

## برای شروع گیاهخواری یا خام گیاهخواری

در این نوشتار سعی در اثبات گیاهخواری نداریم بلکه برای کسانی که قصد گیاهخواری دارند اما نمیدانند چگونه شروع کنند ، روش تغذیه طبیعی و درست به شکلی که بیماری را نبوده و تمام نیازهای بدن را پوشش دهد بررسی خواهیم کرد.

برخی به یکباره عمل کرده تصمیم میگیرند که مواد حیوانی یا پخته را کاملا کنار بگذارند و شروع میکنند. برخی دیگر ترجیح میدهند که آهسته آهسته این پروسه را طی کنند و مصرف آنها را کم و کمتر کرده تا کامل کنار بگذارند. به نظر میاید روش اول روش بهتری است چون مصرف این مواد مثل یک اعتیاد است و کم کردن مصرف به مرور زمان فقط درگیری شما با ترک اعتیادتان را به یک بازه زمانی بزرگ میکشاند که کار عذاب آوری است اما ترک یکباره اعتیاد مصرف علیرغم سختی در هفته های اول ، در ادامه ساده و دلنشین است. به قول معروف یک دل میشوید.

به هر حال بر مبنای سلیقه ، باورها و عاداتها میتوان هر یک از دو راه را انتخاب نمود.

پیشنهاد میشود در صورت داشتن بیماریها به ویژه بیماریهای سخت که نشان دهنده نابود شدن یک یا چند تا از ارگانهای حیاتی بدن هستند حتما به یکباره خام گیاهخوار شوید تا فرصتهایتان در احیا آن ارگانها و بافتها از دست نرود.

قبل از هر چیز بسیار مهم است که ایمان کامل به راهی که انتخاب نموده ایم داشته باشیم و با بدست آوردن اطلاعات کافی از منابع قابل اعتماد در بحثها و سوال و جوابهایی که به ناگزیر در ارتباطات اجتماعی پیش خواهد آمد شرکت نموده ، موضع و انتخاب خود را به عنوان انتخابی که در این برهه زمانی تاریخ بشر به بهبود مشکلاتی که گریبان طبیعت و سلامت انسان و حیوان است کمک مینماید و ضروری است ، ارایه دهیم و این نیاز به شجاعت و اعتماد به نفس کافی همراه با افتخار به راه درستی که آغاز کرده ایم دارد.

در مرحله دوم لازم است در رژیم غذایی خود با وضع قوانین سخت گیرانه برای خود همیشه به جلو گام برداریم نه اینکه بر حسب فرصت داشتن ، جوگیر شدن ، مهمانی ها ، سفرها ، فراموشی و... گاهی کمتر و گاهی بیشتر رعایت کنیم. این اشتباه به مرور شما را دوباره دنباله رو سبک زندگی صنعتی خواهد کرد.

بنابراین

فقط کافیت با ایمان و اراده شروع کنید.

برای خود قانون وضع کنید.

میتوانید ابتدا فقط برخی از روزهای هفته گوشت نخورید. اما خود را ملزم به رعایت کنید.

به مرور آن را به تمام روزهای هفته تعمیم دهید اما هیچ گاه به عقب برنگردید.

هر گاه آمادگی ذهنی توانستید در خود ایجاد کنید (یعنی زمانی که به قدری آگاهیها و ایمان شما زیاد شده است که دیگر رغبت چندانی به مصرف مواد غذایی مضر ندارید و در ناخودآگاه خود با مصرف آنها احساس گناه و اشتباه میکنید)، با وضع قوانین جدید سایر فرآورده های حیوانی مثل لبنیات و تخم مرغ را هم حذف کنید.

اگر تصمیم گرفته اید به جای شکر از خرما استفاده کنید یا به جای گوشت و مرغ از سبزی و میوه و مغزها استفاده کنید شکرها و گوشت و مرغ را از خانه بیرون دهید و یا دیگر نخرید و قفسه یخچال و کابینت را با خرما و میوه و سبزی و آجیل پر کنید. در ادامه بر حسب سلیقه نان میتوانید سایر مواد غذایی مضر، پخته یا شیمیایی و... را هم کم کم حذف کنید تا به اوج یعنی خام گیاهخواری برسید.

در عین حالی که بسیار سخت به نظر میرسد اما کار بسیار ساده ای است. اگر ایمان داشته باشید به جایی میرسید که لذتی که از خوردن در رژیم جدید خود میبرید در طول زندگی تجربه نکرده اید.

در مهمانیها منفعل و منزوی نباشید. گوشتخواری یک حماقت و نشانه ضعف اراده و هدفمندی یک انسان است البته انسانی که میداند و خود را فریب میدهد. کسی که باهوش تر و آگاه تر هست باید آنها را هم هدایت کند. دلسوزی برازنده گوشتخواری است که تمام بدنشان آلوده و در حال فروپاشیست نه گیاهخواران. پس در میان آنها به شیوه خود افتخار کنید و سعی کنید آنها را هم از منجلابی که در آن هستند نجات دهید. تاپیش از گیاهخواری ام علاقه چندانی به مهمانیهای تکراری و خشک فامیلی نداشتیم اما پس از آن منتظر یک دعوت هستیم تا با شرکت در آن و نخوردن غذاهای رنگارنگشان، گیاهخواری را به افراد بیشتری بشناسانیم.

### **برای اینکه بدانیم چه باید بخوریم و نخوریم کافی است بدانیم که**

علت تمام بیماری ها فقط یک چیز است: مسموم شدن بدن (اسیدی شدن بدن) و

برای سالم شدن فقط یک راه وجود دارد: رفع علت مسمومیت (رفع اسیدی شدن بدن)

قضیه به همین سادگی است.

همه غذاها پس از اینکه در بدن هضم میشوند و یا میسوزند، خاکستری از خود بر جای میگذارند. این خاکستر میتواند خنثی، اسیدی و یا قلیایی (الکالی) باشد و این موضوع وابسته به ترکیبات موجود در غذاست. در صورتی که خاکستر قلیایی به میزان کافی وجود نداشته باشد، خاکستر اسیدی موجب ایجاد اسیدوز در بدن میشود. بیشتر بودن خاکستر قلیایی آلکالوز به وجود میآورد. قلیا اسید را خنثی می کند. درجه اسیدی و قلیایی (پی هاش) 7 خنثی، اعداد کمتر اسیدی و بیشتر قلیایی میباشند. بدن انسان باید کمی قلیایی باشد و پی هاش خون نرمال 7.35 است. اگر پی هاش کسی کمتر 7.35 شود بدن او در حالت

اسیدوز قرار میگیرد و اگر بیشتر شود در حالت الکلوز خواهد بود. کمتر شدن پی هاش از 7.2 و بیشتر شدن آن از 7.8 به معنای مرگ است.

انسان امروز در خطر اسیدوز است و نه الکلوز و این به دلیل سبک تغذیه و شرایط کره زمین اتفاق افتاده است. پس نگرانی غذاهای قلیایی کننده نباشید و بدانید موفقیت در تغذیه یعنی خوردن هر چه بیشتر قلیایی کننده ها و برعکس حذف هر چه بیشتر اسیدی کننده ها. معمولا درصد پروتیین ، نشاسته و چربی هر ماده غذایی اگر نسبت به فیبر و دیگر مواد زیاد باشد آن ماده غذایی اسیدی کننده است و این خود معیار تقریبا خوبی برای تشخیص بدون جداول مربوطه است.

### **مهمترین مواد غذایی اسیدی کننده**

تمام فراورده های حیوانی (شامل گوشت ، لبنیات و تخم مرغ)

تمام دانه ها و حبوبات به جز جوانه هایشان

بیشتر مواد غذایی پخته شده یا حرارت دیده

تمام مواد غذایی فرآوری شده یا کنسروی

بیشتر مواد غذایی فریز شده و یخ زده

تمام مواد نگه دارنده ، شیمیایی و رنگهای غذایی

تمام محصولات شکر ، مشروبات الکلی ، کولا ها ، انواع چایی و قهوه

تمام ترشحات حاوی سرکه ، تمام محصولات نمکی

انواع روغن های صنعتی و تصفیه شده و بیشتر ادویه جات

برخی مغزها چون پسته و بادام زمینی و گردو

### **مهمترین مواد غذایی قلیایی کننده**

تمام میوه های تازه جز معدودی

تمام سبزیجات تازه جز معدودی

جوانه دانه ها ، جوانه حبوبات

برخی مغزها چون بادام و فندق

CATEGORY غذا	بالا قلیایی	قلیایی	پایین قلیایی	اسید پایین	اسید	اسید بالا
حبوبات، سبزیجات، پنشن	آب میوه و سبزیجات، جعفری، اسفناج خام، کلم بروکلی، کرفس، میر، جو چمن	هویج، لوبیا سبز، لوبیا، چغندر، کاهو، کتو سبز، خرنوب	اسکواش، مارچوبه، ریواس، ذرت تازه، قارچ، پیاز، کلم، نخود، گل کلم، شلغم، چغندر، میب زمینی، زیتون، مویا، توفو	میب زمینی شیرین، اسفناج پخته، لوبیا	لوبیا پختو، لوبیا نیروی دریایی	ترشی سبزیجات
میوه	انجیر خشک، کشمش	خرما، انگور فرنگی سیاه، انگور، پاپایا، کیوی، توت، میب، گلابی امیت به رهبری	نارنگل، گیلان ترش، گوجه فرنگی، پرتقال، گیلاس، آناناس، هلو، آووکادو، گریپ فروت، انبه، توت فرنگی، پاپایا، لیمو، هندوانه، لیمو	ایدا اریزا (نوعی) زغال اخته آبی رنگ)، قهوه قاطه، موز، آلو، آب میوه ها، پردازش	مواد غذایی کمسرو میوه	
دانه ها، غلات			گل تاج خروم، عدس، ذرت، برنج وحشی، بذر گله گنه، ارزن، گندم سیاه	نان جاودار، نان دانه کامل، جو، برنج قهوه ای	برنج سفید، نان سفید، شیرینی، بیسکویت، ماکارونی	
گوشت				کبد، صدف، گوشت ارگان	ماهی، ترکیه، مرغ، گوسفند	گوشت گاو، گوشت خوک، گوشت گوماله، حلزون صدف دار، مواد غذایی کمسرو ماهی تن و ماردین
تخم مرغ و فراورده های لبنی		شیر سادر	پنیر سویا، شیر سویا، شیر بز، پنیر بز، دوغ، کشمک	شیر، کره، ماست، پنیر، خامه، بستنی	تخم مرغ، پنیر کاممبر پنیر سخت	پنیر Parmesan، فراوری شده
آجیل و دانه ها		فندق، بادام	Brazils شاه بلوط، نارنگل	کنو، کنجد، دانه آفتابگردان	گردوی آمریکایی، آکاژوبه به دست آورید، پسته	بادام زمینی، گردو
روغن			روغن دانه کتان، روغن زیتون، روغن کانولا	روغن ذرت، روغن آفتابگردان، مارگارین، گوشت خوک		
نوشیدنی ها	گیاهان دارویی چای، لیمو آب	چای سبز	چای زنجبیل	کاکائو	شراب، سودا / پاپ	چای (میاه و سفید)، قهوه، آجوه، مشروب
جایگزین های شکر، ادویه و هففل	استویا	شریت افرا، شریت برنج	عسل خام، شکر خام	شکر سفید، عسل، پردازش	شیر شکلات، شکر قهوه ای، مالت، جام جم، مس، مس مایونز، خردل، مریکه	شیرین کننده های مصنوعی

حال خود قضاوت کنید. متأسفانه بالای 80 درصد غذای معمول مردم اسیدی کننده و کمتر از 20 درصد قلیایی کننده است و این عامل ایجاد شرایط اسیدوز در بدن و مسمومیت آن و به طبع انواع بیماریهاست. طبق نظر متخصصین نسبت مطلوب حدود 80 درصد مواد غذایی قلیایی کننده و تنها 20 درصد اسیدی کننده است.

با انتخاب دقیق غذاهایی که میخوریم میتوانیم پی هاش خون را متعادل نگه داریم

مطالعات همچنین ثابت کرده اند پیامدهای سبک زندگی صنعتی و جدید انسانها در قرن اخیر شامل هوای آلوده، آب آلوده، مشکلات عصبی (همچون خودخواهی، عصبانیت، نگرانی، نفرت...)، عدم استراحت کافی و عدم کار سنگین یا ورزش کافی (نداشتن سوخت و ساز در بدن) همگی بدن را اسیدی میکنند. پس اگر توان کاهش این پیامدها را نداریم باز هم بایست نسبت 80 درصد قلیایی کننده و 20 درصد اسیدی کننده را به نفع قلیایی کننده ها تغییر دهیم تا کمی جبران این اسیدی شدن ها بشود و اگر بدانیم کودهای شیمیایی و سموم دفع آفات هم خاصیت اسیدی کننده دارند و کم یا زیاد وارد بدن میشوند به این نتیجه خواهیم رسید که

حتی اگر 100 درصد غذای خود را هم قلیایی انتخاب کنیم خطر الکلوز بدن وجود ندارد و تمام دغدغه های انسان امروز اسیدی شدن است.

متأسفانه تداخل در مصرف غذاهای اسیدی کننده و قلیایی کننده هم خود اسیدی کننده بدن است. به ویژه غذاهای چرب و فرآورده های حیوانی به دلیل اینکه ساعتها در معده باقی میمانند باعث میشوند که حتی اگر چند ساعت بعد از خوردن آنها هم قلیایی کننده ها را مصرف کنید باز هم تاثیر منفی را ببینیم.

بنابراین اولین گام حذف فرآورده های حیوانی است و در ادامه

هر چه میتوانید میوه جات و سبزیجات تازه و جوانه ها و مغزهای خام و تازه یا خیس خورده بخورید

هر چه میتوانید خام گیاهخواری کنید که راه نجات بدن از مسمومیت اسیدوز و به طبع آن انواع بیماریهاست.

اکنون راه را میدانیم. درست و غلط را نیز شناخته ایم.

کافی است با مراحل سه گانه دستگاه گوارش (گوارش-جذب-دفع) آشنا شویم همچنین سبک گیاهخواری خود را برگزینیم و بر آن اساس رژیم مناسب روزانه و ترکیب مناسب غذاها را انتخاب کنیم.

**مرحله گوارش**

از حدود ساعت 12 ظهر الی 8 شب عمل گوارش صورت میگیرد. بدن در میانه روز در اوج بیداری و فعالیت در حالت نیاز و طلب مواد غذایی قرار میگیرد و آماده مصرف با اشتهای نسبتا خوب است. از تمام دسته های مواد غذایی مجاز بر حسب نوع سبک گیاهخواری طی این ساعات میتوان مصرف نمود و هضم و گوارش آنها صورت میگیرد.

### مرحله جذب

از حدود ساعت 8 شب شروع و تا 4 صبح ادامه دارد. شب و خواب بهترین نعمت خدادادی برای این مرحله است. در فرایند جذب بدن باید آرامش داشته و از تداخل مواد اضافه در بدن جلوگیری شود. در ساعات نخست مجاز به مصرف جوانه ها و آجیل و میوه های خام بوده و هر چه به طرف شب و موقع خواب میرویم باید از خوردن دوری کنیم. سر شب هم اگر میل به خوردن و گرسنگی وجود دارد ترجیحا باید تنها میوه های تازه کم آب و خشک استفاده نمود. آب زیاد باعث دفع ادرار و دفع مواد مغذی در حال جذب است همچنین تکرر ادرار در شب باعث بد خوابی میگردد. کلیه گیاهخواران بهتر است تحمل کنند و در ساعات پایانی شب غذاهای دیر هضم و بد هضم (برای مثال نان یا سوپ) که کل فرایند جذب در بدن را مختل میکند مصرف نکنند. ضمنا لازم است قبل از خواب تخلیه کامل روده ها را انجام دهید.

### مرحله دفع

از حدود ساعت 4 صبح تا 12 ظهر به درازا می انجامد. بدن در حالت دفع مواد و سموم به جا مانده از مواد غذایی جذب شده است. برای کمک به دفع بهترین کار مصرف میوه های آبدار و خام از صبح تا ظهر است. مصرف میوه های خشک و آجیل و خرما در صبح چندان توصیه نمیشود. کلیه گیاهخواران بهتر است تحمل کنند و در ساعات صبح جز میوه چیزی نخورند و در صورت طاقت نداشتن روی آوردن به میوه های خشک چون خرما و انجیر بسیار بهتر از غذاهای دیر هضم و بد هضم (برای مثال نان و مربا) هستند که کل فرایند دفع در بدن را مختل میکند. گیاهخواران بدلیل مصرف زیاد فیبرها و کارکرد عالی دستگاه گوارش معمولا هیچ گاه دچار یبوست و اسهال نیستند و برعکس گوشتخواران که ممکن است برخی روزها تخلیه روده نداشته باشند اینها روزی دو تا سه بار بایست روده هایشان را تخلیه کنند. دفع اول صبح برای گیاهخواران مهم است و آن را به تاخیر نیندازید.

### انواع سبکهای گیاهخواری اصلی به شرح زیر هستند

## دسته بندی گیاهخواران

	گیاهخوار لاکتو - اوو
	گیاهخوار اوو
	گیاهخوار لاکتو
	وگان
	× خام گیاهخوار
	میوه خوار



× خام گیاهخواران از حرارت دادن مواد غذایی پرهیز می کنند.

www.vegan10.com

### گیاهخواران لاکتو اوو

حذف تنها انواع گوشت شامل ماکیان و ماهی ها اما مصرف لبنیات و تخم مرغ و سایر فرآورده های غذایی

### گیاهخواران اوو

حذف انواع گوشت شامل ماکیان و ماهی ها و لبنیات اما مصرف تخم مرغ و سایر فرآورده های غذایی

### گیاهخواران لاکتو

حذف انواع گوشت شامل ماکیان و ماهی ها و تخم مرغ اما مصرف لبنیات و سایر فرآورده های غذایی

تمام سبکهای فوق که از این به بعد تحت عنوان گیاهخواران غیر کامل از آنها نام میبریم خوب هستند با این حال به دلیل جایگزینی برخی فرآورده های حیوانی به جای برخی دیگر ، هیچ گاه تأثیرات حیاتی و فوق العاده ای بر روی سلامتی انسان



ندارند اما اگر به آنها به عنوان دوره گذار و برای کوتاه مدت نگریسته شود تا بدن به مرور به رژیم های محدود تر عادت کند خوب هستند. برای مثال میتوانید در شروع یک یا چند ماهی گیاهخوار لاکتو اوو بوده سپس یک یا چند ماهی گیاهخوار اوو یا گیاهخوار لاکتو باشید و سپس با حذف تمام فرآورده های حیوانی زندگی سالمتری را آغاز کنید.

تاکید میشود فقط در مرحله گوارش است که تمام مواد غذایی مجاز سبک مورد استفاده تان را میتوانید مصرف کنید و به هیچ عنوان دستورات تغذیه و نوع چیزهایی که میتوانید برای مراحل جذب و دفع بخورید را فراموش نکنید. رعایت این موضوع قانون نیست بلکه توصیه ای جدی برای هضم و جذب بهینه و اصولی مواد غذایی و زندگی سالم تر است. در حقیقت با این شیوه برخی مواد غذایی که جزو علائق شماسست ترک نکرده اید اما بدن نکون بخت شما عوارض کمتری را تحمل خواهد کرد.

### **گیاهخواران کامل (وگان)**

حذف تمامی فرآورده های حیوانی به هر شکلی اما مصرف سایر فرآورده های غذایی

کماکان به دلیل مصرف غذاهای حرارت دیده و انواع مواد غذایی فرآوری شده و... بدن شما اسیدی میشود با این حال کام بزرگ و تعیین کننده ای برداشته اید. تبریک میگوییم. راههای مناسبی وجود دارد تا علیرغم تغییر ندادن این سبک به سمت خام گیاهخواری کامل، بتوانید زندگی سالمی داشته باشید.

مجددا شما در ساعات مرحله گوارش خود مجاز به مصرف تمام مواد غذایی مجاز سبک مورد استفاده تان می باشید اما به هیچ عنوان دستورات تغذیه و نوع چیزهایی که میتوانید برای مراحل جذب و دفع بخورید را فراموش نکنید. البته رعایت این موضوع قانون نیست بلکه توصیه ای جدی برای هضم و جذب بهینه و اصولی مواد غذایی و زندگی سالم تر است.

شما مجاز به مصرف پختنی ها در ساعات مرحله گوارش هستید با این حال میدانیم که پختنی ها باعث سوتغذیه همچنین اسیدی شدن بدن میشوند. بنابراین در ساعت اول مرحله گوارش خود یک سالاد بزرگ و متنوع شامل انواع سبزیجات تازه میل کنید و بعد از یک ساعت فاصله غذای پخته بخورید تا کمتر بخورید. بهتر است این تنها وعده غذای پخته شما در روز باشد. نان و برنج سفید را در وعده غذایی خود به حداقل ممکن حتی صفر برسانید چرا که برنج، نان، ماکارونی و حتی سیب زمینی و غذاهای از این دست سیر کننده، گیرنده آب بدن همچون اسفنج و عامل اصلی سو تغذیه ایرانی ها با توجه به حجم زیاد مصرفشان هستند. با انواع حبوبات، سبزیجات و غلات سبوس دار و... غذاهای سالم تری میتوانید تهیه کنید. برای آشنایی با طرز تهیه غذاهای گیاهی از کتابهای خوبی که وجود دارد استفاده کنید و خود را محدود به دانسته های خود نکنید. همچنین با خلاقیت میتوانید هر روز غذای جدیدی را ابداع کرده و در برنامه خود قرار دهید.

### **خام گیاهخواران**

حذف تمامی فرآورده های حیوانی به هر شکلی و حذف تمام مواد غذایی حرارت دیده شامل پخته ، سرخ شده ، بوداده و... حتی نان و چایی و تخمه بو داده و... به عبارت بهتر حرارت بالای 50 درجه (اوج حرارت آفتاب) غیر طبیعی محسوب شده و غیر مجاز است. همچنین هیچ نوع فراوری مواد غذایی به هر شکلی همچون سرکه و مشروب ، شکر ، نمک ید دار ، آب لیمو ، رب گوجه و... و مواد غذایی دارای مواد شیمیایی یا نگه دارنده، مجاز نیستند.

کامل ترین سبک گیاهخواری محسوب میشود و بایستی به شما برای انتخاب شجاعانه تان تبریک گفت. علیرغم سختی ترک عادت های گذشته و محدودیت های این سبک ، بی ریسک ترین و ساده ترین سبک گیاهخواری میباشد چرا که تقریباً تمام اسیدی کننده ها را جز معدودی که آنها هم دارای فواید قابل تامل هستند حذف نموده اید و همزمان هم بیماریها را از خود دور کرده اید هم برعکس دیگر گیاهخواران ( برای مثال حتی وگان ها) نیاز به دقت کمی برای دچار سو تغذیه نشدن وجود دارد.

خام گیاهخواران 4 دسته غذایی در هرم تغذیه خود دارند که شامل میوه ها، سبزیها، دانه ها و جوانه ها و سرانجام مغزهاست و به شرط عدم فراوری و تغییرات شیمیایی یا حرارتی میتوانند این 4 دسته را خشک یا خرد هم بکنند.

مجددا شما در ساعات مرحله گوارش خود مجاز به مصرف تمام مواد غذایی مجاز سبک مورد استفاده تان می باشید اما به هیچ عنوان دستورات تغذیه و نوع چیزهایی که میتوانید برای مراحل جذب و دفع بخورید را فراموش نکنید. البته رعایت این موضوع قانون نیست بلکه توصیه ای جدی برای هضم و جذب بهینه و اصولی مواد غذایی و زندگی سالم تر است.

## میوه خواران

حذف تمام مواد غذایی حتی مغزها و سبزیجات و جوانه ها و مصرف فقط و فقط میوه های تازه یا خشک و صیفی جات تعداد طرفداران این سبک بسیار کم است. انسان ذاتاً میوه خوار بوده است و انسان اولیه حتی تنوع فعلی میوه ما را هم نداشته است چه برسد به تنوع غلات و سبزیجات. بدن انسان همچون حیوانات گوشتخوار آنزیم اوریکاز را ندارد و نمیتواند با آن وفق پیدا کرده و بیمار میشود اما در عوض با هزاران آنزیم خدادادی که دارد بهتر از هر ماده غذایی دیگری میتواند از میوه ها مواد مغذی مورد نیاز خود را کسب کند. کسانی که از دوران نوزادی میوه خوار بزرگ شده اند بسیار خوب توانسته اند با این سبک خود را وفق دهند چون ارگانهای بدن آنها از ابتدا دچار نابودی نشده و کارکرد طبیعی تری دارند همین طور خام گیاهخواران پس از چند سال با سالم شدن کامل بدن به تدریج میتوانند مواد غیر حیاتی به نسبت میوه ها (مثل غلات جوانه زده ، سبزیجات و...) را کنار بگذارند. میتوان روزها فقط یک نوع میوه خورد همان گونه که بسیاری از حیوانات تک غذا هستند. جالب است بدانید بدن انسان این قدرت را دارد که بیش از 90 درصد انرژی و مواد مغذی میوه ها را به صورت بهینه جذب کند در صورتی که این عدد در مورد سبزیجات به 50 تا 60 درصد و در مورد مواد غذایی حیوانی به کمتر از 30

درصد میرسد و این یعنی اتلاف منابع و توان. با این حال ترک گوشتخواری و یک دفعه شروع میوه خواری بدلیل عدم آمادگی ذهنی و جسمی توصیه نمیشود.

### چه نباید بخوریم؟

بشر همواره کوشیده است تغییراتی را برای بهبود مواد غذایی که خداوند به ما ارزانی داشته انجام دهد. آیا این امکان پذیر است؟ بنابر این تمامی گیاهخواران فارغ از اینکه چه ممنوعیتهایی در رژیم خود دارند باید سعی کنند در خوراک خود مواد غذایی طبیعی را افزایش دهند و مواد غذایی غیر طبیعی را کاهش دهند یا حذف نمایند.

### مواد غذایی مضر (غیر طبیعی)

گروه 1: انواع گوشت که شامل مرغ و ماهی نیز میشود

گروه 2: تمام محصولات حیوانی از جمله لبنیات و تخم مرغ

گروه 3: الکل، قهوه، چای، نوشابه، دلستر، شکلات، بیکنگ پودر، جوش شیرین و...

گروه 4: ادویه جات از جمله فلفل، دارچین، جوز هندی، زردچوبه و...

گروه 5: روغن های تصفیه شده

گروه 6: انواع نمک (به ویژه تصفیه شده) و شکر (شامل ساکاروز ها و تمام انواع موجود در بازار حتی شکر های ویژه دیابت)

گروه 7: غلات تصفیه شده مثل آرد سفید و برنج سفید

گروه 8: ویتامینها و مواد معدنی ای که به صورت دارو به فروش میرسند.

مواردی هستند که عدم رعایت آنها استفاده بهینه از مواد غذایی دریافتی را دچار خلل میکند و معمولا به کیفیت کار دستگاه گوارش لطمه میزند که این لطمات میتواند جزئی یا جدی باشد زیرا که مهم نیست که ما چه میخوریم بلکه مهم این است که ما چه چیزی را میتوانیم هضم کنیم. این اصول تقریبا برای تمام سبکهای گیاهخواری صدق میکنند. اصولی که بهتر است همیشه رعایت کنیم اما بیشترشان قانون گیاهخواری نیستند.

### \*ترکیب غذاها

چرا این همه میخوریم اما باز هم دچار کمبود مواد مغذی هستیم؟ چون خوردن همزمان برخی مواد غذایی نه تنها باعث میشود هضم و جذب مفید آنها صورت نگیرد بلکه باعث اختلالات گوارشی و اسیدی شدن بدن نیز میشود. برای همین است که

تنها یک سیب که یک خام گیاهخوار میخورد ممکن است برای ارزش غذایی چندین برابر یک گوشتخوار داشته باشد. بیرو هر سبکی هستید تا حد امکان سعی نمایید مواد غذایی را ترکیب نکنید و جداگانه از هم بخورید مگر اینکه قواعد ترکیب مواد غذایی را بدانید. بر این اساس سعی کنید به خصوص میوه ها را با هیچ چیزی نخورید. اینها قانون یا ممنوعیت نیستند اما باید به اهمیت شان پی ببرید. بنابراین از مصرف همزمان غذاهای زیر بپرهیزید:

اسیدی کننده ها (مثل عموم غذاهای پخته) با قلیایی کننده ها (مثل سالاد سبزیجات)

زود هضم ها (مثل میوه ها) با دیر هضم ها (مثل کلیه غذاهای چرب یا نشاسته ای)

کلسیمی ها (مثل ماست) با آهنی ها (مثل اسفناج)

نشاسته ای ها (مثل نان و برنج) با پروتئینی ها (مثل انواع گوشت و قارچ و تخم مرغ)

میوه ها (مثل مربای میوه) با چربی ها (مثل کره گیاهی)

شکر با نشاسته ای ها (مثل گندم)

میوه ها (مثل آلوها و سیب و لیمو) با نشاسته ای ها (مثل سیب زمینی و هویج و نان)

مغزها و دانه ها (مثل گردو و کنجد) با نشاسته ای ها (مثل سیب زمینی و برنج)

میوه های درختی (مثل سیب) با زمینی ها (مثل هویج)

میوه های ترش (مثل پرتقال و کیوی) با میوه های شیرین (سیب و موز)

صیفی جات (مثل خربزه) با سایر میوه ها (مثل انگور)

### **\* رعایت فاصله بین غذاها**

این موضوع مکمل بحث ترکیب غذاهاست. مصرف غذایی در حالی که غذای مصرف شده قبلی هنوز کاملاً وارد فرایند هضم نشده است ایجاد خلل در کار دستگاه گوارش را به همراه دارد و تقریباً مثل همزمان خوردن آنهاست.

سبزیجات، میوه ها و به ویژه صیفی جات بسیار زود هضم هستند. می توانید از نیم تا یک ساعت بعد از خوردن آنها وعده غذایی بعدی را مصرف کنید و این یکی از مهمترین دلایل موفقیت خام گیاهخواران در داشتن دستگاه گوارش با کیفیت و عدم نیاز آنها به دقت مضاعف در چینش غذاهاست. یک خام گیاهخوار کافی است با ریزه خواری و وعده های غذایی زیاد و با فواصل کوتاه، میوه ها و سبزیجات متنوع و دلخواه خود را مصرف کند. در این میان صیفی جات و میوه های پر آب بسیار سریع و

کمتر از نیم ساعت، میوه های کم آب طی حدود سه ربع ساعت ، میوه های خشک و مغزها بعد از حدود یک ساعت هضمشان به مراحل قابل قبولی میرسد به طوری که میتوان وعده غذایی بعدی را مصرف کرد.

غلات پخته شده به خصوص اگر چرب هم باشند دو تا چهار ساعت زمان برای هضم نیاز دارند. بنابراین خوردن هر نوع ماده غذایی ناهمگون با آنها در این بازه زمانی بدون مشکل نخواهد بود. به وگانها توصیه میشود برخی وعده های غذایی خود در طول هفته را به سبزیجات پخته به جای غلات اختصاص دهند تا در تمام روزهای هفته با این مشکل روبرو نباشند.

غذاهای چرب و پر روغن یا شامل فرآورده های حیوانی از جمله تخم مرغ به بیش از 4 ساعت زمان برای هضم نیاز دارند. بنابراین خوردن هر نوع ماده غذایی ناهمگون با آنها در این بازه زمانی بدون مشکل نخواهد بود. به کلیه گیاهخواران توصیه میشود تا حد امکان سرخ کردنی ها و غذاهای چرب را کمتر و غذاهای با فیبر بیشتر و سالم تر را افزایش دهند.

تصور کنید کسی که در صبحانه و نهار و شامش یکی از انواع غذاهای نشاسته ای مثل نان و برنج و یا یکی از غذاهای حیوانی مثل لبنیات یا تخم مرغ و یا گوشتها و یا چربی نباتی یا حیوانی وجود داشته باشد همیشه معده اش از این غذاها پر بوده و در حال کلنجار و هضمشان است. نتیجه این است که هر ماده غذایی سالمی (حتی میوه ها و سبزیجات تازه) از صبح تا ظهر یا از ظهر تا انتهای شب بخورد بدلیل تداخل در دستگاه گوارش ، هضم و جذب مناسبی نخواهد داشت و حتی ممکن است در کنار بیماریهای مختلف که با افزایش سن با آنها روبرو خواهد شد به سو تغذیه دچار شود. برای پیشگیری از این موضوع به همه از جمله گوشتخواران توصیه میشود حداقل در مراحل دفع (صبح ها) و جذب (شب ها) به دستگاه گوارش خود استراحت دهند تا هم جذب و دفع بهتری داشته باشند و هم دستگاه گوارش هنگام خواب شبانه کمی فرصت احیا داشته باشد.

### **\*تنوع مواد غذایی**

رعایت تنوع در مصرف مواد غذایی سالم (میوه ها ، سبزیجات ، دانه ها و جوانه ها ، مغزها) اهمیت زیادی دارد. بهتر است تمام گیاهخواران به ویژه خام گیاهخواران از هر 4 دسته ذکر شده روزانه مصرف کنند. گاهی میتوان مغزها را مصرف نمود چون اهمیت کمتری دارند.

میوه ها شامل تمام میوه های فصل موجود در بازار

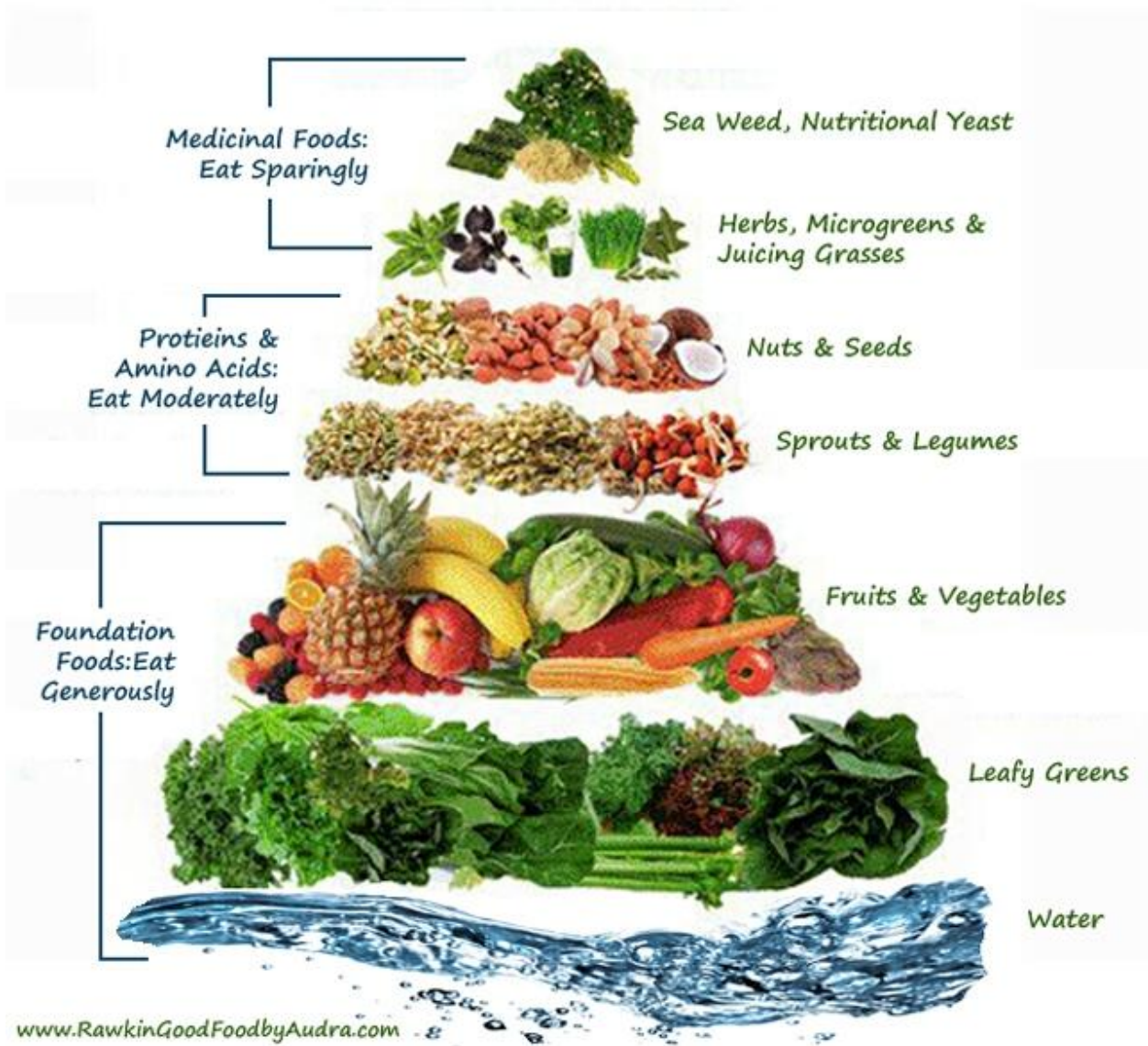
سبزیجات شامل تمام محصولات فصل قابل عرضه در یک سبزی فروشی حتی سیب زمینی و ترب و چغندر و...

دانه ها شامل گستره بزرگی از محصولات عطاری که میتوان به عنوان چاشنی سالاد و یا شربت و دم نوش و ... مصرف نمود.

جوانه ها شامل جوانه انواع غلات و حبوبات و مغزها شامل انواع مغزهای خام و تخمه ها و...

توضیح اینکه لزومی به مصرف روزانه فرضاً جعفری یا خیار نیست اما خوب است در برنامه غذایی هفتگی یا ماهانه شما گاهی استفاده شوند. دقت کنید میوه‌ها یا صیفی‌جات سردخانه‌ای ارزش چندانی ندارند. خداوند طبع بدن انسان را مطابق با میوه‌های فصل قرار داده است بنابراین خوردن آلبالو در زمستان یا پرتقال در تابستان کم‌ارزش است. معیار شما تازگی و رسیدگی و عالی بودن میوه باید باشد.

## The Raw Food Pyramid



\*حجم غذا و زمان خوردن

نکته مهم عدم زیاده روی در خوردن یک ماده غذایی خاص یا پر خوری عمومی است چرا که خوردن بیش از ظرفیت معده منجر به تولید باکتری و تخمیر میگردد. حتما نباید سر موقع معین غذا خورد میتوان در یک روز یک بار یا ده بار غذا خورد اما تنها وقتی باید اقدام به خوردن کرد که احساس گرسنگی میکنید. این موضوع به خصوص صبح ها اهمیت دارد. صبح زمان دفع است و به همین دلیل معمولا انسان احساس گرسنگی نمیکند بنابراین تا حد ممکن اولین وعده غذایی صبح را به تاخیر بیندازید و در صورت احساس گرسنگی شروع به خوردن کنید. همین طور با رفع گرسنگی (احساس سیری در خام گیاهخواران با بقیه متفاوت است) در حقیقت نوعی احساس رضایت و نبود گرسنگی به معنای سیری است) باید دست از خوردن برداشت. در خام گیاهخواری چیزی به نام حد خوردن وجود ندارد و معیار تنها گرسنگی و رفع گرسنگی است.

### \*جویدن

جویدن غذا بسیار مهم است هم از بابت دندانها هم آماده شدن غذا برای هضم در دستگاه گوارش. گاهی خوردن یک سالاد بیش از یک ساعت طول میکشد که بسیار خوب است و برعکس گوشتخواران که غذاهای له شده و مسموم خود را در ربع ساعت قورت میدهند ما باید به جویدن غذاهای پر از فیبر مان اهمیت دهیم.

### \*حذف تدریجی خمیری ها

برخی غذاها به اصطلاح خمیری هستند و ضمن جذب آب بدن و داشتن خاصیت اسیدی کنندگی دارای مواد مغذی چندانی نیز نیستند و مصرف آنها تنها باعث سیری، کاهش اشتها برای مواد غذایی مفید، چاقی و سوتغذیه اند.

مصرف خمیری ها جزو ممنوعیتهای خام گیاهخواریست و آنها از درگیری ذهنی و جسمی با آن راحت هستند اما بیروان دیگر سبکها هم بهتر است برای حفظ سلامتی خود به تأثیرات مخرب آنها توجه داشته باشند.

انواع نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی، رشته ها و برخی آش ها و خورش ها از این دسته اند. پیشنهاد میشود به تدریج این غذاها را در برنامه غذایی خود کم کنید تا جایی که بتوانید به طور کامل حذف کنید. در صورت نیاز به مصرف میتوانید برنج قهوه ای (با شالی)، نان گندم کامل یا نان جو سبوس دار و سیب زمینی را به صورت محدود مصرف کنید.

### \*حذف مواد غذایی صنعتی و شیمیایی

مجددا به دلیل فراوری، خوشبختانه ممنوعیت مصرف مطلق برای خام گیاهخواران وجود دارد اما به بقیه توصیه میشود از هر غذای تولید صنعتی دوری کنند و بدانند حتی گیاهان فراوری شده و صنعتی تحت هر عنوانی همچون رب گوجه، آب لیمو، چیپس و... با گیاهان تازه تفاوت دارند و از نظر اسیدی و مخرب بودن تفاوت چندانی با فراورده های حیوانی ندارند. هدف از تولید مواد غذایی، پول شماسست بنابراین شرکت های تولید کننده برای رسیدن به اهداف مورد نظر هر نوع ماده شیمیایی مجاز (مجاز تا زمانی که خلاف آن ثابت نشده است) و غیر مجازی را در تولید استفاده میکنند.

یک روز صدای روغن پالم در شیر بلند میشود و یک روز وجود پارافین در روغن های نباتی و یک روز...

تا کی باید اختیار سلامتی خود را به صنایع غذایی پول پرست بدهیم؟

بنابراین لازم است تا حد امکان از مصرف این اقلام پرهیز کنید.

### **\*کاهش داروها**

بقراط حکیم میگوید: بگذارید غذای شما ، داروی شما باشد و داروی شما غذای شما

تمام داروها طبیعتا شیمیایی هستند و علاوه بر تاثیرات معمولاً شدید و مخرب ، اسیدی کننده بدن هستند. ایرانیها با یک فرهنگ غلط از بالاترین سرانه های مصرف دارو در جهان برخوردارند. خوشبختانه خام گیاهخواران و تا حدود کمی وگان ها با رعایت رژیم غذایی خود پس از چند ماه به تدریج علایم بیماریهایشان از بین میروند و پزشکان آنها از مصرف اکثریت داروها معافشان میکنند و حتی به دلیل سیستم ایمنی قوی بدنشان به یک سرماخوردگی ساده هم مبتلا نمیشوند که نیازی به دارو داشته باشند اما بقیه گیاهخواران بهتر است جز در موارد ضروری از مصرف داروها دوری کنند.

پیشنهاد میشود هنگام شروع گیاهخواری داروهای غیر ضروری همچون تقویتی ها ، مکمل ها و داروهای چربی سوز و مربوط به زیبایی و... را تماماً حذف کنید و داروهای حساس مثل داروهای دیابت ، فشارخون و... را ادامه دهید. معمولاً خام گیاهخواران پس از چند هفته میتوانند دوز داروهای حساس خود را به مرور کم کنند. قطع کامل داروها وابسته به نظر پزشک و جواب آزمایشات است و دیر یا زود رخ میدهد.

### **\*لزوم نخوردن غذا هنگام اضطراب یا ناراحتی های عاطفی یا عصبانیت و...**

تا حد امکان سعی نمایید خوردن هنگام مشکلات عصبی را به حداقل ممکن برسانید چرا که دستگاه گوارش در چنین مواقعی عکس العمل نشان میدهد و هضم و جذب غذا خوب نخواهد بود.

### **\*لزوم کاهش عوامل آلوده کننده شیمیایی در زندگی**

البسه مصنوعی به شدت برای تنفس پوست مضر هستند باید البسه نخی و طبیعی ترجیحاً بپوشید آنها شوند.

ادکلن ها ، کرما ، لوسیون ها ، عطرها و مواد آرایشی عموماً شیمیایی و مضر هستند و تاثیرات بلند مدت دارند.

خمیر دندان به دلیل فلوراید، شامپوها بدلیل چند ماده سمی اثبات شده و حشره کش ها و... همگی ناقض سلامتی هستند.

ممکن است این اقلام در زندگی شما عادی شده باشند اما این دلیل نمیشود خطرات آنها را نادیده بگیرید.



### **\*لزوم کاهش مصرف پیاز، سیر، محرکها و ادویه جات**

کلیه تبلیغات و فواید سیر و پیاز را حداقل برای گیاهخواران کامل یا خام گیاهخواران فراموش کنید. اینها بسیار محرک هستند و حتی بدن را مسموم میکنند. فلفل سیاه به هیچ عنوان نخورید چون بر عکس فلفل قرمز بسیار محرک تر است. یکی از راههای تشخیص خوبی و بدی ماهیت یک ماده غذایی این است که ببینید آیا میتوان آن را به تنهایی خورد؟ تمام میوه ها را میتوان تنها خورد پس خوبند اما بشر به طور طبیعی نمیتواند ادویه و فلفل و پیاز و سیر را تنها بخورد و از اینها برای قابل تحمل کردن خوردن فرآورده های حیوانی و غذاهای پخته استفاده میکند. اصولا خام گیاهخواران با سیستم ایمنی قوی بدن خودو خوردن انواع خوردنیهای خوشمزه هیچ نیازی به مصرف این اقلام ندارند. با این حال اعتدال در مصرف این اقلام به شرط خام بودن بی اشکال است.

### **\*لزوم تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن**

فرآورده های حیوانی سرشار از پروتئین و مواد مغذی مختلف هستند اما به دلیل بیماری زا بودن آنها و اسیدی شدن، بدن مصرف کنندگان آنها قدرت تنظیم خوبی ندارد و جذب بیش از اندازه و یا گاهی کم، بدن و ارگانهای آن را به مرور فلج میکند.

راه حل حذف کلیه فرآورده های حیوانی و فراتر از آن دیگر مواد غذایی اسیدی کننده بدن اما جایگزین نمودن آگاهانه مواد غذایی سالم در جهت تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن است. این جایگزین کردن به ویژه برای خام گیاهخواران به بهترین شکل ممکن معمولا صورت میگیرد و جز برخی ویتامینهای گروه ب (که احتمال کمبود دارد)، نه تنها دچار هیچ کمبودی نمیشوند بلکه وضعیت بهتری نیز خواهند داشت. توصیه میشود گیاهخواران دیگر و وگان ها با مصرف هر چه بیشتر گیاهان و میوه های خام و تازه در رژیم غذایی خود و کاهش پختنی ها و سایر مواد غذایی کم ارزش به تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن خود مثل خام گیاهخواران کمک کنند.

طبق آمار موارد فقر آهن نه تنها در گوشتخواران کمتر از گیاهخواران نیست بلکه اکنون ثابت شده که قدرت جذب آهن و نگهداری از آن در گیاهخواران بسیار بهتر است. سبزیجات و مغزها سرشار از پروتئین هستند و هیچ گیاهخواری تاکنون دچار کمبود در این زمینه نبوده است همچنین تاکنون در هیچ گیاهخواری کمبود روی گزارش نشده در حالی که در گوشتخواران موارد آمار زیادی است. دانه ها، غلات، مغزها و جوانه ها سرشار از روی هستند. خطر مصرف زیاد روی بسیار در گوشتخواران وجود دارد. بزرگترین دلیل کمبود املاح معدنی و ویتامین ها، حرارت دادن است - داروها و آنتی بیوتیکها نیز باعث کاهش جذب املاح و ویتامینها و دفع آنها شده و باعث فقر بدن میشوند چیزی که مربوط به گوشتخواران است. گیاهخواران همین طور دچار کمبود ید نخواهند شد. اما در صورت حساسیت و احساس نیاز میتوانید با قرار دادن ریشه ها و غده ای ها مثل چغندر خام و شلغم و ... در رژیم خود از منابع خوب ید بهره مند شوید.

با وبسایت پایگاه اطلاعاتی مواد غذایی آمریکا میتوانید از میزان دقیق مواد مغذی و چربی و... هر ماده غذایی آگاه شوید  
هر چند همیشه به یاد داشته باشید تنها مهم نیست چقدر مواد مغذی میخوریم مهم این است که چقدر میتوانیم هضم و جذب  
مفید از آن مواد مغذی داشته باشیم

<http://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

### **\*پروتیین**

پروتیین در بدن با خوردن آن تامین نمیشود بلکه از آمینو اسیدهای موجود در غذا ساخته میشود. 23 نوع آمینو اسید تاکنون  
کشف شده که 15 نوع آن در بدن انسان ساخته میشود به همین دلیل 8 نوع باقی مانده را انواع اصلی و ضروری مینامند که  
بایست از غذایی که میخوریم تامین شوند. جالب این است که هیچ نوع آمینو اسید ضروری در گوشت وجود ندارد که حیوان  
از گیاهان بدست نیآورده باشد و نیز انسان نتواند از گیاهانی که میخورد بدست آورد. اگر میوه ها، سبزیجات، مغزها، حبوبات و  
غلات را به طور منظم مصرف کنید، تمام آمینو اسیدهای لازم و ضروری برای ساخت پروتیین در بدنتان را کسب کرده  
اید. نیازی نیست در یک وعده غذایی از ترکیب گیاهان استفاده کنیم تا پروتیین کاملی در بدنمان ساخته شود. خوردن انواع  
مختلف مواد گیاهی و نیز کسب کالری کافی برای داشتن انرژی، بهترین روش برای اطمینان از داشتن برنامه غذایی گیاهی  
صحیح است.

### **\*ویتامین های گروه ب و بویژه ب12**

عامل تولید ب12 باکتری های خاک هستند نه حیوانات نه گیاهان. فراورده های حیوانی سرشار از ویتامین ب12 است اما  
متأسفانه به دلیل کشاورزی صنعتی بیشتر گیاهان پرورشی فاقد آن شده اند. دلیل اصلی کاهش ویتامین ب12 در گیاهان  
روشهای مدرن زراعت و سموم و کودهای شیمیایی هست. کسانی که رژیم اصولی و درست گیاهخواری و مصرف متناسب ریشه  
ها و غدد گیاهی و مغزها و میوه جات و سبزیجات و دانه های خام به ویژه ارگانیک ها را در دستور کار قرار داده اند و یا بیش  
از اندازه همه خوراک خود را ضد عفونی نمیکنند (ضد عفونی بیش از اندازه باعث عدم امکان ورود باکتری های مفید خاک به  
بدن و عدم تولید ب12 در روده بزرگ انسان میشود) هیچ گاه دچار کمبود ب12 نمیشوند. کمبود ب12 در گوشتخواران شایع  
تر است چون عموماً دچار مشکلات دستگاه گوارش و اختلال در جذب ب12 میشوند. مقدار نیاز روزمره انسان به ب12 آن قدر  
کم است که بدلیل داشتن ذخیره هر انسان بین 7 تا 15 سال، نیازی فوری ایجاد نمیشود. کمبود ب12 عامل کم خونی است.  
کلیه داروهای کاهش اسید معده و بیشتر داروهای دستگاه گوارش عامل عدم جذب ب12 و مردن باکتری های مفید تولید  
کننده هستند. ویتامین اسید فولیک که در رژیم گوشتخواران بسیار کم است و بر عکس در گیاهان زیاد، باعث جذب مناسب  
ب12 میشود. تشخیص کمبود ویتامین ب12 در گوشتخواران بدلالی بسیار مشکل است. اگر سالیانست گیاهخوارید و دسترس به

محصولات ارگانیک گیاهی(هر گیاه پرورش یافته بدون کودشیمیایی و سموم دفع آفات) ندارید هر سه تا 5 سال یکبار ب 12 خود را آزمایش کنید و در صورت کمبود از مکمل استفاده کنید. بهترین روش برای اندازه گیری ویتامین ب 12 بدن آزمایش متیل مالونیک اسید در ادرار یا خون می باشد. به همراه این آزمایش هوموسیستین “خون خود را هم اندازه بگیرید. هر دوی این آزمایشها با نسخه دکتر و توسط آزمایش خون انجام میشود. این تنها مورد حساس و نیازمند آزمایش در گیاهخواران کامل و خام گیاهخواران است و در مورد بقیه ویتامین ها و مواد مغذی با احتمال کمبود در آنها به نسبت گوشتخواران به مراتب کمتر است. خوردن محصولات ارگانیک یا اجازه ورود باکتری های خاک به بدن همراه با به کار گیری ترفندهای زیر شانس دچار نشدن به کمبود ب 12 و دیگر ویتامینهای گروه ب را بسیار زیاد میکند.

تولید خانگی سبزیجات و میوه جات با خاک ارگانیک و بدون استفاده از کودها و سموم شیمیایی

مصرف انواع سبزیجات کوهی و دانه های گیاهی غیر پرورشی

خرید و مصرف محصولات گیاهی ارگانیک با برند معتبر

نگرفتن پوست میوه ها و سبزیجات و تنها شستن آنها

مصرف بیشتر گیاهان غده ای و ریشه ای مثل هویج ، سیب زمینی ، ترب ، شلغم و چغندر

مصرف بیشتر مغزها(چون عموما به صورت وحشی و غیر پرورشی هستند)

مصرف بیشتر میوه های کوچک و بومی(نشانه کمتر استفاده کردن کودهای شیمیایی برای آنها و عدم رسیدگی مناسب)

مصرف بیشتر میوه های گرم(نشانه کمتر استفاده کردن سموم دفع آفات برای آنها و عدم رسیدگی مناسب)

### **\*اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6**

به طور معمول در سبک زندگی انسان امروز تامین این اسیدهای ضروری از طریق روغن های نباتی و ماهی میباشد اما لزوم قطع کامل مصرف فرآورده های حیوانی به دلیل وجود چربی های اشباع و بیماری زا بودن آنها و لزوم کاهش شدید روغن های نباتی به دلیل از بین رفتن تمام ویتامینها ، مواد معدنی ، آنزیمها ، فیبر و... آنها و فقیر بودن اسیدهای چرب امگا 3 آنها به نسبت امگا 6 و لزوم تناسب بین آنها ، جدی به نظر میرسد. گیاهخواران میتوانند به سادگی بدن خود را تامین کنند. شاهدانه، گردو، لوبیایاها به ویژه سویا و تخم کتان از منابع غنی هستند. با ارزش بودن مصرف شاهدانه به دلیل دارا بودن نوعی اسید چرب امگا 6 کمیاب و اسید چرب امگا 3 میباشد. مصرف تخم کتان به جای روغن آن که هر دو سرشار از امگا 3 و امگا 6 هستند اما روغن مذکور فاقد فیبر و برخی مواد مفید دیگر است لازم است. در بین دیگر منابع عالی امگا 3 و امگا 6 ، نباید در مصرف گردو و سویا زیاده روی کرد هر چند با خیساندن گردو میتوان اسیدی بودن آن را کاهش داد.

## \*نمک و شکر

از نمک دریا به جای نمک تصفیه شده و ید دار استفاده کنید هر چند جز برای کسانی که ورزش زیاد میکنند و تعرق بالا دارند و خانمهایی که معمولا فشارشان پایین است ، لزومی به مصرف نمک نمیشود. میوه ها و گیاهان به قدر نیاز بدن نمک و مواد مغذی در خود دارند. افزودن نمک به مواد غذایی باعث اسیدی کنندگی میشود و بسیار مضر است پس تا حد امکان مصرف آن را کم کنید و به هیچ عنوان خود را عادت ندهید به میوه های مصرفی نمک بزنید.

تا حد ممکن باید از مصرف شکر که سم مهلک و اسیدی کننده ای است دوری کرد. شکر عامل تخریب بسیاری از ارگانهای بدن است و توصیه میشود مثل فرآورده های حیوانی و با حساسیت بیشتر نسبت به بقیه غذاهای مضر ، آن را هم حذف کنید. میتوانید از شیرهای خنک و انگور (دقت کنید طبیعی باشد و نه دارای شکر) و بسیاری میوه های خشک و شیرین دیگر به عنوان شیرین کننده یا جایگزین استفاده کنید. در صورت اجبار در مصرف شکر قهوه ای گزینه مناسب تری است.

## عکس العمل های شفا بخش بدن

هنگامی که حالت بدن انسان اسیدی میگردد محیط سلولی در بدن اسیدی میشود. معمولا اگر مشکل ژنتیکی وجود داشته باشد و یکی از بافت ها یا ارگانهای حیاتی بدن بیش از اندازه ضعیف باشد ، این اسید در تماس مستقیم با بافت یا عضو ذکر شده باعث فرسایش و نابودی آن بافت میشود در غیر اینصورت بدن انسان به صورت هوشمند عمل میکند و اسیدها را به صورت یکنواخت و به صورت جامد در تمام بدن ذخیره میکند. مشخص شده است که اسید در سلولهای چربی ذخیره میشود. هر چه که بدن بیشتر اسیدی میشود بدن برای دفاع و محافظت بافت ها شروع به تولید بافتهای چربی میکند تا اسیدها و محیط های اسیدی را در دورترین فاصله ممکن از اعضا حیاتی بدن قرار دهد. در حقیقت چربی اعضای مهم و حیاتی بدن انسان را از تخریب سریع نجات میدهد. چه اعضا و ارگانهای مهم اسیدی شده باشند (که در حالت پیشرفته به شکل بیماری عیان میشوند) و چه بافتهای چربی ایجاد شده باشند ، بدن همواره مترصد این است که به محض ایجاد محیط قلیایی در بدن و داشتن فرصت ، این محیط های اسیدی را از بین برده و بافتها را دوباره قلیایی کند و انسان امروزی با تغذیه بد خود هیچ گاه چنین فرصتی نمیدهد و گاهی بر حسب ظرفیت و طاقت بدن دهها سال فرایند اسیدی شدن بدن ادامه میابد.

با شروع رژیم گیاهخواری و به خصوص خام گیاهخواری بدن یک دفعه قلیایی میشود و این فرصت ایجاد میگردد. این رویداد شروع نجات است. تنها راه از بین بردن اسیدهای بدن ، خنثی سازی با قلیا و همزمان حل کردن آنها در مایعات بدن است. این مایعات بایستی به نوعی از بدن دفع شوند. فرایند خنثی سازی اسیدها و دفع مایعات ، بدن را دچار مخاطراتی میکند (مخاطرات مذکور معمولا زود گذر هستند و به خصوص در افراد سالم در سه هفته اول شدید ، در سه ماه اول کم و در ادامه نادر میباشند اما ممکن است حتی برای برخی بیماران تا چند سال اول گیاهخواری نیز گاهی بروز کنند) که شدت و ضعف آن بستگی به شدت اسیدی بودن بدن ، میزان پیشروی بیماریهای نهان و شدت تغییر رژیم گوشتخواری به

گیاهخواری (اسیدی به قلیایی) دارد و معمولاً به واسطه پوست (عرق، خشکی یا چربی، چرک، جوش، خارش، تغییر رنگ و چروکیدگی)، گوش و بینی (تنفس، چرک و درد گوش، خلط بینی)، دستگاه گوارش (نفخ و گاز شدید، دل درد همراه با یبوست یا اسهال—بسته به شرایط)، مجاری ادراری (آلودگی و تغییر رنگ و سوزش ادرار)، ارگانهای درونی (تب، سردرد، سرگیجه، ضعف و بیخوابی و...) و... اسیدها دفع میگردند. البته به همه اینها مبتلا نخواهید شد و ممکن است دچار برخی از آنها یا موارد مشابه بشوید. متأسفانه گیاهخواران نا آگاه که درگی از فرایندهای درون بدن ندارند تصور میکنند اینها عوارض گیاهخواری است و به ویژه اگر به سراغ پزشکان غیر معتقد به گیاهخواری بروند دوباره به رژیم قبلی خود روی میاورند اما دانش کافی و چند هفته تحمل باعث میشود نه تنها دوباره به حالت نرمال برگردند بلکه زندگی پر انرژی و سالمی داشته باشند چرا که قطعاً پوست، گوش و بینی، دستگاه گوارش و... شما نسبت به قبل از شروع گیاهخواری در وضعیت به مراتب بهتری قرار میگیرند.

### چاقی یا لاغر شدن مفراط

دسته کوچکی از کسانی که گیاهخواری را شروع میکنند، به سرعت بدن خود را اسیدی کرده و چاق میشوند زیرا که متأسفانه نشاسته ای ها مثل برنج، نان، ماکارونی و سیب زمینی و... از سویی و فراورده های شیرین و تولید شده با شکر از سوی دیگر را جایگزین گوشت و فراورده های حیوانی میکنند. درست است که از بیماریهای ناشی از پروتئین و کلسترول زیاد مواد حیوانی موقتا نجات میابند اما به دلیل اسیدی کردن، سوتغذیه بدن و چاقی دچار امراض دیگری خواهند شد. بنابراین بایست جایگزین مواد حیوانی، مواد غذایی گیاهی و سالم باشد.

گیاهخوارانی که در بیش از 60 تا 70 درصد رژیم غذایی خود، مواد غذایی خام استفاده میکنند یا خام گیاهخواران بدلیلی قلیایی شدن بدن با سرعت زیاد لاغر میشوند که این لاغر شدن شفا بخش و خوب است و تا حد مشخصی ادامه میابد و پس از آن که عمده عکس العملهای شفا بخش بدن تمام شد و چند ماهی گذشت وزن ثابت شده و حتی مقدار کمی افزایش پیدا میکند که ناشی از جایگزینی سلول های سالم به جای سلول های اسیدی و سرطانی در بدن است. این لاغری و سرعت آن به ویژه افرادی که اضافه وزن زیادی ندارند را منقلب و نگران میکند. (گفته های اطرافیان و حس دلسوزی آنها نگرانشان را افزایش میدهد). واقعا این لاغری خوب است اما ورزش منظم در جهت انجام سوخت و ساز بدن، گیاهخواری به جای خام گیاهخواری، مصرف بیشتر میوه های شیرین و مغزها و مصرف کمتر میوه های ترش به این افراد از نظر روحی کمک میکند.

در خام گیاهخواری چیزی به نام حد خوردن وجود ندارد و معیار تنها گرسنگی و رفع گرسنگی است. بنابراین علیرغم محدودیت دسته های غذایی به مواد طبیعی اما محدودیت کمیت مصرف وجود ندارد و تا زمانی که گرسنگی وجود دارد فرد حق خوردن دارد و باید بخورد تا دچار کمبود مواد مغذی نشود و با این وجود به وزن ایده آل خواهد رسید. به همین دلیل است که بسیاری از افراد پر خور و چاق برای نداشتن محدودیت کمیت خوراک به خام گیاهخواری روی میاورند و هم سلامتی و هم لذت خوردن را برای خود بدست میاورند.

## بیماریهای عادی و غیر قابل پیش بینی

اگر در حین زندگی یک فرد عادی دچار بیماری مثلاً دل درد شود آیا به فکرش خطور میکند رژیم تغذیه گوشتخواری را کنار بگذارد؟ مسلماً در حالت عادی خیر

ما یک عمر گوشتخواری کرده ایم و برخی ارگانهای بدن خود را در آستانه بیماری قرار داده ایم حال اگر گیاهخواری را شروع کنیم و به هر دلیلی به ویژه در ابتدای گیاهخواری، بیماری مثلاً دل درد بگیریم این دلیل نمیشود تمام علت گیاهخواری باشد بلکه ممکن است به هر حال دیر یا زود دچار آن بیماری میشدیم اما متأسفانه حساسیت افراد و پزشکان و غیر معمول بودن گیاهخواری باعث میشود هر اتفاقی را به آن ربط دهند و خود را در ادامه از مزایای گیاهخواری محروم کنند.

## منحرفین گیاهخواری یا خام گیاهخواری

معمولاً سه گروه عمده از کسانی که گیاهخواری یا خام گیاهخواری را شروع میکنند دچار ضرر شده یا خواهند شد و خیلی زود گیاهخواری را ترک میکنند.

کسانی که صرفاً برای هدفی به نام لاغری و تناسب اندام گیاهخوار میشوند.

کسانی که با هدف تزکیه نفس و با دلایل معنوی گیاهخوار میشوند.

و کسانی که بر اساس مد و کلاس گیاهخواری آن را برمیگزینند.

دلیل اصلی این ضرر هم در حقیقت بی دانش بودن آنها و تصورات اشتباهشان از ماهیت گیاهخواریست. اصولاً نمیتوان به این افراد گیاهخوار اطلاق کرد. در حقیقت آنها گوشت نخور هستند نه گیاهخوار.

متأسفانه این ضرر تنها برای آنها نیست و تبلیغ منفی که برای گیاهخواری میشود و انسانها را گمراه میکند مهم تر است.

گیاهخواری معالجه نیست و فراتر از آن خام گیاهخواری یک روش زندگی است و باید بر این اساس تا آخر عمر ادامه داد.

چون معمولاً خام گیاهخواران به سرعت لاغر میشوند این موضوع برای چاقها جذابیت پیدا میکند. با خام گیاهخواری به دلایل شرح داده شده شما به تناسب اندام هم میرسید چون اصولاً چاقی یکی از نشانه های بیماری (و نه همه نشانه ها) است و با خام

گیاهخواری به مرور بیماریها از بین میروند. متأسفانه چون افراد هدفی جز لاغر شدن ندارند به دانش گیاهخواری و روش درست تغذیه بی توجه هستند و مواد غذایی را به اشتها اور، چاق کننده، لاغر کننده و... تقسیم میکنند و بر این اساس آنها را کمتر یا بیشتر مصرف میکنند. نتیجه معمولاً سوءتغذیه است. اگر برای آنها سلامتی مهم باشد اصول را رعایت میکنند و به مرور هم سالم میشوند و هم لاغر

فردی که با اهداف معنوی تزکیه نفس، گیاهخواری میکند و یا طرفداران مد نیز تکلیفشان مشخص است و چون هیچ ارزشی برای کیفیت تغذیه خود قایل نیستند دچار سوتغذیه خواهند شد و به ناچار دست از آن خواهند کشید.

## ارکان هفت گانه سلامتی

### تغذیه سالم

مهمترین رکن سلامتی اصل اول یا همان تغذیه درست است و تقریباً به اندازه تمام ارکان دیگر حیاتی و مهم است.

در اینجا نمونه رژیم روزانه خودم در فصل پاییز را درج میکنم. ذکر دو نکته را لازم میدانم اول اینکه با توجه به مصرف کالری زیاد روزانه حجم خوراک من معمولاً زیاد میشود اما در حالت عادی کمیت مصرف معمولاً کمتر است. دوم نوع خوراک به هیچ عنوان ثابت نیست و بر حسب میل و سلیقه قابل تغییر است.

### صبح

بعد از بیدار شدن به مقدار نیاز آب سپس هر زمان احساس گرسنگی کردم یک نوبت میوه البته یک مدل ترجیحاً آبدار مثل پرتقال کوهستان تا حدود 10 عدد یا انار 2 تا 4 عدد یا نارنگی حدود 10 عدد و گاهی کمتر بسته به زمان سیر شدن

### پیش از ظهر

نوبت دوم میوه به همان شکل اما نوعی دیگر که تنوع رعایت شود اما مقدار معمولاً نصف قبل

بین این دو نوبت میوه معمولاً اگر نیاز باشد چند عدد خرما البته گاهی این حجم میوه را کمتر کرده و یک لیوان مخلوط انجیر و پر آب انداخته هم میخورم. میوه های آبدار دیگر مثل خرمالو، کیوی و... را معمولاً هفته ای یکبار میخورم چون زیاد به آنها علاقه ندارم و به پیامهای طبیعی بدن خودم اهمیت میدهم.

میوه های کم آب مثل سیب و موز را معمولاً عصر میخورم. تا گرسنه نشده ام معمولاً نمیخورم. رعایت فاصله بین نوبتهای میوه ها را رعایت میکنم. با این حال اگر تمایل به خوردن هر چیز مجاز دیگری داشتم حتی آجیل و جوانه و... خودم را اذیت نمیکند و میخورم که معمولاً کم پیش میآید. در انتخاب و خرید میوه ها ترجیح من کوچکترها، ارزانترها و گاهی گرمهاست چون سالمتر هستند و کمتر دست انسان پول پرست به آنها آلوده است.

### ظهر

یک ظرف بزرگ سالاد میخورم. شامل حداقل 10 مدل از انواع سبزیجات خام مثل خیار و کدو و کاهو و کرفس (معمولاً هر روز)، گوجه فرنگی (هر روز نسبتاً زیاد)، انواع کلم سفید، قرمز، بروکلی و گل کلم (هر کدام هفته ای حدوداً دو بار)، قارچ و فلفل دلمه

ای، هویج و لوبیا سبز (هر کدام تقریباً یک روز در میان)، انواع سبزی نازک مثل جعفری، گشنیز، سبزی خوردن، اسفناج، شوید و... (هر کدام تقریباً هفته ای 2 بار)، شلغم، تربچه، چغندر، ترب، پیاز، بادمجان و سیر (معمولاً هفته ای یکبار از هر کدام)، انواع جوانه ها که واقعا خوشمزه هستند و جایگاه مهمی برایم دارند مثل لوبیاها به ویژه چشم بلبلی، نخود، عدس، ماش، گندم، جو، یونجه، شبدر (به تناوب یک تا دو مشت) و چیزهای دیگر را ریز خرد کرده با لیموترش (واجب) و روغن زیتون (واجب) و چاشنی سالادم که بسیار خوشمزه و تاثیر گذار است که معمولاً شامل 12 مدل سبزی خشک کوهی و غیر کوهی و عموماً معطر، نمک تصفیه نشده، فلفل قرمز (به خاطر علاقه شخصی)، تخم گشنیز، سیاه دانه، خاکشیر و کنجد و زرشک و... که گاهی کمی ناقصی هم دارد. اضافه میکنم که ساقه ها پوستها و... همه را میخورم و سالادم را مثل بقیه خوراک روزانه سعی میکنم خوب بجوم. بعد از سالاد هم برای رفع سردی احتمالی معمولاً 10 تا 20 عدد خرما بر حسب میل میخورم. تا حدود 3 ساعت بعد دیگر نیازی به خوردن معمولاً ندارم.

عصر

تا اوایل شب به تناوب و با رعایت حداقل نیم ساعت فاصله بین وعده ها ممکن است مواد غذایی زیر را هر وعده یک مشت بخورم. انواع تخمه خام به خصوص تخم کدو و آفتابگردان (هفته ای دو بار)، چهار مغز به خصوص بادام و بادام هندی و کمتر پسته و گردو (روزانه)، میکس جوانه ها به ویژه جوانه گندم با چیزهایی مثل سنجد، عناب، کنجد، توت خشک، پودر نارگیل یا خرما (هفته ای چهار یا پنج بار)، نخودچی خام (به خاطر عاقه شخصی) و کشمش غیر تیزابی (یک روز در میان) - معمولاً یک نوبت میوه مثل چند عدد سیب (هفته ای چهار پنج بار) یا یکی دو تا موز (هفته ای دو سه بار) میخورم.

چیزهایی دیگر هم میخورم حالا یا آسیاب شده یا همین طوری یا با سالاد و جوانه یا خالی مثل شاهدانه هفته ای دو سه قاشق، زیره سیاه و سبوس برنج هفته ای یک قاشق، تخم کتان روزانه یک قاشق

خوشبختانه با خام گیاهخواری و تدابیر تغذیه ای حتی میتوان تاثیرات منفی آلودگی هوا، آلودگی آب، خطرات آفتاب - سوختگی و نور خورشید، بی خوابی، کم تحرکی و... را به حداقل ممکن رساند اما گاهی تاثیرات این ارکان تعیین کننده میشوند بنابراین بایست به آنها هم اهمیت داد.

## هوای پاک

هوایی که تنفس میکنیم دارای یونهای مثبت و منفی است. بدن ما برای بهره مندی از حداکثر سلامتی، به میزان بیشتری یونهای منفی احتیاج دارد. هوای دارای یونهای منفی به مقدار زیاد در کوهها، اقیانوسها و طبیعت وجود دارد. تمام وسایل الکتریکی، ماشینها، انسان و جانوران، هوای دارای یونهای منفی را مصرف و هوای دارای یونهای مثبت را از خود خارج میکنند.



هوای آلوده شهر یا گرفته اتاق و محیط های شلوغ حتی اگر پارامترهای آن خطرناک و کشنده هم نباشد به دلیل یونهای مثبت ، اسیدی کننده بدن و عامل سردرد و گرفتگی گلو ، بینی و صدا و... در کوتاه مدت و نابودی ارگانهای بدن به واسطه اسیدی شدن در بلند مدت است.

اگر میتوانید به نقاط خوش آب و هوا نقل مکان کنید در غیر این صورت به این نقاط زیاد سفر کنید تا گاهی ریه ها و بدن، خود را احیا کنند. گاهی محیط های بسته اتاق به واسطه دستگاههای تهویه و سرمایش و گرمایش و حضور انسانها که همگی مصرف کننده یونهای منفی هستند بسیار بدتر از هوای آزاد و آلوده شهر هستند پس گاهی پنجره ها را باز کنید. از گیاهان خانگی استفاده کنید همچنین سعی کنید مرتب تنفس عمیق داشته باشید (برآمدن شکم هنگام تنفس) تا میلیونها سلول هوایی غیر فعال شده در ریه ها دوباره فعال شوند. برای مثال کسانی که آواز میخوانند کمتر از دیگران دچار عفونتهای ریوی میشوند.

نکته آخر اینکه علیرغم تمام این دستور العمل ها زندگی صنعتی اطرافیان ما در شهر ها به هر حال باعث نداشتن هوای پاک میشود. با تغییر تغذیه به سمت قلیایی شدن بیش از حد (خام گیاهخواری) میتوان از عوارض آلودگی هوا به طور غیر مستقیم کم کرد.

## آب پاک

پس از هوا هیچ عنصری به اندازه آب سالم برای بدن حیاتی نیست. آب باید بی بو، بی رنگ ، بی مزه و شفاف باشد. به واسطه وجود آلودگیهای آب (صنعتی و انسانی) ، سیستمهای فرسوده تصفیه و انتقال آب شهری ممکن است صدها ماده شیمیایی نامناسب وارد آب گردد. قوانین فدرال آمریکا حداکثر 16 مورد آزمایش را الزامی کرده اند. کلر یکی از شاخص ترین مواد سمی موجود در آبهای تصفیه شده است. فلوراید نیز بسیار سمی است و تقریباً در تمام آبهای شهری وجود دارد طوری که این مقدار بیشتر از فلوراید دریافتی انسان از خمیر دندان است. هم کلر هم فلوراید سرطان زا هستند. به طور کلی مواد شیمیایی اضافه در آب نوشیدنی ، بدن انسان را اسیدی میکند. پس تا حد ممکن باید به آب چشمه های طبیعی روی بیاورید. اگر ناچار به استفاده از آب شهری هستید پس از خروج آن از شیر آب کمی صبر کنید تا بخار کلر از آب خارج شود. از بهترین دستگاههای فیلتراسیون آب در خانه استفاده کنید هر چند کافی نیست. گوشتخواران برای حل ، هضم و دفع سمومی چون اسید اوریک که ناشی از فرآورده های حیوانی است و همین طور نمکها نیاز به آب فراوانی دارند اما گیاهخواران به ویژه گیاهخوارانی که غذاهای خمیری را مصرف نمیکنند یا کم مصرف میکنند ، چنین مشکلی ندارند.

قهوه ، چایی ، کولاها و الکل و نوشیدنیهای دیگر از این دست دفع آب را زیاد میکنند و مضر نیز هستند پس روی آنها برای تامین آب حساب نکنید. در مصرف آب امساک نکنید. بدن انسان و کارکرد آن به شدت وابسته به آب است. میل به آب نشانه تشنگی بدن نیست بلکه خشکی لب و رنگ و بوی ادرار نشانه میزان نیاز به آب هستند. آب ناپایدار ترین ماده بدن است و به

سادگی از پوست، ریه ها، کلیه و روده دفع میگرد. بهترین زمان برای مصرف آب صبح ها و هنگام مرحله دفع است. هر چه رو به شب میرویم مصرف آب بدتر میشود چرا که به خصوص اگر همراه غذا نوشیده شود، اسید کلریدریک معده را رقیق کرده و در فرایند هضم غذاها و نهایتا جذبشان خلل ایجاد میکند. بدترین موقع خوردن آب شب است. با این حال هرگاه احساس تشنگی دارید چاره ای نیست و حتما آب بنوشید. آب بسیار سرد یا بسیار گرم مضر است.

خام گیاهخواران به دلیل تامین بیش از 80 درصد آب خود از میوه ها و سبزیجات پر آب بسیار کمتر از گیاهخواران دیگر آب مصرف میکنند و اصولا کمتر درگیر مشکلی به نام آب آلوده هستند. امروزه برخی گیاهخواران آب های قلبیایی خریداری کرده و مصرف میکنند که بهر حال چون ساخته دست انسان و شیمیایی است مشکوک به نظر میرسد. پیشنهاد میشود گیاهخواران از آب مقطر سالم و در صورت میسر نبودن، آب جوشیده سرد شده استفاده کنند. نداشتن املاح در این آبها بدون اشکال و خوب است. گیاهخواران برای تامین املاح بدن خود نیازی به املاح آب ندارند و از میوه ها و سبزیجات تامین میکنند. این گوشتخواران نگون بخت هستند که بدلیل عدم دریافت میوه ها و سبزیجات به اندازه کافی نگران فقر املاح هستند.

### نور خورشید

آفتاب یکی از مهمترین عوامل شفا دهنده طبیعت است. امروزه ثابت شده است بیماری زمانی اتفاق می افتد که تعادل ظریف و حساس مابین سیستم دفاعی بدن و فرایند تولید بیماری برهم خورد. بسیاری از افراد با وجود حضور میکرب عامل بیماری درون بدنشان اما کاملا سالم هستند زیرا که سیستم ایمنی بدنشان به اندازه کافی قوی هست تا عوامل بیماری زا را از رشد و تکثیر بازدارد. قرار گیری در معرض آفتاب تعداد گلبول های سفید خون را زیاد میکند. لوزالمعده، کلیه، معده، کبد و غدد فوق کلیوی همه وابسته به نور خورشیدند.

### آیا نور خورشید سرطان زاست؟

چرا صدسال پیش سرطان پوست و حتی برخی انواع دیگر سرطان که به آفتاب نسبت میدهند این قدر شایع نبود؟

چرا کشاورزان روستایی که ساعتهای مدید زیر آفتاب کار میکردند دچار سرطان نمیشدند؟

امروزه ثابت شده است سرطان با برنامه غذایی پرچربی ارتباطی انکارناپذیر دارد. نور خورشید با تابش روی پوست، هورمونهایی خاص تولید میکند. فقط کسانی که برنامه غذایی سالمی دارند از تاثیر بیماری زایی نور خورشید در امان هستند. حمام آفتاب برای کسانی که برنامه غذایی پرچربی و فاقد سبزیجات، حبوبات و میوه های تازه دارند بسیار خطرناک است. روغن هایی که مستقیم روی پوست مالیده میشوند نیز در رشد سرطان موثرند. بنابراین هنگام حمام آفتاب از هیچ نوع لوسیون، کرم و... استفاده نکنید و فریب تبلیغات آنها را نخورید. با بدن خیس در معرض آفتاب قرار نگیرید. اجازه دهید بدن در برابر آفتاب عرق کند زیرا که مفید است. چشمان انسان بیش از هر اندامی به اشعه ماورا بنفش خورشید نیاز دارند و عینکها اجازه عبور نمیدهند. در آفتاب های غیر شدید چشم خود را از نور خورشید محروم نکنید.

نور خورشید کلسترول موجود در پوست را به ویتامین دی تبدیل میکند که خود شگفت آور بوده و میتواند به بیماران قلبی کمک کند. ویتامین دی بیشتر شبیه یک هورمون است تا ویتامین و مکمل های مصنوعی آن برای بدن بسیار خطرناک است به طوری که پس از سالها مصرف در آمریکا، از افزودن آن به مواد غذایی خودداری میشود (حماقتی دیگر با سعی و خطا از انسان). این در حالی است که ثابت شده است تولید ویتامین دی بوسیله نور خورشید و به شکل طبیعی بدون خطر است.

نور خورشید همچنین تاثیری شبیه انسولین در بدن دارد و قند را نیز کاهش میدهد.

نور خورشید کاهنده فشار خون، بهبود دهنده ورم مفاصل، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، نابود کننده باکتری های مضر پوستی، تقویت کننده هورمونهای جنسی، تقویت کننده اعصاب و تقویت کننده چشم است. نور خورشید برای تمام موارد ذکر شده حیاتی است طوری که گاهی جایگزین ندارد با این حال تغذیه غیر سالم همین آفتاب را در کنار مزایای آن تبدیل به عامل بیماری های کشنده میکند.

کمبود آفتاب میتواند باعث شود انتظاراتی که از گیاهخواری دارید برآورده نشود پس آن را جدی بگیرید. نیم ساعت آفتاب بی واسطه (مستقیم بدون عبور از شیشه، لباس و...) در روز کافی به نظر میرسد.

### **استراحت کافی و مناسب**

استراحت یکی از ابتدایی ترین شفا دهنده هاست. همانگونه که وقتی بیمار میشوید برای بهبودی نیاز به استراحت دارید، استراحت با تجدید قوای جسمی در شب کلید سلامتی است.

به خواب خود نظم دهید. سر شب بخوابید و سحر بیدار شوید. اگر شبها بیدار هستید حداقل محیز را تاریک کنید و چراغها را در حد زمین نخوردن کم کنید تا بدن آرامش لازم را پیدا کند. قبل از خواب غذا نخورید. هوای محل خواب نباید گرفته باشد. حمام با آب حدود 35 درجه قبل از خواب بسیار مفید است. بهترین وضعیت، خوابیدن روی پهلو راست و به صورت صاف است.

### **کار بدنی سخت یا ورزش کافی**

در دنیای بیولوژی، حرکت یعنی زندگی و سکون و نداشتن فعالیت یعنی مرگ

ورزش عامل سوخت و ساز در بدن، نیاز به کالری بیشتر و به طبع آن خوردن و تغذیه مناسب تر و کامل تر است. کسانی که تغذیه سالم دارند اما ورزش مناسب ندارند نمیتوانند به طور کامل موفق باشند.

ورزش کاهنده احتمال حملات قلبی، بالابرنده کارایی ریه ها، بهبود بخش ورم مفاصل، ضد چاقی و واریس و سرطان، ضد پوکی استخوان و کاهنده استرس و اضطراب است. ورزش کیفیت زندگی را در هر سنی بهبود میدهد.

بهتر است حداقل نیم ساعت روزانه و چهار روز در هفته ورزش کنید. اگر چه 45 دقیقه روزانه، به صورت 5 یا 6 روز هفته بهترین حالت است. بر طبق اسناد ثابت شده ورزش در هوای باز و نور خورشید، ده برابر در مقایسه با ورزش در محیط های بسته سودمندتر است. ورزش به معنای قدم زدن نیست بلکه باید طپش قلب بالا پیدا کنید و این ضریب تند برای مدتی بالا باقی بماند تا تأثیرات مفید خود را بر جای بگذارد.

### روح و روان سالم

تفریح، استراحت روح و روان است. بیشتر بیماریهایی که بشر از آنها در رنج است، ناشی از افسردگی روحی است.

خود را از کینه، نفرت، تشویش، حسادت، عصبانیت، ترس، مقایسه، نگرانی، بدگمانی، غم دور کنید. به علایق خود بپردازید. ملاحظاتی حساسیت ها را در زندگی به حداقل برسانید. از محیط ها یا افرادی که شما را ناراحت میکنند دوری و خود را به محیط ها یا افرادی که خوشحالتان میکنند نزدیک کنید. امید، شادی، عشق و بازنگری در اولویتهای واقعی زندگی، کمک بزرگی به شما و زندگی تان خواهد کرد. اهمیت ندادن به وضعیت روحی میتواند تأثیرات مفید تغذیه سالم را به شدت تحت تأثیر قرار دهد زیرا بدن با مشکلات عصبی خود ساخته اسیدی میگردد.

### و سخن پایانی

خواننده گرامی اگر از این نوشتار بهره کافی برده اید و از این هدیه خشنود هستید، برای سپاسگزاری از من لطفاً به همان اندازه بهره مندی تان، گیاهخواری را در جامعه ترویج کنید و به دیگران هدیه کنید.

**"اگر خودت از درد و رنج نجات پیدا کردی دیگران را نیز نجات بده"**

**مهاتما گاندی**

**Ehsan.22099@gmail.com -----9131181562**