دانه کدو مواد معمول برای تهیه شیر می باشند اگرچه درحقیقت از هر نوع مغز یا دانه خام می توان شیر تهیه نمود .
دانه ها و مغزها باید بصورت خام و بوداده نشده باشند .

1- یک فنجان دانه یا مغز خام مورد نظر را در آب آشامیدنی پاکیزه به مدت 8-12 ساعت خیس دهید

2- پس از مدت زمان لازم برای خیس دادن دانه یا مغز را از آب خارج نموده در مخلوط کن بریزید .

3- در ازای یک فنجان دانه یا مغز دو فنجان آب اضافه کنید (آب را آهسته آهسته اضافه کنید) و خوب مخلوط نمائید . شیر شما آماده نوشیدن است. این شیر را می توانید در صورت تمایل از صافی رد کرده قطعات درشت تر آنرا سوا کنید (بخصوص اگر شیر را برای نوزادانی که دندان ندارند و یا هنوز قادر به جویدن کامل نیستند تهیه می کنید) و مایع صاف شده را نوش جان کنید.
قطعات درشت تر که روی صافی باقیمانده نیز قابل خوردن هستند . می توانید آنها را روی سالاد بریزید و یا به طور جدا مصرف کنید.
هرچند می توانید شیر را بدون صاف کردن مخلوط با قسمت های درشت تر آن نیز مصرف کنید .

این شیر تا سه روز در یخچال تازه باقی خواهد ماند

4- برخی علاقه دارند برای ایجاد طعم و مزه متفاوت به این شیر یک قاشق عسل، اندکی دارچین ، کمی زعفران یا وانیل و امثال این مواد طبیعی را اضافه کنند.

سؤال: حرارت دادن یا ندادن شیر های گیاهی

آیا شیرهای گیاهی مثل شیر سویا، شیر بادام و شیر کنجد را باید حرارت داد یا بدون حرارت نیز قابل خوردن می باشند و یا ممکن است باعث مسمومیت یا مشکلاتی برای ما شوند.

پاسخ:

خیر، نیازی به حرارت دادن شیر سویا، کنجد، بادام و امثال اینها نیست. در حقیقت اینها باید بدون حرارت دیدن مصرف شوند به خصوص اگر شیر کنجد یا بادام از مواد خام در خانه تهیه شوند، چرا که حرارت باعث تغییر مواد غذایی این شیرها می شود. بهترین شیر برای مصرف شیر بادام خام یا سایر مغزها یا دانه های خام که در خانه تهیه شده اند می باشد. نگران مسمومیت یا مشکلات نباشید، این شیرها برخلاف شیر گاو یا گوسفند عاری از این مشکلات می باشند. این به دلیل شرایط وخیم و غیر بهداشتی نگهداری و پرورش گاو و بز و گوسفند است که شیر آنها می تواند حاوی مواد میکروبی مختلف بوده در نتیجه آنرا پاستوریزه نموده یا توصیه به جوشاندن آن می کنند. البته مسمومیت با شیر سویا و یا بادام و کنجد زمانی ایجاد می شود که این شیرها مانده باشند که این موضوع در مورد کلیه مواد غذایی دیگر نیز صدق می کند. مصرف شیر تازه تهیه شده ی بادام و کنجد تا سه روز از تهیه اگر در یخچال نگهداری گردد ایرادی ندارد.

سؤال: جلوگیری از کمبود ویتامین B12 در کودکان

الهام

عرض تشکر از زحمات شما

با توجه به اینکه قبلاً گفته بودید ذخیره ب12 در بدن حداقل برای 7-8 سال کافی است، در مورد بچه ای که از نوزادی گیاهخوار بوده و هیچ وقت گوشت نخورده، کمبود این ویتامین پیش نخواهد آمد؟ آیا لازم است هر چند وقت یکبار مثلاً ماهی یکبار کمی گوشت یا آبش را به او بدهم ؟

الهام عزیز

گیاهخواری لزوماً باعث ایجاد کمبود ب12 نمی گردد.

حتی می توان گفت کمبود ویتامین ب به ندرت در گیاهخواران دیده می شود. چرا که همانگونه که بارها نوشته ام اگر محیط داخلی روده ی بزرگ انسان سالم و طبیعی باشد، باکتری های مفید موجود در روده ی بزرگ قادر به تولید ویتامین ب12 می باشند.

درضمن تهیه ی برخی از سبزی ها و میوه ها در خاک ارگانیک و بدون مواد شیمیایی درخانه و مصرف تازه و بدون شستشوی آنها می تواند به تامین باکتری های مفید مورد نیاز برای بدن و استفاده از ویتامین ب12 تولید شده توسط آنها کمک کند.

خوب است بدانید که کمبود ویتامین ب12 در گوشتخواران بیش از گیاهخواران دیده می شود. این مسئله البته دلایل مختلفی دارد که از حوصله این نوشته خارج است. چون تشخیص و درمان کمبود ویتامین ب آسان می باشد.

توصیه من به شما این است که هر سال یا دو سال یکبار آزمایش متیل مالونیک اسید و هومو سیستئین خون برای کودک خود انجام دهید (نیاز به نسخه ی پزشک برای انجام آزمایشات دارید). به محض مشاهده پائین بودن سطح ب12 کودکان می توانید از دکتر بخواهید که ترجیحاً به صورت تزریقی و اگر نه، مکمل ب12 خوراکی تجویز کنند. نیازی به گوشت یا آبش نیست.

فرزند خود را می توانید به کمک سبزیها و میوه ها گیاهخوار سالمی بار بیاورید.

البته باید ذکر کنم که اگر فرزندان از شیر مادر تغذیه نموده فعلاً جای نگرانی نیست.

ولی البته بسته به سن کنونی ایشان، نوع تغذیه و مدت زمان استفاده از شیرمادر از پزشک بخواهید که آزمایش ذکر شده را برایشان انجام بدهند.

آرزوی سلامتی شما و فرزندان را دارم

ممنون از سوال بسیارخوب و هوشمندانه تان.

سؤال: بیماری های کودکان و تربیت کودکان گیاهخوار

الهام

باعرض سلام و درود بی پایان خدمت سرکار خانم دکتر زرین آذر

من این سوال را یک ماه پیش پرسیدم ولی انتظار من برای پاسخ خیلی طولانی شد برای همین آن را دوباره می پرسم. من و فرزند 13 ماهه ام گیاهخواریم. 1- در زمانی که دخترم به بیماریهای عفونی یا تب یا سرماخوردگی به هر دلیل دچار می شود (که دکترها در این مواقع دارو یا آنتی بیوتیک تجویز می کنند) آیا نباید برای پایین آوردن تب به او استامینوفن یا برای رفع عفونت به او آنتی بیوتیک بدهم؟ آیا می توان به او هم روزه میوه داد تا بهبودی حاصل شود؟ لطفاً بگویید باید چه بکنم .

2- وقتی فرزندم اندکی بزرگتر شد، در سنی که نه هنوز قدرت درک بالایی برای پذیرفتن استدلال ها دارد و نه دیگر می توان او را نسبت به بعضی چیزها در جهل نگه داشت، چگونه باید روش تغذیه متفاوت او را (متفاوت از همسالان ، فامیل ، مهد کودک و...) برایش توجیه کرد؟ مثلاً اگر غذایی که دختر داییش می خورد ببیند و بخواهد یا انواع تنقلاتی که امروزه همه دیوانه وار می خورند دید و خواست باید چکار کنم که دچار عقده هم نشود. لطفاً راهنمایی کنید .

توجه داشته باشید که من در شهر یزد زندگی می کنم و دستم از انجمنها و خانواده های مشابه با فرزند گیاهخوار کوتاه است. بسیار ممنونم.

الهام عزیز

اولین بار است که سوال شما را دریافت می کنم .

لازم نیست برای پایین آوردن تب استامینوفن بدهید مگر اینکه تب بالای چهل درجه به مدت بیش از یک تا دو شبانه روز ادامه پیدا کرده قطع نگردد.

مصرف آنتی بیوتیک فقط در شرایط نادری که صددرصد از وجود عفونت میکروبی مطمئن هستید آنهم در صورتی که عفونت شدید و خطرناک باشد مجاز است. متأسفانه امروزه پزشکان با هر گوش درد یا گلو درد کودکان تجویز آنتی بیوتیک می نمایند که بسیار مضر است.

مصروف آنتی بیوتیکها در کودکی زمینه ساز ابتلا به بسیاری از بیماری ها در بزرگسالی می باشد. بله می توانید به فرزندتان در هنگام بیماری مایعات فراوان از جمله آب میوه و سبزی تازه بدهید. با این روش و با استراحت فراوان در هنگام بیماری، در بسیاری از موارد بهبودی حاصل خواهد آمد.

و اما سوال دوم:

اولاً به شما درود می فرستم که هم خود و هم فرزندتان گیاهخوار هستید و خوشحالم که با آگاهی و روشن بینی این راه را هم امروز دنبال نموده و هم نگران ادامه آن در فردای کودکتان هستید . فرزندتان را با روش غیرانسانی و زجرآور نگهداری و کشتار حیوانات آشنا کنید . به او عطف و مهربانی نسبت به حیوانات را بیاموزید . اهمیت حفظ طبیعت و محیط زیست و تاثیرات مثبت رژیم غذایی گیاهخواری در این زمینه را به او بیاموزید . مرتب برایش تکرار کنید که روش غذایی گیاهخواری روشی سالم تر بوده انسانهایی سالمتر به وجود آورده و وضعیت کره زمین و موجودات درون آنرا مد نظر دارد. یعنی در حقیقت به فرزندتان حقایق موجود را بیاموزید. دلایلی را که خودتان گیاهخواری پیشه کرده اید را برایش توضیح بدهید. در مورد شکار، کشتار حیوانات و زجری که از طرف انسان به حیوانات وارد می شود، برای فرزندتان سخن بگویید.

اگر پرسید پس چرا دوستانش گیاهخوار نیستند باز هم برایش حقیقت را بگویید که اگر کودکان دیگر هم می دانستند که در دامداری های صنعتی و در کشتارگاه ها چه به روز دامها و مرغها می آورند آنها هم از خوردن مواد حیوانی پرهیز می کردند . فیلم ها و کتاب های مختلفی در مورد همه این موضوعات وجود دارند که اطمینان دارم می توانید از طریق سایت های گیاهخواری از جمله سایت "کانون انسان پاک، زمین پاک" به دست آورید و هم خود و هم فرزندتان میتوانید به تماشای فیلم ها نشست و کتابها را نیز مطالعه کنید . بازهم با درود و آفرین فراوان بر شما و روشن بینی تان پیروز و شادکام باشید

سؤال: شروع گیاهخواری در سن 13 سالگی

تبسم

سلام من 13 سالمه میخوام گیاهخوار بشم . می خواستم بدونم تو این سن گیاهخوار شدن مشکلی نداره ؟ اگه نه میتوانید به من یه برنامه غذایی بدهید.

درود بر تو تبسم عزیز

آفرین که تصمیم به گیاهخواری گرفته ای. در سن تو گیاهخواری نه تنها مشکلی نداره بلکه خیلی هم خوب و سالمه و به سلامت آینده جسم و روح هم کمک می کند . فقط باید مطمئن باشی که درست و سالم غذا می خوری .

بیشتر غذاییت باید **اول از میوه ها بعد سبزیها** ، مثل سبزیهای سالاد، کلم و کاهو و خیار و گوجه فرنگی و امثال آن و بالآخره **مغزها و دانه های خام** مثل مغز گردو، دانه کدو و آفتابگردان و امثال اینها باشد.

از **سبزیهای بخار دیده و حبوبات** مختلف مثل عدس و انواع لوبیها هم میتونی به مقداری که علاقه داری استفاده کنی. این مجموعه رژیمی سالمه که همه مواد مورد نیاز بدنت را تأمین می کند.

مصرف گاه به گاه سیب زمینی یا برنج قهوه ای ایرادی ندارد ولی مصرف نان را به حداقل برسان و ماکارونی هم تا حد امکان یا اصلاً مصرف نکن.

از مصرف غذاهای آسغال مثل شیرینی و نوشابه و بستنی و امثال اینها باید مطلقاً خودداری کنی. چون غذاهای ناسالمی هستند و باعث میشن که رژیم گیاهخواری ات از فرم سالم و مناسب خارج بشه. هر دو سه سال یکبار یک **آزمایش ویتامین ب12** هم انجام بده. اگر میزان ب12 خونت کم بود از مکمل استفاده کن. تامیتونی انگور و سیب و پرتقال و موز و طالبی و انواع میوه های خوب و خوشمزه مصرف کن. مغزها و دانه های مصرفی هم باید بصورت خام باشند هر روز چند عدد مغز گردو هم مصرف کن.

به وب سایت من مراجعه کن در آن مقاله ای هست به نام "برای شروع چه باید کرد" آنرا هم مطالعه کن تا اطلاعات بیشتری بدست بیاری. آدرس وب سایت من :

www.zarinazar.com

با تبریک و درود مجدد بر تو و شجاعت تو
پابنده و سربلند باشی عزیز

سؤال: دستور غذایی خام گیاهخواری

حیدری

سلام و خسته نباشید

لطفاً برای اینجانب یک دستور غذایی "خام گیاهخواری" برای صبحانه، نهار و شام تنظیم نمایید. زیرا خیلی علاقمند هستم که روش خام گیاهخواری را دنبال کنم. درحال حاضر میوه و یا سالاد مصرف می کنم ولی می ترسم با کمبود ویتامین مواجه شوم ولی شما که تخصص دارید یک برنامه ایده آل برای من ارسال کنید. باتشکر

فاطمه بختیاری

با عرض سلام من به تازگی می خوام گیاهخوار شوم ولی نمیدانم از کجا شروع کنم و چطور برنامه غذایی مناسبی را داشته باشم لطفاً کمکم کنید متشکرم

پاسخ:

آقای حیدری، خانم بختیاری و بسیاری دیگر از خوانندگان عزیز که برای شروع خام گیاهخواری و گیاهخواری چه باید کرد سوال نموده اند. لطفاً به پاسخهای قبلی من در این مورد مراجعه کنید و درضمن به سایت من نیز سری بزنید مطلبی در مورد شروع گیاهخواری نوشته ام که می تواند کمکتان کند. درباره این مطلب بارها بسیار نوشته ام.

با مصرف میوه ها، سبزیها، مغزها ودانه های خام همه موارد مورد نیاز بدن شما ازجمله ویتامینها تامین خواهند گردید. یک وعده غذای شما (معمولاً صبحانه) فقط میوه. هر میوه ای که علاقه و میل دارید.

ناهار را با یکی دو عدد میوه شروع نموده با یک سالاد از ترکیب سبزیهای مختلف مانند کاهو ، اسفناج ، کلم ، گل کلم بامقداری مغزها یا دانه های خیس خورده ادامه دهید .

شب را هم میتوانید یا میوه میل کنید یا سالاد.

مصرف خرما ، توت خشک و سایر میوه های خشک نیز مانعی ندارد .

برای عزیزانی که تمایل به مصرف غذاهای پخته نیز دارند توصیه می شود که صبحانه و نهار را از روشی که ذکر شد استفاده کنند . برای شام میتوانند از سبزیهای بخار پز و یا مقداری حبوبات استفاده کنند .

فراموش نکنید که هرچه میزان مصرف مواد خام در رژیم غذایی بیشتر باشد (سبزیها و میوه های خام) غذا از کیفیت بالاتری برخوردار بوده میزان ویتامینها و مواد معدنی که بدون تغییر شکل در اختیار بدن قرار میگیرند بیشتر خواهد بود .

با مصرف فراوان میوه و سبزی (بصورت سالاد) نگران کمبود ویتامین نباشید .

سبزیها و میوه ها بهترین منابع ویتامینها می باشند .

سبزیها همچنین از مواد معدنی مختلف سرشار می باشند .

دوستان خام گیاهخوار باید علاوه بر میوه و سبزی مقداری از **مغزها و دانه های خام** را نیز به مواد مصرفی خود اضافه کنند ، در اینصورت همه مواد مورد نیاز بدن به بهترین صورت تامین خواهد گردید .

در راه خود پیروز باشید.

سؤال: رژیم غذایی خام گیاهخواری ارزان قیمت

محمد قنبری

باعرض سلام وخسته و نباشید خدمت دکتر زرین آذر. مدتهاست که بنده نه از روی بیماری و ناچاری که بر اساس انگیزه قلبی وعلاقه معنوی به خامگیاهخواری علاقه مند هستم. آیا می توانم از طریق ایمیل یا من تماس بگیرم تا حد توانم یاری خواهم کرد هر چند در مورد برنامه ی غذایی کم هزینه می (در حدود ماهی هشتاد هزار تومان) داشته باشم؟ لطفاً راهنماییم نمایید.

با تبریک و درود فراوان به شما برای انتخابی که انجام داده اید . آفرین

بله دوست عزیز، می توانید از طریق ایمیل یا من تماس بگیرید تا حد توانم یاری خواهم کرد هر چند در مورد برنامه ی غذایی کم هزینه می توانم به شما بگویم که بهترین راه، کمک گرفتن از جوانه هاست .

به طور کلی میتوانید **هر نوع دانه ای** را از دانه ی غلات و حبوبات گرفته تا دانه ی ذرت و یونجه و گل آفتابگردان همه را در خانه **تبدیل به جوانه** کنید که هم کار بسیار آسان و صرفه جویانه ایست و هم یک سرچشمه ی مغذی از تمام مواد مورد نیاز بدنتون برای خودتون تهیه خواهید کرد.

کاشت سبزیهای مختلف مانند گوجه فرنگی ، خیار ، کاهو، تربچه ، سبزیهای خوردن و امثال اینها در حیاط خانه در بالکن، درجعبه ای پشت پنجره نیز بسیار آسان و عملی بوده هزینه ی غذایی شما را پایین خواهد آورد.

میمانند مقداری میوه و مقداری از مغزها. از میوه ها ، **موز و سیب بهترین منابع تولید انرژی و تسکین اشتهای هستند** و هیچکدام جزو میوه های گران قیمت نبوده به مقدار فراوان و درهمه فصول در دسترس می باشند.

مغزهای خام را هم میتوانید با هزینه اندک تهیه کنید چرا که نیاز شما به مغزها چندان زیاد نبوده **روزی ده عدد از انواع مختلف آنها کفایت می کند.**

به جای **مغزها** می توانید از **دانه ها** که کمتر گران هستند مانند شاهدانه ، دانه کدو، کنجد و انواع اینها استفاده کنید.

سؤال: نفع معده و شک در مورد سالم بودن گیاهان با وجود کودهای شیمیایی

لیلا

سلام دکتر عزیز. از آشنایی با شما بسیار خرسند شدم. ابتدا اینکه آیا با وجود این همه گیاهان گلخانه ای و کودهای شیمیایی بازهم میتوانیم به گیاهان اعتماد داشته باشیم؟ دوم اینکه من مدتی است دچار زخم معده هستم و اکثراً نفخ دارم. خودم با خوردن داروهای شیمیایی مخالفم و خواستار داروهای گیاهی هستم. البته از شیرین بیان هم استفاده می کنم. لطفاً مرا یاری کنید. با سپاس

لیلا عزیز

درست می فرمایید. چگونه می شود با وجود این همه کود و مواد شیمیایی به گیاهان اعتماد کرد، ولی همین مسئله در مورد مواد حیوانی به صورت فراگیرتر و جدی تری صدق می کند. چرا که حیوانات نیز از همین گیاهان تغذیه می کنند به علاوه اینکه به آنها هورمون و آنتی بیوتیک و دهها ماده شیمیایی دیگر هم خورانده میشود. در ضمن باید دانست که غلظت مواد شیمیایی مختلف در حیوانات دهها برابر بیشتر از گیاهان است.

آیا منظور تون از زخم معده ناراحتی و درد و تورم معده است و یا اینکه اندوسکپی کرده اید و تشخیص زخم داده شده؟

اگر زخم دارید که باید از خوردن آسپرین و قرصهای مشابه ضد درد کلاً و کاملاً پرهیز کنید. در ضمن یک دوره دو تا چهار هفته ای رژیم غذایی گیاهی با مصرف هر روزه روزی دولیوان آب کلم پیچ (قرمز و سفید) را شروع کنید.

در مورد نفخ شکم در پاسخهای قبلی به کرات اشاره نموده ام، توصیه می کنم به فایل پاسخها مراجعه کنید.

چند راه حل کلی:

غذا را خوب بجوید و با عجله غذا نخورید.

در هنگام یا پس از صرف غذا از نوشیدن مایعات پرهیز کنید.

ساده غذا بخورید. از مخلوط کردن غذاهای مختلف باهم پرهیز کنید. مثلاً شیرینی با ترشی، مواد نشاسته ای و خمیری را با چربی یا پروتئین مخلوط نکنید.

سعی کنید بیشتر از میوه آنهم میوه های شیرین و نرم برای صبحانه یا قبل از شروع هر وعده غذایی استفاده کنید. برای دوره ای مثلاً یکماهه از مصرف موادی که برای شما نفاخ هستند خودداری کنید.

زیره، نعنا در آب داغ، گشنیز ضدنفخ هستند. بصورت تازه و یا در آب داغ به صورت چای استفاده کنید.

از مصرف لبنیات اکیدا خودداری کنید.

آرزوی سلامت روزافزون شما را دارم.

سؤال: تغذیه صحیح در دوران بارداری به روش خام گیاهخواری

نیکزاد

سلام و درود فراوان

لطفاً در مورد تغذیه صحیح در دوران بارداری به روش خام گیاهخواری توضیح دهید به عنوان مثال می گویند مصرف کنجد خام باعث سقط جنین می گردد. چه مواد خامی در این دوران ممنون است؟ متشکرم

سلام و درود بر شما

درمورد کنجد و سقط جنین اطلاعی ندارم و مطمئن نیستم تا چه حد پایه واقعی دارد. همچنین درمورد چه میزانی از مصرف کنجد خام بستگی دارد. شک دارم که مصرف متعادل کنجد خام باعث ایجاد عارضه ای بشود. از میان مواد خام مصرفی برای انسان یعنی میوه ها، سبزیها و مغزها و دانه ها، ماده ای را نمی شناسم که مصرف آن برای شما در دوران بارداری مضر باشد.

میوه ها در درجه اول بهترین غذای برای دوران بارداری می باشند .

پس از آن سبزی های مختلف به خصوص **سبزیهای برگ پهن** برای تولید کلسیم ، پروتئین ، و خونسازی به همراه مقداری از مغزها به خصوص **مغز گردوی خیس خورده در آب و دانه کدو و آفتابگردان کاملترین غذا** برای هر کس از جمله زن باردار را تشکیل می دهند.

در دوران حاملگی به جاست که از **شیر مغزها و دانه ها** که در خانه تهیه شده باشد به مقدار فراوان (روزی دوسه لیوان) استفاده کنید .
مصرف برخی مکملها از جمله ب12 و ب کمپلکس در دوران بارداری توصیه می گردد. به نوشته های قبلی من در این خصوص نیز مراجعه فرمائید .

با آرزوی سلامتی و شادمانی در این دوران طلایی زندگی شما

سؤال: خام گیاهخواری و بارداری و شیردهی

آزیتا

با سلام و خسته نباشید به خاطر همراهی خوبتون با خام گیاهخوارها دوست من 2 ماهه که زایمان کرده و تصمیم داره خام گیاهخواری رو شروع کنه اما هر روز که خام گیاهخواری می کنه احساس می کنه شیرش کم شده و نگران تغذیه بچه اش میشه لطفاً راهنمایی بفرمایید آیا باید خام گیاهخواری را دو سال دیگه شروع کنه؟ سوال دوم در مورد خودم است. بعد از یکسال خام گیاهخواری می تونم بچه دار بشم؟ چه آزمایش هایی مهم هست که نشون بده من وضعیت نرمالی دارم و آماده بارداری هستم؟ 34 سال دارم و آنزیم های کبدی من هنوز نرمال نرمال نشده ! (سوال 78 - اردیبهشت) باتشکر فراوان از خانم دکتر و خانم مهسا و آقای هادی

آزیتا عزیز

دوست شما می توانند از همین امروز خام گیاهخواری را شروع کنند .

چنانکه بارها ذکر کرده ام در ابتدای تغییر رژیم غذایی، **برای یک تا دو هفته ای و تا زمانی که بدن به رژیم غذایی جدید عادت کند**، ممکن است تغییراتی از قبیل احساس خستگی یا برعکس انرژی فوق العاده زیاد، حالت تهوع ، کم اشتها یا پر اشتها یا امثال اینها رخ دهند.

تغییر میزان شیر هم (فقط در یکی دو هفته اول) می تواند از این دست باشد گرچه این تغییر در عرض یک روز صورت نخواهد گرفت. خام گیاهخواری و مصرف فراوان میوه ها و سبزیها برای تولید شیر سالم و فراوان بهترین رژیم غذایی است. به دوستتون بفرمائید که نگران نشده و خام گیاهخواری را شروع کنند .

در ضمن ایشان باید در حین مصرف فراوان سبزی، میوه و آب سبزی ها و میوه هایی مانند سیب از شیر بادام، گردو و یا دانه آفتابگردان و کدو که درخانه تهیه می گردد، به طور هر روزه و مرتب (روزی دو تا سه لیوان) در دوران شیردهی استفاده کنند.

و اما در مورد خودتان، بله بعد از یکسال خام گیاهخواری بدنتان باید در وضعیت خوبی از نظر سلامت برای باردار شدن باشد. **تیروئید و ب12 خود را آزمایش کنید.** اگر نرمال بودند، وزن متعادلی دارید، یکسال هم خام گیاهخواری کرده اید و آنزیم های کبدی شما رو به نرمال شدن هستند. از بسیاری مادران آینده دیگر سالم تر بوده آماده پرورش فرزند نازنین خود هستید.

تندرست و شادمان باشید

سؤال: تغذیه نوزاد گیاهخوار و قطره آهن

علی زندی

خانم دکتر آذر، درود فراوان بر شما. من زندی هستم و پیش از این هم باشما در تماس بوده و از دانش شما بهره برده ام. من وهمسر و فرزند پانزده ماهه ام وگان هستیم و به توصیه های شما عمل می کنیم به ویژه تجویز شیر بادام، گردو و نارگیل برای نوزاد. اما پرسش امروز من درباره تجویز قطره آهن و a.d برای نوزاد می باشد. به ویژه قطره آهن که به دندانهای کودک را نابود می کند. خواستم نظر شما را در این باره بدانم . آیا جایگزین دیگری می توان استفاده کرد و آیا دادن قطره آهن ضرورت دارد ؟ با سپاس فراوان

پاسخ:

دوست محترم

با درود بر شما و خانواده عزیز

دادن قطره آهن به کودکی که دچار فقر آهن نیست ضرورتی ندارد .

آیا فرزند شما دچار کم خونی است ؟ اگر نه دلیلی برای تجویز آهن که در حقیقت میتواند مشکلات گوارشی و مشکلاتی دیگر به وجود بیاورد نیست .

فرزند شما 15 ماهه است و احتمال می دهم که از شیر مادر تغذیه نمی کند. اگر شروع به دادن غذاهای کناری مانند آب میوه ها و سبزی ها به فرزند عزیزتان نموده اید، می توانید برای تامین آهن از **آب سیب، آب کاهو و اسفناج خام** استفاده کنید .

مخلوط آب هویج با آب سبزیهای سبز تیره برگدار منبع بسیار غنی تامین آهن هستند.

درضمن **ویتامین ث باعث افزایش جذب آهن در روده ها می گردد** و چون سبزی ها و میوه ها سرشار از ویتامین ث می باشند، جذب آهن به طور کاملتری در گیاهخواران صورت می گیرد.

قطره آهن رو می توانید قطع کنید و به رژیم صحیح و کامل گیاهخواری ادامه بدهید.

بادرود فراوان بر شما

سؤال: لاغری

مهرداد

سلام

من 25 ساله هستم با وزن 50 کیلو گرم و قد 175 سانتیمتر. حدود یک سال است که هیچ نوع گوشتی نمی خورم ... درخواست من از شما این است که بگویید چگونه وزنم را اضافه کنم؟ البته من از دوران طفولیت همین قدر لاغر بودم و بعد از این که بلوغم به اتمام رسید و قد کشیدم وزنم روی 50 کیلوگرم ایستاده است یعنی 8 سال که وزنم همینقدر است. البته وقتی گوشت را ترک کردم به علت تغذیه نامناسب و نداشتن یک برنامه غذایی خوب وزنم 2 کیلو کم شده و دوباره با بیشتر خوردن غذاهای گیاهی وزنم به همان 50 کیلو برگشته است. ولی حالا دیگر از دست لاغر بودن کلافه شده ام و میخواهم وزنم را به حداقل به 60 کیلوگرم برسانم چون واقعاً لاغر و استخوانی هستم و اطرافیان نیز این را به من گوشزد می کنند و می گویند درشان سن و سال تو نیست که اینقدر لاغر باشی ... رژیم غذایی من بیشتر شامل: برنج، نان، لبنیات (اغلب شیرو ماست)، سفیده تخم مرغ، پودر جوانه گندم، میوه جات (خصوصاً موز و سیب)، سبزیجات، حبوبات (اغلب لوبیا چیتی و عدس) مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق، مغز تخمه آفتابگردان) و ... می شود البته در بیشتر مواقع مغزها را به صورت ترکیبی و معجون با عسل و شیر و با آب استفاده می کنم ... چکاب کاملی نیز کردم که مشکلی وجود نداشت و همه چیز خوب بود فقط ب12 خونم کم بود که ماهی یک بار یک ب12 هزار واحدی به همراه ب کمپلکس تزریق می کنم.

حالا می خواهم وزنم را اضافه کنم. به هر قیمتی که شده! مدتی هست که بیشتر غذا می خورم مخصوصاً شیر، سفیده تخم مرغ، مغزها و جوانه گندم را بیشتر از قبل می خورم. خواهشاً نگوئید "مهم احساس سلامتی و نشاطی هست که دارید." بلکه احساس سلامتی می کنم ولی از هیکل خودم به هیچ وجه راضی نیستم می خواهم وزنم را اضافه کنم تا 1-هیكلم زیبا تر شده و از این وضعیت در بیاید 2- به اطرافیانم بفهمانم که بدون خوردن گوشت نیز می توان به وزن خود اضافه کرد. لطفاً کمک کنید.

امین

من مشکل لاغری دارم و هیچ ربطی هم به کنار گذاشتن گوشت ندارد و از ابتدا لاغر بودم و درضمن سالم هم هستم. الان که در سن 25 سالگی هستم این لاغر بودن باعث آزار من شده و حتی اعتماد به نفس من را هم داره کم می کند. واقعا راه حلی برای افزایش من هست؟؟ اگر هست خواهش می کنم دریغ نفرمایید چون از لحاظ روحی باعث آزار من شده ممنون

نسرين قاسمی

سلام . من دختری 19 ساله هستم و با داشتن قد 178 دارای وزن 50 کیلو می باشم. تغذیه خوبی دارم تقریباً به طور کامل اما وزنم کمه . از شما تقاضا دارم من را راهنمایی بفرمایید چطوری می توانم وزنم افزایش بدهم . باتشکر فراوان

پاسخ:

مهرداد عزیز و سایر دوستانی که در مورد روش اضافه نمودن وزن سؤال کرده اند .

اول اینکه اضافه نمودن وزن به مصرف یا عدم مصرف مواد حیوانی بستگی ندارد . دلیل اینکه لاغر هستید این نیست که گوشت نمی خورید، احتمالاً از بچگی لاغر بوده اید و به دلایل ارثی نیز لاغر مانده اید .
اضافه کردن وزن در افرادی که از کودکی لاغر بوده اند به آسانی صورت نمی گیرد. مصرف اضافه بر نیاز روزمره غذا برای بدن تنها به خاطر اضافه نمودن وزن کار سالمی نیست، هرچند به نظر میآید که در ذهن انسان خوردن بیشتر با وزن گرفتن بیشتر مترادف شناخته می شود. ولی درحقیقت و در اکثر موارد این طور نیست. **مهم میزان جذب است نه میزان مصرف.**

دکتر هربرت شلتون، پدر درمان طبیعی در امریکا، باور داشت که **بهترین درمان** برای لاغری بیش از حد در حقیقت **روزه آب** می باشد. چرا که روزه آب بدن را پاکسازی نموده آنرا به حال تعادل و هموستازی در آورده **میزان جذب مواد مصرفی** را بالا می برد. برای کسانی که به هر قیمت می خواهند اضافه وزن بدست آورند داروهای هورمونی وجود دارد که میزان اشتها را بالا برده به افزودن چربی و در نتیجه اضافه وزن کمک می کند.

روش سالمتر اضافه وزن ورزشهای بدنسازی و کار روی ماهیچه هاست که باعث رشد ماهیچه ها و در نتیجه افزایش ابعاد آنها می گردد.

درعین حال مهمه که **مطمئن باشید که سالم هستید** و بیماری هایی از قبیل پرکاری تیروئید یا اختلال در جذب مواد به دلیل ناراحتی های دستگاه گوارش باعث کمبود وزن شما نگردیده است.

اگر تصمیم دارید به هر قیمتی که شده حتی به قیمت اضافه کردن چربیها در داخل و خارج بدن وزن خود را بالا ببرید می توانید از غذاهای پرکالری (کالری خالی و فاقد ارزش غذایی) مثل چیپس، نوشابه ها، انواع شکلات ها و شیرینی ها و خلاصه غذاهای آشغال استفاده کنید. بعد از مدتی میزان چربی بدنتان اضافه شده و ظاهرتان چاقتر به نظر میاد. البته در ازای اون سلامتی خود را از دست خواهید داد و همچنین مصرف نشاسته های پخته همراه روغن هم برای اضافه کردن چربی های بدن به کار می رود. من البته این روش ها را به دلیل غیر سالم بودن آنها توصیه نمی کنم. متاسفانه هرچه که فکر می کنم باز هم مجبور به تکرار این حرف هستم که اگر سالم هستید و از رژیم غذایی درست برخوردارید تلاش جهت اضافه وزن تنها تزئینی بوده و درحقیقت به ضرر سلامت شما خواهد انجامید.

اما اگر احساس ضعف، خستگی و بیماری دارید و سیستم ایمنی بدن شما به درستی فونکسیون نمی کند باید **ریشه علت کمبود وزن** خود را پیدا نموده با **رژیم غذایی درست** (رژیم گیاهی با مصرف فراوان مواد خام) برای بدن شرایط مناسب **سم زدایی و بازگشت به تعادل** را فراهم آورید.

غذاهای مایعی به صورت کنسرو شده برای بیمارانی که قادر به خوردن غذای عادی نیستند وجود دارد. این غذاها دارای چربی و پروتئین فراوان بوده از کالری بالا برخوردارند. این غذاها بدون نسخه پزشک نیز به فروش میرسند. روزی دو تا سه قوطی از این غذاها برای کسانی که به هر قیمتی میخواهند وزن بگیرند باعث تجمع چربی و اضافه وزن می گردد. عوارض جانبی مصرف این غذاها البته اختلال در کار طبیعی دستگاه گوارش، تولید کبد چرب و ناسالم کردن بدن می باشد.

قصده این نتیجه گیری را دارم که اگر بدن شما با وزن موجود سازگار میباشد هر عملی برای اضافه کردن وزن به جز **انجام ورزشهای بدنسازی که روش سالمی است به تخریب سلامتی شما خواهد انجامید**. اگر اضافه نمودن وزن بیش از سلامتی برایتان ارزش دارد از روش هایی که ذکر کردم می توانید استفاده کنید.

سؤال: گیاهخواری و لاغری

آیدا
سلام من مدتی هست که تصمیم گرفتم گیاهخواری رو شروع کنم. اما من یک مشکل دارم و اون هم کمبود وزنه زیاده من هست. من حدوداً 10 کیلو کمبود وزن دارم در حالی که مثل یک آدم نرمال غذا می خورم و حتی به مدت رژیم چاقی گرفتم که تأثیراتش خیلی گذرا بود. الان از این می ترسم که گیاهخواری وزن من رو از همین که هست هم کمتر کنه. چون من خیلی سریع وزن کم می کنم. از آنجایی که

همیشه همه کاهش وزن رو جزو اثرات مثبت گیاهخواری می دونن می خواستم بدونم برای من که نمی خوام این اتفاق بیفته آیا راه حلی هست؟

آیدای عزیز

معمولاً در ابتدای تغییر رژیم غذایی تا زمانی که بدن به رژیم غذایی جدید عادت کند، مقداری کاهش وزن وجود خواهد داشت ولی این کاهش وزن بعد از مدت کوتاهی از میان رفته، وزن شما به صورت سابق خود بازگشته و ثابت خواهد ماند.

کاهش وزن با رژیم گیاهخواری و یا خام گیاهخواری معمولاً در افرادی که اضافه وزن دارند اتفاق افتاده و جالب این جاست که بدانیم که هرچه بدن شخص سالم تر گردد، (دراثر پیشه نمودن رژیم غذایی سالمتر) وزن بدن به حالت طبیعی نزدیکتر خواهد شد.

دیده شده که افرادی که بسیار لاغر بوده اند به وزن متعادل خود نزدیکتر گردیده اند و البته کسانی که اضافه وزن داشته اند، باز هم با از دست دادن وزن اضافه به وزن متناسب با بدن خود دست پیدا کرده اند.

در نتیجه باید بدانید که لزوماً شروع رژیم گیاهخواری در همه ی افراد به معنای کاهش وزن نیست. البته علاوه بر رژیم غذایی عوامل مختلفی در وزن انسان تاثیر دارند که از همه مهمتر عوامل ارثی و وزن و فرم بدن در طول زندگی شخص می باشد. اگر شخصی همواره لاغر و سبک بوده کمتر اتفاق می افتد که با مصرف بیش از حد غذاهای چرب و شیرین و مواد حیوانی بتواند اضافه وزن ثابتی برای خود ایجاد کند.

در حقیقت مصرف غذاهای نا سالم و یا مصرف میزان بیش از حد، اشتها یا نیاز بدن اثرات منفی و مخرب بر سلامتی ایجاد می کند.

بنابراین سعی نکنید که با زور و فشار و خوردن بیش از حد نیاز بدن، وزن خود را اضافه کنید. چرا که به دلیل افزایش بافت چربی و سموم مختلف سلامتی خود را به خطر خواهید انداخت...

توصیه ی من این است که حتماً رژیم گیاهخواری که رژیمی سالمتر می باشد را پیشه کنید.

در ضمن سعی کنید مواد مورد نیاز مانند ویتامینها، مواد معدنی و امثالهم را توسط مصرف روزمره ی مواد مغذی مانند میوه ها و سبزیها بصورت خام به بدن خود برسانید.

میوه باید بیشترین مقدار غذای شما را تشکیل دهد و پس از آن از سبزیهای خام به هر شکل و صورت استفاده کنید.

این مواد کمک به خروج سموم از بدن شما نموده بدنتان را به وزن ایده ال و مطلوبی که برایش مناسب ترین است نزدیک خواهد نمود. همانطور که می دانید مصرف میوه های شیرین مانند موز، خرما، انبه، توت خشک و سایر میوه های خشک که دارای کالری بیشتری می باشند به همراه مغزها و دانه های خام کمک به اضافه وزن شما خواهند نمود.

هر چند باید به هوش باشید که مصرف اضافه ی کالری و مواد غذایی اضافه بر نیاز بدن میتواند باعث تجمع سموم و ناسالم بودن بدنتان گردد.

از حبوبات و غلات پخته مانند برنج قهوه ای هم میتوانید یک نوبت در روز استفاده کنید.

از گیاهخواری نترسید. مطمئن باشید که با ایجاد حس سلامتی بیشتر در شما از عمل خود راضی و شادمان خواهید بود

شاد باشید

سؤال: مصرف پودر 7 گیاه افلاطون برای افزایش اشتها و افزایش وزن

سلام خانوم دکتر

دکتر (متخصص گوارش) به من گفته که ضعف دارم و پودر 7 گیاه افلاطون و چند آمپول تقویتی به من پیشنهاد داد و من حدود 4-5 کیلو چاق شدم. این پودر اشتهای من رو زیاد می کرد. و ایشون به من گفتند که وزن متعادل با توجه به قد 75 الی 80 کیلو هست. ورزش هم

رزمی کار می کنم. لطفاً راهنماییم کنید. موفق باشید

دوست عزیز

همانطور که قبلاً هم اشاره کرده‌ام اضافه یا کمبود وزن به خودی خود به معنای سلامت یا بیماری نبوده بدنهای مختلف با هم متفاوت هستند و همه را نمی‌توان با یک استاندارد و یک جدول سنجید. مهم‌ترین مسئله این است که در هر وزنی و هر فرمی بدن احساس سلامت و انرژی و نشاط داشته باشد. باقی، اضافات من در آوردی معیارهای جامعه مدرن است که هر کس و هر جنسی را به فرمی می‌پسندد. به طور کلی بدن هر چه سبکتر و میزان غذای مصرفی هرچه کمتر (در صورت وجود انرژی و حس سلامتی و نشاط)، انسان سالمتر خواهد بود. اما اگر اضافه کردن وزن برای شما مهم است به خصوص چون در محیط ورزش رزمی شاید بر مسئله وزن بیشتر تأکید شود به مصرف اضافه غذا در اثر اشتهای کاذبی که با خوردن پودر گیاه 7 افلاطون به دست آورده‌اید ادامه دهید. تنها باید به یاد داشته باشید که این اضافه وزن باید باعث احساس سلامتی بیشتری در شما باشد و نه برعکس. معمولاً اگر بدن به دلیلی وزن خاصی را برای شما انتخاب کرده اضافه‌تر کردن آن وزن باعث حس سنگینی و بار اضافی بر بدن خواهد بود. اگر اینطور نیست و همچنان احساس سبکی و نشاط خود را دارید که عالی است. ورزش رزمی بسیار عالی است. درود بر شما. با موفقیت به آن ادامه دهید.

اینکه دکتر متخصص گوارش به شما گفته باشد که بر مبنای جدول وزن نیاز به اضافه وزن دارید قابل فهم است، ولی دکتر از کجا فهمیده که شما ضعف دارید؟ آیا واقعاً احساس ضعف داشتید و حالا بعد از اضافه وزن گرفتن حس ضعفتان برطرف شده؟

با درود بر شما و آرزوی سلامتی برایتان

سؤال: افزایش وزن با گیاهخواری

من می‌خام چاق بشم قبل از گیاهخواری هم من لاغر بودم و وزنم تغییری نکرده اونوقت رفتم پیش متخصص گوارش گفت 15 کیلوگرم وزن کم داری و پودر گیاهی 7 افلاطون رو به من پیشنهاد داد که باعث افزایش اشتها می‌شود. حالا با وجود اینکه گیاهخوار شده ام باید چی مصرف کنم که چاق بشم. وزنم 63 و قدم 190 هست.

پاسخ:

در مقاله مفصلی در گذشته درباره وزن ایده‌آل و امکانهای اضافه کردن وزن صحبت کرده‌ام باید گفت که اگر همواره لاغر بوده‌اید و بعد از گیاهخوار شدن هم وزنی کم نکرده‌اید به نظر می‌رسد وزنی که دارید در حقیقت وزنی است که باید داشته باشید و دلیلی غیر از مسئله ظاهر برای اضافه کردن وزن وجود ندارد. مگر اینکه دارای حالات و مشکلات بدنی خاصی مثلاً ضعف، خستگی زیاد، احساس کم انرژی بودن و مرتباً علائم «بیماری» از خود نشان دادن باشد آنگاه می‌توان گفت که وزنتان بطور غیرعادی پایین است.

متأسفانه در جامعه ما زنان را با وزن بسیار کم و مردان را به صورت عضلانی و درشت ترسیم می‌کنند و این مسئله در ناخودآگاه ما به صورت حقیقت جا می‌افتد.

در نتیجه سوال من این است که آیا دچار حس ضعف و بیماری هستید؟ اگر جواب آری است باید به علل ریشه‌ای پرداخت و آنرا از بین برد آنهم نه با خوردن مصنوعی.

مثالی می‌زنم. برای پروار کردن و «رشد» سریع حیوانات به آنها هورمون استروئید تزریق کرده یا در غذایشان می‌ریزند. این هورمون باعث رشد و درشت شدن حیوان می‌شود ولی آیا آن وزن اضافه بر سلامت حیوان می‌افزاید؟ نه. و در حقیقت از سلامت او هم می‌کاهد. در نتیجه اضافه وزن با خوردن بیش از حد طلب بدن ممکن است که حاصل آید ولی بدون شک از نیروی حیاتی بدن کم خواهد کرد.

وزن بدن بطور کلی به عوامل مختلف ارثی، محیطی، روش زندگی و سلامت درونی بستگی دارد. برخی از افراد بعد از روزه آب و زمانی که بدنشان در اثر روزه به تعادل رسیده شروع به وزن گرفتن می‌کنند و این معمولاً برعکس تصویری است که در مورد ارتباط خوردن بیشتر برای اضافه وزن وجود دارد.

اگر احساس سلامت می‌کنید ولی کلاً علاقه دارید چند کیلویی وزن اضافه کنید می‌توانید از غذاهای کم حجم و پرکالری مثل خرما، میوه‌های خشک مغزها و دانه‌ها بصورت کوبیده شده (کره بادام یا کره کنجد)، حبوبات بیشتر استفاده کنید مواد نشاسته‌ای مانند برنج قهوه‌ای و سایر غلات و سیب‌زمین تا جایی که به سلامتتان لطمه نزنند در غذایان افزایش دهید هرچند می‌دانید که بهترین سلامتی با عدم مصرف و یا مصرف کمتر این مواد آنهم بشکل پخته حاصل می‌شود.

ورزشهای سنگین ماهیچه‌ساز هم به افزایش وزن و عضلانی شدن بدن کمک می‌کنند. و اما اگر همانطور که اشاره کردم بیشتر حس و حالت بیماری دارید برایم توضیح بیشتری بدهید تا بتوانیم دقیق‌تر به بررسی این مسئله بپردازیم.

سؤال: اعتیاد به مصرف شکر و شیرینی و اضافه وزن

م اعتباری

با سلام مدتیست بعد از غذا خوردن حتی به مقدار زیاد دل ضعف شدیدی می‌گیرم که حس می‌کنم با خوردن شیرینی جات آرام می‌شوم. 24 ساله و حدود 6-7 کیلو هم اضافه وزن دارم، هیچ بیماری هم تاکنون نداشتم. ممنون از پاسخگویی تان.

مونا ی گرامی

میشه گفت که به **مصرف شکر و شیرینی معتاد شده‌اید** و دل ضعف شما هم ناشی از همین می‌باشد.

هر وعده غذایی را با میوه های شیرین شروع کنید. یعنی هنگام وعده های غذایی خود را اول با میوه شروع نماید دو سه عدد میوه شیرین و خوشمزه مانند موز، گلابی، مقداری خربزه، خرما، انگور یا ازگیل میل کنید، سپس غذای خود را به آهستگی میل نمائید.

غذا را خوب بجوید. بعد از صرف غذا نیم ساعتی صبر کنید اگر هنوز پس از نیم ساعت هوس شیرینی داشتید از خرما، انجیر خشک، مقداری کشمش و امثال این شیرینی های طبیعی استفاده کنید.

از مصرف هرگونه شیرینی که از آرد سفید و شکر تهیه شده باشد مطلقاً خودداری نمائید زیرا که شکر و قند اعتیاد آور می باشند.

پس از دو هفته بدن شما به روش جدید عادت نموده هوس خوردن شیرینی جات را از دست می دهید. در ضمن این مسئله به کاهش وزن اضافه شما نیز کمک خواهد نمود.

روش کمکی دیگر اینکه بعد از هر غذا به یک **پیاده روی یک ربعی تا نیم ساعته** بپردازید به این طریق غذا به مقدار طولانی تری در معده مانده سریعاً از آن خارج نشده در نتیجه حس گرسنگی و تمایل به مصرف شیرینی نخواهید داشت. فراموش نکنید که ورزش بلافاصله بعد از غذا نباید از نوع سنگین بوده بلکه از حد پیاده روی ملایم فراتر نرود.

سؤال: ناراحتی بعد از مصرف غذای چرب و گوشت و شیرینی

افسانه طهماسبی

بعد خوردن غذای چرب و گوشت قرمز و شیرینی من استرس و بیقراری و سرگیجه و لرزش می گیرم و نفسم سنگین می شود علت چیست؟

افسانه عزیز

طبیعی است. چه انتظار دیگه ای دارید؟ بدنتان به کمک این علایم داره فریاد میزنه که غذا برایش سنگینه و نمی تونه آنرا تحمل یا هضم کند. میزان فراوان شکر سفید که به طور ناگهانی وارد رگها می شه نه تنها باعث تغییر غلظت خون بلکه باعث ترشح فراوان و ناگهانی **انسولین** هم هست که هم می تونه نتیجه هیپوگلیسمی و یا هیپر گلیسمی (بالارفتن ناگهانی و یا برعکس، پایین افتادن ناگهانی قند خون) بشود.

سؤال اول اینکه چرا چنین موادی را مصرف می کنید؟ خودتان می دانید که هیچ یک از اینها مواد سالمی برای بدن شما نیستند.

سؤال دوم اینکه آیا قند و چربی خون خود را آزمایش کرده اید؟

سؤال سوم اینکه چه انتظاری از بدنتان دارید؟ بدن بیچاره شما با همه توانش سعی می کنه این مواد سمی را که در حد اشباع وارد معده و روده و رگها شده به کمک آنزیمها و هورمونهای مختلف هضم و متعادل کند که باعث صدمه جدی به اندامها نشود.

توصیه می کنم مصرف این مواد را کنار بگذارید و **غذای سبک و سالم گیاهی** مصرف کنید. برای شیرینی می توانید از خرما، توت خشک و میوه های شیرین استفاده کنید.

اگر می خواهید به همین روش غذایی که دارید ادامه بدهید توصیه می کنم حتماً میزان قند و چربی خون را اندازه بگیرید .
پیروز باشید .

سؤال: مضرات مصرف مشروب و الکل

سیما شقاقی

سلام ... من یه دوست دارم که مشروب میخوره و من میخوام مانع این کارش بشم ... ولی اون اصرار داره که مشروب فوایدی هم داره ... ازتون می خوام که همه فواید و ضررهاشو بهم بگین و بگین که آیا فوایدی که داره ارزش پذیرفتن ضررهاشو داره یا نخوردنش برای سلامتی بهتره.... جواب این سوال برام خیلی مهمه لطفاً زودتر جوابمو بدین.

سیما عزیز

کار شایسته ای برای سلامت دوستتون می کنید که می خواهید او را از خوردن مشروب باز بدارید.

الکل هیچگونه منفعت قابل ذکرى ندارد . الکل یک نوع سم برای تمام سلولهای بدن است.

الکل ماده ایست سیتوتوتیک یعنی سم سلولی. اگرچه بیشترین اثر سمی مشروب بر سلولهای مغز و اعصاب و همچنین کبد نشان داده میشود ولی هیچ سلولی در بدن نیست که از اثر سمی این ماده در امان باشد.

متأسفانه اخیراً در اثر تبلیغات دامنه دار باوری در میان مردم شایع گردیده که پزشکان نیز (که مترسک کمپانیهای بزرگ بوده طوطی وار هرچه را به آنها گفته میشود برای مردم تکرار می کنند و از خود انگار فکر واندیشه ای ندارند) آنرا باور داشته تبلیغ می کنند . و آن اینکه مشروب منافی هم برای بدن از جمله سیستم قلب و عروق داشته از سکنه قلبی جلوگیری می کند .

هیچ باوری نمی تواند به این اندازه دور از حقیقت باشد. ریشه این باور نیز از آنجاست که در انگور قرمز ماده ای وجود دارد که محافظ قلب و عروق است پس شراب قرمز نیز دارای این ماده بوده، همین خاصیت را دارد. بعد این باور به کلیه مشروبات الکلی تعمیم داده شده است.

فرق بزرگی بین خوردن انگور و سمی به نام الکل وجود دارد که نیاز نیست به آن پرداخته شود.

به دوستان بفرمائید که اگر از الکل برای ایجاد تخدیر در بدن استفاده می کنند آن موضوع دیگری است . ولی بر این تصور نادرست نباشن که سمی به نام الکل برای بدن در هیچ شکل و صورت و گونه ای کوچکترین نفعی در برداشته باشد.
هیچ سلولی، بافتی و یا سیستمی در بدن نیست که از اثر سمی الکل درامان باشد. الکل در پروسه ی سوخت و ساز خود تبدیل به ماده ای به نام استالدئید می گردد که اثرات سمی بر سلولهای مغز ، کبد ، پانکراس و کلیه سلولها دارد .
از همه مهمتر اینکه تاثیر این ماده (استالدئید) درمغز باعث **ایجاد اعتیاد** می گردد که شخص خواهان مصرف دوباره و مقدار بیشتر الکل می باشد.

پرداختن به جزئیات اثرات سمی الکل بر سلولهای مغزی ، کبدی، کلیه ، قلب ، پانکراس و به طور کلی سلولهای بدن و همچنین اثرات روانی مصرف الکل از حوصله این نوشته خارج است. اما لازمه ذکر کنم که مصرف الکل پس از مدتی در مردان باعث ناتوانی جنسی و همچنین عدم باروری و مشکلات در ایجاد نطفه می گردد.

حتماً به دوستان توصیه کنید که تا برایشان سخت تر نشده (به دلیل اعتیاد) مصرف الکل را کنار گذاشته و تا آخر عمر سراغ اونهم نروند. زندگی و بدن سالم و حسی که انسان سالم در روح و روان خود احساس می کند، بهترین و دلچسب ترین حس زندگی است. نیازی به مصرف الکل یا سایر مواد برای ایجاد تخدیر و یا ایجاد سرخوشی موقت وجود ندارد. امیدوارم این نوشته برای دوستان روشنگر باشد.

پیروز باشید .

سؤال: تغذیه ورزشکاران با رژیم خام گیاهخواری

رایین

خدمت پزشک وارسته خانم دکتر زرین آذر عزیز سلام

سؤالی که دارم اینست که همانطور که بهتر می دانید ورزشکاران برای ترمیم بافتهای عضلانی خود نیازمند مصرف پروتئین بیشتر هستند. بنابراین آیا با میوه خواری می توان کمبود پروتئین را جبران کرد ؟ چگونه

لطفاً توضیح فرمایید . باتشکر و سپاس از زحمات شما

رایین عزیز، با درود بر شما

اخیراً فیلمی درباره ی یک بدن ساز حرفه ای دیدم که گیاهخوار می باشد. تعداد ورزشکاران حرفه ای گیاهخوار و خام گیاهخوار کم نیست.

فراموش نکنید که آنقدر پروتئین در سبزیها وجود دارد که گاو که 5 تا 10 برابر من وشما وزن دارد، همه پروتئین مورد نیاز بافتهای عظیم عضلانی خود را از آنها تأمین می کند.

قبلاً هم ذکر کرده ام که میزان پروتئین موجود در 100 کالری اسفناج 3 تا 5 برابر میزان پروتئین موجود در 100 کالری گوشت می باشد.

لغت گوشت به نادرستی و در اثر تبلیغات فراوان مترادف پروتئین قرار گرفته.

حال آنکه گیاهان منابع بسیار غنی پروتئین می باشند .

فراموش نکنید که بیشترین کالری گوشت را چربی موجود در آن تشکیل می دهد.

درحالیکه پروتئینها بزرگترین بخش کالری سبزیهای سبز را تشکیل می دهند. علاوه بر اینها سبزیها به مقدار فراوان مواد معدنی، آنزیمها و ویتامین های مختلف را نیز به بیشترین و سالم ترین شکل ممکن به بدن انسان می رسانند. همه این مواد در کارکرد کلی بدن نقش داشته، میزان جذب و سنتز مواد مختلف غذایی از جمله پروتئین ها را بالا می برند.

سبزی ها همه ی 8 اسید آمینه ی ضروری را به طور کامل در خود دارند .

پلی پتپیدهای سبک وزن موجود در سبزی ها، مهمترین عنصر ساختمانی سیستم ایمنی، خونسازی و سیستم لطف می باشند و در ترمیم جراحات وارده بر بافتهای مختلف بدن از جمله بافت پیوندی در نتیجه استرس های فیزیکی و روحی نقش عمده بازی می کنند.

توجه کنید که **ساختن بافت عضلانی تنها به پروتئین محدود نبوده** بسیاری عوامل دیگر از جمله آنزیمها، مواد معدنی مختلف، ویتامینها و بسیاری مواد ناشناخته ی دیگر همگی در کنار هم و باهم مورد نیاز است.

همه این مواد به بهترین شکل خود در سبزی ها موجود می باشند. درحالیکه مواد حیوانی فاقد بسیاری از این عوامل می باشند.

به همین جهت است که اندام بسیاری از گوشتخواران و همه چیزخواران ناموزون و پر از بافتهای چربی است.

اگر پروتئین باعث عضله سازی می گردید پس این عده از مردم که درصد میزان پروتئین موجود در غذای روزمره شان از حد نصاب هم بیشتر است می بایست از عضله های قوی و محکمی برخوردار باشند که این طور نیست.

یک مجله کانادایی بدنسازی به نام مرد آهنین کلروفیل را "استروئید سبز طبیعت" نامیده است چرا که کلروفیل موجود در گیاهان قادر به ساختن بافتهای عضلانی بدون چربی و محکم باشد.

باید گفت که متاسفانه بدلیل تبلیغات فراوان ارزش سبزیجات اندک گرفته شده از ارزش عظیم غذایی آنها در بدن سازی ، در ترمیم و ساخت بافتهای مختلف از جمله بافت عضلانی ، در سلامت کلی بدن و در تولید باصرفه ترین نوع انرژی برای بدن غافل مانده ایم.

مصرف سبزیهای سبز مختلف را در برنامه ی روزمره ی خود قرار دهید.

روزی دو تا چهار لیوان آب کاهو، بروکلی، کلم سبز و قرمز ، برگ ترب ، فلفل دلمه ای سبز و قرمز ، به همراه آب یک عدد سیب سبز میل کنید.

از همه گونه سبزیها از هر شکل و رنگ در غذای خود استفاده کنید. مصرف میوه های مختلف را نیز برای تولید انرژی و تامین ویتامینها و مواد دیگر فراموش نکنید.

نتایج اعجازآور این معجزه های طبیعت را خواهید دید.

با آرزوی موفقیت

سؤال: رژیم غذایی برای یک بیمار سرطانی

زهرا

با سلام و خسته نباشید. یک رژیم غذایی برای یک بیمار سرطانی که شیمی درمانی شده می خواستم . قابل ذکر است ویتامین بدن ایشان کم می باشد.

دوست عزیز

به سؤال شما نمیشه به آسونی پاسخ داد. چرا که پاسخ این سوال بستگی فراوان به موقعیت سلامت شخص، نوع سرطان و میزان پیشرفت آن و درمانهای مختلف انجام شده برای آن دارد .

بیماران سرطانی به خصوص اگر تحت شیمی درمانی قرار گرفته باشند، دچار کمبود و فقر شدید مواد غذایی مختلف و همچنین مسمومیت بالای بدن می باشند .

بدن این افراد نیاز فراوانی به مواد غذایی تازه، غنی و سرشار از آنزیمهای طبیعی موجود در آنها دارد .

بنابراین این افراد باید در روز به میزان فراوان و تا حد تحمل چندین لیوان آب هویج و سیب، و حداقل دو تا چهار لیوان آب سبزیهای مختلف مانند کاهو، برگ چغندر، کرفس، خیار و ... مصرف کنند. مصرف سبزیهای پخته شده با حرارت کم و بدون اضافه کردن آب (برای حفظ مواد معدنی موجود در سبزیها) مانعی ندارد. سیب را میتوانند به صورت رنده شده روزی چند عدد مصرف کنند.

از مصرف شکر مطلقاً پرهیزند. میزان نمک و روغن را تا حد امکان کاهش داده یا مطلقاً پرهیز کنند.

مصرف بروکلی، گل کلم، شلغم، چغندر، سیب زمینی، پیاز و سیر، لوبیا و نخود سبز، مارچوبه و انواع دیگر سبزیها و غده ها بصورت پخته با آب کم یا بدون اضافه کردن آب آزاد است. مصرف گاه بگاه مقداری برنج قهوه ای و نان سبوس دار مانعی ندارد هرچند بهتر است که گرسنگی خود را به کمک مواد مغذی زنده و پر از ویتامین و ضد سرطانی مانند میوه ها و سبزیهای تازه رفع کنند.

از هر گونه مواد حیوانی پرهیز کرده، فقط یک یا دو قاشق ماست خانگی از شیر بدون چربی در هفته مانعی ندارد. شیر باید ارگانیک یا از حیوان خانگی باشد و گرنه از مصرف ماست خودداری کنند. چون سموم بیشتری به بدنشان می رساند.

این رژیم بطور کلی میزان پتاسیم را به مقدار فراوان در بدن بالا برده، سدیم را به حداقل رسانده، به میزان بی نظیر و فراوانی انواع ویتامینها، آنزیمها، مواد معدنی، مواد پاکسازی کننده و ضد سرطان و موادی که باعث آلكالی (قلیایی) شدن بدن می گردند را در اختیار بدن قرار می دهد.

ادرار ایشان که به احتمال صددرصد اکنون اسیدی است باید به کمک این رژیم غذایی به آلكالی (قلیایی) تبدیل گردد. PH آلكالی بدن را در مقابل سرطان مقاوم می کند، سلولهای سرطانی در PH اسیدی است که قادر به رشد و تکثیر می باشند.

این رژیم بطور کلی در مورد هر بیماری با هر نوع سرطان صادق است . اگر اطلاعات بیشتری نیاز دارید می توانید با ایمیل من تماس گرفته موارد مشخص را مطرح کنید .
با آرزوی سلامتی شما و بیمارتان

سؤال: تغذیه هنگام کوهنوردی

سعید ملک دوست

با درود

بنده به صورت حرفه ای و سنگین کوهنوردی می کنم و قبلاً که گیاهخوار لاکتو اوو بودم از غذاهای گیاهی پخته برای مصرفم در برنامه کوه استفاده می کردم. هم اکنون وگان هستم و خام گیاهخواری را آغاز کرده ام و سوال دارم که برای برنامه های چند روزه چطور باید انرژی خود را تامین کنم؟ معمولاً حمل و نقل میوه ها هم جا اشغال می کند و هم بر اثر فشار باعث تخریب، له شدن و پوسیدگی زودتر می شود و همچنین نسبت به مقدار کالری خود وزن بیشتری دارند. لطفاً یک برنامه تغذیه مناسب ورزشی برای کوهنوردی ارائه دهید و بفرمائید آیا مصرف مولتی ویتامین ها و مینرال توصیه می شود یاخیر؟

سؤال دوم من در مورد مصرف قیصی، آلو خشک و خرما خشک و کشمش است. چون که از حالت طبیعی خارج شده اند و خشک هستند. آیا مصرف اینها در برنامه رژیم خام گیاهخواری درست و مناسب است؟ در مورد دلستر و آبجو بدون الکل نظرتان چیست؟ باسپاس فراوان از شما

با درود بر شما

در هر شرایطی و با توجه به امکان دسترسی به مواد غذایی خاص ناگزیر خواهید بود که تغییراتی در رژیم غذایی خود ایجاد کنید. طبعاً سبزیها و میوه ها بهترین غذای ممکن برای انسان هستند ولی اگر به دلیل کهنوردی برای چند روزی دسترسی به این مواد ندارید یا میزان دسترسی شما کمتر است، باید از میوه های خشک مانند خرما، توت خشک، کشمش و سایر مواد مشابه که خودتون هم ذکر کردید و همچنین از دانه ها و مغزهای خام استفاده کنید.

در این موارد البته باید به میزان آب مصرفی خود بیفزائید و در اولین فرصت ممکن با مصرف فراوان سبزیها سبز جبران دوره سنگینی غذایی را بنمائید. به هر صورت تا حد ممکن از میوه های قابل حمل و نقل با خود در کوه استفاده کنید.

مصرف برگه ها و میوه های خشک شده در این شرایط خاص اشکالی ندارد.

مصرف مخمرهای جو اگر بدون افزودنی های شیمیایی باشند، ایرادی ندارد. برخی حتی باور دارند که مصرف انواع مخمرها که دارای باکتریهای مفید زنده ی فراوان هستند نه تنها منبع خوبی برای ویتامینها بوده بلکه برای ایجاد بالانس دستگاه گوارش انسان ضروری و مفید می باشند.

میوه ها چنانکه میدانید بهترین منبع انرژی برای بشر می باشند. از میوه هایی مانند سیب که حمل و نقل آن آسانتر بوده در اثر فشار کمتر له می شوند استفاده کنید.

میوه های خشک را هم اگر امکان دارد برای ده دوازده ساعت در آب خیس داده بعد مصرف کنید.

شاهدانه منبع بسیار خوب پروتئین های ضروری است.

نارگیل هم انرژی زا، هم سیر کننده، هم سبک و قابل حمل و هم سرشار از چربی های ضروری برای بدن و انواع مینرال ها (مواد معدنی) است.

مصرف مولتی ویتامین و مینرال ضرورتی ندارد. مگر واقعاً به دلیل برنامه مرتب کهنوردی همواره در معرض عدم استفاده از سبزیها و میوه های تازه قرار دارید.

زمانی که در کوه نیستید و در خانه می باشید، حتماً آشامیدن حداقل دو لیوان در روز از آب سیب و کرفس و کاهو و جعفری را برای شستشوی کبد و کلیه ها و سبک کردن کار بدن در دستور کار قرار دهید.

بدین طریق جبران زمانهایی که از دانه ها و مغزها و میوه های خشک بیشتر مصرف نموده اید را خواهید کرد.

پیروز باشید و از ورزش مفرح کهنوردی لذت ببرید.

درود بر شما که از چنین زندگی سالم و دلپذیری برخوردارید.

سؤال: ضعف در تمرینات ورزشی و رژیم گیاهخواری

نیلوفر

با سلام و خسته نباشید من یه مدت گیاهخوار بودم حدود 5 ماه .. اما چون ورزش حرفه ای انجام میدهم به مشکل برخورددم به طوریکه بدنم ضعف می کرد و دچار اختلال در تمرین هام شدم و این برای من و استادم اصلاً جالب نبود بعدا که استادم جویای مشکلم شدن و متوجه شدن که گیاهخوار شدم کلی سرزنشم کردن و گفتن دیگه اجازه ندارم به گیاهخواری ادامه بدهم و باعث به هدر رفتن تمامی زحمتهای خودشون و

خودم بشم و از اون لحظه به بعد من دوباره گوشت خوار شدم. با توجه به شرایط من شما برای گیاهخواری شدن من چه پیشنهادی دارید؟
پیشاپیش ممنون

نیلوفر عزیز

اگر به شرح حال و زندگی ورزشکارن حرفه ای نگاهی بیندازید تعجب خواهید کرد که تعداد گیاهخواران و خام گیاهخواران در میانشان اندک نبوده و نیست. متأسفانه اسم ایشان را به خاطر ندارم ولی یکی از قهرمانان دو ماراتن جهان گیاه خوار است. متأسفم که مربی شما با نا آگاهی شما را مایوس نموده و اطلاعات غلط در اختیار شما نهادند.

به سایت foodnsport.com مراجعه کنید که به دکتر Doug Graham متعلق است. ایشان خود خام گیاهخوار بوده و **مربی ورزشکاران حرفه ای خام گیاهخوار** در رشته های مختلف نیز می باشند.

علاوه بر اینها نیلوفر عزیز اجداد ما یعنی انسان غارنشین و طبیعت زیست که گیاهخوار و خام خوار بوده و کیلومتر ها مسافت را در طول روز به دنبال آب یا میوه و دانه زیر پا می نهاده و از بدنی عضلانی و قوی و بدون چربی نیز برخوردار بوده.

آیا بهترین دلیل بر این نیست که مناسب ترین رژیم غذایی برای فعالیت بدنی مداوم رژیم گیاهخواری به خصوص خام گیاهخواری می باشد. از آن گذشته اگر به انسانهای تمام قبایل بومی سرزمینهای مختلف توجه نمائید بازهم خواهید دید که هرچه غذا ساده تر، گیاهی تر و به طبیعت نزدیکتر، بدن سالم تر و عضلانی تر و میزان انرژی و توان فعالیت بدنی نیز بیشتر .

نگاهی به فرم بدن و میزان انرژی فرد متوسط جامعه که دارای رژیم گوشتخواری- پخته خواری است آیا خود دلیلی بر رد آنچه مربی شما به شما اعلام کرده نیست ؟

اینکه چرا دچار ضعف در تمرینها می شدید خود موضوع دیگری است که باید مورد بررسی قرار گرفته دلایل آن مشخص گردد. ولی به طور حتم میتوانم به شما بگویم که **دلیل آن گیاهخواری نبوده است .**

گیاهخواری به خصوص خام گیاهخواری مناسب ترین رژیم غذایی برای تولید انرژی ، حس سرزندگی و زنده بودن و توان جست و خیز و حرکت در انسان است.
برای شخصی که ورزشکار حرفه ای است میوه ها بهترین منبع انرژی می باشند.

یک تا دولیوان آب سبزی های مختلف مانند کاهو و جعفری و کرفس به همراه سیب سرشار از پروتئین بوده سالم ترین و قابل هضم ترین پروتئین ها را به بدن شما می رسانند.

دانه هایی مانند شاهدانه نیز منبع بسیار خوبی برای پروتئین می باشند.

اگر علاقه دارید گیاهخواری را از سر بگیرید بیشتر در این زمینه مطالعه کنید تا بتوانید یک رژیم غذایی درست و بالانس گیاهخواری پیش بگیرید تا بتوانید به ورزش خود نیز ادامه دهید

با آرزوی پیروزی

سؤال: مفید یا مضر بودن تخم مرغ، و نقش ماکارونی و کاکائو در سندروم روده تحریک پذیر

در کتاب زندگی بدون درد مطرح شده که تخم مرغ یک سوپر فود است و همه با دیدنش دوست دارند که بخورنش. پس در این رابطه در مورد سلامت انسان آیا لازم نیست که آنرا بخوره؟

و اینکه آیا مصرف ماکارونی و کاکائو در ایجاد سندروم روده تحریک پذیر نقش دارد؟

پاسخ:

1. متأسفانه با کتاب زندگی بدون درد آشنایی ندارم و نمی‌توانم دلیل نویسنده را در اینکه باور به مصرف تخم مرغ به عنوان یک غذای برتر دارند توضیح دهم. نظر من این است که تخم مرغ برای سلامت انسان مناسب نیست و این به خاطر وجود کلسترول فراوان، هضم طولانی، وجود پروتئینهای حیوانی، و فور هورمون‌ها و آنتی‌بیوتیک‌های اضافه شده و مهم‌تر از همه نوع پرورش بسیار غیر سالم و ظالمانه پرورش مرغها و تولید تخم مرغ است.

تخم مرغ نه فقط غذای ضروری انسان نیست بلکه برای بدن در شرایط امروزی مضر نیز می‌باشد. حال اگر شما در صحرایی در گرسنگی طولانی بدون غذا گیرافتاده‌اید و هیچ چیزی برای خوردن پیدا نمی‌کنید جز تخم پرنده‌ای، تصمیم با شماست که بخواهید آنرا مصرف کنید یا نه.

2. بله مصرف ماکارونی و کاکائو به شکل پروسه شده و تغییر شکل یافته آن با اضافات شیمیایی متفاوت از جمله شکر و چربی همراه با بسیاری دیگر از غذاهای ناسالم که به شکل ناسلام هم تغییر شکل یافته‌اند دچار شدن به سندرم روده تحریک پذیر (ibs) نقش دارند.

در حقیقت ibs یکی از «بیماریهایی» است که به سرعت به تغییر رژیم غذایی به رژیم سالم جواب می‌دهد. ریزش مو می‌تواند دلایل مختلف داشته باشد. یکی از آنها مصرف غذاهای غیر لازم مانند کاکائو یا ماکارونی است. به طور کلی سلامت موی سر با سلامت بدن ارتباط داشته و سلامت بدن هم بطور مستقیم وابسته به تغذیه درست و سالم به همراه سایر اصول سلامتی می‌باشد.

سؤال: جایگزین نان و رنج

خانم دکتر زرین

من وگن هستم و خیلی علاقه مندم که رژیم خام گیاه خواری را در پیش بگیرم اما نمیدونم چه جایگزینی برای نان و برنج می‌تونم پیدا کنم؟ راستش به خاطر همون اعتیادی که شما فرمودید احساس می‌کنم سیر نمیشوم، آیا اگر به خودم مدتی سخت بگیرم بهتره یا اینکه جایگزین دیگری وجود دارد؟ و اینکه آیا سیب زمینی را می‌توان خام خورد؟

از راه دور دست شما را صمیمانه می‌فشارم،

دوست عزیز

پیش از آنکه به پاسخ پردازم خوب است برای یادآوری چند نکته‌ای را ذکر کنم. منظور نظر خام گیاه خواری ایجاد قوانین جزمی نوشته شده در سنگ و غیر قابل تغییر نیست

منظور نظر خام گیاه خواری ایجاد یک روش و مرام یا یک مذهب جدید نیست که عدم پیروی از دستورات تغییر ناپذیر آن عذاب ازلی ابدی بدنبال داشته باشد. با این همه تعصبات، باورها، عقاید در انواع و اقسام شکلها و رنگها و اندازه‌ها بر له یا علیه این رنگ و آن نژاد و این چهره و آن باور ایجاد یک تعصب و یک وسیله سنجش و داوری جدید آخرین چیزی است که بشریت به آن نیاز دارد.

منظور نظر خام گیاه خواری نزدیکی با حیات، طبیعت و زمین در صورت کلی و اولیه آن و با حداقل تغییر فرم و دستکاری در پدیده‌های طبیعی است. منظور نظر خام گیاه خواری ساده زیستن است. ساده خوردن و طبیعی خوردن نیز یکی از اصول ساده زیستن است. منظور پیشه کردن

رژیمی است که حامی بقای چرخه حیات بوده سلامتی بدن حیوانات و محیط زیست را تأمین می‌کند. خام‌گیاهخواری با مصرف گیاهان مختلفی که به صورت طبیعی در اطراف ما وجود دارند با کمترین تغییر فرم و دستکاری در آنها کمترین تخریب در محیط زیست و موجودات آنرا ایجاد می‌کند. از این مهم‌تر خام‌گیاهخواری روشی از تغذیه و برخورد به طبیعت است که ماندگاری حیات را بدنبال دارد و نه از بین بردن هرچه در اطراف ماست بدون اندیشه به قابلیت برگشت یا ادامه بقای آن. غذا باید که دلچسب و خوشایند باشد و با لذت خورده شود. زیرا طعم و بو و مزه و شکل غذا باعث تحریک ترشحات ضروری برای هضم و جذب می‌گردند. در نتیجه تصوراتی که به خاطر پای بند ماندن به اصل خام‌خواری باید که بدمزه‌ترین و دل‌نچسب‌ترین چیزها را بعنوان غذا فروداد به خودی خود نفی هدف تغذیه است.

اگر سیب زمینی خام به نظرتان دلچسب می‌آید آنرا مصرف کنید اگر نه مصرف گاه و بیگاه مقداری سیب‌زمینی آب‌پز یا کباب شده چند قاشق برنج یا تکه‌ای نان اگر بقیه رژیم غذایی‌تان سالم و طبیعی و دست نخورده است تهدیدی برای سلامتتان نیست.

اگر خوردن گاه‌گاه این نشاسته‌ها به شکل پخته شده آنها باعث می‌شود که به رژیم سالم و متعادل و خام خود پای‌بند بمانید بسیار بهتر از آن است که چند هفته یا ماهی را خام‌خواری کنید و سپس دوباره با ولع بیشتری که بخش اعظم آن از حس «محرومیت» و بخشاً عادت بدنی و روحی سرچشمه می‌گیرد برای مدتی همه چیز را ول کنید و سپس به سرزنش خود بپردازید که من قدرت ندارم و کنترل ندارم و از این حرفها... باید بدانید که پاکسازی بدن و عادت به رژیم غذایی جدید که 85-100 درصد خام‌خواری است در مورد بعضی‌ها به شکل تدریجی عمل می‌کند به این معنا که هر چه بدنتان بیشتر به مواد خام عادت کنند خودبخود کمتر «هوس» خوردن غذاهای پخته از جمله نشاسته‌های پخته را خواهید کرد.

در نتیجه به خودتان فرصت بدهید. با خودتان سخت‌گیر نباشید. خام‌گیاهخواری آیه آسمانی نیست. هر چقدر که توانستید آهسته آهسته جلو بروید و بدن خود را به رژیم جدید عادت دهید و گاه‌گاهی هم اگر دلتان خواست البته با لذت و بدون احساس گناه از مقداری سبزیجات اندکی بخار دیده مثل لبو، شلغم، هویج، گل کلم و کلم بروکسل استفاده کنید. اینها چون دارای مقداری نشاسته هستند هوس شما را برای مصرف نان، برنج و سیب زمینی کمتر می‌کنند.

البته می‌توانید چنانکه در اینجا رسم است از دستگاه دهیدراتور Dehydrator که از آن معمولاً برای خشک کردن میوه‌ها استفاده می‌کنند برای تهیه کراکرها و نانهای «خام» استفاده کنید.

دستگاه دهیدراتور به کمک باد گرم مواد مختلف را خشک می‌کند و درجه حرارت آن قابل تغییر است تا 118 درجه فارنهایت. معمولاً از طرف خام‌خواران پذیرفته شده است که آنزیمها و مواد موجود در مواد غذایی در این درجه حرارت هنوز به شکل اولیه و طبیعی خود باقی می‌مانند. برای تهیه نان خشک کراکر می‌توانید از دانه‌های مختلف مثل دانه آفتابگردان، تخم کدو، دانه کتان و کنجد استفاده کنید. این دانه‌ها را خیس داده سپس کوبیده با هم مخلوط کنید به اندازه و فرمی که دوست دارید. گاه می‌توانید با اضافه کردن مقداری گوجه فرنگی یا سبزی‌های مختلف مزه متفاوتی ایجاد کنید و گاه با اضافه کردن فلفل قرمز یا هویج رنده شده طعم آنرا کمی شیرین کنید. سپس آنها را ورقه کرده روی طبقه‌های دهیدراتور بگذارید و در حرارت 118 درجه فارنهایت خشک کنید. سیب زمینی را نیز می‌شود به شکل ورقه‌های بسیار نازک در همین دستگاه خشک کنید. گفته می‌شود که حرارت 118 درجه، درجه حرارتی است که خورشید در گرم‌ترین حالت تابش خود در زمین ایجاد می‌کند پس طبیعی و قابل قبول است. جالب است بدانید که در برخی از دهات ایران نان گندم را به صورت نازک ورقه کرده در روزهای آفتابی روی سنگها پهن می‌کنند تا توسط حرارت خورشید پخته شوند. لازم است اضافه کنم که دهیدراته کردن یا خشک کردن غذاها به این شکل اگر چه کمترین لطمه را به مواد طبیعی درون غذا می‌زند ولی باز هم باعث اکسید شدن و تا حدی تغییر فرم و محتوا پیدا کردن ماده غذایی می‌گردد ولی برای هوسهای گاه‌به‌گاهی جایگزین خوبی است.

لب کلام آنکه تعصب به کار نبرید. به غذای خود با آرامش برخورد کرده آنرا با لذت نوش جان کنید. غذا را تا حد ممکن در فرم طبیعی و اولیه آن مصرف کنید. اگر دوست دارید صددرصد خام‌خوار باشید عالی است اگر نه 95-90 درصد هم بسیار خوب است. اضافه کردن گاه‌گاه غلات یا حبوبات پخته شده در اینجا و آنجا اگر شما را در ادامه راهتان پابرجاتر می‌کند به نظر من بسیار بهتر از خام‌خواری اجباری و متعصبانه می‌باشد. سرزنش و حس گناه بدن را اسیدی و ناسالم می‌کند در حالیکه لذت بردن از غذای ساده و طبیعی و خوشمزه که با آرامش روح و جسم همراه باشد صدبرابر به سلامتی شما و حیوانات کره زمین می‌افزاید.

سؤال: آیا یک نوع گیاه به تنهایی می تواند نیاز های بدن را تأمین کند؟

معین

سلام و وقت بخیر

من چند ماهه که گیاهخوار هستم و سعی می کنم همیشه حداقل 80 درصد خام گیاهخوار بمونم.

سؤالی که از همون اوایل گیاهخواری تو ذهنم بود، اینه که با توجه به نظریه ی مرحوم "آرشاپیر در آوانسیان" که هر گیاهی خودش به تنهایی غذای کامله ، انسان هم می تونه مثل فیل و شتر، فقط از یک نوع گیاه تغذیه کنه و با همون یک نوع گیاه تمام نیازهای بدن تأمین بشه؟ آیا انسان می تونه تمام عمر و یا اکثر عمرش رو فقط با مصرف یک نوع گیاه زندگی کنه؟ آیا عوامل دیگه ای هم در این امر مؤثره؟ چه تحقیقاتی در این زمینه انجام شده؟

معین عزیز، با سلام

اول، بهتون آفرین میگم که بر مبنای تجربیات و مطالعات رژیم گیاهخواری رو انتخاب کردین.

این سؤال، مدت زمانی طولانی، ذهن من رو هم به خودش مشغول کرده.

پاسخ من بر مبنای تحقیقات نیست به دلیل اینکه در این مورد به تحقیقات خاصی برخورد نکردم، هر چند از منابع موثق شنیدم که در جنوب ایران قبایلی بودن که غذای اصلیشون در فصل خاصی، بر مبنای فقط دو نوع گیاه بوده مثلاً کلم و سیب زمینی و بیشتر طول عمرشونو به این شکل زندگی کردن.

من شخصاً اعتقاد دارم که بدن انسان به گیاهان مختلف نیاز داره اگر چه از نظر تئوریک، بدن انسان بسیار هوشمندانه و اگر ماده ای در بدن زیاد باشه و ماده ای دیگه کم باشه، بدن این قابلیت رو داره که برخی از مواد رو به برخی دیگه تبدیل کنه. ولی اینکه آیا یک گیاه به تنهایی می تونه نیاز ما رو تأمین کنه یا نه، فکر می کنم که حداقل در این زمان شدنی نیست مگر یک گیاه وحشی در جنگل های آمازون بتونه به تنهایی تمام نیازهای بدن رو تأمین کنه، چرا که امروزه خاک تضعیف شده، گیاهان هم تضعیف شدن و ممکنه مثل گذشته کامل نباشن، و هم چنین بدن انسان تا حدی با گذشته تغییر کرده . بنابراین

با اینکه هنوز در این مورد به نظر مطلقاً نرسیدم، ولی فعلاً این باور رو دارم که انسان به میوه جات، سبزیجات، مغزها و دانه های مختلف برای تأمین تمام نیازهای بدنش نیاز داره.

ولی اگر این سؤال به این معناست که آیا در هر وعده ی غذایی میشه فقط یک نوع گیاه رو خورد، بله اتفاقاً با این نظر بسیار هم عقیده هستم و معتقدم که بهترین رژیم غذایی، رژیم "مونو-دایت" هست به این معنا که در هر وعده فقط از یک نوع گیاه مصرف کنیم و حتی گاهی میشه یک روز کامل و یا یک هفته ی کامل رو با یک نوع غذا سپری کرد.

البته این سؤال جای تحقیق و بررسی بیشتری داره چرا که بسیاری از مواد غذایی در گیاهان و بدن انسان هنوز شناسایی نشده. هم چنین بسیاری از موادی که توسط نور خورشید به گیاهان می رسه شناسایی نشده.

با تشکر از پرسیدن این سؤال اندیشمندانه!

سؤال: احساس درد در دنده ها، راه مناسب جهت تقویت چشم و تقویت کلیه

مجید

باسلام خدمت خانم دکتر . بر خود لازم میدانم از زحمات و توجه بی دریغ شما نسبت به پاسخ سوالات و راهنمایی های لازم تشکر کنم. اینجانب حدود سه ماه است که خام گیاهخواری می کنم و با راهنمایی شما جوش های صورت و سینه تا حدود 90٪ برطرف شده است ولیکن بعضی مواقع در قسمت سمت راست (زیر دنده سمت راست) احساس درد می کنم . در ضمن جهت تقویت چشم (رفع نزدیک بینی) و یک رژیم مناسب برای کسانی که مشکلات کلیوی دارند، راهنمایی فرمایید؟ با تشکر فراوان

پاسخ:

مجید عزیز

خوشحالم که به کمک خام گیاهخواری جوشها که علامت پاکسازی بدن از سموم هستند، مرتفع شده اند و درود بر شما که خام گیاهخواری را برگزیده اید.

درد زیر دنده در سمت راست، اگر تا به حال رفع نشده باشد (که احتمالاً با تاخیر طولانی که در پاسخگویی به سوالات داشته ام تا کنون بهبود پیدا نموده) می تواند در درجه اول به نفخ و گاز مربوط باشد و در درجه دوم به دردهای عضلانی و استخوانی در اثر حرکات فیزیکی تکراری، نوع نشستن، نوع حرکت، حمل بارهای سنگین و از این دست.

به زمان و چگونگی ایجاد این درد دقت کنید و به اینکه چه عواملی کمک به رفعش می کنند. این دقت شما را به بافتن علت درد نزدیکتر خواهد نمود.

اگر این درد با نوع غذا و نفخ و گاز معده ارتباط دارد، در ترکیبات غذایی خود دقت کنید. درمورد ترکیب غذایی و چگونگی مخلوط کردن غذاها با هم بارها نوشته ام شاید که مراجعه به آن نوشته ها کمک کننده باشد.

درمورد نزدیک بینی، برخی مدعی اند که با ادامه ی رژیم خام گیاهخواری، بینایی چشم ها به صورت طبیعی در خواهند آمد. من شخصاً به این مسئله باور ندارم.

بهترین راه تقویت چشم، برداشتن عینک (کنار گذاردن آن) ورزشهای خاص روزمره برای عضلات چشم، نگاه کردن (و نه خیره شدن) به دور دست افق، استراحت به موقع چشمها و جلوگیری از خستگی آنها، پرهیز از مطالعه در تاریکی، پرهیز از تلویزیون و کارهایی از این قبیل است.

ورزشهای خاصی برای تقویت عضلات چشم وجود دارد وافرادی هستند که با استفاده از این روشهای طبیعی عینک را کنار گذاشته اند.

کتابهای مختلفی در این زمینه نوشته شده که مراجعه به آنها بسیار مفید می باشد.

اگر برایتان امکان دارد که عینک یا لنزها را حذف نموده و این ورزشها را دنبال کنید بدون شک نتیجه خواهید گرفت.

دکتر بتیز(3) چشم پزشکی بود که روش بهبود بینایی چشم را به کمک ورزش های مختلف و راههای طبیعی پایه گذاری نمود.

1) Take off your glasses and see _ by Jacob libormam

عینک خود را بردارید و ببینید» نوشته ی دکتر چشم ژاکوب لیبرمن

2) The art of seeing _ by Aldous Huxley

3) Dr. Bates ; Learning to see

نام کتاب دکتر بیتز را اکنون به خاطر ندارم.

یک DVD هم در این زمینه وجود دارد به نام یوگای چشم که توسط فردی اجرا شده که تقریباً نابینا بود (به دلیل نزدیک بینی شدید) و با کمک روشهای ذکر شده اکنون بدون عینک رانندگی نیز می کند.

من شخصاً به این روشهای بسیار معتقدم و افرادی را دیده ام که به کمک این روشها نزدیک بینی خود را اصلاح کرده اند. ولی متأسفانه به دلیل نوع روش زندگی، سرو کار داشتن با مطالعه ی مداوم، نوشتن و کار با کامپیوتر، خودم نتوانسته ام این فرصت را به خودم بدهم که عینک را مطلقاً حذف کنم ولی شماره های آنرا کاهش داده ام.

درمورد بخش آخر سوالتان، رژیم غذایی برای مشکلات کلیوی، مطمئن نیستم چه مشکلاتی مد نظرتان است؟ سنگ کلیه؟ کم کاری و اختلال کاری کلیه؟ مشکل کلیه در اثر دیابت؟ و....

به طور کلی آب جعفری برای شستشو و تصفیه ی کلیه ها بسیار خوب است. آب سیب و جعفری و کرفس روزی یکی دو لیوان.

در ضمن چند قطره آب لیمو در آب آشامیدنی هر روزه به دفع سنگ، و پاکسازی کلیه کمک می کند.

سرفراز باشید

سؤال: تغییرات فشار خون بر اثر گیاهخواری

سلام خانم دکتر. من تازه خام گیاه خوار شدم. همیشه فشارم 9 یا 10 بود. بعد از چند روز خام گیاهخواری الان فشارم به 7 هم می رسه. چیکار باید بکنم؟

متشکرم

سلام دوست عزیز

برخی از افراد به طور طبیعی دارای فشار خون کمتری از آنچه حد نرمال خوانده می شوند دارند که در آن عوامل مختلفی از جمله علل ارثی و وزن کم موثرند. در مورد کاهش فشار خون در ابتدای خام گیاهخواری نگران نباشید. زیرا که فشار شما دوباره پس از مدتی متعادل شده به حد سابق باز خواهد گشت. البته برای پاسخگویی دقیق تر نیاز به اطلاعات دیگری از جمله سن، وزن، میزان انرژی بدن، نوع رژیم غذایی و احتمالاً اگر دارو یا مکملی استفاده می کنید، دارم. همچنین اینکه چه زمانی فشار خود را اندازه می گیرید و میزان ضربان قلب شما چقدر است. اما به طور کلی می توانم بگویم که اگر پائین آمدن فشار شما باعث ایجاد علائمی در بدنتان نمی شود نگران نباشید. علائمی مانند سرگیجه، سیاه رفتن چشمها، بخصوص هنگام برخاستن از موقعیت دراز کشیده یا نشسته، ازدیاد ضربان قلب، احساس ضعف و بی حالی نشان دهنده ی آنند که بدن شما سعی در جبران فشار پایین خون داشته و آن میزان فشار خون برایتان طبیعی نیست.

اگر هیچیک از این علائم را ندارید نگران نباشید به خام گیاهخواری ادامه دهید پس از اندک زمانی فشارخونتان به حالت طبیعی باز خواهد گشت.

با درود برای انتخاب خام گیاهخواری

پیروز باشید.

سؤال: آیا این گفته حقیقت دارد؟

"اخیراً محققان چینی به این نتیجه رسیده اند که بر خلاف این باور رایج، رژیم غذایی گیاهی خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد.

محققان برای دست یافتن به این نتیجه روی مقالات منتشر شده در سی ساله اخیر بررسی هایی انجام دادند.

آنها ثابت کردند که میزان *homocysteine* خون افراد گیاه خوار بالاست و علت بالا بودن این اسید آمینه اغلب به دلیل بیماری شریان های کرونری است. علاوه بر این، افرادی که رژیم غذایی گیاهی را دنبال می کنند با کمبودهایی بویژه در ویتامین B12، امگا3، آهن و روی روبه رو هستند که در بروز بیماری های قلبی عروقی نقش مهمی دارند."

برخی از ادعاها آنچنان خلاف واقع و آنقدر دور از حقیقت تجربی علمی و عملی می باشند که آدمی درمیانند که این ادعاها دیگر از کجا آمده اند و آیا اصلاً ارزش پاسخگویی دارند یا نه.

در دنیای شله قلمکار اطلاعات ضد و نقیض تغذیه، سلامت و بهزیستی و در میان انبوه تحقیقات اکثراً غیرضروری از هرگونه و هزار گونه مسئولیت بزرگ و اصلی برعهده خواننده است که با مطالعه و بررسی دقیق تحقیق انجام شده و محققان دست اندرکار و سرمایه گذاران آن از طرفی درستی و حقانیت آن تحقیق را ارزیابی کنند و از طرف دیگر صحت نتیجه گیری ها و ارتباط آن با تحقیق انجام شده را.

هوموسیستئین اسید آمینه ای است که توسط آزمایش خون اندازه گیری می شود و باور بر این است که بالا بودن این اسید آمینه در خون افراد با بروز احتمالی بیماری هایی مانند سکته قلبی، سکته مغزی، آلزایمر، فراموشی و امثال اینها ارتباط دارد.

بالا بودن هوموسیستئین در خون یک بیماری نیست بلکه تنها به عنوان نشانه ی افزایش ریسک برای ابتلاء فرد به این بیماری ها ارزیابی می گردد.

به بیان دیگر این هوموسیستئین نیست که باعث ایجاد بیماری های قلب و عروق می گردد بلکه آن عاملی که باعث ایجاد این بیماریهاست باعث بالا رفتن هوموسیستئین نیز می گردد و آن همانا التهاب و دجنره (Degeneration) شدن بدن می باشد.

هیچکس از بالا بودن میزان هوموسیستئین در بدن نمی میرد ولی این گرفتگی رگهای قلبی است که آدمها را می کشد.

پس معنای واقعی بالا بودن هوموسیستئین بدن چیست؟

هوموسیستئین را می توان در حقیقت یکی از شاخصهای التهابی بدن دانست. التهاب بدن چنانکه می دانیم در اثر عوامل مختلف از جمله روش نادرست زندگی و تغذیه ایجاد می گردد.

هم فرد گیاهخوار و هم گوشتخوار هر دو می توانند به دلیل عدم رعایت اصول سلامتی دچار التهاب و در نتیجه بالا بودن هوموسیستئین باشند ولی وقتی پای چنین مقایسه ای بین این دودسته یعنی گیاهخواران و مصرف کنندگان مواد حیوانی پیش می آید هم میزان سکته های قلبی و هم میزان هوموسیستئین خون دسته ی دوم بالاتر است.

مواد حیوانی سرشار از اسیدآمینه های حاوی سولفور از جمله متیونین و سیستئین می باشند هر دو این اسیدآمینه ها سپس در بدن به سایر اسیدآمینه های سولفوردار از جمله هوموسیستئین تبدیل می گردند.

به مقایسه میزان متیونین در مواد حیوانی و گیاهی توجه کنید.

پنیر 5 برابر ماهی تن 12 برابر سیب زمینی متیونین دارند.

می تونین مرغ 7 برابر متیونین برنج می باشد. این مسئله در مورد سایر مواد حیوانی از جمله گوشت گاو، شیر و تخم مرغ نیز صادق است.

اسیدهای آمینه‌ی سولفوردار در بدن به اسید سولفوریک (اسید قوی) تبدیل شده با اسیدی نمودن بدن زمینه‌ی ایجاد التهاب و بیماریهای التهابی را ایجاد می نمایند. میوه‌ها و سبزیها برعکس آلكالی بوده و از التهاب بدن می کاهند.

مواد حیوانی به طور کل 15 برابر بیشتر چربی، 100 برابر بیشتر کلسترول، 4 برابر بیشتر متیونین (اسید آمینه‌ای که تبدیل به هوموسیستئین می گردد) نسبت به مواد گیاهی داشته و 10 برابر بیشتر باعث اسیدی نمودن بدن می گردد (میزان اسیدی نمودن بدن با محاسبه اسیدی بودن ادرار و شاخص آر ال RAL اندازه گیری می گردد).

غذاهای حیوانی منشا اصلی متیونین می باشند. متیونین در بدن به هوموسیستئین تبدیل می گردد. هر چه میزان مواد حیوانی در رژیم غذایی فرد بالاتر باشد، میزان هوموسیستئین خون هم بالاتر خواهد رفت.

همان مواد غذایی که باعث بالا رفتن کلسترول، اسیداوریک، چربی‌های مختلف خون، گرفتگی رگها، بالا بودن فشار خون، بالا بودن وزن بدن و بالا بودن سایز شاخصهای التهابی بدن مانند C-Reactive Protein می گردد باعث بالا بودن شاخص التهابی هوموسیستئین نیز می گردد و آن همانا مواد مختلف حیوانی و اسید آمینه‌های سولفوردار موجود در مواد حیوانی است.

در مورد وفور امگا 3 و اسید فولیک دوستان دیگرم در وگن فروم دانشمندان نوشته اند و نیازی به تکرار نیست.

در مورد درمان بیماریهای قلبی و گرفتگی رگها توسط گیاهخواری نیز به بهترین و مبسوطترین شکل دوستان عزیز فروم توضیح داده اند.

رئیس جمهور سابق امریکا "بیل کلینتون" و هزاران هزار بیمار قلبی دیگر که توسط رژیمهای گیاهی "دین اورنیش" و "اسلستین" بهبود یافته اند شاهدان زنده‌ی این مدعا هستند.

افسانه کمبود آهن به واسطه رژیم گیاهخواری بارها و بارها در وگن فروم مورد بررسی قرار گرفته و خلاف آن نه فقط توسط من و سایر گیاهخواران بلکه از طرف انجمن رسمی تغذیه‌ی امریکا که یک ارگان دولتی - آکادمیک می باشد نیز ثابت گردیده است.

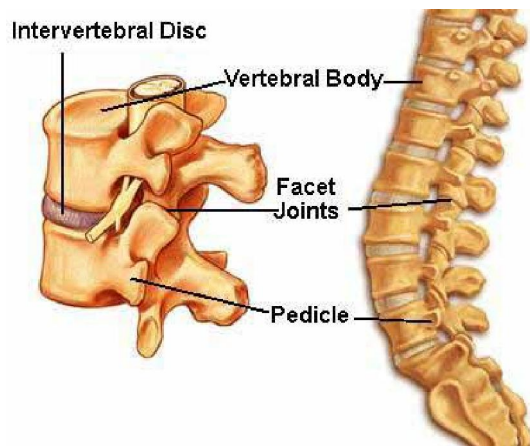
درود بر همگی شما که میدان بحث و تبادل نظر را گسترده نگاه میدارید تا همگی به یاری هم بتوانیم راهی بهتر و سالمتر پیش چشمان بشریت بکشاییم. ولی لازم می بینم باز هم اضافه کنم که تنها بیان کلی نتیجه گیری یک تحقیق یا آزمایش می تواند بسیار گمراه کننده و نادرست باشد. باید به خود آن آزمایش مراجعه نموده، چگونگی انجام و سایر عوام مربوط به آن و سپس نتیجه‌ی واقعی استنتاج شده از آنرا بررسی کرد.

به دوستان وگن فروم هم تبریک می گم برای پاسخ های مبسوط و دانشمندان و کاملی که در این مورد تهیه کردند.

درود بر همگی شما

دکتر زرین آذر

متخصص بیماری های کبد و دستگاه گوارش



مشکلات مفاصل و ستون فقرات

سؤال: آرتروز پیشرفته زانو و ساییدگی غضروف

راحله

سلام . من بیماری آرتروز پیشرفته زانو دارم .. البته نوع آرتروز از نوع ساییدگی غضروف پاها هست که ده سال پیش به دلیل کوهنوردی های افراطی و بدون آمادگی بهش مبتلا شدم. مشکل من اینست که درد اینقدر شدید هست که دیگه نمی توانم بدون مسکن تحمل کنم و زانوهایم هم از حالت طبیعی خارج شده و به خارج متمایل شده که به گفته دکتر جزو نشانه های پیشرفته بودن بیماری هست... درد به صورت دائمی و تمام روز هست از طرفی هم نمی خواهم داروی شیمیایی مصرف کنم. شما چه نوع غذا و یا مسکن گیاهی تجویز می کنید؟

سوال دوم این هست که آیا خوردن ماهی هم به اندازه دیگر انواع گوشت ناسالم هست یا خیر... چون در پی راهی بودم برای درمان یا حداقل توقف پیشرفت مشکل و به کتابی قدیمی برخوردیم که درش نقش روغن ماهی را در کاهش درد آرتروز مهم دانسته بود . من خودم یکساله که خام گیاهخوار هستم و قبلش هم با گوشت میانه خوبی نداشتم و بیشتر میشه گفت که پخته گیاهخوار بودم ... البته تخم مرغ و ماست هم مصرف می کردم که طی این یکسال قطع کردم . باسپاس خیلی زیاد از این که وقت ارزشمند خودتان را می گذارید و به پرسش ها پاسخ می دهید .

راحله گرامی

سوال اینست که آیا پس از شروع خام گیاهخواری بهبودی در وضعیت درد و میزان التهاب زانو به وجود آمده یا نه ؟ اگر نه آیا بررسی کرده اید که مشکلات دیگری هم در زانو ایجاد شده که ممکن است نیاز به تصحیح از طریق جراحی داشته باشد؟

بهترین داروی مسکن گیاهی برای دردهای عضلانی ، استخوانی و آرتروز "آرنیکا" می باشد . آرنیکا در فارسی به نام سوسن کوهی یا تنباکوی کوهی معروف است . مصرف این گیاه چه از طریق خوراکی و چه بصورت پماد موضعی اثر تسکین دهنده و همچنین ترمیمی دارد .

آب گریپ فروت و آب کرفس، اسفناج و هویج در درمان آرتروز موثر هستند . البته این افشره ها را باید به میزان فراوان و هر روزه مصرف نمود .

در مورد ماهی مشکل بزرگ آلوده بودن دریاها و دریاچه ها و رودخانه ها می باشد .

در مورد ماهی های پرورشی آلودگی حتی بیشتر نیز هست علاوه بر اینکه این ماهی ها حامل مقدار زیادی هورمون های مختلف رشد هستند که برای پروار کردن سریع به خوردشان داده می شود .

توصیه من این است که :

از مصرف ماهی صرفنظر کنید .

خام گیاهخواری و مصرف آب سبزی و میوه هایی که ذکر کردم را شروع نمائید .

از مصرف ذرت و غلات تا حد ممکن خودداری نمائید .

ورزش ملایم (پیاده روی) را فراموش نکنید . چراکه هرچه عضلات محکم تری داشته باشید به مشکلات استخوانی و مفصلی کمک بیشتری خواهد نمود .

برایتان آرزوی سلامتی و بهبود دارم .

سؤال: رماتیسم شدید و درمان با خام گیاهخواری

با سلام ودرود فراوان خدمت خانم دکتر زرین

مادرم 56 سال دارد و حدود 30 سال است که از بیماری رماتیسم مفصلی رنج می کشد و پیوسته انواع کورتن و قرص کلروکین و قرص سرکوب کننده ایمنی بدن به نام متوتروکسات را جمعه به جمعه 3 عدد دوز 2.5 استفاده می کند. تا زمانی که از این داروها استفاده می کند ورم و درد مفاصلش قابل کنترل است. یکدفعه به مدت 3 ماه به تشویق من خام گیاهخوار شدند و تمام قرص هایشان را کنار گذاشتند ولی بعد از مدتی ایشان از درد و خشکی مفاصل حتی قادر به انجام کارهای روز مره خود نبودند(در هنگام ترک دارو درد شدید همراه ورم در مفاصل ایجاد می شود)و این باعث شد که دوباره به همان شیوه غذای قبلی برگردند دوباره داروهایشان را استفاده کنند و من هم از روی ترس و ناآگاهی دوباره ایشان را پیش متخصص روماتولوژی بردم و دکتر هم قرص های ذکر شده را تجویز کردند و یادآور شدند که این قرص ها برایشان حیاتی است. خانم دکتر من برای سلامتی ایشان خیلی نگران هستم چون داروهایشان عوارض وخیمی برای سلامتی ایشان به دنبال دارد و از شما راهنمایی میخواهم که با بیماری مثل مادرم چگونه رفتار کنم از چه سبزیجات و یا میوه هایی باید استفاده کنم و به چه میزان؟ آیا احتیاج به آموزش دوره خاصی دارم. آیا ایشان باید داروهایشان را قطع کنند. آیا بیماری ایشان با خام گیاهخواری بهبود میابد با توجه به اینکه بیش از 30 سال است که به این بیماری مبتلا هستند؟ خواهش میکنم من را از راهنمایی خودی بهره نذارید.

پاسخ:

بیماری رماتیسم نشانه التهاب بدن در نتیجه عدم رعایت اصول سلامتی می باشد. البته عوامل دیگر هم در التهاب بدن نقش دارند که بحث آن قبلا در مقاله های مختلف و بصورت های مختلف آمده است. در مورد مادرتان به دلیل سابقه طولانی بیماری و مصرف طولانی داروهای قوی که سیستم ایمنی بدن را مهار و به شدت ضعیف می کنند پروسه بهبودی شاید مشکل تر و طولانی تر باشد .

پاسخ کلی سوال شما این است که بله مادرتان بدون شک حداقل بهبود نسبی پیدا خواهند کرد تا بتوانند مصرف داروها را کنار گذاشته و قادر به انجام اعمال روزمره نیز باشند. بدون شک خام گیاهخواری محیط مناسب و سالمی برای بدن ایجاد می کند تا بدن بتواند به ترمیم عوارض و آسیبهای ناشی از داروها و همچنین التهاب های درونی بپردازد. این پروسه ممکن است در مورد مادرتان به زمان بیشتری نیاز داشته باشد .

سؤال اول این است که آیا مادران به تغییر رژیم غذایی خود و تقبل خام گیاهخواری تمایل دارند؟ چون ایشون هستند که باید این راه را دنبال کنند. تمایل من و شما در اینجا نقشی ندارد اگر ایشون موافق نباشند راه را ادامه نخواهند داد. اگر واقعاً مصمم هستند باید تحت نظر شخصی که در درمان طبیعی رژیم خام گیاهخواری و روزه آب تبحر دارد قرار بگیرند تا آهسته آهسته ایشان را از روی قرصها برداشته کمکشان کنند که بهبودی پیدا کنند .

آیا چنین پزشک یا شخصی را در ایران می شناسید که مادران را تحت نظارت قرار دهد. مادران در ابتدا باید به مقدار فراوان از آب تازه سبزیجات مثل کرفس و کاهو و هویج روزی چند نوبت استفاده کنند. همچنین مقدار فراوان میوه های مختلف. یک وعده غذای اندکی بخار دیده در روز از سبزیجات مختلف و ریشه ها در ابتدا مانعی ندارد این قضیه هم از پاکسازی شدید که میتواند عارضه آفرین باشد جلوگیری می کند هم باعث می شود که ایشان رژیم جدید را راحت تر تحمل کنند .

مصرف مواد لبنی مطلقاً ممنوع است. مصرف شکر هم همینطور .
داروهایشان را نباید یکدفعه کنار گذاشت. اول متوتروکسات را قطع کنید ولی کورتون را ادامه بدید. کورتون را هم بر مبنای دوز آن و سپس چگونگی پیشرفت رژیم غذایی جدیدشان آهسته آهسته باید کم کرد.

وقتی بدن آماده شد بر مبنای وضعیت سلامت و میزان وزن یک روزه آب چندین روزه آنهم دوباره تحت نظارت باید صورت گیرد .
در این میان حمام آفتاب، خواب و استراحت کافی، مصرف فراوان آب سبزیجات مختلف بخصوص کرفس و کاهو و همچنین برگ ترب و چغندر به همراه آب هویج، روحیه خوب و اعصاب آرام نیز لازم است .

مورد ایشان به دلیل وسعت قضیه کمی پیچیده تر است و نیاز به نظارت و مقدار زیادی زمان دارد. متأسفانه چون در ایران نیستیم نمی توانم از نزدیک نظارت و مسئولیت بهبودیشان را به عهده بگیرم. ولی می توانم بگم که هیچ بیماری لاعلاج نیست و روش درست و سلامت زندگی نهایتاً بهبود نسبی یا کامل را دنبال خواهد داشت .

امیدوارم این پاسخ کمکتان کرده باشد. لطفاً مرا در جریان بگذارید. ولی فراموش نکنید که در وهله اول این مادر شماست که باید خواست و تصمیم این کار را داشته باشد.

اینرا هم اضافه کنم که اگر خام خوار شدن یکباره و کنار گذاشتن تمامی قرصها و داروها برای مادران مشکل است می توانند داروها را به حداقل ممکنه برسانند. مثلاً متوتروکسات را قطع کرده کورتون را هم به حداقل برسانند که دردها را تا حد قابل تحملی کنترل می کند. در عین حال در این مدت باید رژیم غذایی خود را نیز بهبود بدهند که نیاز بدنشان به قرص و دارو کمتر شود .
بالاخره هر قدمی کمکی است و بهتر از هیچ است .

موفق باشید

سؤال: دیسک پستی کمر

کیوان رجبی

من دیسک پستی کمر دارم . یعنی دیسکم از سمت شکمم و در محدوده وسط ستون فقراتم نخامو تحت فشار گذاشته که رفته رفته داره اعصاب پاهامو ضعیف میکنه. از اونجایی که دکترها گفتن که جراحی ریسک داره شما راه دیگر برای درمانم می دونین که پیشنهاد کنین؟

کیوان عزیز

اگر برایتان امکان دارد دو تا سه ماه استراحت کامل یا نسبی در خانه به همراه **خام گیاهخواری مطلق** انجام بدهید ببینید نتیجه چه می شود.

البته از جزئیات مشکل سلامتی شما، از سن و وزن و روش زندگی و نوع کار شما با اطلاع نیستم چون همه اینها در بهبود یا ادامه مشکل شما نقش دارن ولی به طور کلی روشی را که ذکر کردم توصیه می کنم. حتماً قبل از تصمیم به عمل جراحی یا هر روش دیگه روش خام گیاهخواری و استراحت را امتحان کنید. مطمئنم که نتیجه مثبت خواهید گرفت.

موفق باشید

سؤال: بیماری رماتیسمی چسبندگی مهره های کمر

فریبا

باسلام خدمت خانم زرین عزیز. بسیار ممنونم از اینکه لطف میکنید و وقتتونو در اختیارم میگذارین. من برادری 35 ساله دارم که حدوداً 17 ساله به بیماری رماتیسمی AS(Ancylus) یا چسبندگی مهره ها مبتلاست که کمرشو درگیر کرده، عضلات پشت کمرش مثل یه تکه چوب خشک شده و انعطافشو از دست داده.

با وجود مصرف دارو (پردنیزولون و داروهای دیگه. سرخود مصرفشونو قطع کرده بود و این اواخر فقط روزی 500mg ناپروکسن مصرف میکرد) همیشه درد دارد و حتی نمیتونه درست راه بره.

الان مدت 3 هفته است که به امید درمان بیماریش خام گیاهخوار شده و مصرف دارو رو قطع کرده ولی بعد از اینکه تو کتابهای "قابلمه را فرموش کن" و "راز شفا" خونده که بیماری سختی مفاصل غیر ممکنه که با خامخواری درمان بشه، خیلی ناامید شده و داره از ادامه این راه منصرف میشه. سوالم از شما اینته که آیا این بیماری با خامخواری قابل درمانه؟ اگر بله، درمانش حدوداً چه مدتی طول میکشه؟ و اینکه چه کارهایی باید برای بهبودی سریعتر انجام بدهد و چه نکاتی هست که باید بدونیم؟

بی اندازه ازتون ممنونم

با سلام

به برادرتون توصیه می کنم تا ناامید نشن و به **خام گیاهخواری یا حداقل گیاهخواری با مصرف 85 درصد مواد بصورت خام** ادامه بدن چون این بهترین راه برای کمک به بهبود ایشونه.

درضمن شدیداً توصیه می کنم به سایت www.gerson.org مراجعه کنن و اگر میتونن کتابهایی از دکتر گرسون را تهیه و مطالعه کنند.

برای درمان درد به طور طبیعی و برای درمان بیماریهای رماتیسم و مفاصل در این سایت و در کتابها توصیه هایی شده که من هم شخصا درعمل مشاهده کرده ام که کارگر بوده و نتیجه مثبت داشته اند. حتی اگر بهبود بیماری به صورت کامل صورت نگیرد حداقل اثرات مثبتی خواهند گرفت و بهبود نسبی به دست خواهند آورد.

شکی در این مسئله ندارم که تغذیه درست و تأمین مواد غذایی مورد نیاز بدن به ایشان کمک خواهد کرد .

با آرزوی سلامتی شما و ایشان

سؤال: درمان سیاتیک و دیسک

رویا

خانم دکتر زرین آذرسلام

از محبت‌های بی شایبه شما از صمیم قلبم سپاسگزارم . راستش چند وقت پیش برایتان پرسشی در مورد کشاله ران مطرح کردم، اما بعد متوجه شدم که این درد از ناحیه سیاتیک و دیسک است . از آنجا که دو ماه است درگیر هستم. و مثل همیشه دلم نمی خواهد که با دارو درمان شوم، می خواستم ببینم آیا شما راه حلی قطعی برای درمان سیاتیک دارید یا نه؟ ضمن اینکه با استراحت و گرم نگه داشتن و حتی ماساژ کمی بهتر میشود .

راستش یکی از دوستان از من خواست که ویتامین ب1 300 مصرف کنم که البته چون در یک دوره ای خیلی درد داشتم ، آن را خوردم و کمی هم بهتر شدم، اما همان طور که خودتان هم بارها گفته اید ، این ویتامین ها اصلاً برای سلامتی خوب نیستند. درضمن ، شخصی هم پیشنهاد کرد که به مدت 40 روز، صبح ها یک قاشق اسفند بخورم ! که البته در کتاب معارف گیاهی اثر دکتر حسین میرحیدر هم نوشته شده که اسفند، سیاتیک را به طور کامل درمان می کند . بنابر این باز هم مثل همیشه منتظر راهنمایی های خوب شما هستم . باز هم به خاطر وقتی که صرف می کنید تا پاسخ پرسشهای ما را بدهید یک دنیا ممنون

خانم رویای گرامی

بهترین درمان سیاتیک از نظر من استراحت ، گرم نگه داشتن و ماساژ یعنی همون مواردی که خودتون بر اثر تجربه به اونها رسیده اید می باشند. با استراحت و رعایت فعالیتهای بدن در ابتدا، و سپس با شروع ورزشهای آرام و قوی نمودن عضلات پشت و شکم (دراین زمینه باید از فرد آگاه برای نوع ورزشها کمک بگیرید از جمله پزشک ارتوپد) میتوانید این مشکل را برطرف کنید .

نوع تغذیه و رژیم غذایی شما البته در کاهش درد و سرعت درمان و بازسازی بافتهای عضلانی و عصبی نقش اساسی ایفا میکند . خام گیاهخواری کامل و یا حداقل تا 85 درصد و همچنین اجتناب از مصرف غلات برای حداقل سه ماه و تا زمان بهبودی کامل به درمان و بهبود شما کمک بزرگی خواهد کرد .

مصرف فراوان سبزیهای مختلف به صورت خام(سالاد) و یا بصورت افشره آنها (آب سبزیها) در تامین ویتامینها، مواد معدنی، و پروتئین نقش مهمی دارند .

افشره سبزیهای سبز خونساز بوده ، بدن را آلكالی نموده و همچنین به تامین پروتئین بدن برای التیام و نوسازی بافتهای عضلانی و عصبی کمک می کنند.

در مورد مصرف اسفند و سیاتیک اطلاعی ندارم . ضرری ندارد که امتحان کنید . در مورد مصرف ویتامین ب1 و یا دسته ویتامینهای ب برای مدت سه تا شش ماه ایرادی نمی بینم .

ویتامین ث فراوان نیز برای ترمیم بافتهای بدن شما ضروری است که می توانید آنرا با مصرف سبزیها و میوه ها تامین کنید و یا از مکمل اسکوربیک اسید درمات التیام و بازسازی استفاده نمائید .

با آرزوی بهبودی هرچه سریعتر شما

سؤال: کمردرد و ضعف عضلات کمر

فرزاد امیر کوهی

سلام خانم دکتر

فردی 38 ساله و 89 کیلو وزن و قد 185 می باشم . پس از 5 ماه خام خواری و پس از 31 کیلو لاغر شدن به کمر درد شدیدی دچار شده ام دکتر طب فیزیکی رفتم گفت در قسمت فیله کمر مقداری از عضلات از بین رفته است و ستون فقرات نمی تواند درحالت ایستا باشد باید نوع تغذیه را با پزشک تغذیه مشورت کرده و ورزشهای فیله را انجام دهی تا 6 ماه طول می کشد آیا در این نوع تغذیه باید موادی را به عنوان مکمل استفاده می کردم تا عضلاتم از بین نمی رفت؟ آیا به روش خام گیاهخواری ادامه دهم؟

فرزاد عزیز

رژیم خام گیاهخواری باعث ضعف و از بین رفتن عضله نمی گردد.

بسیاری از ورزشکاران در حد المپیک که به کسب مدال طلا نایل آمده اند خام گیاهخوار و گیاهخوار بوده و هستند.

شما عزیز دارای اضافه وزن بوده اید و وزن فراوانی را به سرعت با پیشه کردن خام گیاهخواری از دست داده ای. ازدست رفتن عضله اگر به دلیل خام خواری شما بود فقط در یک عضله اتفاق نمی افتاد و در تمامی عضلات مشاهده میشد.

اگرچه کم شدن وزن به این اندازه می تواند به میزان نه چندان زیاد و به طور عمومی بافت ماهیچه ای بدن را نیز از بین ببرد، به این معنا که ازدست رفتن وزن بعد در اثر تغییر رژیم غذایی به رژیم خام گیاهخواری مهمتر از به واسطه سم زدایی و از دست دادن آب و نمک اضافی، پس از آن با از دست دادن عمده بافت چربی همراه می باشد. هرچند که اگر وزن بدن به سرعت کم شود علاوه بر آب و چربی مقدار بسیار کمی از بافت عضلانی نیز از بین می رود. با انجام ورزش و تمرینهای ورزشی این عضلات دوباره محکمتر و بهتر رشد خواهند کرد.

در این رژیم غذایی نیاز به مصرف مکمل ندارید اما توصیه می کنم حتما **مصرف سبزیها به خصوص سبزیهای برگ پهن مانند کاهو، اسفناج و امثال اینها را افزایش دهید .**

سبزیها 20 درصد کالری خود را از پروتئین تامین می کنند. میوه ها تا 10 درصد کالری خود و مغزها و دانه ها نیز به طور کلی تا 20 درصد پروتئین می باشند .

نگران مشورت با پزشک تغذیه و یا مصرف مکمل نباشید. نیازی به هیچ یک نیست. به خام گیاهخواری ادامه دهید .

مصرف سبزیها و میوه ها را بالا ببرید .

از مغز گردوی خیس خورده هر روز استفاده کنید .

ورزشهای عضلانی را انجام دهید و به طور کلی همه روزه ورزش کنید (شنا- پیاده روی) البته تا حدی و در شکلی که برای مدتی به پشت فشار نیارد .

و از راهنمائیهای پزشک طب فیزیکی در مورد نوع ورزشها استفاده کنید .

با آرزوی بهبودی

وبا درود برای خام گیاهخواری و مناسب نمودن وزن .

سؤال: آرتروز و پارکینسون + مشکل معده

تقی طباطبایی

باسلام خدمت خانم دکتر زرین آذر. مبتلا به سائیدگی و پارکینسون و آرتروز و زانو درد شدید به مدت 5 سال هستم قرص های اعصاب آلبرازولام و کلونازپام می خورم و مادو بار برای زانو . مشکل معده هم دارم لطفاً برای شروع خام گیاهخواری مرا راهنمایی کنید.

دوست عزیز با درود بر شما

رژیم خام گیاهخواری به شما برای بهبود بسیاری از مشکلات سلامتی که دارید کمک خواهد نمود. **قرصهای اعصاب را** البته نباید یک مرتبه کنار بگذارید ولی باید **شروع به کم نمودن** آنها کنید. تا تدریجاً آمادگی برای قطع اونها را پیدا کنید. در مورد شروع رژیم خام گیاهخواری چند باری نوشته ام. می توانید با مراجعه به اون پاسخها اطلاعات خودتان را افزایش دهید . درضمن می توانید به سایت من هم مراجعه کنید و در مورد چگونگی شروع، مطلب نوشته شده را مطالعه فرمائید. {که در این کتاب هم در بخش مقالات گنجانده شده.}

به طور کلی به خاطر **مشکل معده** بهتره رژیم خام گیاهخواری خودتان را **با مصرف بیشتر میوه ها ، بخصوص میوه های شیرین و رسیده** مثل انبه، موز، خرما، گلابی رسیده، طالبی و امثال اینها شروع کنید . بعد از چند روزه که معده آرام گرفت و بدن با رژیم غذایی جدید اخت گردید، آهسته آهسته سبزی هایی مانند کاهو و خیار بدون پوست را وارد رژیم خود کنید . پس از آن می توانید از انواع سبزی ها و میوه ها به همراه مقدار کمی از مغزها و دانه های خام به طور روزمره استفاده کنید .

آرزوی موفقیت شما را در راه جدیدتان دارم . بدون شک بزرگترین هدیه سلامتی را برای بدن خودتان ارمغان می آورید . با درود و آفرین

سؤال: زانو درد و پیاده روی

سهیلا دارایی

سلام . چند روز زانو درد دارم پیاده روی زیاد می کنم در روز 2 یا 3 ساعت موقع راه رفتن احساس درد دارم لطفاً راهنمایی کنید .

سهیلای عزیز

درد مفاصل به خصوص زانو می تواند دلایل فراوانی داشته باشد از جمله جراحی به رباطها به استخوان و به بافتهای مختلف در ناحیه زانو، اضافه وزن، رماتیسم، و دلایل دیگر.

پیاده روی دو تا سه ساعته در روز نباید باعث درد زانو بشود مگر اینکه بافتهای زانو جراحی داشته باشند.

بسته به سن ، وزن ، نوع فعالیت بدن ، نوع تغذیه ، سابقه بیماریهای مختلف، یکطرفه یا دوطرفه بودن درد زانو دلایل این درد متفاوت خواهد بود. اگر درد ادامه پیدا کرد بهتره که برای معاینه زانو به یک پزشک مراجعه کنید.

غیر آن اگر به دلیل استفاده از **کفشهای نادرست و پاشنه دار**، به دلیل نوع به کار بردن زانو و نوع راه رفتن در هنگام پیاده روی یا جراحی و در نتیجه درد به وجود آمده باشد، می توانید از میزان پیاده روی کاسته و برای مدتی از ساپورت‌های زانو استفاده کنید تا جراحی برطرف گردد.

با آرزوی سلامتی

سؤال: فقر آهن، درد زانو، چاقی، ورم معده و روده

بهار سهرابی

سلام. زنی 59 ساله هستم با قد 168 و وزن 76 کیلو. پارسال 85 کیلو بودم که با رژیم سوپ و پروتئین به 73 کیلو رسیدم. در چند ماه اخیر دوباره 3 کیلو اضافه کرده‌ام. اصولاً گیاهخواری و خام گیاهخواری را دوست دارم.

خواهشمندم مرا در مورد رژیم مناسبی جهت سلامتی و کم کردن وزن کمک فرمائید. در ضمن لازم می‌دانم کمی از وضعیت جسمی خود بگویم. به شیر خیلی حساس هستم و دچار درد و نفخ شدید می‌شوم. درد زانو (آرتروز کمی) دارم، در اثر سرما پا درد بدی می‌گیرم. شاید بیش از ده سال است که به ورم معده و روده (مختصر) دچار هستم. مواد غذایی را خوب هضم نمی‌کنم. با خوردن سرکه سیب و یا آبلیمو همراه غذا وضع بهتری دارم. علاقه ای به دارو هم ندارم و توصیه ی پزشکان را در مورد خوردن دارو جدی نمی‌گیرم. کمی فقر آهن دارم، کلسترول بالایی داشتم که با گرفتن رژیم بهتر شده و در آخرین آزمایش به 220 رسیده، که باز هم زیاده. ممنون هستم که مرا راهنمایی می‌کنید.

بهار عزیز

بهترین و سالمترین راه برای رسیدن به وزن مناسب، متعادل کردن کلسترول، بهبود دردهای مفصلی و آرتروز و همچنین بهبود ورم معده و روده شما، پیشه نمودن **رژیم گیاهخواری** به خصوص **خام گیاهخواری** تا حد امکان و قابل قبول برای شماست. شیر و مواد حیوانی را به کلی کنار بگذارید. رژیمهای غذایی با پروتئین بالا اگر چه در ابتدا باعث کم کردن وزن بدن میگردند ولی در دراز مدت کارگر نبوده وزن از دست داده، دوباره باز می‌گردد. این رژیمها همچنین بارسنگینی بر قلب، کلیه ها، کبد و استخوانها و مفاصل ایجاد می‌کنند. از مصرف دارو خود داری کنید. نیازی به آن ندارید. مصرف سرکه و آب لیمو را نیز فعلاً کنار بگذارید.

برای دو هفته **فقط میوه** مصرف کنید تا معده و روده تان آرامش پیدا کرده بدنتان فرصت **پاکسازی از سموم** را پیدا کند. در این زمان باید از میوه های بسیار رسیده و نرم مانند موز، انبه، گلابی نرم و انواع هندوانه و طالبی و انگور و امثال اینها استفاده کنید. پس از دو هفته سبزیهای مختلف مانند کاهو، بروکلی، کلم و ... را به غذای بعد از ظهر خود اضافه کنید. بدین ترتیب که صبح میوه میل کنید. برای ناهار اول میوه و سپس سالاد. و برای شام اول میوه سپس سالاد همراه جوانه ها و مقداری از مغزها و دانه ها و اگر تمایل به مصرف غذای پخته دارید مقداری از سبزیهای بخارپز. بدین ترتیب خواهید دید که،

نه تنها وزن شما شروع به متعادل شدن می نماید بلکه احساس سلامتی به شما بازگشته و عوارض جسمی موجود شروع به ناپدید گشتن می کنند.

در مورد شروع گیاهخواری و خام گیاهخواری قبلا هم مطالبی نوشته ام. مراجعه به آنها نیز ممکن است برای شما سودمند باشد.

در دوره **پاکسازی** (دو هفته اول) و همچنین پس از آن استراحت و خواب را در اولویت قرار دهید.

نور آفتاب و فعالیت بدنی در هوای آزاد نیز برای تعادل وزن و ایجاد سلامتی در بدن ضروری هستند.

پیروز باشید.



پوکی استخوان

سؤال: پوکی استخوان و سن بالا

علی اکبری

سلام . پدرم 76 سالش هست . فشار بالا مشکل پروستات و عمل بایپس قلب داشته پوکی استخوان دارد ستون فقرات کمر و گردن djd شدید دارد و تقریباً فیوز شده شبیه بامبو شده و زانو درد. به علت درد زیاد مسکن ها و قرصهای زیادی مصرف می کند . آیا احتمال بهبود هست؟ آیا با خام گیاهخواری خوب می شود؟ سپاسگزارم

دوست گرامی

به کمک خام گیاهخواری مشکل فشار خون ، پروستات و گرفتگی رگهای قلب بدون شک بهبود خواهند یافت . درمورد پوکی استخوان و آرتروزی که دارن به دلیل پیشرفته بودن بیماری و سن نسبتاً بالاتر پدرتان بهبودی نسبی خواهد بود. ایشان می توانند بعداز شروع خام گیاهخواری آهسته آهسته داروها کم و نهایتاً قطع نمایند .

ایشان همچنین باید بر میزان فعالیت بدنی خود تدریجاً اضافه کنند و شروع به پیاده روی در زیر آفتاب نمایند تا **ویتامین D** بدنشان که در جذب کلسیم هم موثره را تامین کنند. برای دردهای عضلانی و مفصلی میتونن از **گیاه آرنیکا یا سوسن گوهی** - اکلیل کوهی - بصورت دم کرده یا ضماد استفاده کنند.

سبزی های با برگهای پهن مانند کاهو، برگ ترب و شلغم سرشار از کلسیم می باشند . چه به صورت سالاد چه به صورت آب گرفته از اینها استفاده کنند .

روزی دو تا سه عدد گردوی خیس داده در آب به مدت 8 تا 12 ساعت هم به تامین مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری (امگا3) کمک خواهد نمود .

به امید سلامتی و بهبودی ایشان

سؤال: شیمی درمانی و پوکی استخوان

م-ک

باسلام و خسته نباشید. مادر من 52 ساله است و سال 89 به دلیل سرطان کلون مورد عمل جراحی قرار گرفت و تا فروردین امسال شیمی درمانی میشد. اخیراً آزمایش تراکم استخوان ایشان نشان داد که در ناحیه کمر دچار پوکی استخوان هستند. می خواستم درمان گیاهی برای پوکی استخوان را بفهمم. از زحمات و راهنمایی های شما بسیار سپاسگزارم.

پاسخ:

مصرف شیر و مواد حیوانی را کنار بگذارند.

روزی دو تا سه لیوان آب هویج، کاهو، کرفس، کلم، فلفل دلمه ای زرد و قرمز و برگ ترب به همراه آب یک سیب نوش جان کنند. مصرف سبزی های مختلف به خصوص به صورت خام (در شکل سالادی از کاهو، خیار، کلم بروکلی، گل کلم، گوجه فرنگی، اسفناج و ...) و گاهی هم پخته (مانند کلم بروکسل، انواع کدوی زمستانی و تابستانی، سلجم و چغندر و ...) را در رژیم غذایی خود افزایش دهند.

روزی حداقل نیم ساعت در آفتاب نه چندان شدید و نه چندان ملایم بنشینند تا نور آفتاب بر پوست سرو صورت و بدنشان بتابد.

از مصرف کلسیم و قرصهای متداول و رایج پوکی استخوان خودداری کنند.

مصرف نان، برنج سفید، ماکارونی و سیب زمینی را کاهش بدن و به جای اینها تا میتونن سبزی و میوه و مغزهای خام و دانه های خام و مقداری هم حبوبات مختلف مصرف کنند.

روزی حداقل نیم ساعت هم پیاده روی کنند .

هر زمان هم نیاز به استراحت داشتند به استراحت بپردازند.

مصرف چای را هم کم کنند . هم سرطانشان دیگر بر نمی گردد و هم پوکی استخوان معالجه می شود.

با آرزوی سلامتی شما و مادرتان

سؤال: پوکی استخوان، دیسک و سیاتیک

فریبا کریمی

با سلام و تشکر از شما خانم دکتر زرین آذر من 2 ماهه که خام گیاهخوارم من پوکی استخوان دارم آیا با خام گیاهخواری درمان میشود ؟ دیسک و سیاتیک چطور ؟

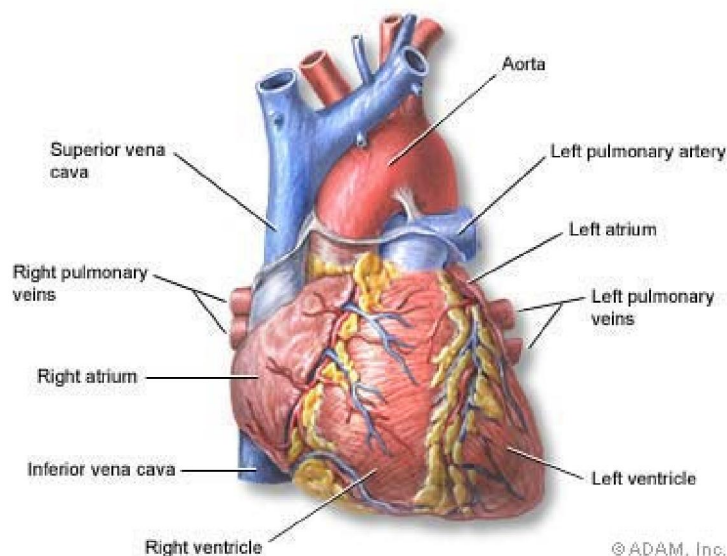
بله دوست گرامی

توسط رژیم غذایی درست و سالم، استفاده هر روزه به مقدار کافی از نور آفتاب، ورزش مناسب به میزان کافی، خواب و استراحت لازم برای بدن و داشتن روحیه ای شاد و مثبت می توانید پوکی استخوان خود را درمان کنید .

هرچند در درجه اول باید از تان پیرسم که چرا به پوکی استخوان دچار شده اید؟ امیدوارم از کشیدن سیگار و دوری از آفتاب و عدم فعالیت بدنی نبوده باشد.

در مورد دیسک و سیاتیک بر مبنای درجه پیشرفت قضیه اندکی طولانی تر و مشکل تر می تواند باشد . هرچند در بهبود نسبی شکی نیست .
به خام گیاهخواری ادامه دهید . اما استراحت و ورزش در نور آفتاب را نیز به طور جدی دنبال نمائید .

با آرزوی سلامتی و بهروزی شما



مشکلات و بیماری های قلب

سؤال: باز شدن رگ های قلب با خام گیاهخواری

اکبر ثابت

سه سال پیش دچار بیماری کرونر قلب شدم. دکتر متخصص قلب برایم قرص نیتروگانتین و قرص اتروواستاتین و قرص اسپیرین 80 تجویز کرد. یکسال تمام آن قرص ها را مصرف کردم ترس از عوارض دارو باعث شد تا به خام گیاهخواری روی بیاورم. الآن مدت دو سال تمام خام گیاهخوارم. داروها را کنار گذاشته ام و نمی خورم به جای آسپرین سیر و پیاز، به جای نیتروگانتین بادمجان و به جای اتروواستاتین انواع میوه جات و سبزیجات می خورم. تا الآن حالم خیلی خوب است هیچ دردی در قفسه سینه ندارم وزنم پایین است و بسیار سبک راه می روم و احساس خستگی ندارم. به نظر شما آیا با این نوع تغذیه رگ هایم باز می شود؟

دوست عزیز درود بر شما

آفرین که بهترین روش سلامتی را انتخاب نموده اید.

بله شکی نداشته باشید که این روش تغذیه تنها راه باز کردن رگهاست .

هیچ دارویی و هیچ وسیله تکنولوژیک قادر نیست پلاکهای تولید شده در عروق را کاهش دهد مگر روش صحیح گیاهخواری یعنی خام گیاهخواری.

به رژیم غذایی خود ادامه دهید .

ورزش را فراموش نکنید.

از خواب و استراحت کافی برخوردار باشید .

از استرس پرهیزید.

از مصرف روغنهای مایع خودداری کنید .

سعی کنید تا حد ممکن از مواد غذایی تازه استفاده کنید .

تا حد امکان برخی از سبزی ها و میوه های مورد مصرف خود را در خانه تهیه کنید.

کاشت و پرورش گوجه فرنگی، سبزی های مختلف مانند جعفری، گشنیز و ریحان، خیار و امثال اینها در خانه به آسانی صورت پذیر است. گاهی نیز می توانید از شیر یا پنیر بادام، گردو یا کنجد تهیه شده در خانه استفاده نمایید. به راه خود اطمینان کامل داشته باشید. باز هم درود فراوان بر شما

سؤال: رژیم غذایی مناسب برای باز شدن عروق کرونر

با سلام . لطفاً برای برطرف شدن گرفتگی عروق کرونر با رژیم غذایی مرا راهنمایی کنید .
متشکرم

دوست عزیز

بهترین رژیم غذایی برای برطرف شدن گرفتگی عروق قلب رژیم گیاهخواری و قطع مصرف تمام مواد حیوانی می باشد.

بیش از بیست سال پیش دکتر اسلستین که جراح قلب بود به کمک آزمایشات کلینیکی نشان داد که نه گذاشتن استنت، نه مصرف داروهای مختلف و نه هیچ روش دیگری به باز شدن عروق نمی انجامد اما پیشه نمودن رژیم غذایی گیاهخواری نه تنها بیماری قلب را بهبود می بخشد، نه تنها دردهای سینه (آنژین ها) را برطرف می کند بلکه درحقیقت باعث رفع گرفتگی عروق نیز می گردد و این تنها روش شناخته شده است که چنین اثری بر رگهای قلب و سایر رگهای بدن دارد .
بعدها دکتر ارنیش از کانادا نیز با آزمایشات کلینیکی بر این مدعا تأیید گذارد.

بهترین رژیم غذایی برای شما پرهیز از مصرف هرگونه مواد حیوانی از جمله شیر، پنیر، سایر لبنیات و تخم مرغ می باشد. از مصرف موادی نیز که در تهیه ی آن از این مواد حیوانی استفاده گردیده مانند کیکها ، شیرینی ها و امثال آن خودداری کنید.

غذای اصلی شما را باید انواع میوه ها و سبزیها و به مقداری اندک دانه ها و مغزها تشکیل دهند .

در روز دو وعده غذای خام میل کنید و اگر تمایل به مصرف غذای پخته دارید، می توانید از سبزیهای مختلف به صورت بخارپزیده و یا از حبوبات مختلف و یا غلاتی مانند جو و جو دوسر یا برنج قهوه ای ولی به میزان کم استفاده کنید.

مصرف کدو حلوائی، مقداری سیب زمینی و غده های مختلف گیاهی نیز در صورت تمایل توصیه می گردد.

از مصرف روغن زیتون و سایر روغنهای مایع به دلیل ناخالصی های مختلف اکیدا خودداری کنید.

مصرف آوکادو اشکالی ندارد .

اگر تمایل به مصرف سس سالاد دارید در خانه به کمک آوکادو ، مغزها یا دانه های مختلف، آب لیموی تازه، یک دانه سیر یا یک تکه کرفس یا گوجه فرنگی ، مقداری از گیاهان معطر مانند گشنیز، شوید و امثال اینها در مخلوط کن سس تهیه کرده **از مصرف هرگونه سس تهیه شده در کارخانه های غذایی خودداری کنید .**

مهم ترین اصل این است که غذایتان تازه باشد. از مصرف مواد مانده ، مواد بسته بندی شده از جمله شیر سویا خودداری کنید . درخانه برای خود شیر بادام یا شیر بادام هندی یا شیر دانه ی آفتابگردان تهیه کنید اگر تمایل به مصرف شیر دارید.

صبحانه را میوه میل نمایید. اگر تمایل به مصرف غذای گرم دارید کوبیده ی جودوسر با مقداری کشمش و یا مصرف کدو حلوائی یا برنج قهوه ای به مقدار متعادل ایرادی ندارد.

ناهار را با میوه شروع کرده سپس ظرفی سالاد از سبزیهای مختلف مصرف کنید. سس سالاد چنانکه ذکر کردم باید در خانه تهیه شود و از مصرف هرگونه روغن مایع یا غذاهای سرخ شده خود داری کنید .

عصر(برای شام) میتوانی از میوه و یا اگر اشتهای بیشتری داشتید از حبوبات و سبزیهای پخته استفاده کنید .

مصرف سویا به هفته ای یکبار محدود شود (اگر مصرف نگردد بهتر است) به جای آن از دانه های جوانه زده برای تامین پروتئین استفاده کنید.

ورزش و فعالیت بدنی برای شما حیاتی است . ابتدا آرام و به میزانی که برایتان قابل تحمل است شروع نموده میزان آنرا اضافه نمایید. پیاده روی بهترین ورزش برای شماست. ساعتها پیاده روی کنید . همچنین خواب و استراحت فراوان ، افکار مثبت ، مراقبه ، تفکر و قدردانی از نعمات زندگی و احساس قلبی خوشبختی و نشاط بر سلامت شما خواهند افزود. با آرزوی سلامتی روز افزون

سؤال: ناراحتی قلب و گرفتگی عروق و خام گیاهخواری

م.س

باسلام ، من حدود ده ماه خام خوار مطلق هستم و ناراحتی قلب گرفتگی عروق دارم. قبلاً در روز حدود 20 قرص مصرف میکردم که هم اکنون به جز قرص پلاویکس تمام آنها را قطع و دیگر استفاده نمی کنم من دارای دو عدد استنت در عروق قلبم می باشم و حدود چهار سال پیش میکرو آمبولی کرده و دید چشم چپم را از دست داده ام دکترها می گویند تا آخر عمر باید پلاویکس مصرف کنم. با توجه به موارد فوق آیا من باید قرص پلاویکس را مصرف کنم یا مانند قرصهای دیگر آن را قطع و دیگر استفاده نکنم و در صورت قطع پلاویکس خطری برای من به وجود نمی آید با تشکر از زحمات شما .

اولاً درود و آفرین به خاطر خام گیاهخواری و کنار گذاردن داروها .

و اما در موردی که شما دارید به خصوص به خاطر میکرو آمبولی و استنهایی که دارید مسئله قطع پلاویکس کمی پیچیده تر شده و به آسونی نمیشه نظر داد . چون از خام گیاهخواری شما مدت بسیار زیادی نمی گذره، **توصیه من این است که فعلاً به مصرف پلاویکس ادامه بدهید.**

پس از گذشت دو سال از خام گیاهخواری و بررسی شرایط بدنی و سلامتی خود می تونید به کمک پزشکان و با در دست داشتن اطلاعات جدید در مورد وضعیت قلب و عروق یک بررسی مجدد در مورد مصرف پلاویکس داشته باشید .

به نظرم هنوز زوده که تصمیم به کنار گذاشتن آن داشته باشید. ولی در آینده ی نزدیک میتونید با خیال راحت این کار را بکنید .

با تبریک و درود مجدد برای کنار گذاردن داروها به کمک تغییر تغذیه وضع زندگی، آفرین

سؤال: نارسایی خفیف دریچه ی میترال

ساناز

درود به دکتر آذر عزیز . من 27 ساله هستم و قد و وزنم 155 سانتیمتر و 42 کیلو است . دچار عارضه MVP و نارسایی خفیف دریچه میترال هستم . با پزشکم مشورت کردم در خصوص گیاهخواری . و ایشان به دلیل وزن کم من مخالف بودند ضمن اینکه ابراز داشتند پروتئین حیوانی برای ماهیچه های قلبم لازمه. ایشان گفتند که در زمان بارداری و زایمان (درحال حاضر باردار نیستم) به مشکل برخورد می کنم. البته

من تخم مرغ و لبنیات رو به همین دلیل حذف نکردم ولی درحال حاضر با گذشت حدود 20 روز از شروع رژیم گیاهخواریم ، طپش قلب شدیدی حس می کنم . درصورت امکان من را راهنمایی بفرمائید که برای حل این مشکل ، چه کنم .

با سپاس فراوان از محبت بی دریغ شما

با درود و سلام بر شما سانا ز گرامی

من حقیقتاً نمیدونم این پزشکان عزیز این اطلاعات رو از کجا میارن! مثلاً نمی دونم این پزشک گرامی از کجا و برچه مبنایی عنوان می کنن که مصرف پروتئین های حیوانی برای ماهیچه های قلب شما لازمه. بر مبنای تبلیغات تولید کننده مواد حیوانی؟ اگر مصرف مواد حیوانی برای قلب خوبه پس چرا این همه آدم **در اثر مواد حیوانی به سکتته قلبی و نارسایی های قلبی** دچار میشوند و همه پزشکان به مردم توصیه می کنند برای جلوگیری از سکتته قلبی از مصرف مواد حیوانی پرهیز کنند.

سوال من اینه که آیا پزشک شما در مورد گیاهخواری اطلاعات خاصی دارند ، مطالعه ای کرده اند ؟ تجربه خاصی با مریضها داشته اند یا اینکه همینطوری حرفهای همگانی و باب روز عموم رو تکرار می کنند.

پس مهمه که بدونیم حرفهای چه کسان یا چه منابعی رو آویزه گوش می کنیم و پیروی . وگرنه چون کسی پزشک شد به این معنا نیست که لزوماً از تغذیه هم با اطلاع است .

اینکه وزن شما کمه و پزشک نگرانن که گیاهخواری کنید، خب باید گفت شما که **با رژیم گوشتخواری یا همه چیز خواری است که وزنتان کمه**. حالا گیاهخواری درست را امتحان کنید شاید برعکس دچار تعجب بشوید که چه میزان سالم تر شده اید و حتی ممکنه یکی دو کیلویی هم وزن اضافه کنید (که این البته بستگی به مسایل مختلف از جمله مسایل ارثی و لاغری مزمن از زمان کودکی و عوامل دیگر دارد و همیشه لزوماً اتفاق نخواهد افتاد) البته توجه داشته باشید که با تغییر هر نوع رژیم غذایی در ابتدا ممکنه مقداری وزن کم کنید ولی با گذشت زمان و به اصطلاح جا افتادن رژیم جدید و عادت کردن بدنتان وزن از دست داده بازگشته و وزن ثابتی بدست خواهید آورد .

موضوع دیگر **بارداری و زایمان** شما که باز هم نمی دونم این پزشک عزیز بر چه مبنایی و از چه مسایلی ابراز نگرانی فرموده اند . آیا ایشان چند بیمار باردار داشته اند که گیاهخوار بوده اند و مشکلات زایمان یا مشکلات بارداری داشته اند و این مشکلات به چه صورتهای مشخصی بوده اند ؟ بیشتر به نظرم میرسد که پزشک شما مانند سایر پزشکان مورد مشخص گیاهخواری تنها بر مبنای شنیده های خود و بر مبنای تصوراتی که در عامه مردم به نادرستی وجود دارد قضاوت می کنند و نظر می دهند .

چنانکه بارها و بارها ذکر کرده ام رژیم گیاهخواری و خام گیاهخواری اگر به صورت درست اجرا بشوند رژیمهای غذایی بسیار سالمتری برای بدن انسان در مقایسه با رژیم همه چیز خواری می باشند .

گیاهخواری دوست عزیز نه تنها تناقضی با نارسایی خفیف دریچه میترال بلکه با هیچ مشکل سلامتی دیگر ندارد . در حقیقت بسیاری از بیماریها با پیشه کردن گیاهخواری به روش درست آن تخفیف پیدا کرده یا کلاً برطرف می گردند.

مصرف لبنیات را کلاً کنار بگذارید .

مصرف تخم مرغ را قطع کنید .

مصرف شکر، شیرینی، چای، قهوه ، کاکائو و نوشابه های مختلف را از زندگی تان بیرون کنید .

یک رژیم درست غذایی گیاهی شامل حداقل 80 درصد مواد خام از انواع سبزیهای مختلف و میوه ها و 20 درصد از حبوبات مختلف، سبزیهای بخار دیده، مغزها و دانه های خام پیشه کنید.

درضمن چون به فکر بارداری هستید ازهم اکنون روزی یک تا سه لیوان آب هویج یا آب سیب و کرفس و جعفری مصرف کنید.

زمانی که بدن شروع به سم زدایی و پاکسازی می کند علایمی مانند طپش قلب و یا حتی آرتیمی، سردرد حالت تهوع، اسهال و امثال اینها بروز می کنند.

اینها همه علایم سم زدایی می باشند و بزودی با ادامه رژیم غذایی جدید برطرف خواهند گردید. نگرانی را کنار بگذارید تپش قلبتان هم کنار گذاشته می شود. **گیاهخواری کنید و مواد حیوانی را کنار بگذارید.**

به نوشته های فراوان من در گذشته درباره روش درست تغذیه گیاهخواری، و تغذیه در دوران بارداری و همچنین اثرات رژیم گیاهی در سلامت بدن مراجعه نمائید. احتمالاً با خواندن آنها و افزودن دانش و آگاهی‌تان در این زمینه نگرانی‌تان هم برطرف خواهد شد.

با آرزوی سلامتی شما

سؤال: مشکلات قلبی، مشکلات پروستات پوکی استخوان

علی اکبری

سلام. پدرم 76 سالش هست. فشار بالا مشکل پروستات و عمل بایپس قلب داشته پوکی استخوان دارد ستون فقرات کمر و گردن djd شدید دارد و تقریباً فیوز شده شیبه بامبو شده و زانو درد. به علت درد زیاد مسکن ها و قرصهای زیادی مصرف می کند. آیا احتمال بهبود هست؟ آیا با خام گیاهخواری خوب می شود؟ سپاسگزارم

دوست گرامی

به کمک خام گیاهخواری مشکل فشار خون، پروستات و گرفتگی رگهای قلب بدون شک بهبود خواهند یافت. درمورد پوکی استخوان و آرتروزی که دارن به دلیل پیشرفته بودن بیماری و سن نسبتاً بالاتر پدرتان بهبودی نسبی خواهد بود.

ایشان می توانند بعداز شروع خام گیاهخواری آهسته آهسته داروها کم و نهایتاً قطع نمایند.

ایشان همچنین باید بر میزان فعالیت بدنی خود تدریجاً اضافه کنند و شروع به پیاده روی در زیر آفتاب نمایند تا **ویتامین D** بدنشان که در جذب کلسیم هم موثره را تامین کنند.

برای دردهای عضلانی و مفصلی میتونن از **گیاه آرنیکا یا سوسن گوهی** - اکلیل کوهی - بصورت دم کرده یا ضماد استفاده کنند.

سبزی های با برگهای پهن مانند کاهو، برگ ترب و شلغم سرشار از کلسیم می باشند. چه به صورت سالاد چه به صورت آب گرفته از اینها استفاده کنند.

روزی دو تا سه عدد گردوی خیس داده در آب به مدت 8 تا 12 ساعت هم به تامین مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری (امگا3) کمک خواهد نمود.

به امید سلامتی و بهبودی ایشان

سرطان

سؤال: درمان سرطان کلیه با گیاهخواری

لیلا جلیلی

با سلام و احترام خدمت شما. مادر اینجانب مبتلا به سرطان کلیه با stage 4 متاستازیک به ریه و غدد لنفاوی هستند که داروی شیمی درمانی سه ماه است استفاده نمیشود. می خواستم خانم دکتر زرین آذر در صورت امکان درمورد تغذیه گیاهی و درمان ما را راهنمایی فرمایند باتشکر در صورت امکان ایمیل ایشان را دریافت تا مدارک پزشکی را ارسال نمایم. با سپاس فراوان

لیلای عزیز

از خبر بیماری مادرتان متأسفم.

چنانکه بارها درمورد تغذیه برای **بیماران سرطانی** نوشته ام، بدن افرادی که دچار سرطان می باشند **به کمبود مواد مختلف غذایی مانند ویتامینها و مواد معدنی دچار بوده** باید به مقدار فراوان این مواد غذایی را در اختیار بدن این افراد قرار داد.

بهترین راه برای تامین این مواد مصرف فراوان سبزیها و میوه های خام و همچنین افشیره ی تازه ی سبزیها و میوه هاست .

گیاهان تازه به خصوص اگر به صورت ارگانیک و عاری از مواد شیمیایی دفع آفات نباتی کودهای شیمیایی باشند نه تنها سرشار از ویتامینها و مواد معدنی، پروتئین و اسیدهای چرب لازم برای بدن می باشند بلکه به مقدار فراوان از مواد ضد سرطان مانند آنتی اکسیدانها و میتوکمیکال های مختلف برخوردارند .

مصرف مواد حیوانی، چربیها، شکر سفید، آرد سفید و نمک باید حذف گردند. مصرف روغنهای مختلف غیر از آنچه که در مغزها و دانه ها موجودند، باید حذف شوند.

برای اطلاعات بیشتر می توانید به پاسخهای گذشته در وبلاگ من و همچنین به سایتهای گرسون و پی سی آر ام در مورد سرطان و نقش تغذیه در آن رجوع کنید .

همچنین در انجمن خام گیاهخواری ایران مطمئناً می توانید به اطلاعات و راهنمایی های فراوان در این زمینه دست پیدا کنید

(1) <http://www.PCRM.org/project>

(2) Gerson.org

با آرزوی سلامتی برای مادر گرامی

سؤال: درمان سرطان و عوارض شدید ناشی از شیمی درمانی

افسانه حافظی

سلام دکتر عزیز

دوسال قبل پدر من دچار سرطان سر پانکراس شد که تحت عمل جراحی قرار گرفته و سرپانکراس، کیسه صفرا و 17 سانتیمتر از روده کوچک برداشته شده و بلافاصله شیمی درمانی (30جلسه) و پرتودرمانی (33جلسه) انجام شد. بسیار کاهش وزن داشت تا اینکه دکترش گفت همه چیز مرتبه و بره برای چکاپهای سه ماهه. بعد از 6 ماه، در سی تی اسکن انجام شده توده هایی در کبد و پارائورت مشاهده شد و دکتر اعلام کرد که کار خاصی از دستش بر نیاید و می توانیم شیمی درمانی رو شروع کنیم یا نکنیم.

با مشورت با بیش از 10 دکتر معروف آنکولوژیست در ایران، تصمیم به ادامه شیمی درمانی گرفتیم، اما بسیار بسیار ضعیف شد و وزن از دست داد. در حال حاضر دکتر شیمی درمانی رو به علت ضعف بیش از حد پدرم قطع کرده و فقط مسکن (مرفین و متادون) تجویز کرده. تغذیه پدرم الان بسیار کم و ناچیزه چون به علت درد شدید قادر به خوردن غذا نیست. باید بگم که قبل از این بیماری هم پدرم غذای سالم نمی خورد و بیشتر غذایش رو گوشت قرمز و حداقل میزان میوه جات تشکیل می داد. می خواستم ببینم آیا با این روش تغذیه (خام گیاهخواری) امکان کمک به پدرم وجود داره یا خیر. از آنجایی که میگو کسی که درحال غرق شدن است به هر پاره تخته ای دست می اندازد، من هم خواستم این روش رو هم در مورد پدرم ارزیابی کنم. ممنون میشم پاسخ بدین.

با تشکر فراوان از زحمات شما

افسانه عزیز

ازمشکل سلامتی که برای پدرتون پیش آمده متأسفم.

به نظر میاد که سرطان ایشان در مرحله پیش رفته ای قرار داره. رژیم خام گیاهخواری بدون شک بهشان کمک خواهد کرد ولی در مورد بهبودی کامل باید دید که در طول زمان عکس العمل بدن ایشان چگونه خواهد بود.

البته با توجه به شیمی درمانی و پرتو درمانی که ایشان داشته اند و ضعف بدنی شان در ابتدا توصیه صددرصد خام گیاهخوار نمی کنم ولی برنامه ای که بهشان توصیه می کنم **گیاهخواری صددرصد** است.

بدون مصرف هیچگونه ماده ی حیوانی. همچنین همه مواد غذایی ایشان باید تا حد ممکن **ارگانیک و تازه** باشد.

ازمصرف سویا، روغن، نمک، شکر و غذاهای تغییرشکل یافته یا بسته بندی شده باید اکیداً خودداری کنند.

مصرف روزی 6-10 لیوان آب میوه و سبزی برای ایشان ضروری است. زیرا که بدنشان ضعیف بوده نیاز به مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی و آنزیم دارد که از این طریق تامین خواهد شد.

آب میوه و سبزی به این صورت :

صبح یک لیوان آب پرتقال یا گریپ فروت یا مخلوط

روزی دو تا چهار لیوان آب سیب و هویج، روزی چهار لیوان آب سبزی های سیزمانند کاهو، کلم، فلفل دلمه، بروکلی، گل کلم و یک عدد سیب

علاوه بر آب میوه و سبزی برنامه ی غذایی ایشان باید شامل سالاد و سبزی های خام، میوه ، و انواع سبزی های پخته شده در آب بسیار کم و بدون نمک و چربی باشد.

مصرف اندک برنج قهوه ای به صورت گهگاهی و مصرف سیب زمینی پخته ایرادی ندارد.

برای صبحانه میتونن از سیب رنده شده، میوه های خشک خیس داده در آب، یا سایر میوه های تازه استفاده کنند.

ناهار: سالاد، سیب زمینی، سبزی های پخته مانند نخود فرنگی، لوبیا سبز، لپو، و..

شام: هم مانند ناهار.

و بین اینها روزی 6-10 لیوان آب سبزی و میوه به طریقی که ذکر کردم .

البته برای توصیه کاملتر باید با شما صحبتی داشته باشم تا از شرایط کلی جسمی و روحی ایشان اطلاع بیشتری پیدا کنم. ذکر کردید که پدرتان درد دارند. دردهای جسمی رو میتونن به کمک clay pack تسکین بدن.

درضمن تنقیه ی قهوه ی ارگانیک هم می تونه به تسکین درد کمک کنه.

البته همه اینها دستورات خاصی داره که متاسفانه از حوصله این پاسخ خارجه ولی اگر پدرتان تمایل داشتن که این برنامه رو اجرا کنن بامن تماس بگیرید (از طریق ایمیل شخصی ام) تا بیشتر صحبت کنیم. البته توجه کنید که متاسفانه من در یک ماه آینده در دسترس نخواهم بود ولی بعد از اون میتونم وقتم رو با کمال میل در اختیارتون بذارم .

در این مدت یکماه پدرتان همین برنامه غذایی رو دنبال کنن. پس از مدتی بر مبنای پاسخ جسمی ایشان میشه به میزان غذاهای خام و آب میوه و سبزی افزوده، از میزان غذاهای پخته کم کرد.

آرزوی سلامتی شما و پدر گرامیتان را دارم.

سؤال: درمان عوارض ناشی از شیمی درمانی و درد شدید مفاصل

صدیقه

من یک زن 57 ساله با وزن 59 کیلو گرم هستم. درسن 43 سالگی ناراحتی پوستی در سرم ایجاد شد که همراه با خارش شدید و جوشهای ریز بود و موهای سرم به صورت ناحیه ای ریخت. بعد از بیوپسی پوست سرم، دکتر گفت هر 6 ماه یکبار آزمایش خون انجام بده

تا این اتفاق در بدنت نیفتد. درسال 85 مبتلا به سرطان سینه شدم و یک سینه را برداشتم. پس از یک دوره شیمی درمانی و مصرف یک دوره تزریقی هرسپتین، دوسال و نیم قرص تامکسیفین خوردم. اکنون هم دوسال و نیم است که روزانه یک عدد قرص femara می خورم.

حالا دچار دردهای شدید مفصلی شدم. گاهی مبتلا به عفونت مثانه می شوم و گاهی خارش پشت و کشاله ران دارم و دهانم غالباً خشک می شود. اکنون مدت 6 ماه است با خامخواری آشنا شدم و 75 درصد رعایت می کنم و تفاوتی در وضعیتم ایجاد نشده. لطفاً راهنمایی کنید که چه نوع تغذیه ای داشته باشم؟ (با توجه به امکان برگشت سرطان و دردهای مفصلی) آیا قطع کردن قرص femara بلا مانع است؟

صدیقه عزیز

خوشحالم که خام گیاهخواری را آغاز کرده اید. میزان مواد خام را از 75 درصد به 85 تا 90 درصد برسانید. درضمن مصرف هر روزه ی حداقل 4-6 لیوان آب سبزی و میوه را در دستور کار قرار بدید. معمولاً بیماران که مبتلا به سرطان بوده تحت عمل جراحی یا شیمی و پرتو درمانی قرار می گیرند، نیاز فوق العاده بیشتری به ویتامینها، مواد معدنی و آنزیمها دارند که بدینوسیله بهتر تأمین میشه. (برای توضیح بیشتر به پاسخ سوال قبلی درمورد سرطان پانکراس مراجعه کنید)

مصرف چربی ها را مطلقاً کنار بگذارید.

از دانه ها و مغزها در حداقل ممکن استفاده کنید.

مصرف مواد ارگانیک که بدون مواد شیمیایی تهیه شده باشند، ضروری است.

مصرف نمک و شکر را مطلقاً قطع کنید.

در طول دو سه ماه باید تغییرات مثبتی در وضعیت جسمی خودتان احساس کنید. پس از اون می توانید بنابر وضعیت جسمی و پاسخ بدن، به کنار گذاشتن قرص "فمارا" فکر کرده درمورد آن تصمیم گیری کنید.

برای اطلاعات بیشتر می توانید با انجمن خام گیاهخواری در تهران تماس بگیرید یا می توانید با ایمیل شخصی من تماس برقرار کنید تا جزئیات را بررسی کنیم. البته من یک ماه آینده در دسترس نخواهم بود. در این یک ماه به رژیم غذایی که ذکر کردم ادامه دهید. پس از آن در خدمت خواهیم بود.

با آرزوی تندستی شما

سؤال:

آیا سرطان پوست هم با رژیم غذایی قابل درمان است؟

پاسخ:

به نظر می رسد که اغلب سرطانها به طور کلی در اثر تجمع سموم در بدن و التهاب نسوج مختلف ایجاد می شوند. کلاً میزان سرطانها در گوشتخواران بیشتر از گیاهخواران است. در نتیجه می توان نتیجه گیری کرد که رژیم غذایی در ایجاد سرطان و یا حداقل در سرعت بخشیدن به

پیشرفت و یا برعکس بهبود آن نقش دارد. امروزه می‌دانیم که گیاهان سرشار از مواد مختلف پیشگیری و یا درمان کننده سرطانها می‌باشند. این مواد که مختص گیاهان می‌باشند در غذاهای حیوانی یافت نمی‌شوند.

به طور خلاصه این مواد که آنتی‌اکسیدانها خوانده می‌شوند شامل بتاکاروتن (رنگ زرد در هویج، طالبی، سیب زمینی شیرین و...)، لیکوپینها (رنگ قرمز در گوجه فرنگی، هندوانه، و گریپ فروت قرمز و...) ویتامین E (در دانه‌ها و مغزها و حبوبات و...) و فیتوکمیکالها می‌باشند. گیاهان همچنین دارای مقدار فراوان ویتامین ث هستند که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و همچنین نقش آنتی‌اکسیدان را نیز دارند.

علاوه بر این غذاهای پر چربی (نظیر مواد حیوانی) و همچنین چاقی و عدم تحرک در ایجاد و وخیم تر کردن سرطانها نقش دارند. غذاهای گیاهی اگر به صورت خام مصرف شوند دارای چربی بسیار اندک بوده و همچنین با تنظیم وزن بدن (گیاه‌خواران به طور عموم سبکتر از گوشتخواران هستند) ریسک ابتلا به سرطان را پائین می‌آورند.

در نتیجه در جواب شما باید گفت بله بدون شک تمام سرطانها از جمله سرطان پوست به رژیم غذایی پاسخ می‌دهند.

بهترین رژیم غذایی برای درمان سرطان، اول آب درمانی و روزه آب بوده سپس خام گیاهخواری می‌باشد.

موارد بسیاری از معالجه سرطانهای مختلف توسط رژیم غذایی وجود دارد. یکی از معروفترین انستیتوهای که بیش از 50 سال است که به این کار اشتغال دارد انستیتوی «گرسون» است. که اگر مایلید می‌توانید به سایت اینترنتی آنها مراجعه کنید و نتیجه تاثیر رژیم غذایی بر بهبود سرطانها به خصوص سرطان پوست را مشاهده کنید.

سؤال: درمان سرطان هاچکین لیمفوما با خام گیاهخواری و آب درمانی

Johira Afzali

سلام . خواهر من 20 ساله، حدود دو هفته ای بود که غده ای در گردنش بود به دکتر رفتیم بعد از بیوپسی گفتند که سرطان هاچکین لیمفوماداره .به غده 4 سانتی کنار قلبش ودو عده نسبتاً بزرگ در گردنش داره. دکتر ها به ما گفتند شیمی درمانی رو شروع کنیم اما من و خانواده با مطالعه چند منبع آنلاین و چند کتاب که از مضرات شیمی درمانی گفته بودند در کل تصمیم گرفتیم که شیمی درمانی را عملی نکنیم. در همین حین بود که با دکتر بسکی آشنا شدیم . ایشان عقیده دارد که می تواند سرطان را با خام خواری درمان کند و بیماری هایی از قبیل فشار خون ، دیابت و ام اس را به همین روش درمان کرده، البته در مورد سرطان هنوز کسی همانند خواهر من بیمارش نبوده. برای همین از شما که سالهاست در این زمینه تبحر دارید می خواهم بپرسم که آیا درمان سرطان لیمفومای خواهر من با رژیم خام خواری امکان پذیر است؟ آیا شما مریضی سرطانی داشته اید که بدون شیمی درمانی با این روش درمان شده باشد؟ چند درصد فکر می کنید برای شفا یافتن خواهرم امید هست؟ در ضمن لازم می بینم که ذکر کنم خواهرم به غیر از خارش بدنش هیچ ناراحتی جسمی ای ندارد.

من با موسسه گرسن هم تماس گرفتم و آنها فقط یک مورد از درمان لیمفوما را داشتند ولی آنها به من اطمینان کامل ندادند و گفتند که گرسن تریای روی هر مریضی یک جوابی می دهد و شاید خواهر شما خوب شه یا نشه از طرف دیگر دکتر های دیگر به ما اصرار می کنند که شیمی درمانی را هر چه زودتر انجام دهید واین کار ما قمار کردن جان خواهرم است. من شدیداً سردرگم. از طرفی می دانم دکتر بسکی خیلی ها را با این روش درمان کرده ولی از طرفی درمورد سرطان زیاد مدرکی قابل قبولی ارائه نمی کند. خواهشاً بگویید که در این موقعیت بهترین کار چیست؟

دوست عزیز

از خبر سرطان خاورتان متاسفم. از اینکه در پاسخ گویی تاخیر صورت گرفته پوزش می خواهم. خوشحالم که همه جوانب را بررسی می کنید و همه امکانات درمانی را مورد مطالعه قرار می دهید.

نوع سرطان خاورتان و اینکه هاچکین لیمنوماست یا نون - هاچکین ، در انتخاب روش درمان مهمه.

درمان سرطان به کمک خام گیاهخواری بسته به پیشرفت سرطان، مرحله و نوع آن متفاوت خواهد بود.

با این وجود بهترین راه در حال حاضر اینه که خاورتون **خام گیاهخواری** و یا حتی در صورت امکان یک دوره **روزه آب (آبخواری)** را شروع کنند و دوسه ماهی به خودشون فرصت بدن تا بتونن نتیجه رو بررسی کنند.

همانطور که در موسسه گرسون به شما گفته اند پاسخ سرطانهای مختلف به درمان ها اعم از درمان طبیعی و همچنین درمان پزشکی مدرن (شیمی و پرتو درمانی) غیر قابل پیش بینی است ولی بدون شک بیمارانی که روشهای طبیعی درمان مانند گرسون، خام گیاهخواری و از این دست را انتخاب می کنند از نتایج بهتر برخوردار بوده و طول عمر بیشتری در مقایسه با افرادی که به پزشکی مدرن روی می آورند دارند. اگرچه بازهم تاکید می کنم که نوع لیمنومای خاورتون مهمه چون هاچکین به پرتو درمانی جواب خوبی میده.

پزشک دیگری به نام دکتر گونزالس (Gonzales) در نیویورک در درمان بیماران سرطانی به روش طبیعی شهرت و معروفیت دارد. ایشان از روش گرسون به علاوه چند روش طبیعی دیگه با هم استفاده کرده و نتایج خوبی گرفته اند و نام ایشان را در گوگل سرچ کنید و به سایتشون برید تا اطلاعاتی بگیرید.

لطفاً مرا در جریان انتخاب خود بگذارید و اگر سوال یا موضوع دیگری هست با کمال میل وقتم را در اختیارتان قرار خواهم داد.
با آرزوی بهبود کامل و سریع برای خاورتون

سؤال: درمان تومور خوش خیم نخاعی با گیاهخواری

محمد دانا یزدی

با سلام

حدود 2 سال پیش به علت بی حسی پاها به پزشک مراجعه کردم و طی انجام ام آر آی معلوم شد که بین مهره های 4 و 8 یک تومور نخاعی وجود دارد که خوش خیم است. به علت جمع شدن مایع در بالا و پایین تومور و فشاری که به نخاع وارد می شود باعث بیشتر شدن بی حسی پاها و اخلال درعمل دفع گردیده است. می خواهم بدانم که آیا درمانی به روش گیاهخواری برای این بیماری وجود دارد؟ باتشکر

محمد عزیز

با پوزش از تاخیر در پاسخگویی

مایه ی شادمانی است که تومور شما خوش خیم می باشد هر چند به دلیل عوارضی که ایجاد نموده نیاز به درمان دارد. به طور کلی و البته بسته به نوع، اندازه و محل قرار گرفتن تومور و همچنین بسته به سن و وضعیت کلی سلامت شما، درمان این تومورها باید توسط عمل جراحی صورت پذیرد.

هرچند اگر تمایل دارید روش طبیعی را امتحان کنید، **توصیه ی من این است که** یک دوره ی چند هفته ای (بین 4-6 هفته) آب خواری (روزه آب) که تحت نظر فرد با تجربه صورت گیرد را انجام داده و پس از آن به خام گیاهخواری بپردازید.

روزه آب و خام گیاهخواری برای بدن شما فرصت ترمیم و اصلاح مشکلات سلامتی را فراهم خواهند آورد. پس از این دوره مثلاً سه یا چهار ماهه می توانید نتیجه را بررسی نموده و برآن مبنا برای ادامه راه تصمیم گیری نمائید.

به خاطر داشته باشید که **رژیم گیاهخواری به روش درست** (حداقل 80 درصد غذای روزمره از سبزیها و میوه ها بصورت خام) بدون تردید باعث بالا بردن مقاومت بدن و قدرت اصلاح بیماریها گشته **حتی اگر مشکل شما را به طور کامل از بین نبرد تاثیر فوق العاده ای در سلامت کلی شما خواهد داشت.**

پیروز باشید

سؤال: سرطان ریه و شیمی درمانی

محمد مهدی شاهی

سلام خانم زرین آذر

خواهر من حدود 62 سال سن، وقدی متوسط و جثه ای ظریف دارند. تا به حال سه بار به بیماری سرطان دچار شده اند. حدود 15 سال پیش به سرطان سینه مبتلا گشته و بعد از عمل، شیمی درمانی نمودند. حدود 3 سال پیش دوباره عارضه ی سرطان بازگشت و ایشان دوباره عمل کرده و بعد پرتو درمانی نمودند. در حال حاضر دچار سرطان ریه هستند و به تازگی شروع به شیمی درمانی نموده اند.

حدود چند ماهی است که تقریباً 50 درصد خام گیاهخواری را آغاز نموده اند. دکتر ها به وی گفته اند که در طی شیمی درمانی تقریباً همه چیز می تواند بخورد از جمله گوشت و ماهی. البته تاکید زیادی نیز برای نوشیدن آب میوه نیز نموده اند.

من با مطالعه بسیاری از مطالب شما در سایت دریافته ام که نوشیدن آب سبزی و میوه برای وی بسیار مفید است. ولی درمورد گوشت و ماهی آن طور که دکتر ها گفته اند، تردید بسیار دارم. آیا خوردن جوانه های مختلف نیز برای وی در این دوران شیمی درمانی می تواند مفید باشد؟ شما چه شیوه تغذیه را برای وی برای دوران شیمی درمانی و بعد از آن توصیه می کنید؟ البته وی تصمیم دارد در آینده نزدیکی، بعد از طی شدن روند درمان، تا درصد بالایی خام گیاهخواری بنماید.

از صمیم قلب از شما به خاطر راهنمایی هایتان تشکر می کنم.

دوست گرامی

از خبر بیماری خواهرتان متأسف شدم .

بله درست است. در هنگام شیمی درمانی و بعد از آن بهترین رژیم غذایی برای ایشان تا حد ممکن خام گیاهخواری و مصرف آب میوه ها و سبزیهای فراوان می باشد.

من شخصاً مصرف گوشت و ماهی را به بیماران سرطانی به دلایل مختلف توصیه نمی کنم و خواهر شما نیز صددرصد باید **از مواد حیوانی پرهیز کنند.**

مصرف جوانه ها برایشان بسیار مفید خواهد بود،چه در دوران شیمی درمانی و چه پس از آن .

شیوه ی غذایی پیشنهادی من بدون شک گیاهخواری، به خصوص تا حد امکان **خام گیاهخواری** با تاکید فراوان بر مصرف انواع میوه ها و سبزی های تازه به مقدار فراوان می باشد.

مصرف چندین لیوان آب سیب، کرفس، کاهو، کلم، اسفناج و چغندر و همچنین مخلوط آب سیب و کرفس و همچنین مصرف آب هویج نیز چند لیوان در روز توصیه می شود.

ایشان باید از ویتامین ث به میزان بسیار بالا مصرف کنند. بهترین منبع ویتامین ث انواع سبزیها و میوه های تازه می باشند. فلفل سبز، پرتقال و لیمو سرشار از ویتامین ث می باشند. به ایشان بفرمائید که حتما رژیم خام گیاهخواری را که در نظر دارند، دنبال کنند، چون بهترین رژیم غذایی برای درمان ایشان می باشد. با آرزوی سلامتی و بهبودی خواهرتان

بله بدون شک. روشهای طبیعی برای درمان سرطان های مختلف وجود دارند که منجر به نتایج نسبتاً خوبی نیز می گردند. از جمله این روشها، شاید بتوان گفت یکی از شناخته شده ترین آنان، روش دکتر گرسون می باشد که تکیه بر مصرف فراوان آب میوه ها و سبزیها داشته و به طور کلی رژیمی است که در آن مصرف پروتئینهای حیوانی، شکر و نمک مطلقاً ممنوع می باشد. برای مطالعه بیشتر در مورد این روش میتوانید به سایت gerson.org مراجعه فرمائید.

به طور کلی می شود گفت که رژیم غذایی خام گیاهخواری و یا حداقل رژیم گیاهخواری که تا 80 درصد شامل مصرف مواد خام باشد برای ایشان بهترین روش تغذیه است. و البته هریک از این روشها بر مبنای وضعیت شخص تغییر پذیر بوده و برای هر بیماری خاص خود او برنامه مشخصی داده و اجرا می شود.

حذف انواع سموم محیطی از جمله لوازم آرایشی و رنگ مو و پاک کننده هایی که برای پاکیزگی خانه ها بکار می روند نیز از واجبات می باشد.

آب آشامیدنی باید پاکیزه بوده از فلوراید و مواد سمی شیمیایی عاری باشد. لطف کنید به پاسخ سوال قبلی و همچنین پاسخهای گذشته من در مورد سرطان و رژیم غذایی مناسب بیماران سرطانی برای درمان سرطان، که در بخش موضوعات وبلاگ قابل دسترس می باشند نیز مراجعه نمائید.

با آرزوی بهروزی

سؤال: سرطان معده و تومور سینه

نارسیس

با عرض سلام و احترام من بیماری دارم که مبتلا به سرطان معده و متاستاز به اعضا به خصوص غدد لنفاوی می باشد. در ضمن تحت عمل قرار گرفته و بخش اعظم معده ایشان و همچنین قسمتی از روده برداشته شده است و دکتر شیمی درمانی را تجویز کرده است. با توجه به اینکه کلیه او از قبل مشکل داشته است آیا راهی وجود دارد که با استفاده از روش گیاهخواری از شیمی درمانی استفاده نشود. با عرض تشکر از محبت شما

نادری

سلام من امروز باسایت شما آشنا شدم که اگر بتوانید راه حل مناسبی برای مسئله من ارائه فرمایید یک عمر مدیونتان خواهم بود. یکی از بستگان من دچار تومور سینه شده که طبق توصیه پزشکان باید جراحی شود. او از جراحی و عوارض و روند درمان می ترسد بنابراین به روشهای طبیعی روی آورده. در رشته تخصصی شما چگونه می توان این بیماری رادرمان کرد؟ منتظر پاسخ امیدوار کننده تان هستم. با تشکر فراوان

دوست عزیز

خوشحالم که با این سایت آشنا شدید. امیدوارم مطالعه اون برایتان مفید باشد. بدون شک، بسته به شرایط بیمار، نوع سرطان و میزان پیشرفت آن میتوان با استفاده از طرق طبیعی درمان سرطان نتایج نسبتاً خوبی گرفت.

به پاسخ دو سوال گذشته و همچنین به پاسخ های گذشته در این وبلاگ که در مورد سرطان نوشته ام مراجعه فرمائید تا اطلاعات کلی در زمینه درمان طبیعی سرطان به دست آورید.

البته باید بدانید که این روشهای کلی در مورد هر بیمار بر مبنای شرایط، اندکی متفاوت خواهد بود. با این همه به طور کلی می توان گفت که بهترین روش غذایی برای بیماران سرطانی روش خام گیاهخواری یا روش گیاهخواری با مصرف حداقل 80 درصد سبزیها و میوه های خام میباشد.

مصرف چندین لیوان آب تازه سبزیها و میوه ها نیز ضروری است. علاوه بر اینها مصرف برخی ویتامینها و مواد معدنی بر مبنای نتایج آزمایش خون بیمار توصیه می گردد.

توصیه می کنم که فرد مورد نظر شما با انجمن خام گیاهخواری و یا دکتر بسکی درایران تماس برقرار کنند تا تحت نظر افراد با تجربه به درمان طبیعی سرطان بپردازند. پیروز باشید.

سؤال: تومور مثانه

سیما

با سلام خدمت شما دکتر آذر عزیز از این که قبول زحمت می کنید و به سوالات ما پاسخ می دهید. بسیار سپاس گذارم. پدر بنده به مدت 5 سال است که به تومور مثانه مبتلا شده است و هر سه ماه یک بار با عمل جراحی تومور را بر می دارند (به وسیله لیزر) که به مرور زمان دیواره مثانه نازک شده. البته پدرم به مدت 2 ماه است که خام گیاهخوار است آیا بیماری ایشان با خام گیاهخواری مطلق برطرف می شود که نیاز به برداشتن مثانه نداشته باشند؟ آیا اگر بعد از این تومور رشد داشته باشد باید به پزشکش مراجعه کند. یا با ادامه خام گیاهخواری مشکل حل می شود؟

سیمای عزیز

به خاطر ناراحتی و مشکل سلامتی که برای پدرتان پیش آمده متاسفم. خوشحالم که پدرتان خام گیاهخواری پیشه کرده اند. این روش غذایی بیش از هر چیز دیگه می تواند به ایشان کمک کند که بهبود پیدا کنند. هر چند مشکله که بتوان گفت آیا بیماری ایشان به طور کامل از بین خواهد رفت یا نه.

بهبود کامل از سرطان به عوامل مختلف و فراوانی بستگی دارد. از مهمترین این عوامل سن پدر، وضعیت بدنی، سلامت و بنیه ایشان، چگونگی پیشرفت و طول زمان سرطان، عاداتهای غذایی و عاداتهای دیگر زندگی در گذشته و حال و همچنین عوامل ارثی را میشود نام برد.

فعلاً که خام گیاهخواری را شروع کرده اند بسیار خوبه. باید ادامه بدهند تا ببینیم بدنشان چه عکس العملی نشان خواهد داد و بهبودی با چه سرعتی خواهد بود. اینها را متأسفانه از قبل نمی توان پیش بینی کرد.

درضمن در مورد رشد مجدد تومور و مراجعه به پزشک نیز باید آنها در عمل و در زمان خاص خودش بررسی نمود تا دید که چه روشی به صلاح است.

فعلاً تنها توصیه من این است که ایشان به خام گیاهخواری ادامه بدهند.

بر میزان مصرف سبزیهای سبز با برگهای پهن بیفزایند.

روحیه خوب خواب و استراحت فراوان داشته و از نور آفتاب نیز هر روزه استفاده کنند. به امید پروردگار بهبود چشمگیری پیدا خواهند نمود.

حتماً با انجمن خام گیاهخواری تماس برقرار کرده و تحت نظر این انجمن هستید. باید پیشرفت و نتیجه را در عمل دید و بررسی نمود.
با آرزوی سلامتی کامل و هرچه سریعتر پدرتان.

سؤال: سرطان روده و درمان با خام گیاهخواری

آناهیتا امینی

سلام. 4 ماه پیش با اندوسکوپ و سی تی اسکن متوجه شدم مادرم سرطان روده دارد. البته هنوز در ناحیه روده است و به جایی متاستاز نداده. دکتر گفت 2 سانت از روده را درگیر کرده. وزن مادرم 42 کیلو است و قدش 156 که طی این چند ماه همچنان ثابت مانده است. حالا به مادرم فقط آبمیوه و غذای گیاهی همراه با سویا میدهم. پزشک تغذیه برایش مکمل نوشته که با غذاهایش مصرف میکند. دکتر تغذیه خیلی تاکید کرد که به مادر شیر پاستوریزه و گوشت گوساله و مرغ بدهم اما من هنوز این کار رو نکردم. روزانه به مادرم 4 تا 5 لیوان انگور سیب و هویج طبیعی می دهم. عاجزانه تقاضای راهنمایی دارم. اون هنوز تحت شیمی درمانی و پرتو نگاری قرار نگرفته. شما رو به خدا کمک کنید. با تشکر

آناهیتا عزیز

از خبر بیماری مادرتان متاسفم. اما خوشحالم که به نظرمیاد بیماریشان پیشرفته نیست. به رژیم گیاهی بخصوص همراه با مصرف فراوان سبزیها و میوه های خام (تا 80 درصد کل غذای روزمره) ادامه بدین. مصرف سویا را قطع کرده به جای اون از حبوبات، جوانه ها، مقداری گردوی خام و تخم کتان چه به صورت دم کرده چه کوبیده و اضافه شده به سالاد ایشان استفاده کنید.

مصرف مواد حیوانی به خصوص شیر و گوشت گوساله برای سرطان روده به منزله سم است. تحقیقات فراوانی مصرف گوشت را به سرطان روده بزرگ ارتباط می دهند. خوشحالم که اینکارو نکردید.

آفرین بر شما. به تغذیه ای که برای مادرتان پیش گرفته اید ادامه بدهید. مصرف آب انگور و سیب و هویج طبیعی تازه تهیه شده رو ادامه بدهید. **نیازی به مصرف مکمل نیست** و امیدوارم که مجبور نشن تحت شیمی درمانی و پرتو نگاری قرار بگیرن. نوشته های قبلی من در مورد سرطان رو مطالعه کنید. با دکتر بسکی یا انجمن خام گیاهخواران در تهران تماس بگیرید. اگر سوال دیگری بود با کمال میل در اختیار هستم با آرزوی سلامتی مادرتان

سؤال: سرطان حنجره

پدرام

با عرض سلام و خسته نباشید خدمت شما

پدر اینجانب حدود 14 روز است که متوجه شده مشکل سرطان حنجره دارد. با دکترهای متخصص حنجره اعلام کردند که باید کل حنجره را در بیاورند. ولی پدر مخالف عمل جراحی است و حتی تکه برداری هم نمی خواهد انجام دهد. الان مدت 10 روز است که شروع به خام خواری و گیاه درمانی کرده است. آیا به نظر شما امکان درمان وجود دارد یا روش خاصی را پیشنهاد می کنید. باتشکر

پدرام عزیز

درمان کامل پدر شما به نوع سرطان و درجه پیشرفت آن و وضعیت کلی سلامت ایشان بستگی دارد. **ولی شکی نداشته باشید که حتی اگر** بهبود کامل ایجاد نشد **رژیم غذایی جدید** ایشان، پروسه رشد سرطان را به تاخیر انداخته یا حتی متوقف خواهد نمود. با انجمن خام گیاهخواری در تهران تماس گرفته با آنها نیز مشورتی بنمائید. مصرف روزی چند لیوان آب سبزی و میوه مانند مخلوط سیب و هویج و کرفس و جعفری و یا کاهو و کلم و فلفل دلمه ای و هویج کمک به بازسازی قدرت دفاعی بدن خواهد کرد. پس از چند ماه که این روش غذایی ادامه پیدا نمود بازهم به متخصص حنجره یا پزشک سرطان مراجعه کنید تا بررسی دوباره ای از وضعیت تومور ارائه دهد.

در آن زمان بازهم مسئله ی جراحی را بررسی کنید. در شرایط خاصی برداشتن بخش اعظم تومور با عمل جراحی به بدن برای از بین بردن باقیمانده سلولهای سرطانی کمک می نماید. با آرزوی بازگشت سلامتی برای پدر بزرگوار شما.

سؤال: بازگشت سرطان مری

محمد

با سلام. ممنون از وبلاگ قشنگتون. راستش من سوالم اورژانسیه. خواهش میکنم کمکم کنین. مادرم مبتلا به سرطان مریه . سه سال قبل عمل کرد و مری رو برداشتن ولی امسال باز با علائمی مثل گرفتگی صدا و بلع مواجه شد و بعد سونو مشخص شد که این سرطان لعنتی دوباره برگشته و روی غدد لنفاوی گلو و تیروئید رشد کرده و اندازه یکی از اونا سه سانتیمتره. ما تصمیم گرفتیم تا خام گیاهخواری رو پیش بگیریم. به خصوص بعد از مراجعه حضوری به انجمن در تهران. اوایل حالش خیلی خوب بود. تمام کارهایش رو خودش انجام میداد ولی الان که دوماه گذشته خیلی ضعیف شده و مشکلش هم گرفتگی نفسه. همش نفسش می گیره و سرفه میزنه. خلط گلوش به سختی دفع میشه اونم بعد از سرفه های طولانی. گاهی هم با خون کنده میشه. از نظر روحی هم بهم ریخته. تورو خدا کمک کنین و بگین چیکار کنیم.

محمد عزیز

از خبر بیماری مادرتون متأثر شدم. و درتأخیری که در پاسخگویی به سوال شما پیش آمد پوزش می خواهم. متوجه هستم که شرایط مادرتون از فوریت برخورداره. متأسفانه به مدت یک ماه قادر به پاسخگویی به سوالات نبودم. به هر صورت اگر تمایل دارید با کمال میل حاضرم که وقت خود را در اختیار شما بگذارم. به دلیل پیچیدگی وضعیت مادرتون توصیه میکنم از طریق اسکایپ (Skype) یا اوو (ooVoo) با هم صحبتی مفصل تر داشته باشیم. اگر مایل هستید با ایمیل شخصی من تماس بگیرید، تا وقت صحبت را تعیین کنیم. با آرزوی طول عمر برای شما و مادر گرامی

سؤال: سرطان روده بزرگ و شیمی درمانی

حمید محمدی

به یکی از دوستان که پس از جراحی آپانتیست مشکوک به سرطان روده بزرگ تشخیص داده شده و به دنبال آن کلکتومی گردید، توصیه کردم خام گیاهخواری را شروع کند.

و او روزانه 3 لیوان آب هویج و یک لیوان آب چغندر و میوه، آجیل خام و 15 عدد خرما با آجیل خشک را به مدت 45 روز طی سه دوران شیمی درمانی ادامه داد. در آزمایش آخر، قندش 110 و تری گلیسیدش 750 و کلسترول 200 که همگی نسبت به آزمایش قبل از شیمی درمانی و خام گیاهخواری افزایش معنی داری داشته. آنکولوژیست گفته علت بهم ریختگی موجود مصرف بیش از حد بتاکاروتن است و توصیه کرده هفته ای 2 الی 4 بار گوشت سفید یا ماهی یا کوسه ماهی به رژیم غذایی بیفزاید وزن ایشان قبل از دو عمل جراحی 78 کیلو با قد 163 و پیش از عمل اول 74 و بعد از عمل دوم 67 کیلو شد.

اما طی این مدت 70 کیلو شده چون من مشوق ایشان برای خام گیاهخواری شده ام نگران وضع ایشان هستم ممکن است من را راهنمایی نمایید. ضمناً تنها غذای پخته شده طی این مدت توسط ایشان یک وعده دوکف دست نان سنگک بوده. با تشکر فراوان ح محمد

دوست عزیز آقای حمید

آفرین بر شما که دوست خود را بدینگونه راهنمایی نموده و این چنین نیز احساس مسئولیت می نمائید. دوست شما سه دوره ی شیمی درمانی را به کمک رژیم خام گیاهخواری تاب آورده اما آنکولوژیست ایشان به جای بررسی **عوارض جانبی داروهای مصرفی** و تاثیر مخرب شیمی درمانی بر بدن، مصرف بتاکاروتن را دلیل بر " به هم ریختگی " برخی آزمایشات خون ایشان می داند.

به دوست خود توصیه کنید به رژیم خام گیاهخواری ادامه داده از مصرف گوشتهای پیشنهادی دکترشان اکیداً خودداری نمایند.

ایشان باید آب کرفس و کاهو یا خیار را نیز به آب هویج خود اضافه نمایند. به طوریکه در روز سه نوبت، چند ساقه کرفس، یک خیار و یا نیمه کاهو به همراه یکی دو عدد هویج و یک عدد چغندر کوچک را باهم مخلوط نموده و مصرف کنند.

دوست شما باید **سبزیهای خام** را نیز به غذای روزمره ی خود اضافه نمایند.

مصرف یک سالاد کامل از انواع سبزیها که با مقداری دانه های آفتابگردان، کدو، شاهدانه و یا کنجد مخلوط گردیده و بسیار خوب هم جویده شود ضروری است.

بدین طریق مصرف میوه ها را مقداری کمتر نموده و سبزیها را اضافه خواهند نمود.

مصرف آووکادو به همراه سالاد و جوانه ی دانه ها نیز توصیه می گردد.

مصرف مغزها را به حدود 10 تا 12 عدد در روز محدود کنند. مغزها را باید بین 12 – 24 ساعت در آب آشامیدنی خیس دهند.

مصرف 3 تا 5 عدد خرما در روز کافی است. مصرف انجیر یا توت خشک آنها هم به مقدار کم مانعی ندارد.

وزن ایشان با توجه به مشکلاتی که داشته اند و پروسه ی بیماریشان، مناسب است.

به ایشان بگوئید به ادامه ی راهشون ایمان داشته باشند و همچنین غصه ی آن تکه نان سنگلکی را هم که یکبار میل کرده اند نخورند. یکبار در یکماه رکورد بسیار خوبی است. برای ایشان و شما آرزوی بهروزی دارم.

اگر نیاز به تبادل نظر بیشتری می باشد باز هم با کمال میل وقت خود را در اختیار خواهیم گذاشت. فراموش کردم اضافه کنم که یکماه این رژیم جدید را ادامه داده پس از آن خون خود را برای مواردی که نام بردید آزمایش کنند.

مطمئن باشید بهبود چشم گیری یافته اند.

مرا در جریان پیشرفت ایشان بگذارید.

شیمی درمانی

سؤال: شیمی درمانی و پوکی استخوان

م - ک

با سلام و خسته نباشید. مادر من 52 ساله است و سال 89 به دلیل سرطان کلون مورد عمل جراحی قرار گرفت و تا فروردین امسال شیمی درمانی میشد. اخیراً آزمایش تراکم استخوان ایشان نشان داد که در ناحیه کمر دچار پوکی استخوان هستند. می خواستم درمان گیاهی برای پوکی استخوان را بفرمایید. از زحمات و راهنمایی های شما بسیار سپاسگزارم.

پاسخ:

مصرف شیر و مواد حیوانی را کنار بگذارند.

روزی دو تا سه لیوان آب هویج، کاهو، کرفس، کلم، فلفل دلمه ای زرد و قرمز و برگ ترب به همراه آب یک سیب نوش جان کنند. مصرف سبزی های مختلف به خصوص به صورت خام (در شکل سالادی از کاهو، خیار، کلم بروکلی، گل کلم، گوجه فرنگی، اسفناج و ...) و گاهی هم پخته (مانند کلم بروکسل، انواع کدوی زمستانی و تابستانی، شلغم و چغندر و ...) را در رژیم غذایی خود افزایش دهند.

روزی حداقل نیم ساعت در آفتاب نه چندان شدید و نه چندان ملایم بنشینند تا **نور آفتاب** بر پوست سرو صورت و بدنشان بتابد.

از مصرف کلسیم و قرصهای متداول و رایج پوکی استخوان خودداری کنند.

مصرف نان، برنج سفید، ماکارونی و سیب زمینی را کاهش بدن و به جای اینها تا می تونن سبزی و میوه و مغزهای خام و دانه های خام و مقداری هم حبوبات مختلف مصرف کنند.

روزی حداقل نیم ساعت هم پیاده روی کنند .

هر زمان هم نیاز به استراحت داشتند به استراحت بپردازند.

مصرف چای را هم کم کنند . هم سرطانشان دیگر بر نمی گردد و هم پوکی استخوان معالجه می شود.

با آرزوی سلامتی شما و مادرتان

سؤال: شیمی درمانی و کاهش گلبول های سفید

علی ابراهیمی

با عرض سلام و ادب و سپاس از امکانی که فراهم گردیده . من 22 سالمه و به علت هوچکین در حال شیمی درمانی هستم که گلبولهای سفیدم به طور طبیعی به شدت پایینه . با چه رژیم غذایی خوراکی می توانم کمک کنم به بالا آوردن گلبول سفید و به بیماریم هم کمک میکنه؟ ممنون میشم کمک کنید .

بهترین رژیمی که هم به بیماریتان و هم به گلوبولهای سفیدتان کمک میکند رژیم غذایی وگن با مصرف حداقل 85 - 80 درصد مواد خام است.

برای شما بسیار مهمه که منبع تمام مواد شیمیایی در زندگیتان را حذف کنید. این مواد شامل پاک کننده هایی است که در خانه مصرف میشن (از سرکه و جوش شیرین و آب لیمو برای پاک کردن خانه باید استفاده بشود) شامل مواد و لوازم آرایشی یا پاک کننده هایی مانند صابون و شامپوهایی است که مصرف می کنید و شامل موادی است که می خورید. این مواد باید تا حد امکان ارگانیک و بدون استفاده از مواد شیمیایی باشند.

انواع سبزی های سبز با برگهای پهن مانند کاهو ، کلم سبز و قرمز، برگ تربچه ، اسفناج و امثال اینها را اگر به صورت افشرد (آب آنها را در آبمیوه گیری بگیرید) روزی دو تا سه لیوان مصرف کنید، عالی است. اگر نه به صورت خام بسیار خوب جویده و میل کنید .
مصرف مواد حیوانی را کنار بگذارید از مصرف غذاهای مصنوعی و آشغال مانند شیرینی ها، چیپس و نوشابه و امثال آن خودداری کنید. مغزها و دانه ها باید به صورت خام و خیس خورده مصرف بشن.
آب آشامیدنی شما باید در خانه فیلتر شده یا به صورت آب مقطر باشد.
از مصرف آبهایی که در بطری های پلاستیکی عرضه می شوند مطلقاً خودداری کنید .

به نوشته های قبلی من در مورد سرطان ها و بیماری های مزمن و به نوشته هایی در مورد روش های سلامت کلی بدن مراجعه کنید. خواندن آنها اطلاعات شما را در زمینه کمک به بهبود بیماریتان بالا خواهد برد .
آرزوی سلامتی کامل شما را دارم . با درود فراوان .

سؤال: درمان سرطان و عوارض شدید ناشی از شیمی درمانی

افسانه حافظی

سلام دکتر عزیز

دو سال قبل پدر من دچار سرطان سر پانکراس شد که تحت عمل جراحی قرار گرفته و سرپانکراس، کیسه صفرا و 17 سانتیمتر از روده کوچک برداشته شده و بلافاصله شیمی درمانی (30جلسه) و پرتودرمانی (33جلسه) انجام شد. بسیار کاهش وزن داشت تا اینکه دکترش گفت همه چیز مرتبه و بره برای چکاپهای سه ماهه. بعد از 6 ماه ، در سی تی اسکن انجام شده توده هایی در کبد و پارائورت مشاهده شد و دکتر اعلام کرد که کار خاصی از دستش بر نیامد و می توانیم شیمی درمانی رو شروع کنیم یا نکنیم .

با مشورت با بیش از 10 دکتر معروف آنکولوژیست در ایران، تصمیم به ادامه شیمی درمانی گرفتیم، اما بسیار بسیار ضعیف شد و وزن از دست داد. در حال حاضر دکتر شیمی درمانی رو به علت ضعف بیش از حد پدرم قطع کرده و فقط مسکن (مرفین و متادون) تجویز کرده. تغذیه پدرم الان بسیار کم و ناچیزه چون به علت درد شدید قادر به خوردن غذا نیست. باید بگم که قبل از این بیماری هم پدرم غذای سالم نمی خورد و بیشتر غذاش رو گوشت قرمز و حداقل میزان میوه جات تشکیل می داد. می خواستم ببینم آیا با این روش تغذیه (خام

گیاهخواری) امکان کمک به پدرم وجود داره یا خیر. از آنجایی که میگن کسی که درحال غرق شدن است به هر پاره تخته ای دست می اندازد. من هم خواستم این روش رو هم در مورد پدرم ارزیابی کنم. ممنون میشم پاسخ بدین .

با تشکر فراوان از زحمات شما

افسانه عزیز

ازمشکل سلامتی که برای پدرتون پیش آمده متاسفم .

به نظر میاد که سرطان ایشان در مرحله پیش رفته ای قرار داره. رژیم خام گیاهخواری بدون شک بهشان کمک خواهد کرد ولی در مورد بهبودی کامل باید دید که در طول زمان عکس العمل بدن ایشان چگونه خواهد بود.

البته با توجه به شیمی درمانی و پرتو درمانی که ایشان داشته اند و ضعف بدنی شان در ابتدا توصیه صددرصد خام گیاهخوار نمی کنم ولی برنامه ای که بهشان توصیه می کنم **گیاهخواری صددرصد** است.

بدون مصرف هیچگونه ماده ی حیوانی. همچنین همه مواد غذایی ایشان باید تا حد ممکن **ارگانیک و تازه** باشد.

ازمصرف سویا ، روغن، نمک، شکر و غذاهای تغییرشکل یافته یا بسته بندی شده باید اکیداً خودداری کنند.

مصرف روزی 6-10 لیوان آب میوه و سبزی برای ایشان ضروری است. زیرا که بدنشان ضعیف بوده نیاز به مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی و آنزیم دارد که از این طریق تامین خواهد شد.

آب میوه و سبزی به این صورت :

صبح یک لیوان آب پرتقال یا گریپ فروت یا مخلوط

روزی دو تا چهار لیوان آب سیب و هویج، روزی چهار لیوان آب سبزی های سبز مانند کاهو، کلم، فلفل دلمه، بروکلی، گل کلم و یک عدد سیب

علاوه بر آب میوه و سبزی برنامه ی غذایی ایشان باید شامل سالاد و سبزی های خام، میوه ، و انواع سبزی های پخته شده در آب بسیار کم و بدون نمک و چربی باشد.

مصرف اندک برنج قهوه ای به صورت گهگاهی و مصرف سیب زمینی پخته ایرادی ندارد.

برای صبحانه میتونن از سیب رنده شده، میوه های خشک خیس داده در آب، یا سایر میوه های تازه استفاده کنند.

ناهار: سالاد، سیب زمینی، سبزی های پخته مانند نخود فرنگی، لوبیا سبز، لپو، و...

شام: هم مانند ناهار.

و بین اینها روزی 6-10 لیوان آب سبزی و میوه به طریقی که ذکر کردم .

البته برای توصیه کاملتر باید با شما صحبتی داشته باشم تا از شرایط کلی جسمی و روحی ایشان اطلاع بیشتری پیدا کنم. ذکر کردید که پدرتان درد دارند. دردهای جسمی رو می تونن به کمک clay pack تسکین بدن.

درضمن تنقیه ی قهوه ی ارگانیک هم می تونه به تسکین درد کمک کنه.

البته همه اینها دستورات خاصی داره که متأسفانه از حوصله این پاسخ خارجه ولی اگر پدرتان تمایل داشتن که این برنامه رو اجرا کنن بامن تماس بگیرید (از طریق ایمیل شخصی ام) تا بیشتر صحبت کنیم. البته توجه کنید که متأسفانه من در یک ماه آینده در دسترس نخواهم بود ولی بعد از اون میتونم وقتم رو با کمال میل در اختیارتون بذارم .

در این مدت یکماه پدرتان همین برنامه غذایی رو دنبال کنن. پس از مدتی بر مبنای پاسخ جسمی ایشان میشه به میزان غذاهای خام و آب میوه و سبزی افزوده، از میزان غذاهای پخته کم کرد.

آرزوی سلامتی شما و پدر گرامیتان را دارم.

سؤال: شیمی درمانی - روش پزشکی یا خام گیاهخواری؟

شین

همسر من پنج سال پیش درگیر تومور بوئینگ سالکوم در ناحیه لگن شد به علت تشخیص دیرهنگام پزشکان در طی همان یک سالی که آزمایش ها و پیگیری ها ادامه داشت، دچار متاستاز ریه هم شد و از همان ابتدای تشخیص تحت شیمی درمانی و رادیو تراپی برای درمان تومور و متاستازها قرار گرفت . که تومور باشیمی درمانی و رادیوتراپی از بین رفت اما متاستازهای ریه کماکان پابرجاست و ایشان هردو هفته یکبار شیمی درمانی می شدن و با بالا بردن دوز دارو هم جوابی از شیمی درمانی نگرفتن . به تصمیم خودشون شیمی درمانی رو قطع کردن و شروع به خام خواری کردن به مدت سه ماه پیوسته و الآن حدود یک هفته هست که خام خواری رو تبدیل کردن به مصرف آب میوه جات و سبزیجات و آب معدنی.... و تصمیم به روزه آب هم دارن .

مشکل اصلی این هست که از زمان شروع خام خواری دردهایی که مکان ثابتی ندارند و هرچند روز یکبار مکانشان تغییر می کند در قفسه سینه و دنده ها حس می کنن که بسی ما را نگران کرده و هیچ پزشکی هم نیست کمکمون کنه علت این دردها و خرخرها را کشف کنیم چون روش ما را قبول ندارند و سوال دوم همان شک است که روش پزشکی یا خام گیاهخواری؟

دوست عزیز

از تأخیر در پاسخ پوزش می خواهم

دردهای قفسه سینه و خرخر همسر را حتماً پی گیری کنید . مربوط به خام گیاهخواری نیست بلکه باید ریه ایشان چک بشه تا مطمئن باشید همه چیز خوب و سالمه و مشکل جدیدی در ریه و یا دستگاه تنفسی اتفاق نیفتاده باشد.

درمورد شک شما و همسرتان باید بگم که این مسئله را خوب می فهمم. همه بیماران که دارای بیماری جدی تری هستند برسر این دو راهی درمان طبیعی یا درمان مرسوم پزشکی قرار می گیرن. برای من و امثال من ساده است که بگویم روش خام گیاهخواری ، آبمیوه، روزه آب و درمان طبیعی را دنبال کنید . ولی حقیقتاً شما و همسرتون هستید که در نهایت باید تصمیم بگیرید و با ثبات قدم، گام در راهی که انتخاب می کنید بگذارید .

تنها توصیه من این است که در مورد درمان طبیعی خوب تحقیق و مطالعه کنید تا به فلسفه و چگونگی انجام و همچنین نتایج آن آشنایی قابل قبولی پیدا کنید .

با انجمن خام گیاهخواری تماس بگیرید و سوالاتتون رو مطرح کنید . بعد به دلتون مراجعه کنید و ببینید که باورتون چیست . باید که به دنبال باورتون برید چرا که آن بهترین راه خواهد بود .

آرزوی سلامتی شما و همسرتون را دارم . اگر سؤال دیگری بود در خدمت هستم .

سؤال: سرطان روده بزرگ و شیمی درمانی

حمید محمدی

به یکی از دوستان که پس از جراحی آپانتیست مشکوک به سرطان روده بزرگ تشخیص داده شده و به دنبال آن کلکتومی گردید، توصیه کردم خام گیاهخواری را شروع کند.

و او روزانه 3 لیوان آب هویج و یک لیوان آب چغندر و میوه، آجیل خام و 15 عدد خرما با آجیل خشک را به مدت 45 روز طی سه دوران شیمی درمانی ادامه داد. در آزمایش آخر، قندش 110 و تری گلیسیدش 750 و کلسترول 200 که همگی نسبت به آزمایش قبل از شیمی درمانی و خام گیاهخواری افزایش معنی داری داشته. آنکولوژیست گفته علت بهم ریختگی موجود مصرف بیش از حد بتاکاروتن است و توصیه کرده هفته ای 2 الی 4 بار گوشت سفید یا ماهی یا کوسه ماهی به رژیم غذایی بیفزاید وزن ایشان قبل از دو عمل جراحی 78 کیلو با قد 163 و پیش از عمل اول 74 و بعد از عمل دوم 67 کیلو شد .

اما طی این مدت 70 کیلو شده چون من مشوق ایشان برای خام گیاهخواری شده ام نگران وضع ایشان هستم ممکن است من را راهنمایی نمایید . ضمناً تنها غذای پخته شده طی این مدت توسط ایشان یک وعده دو کف دست نان سنگک بوده با تشکر فراوان ح محمد

دوست عزیز آقای حمید، آفرین بر شما که دوست خود را بدینگونه راهنمایی نموده و این چنین نیز احساس مسئولیت می نمائید.

دوست شما سه دوره ی شیمی درمانی را به کمک رژیم خام گیاهخواری تاب آورده اما آنکولوژیست ایشان به جای بررسی **عوارض جانبی داروهای مصرفی** و تأثیر مخرب شیمی درمانی بر بدن، مصرف بتاکاروتن را دلیل بر " به هم ریختگی " برخی آزمایشات خون ایشان می داند.

به دوست خود توصیه کنید به رژیم خام گیاهخواری ادامه داده از مصرف گوشتهای پیشنهادی دکترشان اکیداً خودداری نمایند .

ایشان باید آب کرفس و کاهو یا خیار را نیز به آب هویج خود اضافه نمایند. به طوریکه در روز سه نوبت، چند ساقه کرفس ، یک خیار و یا نیمه کاهو به همراه یکی دو عدد هویج و یک عدد چغندر کوچک را باهم مخلوط نموده و مصرف کنند.

دوست شما باید **سبزیهای خام** را نیز به غذای روزمره ی خود اضافه نمایند.

مصرف یک سالاد کامل از انواع سبزیها که با مقداری دانه های آفتابگردان، کدو، شاهدانه و یا کنجد مخلوط گردیده و بسیار خوب هم جویده شود ضروری است.

بدین طریق مصرف میوه ها را مقداری کمتر نموده و سبزیها را اضافه خواهند نمود.

مصرف آووکادو به همراه سالاد و جوانه ی دانه ها نیز توصیه می گردد.

مصرف مغزها را به حدود 10 تا 12 عدد در روز محدود کنند. مغزها را باید بین 12 – 24 ساعت در آب آشامیدنی خیس دهند.

مصرف 3 تا 5 عدد خرما در روز کافی است. مصرف انجیر یا توت خشک آنهم به مقدار کم مانعی ندارد.

وزن ایشان با توجه به مشکلاتی که داشته اند و پروسه ی بیماریشان، مناسب است. به ایشان بگوئید به ادامه ی راهشون ایمان داشته باشند و همچنین غصه ی آن تکه نان سنگلکی راهم که یکبار میل کرده اند نخورند. یکبار در یکماه رکورد بسیار خوبی است. برای ایشان و شما آرزوی بهروزی دارم. اگر نیاز به تبادل نظر بیشتری می باشد باز هم با کمال میل وقت خود را در اختیار خواهم گذاشت. فراموش کردم اضافه کنم که یکماه این رژیم جدید را ادامه داده پس از آن خون خود را برای مواردی که نام بردید آزمایش کنند. مطمئن باشید بهبود چشم گیری یافته اند. مرا در جریان پیشرفت ایشان بگذارید.

سؤال: درمان عوارض ناشی از شیمی درمانی و درد شدید مفاصل

صدیقه

من یک زن 57 ساله با وزن 59 کیلو گرم هستم.

درسن 43 سالگی ناراحتی پوستی در سرم ایجاد شد که همراه با خارش شدید و جوشهای ریز بود و موهای سرم به صورت ناحیه ای ریخت. بعد از بیوپسی پوست سرم، دکتر گفت هر 6 ماه یکبار آزمایش خون انجام بده تا این اتفاق در بدنت نیفتد. درسال 85 مبتلا به سرطان سینه شدم و یک سینه را برداشتم. پس از یک دوره شیمی درمانی و مصرف یک دوره تزریق هرسپتین، دوسال و نیم قرص تامکسیفین خوردم. اکنون هم دوسال و نیم است که روزانه یک عدد قرص femara می خورم.

حالا دچار دردهای شدید مفصلی شدم. گاهی مبتلا به عفونت مثانه می شوم و گاهی خارش پشت و کشاله ران دارم و دهانم غالباً خشک می شود. اکنون مدت 6 ماه است با خامخواری آشنا شدم و 75 درصد رعایت می کنم و تفاوتی در وضعیتم ایجاد نشده. لطفاً راهنمایی کنید که چه نوع تغذیه ای داشته باشم؟ (با توجه به امکان برگشت سرطان و دردهای مفصلی) آیا قطع کردن قرص femara بلا مانع است؟

صدیقه عزیز

خوشحالم که خام گیاهخواری را آغاز کرده اید. میزان مواد خام را از 75 درصد به 85 تا 90 درصد برسانید. درضمن مصرف هر روزه ی حداقل 4-6 لیوان آب سبزی و میوه را در دستور کار قرار بدید.

معمولاً بیمارانی که مبتلا به سرطان بوده تحت عمل جراحی یا شیمی و پرتو درمانی قرار می گیرند، نیاز فوق العاده بیشتری به ویتامینها، مواد معدنی و آنزیمها دارند که بدینوسیله بهتر تامین میشه.

(برای توضیح بیشتر به پاسخ سوال قبلی درمورد سرطان پانکراس مراجعه کنید)

مصرف چربی ها را مطلقاً کنار بگذارید.

از دانه ها و مغزها درحداقل ممکن استفاده کنید.

مصرف مواد ارگانیک که بدون مواد شیمیایی تهیه شده باشند، ضروری است.

مصرف نمک و شکر را مطلقاً قطع کنید.

در طول دو سه ماه باید تغییرات مثبتی در وضعیت جسمی خودتان احساس کنید. پس از اون می توانید بنا بر وضعیت جسمی و پاسخ بدن، به کنار گذاشتن قرص "فمارا" فکر کرده درمورد آن تصمیم گیری کنید.

برای اطلاعات بیشتر می توانید با انجمن خام گیاهخواری در تهران تماس بگیرید یا می توانید با ایمیل شخصی من تماس برقرار کنید تا جزئیات را بررسی کنیم. البته من یک ماه آینده در دسترس نخواهم بود. در این یک ماه به رژیم غذایی که ذکر کردم ادامه دهید. پس از آن در خدمت خواهم بود.

با آرزوی تندستی شما

سؤال: درمان اضافه وزن ناشی از شیمی درمانی

نسرین

باسلام من به علت شیمی درمانی 16 کیلو اضافه وزن دارم. رژیم می خواستم که هم وزن را پایین بیاورد و هم برایم حالت درمانی داشته باشه. با تشکر

نسرین عزیز

رژیم خام گیاهخواری بهترین رژیم برای شماست. هم حالت درمانی دارد و هم وزن شما را پایین خواهد آورد.

به دو سه پاسخ قبلی که در این زمینه نوشته ام مراجعه کنید. قسمت اعظم غذای شما باید سبزی و میوه باشد. مصرف کمی هم از مغزها و دانه های خام مانعی ندارد.

به شما البته توصیه می کنم به خاطر سابقه **سرطان و شیمی درمانی** حتماً روزی دو تا سه لیوان آب سبزی و میوه هم مصرف کنید تا مواد لازم حیاتی موجود در سبزیها به بدنتون برسه.

خواب و استراحت کافی، آرامش عصبی و روحی و ورزش و فعالیت بدنی را هم فراموش نکنید.

با آرزوی سلامتی و بهزیستی شما.

پوست و مو

سؤال: خام گیاهخواری و مشکلات پوستی و اسیدی شدن خون

مرتضی داداشی

وقت بخیر . با درود بر بانوی صبر و حوصله و اندیشه و دانایی

حدود 5، 6 سال خامگیاهخوار هستم و مغازه ای نیز جهت اصلاح تغذیه هموعان دایر کردم. مشکلاتی دارم . چهره ام خیلی تکیده هست...پشت ناخن شصت و حلقه دست راستم ورم قرمز رنگه که بحدی ناخن که کم کم رشد می کنه بریده بریده هست . موهای ماهیچه های پاها ریزش کردند موهای سر و صورت سفید شدند و ریزش موی سر نیز دارم مثل سابق شاداب و سرحال نیستم . ادرار خیلی زود به زود و در شبها 2 تا 3 بار بیدارم می کنه. دست و پا خیلی سرده بحدی که با کسی دست می دهم جای سواله که دست شما چرا اینقدر سرده . کمردرد نیز دارم. می دونم سیستم گوارش معلوله و خوراکی ها را خوب جذب نمیکنه. حتی 2 سال پیش به مدت 20 روز روزه آب گرفتم چون دو تا از مشکلاتم حل نشده بود 1- شش عدد سنگ صغرا به اندازه 6 تا 8 میلی 2- واریس پای راست هنوز هم دارم. البته قصدم 40 روز بود که 20 بیشتر دوام نیاوردماز اول سال 84 خامگیاهخواری را شروع کردم. یک سال بعد از روزه، ظهرها بعد از صرف سالاد و سبزی، پختنی اگر برنج بود سبوسدارش بود. که نزدیک یکسال راضی کننده نبود که مطلقاً خامش کردم ولی باز این مشکلات رو دارم. می دونم خونم آلوده و اسیدی است. چرا؟ در زمان رعایت و بعدش خامگیاهخواری خواب راحتی داشتم (همیشه به مدت 5 ساعت بیشتر نمی تونستم و نمیتونم بخوابم .) الان نه، راحت نمی خوابم . اول آذر در کرمان آقای جدیدی 35 سال خامگیاهخواره با حضور خانم حسینی و همایشی هست که می خواهم برم جای شما واقعاً خالیه. با سپاس فراوان

دوست گرامی

وقت شما نیز به خیر و درود فراوان بر شما

از سخنان محبت آمیزتان ممنونم . شما هم پاینده باشید و در امر خیری که در کمک به هموطنان عزیزمان در پیش گرفته اید موفق و پیروز.

امیدوارم که تهیه و مصرف مواد غذایی گیاهی به صورت ارگانیک، تازه و محلی در ایران گسترش روز افزون در میان مردم پیدا کند تا بتوانیم هم بدن انسان ها و هم پیکر کره زمین را از بلای مواد شیمیایی دفع آفات که خود بزرگترین آفات هستند پاک کنیم . و اما در مورد سوال شما و مشکلات سلامتی. سوال اول من از شما اینته که از نظر روحی و احساسی در چه مرحله ای هستید؟ چه مشکلات روانی شما را آزار میدهد که به این صورت خودش را در بدن شما منعکس می کند؟ بله همان طور که ذکر کردید محیط داخلی بدنتان اسیدی است. چرایش به تاریخچه سلامتی وضع زندگی و تغذیه گذشته و حال شما مربوط می شود و از همه مهمتر چنانکه متذکر شدم حالت روحی ، احساسی و عاطفی شما.

یک دوره 3 تا 6 ماهه برای رسیدگی به وضعیت سلامتی خود و باز سازی بدن در استراحت کامل یا حداقل کار نیمه وقت بگذارید و بر روی پاکسازی و بازسازی بدن تمرکز کنید .

در این دوره حداقل تا یکماه به بیشترین مقدار ممکن در طول روز از آب هویج ، کرفس ، چغندر و یا آب سیب ، کرفس ، جعفری و سیب مصرف نموده در این یک ماه از مصرف مغزها و دانه ها خودداری نمایید .

بعد از یکماه اگر می توانید 5 تا 7 روز روزه آب گرفته به استراحت مطلق بپردازید.

اگر روزه امکان پذیر نیست به رژیم آب سبزی و میوه ادامه داده سبزی ها و میوه ها به صورت کامل را نیز به رژیم خود اضافه کنید .

خواب و استراحت فراوان در این دوره ضروری است . ورزش و استفاده از نور آفتاب (در معرض آفتاب قرار گرفتن هر روزه) نیز از واجبات است. پس از یکی دو ماه که به این طریق عمل کردید دوباره وضعیت خود را بررسی کنید. مطمئنم که بسیاری عوارض بهبود یافته یا کاملاً مرتع گردیده اند. پس از آن می توانید مقداری از مغزها و دانه ها را نیز (به مقدار اندک) به غذای روزمره تان اضافه کنید.

سلام مرا به خانم حسینی عزیز و آقای جدیدی برسانید. درهمایش موفق و پیروز باشید و اوقات خوبی در ترویج روش طبیعی تندرستی درمیان مردم داشته باشید.

سؤال: سفید شدن مو بعد از گیاهخوار شدن

سلام . خسته نباشید از وقتی گیاهخوار شدم . تقریباً 2 سال می گذره . البته از محصولات لبنی هم خیلی به ندرت استفاده می کنم . نه اینکه وگان باشم فقط خیلی به ندرت استفاده می کنم . توی این مدت خیلی چیزا رو به دست آوردم . مثلاً معده درددم کاملاً برطرف شده و اما در عوض خیلی سریع موهام داره سفید می شه . که خیلی نگرانم کرده . آیا علتش کمبود ویتامین خاصییه ؟ توی آزمایش خونی که دادم ، کمبود ب 2 رو داشتم ، نمی دونم که به این علته یا چیز دیگه ای ؟ این مسئله برای من و یکی دیگه از اعضای خانواده ام که با من گیاهخوار شده ، اتفاق افتاده ، و بقیه این مشکلو ندارن، ب خاطر همین فکر می کنم که کمبود ویتامین خاصییه . متشکر میشم که اگه منو به راهنمایی کنین .

ممنونم

پاسخ:

دلیل اولیه سفیدی زودرس موی سر (اگر عامل ارثی در آن دخیل نباشد) کمبود مواد غذایی مورد نیاز برای تغذیه فولیکولهای مو می باشد.

این مسئله ربطی به گیاهخواری نداشته بلکه به انتخاب نوع ماده غذایی در هر نوع رژیم غذایی وابسته است. کمبود ویتامین های دسته b ، کمبود اسیدهای چرب خام و مواد معدنی مانند سولفور، سیلیکان و مس در سفیدی زودرس موی سر نقش دارند.

باید از جوانه گندم و جو به مقدار فراوان و هرروزه مصرف نمایید. هر دوی این غلات را می توانید در خانه به راحتی به جوانه تبدیل کنید. تا همواره بطور سالم و تازه و طبیعی اش در اختیارتان باشد. همچنین مصرف شاهدانه خام برای تأمین اسیدهای چرب بازهم به مقدار فراوان توصیه می شود سعی کنید قسمت اعظم غذای خود را از مواد خام (انواع سبزیجات و میوه جات و دانه ها) انتخاب کنید به خصوص مطمئن باشید بدون استفاده از مواد شیمیایی تهیه شده باشند. اگر حداقل بخشی از سبزیجات خود را در خانه به عمل بیاورید بسیار بهتر است زیرا می توانید با مصرف خاک خوب مطمئن شوید که سبزیجاتتان از مواد معدنی بیشتری برخوردارند.

پوست خیار، کاهو، تربچه و گوجه فرنگی دارای سیلیکان هستند. شاهی، تخم کدو، کلم بروکسل، بروکلی و کلم منابع سولفور هستند. همه این سبزیجات را به همراه کرفس فراوان می توانید بصورت سالاد مصرف کرده و یا از فشرده آنها استفاده کنید.

اگر مایل باشید می توانید برای مدت کوتاهی (چندماه) از مکمل ب کمپلکس و یا مکمل مواد معدنی استفاده کنید تا زمانی که بدنتان تعادل خود را بازیابد. سپس باید با دقت فراوان مواد غذایی خود را انتخاب کنید. همانطور که اشاره کردم مسئله سفیدی زودرس موی سر ربطی به گیاهخواری نداشته به نوع انتخاب ماده غذایی و طرز مصرف آن بستگی دارد. پس به گیاهخواری خود با اطمینان خاطر ادامه دهید ولی مواد

مغذی مانند انواع سبزیجات و میوه‌جات را آنهم به صورت خام به میزان فراوان مصرف کنید. مصرف دانه‌ها و مغزهای خام هم همانطور که اشاره کردم در این مرحله در سلامتی‌تان نقش خواهد داشت. از مصرف غذاهای سرخ شده، حرارت فراوان دیده، از قبل آماده و بسته‌بندی شده، سنگین و چرب و نشاسته‌ای پرهیز کنید.

سؤال: از بین بردن جوش های صورت با دم کرده برگ سنا مکی

میترا نظری

باسلام . آیا دم کرده برگ سنا مکی در پاکسازی کبد موثره ؟ برای از بین بردن جوشهای کیستی صورتم می خواهم استفاده کنم

بله مؤثره. **سنا مسهلی قوی است** در ضمن گفته می شود که سنا باعث **جذب بلغم** (موکوس - خلط) از دستگاه گوارش و از کل بدن شده آنها را از طریق مدفوع و دستگاه گوارش دفع می کند. همچنین گفته می شود که سنای مکی در درمان جوش های قدیمی موثره. توجه داشته باشید که افراد باردار و مادران شیرده نباید در دوران بارداری و شیردهی از سنا استفاده کنند.

سؤال: جوش صورت و مصرف قرص راکوتان

نوشین

سلام. من دختری 27 ساله هستم که به خاطر جوش صورت قریب به یک ماه و نیم هست که قرص راکوتان مصرف می کنم. معمولاً دچار بیوست هستم و تیروئید رو به پرکاری دارم. ممنون میشم اگر رژیم غذایی به من معرفی کنید.

نوشین عزیز

قرص راکوتان را قطع کنید چون عوارض شدیدی در بدن ایجاد می کند.

برای مدت سه تا شش ماه مصرف لبنیات، مواد حیوانی، مواد نشاسته ای مانند برنج، سیب زمینی و نان را مطلقاً کنار بگذارید. از مصرف روغن‌ها به هر شکل ونوع، شیرینی جات، نوشابه های مختلف، غذاهای کنسرو شده و یا غذاهای آماده در خارج از منزل و غذاهای مانده کاملاً پرهیز کنید.

در این مدت برای یکماه اول **فقط از میوه ها** (به هرمیزان که تمایل دارید) و **سبزیهای مختلف** به عنوان غذا استفاده کنید. 85 درصد غذای شما باید از مواد خام باشد و 15 درصد بقیه را می توانید از سبزیهای پخته در آب بسیار کم و زمان حرارت دادن کوتاه استفاده کنید.

مصرف قهوه، کاکائو و شکلات هم در این دوره ممنوع است.

روزی دو لیوان آب تازه فشرده ی هویج ، سیب و کرفس نوش جان کنید.

آب کرفس، جعفری و سیب هم برای شستشوی کلیه ها و کبد از سموم مختلف مناسب است.

در این مدت مصرف خرما، میوه های خشک بدون سولفور (خشک شده به طریق طبیعی) ، توت خشک و امثال اینها مجاز می باشد.

ولی از مصرف دانه ها و مغزها در یک ماه اول خودداری کنید.

بعد از یکماه بسته به اینکه بدنتان در چه وضعیتی است (آیا مزاجتان عادی شده یا نه) میتوانید اندکی حبوبات جوانه زده و بسیار کوتاه بخار دیده شده را به غذای خود اضافه کنید .

پس از سه تا چهار ماه اگر جوشهای صورت رفع شده ، بیوست درمان گردیده و تیروئید به حالت تعادل بازگشته، می توانید اندکی دانه های مختلف مانند دانه ی کنجد یا شاهدانه یا تخم کتان را به غذای خود اضافه کنید .

مصرف مغزها و آووکادو (چربی) تا زمانیکه بدن شما کاملاً به حالت تعادل نرسیده مجاز نمی باشد.

بهترین درمان برای بدن شما مصرف سبزیها و میوه های تازه از هر نوع و هرگونه و همچنین آب سبزیها و میوه های تازه به مقدار فراوان می باشد.

صبحانه : میوه یا آب سبزی و میوه چنانکه ذکر شد.

ظهر: اول میوه بعد سالاد بدون اضافه کردن روغن با کمی آب لیموی تازه چند حلقه پیاز قرمز مقداری گوجه فرنگی و چند برگ شوید، ریحان ، گشنیز ، جعفری یا مرزه و نعناع.

ساعت 3 بعد از ظهر یک لیوان آب سبزی و میوه (شکم باید خالی باشد)

شام (ساعت 5 یا 6 عصر) : اول میوه یا آب میوه سپس اگر تمایل به مصرف غذای پخته دارید ، سبزیهای مختلف چنانکه ذکر شد و گرنه مصرف مقداری میوه برای شام یا یک لیوان آب میوه کافی است.

در این مدت قبلاً بارها نوشته ام. به سوالات قبلی درمورد بیوست (سوال شماره 20 و 49) ، اختلالات تیروئید (سوال شماره 25) و جوش صورت (سوال شماره 18) که قبلاً پاسخ داده شده مراجعه کنید تا اطلاعات کاملتری بدست آورید .

صبورباشید

بعد از سه چهار ماه از پیشرفت خود ،سلامت بدن و شفافیت پوست خود شگفت زده خواهید شد.

سؤال : درمان لکه های صورت

برای درمان لکه های صورت از جوشهای قدیمی به جا مونده چکار میشه کرد؟

پاسخ :

برای سلامت پوست هیچ چیز به اندازه سلامت درونی بدن به خصوص کبد مهم نیست. ترمیم پوست و تولید پوستی شفاف و سالم هم تابع همین قانون است. هر آنچه که به پاکسازی کبد، آلكالی شدن بدن و سلامت درونی کمک کند به ترمیم و بازسازی پوست نیز کمک کرده پوست را شفاف نموده و لکه ها و جوشها و اثر جوشهای قدیمی را ترمیم کرده از بین می برد.

برای پاکسازی بدن و به خصوص کبد همانطور که می دانید رژیم غذایی عامل بسیار مهمی محسوب میشود. بهترین رژیم غذایی بازهم همانطور که می دانید مصرف فراوان سبزیجات و میوه جات خام و پرهیز نمودن از غذاهای مانده، غذاهای روغنی، مصرف روغن ها و چربیها به طور کلی و مصرف فراوان نشاسته های پخته شده است. یک رژیم سبک غذایی مبتنی بر مواد گیاهی خام به پاکسازی کبد و پوست کمک می کند .

مواد معدنی به خصوص سولفور، سیلیکان برای ترمیم و زیبایی پوست مهم هستند. موادی که دارای سولفور فراوان هستند عبارتند از: شاهی، کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، پیاز، سیر، تربهای مختلف از جمله تربچه، انواع کلم، مغز شاهدانه و مغز دانه کدو.

موادی که از نظر سیلیکان غنی هستند عبارتند از: تربچه، گوچه فرنگی، فلفل دلمه ای، کاهو، گیاهان سبزشحرايي در اول بهار و افشرده گیاه گزنه. گیاه گزنه یکی از مغذی ترین و مفیدترین گیاهان است. عصاره آن برای پوست، و بصورت زماذ برای دردهای مفاصل بسیار نیکوست. در تهران احتمالاً پیدا کردن گزنه آسان نیست، ولی در فصل بهار در مناطقی که این گیاه پیدا می شود می توان با احتیاط و به روش خاصی (برای جلوگیری از گزیده شدن و خارش) برگهای این گیاه را از ته دمبرگ از شاخه جدا کرده و افشرده آنرا تهیه کرد. مطمئن باشید که هر روز

سالادی از مخلوط کرفس، خیار و اسفناج با سبزیجات نامبرده در بالا تهیه و میل کنید. از مصرف روغنهای مایع به هر شکل و صورت حتی روغن زیتون خودداری کنید مگر اینکه مطمئن باشید که روغن زیتون در شیشه های تیره نگهداری شده و در استخراج آن پروسه حرارت دیدن انجام نگرفته باشد. مصرف آب گریپ فروت یا خود میوه برای ترمیم و پاکی و شفافیت پوست مفید است. سه تا پنج روز فقط گریپ فروت یا آب گریپ فروت مصرف کنید و از تناول هر ماده غذایی دیگر پرهیز کنید. این عمل پاکسازی کبد و در نتیجه پوست صورت را بدنبال خواهد داشت. مصرف تخم کدو و شاهدانه به خاطر اینکه منبع غذایی روی هستند نیز توصیه می شود. کمبود روی باعث تولید آکنه و جوش صورت می گیرد. از مصرف لبنیات مطلقاً خودداری کنید.

به طور کلی سلامت پوست به سلامت درونی بدن بستگی دارد. مواد بالا به ترمیم و بازسازی پوست کمک کرده لکه ها و اثر جوشهای کهنه را از بین برده از تولید جوشهای جدید جلوگیری می کند.

از مصرف مواد شیمیایی، عطرها و صابونهای قوی بر روی صورت خودداری کنید. از دستمالی کردن جوشها و محل جوشها پرهیز کنید. ماسک پوست خیار و یا ماسک آووکادو را هم می توان هر شب قبل از خواب یا هفته ای دو سه بار روی صورت گذاشت برای مدت نیم ساعت و سپس با آب ولرم شست و اگر لازم بود با مقداری روغن زیتون صورت را چرب کرد. پوست گریپ فروت هم (قسمت سفید داخلی آن) تمیزکننده بسیار خوب و مغذی برای پوست صورت و ترمیم شفافیت آن می باشد.

اگر صورتتان پوست چرب دارد و لازم است از صابون استفاده کنید باید از صابونی که اندکی اسیدی باشد (صابونها و پاک کننده های معمولی آلكالی هستند) استفاده کنید. اگر پوستتان خشک و یا معمولی است از مصرف صابون اکیداً خودداری کنید.

درخاتمه: از همه این نگهداری های خارجی مهم تر همانطور که گفتیم پاکیزگی و سلامت داخلی است. با مصرف فراوان مواد خام گیاهی و خودداری از مصرف محصولات روغنی و نشاسته ای پخته شده، لبنیات و روغنهای مایع حرارت دیده به دست خواهد آمد. از استرس هم پرهیز کنید.

سؤال: لیزر و لایه برداری لک های صورت

شبنم حسینی

29 سال سن دارم 5 سال پیش دو خال متوسط در صورتم بود که برداشتم چندین بار هم لک های صورتم را لایه برداری و لیزر کردم که بد نبود اما به تازگی متوجه شده ام بر روی گونه ام لک های قهوه ایی پهنی بوجود آمده که درحال گسترش می باشد. پوست صورتم اصلاً جوان و شاداب نیست. درضمن درماتیت هریتیفرم درآزمایش مثبت بوده آیا ربطی به لکها دارد یا تشکر و سپاس

شبنم عزیز

چرا با پوست خود اینگونه رفتار می کنید؟! چرا لایه برداری چرا لیزر؟

شادابی پوست نشانه سلامت درون است و عدم شادابی علامت اینکه بدن بارداشته قادر به سم زدایی کامل نیست.

پس باید کبد، کلیه و دستگاه گوارش خود را سالم کنید تا پوست هم درخشان و شفاف و زیبا گردد.

سیستمهای سم زدایی بدن چنانکه می دانید اولین و بهترین آنها **روزه آب** (امتناع از مصرف هرگونه ماده غذایی) برای مدت قابل اجرا برای شخص، و سپس در صورت تمایل یا امکان روزه آب، یک دوره یک ماهه استفاده از آب **سبزیها و میوه ها** به عنوان غذای اصلی و پس از آن پیشه کردن **رژیم گیاهخواری** با تکیه برمصرف فراوان سبزیها و میوه های خام و یا **خام گیاهخواری مطلق** است.

این رژیمها، **پروسه پاکسازی و سم زدایی کبد و بدن** را امکان پذیر ساخته، احساس سلامت و نشاط را به شخص باز خواهند گرداند. پوست بدن نیز در نتیجه شفاف و درخشان و سالم خواهد گردید.

درماتیت هرتیفرم معمولاً در نقاط دیگر بدن غیر از صورت و نه بصورت لک بلکه بیشتر به صورت خارش و تاول بروز می کند. مگر اینکه جای خارش و کنده شدن تالها تولید لک کند.

من البته توصیه نمی کنم که به پزشک پوست مراجعه کنید چون متأسفانه هرچه بیشتر لایه برداری و لیزر کنید و از کرمها و لوسیونهای مختلف توصیه شده برای ازبین بردن لکها استفاده کنید، جز عدم نتیجه و یا نتیجه های کوتاه مدت و خراب کردن پوستتان در دراز مدت کار دیگه ای نخواهید کرد.

یک دوره سه ماهه به خودتان فرصت بدهید. یک رژیم درست گیاهخواری با مصرف 80 تا 90 درصد سبزیها و میوه ها درپیش بگیرید.

آب هویج یکی از بهترین نوشیدنی ها برای پوست است.

روزی سه تا چهار لیوان آب هویج بنوشید و به جای آن از مصرف شکر، شیرینی جات، نان، نشاسته ها کم کرده و **مواد حیوانی را مطلقاً کنار بگذارید.**

بعد از کمتر از یک ماه از شفافیت و سلامت پوست و موی خود به تعجب خواهید آمد.

با آرزوی بهروزی

سؤال: **لیزر کردن لک های قهوه ای پوست و ارتباط آن با کبد**

زهرافاضلی مهر

با سلام دختری هستم 31 ساله. روی گونه های من لکهای قهوه ای رنگ وجود دارد که یا یک دوره لیزر نموده ام ولی پاک که نشد بدتر هم شد. بعد از آن زیر نظر پزشک از لایه بردارهای گران قیمت **spot** استفاده نمودم که باز هم تأثیری نداشت. لطفاً مرا راهنمایی کنید که آیا ممکن است لکهای من از تأثیرات کبد باشد؟

زهرا گرامی

بله. بدون شک از **تاثیرات کبد خسته** می باشد. لیزر و لایه برداری را متوقف کنید و پول نازنین خودتان و سلامت نازنین ترتان را از بین نبرید.

به یک دوره سه ماهه پاکسازی و سم زدایی بدن بپردازید .

اخیرا سوآلی مشابه سوال شما را پاسخ گفته ام به آن پاسخ و به مطالب دیگری که در مورد زیبایی و شفافیت پوست نوشته ام، مراجعه کنید و آنها را مطالعه نمایید .

روزی سه لیوان آب هویج و دولیوان آب سیب و کرفس و جعفری میل کنید .

مصرف شکلات ، چای ، قهوه ، کاکائو ، شکر و شیرینی ها ، انواع روغنها ، نمک ، غذاهای سنگین نشاسته ای، غذاهای سرخ شده و مواد حیوانی را برای سه ماه مطلقاً کنار بگذارید و **فقط میوه و سبزی برای دو تا سه هفته و پس از آن اندکی از مغزها و دانه های خام مصرف کنید .**

پس از گذشت دو تا چهار هفته همه دوستان و آشنایانتان در مورد زیبایی و شفافیت پوست صورتتان به شما خواهند گفت .

در این دوران از مصرف لوازم آرایش و کرم صورت هم مطلقاً خودداری کنید و در صورت لزوم تنها از **روغنهای طبیعی** مثل روغن نارگیل خالص یا مثلاً روغن بادام برای چرب یا مرطوب کردن استفاده کنید.

ماسک آووکادو و خیار هم به مرطوب شدن صورت کمک می نماید .

با آرزوی سلامتی و بشاشت درون و بیرون

سؤال: بیماری پسوریازیس

الاهه یزدانی

باسلام . 10 سال است بیماری پسوریازیس دارم . 6 ماه است امبول methotrexat هفته ای 10 میلی گرم تزریق می کنم. از زمان تزریق آمپول عادت ماهیانه ام بهم ریخته به همین خاطر زیر نظر دکتر قرص ld مصرف می کنم . قدم 160 و وزنم 61 است و تا به حال هیچ رژیم را امتحان نکردم.

الاهه عزیز

در وبلاگ من نوشته های متفاوتی در مورد پسوریازیس خواهید یافت . توصیه می کنم آنها را مطالعه کنید . اگر رژیم غذایی ذکر شده مورد قبولتان بود آنرا دنبال کنید .

پسوریازیس یکی از بیماری‌هایی است که به گیاهخواری سالم، خام گیاهخواری جواب خوب و رضایت بخشی می‌دهد.

مصرف متوترکسیت برای کبدتان بسیار مضره و مشاهده کرده اید که تاثیرات منفی بر کار تخمدان‌ها نیز گذاشته. نیاز به مصرف این قرصها و داروها نیست.

با یک تصمیم و با بهبود وضع تغذیه و پیشه نمودن روش سالم تر زندگی و با سم زدایی بیماریتان بهبود قطعی پیدا خواهد کرد.

با آرزوی سلامتی و بهروزی

سؤال: بهترین مواد برای شستشوی مو و بدن

علی

با عرض سلام و خسته نباشید. برای شستشوی مو و بدن به جای صابون و شامپو از چه مواد طبیعی همیشه استفاده کرد؟

علی عزیز

بهترین وسیله شستشو برای بدن در حقیقت آب خالی است. البته زیر بغل یا کشاله ران را می‌توانید با صابون ملایمی که عطری نبوده، بدون رنگ اضافه و در طبیعی ترین شکل ممکن باشد تمیز کنید.

پوست سایر نقاط بدن را اول با کیسه یا برس از الیاف طبیعی بصورت خشک ماساژ دهید. سپس آب کشی فراوان و کافی کرده، با حوله نرم آهسته و بدون فشار و کشش خشک کنید و برای قسمتهای لازم از یک **کرم طبیعی بدون رنگ و بو** استفاده کنید.

من از **روغن خالص نارگیل** که بدون حرارت و بصورت سرد استخراج شده به عنوان کرم و لوسیون مرطوب کننده برای پوستم استفاده می‌کنم.

ضمناً برای بانوان عزیز استفاده از **ماسک خیار، لیموترش، آووکادو** برای مرطوب نمودن و تغذیه پوست توصیه می‌شود.

نیازی به شستشو با صابون یا برس کشیدن هر روزه پوست نیست هرچند شستشوی هر روزه صورت و بدن با آب خالی توصیه می‌شود.

برای **شستشوی سر** البته باید از شامپو، صابون یا سایر مواد شستشو مانند سدر استفاده کنید. شستشوی سر بر مبنای نوع پوست و مو بیش از یک یا دو بار در هفته توصیه نمی‌گردد.

در صورت استفاده از سدر یا سایر مواد طبیعی گیاهی باید مطلقاً از خالص بودن آن مطمئن باشید.

برای خرید شامپو به دنبال نام و مارک نباشید بلکه به لیست مواد آن توجه کنید . اگر نامی در آن لیست هست که نمی شناسید از خرید آن خودداری کنید .

متأسفانه هیچ اطلاعی از بازار ایران و نوع پاک کننده های موجود در آن ندارم. در بازار امریکا طبیعی ترین صابون و شامپویی که وجود دارد که مطلقاً از مواد شیمیایی عاری بوده و تنها از روغنهای طبیعی مانند روغن نارگیل ، زیتون و روغن شاهدانه تهیه گردیده بنام دکتر برونرز Dr. Bronner's می باشد که از آن که به شکل مایع یا قالبی عرضه می شود. می توان برای انواع و اقسام شستشوها استفاده نمود .

حتماً دقت کنید که شامپو یا صابون شما دارای سدیم لوریل سولفات و یا پارابن paraben در هر فرم و شکل آن نباشد.

تنها ماده طبیعی پاک کننده ای که در ایران می شناسم سدر است که نمی دونم این روزها تا چه اندازه طبیعی و قابل اعتماد باشد .

سؤال بسیار خوب و مهمی مطرح کرده اید . چه خوب است اگر خوانندگان گرامی وبلاگ ، اطلاعات بیشتری در این باره دارند، آنرا به بحث و مذاکره و در اختیار همگی ما قرار بدهند . چرا که این نوع سؤالها و این نوع اطلاعات برای سلامتی انسان و همچنین طبیعت و موجودات آن بسیار مهم و ضروری است .

با درود

سؤال:

آیا سرطان پوست هم با رژیم غذایی قابل درمان است؟

پاسخ:

به نظر می رسد که اغلب سرطانها به طور کلی در اثر تجمع سموم در بدن و التهاب نسوج مختلف ایجاد می شوند. کلا میزان سرطانها در گوشتخواران بیشتر از گیاهخواران است. در نتیجه می توان نتیجه گیری کرد که رژیم غذایی در ایجاد سرطان و یا حداقل در سرعت بخشیدن به پیشرفت و یا برعکس بهبود آن نقش دارد. امروزه می دانیم که گیاهان سرشار از مواد مختلف پیشگیری و یا درمان کننده سرطانها می باشند. این مواد که مختص گیاهان می باشند در غذاهای حیوانی یافت نمی شوند.

به طور خلاصه این مواد که آنتی اکسیدانها خوانده می شوند شامل بتاکاروتن (رنگ زرد در هویج، طالبی، سیب زمینی شیرین و...)، لیکوپینها (رنگ قرمز در گوجه فرنگی، هندوانه، و گریپ فروت قرمز و...) ویتامین E (دردانه ها و مغزها و حبوبات و...) و فیتوکمیکالها می باشند. گیاهان همچنین دارای مقدار فراوان ویتامین ث هستند که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و همچنین نقش آنتی اکسیدان را نیز دارند.

علاوه بر این غذاهای پر چربی (نظیر مواد حیوانی) و همچنین چاقی و عدم تحرک در ایجاد و وخیم تر کردن سرطانها نقش دارند. غذاهای گیاهی اگر به صورت خام مصرف شوند دارای چربی بسیار اندک بوده و همچنین با تنظیم وزن بدن (گیاهخواران به طور عموم سبکتر از گوشتخواران هستند) ریسک ابتلا به سرطان را پائین می آورند.

در نتیجه در جواب شما باید گفت بله بدون شک تمام سرطانها از جمله سرطان پوست به رژیم غذایی پاسخ می دهند.

بهترین رژیم غذایی برای درمان سرطان، اول آب درمانی و روزه آب بوده سپس خام گیاهخواری می باشد.

موارد بسیاری از معالجه سرطانهای مختلف توسط رژیم غذایی وجود دارد. یکی از معروفترین انستیتوهایی که بیش از 50 سال است که به این کار اشتغال دارد انستیتوی «گرسون» است. که اگر مایلید می‌توانید به سایت اینترنتی آنها مراجعه کنید و نتیجه تأثیر رژیم غذایی بر بهبود سرطان‌ها بخصوص سرطان پوست را مشاهده کنید.

سؤال:

جوش صورت و این که آیا می‌شود آنرا با گیاهخواری حل کرد؟

پاسخ:

در ایجاد جوش های صورت و گاه پشت و سینه عوامل مختلف محیطی و تغییرات هورمونی دخالت دارند هر چند بسیاری (از جمله خود من) معتقدند که این جوش‌ها با رژیم غذایی ارتباط مستقیم دارند. بنظر می‌رسد که دلیل این جوش‌ها به طور کلی «خستگی» کبد به دلیل ازدیاد چربی به خصوص چربی‌های حرارت دیده شده در رژیم غذایی می‌باشد.

اصطلاح «خستگی» در این مورد به معنای اشکال کبد در متابولیسم چربی‌ها بخصوص چربی‌های حرارت دیده شده است. منظور از چربی‌های حرارت دیده شده مارگارین، استفاده روغنهای نباتی و مایع در غذاهای پخته شده، مصرف غذاها و مواد آماده به صورت بسته‌بندی و یا در رستوران‌هاست که با روغنهای نباتی تهیه شده‌اند، آجیل‌های بو داده (روغن موجود در مغزها که حرارت دیده شده‌اند)، سرخ کردن و تفت دادن غذاها و امثال اینهاست. برای درمان، حداقل یکماه بطور کامل هرگونه چربی آشکار و پنهان را از رژیم غذایی خود حذف کنید و بیشترین تأکید را بر خوردن میوه‌جات و سبزیجات به خصوص سبزیجات آن هم به صورت خام بگذارید. از آب تازه گرفته شده سبزیجات هم بسیار خوب است که هر روز استفاده کنید. برای مدت این یکماه مصرف مغزها و دانه‌ها حتی به صوت خام را هم به حداقل برسانید.

از مصرف شکلات، قهوه و نوشابه‌های گازدار اکیداً خودداری کنید.

از دست زدن و تحریک جوش‌ها خودداری کنید. صورت خود را تمیز نگه دارید ولی از مصرف صابون‌های عادی که خشک کننده و محرک پوست هستند خودداری کنید. بهترین پاک کننده صورت قسمت سفید داخلی پوست گریپ فروت است. پوست گریپ فروت را به آرامی به پوست صورت خود بمالید (قسمت داخلی و سفیدش را) سپس دوباره با ملایمت و آرامی صورت خود را با آب ولرم شسته و با حوله نرم آرام خشک کنید.

مسائل روحی و استرس‌های روانی نیز در پوست صورت و ایجاد جوشها تأثیر گذارند.

سعی کنید همواره آرامش خود را حفظ کنید و در روز چندین دقیقه و چندین بار چشمان خود را بسته به خوبیهای زندگی اندیشیده و آفریدگار جهان را به خاطر این همه نعمت طبیعی شکر کنید .

مصرف ویتامین ث، ویتامین آ و ویتامین E برای پوست و درمان جوشهای صورت مهم‌اند. ویتامین ث در فلفل سبز دلمه، مرکبات و اکثر میوه‌جات و سبزیجات خام یافت می‌شوند. ویتامین آ در هویج، طالبی، انواع کلم، هلو، زردآلو و بسیاری سبزیجات و میوه‌جات دیگر وجود دارند. کاهو به مقدار فراوان ویتامین E دارد و جوانه‌ها بخصوص جوانه غلات هم دارای مقدار فراوان ویتامین E هستند. **شاهدانه** (خام - بوداده نشده) دارای اسیدهای چرب دسته امگا6 است که در ترمیم پوست صورت نقش دارند. اگر دارای پوستی خشک هستید می‌توانید شاهدانه را در

ابتدا به مقدار اندک به رژیم خود اضافه کرده سپس بعد از بهبود جوش‌های صورت مصرف آنرا افزایش دهید (فراموش نکنید تا مدت یکماه میزان چربی‌ها در غذا باید در حداقل باشد) خام خواری همراه با مصرف فراوان آب گریپ فروت، آب تازه سبزیجات بخصوص جعفری و کرفس و آب سیب بصورت مخلوط یا جداگانه حداقل برای یکماه بهترین درمان برای پاکسازی اعضای داخلی بدن بخصوص کبد و کلیه و در نتیجه درمان جوش صورت می‌باشد.

مخلوط آب سیب با پوست (باید به طریقه بدون مصرف مواد شیمیایی تهیه شده باشد) به نسبت کمتر و آب جعفری به نسبت بیشتر (یکدسته بزرگ جعفری و یک سیب) روزی حداقل یک لیوان بزرگ برای صبحانه با شکم خالی (بعد از اینکه صبح حداقل دو لیوان آب فیلتر شده نوش جان کردید نیمساعتی صبر کرده سپس اگر احساس گرسنگی می‌کنید آب جعفری و سیب را تهیه کرده میل کنید) و بصورت جرعه جرعه بنوشید. آب جعفری در قلیایی کردن بدن و همچنین پاکسازی کلیه‌ها معجزه می‌کند. پاکسازی کلیه‌ها اثر مستقیم در پاکسازی کبد دارد. زیرا مواد آزاد شده در نتیجه فعل و انفعالات سم زدایی کبدی باید توسط کلیه از بدن خارج شوند.

برای پاکسازی مستقیم کبد هم روشهای مختلف موجود است. البته توصیه من این است که روش ذکر شده در بالا را انجام دهید اگر بعد از یکماه به نتیجه نرسیدید (اگر واقعا دنبال کنید به نتیجه می‌رسید) آنوقت میتوان روشهای دیگر را امتحان کرد.

توصیه دیگر این است که از مصرف هر گونه مواد آرایشی و کرمهای صنعتی بر روی پوست خودداری کنید. همچنین از مصرف هرگونه صابون نیز خودداری کنید.

بهترین پاک کننده صورت همانطور که ذکر کردم پوست گریپ‌فروت است. از آب لیموی تازه ولی رقیق شده نیز می‌توانید به عنوان پاک کننده استفاده کنید. اگر پوستتان خشک است می‌توانید از روغن طبیعی و خام نارگیل، روغن زیتون حقیقی که بصورت فشرده خام استخراج شده باشد و یا روغن طبیعی و خام شاهدانه استفاده کنید. ماسک آووکادو و چند قطره آب تازه فشرده شده پرتقال به مدت ده تا پانزده دقیقه بر روی پوست صورت نیز درمان طبیعی خوبی برای خشکی پوست است. اگر دارای پوست چربی هستید از ماسک خیار تازه رنده شده به مدت پانزده تا سی دقیقه استفاده کنید.

مطمئن باشید که به هیچ وجه دچار بیوست نگردید. البته گیاهخواری و خام گیاهخواری به این مسئله کمک بزرگی خواهد کرد .

نکته آخر تأثیر بسیار مثبت آفتاب بر روی سلامتی به خصوص سلامتی پوست است البته مدت زمان آفتاب گرفتن برای پوست صورت در درمان جوش‌ها باید محدود به 5-10 دقیقه در روز زمانی که آفتاب ملایم است و بدون استفاده هیچگونه مواد شیمیایی بر روی صورت یا سینه و پشت باشد.

روزی چندین لیوان آب گریپ فروت تازه فشرده شده بخورید و از مصرف داروها و مکمل‌ها خودداری کنید. مطمئن باشید از پوستی شفاف و سالم و زیبا برخوردار خواهید شد.

سؤال: روش جراحی بادکنک زیر پوست و عوارض

سحر کریمی

سلام و خسته نباشید لطفاً درباره روش بادکنک زیر پوست و تی شو اکس پور توضیحاتی بدهید و اینکه چه عوارضی دارند و هزینه شان و همچنین کدام یک از این روش‌ها نتیجه بهتری می‌دهد و مدت درمان اون چقدر است؟ با تشکر و سپاس فراوان

سحر عزیز

یک دکتر جراح پلاستیک بهتر از هر کس دیگه می تواند در این باره شما را راهنمایی کند. البته این دو روش مکمل هم هستند . بسته به اینکه به چه دلیلی این روشها را بکار می برید فایده و یا ضررهای آن متفاوت خواهد بود. به این معنا که باید اهمیت انجام آنها و فایده های بهدست آمده را با ضررها ، عوارض جانبی ، مشکلات حاصله از جراحی و قیمت بالای این جراحی ها مقایسه کنید تا ببینید آیا به صرفتان هست که دست به این جراحی ها بزنید یا نه.

مدت درمان باز هم بسته به نوع مشکل پوستی حداقل چند ماهی طول می کشد . چنانکه ذکر کردم پزشکان جراح پلاستیک بهتر و دقیق تر می توانند شما را در این زمینه راهنمایی کنند. با حداقل دو سه نفر از آنها صحبت کنید تا اطلاعات کامل و میزان هزینه ها را دریافت کنید . با درود و آرزوی بهزیستی.

سؤال: مشکل پوستی ناشناخته

سپیده

باعرض سلام و خسته نباشید فراوان خدمت شما استاد و دوست عزیزمان یکی از بستگان ما دچار مشکلی شده که هنوز پزشکی هم درباره آن تشخیص نداده. به این صورت که قسمت های مختلف بدنشان به شکل دایره ای مثلا با شعاع 1سانت قرمز می شود و بعد رنگ آن قسمت به تیرگی می رود و تیره باقی می ماند . این چه نوع بیماری یا حساسیتی می تواند باشد و درمانش به چه صورت است . از لطف و عشق بی دریغتان واقعا سپاسگزارم

سپیده عزیز با درود فراوان

امیدوارم که مشکل پوستی دوست شما تا به امروز یا مرتفع گردیده و یا تشخیص داده شده باشد که دلیلش چیست . متأسفم که به موقع قادر نشدم پاسخ بدهم ولی در هر صورت پاسخ همین می بود که امروز می نویسم. تشخیص عارضه های پوستی از راه دور کار ساده ای نیست و معمولاً نیاز به معاینه و مشاهده از نزدیک و آگاهی از وضعیت غذایی، وضعیت سلامت وضعیت زندگی و حساسیتهای شخص دارد. گاهی این نوع تشخیص ها نیاز به آزمایش خون و نمونه برداری نیز دارد.

به هر صورت، ممنون میشم اگر برایم بنویسید که آیا وضع ایشان الان چگونه است و آیا تشخیص انجام شده یا نه ؟ با آرزوی بهروزی

سؤال: جوش صورت و مصرف قرص راکوتان

ع.م

با سلام و تشکر از شما

دختری 27 ساله هستم که به دلیل درمان نشدن جوش صورتم با آنتی بیوتیک ها مجبور به استفاده از قرص های راکوتان شده ام. اما این در حالی است که می دانیم که این قرص عوارض زیادی دارد و احتمال برگشت جوش بعد از درمان وجود دارد. می خواستم بدونم واقعا راه دیگری که تقریباً مانند این جواب بده وجود ندارد؟ از لطف شما ممنون

بله دوست عزیز . واقعاً راه دیگری هست.

شما نیاز به یک دوره سم زدایی اساسی دارید . قرصها را کنار بگذارید . **رژیم غذایی خود را از پایه عوض کنید .**

به چند نوشته ی قبلی من در مورد سم زدایی و پاکسازی برای درمان جوش صورت مراجعه کنید .

درمان جوش صورت از بیرون و با مصرف آنتی بیوتیک و قرص راکوتان نیست. چرا که اینها بدن شما را بیش از پیش از حال تعادل خارج نموده سمی می کنند .

برای درمان جوش ها باید به دلایل ایجاد آنها پرداخت و کبد و بطور کلی بدن را سم زدایی نمود .

روزی دو تا سه لیوان آب سبزیهای سبز مصرف کنید . همچنین آب هویج و کرفس و جعفری و با سیب و کرفس و جعفری .

غذاهای پخته ، سرخ شده ، مصنوعی ، پرنمک و پرشکر ، غذاهای چرب ، همه را کنار بگذارید . مصرف شکلات و کافئین را قطع کنید .

برای مدتی **غذاهای زنده و طبیعی** مانند سبزیها و میوه ها را به بدن خود وارد کنید . برای یک تا دو هفته میزان جوشها ممکن است بیشتر شود. چرا که بدن شروع به سم زدایی خواهد نمود . ولی پس از یکماه از شفافیت ، زیبایی و صافی پوست خود متعجب خواهید شد .

صبور باشید و به بدن خود فرصت دهید. مصرف قرصها را قطع کنید .

موفق باشید .

سؤال: حساسیت و اگزمای انگشتان دست

رویا

خانم دکتر نازنین با سلام و سپاس فراوان از اینکه این چنین بی دریغ و بی چشمداشتی برای ما وقت می گذارید. من در حدود یک سال و نیم پیش ، پس از اینکه مدت های طولانی بدون دستکش ظرف می شستم یا حتی متاسفانه برای پاک کردن شیشه از شیشه شور استفاده می کردم، دچار اگزمای شدیدی در انگشتان دستم شدم، البته به طور خیلی عجیبی فقط انگشتان شست و انگشت انگشتری کوچک دست راستم، دچار این مشکل می شود!

اوایل با خارش شدیدی توام بود. اما با مصرف پماد ویتامین آ و دی، خارش آن تمام شده ، اما همچنان به خصوص وقتی هوا سرد می شود، همان انگشتان دچار خشکی شدید می شود، و رنگ انگشتانم کاملاً تیره شده ، حتی از پماد ویتامین آ هم استفاده کرده ام ، شاید کمی التهابش را کم کرده اما بهبودی حاصل نشده، ضمن اینکه از همان زمان، حتی از دستکش نخی هم در داخل دستکش ظرفشویی استفاده می کنم، ولی

جز اینکه جلوی پیشرفت این مساله گرفته شده، انگشتان مزبور همچنان مشکل دارند. در ضمن تاکنون از شما درباره کیست تخمدان ، و همچنین خواب رفتگی دست و پا هم پرسیده بودم که با راهنمایی های بسیار مفیدتان مشکلاتم برطرف شده اند. باز هم از این همه عشق و انسانیت بی دریغ شما ممنون.

روایای عزیز

از محبت شما و سخنان دلگرم کننده تان ممنونم
درمان آلرژی به طوریکه ذکر کردید هم درونی است هم بیرونی.

بهترین درمان بیرونی اجتناب از تماس با عامل یا عوامل آلرژی زاست .

به این منظور برای مدتی از تماس دست با هرگونه ماده پاک کننده، مواد مصنوعی ، کرمها و لوسیون دست، عطرات و حتی جواهرات به غیر از طلا خودداری کنید.

فقط روزی یکبار از صابون برای شستشوی دست استفاده کنید. بقیه اوقات دستان را فقط با آب شسته و خوب خشک کنید.
به طور کلی دستتان باید تا حد ممکن از تماس با هرگونه ماده خارجی حتی آب دور باشه، دستکش نخی به جای دستکش پلاستیکی اگرچه یک قدم مثبت است ولی همان دستکش نخی خود هزار جور ماده شیمیایی به همراه دارد .

کلاً ظرفشویی و لباسشویی و غیره را حداقل برای یک ماه کامل کلاً کنار بگذارید.

انگشتی و جواهرات رانیز از دست و بدن خارج کنید.

پس از شستشوی دست با صابون که فقط یکبار در روز آن هم در صورت نیاز باید انجام بگیرد دستها را خوب آبکشی کرده خشک کنید و با کرم چرب کننده طبیعی که بدون هیچگونه اضافه شیمیایی باشد چرب کنید (روغن بادام خالص یا روغن نارگیل برای این منظور خوب است)

گول نام "طبیعی" روی کرم ها و پاک کننده ها را نخورید. مواد مورد استفاده در آنها را بخوانید اگر اسمی در آن بود که برایتان ناآشناست، از مصرف آن ماده پرهیز کنید. این مسئله در مورد شامپوی سر و پاک کننده ها بدن نیز صادق است. هرچه ساده تر هرچه کمتر و مختصرتر بهتر.

درمان درونی آلرژی یا حساسیت پوستی یک دوره یک ماه خام گیاهخواری و نوشیدن چندین لیوان آب هویج و سیب و کرفس در روز برای پاکسازی و سم زدایی بدن و کبد است .

از مصرف مواد روغنی انواع سرخ کردنی ها ، انواع چاشنی ها ، چای ، قهوه و کاکائو ، شکر ، روغنهای نباتی از جمله روغن زیتون، در این دوره مطلقاً پرهیز کنید .

از مصرف دانه ها و مغزها نیز خودداری کنید .

یکماه مصرف سبزی و میوه خام به همراه آب سبزی و میوه و مقداری نیز سبزی های بخار دیده مانند کلم بروکلی ، گل کلم ، کدوی حلوائی ، مقدار کمی سیب زمینی و امثال اینها .

این رژیم برای یک ماه یک سم زدایی اساسی در بدن شما ایجاد خواهد نمود که به مسایل دیگر سلامتی تان هم کمک خواهند کرد. اگر این سم زدایی اساسی را انجام ندهید حساسیت پوستی شما ادامه دار خواهد گردید اگرچه ممکن است در دورانی بهبود نسبی پیدا کند ولی دوباره باز خواهد گشت .

یک ماه فرصت بگذارید و عوامل ذکر شده را رعایت کنید تا این مشکل را نیز پشت سر بگذارید.

سؤال: خارش مزمن پوست و مشکل کبدی

عاطفه رحمانی زاده

باسلام خدمت خانم دکتر. من زنی 50 ساله هستم که نزدیک به 3 ساله که خارش پوست دارم. دکتر به من گفت که آنزیم های کبدم خیلی بالاست و رو طحالم هم تاثیر گذاشته. الان نزدیک به یکساله که قرص کورتن می خورم و رژیم گیاهخواری هم دارم. لطفاً منو راهنمایی کنید که بدونم چه طوری می تونم خارش پوستمو کم کنم. در ضمن من نزدیک به 20 ساله که بیماری آسم هم دارم.

با سلام

شما احتمالاً دچار **هیپاتیت از نوع خود ایمنی** آن هستید و خارش پوستتون هم از کم کاری کبدتون ناشی میشه. **یک دوره شستشوی کبد و کلیه نیاز دارید.**

با انجمن خام گیاهخواری تماس بگیرید و به کمک اونها یک دوره خام گیاهخواری رو شروع کنید. در این دوره قرص کورتن را کنار خواهید گذاشت و با بهبود وضعیت کبد، خارش پوستی شما بهتر میشه. درضمن با خام گیاهخواری آسم شما نیز بهبود خواهد یافت.

غذاهایتان باید بسیار سبک و حداقل به مدت یک ماه فقط شامل **سبزی، میوه و آب سبزیها** باشد. پس از این دوره با بهبود نسبی و کنار گذاشتن کورتون می تونید مقداری کم از مغزها و دانه های خام را هم به رژیم غذایی خود اضافه کنید. ولی به خام گیاهخواری تا بهبود کامل ادامه بدهید.

کتاب هایی نیز در مورد خام گیاهخواری وجود داره که با مطالعه اونها می تونید دانش خود را در زمینه سم زدایی وسالم نمودن بدن بالا ببرید.

با امید سلامتی

سؤال: حساسیت پوستی و خستگی کبد

سلام. من حساسیت پوستی دارم و اخیراً لکه های قهوه ای خال مانند در بعضی نقاط بدنم ظاهر شده به دکتر پوست مراجعه کردم می گوید عصبی است و پماد کورتون تجویز کرده است. آیا می شود با تغذیه این لکه ها را برطرف کرد؟ چگونه؟ متشکرم.

پاسخ:

بله بدون شک می تونید این لکه های پوستی رو با رژیم گیاهخواری به خصوص خام گیاهخواری بدون مصرف دارو درمان کنید.

شما دچار خستگی کبد هستید.

مصرف کورتون را قطع کنید.

روزی حداقل دو لیوان آب هویج و کرفس و سیب یا مخلوط کرفس و جعفری و سیب با شکم خالی مصرف کنید . اگر بیش از دو لیوان هم مصرف کنید بهتر است .

صبحانه میوه میل کنید. (از هر رقم و به هر اندازه که سیر شوید)

ناهار اول میوه و سپس سالادی از انواع سبزیهای مختلف استفاده کنید .

مصرف روغنهای مایع از جمله روغن زیتون را برای شش ماه قطع کنید .

مصرف نان ، شیرینی ، برنج سفید ، مغزها و دانه های حرارت دیده و آجیل شده را قطع کنید .

یکماه اول بیشترین مقدار غذای شما باید از میوه و آب سبزیها به صورتی که ذکر کردم تشکیل شود . پس از آن میتوانید میزان سبزیهای مختلف از جمله سبزیهای بخار دیده در آب کم را اضافه کنید. (اگر تمایل به پخته خواری دارید)

به سوال دوست دیگری که رژیم غذایی برای رفع مشکل پوستی جوش صورت خواسته بودند مراجعه کرده پاسخ ایشان را هم مطالعه کنید تا اطلاعات مفصل تری بدست بیاورید .

مصرف هرگونه قرص و دارو را کنار بگذارید .

یک برنامه ورزشی مرتب برای خود ایجاد کنید مثلاً پیاده روی ، کوهنوردی ، شنا ، یا هر ورزشی که مناسب روحیه تان است ،حتماً پیگیری کنید. در ضمن دوست عزیزم برای چه مشکل عصبی دارید ؟ زندگی را هر گونه که بگیریید همانطور میگذرد. " سخت میگیرد جهان بر مردمان سخت کوش " آرام باشید

پروردگار را شکر کنید برای نعمتهای مختلفی که به شما ارزانی کرده. خواب و استراحت کافی را پیشه کنید .

از یک رژیم غذایی درست و سالم که مبتنی بر مصرف 85- 100 درصد سبزیها و میوه های خام و تازه و ارگانیک

و 0-15 درصد سبزی های مختلف پخته شده در زمان کم و در آب کم می باشد ، پیروی کنید.

از مصرف نشاسته ها بپرهیزید مگر اینکه هر دو هفته یکبار کمی برنج قهوه ای و یا یکی دو عدد سیب زمینی استفاده کنید و به جای آنها

از **سبزیهای نشاسته ای مانند گل کلم ، لپو، سلغم ، کدو ، کلم بروکسل** و امثال اینها استفاده کنید .

بهترین چیز برای شما آب سبزی و میوه و قطع انواع روغنهایست .

شاد باشید

سؤال: کم کاری تیروئید و زردی پوست

بهار نیکو

سلام . من 9 ماهه که گیاهخوارم (تخم مرغ و لبنیات استفاده میکنم) مشکلی که پیدا کردم اینکه پوستم به شدت زرد شده اما دکتر کم کاری خفیف تیروئید تشخیص داده و زیر چشمم بسیار تیره شده توی آزمایش **ferritin 8 ng/ml** اما نمی دونم دلیلش اینه یا کمبود چیز دیگه ای ؟ می خواستم هم برای تشخیص و هم درمان بهم کمک کنید. ممنون

بهار عزیز درود بر شما به خاطر گیاهخواری

به نظرم صورتان اینه که در اثر گیاهخواری دچار کمبود آهن، کم خونی و زردی پوست صورت شده اید .

گیاهخواری اگر به روش صحیح انجام بشود (مصرف فراوان میوه ها و سبزیهای خام و خودداری از مصرف هر روزه مواد نشاسته ای و نشاسته های پخته مانند نان و برنج) باعث سلامتی بیشتر شما میشود و نه موجب بیماری و کمبود.

تیروئید شما احتمالاً مدت زمانی است که دچار کم کاری بوده و این مسئله ای شایع است که به دلایل مختلف درونی و بیرونی (محیطی) به وجود میاد . اگر یک دوره خام گیاهخواری کنید به احتمال بسیار زیاد تیروئیدتان به حالت نرمال در خواهد آمد و گرنه حتماً باید از دارو استفاده کنید .

سبزیهای سبز تیره مانند اسفناج ، کاهو ، برگ شلغم و چغندر و سایر سبزیها با برگهای سبز و پهن منابع غنی آهن می باشند .

مصرف میوه ها از هرنوع را در غذای روزمره بالا ببرید تا پوستتان شفاف و خوشرنگ بشود . روزی یک لیوان آب هویج ، کرفس و جعفری میل کنید . نگران کمبود نباشید. نیازی به آزمایش دیگر برای یافتن کمبودها نیست.

فقط مصرف تخم مرغ و لبنیات و نان را به حداقل رسانده به جای آنها از میوه ها و سبزیها و مغزها و دانه های خام استفاده کنید احساس سلامتی و نشاط بیشتری خواهید کرد و مشکلات سلامتی تان هم مرتفع خواهد شد.

سؤال: دیابت نوع 2 و ریزش مو

حسین

باسلام خدمت خانم دکتر

من یک کارمند 43 ساله با قد 171 و وزن 77 کیلو دارای دیابت نوع 2 هستم. در حدود 7 ماه هست که گیاهخوار شده ام . در 40 روز اول گیاهخواری برایم خیلی جالب بود به طوری که هم وزنم پایین آمد و هم دیابتم کنترل شد و ریزش مو هم قطع گردید. سوالم اینست که چرا بعد از 40 روز و تا الان که 7 ماه از آن می گذرد هرچند نه وزنم زیاد شده و نه قندم بالا رفته ولی ریزش مو دوباره شروع شده که این خیلی نگرانم می کند. خوردنی ها شامل : کاهو، کلم سبز و قرمز، مغزها ، برنج قهوه ای ، نان تست و جو ، میوه های فصل ، لوبیا، باقلا و تخم مرغ به مقدار خیلی کم. اگر راهنمایی است لطفاً فرمایید خیلی ممنون میشم . باتشکر

حسین عزیز

با تبریک و درود فراوان بر شما برای انتخاب گیاهخواری.

ریزش مو دلایل مختلف می تواند داشته باشد. **موز نیز مانند پوست یکی از تغییر پذیرترین و حساس ترین بافتهای بدن بوده** در شرایط مختلف، اثرات مختلف را از خود بروز می دهد. استرس، بی خوابی، تغییر رژیم غذایی، سم زدایی و پاکسازی بدن، کمبود برخی ویتامینها، همه و همه می توانند باعث ریزش مو گردند.

تغییر رژیم غذایی به رژیمی سالم تر باعث ایجاد پروسه سم زدایی در بدن می گردد . این پروسه با ریزش موها، احساس خستگی، ایجاد جوشهای پوستی، دردهای عضلانی یا مفصلی و برخی علایم دیگر همراه می باشد.

توصیه من این است که برای مدت سه تا 6 ماه از یک مکمل ب کمپلکس و ویتامین ب 12 استفاده کنید. جوانه گندم و جو را به غذای خود اضافه کنید.

ازسبزی هایی مانند کاهو، اسفناج، خیار و شاهی به مقدار فراوان استفاده کنید. حتی اگر بتوانید افشیره این سبزیها را همراه آب یک عدد سیب هر روز میل کنید عالی است.
سیر دارای گوگرد بوده در جذب بیوتین اثر مثبت داشته، باعث رشد موها، درخشندگی و سلامت آنها می گردد. از سیر خام درغذای خود استفاده کنید.
خواب کافی و دوری از استرس برای رشد و سلامت موها بسیار مهم است.

درضمن از مصرف شامپوها یا صابونهای معطر، ناسالم و شیمیایی تا حد امکان پرهیز کنید.

در رژیم غذایی خود از سبزیها و سایر مواد خام بیشتر استفاده کنید. مصرف مغزهای خام نیز به مقدار متعادل در رژیم روزمره توصیه می شود. پیروز باشید

سؤال: پسوریازیس

الهه

آیا شما دستورات خاصی برای بیماران پسوریازیس دارید؟ آیا می توان با برنامه غذایی ویژه ای این مشکل رو برطرف یا کنترل کرد؟

الهه عزیز

بیماری پسوریازیس به کمک رژیم غذایی سبک یعنی خام گیاهخواری مطلق و یا مصرف حداقل 85-80 درصد مواد خام در رژیم روزمره غذایی بهبود می یابد.

این بهبودی البته بسته به میزان پیشرفت و طول زمان بیماری، متفاوت خواهد بود.
اگر به پاسخهای قبلی در مورد این بیماری مراجعه کنید . اطلاعات دقیق تری بدست خواهید آورد.
پیروز باشید

سؤال: پرمویی صورت و بالا بودن هورمون شیر

آیدا

سلام

دختری 24 ساله هستم و دچار پرمویی درصورت و سینه و روی شکم می باشم به طوری که دیگه کلافه شدم. آزمایش هم دادم میگن هورمون شیر که نمیدونم چیه زیاده. خواهش می کنم بگین چه کار کنم؟

آیدا عزیز

قطع تمام مواد حیوانی به طور کامل(چه لبنیات و چه گوشت) از رژیم غذایی شما از اهمیت برخوردار است. علاوه بر آن باید به پزشک غدد مراجعه کنید.
متوجه منظور شما از بالابودن هورمون شیر نشدم. احتمالاً منظور پرولاکتین می باشد که بالا بودن آنهم نیاز به بررسی دقیق تر علل توسط پزشک غدد دارد.

سؤال: راه شدن و پوکی ناخن ها

لی لی محبی

سلام. راه راه شدن و پوک شدن ناخن های دو انگشت شصت دست چه علتی دارد و چگونه می توان آنرا درمان کرد؟ متشکرم - خدانگهدار

لی لی عزیز

اسیدی بودن بدن و کمبود برخی مواد معدنی باعث عوارضی از قبیل وجود لکه های سفید در ناخنها، راه راه شدن و شکننده بودن آنها می گردند.

در گذشته به این موضوع پرداخته ام. با مراجعه به پاسخ قبلی میتوانید اطلاعات بیشتری در این زمینه بدست بیاورید .

به طور کلی از مصرف موادی که باعث اسیدی شدن بدن می گردند خودداری کنید.

این مواد شامل مصرف هر روزه نشاسته های پخته مانند نان و ماکارونی و موادی مانند قهوه، شکلات، چای، غذای چرب، غذاهای پخته، مواد حیوانی، شکر، شیرینی جات(شکر سفید)، آرد سفید و امثال اینها می باشند.

مصرف غذاهایی که باعث آلكالی شدن بدن می گردند توصیه می گرد .

این مواد شامل سبزیهای مختلف به مقدار فراوان و ترجیحاً به صورت خام، آب کاهو، کرفس، جعفری، هویج و چغندر چند نوبت در هفته، مصرف فراوان میوه ها به صورت خام می باشد.

مصرف مغزها و دانه ها در یک ماه اول توصیه نمی گردد ولی پس از آن می توانید از مغزها و دانه ها ی خام نیز به مقدار نه چندان زیاد استفاده کنید.

پیاده روی در نور آفتاب را به صورت همه روزه انجام دهید .

این روش غذایی باعث آلكالی شدن بدن و تامین مواد معدنی برای شما گردیده عارضه ی ناخنها را برطرف خواهد نمود.
شاد باشید .

سؤال: ریزش مو و گیاهخواری

پویا

با سلام و خسته نباشید. من دو تا سوال داشتم . من الان 5 سال که گیاه خوارم و هر روز ریزش موهایم بیشتر می شود، چکار باید کرد؟ و من یک سینه اضافه زیر سینه چپم در آمده باید به کدام دکتر مراجعه کنم؟ با تشکر

پویای عزیز

درمورد ریزش مو در پاسخهای قبلی فراوان نوشته ام. مطمئنم اگر به آنها مراجعه کنید به شما کمک خواهد کرد. اگر پس از مطالعه آنها هنوز سوالی بود با کمال میل در خدمت هستم.

درمورد مسئله دومی که مطرح کرده اید. اول لازم است به پزشک غدد داخلی و یا پزشک زنان مراجعه کنید.

پیروز باشید.

سؤال: کم خونی و ریزش مو

دو سوال در مورد کم خونی و فقر آهن و ریزش مو دریافت کردم که به هر دو، در اینجا پاسخ می‌دهم :

کم بودن تعداد گلبولهای قرمز در بانوان جوان، به دلیل وجود خونریزی ماهانه امری غیر عادی نبوده و لزوماً به معنای کم خونی بیمارگونه نیست مگر اینکه با عوارض جسمی مانند تپش قلب، خستگی بیش از حد و غیرعادی، سرگیجه، تنگی نفس و امثال اینها همراه باشد.

اگرچه این تصور نادرست وجود دارد که دلیل کم خونی فقر آهن در مواد غذایی مصرفی می‌باشد، باید گفت که عوامل مهم دیگری از جمله کارکرد درست دستگاه خونساز بدن در ایجاد کم خونی دخیلند. چنانکه در گذشته هم مطرح نموده ام برای تامین مواد لازم بدن، مصرف این مواد به تنهایی کافی نبوده بلکه قابلیت جذب این مواد توسط دستگاه گوارش از اهمیت بیشتری برخوردار است.

وضعیت کلی سلامت بدن در مسئله جذب تاثیر بسیار دارد. اگر بدنی به طور کلی ناسالم باشد در عمل جذب آهن و سپس خونسازی به هر صورت اختلال بوجود خواهد آمد، حتی اگر غذای روزمره مملو از آهن باشد.

اگر چه این تصور نادرست و عامیانه وجود دارد که گیاهخواران در معرض خطر کم خونی قرار دارند و میزان آهن موجود در غذاهای گوشتی بیشتر است، ولی درحقیقت گیاهخواران به دلیل اینکه معمولاً بدن سالم تری دارند از قابلیت جذب بیشتر آهن برخوردار بوده و دچار کم خونی نمی‌شوند اگر رژیم درست گیاهخواری را دنبال کنند.

باید دانست که درحقیقت کم خونی و فقر آهن در گوشتخواران نیز بسیار دیده می‌شود که دلیل آن التهاب بدن، عدم قابلیت جذب و غیر سالم بودن دستگاه خونساز بدن می‌باشد.

به ریزش مو و پریدگی رنگ چهره و کم خونی اشاره کردید که نشان از نادرست بودن تغذیه و شرایط و عوامل محیطی ناسالم، برای کارکرد درست بدن دارد. منظوری نوع شامپو، وسایل پاک کننده یا لوازم آرایشی است که مصرف می‌کنید.

همه اینها در سلامت پوست و مو و بدن به طور کلی نقش دارند. خواب و استراحت کافی و دور بودن از استرسهای عصبی نیز از عوامل بسیار مهم در سلامت و در نتیجه رویش مو و سلامت پوست می‌باشند.

و اما تغذیه سالم گیاهی چیست؟ و چه بخورید تا نه تنها آهن مورد نیاز بدن، بلکه سایر مواد لازم برای داشتن بدن، مو و پوستی شفاف و سالم تامین گردند.

- تا می‌توانید از سبزیها و میوه های خام استفاده کنید. حداقل 80 – 85 درصد غذای شما باید بصورت خام مصرف شود و از سبزیها و میوه های مختلف تشکیل شده باشد.
- مقدار اندکی در روز از مغزها و دانه های خام مثل مغز بادام، گردو، فندق، بادام هندی، کنجد، شادانه و ... استفاده کنید.
- مغزها و دانه ها باید حتماً خام مصرف شوند زیرا که بوداده آنها می‌تواند اثرات سمی در بدن داشته باشد.
- مصرف نان، برنج، سیب زمینی، ماکارونی و سایر مواد نشاسته ای را به حداقل ممکن برسانید.
- مصرف جوانه حبوبات و خود حبوبات مخصوصاً عدس که دارای آهن فراوان است اشکالی ندارد. اگر خام خوار هستید از جوانه ها و اگر گیاه پخته خوار هستید از حبوبات مختلف پخته شده می‌توانید استفاده کنید. (حدود 10 – 15 درصد غذا پخته باشد)
- از مصرف چای به خصوص بعد از غذا که باعث جلوگیری از جذب آهن می‌شود تا حد ممکن خودداری کنید.
- **ویتامین ث** در جذب آهن نقش مهمی بازی می‌کند. مصرف گیاهان که سرشار از ویتامین ث هستند به صورت خام به جذب آهن غیرهم (non-Heme) موجود در گیاهان کمک می‌کند.
- بهترین منابع گیاهی آهن، سبزیجات با برگهای پهن و تیره مانند اسفناج، برگ شلغم، کاهو، برگ تربچه و امثالهم می‌باشند. برخی باور دارند که اسفناج به دلیل داشتن میزان بالای اسید اکالیک که می‌تواند مانع جذب آهن گردد منبع خوبی برای تامین آهن نیست ولی اگر اسفناج را به صورت خام مصرف کنید میزان جذب آهن آن بالاتر می‌رود.
- علاوه بر اینها کلم پیچ، کلم قمری، کشمش، آلو سیاه، تربچه، تره فرنگی و بروکلی از منابع خوب آهن هستند.
- هر روز یک لیوان مخلوط آب هویج، اسفناج و کاهو در خانه تهیه کرده و بنوشید.
- به این مجموعه می‌توانید شاهی و برگ ترب یا شلغم هم اضافه کنید.

- جوانه غلات و حبوبات نیز سرشار از آهن می باشند. جوانه زدن دارای این برتری است که با بی اثر کردن فیتاتها (phytates) که می توانند از جذب آهن جلوگیری کنند میزان جذب آهن را بالا می برد.
- جوانه عدس سرشار از آهن و همچنین ویتامین ث است. این مجموعه چنانکه ذکر کردم بهترین حالت برای جذب بالای آهن می باشد.
- مغزداره کدو و آفتاب گردان و همچنین بادام درختی و بادام هندی نیز منابع قابل اتکاء آهن می باشند.
- مصرف مکمل را به دلیل عوارض سمی آهن و اختلالاتی که می تواند در عمل جذب آهن موجود در غذا پدید آورد، مگر در شرایط کم خونی حاد و خطرناک، توصیه نمی کنم.

سؤال: کم خونی و پف کردگی شدید زیر چشم

مینو

سلام . من هاله سیاه رنگ دور چشم و پف کردگی شدید در زیر چشم دارم . کم خون هم هستم به طوری که اگر هر روز فروس سولفات و مولتی دیلی مصرف نکنم، سرگیجه شدید و خواب رفتگی دست و پا و خستگی و کسلی خواهم داشت. چطوری گیاهخوار بشم؟ و لازمه که فروس سولفات و فولیک اسید رو قطع کنم ؟

درضمن غذای من اصلاً چرب نیست و فست فود اصلاً نمی خورم تنها چربی که استفاده می کنم کره 1 تا 2 قاشق در صبحانه است.

می خواهم علت هاله سیاه دور چشمم رو بدونم و سوال آخر مدت یک سال که زخمهای بدنم خیلی دیر خوب می شه مثلاً یک ماه می مونه و چرک می کنه آزمایش دادم همه چی طبیعی بود. دکتر پوست گفت از این به بعد حالت بدنم اینطوریه باید تحمل کنی. به نظر شما چکار کنم پاینده باشید .

مینوی عزیز

رژیم صحیح گیاهخواری بدن شما را سالمتر نموده کم خونی شما را نیز بهبود خواهد بخشید.

دلیل هاله دور چشم، کم خونی و تاخیر در ترمیم زخمهای پوستی همه نشانه آن است که بدنتون نیاز به یک خانه تکانی اساسی، بهبود وضع غذایی و دنبال کردن یک روش سالم زندگی دارد.

البته بسته به اینکه چند ساله هستید، درجه کم خونیتان تا چه حد است و چه مدت است که دچار این عوارض هستید، نوع رژیم غذایی تان اندکی متفاوت خواهد بود. ولی بدون شک نیاز به پیشه نمودن گیاهخواری با تکیه بر مصرف فراوان سبزیها و میوه های تازه دارید، تا بدنتان یک پاکسازی و سم زدایی کلی را انجام داده به حالت بالانس درآید.

سبزیهای سبز با برگهای تیره و پهن خونساز هستند. مصرف روزمره آب سبزیهای سبز به خونسازی کمک می کند.

کاهو، جعفری، کرفس، کلم قرمز و سفید(کلم پیچ)، بروکلی، فلفل سبز دلمه ای و امثال اینکه را در آب میوه گیری آب گرفته روزی دو لیوان مصرف کنید.

مصرف نشاسته ها را کنار گذارده ، مصرف شیر و پنیر را قطع نموده و از میوه ها، سالاد سبزی ها، مغزها و دانه های خام به عنوان غذای اصلی خود استفاده کنید.

در روز می توانید یک وعده هم از سبزیها به صورت حرارت دیده (مانند لوبیای سبز، نخود فرنگی ، شلغم ، چغندر ، هویج ...) میل نمائید.

پس از چند هفته ای که بدن مقادیر معتدله سم زدایی نموده، پوستتان شفاف تر گردیده، انرژی تان بیشتر شد ، با خیال راحت می توانید قرصهای آهن و فولک اسید را نیز قطع کنید.

حبوبات زده و گیاهان مختلف سرشار از فولیک اسید هستند نیازی به مصرف قرص فولیک اسید ندارید .

با انجام سم زدایی، بالا بردن انرژی بدن و تامین ویتامینها و مواد معدنی و آنزیمها که به وفور در میوه ها و سبزیهای خام و تازه وجود دارند ، قدرت ترمیم و بازسازی پوست نیز بالا رفته زخمها نیز سریعتر بهبود خواهند یافت .

به نوشته های قبلی من در مورد شروع رژیم گیاهخواری / خام گیاهخواری و همچنین پروسه پاکسازی و سم زدایی مراجعه کنید .

اطلاعات بیشتری در اختیارتان خواهند گذارد.

با آرزوی تندرستی

سؤال: خام گیاهخواری و لوازم آرایشی و بهداشتی

بیبا

باسلام. دکتر عزیز و مهربان من مدتهاست خام گیاهخوارم و نمی توانم از وسایل آرایشی استفاده بکنم چون شیمیایی هستند. می خواستم بدانم آیا می توانم از سورمه ای که در خانه و با استفاده از سنگ مخصوص سورمه و همچنین از بادام یا فندق سوخته درست می شود استفاده بکنم؟ و همچنین از حنای سبز برای رنگ کردن موهایم؟ از مسواک و نخ دندان چطور؟ و اگر نمی شود شما چه پیشنهادی دارید؟ با تشکر فراوان از شما که زندگی ما را شاد فرمودید هزاران بار از شما ممنون

باسلام بر بیتای گرامی

درود بر شما که خام گیاهخوار هستید و علاوه بر آن از مصرف مواد شیمیایی آرایشی نیز پرهیز می کنید. آفرین

مصرف سورمه یا حنا ایرادی ندارد . اگرچه حتی عدم مصرف این مواد نیز بهتر از مصرف آنهاست، با این همه اگر تمایل به مصرف دارید اشکالی ندارد.

مصرف مسواک مانعی ندارد ولی از مصرف خمیر دندان پرهیز کنید.

بهترین روش مسواک کردن صرف وقت فراوان برای ماساژ دادن لثه ها و همچنین فرو بردن دندانه های مسواک در میان دندانها برای بیرون آوردن مواد غذایی، باکتریها و پلاکهای میان دندانهاست.

به جای خمیر دندان از آب استفاده کنید. و حداقل 5 تا 15 دقیقه را به مسواک زدن قبل از خواب اختصاص دهید. سپس می توانید دهان را با آب اکسیژنه رقیق شده (نیمی آب و نیمی آب اکسیژنه 3 درصد) آبکشی کنید.

صبحها هم می توانید از آب اکسیژنه استفاده کنید. به هیچوجه از دهان شوی های ساختگی و آماده در بازار استفاده نکنید.

مصرف نخ دندان نه تنها اشکالی ندارد بلکه ضروری نیز هست. ولی باید توجه کنید که نخ دندان مصرفی دارای روکش و لایه مومی و یا طعمهای اضافه شده مصنوعی و شیمیایی نباشد.

پس از استفاده از نخ دندان، باز هم می توانید از آب اکسیژنه ی رقیق شده و یا آب سالم برای آبکشیدن و تمیز کردن دهان از ذرات میان دندانها استفاده کنید.

با آرزوی تندرستی و بهروزی برای شما دوست گرامی و بیدار و آگاه

سؤال: علت و درمان تعرق شدید

شادی رحیمی

با عرض سلام و تشکر می خواستم علت و راه درمان تعریق شدید کف دست و پا و زیر بغل رو بدونم . آیا با تغذیه گیاهخواری درمان امکان پذیره ؟ متشکرم

شادی عزیز

از تاخیر در پاسخگویی سوال شما پوزش می خواهم

تعرق شدید میتواند دلایل چندی داشته باشد که از معمول ترین آنها **حالت‌های مختلف عصبی مانند اضطراب و حساسیت** می باشند. همچنین تعرق شدید گاه در میان اعضای یک خانواده هم دیده شده و گفته می شود که جنبه ارثی نیز دارد. میزان تعرق بدن توسط **سیستم دستگاہ عصبی** خودکار کنترل می گردد؛ در نتیجه برای درمان تعرق بیش از اندازه از داروهایی که روی سیستم سمپاتیک و پارا سمپاتیک اثر می گذارند استفاده می گردد.

هر چند این داروها بدون عارضه نبوده و بر روی سایر اعضا و دستگاههایی که با سیستم عصبی خودکار اداره می گردند نیز اثر می گذارند بنابراین مصرف آنها توصیه نمی گردد.

در اینکه آیا رژیم گیاهخواری یا خام گیاهخواری در بهبود این پدیده اثر مثبت می گذارد یا نه باید زمان و چگونگی پیدایش تعرق شدید دست و پا در شما را بررسی کرد.

آیا همیشه با این مسئله در گیر بوده اید و یا اخیراً برایتان اتفاق افتاده و اینکه در چه حالاتی و چه شرایط محیطی یا درونی (تغییرات هورمونی اثرافزایش دهنده ی تعرق خواهند داشت) میزان تعرق بالاتر یا پایینتر است کمک به درک بهتر از دلایل بروز این مسئله بدست خواهند داد.

در تاثیر رژیم غذایی می توان گفت که به طور کلی روش سالمتر تغذیه با ایجاد بدنی سالم تر به تعادل و بالانس سیستم عصبی و غدد داخلی کمک کرده و امکان دارد که به این مشکل شما هم کمک کند. من شخصاً تجربه ای با مراجعان در این زمینه نداشته ام.

اگر تمایل دارید جزئیات بیشتری از وضعیت خود و چگونگی و زمان بوجود آمدن و ادامه ی این مشکل، داروهایی که مصرف می کنید و وضعیت سلامت خود را برایم بنویسید شاید بتوان نتیجه گیری روشن تری کرد.
پیروز باشید

سؤال: گیاهخواری و ریزش مو

میترا

با سلام و عرض ارادت فراوان - خانم دکتر، این ادعا درست است که گیاهخواری باعث ریزش مو می شود؟
سپاس از لطف و توجه شما

میترا عزیز

باسلام بر شما

خیر . این ادعا درست نیست. گیاهخواری نه تنها باعث ریزش مو نمی گردد بلکه به تقویت و رشد موها نیز کمک می کند، زیرا گیاهان حاوی ویتامینها و مواد معدنی لازم برای رشد و سلامت مو می باشند. درحالیکه مواد حیوانی فاقد این مواد بوده یا به مقدار اندکی از آن برخوردارند.

توجه داشته باشید که رژیم گیاهخواری به تنهایی رژیم غذایی کاملی برای انسان می باشد.

حال آنکه مصرف مواد حیوانی به تنهایی رژیم غذایی کاملی نبوده برای جبران کمبودهای آن باید گیاهان را نیز به رژیم غذایی خود اضافه نمود.

بنابراین خوب است بدانید که بسیاری از گفته هاو باورهایی که در مورد گیاهخواری وجود دارد، در حقیقت "افسانه" بوده و نه تجربه و نه علم، درستی آنها را به ثبوت نرسانده و یا عکس آنرا ثابت کرده اند.

درمورد ریزش مو باید گفت که با پیش گرفتن رژیم غذایی سالمتر، بدن انسان شروع به پاکسازی از سموم نموده، تغییراتی در بافتها و سلولها بوجود می آورد.

هدف این تغییرات دفع سموم از بدن به طرق مختلف و از بین بردن بافتهای ناسالم و جایگزین نمودن آنها با بافتها و سلولهای سالم می باشد.

از جمله ی این تغییرات ریزش موی سر، ایجاد جوش و برخی عوارض پوستی، سوخت و ساز چربی ها و کاهش سلولهای چربی برای آزاد نمودن سموم ذخیره شده در آنها به جریان خون می باشند.

این دوره ی پاکسازی گذرا بوده و معمولاً پس از سه چهار ماه بدن به تعادل رسیده موهایی شفاف تر، محکم تر و پر پشت تر خواهند روئید. چنانکه جوش های پوستی نیز از بین رفته پوستی زنده تر و شفافتر جایگزین پوست قبلی خواهد شد.

این دوره ی اولیه ریزش مو در دوره ی پاکسازی احتمالاً این تصور را ایجاد می کند که گیاهخواری باعث ریزش موی سر می گردد. حال آنکه ادامه ی رژیم غذایی درست و مناسب گیاهخواری موجب افزایش رشد موها آنهاهم نوع سالم و قوی آن خواهد گردید.
شاد و پیروز باشید.

سؤال: جوش صورت بعد از خام گیاهخواری

با سلام و عرض تشکر خدمت شما

مدت 13 روزی است که خامگیاهخواری را شروع کردم گاهی مقداری نان و پنیر هم میخورم .احساس عالی دارم .داخل سفیده چشمم زرد بود که الان کاملاً سفید شده .ولی یه مشکلی پیدا کردم که شایدم ربطی به خامخواری نداشته باشه .پشت ران و کمرم پر از جوشهای چرکی شده توی صورتم هم که اصلاً جوش نداشت چند تا جوش دردناک پیدا شده. میشه راهنماییم کنید؟

دوست عزیز

آفرین بر شما که خام گیاهخواری را شروع کرده اید. همانطور که خودتان هم به تجربه دیده اید نتیجه اش عالی است. نگران جوشها نباشید. همانطور که بارها نوشته ام جوشها نشانه پاکسازی هستند. به زودی وقتی بدنتان دوره پاکسازی را به پایان رساند جوشها جای خود را به پوستی تمیز و شفاف خواهند داد. به خام گیاهخواری ادامه دهید به خصوص به مصرف فراوان سبزیجات یا آب تازه سبزیجات مثل هویج، کرفس و جعفری .

بعد از مدتی ممکن است دچار ریزش مو نیز بشوید. جوشهای چرکی، ریزش مو، حالت تهوع، دردهای عضلانی و گاه حتی تب همه و همه علائم پاکسازی بدن هستند که در ابتدای تغییر رژیم غذایی به رژیمی سالمتر به خصوص به رژیم غذایی مثل خام گیاهخواری برای دوره ای کوتاه بوجود آمده پس از اینکه بدن به بالانس رسید از بین می روند. پوست و موهای جدید تازه رسته سالم تر و شفاف تر و پرپشت تر خواهند بود.

شاد باشید و در راهتان پایدار

سؤال: کم بودن مو و ریش و سبیل

علی

با سلام . من 27 سال سن دارم ولی بدنم خیلی کم موست و ریش و سبیل هم درنیاوردم آیا راه درمانی وجود دارد با تشکر

پاسخ : بله راه درمان وجود دارد . باید به پزشک متخصص غدد مراجعه کنید تا آزمایشات لازم را انجام داده هورمونهای لازم را تجویز کنند . پیروز باشید.



افسردگی و استرس

سؤال: ام اس و خستگی روحی

گل یاسی

با سلام . خوبید خانم دکتر؟ می دونید من بیماری ام اس دارم. البته شکر خدا نه مشکلی دارم نه کسی میدونه ولی می دونید بخاطر داروها و اینکه اینو خودم میدونم که بیماری مشکلی ندارم ولی خب تاثیر میذاره نمیدونم چرا اینقدر بی حوصله شدم مثل قبل نیستم. خیلی کم میرم بیرون . انگیزه ای ندارم از ازدواج متنفرم. ارشد قبول شدم ولی رفتم علاقه نداشتم و ندارم ولی دوست دارم برم سرکار.

خیلی تلاش کردم اینهمه راه رو می رفتم تهران از شهرستان هر هفته مدرک بگیرم برم سرکار مورد علاقه ام ولی نشد. خیلی رفتم دنبال کار ولی نشد. الآن 6 ساله بیکارم نمیدونم چیکار کنم . خیلی خسته ام. هیچ علاقه ای ندارم هیچ انگیزه ای. ولی خدا رو دارم و خوشحالم و خانواده خوب. ولی خب اینکه دارم عمرم رو تلف می کنم و نشستم تو خونه خستم می کنه .نمیدونم باید چیکار کنم .

گل یاسی عزیز

به نظر میاد بیشتر از یاس و دلزدگی روحی رنج می برید تا اینکه مشکل جسمی داشته باشید.

آیا بیماری ام اس و مصرف دارو شما را این چنین مایوس و دلزده کرده؟

آیا نگران هستید که اطرافیان و دوستان با مطلع شدن از مشکل سلامتی شما نظر دیگری در مورد شما داشته باشند؟

می دانید که ام اس بیماری است که اگر پیشرفته و خارج از کنترل نباشد با رژیم غذایی مناسب قابل درمانه .
ناگزیر نیستید که همیشه دارو مصرف کنید.

مطالبی که در مورد ام اس و رژیم غذایی مربوط به اون در وبلاگ نوشته شده را مطالعه کنید. رژیم غذایی درست را پیشه کنید .
داروها را آهسته آهسته کنار بگذارید .

فعالیت اجتماعی خود را بیشتر کنید. در ابتدا هرکاری را که تونستید پیدا کنید (برای شروع و برای اینکه عادت ماندن در خانه را بشکنید)
قبول کنید. وقتی دوباره با زندگی آشتی کردید، اعتمادتان به خود و توانایی هایتان بازگشت، اون وقت کار مورد علاقه خود را هم پیدا کرده
زندگی مورد علاقه خود را پیش گرفته، رابطه ای خوب با جنس مخالف برقرار نموده و سرانجام تشکیل خانه و خانواده نیز خواهید داد.

ولی اول باید بر روی سلامت جسمی و روحی خود کار کنید و با زندگی و با توانایی های خودتان آشتی کنید.
دنیا مال شماست. دلزدگی و یاس برای چه؟

کافی است حرکت کنید و تصمیم ها را به اجرا بگذارید و قدم اول از رژیم غذایی و سلامتی جسمی خود شروع کنید. بقیه
خودبخود به دنبال آن خواهد آمد.
شادکام باشید.



سرما خوردگی

سؤال: خام گیاهخواری و سرما خوردگی

غیائی

سلام بارها از کسانی که خام گیاهخوار هستند شنیده ام که به هیچ عنوان بیمار نمی شوند. ولی خود در 4 ماه بارداری 2 بار سرما خوردم که می گویند سم زدایی است. آیا تایید می فرمایید؟

با سلام

همه بیماری ها به نوعی سم زدایی و کوشش بدن برای ایجاد بالانس می باشند. به خصوص آنچه که به عنوان سرماخوردگی شناخته می شود.

اینکه خام گیاهخواران هرگز یا به هیچ عنوان بیمار نمی شوند از نظر من درست نیست. می توان گفت که آنان به دلیل نوع زندگی و تغذیه سالم **تر نیاز کمتری** به پاکسازی یا سم زدایی شدیدتر بدن پیدا می کنند در نتیجه علایمی که ما به آنها نام بیماری می دهیم در آنها کمتر بروز می نماید.

باید دانست که بدن به طور روزمره در حال سم زدایی و پاکسازی است چرا که ما در محیطی سمی از نظر آب و هوا و مواد شیمیایی موجود در اطراف و در غذای خود زندگی می کنیم و هر ماده ای که برای بدن قابل استفاده نباشد باید از بدن خارج گردد. علاوه بر آن خود بدن نیز در اثر متابولیسم و سوخت و ساز طبیعی خود تولید مواد زایدی می نماید که باید از بدن خارج گردند.

اینکه سرما خوردگی شما سم زدایی است درست است. اینکه چرا در طول 4 ماه 2 مرتبه " سرما خورده اید " را باید البته بررسی نمود :

آیا از خواب واستراحت کافی برخوردار بودید؟

آیا غذایان سبک و ساده و مغذی بوده و یا بر حجم غذای خود به خصوص بر مصرف مغزها و دانه ها و غذاهای سنگین افزوده بودید؟ آرامش اعصاب، خواب فراوان، ورزش و استفاده از نور آفتاب و غذای سبک و آسان هضم برای بدن با تاکید بر مصرف فراوان میوه ها و سبزی های خام به خصوص مصرف همه روزه پرتقال و گریپ فروت به مقدار فراوان، برای سلامت بدن ضروری هستند. **ویتامین ث** موجود در پرتقال و گریپ فروت باعث بالا رفتن ایمنی بدن و از بین بردن رادیکال های آزاد می گردند در نتیجه پروسه های سم زدایی شما کوتاهتر و ملایمتر خواهند بود.

هرچه سالمتر زندگی کنید کمتر نیاز به سم زدایی به خصوص در شکل شدید آن خواهید داشت .

با آرزوی اینکه دوران بارداری سالم و پرنشاطی داشته باشید .

سؤال: گلو درد، سینوزیت و آلرژی

سارا

سلام خانم دکتر من یک مشکلی قبل از گیاهخواری داشتم که هنوزم دارم. زمستان امسال سرما خوردم و گلو درد گرفتم... به دکتر مراجعه کردم و دکتر به من سیفیکسیم داد. آنتی بیوتیک و گلو درد خوب شد. ولی از اون موقع ، وقتی صبح ها از خواب بیدار میشوم باز هم گلویم

درد می کند. حتماً باید خلط زرد رنگی که از گلو میاد و بریزم بیرون تا گلو درد و همچنین ترشح پشت حلقم خوب بشه ... من الآن دو و نیم ماهه که گیاهخوار هستم اول پخته ولی الآن نصف پخته نصف خام هستم. و زیاد هم در طول روز غذا نمی خورم و سعی می کنم بیشتر میوه مثل سیب یا پرتقال بخورم و اینکه در طول روز خیلی تشنه می شوم من از خلط زرد رنگ صبح که گاهی در طول روز هم هست، رنج می برم. البته اضافه کنم که من آلرژی و سینوزیت هم دارم و در طول روز زیاد عطسه می کنم. شبها هم زود نمی خوابم... سنم حدود 18 سال هست. چکار کنم ... آیا باید رژیم پاکسازی از سموم بگیرم...

سارا عزیز

ترشحات پشت بینی و گلو و خلط زرد صبحگاهی هر دو از سینوزیت و آلرژی توست .
البته درمان با آنتی بیوتیکها، چرکها را خشک خواهد کرد ولی دلیل اصلی آلرژی و سینوزیت را از بین نخواهد برد و دوباره بعد از اینکه تاثیر آنتی بیوتیک از بین رفت، دچار ترشح و خلط و ناراحتی خواهی شد.
البته باید خوشحال باشی که ترشحات و خلط از بدنت خارج میشود و در داخل بافتهای بدنت باقی نمی ماند و این خودش نوعی پاکسازی است که بدنت دارد انجام می دهد ولی از طرف دیگه **نشانه ی التهاب سینوس ها و دستگاه تنفسی ات هم هست.**

همانطور که خودت اشاره کردی بهترین راه برای از بین بردن این عفونت و التهاب و بهبود وضع بدن، همین روشی است که برای تغذیه پیش گرفته ای . اولاً آفرین بر تو که گیاهخوار شده ای و دوما آفرین که سعی می کنی حداقل 50 درصد خام خواری کنی.
به خودت یکی دو ماهی فرصت بده تا بدنت بتواند این التهاب و دوره ی پاکسازی رو طی کند.

در این دوره باید از خواب و استراحت فراوان برخوردار باشی شبها زود به بستر برو و استراحت کن.
در این دوره همچنین سعی کن به مقدار زیادی از میوه هایی که **ویتامین ث** دارند مثل مرکبات (پرتقال ، گریپ فروت و نارنگی) استفاده کنی. اگر کار و درس و زندگی ات به تو اجازه ی اینو میده که بتونی صبحها یک یا دو لیوان آب سبزی مثل هویج و کرفس و کاهودرست کنی و بخوری بسیار عالی است .

اگر نه سعی کن در تمام روز از میوه و هویج و کرفس به عنوان غذا استفاده کرده، شب هم غذایی سبک مثلاً مقداری سبزی پخته مثل کدو، هویج ، گل کلم و امثال اینها یا یکی دو عدد سیب زمینی استفاده کنی.

در این دوره ی دو ماهه مصرف مغزها و دانه ها را یا کلاً کنار گذاشته و یا به حداقل ممکن برسون **ولی از خرما و انجیر خشک و کشمش می توانی استفاده کنی.**

به هیچ وجه دوباره آنتی بیوتیک مصرف نکن .

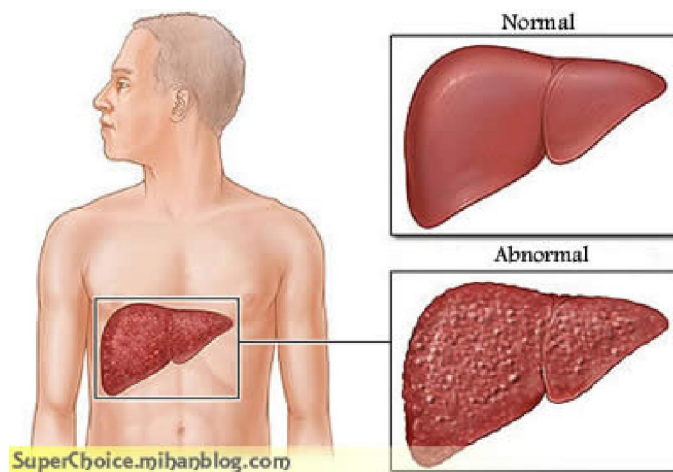
اگر تشنه هستی آب به اندازه نیاز بدنت مصرف کن. میوه هایی مثل هندوانه و خیار هم برای رفع تشنگی خوبند .
چند قطره آب لیموی تازه در آب آشامیدنی عطش ات را کمتر خواهد کرد و به پاکسازی بدنت نیز کمک خواهد نمود .
اگر هنوز دچار گلودرد هستی 1/4 استکان آب اکسیژنه را در 3/4 استکان آب ولرم یا داغ بریز و روزی دو سه بار، به خصوص صبحها پس از بیدار شدن و شبها قبل از خواب با آن قرقره کن، ولی قورت نده.

گرم و مرطوب نگه داشتن سینوسها و مجاری بینی هم به پاکسازی سریعتر کمک می کند .

می توانی بخور برگ اوکالیپتوس یا بخور چند برگ اسطوخودوس بدهی که کمک به گرم و مرطوب شدن مجاری تنفسی خواهد کرد.
بعد از یکی دو ماه دوره پاکسازی وقتی که بهتر شدی میتوانی مغزها و دانه ها را هم به مقدار نه چندان زیاد به رژیم غذایی اضافه کنی. ولی همیشه و همواره بدان که **میوه بهترین غذا برای انسان است.**

از مصرف لبنیات به خصوص شیر مطلقاً خودداری کن .چرا که شیر یکی از عوامل اصلی آلرژی و سینوزیت می باشد.
پیروز و تندرست باشی .

اگر بازهم سؤال یا موضوعی بود خوشحال می شوم که تا حد امکان بتوانم کمکی به پاسخگویی و روشن شدن مطلب بکنم.
ممنون از سؤال .



مشکلات و بیماری های کبد

سؤال: بالا بودن آنزیم های کبد و خارش مزمن پوست

عاطفه رحمانی زاده

باسلام خدمت خانم دکتر. من زنی 50 ساله هستم که نزدیک به 3 ساله که خارش پوست دارم . دکتر به من گفت که آنزیم های کبدم خیلی بالاست و رو طحالم هم تاثیر گذاشته . الان نزدیک به یکساله که قرص کورتن می خورم و رژیم گیاهخواری هم دارم . لطفاً منو راهنمایی کنید که بدونم چه طوری می تونم خارش پوستمو کم کنم . در ضمن من نزدیک به 20 ساله که بیماری آسم هم دارم .

با سلام

شما احتمالاً دچار **هپاتیت از نوع خود ایمنی** آن هستید و خارش پوستتون هم از کم کاری کبدتون ناشی میشه . **یک دوره تستشوی کبد و کلیه نیاز دارید .**

با انجمن خام گیاهخواری تماس بگیرید و به کمک اونها یک دوره خام گیاهخواری رو شروع کنید. در این دوره قرص کورتن را کنار خواهید گذاشت و با بهبود وضعیت کبد، خارش پوستی شما بهتر میشه. درضمن با خام گیاهخواری آسم شما نیز بهبود خواهد یافت.

غذاهایتان باید بسیار سبک و حداقل به مدت یک ماه فقط شامل **سبزی، میوه و آب سبزیها** باشد . پس از این دوره با بهبود نسبی و کنار گذاشتن کورتون می تونید مقداری کم از مغزها و دانه های خام را هم به رژیم غذایی خود اضافه کنید. ولی به خام گیاهخواری تا بهبود کامل ادامه بدهید.

کتاب هایی نیز در مورد خام گیاهخواری وجود داره که با مطالعه اونها می تونید دانش خود را در زمینه سم زدایی وسالم نمودن بدن بالا ببرید .

با امید سلامتی

سؤال: بالا بودن آنزیم های کبدی بدون هیچ مشکل دیگری

حسین رهنما

با سلام و تشکر از بذل محبتتان

من مردی هستم متأهل، 38 ساله ، مدت 3 سال است که آنزیم های کبدی من بالاست. اهل خوردن مشروب نیستم، چربی خونم در حد نرمال است. طبق آزمایشهای انجام گرفته هیچ مشکل دیگری ندارم و در سونوگرافی کبد هم مشکلی مشاهده نشده است ولی نمی دانم چرا آنزیمهای کبدی من بالاست؟

دوست عزیز

دو عامل اصلی بالا بودن مزمن آنزیمهای کبدی ، **کبد چرب و هپاتیت C** در مراحل خاموش و غیر پیشرفته می باشند . به خصوص کبد چرب در این زمینه مقام اول را داراست.

توجه به چند نکته برای تشخیص دلیل بالا بودن آنزیم های کبدی شما مهم است. میزان بالا بودن آنزیمهای کبدی، آیا ثابت مانده و یا در طول سه سال گذشته بالاتر رفته اند؟ نوع رژیم غذایی ، فعالیت بدنی و وزن شما؟ آیا تغییری در وزن و یا نوع رژیم غذایی شما صورت گرفته ؟ میزان مصرف چربی روزمره تان چقدر است؟ آیا از مواد حیوانی در رژیم غذایی روزمره خود استفاده می کنید؟ آیا سونوگرافی صحبتی از کبد چرب یا تراکم بافت کبدی نموده است یا نه؟

به هر صورت بالا بودن آنزیمهای کبدی بی دلیل نیست.

برای مدت سه ماه رژیم غذایی گیاهخواری مطلق با تکیه بر روی خام گیاهخواری بدون مصرف هر گونه روغن اضافی پیشه کنید .

در این مدت بر **فعالیت بدنی** خود نیز بیفزایید .

پس از سه ماه و با از دست دادن مقداری وزن اگر هنوز آنزیم های کبدی شما بالا بود، از پزشک بخواهید آزمایش پی سی آر برای هپاتیت C را انجام دهد. اگر بازهم منفی بود و اگر دانستن علت هنوز برایتان مهم بود بیوپسی یا نمونه برداری کبد می تواند کمک به تشخیص کند.

هرچند باور من این است که با رژیم گیاهخواری و کم کردن دو سه کیلویی آنزیم های کبدی شما به حد نرمال بازخواهند گشت.

با آرزوی بهروزی

سؤال: رژیم غذایی و گان و بالا بودن آنزیم های کبدی

سیدمحمد علی جزایری

با سلام. ضمن عرض سپاس، از وقتی که به رایگان در اختیار مراجعین می گذارید به استحضار میرساند که اینجانب حدود دو ماه است که آنزیم های $SGOT=38, SGPT=78$ می باشد. البته بنده حدود یکسال است که گیاهخوار و گان هستم. صبحانه معمولاً میوه، ناهار، سالاد و شام سالاد و غذای پخته گیاهی مصرف می کنم. آزمایش کاملی که اخیراً دادم شامل هیپاتیت، تیروئید و سایر فاکتورهای سی پی سی و بیوشیمی همگی خوب بودند.

البته تعداد پلاکتهای خونم همواره بین 110000 – 1500000 می باشد. درضمن من در یک کارخانه پتروشیمی تولید کننده مواد آروماتیک کار می کنم لطفاً راهنمایی بفرمائید چه اقدامی انجام دهم. آیا محل کارم در این مورد دخیل هست یا خیر؟ با احترام فراوان

آقای جزایری عزیز

به پاسخ قبلی درمورد بالا بودن آنزیم های کبدی نیز مراجعه فرمائید.

البته سرو کار داشتن با مواد آروماتیک می تواند تاثیر روی آنزیم های کبدی بگذارد. هرچند پیش از اینکه فرض کنیم که این مسئله باعث آنرمالی آنزیمهاست، بهتره علتها را ساده تر روزمره مانند کبد چرب، اضافه وزن، سندروم متابولیک و مصرف روغن های مایع را در نظر گرفته به آنها بپردازیم.

بالا بودن آنزیمهای شما برای دو ماه مدت کوتاهی است تا بشه نظر قطعی داد. باید روند حرکت و میزان آنرمال بودن این آنزیمها را نیز برای حداقل شش ماهی زیر نظر داشت.

سونوگرام کبد معمولاً به تشخیص علت بالا بودن آنزیمها کمک نموده برخی علل از جمله وجود سنگهای صفراوی و کبد چرب را در صورت وجود نشان می دهد.

درمورد شما توصیه می کنم به انجام همان توصیه ها درمورد سوال قبلی اقدام فرمائید. سونوگرافی را انجام داده، بعداز سه تا چهار ماه دوباره آزمایش آنزیم های کبد را تکرار کنید. اگر هنوز بالا بودند باید آزمایشات دقیق تر توسط دکتر متخصص انجام شود. باید اضافه کنم که مصرف داروها و گاه برخی مکمل ها نیز بر آنزیم های کبدی اثر گذاشته میزان آنها را بالا می برد. مصرف کلیه داروها و مکمل ها را برای مدت شش ماه قطع کنید و رژیم غذایی که در پاسخ به سوال قبل ذکر کرده ام را نیز دنبال کنید.

اگر سؤال دیگری بود با کمال میل وقت خود را در اختیار خواهم گذاشت.

سؤال: پاکسازی کبد با دم کرده برگ سنا مکی

میترا نظری

باسلام. آیا دم کرده برگ سنا مکی در پاکسازی کبد مؤثره؟ برای از بین بردن جوشهای کیستی صورتم می خواهم استفاده کنم

پاسخ:

بله مؤثره. **سنا مسهلی قوی است** درضمن گفته می شود که سنا باعث **جذب بلغم** (موکوس - خلط) از دستگاه گوارش و از کل بدن شده آنها را از طریق مدفوع و دستگاه گوارش دفع می کند. همچنین گفته می شود که سنای مکی در درمان جوش های قدیمی مؤثره. توجه داشته باشید که افراد باردار و مادران شیرده نباید در دوران بارداری و شیردهی از سنا استفاده کنند.

سؤال: درمان کبد چرب با روزه آب (آبخواری)

علی هوشمند

باسلام . بنده 43 سال دارم . مشکلات یبوست، کبد چرب، چاقی، فشار خون و ... دارم . آیا می توانم رژیم آب بگیرم ؟ لطفا راهنمایی کنید .

بله دوست عزیز

روژه آب یا آبخواری به شما بسیار کمک خواهد نمود . تنها به یاد داشته باشید که چنانکه همواره ذکر نموده ام **این روزه باید تحت نظر فرد مجرب در این زمینه صورت بگیرد .**

این فرد باید وضعیت جسمی و روحی شما را بررسی نموده، در صورت مصرف دارو از کم و کیف داروهای شما و وضعیت رژیم غذایی شما با اطلاع گشته و به شما در مورد زمان رژیم آب و چگونگی آن کمک کند.

اگر به چنین فردی دسترسی ندارید، آبخواری را توصیه نمی کنم و به جای آن می توانید به **خام گیاهخواری** بپردازید و ورزش را نیز جزو برنامه روزمره خود قرار بدهید تا مشکلات سلامتی که ذکر کردید و همه نشانه های بدن اسیدی می باشند بهبود یابند .

پیروز باشید

سؤال: چاقی و کبد چرب نوع 2

نورالدین شارنی

سلام . من چهل و یکساله ام و چند سالی می شود که گیاهخوارم. تقریباً از بدو تولد چاق بوده ام و اکنون نیز چاقی مفرط دارم (123 کیلو وزن و 175 سانت قد). با این که طبق آزمایش کلسترول مضر من بالا نیست و به طور کلی سالم هستم دچار کبد چرب نوع 2 شده ام و وزن زیاد و نرمی مادرزادی مفاصل هم دست به دست داده تا مرا دچار زانو درد بسیار شدید و اختلال در راه رفتن کند. در این سالها غذاهای نشاسته ای و به ویژه نان را زیاد استفاده کرده ام. و نیز فست فودهایی چون پیتزا سبزیجات، فلافل و ساندویچ قارچ و پنیر را هم دست کم 10 - 15 بار در ماه می خوردم. چندی پیش یک دوره خام گیاهخواری را شروع کردم،

اما تاثیر زیادی در وزنم نداشت و به جز این، احساس می کردم تمرکز من پایین آمده و نمی توانم کارم را درست انجام بدهم. (من در یک دانشنامه پژوهشگر هستم) به خاطر مشکل زانو، لازم است تا در مدت کوتاهی دست کم 15 کیلو از وزنم را کم کنم. متأسفانه دکترهای تغذیه تهران هم هیچ کدام (تاجایی که من مراجعه کرده ام و می دانم) با گیاهخواری موافق نیستند و رژیم های لاغری که به من داده اند نیز همه گوشت را هم در برنامه دارد. خواستم خواهش کنم راهی پیش پای من بگذارید تا بتوانم به زندگی عادی برگردم. از مطالب بسیار مفید و خواندنی شما که تازه با آن آشنا شده ام و نیز لطف شما در کمک به بیماران بسیار ممنونم. شاد و خرم و تندرست باشید .

دوست عزیز

اولین و مهمترین مسئله در مورد شما این است که صبور باشید وزن خود را باید در طول زمان با تغذیه و روش زندگی سالم و با حوصله به بالانس و تعادل برسانید.

به زبانی دیگر هدف شما نباید کم کردن وزن و تمرکز بر این مسئله بلکه سالم زیستن باشد.

وزنتان خود به خود در نتیجه روش سالم زندگی مناسب خواهد گردید.

فراموش نکنید که رژیم غذایی که برای خود انتخاب می کنید باید رژیمی باشد که بتوانید تا آخر عمر خود آنرا ادامه دهید. رژیمهای غذایی گذرای که چه متخصصان تغذیه و چه طرفداران رژیمهای لاغری مختلف مانند "آنکینز" و "زون" و امثال اینها پیشنهاد می کنند، همه دوره ای بوده و بعد از مدتی از آن خسته گردیده آنها را به کناری خواهید نهاد و به روش مطلوب غذایی خود باز خواهید گشت .

توجه داشته باشید که چهارمسئله در برنامه یک زندگی سالم در دستور کار قرار دارد.

اول : رژیم غذایی مناسب که **گیاهخواری با مصرف** حداقل 80 درصد سبزیها و میوه ها به صورت خام، و **اجتناب از** موادی مانند شکر، نمک ، آرد سفید ، انواع چربی ها مگر اینکه بصورت طبیعی درغذا موجود باشند، لبنیات و غذاهای تغییر شکل یافته است . مصرف نشاسته های پخته مانند نان و برنج و ماکارونی باید در حداقل ممکن و به میزان بسیار اندک صورت گیرد. به جای این نوع نشاسته ها میتوان از غده ها و ریشه هایی مانند هویج ، چغندر ، کلم بروکسل، گل کلم، شلغم و بطور محدود سیب زمینی و همچنین مقاداری حبوبات استفاده نمود .

بیشترین مقدار غذای شما را باید سبزیهای مختلف تشکیل دهند . پس از آن میوه ها و سپس مقدار کمی مغزها و دانه های خام .

باید بدانید که در ابتدا ممکن است این تصور برایتان پیش بیاید که مثلاً با این رژیم غذایی سیر نخواهید شد، یا سبزی ها را دوست ندارید و از این دست. ولی آگاه باشید که غذا هم مانند بسیاری چیزهای دیگر در زندگی ما به عادت بستگی دارد. پس از ده تا پانزده روز تغییر غذایی به این شکل جدید خودبه خود به این نوع غذاها وابستگی پیدا نموده علاقمند به مصرف آنها گردیده از خوردن آنها لذت خواهید برد.

از مصرف سس سالاد و سایر سس های چرب خودداری کنید.

درابتدا می توانید نصف قاشق روغن زیتون با آب لیمو به سالاد خود اضافه کنید. بعد از مدتی مصرف دانه های خام مانند دانه آفتابگردان و کدو و کنجد و شاهدانه را می توانید جایگزین روغن زیتون نمایید.

اگر گرسنه نیستید غذا نخورید. اگر برایتان امکان دارد تا حدی که می توانید در روز چند لیوان آب هویج و کرفس و جعفری یا آب سبزیهای مختلف مصرف کنید. این آب میوه و سبزیها را می توانید به عنوان صبحانه، دربین غذاها وقتی گرسنه شدید و یا قبل از غذا (نیم ساعتی قبل از غذا) نوش جان کنید.

هرچه مواد مغذی تری مانند سبزیها و میوه ها به بدن شما برسد گرسنگی و اشتهای کاذب شما برای نشاسته ها و غذاهای چرب کاهش خواهد یافت.

اصول کلی رژیم غذایی شما اینگونه خواهد بود حال اگر گاهی هوس چند قاشق برنج با خورش یا یک تکه نان یا یک چهارم یک شیرینی کردید اشکالی ندارد که به مقدار اندک مصرف کنید. این هوس شما هم با مرور زمان از میان خواهد رفت. مصرف توت خشک و چند عدد خرما در روز مانعی ندارد. شکی نیست که رژیم غذائیتان باید ادامه گیاهخواری باشد. ولی از مصرف موادی که ذکر کردید مانند نان، پیتزا، ساندویچ پنیر خودداری کرده یا مصرف آنها را به حداقل برسانید.

دوم: فعالیت بدنی، زندگی نشسته و بی حرکت بزرگترین دشمن سلامتی است. تا میتوانید از نشستن پرهیز کنید. پیاده روی کنید (اول با چند دقیقه یا هرآنقدر که برایتان قابل تحمل و انجام است شروع کنید) از پله ها بالا بروید، در خانه یا در محل کار مرتب و به هر شکل ممکن در کار و فعالیت باشید.

هر ده دقیقه یکبار از سر میز کار بلند شوید و چند حرکت نرمش انجام دهید. وزنه های سبک بخرید و به همراه داشته باشید و روزی چند بار با هر دست یکی از وزنه ها را بلند کرده حرکات ورزشی و نرمش انجام دهید.

افرادی که وزن بالا دارند بیش از هر چیز تمایل به نشستن داشته، از فعالیت بدنی به بهانه های مختلف اجتناب می کنند. فراموش نکنید که فعالیت بدنی رکن مهم و اساسی سلامت و داشتن وزن مناسب است.

سوم: خواب و استراحت کافی، کمبود خواب باعث ایجاد اشتهاهای کاذب، تمایل به شیرینی و چربی و کربوهیدراتها و نشاسته ها گردیده همچنین انرژی فعالیت بدنی را از شما سلب میکند. خوب بخوابید و استراحت کنید.

چهارم: پرهیز از استرس، انجام مراقبه و زندگی آرام و بی دغدغه و پرهیز از تنش به هر فرم. استرس ساختار هورمونی بدن را درهم ریخته، پیروی از رژیم سالم غذایی را مشکل میسازد.

از همه اینها مهمتر این است که **صبور و پرحوصله** باشید.

به روش غذایی جدید خود به شکل "رژیم غذایی برای لاغر شدن" نگاه نکنید.

روش غذایی جدید شما روش سالم تغذیه برای به ارمغان آوردن سلامت در زندگی شماست.

درباره این مطلب در گذشته هم چند بار نوشته ام. به آن نوشته ها نیز رجوع کنید. مطمئناً اطلاعات بیشتری به دست خواهید آورد. پیروز باشید.

سؤال: کبد چرب نوع 2 و رژیم غذایی

احمد رضا

درد بر شما. پزشک می گوید کبد چرب نوع 2 دارم. درحالت بدون رژیم دارای کلسترول و چربی بالای 500 و 1000 هستم. سه سال است که گیاهخوار شده ام و البته تاثیر مثبت آن را در فعالیت های روزمره خود دیده ام. در حال حاضر هر آنچه که به هر نوع گوشتی ربط داشته باشد، نمی خورم و در مورد سایر موارد هیچ خودداری و رژیمی ندارم. با این حال، احساس خستگی، داغ بودن و به تازگی سردرد و چشم درد به سراغم آمده ... آیا رژیم غذای ام مشکل دارد؟

با تبریک برای گیاهخواری باید توصیه نمایم که گیاهخواری خود را کامل کرده، مصرف کلیه مواد حیوانی را قطع نمایید.

بیماری کبد چرب توسط رژیم غذایی درست گیاهخواری و ورزش و فعالیت بدنی قابل درمان است.

در این رژیم غذایی جدید کلسترول و چربی شما نیز متعادل خواهد گشت.

از برنامه ی غذایی هر روزه ی خود یک لیست تهیه نمایید. هر چه را که مصرف می کنید در این لیست بنویسید و این کار را به مدت دو هفته ادامه دهید.

این لیست به شما کمک خواهد نمود تا بدانید چه موادی مصرف می کنید که باعث بالا رفتن چربی خون شما و تولید کبد چرب است. این لیست را می توانید برای من هم بفرستید تا بتوانم بهتر راهنمایی تان کنم .

توصیه ی من همچنین این است که مصرف هرگونه روغن مایع و غذاهای سرخ شده ، غذاخوردن در رستورانها و مصرف مواد آماده در بیرون را از برنامه غذایی خود حذف نمائید.

مصرف نشاسته های پخته را به حداقل برسانید .

همه ی علایمی که نام می برید از جمله وجود چربی بالا و کبد چرب نشانه ی نامناسب بودن رژیم غذایی شما هستند. قسمت اعظم غذای شما را باید سبزیها و میوه های تازه و خام تشکیل دهند .

مصرف مقداری حبوبات ، غلات (به میزان کم) و مقداری از مغزها و دانه ها به صورت خام (حتماً خام باشند چرا که در پروسه ی برشته کردن و تفت دادن آنها روغنهای مختلف به آنان اضافه شده بشدت باعث سمی نمودن آنها برای بدن می گردد) مانعی ندارد .

به طور کلی 80 – 85 درصد غذای خود را از میوه ها و سبزیهای خام استفاده کنید.

15 – 20 درصد بقیه از سبزیهای پخته ، حبوبات و گاهی از غلات و مقداری از مغزها و دانه های خام مصرف نمایند .

غذا را خوب بجوید .

مصرف سویا و شیر سویا را برای مدت شش ماهی کلا کنار گذاشته و پس از آن نیز به مقدار بسیار محدود مصرف نمائید .

و به اندازه ی همه ی این موارد، مهم این است که هر روز ورزش کنید . پیاده روی ، کوهنوردی، دویدن ، شنا ، هر نوع ورزش که باب میلتان می باشد را انتخاب و هر روز به نوعی فعالیت بدنی بپردازید.

از مصرف هرگونه روغن از جمله روغن زیتون خودداری کنید.

مصرف آووکادو ایرادی ندارد .

این رژیم را به مدت شش ماه ادامه دهید . هم کبد چرب شما خوب خواهد شد هم کلسترول و چربی خونتان متعادل.

مرا در جریان پیشرفت خود بگذارید .

با آرزوی موفقیت

سؤال: درخواست راهنمایی برای درمان کبد

محمد امیری

با سلام من آنزیم های کبدی بالا داشتم alt من 45 و ast من 30 بود در سونو گرافی هم تشخیص کبد چرب گرید 1 دادند . سنم 25 سال قدم 175 وزنم 50 کیلو نه سیگاری هستم نه الکل مصرف می کنم . آزمایشات چربی قند هم نرمال است . لطفاً مرا راهنمایی کنید .

محمد عزیز

نوع تغذیه و سندرم متابولیک در ایجاد کبد چرب نقش اولیه دارند.

اگر در اثر نوع تغذیه میزان انسولین موجود در خون بالاتر از حد نرمال باشد چربی در کبد ذخیره گردیده کبد چرب می تواند تولید گردد.

از نوع تغذیه شما و از جزئیات آزمایش چربی خون شما با اطلاع نیستم. شاید که این جزئیات بتون کمکمی به توضیح مطلب کنند. مصرف نان، برنج ، چربیهای مصنوعی مانند روغن های مایع ، ماکارونی ، غذاهای آماده شده در خارج از خانه و انواع شیرینی جات مصنوعی را کنار گذاشته یا کم کنید.

مصرف سبزی به هر شکل و صورت رایبشتر کرده و بر فعالیت بدنی خود نیز بیفزائید.

بعد از 6 ماه سونوگرافی و آزمایشهای کبدی را تکرار کنید. مطمئنم نتیجه مثبت خواهید گرفت. درضمن باید اضافه کنم که آنزیم های کبدی شما تنها اندکی بالاتر از حدنرمال می باشند. احتمالاً درجه کبد چرب نیز ابتدایی و اندک است. هرچند به هر صورت حتی در همین درجه کم نیز نیاز به ایجاد تغییراتی درجهت بهبودی وضع تغذیه و طرز زندگی دارید. **استراحت و خواب کافی را فراموش نکنید.**

به خاطر داشته باشید که سلامتی تنها به تغذیه سالم محدود نمی شود. سلامتی به مجموعه ای از عواملی که در کل یک زندگی سالم را میسازند بستگی دارد. از این عوامل می توان آرامش اعصاب و خواب و استراحت کافی و همچنین ورزش و فعالیت بدنی و استفاده از نور آفتاب را نیز نام برد.

با درود بر شما

سؤال: بالا بودن آنزیم های کبدی و کم خونی

عاطفه رحمانزاده

با سلام خدمت خانم دکتر. من زنی 50 ساله هستم که آنزیمهای کبدم بالاست. مدتی هم رژیم گیاهخواری را شروع کردم ولی باز هم خیلی تغییر نکردم. درضمن کم خونی هم دارم. میشه لطفاً منو راهنمایی کنید که چطور میتونم آنزیم های کبدمو بیارم در حدنرمال.

عاطفه عزیز

درمورد بالا بودن آنزیمهای کبدی اخیراً چند باری نوشته ام. مراجعه به آنها می تواند به سؤالتان پاسخ بدهد.

درمورد انتخاب گیاهخواری، خوشحالم و بهتون تبریک میگم.

ولی باید اضافه کنم که برای بهبود و نرمال شدن آنزیمهای کبدی رعایت اصول خاصی در رژیم غذایی روزمره مهمه.

ازجمله قطع کردن انواع چربیها، کاهش یا قطع کامل مواد نشاسته ای و مصرف سبزیها و میوه های تازه به مقدار فراوان.

ورزش و فعالیت بدنی هر روزه نیز برای پایین آوردن آنزیمهای کبدی ناشی از تجمع چربی در کبد ضروری است. به پاسخهای قبلی در این زمینه مراجعه کنید (پاسخ سوالات 135 و 136)، بدون شک کمکتان خواهد کرد.

با آرزوی سلامتی

سؤال: درمان هپاتیت ب با خام گیاهخواری

صالح مردانی

با سلام و تشکر برای وقتی که می گذارید برای مردم من پسری 20 ساله هستم که مبتلا به هپاتیت ب هستم و آنزیم های کبدم بالاست واز دارو نتیجه نگرفته ام. یک ماهه که 75 درصد خام خوارم لطفاً مرا راهنمایی کنید چه خوراکی هایی بیشتر بخورم و چه خوراکی هایی کمتر یا اصلاً نخورم .

صالح عزیز

با سلام و درود بر شما

هپاتیت ب البته اگر چه می تواند عوارض نامناسبی داشته باشد، در عین حال در بدنهایی که سالم بوده از تغذیه درست و مناسب برای کبد و برای سیستم ایمنی بدن برخوردار هستند، بدون ایجاد عارضه ای تا پایان عمر هم می تواند با شما باشد و کوچکترین مشکلی هم نداشته باشید.

خوشحالم که خام گیاهخواری را پیش گرفته اید. 75 درصد هم بسیار خوبه و به سلامت شما کمک خواهد کرد. مهمه که در دام تبلیغات شدیدی که همواره در جریانه و افرادی را که حامل ویروس هپاتیت ب و ث هستند به درمان هر چه بیشتر و سریعتر تشویق می کنه، با این عنوان که باید از شر این ویروس ها خلاص بشید، نیفتید . چرا که برخورد آرام و پذیرنده به شرایطی که دارید کمک می کنه که ایمنی بدنتان بالاتر بره و به مسئله سلامتی طولانی مدت نگاه کنید .

در درجه اول باید مصرف الکل را کنار بگذارید . الکل البته چنانکه می دانید برای همه سلول های بدن سمی است و نه تنها شما بلکه هیچ کس نباید الکل مصرف کند .

مصرف چربی های اضافه شده به غذاها از جمله روغن زیتونی که از منبع و نوع تهیه آن با اطلاع نیستید، غذاهای چرب، نمک و چاشنی های مختلف، سرخ کردنی ها، شکر سفید و شیرینی هایی به جز شیرینی های طبیعی مانند خرما، توت و دیگر میوه های خشک را کم کرده و یا مطلقاً کنار بگذارید.

به طور کلی آنچه که **هر فرد خواهان سلامتی** باید در روش زندگی و نوع تغذیه خود رعایت کند، شما نیز بهتر است رعایت کنید. خواب و استراحت زیاد، آرامش اعصاب، ورزش مرتب و منظم، استفاده از نور آفتاب و هوای تازه (کوهنوردی، سپری کردن اوقات در کوهستان و یا بیابلات، پارکها و مناطق پر درخت) همه و همه برای سلامت عمومی بدن و **بالا بردن قدرت سیستم ایمنی** ضروری هستند. توجه داشته باشید که افرادی توسط همین روشهای سلامتی و به کمک خام گیاهخواری آنتی ژن های مختلف ویروس هپاتیت ب را خنثی نموده دارای **آنزیمهای نرمال کبدی** گردیده اند.

گیاه خارمریم (milkthistle) گیاهی است که در **تقویت و ترمیم کبد** موثر است. من شخصاً البته به مصرف گیاهان دارویی اعتقاد چندانی نداشته، بیشتر باور به درمان طبیعی بدون استفاده از داروهای گیاهی یا شیمیایی دارم ولی بیمارانی داشته ام که از این گیاه مرتب استفاده می کرده اند.

در استفاده از این گیاه مهم است که از منبع تهیه آن با اطلاع باشید مبدا دارای سموم شیمیایی برای تهیه یا تغییر شکل آن باشد.

همچنین اهمیت داره که مواد غذایی خود را تا حد امکان از **مواد ارگانیک** که بدون استفاده از **سموم و کودهای شیمیایی** تهیه شده اند فراهم کنید .

می دانید که هر ماده شیمیایی که به هر صورت وارد بدن میشه باید از کبد عبور کرده در آنجا متابولیزه و به قول معروف تصفیه بشه. بنابراین تا حد امکان باید از مصرف موادی که از نوع و محل تهیه آن بی اطلاعید، خودداری کنید.

داروهای شیمیایی نیز مصرف نکنید چنانکه ذکر شد کلیه مواد شیمیایی از جمله داروها در کبد تصفیه میشن. حتی استامینوفن و آسپرین که مردم مثل نقل و نبات مصرف می کنند را کنار بگذارید .

ویتامین ای برای تقویت کبد خوب است. ولی باید از منابع طبیعی آن استفاده کنید. مغزها و دانه ها و آووکادو منابع ویتامین ای هستند .
مغزها و دانه ها باید حتماً به صورت خام مصرف گردند.

از مصرف آجیلها به شکل بو داده مطلقاً خودداری کنید .

مغزها و دانه ها را در آب آشامیدنی تمیز به مدت 12 تا 24 ساعت خیس داده سپس آب آنرا درپای گلدانها ریخته و دانه ها و مغزها را نوش جان کنید .

به طور کلی هرچه بیشتر از **سبزیها و میوه های خام** مصرف نمائید بهتر است.
درود بر شما جوان پیگیر و مصمم
در راهتان پیروز باشید .

سؤال: هپاتیت ب پیشرفته

فروزان خادمی

با عرض سلام و خسته نباشید خدمت شما .

یکی از بستگان نزدیک من دچار خونریزی معده شد که بعد از انجام آزمایشات متعدد، دکتر بیماری هپاتیت ب را تشخیص داد که به کبدش به شدت آسیب رسیده و هم چنین توده ای در آن مشاهده شده، دکترها از معالجه ایشان قطع امید کرده اند، من رژیم خام گیاهخواری را پیشنهاد کردم و تا اندازه قابل توجه ای پیشرفت خوبی داشته اند ولی خانواده شخص به دلیل اینکه بیمار سیر نمی شود و احساس گرسنگی دارد با دلسوزی بیجا تکه ای نان و سوپ جوجه می دهند، من با این موضوع مخالفت شدید کرده ام و با توجه به اینکه من پیشنهاد این رژیم غذایی را داده ام درمورد وضعیت بیمار کمی نگرانم. لطفاً راهنمایی کنید که چه مواد غذایی مناسب حال بیمار است. در ضمن باید اضافه کنم که ایشان بیماری دیابت نیز دارند.

فروزان عزیز

توجه ، دلسوزی و روشن بینی شما را تحسین و تقدیر می کنم در عین حال توجه داشته باشید که هیچ چیز مطلق و سیاه یا سفید نیست . انسانها ساختها و بافتهای مختلف ذهنی، فکری ، احساسی و جسمی دارند. یک نسخه درمورد همه صادق نیست و همه نیز لزوماً نمی خواهند یا نمی توانند برای همیشه به طور مطلق از روش خاصی پیروی کنند.

طبیعت همواره نرم و آهسته و در طول زمان پروسه های مختلف را به پیش برده به سرانجام می رساند. پروسه های طبیعی در طول زمانهای طولانی و با صبر و حوصله اتفاق می افتند.

در مورد تغییر رژیم غذایی و روش زندگی نیز چنین است. مطلق نگری گاه نتیجه ی معکوس داده فرد بیمار را کاملاً نا امید نموده، به حرکتهای عکس العملی می کشاند. پس باید اول به تمایل شخص بیمار و سپس به تاثیراتی که اطرافیان دارند، توجه دقیق و عمیق داشته با در نظر گرفتن این واقعیتها در مورد پیشبرد این امر مهم که پیش گرفته اید راه گشا باشید.

شکی نیست که رژیم خام گیاهخواری بهترین راه رسیدن به سلامتی است.

و شکی نیست که در مورد این خویشاوند شما که به نظر می رسد دچار آسیب پیش رفته ی کبدی می باشند رعایت هرچه بیشتر رژیم خام گیاهخواری بهتر است.

به چند نکته نیز باید توجه داشت ، اگر چه شما این روش تغذیه را به ایشان پیشنهاد کرده اید اما مسئولیت سلامت ایشان در دست خودشونه، نه در دست شما. پس ریلکس باشید و تنها به دادن اطلاعات کافی اکتفا کنید.

اگر این خویشاوند شما می توانند خام گیاهخواری مطلق کنند، البته که بهتره. ولی اگر فعلاً قادر به این کار نیستند، حداقل بین 95 – 85 درصد از مواد خام و گاهی از مقداری سبزیهای آب پز، سیب زمینی یا برنج قهوه ای به میزان کم می توانند استفاده کنند. تا این دوره ی گذار را پشت سر بگذارند .

ایشان از مصرف هر گونه مواد حیوانی در حال حاضر باید خودداری کنند.

میزان چربی در غذای ایشان باید بسیار کم و محدود به مصرف مقدار کمی (چند عدد) از مغزها مانند گردو و یک تا دو قاشق در روز از دانه ها باشد.

مصرف تخم کتان کوبیده یا روغن تخم کتان به میزان یک قاشق مرباخوری در روز مانعی ندارد . ولی از مصرف سایر روغنهای اضافه شده به غذا از جمله روغن زیتون باید پرهیز کرده و فقط به روغنهای موجود در مواد غذایی طبیعی روغنی مانند مغزها ، دانه ها ، نارگیل ، آووکادو و امثال اینها بسنده کنند.

اکثر غذای ایشان را باید سبزیها بخصوص سبزیهای سبز پررنگ با برگهای پهن مثل کاهو، اسفناج ، برگ چغندر و ... که دارای پروتئین و مواد معدنی فراوان هستند تشکیل دهد .

مصرف گریپ فروت هنگام صبحانه و یک تا دو لیوان آب هویج و کرفس و یک تا دو لیوان آب سبزیهای مختلف در طول روز کاملاً ضروری است .

فعلاً از مصرف آب میوه و صرف میزان فراوان میوه خودداری کنند تا میزان قند خونشان به حالت متعادل و ثابت در آید.

چون در ابتدای شروع این رژیم بدن ایشان دچار تغییرات سریع و شدید و فراوان گردیده، ممکن است میزان قند خون دچار بالا و پایین فراوان گردد. این قضیه معمولاً پس از دو تا 4 هفته خام گیاهخواری از بین رفته تاثیرات مثبت بهبودی در ایشان مشاهده خواهد گردید.

اینکه آیا ایشان به طور کامل بهبود خواهند یافت یا خیر بستگی به بسیاری از عوامل از جمله پیشرفت بیماری و میزان انرژی حیاتی باقیمانده در وجود ایشان دارد. بنابراین عدم بهبود کامل ایشان نباید باعث یاس شما شود.

سوپ جوجه و سایر مواد حیوانی را کنار بگذارند ولی مصرف گاه و بیگاه یا حتی یک وعده در روز سبزیهای بخارپز مانعی ندارد . پیروز باشید

سؤال: هپاتیت مزمن کبدی

آریتا داوران

با سلام ، از پانزده سالگی به بیماری CAH هپاتیت مزمن کبدی مبتلا شدم که تشخیص با بیوپسی کبد بود. آنزیم های بالای 600 و 700. آزمایشهای نوع A,B,C ... منفی بود .

17 سال پردنیزلون 5 میلی و 2 سال آخر به علت چاقی زیاد و پوکی استخوان فقط 2 عدد آزاتیوتین مصرف کردم 5 ماهی است که خام گیاهخواری می کنم و از روز دوم داروهایم را قطع کردم. ابتدا شروع خام گیاهخواری و با دارو OT, PT 50 و 60 بود دو ماه و نیم بعد 255 و 300. سه ماه و نیم بعد 50 و 100 بود در حال حاضر 150 و 100 است صبح ها میوه می خورم ظهر ها هندوانه با کمی خرما و ارده قبل از آزمایش مغزها بو داده استفاده کرده بودم. اما بیشتر میوه می خورم. گلایی، سیب، موز، هویج، جوانه هم دوست ندارم و بیشتر میوه و خرما ارده دوست دارم. دکتر هم دیگه نرفتم ولی از 65.5 به 51 کیلو رسیدم و خواب و خارش بدنم پا درد .. خوب شد. خواهش می کنم من رو راهنمایی کنید با این آنزیمها ادامه بدم؟ درضمن 34 ساله ام. و منتظر پاسختان هستم.

آزیتای عزیز

با درود و آفرین بر شما که دارو ها را کنار گذاشته و به کمک رژیم خام گیاهخواری درصدد درمان هپاتیت مزمن خود بر آمده اید. و به نظر میاد که در این راه بسیار هم موفق بوده اید.

همانطور که مشاهده کرده اید **آنزیمهای کبدی شما شروع به بهتر شدن نموده اند.** نگران اعدادی که نوشته اید نباشید. کبد شما قابلیت بازسازی دارد. مدت چندانی از خام گیاهخواری شما نمی گذرد. در ضمن شما بیش از 15 سال پردنیزولون مصرف می کرده اید باید به خود زمان دهید که آهسته آهسته عوارض دارو از بدنتان پاک شده و کبدتان فرصت بازسازی پیدا کند.

حتما به رژیم خود ادامه دهید و نگران بالا و پایین رفتن آنزیمهای کبدی نباشید. راه درست را انتخاب کرده اید فقط نیاز به زمان بیشتری برای ترمیم و بازسازی دارید.

توصیه من در مورد رژیم غذایی شما این است که سبزیهای مختلف را نیز به غذای خود اضافه کنید.

مصرف میوه ها بسیار خوب است میوه ها پاک کننده ی سموم و قلیایی کننده می باشند و خوشحالم که بخش اصلی غذای شما را میوه ها تشکیل می دهند ولی مصرف سبزیهای مختلف نیز برای تامین مواد معدنی مورد نیاز بدن لازم است.

درضمن مصرف روزی یک تا دو لیوان آب تازه افشرده ی کرفس، هویج و یا کرفس و سیب و جعفری را نیز توصیه می کنم .

میزان سبزیها را اضافه نموده و از میزان چربی ها بکاهید.

مصرف دانه ها و مغزها به مقدار اندک اشکالی ندارد ولی به طور کلی غذاهای چرب مانند دانه ها و مغزها به خصوص اگر بو داده باشند، بر روی کبد اثر منفی گذاشته پروسه ی آلکالی شدن و پاکسازی را به تاخیر می اندازند.

درضمن به دلیل مصرف طولانی استروئید و احتمال پوکی استخوان **ورزش و فعالیت بدنی** روزمره هم توصیه میشود. به خصوص اگر بتوانید حداقل روزی نیم ساعت در هوای آزاد و زیر نور آفتاب پیاده روی یا ورزش کنید.

از مصرف مواد سمی پاک کننده، آرایشی، رنگ موها، لاک ناخن و امثال اینها تا حد ممکن پرهیز کنید.

فراموش نکنید که **هر ماده ای که وارد بدن انسان می گردد، از کبد عبور کرده، در آنجا سوخت و ساز و تصفیه می گردد.** برای شما ضروری است که یک روش زندگی سالم و غیر سمی از هر گونه و شکل را پیش گیرید.

حتما به خام گیاهخواری خود ادامه دهید. بهترین روش را انتخاب نموده اید و موفق و سالم خواهید بود .

با درود فراوان بر شما

سؤال: هپاتیت نوع C

حمید حاتمی

با سلام . من به بیماری هپاتیت نوع C مبتلا هستم. با دکتر مشورت کردم برایم آزمایش و نمونه برداری از کبد نوشت . با دوستی گیاهخوار آشنا شدم و از درمان شیمیایی منصرفم کرد . الان 4 روزه خام گیاهخوار شدم . خیلی استرس دارم. آیا از این طریق امیدی به بهبودی هست تا چه مدت باید ادامه بدهم ؟ با تشکر از شما لطفاً راهنماییم کنید .

بله دوست گرامی .

امید به بهبود و یا حداقل کنترل بیماری از طریق گیاهخواری صحیح بخصوص **خام گیاهخواری** وجود دارد. مدت زمان آن بسته به وضعیت زندگی و سلامت بدن شما و نوع ویروس و چگونگی وضعیت فعلی کبد متفاوت می باشد .

به خام گیاهخواری ادامه دهید. اصول سلامتی را دنبال کنید .

صبر و حوصله داشته باشید و بعد از چند ماه یا حتی یکسال نا امید نشوید .

آزمایشهای کبدی و سونوگرافی را در زمانهای لازمه انجام داده دنبال کنید تا از نتایج و تاثیرات روش درمان طبیعی بر بدن خود و بر این بیماری با اطلاع باشید . اگر شرایط زندگی اجازه می دهد ، روزه آب نیز توصیه می گردد.

نیازی به استرس نیست! به یاد داشته باشید که **استرس مقاومت بدن شما را پائین آورده** شما را از سلامتی دلخواهتان دورتر خواهد نمود .

پیروز باشید

سؤال: خستگی کبد و حساسیت پوستی

سلام . من حساسیت پوستی دارم و اخیراً لکه های قهوه ای خال مانند در بعضی نقاط بدنم ظاهر شده به دکتر پوست مراجعه کردم می گوید عصبی است و پماد کورتون تجویز کرده است. آیا می شود با تغذیه این لکه ها را برطرف کرد؟ چگونه ؟ متشکرم.

پاسخ:

بله بدون شک می توانید این لکه های پوستی رو با رژیم گیاهخواری به خصوص خام گیاهخواری بدون مصرف دارو درمان کنید .

شما دچار خستگی کبد هستید.

مصرف کورتون را قطع کنید.

روزی حداقل دو لیوان آب هویج و کرفس و سیب یا مخلوط کرفس و جعفری و سیب با شکم خالی مصرف کنید . اگر بیش از دو لیوان هم مصرف کنید بهتر است .

صبحانه میوه میل کنید. (از هر رقم و به هر اندازه که سیر شوید)

ناهار اول میوه و سپس سالادی از انواع سبزیهای مختلف استفاده کنید .

مصرف روغنهای مایع از جمله روغن زیتون را برای شش ماه قطع کنید .

مصرف نان ، شیرینی ، برنج سفید ، مغزها و دانه های حرارت دیده و آجیل شده را قطع کنید .

یکماه اول بیشترین مقدار غذای شما باید از میوه و آب سبزیها به صورتی که ذکر کردم تشکیل شود . پس از آن می توانید میزان سبزیهای مختلف از جمله سبزیهای بخار دیده در آب کم را اضافه کنید. (اگر تمایل به پخته خواری دارید)

به سوال دوست دیگری که رژیم غذایی برای رفع مشکل پوستی جوش صورت خواسته بودند مراجعه کرده پاسخ ایشان را هم مطالعه کنید تا اطلاعات مفصل تری بدست بیاورید .

مصرف هرگونه قرص و دارو را کنار بگذارید .

یک برنامه ورزشی مرتب برای خود ایجاد کنید مثلاً پیاده روی، کوهنوردی، شنا، یا هر ورزشی که مناسب روحیه تان است، حتماً پیگیری کنید. در ضمن دوست عزیزم برای چه مشکل عصبی دارید؟ زندگی را هر گونه که بپذیرید همانطور می گذرد. " سخت می گیرد جهان بر مردمان سخت کوش " آرام باشید

پروردگار را شکر کنید برای نعمتهای مختلفی که به شما ارزانی کرده. خواب و استراحت کافی را پیشه کنید .

از یک رژیم غذایی درست و سالم که مبتنی بر مصرف 85-100 درصد سبزیها و میوه های خام و تازه و ارگانیک و 0-15 درصد سبزی های مختلف پخته شده در زمان کم و در آب کم می باشد، پیروی کنید.

از مصرف نشاسته ها بپرهیزید مگر اینکه هر دو هفته یکبار کمی برنج قهوه ای و یا یکی دو عدد سیب زمینی استفاده کنید و به جای آنها از **سبزیهای نشاسته ای مانند گل کلم، لپو، شلغم، کدو، کلم بروکسل** و امثال اینها استفاده کنید .

بهترین چیز برای شما آب سبزی و میوه و قطع انواع روغنهایست .

شاد باشید

سؤال: درمان لکه های صورت

برای درمان لکه های صورت از جوشهای قدیمی به جا مونده چکار میشه کرد؟

پاسخ:

برای سلامت پوست هیچ چیز به اندازه سلامت درونی بدن به خصوص کبد مهم نیست. ترمیم پوست و تولید پوستی شفاف و سالم هم تابع همین قانون است. هر آنچه که به پاکسازی کبد، آلكالی شدن بدن و سلامت درونی کمک کند به ترمیم و بازسازی پوست نیز کمک کرده پوست را شفاف نموده و لکه ها و جوشها و اثر جوشهای قدیمی را ترمیم کرده از بین می برد.

برای پاکسازی بدن و به خصوص کبد همانطور که می دانید رژیم غذایی عامل بسیار مهمی محسوب می شود. بهترین رژیم غذایی بازهم همانطور که می دانید مصرف فراوان سبزیجات و میوه جات خام و پرهیز نمودن از غذاهای مانده، غذاهای روغنی، مصرف روغن ها و چربیها به طور کلی و مصرف فراوان نشاسته های پخته شده است .

یک رژیم سبک غذایی مبتنی بر مواد گیاهی خام به پاکسازی کبد و پوست کمک می کند .

مواد معدنی به خصوص سولفور، سیلیکان برای ترمیم و زیبایی پوست مهم هستند. موادی که دارای سولفور فراوان هستند عبارتند از: شاهی، کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، پیاز، سیر، تربهای مختلف از جمله تربچه، انواع کلم، مغز شاهدانه و مغز دانه کدو. موادی که از نظر سیلیکان غنی هستند عبارتند از: تربچه، گوچه فرنگی، فلفل دلمه ای، کاهو، گیاهان سبزه صحرایی در اول بهار و افشرده گیاه گزنه. گیاه گزنه یکی از مغزی ترین و مفیدترین گیاهان است. عصاره آن برای پوست، و بصورت زماذ برای دردهای مفاصل بسیار نیکوست. در تهران احتمالاً پیدا کردن گزنه آسان نیست، ولی در فصل بهار در مناطقی که این گیاه پیدا می شود می توان با احتیاط و به روش خاصی (برای جلوگیری از گزیده شدن و خارش) برگهای این گیاه را از ته دمبرگ از شاخه جدا کرده و افشرده آنرا تهیه کرد.

مطمئن باشید که هر روز سالادی از مخلوط کرفس، خیار و اسفناج با سبزیجات نامبرده در بالا تهیه و میل کنید. از مصرف روغنهای مایع به هر شکل و صورت حتی روغن زیتون خودداری کنید مگر اینکه مطمئن باشید که روغن زیتون در شیشه های تیره نگهداری شده و در استخراج آن پروسه حرارت دیدن انجام نگرفته باشد. مصرف آب گریپ فروت یا خود میوه برای ترمیم و پاکی و شفافیت پوست مفید است. سه تا پنج روز فقط گریپ فروت یا آب گریپ فروت مصرف کنید و از تناول هر ماده غذایی دیگر بپرهیز کنید. این عمل پاکسازی کبد و در نتیجه پوست صورت را بدنبال خواهد داشت. مصرف تخم کدو و شاهدانه به خاطر اینکه منبع غذایی روی هستند نیز توصیه می شود. کمبود روی باعث تولید آکنه و جوش صورت می گیرد. از مصرف لبنیات مطلقاً خودداری کنید.

به طور کلی سلامت پوست به سلامت درونی بدن بستگی دارد. مواد بالا به ترمیم و بازسازی پوست کمک کرده لکه ها و اثر جوشهای کهنه را از بین برده از تولید جوشهای جدید جلوگیری می کند.

از مصرف مواد شیمیایی، عطرها و صابونهای قوی بر روی صورت خودداری کنید. از دستمالی کردن جوشها و محل جوشها بپرهیز کنید. ماسک پوست خیار و یا ماسک آووکادو را هم می توان هر شب قبل از خواب یا هفته ای دو سه بار روی صورت گذاشت برای مدت نیم ساعت و سپس

با آب ولرم شست و اگر لازم بود با مقداری روغن زیتون صورت را چرب کرد. پوست گریپ فروت هم (قسمت سفید داخلی آن) تمیزکننده بسیار خوب و مغذی برای پوست صورت و ترمیم شفافیت آن می باشد.

اگر صورتتان پوست چرب دارد و لازم است از صابون استفاده کنید باید از صابونی که اندکی اسیدی باشد (صابونها و پاک کننده های معمولی آلكالی هستند) استفاده کنید. اگر پوستتان خشک و یا معمولی است از مصرف صابون اکیداً خودداری کنید.

درخاتمه: از همه این نگهداری های خارجی مهم تر همانطور که گفتم پاکیزگی و سلامت داخلی است. با مصرف فراوان مواد خام گیاهی و خودداری از مصرف محصولات روغنی و نشاسته ای پخته شده، لبنیات و روغنهای مایع حرارت دیده به دست خواهد آمد. از استرس هم پرهیز کنید.

سؤال: لیزر کردن لک های قهوه ای پوست و ارتباط آن با کبد

زهرا فاضلی مهر

با سلام دختری هستم 31 ساله. روی گونه های من لکه های قهوه ای رنگ وجود دارد که یا یک دوره لیزر نموده ام ولی پاک که نشد بدتر هم شد. بعد از آن زیر نظر پزشک از لایه بردار های گران قیمت spot استفاده نمودم که باز هم تاثیری نداشت. لطفاً مرا راهنمایی کنید که آیا ممکن است لکه های من از تأثیرات کبد باشد؟

زهرا گرامی

بله. بدون شک از **تأثیرات کبد خسته** می باشد. لیزر و لایه برداری را متوقف کنید و پول نازنین خودتان و سلامت نازنین ترتان را از بین نبرید.

به یک دوره سه ماهه پاکسازی و سم زدایی بدن بپردازید.

اخیراً سوالی مشابه سوال شما را پاسخ گفته ام به آن پاسخ و به مطالب دیگری که در مورد زیبایی و شفافیت پوست نوشته ام، مراجعه کنید و آنها را مطالعه نمایید.

روزی سه لیوان آب هویج و دولیوان آب سیب و کرفس و جعفری میل کنید.

مصرف شکلات، چای، قهوه، کاکائو، شکر و شیرینها، انواع روغنها، نمک، غذاهای سنگین نشاسته ای، غذاهای سرخ شده و مواد حیوانی را برای سه ماه مطلقاً کنار بگذارید و **فقط میوه و سبزی برای دو تا سه هفته و پس از آن اندکی از مغزها و دانه های خام مصرف کنید.**

پس از گذشت دو تا چهار هفته همه دوستان و آشنایانتان در مورد زیبایی و شفافیت پوست صورتتان به شما خواهند گفت.

در این دوران از مصرف لوازم آرایش و کرم صورت هم مطلقاً خودداری کنید و در صورت لزوم تنها از **روغنهای طبیعی** مثل روغن نارگیل خالص یا مثلاً روغن بادام برای چرب یا مرطوب کردن استفاده کنید.

ماسک آووکادو و خیار هم به مرطوب شدن صورت کمک می نماید.

با آرزوی سلامتی و بشاشت درون و بیرون

بیماری های دستگاه عصبی

سؤال: درمان عوارض ناشی از سکته مغزی با خام گیاهخواری

آبتین

با درود بیکران به دکتر عزیز. من قبلاً توضیح داده ام که 13 سال از سکته مغزیم می گذرد. در پاسخ به سوال قبلیم فرمودید که توضیح بدم چه قسمتهای بدنم همچنان بی حرکتند. باید بگویم انگشتان دست چپم بی حرکت است و فقط به سمت داخل جمع می شود مچ و آرنج و درکل دستم حرکت مختصری دارد. پایم وضعیت بهتری دارد اما راه رفتنم با لنگیدن توأم است. چون مچ پایم حرکت درست ندارد. دکتر راستش بعد از ده ماه خام گیاهخواری شدیداً ضعیف و لاغر شده ام تا حدی که واقعاً نگرانم. از درمان هم چندان اثری ندیده ام. می ترسم این ضعف باعث زوال عصبی بیشتر هم بشه. از کمبود ب12 هم نگرانم. چی دستور می فرمائید؟

آبتین عزیز

خدا را شکر که این سکته وضع جسمی و حرکت شما را چندان مختل نکرده. وضع می توانست خیلی بدتر از اینها باشد. و آفرین به شما که با اراده ای محکم به حرکت و فعالیت ادامه می دهید. هرچه بیشتر از دستها و پاها استفاده کنید، بدن و ماهیچه ها محکمتر شده حرکات آسانتر خواهند شد.

همانطور که با اطلاع هستید، **عصب ها قابلیت بازسازی و تولید دوباره دارند ولی نیازمند زمان طولانی هستند.**

درمورد نگرانی تان در مورد **کمبود ویتامین ب 12**، توصیه می کنم حتماً از مکمل این ویتامین روزانه استفاده کنید. روزی یک تا دو عدد زیر زبان بگذارید تا در دهان حل گردد.

از **مکمل ب کمپلکس** نیز استفاده کنید. مکملهای دیگری شامل مواد معدنی، ویتامینها، دی اچ ای و کوانزیم کیو را نیز می توانید برمبنای تمایل خود استفاده نمائید.

و اما در مورد **رژیم غذایی**، به **گیاهخواری** ادامه داده و **از مصرف مواد حیوانی پرهیز کنید.**

ولی اگر دوست دارید مقداری سبزی های بخار پز، ریشه ها و غده ها را به صورت پخته تا یک وعده در روز و یا سه تا چهار مرتبه در هفته می توانید به غذای خود اضافه کنید.

مصرف نشاسته های پخته باید در حداقل ممکن باشد سعی کنید حتماً بین 80 – 85 درصد غذایتان به صورت خام مصرف گردد. مصرف فراوان سبزیهای سبز رنگ و تیره مانند جعفری، کرفس، کاهو، اسفناج، برگ چغندر و برگ ترب و امثال اینها را چه به صورت آب گرفته (افشردگی آن) و چه به صورت سالاد و یا حتی بخار پز کاملاً توصیه می گردد.

تاثیر چشمگیر رژیم غذایی درست و سالم در بهبود عوارض و مشکلات سلامتی به خصوص در شرایطی مانند درگیری سیستم عصبی به زمان طولانی و حوصله و صبر نیاز دارد.

و فراموش نکنید که زندگی و زنده بودن در هر شرایطی زیباست.

بهترین ها را از زندگی خود بسازید و بر داشته ها تمرکز کنید نه بر نداشته ها.

با آرزوی پیروزی و بهروزی برای شما

سؤال: درمان ام اس و توجیه بیشتر برای اثبات درستی فلسفه گیاهخواری

علیرضا طالبیان

سلام از اینکه پاسخ سوالات را بادقت و حوصله داده اید ممنونم

خانم 44 ساله ام 2/5 سال است که ام اس دارد و در مورد خیلی از راههای درمان آلترناتیو تحقیق کردم و به جایی نرسیدم. در مورد خام گیاهخواری از دکتر مک دوگال، دکتر خرسند وشما شنیده ام. اما سوالم اینست که خوردن گوشت در قرآن که کتاب راهنمای زندگیست توصیه شده ، و تصریح کرده که ما بره و بز و گاو و شتر را برای خوراک شما آفریدیم والبتہ راجع به سیر و عدس و خرما و زیتون و غیره هم گفت. حالا من می خواهم بدانم چگونه ما این صراحت و ضمناً تاکید سایر اطباء پزشکی نوین را در مورد گوشتخواری رد می کنیم . سؤال دوم اینکه اگر با این روش بیمار ام اس بهتر شد یا رفع علائم یا درمان شد و مجدداً به روش متداول تغذیه برگشت آیا بیماری او نیز بر می گردد؟

دوست گرامی

از سوال اندیشمندانه و همچنین از محبت و توجه شما سپاس فراوان دارم .

باید دانست که وضعیت زندگی بشر در اندکی بیش از صد سال اخیر با گسترش و نفوذ بی سابقه صنعت و تکنولوژی در تمامی عرصه های زیستی تغییرات سریع و غیر قابل تصویری نموده است. مبانی زندگی، باورها، ارتباط با حیوانات و با طبیعت، ارتباطات با یکدیگر و با اشیاء پیرامون همه و همه دستخوش تغییرات بنیادی گردیده اند.

این تغییرات از عرصه تغذیه بشر نیز دور نمانده اند . برخی این تغییرات را مثبت دانسته زندگی امروز بشر را زندگی بهتری ارزیابی می کنند.

برخی دیگر اما از جمله نویسنده این مطالب باور دارند که گسترش صنعت و تکنولوژی زندگی بشر را پیچیده تر نموده، بر استرس و ناآرامی و عدم آسایش روحی بشر افزوده و از همه مهمتر ارتباط بشر با حیوانات، طبیعت و منابع تغذیه او را از صورت ساده و طبیعی خود خارج نموده بصورتی کاملاً ماشینی و مصنوعی در آورده است .

چنانکه بارها ذکر کرده ام آنچه امروز به نام مواد حیوانی در دسترس انسان قرار داده می شود، حاصل نگهداری و پرورش بسیار ناسالم و بشدت ظالمانه ایست که حاصل آن جز بیماری و زحمت برای انسان به ارمغان نمی آورد . آنچه من ، دکتر مک دوگال ، دکتر خرسند و امثال ما می گوییم برمبنای تجربه و عملکرد روزمره است.

چنانکه آگاه هستید امروزه بیماری های رنگارنگی گریبانگیر بشر است .

بیماریهای قلبی ، دیابت، فشار خون ، آرتروز ، سرطان ، کولیت و دیگر ناراحتی های معده و روده، بیماریهای کلیوی ، بیماریهای روحی ، استرس و ... تنها نمونه هایی از آن است. مصرف قرص و دارو عملی روزمره و پذیرفته شده بوده، بخش اعظمی از افراد جامعه را در بر میگیرد .

آزمایشات ، تحقیقات و تجارب نشان میدهند که ریشه بسیاری از این بیماریها در نوع **تغذیه** رایج و روزمره بشر است . تحقیقات غیر قابل انکار ثابت نموده اند که افرادی که گیاهخواری را پیشه می کنند، قادر به درمان یا بهبود نسبی بیماریهای خود می باشند . **گیاهخواران به طور عموم سالمتر از همه چیزخواران می باشند** و این را تجربه همه روزه درعمل به اثبات رسانده و می رساند .

نمونه اخیر و بسیار پرسرو صدای این قضیه داستان گیاهخوار شدن آقای بیل کلینتون رئیس جمهور سابق امریکاست که بعد از دو آنژیوگرافی و قراردادن استنت (حلقه) تصمیم گرفت برای پیشگیری از سگته قلبی دوباره و برای بهبود بیماری قلبی خود گیاهخوار شود. ایشان با پیشه نمودن گیاهخواری هم وزن و هم چربی خون خود را کاهش داده است. آنژیوگرافی دوباره پس از گیاهخواری بازتر شدن رگهای قلبی را تأیید می کند.

باید اضافه کنم که **هیچ دارویی ساخته دست بشر قادر به باز کردن پلاکهای قلبی پس از تشکیل نیست.** تنها توسط روش سالم تغذیه، سبک و ساده غذا خوردن، ساده زندگی کردن و خودداری از مصرف مواد غذایی که سرشار از هورمونها، آنتی بیوتیکها، چربی فراوان حیوانی می باشد. حیوانی که در قفس نگهداری شده و به جای علوفه به او سویا، ذرت و غذای مصنوعی خوراند می شود. نه تنها بافت چربی بیشتری بصورت ناسالم در خود ذخیره می کند بلکه همه مواد شیمیایی برای پروار کردن هرچه سریعتر او در گوشت و خونس متراکم گردیده نهایتاً به بدن انسان منتقل می گردد.

عمل کوچکتر نمودن پلاکها و حتی از بین بردن کامل آنها امکان پذیر است. اینکه چرا پزشکان دیگر بر مصرف گوشت تأکید دارند به چندین دلیل باز می گردد که به نظر من از همه مهمتر ناآگاهی آنان در مورد تغذیه است. پزشکان در تمام طول تحصیل پزشکی در مورد تغذیه آموزشی نمی بینند. به آنان در مورد اثرات منفی پاستوریزه کردن و هوموژنیزه کردن بشر چیزی گفته نمیشود.

همچنانکه طرز پرورش دامها در دامداریهای صنعتی از چشم مصرف کنندگان گوشت پنهان میماند. به پزشکان نیز در این باره توضیحی داده نمی شود.

پزشکان نیز مانند عموم مردم اطلاعات خود در مورد تغذیه را از رادیو، تلویزیون، مجلات و عقاید غالب در این باره می گیرند. کمپانی های عظیم تهیه گوشت و مواد حیوانی باصرف پول های کلان سعی در مثبت نمودن افکار عمومی در مورد مصرف مواد حیوانی و ناکامل و مضر جلوه دادن رژیم گیاهخواری در اذهان مردم از جمله پزشکان دارند.

پزشکی که خود به بیماری های عموم مردم مبتلاست و برای درمان آنها از قرص و دارو استفاده می کند نمی تواند به بیمار خود توصیه عدم استفاده از دارو و انجام درمان طبیعی نماید. پزشکی که خود **تغذیه نادرست و ناسالمی** دارد چگونه می داند یا می تواند به بیمار خود نوعی دیگر توصیه نماید؟

پزشکان تنها با مطالعه و تحقیق شخصی است که قادرند تعصبات دیدگاه خود در مورد تغذیه را شکسته و برخلاف جریان عمومی جامعه که همواره به نفع صاحبان سرمایه است حرکت کنند.

پاسخ سوال دوم شما اینکه بهترین راه اثبات یک مدعا انجام دادن آن و دیدن نتیجه است. خانم شما می توانید خام گیاهخواری را برای مدت سه تا شش ماه (بر مبنای شدت بیماری ام اس ایشان) انجام بدهند و نتیجه را خود در عمل مشاهده کنند.

هر بیماری علامت نامتعادل بودن بدن در نتیجه عوامل مختلف از جمله و مهمترین روش زندگی ناسالم است. همسر شما پس از پیشه نمودن روش سالم زندگی و بهبود بیماری خود، اگر دوباره روش سابق زندگی از هر شکل و هر نظر از جمله تغذیه ناسالم را پیش بگیرند پس از مدتی دوباره **عوامل ایجاد بیماری** در بدن خود را ایجاد نموده به بازگشت بیماری کمک می کنند.

امیدوارم این پاسخ کمکی به روشن نمودن موضوع در ذهن شما کرده باشد.
با آرزوی سلامتی شما

سؤال: جلوگیری از پیشرفت ام اس با گیاهخواری

سحر محمدی

بادرود . آیا رژیم غذایی گیاهخواری میتواند از پیشرفت بیماری ام اس جلوگیری کند ؟ یکی از عزیزانم متأسفانه به این بیماری مبتلاست و من شنیدم گیاهخواری کمک کند. اگر درست میشه لطفاً راهنمایی کنید که چه کاری باید کرد یا به کجا باید مراجعه کرد . باسپاس

بله دوست عزیز

رژیم گیاهخواری صحیح و مناسب با تکیه بر مصرف **سبزیها و میوه های فراوان** و پایین آوردن میزان چربی ها به خصوص به صورت خام گیاهخواری از پیشرفت ام اس جلوگیری کرده در بسیاری اوقات بهبودی نیز به دست می آید .
در این باره در گذشته بسیار نوشته ام. لطفاً به نوشته های سابق مراجعه کنید. اگر باز هم سؤالی بود تا آنجا که در توانم است در اختیار هستم.

سؤال: علت منع خوردن چربی های حیوانی و گیاهی برای مبتلایان به ام اس

رعنا

با عرض سلام و خسته نباشید و تشکر از شما
چرا مبتلایان به ام اس باید از خوردن چربیهای حیوانی و گیاهی پرهیز کنند ؟

رعنا عزیز

تحقیقات و مطالعات فراوان نشان می دهند که میزان چربی موجود در رژیم غذایی بر بیماری ام اس تأثیر گذاشته و هرچه میزان مصرف چربی روزمره بالاتر باشد تأثیر منفی بر این بیماری بیشتر است.

مواد گیاهی مانند میوه ها و به خصوص سبزی ها چنانکه می دانید دارای چربی های لازم و ضروری برای بدن می باشند که نیاز بدن به این چربی ها را بر آورده می کنند .

هرگز توجه کرده اید که هنگام لمس برگهای تازه کاهو این چربی را احساس می کنید؟ علاوه بر چربی موجود در سبزی ها، مصرف مقدار محدودی از مغزها و دانه ها برای تامین چربی مورد نیاز بدن توصیه می شود .

جدای از این هیچ نوع چربی دیگر از جمله **روغن زیتون** (مگر شخصاً از نوع تهیه و منشأ آن با اطلاع باشید، آنهم در صورتی که مصرف آن محدود باشد) نباید مصرف گردد.

مصرف **روغن دانه کتان** (باز هم اگر تازه بوده در یخچال و درشیشه های تیره نگهداری شده و از منشأ آن با اطلاع باشید) به میزان نیم تا یک قاشق مربا خوری در روز تنها روغنی است که توصیه می گردد.

دکتر مک دوگال www.mcdugall.com در مورد ارتباط مصرف چربی و ام اس دارای تحقیقاتی است که شاید بتوانید در اینترنت آنها را یافته و مطالعه کنید. مکانیسم تاثیر مصرف غذاهای چرب و وخیم تر کردن ام اس شناخته شده نیست و یا حداقل من از آن با اطلاع نیستم.

بهترین درمان برای ام اس روزه آب پس از آن رژیم غذایی خام گیاهخواری با مصرف چربی کم می باشد.
از مصرف غذاهای تغییر شکل یافته، نوشابه ها، اضافات شیمیایی غذاها و غذاهای آشغال باید مطلقاً خودداری نمود.
پیروز باشید

سؤال: ام اس و خستگی روحی

گل یاسی

با سلام . خوبید خانم دکتر؟ می دونید من بیماری ام اس دارم. البته شکر خدا نه مشکلی دارم نه کسی میدونه ولی می دونید به خاطر داروها و اینکه اینو خودم میدونم که بیماری مشکلی ندارم ولی خب تاثیر میذاره نمیدونم چرا اینقدر بی حوصله شدم مثل قبل نیستم. خیلی کم میرم بیرون . انگیزه ای ندارم از ازدواج متنفرم. ارشد قبول شدم ولی نرفتم علاقه نداشتم و ندارم ولی دوست دارم برم سرکار. خیلی تلاش کردم اینهمه راه رو می رفتم تهران از شهرستان هر هفته مدرک بگیرم برم سرکار مورد علاقه ام ولی نشد. خیلی رفتم دنبال کار ولی نشد. الان 6 ساله بیکارم نمیدونم چیکار کنم . خیلی خسته ام. هیچ علاقه ای ندارم هیچ انگیزه ای. ولی خدا رو دارم و خوشحالم و خانواده خوب. ولی خب اینکه دارم عمرم رو تلف می کنم و نشستم تو خونه خستم می کنه . نمیدونم باید چیکار کنم .

گل یاسی عزیز

به نظر میاد بیشتر از یاس و دلزدگی روحی رنج می برید تا اینکه مشکل جسمی داشته باشید.
آیا بیماری ام اس و مصرف دارو شما را این چنین مایوس و دلزده کرده؟
آیا نگران هستید که اطرافیان و دوستان با مطلع شدن از مشکل سلامتی شما نظر دیگری در مورد شما داشته باشند؟

می دانید که ام اس بیماری است که اگر پیشرفته و خارج از کنترل نباشد با رژیم غذایی مناسب قابل درمانه .

ناگزیر نیستید که همیشه دارو مصرف کنید.

مطالبی که در مورد ام اس و رژیم غذایی مربوط به اون در وبلاگ نوشته شده را مطالعه کنید. رژیم غذایی درست را پیشه کنید . داروها را آهسته آهسته کنار بگذارید .

فعالیت اجتماعی خود را بیشتر کنید. در ابتدا هرکاری را که تونستید پیدا کنید (برای شروع و برای اینکه عادت ماندن در خانه را بشکنید) قبول کنید. وقتی دوباره با زندگی آشتی کردید، اعتمادتان به خود و توانایی هایتان بازگشت، اون وقت کار مورد علاقه خود را هم پیدا کرده زندگی مورد علاقه خود را پیش گرفته، رابطه ای خوب با جنس مخالف برقرار نموده و سرانجام تشکیل خانه و خانواده نیز خواهید داد.

ولی اول باید بر روی سلامت جسمی و روحی خود کار کنید و با زندگی و با توانایی های خودتان آشتی کنید.
دنیا مال شماست. دلزدگی و یاس برای چه؟

کافی است حرکت کنید و تصمیم ها را به اجرا بگذارید و قدم اول از رژیم غذایی و سلامتی جسمی خود شروع کنید. بقیه خودبخود به دنبال آن خواهد آمد.
شادکام باشید.

سؤال: درمان ام اس با خام گیاهخواری

الهام معینی

باسلام وخسته نباشید. من 24 سالمه و ام اس دارم. 64 روز است که خام گیاهخواری می کنم . دو سوال دارم : یکی اینکه تا کی باید این روش را ادامه بدهم؟ یعنی این روش کی جواب می دهد؟ و اینکه بعضی مواقع هوس غذای غیر خام گیاهی می کنم، آیا به مقدار خیلی کم مصرف کردنشان ایجاد اختلال در برنامه ام می کند؟

الهام عزیز

دو ماهی است که خام گیاهخواری می کنید، **خام گیاهخواری یک درمان دوره ای نیست بلکه یک روش زندگی میباشد .** باید طوری آنرا جلو ببرید و در زندگی روزمره خود ادغام نمائید که به صورت روش زندگی همیشگی شما دربیاید. تا در 6 ماه تا یکسال اول، نتیجه بدنی و بهبود در بیماری خود را مشاهده کنید .

البته لازمه که حداقل **85-90 درصد** رژیم غذایی شما شامل **مواد خام** باشد. ده درصد باقیمانده را می توانید گهگاهی همانطور که خودتان ذکر کردید به مقدار کم از سبزی های بخارپز و اندکی مواد نشاسته ای یا حبوبات استفاده کنید.

به خاطر داشته باشید که در درمان ام اس نه تنها خام گیاهخواری بلکه **محدود کردن میزان چربی** از اهمیت برخوردار است. تحقیقات نشان می دهند که اگر بتوانید میزان چربی های موجود در غذای خود را به زیر 10 تا 15 درصد برسانید در درمان ام اس قدم مثبتی برداشته اید.

اضافه کردن هر نوع چربی از جمله روغن زیتون به غذای خود را مطلقاً کنار بگذارید.
از موادی که دارای چربی بالا می باشند (مانند مغزها و دانه ها) به میزان کم تا متعادل مصرف کنید.

مصرف مقداری مواد غیر خام گیاهی اگر سالم و خوب و بدون اضافات مصنوعی و بدون چربی باشند ایرادی ندارد. شش ماه تا یکسال به این روش ادامه دهید و نتیجه را بررسی کنید. آیا تا به امروز تغییراتی در وضعیت بیماری خود مشاهده نموده اید؟ پیروز و پاینده باشید .

بیماری های کیسه صفرا

سؤال: روش درمان سنگ صفرا با میوه ها و سبزیجات

محمد رضا علیزاده

سلام و آرزوی سلامتی برای شما دارم

چند روز قبل به خاطر درد در قسمت کلیه سمت راست که سه دفعه به فاصله دو یا سه هفته و هر دفعه به مدت یک ثانیه طول می کشید نزد پزشک رفتم که سونوگرافی انجام شد و مشخص شد که کلیه سالم است و فاقد سنگ است ولی در کیسه صفرا یک سنگ 12 میلیمتری وجود دارد. هنوز به متخصص گوارش و کبد مراجعه نکردم و چند روز است که روغن زیتون بیشتری مصرف می کنم و با هر وعده غذا لیموی تازه مصرف میکنم. در گذشته هم گوشت قرمز خیلی کم مصرف می کردم و بیشتر مرغ و ماهی می خورم و میوه و سبزیجات مصرف می کردم و سوسیس و کالباس هم خیلی کم مصرف می کردم. حالا برای این سنگ با این اندازه باید عمل شوم یا اینکه با مصرف میوه ها و سبزیجات می توان سنگ را دفع کرد؟ ممنون

دوست عزیز

معمولاً سنگهای صفراوی را اگر ایجاد انسداد و عوارض ناشی از آن نکنند عمل نمی کنند. هر چند سنگ شما اندازه بزرگی دارد. حال نمی دونم که آیا در هنگام دردی که داشتید آیا در آنزیمهای کبدی شما هم تغییریاتی بوجود آمد یا نه؟ اگر به وجود آمده باشد که احتمالاً پزشک توصیه عمل می کند. اگر نه، می توانید صبر کرده و روش طبیعی را امتحان کنید.

مصرف گوشت و چربیهای حیوانی را مطلقاً قطع کنید .

در پاسخ یکی از سوالات قبلی به پاکسازی سنگهای صفراوی به روش طبیعی پرداخته ام آنرا مطالعه نمایید.

موادی که نیاز دارید:

روغن زیتون

آب لیمو یا گریپ فروت تازه

گیاه خارمریم

و یک نوع مسهل گیاهی (هرچه که در بازار ایران می توانید بیابید) و یا مثلاً Epxom salt

بعد از ظهر پنجشنبه بعد از ساعت دو از خوردن هرگونه غذا دست بکشید .

در ساعت 6 عصر مسهل استفاده کنید همراه آب فراوان

ساعت 8 شب یکبار دیگر مسهل استفاده کنید همراه آب فراوان

در ساعت 10 آب یک عدد لیموترش به همراه نصف گریپ فروت و نیم لیوان روغن زیتون را خوب مخلوط کرده بنوشید. آنگاه به بستر رفته به پشت بخوابید .

ساعت 6 صبح یک مسهل دیگر و ساعت 8 یکبار دیگر مسهل به همراه آب فراوان مصرف کنید . در اولین و دومین مدفوع خود تعدادی سنگ خواهید دید.

روش دیگر:

دو عدد لیمو با پوست و دانه را با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، دو سه جبه سیر و مقدار کمی آب ولرم در مخلوط کن مخلوط نموده در شب نوش جان کنید.

(بعد از ساعت دو یا سه بعد از ظهر آروز از خوردن دست بکشید) بعد از نیم ساعت دم کرده ی تخم رازیانه یا زیره به میزان یک لیوان میل نمائید. شب بخوابید و صبح صبحانه ی بسیار سبکی از میوه مصرف نمائید.

اگر مدفوع شما سنگ نشان نداد این عمل را دوباره تکرار کنید .

سنگهای بزرگ نیز با دو روش بالا می توانند دفع گردند و نیازی به عمل نیست. اگر سنگ شما بعد از چند بار استفاده از روش طبیعی دفع نگردید و تنها دارای یک سنگ بزرگ در کیسه صفرا هستید می توانید به جای عمل با پزشک تماس گرفته ، از دارویی که سنگ بزرگ را شکسته در نتیجه دفع آنرا آسانتر می کند، استفاده کنید (به جای عمل و درآوردن کیسه صفرا) لطفاً مرا در جریان بهبود خود قرار دهید.

با آرزوی سلامتی

سؤال: درمان طبیعی سنگ کیسه صفرا

مهر

دارای حداقل 4 سنگ در کیسه صفرا به ابعاد 5-7-9-10 میباشم و هیچگونه علائم ناراحتی ندارم و مدت شش ماه از کپسول ursuflour استفاده کردم و بعد از سونو گرافی مجدد هیچ تغییری در کاهش سنگها ایجاد نکرده . خواهش می کنم برای درمان ، روش طبیعی تجویز نمایید.

با درود

اگر سنگها ایجاد ناراحتی یا علائم انسداد مجاری صفراوی نکرده اند نیازی به مصرف دارو یا عمل جراحی نیست. دارویی که نام بردید گهگاهی باعث شکستن و کوچک کردن سنگ کیسه صفرا می شود ولی لزوماً نه همیشه. در مورد درمان طبیعی دفع سنگها به کمک روغن زیتون و لیمو یا آب گریپ فروت در پاسخ های قبلی نوشته ام . لطفاً برای دستور العمل به آنها مراجعه کنید.

اگر هنوز سؤالی یا ناروشنی وجود داشت با کمال میل آماده به پاسخگویی هستم.

موفق باشید

سؤال: درمان سنگ صفرا با خام گیاهخواری

مجید عظیمی

با سلام خدمت خانم دکتر عزیز

بنده حدود دو سال است که دارای سندرم نفروتیک کلیه هستم ودر این مدت با داروهای شیمیایی تحت درمان بوده ام و تا بحال 5 دفعه در بیمارستان بستری شده ام. دارای دفع پروتئین بسیار بالا، کم خونی بسیار شدید، کم کاری تیروئید، ادم کلی بدن ، مشکلات گوارشی حاد و ... می باشم. دفعه پنجم که بستری شدم دارای درد شدید در ناحیه سر دل بودم که مشخص شد دارای سنگ صفرا و التهاب پانکراس هستم و باید

عمل کنیم. ولی عملم به دلیل کمبود آلبومین و آهن و همگلوبین به تعویق افتاد. بنده از این فرصت استفاده کرده و رژیم خام گیاهخواری را شروع کردم (الان 17 روزه). حال سوالم این است که آیا می شود بدون عمل از سنگ صفرا و پانکراتیت نجات یافت؟ چه کار باید بکنم و چقدر طول می کشد؟

با سلام بر شما

بله بدون عمل امکان داره که از سنگ صفرا که ظاهراً باعث پانکراتیت شده نجات پیدا کنید. البته این امکان صددرصد نیست و در مواردی اگر گرفتگی مجاری صفراوی و تحریک غده پانکراس ادامه پیدا کند ناچار به عمل خواهید بود.

بسیار خوشحالم که خام گیاهخواری را آغاز نموده اید. به مشکلات کلی سلامتی که دچار آن هستید کمک خواهد نمود. در مورد دفع سنگهای صفراوی اخیراً نوشته ام. آنرا مطالعه بفرمائید. (سوال شماره 151) خیلی افراد به کمک روغن زیتون و آب لیمو با روشی که ذکر کرده ام سنگهای کیسه صفرا را دفع نموده اند و البته این بستگی به میزان سنگها و اندازه آنها دارد.

در مورد شما البته باید صبر کنید که این بحران فعلی پانکراتیت فروکش کنید و وضعیت جسمی شما از این بیماری اخیر مقداری بهبود یابد. آن وقت می توانید روش دفع سنگ را انجام بدهید. ممنون میشم اگر مرا هم در جریان نتایج قرار بدهید.

با آرزوی سلامتی و بهبود برای شما

بیماری های ارثی

سؤال: بیماری متیل مالونیک اسیدوز

مسعود عفتی

دختری دارم 32 ماهه در 7 ماهگی با اسپدوز بالا پی به بیماری متیل مالونیک وی بردیم. متأسفانه از آن زمان وزن نمیگیرد. رژیم غذای ایشان چیست و آیا درمان خاصی غیر از مصرف ب12 مثل ژن درمانی، پیوند اعضا برای وی موجود می باشد. ایشان داروهای متابولیک ب12 و بیوتین مصرف می نماید. راه کاهش لاکتات خون چیه؟

دوست عزیز

بیماری متیل مالونیک اسیدوز همانطور که می دانید یک بیماری ارثی است .

وزن نگرستن یا کم وزن گرفتن از عوارض این بیماریه .

تنها راه کاهش اسیدوز خون در این بیماری، رژیم غذایی کم چربی و کم پروتئینه .

احتمالاً پزشکان به شما توصیه کرده اند که غذای ایشان باید حاوی پروتئین اندک باشد.

رژیم گیاهخواری مبتنی بر مصرف سبزی و میوه در مورد ایشان توصیه میشود چون این رژیم دارای هیدراتهای کربن بالا و برعکس چربی و پروتئین کمتر با اندازه و نوع مناسب برای بدنه.

داروهایی که مصرف می کنند به جاست و لازمه که مصرف بشه. پیوند اعضا مانند کبد و کلیه ممکنه کمکی بکنه ولی باید با پزشک معالج ایشان که از وضعیت رشد و سلامت فرزند شما آگاه هستند دراین زمینه مشورت کنید. آیا در حال حاضر رژیم غذایی فرزندتان رژیم گیاهی هست؟

فرزندتان نباید از مواد حیوانی استفاده کنند .

همچنین مصرف برخی دانه ها مثل کنجد هم باید حذف بشود.

پزشک متخصص ایشان می تواند دراین زمینه ها و بر مبنای شدت و ضعف بیماری به شما کمک کنند .

با آرزوی سلامتی فرزندتان

سؤال: تالاسمی مینور و گیاهخواری

با سلام

سرکار خانم زرین ؛ سوالی دارم از خدمتون

چند وقتییه که تصمیم به گیاهخواری گرفتم و شروع هم کردم اما از اونجایی که تالاسمی مینور هستم می خواستم با مشورت و اجازه متخصص تغذیه و زیر نظر ایشون یه رژیم غذایی داشته باشم که پس فردا کسی نتونه بهم اعتراض کنه که مریض شدی یا بدنت کمبود پیدا کرده به خاطر گیاهخواری و..... تا اینکه توی سایت پرشین پت دوستی شما و این سایت رو معرفی کردن. منم تصمیم گرفتم از شما کمک و مشورت بخوام.

حدود 2 هفته است که گیاهخوار شدم اما فعلاً فقط گوشت رو حذف کردم و هنوز تخم مرغ و لبنیات رو مصرف می کنم و اصلاً احساس ضعف یا کمبود ندارم . امیدوارم با راهنمایی های شما بتونم یه گیاهخوار سالم و شاد بشم .

پاسخ:

دوست عزیز.

قبل از هر چیز به شما برای انتخاب رژیم غذایی گیاهخواری تبریک می گویم. روش درست و سالمی برای خودتان و محیط زیستان انتخاب کرده اید. در مورد تالاسمی مینور قبلاً هم در وگن فروم نوشته ام .

متخصص تغذیه را کنار بگذارید مگر اینکه متخصص گیاهخوار یا متخصص رژیم گیاهخواری باشد و گرنه کسی که خودش از مواد حیوانی مصرف می کند به شما هم توصیه خواهد کرد که حتماً از مواد حیوانی استفاده کنید و کلی اطلاعات نادرست در اختیارتان خواهد گذاشت. رژیم گیاهخواری نه تنها رژیم کاملی از نظر غذایی است بلکه برای بدن محیط مناسب تری برای درمان مشکلات سلامتی به وجود می آورد. رژیم گیاهخواری با کم کردن بار بدن از نظر ایجاد سمومی که در نتیجه مصرف مواد حیوانی در پروسه سوخت و ساز آنها بوجود می آیند محیط سالمتر و مناسبتری در بدن ایجاد می کند. مواد گیاهی به طور کلی دارای هضم و جذب آسانتری هستند. اکثراً به قلیایی شدن بدن کمک می کنند. محیط قلیایی محیط مناسب برای کارکرد اعمال حیاتی بدن است

بنابراین نگران این موضع که رژیم گیاهی شما را دچار کمبود خواهد کرد نباشید.

رعایت چند نکته ضروری است:

از مصرف غذاهای مانده، تغییر کشل یافته، کنسرو شده، سرخ کردنی ها، غذاهای مصنوعی با طعم و مزه های مصنوعی مثل چیپس و شکلات و امثالهم و نوشابه های آماده رنگ و وارنگ کاملاً پرهیز کنید.

بین 80-85 درصد غذای شما باید از مواد خام (سبزیجات و میوه جات خام بطور اعم و مقدار کمتری از مغزها و دانه ها) تشکیل شده باشد .

از جوانه غلات بخصوص جوانه عدس و ماش استفاده کنید چه به صورت خام در سالاد و ساندویچ و یا اگر ترجیح می دهید بصورت اندکی بخار داده شده برای راهنمایی های غذایی پاسخ سوالی هم در مورد کم خونی داده ام مراجعه کنید. احتمالاً به دردتان خواهد خورد.

از مصرف شیر مطلقاً خودداری کنید. ماست و پنیر را هم آهسته آهسته کنار بگذارید. نوشته بودید که از تخم مرغ استفاده می کنید. مراقب باشد که تخم مرغ ها حاوی مقدار ناخواسته اما زیادی از آنتی بیوتیکها و هورمونهای اضافه شده به مواد حیوانی هستند. تخم مرغ محلی که مرغش به صورت طبیعی نگهداری شده بهتر است .

برای صبحانه مقداری میوه مصرف کنید. هر نوع میوه ای که میلتان می کشد هندوانه، طالبی، پرتقال، آناناس یا موز. آنقدر که سیر شوید برای ناهار مخلوطی از سبزیجات مختلف خام بصورت سالاد همراه مقداری از مغزها و دانه ها. اندکی نان سبوس دار .

عصر هم برای شام انواع سبزیجات پخته، حبوبات جوانه زده و اندکی بخار دیده برنج قهوه ای به همراه سبزیجات .

هرچه بیشتر از مواد خام مصرف کنید بدنتان بیشتر پاکسازی کرده از سلامت بیشتری برخوردار خواهید بود.

ورزش و استراحت و خواب فراوان را نیز فراموش نکنید. روزی دو نوبت به مدت ده تا پانزده دقیقه بدن را در معرض نور آفتاب قرار دهید. وقتی همه عوامل مورد نیاز برای سلامتی مهیا باشند خواهید دید که همانطور که ذکر کرده اید گیاهخواری شاد و سالم خواهد بود.

باز هم برای انتخاب گیاهخواری به شما تبریک می گویم. در راهتان استوار باشید. اطلاعات خود از گیاهخواری را با مطالعه کتب قابل اعتماد بالا ببرید ولی بیش از همه به عقل و ندهای درونی خود گوش فرا دهید. آنچه که بنظر شما درست می رسد را انجام دهید به دنبال شایعات و باورهای بی پایه عمومی نروید. و بازهم تأکید می کنم در انتخاب متخصص باید که مراقب باشید چون تخصص به خودی خود هیچ معنایی ندارد.

از پروسه پیشرفت خود با خبرم کنید.

سؤال: تالاسمی مینور و گیاهخواری

آیا افراد دارای تالاسمی مینور می توانند گیاهخوار شوند؟

پاسخ:

هیچ بیماری را نمی‌شناسم که رژیم گیاهخواری برای آن مضر و یا در آن ممنوع باشد.

در حقیقت همه گونه بیماری‌ها با انتخاب یک رژیم غذایی سالمتر، رژیم گیاهخواری درست و بالانس، بهبود پیدا می‌کنند.

بدن با مصرف یک رژیم غذایی درست براساس گیاهان، فرصت بهبود و خود درمانی پیدا کرده هرچه را که قابل ترمیم و درمان باشد درمان می‌کند.

عارضه تالاسمی مینور در کل کم خونی بسیار ملایمی است. و حدس می‌زنم که دلیل این سؤال شما این است که فکر می‌کنید رژیم گیاهخواری باعث ایجاد عوارض مختلف بر روی بدن از جمله کم خونی می‌گردد. این تصور درست نیست. اگر چه گفته می‌شود که موادی به نام فیتات‌ها (Phytates) در گیاهان بر روی جذب آهن اثر می‌گذارند ولی درعین مواد دیگری که گیاهان عموماً سرشار از آن هستند (مانند ویتامین ث) در جذب آهن اثر مثبت داشته درجه جذب آنها بالا می‌برند. باید دانست که مواد حیوانی کلاً فاقد ویتامین ث می‌باشند.

به طور کلی بدن با اکثر شرایط خود را سازگار کرده در مواردی کمبود آهن در رژیم غذایی قدرت جذب خود را بالا برده و میزان از دست دادن آهن بدن را پائین می‌آورد در نتیجه مطالعات نشان می‌دهند که میزان کم خونی به دلیل کمبود آهن در گیاه‌خواران و غیر گیاه‌خواران یکسان است. باید دانست که رژیم گیاهخواری درست و مناسب بطور کلی محیط مساعدتر و سالم‌تری در بدن ایجاد می‌کند که در نتیجه قابلیت و کارایی بدن در جذب مواد مختلف بالا می‌رود.

چند نکته قابل ذکر است:

اولاً از مصرف چای و قهوه که در جذب آهن اثر منفی دارند به خصوص تا حداقل یکساعت بعد از غذا خودداری کنید.

جوانه‌ها به خصوص جوانه‌ی لوبیاها میزان فیتات‌ها (Phytates) را کم کرده در نتیجه جذب آهن را زیاده‌تر می‌کنند.

از مصرف لبنیات خودداری کنید. لبنیات از نظر آهن فقیر بوده، خوردن آنها باعث می‌شود که از مواد گیاهی کمتری که می‌توانند منبع آهن برای بدنتان باشند استفاده شود آهن تخم مرغ نیز بسیار دیر جذب یا غیر قابل جذب بوده و بنابراین منبع خوبی برای تامین آهن نیست. حبوبات، دانه‌های روغنی مثل تخم کدو، مخمر، جوانه‌ها، منابع خوب تامین آهن مورد نیاز بدن می‌باشند. آهن موجود در اسفناج خام بهتر از اسفناج پخته جذب بدن می‌گردد. عدس اگرچه سرشار از آهن می‌باشد گفته می‌شود که به علت عوامل بازدارنده موجود در آن، آهن آن قابل جذب نیست درحالی‌که اگر همراه این منابع آهن، سبزی‌ها و میوه‌های سرشار از ویتامین ث مثل کلم بروکلی یا کلم بروکسل گوجه فرنگی، فلفل درشت دلمه‌ای یا آب پرتقال تازه استفاده کنید میزان جذب آهن بسیار بالا خواهد رفت.

این یک توصیه کلی برای بیماران دارای تالاسمی مینور است. در شرایط و موارد مشخص باید هر موردی را جداگانه بررسی کرد.

سؤال: اختلالات کروموزومی

پرشین

با سلام و درود بر شما. خانم دکتر آیا با رژیم خام گیاهخواری می‌توان مشکل زیر را مرتفع نمود: اختلالات کروموزومی برای بارداری. سپاس

پرشین گرامی

چه نوع اختلالات کروموزومی در مدنظر است؟ آیا منظورتان بیماریهای کروموزومی ارثی است یا اشکال درباردارشدن به دلیل اختلالات کروموزومی؟

اگر منظورتان اختلالات کروموزومی مثلا هوموفیلی و امثال اینهاست قضیه مقداری پیچیده تر و ریشه دارتر از این است که در یک نسل با خام خواری تصحیح گردد. با اینهمه این مسئله درمورد اختلالات کروموزومی مختلف می تواند متفاوت باشد. آیا بیماری خاصی را در مدنظر دارید؟ سوال شما برایم چندان روشن نیست.

ممنون می شوم توضیح بیشتری بدهید. با تشکر از شما



مشکلات رگ ها و واریس

سؤال: درمان طبیعی واریس

سلام ببخشید می خواستم بدونم درمان طبیعی واریس به نظر شما به چه صورت هست؟ ممنون از لطف و توجه شما

دوست عزیز

بیماری واریس معمولاً در نتیجه از دست رفتن الاستیسته دیواره سیاهرگها و ضعیف شدن دریچه درون آنها بوجود می آید که باعث ماندن خون در این رگها شده آنها را متورم می کند. متأسفانه روش "سریع" یا درمان فوری برای واریس وجود ندارد. روشهای معمول پزشکی هم از قبیل سوزاندن یا جراحی کردن نیز در حقیقت فقط معلول را از بین می برد. علت اصلی که همان ضعف دیواره رگها به دلیل عدم سلامت کلی بدن است.

روش درمان طبیعی نیازمند حوصله و اندکی زمان است.

روش غذایی درست که فشار بر بدن و بردستگاه گوارش را کاهش داده جذب مواد مورد نیاز بدن را بالا می برد به همراه فعالیت مرتب و روزمره بدنی، خواب و استراحت کافی و حمام آفتاب همه و همه سلامت کلی را به بدن بازگردانده، بافت پیوندی را تقویت کرده و الاستیسته رگها در نتیجه جریان خون در آنها را به فرم طبیعی باز گردانده، واریس از بین خواهد رفت.

ورزش و فعالیت بدنی در این همه نقش بسیار مهمی بازی می کند. ورزش، جریان خون را تقویت کرده، باعث برگرداندن خون سیاهرگی به قلب شده از تجمع خون در رگهای سطحی و در نتیجه تولید واریس جلوگیری می کند. ورزش به درمان واریس موجود نیز کمک می کند. پس از آن خواب و استراحت، کافی است تا نیروی بدنی تقویت شده بدن به طور کلی سالم تر و محکم تر گردد.

توصیه می کنم از مصرف جورابهای واریس خودداری کنید چرا که نه به درمان و نه به پیشگیری کمکی نخواهند کرد.

به طور کلی، ورزش روزانه بسیار مهم است. خواب و استراحت کافی را فراموش نکنید. حمام آفتاب بگیرید (روزی دونوبت بین ده تا سی دقیقه قبل از ساعت 11 صبح و بعد از ساعت 4 بعد از ظهر)، غذای سالم و گیاهی و اکثراً خام مصرف کنید. پس از یکی دو ماه بدنتان به طور کلی سالمتر شده رگهای واریسی هم بهبود پیدا خواهند نمود.

موفق باشید.

سؤال: علت گرفتگی انگشت های دست و پا، یبوست و خلط دهان

سلام خانم دکتر

چند سوال داشتم از خدمتون... اگر لطف کنید و پاسخ کوتاه دهید ممنون می شوم.

1. علت گرفتگی انگشتهای پا و دست چیست؟ آیا کمبود ویتامین خاصی است؟ با خوردن چه مواد گیاهی مداوا می‌شود؟
2. یبوست شدید (یعنی کار نکردن شکم به مدت 7-8 روز) با چه روشی به سرعت برطرف می‌شود؟ منظوری از این سوال این هست که یبوست اگر به حالت خیلی حاد و شدید برسد چه روشی را برای درمان آن پیشنهاد می‌کنید؟
3. اخلاطی که هر روز صبح از دهان خارج می‌شود از کجا می‌آید و چه سیستمی دارد؟
ممنون از وقتی که گذاشتید

دوست عزیز

هم گرفتگی دست و پا و هم یبوست (چه شدید و چه غیرشدید) و هم خلط سینه یا بینی نشانه‌های گرفتگی و التهاب بدن هستند. این نشانه‌ها بدین معنا هستند که سیستم، یعنی بدن قادر به انجام کار طبیعی خود نیست زیرا میزان سموم و مواد زایدی که باید از بدن پاک شوند از اندازه توانایی بدن برای پاکسازی آنها خارج است. بدین معنا که سیستم بیش از حد توان خود دچار تجمع سموم و مواد زاید است.

اخلاطی که بدان اشاره کرده‌اید ترشحات غلیظ شده مجاری تنفسی از جمله بینی و سینوسها می‌باشند که سعی در خروج از بدن دارند. یبوست بزرگترین و اولیه‌ترین نشانه عدم کارکرد درست سیستم بدن است. توصیه من این است که شخصی که دچار این عوارض می‌باشد باید در روش تغذیه و روش زندگی خود بطور کلی تجدید نظر کند.

اشاره نکرده بودید که آیا گیاهخوارید یا نه. اگر از فرآورده‌های حیوانی مصرف می‌کنید توصیه ام این است که مصرف آنها را مطلقاً کنار گذاشته یا به حداقل ممکن برسانید. مواد حیوانی از هر شکل و نوع، بزرگترین منشأ اختلال در کارکرد طبیعی بدن و بخصوص ایجاد یبوست هستند.

اگر گیاهخوار هستید توصیه من این است که حداقل 85 درصد غذای خود را از سبزیجات و میوه‌جات خام تهیه کنید و مصرف فرآورده‌های شیمیایی، پروسه شده، تغییر شکل یافته، کنسرو شده و امثالهم را از رژیم خود حذف کنید.

بدنی با عوارضی که به آنها اشاره کرده‌اید بدنی است که اسیدی است و نیاز به آلكالی شدن و پاکسازی دارد. گرفتگی انگشتان نشانه کمبود مواد معدنی و نشانه اسیدی بودن بدن است. با مصرف فراوان سبزیجات تازه بخصوص آب تازه سبزیجات همه این عوارض بهبود پیدا می‌کنند.

دوره سه ماهه‌ای را به آلكالی کردن و پاکسازی بدن اختصاص دهید. در این دوره تا می‌توانید از سبزیجات بصورت خام و یا آب سبزیجات مختلف به وفور استفاده کنید.

میوه‌جات هم بهترین پاک کننده‌های بدن بوده بخصوص برای رفع عوارض یبوست مفیدند.

اگر نمی‌خواهید صددرصد خام خواری کنید مصرف مواد نشاسته‌ای پخته مانند ذرت، ماکارونی، برنج و نان را به حداقل برسانید.

از مصرف سویا و فرآورده‌های آن در این دوره پرهیز کنید.

مصرف شکر، نمک و آنچه به نام غذاهای آشغال معروف است را مطلقاً کنار بگذارید.

علاوه بر سبزیجات و میوه‌جات می‌توانید از مغزها و دانه‌ها ولی به مقدار بسیار کم استفاده کنید.

اگر تمایل به مصرف غذای پخته دارید می‌توانید از سبزیجات بخار دیده، و یا حبوبات به مقدار کم استفاده کنید. بطور کلی قسمت اعظم غذای شما را باید سبزیجات و میوه جات خام تشکیل دهد و بقیه موادی که نام بردم را به شکل کناری و گاه‌به‌گاه استفاده کنید.

در این دوره و (البته برای همیشه) همچنین باید به ورزش و فعالیت بدنی توجه ویژه داشته باشید. فعالیت بدنی فواید فراوان دارد که کمترین آن بالانس کردن اعمال بدن و ترشحات هرمونی می باشد. بدن برای درست کار کردن نیاز به حرکت و فعالیت دارد. این مسئله به خصوص در مورد کار روده‌ها صادق است. استفاده از آفتاب و خواب و استراحت کامل نیز از عوامل مهم پاکسازی و آکالی کردن بدن می‌باشند.

اطمینان داشته باشید با اجرای این امور مشکلاتی که از آنها نام بردید برطرف خواهند شد .

مراد جریان بگذارید. اگر سوال دیگری دارید در خدمت هستم.

شاد باشید.

ضعف بدن

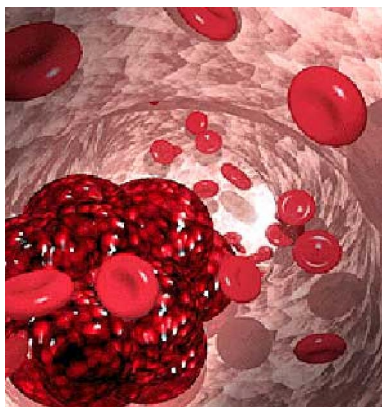
سؤال: ضعف، احساس سرما و احساس گرفتگی در مغز

سلام ممنونم از لطفی که به همه دارید.

- 1- من حدود دوساله که گیاهخوارم ولی شیر و لبنیات را می خورم تخم مرغ هم خیلی کم . ولی ضعیفم و بدنم زود گرما از دست می‌ده. تابستان امسال، اوایل، چه روزای گرمی داشت من کنار ساحل می دویدم، همه میگفتن دیوانه ای. اصلا گرم نمیشه. گرما رو احساس نمیکنم ولی زمستان بالای جان منه دستام و بدنم خیلی سرد میشه (من در کوچیکی آسمم داشتم) چکار کنم من؟
- 2- همچنین گاهی تو سرم و مغزم یه احساس گرفتگی به وجود میاد و پشت سرم قسمت مخچه میگیره نمی تونم فعالیت فکری بکنم دلیلش چیه؟
- 3- من می خوام لبنیات و تخم مرغ را هم بذارم کنار ولی می ترسم ضعیف تر بشم. چه برنامه ای را پیشنهاد می کنید؟

سلام دوست عزیز و ممنون از لطف شما.

نمیدانم آیا این حالت سرما حالتی است که اخیراً به آن دچار شده اید و یا همیشه این حالت را داشته اید. اول توصیه می کنم که تیروئیدتان را چک کنید مطمئن بشوید که درست کار می کند. به نظر می رسد متابولیسم بازال یا پایه بدنتان پائین هست و این می تواند به دلیل عدم جذب مواد از دستگاه گوارش باشد. مصرف لبنیات را مطلقاً کنار بگذارید چون بدنتان نیاز به پاکسازی برای جذب بیشتر و بهتر مواد غذایی دارد. سعی کنید میزان غذاهای خام به خصوص میوه های شیرین و رسیده که حاوی کالری بالاتر هستند را بالا ببرید. نگران ضعف بدن با کنار گذاشتن تخم مرغ و لبنیات نشوید. احساس ضعف و سرمای شما با کنار گذاشتن این مواد و با پاکسازی بدن در حقیقت بهتر خواهد شد. از غذاهای به اصطلاح گرما زا مثل خرما و توت خشک بیشتر استفاده کنید. بدن را گرم نگه دارید . در فعالیت بدنی زیاده روی نکنید. فعالیت بدنی باید متعادل باشد. خواب و استراحت کافی داشته باشید. حمام آفتاب بگیرید آنهم در حد متعادل. زیاده روی در فعالیت بدنی، حمام آفتاب، مصرف غذاهای سنگین، استفاده از محرکها مانند کافئین و شکلات در حقیقت می توانند انرژی حیاتی بدن را کمتر کرده، علائم را تشدید کنند . اگر مشکل تیروئید داشتید باید رژیم پاکسازی بدن را جدی تر بگیرید. به پاسخ سوالی در مورد تیروئید در وبلاگ توجه بفرمائید. اگر تیروئید نرمال بود همین توصیه های بالا را اجرا کنید . تمرکز فکری بیشتری پیدا کرده و حرارت بدنتان اگر چه نه بسیار بالاتر ولی متعادل تر از حالا خواهد شد. از مصرف هرگونه داروی مکمل و یا نوشابه های گازدار و یا محصولات شکر مصنوعی هستند اکیداً خودداری کنید. برخی از داروها می توانند حالتی که در سرتان توصیف کردید را به وجود بیاورند به هر صورت بهترین راه حل برای شما همانطور که گفتم تغییر رژیم غذایی به گیاهخواری سالم تر است . یعنی حداقل 85 درصد خام و مصرف فراوان میوه های شیرین و رسیده. همانطور که گفتم مصرف غذاهایی که به اصطلاح گرم هستند می تواند کمکتان کند. امیدوارم این پاسخ کمکتان کرده باشد. شاد باشید.



کم خونی و فقر آهن

سؤال: کم خونی و ریزش مو

دو سوال در مورد کم خونی و فقر آهن و ریزش مو دریافت کردم که به هر دو، در اینجا پاسخ می دهم :

کم بودن تعداد گلبولهای قرمز در بانوان جوان، به دلیل وجود خونریزی ماهانه امری غیر عادی نبوده و لزوماً به معنای کم خونی بیمارگونه نیست مگر اینکه با عوارض جسمی مانند تپش قلب، خستگی بیش از حد و غیرعادی، سرگیجه، تنگی نفس و امثال اینها همراه باشد.

اگرچه این تصور نادرست وجود دارد که دلیل کم خونی فقر آهن در مواد غذایی مصرفی می باشد، باید گفت که عوامل مهم دیگری از جمله کارکرد درست دستگاه خونساز بدن در ایجاد کم خونی دخیلند. چنانکه در گذشته هم مطرح نموده ام برای تامین مواد لازم بدن، مصرف این مواد به تنهایی کافی نبوده بلکه قابلیت جذب این مواد توسط دستگاه گوارش از اهمیت بیشتری برخوردار است.

وضعیت کلی سلامت بدن در مسئله جذب تاثیر بسیار دارد. اگر بدنی به طور کلی ناسالم باشد در عمل جذب آهن و سپس خونسازی به هر صورت اختلال بوجود خواهد آمد، حتی اگر غذای روزمره مملو از آهن باشد.

اگر چه این تصور نادرست و عامیانه وجود دارد که گیاهخواران در معرض خطر کم خونی قرار دارند و میزان آهن موجود در غذاهای گوشتی بیشتر است، ولی درحقیقت گیاهخواران به دلیل اینکه معمولاً بدن سالم تری دارند از قابلیت جذب بیشتر آهن برخوردار بوده و دچار کم خونی نمی شوند اگر رژیم درست گیاهخواری را دنبال کنند.

باید دانست که درحقیقت کم خونی و فقر آهن درگوشتهخواران نیز بسیار دیده می شود که دلیل آن التهاب بدن، عدم قابلیت جذب و غیر سالم بودن دستگاه خونساز بدن می باشد.

به ریزش مو و پریدگی رنگ چهره و کم خونی اشاره کردید که نشان از نادرست بودن تغذیه و شرایط و عوامل محیطی ناسالم، برای کارکرد درست بدن دارد. منظورم نوع شامپو، وسایل پاک کننده یا لوازم آرایشی است که مصرف می کنید.

همه اینها در سلامت پوست و مو و بدن به طور کلی نقش دارند. خواب و استراحت کافی و دور بودن از استرسهای عصبی نیز از عوامل بسیار مهم در سلامت و در نتیجه رویش مو و سلامت پوست می باشند.

و اما تغذیه سالم گیاهی چیست؟ و چه بخورید تا نه تنها آهن مورد نیاز بدن، بلکه سایر مواد لازم برای داشتن بدن، مو و پوستی شفاف و سالم تامین گردند.

- تا می توانید از سبزیها و میوه های خام استفاده کنید. حداقل 80 – 85 درصد غذای شما باید بصورت خام مصرف شود و از سبزیها و میوه های مختلف تشکیل شده باشد.
- مقدار اندکی در روز از مغزها و دانه های خام مثل مغز بادام، گردو، فندق، بادام هندی، کنجد، شاهدانه و استفاده کنید.

- مغز ها و دانه ها باید حتماً خام مصرف شوند زیرا که بوداده آنها می تواند اثرات سمی در بدن داشته باشد.
- مصرف نان، برنج، سیب زمینی، ماکارونی و سایر مواد نشاسته ای را به حداقل ممکن برسانید.
- مصرف جوانه حبوبات و خود حبوبات مخصوصاً عدس که دارای آهن فراوان است اشکالی ندارد. اگر خام خوار هستید از جوانه ها و اگر گیاه پخته خوار هستید از حبوبات مختلف پخته شده می توانید استفاده کنید. (حدود 10 - 15 درصد غذا پخته باشد)
- از مصرف چای به خصوص بعد از غذا که باعث جلوگیری از جذب آهن می شود تا حد ممکن خود داری کنید.
- **ویتامین ث** در جذب آهن نقش مهمی بازی می کند. مصرف گیاهان که سرشار از ویتامین ث هستند به صورت خام به جذب آهن غیرهم (non-Heme) موجود در گیاهان کمک می کند.
- بهترین منابع گیاهی آهن، سبزیجات با برگهای پهن و تیره مانند اسفناج، برگ شلغم، کاهو، برگ تربچه و امثالهم می باشند. برخی باور دارند که اسفناج به دلیل داشتن میزان بالای اسید اکالیک که می تواند مانع جذب آهن گردد منبع خوبی برای تامین آهن نیست ولی اگر اسفناج را به صورت خام مصرف کنید میزان جذب آهن آن بالاتر می رود.
- علاوه بر اینها کلم پیچ، کلم قمری، کشمش، آلو سیاه، تربچه، تره فرنگی و بروکلی از منابع خوب آهن هستند.
- هر روز یک لیوان مخلوط آب هویج، اسفناج و کاهو در خانه تهیه کرده و بنوشید.
- به این مجموعه می توانید شاهی و برگ ترب یا شلغم هم اضافه کنید.
- جوانه غلات و حبوبات نیز سرشار از آهن می باشند. جوانه زدن دارای این برتری است که با بی اثر کردن فیتاتها (phytates) که می توانند از جذب آهن جلوگیری کنند میزان جذب آهن را بالا می برد.
- جوانه عدس سرشار از آهن و همچنین ویتامین ث است. این مجموعه چنانکه ذکر کردم بهترین حالت برای جذب بالای آهن می باشد.
- مغزانه کدو و آفتاب گردان و همچنین بادام درختی و بادام هندی نیز منابع قابل اتکاء آهن می باشند.
- مصرف مکمل را به دلیل عوارض سمی آهن و اختلالاتی که می تواند در عمل جذب آهن موجود در غذا پدید آورد، مگر در شرایط کم خونی حاد و خطرناک، توصیه نمی کنم.

سؤال: کم خونی و نشانه ها و درمان آن

سلام دکتر زرین با عرض سلام و خسته نباشید سوالی داشتم چند روز پیش تو اینترنت یک مقاله در مورد کم خونی خوندم و فهمیدم که از این بیماری رنج می برم می خواستم بپرسم با رژیم گیاهخواری چجوری میشه اونو درمان کرد؟

پاسخ:

مطمئن نیستیم که بنا بر چه معیارهایی نتیجه گیری کرده‌اید که از بیماری کم خونی رنج می‌برید. کم خونی اگرچه اغلب و به نادرستی با اندازه گیری هموگلوبین خون تشخیص داده می شود، در حقیقت بیش از هرچه باید بر مبنای علائمی که بدن شخص از خود نشان می دهد سنجیده شود. بدین معنا که میزان هموگلوبین پائین به خودی خود و به تنهایی دلیل بر کم خونی شخص نیست. اگر این معیار تشخیص شما بوده بهتر است که در تشخیص خود تجدید نظر کنید

اگر شخصی دارای هموگلوبین پائین بوده و علائم مشخصی مانند خستگی مزمن، سرگیجه، تپش قلب به خصوص هنگام تغییر وضع بدن مثلاً از حالت نشسته به ایستاده از خود نشان می دهد و علاوه بر همه اینها آزمایشهای مختلفی از جمله میزان هموگلوبین، تعداد و اندازه گلبولهای قرمز، میزان آهن ذخیره بدن و ... نشان می دهند که آنرمالی وجود دارد آنگاه می توان نتیجه گیری کرد که شخص دچار کم خونی است. کم خونی اگر حاد باشد باید مطمئن شد که دلیل آن خونریزی داخلی نیست. کم خونی های مزمن معمولاً توسط بدن جبران شده بدن خود را آداپته کرده و علائم بالینی به وجود نخواهد آمد مگر اینکه کم خونی شدید باشد.

دلیل اینکه اینهمه را ذکر کردم این است که مبدا با یکی دو نشانه بالینی و یک آزمایش عمومی به این نتیجه برسید که دچار بیماری خاص هستید و برای خود سابقه بیماری بتراشید و ذهن خود را مشغول کنید.

لازم است ذکر کنیم که سرگیجه، تپش قلب و خستگی مثل تمام علائم دیگر فقط مختص حالت کم خونی نبوده می تواند دلایل دیگر داشته باشد

و اما درمان کم خونی: کم خونی هم مثل هر " بیماری " دیگر یک عارضه خاص و منحصر به خود نبوده دلالت بر عدم کارکرد طبیعی و سالم کل بدن دارد. این عدم کارکرد میتواند در نتیجه خستگی بیش از حد بدن، در نتیجه ازدیاد و تجمع سموم، عدم قابلیت پاکسازی بطور کامل، التهاب عمومی و امثالهم باشد در نتیجه برای درمان کم خونی مانند هر حالت دیگری باید شرایط سالم و درست برای کارکرد بدن را بوجود آورد تا به مرور زمان تعادل بدن بدست آمده کم خونی نیز اصلاح گردد.

85 درصد غذایان را از سبزیجات و میوه جات خام مصرف کنید یک وعده از غذا فقط میوه: معمولاً صبحها، یک وعده از غذا فقط سبزی (سالاد) معمولاً نهار، طرفهای عصر هم اگر خواستید از مقداری حبوبات پخته مانند عدس همراه سبزیجات پخته مانند هویج و برگ سلغم و ... استفاده کنید. اسفناج خام و گشنیز و مقداری جعفری را با یک عدد آووکادو در میکسر مخلوط کنید و با کمی (یکی دو قطره) آب لیموترش تازه مصرف کنید. ویتامین ث موجود در سبزیجات و لیموترش جذب آهن را بالا می برد. البته چون مطمئن نیستیم از کجا به تشخیص کم خونی در خود رسیده‌اید نمیتوانیم بطور مشخص نظر بدهیم ولی اگر کمبود آهن دارید غذاهایی که منبع خوب آهن هستند همانطور که میدانید اسفناج خام، عدس و انواع حبوبات دیگر مانند لوبیای قرمز، لوبیاچیتی و ماش، سبزیهای سبز با برگهای پهن مثل چغندر و همچنین کلم برکلی و کشمش می باشند.

استراحت و خواب کافی را فراموش نکنید. از مصرف چای و قهوه خودداری کنید. روزی نیم ساعت، یک ربع صبح، عصر در آفتاب بنشینید. روحی آرام و زندگی ساده داشته باشید. سلامتی از آن شما خواهد بود.

سؤال: غلظت خون و ازدواج

مجید صالحی

با عرض سلام من و زهم رفتیم آزمایش خون دادیم، همسر کم خونه به منم گفتن غلظت خون دارم . دکتر برایم مولتی ویتامین تجویز کرده میخوام بدونم غلظت خون تاثیری تو ازدواج داره یا نه؟

پاسخ:

مجید عزیز

کاملاً مطمئن نیستم منظور دکتر از غلظت خون چیه؟ آیا میزان پلاکتها بالاست؟ و یا اینکه سریمانتاسیون شما را اندازه گرفته ؟

به هر صورت اینکه برایتان مولتی ویتامین تجویز کرده نشان میده که مسئله جدی نیست.

غلظت خون هرچه که باشد تاثیری در ازدواج شما نخواهد داشت. هرچند برای سلامت شما و همسر گرامی و برای اینکه در آینده فرزندان سالمی تحویل جامعه بدهید.

توصیه می کنیم رژیم گیاهخواری با حداقل 85 – 80 درصد استفاده از سبزیها میوه های خام را در دستور غذایی خود قرار دهید .

سبزیها و میوه‌ها بهترین درمان برای کم خونی همسران و متعادل نمودن سیستم و کار بدن انسان می باشند .

نیازی به مولتی ویتامین ندارید، سبزیها و میوه‌ها بهترین منابع ویتامین طبیعی و قابل جذب و بدون عارضه‌ی جانبی برای شما می باشند .

از **مغزها و دانه‌ها** نیز به صورت خام استفاده کنید که منبع خوبی برای اسیدهای چرب ضروری و نیز مواد معدنی نادر می باشند.

آرزوی خوشبختی شما و همسران در زندگی مشترکتان را دارم.

شاد باشید.

سؤال: کم خونی و پف کردگی شدید زیر چشم

مینو

سلام . من هاله سیاه رنگ دور چشم و پف کردگی شدید در زیر چشم دارم . کم خون هم هستم به طوری که اگر هر روز فروس سولفات و مولتی دیلی مصرف نکنم، سرگیجه شدید و خواب رفتگی دست و پا و خستگی و کسلی خواهم داشت. چطوری گیاهخوار بشم؟ و لازمه که فروس سولفات و فولیک اسید رو قطع کنم؟

درضمن غذای من اصلاً چرب نیست و فست فود اصلاً نمی خورم تنها چربی که استفاده می کنم کره 1 تا 2 قاشق در صبحانه است. می خواهم علت هاله سیاه دور چشمم رو بدونم و سوال آخر مدت یک سال که زخمهای بدنم خیلی دیر خوب می شه مثلاً یک ماه می مونه و چرک می کنه آزمایش دادم همه چی طبیعی بود. دکتر پوست گفت از این به بعد حالت بدنت اینطوره باید تحمل کنی. به نظر شما چکار کنم

پاینده باشید .

مینوی عزیز

رژیم صحیح گیاهخواری بدن شما را سالمتر نموده کم خونی شما را نیز بهبود خواهد بخشید.

دلیل هاله دور چشم، کم خونی و تاخیر در ترمیم زخمهای پوستی همه نشانه آن است که بدنتون نیاز به یک خانه تکانی اساسی، بهبود وضع غذایی و دنبال کردن یک روش سالم زندگی دارد.

البته بسته به اینکه چند ساله هستید، درجه کم خونیتان تا چه حد است و چه مدت است که دچار این عوارض هستید، نوع رژیم غذایی تان اندکی متفاوت خواهد بود. ولی بدون شک نیاز به پیشه نمودن گیاهخواری با تکیه بر مصرف فراوان سبزیها و میوه های تازه دارید، تا بدنتان یک پاکسازی و سم زدایی کلی را انجام داده به حالت بالانس درآید.

سبزیهای سبز با برگهای تیره و پهن خونساز هستند. مصرف روزمره آب سبزیهای سبز به خونسازی کمک می کند.

کاهو، جعفری، کرفس، کلم قرمز و سفید(کلم پیچ)، بروکلی، فلفل سبز دلمه ای و امثال اینکه را در آب میوه گیری آب گرفته روزی دو لیوان مصرف کنید.

مصرف نشاسته ها را کنار گذارده ، مصرف شیر و پنیر را قطع نموده و از میوه ها، سالاد سبزی ها، مغزها و دانه های خام به عنوان غذای اصلی خود استفاده کنید.

در روز می توانید یک وعده هم از سبزیها به صورت حرارت دیده (مانند لوبیای سبز، نخود فرنگی ، شلغم ، چغندر ، هویج ...) میل نمایید.

پس از چند هفته ای که بدن مقادیر معتدله سم زدایی نموده، پوستتان شفاف تر گردیده، انرژی تان بیشتر شد ، با خیال راحت می توانید قرصهای آهن و فولک اسید را نیز قطع کنید.

حبوبات جوانه زده و گیاهان مختلف سرشار از فولیک اسید هستند نیازی به مصرف قرص فولیک اسید ندارید .

با انجام سم زدایی، بالا بردن انرژی بدن و تأمین ویتامینها و مواد معدنی و آنزیمها که به وفور در میوه ها و سبزیهای خام و تازه وجود دارند ، قدرت ترمیم و بازسازی پوست نیز بالا رفته زخمها نیز سریعتر بهبود خواهند یافت .

به نوشته های قبلی من در مورد شروع رژیم گیاهخواری / خام گیاهخواری و همچنین پروسه پاکسازی و سم زدایی مراجعه کنید .

اطلاعات بیشتری در اختیارتان خواهند گذارد.

با آرزوی تندرستی

سؤال: فقر آهن، درد زانو، چاقی، ورم معده و روده

بهار سهرابی

سلام. زنی 59 ساله هستم با قد 168 و وزن 76 کیلو. پارسال 85 کیلو بودم که با رژیم سوپ و پروتئین به 73 کیلو رسیدم. در چند ماه اخیر دوباره 3 کیلو اضافه کرده ام. اصولاً گیاهخواری و خام گیاهخواری را دوست دارم.

خواهشمندم مرا در مورد رژیم مناسبی جهت سلامتی و کم کردن وزن کمک فرمائید. در ضمن لازم می دانم کمی از وضعیت جسمی خود بگویم. به شیر خیلی حساس هستم و دچار درد و نفخ شدید می شوم. درد زانو(آرتروز کمی) دارم، در اثر سرما پا درد بدی می گیرم. شاید بیش از ده سال است که به ورم معده و روده (مختصر) دچار هستم. مواد غذایی را خوب هضم نمی کنم. با خوردن سرکه سیب و یا آبلیمو همراه غذا وضع بهتری دارم. علاقه ای به دارو هم ندارم و توصیه ی پزشکان را در مورد خوردن دارو جدی نمی گیرم. کمی فقر آهن دارم، کلسترول بالایی داشتم که با گرفتن رژیم بهتر شده و در آخرین آزمایش به 220 رسیده، که باز هم زیاده. ممنون هستم که مرا راهنمایی می کنید.

بهار عزیز

بهترین و سالمترین راه برای رسیدن به وزن مناسب، متعادل کردن کلسترول، بهبود دردهای مفصلی و آرتروز و همچنین بهبود ورم معده و روده شما، پیشه نمودن **رژیم گیاهخواری** به خصوص **خام گیاهخواری** تا حد امکان و قابل قبول برای شماست. شیر و مواد حیوانی را به کلی کنار بگذارید. رژیمهای غذایی با پروتئین بالا اگر چه در ابتدا باعث کم کردن وزن بدن میگردند ولی در دراز مدت کارگر نبوده وزن از دست داده، دوباره باز میگردد. این رژیمها همچنین بارسنگینی بر قلب ، کلیه ها ، کبد و استخوانها مفاصل ایجاد میکنند.

از مصرف دارو خود داری کنید. نیازی به آن ندارید.

مصرف سرکه و آب لیمو را نیز فعلا کنار بگذارید.

برای دو هفته فقط میوه مصرف کنید تا معده و روده تان آرامش پیدا کرده بدنشان فرصت پاکسازی از سموم را پیدا کند. در این زمان باید از میوه های بسیار رسیده و نرم مانند موز، انبه، گلابی نرم و انواع هندوانه و طالبی و انگور و امثال اینها استفاده کنید. پس از دو هفته سبزیهای مختلف مانند کاهو، بروکلی، کلم و ... را به غذای بعد از ظهر خود اضافه کنید. بدین ترتیب که صبح میوه میل کنید. برای ناهار اول میوه و سپس سالاد. و برای شام اول میوه سپس سالاد همراه جوانه ها و مقداری از مغزها و دانه ها و اگر تمایل به مصرف غذای پخته دارید مقداری از سبزیهای بخارپز. بدین ترتیب خواهید دید که،

نه تنها وزن شما شروع به متعادل شدن می نماید بلکه احساس سلامتی به شما بازگشته و عوارض جسمی موجود شروع به ناپدید گشتن می کنند.

در مورد شروع گیاهخواری و خام گیاهخواری قبلاً هم مطالبی نوشته ام. مراجعه به آنها نیز ممکن است برای شما سودمند باشد. در دوره پاکسازی (دو هفته اول) و همچنین پس از آن استراحت و خواب را در اولویت قرار دهید. **نور آفتاب و فعالیت بدنی در هوای آزاد** نیز برای تعادل وزن و ایجاد سلامتی در بدن ضروری هستند. پیروز باشید.

سؤال: تالاسمی مینور و گیاهخواری

با سلام

سرکار خانم زرین؛ سوالی دارم از خدمتتون

چند وقتی که تصمیم به گیاهخواری گرفتم و شروع هم کردم اما از اونجایی که تالاسمی مینور هستم می خواستم با مشورت و اجازه متخصص تغذیه و زیر نظر ایشون یه رژیم غذایی داشته باشم که پس فردا کسی نتونه بهم اعتراض کنه که مریض شدی یا بدنت کمبود پیدا کرده به خاطر گیاهخواری و.....

تا اینکه توی سایت پرشین پت دوستی شما و این سایت رو معرفی کردن. منم تصمیم گرفتم از شما کمک و مشورت بخوام. حدود 2 هفته است که گیاهخوار شدم اما فعلاً فقط گوشت رو حذف کردم و هنوز تخم مرغ و لبنیات رو مصرف می کنم و اصلاً احساس ضعف یا کمبود ندارم. امیدوارم با راهنمایی های شما بتونم یه گیاهخوار سالم و شاد بشم.

پاسخ:

دوست عزیز. قبل از هر چیز به شما برای انتخاب رژیم غذایی گیاهخواری تبریک می گویم. روش درست و سالمی برای خودتان و محیط زیستانتان انتخاب کرده اید. در مورد تالاسمی مینور قبلاً هم در وگن فروم نوشته ام.

متخصص تغذیه را کنار بگذارید مگر اینکه متخصص گیاهخوار یا متخصص رژیم گیاهخواری باشد و گرنه کسی که خودش از مواد حیوانی مصرف می کند به شما هم توصیه خواهد کرد که حتماً از مواد حیوانی استفاده کنید و کلی اطلاعات نادرست در اختیارتان خواهد گذاشت. رژیم گیاهخواری نه تنها رژیم کاملی از نظر غذایی است بلکه برای بدن محیط مناسب تری برای درمان مشکلات سلامتی به وجود می آورد. رژیم گیاهخواری با کم کردن بار بدن از نظر ایجاد سمومی که در نتیجه مصرف مواد حیوانی در پروسه سوخت و ساز آنها بوجود می آیند محیط سالمتر و مناسبتری در بدن ایجاد می کند. مواد گیاهی به طور کلی دارای هضم و جذب آسانتری هستند. اکثراً به قلیایی شدن بدن کمک می کنند. محیط قلیایی محیط مناسب برای کارکرد اعمال حیاتی بدن است

بنابراین نگران این وضع که رژیم گیاهی شما را دچار کمبود خواهد کرد نباشید.

رعایت چند نکته ضروری است:

از مصرف غذاهای مانده، تغییر کشل یافته، کنسرو شده، سرخ کردنی ها، غذاهای مصنوعی با طعم و مزه های مصنوعی مثل چیپس و شکلات و امثالهم و نوشابه های آماده رنگ و وارنگ کاملاً پرهیز کنید.

بین 85-80 درصد غذای شما باید از مواد خام (سبزیجات و میوه جات خام بطور اعم و مقدار کمتری از مغزها و دانه ها) تشکیل شده باشد.

از جوانه غلات بخصوص جوانه عدس و ماش استفاده کنید چه به صورت خام در سالاد و ساندویچ و یا اگر ترجیح می دهید بصورت اندکی بخار داده شده برای راهنمایی های غذایی پاسخ سوالی هم در مورد کم خونی داده ام مراجعه کنید. احتمالاً به دردتان خواهد خورد.

از مصرف شیر مطلقاً خودداری کنید. ماست و پنیر را هم آهسته آهسته کنار بگذارید. نوشته بودید که از تخم مرغ استفاده می کنید. مراقب باشد که تخم مرغ ها حاوی مقدار ناخواسته اما زیادی از آنتی بیوتیکها و هورمونهای اضافه شده به مواد حیوانی هستند. تخم مرغ محلی که مرغش به صورت طبیعی نگهداری شده بهتر است .

برای صبحانه مقداری میوه مصرف کنید. هر نوع میوه ای که میلتان می کشد هندوانه، طالبی، پرتقال، آناناس یا موز. آنقدر که سیر شوید برای ناهار مخلوطی از سبزیجات مختلف خام بصورت سالاد همراه مقداری از مغزها و دانه ها. اندکی نان سبوس دار .

عصر هم برای شام انواع سبزیجات پخته، حبوبات جوانه زده و اندکی بخار دیده برنج قهوه ای به همراه سبزیجات . هرچه بیشتر از مواد خام مصرف کنید بدنتان بیشتر پاکسازی کرده از سلامت بیشتری برخوردار خواهید بود.

ورزش و استراحت و خواب فراوان را نیز فراموش نکنید. روزی دو نوبت به مدت ده تا پانزده دقیقه بدن را در معرض نور آفتاب قرار دهید. وقتی همه عوامل مورد نیاز برای سلامتی مهیا باشند خواهید دید که همانطور که ذکر کرده اید گیاهخواری شاد و سالم خواهد بود.

باز هم برای انتخاب گیاهخواری به شما تبریک می گویم. در راهتان استوار باشید. اطلاعات خود از گیاهخواری را با مطالعه کتب قابل اعتماد بالا ببرید ولی بیش از همه به عقل و نداهای درونی خود گوش فرا دهید. آنچه که بنظر شما درست می رسد را انجام دهید به دنبال شایعات و باورهای بی پایه عمومی نروید. و بازهم تأکید می کنم در انتخاب متخصص باید که مراقب باشید چون تخصص به خودی خود هیچ معنایی ندارد.

از پروسه پیشرفت خود با خبرم کنید.



گیاهخواری و آزمایشات پزشکی

سؤال: آزمایش خون و گیاهخواری

مهران

من 24 ساله هستم و 6 ماه هست که گوشت نمی خورم یعنی گیاه خوار اوو لاکتو هستم. قبل از اون هم گوشت خیلی کم می خوردم به هر حال در همان ابتدا که گوشت رو به طور کامل ترک کردم. آزمایش خون دادم که شامل سی بی سی و آزمایش تیروئید و خیلی چیزهای دیگه می شد و تقریباً همه چیز نرمال بود غیر از ویتامین ب12 اسید فولیک که دچار کمبود بودم .

ویتامین ب12 من 65 بود که به گفته دکتر خیلی کم است ولی این کمبود باعث کم خونی من نشده بود و اجزای خون من که در سی بی سی مشخص بود همگی در حد نرمال بودند که من در چند سال اخیر 2 بار خون اهدا کرده ام. همچنین هموسیستئین خون من نیز مقداری بالا بود و احتمالاً باید به خاطر کمبود ب12 بوده باشد. آلبومین خون من نیز تا اندازه کمی زیاد بود و پروتئین توتال خون من مقدار خیلی ناچیزی کم بود که پزشک گفت ایرادی ندارد و من بعد از آزمایش در طی 10 روز 4 بار ویتامین ب12 تزریق کردم. هر بار به میزان هزار واحد که با ب کمپلکس میکس شده بود و گاهی قرص ام دی اسید فولیک مصرف کردم. البته من بعد از آن آزمایش تغذیه خود را با نظم تر کرده و از میوه جات و مغزها و حبوبات و سبزی زیاد استفاده می کنم. حالا بعد از 6 ماه می خواهم دوباره چک آپ کنم و از شما می خواهم لیستی از اجزای خون که باید آزمایش بدهم تا از سلامتی ام مطمئن شوم به من ارائه دهید. هزینه اش برای من مهم نیست فقط می خواهم کامل باشد مثلاً من در آزمایش قبلی فلز روی ندادم آیا چنین آزمایشی هم وجود دارد و یا برای سنجش مقدار ویتامین هایی مثل e, d, a و غیره در خون آزمایشاتی وجود دارد؟ اگر وجود دارد آنها را بصورت انگلیسی بنویسید. هر چه لیست اجزای مورد آزمایش کامل تر باشد بهتر است ببخشید که طولانی شد . لطفاً کمک کنید

مهران عزیز

نظر من به طور کلی این است که آزمایش خون به خودی خود و بدون وجود دلیلی جسمی و فیزیکی برای آن معمولاً بی معنا بوه نتیجه و اثر خاصی در سلامتی انسان ندارد . **بدن یک ارگانیزم دینامیک و در حال حرکت است** در حالیکه آزمایش و اندازه گیری مواد مختلف خون ارقام و اطلاعاتی را در لحظه ی خاص، استاتیک و ثابتی به دست می دهد که معمولاً معنایی ندارد.

مثالی می زنم: کسی که فرضاً در آزمایش خون دارای کلسترول بالایی است، لزوماً دارای گرفتگی رگها نمی باشد یعنی از بالا بودن کلسترول خون فردی، نمی توان نتیجه گیری کرد که حتماً دارای گرفتگی رگها و بیماری قلبی می باشد.

چنانکه از نرمال بودن کلسترول خون فردی نمی توان نتیجه گیری کرد که بیماری قلب و عروق ندارد. بسیاری از افرادی که دچار سکتة قلبی می شوند به برکت داروهای ضد کلسترول، دارای **کلسترول نرمال** می باشند!

حال اگر فردی دچار آنژین بوده، از رژیم غذایی نادرست و روش زندگی غیر سالم پیروی کرده دارای اضافه وزن نیز باشد و سیگار هم بکشد، آن وقت می توان پیش بینی کرد که این فرد احتمالاً دارای کلسترول بالا نیز بوده و به فرض قریب به یقین از بیماری قلب و عروق نیز رنج می برد.

غرض از این مثال این است که اگر تمام آزمایشاتی که خواهید داد منفی بوده و همه ارقام نرمال باشند به این معنا نخواهد بود که فرد سالمی هستید و اگر چند رقم از جواب آزمایشات غیر نرمال باشند باز هم بدین معنا نخواهد بود که فرد ناسلامی هستید.

سلامت یا عدم سلامت شما به عوامل مختلف از جمله رژیم غذایی و نوع زندگی و عوامل ژنتیکی - محیطی و ... مربوط است .

از این مقدمه می خواهیم نتیجه بگیریم که تمرکز ذهنی خود را بر روی **سالم زندگی نمودن** بگذارید و نه بر روی اتکاء به **"نرمال" نمودن ارقام در آزمایش خون**.

و اما چه زمان آزمایش خون دارای معناست؟ زمانی که دچار عارضه یا نشانه ی جدیدی می گردید چه جسمی و چه روحی.

البته رسم است که انسانها سعی می کنند حداقل سالی یکبار به پزشک مراجعه نموده با کمال میل مانند بره ی مظلومی به مسلخ آزمایشگاه رفته درد سوزن را درسیاهرگ خود به جان بخرند . چرا که مغز "علم" زده ما عادت کرده که به ارقام و اعداد بیشتر اعتماد و باور داشته باشد تا به حس و حالات جسمی و روحی و به علایم و زبان بدن.

و این تنها شما نیستید دوست عزیز. انسان صنعت زده و "علمی" گردیده به این درد مبتلاست . یعنی این درد بشریت است که وقتی جواب آزمایشاتش نرمال بود با خیال اینکه سالم است شب راحت می خوابد. در این چک آپ سالیانه معمول است که آزمایشات پایه ای و اساسی که نشانه ی متابولیسم بدن و چگونگی کارکرد کبد، کلیه و غدد مختلف بخصوص غده ی تیروئید می باشد انجام گردد. و این شامل همان آزمایشاتی است که مطمئنم پزشک برای شما درخواست کرد. به نظرم نمیدانم که پس از گذشت 6 ماه نیازی به تجدید این آزمایشات باشد به خصوص که نوشته اید که همگی نرمال بوده اند.

و اما در مورد ویتامین ب12 شما که میزانش پایین بود. شما حدود شش ماهی است که گیاهخوار شده اید و هنوز هم مواد حیوانی مانند شیر و پنیر و تخم مرغ مصرف می کنید، **پس کمبود ویتامین ب12 شما نمی تواند در اثر گیاهخواری باشد .**

به یک فرد گیاهخوار مطلق معمولاً توصیه می شود که بعد از حدود هفت سال پس از شروع گیاهخواری ویتامین ب12 خود را اندازه گیری کند چرا که **این ویتامین برای زمان طولانی در کبد به صورت ذخیره باقی میماند .**

آزمایش ب12 خون معمولاً نادرست بوده برای اندازه گیری این ویتامین در بدن قابل اتکا نمی باشد .

بهترین آزمایش برای اندازه گیری ب12 میتل مالونیک اسید خون یا ادرار می باشد . می توانید این آزمایش را همراه هموسیستین تکرار کنید. نیازی به اندازه گیری ویتامینهای آ و ب و ای نیست.

اندازه گیری ویتامین D اینروزها به صورت یک مد و کمبود آن به صورت اپیدمی در آمده. بنابراین می توانید میزان این ویتامین را در خون اندازه گیری کنید. تعجب نخواهم کرد اگر به شما بگویند دچار کمبود ویتامین د هستید.

بهترین منبع ویتامین D چنانکه می دانید نه مکملها بلکه نور آفتاب می باشد.

درضمن یک توصیه کلی این است که هرچه بدن شما سالم تر بوده، پروسه ی پاکسازی و سم زدایی کاملتری در اثر روش زندگی و غذایی درست داشته باشید، از التهاب بدن کاسته گردیده اعمال حیاتی، پروسه ی جذب و دفع و پروسه ی سنتز مواد مختلف در بدن بهتر و کاملتر و سالم تر صورت خواهند گرفت. بدین معنا که **بدن سالم کمبودها را خود بخود جبران نموده** پروسه تغییر و تبدیل مواد به یکدیگر بر مبنای نیاز بدن را پیش خواهد برد.

بر سلامتی خود تکیه کنید و نه بر آزمایشها.

تنها آزمایشاتی که من به افراد آنهم بر مبنای شرایط خاص توصیه می کنم چنانکه ذکر کردم آزمایش کلی سی بی سی، تیروئید ، آزمایش متابولیک برای بررسی کلی کار کبد و کلیه شامل میزان کلسیم و منیزیم و فسفر نیز می گردد و همچنین آزمایش ب12 (میتل مالونیک اسید)

در شرایط دیگر بر مبنای نشانه ها و علائم و میزان التهاب بدن آزمایشات خاص مربوط به آن شرایط در مورد بیمارانم انجام می دهم. شما که شخص سالمی هستید و بسیار خوشحالم که روش گیاهخواری را نیز پیش گرفته اید که سلامتی و طول عمرتان را بیمه خواهد نمود. با درود و تبریک به شما و با آرزوی سلامتی و طول عمر

متفرقه

سؤال: خام گیاهخواری و کیست انگلی

آرش سنامیری

من خام گیاهخوار هستم. میخواستم کارت سلامت بگیرم. رفتم دکتر. فقط آزمایشم نشون می داد که من کیست انگلی دارم. چطور برطرف می شود؟ یه سری قرص دادن که من نمیخورم. می خواستم راهنمایی کنید. سپاس

درود بر شما دوست خام گیاهخوار

بسته به نوع کیست انگلی البته اهمیت قضیه و نوع درمان متفاوت است.

شاید مطمئن ترین راه مصرف قرص باشد که معمولاً در اکثر موارد آلودگی های انگلی در کوتاه مدت (معمولاً یکی دو دوز) انجام می گردد.

سؤال: خام گیاهخواری و مقاومت در برابر سرما و گرما

معین

با سلام و عرض ادب

سؤالی که برام پیش اومده اینه که آیا واقعاً خام گیاهخواران در مقابل سرما مقاوم ترن به طوری که در زمستان نیازی به بخاری نداشته باشن؟

چرا خام گیاهخواران نسبت به پخته خوارها خیلی کمتر بیمار میشن؟

هم چنین چند سال پیش در یک مجله خوندم که مردم جمهوری آذربایجان، یکی از دلایل طولانی بودن عمرشون اینه که بیشتر ایام سال حتی در فصل زمستان، در پشت بام و فضای آزاد می خوابن و باعث میشه اکسیژن بیشتری بهشون برسه. نظرتون در این مورد چیه؟

با سپاس فراوان از وقتی که می ذارین

معین عزیز، با درود بر شما

اول، یک نکته رو باید در نظر داشت. اونم اینکه منظور از روش سالم زندگی شامل حداقل 90 تا 95 درصد خام گیاهخواری به همراه ورزش، آرامش و استفاده از نور آفتاب، این هست که انسان بتونه سلامتی خودش رو حفظ کنه در عین حال که به محیط زیست و حیوانات هم آسیبی نرسونه. منظور این نیست که رستم و SuperMan و SuperWoman درست بکنیم!

حالا در مورد اینکه آیا خام گیاهخواران در مقابل سرما مقاوم تر هستن یا نه، من شخصاً با توجه به تجربیاتی که با خام گیاهخواران داشتم، ندیدم که در فصل زمستان به بخاری نیاز نداشته باشن البته مسئله ی عادت هم در این امر خیلی مهمه. ولی در کل معتقدم که هر چه بدن سالم تر باشه، در مقابل تغییرات زیستی هم مقاوم تره.

اما این که چرا پخته خوارها و همه چیزخوارها نسبت به سرما حساس تر هستن و با کوچیک ترین تغییراتی بیمار میشن، فراموش نکنیم که بیماری یعنی پاکسازی و وقتی که بدن میخواد پاکسازی بشه، علائمی رو نشون میده که ما نام اونها رو بیماری می ذاریم. وقتی تعادل بدن به

هم بخوره، بدن شروع به پاکسازی می‌کند و علائم ناخوشایندی رو نشون میده. پس اگه یه بدن با کوچک ترین تغییری بیمار میشه، اون بدن، بدن سالمی نیست و هر تلنگری می‌تونه این بدن رو از حالت تعادل خارج بکنه. به همین دلیل، کسانی که بدنشون اسیدی تر باشه، تعادلشون خیلی زود در اثر اتفاقاتی که باعث اسیدی تر شدن و افزایش سموم در بدن بشه (که معمولاً این امر در پخته خوارها به دلیل غذایی که مصرف می‌کنن، بیشتر رخ میده) بدن میخواد این سموم رو دفع بکنه و به حالت تعادل در بیاد. در مورد سؤال آخر هم، اکسیژن رابطه‌ی مستقیمی با سلامتی و طول عمر داره و هوای آزاد اکسیژن بیشتری نسبت به فضای در بسته‌ی منزل داره و متأسفانه امروزه هم هوا بسیار آلوده هست، ولی باید تا حد ممکن در فضای آزاد خوابید و از هوای آزاد استفاده کرد (البته نه فضای آزادی که از شب تا صبح چندین و چند ماشین آلوده کننده از کنارتون رد بشه! چون اون یک فضای آزاد آلوده هست و باید از اون دوری بکنین.)

با سپاس از سؤال خوبتون

سؤال: برآمدگی زیر گودی جناق سینه

داوود مترجم

با سلام و تشکر .

48 سال دارم اخیراً متوجه یک برآمدگی در قسمت زیر گودی جناق سینه که در اینترنت **Xiphoid process** نام دارد شدم. نمیدانم این برآمدگی همیشه بوده و من متوجه آن نبودم یا تازه ایجاد شده، ضمناً سالهاست ترش معده دارم و هر وقت ترش می‌کنم نصف قرص رانیتیدین مصرف می‌کنم . لطفاً درباره این برآمدگی توضیح بفرمائید. متشکرم .

داود گرامی

از بابت این برآمدگی نگران نباشید . بخشی از زائده غضروفی سراسنخوان جناق سینه است . این برآمدگی احتمالاً همیشه بوده و شما بهش توجهی نکرده اید . درضمن این برآمدگی ربطی به بیماری ترشی معده شما ندارد.

بگذارید برای اطمینان خاطر شما عرض کنم که شما اولین کسی نیستید که بعد از "کشف" این برآمدگی نگران شده با پزشک به مشورت نشستید . این مسئله یکی از موارد رایج مراجعه به پزشکان است . پس نگران آن نباشید . زائده ای طبیعی است .

البته سوال شما در مورد ترشی معده نبود ولی لازم میدونم بهتان توصیه کنم به نوشته های قبلی من در این مورد هم مراجعه کنید تا همان نصفه قرص رانیتیدین را هم کنار بذارید .

بدن انسان نیازی به مصرف قرص و دارو ندارد.

ترشی معده از کمبود قرص رانیتیدین ناشی نمی‌شود بلکه ریشه در نوع غذا و روش زندگی شما دارد.

سالم تر بخورید . سالم تر زندگی کنید و زندگی بهتری داشته باشید .

درو بر شما

سؤال: آدابته شدن بدن موجودات با شرایط

زرین عزیز

دوم:

1- اگر شخصی که اجدادش چندین نسل به چیز خاصی را بخورند یا به روش خاصی زندگی کنند آیا بدن آنها برای آن چیز یا آن روش آداپته نمیشه؟ بدن خودشو با اون شرایط وفق نمیده؟ مثل گوشت خواری اسکیموها یا زندگی در صحرا و یا پخته خواری ما

هر موجودی در طبیعت شرایط خاصی برای رشد و نمو خود احتیاج دارد شرایطی که بدون آن رشد Optimal یا مطلوبترین و بهترین رشد آن موجود مهیا نخواهد بود. انسان هم از این مسئله مجزا نیست. گیاهی را در نظر بگیرید که مثلاً برای رشد خود نیازمند آب، خاک غنی، نور آفتاب و دمای مناسب است. حال همین گیاه در شرایطی غیر از مساعدترین شرایط باز هم رشد خواهد کرد، ولی نخواهد توانست همه توانهای بالقوه رشد خود را به فعل درآورد. وقتی شرایط به حدی متفاوت شد که برای آن گیاه قابل تحمل نیست رشد متوقف شده و نهایتاً مرگ از راه خواهد رسید.

حال ممکن است گیاه خود را «آداپته» کند تا حدی که بتواند زنده بماند ولی این گیاه دیگر آن گیاه اولیه نیست. گاو حیوانی گیاهخوار است که باید در مراتع و مزارع زیر نور آفتاب با آزادی چرا کند و بقیه مسائل. امروزه گاوها را در گاوداری‌ها در قفسهای تنگ و تاریک بدون نور آفتاب نگه می‌دارند و به آنها به جای علف که غذای طبیعی این حیوان است ذرت و سویا و بازمانده حیوانات دیگر را به همراه آنتی‌بیوتیک و هورمون و هزار سموم دیگر می‌خورانند. گاو هنوز هم به زندگی ادامه می‌دهد اگر چه با سختی و مشقت و شکنجه ولی دیگر گاو سالمی نیست. دیگر گوشت و شیرش برای حیوانات گوشتخوار دیگر و برای فرزندش غذای سالم و کاملی نیست. میزان شکستگی استخوان در گاوها بالاست. بیماری‌های دیگر هم فراوان است. تنها به علت کشتار سریع، گاوها فرصت پیدا نمی‌کنند تا میزان مرگ و میر و بیماری را در خود بروز دهند.

چنین گاوی اگر به زور و ضرب هورمون و تلقیح مصنوعی حامله نمی‌شد به طور طبیعی توان تولید مثل را از دست می‌داد. در حقیقت طبیعت به چنین موجود بیماری اجازه و توان تولید مثل را نخواهد داد. انسان نیز از این مسئله مجزا نیست. برای همین هم هست که می‌بینیم آمار نازایی در میان زنان و مردان رو به رشد است. آنگاه جایزه نوبل پزشکی را به پزشکی که تلقیح مصنوعی را در انسان انجام داده می‌دهند چرا که شاهکار است که بتوان از موجود بیماری به نام «انسان» که خود و محیط اطرافش را با هر چه که در آن است بیمار کرده نسل بیمارتری تولید کرد. گویی که جهان تنها نیازمند این است که انسان تحفه‌هایی مانند خودش را مادام تولید کند.

هر کس هم فقط تحفه‌های «خودش» را می‌خواهد. این همه کودک بی‌سرپرست و بی‌خانمان در جهان ریخته که بدامان بزهکاری و زندان و جنایت و فحشا و گرسنگی و بردگی و بیکاری و غیره و غیره کشیده می‌شوند ولی ما هنوز بدون اینکه یک لحظه از خود بپرسیم که چرا طبیعت به ما اجازه باردار شدن نمی‌دهد دست به دامان تکنولوژی، تلقیح مصنوعی و... شده بازم در کار طبیعت مداخله کرده و با هر ضرب و زوری هست کپی خودمان را تحویل این طبیعت و این اجتماع انسانی می‌دهیم.

از بحث خارج نشویم. صحبت این است که منظور از آداپته شدن یا عادت کردن چیست؟ یک فرد الکلی، یا کسی که مثلاً به هروئین معتاد است و یا چرا راه دوری برویم کسی که به مصرف دارو عادت دارد هنوز هم «زنده» است و فعالیت‌های روزمره خود را دنبال می‌کند. چرا که بدنش خود را با حضور روزمره آن سم آداپته کرده ولی عادت به معنای سلامت نیست و اشکال قضیه در این جاست که درک ما از سلامت به سطحی بسیار نازل، ظاهری و روزمره‌ای تنزل پیدا کرده.

در کتب تاریخی و یا متون دینی می‌خوانیم که مثلاً فلان قهرمان یا فلان فرد با دست خالی با شیر درنده درگیر می‌شد و پیروز از میدان بازمی‌گشت. انسانهای امروزی با یک تلنگر نقش بر زمین می‌شوند و تصور چنان قدرت و سلامت بدنی برای ما جز در افسانه‌ها امکان پذیر نیست. درک و معیار ما از سلامت الگوی انسان امروز است که بدنش «دفرمه» شده و روح و جاننش در چنگال صد اضطراب و وسواس اسیر است. چنین انسانی از زنده بودن تنها نفس کشیدن را با خود دارد.

مگر نه این است که ما بیماران در حال مرگ خود را در بخش درمانهای ویژه به ضرب و زور دستگاه‌های مختلفی که به جای قلب و ریه و کلیه فرد کار می‌کنند «زنده» نگاه می‌داریم. مگر نه این است که برای هر عکس‌العملی که بدن برای ایجاد بالانس و هوموستازی انجام می‌دهد به نام بیماری دارویی تجویز می‌کنیم و میلیونها انسان هر روزه با مصرف این داروها احساس «سلامت» می‌کنند و

پزشک هم به آنان جواز «سلامتی»شان را می‌دهد.

پس آداپته شدن به معنای شرایط مطلوب یا مطلوب‌ترین شرایط نیست و همین عادت یا آداپته شدن بدون شک برخی از نیروهای حیاتی موجود را به مصرفی غیر از مصارف اصلی و لازم برای حیات و سلامت او می‌رساند.

درضمن فراموش نکنید که بشر حدود بین شش تا سه میلیون سال پیش بوجود آمد و بنابراین چند میلیون سال در طبیعت زندگی کرد. تاریخ مدون و شروع تغییر در ابزارسازی و تجاوز بی‌برگشت به طبیعت به ده‌هزار سال پیش بر می‌گردد و انقلاب صنعتی هم به حدود دو تا سه قرن پیش. اگر تاریخ بشر را 24 ساعت تصور کنیم زندگی پس از انقلاب صنعتی یک چشم برهم زدن از این 24 ساعت است. استفاده از انواع غذاهای مصنوعی و داروها از آن هم کوتاه‌تر. پس زمان برای تغییر و آداپته شدن چنانکه «رسم تکامل» است بسیار بسیار اندک و ناچیز می‌باشد. علاوه بر این چنانکه گفتیم اگر موجودی آنچنان آداپته شود که تغییرات را به نسل پس از خود و نسلهای پس از آن هم منتقل کند این دیگر موجود جدیدی است که با موجود اولیه متفاوت خواهد بود.

متوسط عمر اسکیموها حدود 40 سال بوده. میزان پوکی و شکستگی استخوان در آنها بیشتر از حد متوسط انسانهای دیگر است و این همه به نوع تغذیه و محیط زندگی بر می‌گردد. برای هر موجود زنده‌ای در طبیعت یک شرایط ایده‌آل و مطلوب وجود دارد که آن موجود در آن شرایط بهترین رشد و سلامت خود را داراست. همین موجود در شرایط دیگری هم قادر به زندگی است. ولی توان به فعل درآوردن قابلیت‌های بالقوه خود را نخواهد داشت.

پخته خواری، همه چیزخواری و امثال اینها یک عادتند نه نیاز. عادتی که تأثیر منفی خود را بر بدن می‌گذارند...

- حتماً برنامه غذایی هفتگی دارید. خواهش میکنم در صورت امکان اونو برای ما هم منتشر کنید

بیشترین غذای مرا میوه‌ها تشکیل می‌دهند بخصوص میوه‌های فصلی. چون در محلی زندگی می‌کنم که دسترسی روزمره به میوه‌های ارگانیک و تازه از درخت چیده شده دارم. بخش دوم غذایم را سبزیجات مختلف نظیر کاهو، اسفناج، براكلی، گل کلم، فلفل سبز، (Kule که فکر نمی‌کنم در ایران موجود باشد و سبزی بسیار مقوی و مغذی‌ای است) و امثال اینها تشکیل می‌دهند.

از توت خشک و دیگر میوه‌های خشک شده هم نظیر انجیر خشک و کشمش و برگه هلو و زرد آلو و... استفاده می‌کنم. شاهدانه، کنجد و مغزهای خام هم مصرف می‌کنم. معمولاً ساده غذا می‌خورم به این معنا که باور دارم که هر چیز را بهتر است به صورت طبیعی آن مصرف کرد و نه با مخلوط کردن، ترکیب کردن یا تغییر شکل دادن.

خرما و موز هم جزو غذاهای روزمره‌ام است و چون تعدادی درخت آوو کادو هم دوروبر خانه دارم از آوو کادو هم به مقدار فراوان و هر روز استفاده می‌کنم. بطور کلی بخش اعظم غذای خود را که شامل سبزیها و میوه‌های خام است از محصولاتی که خودم کاشته و می‌کارم استفاده می‌کنم صبح‌ها که به باغچه سرکشی می‌کنم مقداری گشنیز یا جعفری یا ریحان، فلفل دلمه‌ای (برمبنای فصل) همراه آوو کادویی که زیر درخت افتاده و نرم شده به همراه گوجه فرنگی تازه و از این قبیل چیزها مثلاً برای صبحانه یا مخلوط صبحانه و ناهار استفاده می‌کنم. چون باور داشته و دارم که انسان باید قادر به تهیه حداقل بخشی از غذای خود باشد (بخصوص در شرایط جامعه امروز) براین راستا حرکت کرده و شرایط زندگی خود را براین مبنا پایه‌گذاری کرده‌ام. تهیه جوانه‌ها در خانه به نظر من برای هرکس در هر شرایطی امکان پذیر است. خود نیز آنها را تهیه کرده و مصرف می‌کنم.

بطور کلی البته علاقه دارم میزان غذای مصرفی خود که فکر می‌کنم در مقایسه با بشر فعالی که در طبیعت زندگی می‌کرده زیاد است را کم کنم ولی چون هنوز انسان شهری هستم (اگر چه در ده زندگی می‌کنم ولی انسانی هستم از شهر آمده و تفکر و نگاه شهری را به ده آورده و گیج و مبهوت به طبیعت خیره گشته) و اضطراب و ناآرامی شهر و تمدن را با خود دارم. مانند بسیاری از انسانهای دیگر حس حقیقی گرسنگی را مطلقاً فراموش کرده با محرکهای مختلف دیگری جز گرسنگی است که غذا مصرف می‌کنم.

تا اینجای رژیم غذایی من همه چیز رویایی و پاکیزه و نیکوست. گاهی چای سبز ولی بسیار کم‌رنگ مصرف می‌کنم که البته به نظرم نوشیدنی بی‌فایده و شاید هم مضر است. اینها عادت‌های کلی غذایی من هستند. گاهی استثنائاتی هم برمبنای موقعیت و شرایط خاص بوجود می‌آید ولی بطور کلی همواره وگن هستم و بوده‌ام و به خام‌گیاهخواری باور و اعتقاد دارم. فراموش کردم بگویم که از جلبک‌های دریایی در غذای روزمره خود

استفاده می‌کنم. می‌بینید که چه میزان امکانات و وفور غذایی در اختیار ماست که برای بشر اولیه گمان نکنیم بوده باشد. باقی عاداتهای غذایی خود را پنهان نگه می‌دارم به دو دلیل. اول اینکه همه رموز تغذیه را فاش نکنم تا همیشه آسی برای رو کردن داشته باشم! و دوم اینکه تصویر پاک و پاکیزه‌ی یک «صاحب‌نظر» و «متخصص» که مو لای درز کارهایش نمی‌رود را حفظ و به نمایش بگذارم!! مرسی از سوالی که کردید اگر چه نمی‌دانم عاداتهای غذایی من چرا برای شما ممکن است جالب باشد ولی هنگام نوشتن متوجه شدم که بدم هم نمی‌آید که کلی راجع به خودم حرف بزنم بخصوص که بدانم گوش شنوا یا چشمهای مشتاقی هم وجود دارند که گوش دهند و بخوانند.

3- برای نوزادان خامخواری که شروع به تغذیه غیر از شیر مادر میکنند چه جای گزینی در مقایسه با غذای نوزادان همه چیز خوار بهتر است (بجای زرده تخم مرغ و فرنی و حریره و سبزیجات پخته)...

بچه تا دو یا سه سالگی باید از شیر مادر مصرف کند. پس از آن هم بهترین غذا برایش میوه‌های نرم و رسیده و شیرین از انواع مختلف است. بچه تا زمانی که دندان در نیاورده یعنی رشد دندانهایش برای جویدن غذا کامل نشده نباید هیچ چیز جز شیر مادر مصرف کند که کاملترین غذا برای کودک است. پس از آن میوه‌ها و سبزیها و مقداری از مغزها و دانه‌ها را می‌تواند استفاده کند. اگر شیر مادر کافی نیست می‌توان از شیر تازه تهیه شده بادام یا کنجد و شاهدانه استفاده کرد. این یک توصیه کلی است و بر مبنای شرایط مشخص می‌توان پیشنهادات مشخص تری داد ولی کودک انسان باید همان چیزی را مصرف کند که اجداد ما در طبیعت از آن تغذیه می‌کردند. پخته خواری یک عادت است نه یک نیاز بدن.

4- در مورد کولیت روده قبلا پرسیده بودم لطفا کمی بیشتر در مورد روشهای طبیعی درمان این بیماری توضیح بدهید. بایدها و نبایدهای کولیتی ها، و اینکه چه بخوریم چه نخوریم. توصیه های مختلف برای بازگرداندن سلامت به بیماران

در مورد کولیت بسته به وضعیت بیمار پیشنهادات غذایی متفاوت است. به برخی روزه آب، به برخی دیگر آب سبزیجات و به تعدادی دیگر میوه‌های نرم و شیرین و مقدار کمی کدو یا سبزی بخار دیده پیشنهاد می‌کنم. توضیح جزئیات بسیار طولانی خواهد بود اگر مورد مشخصی می‌دانید با من تماس بگیرید تا آنرا بررسی کنیم.

نتیجه‌ی رژیم غذایی بردرمان کولیت برخلاف آنچه که طب غربی و پزشکان باور دارند صددرصد است.

6 خلاصه " مک کانس و ویدوسون " کتابی دارند به نام " جدول ترکیبات مواد غذایی " آیا لینکی برای آن یا منابع مشابه دارد؟ (یا هر منبعی برای آگاهی از مقادیر عناصر مواد. شما چه منابعی را در این رابطه و نیز در رابطه با استاندارد مواد غذایی (ترجیحا گیاهی) پیشنهاد میکنید

باور به استاندارد و جدول ندارم. چون همگی بنظرم من درآوردی، نسبی و نتیجتاً بی‌معنا هستند و جز راه گم کردن و گیج کردن عموم نتیجه دیگری ندارند. باور دارم که اگر افراد همه اصول زندگی سالم از جمله تغذیه سالم را دنبال کنند نیازی به جدول استاندارد ندارند. من از این استانداردها فقط در نوشته‌های اقلانعی برای پاسخگویی به کسانی که در بحث جدول و استاندارد را پیش می‌کشند استفاده می‌کنم و یا برای اینکه به مردم نشان دهم، چه درک نادرستی از ارزش غذایی مواد گیاهی دارند.

7- مقاله ای از دکتر دکتر گرسون در رابطه با اجرای خانگی درمان عملی سرطان دارید؟

دکتر «گرسون» کتابی در مورد موارد سرطانی که درمان کرده نوشته و همچنین کتابی درباره روش تغذیه پیشنهادی‌اش. دخترش «شارلوت» هم از طرف مؤسسه گرسون چند DVD و چند کتاب در مورد روشهای درمان این مؤسسه و پدر مرحومش منتشر کرده. مقاله خاصی از دکتر گرسون نمی‌شناسم ولی با کتابهای او و کارهای این مؤسسه آشنا هستم. بطور کلی مصرف تا 15 لیوان آب سبزیجات و میوه‌های خام در روز، حذف تمام سموم به هر شکل و نوع آن از لباس و هوای استنشاقی و آب مصرفی گرفته تا لوازم شستشو، مصرف مواد ارگانیک، استفاده از آب

میوه‌گیری خاص که بهترین ترکیب عصاره‌ها را بوجود می‌آورد، استفاده از تنقیه‌ی قهوه برای تحریک و کمک به کبد برای سم‌زدایی، عدم مصرف نمک و شکر به هر شکل و صورت و مصرف برخی مکملها که کمک به دفع سموم و تقویت سازمان و کار بدن می‌کنند بخشهای اصلی این برنامه درمانی می‌باشند.

سلام مجدد خدمت شما. ممنون خانم دکتر از پاسختون.
راستش من خودم تا 90 درصد خام گیاهخوارم. و کلاً سیستم غذایییم فارغ از غذاهای مرسوم ایرانی هستش /
و خیلی هم تاکید دارم که مادرم خام خواریشو بیشتر کنه.

مادرم از نان و یا برنج برای نهار استفاده میکنه یا همون قضاهاای مرسوم ایرانی که خودتون میدونید.

شبها هم فقط میوه استفاده میکنه.

از لبنیات استفاده نمیکنه. تخم مرغ هم گاهی میخوره. که منم تاکید دارم که استفاده نکنه.

قارچ هم استفاده میکنه.

اضافه وزن هم تا حدودی داره.

حال سئوالم اینه: اگر اون غذاهای مرسوم رو کم کنه و کنارش تحرکشم را بالا ببره، و سبزیجات و سالاد هارو بیشتر استفاده کنه کنار نهار. و هنگامی که ورزش نرمال شد. داروی گلی کلایزید رو که نصف صبح و نصف شب میخوره. فقط صبحا استفاده کنه. از دید شما این روند خوبی میتونه باشه برای نرمال شدن وضعیتش؟

الان مادرم این سؤال رو داره که خانم دکتر به من بگن یک وعده نهار از دید شما چه غذایی هست.
برای مثال در نهار چی استفاده کنم که جدا از مواد پروتئینی و چربی دار باشه که در کنارش قوت داشته باشم تا فعالیت بدنیم رو زیاد کنم؟

بسیار سپاسگذارم از این که توجه میکنید.

دوست عزیز

مادر شما که نگران کمبود انرژی در نتیجه‌ی مصرف غذاهای خام گیاهی هستند حتماً خوشحال خواهند شد اگر بدانند که این غذا نیست که در بدن تولید انرژی می‌کند بلکه این بدن است که با استفاده از مواد موجود در غذاها انرژی تولید می‌نماید. علاوه بر این خواب، فعالیت بدنی، هوای آزاد (اکسیژن)، نور آفتاب همه از عوامل انرژی‌زا برای بدن می‌باشند. غذایی که من به مادر شما توصیه می‌کنم برای یک یا دو هفته اول صبحها آب کرفس و هویج که بصورت آهسته و بقول معرفه با طمأنینه بر هر جرعه (جرعه - جرعه) مصرف کنند، پس از نیمساعت می‌توانند چندین عدد بادام خام خیس داده و یا دو سه عدد گردو میل نمایند. ظهر غذا را با میوه دلخواه شروع نموده یا یک سالاد مفصل از انواع سبزیها ادامه دهند. همراه سالاد می‌توانند از مقداری از دانه‌ها مانند شاهدانه، کنجد، مغز دانه‌ی کدو یا آفتابگردان خام خیس داده استفاده نمایند. یک لیوان دیگر آب کرفس و هویج با مقداری جعفری پس از دو یا سه ساعت.

عصر سبزیهای اندکی بخار دیده.

این رژیم برای یک تا دو هفته، پس از آن معمولاً بدن به درجه‌ای از پاکسازی رسیده که حس انرژی به بدن بازگشت نموده و قند ایشون هم طبیعی‌تر شده بنابراین می‌توانند میوه‌های مصرفی را زیادتر کنند و به همراه آن فعالیت بدنی (پیاده روی) را. وزن ایشون هم در این مدت یکماه بدون شک متعادل‌تر شده که خود کمک به تعادل میزان قند خونشون می‌کند.

این یک شمای کلی است و این شما بر حسب شرایط خاص مادرتان متفاوت خواهد بود. ولی این مثال کلی را ذکر کردم تا مادرتان ایده‌ای بگیرند از اینکه اگر قصد دارند بدون مصرف قرص و با روش تغذیه و زندگی طبیعی سلامتی‌شان را به بدن بازگردانند حداقل برای یکماه این نوع رژیم غذایی ایشان خواهد بود.

پس از آن بر مبنای پاسخ بدن و درجه بهبودی می‌شود غذاهای گیاهی دیگری را به رژیم‌شان اضافه کرد.

خود شما که تجربه خام گیاهخواری دارید بدرستی می‌دانید که در ابتدا ممکن است این ایده به نظر مادرتان عجیب بیاید و انجامش سخت؛ ولی چند روزی پس از دنبال کردن این روش احساس بسیار بهتری خواهند داشت و در نتیجه در ادامه راه ثابت قدم‌تر خواهند گردید. آنچه شما پیشنهاد کردید که غذاهای مرسوم را کم کرده سبزی و سالاد را بیشتر نموده به فعالیت بدنی هم بیفزایند بسیار ایده درستی است. همانطور که پیشنهاد کردید می‌تواند میزان گلی‌کالزید را نصف کنند. به رژیم غذایی ادامه دهند و با کم کردن هرچه بیشتر وزن آن نیمه دیگر دارو را هم کنار بگذارند. بعد از آن می‌توانند اندکی نان یا برنج قهوه‌ای هم به غذایشان اضافه کنند. منوط به اینکه به فعالیت بدنی منظم ادامه دهند.

درد بر شما و بر مادر گرامیتان که روش طبیعی سلامتی را پیشه می‌کنید که بهترین و ماندگارترین روش است.

شاد و تندرست و ماندگار باشید.

با سلام و خسته نباشید

خانم دکتر در ایمیل قبلی نام قرص‌ها رو ننوشته بودم فرموده بودید بگم چه داروهایی مصرف میکنم، قرص‌های ارگوتامین سی و ناپروکسن رو برای سرم هرروز می‌خورم (دکتر گفت هر وقت سرت درد گرفت بخور ولی من هرروز صبح مجبور میشم بخورم) قرص سوماتریپتان 50 هر وقت سردردم شدیده.

برای کیست تخمدان سیپروترون کامپاند استفاده میکنم.

واسه ام اس ی مدت قرص پردنیزولون 50 مصرف کردم که حالا تموم شده و دکتر بهم آمپول (betafaovil) فکر کنم اسمش این باشه) داده که هنوز مصرف نکردم.

خانم دکتر ی روز خام خواری کردم که خیلی به سروچشمم فشار اومد و ترکش کردم و خانواده هم خیلی راضی نیستن. خودم هم روحیمو کامل از دست دادم لطفا کمکم کنید

دوست عزیز

شکی نیست که بهترین رژیم غذایی برای شما شروع خام‌خواری حداقل برای دوره‌ای است. اگر جداً تصمیم دارید که از سردرد و ام اس و سایر عوارض بدنی خود خلاص شوید راهی جز این ندارید. شکی نیست که در ابتدای خام‌خواری بدن شما با آغاز پاکسازی و تصفیه کردن بدن از سموم واکنش‌های نه چندان دلچسب و دلپسندی از خود بروز خواهد داد. درست مانند همان سردرد و فشار به چشم‌ها که در یک روز خام‌خواری احساس کردید. ولی این عوارض بزودی جای خود را به حس سبکی، نشاط و سلامتی و انرژی بیشتر خواهند داد.

شما اکنون در حقیقت دردها و عوارض جسمی خود را به کمک داروها باز پس زده و خود را بی‌حس می‌کنید تا آن دردها را حس نکنید درست مانند شخصی که اعتیاد به مواد مخدر، به آرام بخشها به داروهای خواب آور، به مسکنها و یا بسیاری چیزهای دیگر دارد.

دلیلی برای از دست دادن روحیه نیست. تحت نظر یک فرد با تجربه به خام‌خواری (من، دکتر بسکی، خانم حسینی - انجمن تغذیه طبیعی - و یا اشخاص دیگری در ایران که با نامشان آشنایی ندارم) شروع به کنارگذاشتن داروها، مصرف میوه‌ها برای دو هفته تا یکماه و ادامه‌ی خام‌خواری

پس از آن کنید تا این نگرانی‌های جسمی را مطلقاً از زندگی خود پاک کنید. این شما هستید که باید سالم باشید. خانواده شما، وقتی سلامتی‌تان را ببینند با شما هم‌زبان خواهند شد.

سلام بر شما و خیلی ممنون از این همه اطلاع‌رسانی که با حوصله و بی‌دریغ در این وبسایت انجام دادید. من در تگزاس زندگی میکنم و از اول ژانویه امسال تصمیم گرفته بودم که برای مدت یک ماه کلاً مصرف گوشت را کنار بگذارم که بعد با این وبسایت آشنا شدم و تمام مطالبی را که در پاسخ به دوستان نوشته‌اید خواندم که برایم بسیار مفید بوده. سؤال من این است که در دنیای امروز که ما مصرف‌کننده‌ها مجبوریم مواد غذایی خود را از سوپرها و فروشگاهها بخریم و هیچ اطلاعی هم از نحوه تهیه این مواد نداریم، چطور میتوانیم از سلامت مواد غذایی اطمینان حاصل کنیم؟ حتی اگر به توصیه شما گیاهخواری بپوشیم، هنوز معلوم نیست که گیاهان سالمی تولید میکنند و در اختیار ما میگذارند. آیا به نظر شما این مواد غذایی که تحت عنوان ارگانیک در بازار هست، واقعاً ارگانیک هستند؟ بعضیها می‌گویند فقط دکانی باز شده برای تولیدکنندگان که همان محصولات را با قیمت بیشتر (بعضاً تا 3 برابر محصولات غیرارگانیک) بفروشند. بعضیها هم می‌گویند چون قیمت این مواد بیشتر است و مردم کمتر تمایل به خرید آنها دارند، مانده و کهنه می‌شوند و معمولاً تازه و فریش نیستند. نظر شما چیست؟

از لطف شما ممنونم.

سؤالاتی که مطرح می‌کنید همه مهم و قابل‌تعمقند.

اگر چه در مورد استانداردهای کشت محصولات مواد ارگانیک در چند سال اخیر در امریکا تغییرات منفی فراوانی صورت گرفته و قوانین جدید جای بسیاری از عدم رعایتها را در تولید محصولات ارگانیک باز می‌گذارد ولی هنوز هم می‌توان گفت که محصولات ارگانیک بر محصولات معمولی که با استفاده از کودها و مواد دفع آفات نباتی شیمیایی تولید می‌شوند ارجحیت دارند. برای مطمئن شدن از اینکه آیا واقعاً محصولی ارگانیک هست یا نه راههای مختلف وجود دارد.

اول اینکه سعی کنید از فارمرز مارکتها (Farmers MKT) خرید کنید در این مارکتها از فروشنده بخواهید که گواهینامه ارگانیک محصولات خود را به شما نشان دهد. آنرا به دقت مطالعه کنید و مطمئن شوید که تمام محصولات عرضه شده در لیست ارگانیکها در گواهینامه ذکر شده باشد.

اعلام نادرست ارگانیک بودن (نداشتن گواهینامه اما اعلام اینکه محصولات ارگانیک هستند) جریمه سنگین داشته در نتیجه فروشندگان معمولاً از این عمل اجتناب می‌کنند.

خرید کردن از این مارکتها همچنین دارای فواید دیگری است. مثلاً میوه‌ها و سبزیهای تازه‌تر بدست مصرف‌کننده میرسد و به نوعی هم از بازارهای کوچک و فروشندگان کوچک محلی در مقابل فروشگاههای بزرگ سرتاسری که محصولات خود را از کیلومترها دورتر و گاه از آنطرف کره زمین وارد می‌کنند حمایت می‌شود.

اگر از سوپرمارکتها خرید می‌کنید سعی کنید از سوپرمارکتی که معروفیت محصولات ارگانیک دارد و از تعداد مشتریان فراوان تری برخوردار است خرید کنید تا محصولات تازه‌تری بدستتان برسد. در ضمن از مدیران فروشگاهها هم بخواهید که گواهینامه ارگانیک خود را برای محصولات مورد نظر به شما نشان دهند. حتی در مورد محل کشت محصول مورد نظر خود از مدیر فروشگاه سوال کنید. من شخصاً محصولات کشت شده

در کالیفرنیا و سپس در امریکا را ترجیح داده از خرید محصولاتی که از چین یا مکزیک وارد می‌شوند خودداری می‌کنم چون به قوانین ارگانیک آن کشورها باور ندارم.

بنابراین آنطور هم که آن بعضی‌ها می‌گویند چیزها کاملاً نامعلوم نبوده خریدار قدرت کنترل بازار را در دست دارد. هر چه ما خریداران آگاه‌تر بوده بیشتر پرس و جو کنیم و اطلاعات بخواهیم فروشندگان بیشتر مجبور به رعایت قوانین ارگانیک مورد نظر خواهند بود. در مورد برخی محصولات شما حتی تاریخ بهره‌برداری محصول را نیز می‌توانید سوال کنید.

اما از همه اینها بهتر البته تهیه‌ی حداقل بخشی از مواد مصرفی مورد نیاز شما توسط خودتان و در خانه است.

تهیه جوانه‌های مختلف که کاری بسیار آسان و بسیار هم دلپذیر و ارضا کننده است. در خانه به بخشی از نیازهای گیاهی - غذایی شما پاسخ خواهد داد و از نظر اقتصادی نیز بسیار با صرفه است. همچنین تهیه محصول در جعبه در پشت پنجره نیز کاری امکانپذیر بوده بهانه‌ی اینکه زمین و حیاط و جای مناسب برای کشت و کار ندارم را از انسان می‌گیرد. در خاتمه باید اضافه کنم که با همه این احوال که ممکن است تمام محصولات ارگانیک گیاهی قوانین کشت ارگانیک را رعایت نکرده باشند هنوز هم مصرف گیاهان بر مصرف حیوانات ارجحیت دارد زیرا که تجمع مواد سمی در بافتهای حیوانی ده‌ها برابر بیشتر از بافتهای گیاهی می‌باشد.

به گیاهخواری خود ادامه دهید. مواد ارگانیک گیاهی خریداری نمایید. سعی کنید در خانه نیز بخشی از محصولات مورد مصرف خود مثلاً گوجه فرنگی، خیار، کلم، جعفری، ریحان و امثال آن را تهیه کنید. از جوانه‌های تهیه شده در خانه استفاده کنید و از صاحبان مغازه‌ها بخواهید که تاریخچه‌ی محصولات خود را به شما عرضه کنند.

شاد باشید

سلام

من حدود یک سال هست که با توجه به شرایط روحی که داشتم رو به گیاهخوار شدن آوردم بدون اینکه اصلاً از گیاهخواربودن اطلاعاتی داشته باشم و در طول این یک سال گوشت قرمز و به ترتیب غذاهای دریایی و همچنین گوشت ماکیان رو به مرور زمان از زندگیم حذف کردم و الان چند ماهی هست که اوو لاکتو هستم و همونطور که گفتم چون هیچ اطلاعاتی نداشتم در طول این مدت یقیناً زندگی گیاهخواری من کامل نبوده و با توجه به حساسیت اطرافیانم نسبت به گیاهخواری و اینکه منو تحت فشار گذاشتن و باید تا چند ماه آینده آزمایش خون بدم که اگر کمبود چیزی رو داشتم باید ترک گیاهخواری کنم و من اصلاً حاضر نیستم دوباره گوشتخوار بشم لطفاً کمک کنید و بگید چه طور میتونم به برنامه‌ی غذایی گیاهی کامل داشته باشم (چند وقتیته دست و پام خواب میره و نوک انگشتم سرد و پلکم هم میپره میترسم برم دکتر و بگه کمبود خون داری و باید ترک گیاهخواری کنی) مرسی

بادرود بر شما

خوشحالم که گیاهخواری را انتخاب کرده‌اید. باید اطمینان داشته باشید که گیاهخواری روش تغذیه‌ای سالم‌تر و مناسب‌تر برای بدن انسان است و این اطمینان را به اطرافیان خود هم منتقل کنید. اگر شما در راهتان مصمم باشید و با مطالعه و پرس و جو اطلاعات بیشتری در این زمینه کسب کنید آنوقت هیچکس قادر نخواهد بود شما را وادار به تغییر روشتان بکند. حتی دکترتان!

جالب این جاست که این همه تعداد از گوشتخواران و همه چیزخواران با صدها نوع بیماری و کمبود مواد مختلف وجود دارند ولی هیچ پزشکی این مشکلات سلامتی و کمبود مواد مور نیاز بدن آنها را به روش تغذیه‌ی آنها مرتبط ندانسته به آنها پیشنهاد ترک رژیم غذایی‌شان را نمی‌کند. اما اگر یک گیاهخوار به هر دلیلی از مشکلی رنج ببرد بلافاصله گیاهخواری او را مسئول دانسته به او امر کنارگذاشتن رژیم غذایی‌ش و پیوستن به نورم جامعه را می‌کنند.

به نظر می‌رسد که در جامعه پذیرفته شده‌تر است که گوشتخوار باشیم و بیمار. سالمترین روش تغذیه برای انسان چنانکه بارها اشاره کرده‌ام روشی است که مبتنی بر مصرف هرچه بیشتر مواد گیاهی آنهم بصورت خام باشد.

میوه‌ها بهترین، سالمترین و آسان هضم‌ترین غذا برای بشر بوده نه تنها برای تأمین انرژی بلکه برای تأمین بسیاری از ویتامینها، مواد ضد سرطان و آنتی اکسیدانها مفید می‌باشند.

پس از میوه‌ها سبزیهای مختلف از هر نوع و رنگ بهترین منابع اسیدآمینها، پروتئین، مواد معدنی و حتی چربیهای ضروری برای بدن می‌باشند.

هیچ ماده‌ی غذایی مورد نیاز بدن انسان نیست که در گیاهان یافت نگردد. چنانکه می‌دانید بزرگترین حیوانات کره‌ی زمین گیاهخوار می‌باشند. گاو که انسان به نادرستی گوشت آنرا بهترین منبع پروتئین می‌داند خود گیاهخوار بوده کلیه‌ی نیازهای بدن خود از جمله آهن مورد نیاز برای خونسازی و اسیدآمینهای مورد نیاز برای ساختن پروتئین (گوشت و ماهیچه) خود را از گیاهان تأمین می‌کند.

به طور کلی انواع میوه‌ها و سبزیها باید بخش اصلی غذای شما را تشکیل دهند. حداقل 85-80 درصد غذای خود را بصورت خام مصرف کنید. مصرف مغزها و دانه‌ها بصورت خام و سپس خیس داده شده در آب به مدت 24-12 ساعت که تأمین کننده چربیهای ضروری، مواد معدنی و همچنین مقداری پروتئین می‌باشند به میزان متعادل نیز ضروری است.

حداقل یک وعده غذای روزمره خود مثلاً صبحانه را فقط از میوه استفاده کنید. حداقل برای یک وعده دیگر غذای خود مثلاً ناهار ظرف بزرگی از سالاد متشکل از سبزیهای مختلف به همراه مقدار کمی از مغزها و دانه‌ها میل نمایید.

مصرف نشاسته‌ها یعنی نان، برنج، ماکارونی و انواع اینها را به حداقل برسانید یا کلاً قطع کنید.

سبزیهای نشاسته‌ای مانند ریشه‌ها و غده‌ها (هویج، چغندر و...) و همچنین کلم بروکسل، گل کلم و براکلی را می‌توانید به صورت پخته (مدت زمان کم) به جای نشاسته‌های معمول (نان و برنج و...) مصرف کنید.

صرف یک یا دو لیوان آب سبزیهایی مانند "هویج و کرفس" یا "هویج و کرفس و جعفری" یا "کرفس و سیب" و امثال اینها در روز توصیه می‌شود.

از خواب و استراحت کافی برخوردار باشید. یک برنامه ورزشی منظم را جزو برنامه‌ی روزمره‌ی خود قرار دهید و روزی دو نوبت هر دفعه نیم ساعت در نور آفتاب بنشینید.

رعایت این اصول سلامتی شما را تأمین کرده جای نگرانی از حس عدم سلامتی نخواهید داشت.

نگرانی در مورد سرد شدن انگشتان و پریدن پلک چشم و امثال اینها را هم کنار بگذارید. به سیستم غذایی خود ادامه دهید و به آن اعتماد کامل داشته باشید.

این علایم هم در مدت زمانی نه چندان طولانی برطرف خواهند شد.

سلام

من حدود یک ماه است که گیاهخوار شدم 17 سالمه اضافه وزن دارم قدم 153 و وزنم 63 کیلو است و کم کاری تیروئید هم دارم با توجه به اینکه از ساعت 6 صبح تا 3 ظهر مدرسه هستم نمی تونم زیاد به غذایی که می خورم توجه کنم و برای تهیه اش وقت بزارم و معمولا برنج سفید و سیب زمینی زیاد می خورم خیلی دوست دارم خام خواری کنم اما هر وقت امتحان کردم نتونستم و دچار سردرد و گرسنگی شدید شدم اگه می شه به برنامه تغذیه مناسب به من پیشنهاد کنید که هم وزنم رو کم کنم و هم احساس گرسنگی نکنم تشکر از شما

آفرین که رژیم گیاهخواری را انتخاب کرده‌اید هرچند لازمه که به نوع غذای مصرفی خود دقت کنید. تا هم وزن مناسب و هم بدن سالم داشته و از انرژی فراوان نیز برخوردار باشید. برنج سفید و سیب زمینی غذاهای مناسبی نیستند. بخش اعظم غذای شما را باید میوه‌ها و سبزیهای خام تشکیل دهند.

اینکه مدت طولانی در مدرسه هستید دلیل خوبی برای اینکه از میوه‌های مختلف و از مغزهای و دانه‌ها به مقدار مناسب استفاده کنید. میوه‌هایی نظیر سیب، موز، گلابی و مرکبات هم قابل حمل به مدرسه بوده هم انرژی‌زا هستند و هم بدون صرف وقت و به آسانی خورده می‌شوند. همچنین می‌توانید یک پاکت کوچک از دانه‌ها و مغزها به همراه مقداری خرما یا انجیر خشک همراه خود داشته باشید و در طول روز از آن استفاده کنید.

عصر که به خانه آمدید اول مقداری میوه و سپس یک سالاد بزرگ از سبزیهای مختلف مثل کاهو، خیار، هویج، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم و... انواع سبزیهای میل کنید. اگر باز هم گرسنه بودید از حبوبات و یا از ریشه‌ها و غده‌های پخته استفاده کنید. مصرف نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی را به حداقل برسونید.

سردرد و گرسنگی شدید در ابتدای خام خواری بسیار طبیعی است. خواهید دید که اگر به خامخواری ادامه دهید (بعد از تصفیه‌ی بدن از سموم)، این علایم مرتفع خواهند گردید.

در مورد رژیم مناسب و سالم گیاه خام خواری قبلا مفصل تر نوشته‌ام.

سلام

خانم دکتر همون طور که گفتم خانواده ام با گیاهخواری من مخالفند دیروز به دکتري داشت راجع به دوران بارداری و یائسگی خانم ها صحبت می کرد و می گفت در خانم های گیاهخوار دوران بارداری بسیار خطرناک و مشکل هست و دوران یائسگیشون زودرس و همراه با عوارض و مشکلات فراوانی هست و پوستشون خراب می شه و...

حالا خانواده ام از این مطلب برای اینکه منو وادار به ترک گیاهخواری کنند استفاده می کنند می خواستم از شما به عنوان یک خانمی که سالهاست گیاهخواره بیرسم آیا صحت صحبت های این خانم رو تایید می کنید؟

فاطمه‌ی عزیز

مطمئن نیستم دکتری که راجع به گیاهخواری و یائسگی صحبت می‌کرد اطلاعاتش را از کجا آورده بود ولی میتونم بگم که تحقیقات و مطالعات درست عکس آنچه را که ایشون ادعا کرده‌اند نشان می‌دهد. تحقیقات مختلف بطور مشخص نشان می‌دهند که گیاهخواران دارای عوارض و مشکلات بسیار کمتری نسبت به گوشتخواران در دوران یائسگی می‌باشند. و دلیل این امر هم وجود چربی کمتر در رژیم غذایی و در نتیجه در بدنشان است .

جالب است بدانید که در زبان ژاپنی لغتی برای "گرگرفتگی" ناشی از یائسگی یا "عوارض" دیگر یائسگی وجود ندارد. بخش اعظم غذای ژاپنی‌ها را چنانکه می‌دانید گیاهان تشکیل می‌دهند.

در مورد خراب شدن پوست لازم نیست دکتر باشید تا اطلاعات غلط به مردم ارائه دهید! عامه‌ی مردم همه به این مطلب آگاهند که مصرف سبزیها و میوه‌ها به درخشندگی و زیبایی پوست و مو کمک می‌کند.

من عزیزم، 20 ساله که گیاهخوارم و به تجربه‌ی شخصی به شما می‌گم که احساس سبکی و سلامت و انرژی که در اثر گیاهخواری بخصوص خامخواری آن تجربه کرده‌ام بهترین دلیل من برای ادامه‌ی این راه است .

به خانواده‌تان بگوئید آرامش داشته باشند. خودتان هم آرام باشید و سعی کنید که به جای تحت تأثیر آنان قرار گرفتن با مطالعه و کسب معلومات بیشتر در مورد گیاه خام خواری آنان را تشویق به انتخاب رژیم سالم‌تر غذایی نمائید.

پیروز باشید.

سلام خانم دکتر زرین

من 39 ساله و الان بیش از دوماهه که تصمیم به خامگیاهخواری گرفتم ولی گفتم به تدریج شروع کنم برای همین از صبحها با میوه خواری شروع کردم. سیب و موز رو با هم میخورم و پرتقال و لیمو شیرین رو باهم. بقیه روز غذای معمولی میخورم بیشتر دارم مطالعه میکنم تا اینکه کاملا بتونم خامخوار شم. ولی تو همین مدت کوتاه ده کیلو وزن کم کردم یعنی با 180 cm قد از 75 کیلو به 65 کیلو رسیدم و البته کمی هم ضعف احساس میکنم که کاملا قابل تحمله. آیا راهی هست که بتونم هم وزنم رو اضافه کنم و هم خامخواری کنم؟ نه بصورت چربی البته. ورزشکار هستم و نمیدارم چربی جمع بشه. البته تو سایتهای خارجی و داخلی هم دارم میگردم و از دانه ها هم خوب میخورم ولی تا حالا افاقه نکرده... با تشکر فراوان از شما

صمیمانه پوزش مرا بخاطر سوال تکراری در مورد اضافه کردن وزن با خامگیاهخواری ببخیرید. بعد از ارسال سوال متوجه شدم که قبلا جواب این سوال را به کس دیگری داده اید. باز هم عجله مرا به بزرگواری خودتان ببخشید. و ممنون از راهنماییهای ارزنده تان ...

هومن

هومن عزیز

نیازی به پوزش نیست. سؤال بسیار خوبی مطرح کرده‌ای.

کاهش وزن با خام گیاهخواری بخصوص در ابتدای پدیده‌ای عادی و همگانی بوده و جای نگرانی ندارد. بخصوص اگر بدانید که وزنی که از دست می‌رود مقدار زیادی از سموم ذخیره شده در بدن و به همراه آن مقداری زیادی آب می‌باشد. معمولاً بعد از مدتی خام گیاهخواری وزن بدن به تعادل رسیده البته به احتمال زیاد به وزن اولیه شخص قبل از شروع خام گیاهخواری بازخواهد گشت.

در این مدت که بدن سرگرم خروج سموم و رسیدن به تعادل و بالانس جدید و سالم‌تر است باید صبور باشید. به هیچ وجه سعی نکنید با خوردن مواد پرکالری مانند دانه‌ها و مغزها وزن خود را اضافه کنید. اگر چه ممکن است از این طریق قادر باشید چند کیلویی اضافه وزن پیدا کنید ولی این اضافه وزن وزن سالم و مقدی برای بدنتان نخواهد بود. میوه‌ها بهترین تأمین کننده‌های انرژی هستند. بسیار عالی است که صبحها میوه می‌خورید. از میوه‌ها تا حدی که تمایل دارید و تا احساس سبزی هر چه می‌خواهید مصرف کنید.

مصرف سبزیها را نیز فراموش نکنید. به ورزش خود ادامه دهید.

علائمی مانند سرگیجه، حس ضعف و خستگی، بدن درد و امثال اینها در زمان پاکسازی بدن از سموم در ابتدای تغییر رژیم به خام خواری طبیعی بوده نشانه‌ی موثر بودن رژیم غذایی شما در دفع سموم از بدن هستند. بازهم به شما برای این انتخاب درود می‌فرستم. صبور باشید به خام گیاهخواری و به ورزش ادامه دهید. پس از مدتی (که ممکن است بین شش ماه تا یکسال هم طول بکشد) آهسته آهسته شروع به اضافه کردن وزن خواهید نمود و آن وزن سالم بدن شما خواهد بود. پیروز باشید.

با سلام و تبریک سال نوی خورشیدی خدمت شما خانم دکتر زرین گرامی.

مراحمتون شدم تا

دوتا سؤال و راهنمایی داشته باشم از خدمتون:

اول اینکه برای ما مدلها چون در روز کالری زیادی میسوزونیم در کنارش باید از پروتئین زیادتری استفاده کنیم تا هم فرم ماهیچه از بین نره و هم بر توده ماهیچه ای انداممون اضافه بشه.

حال سؤالم اینه دیگه دوستانم از پودر پروتئین های استفاده میکنن که منشا حیوانی داره. ولی چون من به هیچ عنوان منابع حیوانی مصرف نمیکنم میخوام بدونم از نظر عالی شما بهترین و برترین منبع پروتئین که جذب و تاثیر چشم گیر در بدن داشته باشه کدام هست. من تا اونجای که میدونم از پروتئین های گیاهی استفاده میکنم از خوب نظر شما برابم ارزشمندتره.

دوم این که میخواستم بدونم این کپسول های ژله ای ویتامین ای 400 Iu آیا میشه اونو به پوست صورت مالید؟ موردی نداره؟ نظر شما چیست در این رابطه.

با آرزوی بهترینها برای شما در سال نو/

با سلام و تبریک عید به شما

این تصور که مصرف پروتئین باعث ساختن ماهیچه می‌گردد تصوری نادرست است. بدن انسان در شبانروز نیاز به میزان معینی از مواد غذایی شامل پروتئین، چربی و کربوهیدراتها و مواد معدنی و ویتامینها دارد. هر آنچه اضافه بر این میزان مصرف گردد باید از بدن دفع شود.

مصرف مقدار متناسب مورد نیاز پروتئین بدن خوب است ولی مصرف اضافه بر آن مضر می‌باشد. درست مانند مصرف اضافه‌ی چربی یا کربوهیدراتها.

پروتئین در بدن برای ساختن بافتهای جدید، ترمیم سلولی و سنتز هورمونها بکار می‌رود اما برای انجام این پروسه‌ها نیاز به سایر مواد غذایی که نام بردیم نیز دارد. همه‌ی این مواد باهم و در کنار هم برای ساخت بافتهای جدید و ترمیم سلولی بکار می‌روند. منظور اینکه هیچ ماده‌ی غذایی بر دیگر مواد غذایی ارجحیت نداشته همگی در کنار هم و با هم برای رفع نیازهای بدن عمل می‌کنند.

میزان پروتئین مورد نیاز بدن بین 20 تا 30 گرم می‌باشد. پروتئین اضافه بر این مقدار نه تنها صرف ساختن ماهیچه‌ها نمی‌گردد بلکه بعنوان بار اضافی باید از بدن دفع گردد. پروتئین اضافه در کبد تبدیل به اوره و سایر ترکیبات مشابه گردیده سپس این ترکیبات توسط کلیه‌ها از بدن دفع می‌گردند.

این همه را به این دلیل نوشتم که این تصور غلط که هر چه پروتئین بیشتری مصرف گردد بر ماهیچه‌ها افزوده شده و فرم آنها از بین نمی‌رود را روشن کنم.

مصرف پروتئین اضافه بر نیاز بدن به معنای ماهیچه‌ی بیشتر نبوده بلکه به معنای باری اضافی بر کبد و کلیه و سایر دستگاه‌های بدن می‌باشد.

پروتئین مصرف کنید ولی به اندازه‌ی نیاز بدن که بین 2-30- گرم در روز تعیین گردیده است. میزان پروتئین مورد نیاز بدن به آسانی توسط سبزیها بخصوص سبزیهای سبز با برگهای پهن تأمین می‌گردد. اگر فکر می‌کنید به پروتئین بیشتری نیاز دارید از شاهدانه استفاده کنید. شاهدانه را در مخلوط کن می‌توانید با میوه‌هایی مانند توت فرنگی، تمشک یا آناناس مخلوط کرده میل کنید.

در ضمن همانطور که خودتان مطلع هستید بهترین راه حفظ و گسترش ماهیچه‌ها بکار بردن ماهیچه‌ها و ورزش دادن آنهاست و نه مصرف پروتئین اضافی.

در بخش دیگر سوالاتان صحبت از صرف کالری فراوان در طول روز نمودید. بهترین غذا برای تولید کالری در افرادی که فعالیت بدنی فراوان دارند میوه‌ها هستند و نه پروتئین. کربوهیدراتهای موجود در میوه به آسانی برای تولید انرژی در دسترس بدن قرار می‌گیرند در حالیکه پروتئین اضافه باعث فرسودگی ارگانهای داخل بدن و همچنین پیری زودرس می‌گردد (سوخت و ساز پروتئین و پروسه‌ی دفع آن در بدن نیازمند آب فراوان است).

برای صورتتون از ماسک آووکادو، خیار یا ماسکهای میوه‌های مختلف استفاده کنید. مصرف ویتامین "ای" برای بدن سمی بوده خطرناک می‌باشد. بخصوص که ویتامین "ای" که محلول در چربی است در بافتهای بدن تجمع پیدا می‌کند زیرا که بدن برخلاف ویتامینهای محلول در آب که به راحتی دفع می‌گردند قادر نیست ویتامینهای محلول در چربی را به راحتی دفع کند.

برای زیبایی، حفظ اندام متناسب و ماهیچه‌ای نگه داشتن بدن تا می‌توانید از سبزیها و میوه‌های خام مصرف نموده و در ضمن ورزش کنید و فعال باقی بمانید.

جوانه‌ی غلات و حبوبات، سبزیهای سبز با برگهای پهن مثل اسفناج و کاهو، شاهدانه و انواع حبوبات بصورت جوانه زده و سپس چند دقیقه‌ای حرارت دیده (تنها اگر تمایل به مصرف مواد پخته دارید وگرنه بهترین روش مصرف جوانه‌ی حبوبات بصورت خام است) بهترین منابع پروتئین گیاهی هستند.

نیازی به مصرف پودرهای پروتئین ندارید زیرا که برای کبد و کلیه‌ها و بدن به طور کل مضر می‌باشند.

با آرزوی بهروزی شما

باسلام و خسته نباشید خدمت خانم دکتر
مدت 7 ماهه که گیاهخوارم..البته قبلن هم تمایلی به گوشت نداشتم...اوایل 4 ماهگی هستم ولی همچنان ویاردارم..3 ماهی هم هست که متوجه مشکل گواترم شدم و لوکسین می خورم. ممنون میشم اگه راهنماییم کنید

دوست عزیز

با تبریک مضاعف هم برای گیاهخواری و هم بارداری شما که دورانی هیجان انگیز و به یادماندی است. درست متوجه‌ی سوال شما نشدم. از چه نظر نیاز به راهنمایی دارید؟ آیا مشکل ویار شما را نگران کرده که اگر چنین است جایی برای نگرانی نیست. زیرا طول زمان ویار در مادران مختلف متفاوت است. برخی حتی تا شش ماهگی هم احساس تمایل شدید یا عدم تمایل به برخی مواد غذایی را احساس می‌کنند. در مورد دلیل ویار تئوریها و باورهای فراوانی وجود دارد. اما این پدیده هم مانند بسیاری دیگر از رمز و رازهای بدن تا به امروز برای ما کشف نشده باقی مانده.

گفته می‌شود که احساس تمایل یا عدم تمایل شدید نسبت به مواد غذایی خاص نه تنها به دلیل تغییرات هورمونی دوران بارداری در بدن تولید می‌گردد، بلکه خود نوعی وسیله‌ی دفاعی بدن برای جلوگیری از مصرف موادی است که می‌تواند در آنزمان برای رشد جنین زیان آور باشد. و اما در مورد مشکل گواتر و مصرف دارو.

مشکل گواتر چنانکه بارها ذکر کرده‌ام در نتیجه‌ی التهاب و ایجاد عدم بالانس در فضای داخلی بدن می‌باشد که در نتیجه کار غدد داخلی را مختل می‌کند. توصیه من برعدم مصرف هرگونه دارو در دوران بارداری و یا شیردادن به نوزاد است بخصوص که هر گونه داروی تیروئید بر روی غده ی تیروئید نوزاد اثر می‌گذارد. بیش از هر چیز بهتر است که در دوران بارداری و شیردادن برخوردن غذاهای مغذی و ساده مانند میوه‌ها، سبزیها، جوانه‌ها، آب سبزیها و میوه‌ها و دانه‌ها و مغزها تاکید فراوان کرده از مصرف شیرینی جات، نشاسته‌های پخته، هرگونه ماده ی حیوانی یا لبنی که باعث التهاب بدن و عدم بالانس غدد داخلی از جمله تیروئید می‌گردند خودداری کنید.

البته باید اضافه کنیم که قرصهای خانواده‌ی لوکسین و لوتیروکسین و از این دست را در هنگام بارداری بی ضرر توصیه می‌کنند اما چنانکه ذکر کردم باور من این است که تا حدامکان از مصرف هرگونه دارو در این دوران خودداری کنید.

اگر دسترسی به گیاهان (خزه‌های) دریایی دارید بهترین منبع ید و بسیاری از مواد معدنی دیگر می‌باشند. البته در این مورد هم باید مطمئن از منابع تهیه کننده این گیاهان باشید و از مصرف مواد سمی دریاها خودداری کنید.

با تبریک مجدد

و آرزوی دورانی شیرین برای شما

خانم دکتر عزیز سلام

چند تا سوال:

- 1- میخواستم نظرتون رو راجع به قرص های آلوکومید یا *chlorella* بگید
- 2- و همچنین قرص های مولتی دیلی که برام شک برانگیز چون هر روز یک دفعه این همه : ویتامین آ - ث - د - ای - تیامین - ریوفلاوین - نیاسین - ویتامین ب 6 - فولیک اسید - ویتامین ب 12 - پنتوتنیک اسید(?) - کلسیم - آهن - روی همه و همه در یک کپسول وارد بدن شن علاوه بر مواد غذایی هم که در طول روز مصرف میشه، دیگه چی میشه؟! این قرص رو مادرم مصرف میکنه)
- 3- جوانه ماش : وقتی ماش جوانه میزنه پوست سبز رنگش میشکافه و گاهی ارزش جدا میشه و به راحتی هم جدا میشه به نظرتون موقع مصرف پوستش رو باید جدا کرد؟ (من هفته ای تقریباً دو بار از جوانه ها (گندم - ماش) استفاده میکنم)

ممنون که مثل همیشه وقتتون رو بی دریغ برای پاسخ گویی به سوالها اختصاص میدید

سلامت و پیروز باشید

دوست عزیزم

مصرف جوانه ی ماش و سایر حبوبات (و همچنین غلات) منابع بسیار غنی تامین کننده ی نیازهای غذایی بشر می باشند. خوشحالم که جوانه ها در رژیم غذایی شما جایگاه خوبی دارند و اما در مورد مصرف پوست جوانه ی ماش دلیلی برای جدا کردن آن نیست. پوست حبوبات منبع خوبی از فیبرهای غذایی برای جارو و رفت و روب کردن روده های شما می باشند. هرچند اگر از نظر طعم و مزه علاقه ای به مصرف این پوست ندارید می توانید آنرا جدا کنید.

در مورد مصرف قرصهای مکمل با شما کاملاً هم عقیده ام بسیار از این ویتامینها یا مواد معدنی یا برای بدن غیر قابل جذب بوده و یا پس از جذب مضر می باشند. در ضمن همانگونه که اشاره کردید بسیار از مواد معدنی و ویتامینها بر روی جذب یکدیگر تأثیر گذاشته مصرف همگی آنها با هم می تواند باعث اختلال در هضم و جذب ویتامینها و مواد معدنی موجود در غذا مصرفی نیز گردد.

چنانکه بارها ذکر کرده ام بهترین منبع مواد غذایی مورد نیاز انسان مصرف مواد سالم، ارگانیک، ساده، در فرم اولیه بصورت کامل، طبیعی و دست نخورده آن می باشد. بهترین منبع کلروفیل، ویتامینها، مواد معدنی و بسیاری مواد شناخته و ناشناخته دیگر سبزیها و میوه های خام می باشند.

در مورد کلورلا و معجزات کلروفیل، پروتئین، ویتامینهای ب12 و سایر گروه ب ... آن هم مطالب بسیاری گفته و نوشته شده که به نظر من معمولاً تنها تبلیغات بوده و برای بازاریابی خوبند.

باور من این است که هر موجودی در طبیعت غذای خاص خود را داراست و با مصرف آن ماده ی غذایی کلیه ی مواد مورد نیاز بدن را بطور کامل بدست خواهد آورد. تصور کنید چقدر خنده دار خواهد بود اگر مثلاً شیر یا پلنگ به جا یا همراه شکار خود چند عدد قرص ویتامین، کلورلا یا مواد "معجزه آسای" دیگر هم بالا بیندازند. حالا چرا بشر این کار را می کند و به آن باور نیز دارد زیرا که ما از مصرف غذای طبیعی خود که مواد خام گیاهی بوده اند دور افتاده ایم بنابراین هرکس تحت عنوان اینکه بدن انسان نیاز به این ماده و آن ماده دارد به طور مرتب مواد "معجزه آسای" جدید وارد بازار کرده و عده ای خریدار هم پیدا خواهند کرد. به مادر عزیز توصیه کنید دیگر پول نازنین را صرف خرید موادی که تأثیر مثبت آنها بر بدن نا معلوم و تأثیرات زبان آور آنها محتمل است ننموده به جای آن غذای طبیعی و تازه مصرف نموده و ورزش و نور آفتاب را هم فراموش ننمایند.

باید اضافه کنم که در شماره ی اخیر ژورنال پزشکی انگلیس (British Medical Journal) مقاله ای در مورد مصرف کلسیم و ویتامین D و بالا رفتن ریسک بیماریهای قلبی از جمله حمله ی قلبی چاپ گردیده بود. در این مقاله که نتیجه ی مطالعه و بررسی بر روی حدود 16000 زن می باشد ذکر گردیده که مصرف مکملهای کلسیم چه با ویتامین D و چه بدون آن باعث بالا رفتن ریسک بیماریهای قلبی تا 22 درصد می گردد.

قرصهای مکمل معمولاً بر بدن اثرات نامطلوبی دارند و به جز مواد خاص کمبود بارز یک ماده باید از مصرف مواد مکمل خودداری نمودی .

با آرزوی سلامتی و پیروزی برای شما

سلام
میخواستم راجع به ریزش مو و درمانش به روش گیاهی توضیح بدید،
چند ماه متوجه ریزش موهام شدم،نسبت بهش بی اهمیت بودم ولی همینطور داره بیشتر میشه و کم کم میترسم پوست سرم داره پیدا شه!
این ریزش بیشتر در ناحیه وسط سرم هست
نمیدونم چی کار کنم،میخواستم برم دکتر پوست و مو ولی دیگه نمی خوام از مواد شیمیایی واسه درمان استفاده کنم چون صد در صد چند تا شامپو
و محلول و... تجویز می کرد.
لطفا راهنمایی کنید
باتشکر
سلامت و پیروز باشید

فاطمه عزیز

امیدوارم تأخیر چند روزه در پاسخگویی باعث نشده باشه که به دکتر مراجعه کنید.

به خاطر دارم که چندماهی قبل تغییر بزرگی در رژیم غذایی خود داده آنرا به نحو چشمگیری بهبود بخشیدید. ریزش موی سر پس از بهبود رژیم غذایی به گیاهخواری یا خام گیاهخواری همواره به درجات متفاوت اتفاق می افتد. ریزش مو هم مانند جوش های صورت و بدن پس از تغییر رژیم غذایی از علائم جدید سالم تری ایجاد می کند. ریزش موی شما پس از مدت کوتاهی قطع شده با ادامه ی رژیم غذایی جدید موهای سالم تر و بیشتری به جای موهای از دست رفته خواهد روئید. صبور باشید و به رژیم غذایی خود ادامه دهید. سعی کنید از مصرف مواد شیمیایی مانند رنگ مو، مواد نگهدارنده ی مو، شامپوهای ناسالم و امثال اینها پرهیز نمائید.

برمیزان آب سبزی خود بیفزائید. از موادی که دارای ویتامین ب مختلف می باشند (مانند جوانه های مختلف) بیشتر استفاده کنید. اگر هنوز از مواد غذایی پخته مصرف می کنید به جای برنج، نان و سیب زمینی از حبوبات جوانه زده که تنها به مدت کوتاهی حرارت دیده باشند استفاده کنید.

همچنین سعی کنید پوست سر را ماساژ داده و در معرض نور آفتاب قرار دهید.

بزودی موهای سالم و درخشانی رشد خواهند کرد بهتر از موهای اولیه ی شما

خانم دکتر سلام من باسن 41 و قد 162 و وزن 104 مدت 3 هفته شروع به خام گیاه خواری کردم هفته اول 6 کیلو پایین امدم ولی طی دو هفته یک کیلو بالا رفتم از نظر بیماری هیچ مشکلی ندارم البته الان ده سال هست دکتر نرفتم تا چندی پیش آزمایش کامل دادم و همه چیزم نرمال بود غیر از اینکه کمبود آهن داشتم اما سوال من پارسال من نادانی کرده به مدت کوتاهی قرص لاغری خوردم که می گفتند 100 در 100 گیاهی هست و خیلی مشکلات از جمله اختلال در خواب و پریودم پیش امد که رو هم 30 تا بیشتر نخوردم ولی از اون موقع هیچ رژیم می وزنم را پایین نمیاره در ضمن طی خام گیاه خواری چندباری پخته هم خوردم ولی تعجب میکنم من که اون قدر میخوردم حالا با این همه تغییر چرا وزنم پایین نمیداد یا بخاطر اون قرصهاست؟ در ضمن حتی وزنم پایین نیادم به خام خواری ادامه میدم از این هفته می خوام رژیمی که برای دیگران نوشتید راهمراه بپایاده روی شروع کنم لطفاً اگر توصیه خاصی هست بهم بگید. از حوصله ای که به خرج میدین متشکریم خیلی خیلی ممنون

دوست عزیز

بهتون برای انتخاب خام گیاهخواری تبریک می گم

اضافه وزن بطور کلی نتیجه ی جمع شدن سموم در بافتهای چربی در بدن است که برای حفاظت بافتها و اندامها و ادامه ی اعمال حیاتی توسط بدن صورت می گیرد.

این گفته بدین معناست که هرچه بدن شما در پروسه ی پاکسازی پیشتر رود و سم زدایی بیشتر صورت گیرد وزن بیشتری از دست خواهید داد.

تنها باید حتماً و حتماً به یاد داشته باشید که باید صبور باشید و بپذیرید که وزنتان برای مدتی البته به درجه ای نه چندان زیاد بالا و پائین خواهد رفت بنابراین از وزن کردن هرروزه و مداوم خود پرهیز کنید.

بهترین روش برخورد با مسئله ی کاهش وزن این است که هدف را نه کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل بلکه سلامت بدن قرار دهید. کاهش وزن به خودی خود صورت خواهد گرفت.

سم زدایی و پروسه ی پاکسازی در بدن شما ممکن است اندکی طولانی تر از آنچه انتظارش را دارید طول بکشد. فراموش نکنید که از تجمع سالیان سال مواد ناسالم و سمی است که اضافه وزن بدست می آید. پس عجیب نیست که پاکسازی آن مثلاً یکسالی طول بکشد.

بازهم توصیه می کنم ترازو، وزن کردن خود، تعیین هدف که تا فلان روز و فلان ماه فلانقدر سبکتر خواهم بود و امثال اینها را کنار بگذارید. به خود بگوئید که اگر چه بدست آوردن وزن مناسب را دوست دارید ولی هدف اصلی تان سلامتی تان است.

رژیم خام گیاهخواری خود را ادامه دهید. هفته ای یکروز را انتخاب نموده بین 24-12 ساعت از خوردن امساک نموده روزه ی آب بگیرید. این عمل به پاکسازی و سم زدایی کمک شایان خواهد کرد.

صبحها میوه و یا آب سبزی مصرف کنید. بزرگترین غذای روز را که شامل میوه و سپس سالاد بزرگی از سبزیهاست را بین ساعت 5-2 بعد از ظهر مصرف نموده پس از آن جز میوه مصرف نکنید.

مصرف دانهها و مغزها به همراه سالاد اشکالی ندارد.

اضطراب، استرس، سؤال اینکه پس چرا وزنم کم نمی شه متابولیسم بدن را از حالت آرامش به سمت ترشح هورمونهای استرس از غدد فوق کلیه سوق می دهد. این هورمونها متابولیسم بدن را مختل کرده به تجمع و ساختن چربی کمک می کنند. آرام باشید. حتماً ورزش و پیاده روی کنید.

صبح‌ها پس از بیدار شدن یک تا دلیوان آب بنوشید. صبح‌ها به جای خوردن صبحانه به ورزش بپردازید و تا حد ممکن شروع خوردن را به تأخیر بیندازید. روزی دو وعده غذا (صبحانه سبک) و غذای وسط روز کافی است و این رژیم غذایی نه برای شما بلکه برای همه‌ی افراد با هر وزن و هیكلی صادق است. احساس محرومیت از غذا نکنید. اگر هوس خوردن چیزی را دارید آنرا مصرف کنید ولی به میزان کم. بعد هم خود را سرزنش نکنید. شاد باشید و شادمانی کنید. خود را دوست داشته باشید و به خود ببالید که تصمیم گرفته‌اید سلامت باشید و بیش از همه چنانکه گفتم صبور باشید. هر روز را به آنروز فکر کنید و از خود نپرسید پس چرا لاغر نشدم پس چرا وزن کم نمی‌کنم.

اضافه کنم که باید روزی حداقل دوبر دفع مدفوع داشته باشید. این نشانه‌ی آنست که بدنتان به طریق درست به سم‌زدایی ادامه می‌دهد. پیروز باشید. فکر و انرژی و پشتیبانی من با شماست. آنرا هم‌ره خود حس خواهید کرد. برای اینکه فراموشش نکنید بر روی کاغذی بنویسید و کنار تخت یا روی آبنه‌ی توالت بچسبانید که همواره آنرا در نظر و به یاد داشته باشید

مطمئن باشید موفق خواهید بود.

درد بر شما

خانم دکتر زرین آذر عزیز حتما از طبایع و اخلاط و مزاجها در طب سنتی اطلاع دارید، میخوامم ارتباط آنها را با خامگیاهخواری بدانم. چون دوستی بمن گفت که خامگیاهخواری به این موضوع کاری ندارد. به این معنی که هرکسی با طبع و مزاج خاصی میتواند بدون توجه (یا لاقفل نه چندان جدی) به خامگیاهخواری بپردازد(البته با رعایت اعتدال) بدون توجه چندان به این خصایص. آیا این موضوع صحت دارد؟ با تشکر

هومن عزیز

بله این گفته صحت داشته دوستان درست گفته. خام گیاه‌خواران به طبایع و مزاجها باور نداشته عقیده دارند که هرکس با هر طبع و مزاجی می‌تواند به خام‌گیاه‌خواری بپردازد. و البته صحت این حرف از اینجاست که مثلا اجداد ما که در طبیعت زندگی کرده غذای خود را مستقیماً از محیط طبیعی خود اخذ می‌نمودند همگی بر مبنای محیط طبیعی زندگی خود از یک رژیم غذایی برخوردار بوده و چنین مفهومی به نام طبایع و مزاجها را بوجود نیاورده بودند.

خام‌گیاه‌خواران همچنین عقیده دارند که اینکه برخی از افراد تمایل به ترشی بیشتر و برخی به شیرینی بیشتر و یا مثلا سردی و گرمی دارند همگی نتیجه عدم بالانس بدن و تجمع سموم بوده با پروسه‌ی سم زدایی و پاکسازی این تمایلات نیز کمرنگ می‌گردند. البته این بدین معنا نیست که فراموش کنیم که مثلا انسان در زمانی تمایل به خوردن ماده‌ای غذایی دارد و این تمایل چند روز بعد یا حتی چند ساعت بعد تغییر کرده تمایل جدیدی پیدا می‌گردد که آنهم تغییر خواهد کرد. مثلا برخی روزها در صبح تمایل به مصرف میوه‌های شیرین و برخی روزها میوه‌های ترش داریم. زمانی میلمان به فلان ماده‌ی غذایی کشیده و مصرفش بسیار رضایت بخش می‌باشد. حال آنکه زمانی دیگر خوردن همان ماده باعث ایجاد عدم تعادل در بدن می‌گردد به همین دلیل من باور دارم که بر مبنای یک نسخه‌ی از پیش پیچیده شده نمی‌توان و نباید حرکت کرد بلکه باید به صدای بدن گوش داد. اینرا هم اضافه کنم که اگر چه خام‌خواران به طبایع مختلف گیاهی نیز از قبیل سردی و گرمی باور نداشته بلکه لفظ اسیدی و بازی برای مواد غذایی را بکار می‌برند من شخصاً بر این باورم که برخی غذاها در طبع گرم بوده (مانند خرما، نارگیل) و برخی سرد (مانند هندوانه یا خیار) خام گیاه‌خواران و طرفداران درمان طبیعی همچنین باور دارند که گرسنگی واقعی زمانی است که

انسان هرچه از گیاهان را که دردسترس داشت مصرف نموده و مثلاً نمی‌گوید حالا هوس موز دارم نه طالبی و امثال اینها. در اینکه همگی ما دچار گرسنگی کاذب هستیم شکی نیست. ولی من هنوز به انسانی برخورد نکرده‌ام که از این تمایلات دوره‌ای و روزمره رها شده باشد.

به طور خلاصه خام‌گیاهخواری رژیم غذایی است که هر کس بدون نگرانی از "طبع و مزاجش" می‌تواند پیش گیرد. اما به عقیده‌ی من لازم است که به صدای بدن خود گوش دده و به تمایل آن در هر زمان مشخص عمل کنیم چون بدن هر کس بیش از خود آن کس از نیازهای آن زمان فردا با اطلاع است .

امیدوارم این پاسخ کمکی به روشن نمودن موضوع بوده باشد.

سلام خانم دکتر زرین گرامی.

دو سؤال داشتم از خدمتتون.

اول این که من چون ورزش زیاد میکنم و بر این اساس رادیکالهای آزاد بیشتری در بدنم ازاد میشه ایا شما صلاح میدونید هفته ای یکبار کوانزیم کیوتن 100 میلیگرمی مصرف کنم؟ و بهترین منبع خوراکی کیوتن کدام هست (جوانه گندم و یا ...؟

دوم این که بیشترین منبع سلنیوم برای ما گیاهخوارها فکر میکنم توی 30 گرم گردو 5 میکروگرم سلنیوم موجود باشه در صورتی که به 50 میکروگرم نیاز داریم،میخواستم بدونم آیا چند عدد گردو یا تخمه کدو و آفتاب گردان نیاز بدن رو به سلنیوم تامین میکنه؟

بسیار ممنون

دردود بر شما دوست عزیز و ورزشکار

میدونید که ورزش یکی از اصلی‌ترین عوامل داشتن بدنی سالم است. ورزش با افزایش چشمگیر جریان خون به سلولها و همچنین رساندن مقادیر فراوان اکسیژن به آنها باعث بالارفتن سوخت و ساز سلولی و تصفیه و سم زدایی بدن می‌شود. و این تازه فقط یکی از فوائد ورزش است.

به هر صورت قصدم اینه که بگم ورزش یک عمل مثبت و تأثیر منفی بر بدن نداره. شما که ورزش می‌کنید از شخصی که ورزش نمی‌کنه بطور کلی سالم‌تر هستید. چون سوال اول شما این حس رو به ادم میده که چون شما ورزش می‌کنید پس در ازای اون باید کوانزیم کیوتن بخورید که ضررهای ورزش بر بدنتون رو جبران کنه. البته میدونم که منظورتون این نبود و بدرستی نوشته‌اید که رادیکالهای آزاد بیشتری تولید خواهید کرد.

ولی اینها نتیجه‌ی سم زدایی و پاکسازی بیشتر بدن است.

به هر صورت به بیراهه نرم. مصرف هفته‌ای یکبار کوانزیم کیوتن 100 مانعی نداره. بهترین منابع کیوتن سبزیها مانند جعفری و اسفناج و مغزهایی مانند بادام، گردو و پسته و همچنین دانه‌ی کنجد می‌باشند.

به طور کلی وقتی بدن سالم باشه قادره که همواره مواد مورد نیاز خودش رو از طریق غذا و تغییر و تبدیل اون تهیه کنه. در ضمن هفته‌ای صد میلی گرم این کوآنزیم خیلی زیاد نیست و میزان پیشنهادی طرفداران مصرف این ماده روزی صدگرم است. اگر خواستید این مکمل را مصرف کنید می‌تونید هفته‌ای دو یا سه نوبت (مثلاً یکروز درمیان) استفاده کنید و ببینید آیا تغییر مثبتی در خود احساس می‌کنید؟

می‌دونید که اثر کوآنزیم کیوتن بر همه‌ی آدمها یکسان و به یک شکل نیست. در موشها نشون داده شده که کوآنزیم کیوتن خاصیت آنتی‌اکسیدان در مغز داره و همچنین از سکتته قلبی تا حدی جلوگیری می‌کنه. حالا چقدر این مسایل در مورد انسان هم صدق می‌کنه مطمئن نیستیم.

با همه ی این احوال به نظر من مصرفش برای شما اشکالی نداره. شاید نتیجه مثبت بگیرید. اگر تغییری در حال و در انرژی روزمره تون حس کردید ممنون می‌شم که من رو هم در جریان بذارید.

و اما در مورد سلنیوم: این هم یکی دیگه از مواد تقریباً مبهم آگاهی بشر به میزان مورد نیاز بدن از ماده خاصی است.

سلنیوم که جزو مواد معدنی اندک محسوب می‌شه به عنوان آنتی‌اکسیدان شناخته شده و حدود بیست سالی بیشتر نیست که آنرا هم به جدول مواد مورد نیاز روزمره اضافه کرده‌اند. میزان سلنیوم در مواد غذایی به نوع خاکی که آن ماده در آن کشت شده بستگی دارد. یعنی میزان سلنیوم موجود در یک ماده غذایی به میزان سلنیوم موجود در خاک یکی از مغزها به نام **Brazil nut** یکی از سرشارترین منابع سلنیوم می‌باشد بدلیل اینکه این مغز در جنگلهای آمازون پرورش داده می‌شود که دارای سلنیوم غنی می‌باشند. گندم، جو (بخصوص جوانه ی اینها)، گندم معروف به گندم روسی (**Buck wheat**) ، قارچها (اگر در خاک خوب پرورش یافته باشند) دانه‌ی آفتابگردان و پیاز بهترین منابع سلنیوم هستند. اما چنانکه ذکر کردم میزان سلنیوم در هر یک از این مواد بسته به خاکی که در آن پرورش یافته‌اند متفاوت خواهند بود. میزان نیاز بدن به این ماده حدود 55 میکروگرم تعریف یا تعیین شده است .

نگران شمردن تعداد گردو و بادام خود نباشید. برمبنای نیاز گرسنگی و تمایل خود غذا بخورید. بدن سالم مواد مورد نیاز خود را از میان مواد رنگارنگی که در اختیار آن می‌گذارید تهیه می‌کند. تأمین سلنیوم بدن برای گیاه‌خواران مشکل نیست. ملاس یکی از منابع بسیار خوب این ماده است (نیشکر یا شکر تصفیه نشده). امیدوارم این پاسخ کمکی به روشن شدن مطلب کرده باشد.

پیروز باشید.

با سلام و تشکر از شما بابت راه اندازی این سایت. سوالی داشتم: پدرم 70 سالشه و مدت 4 ساله داروی پارکینسون مصرف می‌کنه. داروش لوردوپا بوده که نوع خارجیش ایزی کم و 5 تا در 24 ساعت میخوره این اواخر کلا از کار افتاده شده و کنترل ادرار ندارد و نمیتواند رویاهاش بایسته ولی لرزش دست و سر کم دارد همچنین داروی فشار خون و آسپیرین میخوره از طریق این سایت و مطالعه کتابهای مختلف فهمیدم که با رژیم خام گیاه خوری امکان درمان هست میخواستم لطف کنید یک راهنمایی در مورد رژیم غذایی مناسب ایشان بفرمایید ضمناً بیوست دارد (دو هفته یک بار) و در جنوب ایران زندگی میکنم خودم هم گوشت و فرآ ورده حیوانی نمی خورم و برای خامخواری و مصرف سبزیجات برگی مشکل داشته وبدون نان نمی توانم بخورم در مورد جایگزین نان با حداکثر دمای پخت نان که خواص آن از بین نرود . مرا راهنمایی بفرمایید . قبلاً از شما متشکرم

یک رژیم غذایی گیاهی بخصوص خام گیاهخواری بدون شک به پدر شما کمک خواهد نمود . ایشان باید مصرف مواد حیوانی، تخم مرغ، انواع روغن و غذاهای سرخ کردنی، نوشابه های مختلف، شکر و آرد سفید را کنار بگذارن مصرف خرما و توت خشک مانعی ندارد. یک دوره ی رژیم

غذای صحیح و سالم گیاهی به همراه مصرف فراوان سبزیها و میوه ها و روزی حداقل دولیوان آب کرفس و سیب و جعفری، یا مخلوط هویج، کرفس، کلم قرمز، اندکی چغندر به بهبودی نسبی ایشون کمک خواهد نمود سپس برمبنای پاسخگویی بدنشون به رژیم غذایی جدید پزشکشون میتونه روی میزان داروها کار کرده مقداری را حذف یا به حداقل دوز ممکنه برسونه. اگر ایشون صد در صد خام گیاه خواری کنن البته براشون بسیار بهتره. اما اگر تصمیم به مصرف اندکی مواد پخته هم دارن میتونن از سبزیهای مختلف به صورت بخارپز (بسیار سریع و کوتاه) و هر از چند گاهی مقدار کمی برنج قهوه ای استفاده کنن. بدن ایشون در ابتدا به این رژیم غذایی عکس العمل های بخش نامطلوبی مانند اسهال، سردرد، کاهش وزن یا حتی احتمالاً ازدیاد لرزش دست و سرشان خواهد داد که پس از دو تا چهار هفته همه ی علایم یا از بین رفته و یا بهتر خواهند گردید.

از مصرف چربیها و روغنها کلا ودانه ها و مغزهای خام به مقدار زیاد خودداری کننند. روزی چند عدد گردوی خام خیس خورده و مقاری مغز خام دانه کدو به همراه سالاد و یا در صبحانه ایرادی ندارد.

مطالعه ی بخشهای مربوط به رژیم غذایی در سایت و یا در وبلاگ من به شما کمک خواهد نمود که اطلاعات کاملتری برای شروع یک رژیم گیاهی برای پدرتان و همچنین برای خودتون داشته باشید.

واما در مورد خودتون مشکلاتون در مورد مصرف سبزیهای برگی چیه؟ آیا معده تون اذیت میشه و یا اینکه مزه اش را دوست ندارید؟ در هر دو صورت از سبزیهای خوشمزه ای مانند کاهو شروع کنید برای سالاد به همراه جعفری، خیار، کرفس و گل کلم، سبزیهای دیگر برگی را آهسته آهسته اضافه کنید. اسفناج را می تونید در مخلوط کن با پرتقال یا نارنگی و یک عدد موز مخلوط کنید و مخلوط خوشمزه ای درست و نوش جان کنید.

اگر در خانه از گندم یا جوی جوانه زده خمیر درست کرده روی سنگ زیرآفتاب تابستان «بپزید» مصرف آن ایرادی ندارد. نانی که از بیرون تهیه میشود متأسفانه امروز تحت انواع تغییر شکلها قرار گرفته به آن اضافاتی افزوده می گردد و از گندم آن بخشهای مفید و لازمی حذف می گردد در نتیجه بهتره مصرف نکنید. به جای نان سبزی های نشاسته ای بخار دیده مانند گل کلم، لپو، کمی سیب زمینی و یا از حبوبات مختلف همراه سبزیجاتی مانند هویج و کرفس استفاده کنید. اگر دوست دارید مطلقاً خام گیاهخوار باشید باید نان خود را به روشی که نوشتیم تهیه کنید و یا مطلقاً از خیر نان گذشته و توسط سبزیها و میوه ها، مغزها ودانه ها، جوانه ها و میوه های خشک اشتهای خود را راضی نموده مواد مورد نیاز بدن را به بهترین وجهی در اختیار بدنتون قرار بدید با تبریک گیاهخواری و انتخاب روش سلامت درمان، به شما که پایه گذار این روش برای سلامتی خانواده نیز هستید.

دروود بر شما

دروود بر دکتر آذر عزیز

خواهرم بعد از مدتی گیاهخواری (البته به شیوه نادرست) دچار ریزش مو شدید شدند... هم اکنون پس از ترک گیاهخواری، به یکی از معتبرترین پزشک ها (متخصص داخلی و فوق تخصص غدد) مراجعه کردند. پس از انجام آزمایشات مختلف با توجه به کمبود آهن و اختلال در یکی از هورمونها چند مکمل غذایی به شرح زیر براشون تجویز کردند:

Nutri BIOTI forte
Foliron + Zinc
Spironolactone
Ecophanc

خواهر شما دچار کمبود هیچ چیز نیستند و نیاز به مصرف دارو هم ندارند و نیازی به مراجعه به معتبرترین پزشکان هم ندارند. ایشون باید یک رژیم غذایی درست را پیش بگیرند. گیاهخواری متأسفانه می تواند به روشی بسیار نادرست پیش گرفته شود. همانطور که به نظر می آید خواهر شما انجام دادند. بهشون توصیه بفرمائید که بدن کامل، عالی و معجزه آمیز است. نیازی به مصرف مکمل یا دارو نیست. روزی دو لیوان آب سیب و کرفس و جعفری برای پاکسازی و سم زدایی و دو لیوان آب سبزیهای برگی و سبز به همراه سیب یا هویج مصرف کنند که خونساز است. در کنار اینها از میوه و سالاد استفاده کنند. بعد از یکماه ریزش مو خواهند داشت ولی بعد از سه ماه موهای جدید و پرپشت خواهد روئید به همراه آن از پوستی شفاف و انرژی بدنی فراوان برخوردار خواهند شد. در این مدت و البته برای همیشه ایشون باید از شامپوها و صابونهای طبیعی استفاده کرده مصرف مواد آرایشی را کنار بگذارند. خوب بخوابند و استراحت کنند. روزی نیم ساعت در نور آفتاب باشند و هر روز هم پیاده روی کنند. و پول ویزیت دکتر را هم یا برای خودشون میوه بخرن یا یک هدیه برای شما بخرن که نگران حال خواهرتان بودید و با من تماس گرفتید. مکملها را می تونم بفهمم ولی برای چی خواهر تون باید اسپرونولاکتون مصرف کنن؟ مصرف قرص ها توصیه نمی شه و دور ریختن پول بی زبان است.

سؤال:

به خاطر اضافه وزن بالای که دارم تصمیم گرفتم منش گیاهخواری پیشه کنم
وزنم 145 کیلو قد من 168 سانتی متر
احساس خستگی زیادی در طول روز می کنم
سابقه بیماری خاص ندارم فقط اندکی قندخونم بالا بود
من از سن 7 سالگی تا کنون که 25 سال دارم چاق بوده ام
رژیم های مختلفی گرفته ام و رها کردم و بدین سان وزنم به گذشته بازگشت
با گیاهخوار آشنایی خیلی کمی دارم و نیاز دارم بیشتر بیاموزم

جواب:

برای انتخاب گیاهخواری به شما تبریک می گم. علاوه بر آن برای اینکه تصمیم گرفته اید بدین طریق وزن خود را متعادل کرده و آینده سالم تری را برای خود تأمین کنید باید شما را تحسین کرد. مطمئن باشید پس از مدت کوتاهی هم از صرف غذای خود لذت بیشتری نسبت به امروز خواهید برد و هم وزنتان به آسانی و در طول زمان متعادل خواهد شد. ناگفته نماند که در این پروسه قند خونتان که بدلیل اضافه وزن بالاتر از نرمال است به حالت عادی برگشته، احساس خستگی تان برطرف شده با نشاط تر، امیدوارتر و با انرژی بسیار بیشتری از زندگی طولانی که در پیش رو دارید لذت خواهید برد. اضافه وزن یکی از آسان ترین مسائلی است که به رژیم گیاهخواری که بخصوص براساس مصرف فراوان سبزیجات خام و میوه جات باشد جواب می دهد. بدون اینکه احساس محرومیت غذایی یا گرسنگی دائم کنید آنچنانکه در سایر رژیم های لاغری اتفاق می افتد. متعادل شدن وزن «عارضه جانبی» گیاهخواری درست است که به خودی خود اتفاق می افتد! تنها باید صبور باشید و به نکاتی که در این نوشته

می‌آید توجه کنید.

علاوه بر میزان غذا، نوع غذا، میزان فعالیت بدنی، مسائل روحی - روانی - عاطفی شخص، میزان آرامش و خواب و بطور کلی نحوه‌ی زندگی و عادت‌های یک فرد در ایجاد فضای سالم در بدن و در نتیجه وزن متعادل تأثیر دارند. پس باید به همه این جنبه‌های زندگی خود پرداخته آنها را بررسی کرده روش سالم‌تری برای تک تک آنها اتخاذ کنید.

در واقع میزان غذا به اندازه نوع غذایی که وارد بدن خود می‌کنیم اهمیت ندارد. شما می‌توانید یک ظرف بزرگ سالاد متشکل از انواع سبزیجات لذیذی که دوست دارید بخورید و مقدار فراوانی فیبر، میزان معتدله‌ی از مواد معدنی و ویتامین‌ها، فیتوکمیکال‌های مختلف و آنتی‌اکسیدان‌ها در حد بسیار چشمگیری همراه با کربوهیدرات‌های کمپلکس، پروتئین‌ها و چربی‌های خوب گیاهی به همراه تنها حدود صد کالری به بدن خود برسانید در حالیکه می‌توانید یک قوطی نوشابه مثلاً پپسی کولا بنوشید و نه تنها هیچیک از این مواد مغذی را دریافت نکنید بلکه مایه ناسالمی از شکر و رنگ و مواد مصنوعی دیگر را با حدود صد و پنجاه کالری وارد بدن خود کنید.

پس انتخاب نوع غذا مهم می‌شود از این نظر که هر چه بیشتر مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی مختلف و اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه ضروری را به بدن خود برسانید بدنتان سالم‌تر شده سموم بیشتری همراه آب و چربی اضافه را دفع کرده در نتیجه فرم بدنی سالم‌تری با وزن متعادل‌تر بدست خواهید آورد و همچنین به دلیل رسیدن مواد مغذی در گیاهان به بدن، خود بخود احساس سیری و رضایت از غذای خورده شده اشتها را نیز کاهش خواهد داد .

1- بسیار مهم است که هدف خود را سالم کردن بدن و روح خود با اتخاذ یک روش زندگی روش تغذیه سالم قرار دهید و نه از دست دادن وزن. متعادل شدن وزن بدن همانطور که اشاره کردم خودبخود در طول سالم سازی بدن اتفاق خواهد افتاد. اینکه هدف سالم نمودن خود قرار دهید به شما حس آرامش داده از اضطراب، نوسیدی‌ها و بالا و پایین رفتن‌های روحی که خاص «رژیم‌های لاغری» نادرست ولی متأسفانه مرسوم جامعه است جلوگیری می‌کند. بنابراین، این جمله را که: «من انسان توانا و هدف‌مندی هستم. تصمیم گرفته‌ام و می‌خواهم سالم باشم و سلامت زندگی کنم تا زندگی بهتری داشته باشم» روی کاغذ بنویسید و در جایی قرار دهید که هر صبح اول وقت، در طور روز چندبار و شب قبل از خواب آنرا ببینید و بخوانید و به خود یادآوری کنید که حقیقتاً انسان توانائی هستید و می‌خواهید که سالم باشید و سلامت زندگی کنید.

2- بر فعالیت بدنی خود بیفزائید. پیاده روی بهترین نوع ورزش است. بخصوص اگر در هوای آزاد باشد. حتماً روزی حداقل نیمساعت را برای خود کنار بگذارید که به نوعی فعالیت بدنی مداوم پردازید. علاوه بر این تا جایی که می‌توانید در حرکت و جست و خیز باشید. از پله به جای آسانسور، از پیاده روی به جای اتوبوس یا تاکسی و... امثالهم استفاده کنید.

فعالیت بدنی علاوه بر بالا بردن سوخت و ساز بدن میزان اکسیژن بیشتری به بدنتان می‌رساند از نظر روحی تأثیر مثبتی بر شما دارد و همچنین باعث ایجاد حس سبکی و نشاط در شما می‌شود. هر چه بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید (در ابتدا ممکن است خیلی آسان نباشد) بیشتر و بیشتر از آن لذت برده به آن وابسته می‌شوید. فعالیت بدنی انسولین و در نتیجه قند خون را تنظیم کرده علاوه بر آن در تنظیم هورمون‌های بدن هم نقش دارد که همه این مجموعه به تعادل وزن و سلامتی بدن کمک می‌کنند.

3- به آرامش روحی و استراحت و خواب خود توجه مطلق کرده از اضطراب، خستگی، تنش و... اکیداً پرهیز کنید. هر زمان خسته، مضطرب یا عصبی و یا غمگین هستید بلافاصله با خود خلوت کرده چشمان خود را ببندید خداوند را شکرگزار باشید که زنده‌اید و سالم. از نعمتهای موجود در زندگی خود یاد کرده شکرگزار باشید. خستگی و استرس و امثال آنها باعث بالا رفتن هورمون کورتیزول می‌شود که هم قند خون را بالا بده و هم بافت چربی را افزایش می‌دهد. بسیاری از افراد همچنین در شرایط نامساعد روحی و یا هنگام خستگی بدون توجه و بدون اراده به خوردن

بخصوص مصرف نان، شیرینی و شکلات می‌پردازند که دلیل آن فیزیولوژی خاص زمان استرس می‌باشد که نیاز به مصرف برخی مواد را بیشتر می‌کند. بنابراین سعی کنید همواره آرام باشید به تغییرات روحی خود و حالات بدنی خود توجه کنید و به خود فرصت بازسازی دهید. آرامش یکی از مهمترین اصول سلامتی است. در مورد خواب کافی و اهمیت آن همین بس که گفته می‌شود کمبود خواب دلیل شماره یک اضافه وزن گرفتن است. کمبود خواب باعث طلب غیرعادی غذاهای خاص می‌شود که در حالت عادی اشتهاهی برای آن وجود ندارد. کمبود خواب همچنین باعث تغییرات میزان قند خون، تغییرات خاص و استرس گشته به بالا رفتن وزن می‌انجامد.

4- و اما نوع غذا و آداب خوردن آن:

همانطور که اشاره کردم و شما خود می‌دانید بهترین رژیم غذایی برای متعادل کردن وزن بدن رژیم گیاهخواری است. بخصوص این رژیم باید تکیه بر مصرف فراوان سبزیجات آنهم به مقدار زیادی به شکل خام داشته باشد. هر چه میزان سبزیجات در غذای شما بیشتر باشد بدنتان سریعتر آکالی شده وزن اضافه را از دست خواهد داد.

- قسمت اعظم غذا بصورت خام مصرف شود (سبزیجات و میوه‌جات خام، مقداری اندک از دانه‌ها و مغزها)

- همه غذاهای تغییر شکل یافته، کنسروها، قوطی‌ها، غذاهای فریزری و... را از رژیم غذایی خود حذف کنید. البته در ابتدا و در دوره گذر می‌توانید از شیر سویا یا توفوی ساده بدون مواد شیمیایی اضافه شده استفاده کنید. هر چند هر چه بدنتان پاک‌تر شد میل به این مواد را احتمالاً از دست خواهید داد.

- بهترین شیر، شیربادام خام است که به آسانی می‌توانید در خانه تهیه کنید.

- شیرینی، قند، شکر، آرد سفید، ماکارونی سفید و برنج سفید را حذف کنید.

- صبح بعد از بیداری شدن یک یا دو لیوان آب بنوشید.

بین غذاها آب بنوشید. نیمساعت قبل از خوردن هر غذا هم آب بنوشید. به آب نوشیدنی خود چند قطره آب لیموی تازه فشرده اضافه کنید.

- صبح تا زمانی که گرسنه نشده‌اید لب به روی غذا باز نکنید و روزه شبانه خود را ادامه دهید.

- وقتی گرسنه شدید صبحانه را با یک لیوان آب سبزی تازه گرفته شده مرکب از کرفس، جعفری، اسفناج و هویج شروع کنید. ترکیب را می‌توانید عوض کنید ولی کرفس را همیشه جزو این ترکیب قرار دهید.

اگر میل به آب سبزی در صبح نداشتید می‌توانید از میوه‌ها مانند آناناس، توت فرنگی، پرتقال و موز به میزانی که حس رضایت کنید استفاده کنید.

سیب و گلابی هم میوه‌های بسیار مفید برای مصرف در صبح یا در طول روز هستند بطور کلی صبحانه را میوه میل کنید. می‌توانید شیربادام یا شیرسویا هم بخورید اگر که گرسنه بودید. طالبی، هندوانه و خربزه هم صبحانه خوبی هستند ولی باید تنها خورده شوند.

- مصرف چای و قهوه را کمتر کنید. چای با توت خشک، انجیر خشک یا خرما میل کنید.

بطور کلی هر زمانی هوس شیرینی کردید از میوه‌های خشک شده و از خرما یا انجیر استفاده کنید. مطمئن باشید که به آنها شکر اضافه نکرده باشند.

- عادت کنید که فقط دو وعده غذا در روز بخورید. یکی صبح آنهم زمانی که گرسنه شدید و دیگری که غذای اصلی و بزرگ روزتان است را در

بین ساعت 3-5 بعد از ظهر نوش جان کنید. این غذا شامل یک ظرف بزرگ سالاد با مقداری آب لیموی تازه فشرده شده و اندکی روغن زیتون خوب یا استفاده از آووکادو به جای چربی روغن زیتون می‌باشد. پس از آن می‌توانید از سبزیهای پخته (اندکی بخار دیده) و حبوبات استفاده کنید.

نخودفرنگی و لوبیای سبز را هم به صورت خام و هم پخته می‌توانید استفاده کنید که تأمین کننده پروتئین و چربی‌ها بوده و همچنین حس سیری و رضایت از غذا ایجاد می‌کنند.

اگر هنوز گرسنه بودید می‌توانید مقداری توفو مقدار کمی سیب زمینی، اندکی برنج قهوه‌ای یا نان سبوس‌دار به مقدار کم استفاده کنید تا آهسته آهسته مواد خام را هر چه بیشتر استفاده کرده اگر خواستید این نوع نشاسته‌ها را کلا حذف کنید. بهترین روش این است که در طول هفته هر روز از یکی از حبوبات یا غلات و یا سیب زمینی استفاده کنید. یعنی مصرف هر کدام را به یک روز اختصاص دهید. یا نان بخورید یا برنج یا حبوبات... در هر روز هفته.

-غذای خود را آهسته بخورید و بسیار خوب بجوید بخصوص سالاد را.

-هر زمان گرسنه بودید بلافاصله یک سیب یا میوه شیرین دیگری که میل‌تان می‌کشد بخورید. میوه به علت وجود قند و مواد مغذی دیگر میزان قند خون را تنظیم کرده و حس گرسنگی شدید و آبی را برطرف کرده اشتهایتان را متعادل می‌کند.

-به خود گرسنگی ندهید ولی بین اشتهای کاذب با اشتهای واقعی تفاوت بگذارید.

-بهترین روش غذا خوردن این است که غذای اصلی خود را در حدود ساعت 3-2 بعدازظهر مصرف کنید.

-بهترین روش غذا خوردن همچنین این است که بین آخرین غذا و زمان استراحت و خواب شبانه حداقل 3-4 ساعت فاصله باشد. خوردن میوه مثلا یک سیب یا موز یا گلابی در این زمان اشکالی ندارد.

-بدن خود را با ریتم طبیعی آن تا حد ممکن هماهنگ کنید. شب زود به رختخواب بروید و صبح پس از خواب کافی از خواب برخیزید.

-در بخش سبزیجات پخته غذای خود می‌توانید از هویج، کدو، بروکلی، کلم بروکسل، چغندر، سلغم، سیب زمینی و سایر ریشه‌ها و غده‌ها نیز استفاده کنید.

-همانطور که گفتیم مصرف حبوبات خوب است. ولی تاکید رژیم غذایی باید اول بر سبزیجات، سپس بر میوه‌ها و آنگاه حبوبات و اندکی هم غلات باشد. دانه‌ها و مغزها هم به شکل خام و به مقدار کم باید مصرف شوند.

-بسیاری از اضافه وزن‌ها با مسائل عاطفی - احساسی ربط پیدا می‌کند. اگر نیاز به بررسی مسائل احساسی خود دارید می‌توانید با من تماس بگیرید که شما را راهنمایی کنم که چگونه پرداختن به آن را دنبال کنید.

-به سلامتی فکر کنید نه به کم کردن وزن. متعادل شدن وزن با سالم شدن شما خودبخود صورت خواهد گرفت.

-صبور باشید. از ترازو و وزن کردن خود بپرهیزید. از حرفهای ناامید کننده این و آن اجتناب کنید. از «دلسوزی‌هایی» که شما را از راهی که انتخاب کرده‌اید باز می‌دارند دوری گزینید. اگر یک وعده، یک روز یا یک هفته هم حتی از این روش انتخابی خود دور افتادید بدون سرزنش خود دوباره به رژیم غذایی سالم خود برگردید. مطمئن باشید هر مدتی که این رژیم غذایی جدید را دنبال کنید تأثیر خود را بر بدن شما خواهد گذاشت. زندگی را آسان بگیرید. چشم به آینده داشته باشید. امیدوار و صبور باشید.

بازهم تاکید فراوان بر افزایش فعالیت بدنی می‌کنم. مطمئن باشید که نتیجه خواهید گرفت.

به آموزش خود در مورد گیاهخواری بپردازید ولی از حرفهای این و آن که: این ماده معجزه می‌کند و آن ماده یکدفعه شما را به سلامت مطلق می‌رساند پرهیز کنید. بدن در طول زمان، به آهستگی، با صبر و حوصله و به فرم یک ارگان متشکل کار می‌کند. هیچ ماده‌ای به تنهایی و به خودی خود نمی‌تواند معجزه‌ای بیافریند.

با طبیعت باشید و از طبیعت بیاموزید. هیچ دارویی مصرف نکنید (اشاره کرده بودید که مشکل سلامتی ندارید). با دوستان گیاهخوار و سالم خوار دمخور باشید. با هم تبادل نظر کنید تا هرچه بیشتر در مورد این روش جدید زندگی خود آموخته در آن ثابت قدم گردید . ایمان دارم که سلامتی خود را مسلم و مسجل پایدار خواهید کرد.

شاد تندرست باشید.

چند سوال در رابطه با رژیم خام/گیاهخواری در دوران بارداری و نگرانی‌های موجود در پزشکان و افراد فامیل در این مورد دریافت کردم که بطور کلی پاسخ می‌دهم.

رژیم گیاه/خام‌خواری مناسب و بالانس، نه تنها مشکلی در دوران بارداری برای مادر و جنین بوجود نمی‌آورد بلکه باعث سلامتی بیشتر هر دو بخصوص نوزاد نیز می‌گردد.

این تصور که روش تغذیه گیاه/خام‌خواری تغذیه‌ای نامناسب برای برخی شرایط است را باید به کلی دور انداخت و فراموش کرد. این باور از آنجا سرچشمه می‌گیرد که گیاهخواری رژیم غذایی پست‌تر و ناکامل‌تر از گوشت‌خواری و همه‌چیزخواری است. در حقیقت عکس این قضیه صادق است. بدون نگرانی‌های بی‌مورد یک نگاه کلی به نوع تغذیه و روش زندگی خود بیندازید. بطور کلی آنچه که برای شما خوب است برای جنین (فرزندتان) نیز خوب بوده و باعث سلامتی او می‌گردد.

گفته می‌شود که شخص باردار باید به اندازه دو نفر غذا بخورد. اگر چه حقیقتی در این حرف نهفته است ولی فراموش نکنید که آن فرد دوم بسیار کوچک بوده و در نهایت، بعد از نه ماه، حداکثر 5 کیلو وزن خواهد داشت. بنابراین زیاده روی در خوردن می‌تواند به سلامت مادر و جنین لطمه وارد آورد. اما کیفیت مواد غذایی در این دوره بسیار مهم است و باید از مصرف غذاهای پرکالری که هیچگونه ارزش غذایی ندارند مانند شیرینی‌جات اکیدا خودداری شود. طبق معمول همچنین باید از مصرف غذاهای آماده، بسته‌بندی شده، کنسروها، انواع نوشابه‌ها و غذاهای دارای مواد شیمیایی و رنگهای اضافه شده نیز پرهیز کرد. مصرف نمک را نیز باید به حداقل رساند.

لازم به تاکید است که توجه و تمرکز شما نباید روی وزن و ترازو بلکه بر کیفیت غذای مصرفی است که باید قرار گیرد. اگر برمبنای حس گرسنگی و نیاز بدن غذا بخورید و از غذاهای با کیفیت غذایی بالا استفاده کنید مسئله وزن بخودی خود درست خواهد شد. اگر هرروز از انواع غذاهای پروتئین‌دار (دانه‌ها، مغزها، حبوبات، جوانه‌ها) و به مقدار فراوان از سبزیهای برگ‌دار و سبزی و میوه‌جات تازه استفاده کنید همه نیازهای غذایی خود و کودکتان تأمین خواهد شد.

معمولا در دوران بارداری توجه ویژه به مصرف مواد زیر لازم است:

1. آهن: در انواع لوبیاهای پخته یا جوانه زنده، عدس، اسفناج خام بصورت افشوده و یا خام در سالاد، کشمش (از انگوری که بدون مصرف مواد شیمیایی به عمل آمده باشد) به مقدار کافی وجود دارد. غلات سبوس‌دار و کامل هم دارای آهن می‌باشند بخصوص جوانه آنها. مصرف ویتامین ث فراوان به صورت میوه‌جات و سبزیجات تازه، میزان جذب آهن را بالا برده و مصرف چای و قهوه باعث کاهش جذب آن می‌شود.

از مصرف مکمل آهن که می‌تواند اثرات سمی داشته باشد خودداری کنید مگر دارای کم خونی واقعی باشید.

2. کلسیم: برای ساختن دندانها و استخوانهای جنین لازم است. کلسیم به مقدار فراوان در انواع سبزیهای سبز برگ‌دار مانند برگ شلغم و چغندر و برگ گیاه خردل که بصورت خودرو در این فصل به مقدار فراوان در همه جا می‌روید و از آن می‌توان در سالاد یا برای آبیگری استفاده کرد وجود دارد. کنجد سرشار از کلسیم است. کنجد خام را بعد از چند ساعت خیس دادن می‌توانند با خرما مصرف کنید یا از آن شیر و کره بسازید و هر روز مصرف کنید.

انجیر تازه و خشک بدون (مواد شیمیایی)، انواع لوبیاهای و کلم بروکلی از منابع غنی کلسیم می‌باشد.

دانه خام آفتاب گردان بصورت جوانه زده، یا با تهیه شیر و یا کره آن و همچنین بادام خام هم منابع غنی کلسیم می‌باشند.

لازم است گفته شود که در دوران بارداری قابلیت جذب کلسیم در روده‌ها بالا رفته و طبیعت، سلامت دندانها و استخوانهای کودک شما را با

جذب بیشتر کلسیم از مواد غذایی تأمین می‌کند.

از مصرف شیر گاو یا حیوانات دیگر اکیدا خودداری کنید. در صورت اجرای این نکات نیاز به مصرف مکمل نیست.

3. عنصر روی: در رشد جنین نقش دارد. غلات و حبوبات منابع خوب روی هستند. مغزها نیز بصورت خام دارای روی فراوان می‌باشند. از شیر بادام تازه و تهیه شده در خانه بصورت روزمره استفاده کنید. جوانه غلات و حبوبات بهترین منبع روی می‌باشند. اسفناج، ذرت، نخود فرنگی، قارچ و لوبیاهای و برنج سیوس‌دار همچنین منابع روی هستند.

4. ویتامین گروه ب و ب12: ویتامینهای گروه ب بطور کلی در حبوبات و نخود و لوبیای سبز و همچنین در غلات کامل و سیوس‌دار و در مغزها وجود دارند که می‌توانید بصورت پخته یا جوانه زده در سالاد استفاده کنید.

نیاز بدن به ویتامین ب12 در دوران بارداری بیشتر است بنابراین توصیه می‌شود که میزان آن در خون کنترل شود. بهترین آزمایش ب12 در حقیقت میزان متابولیست‌های آن در ادرار بخصوص اسید متیل مالونیک می‌باشد. اگر دچار کمبود ویتامین ب12 هستید تزریق ماهانه آن، ماهی یکبار در ابتدای دوران بارداری توصیه می‌شود.

5. اسید فولیک: گیاه‌خواران از نظر این ویتامین دچار نگرانی نیستند زیرا به مقدار فراوان در غذاهای گیاهی موجود است. گوشت‌خواران معمولاً دچار کمبود این ویتامین می‌گردند. که موضوع بحث ما نیست. این ماده در اسفناج، لوبیا چشم بلبلی، کلم دگمه‌ای (بروکسل)، کلم برگ حبوبات سبز، فندق، انواع سبزیجات بهاره و کلم بروکلی به مقدار فراوان موجود است.

6. اسیدهای چرب ضروری: برای رشد و تکامل مغز و دستگاه عصبی کودک مورد نیازند. این اسیدها به مقدار فراوان در انواع دانه‌ها و مغزها از جمله شاهدانه خام (که باید بطور مرتب مصرف شود) و کوبیده دانه کتان (Flax seed) وجود دارند. مصرف آووکادو همیشه بخصوص در دوران بارداری به مقدار فراوان توصیه می‌شود.

شیر نارگیل تازه و جوان (اگر پیدا بشود) نیز منبع بسیار خوب اسیدهای چرب ضروری است. ولی از مصرف نارگیل کهنه شده و کپک زده خودداری کنید.

نکات لازم دیگر اینکه:

- از بیوست تا حد ممکن جلوگیری کنید. این مسئله البته در گیاه‌خواران بسیار نادر بوده و در زنان بارداری که مصرف مواد حیوانی دارند در دوران حاملگی شایع است. بنابراین با استفاده از مقدار فراوان سبزیجات و میوه‌جات تازه و غلات و حبوبات کامل و سیوس‌دار بصورت پخته یا جوانه زده الیاف و فیبر لازم و فراوان را به بدن برسانید.

- از مصرف هرگونه دارو و یا مکمل غیر از آنچه در اینجا ذکر شد خودداری کنید مگر در شرایط اورژانس.

- قسمت اعظم غذاهای خود را بصورت خام مصرف کنید تا بالاترین و غنی‌ترین نوع مواد غذایی را به بدن خود و کودک خود برسانید.

- از سیگار، مصرف چای و قهوه و مشروبات الکلی (!) خودداری کنید.

- به خاطر داشته باشید که بارداری و زایمان پدیده‌های بسیار طبیعی و فیزیولوژیک بوده بطور روزمره در سطح کره زمین و در میان تمام موجودات اتفاق می‌افتد هر چند که طب مدرن این پدیده‌های طبیعی را نیز تبدیل به عملی غیرعادی کرده برای آن انواع باید‌ها و شاید‌ها آفریده است.

در آمریکا امروزه گرایش به زایمان طبیعی در خانه وجود دارد که در نتیجه مشاهده شیوه مکانیکی زایمان در بیمارستانها و اثرات نامطلوب آن بر جنین و بر مادر پا گرفته است. کتابهای مختلفی در این زمینه به زبان انگلیسی به چاپ رسیده که در صورت تمایل می‌توانم نام آنها را برایتان بفرستم.

- از نظر فکری آماده باشید که بعد از زایمان حتماً از شیر مادر برای تغذیه فرزند خود استفاده کنید تا کودکی قوی و سالم داشته باشید.

در خاتمه باید برای راحتی خیال شما، پزشکتان و افراد خانواده اضافه کنم که در تحقیقی که بر روی 1700 زن باردار و گن در سال 1987 در ایالت تنسی آمریکا انجام شد مشکلات و مسائل دوران حاملگی بسیار نادر بود. در حدود بیست سال مطالعه تنها یک مورد پره‌اکلمپسیا مشاهده گردید. پره‌اکلمپسیا که همراه با بالا بودن فشار خون، ترشح پروتئین در ادرار و افزایش غیرعادی وزن به دلیل تجمع مایع در بدن مادر است در حدود 2 درصد حاملگی‌ها در افراد همه چیز خوار و گوشته‌خوار دیده می‌شود.

در این تحقیق همچنین عنوان شده است که در گیاه‌خواران تنها 1 درصد زایمان‌ها توسط سزارین انجام گردید در حالیکه میزان سزارین در همه چیزخواران بسیار بسیار بیشتر از این‌ها می‌باشد.

امیدوارم که این نوشته کمکی به روشن شدن برخی ابهامات و نگرانی‌ها بوده باشد.

آرزوی دورانی دلپذیر و سالم برای شما و کودک نازنینتان دارم.

افشردن سبزیجات به خصوص کرفس را فراموش نکنید و همه روزه جزو مواد غذایی مورد مصرف خود قرار دهید.

من می‌خام چاق بشم قبل از گیاه‌خواری هم من لاغر بودم و وزنم تغییری نکرده اونوقت رفتم پیش متخصص گوارش گفت 15 کیلوگرم وزن کم داری و پودر گیاهی 7 افلاطون رو به من پیشنهاد داد که باعث افزایش اشتها می‌شود. حالا با وجود اینکه گیاه‌خوار شده‌ام باید چی مصرف کنم که چاق بشم. وزنم 63 و قدن 190 هست.

در مقاله مفصلی در گذشته درباره وزن ایده‌آل و امکانهای اضافه کردن وزن صحبت کرده‌ام باید گفت که اگر همواره لاغر بوده‌اید و بعد از گیاه‌خوار شدن هم وزنی کم نکرده‌اید به نظر می‌رسد وزنی که دارید در حقیقت وزنی است که باید داشته باشید و دلیلی غیر از مسئله ظاهر برای اضافه کردن وزن وجود ندارد. مگر اینکه دارای حالات و مشکلات بدنی خاصی مثلا ضعف، خستگی زیاد، احساس کم انرژی بودن و مرتباً علائم «بیماری» از خود نشان دادن باشد آنگاه می‌توان گفت که وزنتان بطور غیرعادی پائین است. متأسفانه در جامعه ما زنان را با وزن بسیار کم و مردان را به صورت عضلانی و درشت ترسیم می‌کنند و این مسئله در ناخودآگاه ما به صورت حقیقت جا می‌افتد.

در نتیجه سوال من این است که آیا دچار حس ضعف و بیماری هستید؟ اگر جواب آری است باید به علل ریشه‌ای پرداخت و آنرا از بین برد آنهم نه با خوردن مصنوعی.

مثالی می‌زنم. برای پروار کردن و «رشد» سریع حیوانات به آنها هورمون استروئید تزریق کرده یا در غذایشان می‌ریزند. این هورمون باعث رشد و درشت شدن حیوان می‌شود ولی آیا آن وزن اضافه بر سلامت حیوان می‌افزاید؟ نه. و در حقیقت از سلامت او هم می‌کاهد. در نتیجه اضافه وزن با خوردن بیش از حد طلب بدن ممکن است که حاصل آید ولی بدون شک از نیروی حیاتی بدن کم خواهد کرد.

وزن بدن بطور کلی به عوامل مختلف ارثی، محیطی، روش زندگی و سلامت درونی بستگی دارد. برخی از افراد بعد از روزه آب و زمانی که بدنشان در اثر روزه به تعادل رسیده شروع به وزن گرفتن می‌کنند و این معمولاً برعکس تصویری است که در مورد ارتباط خوردن بیشتر برای اضافه وزن وجود دارد.

اگر احساس سلامت می‌کنید ولی کلاً علاقه دارید چند کیلویی وزن اضافه کنید می‌توانید از غذاهای کم حجم و پرکالری مثل خرما، میوه‌های خشک مغزها و دانه‌ها بصورت کوبیده شده (کره بادام یا کره کنجد)، حبوبات بیشتر استفاده کنید مواد نشاسته‌ای مانند برنج قهوه‌ای و سایر غلات و سیب‌زمین تا جایی که به سلامتتان لطمه نزنند در غذایان افزایش دهید هرچند می‌دانید که بهترین سلامتی با عدم مصرف و یا مصرف کمتر این مواد آنهم بشکل پخته حاصل می‌شود.

ورزشهای سنگین ماهیچه‌ساز هم به افزایش وزن و عضلانی شدن بدن کمک می‌کنند. و اما اگر همانطور که اشاره کردم بیشتر حس و حالت بیماری دارید برایم توضیح بیشتری بدهید تا بتوانیم دقیق‌تر به بررسی این مسئله پردازیم.

آیا منظورتان از عود کردن زخم یا ورم معده حس ترشی معده یا درد و حساسیت معده می‌باشد. یا اینکه دچار خونریزی معده هستند؟

خانم دکتر عزیز سلام

من 31 ساله . 178 سانتیمتر قد و 75 کیلو وزن دارم تا بحال هیچگونه سابقه گیاهخواری هم نداشتم من یکسال پیش وزنم حدود 85 کیلو بود که با یه مقدار مراعات 10 کیلو کم کردم . خانم دکتر عزیز سرتونو درد نیارم با این شرایطی که من دارم اگه بخوام شروع کنم به حذف گوشت از برنامه غذائیم چه راهی رو باید پیش بگیرم مسلماً این قضیه از منطق وروش خاصی برخورداره وبرنامه مشخصی داره که خواهش میکنم منو در این مورد راهنمایی کنید . راستی این رژیم پاکسازی چیه ومن باید لزوماً با یک رژیم پاکسازی شروع کنم یا نه؟ به عنوان آخرین سوال(با عرض شرمندگی)من خداراشکر هیچ بیماری خاصی ندارم فقط از تنگی کانال نخاع بشدت رنج میبرم که اونم واسه من عادی شده وجزوبیماریها نیست وگاه وبیگاه با سردردهایی هم مواجه میشوم مثل حالت ضربان در سرم (به چیزی شبیه نبض) و به توصیه دکتر قرص پرانول 10 مصرف میکنم که زیاد هم جوابگو نیست .
باتشکر

دوست عزیز

درد بر شما که با رعایت غذای خود وزن خود را کاهش دادید. بدانید و باورداشته باشید که رژیم گیاهخواری بخصوص اگر با مصرف فراوان گیاهان (سبزیجات و میوه‌جات) خام همراه باشد رژیمی بسیار سالمتر از رژیمی برمبنای مصرف مواد حیوانی است .
بارها اشاره کرده‌ام که سبزیجات سبز مانند کاهو، اسفناج، جعفری و امثالهم بهترین و سرشارترین منابع تأمین پروتئین هستند و علاوه بر آن دارای مواد معدنی و ویتامینها و مواد پاک کننده و آنتی‌اکسیدانهای مختلف می‌باشند که در سلامتی بشر نقش مهمی بازی می‌کنند.
برای شروع رژیم گیاهخواری هیچ آئین و روش خاصی لازم نیست. مصرف گوشت و مواد حیوانی را کنار بگذارید و به جای آنها از سبزیجات مختلف، جوانه حبوبات، میوه‌جات، دانه‌های مختلف مثل شاهدانه، تخم آفتابگردان یا کدو، کنجد، تخم کتان و...، مغزها، مثل مغز بادام، گردو، فندق و مقدار کمی از حبوبات و غلات پخته شده مانند عدس و لوبیا و برنج قهوه‌ای استفاده کنید.
البته بسیار سودمند خواهد بود اگر به مقالات مختلف وگن فروم مراجعه کنید و یا سری به یکی دو سایت گیاهخواری و خام گیاهخواری بزنید تا ایده‌های مختلف در تهیه و نوع غذای مصرفی بگیرید. اینها همه به شما کمک خواهند کرد که با دانش و آگاهی بیشتری قدم در این راه بگذارید و راه را برایتان هموارتر خواهند کرد. هرچند که بعد از یکی دو هفته وقتی احساس سبکی و نشاط بیشتری کردید، خودبخود خواهان این خواهید بود که رژیم گیاهی را ادامه دهید چون بدنتان بدون شک آنرا بر رژیم قبلی ترجیح خواهد داد.
و اما در مورد اینکه رژیم پاکسازی چیست و آیا لازم است قبل از شروع گیاهخواری یا خام گیاهخواری اول به آن پرداخت.
باور کلی براین است که امروزه، هم بدلیل فراوانی سموم مختلف در محیط زیست ما و هم در غذاهای مصرفی و همچنین به دلیل خوردن بیش از حد مورد نیاز، بدن انسان همواره تحت فشار اضافات بوده توانایی انجام پاکسازی کامل خود را ندارد. در این میانه روش زندگی و نوع تفکر بشر از جمله انواع استرسها، مصرف دارو، کمبود خواب و عوامل مختلف دیگر هم مزید بر علت شده قدرت پاکسازی بدن را کاهش می‌دهند یا بر اضافات آن می‌افزایند. فرض کنید که مثلاً کبد قادر است 5گرم از ماده‌ای را در روز پاکسازی کرده (تغییر فرم داده) از بدن خارج کند. حال اگر ما در روز به جای 5گرم 6گرم از این ماده را وارد بدن خود کنیم آن مقدار اضافه بر توانایی کبد در پاکسازی و خروج ماده از بدن در بدنمان بطور ذخیره باقی مانده هر روزه هم بر آن افزوده می‌گردد. حال اگر با کمبود خواب، افکار منفی و گوش نسپردن به نیازهای بدن از قدرت

پاکسازی کبد کم هم بکنیم بطوریکه همان 5 گرم را هم قادر نباشد تغییر شکل داده خارج کند آنگاه هر روز بیشتر و بیشتر از آن ماده سمی در بدنمان، در بافتهای مختلف و در چربیها جمع شده شروع به ایجاد التهاب و تورم می کند. بسته به اینکه کدام عضو یا دستگاه ما مستعدتر بوده و یا آن ماده بخصوص بر کدامیک اثر بیشتری بگذارد نشانه های ایجاد التهاب متفاوت خواهد بود. در یک نفر این التهاب خود را بشکل سینوزیت، آلرژی، یا آسم بروز می دهد در دیگری بصورت تورم یا التهاب معده و در سومی به شکل مشکلات پوستی در چهارمی در روده و... الی آخر. ولی همه و همه در حقیقت تنها نشانه اشباع و سرریز کردن بدن از موادی است که قادر نبوده اند که پاکسازی شده از بدن خارج گردند.

و باز هم باور کلی بر این است که زمانیکه رژیم غذایی سبک تر و ساده تری که مناسب با فیزیولوژی بدن است یعنی رژیم گیاهخواری و بخصوص خام گیاهخواری در پیش گرفته می شود بدن فرصتی پیدا می کند که از حالت اسیدی (پروتئینها و چربی های حیوانی باعث اسیدی شدن بدن می گردد) به حالت طبیعی خود که آلكالی است برگشته فعل و انفعالات طبیعی خود را به صورت نرمال دنبال کند. غذاهای گیاهی بطور کلی آسان هضم تر از مواد حیوانی بود به انرژی کمتری برای هضم و جذب و دفع نیاز دارند. در نتیجه بدن فرصت می یابد که این انرژی اضافی را صرف پاکسازی مواد زائد ذخیره شده در بدن کند از اینجاست که بسیاری سردردها، سینوزیت، آسمها مشکلات پوستی، التهابات معدی و رودی و غددی همه و همه با اختیار کردن رژیم غذایی خام گیاهخواری که سبکترین و آسانترین و هماهنگترین رژیم با ساختار فیزیولوژیک بدن است بطرز معجزه آسایی شفا می یابند!

فلسفه روزه آب و پرهیز از خوردن نیز بر این مبناست زیرا پرهیز از خوردن به بدن فرصت می دهد که به ذخائر مختلف پرداخته، بافتهای چربی را زیرورو کند و آنچه را که لازم به دفع از بدن دارد توسط جریان خون به کلیه ها رسانده و از بدن دفع کند .

البته کلیه ها تنها یکی از ارگانهای دفع مواد زائد هستند ولی برای جلوگیری از انحراف مطلب از بحث درباره ارگانهای پاکسازی بدن در اینجا خودداری می کنم.

به هر صورت، این است منظور از پاکسازی و رژیم پاکسازی. می توان گفت که پاکسازی در مورد افراد مختلف نسبی است. کسی که رژیم غذایی گوشتخواری داشته به گیاه خام خواری روی آورد بدنش خودبخود شروع به پاکسازی می کند.

فردی که پخته خوار است و خام خوار می شود خود به خود باعث پاکسازی بدنش می گردد. کسی که خام خوار است و روزه می گیرد عمل پاکسازی را در بدن تسریع می کند. پس بسته به روش های مختلف زندگی و نوع رژیم غذایی پاکسازی می تواند با تغییر رژیم غذایی به رژیمی برتر صورت گیرد.

در مورد شما انتخاب گیاهخواری و بخصوص با مصرف حداقل 85 درصد غذای خود به صورت سبزیجات و میوه جات خام بدنتان بطور خود به خودی وارد پروسه آلكالی شدن و پاکسازی خواهد شد آنگاه خواهید دید که حس سبکی جسم و روح هر دو و حس سلامت و نشاط و انرژی چگونه بر بدنتان غالب خواهد شد.

امیدوارم این چند خط پاسخی باشد که شما در عزمتان برای انتخاب رژیم غذایی مطلوب تر یعنی رژیم گیاهخواری بخصوص خام گیاهخواری پا برجاستر کند زیرا که این انتخاب بهترین انتخاب در روش تغذیه برای شما خواهد بود.

شاد و شادکام باشید

با درود فراوان به خانم دکتر.. من نیز چند ماهی است که به ناراحت معده مبتلا شدم.. اوایل نیمه های شب با تلخ و بدمزه شدن دهان از خواب بیدار میشدم و یک آب نبات میخوردم تا بهتر بشم. بعد کم کم خودم احساس کردم که به رفلاکس مبتلا شدم.. بعد از خوردن غذا احساس میکردم غذا گیر کرده و پاتین نمیره . خلاصه تا اینکه 10 روز قبل بطور ناگهانی قفسه سینه و پشت قفل شد و 2 تا دستهام شروع کرد به گزگز کردن و بیحسی شدید. دوستی که همراهم بود فکر کرد سکنه قلبی کردم ولی بهش اطمینان دادم که این حتماً از معده من است و ربطی به قلب ندارد. با اینحال به بیمارستان رفتیم و بعد از گرفتن نوار و اطمینان از سالم بودن قلب چند دارو برای معده داد. فرداش به دکتر خودم مراجعه کردم.. او میدونه که من گیاه خوار هستم (وگن نیستم ولی نزدیک 15 ساله هیچ گوشتی نخوردم. شیر هم هیچوقت نمیخورم و ماست هم خالم را بد میکنه و گاهی از کره و پنیر استفاده میکنم). دکتر چند نوع دارو بمن داد و گفت که باید تغذیه ام را درست کنم ولی هیچ توصیه نکرد که حتماً باید کباب

با گوشت بخورم. فقط گفت سویا به معده من نمیسازه و باید بجای آن از مواد دیگری برای کسب پروتئین استفاده کنم (مثل قارچ) و تاکید کرد که باید هیچ وقت معده ام خالی نباشه و غذای 3 وعده را بخورم. این را نوشتم چون شما ذکر کردید بهتره مدتی کمتر غذا خورده بشه.. نظر شما چیست؟

دوست عزیز

کاملاً آگاه هستم که پزشکان برای درمان رفلاکس یا مشکلات معده و اثنی عشر توصیه می کنند که شکم را خالی نگه نداشته مرتباً در دفعات مختلف و به مقدار کم غذا مصرف کنید. باید گفت که این روش تنها نتیجه ای که دارد ادامه دار کردن آن مشکلات است .

باید به ریشه و دلیل واقعی مشکلات سلامتی پرداخت و نه به فرونشاندن نشانه ها. یک شخص معتاد هم با رساندن مرتب ماده مورد اعتیاد نشانه های نامطلوب و آزار دهنده اعتیاد خود را فرو می نشاند ولی به درمان ریشه ای چیزی نمی پردازد. البته این هم یک نوع روش برخورد به مشکلات و مسائل سلامتی است و ایرادی هم ندارد اگر فکر می کنید که راهی است که برای شما کار کرد دارد. اما اگر حقیقتاً می خواهید مشکل رفلاکس و ناراحتی معده خود را برطرف کنید تنها راه، پرهیز از خوردن غذا برای چند روز است. این عمل البته بسته به تعداد روزهای روزه و همچنین به میزان سلامت یک شخص، نوع زندگی، نوع تغذیه و نوع داروهایی که مصرف می کند باید حتماً تحت نظارت شخصی که تجربه روزه آب و پاکسازی بدن را دارد انجام گیرد. نظر کلی من درباره ناراحتی معده تان این است که لبنیات و مواد نشاسته ای پخته شده مثل ماکارونی، برنج سفید و سیب زمینی را تا حد امکان از رژیم خود حذف کنید. برای حداقل یکماه صبح ها به جای صبحانه از مخلوط آب سیب، هویج و کرفس استفاده کنید. برای ناهار مقداری میوه مانند موز، انبه، آووکادو، گلابی رسیده (میوه ها همه باید بسیار رسیده و شیرین باشند) انگور یا طالبی استفاده کنید. آخرین غذای روزتان که شامل یک ظرف بزرگ سالاد با مقداری تخم شاهدانه یا کنجد یا تخم کدو و آفتابگردان است را تا قبل از ساعت 4 بعدازظهر نوش جان کرده (بدون روغن و فقط با یک تکه کوچک نان سبوس دار اگر تمایلی به خوردن آن دارید) پس از آن تا قبل از خواب فقط از چند خرما و فنجانی چای نعناع یا چای تخم کتان یا چای زنجفیل (اگر هوس خوردن یا نوشیدن چیزی کردید) استفاده کنید. بعداز دو هفته خواهید دید که دیگر اثری از رفلاکس و گاز و پیچش و سوزش معده در میان نخواهد بود.

با درود و سپاس فراوان بر شما

سؤال: سؤال در مورد روش های دکتر گرسون

مقاله ای از دکتر گرسون در رابطه با اجرای خانگی درمان عملی سرطان دارید؟

دکتر «گرسون» کتابی در مورد موارد سرطانی که درمان کرده نوشته و همچنین کتابی درباره روش تغذیه پیشنهادی اش. دخترش «شارلوت» هم از طرف مؤسسه گرسون چند DVD و چند کتاب در مورد روشهای درمان این مؤسسه و پدر مرحومش منتشر کرده. مقاله خاصی از دکتر گرسون نمی شناسم ولی با کتابهای او و کارهای این مؤسسه آشنا هستم. به طور کلی مصرف تا 15 لیوان آب سبزیجات و میوه های خام در روز، حذف تمام سموم به هر شکل و نوع آن از لباس و هوای استنشاقی و آب مصرفی گرفته تا لوازم شستشو، مصرف مواد ارگانیک، استفاده از آب میوه گیری خاص که بهترین ترکیب عصاره ها را بوجود می آورد، استفاده از تنقیه ی قهوه برای تحریک و کمک به کبد برای سم زدایی، عدم مصرف نمک و شکر به هر شکل و صورت و مصرف برخی مکملها که کمک به دفع سموم و تقویت سازمان و کار بدن می کنند بخشهای اصلی این برنامه درمانی می باشند.

فشار خون

سؤال: تغییرات فشار خون بر اثر گیاهخواری

سلام خانم دکتر. من تازه خام گیاه خوار شدم. همیشه فشارم 9 یا 10 بود. بعد از چند روز خام گیاهخواری الآن فشارم به 7 هم می رسه. چیکار باید بکنم؟

متشکرم

سلام دوست عزیز

برخی از افراد به طور طبیعی دارای فشار خون کمتری از آنچه حد نرمال خوانده می‌شوند دارند که در آن عوامل مختلفی از جمله علل ارثی و وزن کم موثرند. در مورد کاهش فشار خون در ابتدای خام گیاهخواری نگران نباشید. زیرا که فشار شما دوباره پس از مدتی متعادل شده به حد سابق باز خواهد گشت. البته برای پاسخگویی دقیق‌تر نیاز به اطلاعات دیگری از جمله سن، وزن، میزان انرژی بدن، نوع رژیم غذایی و احتمالاً اگر دارو یا مکملی استفاده می‌کنید، دارم. همچنین اینکه چه زمانی فشار خود را اندازه می‌گیرید و میزان ضربان قلب شما چقدر است. اما به طور کلی می‌توانم بگویم که اگر پائین آمدن فشار شما باعث ایجاد علائمی در بدنتان نمی‌شود نگران نباشید. علائمی مانند سرگیجه، سیاه رفتن چشمها، بخصوص هنگام برخاستن از موقعیت دراز کشیده یا نشسته، ازدیاد ضربان قلب، احساس ضعف و بی‌حالی نشان دهنده‌ی آنند که بدن شما سعی در جبران فشار پایین خون داشته و آن میزان فشار خون برایتان طبیعی نیست.

اگر هیچیک از این علائم را ندارید نگران نباشید به خام گیاهخواری ادامه دهید پس از اندک زمانی فشارخونتان به حالت طبیعی باز خواهد گشت.

با درود برای انتخاب خام گیاهخواری

پیروز باشید.

اطلاعات ضد و نقیض در مورد تغذیه

سؤال: آیا این گفته حقیقت دارد؟

"اخیراً محققان چینی به این نتیجه رسیده اند که بر خلاف این باور رایج، رژیم غذایی گیاهی خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. محققان برای دست یافتن به این نتیجه روی مقالات منتشر شده در سی ساله اخیر بررسی هایی انجام دادند.

آنها ثابت کردند که میزان *homocysteine* خون افراد گیاه خوار بالاست و علت بالا بودن این اسید آمینه اغلب به دلیل بیماری شریان های کرونری است. علاوه بر این، افرادی که رژیم غذایی گیاهی را دنبال می کنند با کمبودهایی بویژه در ویتامین B12، امگا3، آهن و روی روبه رو هستند که در بروز بیماری های قلبی عروقی نقش مهمی دارند."

برخی از ادعاها آنچنان خلاف واقع و آنقدر دور از حقیقت تجربی علمی و عملی می باشند که آدمی درمیماند که این ادعاها دیگر از کجا آمده اند و آیا اصلاً ارزش پاسخگویی دارند یا نه.

در دنیای شله قلمکار اطلاعات ضد و نقیض تغذیه، سلامت و بهزیستی و در میان انبوه تحقیقات اکثراً غیرضروری از هرگونه و هزار گونه مسئولیت بزرگ و اصلی برعهده خواننده است که با مطالعه و بررسی دقیق تحقیق انجام شده و محققان دست اندرکار و سرمایه گذاران آن از طرفی درستی و حقانیت آن تحقیق را ارزیابی کنند و از طرف دیگر صحت نتیجه گیری ها و ارتباط آن با تحقیق انجام شده را.

هوموسیستئین اسید آمینه ای است که توسط آزمایش خون اندازه گیری می شود و باور بر این است که بالا بودن این اسید آمینه در خون افراد با بروز احتمالی بیماری هایی مانند سکته قلبی، سکته مغزی، آلزایمر، فراموشی و امثال اینها ارتباط دارد.

بالا بودن هوموسیستئین در خون یک بیماری نیست بلکه تنها به عنوان نشانه ی افزایش ریسک برای ابتلاء فرد به این بیماری ها ارزیابی می گردد.

به بیان دیگر این هوموسیستئین نیست که باعث ایجاد بیماری های قلب و عروق می گردد بلکه آن عاملی که باعث ایجاد این بیماریهاست باعث بالا رفتن هوموسیستئین نیز می گردد و آن همانا التهاب و دجنره (Degeneration) شدن بدن می باشد.

هیچکس از بالا بودن هوموسیستئین در بدن نمی میرد ولی این گرفتگی رگهای قلبی است که آدمها را می کشد.

پس معنای واقعی بالا بودن هوموسیستئین بدن چیست؟

هوموسیستئین را می توان در حقیقت یکی از شاخصهای التهابی بدن دانست. التهاب بدن چنانکه می دانیم در اثر عوامل مختلف از جمله روش نادرست زندگی و تغذیه ایجاد می گردد.

هم فرد گیاهخوار و هم گوشتخوار هر دو می توانند به دلیل عدم رعایت اصول سلامتی دچار التهاب و در نتیجه بالا بودن هوموسیستئین باشند ولی وقتی پای چنین مقایسه ای بین این دودسته یعنی گیاهخواران و مصرف کنندگان مواد حیوانی پیش می آید هم میزان سکنه های قلبی و هم میزان هوموسیستئین خون دسته ی دوم بالاتر است.

مواد حیوانی سرشار از اسیدآمینه های حاوی سولفور از جمله متیونین و سیستئین می باشند هر دوی این اسیدآمینه ها سپس در بدن به سایر اسیدآمینه های سولفوردار از جمله هوموسیستئین تبدیل می گردند.

به مقایسه میزان متیونین در مواد حیوانی و گیاهی توجه کنید.

پنیر 5 برابر ماهی تن 12 برابر سیب زمینی متیونین دارند.

متیونین مرغ 7 برابر متیونین برنج می‌باشد. این مسئله در مورد سایر مواد حیوانی از جمله گوشت گاو، شیر و تخم مرغ نیز صادق است. اسیدهای آمینه‌ی سولفوردار در بدن به اسید سولفوریک (اسید قوی) تبدیل شده با اسیدی نمودن بدن زمینه‌ی ایجاد التهاب و بیماری‌های التهابی را ایجاد می‌نمایند. میوه‌ها و سبزیها برعکس آلكالی بوده و از التهاب بدن می‌کاهند.

مواد حیوانی به طور کل 15 برابر بیشتر چربی، 100 برابر بیشتر کلسترول، 4 برابر بیشتر متیونین (اسیدآمینه‌ای که تبدیل به هوموسیستین می‌گردد) نسبت به مواد گیاهی داشته و 10 برابر بیشتر باعث اسیدی نمودن بدن می‌گردد (میزان اسیدی نمودن بدن با محاسبه اسیدی بودن ادرار و شاخص آر ال RAL اندازه گیری می‌گردد).

غذاهای حیوانی منشا اصلی متیونین می‌باشند. متیونین در بدن به هوموسیستین تبدیل می‌گردد. هر چه میزان مواد حیوانی در رژیم غذایی فرد بالاتر باشد، میزان هوموسیستین خون هم بالاتر خواهد رفت.

همان مواد غذایی که باعث بالا رفتن کلسترول، اسیداوریک، چربی‌های مختلف خون، گرفتگی رگها، بالا بودن فشار خون، بالا بودن وزن بدن و بالا بودن سایز شاخصهای التهابی بدن مانند C-Reactive Protein می‌گردد باعث بالا بودن شاخص التهابی هوموسیستین نیز می‌گردد و آن همانا مواد مختلف حیوانی و اسیدآمینه‌های سولفوردار موجود در مواد حیوانی است.

در مورد وفور امگا3 و اسید فولیک دوستان دیگرم در وگن فروم دانشمندانه نوشته‌اند و نیازی به تکرار نیست.

در مورد درمان بیماری‌های قلبی و گرفتگی رگها توسط گیاهخواری نیز به بهترین و مبسوط‌ترین شکل دوستان عزیز فروم توضیح داده‌اند. رئیس جمهور سابق امریکا "بیل کلینتون" و هزاران هزار بیمار قلبی دیگر که توسط رژیمهای گیاهی "دین اورنیش" و "اسلستین" بهبود یافته‌اند شاهدان زنده‌ی این مدعا هستند.

افسانه کمبود آهن به واسطه رژیم گیاهخواری بارها و بارها در وگن فروم مورد بررسی قرار گرفته و خلاف آن نه فقط توسط من و سایر گیاهخواران بلکه از طرف انجمن رسمی تغذیه‌ی امریکا که یک ارگان دولتی - آکادمیک می‌باشد نیز ثابت گردیده است.

درود بر همگی شما که میدان بحث و تبادل نظر را گسترده نگاه میدارید تا همگی به یاری هم بتوانیم راهی بهتر و سالمتر پیش چشمان بشریت بکشاییم. ولی لازم می‌بینم باز هم اضافه کنم که تنها بیان کلی نتیجه گیری یک تحقیق یا آزمایش می‌تواند بسیار گمراه کننده و نادرست باشد. باید به خود آن آزمایش مراجعه نموده، چگونگی انجام و سایر عوام مربوط به آن و سپس نتیجه‌ی واقعی استنتاج شده از آنرا بررسی کرد. به دوستان وگن فروم هم تبریک می‌گم برای پاسخ‌های مبسوط و دانشمندانه و کاملی که در این مورد تهیه کردند.

درود بر همگی شما

دکتر زرین آذر

متخصص بیماری‌های کبد و دستگاه گوارش

سؤال: تأثیرات محصولات تغییر ژنتیک یافته در بدن انسان

درود به دکتر زرین عزیز.

سؤالی برام پیش اومده. در رابطه با این که فرموده بودید در محصولات سویا تغییرات ژنتیکی ایجاد می کنند، می خواستم بدانم با این تغییراتی که شما اشاره کردید در بدن انسان چه چیزی اتفاق می افتد وقتی محصولات سویا استفاده شود؟ عوارض این تغییرات ژنتیکی که فرمودید در بدن انسان به چه صورت بروز میکند؟

ممنون از شما

با سلام بر شما

متشکر از سؤال بسیار خوبتون

در مورد محصولاتی که با مهندسی ژنتیک تغییر و دستکاری شده‌اند و تأثیرات آنها بر سلامتی انسان صحبت‌های فراوانی وجود دارد. این صحبت‌ها از طرف ارگانهای مردمی که با سلامت عموم سروکار دارند بر علیه این محصولات و از طرف کمپانی‌های عظیمی که در تهیه‌ی این محصولات نقش دارند بر له آنان می‌باشد:

البته باید روشن کنم که منظور از مهندسی ژنتیک در اینجا آن بخشی از این رشته است که بر روی ژنهای بین نوع و گونه‌های مختلف کار می‌کند یعنی مثلا بخش ژنهای باکتری، ویروسها و سایر موجودات ذره بینی را در راه بدست آوردن نتیجه‌ی خاصی وارد ژن گیاهان یا حیوانات دیگر می‌کنند و گرنه کاری که بر فرض ارنست مندل در مورد نخودها و گلهای آن انجام می‌داد هم تغییرات ژنتیکی و به نوعی دستکاری مصنوعی در کار طبیعت بود ولی ژنها متعلق به یک گیاه و یک نوع و گونه بودند و مهندسی ژنتیک بین گونه‌ای انجام نمی‌شد.

به هر صورت به چند مسئله زیان آور که در مورد مهندسی ژنتیک در بحث و گفتگوست اشاره می‌کنم.

از سال ۱۹۹۶ محصولات مهندسی ژنتیکی برای مصرف مردم وارد بازار گردید. بیشترین تغییرات مهندسی ژنتیک بر روی چهار محصول سویا، ذرت، پنبه دانه و کانولا صورت گرفته بطوریکه می‌توان گفت بیش از ۹۰ درصد این محصولات در بازار نتیجه‌ی مهندسی ژنتیک می‌باشند. یعنی در دی ان آ آنها ژنهایی از باکتریها و ویروسها را وارد نموده‌اند.

گفته می‌شود که احتمال این امر وجود دارد که این ژنها در داخل بدن انسان هم به همانگونه عمل کنند یعنی خود را وارد بخشی از دی ان آ ی انسان نموده اطلاعات ژنتیکی جدید بوجود آورده یا تغییر در بخشی از اطلاعات کنونی در سطح ژنتیکی به وجود بیاورند.

آکادمی پزشکی محیط زیست امریکا اعلام کرده است که نتایج چندین تحقیق و مطالعه نشان می‌دهند که محصولات مهندسی ژنتیک می‌توانند اختلالاتی از قبیل نازایی، مشکلات سیستم ایمنی، تغییرات منفی در عملکرد انسولین در بدن، تغییراتی در دستگاه‌هایی که دارای رشد و تولید سریع می‌باشند (مانند دستگاه گوارش) و حتی پیری زودرس سلولی ایجاد نمایند.

دایره‌ی رسمی نظارت بر دارو و تغذیه‌ی حکومت امریکا (FDA) بارها اعلام کرده است که مصرف موادی که با مهندسی ژنتیک تهیه گردیده‌اند می‌تواند عوارض جانبی پیش بینی نشده و غیرقابل شناسایی با دستگاه‌های تکنولوژیک امروز بشر در بدن انسان و حتی در محیط زیست تولید نمایند. این عوارض شامل انواع آلرژیها، وجود سموم مختلف، بیماریهای جدید و مشکلات تغذیه‌ای باشند. تغییرات ژنتیکی در محیط زیست هم مشکلاتی بوجود می‌آورد که از این دستند:

موتاسیونهای مختلف و فراوان در دی ان آ یک گیاه.

از بین رفتن همیشگی بخشی از ژن و در نتیجه اطلاعات ژنتیکی در آن گیاه.

تغییر رفتاری ژنها در نتیجه تغییر اطلاعات آنها بواسطه ی وارد نمودن بخشی از اطلاعات ژنتیکی جدید که در ژن باکتری یا ویروس وجود دارد.

همه ی این مجموعه در بدن انسان میتواند آلرژی، بیماریهای جدید، اطلاعات ژنتیکی متفاوت و... ایجاد کند.

میزان آلرژی به سویا و محصولات آن پس از ورود محصولات مهندسی ژنتیک سویا به میزان ۵۰ درصد افزایش پیدا کرد.

این مسئله گفته می شود که در مورد گندم و حساسیت جدید همه گیر نسبت به گلوتن نیز صادق است. باید دانست که مهندسی ژنتیک اینروزها به ایجاد تغییرات در گندم و برنج نیز دست زده و دامنه ی خود را به محصولات دیگر هم گسترش داده و می دهد.

مسئله این است که محصولات مهندسی ژنتیک می تواند با تولید پروتئین جدید بر مبنای تغییرات ژنتیکی جدید افراد را نسبت به محصولات غیر مهندسی ژنتیک نیز حساس نموده باعث آلرژی زایی اسنان به محصولات دیگر گردد.

موشهایی که به آنان سیب زمینی محصول مهندسی ژنتیک خورانده شده بود دچار مشکل رشد جسمی گردیده، کبدشان دچار آتروفی شده و هم چنین نه تنها میزان نازایی در آنان افزایش پیدا نموده بلکه میزان مرگ و میر در فرزندان آنان نیز بالاتر رفت.

به هر صورت در مورد مشکلات بیماری زایی و اختلالاتی که بالقوه می توانند در نتیجه مصرف محصولاتی که توسط مهندسی ژنتیک بوجود آمده اند ایجاد گردند. سخن بسیار است ولی لب مطلب آنست که بدان اشاره کردم.

به نظر من علاوه بر اینها یک سؤال کلی تر و مهم تر وجود دارد و آن اینکه آیا بشر حق و اجازه دارد که بر طبیعت و موجودات طبیعی از هر فرم و گونه بدین شکل تجاوز نموده در وجود و اطلاعات ژنتیکی طبیعی آنان اینگونه دستکاری کند؟!

گسترش و ترویج گیاهخواری

سؤال: در مورد آموزش گیاهخواری و یوگا در آمریکا

سلام .. عذر میخوام شما هنوز کالیفرنیا هستید... عمومی بنده توی کلرادو زندگی می کنه و بعد از عمری گوشت خوار بودن گیاهخوار شد به این صورت که سازمان محل کارش یک گروه چینی رو برای آموزش یوگا به کارمند های شرکت دعوت کرد ... اونا آموزش های لازم رو دادند و عمومی من تونست با کنار گذاشتن گوشت یک مریضی ارثی رو هم درمان کنه... حالا چرا این همه قصه گفتم؟؟ میخواستم بپرسم اگر این آموزش ها در امریکا سازمان دهی شده هست شما یک فلوجارت از این کلاس ها به بنده بدید تا بتونم اینجا در حد امکان با سیستمی مشابه سیستم هایی که قبلا جواب پس دادن تبلیغ گیاهخواری کنم.. ممنون

دوست عزیز

به درستی متوجهی سوال شما نمی شوم. اگر منظورتون اینه که آموزشهای گیاهخواری در امریکا به یک شکل یا از طرف یک سازمان خاص سازماندهی شده است، نخیر اینطور نیست. شاید بتوان گفت صدها (اگر نه هزارها) جریان مختلف گیاهخواری تحت عناوین مختلف فعالیت می کنند که دیدگاهها و برنامههاشون هم لزوماً با هم یکسان نیست. قابل توجه است که این روزها در برخی از محل های کار در امریکا به دلیل اقبال مردم و به دلایل دیگر برنامه های یوگا و کاهش استرس طرفداران زیادی پیدا کرده است. خوشبختانه اکثر افرادی که توجه به ترویج و تدریس یوگا و کاهش استرس دارند رژیمهای گیاهخواری را نیز تبلیغ می کنند. تصور می کنم این است آنچه که برای عمومی شما اتفاق افتاده و من متأسفانه با آن برنامه خاص آشنایی ندارم.

اگر اطلاعات بیشتری بدست آوردید یا کمکی می توانم بکنم با کمال میل در خدمت هستم.

پیروز باشید.

سؤال:

می شه Resume شما را بدانیم؟

پاسخ:

زیرین آذر

ساکن کالیفرنیا، جنوبی، حومه سن دیاگو

دارای بورد فوق تخصص در بیماری های دستگاه گوارش، کبد و کیسه صفرا

دارای بورد تخصصی در بیماری های داخلی

با تمرکز بر روی پیشگیری و درمان بیماری ها با روش های طبیعی و تغذیه

در سال های آخر دانشکده دامپزشکی در تهران تحصیل می کردم که به دلیل شرایط دوران انقلاب و اندکی پس از آن با تعطیلی دانشگاهها روبرو

شدیم (1357 خورشیدی)

به دلایل ذکر شده راهی خارج از کشور شدم (1982) و بالاخره به کشور آمریکا مهاجرت کردم (1983)

تحصیلات پزشکی خود را در دانشگاه تگزاس (UTMB در ایالت تگزاس) به پایان رسانده در همانجا دوران رزیدنسی خود را در طب داخلی

گذراندم (1993)

دوره فوق تخصص خود در رشته گوارش و کبد را در دانشگاه کالیفرنیا در شهر ایرواین (UCI) به پایان رسانده مدت 14 سال در یکی از بیمارستان‌های بزرگ کالیفرنیا جنوبی به طبابت پرداختم در حالی که تمرکز در درمان، بر روی تغذیه و بهبود عوامل محیطی بیماری‌ها بود. اکنون مطب خصوصی خود را در کالیفرنیا جنوبی حومه سن دیاگو دارم که تمرکز اصلی‌ام بر روی پیشگیری و درمان توسط تغذیه و روش زندگی درست و سالم است و کمتر نسخه می‌نویسم و دارو می‌دهم. همچنین به تحقیق و نوشتن در مورد تغذیه و پیشگیری بیماری‌ها توسط آن مشغول هستم.

کتابی به زبان انگلیسی در دست انتشار دارم به نام (How to heal your colitis despite what your doctor says) چگونه کولیت خود را علیرغم آنچه دکترتان می‌گوید درمان کنید) که در آن به اهمیت تغذیه و روش‌های سالم زندگی برای سلامت بیشتر و درمان همه بیماری‌ها پرداخته‌ام.

از حدود سال 1990 گیاهخوار بوده‌ام. ابتدا به دلیل سلامتی شروع به تغییر غذایی دادم، سپس به دلیل حمایت از حیوانات کاملاً گیاهخوار شدم.

حدود 7 یا 8 سال پیش خام‌گیاهخوار شدم. اگر چه از یکی دو سال گذشته مقدار بسیار اندکی از غذاهای پخته گیاهی مثل غده‌ها و ریشه‌های پخته شده را به رژیم غذایی‌ام اضافه کرده‌ام.

عضو مادام‌العمر (PCRM (Physicians Committee for Responsible Medicine) کمیته پزشکان برای پزشکی مسئولانه هستم (از سال 1995 با آنها همکاری نزدیک داشته و دارم). این گروه که شامل بیش از 4000 عضو پزشک و بیش از 120000 اعضای دیگر می‌باشد در مورد پیشگیری بیماری‌ها از طریق تغذیه و همچنین در مورد حمایت از حیوانات و... فعالیت می‌کند. (فکر می‌کنم شما خودتان با این گروه آشنایی کامل دارید)

عضو مادام‌العمر (NHA (National Health Association) انجمن ملی سلامتی آمریکا هستم که باور به گیاهخواری و درمان بیماری‌ها از طریق تغذیه درست دارد. عضو سازمان پزشکان بدون مرز هستم.

عضو Gerson Institute هستم که تخصصش بر روی درمان سرطان‌ها با تغذیه بخصوص مصرف مواد خام گیاهی است.

دارای گواهینامه‌های (Certificate) مختلف در امور تغذیه از گروه‌ها و برنامه‌های مختلف از جمله (Our Place International) هستم که در آن همچنین اصول روزه آب و درمان بیماری‌ها توسط روزه آب و سپس تغذیه سالم را آموخته‌ام.

مطالعات شخصی فراوان 20 ساله بر روی تغذیه، شرکت در بسیاری سمینارهای آموزشی تغذیه و سلامت و همچنین تجربه درمان و بهبود بیماران مختلف کبدی، روده‌ای، کولیتی و... توسط تغذیه را دارم.

به طور مرتب سمینارها و مجالس بحث و گفتگو برای عموم مردم در کتابخانه‌ها و مراکز عمومی و انجمن داشته‌ام که در آن مدیر بخش پزشکی در یک کلینیک روزه آب و خام گیاهخواری در ایالت کنیا هستم.

چند سالی است که با کلینیک دکتر Dave Klein که خام‌گیاهخوار بوده و بیماران را با روش‌های تغذیه درمان می‌کند همکاری (سمت مشاور) پزشکی دارم.

و فعالیت‌های دیگر ...

قدردانی و سپاس ویژه:

در پایان جا دارد از تمام وب سایت ها و افرادی که در انتشار ویرایش قبلی کتاب کمک شایانی نمودند، صمیمانه سپاسگزاری نماییم و نام آنها را به اطلاع همگان برسانیم:

وب سایت های:

<http://www.parsbook.org> : پارس بوک

<http://www.mihanbook.ir> : میهن بوک

<http://p30download.com> : پی سی دانلود

<http://www.30tdownload.com> : سی تی دانلود

<http://www.pars-pdf.com> : پارس پی دی اف

<http://www.rangindownload.com> : رنگین دانلود

<http://www.irpdf.com> : آی آر پی دی اف

<http://www.gigfdownload.ir> : گیفا دانلود

<http://ebook.veyq.ir> : کتابخانه ی مجازی ویکیو

www.takbook.com : تک بوک

<http://www.giga-download.com> : گیگا دانلود

<http://tikbook.ir> : تیک بوک

<http://www.yasdownload.com> : یاس دانلود

<http://farsibooks.ir> : فارسی بوکز

تبیان : <http://www.tebyan.net>

بهترین پزشک : <http://www.bestpezeshk.com>

کتابخانه ی دیار ما : <http://ebook.diyarema.com>

باز دانلود : <http://www.buzzdownload.com>

فراز دانلود : <http://farazdownload.ir>

زیتون دانلود : <http://zeytoondl.com>

کتابخانه ی بین المللی : <http://ketabkhane.org>

وب سایت کتابناک : <http://ketabnak.com>

کم حجم دانلود : <http://www.kamhajmdl.com>

موبایل اول : <http://www.mob1.ir>

سایت دانلود کتاب "زد بوک" : <http://www.zbook.ir>

پی دی اف بوک : <http://pdf-book.net>

بیست دی ال : <http://20dl.ir>

دنیای دانلود : <http://www.downloadworld.ir>

ای-اف دانلود : <http://www.afdownload.com>

دانلودیر : <http://downloadeer.com>

فانی وب : <http://www.funiweb.ir>

98 : <http://iransoft98.com> : ایران سافت 98

ممتاز دانلود : <http://www.momtazdownload.com>

وب سایت ایران میت : <http://www.iranmeet.com>

اشتراک 98 : <http://share98.ir>

دانلود سنتر : <http://www.download3nter.com>

انجمن نود و هشتیا : <http://www.forum.98ia.com>

فور دانلودز : <http://4downloads.ir>

توفان دانلود : <http://www.2fundownload.net>

انجمن پاتوق یو : <http://forum.patoghu.com>

فان پرشین : <http://funpersian.com>

فان زون : <http://funzone.ir>

وب سایت دانلودها : <http://www.downloadha.com>

www.PHCE.org : کانون انسان پاک، زمین پاک

و دیگر وب سایت ها و انجمن هایی که در انتشار این ایبوک ما را یاری نمودند. بدون شک همکاری سازنده ی وب سایت های مذکور با اینجانب برای انتشار بیشتر و بهتر این کتاب، کمک شایانی به اطلاع رسانی هر چه بهتر نمود و واقعاً هرگونه تلاش و همکاری در این زمینه شایسته ی تقدیر است.

امید است در این ویرایش با توجه به تکمیل کتاب، عزیزان بیشتری در گسترش اطلاع رسانی سهیم شوند و ما را یاری کنند.

وبلاگ نویسان عزیز و مدیران دیگر وب سایت ها و انجمن ها،

اگر این کتاب را مفید می دانید، لطفاً شما هم در انتشار بیشتر آن سهیم باشید و آن را در وبگاه خود قرار دهید و در موردش بنویسید. پیشاپیش از هرگونه همکاری و اقدام مثبت شما صمیمانه سپاسگزاریم. ©

آدرس وب سایت دکتر زرین آذر، فوق تخصص تغذیه از آمریکا:

www.ZarinAzar.com

وبلاگ پرسش و پاسخ با دکتر زرین آذر:

DrZarinAzar.Blogfa.com