

انرژی مواد خام



توجه: مطالعه این کتاب بینه دانشگاهیان، دانشجویان پزشکی، ورزشکاران، بیماران،
دوستانان تغذیه طبیعی و عموم مردم توصیه می گردد.

تألیف:
لسلی وسوزانا کنتن

مترجم ونگارنده:
علی اکبر رادپویا

تقدیم به :

شیفتگان و پویندگان راه تندرستی

انرژی
مواد خام



BF2229392

مترجم و نگارنده :

علی اکبر رادپویا

عنوان کتاب : انرژی مواد خام
مؤلفان : لسلی و سوزانا کنتن
مترجم و نگارنده : علی اکبر راد پویا
ناشر : مترجم
حروفچینی : مشیری - ۸۳۹۵۰۸
تیراژ : ۳۳۰۰ جلد
چاپ : نوبت اول
تاریخ انتشار : تابستان ۱۳۶۹
چاپ : سازمان چاپ احمدی

حق تجدید چاپ و افست ، مخصوص مترجم است
ترجمه این کتاب فقط با اجازه کتبی مترجم مجاز می باشد
نقل مطالبی از این کتاب با ذکر مأخذ بدون اشکال است

فهرست مندرجات کتاب

(مطالبی که در پاورقی توضیح داده شده است، از این فهرست خارج است .)

۱۳ مقدمه مترجم

۲۳ مقدمه مؤلفان

بخش اول

پخت و پز بسلامت شما لطمه می زند

۳۳ ۱- سلامت متوسط یا سلامت عالی

مردم روز بروز مریض تر می شوند

۳۶ ۲- پیشگامان تغذیه مواد خام

۴۱ ۳- احتیاط: غذای پخته بسلامت شما لطمه می زند

نابودی ارزش ویتامینها - ناقص شدن پروتئینها

خطر: چربیهای حرارت دیده - مضرات پخته

۴۸ ۴- تغذیه خام بر ضد مرض

به بدن کمک کنید تا خودش را معالجه نماید - ظرفیت حیاتی
 - درمان آرتريت با دفع موادمسمی - درمان دیابت (مرض قند)
 با غذاهای خام - تجربه^۶ شوایتزر - توضیح مترجم - عامل
 فیبری - افزایش اکسیداسیون و احیای بافتها - تغذیه خام
 بر ضد سرطان - عامل پتاسیم - تنفس سلولی ، کلیدی بسوی
 سلامتی - رژیم های ضد سرطان - توضیح مترجم - مواد
 تخمیری - مواد دیگر در رژیم سرطان - عصاره های زنده .

۵ - عوامل شگفت انگیز گیاهان ۷۱

افزایش قدرت بدن در برابر مرض و سالخوردگی - چربیهای
 اصلی و معطر - هورمنهای گیاهی مصونیت بدن را بالا می برند
 -- آنزیمها : نیروگاههایی برای سلامتی - ادامه زندگی
 آنزیمهای غذا - محفوظ ماندن از باکتریهای مضر - آنزیمهای
 غذاهای نپخته تمام اینها را حراست می کند - فیبر گیاهی
 می تواند زندگی شما را نجات دهد - رنگ سبز سحرآمیز و
 رنگدانه های قرمز در ریته^۶ چغندر - بایوفلاوینوئیدها :
 مشکل گشاهای حیرت انگیز - کمک به دفع آلودگی خون -
 دانش گیاهی .

۶ - انرژی نهان نباتات ۹۲

تناقضات زندگی - شیرهای مواد خام - انرژی در ترکیبی
 سالم - در کاوش بینشی نو - یک انقلاب علمی لازم است -
 راز نیروی الکتروماگنتیزم - راز رایحه گیاهان - نمونه های

بلوری - اندازه‌گیری غذاهای تر و تازه حیاتی - ارزش هر چیز باینست که تجزیه نشود .

بخش دوم

تجربه انرژی مواد خام

۷- انرژی ، مقاومت و بنیه قوی ۱۱۵

عزیزم ، شما نیاز به چیزی اساسی دارید ؟ - انرژی خام برای ورزشکاران - افسانه پروتئین زیاد - حداکثر نیرو ، ظرفیت و تحمل - تغذیه کاملاً " خام ورزشکاران ایمر - اکسیژن و پتاسیم - کمک به دردها و رنجها

۸- تجدید جوانی و طول عمر ۱۲۷

مرحله سالخوردگی - اغذیه خام و سالخوردگی - آنزیم ضد پیری - نقش مواد خام در دوباره جوان سازی - رژیم صحیح جهت طول عمر - طول عمر در اشخاص میانسال - فرهنگ‌هایی با طول عمر زیاد - مخاطره پروتئین - طرز عمل .

۹- قدرت خام در خدمت لاغری ۱۴۲

چاقی می‌تواند کشنده باشد - اضافه بار گوارشی - رژیم‌هایی که کاری انجام نمی‌دهند - فیبر خام با چاقی می‌جنگد - اغذیه خام بر مشکلات قند خون پیروز می‌گردد - رمز لاغری با مواد خام - دستگاه خودکار نیروی اراده .

۱۰- توجه مخصوص روی جوانه‌ها و عصاره‌ها ۱۵۴

علم رویانیدن گیاهان در یک ظرف - دینامهای کوچک - عوامل ضدسرطان - آزاد کردن املاح معدنی - عصاره‌های خام برای تندرستی و نیروی زیست - روسفت‌کور مشهور (یا درمان با شیرۀ خام) .

۱۱- ویژه بانوان ۱۶۸

کمبودهای تغذیه‌ای در بانوان - مواد مغذی مخصوص زیبایی - ضدپیری - راجع به سلولیت چکار کنید؟ - ورزش و برس زدن پوست - تحریک زهکشی لنفاوی - زمانی کوتاه‌تر از ماه - پیوند با یوفلاوینوئیدی - استروژنها در اغذیه خام - رابطه کاروتن با توقف پریود - یک شرح تکاملی .

۱۲- ترقی فکری ۱۸۵

تاثیرات شیمیایی مواد خام حتی روی اخلاق - برنامه کار را تکمیل کنید - مواد خام و اثر آن دراز میان بردن خستگی - کمک به حساسیتها و اعتیادها - تخم‌های گل آفتابگردان ضد نیکوتین - مواد خام در برابر فشارهای زیاد - یک درمان برای عوارض در پروازهای جتی - آیا نیروی مواد خام یک کلید خودکفائی است؟

بخش سوم

انرژی مواد خام راه زندگی کردن است

قانون ۷۵ درصد - پخته اما نه سوزانیدن و خاکستر کردن -
 سخت نگیرید - ۱۰ روز آزمایش رژیم نیروی مواد خام شما -
 روز اول (جمعه) روز قبل از رژیم - روز دوم و سوم (شنبه و
 یکشنبه) روزه^۶ میوه - روزهای ۴، ۵، ۶، ۷ و ۸ دوشنبه تا
 جمعه) - روز نهم و دهم (شنبه و یکشنبه) راهنمایی مجدد
 - توضیح مترجم - رژیم ده روز شما - تغذیه خام را چگونه
 به کودکان معرفی کنیم؟ - عمل غیرمستقیم .

۱۴ - خوردن خارج از خانه ۲۲۲

در رستورانها، در میهمانیهای شبانه - در مسافرتها - لغزشها
 یا انحرافات گاهگاهی را چگونه اصلاح کنیم؟ اصلاح کننده
 فوری .

۱۵ - تجهیزات یک خوراکخانه برای تهیه غذاهای خام ۲۳۴

۱۶ - تازه، تازه، تازه ۲۳۵

گروههای میوه و سبزی، گیاهان خودرو - گیاهان سالادی -
 بعضی احتیاطات در مواد خام .

۱۷ - گنجهای شما مواد خوراکی خود را در آن ذخیره می‌نمائید ۲۴۵

ذائقه‌تان را با طعم جوانه‌ها عادت دهید - گیاهان علفی و
 ادویه‌جات - چاشنیهای پودری خوش طعم - چاشنیها و
 طعم‌های دیگر - نقشه (چارت) گیاهان علفی و ادویه‌جات -
 شیرین‌کردنیها - چربیها و چاقی - آجیل - دانه‌ها - غلات
 - حبوبات - تخم‌ها و دانه‌ها برای جوانه زدن - میوه‌جات

خشک - آشامیدنیها - غذاهای ویژه .

۱۸ - جوانه‌ها - یک راهنمایی برای جوانه زدن ۲۷۱

طرح (نقشه) جوانه زدن - دانه‌های ریز - دانه‌های درشت
- غلات - تولید جوانه‌ها به مقدار زیاد - دانه‌های مناسب
برای جوانه زدن - رشد دانه‌ها در خاک - مواد دوباره
جوان‌کننده .

بخش چهارم

دستورالعمل‌های انرژی مواد خام

۲۸۷

تنوع غذاهای خام

توضیح مترجم - اندازه‌ها و مقادارها

پیش غذاها و سالادهای کوچک

چیزهای پرکردنی : برگهای سبز - دلمه گوجه‌فرنگی با ریحان
تازه - دلمه آلو و کرفس - فنجان جادویی قارچ - مواد خام
- سبزیجات خام - قطعه کردن - سالاد به شکل کباب -
کوکتیل‌های چوبی . پیش غذائیهای میوه : آواکادو - خوراک
آواکادو - آواکادو یا گلابی اشتهاآور - پرتقال و شاهی .
کوکتیل‌ها ، به عنوان پیش‌غذایی : کوکتیل پرتقال و آناناس -
کوکتیل انرژی‌زای مخلوط .

۳۰۰

سوپ‌ها

سوپ‌های سبزیجات : سوپ هویج - سوپ فلامینگو - سوپ

سبزی تازه - سوپ دلبخواه . سوپ میوه‌جات : سوپ آلوبالو
- سوپ عالی توت‌فرنگی .

۳۰۵ سالادها به‌عنوان خوراکی‌های اصلی

خوراک سالادهای لذیذ . سالادهای مخلوط: سالاد باغچه‌ای
روستائی - سالاد هم‌آهنگ تابستانی - سالاد ایتالیائی -
سالاد ایگوآنا - سالاد یونانی - سالادهای سبز: سالاد
اسفناج - سالادهای کاهو - سالاد نهنگ سرزنده - سالاد
لذت‌بخش با طعم شکوفه - سالاد کولی وحشی غربال‌بند .
سالادهای اساسی برای زمستان : سالاد سلطان‌افسانه‌ای یونان .
چند نوع سالاد کلم : سالاد کلم سلطنتی - سالاد کلم
قوس و قزح - سالاد کلم جنگلی - سالاد اسفناج - سالاد
شلغم نرم - سالاد سیب . سالادهای جوانه : سالاد جوانه‌های
شیرین - سالاد گندم شیرین - سالاد پروتئینی . سالادهای
دوست‌داشتنی بامیوه : سالاد آفتابی - سالاد پرتقال ، پرتقال
- مواد پاشیدنی .

۳۳۲ چاشنیهای سالادی

ماییز گیاهی . چاشنیهای فرانسوی : اساس چاشنیهای فرانسوی
- انواع چاشنیهای فرانسوی . چاشنی دانه‌ها و آجیل‌ها :
چاشنی گل آفتابگردان و کاشیو - چاشنی گل آفتابگردان و
دانه کنجد . چاشنیهای پایه برای سبزیجات : لذت دراکولا
گوجه‌فرنگی لذت‌بخش - هویج خامه‌دار - چاشنی روغنی -

ضمائم غذا .

۳۳۹ کوفته‌های برنجی ، نانهای شیرینی میوه‌دار و لقمه‌ها

لقمه از دانه‌های تخمیری . کوفته‌ها و نانهای شیرینی میوه‌دار :

کوفته جوانه‌ها - کوفته نخودی - کوفته نان شیرین گندم .

۳۴۲ دسرهای خوشمزه

سالادهای میوه : سالاد اطلسی - سالاد میوه خشک - سالاد

مرکبات تازه - سالاد میوه باغ - ترکیب سالادهای میوه :

ترکیب معطر سالاد سیب - مواد ترکیبی با آناناس - سالاد

از انواع تره‌بار . میوه‌جات مخلوط : مخلوط میوه‌جات آفتابی

- مخلوط میوه‌جات خشک ادویه‌دار . خوراکیهای میوه یک‌نفره

فوری : گلابی یا سیب رنده شده - توت‌فرنگیهای ساقه‌دار .

کلوچه‌های میوه‌دار و نانهای شیرینی : کلوچه‌هایی با پوسته

سخت - پرکردنیها . کیک‌ها : کیک میوه‌ای ادویه‌دار - کیک

هویج - کیک خرنوب و سیب . بستنی‌ها : میوه‌جاتی که منجمد

می‌شوند - توت سیاه و هلو - کشمش قرمز و گلابی - میوه

توتی و موز - بستنی‌های نرم . موسلی‌ها : اساس موسلی برای

یکنفر . انواع موسلی : موسلی بدون غلات - موسلی گرمی -

موسلی بدون لبنیات - موسلی میوه‌دار - پاشیدنیاها - شوربا

(حریره ، فرنی) تازه . کاکلی‌ها : کاکلی شوکلات موز - گرم

کاشیو - سوس سیب خام .

۳۶۳ نانها و ویفرها

دستورالعمل پایه‌های نان . انواع نان : نان چاشنی دار
خوش طعم - نان شیرین - نان ارزن - ویفرهای گل آفتابگردان .

خوراکهای مطبوع ۳۶۶

خوراکهای میجو - خوراکهای ادویه‌ای - خوراکهای معطر -
خوراکهای میوه‌ای . شیرینی‌جات خام : گلوله‌های سیب
ادویه‌دار - خوراک خرنوب - گلوله‌های هندی - حلوا -
خوراکهای گل آفتابگردان .

آشامیدنیها ۳۷۱

نوشیدنیهای میوه‌جات : میوه‌جات نرم - آناناس یا پرتقال -
میوه‌جات خشک - یک نوع نوشیدنی تابستانی . نوشیدنیهای
میوه‌جات غیرترکیبی : آب سیب ادویه‌دار - شربت آبلیمو .
شیره آجیل‌ها و دانه‌ها : شیر بادام - شیر دانه‌های شیرین .
تغییرات شیره‌های دانه‌ها و آجیل‌ها : شیر موز - شیر خرنوب
- شیر نارگیل - انرژی ارتعاشی . جدول شیره^۶ سبزیجات :
چغندر - کلم - هویج - کرفس - خیار - کاهو - جعفری -
اسفناج - شاهی . شیره‌های سبزیجات . چائیها و داروهای
گیاهی : برای سوءهاضمه / درد معده - افزایش ترشح ادرار ،
کاهش وزن / کلیه‌ها - برای کبد - برای عفونتها /
سرماخوردگیها - عرق‌آور برای کم کردن تب - برای خواب /
آرامش اعصاب - به‌عنوان یک داروی مقوی - اختلالات
استخوانی - طرز تهیه چای علفی .

۳۹۶	غذاهای پخته - ۲۵ درصد دیگر
۴۰۱	منابع مورد استفاده مترجم
۴۰۲	آثار دیگر مترجم

مقدمه مترجم :

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

زبان دادی تا نیایش کنم قلم دادی تا ستایش کنم

ما را اینطور عادت داده‌اند به محض اینکه کوچکترین ناراحتی عارضمان می‌گردد فوراً "به پزشک مراجعه و از او برای ناراحتی‌مان نسخه‌های بلند و بالائی مطالبه نمائیم و حتی دیده شده است اگر پزشک نسخه مختصری بدهد او را مورد بازخواست قرار داده و می‌گوئیم برای فلان بیماری فقط یکی دو قلم دارو می‌دهد و بس؟ هر قدر پزشک داروهای بیشتر و لوکس و گرانقیمتی تجویز نماید او را بیشتر صاحب صلاحیت می‌دانیم و به طب و تخصص وی اعتقاد بیشتری پیدا می‌کنیم، به‌ویژه آنکه داروهای تجویز شده در مملکت خودمان هم پیدا نشود و مجبور بشویم به‌خارج از کشور سفارش دهیم که برایمان ارسال دارند. ما تصور می‌کنیم معالجه و درمان بیماریها فقط از طریق قرص و آمپول

است و جز این طرق دیگری وجود ندارد (۱). حال آنکه با راه‌های دیگر طبیعی منجمله تغذیه سالم و طبیعی (خاسگیا هخواری) هم می‌توان

(۱) هرکس در جامعه با احساس کوچکترین ناراحتی، به انواع و اقسام شربت، قرص، کپسول، آمپول و... پناه می‌آورد، بدون اینکه به عوارض و عواقب مصرف نابجای دارو فکر کند به همین خاطر است که مصرف دارو در کشورمان نسبت به کشورهای دیگر بسیار زیاد است. یک کارشناس داروئی کشور می‌گوید "هزینه مصرف سرانه دارو در ایران سالانه به حدود ۲۶ دلار می‌رسد و هزینه مصرف سرانه دارو در ترکیه، ۵ دلار پاکستان ۲ دلار و هند ۱ دلار است".

در واقع می‌توان گفت: مردم ما در سال، ۲۶ برابر مردم هندوستان، حدود ۱۲ برابر مردم پاکستان، و ۵ برابر مردم ترکیه دارو مصرف می‌کنند. جالب‌تر آنکه کشور ۵۰ میلیونی ما بطور کلی سالانه ۳/۱ میلیارد دلار مصرف دارو دارد، درحالی‌که کشور هندوستان با جمعیت حدود ۸۰۰ میلیون نفر سالانه حدود ۸۰۰ میلیون دلار دارو مصرف می‌کند. البته باید توجه داشت که مرگ و میر بالا در هندوستان از کم‌دارو خوردن یا نبودن آن نیست بلکه بیشتر از سوء تغذیه و عدم بهداشت ناشی می‌شود.

(خلاصه گیهان - صفحه ۵ - دوشنبه ۱۷ مرداد ۱۳۶۷ - شماره

از بروز بیماریهاییکه در آینده ممکن است پیش آید جلوگیری کرد و هم به درمان آنها پرداخت ، صاحب عمر طولانی شد و از روحیه شادابی برخوردار بود و نیز نیروی جوانی را دوباره بازیافت .

ما از روش خامگیاخواری نتایج باورنکردنی گرفته‌ایم که شرح حال عدهٔ زیادی از آنان که به بیماریهای گونه‌گونی نظیر چاقی ، فشار خون بالا ، دیابت (مرض قند) ، سکت‌های قلبی ، میگرن ، بیخوابی ، ترس و وحشت و ناراحتی‌های پوستی ، اعصاب و سایر بیماریهای صعب‌العلاج و حتی سرطان دچار بوده و از طریق این روش تغذیه درمان شده‌اند که در تألیفات متعدد اینجانب آمده است . در بین آنان پزشکان و اساتید دانشگاه و سایر طبقات تحصیل‌کرده و کارمند و کارگر نیز بسیار دیده می‌شود ولی از آنجائیکه این روش در کشور ما سابقه چندانی ندارد و مردم نیز به آن آشنائی و آگاهی کافی ندارند قدر آنرا نمی‌دانند ، اما هرچه زمان بر آن می‌گذرد مشتاقان فراوانی پیدا می‌کند و این در حالی است که در بسیاری از کشورهای خارج سالیان متمادی است مراکزی برای درمان بیماران به‌شیوهٔ خامگیاخواری تاسیس شده و هر روز هم گسترش بیشتری می‌یابد .

لازم به یادآوری است که گرایش اینجانب به روش خامگیاخواری به‌خاطر ابتلا به بیماریهای صعب‌العلاجی بوده که او را تا آستانهٔ مرگ کشانیده بود ، دو مرتبه انفارکتوس شدید ، بیماری قند در حد پیشرفته ، فشار خون بالا ، ناراحتیهای عصبی قسمتی از بیماریهای اینجانب بوده است که همگی با این روش تغذیه درمان شده است .

ما بر این باوریم که کلیه موادیکه طبیعت کیمیاگر در پرتو اشعهء حیات بخش خورشید برای بشر ساخته و پرداخته است بدون هیچگونه تغییر یا تاثیر عوامل فیزیکی و شیمیائی باید مصرف گردد و هیچ نوع گوشت و لبنیات و فرآورده های آن و بهیچ نوع و صورتی نباید مصرف گردد و از مواد محرکه مانند قهوه، چای، الکل و یا سیگار می باید اجتناب کرد. غذای ما شامل انواع میوهجات و سبزیجات، سالادها، آجیل و خشکبار، انواع جوانه ها و مواد قندی طبیعی است که یا به صورت خام و طبیعی و یا به صورت غذاهای ترکیبی تهیه و مصرف می گردد. درباره این کتاب:

کتابیکه اکنون در دست شماست ترجمه کتابی است بنام "انرژی مواد خام (۱)" که توسط خانم لسلی و دخترش سوزانا کنتن (۲) تحقیق و نگاشته شده است (۳). لسلی نویسندهء تلویزیونی و سردبیر بخش سلامتی و زیبایی و دخترش دارای تحصیلات عالی از دانشگاه کلمبیا در امریکا می باشند. محتویات کتاب حاوی مطالب سودمند علمی و تجربی در جهت تغذیه خام می باشد که برای سلامت عموم مردم مفید

1.) *Raw Energy*

2.) *Leslie and Susannah Kenton.*

(۳) چاپ اول کتاب سال ۱۹۸۴ و چاپ سوم ۱۹۸۶ در لندن انتشار یافته و یکی از پرفروشترین کتابها بوده است.

است (۱) .

از اینجهت مترجم و نگارنده این کتاب با علاقه وافر و صرف وقت زیاد مبادرت به ترجمه آن نمود و در مواردی قسمتهای غیرلازم آن را خلاصه یا حذف کرد و بهنوعی که بهاصل مطالب کتاب لطمه‌ای نزد و برای جامعه فعلی ما مفید باشد مختصرتغییری در پاره‌ای مطالب آن داده شده است و نظریه شخصی را در مواردیکه لازم به نظر آمده در دنباله مطالب مؤلفان کتاب با عنوان توضیح مترجم در متن و گاهی هم در پاورقی توضیح داده شده است .

هدف از ترجمه اینگونه کتابها از منابع خارجی آنست که افراد جامعه را بتوان هرچه بیشتر به آثار و نظرات پژوهشگران خارجی در ارتباط با تغذیه خام طبیعی آشنا و آگاه نمود و مردم از این طریق راه سالم زیستن با زندگی طبیعی بدون قرض و آمپول را فرا گیرند .

(۴) مؤلفان کتاب خود رژیم بر مبنای ۷۵ درصد خام و ۲۵ درصد پخته را انجام می دهند و همین روش را برای خوانندگان کتاب توصیه می نمایند . در صورتیکه کتاب آنان از مضرات گوشتخواری و پخته خواری زیاد بحث کرده است . ممکن است این مساله بدین جهت باشد که آنان بیک باره نمی توانند دست از حظ دهان بردارند یا بواسطه روابط اجتماعی خاصی که دارند این روش برای آنان مشکل و یا غیر ممکن است . ولی لازم بتذکر است که ما با رژیم صد درصد خام نتایج عالی تری گرفته ایم و رژیم پیشنهادی مؤلفان کتاب بهیچوجه نمی تواند مجوزی برای شروع به گوشتخواری و پخته خواری آنهائی باشد که با رژیم کاملا " خام درمان شده اند .

این کتاب بشما نشان می‌دهد که چگونه غذای خام به افراد کمک می‌دهد که به تعادل طبیعی برسند و حالت اسیدی را کاهش دهند و به حالت قلیائی بیشتری در خون برسند و حتی چگونه فکر و روان خود را آرامش دهند و از این طریق از مقدار اضطراب خود بکاهند. همچنین این کتاب نشان می‌دهد که سوء تغذیه این نیست که غذای کم یا غذای مضر به بدن برسد، بلکه این است که انرژی طبیعی که در حالت خام و تازه غذا موجود است توسط پخته شدن و یا ماندن نابود می‌شود.

موضوع یک رژیم خام امروزه بسیار مردمی است زیرا مردم جهان خواهان برخورد عمیق با طب هستند. ما اطباء آگاه به علم تغذیه کم داریم، پزشکان جهان مکرر نسبت به مزایای یک رژیم خام و دارای فیبر بالا در رفع اختلالات امراضی مانند بیماریهای قلبی تا سرطان معده و روده آگاه شده‌اند و خود آنها مانند بیمارانشان و عموم مردم از غذاهائی که در این کتاب در یک سطح تئوریک و عملی مطرح می‌شوند نیز بهره‌مند خواهند بود.

در خاتمه یادآور می‌شوم، مسلماً " در ترجمه و نگارش این کتاب ممکن است نواقص زیادی باشد، بنابراین از صاحب نظران و جویندگان استدعا دارد به نارسائیها و احیانا " اشتباهاتی که در این کتاب برخورد می‌نمایند با نظر اغماض نگریسته و عنایت فرموده نواقص آنرا به آدرس زیر یادآوری نمایند تا در چاپ‌های بعدی اصلاح گردد.

در انتظار یادآوریهای صاحب نظران .

تهران :

صندوق پستی شماره ۱۶۴-۱۱۴۹۵

تلفن : ۷۵۷۰۰۶

علی اکبر رادپویا

یکم / شهریور ماه / ۱۳۶۸

تهران

مقدمه مؤلفان :

هنگامیکه مردم از ما دربارهٔ کتابی که قرار بود بنویسیم می‌پرسیدند، ما پاسخ می‌دادیم که کتاب دربارهٔ غذاهای خام است. بسیاری باور نمی‌کردند زیرا می‌پنداشتند قدری به‌سرمان زده است. برخی می‌پرسیدند چرا ما وقت خود را صرف موضوعات پرارزشتر از "بررسی شیره هویج خام و تاثیر آن بر سلامت انسان" نمی‌کنیم، بقیه هم سکوت می‌کردند.

ما قادر به درک دیدگاه آنان بودیم. شیفتگی ما نسبت به غذای خام برای غافلان از حجم عظیم تحقیق درباره آثار سلامت برانگیز غذای خام در اروپا و یا از آثار انرژی‌زای یک رژیم خام، امری غریب نبود. در کندوکاو ما در صدها کتاب و مقاله پژوهشی دربارهٔ بیوشیمی و استفاده درمانی از غذاهای خام برای شفای امراض روشن شد که تغذیه خام باعث کندی کهولت و افزایش انرژی و بهبود وضع روحی

آنان می‌شود. یک رژیم خام که محصولات آن در خاک خوب رشد یافته‌اند برای از میان بردن امراض بشر که پس از ۴۰ سالگی و یا حتی کمتر از آن بدان مبتلا می‌شوند بسیار مفید است. حتی محافظه‌کارترین عالمان علم تغذیه به‌این امر معترفند. پژوهش ما از زمانی آغاز شد که ما پرسیدیم آیا انرژی طبیعی خاص غذاهای خام باعث بهبود سلامت است؟ هدف ما ساده بود، جمع‌آوری تمام حقایق پیرامون آثار غذای خام. پژوهش ما بسیار مهیج شد، زیرا زمانی که می‌پنداشتیم به‌کنه مطلب درباره عمل درمانی غذاهای خام رسیده‌ایم به‌مجموعه‌ای از اطلاعات جدیدی برمی‌خوردیم که کل قضیه را پیچیده‌تر می‌نمود. قبل از اتمام کتاب دریافتیم که غذاهای خام دارای آثاری بیشتر از ویتامین و مواد معدنی صرف هستند بخشی از این حقایق به‌نگرش ما نسبت به سلامتی و زندگی اثری عمیق گذاشته که بعداً "پیرامون آن سخن خواهیم گفت."

این کتاب حاصل کار یک گروه بی‌علاقه نیست. دو عامل باعث علاقه ما به‌این کار شد. اولاً "پس از تجربه با طرق مختلف تغذیه در طی سالیان دراز مانند دیگران دریافتیم که رژیم خام باعث رسیدن به سلامت و ظاهر خوب، حصول انرژی بسیار برای برخورد با مشکلات زندگی و جلوگیری از امراض می‌گردد. ثانیاً "آثار انرژی‌زای غذای خام بر ما آنقدر زیاد بود که (زندگی در قرن بیستم به‌ما علاقه دانستن علل علمی پدیده‌ها را داده است) ما جویای علت این امر بودیم، که چرا تغذیه خام امراض کهنه را شفا می‌دهد و باعث ۱۰ سال جوانتر

به نظر آمدن انسان پس از تنها دو هفته تغذیه خام می‌گردد؟
ابتدا پنداشتیم که آثار تغذیه خام تنها شخصی است یعنی
استعدادهای فردی و شخصی است که باعث مؤثر شدن تغذیه خام در
انسان می‌شود. پس از صحبت با اطبای مختلف اروپا و امریکا و مراجعه
به کتب در این زمینه، به این نتیجه رسیدیم که تغذیه خام دارای آثاری
بسیار عمیقتر، در زمینه بهبود امراض اند. سوئدیها، آلمانیها و
سویسی‌ها سالها است که به آثار درمانی تغذیه خام پی برده‌اند.

تغذیه خام حتی سرطان و آرتروز، زخم معده و امراض قلبی را شفا
داده است و حتی ورزشکاران که از پروتئینهای حیوانی مصرف می‌نمایند
وقتی به رژیم تغذیه خام می‌روند نه فقط قدرتشان کاهش نمی‌یابد، بلکه
عملاً "نمایش قدرت بدنی آنها هم بهتر خواهد شد."

چگونه تغذیه خام اینگونه "معجزه" می‌کند؟ پاسخ این سوءال آسان
نیست. حدود یک قرن است که دربارهٔ این مطلب به زبانهای مختلف
پژوهش می‌شود.

در پایان ما خواهان رسیدن به نوعی چهارچوب و راهنما برای
افراد علاقمند مانند خود بودیم که خواهان بررسی آثار تغذیه خام
بر سلامت بشر بودند. تغذیه خام باعث رسیدن به نوعی از درجه
سلامت و شادابی می‌شود که انسان مانند کودکی می‌شود که از هر تجربه
جدید لذتی ویژه می‌برد. سلامت به‌زعم ما، تنها نبودن امراض
نیست. یک حالت خاص روحی و جسمی است که اجازه فعالیت کامل را
به بشر در زندگی می‌دهد.

آنها که به صورت عالی دارای سلامت هستند به دلیل کهولت سن از آینده هراسی ندارند. برعکس آنها در حالتی انتظارآمیز "توام با هیجان اند زیرا می‌پندارند که " هنوز بهترین بخش زندگی مانده است " آنها ترسی از پیری و مریض شدن ندارند. بقول جان بی‌جرکستن (۱) پژوهشگر طول عمر که می‌گوید هرچه ممکن است باید به افراد سالهای زندگی سالم و فعال بیشتری بدهیم.

هدف ما گزارش از پژوهشها و عقاید دانشمندانی است که بیشتر آنان برنده جایزه نوبل می‌باشند. امیدواریم اطلاعات ما مفید واقع گردد. هیچ کتابی قادر به گرفتن جای مراقبت کافی پزشکی نیست. ما پیشنهاد می‌کنیم که خوانندگان بیمار به اطباء آگاه از علم تغذیه مراجعه نمایند.

این کتاب دارای چهار بخش است. بخش اول درباره تحقیق علمی و تجربه درمانی دانشمندانی است که از تغذیه خام برای سلامت و بهداشت استفاده نموده‌اند. شما می‌توانید همه آن را بخوانید و یا به بخش‌های مورد علاقه خود مراجعه کنید. بخش دوم درباره بخشی از تجربیات خود ما درباره تغذیه خام و اثر آن در کند نمودن کهولت، کاهش اضطراب، درمان امراض زنان، ایجاد انرژی بسیار فیزیکی و روحی و غیره است. در دو بخش آخر ما راهنمایی عملی برای آنها که سوءالی دارند ارائه می‌دهیم: " چگونه تغذیه خام کنیم؟

و یا "چه باید بخوریم؟" امیدواریم که شما از این کتاب برای نیازهای خود استفاده کنید.

ما معتقدیم که همه مردم دارای قدرت سلامت، روحیه و ابتکاری بیشتر از آنچه که بکار می‌بندند هستند. تغذیه خام این انرژی و قدرت را به انسان می‌دهد که در انتظار آینده خوبی بوده باشد. ما علاقه‌مندیم شما را در بخشی از پژوهش، تجربه و اشتیاق خود سهیم سازیم.

بخش اول

پخت و پز سلامت شما لطفه میزند

۱- سلامت متوسط یا سلامت عالی

پروفسور ورنر کولات (۱) قبل از جنگ جهانی دوم در دانشگاه روستاک (۲) در آزمایشاتی که دربارهٔ حیوانات انجام داد پدیدهٔ حیرت‌آوری را کشف نمود - او نام این پدیده را "سلامت یا تغذیهٔ متوسط" نهاد. وی دریافت که رژیم‌های غذایی که سلامت عالی را ایجاد نمی‌کند سلامتی "متوسط" را به وجود می‌آورد. او به حیوانات غذاهای بدون خاصیت که تنها دارای مقداری روی و فسفات پتاسیم و کمی تیامین (۳) بود داد علی‌رغم این سوءتغذیه حیوانات او رشد نمودند و علائم بیماری و حتی کمبود ویتامین را در خود بروز ندادند.

1.) *Prefessor Werner Kollath.*

2.) *Rostock*

(۳) ویتامین B₁

اما بعد از رسیدن به "بزرگسالی" آنها علائم کهولت زودرس را مانند انسانهای جامعه صنعتی غرب (گرم خوردگی دندان، یبوست، امراض جهاز هاضمه، پوکی استخوان) را بروز دادند. هیچ ویتامینی قادر به معکوس نمودن این فرآیند نبود تنها چیزی که مؤثر بود استفاده بموقع از سبزیجات و میوهجات خام بود. محققین بعداً "در مونیخ و استکهلم این امر را تأیید کردند.

دانشمندان فعال در این زمینه معتقدند که بسیاری از مردم در جهان صنعتی مانند حیوانات کولات احتمالاً در "سلامت متوسط" زندگی می‌کنند که به‌خاطر سالها خوردن غذای بدون خاصیت پخته اینگونه شده‌اند. آنها می‌گویند افزایش تغذیه خام و کاهش غذای پخته باعث بهبود امراض مختلف می‌شود. باید تحقیقات بسیار بیشتری در این جهت صورت گیرد ولی یک چیز مسلم است و آن وضع نابسامان سلامت مردم آمریکا و انگلیس است.

مردم روزبروز مریض‌تر می‌شوند

علیرغم یک سیستم کامل درمانی و داروهای مؤثر و تکنولوژی بالا، جراحی‌های مختلف، دیالیز کلیه و دست و پای مصنوعی سلامت مردم آمریکا و انگلیس در وضع بدی است. از ابتدای قرن بیستم تاکنون امراضی که ما بدانها مبتلا هستیم (امراض قلبی، قند، آرتروز، ناراحتی‌های تنفسی و افسردگی) مرتب رو به‌افزایش بوده است و سرطان و امراض روحی بیشتر از همه.

در انگلستان حدود ۲۰۰هزار ۲۰۰ حالات سرطان هر ساله وجود دارد . در سال ۱۹۸۱ در پیش‌بینی موءسسسه ملی سرطان امریکا گفته شده که از هر ۳ نفر امریکائی یک نفر قبل از رسیدن به ۷۴ سالگی سرطان می‌گیرند و امراض قلبی هم بدین ترتیب است . دکتر رابرت لوی (۱) ، مدیر موءسسسه قلب ، ریه و خون امریکا گفت که حدود ۳۵ میلیون امریکائی از فشار خون که یک عامل اصلی حمله قلبی است رنج می‌برند بعلاوه ۱/۲۵ میلیون سکتته قلبی و نیم میلیون سکتته مغزی هر سال . در انگلیس هر سال بیش از ۱۵۰هزار نفر از دو سکتته بالا می‌میرند و هزینه امراض باعث صرف ۱۲ میلیارد لیره استرلینگ برای مالیات‌دهندگان انگلیس در سال می‌شود . در بیست سال اخیر هزینه‌های طبی در امریکا از ۲۷ میلیارد دلار در سال به ۲۰۰ میلیارد دلار رسیده است . خلاصه با اینهمه هزینه ما سالمتر که نشده‌ایم هیچ ، سلامت ما هزینه بسیاری برای ما در بر داشته است . تازه این ارقام اصلا " نشان دهنده درد و رنج مردم نیستند .

اکنون که بسیاری ویروسها به خاطر واکسیناسیون ، آنتی‌بیوتیک و . . . مهار شده‌اند . در قرن بیستم اکثر امراض عمدتا " باعث فساد سلولی بدن می‌شوند مانند امراض قلبی ، امراض گردش خون ، سرطان ، قند ، آرتروز ، چاقی ، امراض روحی و . . . ما خودمان با شیوه خاص زندگی خود در قرن بیستم باعث این امراض شده‌ایم زیرا آنها نتیجه

1.) Dr. Robert Levy.

اضطراب، پرخوری، کم‌فعالیتی و با مواد شیمیایی که در غذا و محیط زیست ما وجود دارد. طب پیشرفته کاری برای جلوگیری از این امراض نمی‌تواند انجام دهد، به قول آقای کنث پهل‌تی‌یر (۱) نباید پنداشت که اطبای امروز قادر به‌جانشین پیدا کردن برای اعضای بدن مریض با اعضای کاملاً " سالم مانند یک ماشین خراب که به‌تعمیرگاه می‌رود هستند.

۲- پیشگامان تغذیه مواد خام

بسیاری از پیشگامان مشتاق تغذیه خام کسانی هستند که سلامت خودشان را در نتیجه تغذیه خام بدست آورده‌اند. در اکثر حالات روی صدها بیمار عمل کردند و بیماری آنها را شفا دادند.

یکی از بزرگترین پیشگامان اروپائی علم تغذیه دکتر ماکس بیرشر بنر (۲) سویسی است، متولد ۱۸۶۷. او در همان موقع که دکتر جوانی بود به‌قدرت پتانسیل (نیروی بالقوه) در مواد خام برخورد کرد. او در اثر حمله یرقان برای چند روز به‌بستر افتاد و نتوانست چیزی بخورد. زنش یک روز سیب‌هائی برای شام پوست می‌کند. بیرشر بنر کمی از آن مواد خام را روی لبانش گذاشت و احساس کرد چیز

1.) *Kenneth Pelletier.*

2.) *Dr. Max Bircher - Benner.*

مطبوعی است و بهتر از آن چیزی نیست. لذا چند روز آنها را خورد و خوب جوید و بعداً "کاملاً" درمان شد.

بعداً "او یکی از بیماران خود را که خانمی بود و قادر نبود چیزی را هضم کند و روز بروز هم ضعیف‌تر می‌شد با سیب معالجه کرد. بنابراین تجربه اول بیرشربنر با سیب بود، بعداً "میوه‌های خام دیگر، عسل شیر و غیره را به‌غذا اضافه کرد و بدینوسیله تمام قوانین طبی شکسته شد و او بیماران خود را با غذاهای طبیعی معالجه می‌کرد و از این راه موفقیت زیادی کسب نمود و اکنون کلینیکی که او در سال ۱۸۹۷ در زوریخ پایه‌گذاری کرده است یکی از مراکز معروف و مهم معالجه با تغذیه طبیعی در دنیا است. او در سال ۱۹۳۹ فوت کرد و خدمات بزرگی به درمان بیماران از طریق تغذیه طبیعی کرده است (۱).

تقریباً "هم‌زمان با بیرشربنر دکتر آلمانی به نام ماکس گرسن (۲) بود که روی درمان میگرن با غذا کار می‌کرد. میگرن به‌خانواده و گاهی خود او حمله می‌کرد و آنها را به‌تهوع وامی‌داشت. متخصصین داروئی آنروز با او گفتند که میگرن معالجه ندارد و سردرد او ممکن است در سن ۴۰ یا ۵۰ سالگی از بین برود.

گرسن خیلی جوان بود و تحمل صبر کردن نداشت، بنابراین شروع به تجربه رژیم‌های غذائی روی خودش کرد. اول سعی کرد با شیر اینکار را بکند به‌دلیل آنکه شیر یک غذای کاملی برای کودکان است که هضم

1.) Zurich (1867 - 1939).

2.) Max Gerson.

را آسان می‌کند و ممکن است او را شفا دهد اما با رژیم شیر بیماری او سخت‌تر شد. بعد به رژیم میوه‌جات روی آورد. گفت اگر اجداد ما، میمون‌ها با میوه‌جات و مغزها و سبزیجات سبز با سلامت زندگی می‌کردند پس ما هم می‌توانیم. او رژیم خود را با سیب شروع کرد و با احتیاط میوه‌جات دیگر را به‌این رژیم اضافه کرد. سردردش از بین رفت، جز در مواردی که چند قلم چیزهای ناسازگار به‌غذاهایش اضافه می‌کرد، بقیه عمرش را با میوه‌جات و سبزیجات گذراند. یکی از خاطراتش در مورد آلبرت شویتزر (۱) نابغه بلندپایه تاریخ داروئی است.

زمانی که گرسن به یک مرد جوانی که از میگرد رنج می‌برد و پیش او آمده بود رژیم سیب را توصیه کرد. آن مرد انتظار نداشت دلایل رویائی از دکتر در مورد درمان میگرد با میوه بشنود. مع ذلک آن مرد این رژیم را انجام داد و سردرد وی از بین رفت. آن مرد جوان این موضوع را به‌فرد دیگری که به یک نوع سل استخوان به‌نام لوپوس (۲) دچار بود عیناً نقل کرد و او نیز آن رژیم را انجام داد و بهبود یافت. گرسن از این موضوع مطلع شد و با اطمینان آن را غیرممکن دانست زیرا لوپوس کاملاً "غیردرمان است". هیچکس در تاریخ داروئی تاکنون در درمان لوپوس‌گزارشی نکرده است. دیگر افرادی که از همان بیماری لوپوس رنج می‌بردند توسط همان شخص که لوپوس او معالجه شده بود نزد گرسن فرستاده شد و گرسن همان رژیم میگرد را بدون تغییر

1.) *Albert Schweitzer.*

2.) *Lupus.*

روی آنها عمل کرد و باکمال جرأت ادعا کرد که بیماری سخت آنها درمان شده است. بعد در سال ۱۹۲۸ همسر آلبرت شوایتزر که از بیماری سل ریه رنج می برد به گرسن مراجعه و او نیز با رژیم کامل میگردن درمان شد. گرسن معتقد شد که رژیم او علاوه بر درمان میگردن بیماریهای دیگری را هم معالجه می نماید. بعد او دریافت که عامل بیماری افراد در نتیجه تغذیه غلط است. گرسن به ادامه غذاهای نپخته و شیره سبزیجات و میوهجات خام (۱) روی بیماریهای از قبیل نارسائیهای مغزی و امراض کرنری قلبی (۲) و غیره پرداخت و آنها را درمان کرد. سرانجام او به وسیله درمان سرطان مشهور شد و کتابی در سال ۱۹۵۸ درباره معالجه سرطان نوشت که تاکنون پزشکان در درمان طبیعی و متابولیکی (۳) سرطان از آن استفاده می کنند. او دریافت که سرطان در نتیجه عدم تعادل بین سدیم و پتاسیم پیدا می شود که معمولا "سدیم زیاد و پتاسیم خیلی کم است که اگر از غذاهای خام که دارای پتاسیم زیاد است مصرف گردد و تعادل برقرار شود بیماری سرطان خواهد شد. از اینجهت از مواد خام که غنی از این دو ماده است استفاده کرد و همچنین مواد خام می تواند باعث تقویت و تمیزی بدن شود و تنفس سطح سلولی را اصلاح نماید، همچنین

(۱) هر جا که در این کتاب صحبت از شیره میوهجات یا سبزیجات خام است منظور آب میوهجات و سبزیجات است که با دستگاه می گیرند و مصرف می کنند.

2.) Coronary heart.

3.) Metabolic.

باعث تجهیز سلولهای سفید خون می شود که در مقابل سلولهای سرطانی مقاومت نماید و آنها را از بین ببرد . بسیاری از پزشکان و شفایافته‌گان دیگر از طریق تغذیه خام بیماریهایشان درمان شده است . پزشک دانمارکی کریستین نولفی (۱) در اثر تغذیه خام سرطان سینه‌اش معالجه شد . او دریافت که بیماران به‌وسیله غذاهای طبیعی معالجه می شوند . موفقیت او آنقدر بزرگ بود که تمام مصرف داروها را قطع کرد و آسایشگاهی در هاملگاردن (۲) تأسیس کرد و تا زمان مرگش در سال ۱۹۵۷ توسط خود او اداره می شد . از آن موقع به بعد توسط دکتر اف . اسکات اندرسن (۳) راه او ادامه دارد .

متخصص امریکائی بنام دکتر نورمان (۴) بیماری خودش را به‌وسیله تغذیه خام درمان کرده است ، کتابهای زیادی درباره اینک چگونه مواد خام سطح سلامتی را بالا می برد نوشته است . پزشکان و افراد زیادی نیز قدم در این راه نهادند و اغلب پزشکان خود یا بیماران خود را به‌وسیله درمان طبیعی معالجه کرده‌اند و می کنند و این موضوع اکنون در تمام دنیا تقریباً " گسترش یافته است .

1.) *Kristine Nolfi.*

2.) *Humlegaarden.*

3.) *Dr. F. Skott Andersen.*

4.) *Dr. Norman.*

۳- احتیاط: غذای پخته به سلامت شما لطمه می زند

هیچکس سوءال نمی کند که آیا پخته خواری قدرت بقاء زندگی را دارد یا خیر؟ طبق تحقیقات پزشکان و دانشمندان که درباره رژیم های خام تحقیق کرده اند، پرسیده شده است که آیا تغذیه پخته قدرت دوباره و سالم سازی بدن را دارد؟ برای مثال ژن وراثتی هر فرد به طور معمول سالم است. یک رژیم پخته بسیار بالا آنرا تنبل می کند. زیرا باعث پیشرفت فساد سلولها و بافتها می شود و به وسیله توسعه امراضی که از خرابی آنها حاصل می گردد ظرفیت سنی را کم می نماید. بسیاری از دلایل بدون شک بستگی به این حقیقت دارد که مقدار زیادی از مواد مغذی اصلی به وسیله پختن از بین می رود. مطالعات نشان داده است که پختن غذا به طور تدریجی و مداوم مخصوصاً "در درجات بالای حرارت در ترکیب اصلی پروتئینهای طبیعی تغییراتی می دهد، چربیها و فیبرها (۱) نه فقط تغییر می کند و برای سلامتی کمتر مفید است بلکه حتی آنها ضرررسان نیز می شوند. از طرف دیگر حرارت از جهات مختلف آنچنان تغییری می دهد که در ساختمان و ماده اصلی غذاهای خام تغییرات متناوبی را به وجود می آورد. مطالعاتی که روی حیوانات

(۱) *Fiber, Fibre* فیبر، رشته، لیف، ساختمان طویل و نخی شکل بافتهای آلی.

به عمل آمده ثابت شده است، آنهائیکه رژیمشان خام بوده قدرت سلامتییشان تقویت شده و آنهائیکه پخته خورده‌اند سلامتییشان صدمه دیده است. حال، اجازه بدهید نظری به بعضی غذاهای مهم که تشکیل‌دهنده ویتامینها، پروتئینها و چربیها هستند بیافکنیم که اکثرا "در پختن و دیگر شکل‌های آن آسیب‌پذیرند".

نابودی ارزش ویتامینها:

بعضی ویتامینها برای مثال ویتامین D را خود بدن می‌تواند بسازد، اما ویتامین‌های دیگر را باید از غذاهایمان تامین کنیم. ویتامین C و گروه ویتامینهای B در آب محلول‌اند و مخصوصا "آنها آسیب‌پذیرند. چنانکه وقتی آنها را حرارت می‌دهید، در آب خیس می‌کنید و یا هنگامیکه می‌جوشانید خیلی نفوذپذیرند. کلمی را در آب سرد قرار دهید و آنرا بیرون بیاورید و بجوشانید ۷۵ درصد از ویتامین C آن از بین می‌رود. نخودفرنگی تازه را در مدت ۵ دقیقه بپزید ۲۰-۴۰ درصد از تیامین آنها (یکی از ویتامینهای B) و ۳۰-۴۰ درصد از ویتامین C آنها خارج می‌شود. همینطور دیگر ویتامینهای B مخصوصا "در قسمت سبز گیاهی که فولیت (۱)، ریبوفلاوین (۲) و اینوزیتول (۳) دارند، البته اغلب مواد شکننده آن

1.) Folate.

2.) Riboflavin (ویتامین B_۲)

(۳) inositol (از اجزاء ویتامین B کمپلکس می‌باشد).

که خارج شده در شیره پخته باقی می ماند. شیر بیش از ده درصد ویتامینهای B (B_۱، B_۶ و فولیت) و ۱۵ درصد ویتامین C بیش از پاستوریزه شدن دارد.

ویتامینهای A، D، E و K محلول در چربی اند و در درجه حرارت حدود ۲۱۲ فارنهایت (نقطه جوش آب) بالنسبه ثابت باقی می ماند. ویتامین E در اثر سرخ کردن و پختن می تواند بیش از ۵۰ درصد از بین برود. حتی ویتامینهای A کاروتن و رتینول (۱) در حرارت بالا از بین می رود. ویتامینهای حیاتی در ذخیره و کنسرو شدن نیز خاصیتشان از بین می روند، متخصص امریکائی بنام هنری ای اسکرودر (۲) برای نمونه دریافت که سبزیجات یخ زده تجارتي در بعضی ویتامینهای مهم B (پنتوتنیک اسید و B_۶) در مقایسه با تازه آنها به مقدار ۴۷ درصد عاری از ویتامین اند. کنسرو کردن حتی بیشتر باعث می شود که ویتامینها از دست بروند. بیش از ۷۷ درصد، گندیم و دیگر دانه ها بین نصف و تقریباً "تمام ویتامین B_۶ و بین $\frac{1}{3}$ تا $\frac{3}{4}$ از پنتوتنیک اسید در مرحله تصفیه کردن از دست می رود. مقدار زیاد خاصیت املاح معدنی و اثر عناصر غلات نیز در مراحل مختلف از دست می رود.

ناقص شدن پروتئینها

یک پروتئین، حلقه ای از اسیدهای آمینه است. ۲۰ تای آنها که

(۱) Retinol رتینول یا ویتامین A

2.) Henry A. Schroeder.

در طبیعت مشهور است. رشته‌هایی از اسیدهای آمینه در وضع مخصوصی با هم ترکیب می‌شود و پروتئین را درست می‌کند. هرچند فقط ۸ تا ۱۰ تای آنها هستند که در تغذیه اصلی بشر دخالت دارند، و بدن ما تقریباً "در تمام اوقات به تمام آنها احتیاج دارد. وقتی پروتئین‌ها حرارت داده می‌شوند بعضی از این اسیدهای آمینه از وضع طبیعی تغییر می‌کنند (ساختمان مولکولی آنها عوض می‌شوند) و آنها در نتیجه تغییر بی‌فایده می‌شوند. آنزیمهای هضمی روده به‌سادگی نمی‌توانند آنها را به‌طرف جریان عمل به‌پیش ببرند. بعضی اسیدهای آمینه به‌کلی نابود می‌شوند. اگر شما تیکه گوشتی را در درجه حرارت ۲۳۹ درجه فارنهایت کباب کنید اسیدهای آمینه سیستین (۱) و لیزین (۲) از بین می‌روند. گلوتامین (۳) که حضور آن کمک به‌جلوگیری آرتیریت (۴) می‌نماید نیز ممکن است به‌وسیلهٔ حرارت از بین برود. خسارت پروتئین به‌وسیلهٔ پختن نه‌فقط ضرر دارد، بلکه ممکن است به‌یکی از دیگر اسیدهای آمینه عالی و مورد مصرف و نیاز بدن که به‌صورت حلقه‌ای متصل به‌آن است لطمه بزند، توسعه بسیاری از امراض را در سن کم باعث گردد همچنین واضح است که پروتئین‌های شیر پخته و نیز پروتئین‌های گوشت، مرغ و خروس، تخم مرغ پخته با عملیات شیمیائی با املاح اساسی بهم می‌پیوندند و آنها را برای مصرف بدن

1.) Cystine.

2.) Lysine.

3.) Glutamine.

4.) Arthritis.

بی ارزش می نماید .

پروتئین دیگری که برای سلامتی نسل های حال و آینده مهم است و توسط لئونارد بی جل دنس (۱) متخصص سم شناسی غذا و همکارانش در دانشگاه کالیفرنیا در برکلی (۲) یافته شده است . آنها متوجه شدند که مواد تخم مرغ و گوشت گاو پخته باعث پیدایش تغییر ناگهانی در باکتریهای آنان می گردد و هر قدر پختن طولانی تر باشد این تغییرات و فعالیت مواد بیشتر است . سرخ و کباب کردن بسیار زیان آورتر از پختن و بودادن است .

آنزیمهایی که روی آنها فعل و انفعال شیمیائی انجام می شود برای بدن بی فایده می گردد همچنین پروتئین ها در اثر حرارت تغییر ماهیت داده و خراب می شوند . بعضی آنزیمها که در غذاهای خام به نظر مهم است ما با اطمینان از مواد مغذی آنها استفاده می کنیم . درباره آنزیمها بعداً " صحبت می کنیم ، اما یک مثال تنها ، شیر شامل گروهی از آنزیمهاست . وقتی شیر پاستوریزه می شود آنها نابود می شوند . دلیل آنست که بیشتر کلسیمی که شیر دارد باعث بسته شدن شیر شده و آنرا لاینحل می نماید .

خطر: چربی های حرارت دیده

وقتی چربیها را در درجات بالا حرارت می دهید ساختمان مولکولی

1.) Leonard Bjeldanes.

2.) Berkley.

که تشکیل‌دهنده اسیدهای چرب است تغییر می‌کند. این طرز تغییر می‌تواند غیرقابل جذب، سمی، حتی سرطان‌زا بشود. به‌همین علت است که بهتر است غذا را در درجات بالا سرخ ننمائید. تحقیقات اخیر نشان داده شده است که عدهٔ زیادی از مردم از کمبود اسیدهای چرب رنج می‌برند.

هرچند روغنهای اشباع نشده (از قبیل روغن ذرت، آفتابگردان، گل‌رنگ، سویا، گیاهک‌گندم و مارگارین) به‌مقدار کم برای سلامتی و زندگی لازم است، وقتی آنها در معرض حرارت قرار می‌گیرند عامل بالقوه آنها سمی می‌شوند. دکتر راکل کرکه‌لا (۱) در دانشگاه هلسینگی این موضوع را در آزمایشگاه نشان داد. او تعدادی از حیوانات را با روغن گل‌رنگ خام بدون حرارت زیاد از اسیدهای چرب اشباع نشده تغذیه کرد، دسته دیگر حیوانات را با همان روغن با حرارت زیاد همان‌طوریکه شما روغن را در ماهیتابه سرخ می‌کنید تغذیه نمود. هرچند او هر دو گروه را با همان رژیم ترمال آزمایشگاهی در تمام مدت ادامه تجربه تغذیه کرد، گروه اول پیشرفت کردند و چاق شدند و گروه دوم بدتر شدند و عاقبت مردند. تجزیه روغن گل‌رنگ و دیگر روغنهای اشباع نشده حرارت دیده کرکه‌لا نشان داد که ترکیبات تشکیل‌دهنده آن دارای مقدار زیادی مواد سمی است. بعضی از اینها دارای قدرت اکسیژن‌گیری است که سبب صدمه به‌تغییر ساختمان غشاء سلولی می‌زند

1.) Dr. Rakel Kurkela.

و مستقیماً " باعث تحریک سرطان می‌شوند .

مضرات پخته

هرچند در رژیم غذایی اکثر مردم بریتانیا و امریکا فاصله زیادی بین غذاهای گوشتی و چربی با مواد فیبری و غذاهای تازه وجود ندارد ولی ادامه یک رژیم بالای پخته و محصولات غذایی آنها در یک دوره زمانی سال با یک چنین رژیمی باعث محروم ماندن بدن از مواد مغذی اصلی می‌شود و بدن را به طرف کمبودهای غیرقابل تشخیص در معاینات بالینی بیمار سوق می‌دهد . با تکرار و ادامه آن دستگاه بدن مقاومت خود را از دست می‌دهد و فرسوده و مریض می‌گردد .

طبق تحقیقاتی که توسط پل کوچاکف (۱) در مؤسسه درمانگاه علم شیمی در لوسینی (۲) در دهه ۱۹۳۰ سال در ارتباط تغذیه پخته روی پدیده مقاومت بدن انجام داده است اینست که غذاهای پخته و آنچه از پخته عاید می‌شود به عنوان مواد مضر برای بدن تشخیص داده شده است . به سادگی سلولهای سفید (لکوسیت‌ها) (۳) به محض ورود غذای پخته به دهان شروع به حمله در صحنه تهاجم (روده‌ها) می‌نماید . این پدیده را "افزایش گوارشی گلبولهای سفید خون (۴)"

1.) Paul Kouchakoff.

2.) Lausanne.

3.) Leucocytes.

4.) Digestive Leucocytosis.

نامید. تجربه کورچاکف تصور شد که این یک عکس‌العمل طبیعی گلبولهای سفید برای بلع کلیه غذاهاست. اما کورچاکف دریافت که وقتی غذای خام خورده می‌شود این افزایش گلبولهای سفید پیش نمی‌آید. شماره گلبولهای سفید در گردش خون وقتی غذای خامی که خواستار آنید که خورده شود افزایش نمی‌یابد. هرچند غذای پخته و محصول آن سلولهای سفید را به‌طور قابل اطمینانی بسیج می‌کند، اما جالب است اگر قبل از هر چیز پخته، چیزی خام خورده شود گلبولهای سفید چنین عملی را انجام نمی‌دهند. این پدیده در نتیجه مواد معطر در غذای خام است یا بستگی به ترکیب مخصوص مواد معطر در مواد دارد، آنزیمها، اسیدها و قندهای طبیعی است که باعث جذب کامل مواد مغذی می‌گردد.

هروقت گلبولهای سفید در روده‌ها جمع شوند برای اقدام به رسیدگی غذاهای پخته است و بقیه بدن بدون دفاع می‌ماند؛ پی‌درپی اعلام خطر قرمز می‌شود، سه وقت یا بیشتر اوقات در یک روز، سال به سال به‌طور قابل ملاحظه‌ای فشار روی دستگاه ایمنی بدن می‌گذارد. اما تغذیه خام سلولهای سفید خون را برای وظایف دیگر بدن آزاد می‌گذارد تا تلاش برای عمل دفاعی بدن نماید. بنابراین باعث تقویت مقاومت در مقابل مرض می‌شود.

۴- تغذیه خام بر ضد مرض

درمان و خواص ترقی‌دهنده سلامتی با تغذیه خام در دفعات

بیشماری در آزمایشگاه‌های اروپا به اثبات رسیده است. کلینیک خصوصی بیرشبرنر در سویس (۱)، کلینیک ویتانووای دکتر لارس‌اریک اسن در سوئد (۲)، کلینیک دکتر ژوزف ایسل، رینگ‌برگ در تجرن‌سی (۳)، غرب آلمان و کلینیک پروفیسور ورنر زبل در بایرن (۴)، غرب آلمان فقط اشاره‌ای به تعدادی از آنها شده است. رژیم تغذیه خام با پیوستن دیگر روش‌های طبیعی درمانی از قبیل آب‌درمانی و ورزش برای درمان تمام انواع امراض به‌کار می‌رود از قبیل سرطان، لوسمی یا لوکمی (۵)، التهاب مفصل (۶)، اختلالات چشم، وجود دیورتیکولهای (۷) فراوان به‌خصوص در روده‌ها، ناراحتی‌های هورمونی، اولسر (۸) (زخم)، میگرن سرماخوردگی‌ها، فرسودگی، امراض مغزی، قلب و امراض مربوط به گردش خون، دیابت (مرض قند)، ناراحتی‌های روحی، مرض چاقی، درد پشت، کم‌خونی و یکصد نوع ناراحتی‌های دیگر.

1.) *Privatklinik Bircher - Benner in Switzerland.*

2.) *Dr. Lars-Erik Essen's Vitanovaclinic in Sweden.*

3.) *Dr. Josef Issel's Ringberg - klinik in Tegernsee.*

4.) *Klinik Prof Werner Zabel in Bayern.*

(۵) *Leukemia* لوسمی یا لوکمی بیماری وخیم پیشرونده‌ای است که با افزایش بی‌حساب گلبول‌های سفید (لوکوسیت‌ها) و اجداد آنها در خون و مغز استخوان مشخص می‌شود، سرطان خون.

6.) *Arthritis.*

7.) *Diverticulosis*

8.) *Ulcers.*

به بدن کمک کنید تا خودش را معالجه نماید

فلسفه زیست‌شناسی به این نتیجه نزدیک شده است که علت ناخوشیها و ویروس‌ها، میکربها یا تغییرات ژنتیکی (توارث) می‌باشد که باعث ناراحتیهای شیمیایی بدن می‌شود و در اینصورت این ناراحتیها توسط نیروهای خود بدن درمان می‌گردد. قابل ملاحظه است که بدن خود اقدام به رسیدگی علت می‌نماید. بعضی از این طرق معالجه که کسب موقعیت کرده است تغذیه خام می‌باشد که همانطوریکه بدن پیش می‌رود عدم تعادل خود را درمان می‌کند.

پروفسور هنس اپینگر (۱) سرپزشک اولین کلینیک پزشکی دانشگاه وین، و همکارانش تحقیق کرده‌اند که چرا غذاهای خام توانسته است در درمان امراض سخت مانند مرض قلبی، افزایش فشار خون، کلیه و امراض خونی، الکلیسم و آرتروز کسب موفقیت کند، آنها متوجه شدند که غذاهای خام روی سطح بافت سلولی به طرق خیلی زیاد اثر مهم دارند. برای مثال تغذیه خام عامل بالقوه ذرات ریز الکتریکی سلولی را در سرتاسر بدن بالا می‌برد و افزایش عامل بالقوه الکتریکی در بافتها یک معیار صحیح از زنده بودن سلولهاست. جائی که این عامل واقع می‌شود وظایف سوخت و ساز بدنی شدید می‌گردد، تراکم و تورم در بافتها کاهش می‌یابد، تنفس سلول یا افزایش اکسیژن، مقاومت

1.) Professor Hans Eppinger.

سراسر بدن را در مقابل بیماری اصلاح می‌نماید و پیشرفت درمان را سرعت می‌بخشد .

ظرفیت حیاتی

سلامتی ، در حقیقت خود زندگی است . بستگی به مبادلهء دائمی شیمیائی و انرژی بین جریان خون دارد که از طرق مویرگها اکسیژن و مواد مغذی به بافتهای بدن رسانده می‌شوند . این مبادله از دو غشاء نازک و یک فضای لطیف داخلی انجام می‌گردد و فقط در اندامهای زنده واقع می‌شود زیرا سلولها و مویرگها به "ظرفیت انتخابی" مشهورند که معنی آن چنین است ، آنها قادرند موادیکه احتیاج دارند جذب نمایند و آنچه مضر و غیرنیاز است بیرون بریزند . این ظرفیت انتخابی نتیجه مخالفت شیمیائی و کشش ذرّت ریز الکتریکی در میان سلولهای یک سیستم زنده است ، وقتی انسان می‌میرد به کلی از بین می‌رود . هر قدر این کششها قوی تر باشد - مخالفتها شدیدتر است ، در نتیجه انسان سالمتر و ظرفیت حیاتی بدن بیشتر خواهد بود .

از طرف دیگر سلامتی انسان با نقصان شیمیائی و کششهای ذرّت الکتریکی و اتلاف ظرفیت انتخابی مشخص می‌شود . این بنوبهء خود سوخت‌وساز سلولی را پائین می‌آورد و توالد و تناسل سلولی را کند می‌نماید ، دیوارهای مویرگ را سست و به تدریج این لجن‌زار چسبناکی که از محصولات بسیار زیادی در فضای داخلی ساخته شده است توسعه می‌یابد . این باتلاق یا لجن‌زار بافت ، رو به فساد پیش می‌رود ،

باکتریهای مفید در بافتها تشویق به همکاری با نوع سلولهای ژنتیکی در حال خراب شدن می‌شوند. آنها همچنین سوخت و ساز سلولی را بیشتر پائین می‌آورند.

باینطریق در این دوره بیماریهای مزمن شروع می‌شود. مدتی بعد توسعه واقعی می‌یابد و علائم مرض ممکن است ظاهر گردد. در همین لحظه شخص احساس فرسودگی شدید و بی‌رمقی می‌نماید. آن مرد یا زن در یک حالت نیمه‌سلامت زندگی می‌کند، به‌علت اینکه هنوز علائم مرض روشن نیست و او ناآگاه به آن چیزی است که می‌گذرد.

در دانشگاه وین دانشمندان نشان دادند که غذای خام باعث بالا بردن عامل بالقوه الکتریکی بین سلولهای بافتی و مویرگ خونی می‌شود و ظرفیت انتخابی را به‌طور استواری افزایش می‌دهد. این، قدرت مویرگها را برای تنظیم حمل و نقل مواد مغذی بهبود می‌بخشد، و به‌تدریج دفع مسمومیت سیستم بدن می‌کند. لجن‌زار چسبناکی که در اثر ناتوانی بیشتر قدرت حیاتی حاصل شده است برطرف می‌گردد. به‌طور خلاصه، یک رژیم خام دایره امراض مزمن را می‌شکند، دایره سلامتی را جانشین آن می‌نماید.

درمان آرتریت با دفع مواد سمی

برای نمونه آرتریت را انتخاب کنید. بسیاری از مردم قبول می‌کنند که سفتی و درد مربوط به التهاب مفاصل که ممکن است در بعضی افراد در سن پیری پیش بیاید اجتناب‌ناپذیر است. اما آیا التهاب

مفصلی حاد قسمتی از سن طبیعی است؟ اکثر متخصصین که غذاهای خام مصرف می نمایند تاکید می کنند که چنین چیزی نیست؛ آنها به آرتريت به عنوان یک حالت سمی نظر می کنند که در نتیجه عادت بد رژیم غذایی ساخته می شود. یک رژیم سالم که پایه اش بر غذاهای خام تازه باشد به بدن فرصت می دهد سمومی که علت و باعث مفاصل دردناک شده است دفع نماید، با تجدید و افزایش قدرت حیاتی بافت سلولی بهبود می بخشد، به این ترتیب به تدریج درمانها حالت می گیرد. دکتر لارس، اریک اسن در کلینیک ویتانووای سوئد به واسطه موفقیتی که در درمان آرتريت به دست آورد مشهور شد. او نسخه ای کوتاه و سریعی برای مدت سه تا پنج روز با یک رژیم خام و غنی و سالم تجویز کرد. دکتر کارل اتوالی (۱) شاگرد آرورلند (۲)، پایه گذار جنبش سلامتی مردم سوئد، در رژیم خام غنی پروتئین کم به کار برد. در بریتانیا شاغلان مقام طبابت مانند دکتر گوردن لاتو (۳) و دکتر فیلیپ کیلسبی (۴) بسیاری از حالات مقاوم فلجی آرتريت را با رژیم خام غنی درمان کرده اند. آنها و همکاران اروپائیشان ادعا می کنند که رژیم خام بدن را تحریک می نماید که خودش را درمان کند.

1.) Dr. Carl Otto Aly.

2.) Are Waerland.

3.) Dr. Gordon Latto.

4.) Dr. Phillip Kilsby.

درمان دیابت (مرض قند) با غذای خام :

دیابت یکی دیگر از بیماریهای مزمن شایع است که به وسیله تغذیه خام می تواند بهبود بخشد. دیابت یک ناخوشی است که لوزالمعده به اندازه کافی نمی تواند هورمون انسولین تولید کند. کار انسولین بیشتر شبیه یک کلید است که غشاء سلولی را وادار می نماید که انرژی که از گلوکز حاصل شده است نفوذپذیر کند. بدون انسولین کافی، گلوکز در خون رویهم انباشته شده و سرانجام لبریز و بهادرار می ریزد. همچنین سالهای زیادی که بیماری دیابت پیش برود خطر بزرگتر مواجه با بیماری قلبی و سرطان است. به تازگی چنین انگاشتند که به علت بالا بودن سطح گلوکز خون یکی از چیزهاییکه بیماران دیابتی باید سعی نمایند از خوردن آن اجتناب کنند کربوهیدراتها (۱) می باشند. آنها به جای آن باید به مقدار زیاد پروتئین بخورند. رژیم پروتئین زیاد، کربوهیدرات کم و تزریق انسولین، این روش عرف کنترل بیماریست. اما آیا این بهترین روش است؟

(۱) *Carbohydrates* کربوهیدراتها ترکیبی است از کربن، هیدروژن و اکسیژن و مولد حرارت بوده و شامل نشاسته ها، قندها، سلولز می شوند و به سه گروه، مونوساکارید، دی ساکارید و پلی ساکاریدها تقسیم می گردند.

تجربه شوایتزر:

آلبرت شوایتزر کبیر مبتلا به مرض قند شدید بود. وقتی او کمک ماکس گرسن پیشگام تغذیه خام را طلبید، او در حقیقت بسیار مریض بود و مقدار زیاد انسولین تزریق می‌کرد. گرسن رژیم پروتئین زیاد او را کم کرد، او اینطور تفسیر می‌کرد که لوزالمعده مجبور است آنزیمهای زیادی برای نیاز هضم پروتئینها تولید کند و در صورتیکه لوزالمعده خود قبلاً "از دیابت در رنج بوده است، چرا به اسب مرده تازیانه بزنید؟ هضم پروتئینهای ناچیز بیشتر از سهم معمول خودشان فقط مواد سمی زائد ایجاد می‌نماید. گرسن شوایتزر را در یک رژیم تازه، خام سبزیجات و مقدار زیاد سبزی و شیره‌های میوه‌جات قرار داد، شامل شیره سیب با تمام مواد قندی میوه‌اش. ده روز بعد گرسن تشخیص داد که اگر نصف انسولین بیمارش را کم نماید بی‌خطر است. یک ماه بعد شوایتزر دیگر به انسولین احتیاجی نداشت. دیابت او هرگز برنگشت و او تا هنگام مرگش ۱۹۶۵ در سن ۹۲ سالگی با سلامت و خیلی فعال زیست.

مدرک جدید بیشتری که دیابت با غذای خام مهار شده است از دکتر جان داگلاس (۱) رئیس سرویس بهسازی تندرستی در کاپیزپرمنت مرکز پزشکی لوس‌آنجلس می‌باشد. بعضی از بیمارانش قادر بودند که

1.) Dr. John Douglass.

مصرف انسولین را به کلی قطع کنند، در حالیکه دیگران مصرف آنرا به حداقل رسانده‌اند. داگلاس متوجه شد که بعضی بیماران دیابتی احتیاج به محدود کردن مقدار میوه‌جات تازه که می‌خورند دارند، زیرا میوه‌جات شامل مقدار زیادی قند است. یکی از بیماران که در پاسخ به این مسأله شکست خورد، کشف شد که او روزی ۱۸ موز می‌خورده است.

توضیح مترجم :

همانطوریکه در مقدمه این کتاب اشاره شد، نویسنده این سطور خود سالهای متمادی همراه با بیماریهای دیگر به بیماری قند (دیابت) نیز در حد پیشرفته مبتلا بوده که با خامگیاخواری درمان شده است و اکنون که حدود ۸ سال از آن زمان می‌گذرد بدون مصرف داروئی همه نوع مواد قندی طبیعی می‌خورم بدون اینکه قند خونم بالا برود و همچنین شرح حال تعداد اینگونه شفایافته‌گان که دیابت آنها با تغذیه خام درمان شده است در تالیفات اینجانب به چاپ رسیده است. برگردیم به سخن مؤلفان.

عامل فیبری

گمان می‌شود کارآئی رژیم خام بستگی به فیبر آن دارد، تقریباً "تعریف یک رژیم خام میوه‌جات و سبزیجات یک رژیم غنی فیبری است. رژیم بیمار دیابتی بیشتر از همه بستگی به خواص مقدار فیبر مطلوبی

دارد که آن جذب گلوکز را در جریان خون آهسته می‌کند. دیوید جن‌کینز (۱) در آکسفورد، و دیگران نشان دادند که قند خون بعد از خوردن یک وعده غذای غنی از مواد فیبری به اندازه یک وعده غذای فقیر از مواد فیبری بالا نمی‌رود. اگر سطح انسولین در خون پائین باشد، یا اگر بیمار میل به تزریق انسولین کمتری دارد، به علت این است که جذب گلوکز به آهستگی انجام می‌شود.

داگلاس همچنین اندیشیده است که به علت گذشتن فیبر از سراسر روده در ۱۸-۲۴ ساعت وقتی به مقدار زیاد مصرف می‌شوند (معدل متوسط گذشتن رژیم پخته مردم غرب از سراسر روده ۸۰-۱۰۰ ساعت است) فرصت کمتری است که از محصولات زائد آنها روده بزرگ صدمه به بیند. هر قدر توقف مواد زائد در روده بزرگ طولانی‌تر باشد بیشتر احتمال تجزیه آنها را دارد و گازهای تولید شده از این تجزیه‌ها در جریان خون پراکنده می‌شوند.

افزایش اکسیداسیون و احیای بافت‌ها

یکی دیگر از نشانه‌های متداول تغذیه خام عامل مهمی در معالجه و بهبود ناخوشی‌ها، و همچنین نقش مهم آن در درمان دیابت، دارا بودن طبیعت بسیار فعالی است که در مواد اصلی آن می‌باشد به موجب تعریف، مولکولهای آن که بسیار فعال‌اند ناپایدار نیز هستند: یعنی

1.) David Jenkins.

گرایش زیادی به از دست دادن الکترونها و به دست آوردن الکترونها می باشد (یک شیمی دان گفته است که آنها دارای پتانسیل (۱) اکسیداسیون و احیاء بالائی هستند) - ویتامین C این گرایش برابری را به طرز خوبی دارد، اما بسیاری از مولکولهای دیگر در غذاهای خام مانند ویتامینها، پروتئینها، آنزیمها، چربیها، املاح معدنی و عوامل ناشناخته دیگر نیز این خاصیت را دارند. حتی پیوستن مختصری مواد خام به غذا تغییرات انرژی را تقویت می نماید. اما اگر غذا پخته باشد فعالیت شیمیایی بسیاری از اجزاء آن کاهش می یابد.

داگلاس معتقد است که پتانسیل اکسیداسیون و احیاء غذاهای نپخته، توانائیشان در بیدار کردن مولکولهای راکد و وابسته است که یک عامل مهم برای درمان می باشد. مانند ویتامین C که آنها را وادار به مبادله الکترونها می نماید، سلولها و سیستم بدن را برخوردار از زنده بودن و نیز باعث بالا بردن سلامتی می شوند. او خاطرنشان می کند که الکترون مطلوب با سرعت نقل و انتقال می یابد. . . . تغییر ماهیت پروتئین از زمان تشکیل مولکول در نطفه رخ نمی دهد. پختن، البته، ماهیت پروتئین را عوض می نماید. محقق دیگری، دکتر چیونان لای (۲) مطالعاتی روی خواص محافظتی کلروفیل در غذاهای

(۱) عامل بالقوه، دارای استعداد نهانی.

2.) Dr. Chiu - Nan Lai.

نیخته انجام داد و بدین طریق او شرح می دهد؛ غذاهای خام پتانسیل اکسیداسیون و احیای بالاتری از غذاهای پخته دارند. پختنی، آنزیمهای اکسیژن دار و نیز مواد غذایی بافت های گیاهی را خراب می نماید، باکتری فاسد که به یک محیط پتانسیل اکسیداسیون و احیای پائین نیاز دارد تا رشد نماید، در بافتهای از کار افتاده رونق خواهد یافت اما در بافتهای فعال اینطور نیست. در اینصورت غذاهای خام آنها را بیشتر پاک می کند و از بین می برد.

تغذیه خام بر ضد سرطان :

قدرت بالقوه زیادتر مواد خام مجتملاً " یک دلیل بزرگی است که چرا آنها برای پیشگیری و معالجه سرطان به کار می روند. جدیدترین گزارش از آکادمی علوم ایالات متحده که روی ۱۰۰۰۰۰ نفر در ارتباط بین رژیم و سرطان پژوهش کرده اند آنست که توصیه آنها بیشتر تاکید روی میوهجات و سبزیجات تازه در رژیم می باشد. ویتامینهای A، C و E که در سبزیجات سبز برگدار و میوهجات تازه به مقدار مناسبی قرار دارند برای سست کردن سلولهای سرطان مفیدند. برای نمونه یک مقدار زیاد از پژوهش اخیر نشان داده است که ریتونوئیدها (۱) (ترکیبات ویتامین A) مانع از تحریک شیمیائی نئوپلازی (۲) (رشد جدید بافت) سینه، مثانه و پوست در انسان می شود. طبق بررسی و

نظریه محتاطانه‌ای، امکان دارد ویتامین C، خطر سرطان را مخصوصاً "سرطانهای معدی و گلو را کمتر کند. معهدا بیش از سه سال است که در مؤسسه لینوس پالینگ (۱) در کالیفرنیا روی موشها با یک رژیم خام از قبیل سیب، گلابی، گوجه‌فرنگی، هویج، گندم، تخم‌های آفتابگردان و موز تازه تحقیق کرده‌اند، متوجه شده‌اند که اگر برابر حجم این رژیم معمولی ویتامین C زیادتری اضافه نمایند خاصیت پیشگیری سرطان را دارد. حتی وقتی ضمیمه رژیم خام معمولی مقدار زیادی ویتامین C همراه باشد نشانه مقاومت بیشتری به وسیله تشعشع ماوراء بنفش که از رژیم خام به دست می‌آید به قسمت سرطان می‌رسد. مطالعات روی حیوانات دیگر نشان می‌دهد که ویتامین E قدرت جلوگیری از تحریکات شیمیایی تومورها را دارد. فیبر سبزیجات نیز نشان داده است که بدن را در مقابل انواع معینی از سرطان محافظت می‌کند و بخصوص سبزیجات، کلم بروکسل (کلم فندقی)، کلم، گل کلم، و براکولی (نوعی گل کلم) (۲)، شامل ترکیباتی است که نشان داده شده است که اثرات عوامل محیطی که باعث علت سرطان شده است کاهش می‌دهد.

اما آخرین مرحله آن کم کردن سم مخصوصاً "از کبد به وسیله مواد زائدیکه از سوخت‌وساز حاصل می‌گردد و مواد آلوده‌کننده محیطی است. اغلب این سم تدریجی نتیجه از یک رژیم نامتعادل است، یک

1.) *Linus Pauling Institute.*

2.) *Broccoli* نوعی گل کلم است

رژیمی که سنگینی آن به‌طور زیادی به‌طرف پروتئین‌ها و چربیها و یا غذاهای تصفیه‌شده و تغییر یافته پیش می‌رود. پروتئین زیاد و کمبود مواد مغذی حیاتی می‌تواند موجب جراحاتی روی سطوح تمام انواع بافت سلولی بشوند. سلولهای فرسوده در بدست آوردن اکسیژن و مواد مغذی و دفع مواد زائد بدن نادرست عمل می‌نمایند، باعث می‌گردد تعادل کلیه مواد سدیم، پتاسیم، حالت اسیدی و قلیائی بدن را بهم بزند و در مسیری که سلولهای سرطانی تولید می‌شود پیش ببرد.

عامل پتاسیم :

تعادل سدیم و پتاسیم و اکسیژن‌گیری خوب سلولها مخصوصا " در پیشگیری و درمان سرطان مهم‌اند. عملکرد سدیم و پتاسیم باهم فشار اسمزی بین مایعات داخلی (آنهائیکه داخل سلولها هستند) و مایعات خارجی (آنهائیکه خارج سلول هستند) سلولی را ثابت نگهداری می‌کنند. ترکیبات پتاسیم دارای نفوذ قاطع عمده‌ای در سلولهای ماهیچه‌ای، بافتهای نرم، اندامها و رگهای خونی بدن دارند. کشف کرده‌اند که سدیم نقش اصلی در پلازما و مایعات بینابینی خون دارد. هرکدام از آنها دارای نفوذ بهتری باشند، کشش تعادلی آنها مهمتر و اثر حیاتی بیشتری روی اندامها خواهد داشت.

سدیم و پتاسیم در تغذیه رقیب هم هستند. وقتی از هریک آنها در بدن اضافه باشد، تعادل را بهم می‌زند و سلامتی را مختل می‌کند. عدم تعادل بین سدیم و پتاسیم تقریبا " همیشه از طرف سدیم است

و خیلی کم تر از طرف پتاسیم . در واقع بسیاری از مردم بریتانیا و ایالات متحده که ناراحتی در آنها ظهور می کند از کمبود مقدار پتاسیم است زیرا غذاهائی که آنها می خورند مربوط به طرز پخت و فرآیند آن است . به طور ارگانیکی غذاهای خام از پتاسیم زیاد و سدیم کمتر برخوردار است . مواد غذائیکه بطور مصنوعی حاصلخیز شده حجم مقدار سدیم بالاتر و حجم مقدار پتاسیم پائین تر است . وقتی غذا پخته می شود مقداری سدیم به شکل نمک به آن اضافه می گردد . غذای تغییر یافته با مقدار زیاد نمک بامزه می شود . نمک زیادی به اضافه آنتی بیوتیکها (۱) و دیگر داروها ، سبب می شود سدیم به داخل سلولها کشیده شود و پتاسیم از آنها خارج گردند . در اینصورت سدیم فعال دستگاههای دفعی بدن را زیان می رساند یا از اثر می اندازد . وقتی اختلاف حیاتی بین محیط داخلی و خارجی یک سلول کم کم در هر مرحله شروع به ناراحتی می گردد ، بطور سودمندی قادر به جذب و دفع نمی باشد ، در انجام عملیات سازندگی حیاتی وقفه ایجاد می شود ، مواد زائد سمی در داخل آن ساخته می گردد و تمام انواع مواد بی ارزش رویهم انباشته می شوند . اثراتی که از این کندی و آهستگی در سطح سلولی حاصل می شود فرسودگی است ، کم شدن مصونیت و سرانجام بیماری . تغذیه خام ، با حجم مقدار پتاسیم بالایی که دارد ، نشان داده است که می تواند این عمل زیان آور را برعکس نماید .

1.) Antibiotics

ماکس گرسن متخصص رژیم غذایی در درمان سرطان معتقد است که شروع بیماریهای مزمن در اتلاف پتاسیم از سلولها قرار دارد که در نتیجه^۶ توسعه^۶ تدریجی عدم تعادل بین سدیم و پتاسیم پیش می آید . او ادعا می کند، این عدم تعادل، نتایج مزاحمتهای جدی شیمیائی بدن است . پتاسیم نه فقط برای اینکه یک هادی مهم رشته^۶ عصبی است، بلکه اعمال آن به عنوان یک عامل فعل و انفعال بسیاری از آنزیمهای بدن است که برای انقباض مناسب ماهیچه ضروری است، که شامل انقباض ماهیچه های قلب و ماهیچه های مربوط به گوارش می باشد . پتاسیم نیز برای تبدیل گلوکز به گلیکوژن در کبد ضروری است . سلامت یک کبد بستگی به عوامل پتاسیم و سدیم دارد . کمی پتاسیم باعث نابهنجاری قلبی و همچنین می تواند نتیجه فشار خون بالا بشود . پتاسیم پائین فرسودگی شدید را همراه دارد . همچنین پتاسیم پیوستگی با اکسیژن دارد؛ مقدار کافی آن تنفس سلولی یا اکسیژن گیری خوبی را تقویت می کند . این یک عامل مهم دیگر در پیشگیری و درمان سرطان می باشد .

تنفس سلولی – کلیدی به سوی سلامتی :

روش یک رژیم غذایی خام اکسیژن گیری سلول را افزایش می دهد و این برای درمان یک بیماری به علت اینکه در مقابل بیماری حراست می شود مهم می باشد، منجمله سرطان . توسعه^۶ اکثر بیماریهای مزمن، بی توجهی خاص نسبت به بیماری و کسر تنفسی سلول آشکار

است. یکی دیگر از متخصصین سرطان، جایزه دارنوبل اوتو واربرگ (۱)، رئیس انستیتوماکس پلانک مربوط به فیزیولوژی سلولی در برلین است، برای نمونه، او کشف کرد مادامیکه سلولهای معمولی از اکسیژن پایه بدن به عنوان منبع انرژی خودشان مصرف می کنند، عکس العمل آنها با سلولهای سرطانی متمایز می شوند. بنظر می آید انرژی سلولهای سرطانی از گلوکز پایه به طور شیمیایی به جای اکسیژن پایه تأمین می گردد. دیگر پژوهشگران مانند هینریش جانگ (۲) و پی-جی - سیگر (۳) تحقیق واربرگ را تأیید کردند و او اثبات کرد که سرطان، مانند بسیاری از بیماریهای فاسدکننده دیگر، از آشوب تنفس بافت سلولی طغیان می کند که نتایج آن نه تنها در کاستن انرژی، بلکه در اختلال جدی سوخت و ساز اندام بدن به عنوان یک اصل دخالت دارد. تنفس معمولی سلول به وسیله یک رژیم خام اعاده می گردد، ظرفیت حیاتی تمام ارگانها و مصونیت آنها در مقابل مرض افزایش می یابد. در یک مدت زمان کوتاه یک رژیم تمام خام یا نزدیک به تمام خام چندین چیز عاید می شود. آن مواد زائد یا سمی که رویهم انباشته شده است دفع می گردد. آن سدیم و پتاسیم و حالت اسیدی و قلیائی را در کمال مطلوب به حال طبیعی برمی گرداند. آن سطح مواد مغذی ضروری را برای وظیفه مطلوب سلول تدارک و یا به حال طبیعی

1.) *Otto Warburg.*

2.) *Heinrich Jung.*

3.) *P.G. Seeger.*

باز می گرداند. آن کارآئی سلولها را برای جذب اکسیژن افزایش می دهد که با رها کردن انرژی فعالیتهای بسیار ضروری خودشان را انجام بدهند. با این اعمال خوش آیند و مؤثر به اعتبارشان، ثابت شده است که تغذیه خام علیه سرطان مؤثر است.

رژیم های ضد سرطان :

یک رژیم شاخص سرطان عبارتند از : مواد غذایی اصلی روئیدنیها ، غذائیکه با مواد نابودکننده ، داروهای حشره کش و مواد بارورکننده مصنوعی (بعضی از تفاله آنها سرطان زا می باشد) یا با افزودن مواد رنگی یا محافظتی سروکار نداشته باشد ، تقریباً " ۹۰-۸۰ درصد غذای خام و ۳۰ گرم پروتئین قابل جذب یا کمتر در یک روز خورده می شود . پروتئین ، مخصوصاً "پروتئین نسبه" خیلی زیاد به طور کلی برای سلامتی زیان آور است و مخصوصاً " گرفتار سرطان می نماید . مصرف پروتئین خیلی زیاد نه فقط مواد ازتی را بیش از اندازه از بین می برد و کمبودهای ویتامینهای B ، نیاسین (۱) و B_۶ ، کلسیم ، منیزیم و دیگر املاح معدنی را باعث می شود ، بلکه همچنین فشار عظیمی را روی لوزالمعده می گذارد ، عضویکه مسئول ساختن آنزیمهای هضمی پروتئین و ضد سرطان می باشد . درحقیقت بسیاری از دانشمندان که رسیدگی کرده اند علت بزرگ سرطان را ضایعاتی می دانند که به عمل لوزالمعده وارد

می‌شود. یک لوزالمعده قوی مخصوصاً " با کارآئی خوب سلامتی را بیمه می‌نماید. بسیاری از درمان‌شناسان تغذیه‌ای کشورهای خاوری نیز بر این تکیه دارند که بیشترین آنزیمهاییکه لوزالمعده تولید می‌کند برای نجات بیماران سرطانی اهمیت دارد، برای مبارزه با بدخیمی آن به‌کار می‌رود تا برای هضم پروتئین. رژیمهای ضدسرطان نیز دارای چربی اندکی هستند - بیشتر از ۲۰-۱۰ درصد کالری روزانه از چربی قابل جذب نباشد، تمام آنچه مصرف می‌گردد بدون حرارت و مستقیماً از دانه‌های تازه پوست‌دار، آجیل‌ها و میوه‌جات و سبزیجات مطمئن به‌دست آمده باشد. کره، مارگارین و محصولات روغنهای نباتی با بیشترین تردید، رعایت گردد. زرده تخم‌مرغ خام از ردیف تخم‌مرغهای آزاد اجازه داده می‌شود، اما فقط فرآورده‌های شیری آنهایی را مصرف کنید که از شیر خام تازه تهیه شده است، برای مثال، پنیر خام خانگی روستائی و ماست خانگی بدون حرارت. تصور می‌شود شیر بز از شیر گاو شامل مقدار بیشتری عوامل ضدسرطان و ضدالتهاب مفاصل می‌باشد.

توضیح مترجم :

به‌نظر می‌رسد که اگر از مواد کره، مارگارین، تخم‌مرغ، شیر، ماست، پنیر و نظیر اینها مصرف نگردد و منحصرآ " صددرصد از مواد خام طبیعی و سالم به‌نسبت صحیح استفاده شود در پیشگیری و درمان سرطان مؤثرتر می‌باشد.

در تغذیه طبیعی و سالم می‌توان به‌جای تخم مرغ و گوشت از پروتئین‌های گیاهی که به‌مراتب درصد پروتئین آنها غنی‌تر و سالم‌تر است و به‌جای سوسه‌های غیرطبیعی از سوسه‌های طبیعی و نیز به‌جای مواد بوداده از خام آنها که مقوی‌تر است و به‌جای شکر از مواد قندی طبیعی از قبیل عسل و کشمش‌های آفتابی، خرما و به‌جای سرکه از لیموترش و نارنج به‌جای ماست و شیر از بادام درختی پوست گرفته و چرخ شده که با آب رقیق شده یا غلیظ آن مصرف گردد. به‌ویژه آنکه چون این مواد طبیعی حرارت ندیده از جهت مواد آلی (گلوئیدها، چربیها، پروتئین‌ها) و همچنین ویتامینها و املاح و آب غنی‌تر، مغذی‌تر و سالم‌تر نیز می‌باشند.

مواد تخمیری:

اغذیه تخمیر شده، حبوبات و عصاره‌های تخمیر شده، کلم رنده شده و آب‌پز با سرکه، آجیل‌ها و تخم‌ها، پنیر نیز یک قسمت مهمی از رژیمها را در معالجه سرطان انجام می‌دهد. اسیدلاکتیک در آنها موجب تقویت و توسعهٔ باکتریهای مفید در روده می‌شود (حالت اسیدی) که باکتری مضر خودشان را از بین می‌برد (باکتریهاییکه موجب تحریک گوشت می‌شوند عامل بالقوه مضر می‌باشند) و هضم و جذب را بهبود می‌بخشد. اغذیه تخمیر شده برای دستگاه گوارشی سهل‌الهضم‌تر بوده و تلاش کمتری نسبت به‌قبل از تخمیر شده لازم دارند. پژوهشگر سرطان

آلمانی دکتر ژوهانس کوهل (۱) یکی از اولین افراد است که اثرات سودمند اسید لاکتیک را در درمان سرطان کشف کرد، او تکیه می‌کرد که رژیم به مقدار ۷۵-۵۰ درصد روزانه می‌تواند با نفعی که از غذاهای خام تخمیر شده به‌طور طبیعی به‌دست می‌آید در درمان سرطان به‌کار رود.

مواد دیگر در رژیم سرطان

دانه‌ها و غلات به‌شکل جوانه زده نیز بیش از همه در رژیم سرطان به‌کار می‌رود آنها بدن را از مواد زائد سمی پاک می‌کنند، بطور استثنائی، سرشار از ویتامینهای اصلی، املاح معدنی و آنزیمها هستند که جذب پروتئینها را به‌طور آسانی فراهم می‌نمایند و خون را متمایل به قلیائی شدن می‌نماید. خاصیت قلیائی اغذیه خام مخصوصاً "بقدری نیرومند و منسجم است که در درمان سرطان نیز مصرف می‌شود. صرفنظر از مواد دیگر آن به‌لوزالمعده کمک می‌کند که آنزیمهای علیه سرطان تولید نماید. برطبق تشخیص هنس نی‌پر (۲) متخصص ویژه سرطان بزرگترین درمان‌کننده سرطان به‌راهی متوجه شد که می‌تواند پوشش محافظ ماده^۶ مخاطی را که سلولهای سرطانی در آن محصور شده‌اند بشکند. آنزیمهای لوزالمعده‌ای قدرت خراب کردن این سد ماده^۶ مخاطی را دارند، سلولهای سرطانی با این حمله آسیب‌پذیر و

1.) Dr. Johannes Kuhl.

2.) Hans Neiper.

تسلیم می شوند و به وسیله دستگاہ مقاوم بدن از بین می روند . برخی مواد اصلی در میوهجات و سبزیجات خام (بخصوص آنزیمهای کیموتریپسین (۱) ، تریپسین (۲) ، بروملین (۳) ، ویتامین بتا- کاروتن (۴) نیز این قدرت را دارند .

عصاره‌های زنده

عصاره‌های زنده میوهجات و سبزیجات خام بخشی از رژیمهای اساسی ضدسرطان است . شیره‌های خام کارهای عالی زیادی بهمانند اغذیه خام جامد انجام می دهند اما به طرقی که حداقل فشار را روی جهاز هاضمه قرار می دهند . ویتامینها ، املاح معدنی ، عناصر اثربخش ، آنزیمها ، قندها و پروتئینهای متمرکز شده در آنها به محض رسیدن به معده و روده کوچک تقریباً " در داخل جریان خون جذب می شوند . دکتر ویرجینا لیونیکستون (۵) خانم امریکائی متخصص درمان به وسیله ایجاد مصونیت و سرطان به بیمارانش اصرار می کند هرچند دفعه که

1.) *Chymotrypsin.*

2.) *Trypsin.*

(۳) *Bromelin* آنزیمی است پروتئولیتیک از آناناس .

(۴) *Beta-Carotene* کاروتن ، لیپوگرم یا ماده رنگی که از هویج ،

گوجه فرنگی و سایر سبزیجات ، زرده تخم مرغ ، چربی شیر و سایر مواد بدست می آید . این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A می شود .

5.) *Dr. Virginia Livingston.*

امکان دارد عصاره‌های تازه خام بنوشند و توصیه می‌نماید ۲ پاینت (۱) شیره^۶ هویج در یک روز. دیگر عصاره‌هاییکه مورد توجه این خانم می‌باشد، سیب، کلم، خیار، اسفناج، گوجه‌فرنگی و چغندر است. البته مقدار زیاد از میوه‌جات و سبزیجات تازه مورد نیاز است که به وسیله فشردن یا دستگاه شیره^۶ آن تهیه می‌گردد. برای مثال، رژیم سرطان گرسن، که ده لیوان ۸ اونس (۲) از شیره‌های تازه هویج، سیب و سبزیجات سبز روزانه تجویز می‌کند، مقدار ۱۸۰۰ پوند (۳) یا ۸۲۰ کیلوگرم هویج، ۱۲۵ پوند یا ۵۷ کیلوگرم فلفل دلمه‌ای، ۱۴۵ کلم و متجاوز از ۱۸۰۰ پرتقال در یکسال.

اکنون تخمین می‌زنند که سرطان بیش از تعداد ۵ میلیون نفر از ۶۰ میلیون نفر هر ساله مرگ و میر بشر در دنیا است و بیشترین این تلفات سرطان در اروپا و امریکای شمالی می‌باشد. نه معالجات تغذیه‌ای، حتی جدیدترین وسایل درمانی (درمانهای گرم، سرد و اشعه لیزر) سرطان را درمان نمی‌کند، بستگی به کاربرد عوامل خارجی دارد که رشد تومور بدخیم را از بین ببرد. آنها کمک کمی به بدن می‌کنند که حالت دفاعی و بافت صدمه‌خورده خودش را بپروراند یا به اندازه کافی عایق مقاومتی بسازد که از پیش آمدن بدخیمی آن

(۱) Pint پیمان‌وزن مایع معادل نیم‌گوارت (quart) گوارت پیمان‌های در حدود یک لیتر).

(۲) Ounce اونس مقیاس وزنی برابر ۱۰۳۵ / ۳۱ گرم است.

(۳) Pound پوند و حدوداً حدوزن (امروز معادل ۶۹۲۴۳ / ۴۵۳ گرم می‌باشد)

جلوگیری نماید .

۵- عوامل شگفت‌انگیز گیاهان

اغذیه خام شامل مواد بیشماری علاوه بر ویتامینها و املاح می‌باشند که اثرات آنها روی ترکیبات موجودات زنده از همان زمان رشد شروع به تکوین شدن می‌یابد مانند روغنهای فرار ضروری، آنتی‌بیوتیکهای طبیعی، هورمونها، گیاهی، مواد رنگی از قبیل بایوفلاوینوئیدها (۱)، کلروفیل (۲) و آنتوسیانها (۳) و اشکال مختلف فیبرها. تقریباً در تمام اغذیه گیاهی مواد اصلی فعال وجود دارند که اثر مثبتی روی سلامتی انسان اعمال می‌نمایند. اما بیوشیمی نباتات بی‌نهایت پیچیده است و اکثراً در مورد اثرات مواد گیاهی روی بدن انسان مطالعات کمی صورت گرفته است. بعضی از این مواد که مخصوصاً برای سلامتی مهم به نظر می‌رسد به وسیله حرارت نابود و شدیداً تغییر می‌کند انواع مختلف فیبر و مواد رنگی که به مقدار مناسب در یک

(۱) *Bioflavonoids* اصطلاحی است کلی برای گروهی از ترکیباتی که در بسیاری از جاها در بین گیاهان پراکنده‌اند و بنظر می‌رسد در حمایت و نگهداری حالت طبیعی جدار رگهای خونی دخالت داشته‌اند.

(۲) *Chlorophyll* سبزینه، ماده رنگی سبز رنگی که در گیاهان عمل فوتوسنتز را میسر می‌سازد.

(۳) *Anthocyanins* رنگدانه‌های قرمز در ریشه چغندر.

رژیم غنی از سبزیجات و میوه‌جات تازه خام واقع‌اند به‌خوبی ثابت شده است (اما تعداد کمی می‌دانند) خواصی برای تقویت بالاتر سطح سلامتی دارند. برخی از آنها از قبیل کلزوفیل، آنتوسیانین‌ها و پکتین (۱)، حتی کمک به‌محافظت بدن در مقابل زیان مواد آلوده‌کننده و تشعشعاتی که به‌وسیله هوا نقل و انتقال یافته‌اند می‌نمایند. آنها نیز ممکن است در جلوگیری سرطان و عقب افتادن سن پیری مفید باشند. و برای هر عمل شناخته‌ای از مواد گیاهی هنوز احتمال مواد زیادی است.

افزایش قدرت بدن در برابر مرض و سالخوردگی

دانشمندان روسی نظیر پروفسور آی. آی. برگمن و آی. وی. داردیمف (۲) از آکادمی علوم کشور اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی در شهر ولادیوستوک یک دورهٔ ده ساله را صرف مطالعه روی گیاهان و غذاهای گیاهی کرده‌اند که قدرت بدن انسان را در مقابل عدم مقاومت در برابر مرض و سالخوردگی افزایش می‌دهند. برای مثال آنها اثبات کرده‌اند که مواد مستقر در برخی گیاهان که ما در غذاهایمان می‌خوریم و در گیاهانیکه ما برای درمان بکار می‌بریم

(۱) *Pectin* محصول گربوهیدرات خالص شده شیرهٔ اسیدی قسمت داخلی پوست لیمو یا قسمت گوشتی سیب که بعنوان ماده‌جانشین شونده پلاسم و یا بعنوان یک ماده‌ژله‌ای یا ایجادکننده محلول تعلیقی بکار می‌رود.

2.) Professor I.I. Brekhman and I.V. Dardy mov.

وجود دارند که نه فقط از طرق مخصوصی به طرز مؤثری در بدن اثر دارد بلکه ترشح شیرهای گوارشی با غشاهای مخاطی ساکن در روده‌ها را افزایش می‌دهد. لیکن بیشتر نیز به طرق معمولی باعث تقویت کردن اندامهای کلی بدن می‌شوند. برعکس قرص‌هاییکه شما از گوشه داروخانه می‌خرید، بعضی اوقات یک قسمت دستگاہ بدن را تحریک می‌کند و در قسمت دیگر بدن آسیب می‌رساند اما این مواد از اغذیه خام و انواع گیاهان درمانی که به وسیله طبیعت به طور شیمیائی توازن یافته است به ما می‌رسد. بمانند اینکه آنها یک قدرت سینرجستیک (۱) برای بالا بردن سطح سلامتی به شما پیشکش می‌کند. حضور این عوامل سینرجستیک در اغذیه خام ممکن است علت آن چنین بیان گردد، بطوریکه دکتر هنینگ کارستروم (۲) سوئدی متخصص درمان با غذاهای خام می‌گوید، ولو اینکه شما ۵۰ نوع مواد مغذی در رژیمتان بکار ببرید یعنی ویتامینها، املاح معدنی، اسیدهای آمینه ضروری، اسیدهای چرب و غیره سلامتی شما هنوز در رنج است مگر اینکه رژیم شما نیز مقدار زیادی اغذیه خام و دگرگون نیافته دربرداشته باشد، اجازه بدهید اکنون نظری به چندتا از این عوامل غذای خام گیاهی بیاندازیم و به بینیم راجع به آنها چه می‌دانیم.

(۱) *Synergistic* مربوط به *Synergism* یعنی عمل مشترک عوامل بطوری که مجموعه عمل آنها از جمع جبری اثرات هریک از عوامل بیشتر باشد.

2.) *Dr. Henning Karstrom.*

چربیهای اصلی و معطر:

بوی یک گیاه ممکن است به علت دارا بودن تعدادی از ۵۰ نوع مواد معطرکه در ترکیبات مختلف گیاهان وجود دارند بوده باشد که می توان عصاره^۶ آنرا به عنوان چربیهای اصلی یا اسانس دار استخراج گردد. نعناع، پوست میوه جات از خانواده^۶ مرکبات و بسیاری دیگر از رایحه های تند انواع گیاهان و میوه جات مخصوصا " از چربیهای ضروری یا اصلی غنی می باشند. فواید چربیهای اصلی به طور متحیرکننده ای متنوع می باشند. استعمال آن روی پوست بدن به علت خواص آنتی بیوتیکی ملایمی که دارند بعضی ناراحتی های آنرا فرو می نشانند، درد و تشنج موضعی عضلانی را تخفیف می دهد - حتی قویا "به تازگی مالیدن نوعی ادویه معطر روی لثه دندان برای درمان دندان درد متداول شده است. مصرف آن از راه دهان ناراحتیهائی از قبیل سرفه و جراحات گلو را تسکین می دهد، فعالیت کبد و کیسه صفرا را تحریک می نماید، حرکات دودی را به طور معتدلی تحریک می نماید (انقباض موزون روده)، تجزیه و تخمیر روده ای را کاهش می دهد. روده^۶ بزرگ را از فعل و انفعالات شیمیائی که در آن ناحیه تشکیل می شود و به بدن ضرر می رساند می تواند حفظ نماید و برخی را نیز می توان به عنوان ضداحتقان استشمام کرد و یا برای تحریک تغییرات خلقی و عوض کردن آن مصرف کرد، بمانند درمان با ماده^۶ عطری. اما شاید مهمترین نتایج آنها این باشد که آنها غدد بزاقی و روده ها را تحریک به ترشح

آنزیمهای گوارشی می نماید .

مواد معطر یا تند و تیز که در شیرهای گیاهان تازه وجود دارند نیز به طور عمده‌ای دارای وظیفهٔ گوارشی هستند . آنها ترشح آنزیمهای گوارشی را بالا می‌برند ، اثر آرامی روی ماهیچه صاف روده‌ای اعمال می‌کنند ، و جذب و ترکیب بهتر مواد مغذی را در بدن تقویت می‌نمایند . بعضی گیاهان مخصوصاً " غنی از مواد معطر و اسانس‌دار می‌باشند ، اما آنها نیز به مقدار قابل ملاحظه‌ای در بسیاری از گیاهان خوردنی معمولی وجود دارند . این مواد شامل بسیاری از مواد محرک اشتها ، هضمی و الکل می‌باشند .

هورمنهای گیاهی مصونیت بدن را بالا می‌برند :

گیاهان ، به مانند حیوانات ، متکی به هورمنهایی است که یک خدمت شیمیایی را تأمین می‌کند . درحقیقت هورمنهای گیاهان وظیفه یک دستگاه عصبی را عهده‌دار است . گروهی از هورمنهای گیاهی هستند که اثرات سودمندی روی دستگاه ایمنی بدن ظاهر می‌نمایند . یک گروه دیگر از هورمنهای گیاهی حالت اسیدی دارند که در آواکادو (۱) ،

(۱) *Avacado* آواکادو درختچه‌ایست کوچک که میوه‌اش خوراکی است و از نظر مصرف در خوراک و بعنوان دارو مورد نظر است . میوه‌اش به شکل و در ابعاد گلابی و رنگ خارجی آن قهوه‌ای مایل به بنفش ولی رنگ گوشت داخل آن سبز رنگ است و گوشت مغز آن سبز روشن مایل به سفید . در مرکز میوه یک دانه مدور با دو لپه قرار دارد . این گیاه در برزیل و قسمت گرم آمریکا و غرب هندوستان و در برخی مناطق دیگر دنیا کاشته می‌شود . میوهٔ آن شامل انواع ویتامینها و چرب و مطبوع



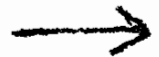
لیموترش، کلم و سیبزمینی فراوانند.

بنابراین ترکیب بعضی از هورمنهای گیاهی با هورمنهای انسان مشابهاند که باور کردن آن معقول است، همانطوریکه بسیاری از پژوهشگران تحقیق کردهاند، آنها احتمالاً " طرز عملشان ترقی دادن است. سکرترینها (۱)، یک گروه دیگر از هورمنها مانند مواد دیگریکه در گیاهان است، تصور می شود لوزالمعده را تحریک می نماید و فرآورده هورمنها پوست جوان را پیوند می زند.

آنزیمها : نیروگاههایی برای سلامتی

شاید مهمترین عواملی که گیاه به سلامتی بدن شما می دهد آنزیمها باشند. آنها با پختن تماما " نابود می شوند.

آنزیمها بمانند ماشه های اسلحه برای دستگاه سوخت و سازی هر موجود زنده است برخی از آنها فوق العاده نیرومندند. پپسین تولید شده در معده شما درست در مدت چند دقیقه سفیده تخم مرغ را به واحدهای ریز پروتئین که پپتیدها نامیده می شوند تجزیه می کند، اما اینکار ۲۴ ساعت طول می کشد که همان کار را در یک آزمایشگاه انجام دهد. دهها هزار آنزیم وجود دارند که وظایف متفاوتی را در بدن انسان



است و بصورت سوس در سالها بسیار مقوی و لذیذ و مفید می باشد.
(گنجینه اسرار گیاهان - جلد دوم - خلاصه صفحه ۹۱ تا ۹۳)

(۱) Secretin سکرترین، هورمونی است که بوسیله مخاط دوازده ترشح شده و باعث تحریک ترشح شیرۀ لوزالمعده و صفرا می شود.

انجام می دهند تنها تعداد ۵۰۰۰۰ آنزیم در کبد است که غذا را تجزیه و جذب می نماید، بافت جدیدی می سازد و آنرا ترمیم می نماید، و آنزیمهای بیشتری را می سازد تا اینکه عمل حیاتی بدن بتواند بکار خود ادامه دهد. یک موجود زنده وقتی پیر می شود که مواد سمی به اندازه کافی در اثر اشتباهات سوخت و سازی در بدن انباشته می شود و به ترکیب آنزیمهای خود آسیب می رسانند.

بسیاری از اطبا مصرف یک رژیم غذای نپخته را برای درمان توصیه می کنند زیرا آنزیمهای غذاهای خام دارای اهمیت است و به علت اینکه آنها خودشان کمک به تقویت آنزیمهای دیگر دستگاه بدن می نمایند. آنها می گویند، هر غذائی شامل آنزیمها و مواد فعال کننده (۱) (ویتامین یا املاح که به آنزیمها متصل اند) می باشند که آن غذای مخصوص را تجزیه می نمایند. وقتی ما این آنزیمها را به وسیله پختن یا تغییر دادن از بین می بریم، بدن ما مجبور به آنزیمهای بیشتری از خود دارد تا غذا را بطور شایسته ای هضم و جذب نماید. بدون استفاده از آنزیمهای غذاهای خام قدرت آنزیمهای خود بدن همانطوریکه سن بالا می رود رو به نقصان می گذارد. با این اطمینان که بدن شما یک منبع تولید آنزیمهای خارجی دارد، این ادعای پزشکان که شما قادر خواهید بود زندگی طولانی داشته باشید، جوانتر بنظر آید و سلامت تر بمانید صحت دارد.

(۱) *Cofactors* موادیست که وجودش برای انجام عمل مواد دیگر ضروری باشد.

عده‌ای از پزشکان ارتدوکس (۱) و متخصصین شیمی حیاتی متمایل‌اند این چنین دلایل را نفی نمایند. آنها ادعا می‌کنند که به آنزیمهای برون‌زاد در ترکیبات غذائی نیازی نیست. آنها می‌گویند که آنزیمها (که در پروتئین اصلی غذاها هستند) بهیچوجه مهم‌تر از آنزیمهای سایر پروتئین‌های دیگر نیستند و پروتئین‌ها تنها به‌عنوان یک منبع از اسیدهای آمینه مفیدند که از آن بدن بتواند پروتئینهای جدید بسازد و آنها اصرار دارند که نظریه آنزیمها که به‌طرق مختلف روی سلامتی بدن تاثیر دارد چیزی بیش از یک طرح خیالی ندانند. اما تعداد زیادی از پژوهشگران اروپائی نشان دادند که آنها در اشتباه‌اند.

پروفسور آرتوری ایل ماری ورتانن (۲)، متخصص بیوشیمی هلسینگی و برنده جایزه نوبل، اثبات کرد که آنزیمهای غذاهاى نپخته موقعیکه سبزیجات در دهان جویده می‌شوند آزاد می‌گردند. وقتی این غذاها خرد می‌شوند آنزیمهای آنان با زیر لایه مربوط خودشان بهم متصل می‌شوند و مواد اصلی غذا به‌طور کاملی از نظر فیزیولوژیکی شکل فعال جدیدی را می‌گیرند، آنزیمها به‌علت فعالیت زیستی بالائی که دارند، بطور وسیعی برای سلامتی مهم‌اند.

(۱) *Orthodox Physicians* پزشکان رسمی.

2.) *Professor Arturi ilmari Virtanen.*

ادامه زندگی آنزیمهای غذا :

بررسیهای دیگر اروپائی نشان داده است حتی گمان اینکه تمام آنزیمهای غذاهای نپخته با گوارش در معده تغییر ماهیت می دهد درست نیست . آزمایشهای وسیعی توسط کاسپار تروپ (۱) در ورزبرگ و توسط کالوپکا (۲) و سایرین نشان داده شده است که بدن انسان همانطوریکه غذا در سرتاسر لوله گوارشی می گذراند با روشی که دارد آنزیمها را حفاظت می نماید باینجهت بین ۶۰ و ۸۰ درصد از آنها دست نخورده به روده بزرگ می رسد . در آنجا آنها با فلور روده‌ای (۳) بهم می پیوندند . هر آنچه اکسیژن موجود است با جذب و اجبار می گیرد . این شرایط هوازی یا با اکسیژن آمیخته شدن را که عهده دار تخمیر ، عفونت و مسمومیت روده‌ای است ، تمام آنچه را که توسط دانشمندان ارتدوکس راجع به توسعه امراض فاسدکننده که شامل سرطان نیز می باشد برطرف می نماید . با حذف اکسیژن آزاد در روده بزرگ این آنزیمها کمک به ایجاد شرایطی می کند تا باکتریهای حاصل از اسیدلاکتیک بتوانند رشد نمایند .

1.) *Kaspar Tropp.*

2.) *Chalaupka.*

(۳) *intestinal Flora* فلور روده‌ای ، میکروبهائی که بطور طبیعی در داخل مجرای روده با هم همزیستی دارند .

محفوظ ماندن از باکتریهای مضر:

یک گروه سالم از فلور روده‌ای، از نوع باکتریهای مفید و مقدار کافی آن، تولید ویتامین K و تقریباً "ویتامینهای B کمپلکس را می‌نماید. اگر باکتریهای مفید در نتیجه خوردن آنتی‌بیوتیکها از بین بروند یا اگر به‌وسیله گروهی از باکتریهای مضر جایگزین آنها شوند در اینصورت شما دچار زیانهای باکتریهای مضر می‌شوید و این یک تهدید خطرناک برای سلامتی شماست. اهمیت فلور روده‌ای از نوع مفید مخصوصاً "اکنون با تاکید توسط دانشمندان برای جلوگیری از سرطان به‌کار می‌رود. یک تعدادی از بررسیها با دلایل اثبات گردیده است که پرخوری فعالیت‌های آنزیمهای خود و گونه موجودات زنده کوچک را در فلور روده‌ای تحت نفوذ خود قرار می‌دهد. یک رژیم چاق‌کننده گاهی اوقات سبب توسعه سرطان می‌شود، شاید به‌علت اینکه برخی موجودات زنده کوچک روده‌ای می‌تواند از اسیدهای صفراوی تولید شده مواد مولد یا مشدد سرطان بنماید. وقتی باکتریهای مضر حضور دارند باکتریهای فاسدکننده و آسیب‌رسان فرصت می‌یابند زیاد شوند. آنها می‌توانند هیستامین (۱) که سبب حساسیتها می‌شود تولید نمایند.

(۱) *Histamine* هیستامین این ماده که از تجزیه هیستیدین بدست می‌آید، در روده‌ها ایجاد شده و همچنین در بیشتر بافتها یافت می‌شود. این ماده باعث اتساع و افزایش قابلیت نفوذ مویرگها، افزایش ترشح معده و انقباض عضلات احشائی می‌شود.

آنها همچنین مقدار زیادی آمونیاک و دیگر مواد شیمیایی بیرون می‌دهند که هنگام عبور غشاء سطح روده‌ها را صدمه می‌زند و وارد جریان خون می‌شوند. و سبب زهرآگین شدن بدن می‌گردد و زمینه را برای بیماریهای خطرناک مهیا می‌سازد.

آنزیمهای غذاهای نپخته تمام اینها را حراست می‌کند:

آنزیمهای گیاهان که بطور عادی به‌عنوان مکمل تغذیه‌ای مصرف می‌شود وقتی با غذاهای پروتئینی خورده می‌شوند به‌هضم و جذب غذا کمک می‌نماید. بروملین از آناناس یکی از اینهاست. همینطور پاپائین از پاپایا (۱). پاپائین به‌طور شیمیایی ابتدا شبیه پپسین است، آنزیم هضمی پروتئین که به‌وسیلهٔ معده تولید می‌گردد، و توانایی هضمی ۳۵ تا ۱۰۰ مرتبه هم‌وزن خودش را در پروتئین دارد. پاپایا

(۱) *Melon Tree, Papaw apple, Papaya* عربی: ببایا، انبه هندی، گویند - منشأ اصلی این درخت به‌درستی معلوم نیست ولی تصور می‌رود که در جزایر ملوک واقع در اقیانوسیه باشد. امروزه به‌علت توسعه‌ای که از نظر پراکندگی پیدا نموده‌اند بحالت نیمه‌وحشی در هند، هند و چین، جزایر موریس، جزایر آنتیل، هائیتی، برزیل، کلمبیا و خلاصه در بسیاری از نواحی آمریکای جنوبی یافت می‌شود و بعلاوه در نواحی گرم نیز پرورش می‌یابد. (گیاهان دارویی - جلد اول، صفحه ۶۶۲) در ایران در بلوچستان می‌روید و میوه آن را محلی‌ها مانند خربزه می‌خورند و خیلی مطبوع است. (گنجینه اسرار گیاهان - جلد دوم - صفحه ۱۰۰).

خام نیز برای درمان جراحات مصرف می‌شده است؛ پاپائین در آن بافت مرده را که پیشرفت درمان را عقب می‌اندازد هضم می‌نماید.

فیبر گیاهی می‌تواند زندگی شما را نجات دهد

تنها روغنهای ضروری، هورمونها، اسانسها و آنزیمهاییستند که فقط عوامل گیاهی آنها کار حیرت‌آوری در بدن انجام می‌دهند. دسته‌های دیگری از مواد گیاهی وجود دارند که از نظر حیاتی مهم‌اند. طبق تحقیقاتی که به‌تازگی پژوهشگران در لابراتوارهای کالیفرنیا انجام داده‌اند به این منظور بوده که این فکر عمومی را که تنها سبوس گیاهی است که فیبر دارد برطرف کنند. شاید برای شما جالب باشد که بدانید دیگر هرگز نیازی ندارید که یک قاشق پر پوستهٔ مواد گیاهی را بخورید. فیبر گیاهی خیلی بیشتر از سبوس فیبر دارد و اکثراً " دارای سلولز است. آن نیز چوب (فیبر چوبی که درختان را عمودی نگه‌میدارد)، پکتین، صمغ‌ها، لعاب‌ها و موادی وابسته به سلولز می‌باشند. اینها موادی هستند که اکنون به‌طور جدی قصد داریم به‌شرح زیر مورد مطالعه قرار دهیم: وقتی تمام مواد مغذی غذایی از آن بیرون کشیده می‌شود آنچه می‌ماند فیبر است. برخلاف آنچه به آن به‌عنوان یک چیز فاقد نیروی جنبش می‌نگرند. فیبر به‌خصوص فیبر خام، اثرات فعالانه در روده دارد. قرار دادن تعداد زیادی فیبر گیاهی در رژیمتان مطمئن می‌شوید که حداقل پنج خاصیت مهم زیر را دارد:

۱- حرکات دودی یا حلقوی را شدیدتر می‌نماید (غذا را فشرده

و در سرتاسر روده به طرف جلو می‌برد). مدت عبور غذا را در سراسر هر قسمت روده مخصوصاً " در تمام قسمت رودهٔ بزرگ کاهش می‌دهد، بنابراین از تاثیریکه مواد مضر به‌غشاهای سطح مخاطی آسیب می‌رساند می‌کاهد.

۲- حجم بیشتر در تمام قسمت‌های روده دارد. این کمک به حرکات دودی و مدت عبور آن می‌کند و همچنین به شما احساس برتر و طولانی‌تری می‌دهد، یک نکته مهمی است که شما سعی نمائید در فاصلهٔ وعده‌های غذا خوراکی‌های مختصر خود را حذف کنید. حجم غذا همچنین یک اطمینان محکم و مؤثری را در طرز جذب مواد مغذی به شما می‌دهد. زیرا اطراف مواد مضر با مقداری فیبر محاصره می‌شود و رقیق می‌گردد و کمتر می‌تواند جدارهای روده‌ای را بپوشاند در اینصورت جذب غذا بهتر انجام می‌شود.

۳- یک تودهٔ کمی از انواع باکتریهای نامطلوب که سبب عفونت مواد مختلف می‌شود، موادی که از اسیدهای صفراوی حاصل می‌گردد موجب تولید سرطان می‌شود و مقادیر زیادی آمونیاک و دیگر مواد شیمیائی بیرون می‌دهد که اینها باعث می‌گردد که سطح روده را صدمه نزند.

۴- نشو و نمای تعدادی از موجودات زنده ریز مفید در روده می‌باشند، شامل آنهاییکه به وسیله ترکیب ویتامینهای مهم B و K را می‌سازند.

۵- در مدت هضم مقدار مواد چربی دار جذب شده کاهش می‌یابد.

اگر بخواهید وزن کم کنید یا در وزنی که دارید بمانید بسیار مفید است .

پکتین مخصوصاً " در سوخت و ساز چربیها اثر می‌گذارد و کلسترول بدن را کمتر می‌کند . گریپ‌فروت ، پرتقال و سیب غنی از پکتین می‌باشند . پکتین اثر دیگری دارد : آن بطور قطع مولکولهای سخت فلزات را (سرب ، کادمیوم و غیره) به‌تله انداخته و آنها را از بدن دفع می‌نماید . یک ترکیب لعابی شکل فیبری که آلژینات سدیم (۱) نامیده می‌شود ، در جلبک دریایی پیدا شده که قادر است از جذب رادیواکتیو استرانسیوم ۹۰ جلوگیری نماید . نوعی فیبر گیاهی در آلفاآلفا که مشهور است یافته‌اند که اثر سمی داروها ، سایر مواد شیمیایی و اضافه غذای حیوانات را بی‌اثر می‌نماید .

یک رژیم خام غنی از غذاهای گیاهی که دارای انواع مختلف و فیبر زیاد باشد ، هرکدام می‌تواند با قدرتهای محافظتی خود سطح سلامتی شما را بالا ببرد . این قبیل کشفیات در مفهوم زندگی شهرنشینی در قرن بیستم مخصوصاً " مهم می‌باشند . زیرا ما به‌طور افزاینده‌ای مواجه با اثرات مخرب مواد آلوده‌کننده شیمیایی و مواد سمی که اغلب در تمام غذاهائیکه می‌خوریم و یا در هوایی که تنفس می‌کنیم هستیم . این سموم باعث پیشرفت انواع زیانها به‌پروتئینهای

1.) Sodium Alginate.

بدن، غشاهای سلولی و خاصه به‌مواد ژنتیکی که با سالخوردگی پیوستگی دارد می‌شود. آنها همچنین بمقدار زیادی موجب بروز مواد سمی در بدن و پیدایش و توسعه بسیاری از بیماریها از قبیل میگرن تا سرطان می‌گردد. فیبر گیاهی در غذاهای خام کمک به‌حراست در برابر اثرات مخرب آنها می‌نماید.

رنگ سبز سحرآمیز و رنگدانه‌های قرمز در ریشه چغندر

میان مهیج‌ترین طب‌درمانی که در تمام ترکیبات پرارزش گیاهان وجود دارد مواد رنگی آنها می‌باشند، از قبیل کلروفیل، آنتوسیانها و بایوفلاوینوئیدها. زندگی گیاهان در شاهکار باورنکردنی از تبدیل انرژی نورانی به‌انرژی شیمیایی صورت می‌گیرد، مرحله‌ایکه فتوسنتز نامیده می‌شود. این امر اتفاق نمی‌افتد مگر اینکه کلروفیل تشکیل گردد، ماده‌رنگی که به‌برگ درختان رنگ سبز می‌دهد.

در سال ۱۹۳۵ دکتر هنس فیشر (۱) برنده‌جایزه‌نوبل نشان داد که شباهت نزدیکی بین کلروفیل در گیاهان و هموگلوبین خون در انسان است. ماده‌رنگی که به‌خون انسان رنگ می‌دهد و حجم اکسیژن را حمل و نقل می‌نماید. اختلاف بین این دو مواد رنگی در اینست که

1.) Dr. Hans Fisher.

کلروفیل یک مغز فلز منیزیم و هموگلوبین یک مغز آهن دارد. لهذا این وابستگی نزدیک است که وقتی خرگوشهای کم خون با کلروفیل تغذیه می شوند در مدت ۱۵ روز شماره^۶ سلولهای قرمز خون آنها به حال طبیعی برمی گردد و ظاهرا " به طور کامل سمی ندارند. اسفناج، کلم و شیره^۶ گزنه تماما " غنی از کلروفیل است، به کار بردن آنها نتایج عالی در درمان کم خونی انسان نیز دارد. شیره^۶ کلم مخصوصا " در معالجه^۶ اولسر معده خوب است. درحقیقت کلروفیل سابقه^۶ مؤثری در درمان ناراحتی قلبی، آترواسکلروز (۱) (سخت شدن دیواره^۶ سرخرگها)، سینوزیت، استئومیلیت (۲) (التهاب مغز استخوان)، پیوره (عفونت و خونریزی لثه) و افسردگی دارد.

طبق بررسی و تشخیص مرکز سرطان دانشگاه تکزاس و جاهای دیگر که روی باکتریها انجام داده اند، کلروفیل نیز ممکن است از تغییرات ژنتیکی موادیکه در هسته های سلول تولید می گردد و باعث سرطان می شود جلوگیری نماید. خوردن آنها فعالیت های باکتریهای مضر و از بین برنده پروتئین و آنزیمها که سبب فاسد شدن پروتئین در روده می شود کم می نماید. همچنین خاصیت قلیائی بزاق انسان را بیشتر می کند. به مناسبت اینها و دلایل بسیار دیگری کلروفیل یا بیشتر شیره های خام که به مقادیر زیادی کلروفیل دارند اغلب برای معالجه حساسیت ها و مشکلات بدحذبی تجویز می گردد.

1.) *Atherosclerosis.*

2.) *Osteomyelitis.*

تاکنون آنتوسیانها - گروه دیگر از مواد رنگی، نقش اصلی را در معالجه سرطان و سرطان خون داشته‌اند. ریشهٔ چغندر خام مخصوصاً شامل مقادیر زیادی آنتوسیان است. بیماران سرطانی روزانه کمی بیش از یک کیلوگرم شیرهٔ چغندر تازه بنوشند، کمی قبل از هر وعده غذا، این رادکتر سیگموند اسکمیت (۱) برای پیش‌گیری و معالجهٔ سرطان به‌کار می‌برد.

بایوفلاوینوئیدها: مشکل‌گشاهای حیرت‌انگیز:

بایوفلاوینوئیدها مواد رنگی هستند که مخصوصاً "در مغز میوه‌هایی از قبیل گریپ‌فروت، پرتقال و نارنگی با تمرکز غنی و به مقدار کمتر در تمام غذاهای خام گیاهی واقع‌اند. به‌رحال آنها بسیار فعال و ناپایدارند و به‌آسانی به‌وسیله حرارت و قرار گرفتن در معرض هوا از بین می‌روند. به‌همین علت شیرهٔ پرتقال شامل بسیار کمی از آنهاست (۲). برای استفادهٔ بیشتر از مقدار فواید بایوفلاوینوئیدها که در میوه‌جاتی از خانوادهٔ مرکبات قرار دارد، هنگام پوست‌کندن آنها یک کمی از پوستهٔ داخلی روی مغز آنها باقی بگذارید. وجود این گروه مخصوصاً "مسحورکننده از رنگینه‌ها در سال ۱۹۳۶ توسط آلبرت زنت گیورگی (۳) متخصص بیوشیمی مجارستانی دارندهٔ

1.) Dr. Siegmund Schmidt.

(۲) مغز اینگوه میوه‌ها را بدون آب گرفتن مصرف نمایند.

3.) Albert Szent - Gyorgyi.

جایزه نوبل کشف شد، اولین نفری که ویتامین C را مجزا کرد. یک مخلوط عجیب و غریب به نام مواد اصلی از گروه زیر تهیه کرد: هسپریدین (۱)، روتین (۲)، ویتامین P، فلاون‌ها (۳)، فلاونول (۴)، به اصطلاح ترکیبات با یوفلاوینوئیدهای نوبیلتن (۵)، تنجرتین (۶)، ایرودیکتیول (۷)، و غیره نامیده شد. در دهه سال ۱۹۳۵ یک مقدار زیاد پژوهش در اتحاد جماهیر شوروی و ایالات متحده و اروپا انجام شده است که اثبات کرده‌اند که آنها قدرت سلامتی را افزون می‌کند و بهبود می‌بخشد.

با یوفلاوینوئیدی گیاهان، خودشان یک نقشی را در جلوگیری از بیماریها بازی می‌کنند. مطلب خارق‌العاده این است که آنها همان نعمت خداداده را در بدن انسان ظاهر می‌کند. نوبیلتن و با یوفلاوینوئید دیگر که ارتباط نزدیک به آن دارد، قدرتهای ضدالتهاب

-
- (۱) *Hesperidin* عامل سیترونی است (*Citrin*) که روی قابلیت نفوذ رگهای خونی مؤثر است.
- (۲) *Rutin* روتین، گرد بی‌طعم زرد مایل به سبزی است که از جو دوسر و سایر منابع به دست می‌آید و برای کم کردن شکنندگی مویرگها مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- (۳) *Flavone* فلاون ماده‌ای با فرمول $C_{15}H_{10}O_2$ که اساس بسیاری از رنگهای زرد می‌باشد.
- (۴) *Flavonol* فلاونول ماده زرد متبلوری که مشتق هیدروکسیل فلاون می‌باشد.

5.) *Nobiletin*.

6.) *Tangeretin*.

7.) *Eriodictyol*.

حتی وسیعتر از کورتیزون (۱) دارند. بایوفلاوینوئیدها، یا خودشان یا ترکیباتشان، فعالانه با باکتریهای عفونی، ویروسها و قارچها مبارزه می‌کنند، روتین یک بایوفلاوینوئید است که در گندم سیاه پیدا شده، معروف به ازبین بردن افسردگی است. حتی به‌طور نسبی با مقدار کم (۵۰ میلی‌گرم) آن به‌طور قابل توجهی امواج مغز را اصلاح می‌کند؛ اثر عجیب آن به‌عنوان یک داروی مسکن و محرک است، بیشتر شبیه برخی مواد درخت جنسان می‌باشد - روتین یکی از چند نوع بایوفلاوینوئیدها می‌باشد که آن نیز از کبودی سطحی و شکنندگی رگهای خونی در پوست جلوگیری می‌کند. نوبیلتن و تنجرتین فعالیت گروه معینی از آنزیمها را افزایش می‌دهد و ویژه‌گری آنها اینست که بدن را از داروها، اجسام سنگین و هیدروکربونهای نسوخته که در ضعف ماشین بدن وجود دارد رهائی می‌دهد. بنابراین این دو بایوفلاوینوئیدها غیرمستقیم عوامل جلوگیری از سرطان می‌باشند. آیا این یکی از دلایلی نیست که چرا بسیاری از اشکال سرطان تسلیم رژیمهای خام شده‌اند.

(۱) *Cortisone* کورتیزون، ماده‌ای با فرمول $C_{21}H_{28}O_5$ که یکی از هورمونهای اصلی قسمت قشری غده فوق کلیوی و دارای خواص نیرومند ضد التهابی است و در بیماریهای چشم و بیماریهای گولاژن، پمفیکوس، و بیماری آدیسون و غیره مصرف می‌شود.

کمک به دفع آلودگی خون :

آزمایشاتی که روی حیوانات و انسان انجام شده نشان داده است که ترکیبات بایوفلاوینوئیدها، مخصوصاً " که در پرتقال و نارنگی فراوان است، به طور قابل ملاحظه‌ای اجتماع سلولهای قرمز خون را که در یکجا با هم در حال انبوه شدنند کاهش می‌دهد. این تمایل طبیعی آنها نیست، بلکه جمع شدن آنها با هم به این معنی است که جریان خون به‌کندی جاری می‌شود، و بدن آمادگی دارد که خون لخته شده و اکسیژن کمتر حمل و نقل گردد و ممکن است گهگاه ذرت ریز رگها را مسدود نماید و سبب مرگ مناطقی از بافتها در اندامهای زنده گردد. در آزمایش روی بیماران که دارای خون کثیف و آلوده بوده‌اند نشان داد، خوردن سه یا چهار پرتقال یا ۵ نارنگی در یک روز به مدت سه هفته گرفتگی خونی آنها با میانگین ۶ درصد نقصان یافته است. آزمایشهای زیادتر در مرحله پیشروی، پی بردند که اگر میوه کمتر از آن مقدار هم به بدن برسد نتایج یکسان خواهد بود.

میکروب‌هاییکه همه‌جا حاضرند و سرماخوردگی را منتشر می‌کنند، آنفلوآنزا و آنهائیکه سرایت امراض مختلف را نیز در سطح خفیف ظاهر می‌کنند در مقابل ترکیبات بایوفلاوینوئیدها بی‌اثر می‌شوند. آیا این یکی از دلایلی نیست که چرا حضور غذای خام باعث می‌شود که رنج این بیماریهای عادی را کمتر نمایند؟

درباره اثرات وسیع و منظم بایوفلاوینوئیدها تقریباً " در همه‌جا

به‌طور کامل بررسی نشده است. یکی از جالب‌ترین چیزها در مورد آنها اینست که بنظر می‌آید وقتی یک موجود زنده تحت بدترین فشار باشند آنها فعال‌ترین و مفیدترین می‌باشند. این امر پژوهشگران را به تفکر رهبری کرده است که بایستی یکی از اقدامات عمده آنها اصلاح تغییرات وسیع در وظایف بدن باشد که در مدت بیماری و اورژانس واقع می‌شود. در واقع بایوفلاوینوئیدها به‌عنوان یک اصل کلی یک چنین تاثیرات دفاعی عریض را در بدن دارند که بسیاری از کیفیت‌های محافظتی غذاهای خام شاید از خواص آنها می‌تواند بوده باشد.

دانش گیاهی :

تقریباً " تمام گیاهان خواص مخصوصی دارند. مصرف سیر و پیاز اکثراً " به‌طور عادی معروف به تمیز کردن خون است، این کاری است که آنها به‌طور مسلم انجام می‌دهند، آنها میزان کلسترول خون را پائین‌تر و چربی ته‌نشین شده روی جدارهای داخلی رگهای خونی را سست می‌نمایند. همچنین خواص آنتی‌بیوتیکی دارند. خوردن سیر به مقدار متعادل در یک دورهٔ زمانی زیاد کمک به ریزش اجسام مضر از بدن می‌نماید. توت سیاه نیز برای برطرف کردن مواد سمی ته‌نشین شده مناسب است. کنگر فرنگی کبد را تحریک می‌نماید، کلم خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌بیوتیکی دارد، کاهو داروی مسکن ملایمی است، جعفری مقوی کلیه و برطرف‌کننده بوی بد طبیعی است. دانش نسل بشر راجع به مجموعهٔ انواع گیاهان در عرض چندین هزار سال

جمع‌آوری شده است . اما بسیاری از این مواد بسیار فعال که در گیاهان لطیف موجود است و قدرتهای خارق‌العاده دارند به‌وسیلهٔ حرارت صدمه می‌بینند و یا نابود می‌گردند .

۶- انرژی نهان نباتات

ما قبلاً " به‌خواص زنده سازندگی غذاهای خام اشاره کرده‌ایم و این نمی‌تواند بیان‌گر کلی خواص ویتامینها و املاح و مواد دیگرکه برحسب مورد آنها دارند باشد . بیرشربنر اعتقاد داشت که قدرت یا خاصیت حیاتی که غذاهای خام می‌دهند بستگی به‌زنده‌بودن آنهاست ؛ چیزیکه در اثر تجزیه شیمیائی به‌دست می‌آورند . ارزش گرمائی از این همه مولکولهای بسیار زیاد چربی دار ، کربوهیدرات یا با مجزا و فهرست‌بندی تمام انواع مختلف مواد مغذی چیزی نیست که بتوان به‌وسیله حساب کردن در یک تکه غذا یا اندازه‌گیری سطح آن مواد مغذی در خون پی به آنها برد .

تناقضات زندگی

بیر شربنر ادعا می‌کرد که گیاهان شامل یک شکل انرژی خاصی می‌باشند که مستقیماً " در جریان فتوسنتز از خورشید ناشی شده است . وقتی ما گیاهان را می‌خوریم این انرژی مخصوص از داخل بدن ما عبور می‌کند . او برای تائید این فرضیه علمی از نظریه خودش از فیزیک

به‌ویژه قانون دوم ترمودینامیک (۱) کمک گرفته است .
 اولین قانون ترمودینامیک شرح می‌دهد که مقدار انرژی در دنیا ثابت باقی می‌ماند . دومین قانون ترمودینامیک بهترین فرمول‌بندی را برحسب واحد اندازه‌گیری ترمودینامیک (آنتروپی (۲)) ارائه داده است . آن شرح می‌دهد که انرژی به‌طور پیوسته تمایل دارد از سطح بالاتر به سطح پائین‌تر تنزل داده شود و تفاضل پتانسیل الکتریکی یا شیمیایی برابر شوند ، و درجه حرارت بوسیله انتقال گرما یکنواخت گردد تا اینکه سرانجام به یک حالت ثابت برسد . تمام دستگاهها پژمرده می‌شوند تا اینکه به‌صورت یک تودهٔ فاقد نیروی جنبش از ماهیت خود شوند . این حالت سکون ترمودینامیک چیزیست که فیزیکدان آنرا بی‌نظمی حداکثر می‌نامد .

اما دستگاههای بدن جاندار متفاوتند . مادامی که بدن انسان زنده است آن از فساد موازنه‌ایکه بین حالت زنده و بیجان است که ظاهراً " به‌واسطهٔ سوخت و ساز ، خوردنی ، آشامیدنی و جذب انرژی آنها از محیط خارج فراهم می‌گردد جلوگیری می‌نماید .

بیر شربنر ادعا می‌کرد که از زمانیکه به‌ترتیب بسیار بالائی انرژی خورشید تبدیل به فتوسنتز گیاهان می‌شود و بعد در آنها ذخیره می‌گردد ، کیفیت این انرژی به‌واسطهٔ انواع مراحل فیزیکی و شیمیایی

(۱) *Thermodynamics* مبحث فعالیت میکانیکی و رابطهٔ آن با

حرارت .

2.) *Entropy*.

از قبیل پلاسیده و پژمرده شدن ، پختن یا تهیه آن کاسته می‌گردد ، اما وقتی ما خود گیاهان خام تازه را می‌خوریم ، بالاترین طرز انرژی ممکن را مستقیماً " از غذایمان دریافت می‌داریم .

شیره‌های مواد خام :

تقریباً " ۴۰ سال پیش آستریین (۱) فیزیکدان و اروین اسکرودینگر (۲) جایزه‌دار نوبل قضیه فرضی بیر شربنر را با اصول نظریاتش را تأیید کردند . اما او سعی کرد که آنرا به عبارتی که مورد قبول فیزیکدانها باشد بیان نماید : چه چیز پرارزشی در غذاهای ما دارد که ما را از مرگ محافظت می‌کند؟ پاسخ آن آسان است . هر فرآیندی ، پیشامدی ، اتفاقی ، هر چیزیکه شما میل دارید بنامید ، در یک کلمه ، هر چیز که در طبیعت ادامه دارد و در هر قسمت دنیا که وجود دارد بی‌نظمی مولکولیش افزایش می‌یابد . بدین‌طریق بی‌نظمی مولکولی یک موجود زنده به‌طور مداوم رو به‌افزایش است و بدینسان تمایل دارد به‌حالت خطرناک بی‌نظمی حداکثر که مرگ است نزدیک گردد . فقط وقتی می‌توان از آن دوری کرد که محیط‌زندگی موجود زنده بطور دائم به‌طرف خنثی کردن این بی‌نظمی مولکولی ادامه یابد . بدینسان این شیوه‌ایست که به‌وسیلهٔ آن یک موجود زنده به‌طورنسبتهٔ " خوبی خودش را در یک سطح بالای بدون تغییر با نظم نگه دارد .

1.) Austrian.

2.) Erwin Schrodinger.

بیر شربنر اعتقاد داشت همانطوریکه اسکرو دینگر معتقد بود و می‌گفت سلامت بدن بستگی به شیریهائی از مواد غذاهای تازه زنده که بالاترین مقدار انرژی تغذیه‌ای را دارد نیاز دارد که به بدنمان بدهیم - انرژی که مواد آن به وسیله اکسیداسیون یا فساد تدریجی یا به وسیله پختن کم نشده باشد .

هرچند بسیاری از دانشمندان از عقیده اسکرو دینگر آگاه می‌باشند که زندگی موجودات زنده بستگی به تغذیه‌ای دارد که بی‌نظمی مولکولی را خنثی نماید ولی این طرز فکر در اکثر کتابهای درسی در مسائل فیزیکی مربوط به رویدادهای حیاتی (۱) و بیوشیمی مورد بحث است و هنوز به طور وسیعی آنها نادیده می‌پندارند و مطابق مرسوم به تدریس آن می‌پردازند . تعدادی از پژوهشگران کاملاً " تحقیق کرده‌اند که چقدر و چند درجه این نظم مولکولی در غذاهای خام وجود دارد . یک پروفیسور برجسته استثنائی به نام آی . آی . برکمن از مرکز علمی خاور دور ، آکادمی علوم یواس‌اس‌آر در ولادیوستوک اینکار را انجام داده است .

انرژی در ترکیبی سالم

برکمن اصطلاحی را ابداع کرده است به نام خواص ترکیبی (۲)

1.) Biophysics 2.) Structural information.

امکان دارد منظور از خواص ترکیبی یا اطلاعات ترکیبی مقدار مواد مغذی و انرژی می‌باشد که در ترکیب اصلی یک ماده غذایی موجود است .

به این طریق او مقصودش چیزی بسیار نزدیک به دستورهائی است که اسکرو دینگر داده است. او ادعا می‌کند که غذاها نه فقط دارای مواد مغذی هستند بلکه بطور شیمیائی ممکن است اندازه‌گیری شوند مانند ویتامینها، املاح، پروتئین و غیره که برای سلامتی مهم‌اند، همچنین آنها به طرق مختلف ترکیبات پیچیده‌ای دارند و عوامل تشکیل‌دهنده یک غذا مخصوصاً "مقدار انرژی که با خود حمل می‌کنند تاکنون ناشناخته‌اند. خواص ترکیبی غذا که برای یک موجود زنده حاصل می‌شود خواص تقویتی آنرا محدود می‌گرداند. غذاهای تازه شامل خواص ترکیبی بیشتری از غذاهای پخته یا غذاهای تهیه شده است. آنها مؤثرتر و از نظر بیولوژیکی فعال‌تر می‌باشند. برکمن در آزمایشات نشان داده است که غذاهائی که خواص ترکیبی بالائی دارند حیوانات قادرند وظایف بدنی خود را به طرز قابل توجهی به مدت طولانی‌تر از غذاهای تغییر یافته که خواص ترکیبی آنها پایین است انجام دهند، حتی وقتی که غذاها از نظر مقایسه کالری برابر باشند. بنابراین، طبق مرسوم به وسیله استانداردهای شیمیائی می‌توان همان مقدار انرژی را برای یک موجود زنده تهیه نمود. برکمن مخصوصاً "به برخی از مواد که دارای منشاء فرآورده‌ای و مصارف درمانی طبیعی می‌باشند و یک درجه بالائی از خواص ترکیبی موجود زنده را دارند علاقه‌مند است و بنابراین موجب تقویت و بالا بردن سطح سلامتی و انرژی می‌گردد. او کیفیت کار یک ماده گیاهی یا غذائی را روی بدن برحسب آنچیزیکه او آنرا کار با ارزش نامید معلوم کرد - یک طرق اندازه‌گیری

که حیوان با خوردن یک غذای مخصوص چه مدت می تواند به ادامه یک بخشی از کار بپردازد .

راجر ویلیامز (۱) امریکائی متخصص بیوشیمی ، که برای کشف ویتامین B اسید پانتوتنیک مشهور است ، به نظر می آید که انعکاسی از بعضی عقاید اسکرو دینگر وبرکمن را دارد ، وقتی که او تاکید می کند ، وقت آن است که ما تنها به اندازه گیری ارزش کالری نپردازیم . ما بتازگی در آزمایشگاههایمان یک ضابطه دیگری برای تشخیص ارزش غذایی مورد مطالعه قرار داده ایم . این چیز است که ما آنرا اندازه گیری تغذیه ای (۲) یا برتر از ارزش کالری می نامیم . ما بطور آزمایشی معین می کنیم چه مقدار بافت تازه در نتیجه غذا می تواند تولید گردد . این روش حضور مؤثر از گروه کامل مواد مغذی لازم برای بافتها که سازندگی و ترمیم می نماید اندازه گیری می کند .

به نظر می آید ویلیامز دقیقا " چیزی از کار برکمن نمی داند ، هر چند او با دقت تاکید دارد که پختن و مرحله تهیه غذا مواد مغذی را از بین می برد ، و تمایل دارد آنچه را که اکثریت متخصصین تغذیه در بریتانیا و ایالات متحده انجام می دهند ، انجام دهد اما فکر اینکه چقدر کیفیت انرژی مخصوص در غذاهای خام وجود دارد رها می نماید .

1.) Roger Williams.

2.) Trophic.

در کاوش بینشی نو:

اگر یک موجود زنده برای اینکه زنده بماند مجبور است شیره‌های مواد خام گیاهی را بنوشد و دلیل اینکه چرا غذاهای خام اینچنین نیروهای قدرتمندی را برای سلامتی دارند آنست که خواص ترکیبی که آنها دارند مخصوصاً "به واسطهٔ خالص بودن آنهاست و به منظور بدن زنده اختصاص دارد (سلامتی کامل، قدرت حیاتی و هوشیاری). وقتی شما وارد قلمرو مطالعات موجودات ریز شامل باکتریها می‌شوید و سخن از انتقال الکترون و سلولهای زنده می‌کنید امکان نزدیک‌تر شدن شما بیشتر می‌گردد. فی الواقع شما اشاره به مقداری از خواص فوق‌العاده‌ای که غذاهای خام دارند می‌کنید اما هنوز شما فقط سایه‌هایی از آنها را که روی دیوار است شرح می‌دهید. عدهٔ کمی از دانشمندان از روی عقل دریافته‌اند که حقیقت طبیعت این نیست که ظاهر آن معلوم است بلکه فقط تخیلات پی‌درپی متغیرند که همواره اشکال ثابت آنها را در یک لحظه زمان تغییر می‌دهد. آنها سایه را با اصل سایه اشتباه می‌گیرند. آنها تصور می‌کنند که چون ما می‌دانیم یک هویج یا یک قطعه از جگر گوساله شامل فلان مواد مغذی است و کالریهای بسیار زیاد دارد، و چون ما می‌توانیم این مواد مغذی را بطور شیمیایی در یک آزمایشگاه تولید کنیم، بنابراین با اضافه کردن یک کمی کربوهیدرات ساده کالریها را تهیه و می‌توانیم غذائی بسازیم که عیناً "بخوبی غذائی است که ما آن غذا را در اصل داریم.

یک انقلاب علمی لازم است

توماس کهن (۱) در سازمان تحولات علمی می‌گوید که هر نمونه برجسته‌ای عاقبت پس از بررسی و مطالعه به محدودیتهایی می‌رسد که دیگر مفید واقع نمی‌شود. ما معتقدیم این درست چیز است که در این زمان در زمینه بیوشیمی، تغذیه، طب دارد اتفاق می‌افتد. هرچند پژوهش‌هایی که انجام داده‌اند و در جلوگیری بیماریهای همه‌گیر و ناخوشیهای که سبب سوءتغذیه عمده هست مفید و ما را راهنمایی می‌کند اما برای انواع ناخوشیهای سخت که به نام بیماریهای تمدن غربی از قبیل بیماری کرونری قلبی، سرطان، دیابت، التهاب مفاصل، زخم‌های معده، آمفیزم (۲) و غیره نامیده شده‌اند غیرکافی می‌باشند. چنانکه علم مشغول کشف طرقی برای کمک به مردان و زنان است که آنها بتوانند در یک وضع از سطح بالای سلامتی زندگی نمایند - نه فقط از اثرات بیماریهای سخت در امان باشند بلکه احساس مثبت خوبی داشته و مقاومت زیاد در مرحلهء سالخوردگی داشته باشند. برای دستیابی به این اهداف مراعات بسیاری از مناسبات مشترک را که با هم در ارتباط هستند ظاهر می‌گردد. ارتباطات فشار، راهنمایی مربوط به روانشناسی، عوامل اجتماعی و محیطی و ... شاید مهمترین

1.) Thomas Kuhn.

(۱) Emphysema آمفیزم، پیدایش هوا یا گاز بطور غیر عادی در

بافتهای بدن.

آنها در زمینه تغذیه باشد .

راز نیروی الکتروماگنتیزم (۱) :

دانشمندان قرن بیستم با تمایل زیادی قبول دارند که نسج حیوانات خاصیت برق‌دهندگی دارند و بنابراین دارای خواص وابسته به نیروی مغناطیسی برق می‌باشند . این نظریه که گیاهان به‌عنوان موجودات زنده نیز دارای خواص برق‌دهندگی به‌میزان کمتر نیز دارند به‌خوبی مورد قبول واقع شده‌اند ، و نظریه‌ایست که این خواص امکان دارد که تأثیرات متقابل روی موجودات زنده دیگر که آنها نیز وجود دارند و مورد مصرف قرار می‌گیرند داشته باشند .

باوجود این اکنون در مقدمه کتاب کلاسیکی زیست‌شناسی زنت گیورکی دربارهٔ حیوانات کوچکتر از مولکول که در سال ۱۹۶۰ چاپ شده است بیان گردیده است ، مهندسین داروئی حیاتی‌اکنون در حال آزمایش خارجی حوزه‌های مغناطیسی و جریانات الکتریکی کمی روی استخوانهای شکسته و بافت عصبی صدمه‌دیده می‌باشند ، و بزرگترین اثراتش آنست که استخوانهای شکسته را سریع‌تر بهم می‌پیوندد و اعصاب صدمه‌دیده را دوباره نو می‌نماید . رابرت اوبکر (۲)

 (۱) *Electromagnetism* الکتروماگنتیزم پدیدهٔ ایجاد قوه آهن-ربائی بوسیله جریان الکتریسته و همچنین تأثیر قوه آهن‌ربائی بر جریان برق .

2.) Robert O Becker.

از پیشگامان درمان با نیروی مغناطیسی در بیمارستان سیراگیوس (۱) و ترنس (۲) نیویورک معتقد است که یک جزئیات قابل درکی به‌طریقی که وابسته به‌نیروهای مغناطیسی برق می‌باشد در دستگاه‌های زنده بدن نفوذ می‌کند که احتمالاً " به‌مقدار زیاد در آینده درمان پزشکی حیاتی را ترقی می‌دهد .

چه چیز است که باعث می‌شود که گیاهان دارای خواص نیروی مغناطیسی و اثرات آن می‌گردد آیا شیره‌های گیاهی که می‌تواند از پوشش میانی سرخرگی بگذرد یک پدیدهٔ الکتروماگنتیزم نیست؟ بعضی ملاکها وجود دارد که امکان آن می‌تواند بوده باشد. آن توسط یک مهندس روسی به‌نام جرج لاک هووسکی (۳) اولین دفعه در دهه سال ۱۹۲۵ به‌آن اشاره کرده است که سلولهای گیاهان و حیوانات بسیار کوچک در نوسان و گردش می‌باشند. به‌عبارت دیگر انرژی الکتروماگنتیکی آنها به‌مان خوبی که جذب می‌شوند می‌توانند خارج هم بشوند. تقریباً " در همان زمان یک دانشمند امریکائی به‌نام ای. ج. لاند (۴) از دانشگاه ایالتی تکزاس، یک طرق اندازه‌گیری عامل بالقوه برق‌دهندگی جزئی در گیاهان را کشف کرد و روی دیگر گیاهان نیز نشان داد که گیاهان در حقیقت جریان برق‌دهندگی کمی را ایجاد می‌نمایند و از موجهای الکتروماگنتیکی خارج می‌شوند. این

1.) Syracuse.

2.) Veterans.

3.) Georges Lakhovsky.

4.) E. J. Lund.

پدیده الکتریکی نه تنها تغییری در سلامتی گیاه مربوط ندارد، بلکه آنرا به طرف رشد ارگانیزمی نیز هدایت می کند. برای مثال لاند متوجه شد ساختمان جوانه ها به وسیله تغییرات تشعشع الکتروماگنتیکی بلندتر می شوند و در سطح هورمون گیاهی، هورمنهاییکه غیرمستقیم باعث رشد می شوند به وقوع می پیوندند.

در سال ۱۹۳۶ دانشمند امریکائی دیگر جراح به نام جرج کرایل (۱) بنیانگذار کلینیک کلوند (۲)، یک متن مجذوب از کتابی را منتشر داده است به نام پدیده زندگی که در آن اشاره کرده است که امکان دارد که بیماری طولانی را قبل از ظهور علائم ساده آن به وسیله رابطه میان خصوصیات الکتروماگنتیکی شخص مربوط تشخیص داد. این نظریه در حقیقت پایه اش بر تغییرات فیزیکی در سلولهای حیوانی نیز می باشند که به وسیله تغییرات الکتروماگنتیکی زیاد می شوند.

سپس در دهه سال ۱۹۵۰ دو استاد دانشگاه، فیلسوف اف. اس. سی نورثروپ (۳) و دکتر هارولد ساکستون بور (۴) خاطر نشان کردند که امکان دارد حوزه های الکتروماگنتیک اطراف موجودات زنده منبعی وجود داشته باشد که رشد و مشخصات دیگر از آن منبع نظارت می گردد.

1. *George Crile.*

2.) *Cleveland Clinic.*

3.) *Philosopher F.S.C. Northrop.*

4.) *Dr. Harold Saxton Burr.*

برای نشان دادن این اصول نظری، بور شروع به اندازه‌گیری آنچه که او حوزه نیرو یا حوزه نیروئی که اطراف دانه‌ها هستند نمود! او کشف کرد که تغییر یک ژن واحد در منشاء گیاهی تغییرات قابل توجهی در حوزه دانه‌های آن فراهم می‌کند. او نیز متوجه شد که به وسیله اندازه‌گیری شدت حوزه‌های نیرو اطراف دانه‌ها را او می‌تواند قبلاً پیش‌بینی کند که رشد گیاهان چه اندازه سلامت یا ناسلامتی در آنها وجود دارد. اگر دانه‌ها در معرض مواد شیمیائی یا حرارت بوده باشند حوزه نیروها آنها را ضعیف‌تر می‌گرداند. آیا می‌توانیم یک خواص ترکیبی با مقدار زیاد برای سلامتی تأمین کرد. وقتیکه ما غذاهای خام تازه مصرف می‌کنیم تأمین می‌گردد. خواصی که در شرایط الکتروماگنتیکی از شکل طبیعی خارج می‌شود، نقصان می‌یابد و از نظر تأمین نیاز انسان کم می‌گردد و این کمبود در نتیجه پخته شدن حاصل می‌گردد. اگر چنین باشد، پس هرآنچه نیروهای دقیق را از بین می‌برند حتی یک لقمه پخته یا سبزیجاتی که علامتهای تجارتی دارند دارای چنین شرایطی می‌باشند.

راز رایحه گیاهان

یکی از روش‌های ممکن در یک چنین اندازه‌گیریها ممکن است عکسبرداری کرلاین (۱) باشد. آن شیوه‌ایست که اصولاً " در روسیه

1.) Kirlian.

توسط یکی از متخصصین برق و یک عکاس غیرحرفه‌ای به نام سی میون کرلاین (۱) و خانمش والنتینا (۲) کشف شده است. آنها توجه کردند که می‌توانند فیلم‌های عکاسی را دوباره تکثیر نمایند، بدون اینکه احتیاج به دوربین عکاسی یا عدسی داشته باشند. یک پدیده قابل توجه است. یکی از پزشکان امریکائی به نام اچ، اس، داکین (۳) چگونگی کار شیوه کرلاین را چنین شرح می‌دهد. آن یک روشی است برای چاپ عکس یا مشاهدات به وسیله عنصر رسانه الکتریکی به جز هیچ منبع نوری دیگری.

متد عکسبرداری کرلاین دارای مشکلات زیادی می‌باشد و مباحثات بسیاری اطراف استفاده از آن وجود دارد. برای مثال دانشمندان هنوز مطمئن نیستند که چه نوع پدیده افشانی از آن صفحه‌های عکسبرداری بدست می‌آورند، اما عامل عکسبرداری کرلاین به طوریکه در جریان تحقیق به وسیله شش نفر از افسران عالی‌رتبه روسی در انستیتو تحقیق شده است قابل اجرا برای تشخیص و معالجه بیماریها می‌باشد.

وقتی که روش عکسبرداری در مورد گیاهان و غذاها بکار می‌رود، غذاهای پخته را با غذاهای خام نقطه مقابلشان یا یک برگ سالم از یک گیاه را با یک برگ ناسالم از همان گیاه را با یکدیگر مقایسه کنید. پژوهشگران نتایج بسیاری را از این راه بدست آورده‌اند. آنها متوجه

1.) Semyon Kirlian. 2.) Valentina.

3.) H.S. Dakin.

شدند نمایش درخشان از یک گیاه سالم بطور قابل توجهی قویتر، درخشانتر و وسیعتر از یک گیاه پخته یا مضر است. وقتی ما عکسبرداری کرلاین را به وسیلهٔ پژوهشگر بریتانیا هری اولد فیلد (۱) آزمایش کردیم در مقایسه با یک هویج یا گل کلم خام تولید شده قبل از اینکه این سبزیجات پخته باشند از جهات مختلف باعث تعجب ما شد: اولین تشعشع درخشان که از یک نور هم آهنگ که اطراف آنها را فرا گرفته بود ما را میخکوب کرد. دوم آنکه نشان می داد نقاط تاریک آن به وسیلهٔ هاله نورانی احاطه شده بود.

نمونه های بلوری:

رنگ نگاری، مانند عکسبرداری کرلاین نیز به عنوان یکی از ابزارها برای اندازه گیری انرژی تابشی موجودات زنده به کار می رفته است. این روش معمولاً "در خدمت شیمی، زیست شناسی، طب و صنعت به عنوان وسایلی که مواد پیچیده را تجزیه (مثلاً، اسیدهای آمینه که در یک پروتئین است) و ناپاکیها را کشف می نماید به کار می رود. شیوهٔ استفاده رنگ نگاری برای اندازه گیری انرژیهای مختلف بین غذاهای تازه و پخته و بین ویتامینهای طبیعی با شیمیائی به وسیلهٔ شیمی دان اروپائی ارن فرید پفیفر (۲) توسعه یافته است. پفیفر بعد از

1.) Harry Oldfield.

2.) Ehrenfried Pfeiffer.

آزمایش با مواد مختلفی که انجام داد دریافت که وقتی او عصاره‌های زنده گیاهان را به یک گرد محلول مس اضافه می‌کند و اجازه می‌دهد که کم‌کم محلول تبخیر شود یک نمونه برجسته از بلورسازی گیاهی را نشان می‌دهد و خبردهنده یک زندگی قوی گیاهی است. نمونه‌های متبلور قوی که نشانه سلامتی است، نمونه‌های ضعیف که ناشی از یک بیماری است نشان می‌دهد.

پفیر همیشه به عناصر ویتامینهای طبیعی بیشتر توجه می‌کرد تا به عناصر شیمیایی و بطور موفقیت آمیزی نشان داده می‌شود که اختلافات زیادی بین ویتامینهای طبیعی و ویتامینهاییکه با مواد شیمیایی تهیه می‌گردد وجود دارد. ویتامینهای رنگ‌نگاری او جالب‌اند حتی به نظر هم قشنگ می‌رسند. ویتامین C تجاری با ویتامینهای طبیعی خیلی اختلاف دارند. ویتامینهای A شیمیایی و ویتامین A روغن ماهی بطور قابل ملاحظه‌ای از نظر نمونه‌های بلورسازی باهم فرق دارند. معمولا " ویتامینهای ساخت دست انسان خالی از رنگهای روشن است.

اگر رنگ‌نگاری حقیقه " یک اندازه‌گیری از انرژی مخصوص یا نیروی زندگی است، هرچه شما می‌خواهید بخوانید. مواد غذایی وقتی می‌تواند خوب باشد که شامل غذاهای تازه باشد و بس و در مقابل غذاهای پخته در اثر حرارت حتی یک دقیقه که از مقدار معمولی نگهداری غذا بگذرد نمونه‌های بلورها از هم منقطع می‌گردد.

اندازه‌گیری غذاهای تر و تازه حیاتی :

در مدتیکه پفیفرو روی رنگ‌نگاری و دانشمندان مختلف در روسیه و غرب از طریق عکسبرداری کرالین داشتند روی غذاهای مختلف کار می‌کردند، یک مهندس راه و ساختمان فرانسوی به نام آندره سیمونه‌تن (۱) یک روش گمانه زدن که از آندره بویس (۲) آموخته بود به‌کار می‌برد. بویس متوجه شد که او و دیگران (منجمله سیمونه‌تن) می‌توانند با بکار بردن یک پاندول بگویند یک غذائی از نظر قدرت تشعشعاتش تا چه اندازه تازه است. برای اندازه‌گیری این تشعشعات او بیومتر (۳) را طرح‌ریزی کرد - یک اختراع ساده که بطور دلخواه از یک لوله‌ای که به تدریج از سانتیمتر به میکرون (۴) و انگستروم (۵) درجه‌بندی

1.) *Andre Simoneton.*

2.) *Andre Bovis.*

(۳) *Biometer* بیومتر، دستگاهی است که جهت سنجش دی‌اکسید کربنی (انیدرید کربنیک) که توسط بافتهای زنده پس داده می‌شود بکار می‌رود.

(۴) *Micron* میکرون

الف- واحد طول معادل یکهزارم میلی‌متر با نمایش μ

ب- گولوئید میکروسکپی با اندازه یکهزارم تا یکصد هزارم سانتیمتر.

(۵) *Angstrom* انگستروم، واحد اندازه‌گیری طول که مساویست با

$\frac{1}{10}$ میلی‌میکرون یا $(10^{-7}mm)$.

نده و اندازه‌گیریها از ردیف صفر تا ده‌هزار انگستروم بود. از تفسیر این روش سنتی گمانه زدن بویس، سیمونه‌تن دریافت که بطور مرتب خواهد توانست تر و تازگی و قدرت و خاصیت حیاتی یک غذا را اندازه‌گیری نماید. او کشف کرد که میوه‌جات و سبزیجات تازه خام یک عدد خواندنی بین ۸۰۰۰ تا ۱۰۵۰۰۰ انگستروم روی اندازه‌ای که روی قرقره پاندولی است و در یک سرعت زیاد است نشان می‌دهد. دیگر این غذاها از قبیل سبزیجات پخته یا شیر پاستوریزه تشعشع انرژی آن خیلی کم ظاهر می‌گردد که حتی آنها قرقره پاندولی را هم بهیچوجه حرکت نمی‌دهد. تازه نوع طول موجهاییکه سیمونه‌تن انتخاب می‌کرد نامعلوم بود. اما به‌علت سابقه‌ای که در مهندسی داشت او حقیقت را درک می‌کرد که چیزی وجود دارد که می‌تواند به‌طور مداوم مانند یک ترازو ارزش سلامتی انسان را اندازه‌گیری نماید. سیمونه‌تن به‌اندازه‌گیری روی یک مقدار زیاد غذاهای مختلف سالهای سال ادامه داد و کشفیات خود را ثبت کرد. او ادعا کرد که می‌تواند قدرت و خاصیت حیاتی و هم تروتازگی غذاها را اندازه‌گیری نماید. یک غذائی مانند شیر زمانیکه تازه است / ۶۵۰۰ انگستروم اندازه‌گیری می‌گردد، بعد از ۱۲ ساعت به‌مقدار ۴۰ درصد از خواص تشعشع خود را از دست می‌دهد، بعد از ۲۴ ساعت فقط ۱۰ درصد از تشعشعاتش باقی می‌ماند. او کشف کرد که شیر پاستوریزه تمام تشعشعات خودش را از بین می‌برد همانطوریکه میوه‌جات کنسروی هم همینطور است. پختن اکثر سبزیجات زندگی حیاتی آنها را می‌گیرد.

سیمونه تن شروع به اندازه گیری طول موجهای انسان شد . او دریافت که سلامتی یک شخص زمانیکه اندازه سرطان او خیلی پائین است تشعشع او بالای ۶۵۰۰ انگستروم می باشد . او همچنین کشف کرد مردی که به امراضی فاسدکننده مانند سرطان دچار است ، طول موجی زیر ۴۰۰۰ در یک زمان طولانی قبل از اینکه علائم مرض ظاهر گردد نشان می دهد . سیمونه تن در کتاب جذابش به نام غذاهای تشعشعاتی تحقیقاتش را ثبت می کرد و دربارهٔ توسعهٔ فرضیه اش می گوید غذاهاییکه شما می خورید باید دارای تشعشع بالای ۶۵۰۰ انگسترم داشته باشد یا اگر پائین تر از این مقدار است برای اینکه سلامت شما به کمال مطلوب برسد شما نیاز دارید که مقدار زیادی میوه جات و سبزیجات ، آجیل های خام و تازه بخورید زیرا این غذاها بهترین کمک را به کمی تشعشعات بدن می کند .

ارزش هرچیز بیشتر به این است که تجزیه نشود

تحقیقات سیمونه تن می توانست به آسانی فراموش شود زیرا تاکنون هیچ بیان علمی دربارهٔ آن وجود ندارد . اما آنچه راجع به آن و در مورد کار دانشمندان که روی عکسبرداری کرالین و همچنین رنگ نگاری پفیفر ، اهمیت دارد آنست که آنها پایه کارشان را روی یک فرضیات اصولی و نمونه برتر گذاشته اند . برخلاف متخصصین اتمی که به این باورند که حقیقت فقط به وسیله تقسیم چیزی به ذرات پیدامی شود و این عقیده که هیچ چیزی بیشتر از مجموع ذرات نیست . آنها ادعا

می‌کنند که وجود یک انرژی اصلی که تحت آن زندگی و سلامتی و چیزهاییکه بستگی به آنها دارند تابع یک نظم دقیق است اما یک ارتباط نافذ داخلی بین روان و جسم و محیط وجود دارد. پفیفر تاکید کرد همانطوریکه گوته (۱) می‌گفت تمام چیزهاییکه دست نخورده‌اند و تجزیه نشده‌اند ارزش دارند و او در یک رساله‌ای قبل از مرگش نوشت: یک دانه را بردارید، به‌پروتئین، کربوهیدرات‌ها، چربیها، املاح، آب و ویتامینها تجزیه کنید اما اینها ارزش ژنتیکی یا زیست‌شناسی آنها به‌شما نمی‌گوید. یک موجود زندهء طبیعی یا ماهیت چیزی که شامل عواملی است، اگر مواد اصلی آن موجود زنده را از هم جدا نمائیم و بعد تصمیم بگیریم که آنها را به‌طرقی ترکیب کنیم که شامل آن مواد اولیه باشد که قبلاً "تجزیه کرده‌ایم آن مواد اصلی قبلی نمی‌گردد. راجع به‌اینکه چرا مواد خام دارای این چنین ظرفیت فوق‌العاده‌ای برای بالا بردن سطح سلامتی خواهند داشت، بهترین جواب آنست که مواد فاسدکننده کمی باقی می‌گذارند. این غذاهای ساده از قبیل میوه‌جات و سبزیجات تازه، دانه‌های جوانه‌زده خانگی یا حبوبات، محصولات لبنی طبیعی بدون حرارت، آجیل‌ها و تخم‌ها برای هرکس سودمند است و می‌توان به‌طرق مختلف از آنها استفاده کرد. اینها می‌تواند مقدار زیادی از رنجهای بشر را آرامش دهد. یک مقدار زیاد انرژیهای خلاق خفته انسان را بیدار می‌کند و امکان بهبودی خوبی را

بدهد. شما نیاز به درک اصول نظری انرژی خام ندارید. آنرا بکار
ببرید و عملاً "منافع آنرا در زندگی خودتان خواهید دید."

بخش دوم

تجربه انرژی مواد خام

۷- انرژی ، مقاومت و بنیه قوی

یک رژیم خام غنی ، یک رژیمی که حداقل ۷۵ درصد از غذاهای نپخته باشد ، بطور استثنائی انرژی و بنیه شما را در یک سطح بالائی می برد . ما و دیگران متوجه شده ایم به منظور اینکه کار مغزی و فیزیکی بدن به حداکثر برسد و باز هم انرژی داشته باشیم ، احتیاج به مصرف درصد بیشتری از غذاهای خام داریم . کار سخت تر مقدار درصد بیشتری از اغذیه خام لازم دارد . ما توجه کرده ایم اثرات انرژی یک رژیم خام غنی باعث بنیه قوی و تحمل زیاد می گردد . در فامیل ما افرادی هستند که دوندهای غیرحرفه ای می باشند و به ناچار بیرون می رویم و می دویم و از صخره ها بالا می رویم و یا اطراف و داخل پارکها می دویم ، کوهنوردی می کنیم و غیره وقتی ما یک مقدار زیاد غذای خام مصرف می کنیم متوجه می شویم که بدون خستگی مسافت زیادتری را بدویم و یا کوهنوردی و بالا رفتن از صخره ها را انجام

دهیم و همچنین احساس سبکی نمائیم . اما اگر شب قبل جستی داشته و مقدار زیادی از غذاهای معمولی خورده باشیم نمی‌توانیم اینکارها را بخوبی انجام دهیم و این تنها به وسیلهٔ مواد خام است که حالت فیزیکی بدن را اینطور تغییر می‌دهد و احساس سبکی می‌نماید .

اما تنها انرژی فیزیکی نیست که وقتی ما غذاهای خود را تبدیل به خام می‌نمائیم این حالت بدست می‌آید . ما همچنین متوجه شده‌ایم که در اثر مصرف غذاهای خام می‌توانیم ۷ یا ۸ ساعت کار نوشتن یا مطالعه را به‌جای ۳ یا ۴ ساعت قبلی داشته باشیم . ما همیشه برای خوردن سالادها ، جوانه‌ها و نوشیدن شیره‌های تازه آماده‌ایم . وقتی می‌خوابیم خواب عمیق‌تر و شیرین‌تری داریم ، یکی از ما (لسلی) متوجه شد که او فقط احتیاج به ۵ یا ۶ ساعت خواب دارد به‌جای اینکه قبلاً " ۸ ساعت احتیاج داشت دارد و احساس بهتری هم از قبل دارد . هر صبح با شوق و اشتیاق بیدار می‌شویم و برای چند لحظه در رختخواب می‌خیزیم و به‌روز جدید لبخند می‌زنیم .

عزیزم ، شما نیاز به چیزی اساسی دارید؟

متأسفانه : ما را اینطور تربیت کرده‌اند که اعتقاد پیدا کنیم باینکه گوشت پروتئین زیاد دارد و قدرت و سلامت ما را حفظ می‌کند . آیا این حرف درست است؟ وقتی ما قبلاً " پروتئینهای ناقص می‌خوردیم ، موهای بلند و براق و ناخنهای محکم خود را از دست می‌دادیم و احساس ناراحتی می‌کردیم . اکنون که به‌طور کامل غذاهای

مغذی می خوریم موقعیکه از سر میز بلند می شویم احساس سبکی می کنیم ، ما دیگر احساس ناراحتی نمی کنیم در صورتیکه قبلا " می کردیم . ما دیگر احتیاج به کمک دوستان نداریم زیرا وقتی آنها می بینند ما صبحانه میوه و ناهار و شام هم مقدار زیادی سالادهای غنی از دانه و حبوبات جوانه زده خانگی به اضافه گاهگاهی هم یک تیکه ماهی یا مرغ و خروس می خوریم آنها خیلی ناراحت می شوند و می گویند : عزیزم آیا ، شما مطمئن هستید که دارید کار درستی می کنید ؟ سالادها خیلی خوبند اما دوامی ندارند . آیا شما نیاز به چیز جانشینی ندارید که بتواند به دنده های گوشت دار شما بچسبد ؟ آنها از این طرز خوردن جدید متعجب می شوند . اشخاص فعال ، ورزشکاران که یک چنین رژیمهایی داشته اند اثرات نیروی فیزیکی ، تحمل و انجام نمایش ورزشی بهتری داشته اند . آیا چه مقدار آنها پروتئین احتیاج دارند که سلامتی آنها را تأمین نماید ؟

انرژی خام برای ورزشکاران :

جرج آلن (۱) ، که رکورددار جهان در راه رفتن بود مسافت بین لنه زانده (۲) را در رکورنوال (۳) به جان اوگروتز (۴) در دورترین نقطه شمالی اسکاتلند را طی کرد و شب و روز راه می رفت تا به آنجا رسید ، با

1.) George Allen.

2.) Land's End.

3.) Cornwall.

4.) John O, Groats.

سبزیجات خام زندگی کرد. او که در جوانی هم مبتلا به مرض صرع بود و در تحقیقاتش برای معالجه این مرض شروع به خوردن شلغم خام و سپس دیگر مواد خام نمود. سالها بعد رکورد او توسط زنی به نام باربارامور (۱) شکسته شد که او هم یکی از مشتاقان غذاهای خام بود - در فرانسه موریس مسهگو (۲) گیاه‌شناس که مسابقه معروف دوچرخه‌سواری فاستوکپی (۳) و لوئیزاوکانا (۴) را فتح کرد در جریان مسابقه سختش از میوه‌جات و سبزیجات خام و دانه‌های کامل حبوبات و عسل می‌خورد. کم‌دین امریکائی به نام دیک گریگوری (۵) که یک ورزشکار شایسته بود، رژیم غذاهای خام و آب میوه‌جات می‌خورد و گاهی هم روزه می‌گرفت. در سال ۱۹۷۴، ۹۰۰ مایل/۱۴۵۰ کیلومتر را دوید و به‌تنهایی با شیره میوه‌جات به‌سر برد. در سوئد برای اینکه ورزشکاران نمایش قدرت بیشتری داشته باشند از یک رژیم مواد غنی خام با پروتئین کم استفاده می‌کنند. حتی در ایالات متحده امریکا و اتحاد جماهیر شوروی برای پیروزی بیشتر ورزشکاران گوشت می‌دادند و دارو به‌کار می‌بردند و اکنون برای اینکه امتیازات بهتری به‌دست بیاورند به ورزشکاران رژیم گیاهی و مواد خام غنی می‌دهند.

تا ۱۰ سال پیش نظریه اینکه هویج و سیب تقریباً "بیشتر از

1.) *Barbar Moore.*

2.) *Maurice Messegue.*

3.) *Fausto Coppi.*

4.) *Luis Ocana.*

5.) *Dick Gregory.*

گوشت کبابی و تخم مرغ دارای انرژی پتانسیل است و تحمل زیاد و نمایش قدرت بدنی بیشتری دارد، به وسیله نه نفر از ده نفر متخصصین تغذیه و ورزشکاران مردود بود. اکنون گیاهخواری خیلی صورت جدی گرفته است. آخرین توصیه برای ورزشکاران به عنوان یک رژیم اصلی مخلوط کربوهیدراتهای تصفیه نشده است و پروتئین خیلی کمتر از پنج سال پیش می باشد.

افسانه پروتئین زیاد:

با بررسی مطبوعات علمی کشف کردیم که در اوایل سال ۱۸۶۶ دو فیزیولوژیست آلمانی بنامهای پتن کوفن (۱) و ویت (۲) تجربیاتی چند انجام دادند که نشان می داد پروتئین آنقدر انرژی سریع آنطور که اکثر ورزشکاران ادعا می کنند برای عضلات نمی آورد. بعد در اوایل همین قرن دو فیزیولوژیست امریکائی به نام اروینگ فیشر (۳) و روسل چیتندن (۴) استاد فیزیولوژی در دانشگاه یال (۵)، تصمیم گرفتند که کشف کنند که رژیم بایستی شامل چه چیزهایی باشد که بیشترین انرژی فیزیکی و بنیه را بدهد. فیشر روی گروهی از ورزشکاران کار کرد و رژیم های مختلف داد و نتایج آن را ثبت نمود. بدون استثنا تمام

1.) Pettenkofen.

2.) Voit.

3.) Irving Fischer.

4.) Russel Chittenden.

5.) Yale.

افراد مورد تجربه متوجه شدند که مناسب‌ترین رژیم سبزیجات خام غنی است که آنها دریافت می‌کنند. آنها همچنین متوجه شدند که احتیاج به خوردن کمتری هم دارند. در این باره چتیندن افراد مورد تجربه خود را به سه گروه تقسیم کرد. ورزشکاران، طبقه متوسط فعال کارگران و استادان دانشگاه - رژیمی که می‌داد تا حد امکان متنوع و شامل گوشت بود و منظورش از این آزمایش جالب این بود که بفهمد - پروتئین چه اثر انرژی طولانی روی سلامت و تحمل شخص دارد، و بنابر این به آن سه گروه اجازه داده شد که مقدار متنوع اغذیه حیوانی بخورند و نتایج نه فقط ثابت کرد که ورزشکاران را می‌توان بایک رژیم پروتئین کم برای قهرمانان بین‌المللی تربیت و پیروز کرد (۵۰ گرم در روز به جای ۱۲۰ گرم پروتئین و این بهترین است و امروز هم هنوز به این اعتقادند) بلکه نیز شایستگی آنها در سه گروه وقتی بهتر می‌شود که آنها کالری کمتر و فقط نصف پروتئین مصرف نمایند.

حداکثر نیرو، ظرفیت و تحمل

به همین ترتیب چیتندن تصمیم گرفت تجربیات زیادتری روی خودش انجام دهد. اگرچه او منظورش این نبود که رژیم گیاهخواری بگیرد و یا مصرف اغذیه خام خودش را افزایش دهد. او منظورش این بود که حداقل مواد پروتئینی مصرف نماید و تمام اغذیه گوشتی را از رژیم خود حذف نماید. وقتی او آزمایش کرد دریافت که نیرویش در اثر مصرف مواد خام شروع به بالا رفتن کرد و رماتیسم مفصلی زانو که

۱۸ ماه تمام او را رنج می داد متوقف شد و اختلالات سوءهاضمه و سردرد که به طور متناوب او را رنج می داد از بین رفت و تمام اینها با جیره غذایی فقط ۱۶۰۰ کالری و ۳۳/۷۳ گرم پروتئین در روز انجام داد.

۸۰ سال بعد دانشمندان دریافتند که خوردن خیلی زیاد پروتئین نمایش قدرت بدنی را زیاد نمی کند. برای مدت ۳۰ سال جین میر (۱) متخصص تغذیه پیشرو و عالی مقام در دانشگاه هاروارد (۲) با اغراق ارزش رژیم غنی از کربوهیدراتهای مرکب را برای دانشجویان به عنوان بهترین سوخت برای نیروی عضلات بیان کرد. اما هنوز مربیان هاروارد تیم هایشان را قبل از هر مسابقه شبها با غذاهای سنگین گوشتی کبابی تغذیه می نمایند. دیگر افسانه پروتئین زیاد به دشواری می میرد.

تغذیه کاملاً " خام ورزشکاران ایمر (۳) :

وقتی ما روی ادبیات علمی تغذیه خام بیشتر تحقیق کردیم متوجه شدیم مقداری تحقیقات حتی جالب تر روی ورزشکاران در دهه سال ۱۹۳۰ به وسیله پروفسور کارل ایمر رئیس کلینیک داروئی در دانشگاه وین انجام گرفت و او از چیتندن هم جلوتر رفته است. او ورزشکاران را در یک برنامه تربیتی خیلی شدید به مدت دو هفته قرار داد بعد

1.) Jean Mayer.

2.) Harvard.

1.) Eimer.

یکمرتبه بدون هیچ تغییر کمی آنها را کاملا " تحت اغذیه خام قرار داد .

حداقل پروتئین آنها که ۱۰۰ گرم در یک روز بود به نصف آن مقدار تغییر داد . ایمر انتظار داشت که ناراحتی زیادی در اجرای برنامه ورزشکاران بوجود خواهد آمد . اما باکمال ناامیدی که او داشت اینطور نشد . ورزشکاران او حرکت قویتر ، سریع تر و انعطاف پذیرتر داشتند وقتی ما از پزشکان و بیولوژیست ها درمورد علت اینکه مواد خام آنقدر اثر انرژی زایی دارد سوال کردیم ، آنها می گفتند احتمالا " بستگی به عوامل زیادی دارد .

۱- یک رژیم خام غنی به طور صحیح و کامل حداکثر ترکیبات بدن را از نظر مواد مغذی اصلی و قدرت در تمام بدن و سطح بافت سلولی را پیشکش می نماید .

۲- مواد خام ذخیره های فاسد و توکسین (۱) (سمی) را از داخل بدن پاک می کند و عمل سلولها و ارگانهای بدن را در یک سطح معمولی می رساند (به واسطه پاک شدن مواد سمی در بدن) .

۳- مواد خام عامل بالقوه ذرت ریز الکتریکی سلولها را افزایش می دهد و اکسیژن گیری بدن را بهبود می بخشد و بنابراین باعث می گردد هم عضلات و هم مغز انرژی بهتری به دست آورند .

۴- از زمانیکه یک رژیم خام غنی تقریبا " به طور اجتناب ناپذیر

1.) Toxins.

پروتئین و چربی کم مصرف می‌گردد رویهمرفته اعمال بدن بهتر انجام می‌گیرد. چربی بسیار زیاد کم‌کم بافت‌های بدن را به‌گرسنگی شدید اکسیژن و پروتئین زیاد وامی‌دارد و باعث می‌شود ذخیره‌های املاح معدنی بدن خارج و مقدار مواد زائد سمی بیش از اندازه ایجاد نماید.

اکسیژن و پتاسیم :

برنامه ورزشی مقدار زیاد بستگی به‌این دارد که چگونه بدن شما به‌اندازه کافی اکسیژن مصرف نماید. این به‌سهم خود بستگی به‌این دارد که چگونه قلب سالم شما اکسیژن خون را تحویل بگیرد و به‌تمام عضلات برساند و چگونه عضلات سالم شما اکسیژن را مصرف نماید. یک تمرین ورزشی منظم مقدار زیادی به‌این امر کمک می‌نماید و باعث می‌گردد قلب شما را تقویت کند تا اینکه با هر ضربه خون بیشتری را پمپاژ نماید. سلول‌های قرمز خون شما را که اکسیژن حمل می‌نماید افزایش می‌دهد. علاوه بر آن رگ‌های خونی کوچکتر را بزرگ می‌کند تا اینکه خون بیشتری بتواند در آنها جاری گرداند. آن نیز سرعت آنزیم‌هایی که در سلول‌های عضلانی اکسیژن مصرف نماید زیاد می‌نماید که اکسیژن بهتر جذب گردد (۱).

(۱) وقتی شما به‌گوهستان و یا به‌گردش خارج شهر می‌روید چون بدن اکسیژن خالص‌تر و بیشتری کسب می‌نماید سوخت و ساز بدن بهتر انجام می‌شود و شما از نظر روحی و جسمی نیز وضع بهتری پیدا می‌کنید.

یک رژیم خام غنی مخصوصاً " در آخرین قسمت مراحل ، جذب و مصرف اکسیژن اثرات زیادی در سلولهای عضلانی دارد . در سال ۱۹۳۸ پروفیسور هنس اپینگر نشان داد که اغذیه خام تنفس بافت سلولی را افزایش می دهد . یک رژیم خام غنی همچنین سلولهای عضلانی را تحریک می کند تا جذب مواد مغذی و دفع مواد زائد به طور مؤثرتری انجام گردد . زمانیکه در اثر خوردن پروتئین زیاد سمومی در بین سلولی جمع گردد می توان با ادامه تغذیه خام و اکسیژن سمومات را دفع نمود . یک رژیم خام یا تمام خام نیز باعث شده است که ورزشکاران را به مدت ۴۸ ساعت در شرایط خیلی خوبی نگه دارد .

پتاسیم غنی که در سبزیجات و میوهجات خام است می تواند هر کار مخصوصی را برای رفع گرفتگی عضلات و نیروی حیاتی آن انجام بدهد . ما متوجه شده ایم که کمبود پتاسیم دوندگان را در مسافت طولانی در معرض مخاطره قرار می دهد . املاح معدنی در مدت ساعاتی که نیرو مصرف می گردد به سرعت خالی می گردد . اگر این املاح جانشین نگردد ، حتی یک ورزشکار با سابقه به طور خیلی شدید فرسوده می گردد . دونده مارتن و همکار او نویسنده کتاب اسپورتنس مدیسین (۱) دکتر کیب میرکین (۲) می گوید هر وقت شما پتاسیم را از دست بدهید ، شما احساس خستگی ، ضعف و تحریک پذیری می کنید . تعدادی از ورزشکاران حرفه ای و غیر حرفه ای نیز از قدرت بالقوه کامل خودشان در نمایشات

1.) Sportsmedicine.

2.) Dr. Gabe Mirkin.

ورزشی استفاده نمی‌نمایند زیرا آنها مانند اکثریت مردمی که در حد متوسطی در بریتانیا یا امریکا زندگی می‌کنند آنها نیز غذائی دارند که کمبود پتاسیم دارد. پتاسیم یکی از املاح معدنی بسیار ضروری که برای فعالیت عضلانی خوب است.

کمک به دردها و رنجها :

نزدیک به نصف بیشتر دوندگان راجع به دردهای شایع خودشان شکایت دارند. زردپی آشیل‌ها (۱) صدمی می‌بیند، یک فشار عضلانی با درد همراه است، یک زانو درد و یک درد غیرقابل توضیح از اینگونه است. فی‌الواقع، جدی‌ترین ورزشکار در فامیل ما برانتن (۲) ۲۴ ساله است. او یک دونده زیرک و علاقمند است. باریک اندام مانند ریل خط آهن، او مانند یک حیوان نر جوان روی جاده‌های باریک صخره‌ها جست‌وخیز می‌نماید. اما برانتن همیشه از درد زیاد عضله و مفاصل بیشتر از همه ماه‌رنج و درد می‌کشد. گاهی اوقات که به وسیله اشعه ایکس که از پای او عکسبرداری می‌نمایند نشان می‌دهد که هیچ علائمی از هیچ ناراحتی مکانیکی ندارد. گاهی اوقات به نظر می‌آید یک درد ناخوشایندی از کنار چپ بدنش گسترش می‌یابد. گاهی اوقات این درد و ناراحتی شدید بوده که حتی تمریناتش را برای یک یا دو روز متوقف می‌گرداند. هیچ ماساژ، درمان مربوط به بیماری استخوان یا

تغییر کفش‌ها کمکی نکرد. ما دو نفر با رژیم کاملاً "اغذیه نپخته اندک درد عضله و مفاصلمان ناپدید شد، به‌او پیشنهاد کردیم که ممکن است غذاهای خام بیشتر بخورد و به‌بیند آیا باو کمکی می‌کند؟

بعد از مدت سه یا چهار ماه که او به‌تدریج غذاهای خام را بیشتر و بیشتر می‌خورد درد و ناراحتی‌های او در این مدت کمتر یا بیشتر می‌شد و سرانجام تمام آنها به‌کلی از بین رفت.

راستی چرا یک رژیم خام غنی یک چنین تغییری را برای ما حاصل می‌نماید. شاید آن آنچه را که در عضلات و مفاصل ته‌نشین شده است و حرکت آن را دردناک کرده است رها می‌سازد مسلماً "بایستی آن یکی از دلایلی باشد که چرا این رژیم اینقدر برای ورم مفاصل مفید می‌باشد. در حقیقت یک تفسیری که از طرف افرادی که کلید یک رژیم خام غنی را زده‌اند این است که تغذیه خام ایستادگی درد را درهم می‌شکند و بهترین دلیل آنست که برانتن در اثر اجرای این طریق خوردن جدید از دردها رهایی یافت و لذت و شادی برایش آمد و او را یکی از طرفداران مشتاق رژیم خام غنی در میان ورزشکاران ساخت. گاهی او هنوز با شگفتی به‌ما می‌گوید: من هرگز فکر نمی‌کردم که رژیم خام بتواند یک چنین اختلافی را حاصل نماید. البته که نه، ما هیچ‌کدام فکر نمی‌کردیم، تا اینکه آن برای خودمان کشف گردید.

۸- تجدید جوانی و طول عمر

آیا یک رژیم خام غنی می‌تواند در شما احساس جوانی به وجود آورد؟ آیا می‌تواند نسبت تغییرات سنی که قبلاً داشته بودید به شما برگرداند؟ آیا قدرتهای جوانی را به شما می‌دهد؟ این سوءالاتی است که اکثر قریب به اتفاق مردم کنجکاو راجع به عاداتهای خوردنشان از ما می‌پرسند. مطالعات چندی روی تجدید جوانی و طول عمر شده است که مواد خام چه تاثیر فیزیکی و مغزی روی حالات مردمی دارد که این روش تغذیه خام را انجام می‌دهند و معلوماتی که شیمی حیاتی در مورد اثرات انرژی‌زایی روی فیزیولوژی بدن انسان به دست آورده است، پاسخ به تمام سوءالات بالا مثبت است.

مرحله سالخوردگی

علیرغم کوشش‌ها و تحقیقات بیشماری که در سی یا چهل سال گذشته شده است هنوز ما خیلی کم راجع به مراحل خاص سالخوردگی یا به تعویق انداختن آنها می‌دانیم. ما می‌دانیم که بنظر می‌آید دو دستگاه در این امر مؤثر است: قانون ژنتیکی که DNA را در هسته سلولی حمل می‌کند، و دستگاه مقاوم بدن در برابر مرض، با این دو دستگاه ما توانائی خود را از دیگران مشخص می‌کنیم. این دو دستگاه به طرق خیلی پیچیده‌ای بهم متصل‌اند، اما آنها با هم به‌طور مطمئن

سلولهای خودشان را به طور یکسان تجدید می نمایند، آنها همچنین بر ضد بیماری می جنگند، مواد سمی در بدن را خنثی می نمایند، و سلولها و بافتهای صدمه دیده را ترمیم می کنند. وقتی دو دستگاه با هم به درستی کار می کنند سالخوردگی اندک به وقوع می پیوندد.

اما آهسته، به طور پیوسته و یکنواخت عدم تعادل شیمیائی بدن به واسطه شب زنده داریهای ناراحت کننده و تغذیه ناکافی و تجاوزیکه از مواد سمی و تشعشع محیطی به طور تصاعدی حاصل می گردد زیاد می شود و بعد بدن شروع به فرسودگی می نماید. برای به تعویق انداختن سالخوردگی، هر رژیم درمانی و غیردرمانی بایستی قادر باشد که از زیان به این دو دستگاه که در فوق به آن اشاره شد جلوگیری نماید و همچنین (حداقل به وسعت زیادی) زیانهای قبلی را که انجام شده است ترمیم نماید.

بسیاری تجربیات که روی حیوانات انجام شده است که به بینند آیا رژیم غذایی می تواند سالخوردگی را به عقب بیاورد و ظرفیت زندگی را گسترش دهد. تاکنون این انتظار را در غذاهائی یافته اند که دارای ماده های ضد اکسید شدن باشد، مواد مغذی از قبیل ویتامینهای A، E، C و بعضی از ویتامینهای B، و اثر عناصر سلنیوم، سولفور، آمینواسیدها و بعضی غذاهای محافظ از قبیل BHT. این مواد کمک به جلوگیری از تخریب مراحل اکسیداسیون می نماید که ماده ژنتیکی سلول را نشکند. تعدادی از پژوهشگران که روی سنین مختلف در دنیا کار می کنند معتقدند که اضافه کردن تمام یا مقداری از این

ضداکسیدکننده‌ها به اندازه کافی می‌تواند بسیاری از تغییرات سالخوردگی را به عقب بیاورد و اگرچه این موضوع هنوز خیلی مورد جدال است ولی طول عمر را نیز زیاد می‌کند.

اغذیه خام و سالخوردگی :

یک رژیم خام غنی دستگاه مقاوم بدن را در برابر بیماری تقویت می‌نماید و طبق تحقیقات تا حد زیادی مسلم شده است که آن از پدیده‌هایی مانند افزایش تعداد گلبولهای سفید هضمی خون در روده و هجوم باکتریهای ضرررسان جلوگیری می‌نماید، و بدن را در مدت بیماری برضد فساد و شرایط حاد بیماری حمایت می‌کند و این خود به تنهایی یک دلیل قوی است که تغذیه خام واکنش‌های ایمنی بدن را تقویت می‌نماید.

مطالعات مختلف روی سرطان از قبیل آنچه در دانشگاه لایزتكزاس (۱) انجام شده نشان می‌دهد که گندم از تغییرات ناگهانی DNA جلوگیری می‌نماید و تحقیقی که در انستیتو لاینس پالینگ (۲) انجام شده نشان داد که یک رژیم خام تحریک تشعشع سرطانی در موشها را کم می‌نماید، اغذیه خام توانایی یک موجود زنده را به تشخیص خود از غیر خود و از بین بردن غیرخود به‌طور شدید تقویت می‌نماید.

1.) *Lai's at the university of Texas.*

2.) *Linus Pauling Institute.*

اغذیه خام "محتملاً" شامل عوامل ضدپیری است، علاوه بر آن دارای موادپست که با مقادیر کم از اکسید شدن سایر ترکیبات جلوگیری می‌نماید. برای مثال، ما می‌دانیم که یک آنزیم مخصوصی که سوپراکسیددیس موتاز (۱) نامیده می‌شود وجود دارد (کوتاه آن SOD) که ساختمان سخت مولکول‌هایی که سوپراکسیدز (۲) نامیده می‌شود سست می‌نماید و ریشه آنرا که می‌تواند خسارت جدی اکسیداسیونی به تمام قسمت بدن برساند آزاد می‌کند.

آنزیم ضدپیری:

آنزیم SOD به‌طور کامل "طبیعی" در هر سلول منفرد در بدن واقع است. تاکنون چهار شکل مختلف آن شناخته شده‌اند، سه‌تا از آنها نقش محافظ را بازی می‌کنند. اگرچه تحقیق دربارهٔ SOD هنوز در مراحل اولیه خودش است اما نشان می‌دهد که یک نقش مهمی را در قسمت جلوگیری و محافظت بدن برعلیه تشعشع بازی می‌نماید. تزریقات داخل سیاهرگی SOD اکنون در بیمارستانها روی بیمارانی که از آرتریت، اختلال تغذیه عضلانی، سرطان و ضایعات ناشی از تشعشع در رنج می‌باشند آزمایش می‌شود. پژوهشگران به‌طور خیلی زیادی راجع به توانایی آن که می‌تواند سلول DNA و دیگر دستگاههای بدن را

1.) *Superoxide dismutase.*

2.) *Superoxides.*

حراست کند امیدوارند. مخصوصاً " دستگاه ایمنی بدن را از آسیبی که سالخوردگی به آن می‌زند حفظ می‌نماید. مکمل‌های تغذیه‌ای SOD از ذخیره‌های غذائی سالم فراهم می‌گردد. نظریه چنین است که آنها بدن را کمک می‌کنند که خودشان SOD تولید نمایند. هرچند تاکنون هیچ دلیل علمی وجود ندارد که عملاً " چگونه این عمل اتفاق می‌افتد (به‌خاطر بیاورید اصرار متخصصین بیوشیمی ارتدوکسی را که می‌گویند آنزیمهائی که از راه دهانی خورده می‌شوند تا مرحله هضمی زنده نمی‌مانند؟) با اینحال بسیاری از دانشمندان تاکید می‌نمایند که مکمل‌های SOD بطور زیادی سلامتی را بهبود می‌بخشند.

اغذیه خام، بسیار غنی از SOD می‌باشند. آن و دیگر آنزیمهائی که در اغذیه خام حضور دارند به محض اینکه غذا جویده می‌شوند، به سرعت ترکیبات فعال دیگر تشکیل می‌گردد که برای سلامتی بدن حائز اهمیت می‌باشد.

نقش مواد خام در دوباره جوان‌سازی:

وقتی شما یک رژیم خام غنی می‌خورید تغییراتی در بدن شما انجام می‌شود که درباره آنها صحبت می‌کنیم. حالت ورم پوست و شلی برطرف می‌شود و به‌نظر می‌رسد که پوست بهتر به‌استخوانها چسبیده است. زمانی که در جائی از بدن به‌واسطه جمع شدن آب اضافه گردش خون کند و رنگ تیره و تار می‌شود اکنون با این تغذیه شکل حقیقی صورت پدیدار می‌گردد. بندها نرم‌تر می‌گردد. چشم

روشنی و درخشندگی پیدا می‌کند مثل اینکه با کودکان یا ورزشکاران جوان پیوند خورده است .

خانم آن ویگ‌مور (۱) یکی از بزرگترین تبلیغ‌کنندگان اغذیه نپخته غربی است . اورئیس موءسسۀ سلامتی وابسته به عمل کرد طب بقراط در بوستن (۲) است یک سازمان غیرانتفاعی که نحوهٔ رشد و تهیهٔ مواد غذایی سبزیجات را برای به‌دست آوردن حداکثر سلامتی تعلیم می‌دهد . خانم ویگ‌مور که اکنون در سن هفتاد سالگی است اما خیلی جوانتر به‌نظر می‌رسد ، او با یک رژیم کاملاً " خام زندگی می‌نماید و از اینکه داستان دوباره جوان شدن خود را بگوید لذت می‌برد . او در سن پنجاه سالگی بیمار بود ، به‌طور خیلی شدیدی فرسوده و پیر به‌نظر می‌رسید . او شروع به‌تجربه با اغذیه خام کرد و طرز زندگی خود را تغییر داد . در یک مدت زمان کوتاهی فرسودگی و بیماری او ناپدید شد . موهای خاکستریش شروع به‌برگشت رنگ اصلی تیره شد . پوستش محکم و انرژی او زیادتر گردید . او احساس بهتر و فعال‌تر از آنچه قبلاً " در زندگیش داشت به‌دست آورد . به‌رحال بسیاری از طرفداران محافظه‌کار رژیم خام غنی از تعصب شدیدش به‌رژیم کاملاً " خام تنقید کردند ، هرچند اینکار تقریباً " برای آنان سخت بود اما برای او یک رژیم خوبی بود ، شکی نیست که رژیمش او را دوباره جوان کرد و هزاران نفر به‌نصیحت او عمل کردند .

1.) Ann Wigmor.

2.) Boston.

دوباره جوان سازی که در اثر یک رژیم خام غنی به توان به آن رسید یک چیز سطحی نیست، نه فقط در پوست اثر عمیق دارد آن نیز در سطح بدن از نظر فیزیولوژی و بیوشیمی این تاثیرات اتفاق می افتد. اکثر آزمایشاتی که برای تشخیص تغییرات به تعویق افتادن سن انجام شده است از قبیل تعیین کلسترول، چربی و فشار خون تغییرات بهتری را آشکار کرده است، در کلینیک های رژیمی کشورهای خاور دور و اروپائی نشان داده شده است که یک رژیم خام غنی توانائی معالجه بسیاری از امراض فاسدکننده که با سن مربوط می شود دارد. ضعف جنسی و دیگر معلولیت های تناسلی که با بالا رفتن سن افزایش می یابد همگی اصلاح می گردد. سستی تناسلی دوباره علاقه به برافروختن می گردد. حتی گفته شده است که رژیم های خام شدت جنون پیری را کاهش می دهد.

رژیم صحیح جهت طول عمر:

رژیم صحیح برای طول عمر رژیمی است که پایه اش روی سبزیجات، میوه جات، دانه های آجیل تازه و خام باشد و احتمالاً " مقدار کمی محصولات لبنیاتی و گاهی یک تیکه ای از ماهی یا گوشت که کم کالری و کم پروتئین باشد. وقتی اکثریت غذائی که شما مصرف می کنید غذای خام است شما احتیاج به کالری خیلی زیادی ندارید. شما بیش از اندازه یک رژیم معمولی نمی خورید، بیش از آن احتیاجی نیست. این رژیم خام غنی به علت دارا بودن مقدار زیادی فیبر و به علت اینکه بیش از

حد دستگاه گوارشی را تحریک نمی‌کند، بنابراین شما میل به خوردن بیشتری ندارید. بررسی سنی روی حیوانات به‌طور قطعی نشان داده شده است که رژیمهای کم کالری می‌تواند به‌طور طبیعی ظرفیت زندگی را از نظر تظاهرات فیزیکی سنی به میزان ۳۰۰ درصد به‌تعویق بیاندازد. رژیمهایی با پروتئین کم مواد زائد سمی که در ارتباط با بافت ساخته می‌شود سست و از بدن خارج می‌کند.

یک چیز که اکثر پژوهشگران که دربارهٔ سن تحقیق می‌کنند و روی آن موافقت دارند این است که حیوانات آزمایشگاهها زندگی طولانی‌تر و باسلامت‌تر دارند به‌شرط آنکه رژیم آنها غنی از مواد مغذی اصلی، ویتامینها، املاح معدنی، فیبرها، اسیدهای چرب ضروری و غیره باشد اما با کالری کم. مطالعاتی که در سال ۱۹۳۵ توسط کلیو مک‌کی (۱) در دانشگاه کرنل انجام شد نشان داد که وقتی حیوانات تحت تغذیه شیر مادر هستند یعنی آن وقتی است که کالری آنها تعدداً "محصور در مکیدن است. هرچند مواد مغذی اصلی دیگری برای سلامت و رشد به آنها داده می‌شود، مع الوصف فاصلهٔ زندگی آنها به‌طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. معهداً چند درصد کوچکی از حیوانات آزمایشی مک‌کی، بین ۲ و ۵ درصد در اوایل محدودیت‌های کالری مردند. همچنین، با اینحال محدودیت کالری در مدت مرحلهٔ سرعت رشد ایجاد تندرستی به‌طور کامل می‌کند، از آن مدت طولانی تاکنون دلایل

کار مککی به‌بوته فراموشی سپرده شده است .

طول عمر در اشخاص میانسال

آنگاه، در سال ۱۹۷۹، دو پژوهشگر سنی در دانشگاه کالیفرنیا در لوس آنجلس تصمیم گرفتند که کشف نمایند آیا آنها می‌توانند طول عمر حیوانات میانسال را با غذا دادن به آنها با یک کالری پائین اما رژیم خیلی مغذی زیاد نمایند. روی والفورد (۱) و ریچارد ویندروچ (۲) نشان دادند که اگر حیوانات بالغ از تغذیه معمولی خود کمتر مصرف نمایند بطور قابل توجهی به‌عمر طولانی‌تری می‌رسند. تعدادی از موش‌هایشان ۴۰ درصد بیشتر از حد طبیعی، تعدادی از ماهی‌هایشان سه‌برابر سن طبیعی از انواع خودشان بیشتر زندگی کردند. آنها همچنین توجه کردند که اگر تمام این حیوانات دارای امراض فاسدکننده‌ای از قبیل سرطان، بیماری کلیه و مرض قلبی باشند اگر با رژیمی که محدودیت کالری دارد تغذیه شوند مرض آنها تکرار کمتری نسبت به حیوانات دیگری که با کنترل همین رژیم تغذیه می‌شوند دارند به‌شرط آنکه اجازه بدهند هر قدر که آنها می‌خواهند بخورند. برای مثال، ۵۰ درصد از گروه موش‌های کنترل شده والفورد در نهایت با مقایسه فقط ۱۳ درصد از گروهی که در محدودیت کالری بودند توسعه سرطان داشتند. پژوهشگر استرالیایی در رابطه با همین مساله

1.) Roy Walford.

2.) Richard Weindruch.

نشان داد که حتی حساسیت انشعاب سرطان بیشتر است : ۶۵ درصد از حیوانات تحت کنترل با مقایسه فقط ۱۵ درصد از حیواناتی که رژیمی کمتر از تغذیه معمولی خود داشتند توسعه سرطان داشته‌اند . موشهای والفورد که تحت رژیمی کمتر از تغذیه معمولی خود بودند از نظر رنگ‌رفتگی و خشکی پوست کمتر از موشهای تحت کنترل بودند و بطور روشنی دستگاه ایمنیشان با جذب کالری پائین پیشرفت بیشتری داشته است .

همچنین آشکار است که حیواناتی که کمتر از تغذیه معمولی خود می‌خورند دستگاه فیزیولوژی آنها برای مدت طولانی‌تر جوانتر باقی می‌ماند . سطح کلسترول خون در گروه‌های طبیعی بالا می‌رود اما در گروه‌هاییکه رژیمی کمتر از تغذیه معمولی خود دارند بالا نمی‌رود . تغییرات انقباضی کلاژن (۱) (یکی از مهمترین نشانه‌ها برای تعیین نرخ سنی یک موجود زنده) نیز بطور زیاد و با آهنگی بیشتر در گروه‌های تحت تغذیه کنترل شده انجام می‌گیرد . از روی قرائن و امارات پیش‌بینی می‌شود این کشفیات بشری ، والفورد و دیگران که یک رژیم با کالری محدود اما مواد مغذی غنی حتی در افراد میانسال محتملاً " به‌زندگی طولانی‌تر و سلامت بیشتر در سن پیری راهنمایی می‌گردد .

(۱) *Callagen* – کلاژن یک آلبومینوئید ، پروتئین نگاهدارنده اصلی پوست ، تاندون ، استخوان غضروف و بافت همبند که با جوشاندن به ژلاتین تبدیل می‌شود .

والفورد اکنون خودش یک رژیم کم کالری را اجراء می کند، و همچنین بعضی از همکارانش همین کار را می کنند. او در هفته دو روز، روزه آب می گیرد و پنج روز دیگر را مواد مغذی غنی ولی با کالری خیلی پائین در وعده های غذا می خورد.

فرهنگ های با طول عمر زیاد:

به طور واقعی تمام تمدن ها با طول عمر زیاد از قبیل هانزاکتس (۱) گرگینس (۲)، توداس (۳) شرق هندوستان و هندیهای یوکاتان (۴) با یک رژیم کم کالری زندگی می کردند، یک رژیم غنی از اغذیه نپخته تازه. بنابراین، این رژیم را انسان اولیه انجام می دادند، فرهنگ های که پرایس در دهه ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ دیده و در آنها او متوجه شده که شیوع امراض فاسدکننده خیلی کم بوده است. آیا علت آن رژیم خام غنی بوده، در این صورت یک رژیم مطلوب برای بالا بردن طول عمر بشر است؟ ما اعتقاد داریم همینطور بوده است. یک ویژگی خاصی که دانشمندان امروز برای گسترش طول عمر حیوانات به کار می برند، رژیمی با کالری محدود است و تمام رژیم های آن در سطح پروتئین کم می باشد.

1.) Hunzakuts.

2.) Georgians.

3.) Todas

4.) Yucatan.

این موضوع، به علاوه این حقیقت مردمی که پائین ترین سطح توقع زندگی را دارند (حد وسط توقع یک زندگی بین لاپلاندرها (۱)، گرین لندرها (۲) و اسکیموها (۳) ۳۰ و ۴۰ سال است) با یک رژیم غنی از پروتئین حیوانی زندگی می نمایند، توصیه می گردد که هر طرح رژیمی برای به تعویق انداختن سن، بایستی شامل پروتئین بسیار کم باشد.

مخاطره پروتئین

آنقدر دسیسه های خطرناک و مخرب درباره نتایج مفید یک رژیم با پروتئین بالا شده است، و آنقدر پژوهش های وسیع زیادی آن را ثابت می کند، که مشکل است بفهمیم چرا آنقدر پروتئین زیاد برای انسان خوب است و هنوز این افسانه باقی مانده است. پروتئین زیاد آنقدر برای سنین پائین بسیار لازم دانسته اند که مشکل می توان فهمید که چگونه کسانی که در یک مدت طولانی ماشین بدن خودشان را به سختی حرکت می دهند می توانند بخوردن مقدار زیادی از غذاهای پروتئین دار زیاد ادامه دهند. یک بدن که بیشتر از نیاز خود پروتئین مصرف می کند، عملاً "سبب کمبودهای بسیاری از ویتامینهای ضروری منجمله ویتامین B، B_۶ و نیاسین می گردد. آن همچنین سبب می شود که املاح مهم از قبیل کلسیم، آهن، روی، فسفر و منیزیم از صافی بدن

1.) *Laplanders.*

2.) *Greenlanders.*

3.) *Eskimos.*

خارج گردد، و در مدتی که پروتئین پیچیده به فرآورده‌های ساده‌تر تجزیه می‌گردد، برای مثال مقداری محلول یا بخار آمونیاک تشکیل می‌گردد که خیلی سمی است. این سموم پس‌مانده خودشان در سراسر بدن ذخیره می‌گردند، زمینه را برای امراض فاسدکننده مهیا می‌سازند از قبیل آرتریت، آترواسکلروز، بیماری قلبی، سرطان، حتی جنون جوانی (۱)، اما آنها نیز بزودی سبب وقوع سرعت سالخوردگی و مرض نیز می‌گردد.

یکی از خطرناکترین فرآورده‌های پروتئین ذخیره چربی مانند مومی شکل است به نام آمیلوئید (۲)، مقدار زیاد آن در بافتهای مخصوص پرخوران گوشت پیدا می‌گردد. دکتر پی شوارتز (۳) استاد فیزیولوژی آسیب‌شناسی در دانشگاه فرانکفورت و یک متخصص جهانی در مورد آمیلوئید است. او در دلایلش، اشاره به آمیلوئید به عنوان مهمترین و شاید علت قاطع تنزل سنی می‌نماید. آن نه فقط سوخت و ساز درست سلول را با مداخله کردن در تغییر مکان اکسیژن و مواد مغذی بهم می‌زند، بلکه به غشاهای سلول و DNA نیز ضرر می‌رساند. چه مقدار پروتئین کافی است؟ این یک سوءالی است که مباحثات

1.) Schizophrenia.

(۲) Amyloid آمیلوئید یک ماده گلیکو پروتئینی مات و نیم شفاف و مومی رنگ و ظاهراً "یکنواخت" که در بعضی حالات در بین یاخته‌ها جمع می‌شود، نشاسته‌ای، مرکب از نشاسته یا شبیه به نشاسته.

3.) Dr. P. Schwartz.

تندی را به‌ویژه در قلمروهای علمی دامن می‌زند. نظریهٔ پروتئین زیاد زمانیکه ویت (۱) و روبنر (۲) ۱۶۰-۱۲۰ گرم روزانه پیشنهاد کرد یک چیز خوبی بود که در تمام مدت قرن توسعه یافت. آنگاه در سال ۱۹۰۵ چیتندن نشان داد که با نصف کمتر از آن مقدار هم می‌توان به‌سطح بالای سلامتی و منتهای درجه قهرمان ورزشی رسید و مطالعات انجام شده در سال ۱۹۶۹ که توسط هیپسلی (۳) و او من (۴) پیشنهاد گردید که سلامتی خوب به‌کمی ۲۰-۱۵ گرم پروتئین در یک روز هم امکان دارد. رالف بیرشر (۵) که بطور کاملی برای مدت ۵۰ سال روی این معما مطالعه کرده است ۶۰-۵۰ گرم را پیشنهاد می‌کند. در بریتانیا و ایالات متحده توصیه‌ها معمولاً "متغیر است جایی بین ۱۰۰-۷۰ گرم روزانه، اما یک تعداد از متخصصین اکنون اصرار دارند این مقدار بطور خیلی زیادی بالاست. دکتر میرون وینیک (۶) متخصص تغذیه در ارتباط بین رژیم و سن از انستیتو تغذیه انسان در دانشگاه کلمبیا دانشکدهٔ طب توضیح داده است که برای حداکثر محافظت در برابر سالخوردگی و مرض فاسدکننده برای سلامت مردان و زنان بالغ که نزدیک در هر سنی باشند به‌طور نسبی ۵۶ و ۴۶ گرم پروتئین روزانه قابل جذب توصیه کرده است.

1.) Voit.

4.) Rubner.

2.) Hipsley.

5.) Oomen.

3.) Ralph Bircher

6.) Dr. Myron Winick.

هرکسی که یک رژیم خام عنی دارد بهر صورت پروتئین کمتری از کسی که در یک رژیم پخته است نیاز دارد. برای اینکه فقط کمیت پروتئین آن مواد مطرح نیست، بلکه کیفیت آن مهم است. و کیفیت پروتئین در یک رژیم مخلوط سبزی که از تمام هشت اسیدهای آمینه ضروری (۱) تدارک دیده شده باشد و ترکیب آن به آسانی قابل جذب شدن باشد، حقیقه "بسیار بالاست. این تصور که مدت‌های طولانی است در مغز ما جای گرفته که شما برای به دست آوردن پروتئین به اندازه کافی مجبورید از گوشت یا تخم مرغ بخورید کاملاً " نادرست است. همانطوریکه کارل پفیفر (۲)، مؤلف کتاب تغذیه انسان اظهار می‌دارد. یک عقیده عمومی است که فقط گوشت است که به ما پروتئین می‌دهد و سبزیجات هرگز با آنها نمی‌تواند برابر باشد. این موضوع کاملاً " نادرست است. در گوشت تراکم کالری در یک ماده است. مصرف یک براکولی از نظر درجه کالری و قابل تحلیل رفتن یک ارزش پروتئینی بسیار بالایی دارد. امتیازی نیز در آن وجود دارد که کالریها در یک ترکیب فیبری بالایی هستند.

طرز عمل:

باتوجه به اینکه هر چیزی تقریباً با سالخوردگی مشخص می‌گردد

(۱) اسیدهای آمینه ضروری عبارتند از: تریپتوفان، فنیل آلانین، لیزین، تره‌آونین، والین، متیونین، لوسین، ایزلوسین.

2.) Carl Pfeiffer.

و طرقي که با رژیم می‌توان آن را تسريع يا به‌عقب انداخت ، به‌نظر می‌رسد که ما نادان باشیم که هم‌اکنون به‌آن عمل نکنیم ، یک رژیم خام غنی با کالری کم ، پروتئین کم ، اما فوق‌العاده مغذی در این حالت شما تصور می‌کنید که امکان دارد مشکل باشد که شما کالری جذبی خود را کاهش دهید و چیزی در حدود ۱۶۰۰ و ۲۰۰۰ کالری روزانه داشته باشید (این چیز است که والفورد و همکارانش توصیه کرده‌اند) اجازه بدهید دوباره به‌شما اطمینان بدهم که بعد از چند هفته مصرف مواد خام غنی شما کاملاً " به‌طور طبیعی علاقه‌مند به کم خوردن خواهید شد و شما احساس سیرتری از غذاهای خام خواهید کرد زیرا آنها شامل یک مقدار زیاد فیبر است و مواد مغذی ضروری کامل غنی به‌شما می‌دهند . دیگر بدن شما برای غذای بیشتر ناراحت نمی‌شود . آن طلبیدن‌های زیاد که شما را به خوردن بیش از حد و مرض چاقی هدایت می‌کرد متعلق به رژیم‌های پخته است ، نه رژیم‌هاییکه بیشترین آنها خام است .

۹- قدرت خام در خدمت لاغری

کنترل وزن با غذاهای خام آسان است . اکثر مردم با رژیم تمام خام وزنشان به‌طور یکنواختی کم می‌گردد . این چیز است که دکتر نورمان واگر (۱) یکی از متخصصین امریکائی

1.) Dr. Norman Walker.

درباره مصرف اغذیه خام و معالجه در جشن صدساله‌ها راجع به این موضوع می‌گوید: من می‌توانم از روی صدق و صفا بگویم که بدون استثناء هر شخصی را که من تاکنون در مدت ۳۵ یا ۴۰ سال گذشته می‌شناسم که یک چنین برنامه‌ای را ادامه داده است (یک رژیم کامل خام) نه فقط قادر بوده است که بر مشکلات وزن خود و بر ناراحتیهائی که نتایج مسامحه بدن بوده غلبه کند، بلکه قادر بوده است بدبختی‌های وخیم‌تر، حتی زمانی که جراحی توصیه کرده‌اند فائق آید. نظریه او توسط همشهری امریکائی‌اش دکتر جان داگلاس یک آزمایش‌کننده خستگی‌ناپذیر با غذاهای خام در پانزده سال گذشته منعکس گردید: سالهای بسیاری من با مرض چاقی دست به‌گریبان و در معالجه بیماران ناامید بودم زیرا به‌نظر می‌آمد که کاری را نمی‌توان انجام داد - نه رژیم غذائی یا هیپنوتیزم، یا رژیمهای دیگر یا هر چیز دیگری مؤثر نبودند. تا اینکه پی به نیروی بالقوه اغذیه نپخته بردم و متوجه شدم که هر قدر بیماران بیشتر اغذیه نپخته را مصرف می‌کنند میل آنها به خوردن کمتر می‌گردد و این غذاها بیماران را بیشتر راضی می‌کند و وزن آنان را کم می‌نماید.

رژیمهای متداول لاغری به‌واسطه فقر غذائی بی‌حاصل است. ادامه دادن آنها بمانند بسیاری از لاغرشدگان ایجاد کمبودهائی بدون نشانه‌ها و تظاهرات بالینی می‌کند که به‌طرف بیماری و فرسودگی و همچنین گرسنگی کاذب هدایت می‌کند. به‌نظر می‌رسد که لاغر شدن با رژیم خام از طلبیدن غذائی که موجب اضافه وزن گردد

جلوگیری می‌کند و هر قدر حالت غذائی اصلاح گردد، باعث تقویت بدن و ادامه آن نیز سبب کم شدن وزنهای اضافی می‌گردد.

چاقی می‌تواند کشنده باشد:

این دانش عمومی است مانند یک حقیقت علمی که چاقی زمینه را برای بیماری جدی مهیا می‌سازد از قبیل آترواسکلروز، بیماریهای قلبی، فشار خون بالا، دیابت و سرطان. آن همچنین یک حقیقت علمی است که هر قدر شما بیشتر چاق می‌شوید اثر دستگاه ایمنی بدن شما در مقابل عفونت و پیری زودرس کمتر می‌گردد. متخصصین تغذیه خام توجه کرده‌اند که چاقی علامت یک بیماری است، بیماری که مستقیماً "در نتیجه تغذیه بد است". آنها توصیه می‌کنند بیماری را به وسیله تغذیه خام به آهستگی برطرف کنید، و وزن به تدریج خودش را تعدیل خواهد کرد. البته مطابق رسوم یا قواعد پزشکی ترجیح می‌دهند که به چاقی به عنوان یک ناتوانی قدرت بدنی توجه کنند. چرا بسیاری از مردم وقتی غذای پخته می‌خورند اینقدر زیاد می‌خورند، مخصوصاً "غذاهای کم ارزش؟ به علت اینکه رژیمشان کمبود ویتامینها، املاح و دیگر مواد مغذی ضروری را دارد. بدن در حالت بسیار بدی برای رضایت مندی خاطر خود درخواست غذائی را که هر چه بیشتر کالری داشته باشد می‌نماید. پر خوری سمومات زائد بیشتر در بدن تولید می‌کند که بدن می‌خواهد از دست آنها خلاص شود بنابراین آنها را در لایه خارجی چربی زیر پوست انباشته می‌نماید، جائیکه

آنها تا حد امکان بتواند کمتر زیان برسانند. دکتر کریستین نولفی بنیانگذار هاملگاردن مرکز راهنمایی تغذیه خام سالم در دانمارک، اشاره به بافت چربی اضافی به عنوان یک مخزن سم در بدن موجود زنده‌ایکه از اسید چرب اشباع شده است می‌کند.

اضافه بار گوارشی :

وزن زیاد بدن نه تنها بدن را با داشتن گوشت پف کرده، عضلات شل و ول و ذخیره‌های گره‌دار زیر پوست بد شکل می‌نماید، بلکه بدنی است که تمایل به جان‌نشین کردن ذخیره‌های چربی نیز دارد. و آن بدن علی‌رغم اینکه مقدار زیادی کالری که در طی سالها مصرف و ذخیره کرده است یک بدن گرسنه تغذیه‌ای است. دستگاه مترشحه داخلی، گردش خون استخوان‌بندیها و اعصاب تحت فشار دائمی است. در نتیجه پرخوری و خوردن مواد خوراکی خیلی زیاد از اغذیه بی‌فایده، یا تهی یا خوردن اغذیه بسیار کم نیرو، دستگاه گوارشی شخص چاق بیش از حد بارش زیاد می‌گردد - شیرهای هضمی اش بیش از حد تولید می‌شوند. این منتهی به کمبودهای آنزیمهای مهمی می‌شود که بدن احتیاج دارد به وسیله این آنزیمها کلیه غذاهای خود را تجزیه کند و مواد مغذی برای استفاده سلولها را مصرف نماید. بنابراین بدون توجه به اینکه او چه مقدار غذا زیاد یا کم در دهانش می‌گذارد، سلولهای مرتبا "غذای بیشتری را می‌طلبند و این اشتهاى دائمی بلائى برای او می‌باشد. تحریک دائمی اندامهای هضمی می‌تواند نتیجه اسیدیته

زیاد معده و احتراق مداوم روده‌ها باشد که طلبیدن بیشتر غذا را مجدداً افزایش می‌دهد. یک دستگاه با فشار زیاد آنزیمی می‌تواند منتهی به حساسیت‌های غذایی بشود که نتیجه آن کمبودهای ویتامین و املاح تحت بالینی (۱) باشد که به‌نوبه خود قلمرو گرسنگی کاذب نادرست را تقویت می‌نماید. شخص چاق فقط یک چیز را خیلی خوب می‌داند، آن وقتی است که احساس می‌کند که باید بخورد و بخورد به علت اینکه به‌نظر می‌آید هیچ چیز او را راضی نمی‌کند، به‌ویژه وقتی که خیلی گرسنه باشد. طب آنرا اختلال بلع می‌نامد. بطور صریح باید گفت چاقی برای شخص فقط بدبختی است.

رژیم‌هایی که کاری انجام نمی‌دهند:

سلولهای چربی خیلی کمتر از سلولهای دیگر فعال‌اند. برای مثال، سوختن آنها انرژی خیلی کمتری از سلولهای عضلانی تولید می‌کنند. منظور این است که هر قدر چربی در عضلات وابسته بیشتر باشد میزان سوخت و ساز پایین‌تر است. یک شخص چاق به‌ازاء هر کیلو از وزن بدنش کالری کمتری از یک شخص با وزن طبیعی مصرف می‌کند. به‌همین علت است که آن مرد یا زن می‌تواند خیلی کم بخورد و هنوز وزنش کم نشود و اگر شما چاق باشید تجزیه کالریها اثر خیلی

(۱) *Subclinical* تحت بالینی، تحت کلینیکی، بدون نشانه‌ها و تظاهرات بالینی.

کمتری دارد (۱) .

آخرین نظریه‌ها راجع به اینکه چرا مردم چاق همان چاق می‌مانند ، به این علت است که آنرا ظرفیت چاقی هرکس می‌نامند . این یک سطح ثابتی نیست اما سطح معمولی چاقی بدن هرکسی است که به آن عادت دارد . هر قدر وزن بدن در آن حال نگهداری بشود ، یک سال یا بیشتر ، به نظر می‌آید آن ظرفیت حیاتی بدن شماست و بدن شما این سطح معمولی چاقی را با کنترل هورمونی که در چربیهای ذخیره کرده است نگهداری می‌نماید . هورمونها این کار را از طریق مغز انجام می‌دهند ، و مقدار این هورمونها در گردش خون مستقیماً " تناسب به مقدار چربی ذخیره شده دارد .

این ظرفیت چاقی است و زیاد شدن آن از این مقدار علامت سوء تغذیه است ، که بایستی به وسیلهٔ پدیدهٔ آشنای نخوردن مهار شود ، رژیم بی‌کنترل خوردن خود را فوراً " قطع کنید . نخوردن ممکن است ظرفیت چاقی شما را از رژیمی که شروع کرده بودید بالا ببرد زیرا هورمونهاى خودتان را به این حقیقت آگاه کرده‌اید که ذخیره‌های چربی بدن شما در حال سقوط اند و بنابراین ، شما حتی وزنتان بیشتر می‌گردد . این طرقی است که چگونه وزن اکثر مردم سالها ثابت است . حل مشکل ، این است که این دستگاه را حراست کنید . شما

(۱) یک کیلوگرم افزایش وزن از نظر میزان انرژی معادل با ذخیره ۹۰۰۰ کالری مواد چربی ، ۱۲۰۰ کالری مواد پروتئینی و ۲۰۰۰ کالری گلیکوژن می‌باشد .

تدریجا " ظرفیت چاقی خودتان را مجدداً " تعدیل بدهید تا آنجائیکه وزن کم شده شما به همان حال بماند . برای انجام این مقصود سه کار می‌توانید انجام دهید .

۱- با دادن کامل مواد مغذی مورد احتیاج به بدنانتان اشتها را برطرف کنید (حداقل ۵۰ گرم مواد مغذی ضروری که معروفند ، اما مواد تازه خام شامل مقدار بسیار زیاد) .

۲- فرو نشاندن عصبانیت و فعالیت فوق‌العاده دستگاه گوارشی به منظور اینکه وظایفش بحد طبیعی برگردد . در اینصورت شما نتیجهء بسیار سودمندی از غذاهائیکه می‌خورید می‌برید و گرسنگی پرولع را از بین خواهید برد .

۳- خودتان را از انباشتن مواد سمی و ذخیره آمیلوئیدها رهایی دهید ، زیرا این مواد جذب و ترکیب مناسب غذا را مانع می‌شود و برای اثرات غدهء مترشحه داخلی و دستگاه عصبی مضر است .

یک رژیم خوب انتخاب شده مواد خام ، بدون اینکه شما به کالریها توجه کنید و بدون اینکه گوش به زنگ دفاعیات ظرفیت چاقی بدنانتان باشید . به تدریج تمام این چیزها را برطرف می‌نماید . و چیز شگفت دیگری راجع به کم کردن وزن از طریق تغذیه خام غنی این است که عضلات شما شل نمی‌شوند ، پوست و عضلات محکم می‌شود و تمام بدن دستخوش یک پیشرفت تدریجی و مداوم دوباره جوان‌سازی می‌گردد که

کمی معجزه آساست (۱) .

یک مشکل آشنای دیگر برای رژیم گیرندگان تحریک پذیری است ، غضب ناگهانی و سرعت تغییرات خلقی اغلب نتیجهٔ بالا بودن حالت اسیدی دستگاه بدن می باشد . اگر شما مقدار زیادی چربی در خونتان دارید و می خواهید از ذخیره های آن رهائی یابید ، خون شما اسیدی خواهد شد . این حالتی است که در حال رژیم هستید . متأسفانه اکثر غذیهایی که برای رژیمهای لاغر استاندارد شده است نیز تمایل به افزایش اسیدیته دارد . هر قدر بیشتر دستگاه بدنتان اسیدی باشد ، بیشتر شما احساس کج خلقی می کنید . اغذیه نپخته ، مخصوصاً " میوه جات و سبزیجات تازه دارای یک اثر متقابل قلیائی کردن می باشند . منظور اینست که شما احساس آرامتر ، انعطاف پذیری بیشتر و خستگی کمتر و در عین حال وزن شما کم می گردد .

(۱) بهترین روش برای لاغر شدن رژیم صد درصد خام گیاه خواری است . من خود فردی را می شناسم که برای معالجه چاقی مفرط خود کوشش زیادی کرد و به متخصصین داخلی و خارجی زیادی مراجعه کرد ولی نتایج دلخواهی نگرفت . سرانجام با راهنمایی اینجانب با روش صحیح خام گیاه خواری آشنا شد و به مبارزه چاقی خود رفت و حتی توانست در مدت فقط ده روز خام گیاه خواری بدون کوچکترین عوارضی مقدار ۱۸ کیلو کاهش وزن پیدا کند . . .

فیبر خام با چاقی می‌جنگد :

اخیراً "خیلی از خواص فیبر در برطرف کردن چاقی گفته شده است. به‌ما گفته‌اند باید روی صبحانه‌مان سبوس بپاشیم. باید غذاهاییکه از غلات تهیه شده و با شیر به‌عنوان صبحانه مصرف می‌شود، و همچنین لوبیاهای پخته و دانه‌های برشته شده بخوریم. با اینحال فیبریکه در اغذیه خام وجود دارد برای لاغرشدگان از فیبرمتراکم شده در پخته و غذاهای تغییر یافته بهتر است. غذای خام برعکس پخته نیاز زیادی به‌جویدن دارد، و این طریق خوردن یک عامل مهم در جلوگیری از خوردن زیاد است. فیبر خام نیز به‌معدده شما حجم زیادی می‌دهد و شما احساس سیری می‌کنید، و آن کمک زیادی به‌جلوگیری از اشتهای شما می‌نماید. فیبر خام در سرتاسر روده^۶ بزرگ شما سریع‌تر از فیبر پخته عبور می‌کند، منظور اینست که شما رنجی از احساس مسدود کردن آن نخواهید برد، مردم سنگین‌وزن و لاغر این را خیلی خوب می‌دانند.

اغذیه پخته یک پوشش از ماده^۶ لزج مانند نازکی روی دیوارهای روده^۶ بزرگ باقی می‌گذارد. این پوشش افزایش می‌یابد و ضخیم می‌گردد و سخت می‌شود، مثل خمیر مخصوصی اندود روی دیواره^۶ آن باقی می‌ماند. این آستر روی غشاءهای روده^۶ بزرگ مانع جذب مواد مغذی می‌گردد و هنگام عبور در سرتاسر دستگاه گوارشی جذب آن را به‌تاخیر می‌اندازد. ماده^۶ لزج در روده^۶ بزرگ و مواد زائد سمی به

سطح مواد سمی در بدن اضافه می‌گردد و احساسهای فرسودگی و بیقراری ما را اضافه می‌کند که در مواد خام است، به‌رحال این ذخیره‌های سمی را به‌آرامی پاک می‌کند ولی در یک رژیم غذایی خام به‌هیچوجه نیازی به خوردن فیبر اضافی نیست.

اغذیه خام بر مشکلات قند خون پیروز می‌گردد:

بسیاری از مردم که وزن زیادی دارند از کاهش قند خون یا دیابت‌هایی که در مرز هستند رنج می‌برند و در سوخت و ساز درست کربوهیدراتها مشکل دارند. در حقیقت دچار نوعی کوفتگی و افسردگی روحی می‌شوند که از پائین بودن قند خون حاصل می‌گردد. تمام روز را قهوه می‌نوشند یا چیزهای شیرین می‌خورند. درست این چیز است که زمینه را برای توسعه دیابت مهیا می‌سازد. اغذیه خام تمام اینها را تغییر می‌دهد. فیبر زیادی که مواد خام دارند ثابت کرده است که یک عامل مهمی در طبیعی کردن سوخت و ساز کربوهیدراتها و از بین بردن اشتیاق غذایی است. به‌این علت است که استانداردهای رژیم‌های غذایی برای دیابتی‌ها به‌سرعت به‌طرف مصرف بیشتر اغذیه خام برنامه‌ریزی می‌شود. متخصصین غذاهای خام از قبیل دکتر داگلاس نیز معتقد است که آنزیمهای مواد خام یک نقش مهمی در این قسمت بازی می‌کنند. آنها نیز وزن را کم می‌کنند و در درمان

چاقی به‌کار می‌روند .

رمز لاغری با مواد خام :

خام از نظر خصوصیت طبیعی‌اش برای لاغر شدن از پخته بهتر است . رژیم لاغری معنی‌اش گرسنگی نیست . منظور این است که ما مواد مغذی خام بخوریم که با خوردن آن ، آهسته ، استوار و سلامت وزن کم می‌گردد . شما در این رژیم نیاز به محاسبه مقدار کالریها ندارید یا نیاز ندارید اغذیه‌های مخصوص بخرید یا قسمتهایی از اندازه پروتئین‌های پرنده‌ای را در ترازوی آشپزخانه وزن کنید یا وقتی نمی‌خورید احساس محرومیت بکنید و یا وقتی می‌توانید بخورید احساس گناه بکنید . همان رژیم غذایی خام که سرطان و دیابت و آرتروز را که در کلینیک‌های بیولوژیکی اروپا معالجه می‌کنند انجام دهید و اثر آن برای چاقی نیز شگفت‌انگیز است .

بعضی مواد خام مخصوصاً " برای کم کردن وزن خوب است . دانه‌های جوانه‌زده و حبوبات یا عصاره‌های تازه (فصل بعد راجع به این موضوع بیشتر توضیح داده شده است) کمال مطلوب برای یک وعده غذای اصلی می‌باشد . اینها یک طریق عالی برای ذخیره کردن فوری املاح معدنی می‌باشد (پروتئین زیاد رژیمها را کم کنید . احتمالاً " آنها از هر نوع دیگر مواد زیان بیشتری به سلامتی می‌زند زیرا آنها بسیاری از املاح پرازش را شسته و از بدن خارج می‌کند) . چهار نوع عصاره مخصوصاً " برای لاغر شدن توصیه می‌گردد : هویج ، اسفناج ، چغندر و خیار ، شیره

هوئچ تازه را بگئیرید به آن مقدار کمتری از سه نوع دیگر بزئید . شیره^۶ هوئچ نه تنها خوشمزه است ، بلکه بهترین خارج کننده مواد سمی نیز که شما امکان دارد پیدا کنید می باشد . در حقیقت توانائی آن برای بهبود حالت عضله و افزایش قدرت حیاتی بی رقیب است و آن احتمالا " به علت این است که دارای مقدار فراوانی از املاح معدنی مهم است به اضافه ویتامینهای C ، B ، K ، E ، D و کاروتن - بتا .

دستگاه خودکار نیروی اراده :

به آنهائیکه اوقات بسیاری مبارزه کردند (مبارزه با شکم) و شکست خوردند ، میگوئیم "لطفا" دلسرد نشوید " فکر خوردن اغذیه نپخته ابتدا بنظر ما غیرممکن می آید تا وقتی که ما عملا " درک کردیم که اغذیه خام خود نیروی اراده به ما می بخشد و به آنها علاقه مند می شویم و آن به نظر چیز خیلی فوق العاده می آید ، مخصوصا " اگر همیشه آن را ادامه دهید . غذاهای زنده با انرژی مخصوصی که دارد اثرات جسمی و فکری روی شما می گذارد ، آنها به شما نیرو ، ذهن روشن ، اعتماد و شعور آگاه سالمی می دهد که شما را وادار می کند به آنچه که برای بدن بهترین است بخواید . آن چیز است که نه در رژیم اغذیه پخته و نه در مقداری قرصهای ویتامینی و مکملهای غذائی که تاکنون خورده اید می باشد .

هـ (۱) - توجه مخصوص روی جوانه‌ها و عصاره‌ها

جوانه‌ها در هر آب و هوایی رشد می‌کند و از نظر ارزش غذایی با گوشت رقابت می‌نماید، از سه روز تا پنج روز رشد می‌کند، ممکن است در هر روز از سال کاشت، نه احتیاج به خاک و نه آفتاب دارد، با ویتامین C گوجه‌فرنگی رقابت می‌کند، عاری از مواد زائد است. بهمین علت است کلیومک کی، استاد تغذیه در دانشگاه کرنل یک مرتبه که در مورد جوانه‌های لوبیای سویا شرح می‌داد اظهار داشت که آنها تقریباً "یک غذای کاملی می‌باشند".

علم رویانیدن گیاهان در یک ظرف:

دانه‌ها و غلات جوانه‌زده، که در یک کوزه یا شیشه دهان گشاد در کنار پنجره^۲ آسپزخانه یا در جریان هوای گنجه رویانیده می‌شوند، غنی‌ترین منبع ویتامینهای مشهور را بطور طبیعی به وجود می‌آورند - فقط یک قاشق سوپخوری از دانه‌های آلفاآلفا (۱) می‌تواند حدود ۲ پوند یا ۱ کیلوگرم جوانه‌های خودش را تولید کند. جوانه‌ها به تمام اشکال و رنگها، از اشکال ریز پرورشی آلفاآلفای سبز تا شکل کروی و رنگ‌های زرد نخودی به وجود می‌آید. دانه‌های عمومی که برای جوانه زدن بکار

(۱) Alfalfa جوانه‌های یونجه را گویند.

می روند عبارتند از: آلفاآلفا، مونگ بینز (۱)، آدوکی بینز (۲)، گندم، جو، سنبليله، عدس، خردل، جو دوسر (جو صحرایی)، دانه های کدو مسمائی، کنجد، آفتابگردان و لوبیاهای سویا (۳).

آنها شامل اسیدهای آمینه ممتاز و متعادل، اسیدهای چرب و قندهای طبیعی، بهاضافه شامل املاح غنی می باشند. چندین نوع مختلف تهیه می گردد و با هم مصرف می شوند. آنها همچنین ارزانتترین شکل غذا در اطراف خودمان است. یک امریکائی علاقه مند حساب کرد که او می تواند فقط با ۲۵ سنت (۴) در روز با مصرف رژیم تمام جوانه ها زندگی سالم و خوبی را بگذراند. اکثر سبزیجات و میوهجات روی زمینهایی که از کودهای مصنوعی بارور شده اند می رویند و با هورمنهایی از قبیل د.د.ت (۵)، مواد نابودکننده، داروهای حشره کش، نگاهدارنده ها و تمام روشهای شیمیائی دیگر تهدید می شوند. جوانه ای که در یک کوزه دهان گشاد در منزل پدیدار می گردد به عنوان یک برکت طبیعی و دست نخورده، تازه، بدون آلودگی آماده برای خوردن است.

1.) Mungbeans

2.) Aduki beans

(۳) دانه های دیگر از قبیل نخود، ماش و تقریباً " هر دانه گیاهی که در طبیعت یافته می شود می توان جوانه زد.

(۴) Cent معادل یک صدم دلار آمریکائی است.

5.) D.D.T.

تمام آنچیزیکه برای جوانه زدن مورد نیاز است یک شیشه مقداری آب تازه و تعدادی دانه، و در سه تا پنج روز شما یک مواد مغذی، پرنیرو و لذیذ کوچک حیرت‌آوری دارید. جوانه‌ها مثل یک دنیای خارق‌العاده است.

این جوانه‌ها از اختراع غذاهای مد روز خیلی دور است. جوانه‌ها به‌عنوان یک غذا با کیفیت غنی تقریباً " / ۵۰۰۰ سال است که شناخته شده‌اند. آنها در حدود سال ۲۹۳۹ قبل از میلاد در تاریخ نوشت‌های چینی نام برده شده است. سزکلی (۱) بنیانگذار شرکت جامعه بین‌المللی محصولات موجودات زنده با مراجعه به اسناد ثبت شده آنها را عطف به زمان حضرت عیسی (ع) می‌نماید دانه‌های جوانه‌زده یک قسمت مهمی از رژیم مردم هانزای (۲) هیمالایا با طول عمر زیاد می‌باشد. در قرن هیجدهم گذشته، چارلز کورتیس (۳)، یک جراح نیروی دریائی سلطنتی بریتانیا حقیقتی را گزارش داد که دانه‌های جوانه‌زده می‌توانند در کمبود ویتامین C بکار روند، اما دانه‌های جوانه‌زده خواص ضد کمبود ویتامین C ندارند. وقتی دانه‌ها شروع به جوانه‌زدن می‌نمایند تغییرات نسبتاً حیرت‌آوری در آنها به‌وقوع می‌پیوندد.

1.) Szekely

2.) Hunza

3.) Charles Curtis

دینامهای کوچک :

یک دانه بمثابة یک صندوقچه‌ای از گنجینه انرژی پنهانی است که بصورت پروتئینها، چربیها، کربوهیدراتها، ویتامینها و املاح معدنی می‌باشند. وقتی آنها در آب خیسانده می‌شوند تغییرات قابل ملاحظه زیادی رخ می‌دهد. آنزیمهاییکه تا آنزمان در حال کمون بودند فعال می‌گردند و آنها ذخیره نشاسته‌ای را تجزیه و تبدیل به قندهای ساده از قبیل گلوکز و فروکتوز می‌نمایند، آنها پروتئینهای حلقوی را می‌شکافند و تبدیل به اسیدهای آمینه آزاد می‌گردند، و آنها چربیهای اشباع شده را تبدیل به اسیدهای چرب آزاد می‌کنند. بعضی دانه‌های غیرجوانه‌زده وقتی خورده می‌شوند ایجاد نفخ شکم می‌کنند که جوانه‌زده آن به‌طور مؤثری آنرا کم می‌کند. در حقیقت فعالیت آنزیم گیاهان هرگز به‌این شدتی که در مرحله اول جوانه زدن است نمی‌باشد. پزشکانی که جوانه‌های رشدیافته تازه را به‌عنوان قسمتی از رژیمهای معالجه‌ای خود بکار می‌برند ادعا می‌کنند که این سطح بالای فعالیت آنزیم به‌خاطر آنزیمهای خود بدن است که در اثر خوردن جوانه‌ها به‌فعالیت بیشتر تحریک می‌گردند. جوانه‌ها دارای هضم بهتر و از هنگام رشد دارای مواد مغذی مفیدی می‌باشند. جوانه‌ها از هر غذای طبیعی شناخته‌شده دیگری مواد مغذی بیشتری را اندک‌اندک در خود تهیه می‌کند.

آزمایشات نشان می‌دهد سطوح پروتئین با جوانه زدن بالا می‌رود،

همانطوریکه جوانه زدن پیشرفت می‌کند نسبت اسیدهای آمینه ضروری و غیرضروری تغییراتی می‌یابد، آنچه که برای بدن مورد نیاز است بیشتر تهیه می‌کند. برای مثال وقتی دانه‌های ذرت جوانه می‌زند، تغلیظ‌لیزین و تریپتوفان (دو اسید آمینه ضروری که خوردن جوانه‌زده آن در ذرت از نظر پروتئین در سطح پائین و فقیری هستند) زیاد می‌گردد، زمانی که پرولامین (۱) تغلیظ می‌یابد، یک اسید آمینه‌ای که برای تغذیه انسان لازم نیست کاهش می‌یابد.

ویتامین دانه‌ها نیز وقتی جوانه می‌زند به‌طور شگفت‌انگیزی افزایش می‌یابد. برای مثال حجم ویتامین B_۲ جوهای دوسر، تقریباً "به‌محض اینکه شروع به جوانه زدن می‌کند، تا ۱۳۰۰ درصد زیاد می‌شود. دیگر ویتامین‌های B نیز به‌طور مہیجی افزایش می‌یابد. بیوتین (۲) ۵۰ درصد، اسید پانتوتنیک (۳) ۲۰۰ درصد، پیریدوکسین (۴) ۵۰۰

(۱) *Prolamine* پرولامین یکی از انواع پروتئین‌های ساده‌ای که در آب و الکل خالص غیرمحلول بوده ولی در الکل اتیلیک ۶۰-۷۰ درجه حل می‌شود. این نوع پروتئین از دانه‌های گیاهی به‌دست می‌آید.

(۲) *Biotin* بیوتین یکی از اعضای مجموعه ویتامین‌های B که به‌نام ویتامین H نیز معروف است در بدن تمام موجودات زنده ساخته می‌شود زیرا مورد احتیاج بدن است. آنرا که آنزیم R نیز می‌نامند، احتمالاً "به‌وسیله میکروبه‌های روده ساخته می‌شود. فقدان آن در انسان ممکن است التهاب پوست تولید کند.

(۳) *Pantothenic - Acid* یکی از ویتامین‌های گروه B می‌باشد.

(۴) *Pyridoxine* پیریدوکسین ویتامین B_۶

درصد، و اسید فولیک (۱) ۶۰۰ درصد افزایش می‌یابد. ویتامین C در لوبیای سویا در مدت سه روز جوانه زدن ۵ برابر زیاد می‌شود. درحقیقت تنها یک قاشق سوپخوری از جوانه‌هاییکه شامل لوبیا سویا می‌باشد برای تامین نصف روز ویتامین C یک فرد بالغ توصیه می‌گردد. درگندم جوانه‌زده حجم ویتامین شش برابر است، تیامین ۳۰ درصد، B_۲ ۲۰۰ درصد، نیاسین ۹۰ درصد، اسید پانتوتنیک ۸۰ درصد، بیوتین و پیریدوکسین ۱۰۰ درصد افزایش می‌یابد. هیچ مورد دیگری در طبیعت پیدا نمی‌کنید که یک چنین تغذیه‌ای با کیفیت بالایی را با یک چنین هزینه بسیار کمی بتوان تهیه کرد.

عوامل ضد سرطان

سالهای بسیار پیش زمانیکه وستون آ. پرایس داشت روی نمونه‌های رژیمهای مختلف در فرهنگ‌های انسانهای اولیه که سرطان بین آنها ناشناخته بود مطالعه می‌کرد دریافت که بسیاری از غذاهایشان منجمله ارزن، زردآلو، میوه‌جات، غنی از ترکیباتی می‌باشند که نیتری‌لوسایدها (۲) می‌نامند. گله‌های گاو و گوسفندشان که با علفهایی غنی از نیتری‌لوساید بود تغذیه می‌شدند، و گوشت و شیری که تولید

(۱) *Folic Acid* اسید فولیک، اصطلاحی است که برای ترکیبات مختلفی که شباهت ساختمانی با ویتامینهای B دارند به‌کار می‌رود.

2.) *Nitrilosides*

می‌کردند نیز از این ماده غنی بودند .

مواد نیتري لوسایدها قابل حل در آبند و در نوکهای دانه‌های رشد یافته و جوانه‌های تازه به مقدار زیاد و در بدنه گیاهان رسیده به مقدار کمتر وجود دارند. آنها اولین دفعه توسط پزشک کالیفرنایی ارنست تی. کربز و پسرش ارنست تی. کربز جی (۱) که متخصص شیمی حیاتی بود مجزا گردید. مباحثه روی اینکه آیا نیتري لوسایدها می‌توانند یا نمی‌توانند در معالجه سرطان بکار روند هنوز مورد بحث است، بسیاری از پزشکان بیولوژیکی کشورهای خاوری ادعا می‌کنند که آنها باعث بهبودی بیماری می‌شوند و بیشتر همکاران ارتدکسی‌شان این چنین ادعائی را رد می‌کنند و آنرا مضحک می‌دانند. با اینحال این یک حقیقتی است که نیتري لوسایدها به مقدار زیاد در رژیمهای انسانهای اولیه بکار می‌رفت که بهیچوجه دچار سرطان و یا بیماریهای فاسدکننده نشوند. دکتر آلک فوربز (۲) در بریستول یکی از پزشکان بسیاری است که جوانه‌های غنی از نیتري لوسایدها را در رژیمهای ضد سرطان بکار می‌برد. دانه‌های جوانه زده غنی از نیتري لوسایدها می‌باشند. آلفا آلفا، مونگ بینز، آدوکی بینز، عدس وقتی جوانه می‌زنند نیتري لوسایدهایشان ۵۰ درصد افزایش می‌یابد.

چرا جوانه‌ها می‌توانند بر ضد سرطان مؤثر باشند؟ ارنست تی. کربز

1.) Ernst T. Krebs Jr.

2.) Dr. Alec Forbes

جر توضیح می دهد، . . . وقتی آنها در بدن تجزیه می شوند آنها دو ماده شیمیائی آزاد می کنند به نامهای سیانید (۱) و بنزالدئید (۲). سلولهای بدن، سلولهای طبیعی بدن می توانند خودشان را از آزاد کردن یک چنین ماده شیمیائی محافظت کنند، اما سلولهای سرطانی توانائی انجام اینکار را ندارند. هر دو این مواد شیمیائی سلولهای سرطانی محافظت نشده را می کشند . . . درست به دقت به رژیم غذایی بشر اولیه که شامل نیتری لوسایدها می باشند توجه کنید. آنها به مقدار زیادی روی جوانه های پرطراوت تازه علوفات تکیه می کردند، بقولات وحشی، ارزن، گیاهی از جنس باقلا یا نخود (۳) (ماشک)، لوبین ها (۴) لوبیاهای وحشی و چیزهائی نظیر اینها. حجم ویتامینهای این گیاهان اغلب در مرحله جوانه زنی بیست مرتبه یا بیشتر از آن موقع رسیده گیاه می گردد. حجم نیتری لوسایدها در جوانه های بعضی گیاهان و بقولات اغلب پنجاه مرتبه بیشتر از آن زمان رسیده گیاه بوده است. در حقیقت نیتری لوسایدها و دیگر عوامل فرعی غذاها که در مقدار حیرت آوری در مرحله جوانه زنی گیاه اتفاق می افتد ممکن است بطور

(۱) Cyanide سیانید ترکیبات مضاعف سیانوژن است.

(۲) Benzaldehyde بنزالدئید، مایعی است بی رنگ که سخت شکننده نور بوده و اصولاً " به عنوان یک عامل خوشبوکننده در داروهای خوراکی به کار می رود

3.) Vetch

4.) Lupins

کامل در گیاه رسیده نباشد .

یکی دیگر از عناصر عمده جوانه‌ها البته کلروفیل است . این نیز به‌عنوان خواص ضد سرطان شناخته شده‌اند . چنانکه دکتر چيو- نان لای در دانشگاه تکزاس مرکز روشهای سرطانی متوجه شد وقتی که او باکتریها را در معرض مواد شیمیائی سرطان‌زا می‌گذاشت در حضور عصاره^۶ گرفته شده از جوانه‌های گندم ، مونگ‌بینز و عدس ، از توسعه^۶ سرطان ۹۹ درصد جلوگیری می‌گردید .

آزاد کردن املاح معدنی :

متأسفانه کلسیم ، روی ، آهن در نخودفرنگی ، لوبیا و بعضی دانه‌ها تمایل دارند به‌اسید فیتیک (۱) به‌چسبند ، که آنها را غیرقابل جذب می‌کنند . بهمین جهت متخصصین تغذیه گاهی اوقات هشدار می‌دهند که لوبیا و دانه‌ها را خیلی زیاد در رژیمهای غذایی خود نخورند . فیتین (۲) یکی از عناصر مهمی است که در بسیاری از دانه‌ها وجود دارد- در بعضی از آنها بیش از ۸۰ درصد فسفر یافته می‌شود . جوانه‌ها به‌مقدار بسیار کمتری فیتین در دانه‌هایشان وجود دارند و

(۱) *Phytic Acid* اسید فیتیک یا هگزافسفریک اسید در بسیاری از بافتهای گیاهی و حیوانی و در میکربها وجود دارد .

2.) *Phytin*

در همان اوقات حجم ترکیبات مطلوب فسفرشان از قبیل لسیتین (۱)، که برای سلامت عمل رشته‌های عصبی و مغز لازم است افزایش می‌یابد. لسیتین چیزهای مفید دیگری نیز انجام می‌دهد و آن کمک می‌کند که چربی و اسیدهای چرب در بدن شکسته شود و به اطراف بدن بروند و از جمع شدن مواد بسیار زیاد اسید یا قلیائی در خون جلوگیری می‌کند، آن حمل مواد مغذی به طرف دیوارهای سلول را تقویت می‌نماید و ترشح هورمونها را تحریک می‌کند و قبل از اینکه موضوع جوانه‌ها را تمام کنیم، آزمایشات بسیاری بوده که نشان داده شده است که رژیم‌های جوانه بطور قابل ملاحظه‌ای قدرتهای دوباره جوان کردن را دارند.

عصاره‌های خام برای تندرستی و نیروی زیست :

شیره‌های میوه و سبزی تازه، خواه در طی روزهای کوتاه یا بعنوان قسمتی از یک رژیم خام غنی، نشان داده شده است که خواص قابل ملاحظه‌ای را دارا می‌باشند. متخصص سوئدی در درمان با شیره خام دکتر جرج لانیه (۲)، که در کلینیک مشهور دنیا بوگینگر در آلمان سالهای بسیار کار می‌کرد، ادعا می‌کند که شیره خام می‌تواند بطور موفقیت‌آمیزی امراض قلبی و خونی، بی‌نظمی‌های گوارشی، رماتیسم، دیابت، چاقی، اختلالات کلیه و پوستی و مشکلاتی از قبیل اضطراب

(۱) *Lecithin* لسیتین این ماده در بیشتر بافتهای حیوانی و گیاهی یافته می‌شود.

2.) *Dr. George Lanyi*

و بیخوابی را درمان نماید .

معالجه سنتی با شیر خام به قرن نوزدهم برمی گردد در زمانیکه سبزیجات را در وسط پارچه های پشت نما و نازکی می گذاشتند و آنها را می چلانند یا خرد می کردند، که یک عمل کسل کننده ای بود . برای مثال یکی از پیشگامان غذاهای خام ماکس بیرشر بنر بود که تهیه شیرهای خام محور بسیاری از معالجات رژیمی او بود . ماکس گرسن شیرهای خام را به عنوان اساس معالجه سرطان به کار می برد ، همانطوریکه اکثر متخصصین دیگر تغذیه ای خاوری سرطان را بدینوسیله درمان می کنند . حتی در ایالات متحده خیلی از مردم اعتقاد دارند که شیر مواد خام که در قوطی ها قرار دارند یک روش معالجه سنتی قابل ملاحظه ای از درمان است . دکتر نورمان واکر متخصص تغذیه و شیرهای خام ، عصاره های مختلف را برحسب حجم مواد مغذیشان و اثراتشان روی ناراحتیهای مخصوص طبقه بندی کرده است .

ولی طب ارتدوکسی همیشه مایل بوده است درمان با شیر خام را رد کند و از قبول اینکه عصاره ها قدرتهای معالجه ای مفید دارند امتناع کرده است . با اینحال وزارت بهداشت و لابراتوار خدمات اجتماعی بریتانیا یک تشخیص قابل قبولی را در نشریه خود در دهه ۱۹۵۰ منتشر کرده است که شیرها را در تسکین بیماریهای فشار خون بالا ، رگهای وابسته به قلب ، و کلیه و چاقی با ارزش دانسته اند . نتایج خوب نیز با مقدار زیاد ، بیش از یک لیتر روزانه در معالجه تشکیل زخم گوارشی ، معالجه اسهال کهنه ، کولیت ، مسمومیت اندام روده ای

نیز بدست آمده است. حجم غنی از شیره‌ها آشکار شده است که آنها در معالجهٔ افزایش اسیدکلریدریک در ترشحات معده (تولید بیش از اندازه اسید کلریدریک در معده) خیلی باارزش‌اند، اغلب شیر برای این منظور بکار رفته است، اما شیرهٔ اسفناج، شیرهٔ کلم، کلم پیچ و جعفری برای این منظور در مقام خیلی بالاتری از شیر می‌باشند؛ این قسمت اطلاعات جالب توسط دکتر اچ. ای. کرچنر (۱) در کتاب خود بنام، با شیره‌های غذایی زندگی کنید نوشته شده است. کرچنر یک پزشک امریکائی است که از بیرشربنر در سویس تعلیم می‌گرفت، هر دو آنها شیره‌های خام را همراه با تغذیه خام در درمان ناراحتیهای گونه‌گون بیماران مانند ضعف دید چشم، آرتريت، سرطان خون کودکان، بی‌اشتهایی و ناتوانی کلیه به‌کار می‌بردند.

بهر حال مطالعات بیمارستانی که در دانشکده طب دانشگاه استنفورد در دههٔ سالهای ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ انجام گرفت بسیار قطعی ثابت کرد که عقیدهٔ بی‌اساس و هوایی ارتدوکسی تغییر کرده است. پژوهشگران استنفورد حقیقتی را ادعا می‌کردند که شیرهٔ کلم خام باعث درمان زخم معده یا اثنی‌عشر می‌شود. مابین متخصصین سرطان یک آگاهی دارد رشد می‌یابد که سبزیجات خام تازه می‌تواند یک نقش جلوگیری‌کننده از سرطان را بازی کند. حتی اخیراً "یکی از مهمترین مؤسسهٔ داروئی بریتانیا گزارشی منتشر کرد که در حقیقت مدارک

چندی وجود دارد که نوشیدن شیرۀ هویج شخص را بر ضد سرطان محافظت می‌کند (۱) .

با رشد زیاد و بی‌چون و چرای حرفه پزشکی ، موءسسات سلامتی و درمانگاههای سراسری دنیای غرب برای درمان و دوباره جوان کردن مشتریان خودشان با عصاره‌های خام تازه ادامه می‌دهند . اما همین کار در یک مدت کوتاه درمانی می‌تواند توسط هرکسی باعلاقه کافی در منزل انجام پذیرد . یکی از شیره‌های محبوب ما شیرۀ هویج مخلوط با کمی شیرۀ سیب و شیرۀ چغندر می‌باشد . ما دستورالعمل‌های شیره‌های دیگر و خواص سلامتی که آنها دارند در صفحات آینده نیز می‌دهیم .

(۱) روزنامه گیهان در تاریخ شنبه ۶/دیماه ۱۳۶۵ شماره ۱۲۹۲۵
 - صفحه ۱۶ دانش و پژوهش نوشت : انگلیسی‌ها دیگر تخم مرغ ، گره نان سفید و سیب‌زمینی نمی‌خورند تا مریض شوند :
 در سالهای اخیر رژیمهای غذایی درست را بهترین راه سلامت و جلوگیری از بیماریهای خطرناک تشخیص داده‌اند . دانشمندان انگلیسی بر این باور نشسته‌اند که رژیمهای غذایی بهترین دارو برای حفظ سلامتی و جلوگیری از بروز بیماریهاست .
 روزنامه گاردین چاپ انگلستان در این زمینه گزارشی منتشر کرده و تاکید کرده است بر اینکه به‌دنبال نظریه‌های جدید رژیم غذایی مردم انگلیس به‌طرز چشمگیری تغییر کرده است . تحقیقات سازمانهای مسوئل دولتی نشان می‌دهد که مردم انگلیس دیگر تخم مرغ ، گره و انواع نان‌های سفید و آردهای بدون سبوس و سیب‌زمینی نمی‌خورند .
 زیرا هریک از این مواد می‌تواند منشاء بیماریهای زیادی باشد .

روسفت کور مشهور (۱) (یا درمان با شیرۀ خام)

روزه با عصاره‌های خام به‌جای آب به‌تنهایی در مدت کوتاهی احتمالاً " به‌عوامل ضدخستگی و فشاریکه در هر جا قرار دارد بیشترین نیرو را می‌دهد . این به‌روسفت‌کور معروف است (درمان با شیرۀ خام) که به‌وسیلهٔ بسیاری از رهبران سلامتی دنیا اهداء شده است .

نظریه‌های استاندارد شده تغذیه هرگز کاملاً " قادر نبوده است توضیح دهد چرا نخوردن هیچ چیز جز عصاره‌های خام تازه برای یک مدت متغیر از ۲ روز تا چندین هفته چنین کارهای اعجاز‌آوری را انجام می‌دهد ، اعجاز‌انگیز کلمه‌ای است که به‌وسیلهٔ بسیاری از آنهائیکه تجربه روسفت‌کور را داشته‌اند به‌کار می‌رود . فوایدیکه قابل دیدن است شامل کم شدن تعداد خطوط عمیقی در صورت ، محکمی محیط مرعی بدن ، و سلامت‌بنظر آمدن ناخن‌ها و موهاست . مسلماً " اندازه‌های فیزیولوژی تغییر می‌کند ، اگر شما فشار خون بالا دارید ، یا کلسترول بالا یا میزان اسید اوریک خون شما زیاد است ، رژیم روسفت آنها را پائین خواهد آورد .

نظریه‌هایی راجع به‌اینکه چرا روزه با شیرۀ خام درمورد سالخوردگی و عقب افتادن آن برعکس نظریه‌های ارتدوکسی وجود دارد . در سالخوردگی به‌علت ذخیرهٔ مواد زائد و سمی مراحل سوخت

و سازی طبیعی بدن در سطح پائینی انجام می‌شود. این مواد زائد بموقع کارشان را انجام نمی‌دهند؛ آنها می‌توانند بعلت فشار یا تغذیه کمتر از حد مطلوب نیز ساخته شوند. نوشیدن شیره‌های تازه و فشرده سبزیجات و میوه‌جات مسلماً "می‌تواند این مواد زائدیکه تدریجاً" سمومی می‌سازد و سطح بافت سلولی بدن را فرسوده می‌کند بی‌اثر نماید. آنها تمام بدن را بطور کامل یک خانه‌تکانی فصل بهاری می‌کنند زیرا آنها تا حدی به‌دستگاه هضمی استراحت می‌دهند و تا اندازه‌ای آنها را توانائی می‌دهند که سلولهای مرده، مریض یا مضر را دفع کنند و بدن را کمک نماید تا دستگاه مصونیت بدن که از بین رفته‌اند تجدید نماید.

تجربه خود ما درمورد روزه با عصاره‌ها در حقیقت بسیار خوب بوده است. ما هر وقت مخصوصاً "احساس خستگی می‌کردیم، یا برحسب نیاز احتیاج به آسایش فکری داشتیم، یا اگر کار زیادی داشته که بایستی انجام دهیم و می‌خواهیم برای یک مدت طولانی تمرکز داشته باشیم دو یا سه روز با شیره خام می‌گذرانیم؛ یا چند هفته به‌سادگی برای دو روز در هفته روزه با عصاره می‌گرفتیم زیرا این تجربه مطبوع است که عصاره‌ها اثر نیروهائی که در بدن است توازن می‌دهند. ما نمی‌توانیم آنها را به‌مدت خیلی زیاد توصیه کنیم.

۱۱- ویژه بانوان

غذاهای نیخته نیروی بالقوه عظیمی برای بهبود کیفیت زندگی

یک خانم دارد. دو هفته با رژیم خام یک خانم را ده سال جوانتر می‌کند - گوشت بدن محکم‌تر، خطوط صورت صاف‌تر، پوست لطیف‌تر و چشم‌ها و مو از سلامت می‌درخشند، و دو سال با یک رژیم خام غنی می‌تواند به‌طور کلی شکل بافتها و کار ارگانهای بدن یک خانم را تغییر دهد. حتی بطور نمونه مشکلات زنانگی مانند سخت شدن سلولیت (۱)، جاری شدن بیش از اندازه قاعدگی، و تنش بیش از حد قاعدگی و گرم و سرخ شدن در هنگام یائسگی در یک رژیم خام می‌تواند از بین ببرد. شما دیگر احتیاج به قرصهای گرانبقیم داروهای آبدکی و جراحی پلاستیکی ندارید. مواد خام آنها را بهتر می‌نماید.

کمبودهای تغذیه‌ای در بانوان :

مطالعات بسیاری در بریتانیا و ایالات متحده انجام شده که به حقیقتی اشاره کرده است، یک تعدادی از زنان از کمبودهای تغذیه‌ای رنج می‌برند. روی این موضوع حدود ۴ ماه از سال در امریکا، در ارتباط با سلامتی متوسط که در فصل یکم از آن بحث شده است تحقیق به‌عمل آمده، آنها متوجه شدند که کمبود کلسیم و آهن در زنان شایع بودند، در هر دو نفر زن یکنفر فقدان کلسیم، و نه نفر از ده نفر خانم دچار کمبود آهن بودند. این تخمین احتمالا " بسیار محافظه‌کارانه است

(۱) Cellulitis سلولیت نوعی التهاب منتشره پراکنده ادم‌دار و گاهی چرک‌دار بافت‌های نرم (زیر پوستی)

چون میزان اینها و دیگر مواد مغذی که در این مطالعه برای معین کردن سلامتی به کار رفته است در مقابل آنهائیکه یک متخصص خوب توصیه می کند تا بهترین احساس را داشته باشند نسبتاً دور بوده اند .

بسیاری از خانمهایی که به رژیم استاندارد شده غربی عمل می کنند نیز از کمبود روی رنج می برند ، مخصوصاً " اگر آنها را به صورت قرص بخورند ؛ روی کمک می کند که از گسترش ناراحتیهای بعد از بارداری یا ضایعات وزن سنگین جلوگیری نماید و از چین خوردگی زشت پوست ممانعت نماید . کمبودهای ویتامین نیز معمولی می باشند . بخشی از آنها می توانند به وسیله خوردن قرصهای ویتامین اصلاح کرده بشوند ، اما چه افراد بسیاری که تشخیص نمی دهند که آن ویتامینها و املاح هم نیروزادی می باشند ، هر کدام عمل دیگران را تکمیل می کند . نه ویتامینها نه املاح معدنی منحصرأ " خودشان نمی توانند برای شما خیلی خوب باشند . اگر شما قصد دارید بنظر بهترین بیایید ، تمام مواد مغذی که برای شما ضروری و لازمند مصرف نمایید . رژیم حدوسط و یا تعادل املاح و ویتامینها برای این منظور که بتواند دوام سلامتی طولانی خوبی را بسازد کافی نیست . اغذیه خام تازه ، مخصوصاً " دانهها و غلات جوانه زده که شما در پنجره آشپزخانهتان می توانید رشد دهید ، و شیرهای تازه سبزیجات فشرده شده اینکار را می کند .

مواد مغذی مخصوص زیبایی :

برخی ویتامینها و املاحی که در یک رژیم اغذیه خام غنی وجود

دارند می‌توانند سودمندتر از یک رژیم معمولی باشند و به‌طور مطلق آنها ضروری برای نگهداری و درخشندگی و قوت مو و ناخنها و محافظت پوست شما از تاخت و تاز پیری زودرس می‌باشند. برای مثال ویتامین C و بایوفلاوینوئیدها آنهائیکه در مواد اصلی دارای رنگهای روشن با خواص کاملاً "استثنائی" می‌باشند برای سلامتی و زیبایی خانمهاست - آنها سلامت کلاژن را محافظت می‌کند. کلاژن یک پروتئین فیبریست که به پوست شما استحکام و شکل می‌دهد. و به‌مقدار مناسبی در میوه‌جات و سبزیجات خام حضور دارند. اکثر اینها، مانند مواد مغذی دیگر قابل حل در آب است، و می‌تواند بطور کامل به‌وسیله حرارت از بین بروند. املاح معدنی روی به‌مقدار فراوان در دانه‌های کدو مسمائی، دانه‌های آفتابگردان و گندم جوانه‌زده وجود دارد. خانم‌هائیکه روی کافی نمی‌خورند (بمانند اکثریت آنهائیکه از رژیم استاندارد شده غربی استفاده می‌کنند - مخصوصاً "آنهائیکه قرصهای جلوگیری از بارداری می‌خورند) وقتی حامله می‌شوند یا اگر وزن کم نمایند علامتی روی پستان‌هایشان گسترش می‌یابد. وقتی شما بتا کاروتن را از سبزیجات سبز و هویج بدست می‌آورید ویتامین A به‌مقدار فراوان در بدن ساخته می‌گردد که کمک به تنظیم تعادل چربی پوست می‌نماید.

ضد پیری

ویتامین A به‌طریق دیگر نیز یک ضدپیری مهمی می‌باشد، مانند ویتامین E و C و بعضی ویتامینهای B کمپلکس. این ویتامینها باعث

محافظت پوست و در حقیقت تمام بدن می‌گردد و در جلوگیری از تغییرات سنی که پیری زودرس را باعث می‌شود مهم می‌باشد. طرق مختلف مبارزه با واکنش‌های اکسیداسیونی (۱) دارند که سبب تشعشع، مواد شیمیایی و آزادی گروهی از اتمها می‌گردد و خسارت عمده به ژن سلولها، پروتئینها و لیپیدها می‌زند. درست آن نوع خسارتی است که به سرعت پوست را پیر می‌کند. اغذیه نپخته نیز مملو از آنزیمهایی از قبیل سوپراکسیددیس موتاز (۲) و کاتالاز (۳) می‌باشند که کمک به جلوگیری از خسارت آزاد شدن گروهی از اتمها می‌کنند که باعث می‌گردد سلول صدمه به‌بیند و پوست پیر گردد.

راجع به سلولیت چکار کنید؟

سلولیت، به آن برآمدگیها و گره‌های زشتی که در رانها، ته و بالای بازوها می‌باشد می‌گویند زنانی که آنرا پیدا می‌کنند خیلی به‌ندرت و مشکل از شر آن خلاص می‌شوند، اگر شما با رژیم خام ۷۵ درصد زندگی کنید به‌این سادگی شما به‌آن دچار نمی‌شوید.

فرانسویها، ایتالیاییها و آلمانیها مقدار زیادی دربارهٔ سلولیت

(۱) Oxidation، اکسیداسیون، ترکیب شدن یک ماده با اکسیژن.

(۲) قبلاً "درباره آن توضیح داده شده است.

(۳) Catalase کاتالاز، آنزیمی است متبلور که به‌خصوص در تجزیه

آب اکسیژنه کاتالیزر واقع می‌شود این آنزیم اغلب در تمام یاخته‌ها به‌جز باکتریهای معین یافت می‌شود.

تحقیق کرده‌اند؛ آنها می‌دانند که آن چگونه توسعه می‌یابد، ویژگیهای مخصوص بافت سلولیت چیست، و نوع معالجاتی که آنرا درمان می‌کند چه می‌باشد. خواص سم‌زدایی غذایی خام مخصوصاً "هم برای درمان و هم اجتناب از بوجود آمدن حالت آنها مناسب‌اند. ارتباط بین تشکیل سلولیت و بیماری‌زایی یک سم در بدن توسط دو پزشک فرانسوی ال. میوز. بلاتر (۱) و جی. لاروش (۲) کشف شد. برای مثال، آنها دریافتند که یبوست، عدم دفع کامل مواد زائد از رودهٔ بزرگ باعث مستعد شدن زنان به سلولیت می‌گردد. در این صورت است که زهکشی دستگاه لنفاوی ضعیف بوده و از بین بردن مواد زائدیکه در فضاهاى بین سلولها قرار دارند کشتش ضعیفی دارد. این عدم کارآمد دفع محصولات زائد حاصل از سوخت و ساز و جذب مواد سمی از محیط برای تشکیل سلولیت یک شرط مقدمه است.

دیگر پژوهشگران به ارتباط بین سلولیت و گردش خون ضعیف اشاره کرده‌اند. بسیاری زنان که سلولیت دارند نیز غدهٔ تیروئید غیرفعال و عمل کبد ضعیفی دارند.

ورزش و برس زدن پوست

زنانیکه از سلولیت رنج می‌برند و راهی برای رهائی از آن را غیرممکن می‌دانند باید تغییرات عمیقی در روش زندگی خود بدهند،

معمولا " یک تغییر ریشه‌ای در رژیم به‌اضافه یک مقدار ورزش زیاد .
 وقتیکه شما آنرا در ارتباط با یک رژیم خام غنی به‌کار می‌برید دو
 چیز سرعت زیادی به‌ناپدید شدن سلولیت می‌دهد . اولین آن ورزش
 منظم در هوای پاک است و دومین آن برس زدن پوست است . ورزش
 در هوای پاک در هر تمرین باعث می‌شود قلب شما سریع بزند و ریه‌های
 شما سخت کار کند . اما آن نیاز به‌تمرین کردن حداقل سه‌مرته در یک
 هفته برای حداقل ۳۰ دقیقه در یک مرتبه دارد . شنا ، دویدن ، آهسته
 دویدن ، حرکات جنبشی ، استفاده از توراکروبات ، دوچرخه‌سواری ،
 باغبانی تمام اینها مناسب‌اند . برس زدن یک روش خوب ثابت شده
 اروپائی برای سرعت بخشیدن به‌خروج مواد زائد سمی از پوست و تقویت
 کردن بهتر گردش لنفاوی می‌باشد . ممکن است برای شما تعجب‌آور
 باشد که بدانید بیش از یک‌سوم مواد زائد بدن می‌تواند از راه پوست
 برطرف گردد .

برای برس زدن پوست ، شما احتیاج به‌یک برس دسته بلند با
 موهای زبر طبیعی و یا یک دستکش کنفی زبر دارید . اینها را در اکثر
 داروخانه‌ها و مغازه‌های فروش اغذیه سالم می‌توانید پیدا کنید . هر
 دو ، بدن شما و برس یا دستکش بایستی خشک باشند . تمام سطح کامل
 پوست بجز صورتتان را برس بزنید . از پاهایتان شروع کنید ، شامل
 کف پاها ، بعد به‌طرف بالای ساق پاهایتان حرکت دهید ، جلو و عقب
 با فشارهای محکم ماساژ دهید . از قسمت بالای دستتان بازویتان و
 به‌طرف شانه‌ها ، بعد پشت و کپلهایتان برس بزنید . جلویتان ، شکم ،

قفسه سینه و گردن را یک کمی ملایمتر برس بزنید . در منطقه شکمی در جهت گردش عقربه‌های ساعت با فشار برس بزنید . وقتی بدن شما به آن عادت کرد شما می‌توانید فشارهای محکم‌تری به برستان اضافه نمائید . برای حداکثر استفاده بعد از آن یک دوش گرم بگیرید ، بعد وقتی بدن شما از گرمی قرمز شد کلید آب سرد را برای ۳۰ ثانیه (نه بیشتر) بزنید . خارج شوید و خودتان را خوب خشک کنید ، و گرم نگاه دارید .

تحریک زهکشی لنفاوی :

دستگاه لنفاوی بدن شما مملو از مواد زائدیست که از سوخت و ساز حاصل شده‌است . آن کمک می‌کند که خودش را از سلولهای مرده ، مواد سمی ، مواد زائد سوخت و سازی ، باکتریهای بیماریزا ، مواد خارجی و دیگر مواد زائد که از سلولها باقی مانده است رهائی دهد . برعکس دستگاه گردش خون که به وسیله پمپاژ قلبی کنترل می‌گردد دستگاه لنفاوی هیچ پمپاژی ندارد . پلاسما که از میان دیواره‌های مویرگ تراوش کرده در بافتها جمع می‌گردد و بعد به آهستگی وارد مجراهای لنفاوی می‌گردد - مجراهای ریز با دریچه‌های یکطرفه در آنها برای حمل لنف ، همراه ذرات کوچک ماده خارجی ، مواد زائد و باکتریها که در آن جمع شده‌اند ، بطرف گره‌های لنفاوی پیش می‌رود و عاقبت به جریان خون برمی‌گردد .

انقباض و انبساط طبیعی عضلات و فشار ثقل بدن است که عمل

پمپاژ را انجام می‌دهد. به‌علت عمل تحریکی بافت‌های زیر پوست، برس منظم زدن پوست زهکشی کارآمد لنفاوی را تقویت می‌کند. آن یک روش فوق‌العاده مؤثری برای تمیز کردن دستگاه لنفاوی و تمیز کردن آن به‌وسیله دور کردن مواد زائد از سلول‌های سراسر بدن نیز می‌باشد. مانند حالت سلولیت، بین سلول‌ها جاییکه آنها به‌وسیله بافت ربط‌دهنده سختی نگاهداری می‌شوند و جایی که آنها کیسه‌های آبی را به‌وجود می‌آورند، مواد سمی و چربی که به‌پوست ظاهر پوست پرتقال را می‌دهد گره ایجاد شده است. به‌آهستگی، با ورزش زیاد، برس زدن پوست و اعذیه خام گره‌ها ناپدید می‌شوند. ورزش و برس زدن پوست جریان لنفاوی را برحسب نیاز آماده می‌کند که جریان پمپاژ مجدداً "بکار بیافتد، و اغذیه خام مقداری از مواد سمی بدن را خرد می‌کند و آن‌هایی هم که قبلاً" در بافتها ذخیره شده‌اند از بین می‌برد. مواد خام نیز سطح قدرت حیاتی سلول را در تمام بدن بالا می‌برد، علت‌های گرفتگی‌های تشکیل سلولیت را از بین می‌برد.

اما اغذیه خام چیز دیگری حتی بیشتر از نفع مستقیم سلولیت انجام می‌دهد. آنها دیوارهای کوچکترین رگ‌های خونی در بدن را تقویت می‌کنند، مویرگ‌ها و همچنین مقدار پلاسماي خون را که از دیوارهای آنها تراوش کرده و در فضای بین سلول‌ها جمع شده است کاهش می‌دهد. همان‌طوریکه متخصص بیوشیمی ایتالیایی اس.بی. کوری (۱) در دانشگاه میلان وقتی او روی بافت ران ۴۸ خانم از سنین

مختلف آزمایش کرد و با بافت زنان دیگر که دارای سلولیت بودند مقایسه کرد و فزونی آنرا کشف کرد.

هر خانم که دارای سلولیت است بایستی مویرگهای خودش را تقویت کند. مجدداً "یک سوءال درباره کلاژن پیش می‌آید، برای اینکه مویرگها از کلاژن ساخته می‌شوند و حداقل ۷۵ درصد از غذائی که یک خانم می‌خورد باید خام باشد و تا آنجائیکه امکان دارد مغز میوه بخورد زیرا مغز میوه شامل بایوفلاوینوئیدهای تمرکز یافته است و تقویت مویرگ نیز یک عامل مهم در جلوگیری از خونریزی قاعدگی است.

زمانی کوتاهتر از ماه:

اغلب گزارش می‌کنند که مشکلات قاعدگی از قبیل نفخ، بحران قبل از قاعدگی زنان و خستگی بعد از ۲ یا ۳ ماه به مقدار زیادی بهبود می‌یابد. برای بعضی از آنها بهبودی بسیار سریع تر است و آنها تا رسیدن پریود (۱) از آن آگاه نمی‌شوند. این چیز است که ما خودمان متوجه شدیم و اولین دفعه فکر کردیم ما مستثنی بودیم. بعد با تعداد بیشتر دیگر زنان صحبت کردیم آنها می‌گفتند یک تجربه نظیر اینرا دارند. پریودهای سنگین زنان سبکتر می‌شود - یک پریود که بطور عادی شش یا هفت روز دوام دارد می‌تواند به مقدار کمتر یک یا دو روز کاهش یابد. در بعضی زنان، مخصوصاً "آنهائیکه گوشت، فرآورده‌های

لبنی یا مقدار زیادی آجیل نمی‌خورند، پریود مجموعاً " متوقف می‌گردد چیزیکه ما از این موضوع متعجب شدیم .

متخصص بیماریهای زنان سی. آلن. بی. کلمتسون (۱)، اهل بریتانیا، یک بیمار جوان ایتالیائی به او گفت که با مکیدن لیموترش توانسته است به آسانی خونریزی قاعدگی زیادش را درمان نماید. آن زن گفت این نمونه درمان برای او که در دهکده زندگی می‌کرد مشکل بود. با تعجب و ناباوری که کلمتسون پیدا کرده بود نتوانست کاملاً " حس کنجکاوی او را ارضا نماید .

پیوند بایوفلاوینوئیدی :

چندین سال بعد کلمتسون فرصتی پیدا کرد که ارتباط بین میزان بایوفلاوینوئید مرکبات در خون و خونریزی رحم (قاعده شدن بسیار سنگین زنان) را مطالعه نماید. پژوهش او سه چیز را بنا نهاد. اول، مویرگهای بدن یک زن هر ماه درست بعد از تخمک‌گذاری بطور مختصری ضعیف می‌گردد و مجدداً " به‌طور مشخص‌تر برای چند روز قبل از قاعدگی. دوم، زنانی که پریود سنگین دارند بطور قابل ملاحظه‌ای مویرگهای ضعیف‌تر از زنانی دارند که جریان قاعدگی آنان طبیعی است. سوم، مقدار بایوفلاوینوئید مرکبات و ویتامین C به مدت سه یا چهار ماه به‌طور نتیجه‌بخشی خونریزی اضافی پریود در اکثریت زنانی

که او آزمایش می‌کرد کاهش یافت. بعد از اینکه مطالعه‌اش کامل شد او به بیمارانش پیشنهاد کرد که آنها روزانه سه پرتقال یا مقدار فراوانی مغز میوه بخورند، زیرا مغز میوه دارای بایوفلاوینوئید می‌باشد. بسیاری از آنان متوجه شدند که این مقدار کافی بود تا اینکه پریود آنان را سبکتر نگهداری نماید.

به نظر می‌آید که تعدادی از بایوفلاوینوئیدها استروژنیک (۱) هستند، یعنی آنها اثرات بعضی از هورمونهای جنسی زن را تقلید می‌کنند، استروژن (۲)، استروژن توانائی تقویت کردن دیواره‌های لطیف مویرگ را دارد. هنگام تخمک‌گذاری بالاترین میزان را دارد (تقریباً ۱۰ روز بعد از بند آمدن خونریزی) و مجدداً "هفت روز بعد، استروژن ظاهر می‌گردد. وقتی مقدار استروژن بطور مشخصی خیلی زیاد پائین است یعنی در سه روز بعد از تخمک‌گذاری و مجدداً "درست قبل و در مدت قاعدگی می‌باشد. بایوفلاوینوئیدها به دیواره‌های مویرگ وارد می‌شوند تا آنها را که به وسیله سطوح پائین استروژن ضعیف شده بودند تقویت نماید. آن به این علت است که بایوفلاوینوئیدها جبران قسمتی از پائین بودن استروژن را بکنند و کمک به کاهش جریان قاعدگی بنمایند. اگر میزان استروژن هرگز تغییر نکند، یا همیشه بالا یا همیشه

1.) Estrogenic

(۲) Estrogen استروژن: نام عمومی دسته‌ای از هورمونهای تخمدان در نیمه اول دوره قاعدگی است.

پائین بوده باشند، قاعدگی زنان رخ نمی‌دهد. بایوفلاوینوئیدها فقط استروژن پائین را تقویت می‌کند که به تجزیه دیواره و خونریزی رحمی ادامه ندهد.

ویتامین C با نیرومندی عمل بایوفلاوینوئیدها را تکمیل می‌کند، اما درست در اینحالت شما بایستی اغذیه خام تازه خودتان را افزایش دهید، شما باید بدانید که مطالعات زیادی نشان می‌دهد که اسید اسکوربیک (۱) خالص (ویتامین C) بهمان تاثیریکه میوه‌جات و سبزیجات که شامل ویتامین می‌باشند و در درمان تردی و نفوذپذیری مویرگ دارند نمی‌باشد. بایوفلاوینوئیدهاییکه در غذاها وجود دارند به مقدار بسیار زیادی کیفیت‌های ویتامین C را که برای حمایت سلامتی به‌کار می‌رود تقویت می‌نماید. حضورشان نیز ذخیره‌سازی ویتامین C را در دستگاه بدن بهتر می‌کند.

استروژنها در اغذیه خام :

کلمت سون نیز به مطالعه روی ۳۶ نفر دیگر پرداخت و از اغذیه معمولی از آجیل، دانه‌ها و گروه میوه‌جات و سبزیجات داد تا به‌بیند آیا هرکدام از آنها اثرات استروژن مشابه دارند. آیا هرکدام از آنها وقتیکه هورمون خودش را ترشح می‌کنند مستعد انواع تغییرات واقع

1.) Ascorbic Acid.

می‌شوند. او کشف کرد که بادام، کاشیو (۱)، بادام زمینی، جوهای دوسر، ذرت، گندم و سیب‌ها دارای این خاصیت بودند. وقتی حیوانات مورد تجربه‌اش با این غذاها تغذیه شدند افزایش وزن رحمی، افزایش حجم مایع در دیوارهای رحم و یک افزایش در شماره سلولهای مهبل را نشان داد. دیگر پژوهشگران اثرات هورمونی نسبتاً یکسانی را در اغذیه خام مشاهده کرده‌اند. وقتی بیشتر مردم راجع به این موضوع مطلع می‌شوند ممکن است درمانهای رژیم مخصوص یک روش مفید دیگری از طریق درمان جانشینی استروژن در مدت یا بعد از یائسگی بشود.

(۱) میوه درختی است که درخت آن را به انگلیسی *Cashew - nut Tree* و عربی بلاذر گویند: درختی است با ارتفاع متوسط و دارای برگهای بیضوی و گل‌هایی مجتمع که در غالب نواحی استوایی پرورش می‌یابد. میوه آن، شکل مخصوص و ظاهری شبیه دانه باقلا دارد. طول آن ۴ تا ۵ سانتیمتر و پهنایش ۳/۵ سانتیمتر است. در داخل میوه آن بادامی قرار دارد که در حالت تازه قابل مصرف است و از آن روغن ملایمی با رنگ زرد روشن استخراج می‌شود. از بادام درون میوه در قناری به جای مغز بادام معمولی استفاده به عمل می‌آید. این گیاه در ایران نمی‌روید (گیاهان دارویی - جلد اول - صفحه‌های ۳۶۲ و ۳۶۳).

در بعضی کتب دیگر بنا بلا در و قرص گمر نیز یاد شده است و در بازار آجیل‌فروشها (بادام هندی) نیز می‌گویند. در اغلب مناطق حاره استوایی و آمریکا و بعضی مناطق ساحلی هندوستان پرورش داده می‌شود. در هندوستان به نام بادام فرنگی معروف است (گنجینه اسرار گیاهان - جلد اول صفحه‌های ۴۷۲ و ۴۷۳).

رابطه کاروتن با توقف پریود :

آمنوره (۱) (فقدان پریود) در زنان که عادت‌های غیرمعمول رژیمی را انجام می‌دهند اغلب به میزان بالای مصرف کاروتن در رژیمشان نسبت داده شده است. کاروتن یک ماده^۶ متشکله جسم جدید است که در مرحله^۶ گوارشی تبدیل به ویتامین A می‌گردد. هویج، اسفناج و دیگر سبزیجات سبز شامل مقدار زیادی کاروتن می‌باشد.

طب مدت مدیدی است خاطرنشان کرده که مردمی که بطور استثنائی مقدار زیادی کاروتن می‌خورند بعضی اوقات یک تغییر رنگ پوستی، کمی رنگ طلائی تقریباً "شبه قهوه‌ای مایل به زرد ملایم پیدا می‌کنند. این پدیده، به‌عنوان وجود کاروتن در خون (۲) معروف است که اولین دفعه در روزنامه پزشکی بریتانیا در سال ۱۹۰۴ منتشر گردید. آن صرفنظر از یک تقویت عمومی برای دستگاه ایمنی بدن ظاهراً "نتایجی برای تندرستی ندارد. در حقیقت وجود کاروتن در خون کاملاً "بی‌ضرر است حتی بعضی کشورها قرصهای کاروتن را روی پیشخوان مغازه‌ها به‌عنوان یکی از اشیاء مصنوعی می‌فروشند.

اخیراً "یک گروه از پژوهشگران در بخش زایمانها و امراض زنان

(۱) Amenorrhoea آمنوره فقدان قاعدگی وقفه یا عدم جریان عادت ماهانه زنان به‌علتی جز آبستنی و یائسگی

(۲) Carotenemia وجود کاروتن در خون

در دانشگاه روتجرز (۱) در نیوجرسی روی یک گروه از زنانی که هم وجود کاروتن در خون و هم آمنوره پیدا شده بود مطالعه کردند. آنها می‌خواستند کشف نمایند آیا یک علت ارتباطی مستقیم بین خوردن کاروتن و توقف پریود وجود دارد - رژیم معمولی این زنان شامل سبزیجات بطور کامل خام، شامل مقداری هویج، هیچکدام از آنها گوشت قرمز نخوردند، ولی یک کمی ماهی و جوجه خوردند. پژوهشگران با دقت تأکید کردند که تمام زنان در سلامت عالی بودند. در هر صورت برعکس اثر آمنوره در آنان ظاهر نشد. وقتی کاروتن از رژیم غذایشان حذف گردید چه اتفاقی افتاد؟ آن زنانی که ترتیبی داده بودند تا مواد غنی هویج از برنامه‌شان حذف گردد و جایگزین آن مواد غذائی بدون هویج باشد یا کمی از آن، خونریزی قاعدگی ادامه یافت: آنهائیکه انتخاب کرده بودند تا به رژیم غنی کاروتنشان برگردند مجدداً "آمنوره شدند".

بنابراین، ارتباط علمی بین خوردن کاروتن غنی و آمنوره بطور نسبهٔ خوبی روشن شد اما چه باعث آن می‌شود؟ آیا کاروتن اثرات استروژن را خنثی می‌نماید؟ ما می‌دانیم که وقتی میزان استروژن همیشه پائین یا همیشه بالاست قاعدگی متوقف می‌شود. هر قدر دستگاهی در آن کاروتن به‌کار رود همان قدر اثر آمنوره دارد، کم شدن و احتمال از بین رفتن جریان قاعدگی در بعضی زنانی که رژیم

خام غنی می‌خورند بهیچوجه مغایر نتایجی که تاکنون مربوط به باروری و حاملگی دارند نمی‌باشد.

بنابراین تصویریکه پیدا شده اینست که اغذیه خام عموماً " و بعضی اغذیه‌ها خصوصاً " آنهائیکه در نام بایوفلاوینوئیدهای غنی، ویتامین C و کاروتن هستند جریان قاعدگی را کاهش می‌دهند و دیگر ناراحتی‌هائیکه مربوط به دورهٔ قاعدگی است آرام می‌کند.

یک شرح تکاملی :

یکی از ادعاهای کاملاً " شگفت‌آور که به‌وسیلهٔ زنانی که با رژیم کاملاً " خام زندگی می‌کنند بیان شده است، این است که قاعدگی زنان یک پدیدهٔ طبیعی نیست که ما آنرا تصور می‌کنیم. پژوهشگران پیشگام اشاره کرده‌اند که میمونهای دنیای قدیم (یعنی اروپا و آسیا) قاعده نمی‌شوند، اما خویشاوندان بالاترشان بابونها (۱) می‌شدند؛ با اینحال، وقتی بابونها موئنث فقط با رژیم سبزیجات تغذیه می‌شدند، قاعده شدن آنها متوقف می‌شد. آیا منظور اینست که قاعده شدن زنان هموساپینز (۲) عالی‌ترین پیشوای همه یکی از نتایج همه چیزخواری آنان بوده تا عادت‌های گیاهخواری؟ این یک سوءال فریفتنی است. اگر تاکنون ثابت شده باشد که قاعده شدن زنان نتیجه

(۱) Baboons یک‌نوع میمون یا عنتر دم‌کوتاه

(۲) Homosapiens انسان - نام علمی انسان، نوع انسان

یک رژیم است بسیاری زنان آزادیخواه که به قاعده شدن به عنوان یکی از بسیاری موانع پاکیزه آزادی زنان توجه می‌کنند به وجد خواهند آمد. ما نیز باید کاملاً "دیدمان را نسبت به توالد و تناسل جنسی زنانه به طرز فکرشان برگردانیم."

ضمناً "برای آسایش خاطر زنان که آنها از هر درد زنانه مخصوصی رنج می‌برند، یک رژیم خام غنی را می‌توان به آنان پیشنهاد کرد که بخوبی تحقیق شده و اکنون خیلی باارزش است که از آن استفاده کنیم."

۱۲- ترقی فکری

حتی مهمتر از اینکه رژیم خام غنی می‌تواند در ما احساس فیزیکی ایجاد کند که بنیه و نیروی ما را افزایش دهد، طرق دیگر اینست که ما احساس می‌کنیم خودمان هستیم، در یک کلمه: یک شخص فوق‌العاده.

اولین چیزیکه ما توجه کردیم این بود که آن احساس یأس متناوب که به نظر می‌آمد مبهم و هیچ مکانی در بدن ندارد خیلی کمتر شده است. اکنون آنها خیلی به قدرت پیش می‌آید. پیشرفت فکری ما بنظر خیلی روشن‌تر می‌گردد. به جای دخالت در مقابل مشاجرات احساساتی که در اثر اختلافات بین مردم پیش می‌آید ما در کناری می‌ایستیم که به بینیم چه اتفاقی دارد می‌افتد. طولی نمی‌کشد که تشخیص می‌دهیم

چگونه باید فکر کنیم ، ما با کسانی که موافق ما نیستند احساس ترس کمتری داریم . همچنین وقتی یکی از ما (لسلی) برای مستمعین زیادی سخنرانی می‌کند او احساس آرامش و اعتماد معقولی دارد . در صورتیکه قبل از آن او حالت عصبی داشت و خودخواه بود . این ریشه‌ها و اصولی که به‌عنوان حقیقتی در افکارش جمع شده خیلی آرامتر از قبل شده است . شریک دیگر او (سوزانا) از ناراحتیهای کوچکی که بدون هیچ دلیل آشکاری باعث غمگینی او می‌شد و رنج می‌برد ، این ناراحتیها بعد از چند هفته با یک رژیم خام غنی متوقف شد ، اما آن فقط یک هفته تمام طول می‌کشد که از روش خوردن قدیمی به روش آشنای دیرینه‌اش برگردد .

تأثیرات شیمیائی مواد خام حتی روی اخلاق :

ما دریافتیم که مواد خام حتی ما را از اخلاق تند دور نگه می‌دارد . آن به ما یک احساس تعادل فیزیکی و روانی می‌دهد که قبلاً " نداشتیم . زندگی با رژیم خام آنطور که ما قبلاً " فکر می‌کردیم یک زندگی الله‌کلنگی بی‌انتهای کوچکی که بالا و پائین می‌رود نیست . این موضوع ما را متعجب می‌سازد که بسیاری احساسهای منفی که وقت به وقت به سراغ ما می‌آید خیلی زیاد منشاء روانشناسی ندارد ، بلکه منشاء فیزیولوژی دارد که علت آن عدم تعادل شیمیائی بدن است که مواد سمی ساخته می‌شوند . در تجربهء ما ، هر قدر بیشتر در رژیم خام غنی پایدار بمانید ، بیشتر راجع به خودتان و زندگی معمولی خودتان احساس

مثبتی پیدا می‌کنید :

ما اکنون در بعضی حالت متغیر خوبی از هوشیاری زندگی می‌کنیم ، مانند اینکه در یک دنیای پر از گل سرخ باشیم که خیلی دور از اینجا نیست . ما نیروی بیشتری داریم و لذت فراوانی از چیزهاییکه اطراف ماست می‌بریم ، از یک گل جدید در جعبه کنار پنجره تا به یک کتاب رمان یا به یک قطعه موزیک .

برنامه کار را تکمیل کنید :

ما به تدریج دریافتیم که تجربه تغذیه خام غنی که ما به سادگی شروع کردیم اثرات آن بیشتر از آنچه که ما انتظار داشتیم به نتیجه مطلوب رسید . ما به آنچه که دکتر رالف بیرشر درباره بیرشربنر نوشته بود برخورد کردیم : او معتقد بود که مواد خام نه تنها می‌تواند کمک به درمان بیماریهای بیمارانش بدهد بلکه می‌تواند تشکیل یک قسمت مهم از دستگاه خود تشخیص و خود معالجه‌ای نیز بدهد که بیمارانش از هر طرق امکان‌پذیری بتوانند قدرت بالقوه خودشان را تکمیل نمایند . او می‌گفت ما دریافته‌ایم که چگونه چنین چیزی ممکن است . او یک مکتب تفکر علمی پزشکی را بنا نهاد ، درمان و نتایجی که از آن در ذهن حاصل می‌گردد . بیمار به عنوان یک کل غیرقابل تقسیم ، به عنوان یک شخصیت روان تنی به منظور درک بیشتر تا آنجائیکه ممکن است از استعدادهای نهانی داخلی که در خلقتش باو داده شده است مورد مطالعه قرار می‌گیرد . او تأکید داشت که یک رژیم خام غنی

به مردم کمک می‌نماید که قدرت بالقوه‌شان را در هر ناحیه از بدنشان بالا روند.

اما چرا باید یک چنین رژیم اینقدر زیاد احساس مختلف بما بدهد. چرا اکنون ما باید بهتر قادر باشیم که از عهده فشارها برآئیم، احساس فرسودگی کمتر، و حتی (بعد از مسافرت‌های چندی که هنگام عبور از آتلانتیک داشتیم) قادر بودیم که از سهم شیر لعنتی مورد مصرف که در اثر عوارض جتی در اوقات مختلف هنگام عبور از مناطقی که به انسان می‌دهند صرف‌نظر کنیم.

مواد خام و اثر آن در از میان بردن خستگی

خستگی شدید، که با کج خلقی مشخص می‌گردد، احساس رخوت کردن و اینکه تقریباً "همه چیز باعث درد سر بسیار زیاد است و در تمدن جدید به نام طاعون نامیده شده است، در یک بررسی مشاهده گردید که ۹۹ درصد کارهای دنیا به وسیله مردمی که احساس طبیعی ندارند انجام می‌شود بهر حال فقط ۲۰ درصد مردم هستند که نزد دکترهایشان می‌روند و از خستگی شکایت می‌کنند که آنها رانج می‌دهد. کم خونی یکی از علت‌های خستگی است و هر علتی دیگر ممکن است تحت نام هورمن‌های تولیدی باشد (مانند دیابت، کم کاری تیروئید) عفونتهای شدید، کمبود املاح معدنی پتاسیم یکی از علت‌های عمده خستگی است. موادیکه غنی از سبزیجات سبز تازه و غنی از کلروفیل است، دخیره پتاسیم غنی دارند برای رفع خستگی مفید است.

در دهه سال ۱۹۶۰ یک پزشک امریکائی، دکتر پالم فورمیکا (۱)، کنجکاو بود که بدانند اثر منیزیم و پتاسیم در خستگی چیست؟ داوطلبان این آزمایش برای این خانم یکصد نفر از مردمی بودند که بطور شدید خسته بودند، ۸۴ خانم و ۱۶ مرد. برای پنج یا شش هفته آن خانم به آنها پتاسیم و منیزیم اضافی داد. بعد او کشفیاتش را یادداشت کرد. این تغییر او را تکان داد. آنها هوشیار، بشاش، سرزنده و پرانرژی شدند و بانشاط راه می‌رفتند. آنها بیان می‌کردند که خواب شیرین داشته مثل اینکه چند ماهی بود نخوابیده بودند. بعضی آنها می‌گفتند که آنها می‌توانند با شش ساعت خواب در شب بگذرانند، خستگی صبحانه آنها کاملاً "فروکش کرده است. با چندین نفر از همسران آنها صحبت کردیم آنها از بهبود حالت فیزیکی و نتیجه خوبی که از اضافه هیجانی بودن خانمهایشان بدست آورده بودند اظهار قدردانی کردند. ۸۷ نفر از یکصد نفر داوطلبان دکتر فورمیکا بهبود یافتند، حتی بعضی از آنها اظهار می‌کردند برای دو سال یا بیشتر از خستگی‌ها و ناتوانی‌ها رنج می‌بردند.

دلیل دیگر اینکه چرا یک رژیم خام غنی در مقابل خستگی و ترقی فکر اینقدر موفقیت به دست آورده است علت آن این است که آنها روی خون ما اثر می‌گذارند

کمک به حساسیتها و اعتیادها :

یکی دیگر از علل نوسانات حالات بدن می‌تواند مربوط به حساسیت‌های غذایی باشد که غیرعادی نیست ، برای مثال ، فرآورده‌های گندم و شیر می‌تواند باعث زکام ، اختلالات گوارشی و احساس رخوت و خستگی شدید بشود . در مطبوعات علمی معروف مقدار زیادی راجع به حساسیت‌های غذایی و رژیم‌های مخصوصی که باید انجام داد نوشته شده است ، رژیم‌هایی برای رفع آنها پیشنهاد شده است اما تعداد کمی مردم از آن مطلع می‌باشند (هرچند بیرشبرنر این حقیقت را ۵۰ سال پیش کشف کرد) زیرا گرایش مردم به طرف مواد غذایی حساسیت‌دار می‌باشد که نتیجه‌اش کاهش دادن رژیم خام غنی می‌باشد که پایه‌اش تنها روی سبزیجات است . منظور اینست که یک رژیم به‌روش وگان (۱) که مواد غذایی گوشتی ، محصولات لبنی از قبیل شیر و تخم مرغ تحریم شده‌اند ، حساسیت‌هایی مانند خارش یا تحریک پوستی ، جوش ، دانه ، شرایط تب یونجه و رماتیسم نیز می‌تواند تنها به‌وسیله این روش کاهش یابد .

متخصصین انرژی‌ها اچ . رینکل (۲) و تی . راندولف (۳) و دیگران

(۱) *Vegan* گیاهخواری است که کلیه پروتئین‌های حیوانی را از رژیم غذایی خود حذف کرده است .

2.) *H. Rinkel*

3.) *T. Randolph*

بطور وسیعی راجع به جنبه‌های معتادکننده حساسیتها غذائی نوشته‌اند . حساسیت شخصی عملاً " بستگی به چند چیزهائی دارد که مرد یا زن به آن حساسیت داشته باشند . وقتی مقاومت بدن به اندازهٔ کافی بالاست آلرژی را مهار می‌کند ، اما وقتی مقاومت بدن ضعیف می‌گردد تمام علائم آلرژی توسعه می‌یابد . داگلاس متوجه شد که یک رژیم خام غنی یک اسلحه دفاعی قوی در برابر آلرژیهاست حتی معتادکنندگان معمولی از قبیل سیگار و الکل به نظر می‌آیند که بعد از یک چند هفته‌ای با رژیم خام قوتشان را از دست می‌دهند . ابتدا داگلاس بسیار بی‌میل بود که باور کند مواد خام این اشتیاق اعتیاد را کم کرده است ، اما بیمارانش تاکید می‌کردند که آنها بعد از چند هفته تغذیهٔ خام غنی به سادگی میل زیادی به سیگار یا آشامیدنیهای مثل سابق ندارند . نیروی اراده در این موضوع سهیم نیست . داگلاس نتیجه گرفت که بدن بطرق مرموزی نسبت به مواد خام حساس است هم اینکه می‌داند چه برای او خوب است و هم چه برای او بد است . او با آزمایش با مواد خام غنی مخصوص و تاثیراتشان روی بدن متوجه چند موضوع شد ، مانند اینکه تخم‌های گل آفتابگردان مخصوصاً " در افسردگی که با معتاد پیوستگی دارد مؤثر است .

تخم‌های گل آفتابگردان ضد نیکوتین :

تخم‌های آفتابگردان یک منبع عالی از مواد مغذی حیاتی می‌باشند . آنها شامل اکثر ویتامینهای B و ویتامین E و نیز اسیدهای

چرب ضروری بسیارند، آهن و تیامین (یک نوع ویتامین B) فراوان می‌باشند. داگلاس دریافت که آنها مخصوصاً " برای مردمی که سعی دارند خودشان را از شر سیگار خلاص کنند مفید می‌باشد، بنابراین او تا آنجا که ممکن است به سیگاریها توصیه می‌کند یک مشت پر از تخم‌های گل آفتابگردان با پوست همراه خود داشته باشند و هر موقع احساس کردند که میل به سیگار دارند به‌دهان بریزند و بخورند تا میلشان فروکش نماید و او می‌گوید، در مدت چند هفته، حتی به‌نظر می‌رسد میل به کشیدن سیگار کم‌کم ناپدید می‌گردد. دیوید (۱) و گلیات (۲) چگونگی اثر آنها را بیان می‌کنند، آیا دانه‌های محقر آفتابگردان ضد نیکوتین است؟

به‌نظر می‌رسد که تخم‌های آفتابگردان شامل اجزائی است که مقداری از اثرات نیکوتین را خنثی می‌کنند. بنابراین آنها به‌صورت وسیع برخی رضایت‌خاطریکه سیگاریها از نیکوتین دارند به‌آنها می‌دهند. نیکوتین یک تسکین‌کننده ملایم است که اثر داروی مسکن روی دستگاه اعصاب دارد، بنابراین تخم آفتابگردان هم همینطور است زیرا آنها دارای روغنهای مسکن ضروری، و نیز مقدار فراوان ویتامینهای B می‌باشند که برای اعصاب خوب است. نیکوتین گلیکوژن را از کبد آزاد می‌سازد، یک افزایش موقتی را در فعالیت مغزی ایجاد می‌نماید، تخم آفتابگردان یک کشش شبیه‌آنها را ایجاد می‌کند. نیکوتین

همچنین سطح ترشح هورمنهای غده فوق کلیوی را در بدن بالا می برد و دانه های آفتابگردان نیز غدد فوق کلیه را تحریک می کند. دانه های آفتابگردان بهیچوجه حساسیت ندارند، و بطور مؤثری خصوصیات خاص سیگاری معتاد را درهم می شکنند بدون اینکه آنها یک نمونه آلرژی دیگری را جانشین آن نمایند.

مواد خام در برابر فشارهای زیاد:

یک چیز دیگر که مخصوصاً ما در مورد طرق زندگی با مواد خام از آن لذت می بریم اینست که ما را در برابر فشار بسیار زیاد مقاوم می سازد. مقاومت ما را با ساعتها رانندگی در ترافیک یا بیدار ماندن تمام شب از بین نمی برد. به نظر می آید ما قادریم دنده را بالا یا پائین، بهرکجا که مورد درخواست ما باشد ببریم. وقتی ما از متخصصین مختلف تغذیه ای سوءال می کنیم چرا اینطوری است؟ آنها می گویند آن در نتیجه اثر مواد خام است که تعادل اسیدی و قلیائی بدن را تنظیم می نماید. تعادل شیمیائی بدن فقط یک دستورالعمل برای آرام کردن نیست، بلکه یک ضرورت بنیانی برای سلامتی انسان است. حالت اسیدپته بالا ریشه بسیاری از بیماریها مخصوصاً التهاب مفاصل و رماتیسم است. هر غذایی که شما می خورید گرایش به حالت اسیدی یا قلیائی دارد. اگر رژیم شما شامل مقدار زیاد قند، قهوه، گوشت و دیگر پروتئینهای تغلیظ شده و مواد غذایی تغییر یافته که از آرد سفید مصرف شده است و فقط مقدار کمی سبزیجات و میوهجات تازه دارد،

شما دارید غذائی را مصرف می‌کنید که بطور عمده تولید اسید می‌کند و شما خیلی به آسانی گرایش به احساس فشار خواهید کرد. هر وقت ما به یک صبحانه انگلیسی غنی رجوع می‌کردیم از قبیل تخم مرغ، گوشت خوک، نان برشته و قهوه تاحدی احساس عصبی شدن در خودمان می‌کردیم. شما این احساس عصبانیت را به دست می‌آورید زیرا بدن شما، ذخیره قلیائی خود را در تلاش برای تعادل حالت اسیدی غذائی که شما خورده‌اید مورد استفاده قرار داده است.

متأسفانه ترکیباتی که بدن در پاسخ به فشار تولید می‌کند نیز اسیدی هستند. یک ترکیب از مواد غذائی که حالت اسیدی دارد مقدار فشار نیز بستگی به سطح بالای آن اسید در بدن دارد. بنابراین برای سلامتی بدن مهم است که یک پادزهر فشاری، مقدار زیادی اغذیه با حالت قلیائی بخوریم. یک نسبت پسندیده مواد غذائی اینست که حالت قلیائی به اسیدی ۸۵ درصد به ۲۵ درصد باشد، چهار به یک دارای خاصیت قلیائی است. و قتی شما می‌دانید که دارید در معرض حالت پریشانحالی زیاد قرار می‌گیرید، اغذیه خود را حتی بالاتر از درصد حالت قلیائی فوق بخورید.

یک درمان برای عوارض در پروازهای جتی

به نظر ما یکی از نامطبوع‌ترین و غیرقابل اجتناب‌ترین حالت‌های فشاری عوارض در پروازهای جتی می‌باشد و آن وقتی است که آهنگ بیوشیمیائی بدن بعد از گذشتن از مناطق در اوقات مختلف از همزمانی

خارج می‌گردد. البته این موضوع وقتی که از شمال به جنوب پرواز می‌کنید اتفاق نمی‌افتد، فقط اگر شما از مغرب به مشرق پرواز کنید واقع می‌گردد. علائم عوارض جتی شامل، تشنج، خستگی در مدت روز و بیخوابی در شب است، و ترس فضای شما را می‌گیرد و کاملاً "احساس نمی‌کنید کجا هستید. اما وقتی ما شروع به مصرف یک رژیم خام غنی کردیم متوجه شدیم که راجع به تمام این چیزهای نامطبوع درجهٔ احساس بسیار کمتری داشتیم. بعد ما به طرق مختلف شروع به تجربه کردیم. به خوردن قبل، در مدت و بعد از پرواز و به بینیم آیا بهبودی بیشتر می‌توانیم به دست آوریم. سرانجام ما به یک روش برخورد کردیم که انجامش برای هر دو ما تعجب‌آور بود. دیگران نیز که کوشش کردند و آنرا انجام دادند گزارش دادند که آنها هم هنگام عبور از مناطق رنج‌آور آرامش یکسان داشتند.

این چیز است که ما انجام دادیم. روز قبل از پرواز ما سبک بودیم، و فقط مواد خام خوردیم، با تاکید روی سالادها و میوه‌جات، که حالت قلیائی دارند و نسبتاً از آجیل‌ها و دانه‌ها که آنها بیشتر دارای حالت اسیدی می‌باشند. در روز پرواز ما ابداً "چیزی نخوردیم. بجای آن ما مقدار زیادی آب نوشیدیم یا مقداری شیر، میوه یا سبزی تازه که با خودمان داخل هواپیما برده بودیم. اینها دو چیز را انجام می‌دهند. آن به دستگاه گوارشی شما کمک می‌کند که خودش را برای تغییر اوقات وعده‌های غذایی در انتهای مسافرت شما آماده نماید، و شما را از خوردن وعده‌های غذائیکه تا حدی وحشتناک است و در خطوط

مستقیم هوایی سرو می‌گردد دورنگه دارد . روز بعد از پرواز ما فقط مواد خام خوردیم . روزهای بعد ما به‌طریق معمول خودمان برمی‌گردیم ، که تقریباً " ۷۵ درصد خام است . ما میتوانیم شب بخوابیم ، از زمان و فضا لذت ببریم و قادریم به‌طور سودمندی کار کنیم - در یک احساس کوچک مانند یکی از ابناء انسان زندگی کنیم .

آیا نیروی مواد خام یک کلید خودکفائی است ؟

پنج سال پیش یک چنین فکری برای ما بسیار خنده‌آور بود . ما این نظریه را رد می‌کردیم و آنرا یک ابتکار خیالی از بعضی طرزفکرهای عجیب می‌دانستیم . اما وقتی ما شروع به تجربه روی مواد خام کردیم و اثر عمیق آنها را روی خودمان دریافتیم شروع به تعجب کردیم . ما آنها از میان یک تعداد رسالهء قدیمی در ارتباط بین رژیم و فکر از تعلیمات ودیک (۱) که اصل پایه‌اش از طب سنتی هندی آبروودی (۲) به ترجمه‌های زکلی (۳) از تعلیمات اسن (۴) گذاشته شده است یافتیم . ما رویهمرفته از یافتن آن متعجب نشدیم که اکثر این نوشتها برای افزایش هوشیاری و آگاهی مغزی و روحی توصیه کرده بودند زیرا بسیار

(۱) *Vedic* (وابسته بهودا) کتاب مقدس هندو

2.) *Ayurvedie*

3.) *Szekely*

4.) *Essene*

نزدیک به آنچه ما می‌خوریم می‌باشد .

اگر ما گزارشهای علمی بسیار دقیق پژوهشگران را نخوانده بودیم ممکن بود اغوا شده بودیم ، مانند بسیاری از دوستان ما که شدند ، از اثر مثبت مواد خام دست برمی‌داشتیم و تاکنون به اثر دواهای مریض راضی‌کن یک چیز بی‌اهمیت که ما تصور می‌کنیم برای ما درمان است می‌پرداختیم . نتایج مواد خام روی بدن یک موضوع شیمی حیاتی است ، تصویری نیست . بنابراین اکنون ما خیلی مطمئن هستیم ، و بطور مسلم احساس می‌کنیم که رژیم خام غنی برای ما امکان کار کردن سخت‌تر و نتایج بیشتر از قبل را فراهم کرده است . بما انعطاف بیشتری از دیگر مردم داده است و حس تشخیص ما را بالا برده آنچنانکه ما از چیزهای اطرافمان لذت بیشتری می‌بریم . بپوشش راجع به یک چنین رژیمی می‌گوید : آن یک افزار مهمی است که خود درک می‌کند و خود درمان می‌نماید . بهرطریقی ممکن به بیمار کمک می‌نماید ، نه فقط علائم بیماری را از بین می‌برد ، از توسعه^۷ آن نیز جلوگیری می‌نماید . بنابراین ما باید آگاه باشیم ، درحقیقت مواد خام می‌تواند به بشر کمک نماید که قدرت بالقوه‌ایکه در وجودش می‌باشد تکمیل نماید . ما فقط فرصت داریم نقش آنرا به‌شما بگوئیم .

بخش سوم

انرژی مواد خام

راه زندگی کردن است

۱۳- کلیدی بسوی یک رژیم خام غنی

یک رژیم خام غنی؟ من هرگز نمی‌توانم درباره آن تردید کنم! مسلمانان "تا حدی بنظر خارق‌العاده است. اما چرا اکثر مردم آنرا درک نمی‌کنند، بعلت اینست که این احساس به‌تدریج با خوردن غذاهای خام برای شما پیدا می‌شود و متوجه می‌شوید رژیم خام آنچیزیست که بیشتر از همه دوست دارید. زندگی با غذاهای خام متنوع با مقداری انرژی مخصوص همراه است. این انرژی وقتی به‌طور منظم وارد بدن شما بشود، تغییرات مهم جسمی و مغزی، نیرو، ذهن روشن، اطمینان و شعور آگاه به‌شما می‌دهد تا آنچه برای بدنتان مفید است انجام دهید. آن همچنین باعث می‌شود که احساس تشخیص شما بالا برود و مزه و بو و محتویات غذایی را بهتر درک کنید. وقتی شما به یک کلپ شبانه پردود یا دیسکو (۱) می‌روید، شما ممکن است احساس انرژی و

سرزندگی کنید، اما این یک نوع فعالیت بیش از اندازه آشفته عصبی است وقتی شما غذای خام می‌خورید و در کنار دریا قدم می‌زنید و یا به‌کوه می‌روید شما یکنوع انرژی متفاوتی را احساس می‌کنید - نشاط، جائیکه به‌نظر می‌رسند تمام سلولهای بدن شما به‌زندگی نوئی رسیده‌اند (۱)، این تأثیر مواد خام روی بدن شماست. خام غنی تنها یک رژیم خوردنی نیست، آن یک راه زندگی کردن است - اکثر ما حداقل می‌خواهیم یکی از هدفهای زیر را داشته باشیم.

خوشبخت باشیم، سلامت باشیم، خوشگل به‌نظر بیاییم، لاغر باشیم، متناسب باشیم، جوان بمانیم، موفق باشیم.

آن ممکن است به‌نظر خارق‌العاده برسد، اما یک رژیم خام غنی می‌تواند به‌شما کمک کند تا به‌این اهداف خود برسید. ما اغلب به‌واسطهٔ احساسات منفی که راجع به‌خودمان داریم از اجرای قدرت بالقوه خودمان بی‌خبر هستیم، ما فکر می‌کنیم که خوشبختی و موفقیت به‌رطریقی برای هرکسی از حقوقی است که در اثر تولد برای او تعیین می‌گردد و بدبختی و نومیدی ما مربوط به‌سرنوشت ماست. رژیم خام غنی با قدرت دفع مسمومیت و قدرت تغذیه‌ای بالایی که دارد، عملاً می‌تواند حالت بیوشیمی بدن را تغییر دهد و نه‌تنها حالت فیزیکی بدن شما را، بلکه حتی می‌تواند چشم‌انداز زندگی شما را بهبود بخشد. آن می‌تواند کمک نماید که این احساسات ناامیدی را برطرف گرداند و

(۱) من نیز با اجرای روش تغذیه طبیعی احساس می‌کنم به‌تولدی نو و زندگی جدیدی دست یافته‌ام.

همچنین انرژی مغزی و جسمی زیادتری به شما بدهد تا آرزوهای جدید خود را تکمیل نمائید. یک رژیم خام غنی فقط برای مرض و ناخشنودی به کار نمی‌رود - و شرم‌آور است که قبل از اینکه آنرا کشف کنید منتظر بمانیم تا مرض و غمگینی اتفاق بیافتد.

البته افرادی هستند که نمی‌خواهند سالم باشند، آنها تقریباً "همه‌چیز می‌نوشند، دود می‌کنند، آشغال می‌خورند، در جوانی هم می‌میرند. شکی نیست آنها یک کتاب سکس (۱)، پول و موفقیت را ترجیح می‌دهند، چگونه با کم کار کردن بیشتر بدست بیاورند، قرص‌های ریز معجزه‌آسای خود را تکمیل کنند. این اشخاص شاید بیشتر از هرکس دیگری احتیاج به مواد خام دارند. آنها بناچار احتیاج به مواد حیاتی داخلی دارند که رژیم خام برای آنها فراهم می‌کند.

قانون ۷۵ درصد

این امر باعث عدم سلامتی انسان می‌شود که از مقدار چیزهائیکه می‌خواهد مصرف کند تعصب نشان دهد و نخورد، تغذیه خام زندگی محرومیتها نیست که انسان خود را از هرچیز پخته‌ای منع کند. تنها به دلایل اجتماعی خیلی مشکل خواهد بود که انسان تحمل کند، وقتیکه ما رژیم ۷۵ درصد خام را توصیه می‌کنیم کار ما جنبه مصالحه ندارد بلکه این یک امر واقعی است. ما دریافته‌ایم که یک رژیم حدود

۷۵ درصد مواد خام به اضافه مقداری از غذاهای پخته سالم و بی خطر بهترین کارهاست. با آگاهی مقداری مواد پخته که از نظر ارزش تغذیه‌ای قابل ملاحظه است تهیه کنید و آنها را به دیگر رژیمتان اضافه نمایید. اما مهم آنست که مرکز عمده و وعده‌های غذاهای شما باید بیشتر از عناصر غذاهای خام باشد تا عناصر پخته و با تاکید زیاد هر وعده غذا را باید با غذای خام شروع کنید (۱).

پخته اما نه سوزانیدن و خاکستر کردن:

در صفحه‌های آخر کتاب ما تعدادی از غذای پخته را صورت داده‌ایم که گاهی در رژیم اصلی خود به کار می‌بریم. حرارت هر غذائی بالای ۱۳۰ درجه فارنهایت (نقطه جوش ۲۱۲ درجه فارنهایت است) به ناچار آنزیمهای آنرا از بین می‌برد، اما با پختن اکثر املاح معدنی و بعضی ویتامینها می‌توانند ذخیره گردند. بدترین چیزیکه شما امکان دارد انجام دهید آنست که سبزیجات را به مدت نیم ساعت بجوشانید تا آنها خمیر مانند بشوند، آب به ته برسد، و بعد سرو

(۱) همان طور که در پاورقی، مقدمه کتاب نیز اشاره گردیده است رژیم ۷۵ درصد خام و ۲۵ درصد پخته توصیه مؤلفان کتاب می‌باشد که بنا بر مقتضیات اجتماعی و یا به قول آنها به دلایل اجتماعی چنین پیشنهادی را داده‌اند و نمی‌تواند الگوی تمام‌نمای همه جوامع بشری قرار گیرد "ما نیز از روش صد درصد خام در پیشگیری و درمان بیماریها نتایج معجزه‌آسا گرفته‌ایم، رضایت خاطر ما را فراهم کرده است، اشکالی هم در آن ندیده‌ایم و این بهترین طرق درمان نیز می‌باشد.

کنید . چه کسی یک ترکیب واقعی بدون مزه یا مفیدی آنها را می خواهد . بهترین روش پختن سبزیجات با بخار پختن است . در اینجا آبی وجود ندارد که املاح معدنی و ویتامینها را بشوید و خارج کند واکثرا "رنگ ، شکل و بافت آنها حفظ می شود . شما می توانید یک دیگ بخارپز سبزیجات یا کمجدان با یک زنبیل چسبان یا یک زنبیل سوراخ دار فلزی که با اندازه کمجدان مناسب باشد بخرید . یا شما می توانید بخارپز خودتان را با یک صافی فلزی یا الک و یک سرپوش تعبیه کنید . کمجدان را با $\frac{1}{4}$ آب پر کنید ، آنرا تا نقطه جوش حرارت دهید و سبزیجات را (بصورت خرد شده یا کلی) در یک زنبیل قرار دهید و دربی روی آن قرار دهید و بپزید . سبزیجات شما بعد از چند دقیقه خواهد پخت زیرا بخار گرم تر از آب جوشیده است . اگر شما برای مثال باید برنج را بجوشانید ، فقط کمی آب به اندازه کافی بریزید .

سبزیجات را نیز بهم بزنید و بسرعت بپزید ، بدون اینکه موادشان خیلی زیاد از بین بروند . بایستی آنها را بصورت حلقه حلقه خورد نه ساده . شما می توانید قبل از حرارت دادن یک مقدار بسیار کم روغن زیتون ، در یک ماهی تابه تیره بریزید ، سبزیجات خرد شده یا جوانه های خود را اضافه کنید و درست به مدت ۳ یا ۴ دقیقه بپزید ، با یک قاشق چوبی بهم بزنید . یک کمی سوس سویا با این غذاها خیلی خوب جور درمی آید .

تمام گوشتها ، گوشت شکار ، ماهی ، بوقلمون و مرغ و خروس به منظور اینکه شیره آنها باقی بماند بایستی به آرامی طبخ گردد . این طرز

پختن نیز ویتامینها و املاح آنها را نگه می‌دارد. هرگز قبل از پختن نمک به آنها نپاشید زیرا شیره‌ها و املاح معدنی آن را به‌طور خیلی مؤثری از آن خارج می‌کند.

سخت نگیرید:

لازم نیست خودتان را بطور ناراحت‌کننده‌ای در یک رژیم خام کامل قرار دهید به‌منظور اینکه از نیروی خام بهره‌گیرید. یک رژیم ۷۵ درصد خام قابل قبول است، و حتی این راه زندگی کردن است که هم نیاز است که مورد احترام باشید و هم عاقلانه می‌باشد. مردمی که با یک رژیم معمولی غربی زندگی می‌کنند می‌توانند یک‌مرتبه بدون اینکه اثرات نامطبوعی داشته باشند به رژیم خام برگردند. اگر بدن شما در رژیم خام تمام، مواد سمی (توکسین) و مواد زائد را از بدن خارج کند ممکن است یک حالت واکنشی مانند سردرد، درد و رنج، خستگی و عصبانیت را باعث گردد. این بستگی به‌حالت بدن شما در واکنش‌های پاکسازی دارد که ملایم یا شدید باشد.

رژیم خام را بایستی کم‌کم مصرف کنید. یکی از وعده‌های معمولی هرروز غذایتان باید با یک سالاد خام تازه و زیاد و با نوشیدن شیره‌های سبزیجات یا میوه‌جات یا چائیهای گیاهی به‌جای قهوه، چای، الکل و نوشیدنیهای سبک جانشین کنید. به‌تدریج غذاهای مظنون خود را از بین ببرید (راجع به‌این موضوع در صیفحه‌های بعد سخن خواهد آمد) و نان، کیک، شیرینی، پخته‌که سنگین هستند قطع کنید تا بحد تعادل

۷۵ درصد مواد خام و ۲۵ درصد پخته برسید. این بهترین طریق برای استفاده نیروی خام است.

اگر، شما خیلی مشتاقید که رژیم خام غنی خود را تا حد امکان به سرعت تغییر دهید، یا اگر شما مایلید نتایج پاکسازی آنرا تجربه کنید، در اینصورت رژیم نیروی خام ده روز ما را اجرا نمائید. اگر مختصر شکی راجع به سلامتی شما پیش آید، با پزشک خود مشورت کنید.

۱۰ روز آزمایش رژیم نیروی مواد خام شما :

رژیمها همیشه از فردا شروع و فردا به پس فردا می افتد. هرروز این رژیم به تعویق می افتد و به تعویق می افتد و گاهی اوقات هم برای همیشه فراموش می گردد. این ده روز رژیم نیروی خام متنوع است. طرح آن از جمعه شب شروع می گردد و به مدت ده روز ادامه دارد.

این ده روز مقدمه ایست برای مطبوع شدن غذاهای خام، و نیز راهی سریع و مؤثری است که دستگاه بدن شما را تمیز و وزن شما را کم نماید. تقریباً " به طور محقق به شما حالت خوبی خواهد داد که از یک رژیم خام کامل لذت ببرید.

برس زدن پوست که قبلاً " خاطر نشان شده بود نتایج پاکسازی این ده روز رژیم را کامل می کند، زیرا مواد سمی را از بدن خارج می نماید، زهکشی لنفاوی را زیاد و حرکت عضلانی شما را بهبود می بخشد، مخصوصاً " اگر شما در این مدت ۱۰ روز دوش گرم سپس دوش سرد هم

بگیرید .

روز اول (جمعه) روز قبل از رژیم :

مقصود از این روز قبل از رژیم آنست که بدن خود را برای تغییر رژیم که پیش می‌آید آماده کنید . در اولین روز هیچ مواد محرک (قهوه ، چای) و یا الکلی نبایستی خورده شود . همچنین از مصرف نان و کربوهیدراتهای پخته (غلات و شیرینی) باید اجتناب گردد . آخرین وعده غذای روزانه خود را یک سالاد بزرگ خام و میوه‌جات مصرف نمایید . اگر شما نتوانید جوانه‌ها را از مغازه‌های محلی خودتان برای روزهای بعد پیدا کنید در این روز فرصت خوبی است که سعی نمایید اولین جوانه‌های خود را رشد دهید بنابراین آنها برای چهار روز بعد آماده خواهند شد (دستورات کامل در صفحه‌های آینده آمده است) .

روز دوم و سوم (شنبه و یکشنبه) روزهٔ میوه :

روزهٔ میوه یکی از بهترین طرق برای به‌سرعت پاک کردن دستگاه بدن شماست ؛ زیرا اثر این رژیم خیلی عالی است و شما ممکن است به دلایلی واکنش‌هایی از قبیل سردرد ، عصبانیت و یا خستگی در سه روز اول پیدا نمایید . بهمین دلیل روزهای دوم و سوم و تا آخر هفته بدن شما با وضع جدید تطبیق می‌یابد بنابراین شما هر وقت احتیاج دارید استراحت کنید .

روزهٔ میوه بطرق مختلفی موثر است . برای پاک کردن بدن ، میوه

یک ملین ملایم است و بطور شگفت‌انگیزی مانند جاروب مجراهای غذائی روده‌ها را تمیز می‌کند. میوه به‌واسطه داشتن حالت قلیائی، اکثر مواد زائد که دارای حالت اسیدی است و مسوئل درد و مرض است از بین می‌برد. با این رژیم به‌دنتان فرصت می‌دهید که این مواد زائد را بیرون بریزد، ابتدا این مواد وارد جریان خون می‌گردد و حالت قلیائی میوه کمک می‌کند که آنها را خنثی نماید. به‌سرعت مواد زائد آنها را بیرون بریزد؛ به‌این طریق شما حداقل واکنش‌های پاکسازی را دارید و بدن شما به‌یک خط تعادلی بهتر اسیدی و قلیائی می‌رسد. میوه‌جات نیز دارای یک پتاسیم بالائی هستند. این کمک می‌کند که آب زیادی از بافتها و دستگاه بدن پاک شود و اکسیژن‌گیری سلولها بهتر انجام گردد و قدرت بالقوه ذرات الکتریکی سلولهای بدن بالا رود.

تجربه بسیاری از مردم در این روزه میوه‌اینست که ممکن است به‌یچوجه واکنش‌های پاکسازی نداشته باشند، اما اگر شما دارید نگرانی ندارد. آنها یک نتیجه طبیعی درستی از سرعت بسیج بدن می‌باشند که مواد سمی و زائد ذخیره شده را آزاد می‌گردانند. اگر شما سردرد و یا دردهای مفاصل و عضله، یا حساسیت بیش از اندازه، خستگی، هیجان نامتعادل داشتید چیزی نیست زیرا دو روز روزه با میوه ضرری به‌شما نمی‌رساند. مقداری استراحت کنید و هوای پاک استنشاق نمائید. نفس‌های عمیق همچنین کمک می‌کند که مواد زائد از بدن شما خارج شوند. اگرچه تند رفتن و دویدن به‌طور طبیعی یک طرق خوب بسیج

کردن و از بین بردن مواد سمی است، اما تمرین شدید ورزشی در مدت روزهای دوم و سوم توصیه نشده است. بدن شما در پاکسازی و تجدید کردن خودش به اندازه کافی سخت کار می‌کند. و به خاطر داشته باشید که نیروی خام نه تنها روی بدن، بلکه روی مغز و روح تأثیر دارد شما به خاطر تمام وجودتان رژیم می‌گیرید نه فقط به خاطر جسدتان.

در روزهای دوم و سوم فقط یک نوع میوه را انتخاب نمایید و آنرا سرتاسر روز مصرف نمایید. هر میوه‌ای خواص مخصوصی روی سلامت بدن دارد. ما متوجه شده‌ایم که سیب، انگور، آناناس، پاپا، انبه و هندوانه مخصوصاً " وقتی که روزه میوه می‌گیریم خوب است. در اینجا چند نوع میوه است که به شما کمک می‌کند که از آنها انتخاب کنید.

سیب: برای دفع سموم بدن عالی است. آنها شامل اسید گالاکتورونیک (۱) است که کمک می‌کند مواد ناپاک از دستگاه بدن خارج شود، و دارای پکتین می‌باشد که از متعفن شدن پروتئین در روده جلوگیری می‌نماید، زیرا سیب‌ها شامل مقدار زیادی فیبر است که به منزله جاروهای بزرگ‌اند: آنها همچنین برای تقویت کبد و تحریک ترشح گوارشی مفیدند و غنی از ویتامینها و املاح می‌باشند.

انگور: از پاک‌کننده‌های بسیار مؤثر برای پوست، کبد، روده‌ها و کلیه می‌باشد. قند انگور یک منبع سریع انرژی می‌باشد زیرا آنها

1.) Galacturonic - Acid

به آسانی جذب می‌شوند. انگور نیز از سازنده‌های خوب خون و سلولها می‌باشد.

آناناس: یک منبع تغلیظ شده از بروملین، آنزیمی است که اسید هیدروکلریک (۱) را در معده شما فعال کرده و کمک به تجزیه پروتئین می‌کند. مشهور است که آناناس همچنین باعث تسکین التهاب داخلی، تسریع در ترمیم بافتها، تحریک هورمونهای تولید شده و پاکسازی ماده مخاطی از روده می‌گردد.

پاپا و میوه انبه: تقریباً "گران و گاهی اوقات پیدا کردن آن مشکل است، اما غنی از آنزیمی به نام پاپین است (میوه انبه کمتر از پاپا دارد) پاپین شبیه آنزیم پپسین در معده است و مانند بروملین، کمک به تجزیه پروتئین اضافی می‌نماید. هر دو این میوه‌جات برای پاک کردن روده و کمک به اختلالات گوارشی مفیدند. میوه‌های انبه نیز به کاهش دادن افسردگی مشهورند.

هنداونه: یک مدر عالی است (دفع ادرار را افزایش می‌دهد) و یک چیز مهمی برای شست‌وشو و پاکسازی دستگاه بدن شماست. آن برای تخفیف اولسر معده مصرف می‌شود، فشار خون بالا را پائین‌تر و ناراحتی روده‌ای را تسکین می‌دهد. برای استفاده از کلروفیل غنی پوست آن و ویتامین تخمه‌های آن شیره پوست و دانه‌های آنها را با کمی گوشت آن نیم ساعت قبل از خوردن یک وعده غذای هندوانه

1.) Hydrochloric Acid

بنوشید .

فقط یکنوع میوه در تمام روز خورده شود زیرا این حداقل فشار برای دستگاه گوارشی است (همچنین ، بهترین راه برای کم کردن وزن می باشد) . بهر حال ، اگر شما از نظر مقدار معین میوه قابل در دسترس محدود هستید می توانید میوه های دیگری را جانشین نمایید و در این صورت باید حداقل ۲ ساعت با میوه دیگر فاصله داشته باشد . خوردن خود میوه وزن شما را زیاد نمی کند . شما متوجه خواهید شد که به طور مکرر به خوردن بیشتر از معمول احتیاج دارید چون میوه خیلی به سرعت هضم می گردد و بیش از یک ساعت در معده باقی نمی ماند . ما پیشنهاد می کنیم بیش از ۴ یا ۵ دانه میوه از قبیل سیب ، گلابی ، خیار در هر وعده غذا نخورید (خوردن مداوم دستگاه گوارشی شما را خسته می نماید) .

روزهای ۴ ، ۵ ، ۶ ، ۷ و ۸ (دوشنبه تا جمعه) :

در مدت این پنج روز نیز جریان پاک شدن بدن ادامه دارد ، اما به سلولهای جدید شما آنقدر مواد غذایی که مورد نیاز است می رساند که دستگاه بدن شما را مجدداً " به حال تعادل بیاورد . ویتامینها ، املاح معدنی و آنزیمها که در سبزیجات خام است و جوانه های که می خورید موجب می گردد سلولهای تنبل را ترغیب به فعالیت کند و فعالیت مفید تمام دستگاههای بدن شما را نیز بالا برد . هر روز صبحانه را با یک میوه شروع کنید ، خیلی مهم است زیرا کبد را تقویت می کند (در اوایل

روز فعال‌ترین کار را دارد) و ادامه آن به سرعت مواد ذخیره زائد بدن شما را دفع می‌نماید. ناهار یک سالاد خام زیاد با جوانه‌ها، و دانه‌ها و یا بادام پوست گرفته روی آن. شام سبزیجاتی که با بخار پخته یا تفت داده شده با یک خام تغییر یافته دیگر روی آن. اگر راحت‌تر هستید ناهار را برای شام و شام را به جای ناهار تغییر دهید. می‌توانید یک کیسه از سبزیجات یا جوانه‌های تازه آماده شده را به‌آسانی ببرید، یک ظرف چاشنی همراه آن. اگر شما ناهار را در یک رستوران می‌خورید خواهش کنید برای شما یک مخلوط از سالادهای خام که روغن زیتون روی آن پاشیده و یک لیموترش نیز در آن فشرده شده است بیاورند یا دستور بدهید سبزیجات بخارپز بدون کره بیاورند. گاهی اوقات مشکل است، اما غیرممکن نیست.

روز نهم و دهم (شنبه و یکشنبه) راهنمایی مجدد:

دو روز آخر به شما کمک می‌نماید که ادامه رژیم غذایی را با بدنتان تطبیق دهید، و درجاده ۷۵ درصد خوردن خام قرار بگیرید. هنوز عمده هر وعده غذای شما خام است، اما یک وعده از غذا در یک روز (ناهار یا شام، هر کدام راحت هستید) شامل یک تیکه پخته از شکار، طیور یا ماهی و یا از غذاهای رژیم گیاهخواری است.

توضیح مترجم:

اینگونه رژیمها که همراه با گوشت و پخته و حتی مواد لبنی است

ممکن است برای افراد سالم و یا برای شروع به تغذیه صد درصد خام چندان اشکالی نداشته باشد ولی افرادی که ناراحتی خاصی دارند و می‌خواهند نتایج بهتری بگیرند و درمان بشوند توصیه می‌شود هرچه زودتر به صد درصد خام بپردازند تا بهبودی آنان از این طریق تسریع گردد.

رژیم ده روز شما :

(برای مزید اطلاع به بخش چهارم دستورالعمل‌های این کتاب مراجعه فرمائید) .

روز یکم :

شام :

فقط سالاد خام تازه، در اوایل غروب بخورید که دستگاه گوارشی شما ۱۲ ساعت فرصت داشته باشد که قبل از اینکه روز دوم را شروع کنید به خوبی شروع به پاک شدن نماید. نه چای، قهوه یا الکل نخورید. یک فنجان از چای علفی (۱) قبل از اینکه به رختخواب بروید بنوشید.

روز دوم و سوم :

اولین چیز :

(۱) راجع به چائیهای علفی بعداً " صحبت خواهد شد .

مخلوط شیره^۶ تازه^۶ یک پرتقال و نصف یک لیموترش و آب چشمه،
یا یک فنجان چای علفی با فشار دادن یک لیموترش در آن بنوشید.
در فواصل ۳ یا ۴ ساعت :

یک وعده میوه. از سیب، انگور، آناناس، پاپا، میوه^۶ انبه یا
هنداونه انتخاب کنید، یکنوع میوه برای روز دوم و یک نوع دیگر
برای روز سوم. میوه‌های خودتان را رنده، قطعه‌قطعه یا قاشق کنید؛
یا آنها را سرد کنید و در دستگاه آب‌میوه‌گیری بریزید و احتمالاً " کمی
آب اضافه نمائید، و با یخ خرد شده و کمی دارچین، جوز یا زنجبیل
میل نمائید. یا یک یا دو وعده غذایتان را از شیره^۶ میوه‌جات میل
نمائید.

بین یا بعد از وعده‌های غذا :

فقط چای علفی یا آب چشمه.

روزهای ۴، ۵، ۶، ۷ و ۸ :

اولین چیز :

شیره^۶ تازه پرتقال و لیموترش یا چای علفی، مانند روز اول.

صبحانه :

میوه (غیر از موز). فقط یکنوع میوه یا سالاد میوه^۶ ساده با کمی
شیره^۶ لیموترش، عسل و ادویه‌جات، یا یک میوه^۶ لذیذ مانند یک انبه
نرم در دستگاه آب‌میوه‌گیری بریزد (گوشت انبه به‌اضافه^۶ شیره^۶ فشرده
شده^۶ پرتقال).

ناهار:

یک سالاد بزرگ سبزیجات خام، هر روز ترکیبات آنرا عوض کنید. روی آن دانه‌های غنی، حبوبات و غلات جوانه‌زده بریزید و چاشنی آن می‌تواند روغن زیتون و لیموترش، یا آواکادو یا سوس ماینز، و مقداری گیاهان علفی تازه از قبیل ریحان و جعفری باشد. یک آواکادو یک ترکیب عالی برای این سالاد است؛ همچنین می‌توانید تخم آفتابگردان، دانه‌های کدومسمائی یا دانه‌های کنجد، یا مقدار کمی بادام پوست‌کنده روی آن بپاشید.

شام:

سبزیجات بخارپز یا تفت داده شده، چاشنی از گیاهان علفی تازه یا خشک‌شده و احتمالاً " کمی سوس سویا. سه یا چهار نوع سبزیجات مختلف باهم به‌کار ببرید. مقدار کمی تخم‌های آفتابگردان، دانه‌های کدو مسمائی یا کنجد، یا بادام یا آجیل، و پیازهای بهاره اضافه نمایید. یک سوس لذیذ مانند سوس زردچوبه هندی و آواکادو بسازید و روی آن بریزید.

نوشیدنی‌های بین یا بعد از هر وعده غذاهای اصلی:

شیرهٔ تازه میوه‌جات یا سبزیجات یا چای علفی که با عسل شیرین

شده است.

روزهای ۹ و ۱۰:

اولین چیز:

مانند روزهای ۱ تا ۸ .
صبحانه :

مانند روزهای ۴ تا ۸ .
ناهار :

مانند روزهای ۴ تا ۸ .
شام :

شیره سبزیجات تازه یا تیکه‌هایی از سبزیجات خام به‌اضافه یک نوشیدنی . بعد ۴ اونس (۱۳۵ گرم) ماهی آب‌پز یا بریان کرده ، یا بهمان مقدار جگر بره مختصر سرخ کرده یا جوجه کباب‌کرده بدون پوست یا غذاهای گیاهخواری (لوبیا ، نخود ، عدس و سبزیجات) . اگر میل دارید سبزیجات را بخار دهید ، و برنج قهوه‌ای را بجوشانید . یک سالاد . یک تیکه از میوه تازه برای دسر (اختیاری است) .

نوشیدنیهای بین و بعد از هر وعده غذاهای اصلی :

مانند روزهای ۴ تا ۸ .

تغذیه خام را چگونه به‌کودکان معرفی کنیم ؟

هوچها برای اینکار مناسب‌اند . رسیدن به‌این مرحله برای کودکان ، مخصوصاً " جوانترها و بعد از آنهم بالغین مشکل است . آنها با هرچیز تازه‌ای مخالفت می‌کنند ، اما کلید رژیم خام نزد خانواده است و راههای مختلفی دارد که ما آنرا کشف کرده‌ایم .

تعجب آور نخواهد بود که یک کودک شیرینیجات یا غذاهای مانده و کم ارزش را دوست نداشته و بدون اینکه کسی به او گفته باشد تنها غذائی را که حقیقهً برای او خوب است بخورد. اکنون روپرت (۱)، اگر شما کلم و اسفناج خودت را نخوری هرگز مثل پدرت رشد نمی کنی و بزرگ و قوی نمی شوی. عملاً "تمام کودکان شیرخوار از ابتدای تولد یک گزینه طبیعی برای غذاهای سالم و بی خطر دارند. ذائقه نوزادان وقتی فقط با غذاهای تقلبی تجارتي که مملو از شکر و نمک است خو گیرند ذائقه طبیعی آنها تمیز داده نمی شود، و آنها به این نوع غذاهای غلط معمولاً چیزهای شیرین عادت می کنند. جالب است که کودکان به طور غریزی می دانند کدام غذاها مورد احتیاج آنهاست. آنها اغلب یک نوع غذا را برای چندین روز می خورند زیرا آن غذاها شامل پروتئین ها یا مواد مغذی است که آنها در آن مرحله رشد احتیاج دارند. بنابراین اگر شما بتوانید غذاهای انرژی زای خام را هرچه زودتر برای کودکان خود شروع کنید، خیلی بهتر خواهد بود. آرون (۲)، یک کودک سه ساله از اعضای فامیل ما، هیچ چیز را بهتر از جویدن یک فلفل قرمز یا سبز دوست ندارد. او یک لیوان از شیرۀ هویج و چغندر تازه می نوشد، یا یک تیکه علف دریائی تازه می جود و او یک فرد غیر معمولی هم نیست.

مشکل وقتی زیاد است که شما سعی می کنید به کودکان بزرگتر یک

1.) Rupert.

2.) Aaron

رژیم خام کامل بدهید. زیرا قسمتی از ذائقه‌شان قبلاً " شکل گرفته است. تقریباً " هر کوششی در تغییری بدوا " احتمال دارد با مخالفت روبرو شود.

به‌خاطر داشته باشید مهمترین موضوع آنست که تمام چیزهای دوست‌داشتنی یا تنفرآور را می‌توان به‌کودکان یاد داد. یک‌مثال عالی. یک بار کودکی را ملاقات کردیم که فقط مزهٔ میوه‌های مصنوعی را دوست داشت وقتی به‌او گفتیم توت‌فرنگی تازه بخورد او آن میوهٔ مصنوعی را دور ریخت! کافی است به‌تعدادی کودکان بگوئید اغذیه خام چقدر باعث سلامتی است، یا اغذیه خردهریز (۱) چقدر ضرر دارند، برانتن (۲)، بزرگترین کودک خانواده ما وقتی دندانپزشک به‌او گفت اگر به‌خوردن شیرینی ادامه دهد در سن ۲۰ سالگی مجبور خواهد شد دندانهای مصنوعی بگذارد او از آن موقع به‌بعد از خوردن شیرینی اجتناب کرد و به‌ندرت شیرینی می‌خورد. با دیگر بچه‌ها به‌این‌گونه تدابیر متوسل شوید.

عمل غیرمستقیم :

برای اینکه کودکان به‌این‌کار خوب علاقه پیدا کنند باید شکیبائی

(۱) منظور از اغذیه خردهریز معمولاً " تنقلات مضر است که کودکان یا بزرگسالان در فواصل غذاهای خود می‌خورند.

و پافشاری کرد. مهم آنست که خودتان نمونه باشید و غذاهای خام را تدریجا " به آنها معرفی کنید. اگر بچه به بیند که شما از خوردن سالاد زیاد و میوهجات تازه لذت می برید آنها مالا" تغییر مسیر می دهند، مخصوصا" اگر شما زیاد راجع به آن بحث نکنید. چند نمونه از تشویق کننده ها در اینجا است :

خوراکهای مختصر (ته بندیهها) :

اینها اغلب بدترین چیز در رژیم کودکان هستند، اما نیازی هم نیست که باشند. ما به خاطر داریم در یک برنامه تجارتي از تلویزیون امریکا کودکی هویجها را پاک کرد و به قطعات کوچک برید و آنها را در یک ظرف آب سرد خنک کرد و جوید. کودکان عاشق جویدن سبزیجات تازه هستند. وقتی کودکان خانواده ما نوباوه بودند آنها هویج و تربچههایی را که پدر بزرگ در باغش پرورش می داد و برای آنها می چید و می آورد آنها می خوردند و هیچ چیز به اندازه آنها برای آنان خوشمزه تر نبود. خامها نیز به عنوان وعدههای غذایی رسمی آنها مفیدند و کودکان عاشق آنند که آنها را با انگشتان خودشان بردارند و بخورند؛ زیرا آنها مزه غذای خودشان را به خوبی احساس می کنند. فکر خوبی است که یک ظرف از میوهجات تازه و یک ظرف از آجیلها را (با پوستشان زیرا برای آنها مفرح است که پوست آنها را خودشان بکنند) برای کودکان در آشپزخانه نگهداری کنید که به جای اینکه به مغازه بروند و یک بسته شیرینیجات یا یک شاخه شکلات بخرند و

بخورند در فاصله غذاها از خودشان پذیرائی کنند. شما می‌توانید خوراک مختصر و لذیذ، سالم و بی‌خطر از موز منجمد شده و غوطه‌خورده در پودر آجیل خرد شده و عسل درست کنید و سرو کنید، یا از شیرۀ پرتقال تغلیظ شده و ماست ساده آب‌نبات‌های چوبدار یخی درست کنید.

ناهارهای بسته‌بندی شده:

یک ناهار بسته‌بندی شده خام می‌تواند شامل یک رشته وسیعی از اقلام غذاهای لذیذ و مغذی باشد از قبیل ساندویچ با پنیر و دانه‌های غلات یا پنیر و آجیل یا نانهای شیرینی میوه‌دار خام با سبزیجات معمولی یا خرد شده، جوانه‌ها، تکه‌هایی از میوه‌جات، آجیل‌ها و دانه‌ها، شیره‌های تازه باشد (به‌بخش دستورالعمل‌ها مراجعه شود). جوانه‌ها یکی از بهترین غذاها برای معرفی به کودکان می‌باشند. زیرا رشد دادن و خوردن آنها تفریح است. چرا نمی‌گذارید کودکان مسوئل جوانه زدن باشند و اجازه بدهید آنها در رشد تمام انواع مختلف جوانه‌ها که شما می‌خواهید مصرف کنید دخالت کنند و احساس غرور نمایند. آنها از اینکه می‌بینند چگونه دانه‌های کوچک بزرگ شده‌اند مجذوب خواهند شد. چیزهای کوچک به‌مانند معجزه^۶ رشد برای آنها مهیج می‌باشند.

مهمترین چیز آنست که عادات کودکان را تدریجا " بدون اینکه آنها احساس کنند که از هر بابتی در فشارند تغییر دهید. تقریبا "

به آنها فکر کنید و سعی کنید آنها را به طرق جدید خوردن که هم لذیذ و هم جالب است سوق دهید. اگر شما با مقاومت برخورد کردید روش ملایمتر داشته باشید و به خاطر بیاورید وقتی آنها به اندازه کافی بزرگ شدند از شما به خاطر زحمات و پافشاریتان سپاسگزاری خواهند کرد.

۱۴- خوردن خارج از خانه

مختصر کوششی لازم است زمانیکه بیرون از منزل می‌باشید غذا نخورید، یا حداقل مقاومت کنید و هرآنچه پیش می‌آید نخورید. این رویه را ما برای چندسالی تعقیب کردیم. با دوستان و میهمانان که در رستوران هستید بایستی از غذاهائیکه آنها می‌خورند اجتناب نمائید و به یاد داشته باشید که ارزش ندارد. بایستی قوانین این تغذیه را یاد بگیرید که آنچه برای شما مناسب است بخورید و بدون اضطراب یا خجالت آنرا انجام دهید.

در رستورانها:

راحت‌ترین جا خارج از منزل رستورانهاست که برحسب موقعیتهای خود می‌توانید هرآنچه که بخواهید انتخاب و میل نمائید. رستوران آماده خدمت بیشتری خواهد بود. تعدادی از رستورانهای خارج از کشور گیاهخواری هستند، رستورانهای با جای ویژه برای سالاد،

تأخیری برای اغذیه تازه معمول می باشد. اگر موردپسند شما باشد، می توانید به رستورانهای چینی بروید، شکر، روغن، نمک در غذاهای آنان وجود دارند که شما می توانید ته ظرف را هم از خوشمزگی خوب پاک کنید. رستورانهای هندوستان نیز تمایل زیادی به داشتن سبزیجات تازه ندارند.

آنها دارای سوسها، چاشنیها، سبزیجات شناور در کره، هرچیزی سرخ کرده - آنها اغلب دارای روغن، کرم و آرد سفید می باشند که شما بعد از خوردن آنها احساس بیحالی می کنید.

شما برای پیش‌غذائی سالاد بخواهید با کمی روغن زیتون و لیموترش تازه که چاشنی سالاد شما را درست کند. به این طریق شما هر مقدار زیاد یا کم که بخواهید می توانید اضافه نمایید. اغلب شما می توانید سالاد مخصوص خود را سفارش دهید تا برای شما درست نمایند.

سعی نمائید به همان مقدار خوراکی‌هایی که دیگران با شما هم غذا هستند سفارش دهید. با نصف آواکادو یا یک ظرف سوپ شروع کنید (سوپ‌های ساده برای شما بهتر است)، یک سالاد به عنوان غذای اصلی (اگر غذای اصلی شما موردپسند نیست شما می توانید یک غذای شروع کننده را که مطابق میل شماست به عنوان یک غذای اصلی سفارش دهید)، یک قطعه از میوه تازه برای دسر، و یک چای علفی یا شیره میوه به جای قهوه سفارش دهید.

اگر میل دارید نوشابه بخورید، از اینکه یک لیوان نوشابه مفید

با یک وعده غذایتان بخورید نترسید ، اما نه یک نوشابه الکلی زیرا آن فقط از هضمتان جلوگیری خواهد کرد . میوه را به عنوان یک محرک اشتها آور قبل از غذا بنوشید .

به آهستگی بخورید و زودتر از همراهان خود تمام نکنید . زیرا وقتی که متوجه بشوند بشقاب شما خالی است ناراحت می شوند . اگر شما مجدداً " دستور همان غذای اصلی که می خورید یا حتی غذاهای جدید بدهید این دستور غذاهای شما غیرطبیعی و احتمالاً " قابل تفسیر نیست .

خودتان را برای کمی سخنان نیشدار آماده کنید . اکثر مردمی که با شما در سر یک میز غذا نشسته اند از اینکه فرد دیگری رژیم دارد که با آنها فرق دارد ناراحت می شوند و اغلب اینگونه غذاها را غذاهای خرگوشی می خوانند و با کنجکاوی نگاه می کنند و می پرسند چرا شما از این نوع غذاها می خورید ؟ این سؤال را به طرق مختلف می توانید پاسخ دهید . شما می توانید بگوئید به دلایل پزشکی ، این یک مکالمه موءدبانه است و کافی است تغییر موضوع بدهید ، یا به سادگی بگوئید ، به علت اینکه من آنها را دوست دارم . البته می شود گفت این رژیم به من قدرت و سلامت بیشتری می دهد . همچنین می توانید بگوئید ، من می توانم از انواع غذاها بخورم ، ولی من متوجه شده ام که با خوردن سبزیجات و میوهجات احساس خیلی بهتری دارم . این بهترین پاسخ کوتاه است بعد موضوع سخن را عوض کنید . اگر سؤال کننده صمیمانه علاقمند است که بداند چرا غذای خام می خورید شما می توانید

به جزئیات وارد بشوید . از بحث کردن بپرهیزید و سعی نکنید حاکمیت خود را به کرسی بنشانید . ارزش آنرا ندارد . شما مجبور نیستید هر چیزی را توجیه کنید ، کاملاً " آرام باشید ، و خنده موه‌دبانه بکنید و به جویدن ادامه دهید .

در میهمانیهای شبانه :

وقتی که با دوستان خود به میهمانی می‌روید کمی حالت مشکلی دارد . زیرا شما صورت غذایی در دست ندارید که از روی آن انتخاب کنید . معمولاً " قبل از رفتن می‌دانید که انتظار چه نوع غذایی را دارید . اگر می‌دانید جایی می‌روید که غذاهای سنگین دارند و غذاهای تازه خیلی کم است ، فکر خوبی است که برای جلوگیری از اشتهایتان در میهمانی قبل از اینکه خانه را ترک کنید مقداری از غذاهای خام که با جویدن صدا بدهد همراه ببرید . آن به راحتی می‌تواند جلوی اشتهای شما را بگیرد و با دیگران نیز همراهی کنید . در اینجا نمونه‌های بیشتری است که به شما کمک می‌نماید .

می‌توانید مقداری زیاد سالاد یا سبزیجاتی که با بخار پخته شده بخورید . از دسرهای مخلوط مخصوصاً " شیرینی‌های سنگین و ترکیب کرم‌دار بپرهیزید . اگر به شما تعارف کردند بگوئید غذای اصلی خیلی لذیذ بود و شما کاملاً " سیر هستید و به جای آن یک تکه میوه تازه بخواید .

راجع به چیزیکه نمی‌خواهید احساس بدی نشان ندهید . بهتر است

چیزهای سرخ‌کردنی و چرب را نخورید و یا در صورتیکه برحسب ادب برداشتید آنها را به‌کنار بشقابتان قرار دهید تا اینکه بعداً در فرصت مناسب آنها را پائین بگذارید .

اگر میهماندار یکی از دوستان خوب شماست ، از او خواهش کنید اگر می‌تواند یک ظرف مجزا مثلاً " سالاد برای شما بیاورد .

اگر غذا خیلی زیاد موجود است بهتر است شما نیز خوردن خود را کمی قبل از دیگران تمام کنید . هیچکس واقعاً " توجه نخواهد کرد در چه مدت غذای خود را خورده‌اید . به‌خاطر داشته باشید غذایتان را خوب بجوید که نه فقط حداکثر خوبی را از آن بدست می‌آورید ، بلکه با مقدار کم احساس سیری بیشتری می‌نمائید .

وقتی به‌شما تعارف می‌کنند که از غذاهای آنها بخورید از اینکه می‌گوئید خیلی متشکرم ترسی نداشته باشید . شما می‌توانید این جملات را هم به‌آن اضافه کنید ، خیلی عالی است ، اما متأسفانه من کاملاً " سیرم .

بهتر است که شما مهماندار خود را بشناسید ، آن آسانتر است ، سعی نمائید از موقعیتهای اضطراری که در تعارفات نوشیدنیها و چای بعد از هر وعده غذا می‌شود اجتناب کنید . هیچکس از اینکه مشروبى نخورید ایرادی نمی‌گیرد .

رویهمرفته ثابت قدم باشید . خودتان را جدی بگیرید . اگر شما نسبت به‌آنچه که انجام می‌دهید جدی باشید مردم کمتر وقت خودشان را صرف شوخی با شما می‌کنند .

به خودتان احترام بگذارید تا دیگران نیز به شما احترام بگذارند.

در مسافرتها :

مسافرت بهرجا، مخصوصاً " مسافرت‌های طولانی با هواپیما، احتمالاً " وضع طبیعی روزمره شما را بهم می‌زند. اغلب رفتن به جاهای مهیج در تعطیلات یا مسافرتها اجباری مهمی که به مناسبت‌های شغلی پیش می‌آید تقریباً " اشتهای شما را از خط اصلی خارج می‌نماید. بهترین طریق اینست که در هنگام مسافرت زیاد نخورید - شما معمولاً " ساعتها نشسته‌اید و کالری زیاد برای سوزاندن نیاز ندارید.

مسافرت با هواپیما موقعیت خوبی است که شما در مدت مسافرت با هواپیما به آب میوه یا بهروزه با آب میوه ادامه دهید. نوشیدن مقدار زیاد مایعات نه فقط یک پادزهر (ضد سم) خوبی برای از بین بردن اثر هوای دی‌هیدرات (۱) کابین هواپیما می‌شود، بلکه از اثرات حضور سمومی که در داخل هواپیما جمع شده است می‌کاهد. روزه همچنین علائم خلاء جتی و اثر آنرا روی دستگاه گوارشی تسکین می‌دهد. و یکی از چیزهایی که برای کم کردن خلاء جتی به عنوان درمان بکار می‌رود اوقات وعده‌های غذایی است. برای مثال، در پروازهای غربی شرقی آنطرف اقیانوس اطلس صبحانه را ساعت ۴ صبح سرو می‌کنند. با روزه از این مشکل اجتناب می‌کنید و در مقصد به جای اینکه به‌خستگی یا به

1.) Dehydrate

رنجی از بدهضمی دچار شوید، احساس سبکی و زنده‌دلی می‌نمائید. هنگام مسافرت اولین وعده غذای شما (صبحانه، ناهار یا شام) است، یک میوه یا سالاد سبزیجات مختصر خواهد بود که آنها را تهیه کرده و با خود بردارید.

اگر احساس می‌کنید که امکان دارد در مدت پرواز با اینگونه خوردنیها دوام نیاورید، یک کیسه از میوه‌جات تازه، سبزیجات، جوانه‌ها و دانه‌ها، و یک ترموس آب میوه یا چای علفی یا یک بطری آب چشمه تهیه نمائید، و همراه خودتان ببرید. یک شیره سیب یا پرتقال در بالای ابرها مثل خوش‌آمدی است به تنفس هوای پاک.

اگر غذاهای مسافرت با هواپیما علیرغم ذائقه شماست، شما می‌توانید غذای مخصوص برای خود سفارش دهید. شما باید ۲۴ ساعت قبل از پرواز سرویس‌هوائی را از رژیم‌ی که دارید مطلع کنید (بی‌نمک، آزاد، گیاهخواری، کم‌کالری و غیره). بعضی از سرویس‌های هوائی حتی میوه‌جات تازه یا سبزیجات سالادی سرو می‌کنند. در پروازهای طولانی معمولاً آنها می‌توانند ترتیباتی بدهند و به‌آنچه نیاز دارید تهیه نمایند. وعده غذاهای مخصوص که تهیه می‌گردد اغلب بهتر از غذاهای معمولی است، ولی توقع معجزه نداشته باشید.

وقتی به‌خارج از کشور مسافرت می‌کنید مطمئن باشید که جیره غذائی شما تا اندازه‌ای که امکان دارد از غذاهای خام و تازه باشد. ما گاهی اوقات دانه‌ها، حبوبات را در ظرفهای پلاستیکی یا در یک پارچ می‌ریزیم و با خود می‌بریم، و یک آب‌میوه‌گیری. حمل آنها

به صورت بسته بندی حقیقه^۱ خیلی آسان است و منافع زیادی برای ما دارد. ما با غذاهای تازه قادریم در روز یا شب خوراک مختصر بخوریم یا ته بندی نمائیم و از ناراحتی بیشتر رهائی یابیم. هرچند وقت یکمرتبه شما یک کمی از ماست محلی بخورید. این دستگاه بدن شما را که به باکتریهای خارجی و فلور روده ای همراه غذاهای عجیب سطح روده را پوشانده شده است سازش می دهد. بسته های چای علفی نیز یک فکر خوبی است، آنها به چای یا قهوه ترجیح دارند. وقتیکه شما از مسافرت مراجعت کردید می توانید دستگاه بدن خود را با خوردن مقدار زیاد سالادهای تازه پاک نمائید.

لغزشها یا انحرافات گاهگاهی را چگونه اصلاح کنیم؟

گاهگاهی تغذیه در بیرون از خانه به شما صدمه نمی زند. با خوردن غذاهای خام بدن شما قوت می گیرد و هر قدر بیشتر توسعه پیدا کند بدن شما قویتر و محکم تر می شود. اما ممکن است گاهی این عادت شما از دست برود و لغزش پیدا کنید و مختصر غذای پخته بخورید در این صورت بدن شما احتیاج به غذای خام پیدا می کند که بدن شما را مجدداً پاکسازی نماید.

اگر شما متوجه شدید یک غذای سنگین یا انواعی از غذاهای سنگین احساس شما را از وضع طبیعی خارج کرده، فوراً باید بدن خود را پاکسازی کنید و بدینوسیله شما می توانید براحتی به وضع طبیعی خود برگردید. غذاهای خام به سرعت احساس شما را عوض می کند و بدن

خود خواهد گفت کدام غذا برای شما قابل تحمل است و از کدام غذاها باید اجتناب کنید .

حتی با خوردن یک وعده رژیم سنگین خام ممکن است فشار زیادی را احساس کنید . وقتی ما بیش از اندازه^۶ معمول می‌خوریم ما خودمان را سرزنش می‌کنیم اما اگر شما راه آنرا بدانید که چگونه عمل کنید مجدداً " به‌وضع طبیعی برمی‌گردید .

اکثر مشکلات که پیش می‌آید از قبیل حالت خماری ، سوء‌هاضمه ، خستگی ، تنبلی ، سرما ، در عضله ناشی از حالت توکسین (مواد سمی) در بدن است . دگرگونی اعمال طبیعی بدن به‌وسیله^۷ حضور توکسین است که موجب خرابی سلولها می‌گردد و جریان خون را بهم می‌زند و بطور موقت مختل می‌گرداند . پنج دستور است که شما می‌توانید انجام دهید و این مواد زائد را از بین ببرید .

ورزش: راه‌پیمائی تند یا دویدن به‌شما کمک می‌کند که مواد سمی از طریق تنفس و تعریق از بین برود . افزایش میزان تنفس و تنفس عمیق اکسیژن بیشتر به‌سلولها می‌رسد و کمک می‌کند که مواد زائد متابولیکی از بدن خارج شود .

ریلکس (۱) یک چرت کوچک نیز مفید است . به‌بدن فرصت می‌دهد که خودش را از شر مواد زائد که به‌وسیله^۸ فعالیت تولید شده است

1.) Relax

رهائی دهد .

برس زدن پوست : این عمل باعث از بین رفتن مواد زائد از درون پوست و تحریک زهکشی غدد لنفاوی می شود .

پاکسازی فوری دستگاه بدن : نوشیدن مقدار زیاد مایعات (شیره‌ها ، چائیهای علفی) کمک می کند که مواد توکسین را از بدن بشوید و خارج نماید .

به غذاهای خام و شیره^۶ میوهجات برگردید : مهمترین عامل آنست که چه می خورید و چه می نوشید (همچنین چه نمی خورید و چه نمی نوشید) . اغذیه خام و شیره^۶ سبزیجات تازه نیز محتوی ویتامین C است که حالات دستگاه بدن شما را به حد مطلوب می رساند و نیروی شما را به سرعت بهبود می بخشد .

شما در هر موقع روز و شب می توانید طرح سریع اصلاح کردن را با وضع خود تطبیق دهید و شروع نمائید . هر چیزیکه تعادل دستگاه بدن شما را به طور موقت بهم بزند از قبیل شکلات و شیرینی نخورید . اصلاح کردن فوری وقتی به کار می رود که فرض کنید شما بعد از خوردن یک غذای سنگین شبانه و یا نوشیدنیهای زیاد به منزل آمده اید و احساس سنگینی میکنید . بفرمائید از دستور زیر پیروی کنید :

اصلاح کننده^۶ فوری

قبل از رفتن به رختخواب :

۱ یا ۲ گرم ویتامین C به صورت قرص یا به شکل پودر (ویتامین C

مواد زائد و توکسین را از دستگاه بدن خارج می‌کند) و یک فنجان از چای علفی بنوشید (نعناع صحرائی یا بادیان با کمی عسل).

صبح روز بعد هنگام بیدار شدن:

شیره^۶ یک پرتقال و نصف لیموترش با آب سرد، یا شیره^۶ یک لیموترش با آب گرم که با کمی عسل یا ملاس (۱) شیرین شده است بنوشید. ۱ یا ۲ گرم دیگر ویتامین C بخورید.

هنگام صبح:

یک یا دو مایل (۲) بدوید یا راه بروید - احتمالاً " تا آنجا که احساس تمایل دارید انجام دهید.

پنج دقیقه با برس پوست را ماساژ دهید، بعد دو یا سه مرتبه دوش آب گرم و سرد متناوب بگیرید.

مقداری شیره^۶ سبزیجات تازه از قبیل هویج و سیب، هویج، سیب و چغندر یا هویج، سیب و کرفس تهیه نمایید و در طول مدت صبح بنوشید. اگر وقت ندارید که شیره^۶ میوهجات درست کنید، چای علفی مورد علاقه خود را (گرم یا سرد) به جای آن بنوشید.

اگر در مدت صبح گرسنه شدید یک یا دودانه سیب بخورید، اما

1.) Molasses

(۲) Mile مایل مسافت معادل ۱۶۰۹/۳۵ متر است.

بهتر است تا هنگام ناهار چیزی نخورید زیرا کبد از هنگام نصف شب تا ظهر سخت مشغول دفع سمومات توکسین است .

ناهار:

اکنون شما باید خیلی احساس بهتری داشته باشید . اگر هنوز میل به خوردن ندارید یک ظرف از سیب‌های رنده شده با شیرۀ پرتقال و دارچین بخورید . اگر آلفاآلفا یا دیگر جوانه‌ها را در دسترس دارید به آن اضافه نمائید . اگر احساس خوبی دارید و در جاده طبیعی هستید از یک مخلوط سالاد سبزیجات خام و جوانه با چاشنی روغن زیتون و شیرۀ لیموترش، یا روغن زیتون و سرکه به جای آن بخورید . اگر کار می‌کنید و مجبورید برای ناهار بیرون بروید ، دستور یک سالاد از سبزیجات ساده (بدون پنیر یا گوشت از هر نوع) با یک چاشنی روغن زیتون ساده و سرکه بدهید . ۱ یا ۲ گرم ویتامین C دیگر بخورید .

در مدت بعدازظهر:

شیرۀ میوهجات یا چای علفی بنوشید .

شام:

یک سالاد سبک یا مقداری سبزیجات بخارپز .

قبل از رفتن به رختخواب :

یک فنجان چای بابونه بنوشید . روز بعد با احساس تجدید نیرو و کاملاً " اصلاح شده بیدار خواهید شد .

این برنامه اصلاح‌کننده فوری فقط یک معیار اضطراری نیست . شما می‌توانید آنرا به‌عنوان یک رژیم هفتگی یا با سایر برنامه‌های جاری هرروز خود ترکیب کنید تا بهترین شکل بدنی را داشته و فرصت‌هایی برای کم کردن وزن و از بین بردن سرماخوردگیها و دیگر دردهای معمولی باشد . آن همچنین طرق بسیار خوبی برای آماده‌سازی بدن برای وقایع مهم است که تا آنجائیکه ممکن است باذکات و مملو از نیرو بوده باشد . هفته‌ای یک‌مرتبه آنرا انجام دهید . آن طرقی است که به‌تدریج سموم بدن شما را دفع می‌گرداند ، یک طرق جدید زندگی سالم .

۱۵- تجهیزات یک خوراکخانه برای تهیه غذاهای خام

یک خوراکخانه^۱ مجهز با وسایل منظم برای تهیه و آماده کردن مواد خام مطبوع است . اجازه بدهید از ترجمه^۲ این بخش به‌علت عدم نیاز خیلی ضروری به وسایل آن فعلاً " صرف‌نظر شود و در ضمن ترجمه نیز از آنها که مورد لزوم است سخن به‌میان خواهد آمد .

۱۶- تازه، تازه، تازه

میوه‌جات و سبزیجات تازه مانند بسیاری از انواع مختلف آن تا آنجا که امکان دارد باید بیشترین درصد رژیم خام ما را تامین نماید. تمام آنها قبل از مصرف باید به‌طور کامل در آب سرد تمیز شسته شوند. نه تنها آنها بلکه خاک به آن چسبیده یا چیزهای کثیف یا چسبناک روی آن ظاهر است، بلکه آنها را در کاغذهای سلوفان (۱) پیچیده شده و از سوپرمارکتهای مختلف می‌خرید باید بشوئید. درحقیقت این نمونه‌های مخصوص اخیر احتیاج به دقت ویژه‌ای دارد زیرا آنها قبل از بسته‌بندی شدن با داروهای پاک‌کننده شسته می‌شوند. هر چیزی را خوب تمیز کنید، فقط با برس اینکار را بکنید. تمیز کردن به پوست کردن آنها ترجیح دارد زیرا در اثر پوست کردن بسیاری از ویتامینها و املاح معدنی قابل ارزش میوه‌جات و سبزیجات که مستقیماً در زیر پوستشان ذخیره شده است از بین می‌رود. یک صافی به اندازه یک پا (۲) برای شستن و آب کشیدن تمام محصولات تازه، مخصوصاً اقلام کوچک از قبیل نخودها، قارچها، تربچهها، جوانه‌ها و حبه‌ها مفید است. میوه‌جات و سبزیجات را هرگز خیس نکنید زیرا آب فقط

1.) Cellophane

(۲) Foot مقیاس طول انگلیسی معادل ۱۲ اینچ

مقداری ویتامینها و املاح آنرا حل می‌کند و از آن خارج می‌نماید. وقتی میوه‌جات و سبزیجات تازه را انتخاب می‌کنید، ایرادگیر باشید، اگر مغازه‌دار سعی می‌کند با زرنگی میوه‌جات کهنه را به شما بدهد نترسید بگوئید این گل‌کلم کمی جرب‌دار است ممکن است خواهش کنم آن یکی را به‌جای این یکی به‌من بدهید؟ قبل از اینکه انگور یا نوع چیزهای مخصوص دیگری را انتخاب کنید از او نمونه بخواهید. اگر مغازه‌دار نسبت به شما مهربان نیست (به‌ندرت این موضوع پیش می‌آید) از ایشان بخواهید او خودش برای شما انتخاب کند و اگر منزل بردید و متوجه شدید که رسیده یا خوب نیست آنرا برگردانید. مهم است محصولاتی که می‌خرید از کیفیت حقیقهٔ خوبی باشد. بین لذت و رنج تفاوت بسیار است.

گروههای میوه و سبزی:

بسیاری از مردم اصرار دارند گروه میوه‌جات و سبزیجات مخصوصی که بنیان آنها دارای خاصیت اسیدی یا قلیائی باشند تهیه نمایند. چیزیکه برای این موضوع باید گفته شود این است که غذاهای مختلف آنزیمهای هضمی مختلف دارند، بنابراین پی‌هاش‌های (۱) مختلف برای تجزیه و مورد مصرف بدن وجود دارد، بهمین جهت وقتی چند نوع غذا باهم خورده می‌شوند ممکن است کاملاً "هضم نشوند. حتی

(۱) pH غلظت یون هیدروژن که نمودار شدت اسیدیته یک محصول است.

به نظر می آید زیادی فعالیت آنزیمی که از خوردن مقدار زیادی غذاهای خام حاصل می شود بدن قادر نباشد با این سری از ترکیبات غذاها بهتر از رژیم پخته هضم نماید. اگر شما هرچیزی را خوب بجوید، بنابراین آنزیمهای هضمی بهترین امکان و فرصت را دارند که کارشان را روی غذاهائیکه خورده اید خوب انجام دهند، شما نبایستی نگرانی راجع به ترکیبات غذاها و شکل هضمی آنها را داشته باشید.

در اینجا، تقریباً "گروه میوهجات که اکثراً" در سوپرمارکتها و بقالیها برحسب فصل دیده می شوند آورده شده اند.

میوهجات اسیدی: پرتقال، لیموترش، گریپ فروت، لیمو عمانی، نارنگی، توت فرنگیها، توت سیاه، انگور فرنگی، تمشک، کشمش (سیاه، قرمزوسفید) آلو، گوجه، آلو، برقانی، قره قاط، آناناس، انار.

میوهجات مختصر اسیدی: سیب، گلابی، هلو، شلیل، گیلاس، انبه، انگور، انجیر تازه، زغال اخته، میوه کیوی (۱).

(۱) گیوی درختچه ای است که میوه آنرا به انگلیسی *Kiwi Fruit* می نامند. دارای چهار گونه معروف است که میوه آنها ماگول و خوردنی است. در سال ۱۳۵۴ چند نهال ۵ ماده و دو نر به ایران وارد و در رامسر کاشته شده و برای جانشینی مرکبات که در شرایط نامساعد جوی رامسر هرچند سال یکبار در اثر سرما دچار سرمازدگی می شوند در نظر گرفته شده است. زیرا این درختچه مقاوم به سرما می باشد و به علاوه میوه آن از نظر ویتامین C بسیار غنی است. این نهالها در حال حاضر به صورت درختانی درآمده و برای تکثیر به سایر نقاط شمال ایران نیز برده شده و بارور گردیده و میوه آن کم کم به بازار آمده است. میوه آن به رنگ مایل به سبز در ابعاد یک تخم مرغ یا یک آلو درشت. میوه آن خوردنی است با مزه ترش. نارس آن دارای ترشی بیشتری است. (گنجینه اسرار گیاهان - جلد دوم - خلاصه صفحه های ۹۵ تا ۹۶).

میوه‌جات شیرین: موز، خرما، تازه، خرمالو، اکثر میوه‌جات خشک شده، خربزه، هنداونه، طالبی، شهد گیاهی.

گروه سبزیجاتی که برگ و ساقه یا ریشه و تنه دارند: انواع مختلف کاهو، کلم (قرمز، سفید، سبز)، شاهی (زمینی، آبی)، اسفناج، چغندر، شلغم، کلم پیچ، انواع مختلف آندیو، کرفس، رازیانه، کاسنی، هویج، زردک وحشی، تربچه، ترب کوهی، ترب سفید، کنگر فرنگی، کلم قمری، سیب‌زمینی.

میوه‌جات و سبزیجات گلدار: گل‌کلم، آواکادو، براکولی، پیاز، تره‌فرنگی، پیاز بهاره، پیاز قرمز، موسیر، انواع لوبیا و باقلا، فلفل (قرمز، سبز، زرد)، فلفل فرنگی شیرین، گوجه‌فرنگی، خیار، شاه‌بلوط اروپائی، کدومسمائی، کدو تنبل، مارچوبه، انواع قارچها.

استفاده از آنها مخصوصاً "زمانی مهم است که وقتی شما کلید یک رژیم خام غنی را بزنید، چشمتان و ذائقه‌تان تا آنجائیکه امکان دارد به انواع و اقسام وسیع و متنوع میوه‌جات و سبزیجات روشن می‌گردد. کشف مزه‌های جدید به شما کمک می‌کند که تصمیم بگیرید تا برحسب ذائقه خود از آنچه محروم بوده‌اید به جای غذاهای مصنوعی که به شما فشار می‌آورد بخورید. تا حد امکان از محصولات تازه فصلی بخرید؛ به‌علت اینکه از محتوای ویتامین، املاح، مواد قندی و بالاترین نیرو برخوردار است. هرچند مردم به‌علل اقتصادی و عملی عادت دارند که محصولات سبزی و میوه خود را از بقالیها و سوپرمارکت‌ها تهیه نمایند اما مطمئن‌ترین روش برای بدست آوردن میوه‌جات و سبزیجات

اصیل آنست که خود آنها را پرورش دهید . کاشتن و نگهداری و مصرف سبزی و میوه‌ایکه خود تهیه می‌کنید هرچند مقدار آن کم باشد ، از سطح بالاتری از ویتامینها و املاح برخوردارند . یک درخت سیب ، یک درخت گوجه یا آلو ، یک درخت گردو می‌تواند آغاز خوبی برای اینکار باشد و رویاندن تربچه ، اسفناج ، کلم ، هویج و غیره نیز خیلی مشکل نیست . البته جوانه زدن ، آسانترین ، سریع‌ترین ، خالص‌ترین و مفیدترین تمام غذاهاست که رشد می‌دهید .

گیاهان خودرو:

نمایش سالیانه میوه‌جات و سبزیجات که در مغازه‌های بقالی در یک حد متوسط به‌فروش می‌رسد یک فکر ضعیفی را از مصرف خوردنیها و گیاهان مختلف به‌انسان می‌دهد . در قرنهای گذشته پخت و پز تکیه زیادی روی مصرف علفها ، سالادهای سبز ، آجیلها ، میوه‌جات ، دانه‌ها ، ادویه‌جات ، گلها و گیاهان دریائی که از حومه شهر جمع می‌گردید داشت . امروزه بسیاری از این گیاهان وحشی به‌صورت محلی استفاده می‌شود .

گیاهان طبق طبیعتشان در تمام مناطق آب و هوایی دارای قدرت و مقاومت باورنکردنی هستند و با مصرف آنها بیماریها از بین می‌روند ، و باعث به‌وجود آمدن استعدادهای قابل ملاحظه‌ای در انسان می‌شوند . آنها دارای ریشه‌های علفی قوی هستند که می‌توانند در عمیق‌ترین قسمت خاک نفوذ کنند و به‌صورت ریشه در برابر روشنائی

حتی می‌توانند از وسط جایی که با بتن اندود شده رشد نمایند. آنها مملو از ویتامینها و املاح اند.

اکثریت آنها که در کنار جاده‌ها می‌رویند به مقدار کم خوردنی هستند، اما تعداد کمی از آنها به شدت سمی هستند - ما توصیه می‌کنیم قبل از شروع به خوردن اینگونه علف‌ها به یک دایرةالمعارف گیاهان (۱) مراجعه کنید (۲).

گیاهان سالادی:

در غذاهای سالادی از بولاغ اوتی، لیمو عمانی خیلی تازه، برگهای پنیرک، کاسنی، کلم، از گیاهان، نعناع، پونه، مرزنگوش، علف سیر، انجدان رومی، جعفری فرنگی، گل‌گاوزبان. از دانه‌ها، رازیانه، سرو کوهی. از ریشه‌ها، ترب کوهی، هویج وحشی. از علفهای دریائی، اشنه دریائی. از گلها، بنفشه شیرین، پیچ‌امین‌الدوله، گلبرگ گل سرخ، شبدر، بابونه، گل لادن، اسپره کوهی. از آجیل‌ها، بلوط

1.) Encyclopedia

(۲) اینگونه گیاهان دارای مواد مغذی بسیار و املاح معدنی و ویتامینهای غنی اند که در معالجه امراض گونه‌گون، اعصاب، پاکسازی بدن و کلیه، سوءهاضمه و سایر قسمتهای بدن مصرف می‌گردد. اسامی و شرح تعدادی از آنها که در درمان بیماریها به‌کار می‌رود در آخر کتاب در قسمت چائیها و داروهای گیاهی آمده است.

شیرین و از میوه‌جات توت سیاه، گلابی وحشی، سیب، اقطی، قارچ مزرعه و غیره استفاده می‌گردد.

جالب است که علفها در مناطقی می‌رویند که آنجا از نظر جوی آلوده است و به‌نظر می‌آید که محیط ناسالم در آنها اثر نمی‌کند. این بدان علت است که اکثر علفها دارای دو سیستم ریشه‌ای هستند، یکی در سطح که در تماس با هوا و سطح خاک است، و دیگری در عمق زمین جایی که تمام مواد مغذی در آنجا است. مواد مغذی به‌وسیله ریشه‌های عمقی جذب می‌شوند و از قسمت اصلی گیاه به‌طرف بالا که برای ترکیبات سنتزی گیاه احتیاج دارد می‌رود. آلودگی آب زمین متفاوت است. هر قدر زراعت در منطقه‌ای که شما گیاهان خود را برمی‌دارید کمتر انجام شود آلودگی کمتر است زیرا بهمان نسبت هم احتمالاً "باقیمانده مواد ضدآفات، کودهای مصنوعی یا مواد حل‌کننده کمتر می‌باشد.

سبزینه و علفهای خودرو معمولاً "دارای مواد مغذی و سلامت بیشتر از انواع زراعتی است که شما از دکانداران می‌خرید، همچنین دارای مزه و طعم بهتر است و بوی معطر نیز دارد. ما کاملاً "براحتی احساس می‌کنیم که بعضی چیزهای عجیب در گیاهان وحشی وجود دارد. و به‌علت اینکه آنها یک قسمت از نیروی خام زندگی ما را تامین می‌کند برای ما قابل احترام است.

بعضی احتیاطات در مواد خام :

خوردن بعضی مواد خام، مخصوصاً "حبوبات تقریباً" برای مشتاقان

سلامتی مشکل است. بیشتر آنها بستگی به این دارد که شما چگونه آنها را در رژیمتان به صورت خام، پخته یا جوانه زده مصرف می‌نمایید. برای مثال، بعضی از لوبیاها یک خواص منفی مخصوصی دارند. لوبیاهای سویا، باقلا و لوبیای قرمز دارای یک تریپسین نفی‌کننده می‌باشند، یک ماده‌ای که عمل بعضی از آنزیمها را در بدن بلوکه (مسدود کردن یا مانع شدن از...) می‌کند که از تجزیه شدن پروتئینها جلوگیری می‌نماید. این بدان معنی است که اسیدهای آمینه باارزشی که در نسبت پروتئینهاست نمی‌تواند به مصرف برسد. سالهای بسیار پیش پژوهشگران کشف کردند که بدن نمی‌تواند لوبیای سویا را تحمل کند مگر اینکه چند ساعتی آنرا بپزند. پختن و یا جوانه زدن حالت منفی تریپسین را خنثی می‌نماید.

در حقیقت جوانه زدن به مقدار زیادی سلامت و کیفیت غذائی تمام حبوبات، تخم‌ها، و دانه‌ها را بهبود می‌بخشد. آنزیمهائیکه در هنگام جوانه زدن تولید می‌شود نه فقط عوامل بازدارنده تریپسین را خنثی می‌کند بلکه نیز از زیان و خساراتیکه موادی نظیر اسید فیتیک می‌زند، یک ماده مهم تشکیل‌دهنده دانه‌هایی که مایل است به مواد معدنی چسبیده و آنها را غیرقابل ارزش برای بدن قرار دهد جلوگیری می‌کند. جوانه زدن، اسید فیتیک را از بین می‌برد و مواد معدنی را برای مصرف آزاد می‌کند.

همچنین نخود شامل یک تریپسین بازدارنده است که به وسیله جوانه زدن تبدیل به ماده بی‌ضرر می‌شود اما با پختن بی‌ضرر نمی‌شود.

نخود سبز شامل هماگلوتین (۱) است که در مقابل پختن مقاومت می‌کند (هماگلوتین به واسطه ترکیب شدید با پوسته سلولها و بلوکه شدن مانع جذب مواد مغذی می‌گردد) اما طبق تجربیاتی که از اثر آن به دست آمده است در یک مقدار کم که ما می‌خوریم واقعا "اهمیت ندارد که خام باشد یا پخته. خوردن نوعی لوبیاهای خام بنام لیما (۲) آنطور که مشهور است سبب مرگ می‌شود.

هرکسی می‌داند که برگهای ریواس سمی است. این به علت آنست که آنها شامل مقدار زیادی اسید اگزالیک است. ساقه‌ها خیلی کمتر دارند. چارد سوئیسی، سبزینه‌های چغندر، شلغم، سبزینه خردل، کلم پیچ، اسفناج و ترشک فرانسوی نیز شامل اسید اگزالیک می‌باشند، اگر در خوردن آنها افراط کنید اسید موجود در آن می‌تواند مانع جذب کلسیم شود و باعث ضرر کلیه گردد. چون اسید در سیستم ادراری کریستاله (به صورت بلور در آمدن) می‌شود. هرچند اسید اگزالیک در اثر پختن از بین نمی‌رود، اما اسید اگزالیکی که از نظر کیفی در آن ظاهر می‌شود با آنکه در مواد خام است متفاوت می‌باشد. نورمن دبلیو واکر (۳)، متخصص امریکائی در تغذیه مواد خام، با تاکید می‌گوید که اسید اگزالیک در مواد خام بهیچوجه اثر مضر ندارد. برعکس باعث تحریک حرکات حلقوی لوله گوارش می‌شود (مواد غذایی را به‌طور هم‌آهنگ در سرتاسر

1.) Hemagglutin

2.) Lima

3.) Norman W. Walker

روده له می‌کند) . او و دیگران اغلب توصیه می‌کنند که شیره^۶ اسفناج را به شیره^۶ تازه دیگر سبزیجات اضافه کنند .

یک گروه دیگر از سبزیجات به نام براسیکاز (۱) است که آنها را در توقف فعالیت غده^۶ تیروئید مقصر می‌دانند . کلم ، شاهی آبی ، کلم پیچ ، شلغم ، جوانه‌های بروسلز (۲) و خردل که تماما " از طبقه^۶ براسیکاز می‌باشند . آنها از ماده^۶ ترکیبی به نام تیوکلوکوسیدز (۳) تشکیل شده‌اند که می‌تواند وظیفه غده^۶ تیروئید را قطع کند و نشان داده شده است که کمک به توسعه^۶ کواتر می‌نماید . نوشیدن شیر حیواناتی که در اینگونه گیاهان چریده‌اند همچنین می‌تواند عمل غده^۶ تیروئید را قطع نماید . اگر شما محتملا " تجربیات اثرات نامطلوب تیوکلوکوسیدز را دارید بهتر است شما در رژیم خود مقدار مناسب از ید (ماهی ، جلبک دریائی) بخورید . آن را فقط اشخاصی که بدنشان کمبود ید دارد و از آن در رنج هستند می‌توانند بخورند .

مردم اغلب در خوردن تخم مرغ‌های خام احتیاط می‌نمایند . زرده^۶ تخم مرغ خام خوبست ، اما سفیده^۶ آن شامل آویدین (۴) است ، ماده‌ای که با ویتامین B بیوتین ترکیب شده است و از جذب آن داخل خون

1.) *Brassicas*

2.) *Brusseles*

3.) *Thioglucosides*

(۴) *Avidin* آویدین ، پروتئینی است در سفیده تخم مرغ که با

بیوتین ترکیب می‌شود ، عمل آنرا خنثی می‌نماید .

جلوگیری می‌نماید. مرد جوانی که مقدار زیادی سفیده تخم مرغ خام خورده بود به علت کمبود بیوتین فلس‌فلس شدن پوست، کم‌خونی، بی‌اشتهایی، تهوع و درد عضلات او توسعه یافت. البته این یک حالت استثنائی است. اگر سفیده تخم مرغ خام با زرده خورده شود کمتر احتمال دارد که چنین علائمی بروز کند. همچنین، آلبومین (۱) موجود در سفیده تخم مرغ می‌تواند به آسانی وارد جریان خون شود و هضم نگردد و علت آلرژی بشود. ما عموماً "فقط زرده تخم مرغ را در خوراکی‌های خود مصرف می‌کنیم. هرچند ما فکر نمی‌کنیم که از غذاهای لذیذ تخم مرغی دو دفعه استفاده نمائیم. ما گاهی و هر دفعه هم با زرده و سفیده آن مصرف می‌کنیم. این موضوع ساده است، رعایت اعتدال.

۱۷- گنج‌ها یکه شما مواد خوراکی خود را در آن ذخیره می‌نمائید

تهیه غذاهای خام تغییراتی را در زندگی شما به وجود می‌آورد. این تغییرات با آنچه شما انتخاب می‌کنید و در گنج‌ها خوراکی‌تان می‌گذارید شروع می‌شود. نگاهی به محتویات تاچه و قفسه آشپزخانه‌تان بیاندازید و از خودتان بپرسید، آیا واقعا "این چیزهائیکه در آن

گذاشته‌ام برای بدن من خوب است؟ بطریقه‌هایی از شربت نارنج، قوطی‌های کنسرو از گوشت و نشاسته، بسته‌های شکر سفید و آرد به‌ناچار خواهید گفت خیر!

قبل از اینکه شما بتوانید شروع به ذخیرهٔ مواد سلامتی‌آور به‌جای مواد فوق بکنید و از گنجهٔ خود احساس رضایت نمائید، شما بایستی دست از عادات کهنه خود بردارید. بهترین طریق آنست که به‌تدریج اینکار را بکنید. شما بعد از اینکه اثرات مفید مواد خام را در وهلهٔ اول دریافتید شما دست از مصرف غذاهای خردهریز برخواهید داشت. فکر خوبی است که تمام غذاهای مظنون را در یک جعبه گذاشته و در گوشه‌ای قرار دهید و می‌بینید چقدر کم احتیاج به‌مصرف آن دارید. بعد اگر واقعا "می‌خواهید از آنها رهائی یابید شما می‌توانید آنها را به‌عنوان صدقه به‌اشخاص مورد‌علاقه خود هدیه کنید.

ما متوجه شده‌ایم از اینکه اگر صورتی بما بدهند و بگویند چه چیزهایی بخورید یا چه چیزهایی نخورید و نیاشامید ما را خیلی عصبانی می‌کند. حقیقهٔ آگاهی نسبت به‌آنچه که برای ما خوب یا بد است یک امر شخصی است و آگاهی بیشتر نسبت به‌مواد خام خوردنی ما را مصمم‌تر می‌نماید. به‌خاطرتان باشد که چیزهاییکه حالت طبیعی دارند مصرف نمائید و از هر چیز مصنوعی یا شیمیائی پرهیز کنید. از هر چیز خوردنی یا آشامیدنی که برای شما ضرر دارد اجتناب کنید. در اینجا بعضی از چیزهای عمده ممنوعه است که بایستی از خوردن آن دوری نمائید. اکثر، اغذیه راحت‌الحلقوم، اغذیه تهیه شده

فریزری، آرد سفید و نان سفید، حتی نان بسته‌بندی شده قهوه‌ای، شکر سفید و قهوه‌ای (نه شکر ملاس قهوه‌ای تیره)، قهوه و چای و هر چیزیکه شامل قند است (ساخارین، شربت گلوکز، شربت ذرت، دکستروز، و غیره)، محافظ‌ها، چاشنی‌ها، رنگهای مجاز، مواد امولسیون‌کننده، خوراک نشاسته‌ای، مواد تثبیت‌کننده.

در خواندن برچسب‌هاییکه بر روی اجناس خوراکی و مصرفی می‌زنند دقت کنید، هر قدر برچسب‌ها طولانی‌تر باشد، امکان خطرناک بودن آنها بیشتر است!

ذائقه‌تان را با طعم جوانه‌ها عادت دهید

تنوع در ذخیره و نگهداری مواد خام سالم در گنجۀ خوراک خود حقیقۀ رمز پیروزی است زیرا در اوقات معینی از سال شما از نظر سبزیجات و میوه‌جات تازه قابل در دسترس محدود می‌شوید. اغذیه‌ایکه از این مواد خام متنوع باارزش تهیه می‌کنید در هر زمانی از سال موجب جلب توجه شما به‌غذای خام می‌گردد: انواع دانه‌ها، تخم‌ها، حبوب برای جوانه زدن، آجیل‌ها، میوه‌جات خشک برای آن اوقاتی که میوه‌جات تازه کمیاب است، گیاهان علفی، چاشنیها و ادویه‌جات گیاهی.

اجرای رژیم خام شعور شما را بالا می‌برد، مخصوصاً " خوردن مواد سالم مهم. شما از صدها نوع بوهای خوش و لطیف لذت می‌برید و باعث تحریک اشتهای شما می‌گردد و همگی به‌حالت طبیعی در مواد

خام وجود دارد که با پختن آنها را از دست می‌دهید. اگر کسی فقط وقت صرف کند می‌تواند با گیاهان و ادویه‌جات بسیار عالی آشنا گردد. البته در زمانهای قدیم از گیاهان و ادویه‌جات طبیعی برای مزه غذا نسبت به میزان کمتری از گوشت تازه و دیگر اغذیه استفاده می‌کردند. اما امروزه برای مزه غذا بیشتر از چاشنیهای مصنوعی و تجارتي مصرف می‌کنند.

در چند صفحه آینده ما بسیاری از چاشنیهای را که در آشپزخانه‌مان مصرف می‌کنیم به شما معرفی خواهیم کرد. شما نیز توجه خواهید کرد که چندانائی از آنها به صورت پخته پیشنهاد شده است. این تصادفی نیست، برای اینکه بدون هیچ دلیل تعصب آمیزی توجه کرده‌ایم که بو دادن مختصری از دانه‌ها یا ادویه‌جات خشک باعث افزایش مزه غذا می‌شود. اکثر مردم، بدون هیچ تشخیصی، در غذاهای خود نمک فراوان به کار می‌برند. نمک زیاد باعث ازدیاد فشار خون می‌گردد و تعادل سدیم و پتاسیم بدن را بهم می‌زند. سعی نمائید معلومات خودتان را راجع به مصرف گیاهان و ادویه‌جات گسترش دهید. شما می‌توانید هر وقت برای خرید جدید می‌روید تخم چاشنیهای مختلف و مطبوع را انتخاب و بخرید و آنها را در جعبه‌های کنار پنجره یا در باغچه‌تان به صورت تازه رشد دهید. شما از اختلافی که آنها با بیرون دارند متعجب خواهید شد.

گیاهان علفی و ادویهجات

به خاطر داشته باشید که ادویهجات و گیاهان خشک را به مقدار کم از مغازه‌های عمده‌فروشی بخرید. اکثر گیاهان خوشمزه به صورت خشک فریز شده است. اما اینگونه گیاهان به سختی پیدا می‌شوند. گیاهان علفی و ادویهجات بایستی در جاهای تاریک ذخیره شوند چون نور به قدرتشان اثر می‌گذارد. به خاطر اینکه بهترین مزه را داشته باشند تمام ادویهجات را بخرید و بقدر نیاز آنها را با آسیاب قهوه خوردکنی یا با یک هاون و دسته هاون آسیاب کنید. البته اگر شما ادویهجاتتان را بهیچوجه آسیاب نکنید و به صورت طبیعی مصرف نمایید شما از بوی خوش و مزه آنها بیشتر لذت خواهید برد. گیاهان تازه علفی را، بشوئید و آنها را خوب خشک کنید، بعد در کیسه‌های مهر و موم شده پولیتن (۱) در قسمت سردخانه یخچال ذخیره نمایید. در اینجا صورت تعدادی از بسیار چاشنیها که در صفحه‌های بعد در قسمت دستورالعمل‌ها خواهد آمد آورده شده است.

ادویهجات شیرین (برای سالادهای میوه، چاشنیها، دسرها و

خوراکیهای نژادی): فلفل فرنگی شیرین (۱)، حشیشة الملائکه (۲)، نقل (بادیان)، هل، دارچین، میخک، گشنیز، زنجبیل، جوز هندی و پوست آن. چاشنیهای خوشطعم (برای سالادها، سوپها و خوراکیهای عمده خام): ریحان، دانه‌های زیره سیاه، (گرد) فلفل قرمز (۳)،

(۱) *Allspice* و *Pimento* فلفل فرنگی شیرین عربی: فلفل افرنجی. فلفل حلو یا چهارادویه گویند. درختی است بسیار زیبا و به ارتفاع ۶ تا ۱۰ متر به حالت وحشی در مکزیک، کلمبیا، نواحی مختلف امریکای مرکزی همچنین شمال امریکای جنوبی می‌روید. در جاوه برنتو و هند نیز پرورش می‌یابد. قسمت مورد استفاده این درخت میوه‌های آنست که آنرا چیده و در مقابل گرمای خورشید قرار می‌دهند و یا اینکه در محلی با گرمای مشخص، خشک می‌کنند. میوه‌ها عموماً "رنگ سبز دارند ولی تدریجاً" قهوه‌ای مایل به قرمز می‌شوند. طعم آنها تند و معطر ولی ملایم‌تر از فلفل سیاه است و بوی آن شبیه بوی دارچین و میخک است از میوه این گیاه به‌عنوان مقوی در مصارف درمانی استفاده به‌عمل می‌آید. گرد میوه آن طعم و بوئی شبیه میخک، دارچین فلفل و موسکاد دارد از این جهت به‌چهار ادویه موسوم گردیده است. از گرد میوه آن به‌صورت ادویه و به‌عنوان چاشنی اغذیه استفاده به‌عمل می‌آید (گیاهان داروئی خلاصه صفحه‌های ۶۳۳ و ۶۳۴ با کمی تغییر - جلد اول)

(۲) *Angelica* عربی: حشیشة الملائکه گویند. گیاهی به ارتفاع ۱ تا ۳ متر (حتی بیشتر) و دارای ریشه قوی، ضخیم، دوکی شکل منشعب و قهوه‌ای رنگ است. در داخل ریشه آن شیرهای به‌رنگ زرد جریان دارد. قسمت مورد استفاده این گیاه سوش ریشه‌دار، ساقه، برگ و میوه آنست. (گیاهان داروئی جلد اول - خلاصه صفحه‌های ۷۹۲ تا ۷۹۴). به نام "سنبل ختائی" نیز می‌گویند (گنجینه اسرار گیاهان - جلد دوم - ۲۹۰)

(۳) *Cayenne Pepper* فارسی آن (گرد) فلفل قرمز یا فلفل هندی می‌گویند (فرهنگ کامل آریانپور)

دانه‌های کرفس، جعفری فرنگی، پودر فلفل، پیازچه، موسیر، برگ‌های تازه گشنیز، زیره سبز، پودر زردچوبه هندی، شوید، رازیانه، سیر، ترب کوهی، اشنه دریائی، بادرنجبویه، مرزنگوش، نعناع، دانه‌های خردل، پیاز، پونه کوهی، پاپریکا (۱). جعفری، دانه‌های خشخاش، اکلیل کوهی، مریم گلی (۲)، ترشک (۳)، ترخون، آویشن.

این صورت هرچند کامل نیست. قسمتی از چاشنی‌هایی است که در صفحه‌های بعد شرح داده خواهد شد.

(۱) *Paprika* پاپریکا نوعی فلفل قرمز است.

(۲) *Sage* فارسی آن مریم‌گلی گویند. گیاهی است پرشاخه و به ارتفاع ۳۰ تا ۶۰ سانتیمتر و دارای ظاهری پرپشت که به حالت خودرو در اماکن خشک یا سنگلاخ و دامنه‌های بایر غالب نواحی آسیا و شمال افریقا می‌روید. به علت زیبایی خاصی که دارد در باغچه‌ها گاشته می‌شود. گل‌های آن نوش فراوان و معطر تولید می‌کند به طوری که زنبور عسل با استفاده از آن، عسل بسیار مطبوع فراهم می‌آورد. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ‌ها و حتی سرشاخه‌های گلدار آنست که در بهار و پائیز چیده می‌شود. مریم‌گلی با ارزش‌ترین گیاه تیره نعناع و دارای اختصاصات درمانی مهم با اثر قاطع است. (گیاهان دارویی - جلد دوم، خلاصه صفحه‌های ۶۱۱ تا ۶۱۳)

(۳) *Common - Sorrel* فارسی ترشک گویند، گیاهی است چندساله به ارتفاع ۳۰ سانتیمتر تا یک متر و دارای ریشه ضخیم و ساقه است و بی‌گرگ است که به حالت وحشی در چمنزارها گشتزارها، کنار رودخانه‌ها و جاده می‌روید. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ، دانه و ریشه آنست، محل رویش باغهای اطراف تهران و قصر شیرین در ارتفاعات ۱۶۰۰ متری است (گیاهان دارویی - جلد سوم - خلاصه ۷۴۳ تا ۷۴۵)

چاشنیهای پودری خوشطعم :

ما متوجه شده‌ایم که بکار بردن چاشنیهای زیر در موقعیکه خوراکها بی‌مزه می‌باشند مفید است ، برای مثال ، یکی از عالی‌ترین آنها پودر بویلون و جتیبیل (۱) ساخت محصولات سلامتی ماری‌کولد (۲) است که برای سادگی پودر بویلون سویسی نامیده می‌شود . ما آن را به‌عنوان چاشنیها ، سوس‌ها ، مواد تخمیری و سوپها و در خوراکهای دانه‌ای و آجیلی بکار می‌بریم . البته خودتان می‌توانید چاشنیهای پودری را بسازید . یک نسخه که ما مخصوصاً "علاقه‌مند به ساختن آن هستیم به شرح زیر می‌باشد : $\frac{1}{4}$ اونس یا ۵۰ گرم پودر پیاز ، $\frac{1}{2}$ اونس یا ۱۵ گرم پودر سیر ، ۲ اونس یا ۷۰ گرم پودر برگ کرفس ، ۱ قاشق چایخوری گرد فلفل قرمز ، یک قاشق سوپخوری اشنویه دریائی (کتانجک) ، $\frac{1}{2}$ اونس یا ۱۵ گرم پودر زنجبیل . شما همچنین می‌توانید خودتان مخلوط ادویه‌جاتی برای آشامیدنیها و دسرها با ترکیب پودر فلفل فرنگی شیرین ، دانه‌های گشنیز ، دارچین ، میخک ، زنجبیل ، جوزهندی و پوست آن تهیه نمائید .

1.) Vegetable bouillon Powder

2.) Marigold

چاشنیها و طعم‌های دیگر:

خردل: شما می‌توانید خردل را به‌صورت دانه‌ها یا خشک یا شکل خمیری بخرید. پودر خشک آن اغلب برای چاشنی دادن مفید است، بنابراین خردل‌های بسیاری به‌صورت آماده وجود دارند. لذیذترین خردل فرانسوی است، آنها خیلی نرم‌تر و خوشبوتر از خردل‌های انگلیسی است.

تاهینی (۱): این یک خمیری است که از دانه‌های کنجد بوداده یا بو ندادنه کاملاً "آسیاب شده ساخته می‌شود. تاهینی مصارف بسیاری دارد: مایونزهای تاهینی به‌خوراکهای دانه‌ها و آجیل‌ها اضافه می‌گردد، یا مخلوط با عسل بر روی میوه‌جات و دسرها می‌ریزند.

تمری (۲): این یکنوع سوس سویاست که از تخمیر لوبیای سویا تهیه می‌گردد و نسبت به سوس سویا ارجح است زیرا داخل آن غلاتی ندارد. متأسفانه آن شکل نمک دریاست، بنابراین باید به‌حد اعتدال مصرف گردد. آن می‌تواند به‌خوراکهای معتبر چینی طعم بدهد و به عنوان چاشنیها و سوسهای ملایم مفید است.

یست اکسترکت (۳): این می‌تواند به‌عنوان چاشنی به‌جای بویلون بکار رود. آن غنی از ویتامین B می‌باشد، اما خیلی شور، بنابراین

1.) Tahini

2.) Tamari

3.) Yeast Extract

باید خیلی محتاطانه مصرف گردد.

سرکه: سرکه سیب بهترین است چون شامل اسید مالیک (۱) است و به هضم کمک می‌نماید. تمام انواع سرکه‌ها به جز تخمیر طبیعی سرکه سیب، شامل جوهر سرکه است و بایستی از آن اجتناب شود. چون جوهر سرکه سلولهای قرمز خون را از بین می‌برد و دخالت در هضم و جذب و ترکیب غذا در بدن می‌نماید. آن همچنین مشهور است که کمک به التهاب (سیروز (۲)) کبد و زخمها (اولسر) می‌نماید.

وانیل: سعی نمائید اسانس وانیل طبیعی پیدا نمائید که بر طعم وانیل مصنوعی معمولی ترجیح دارد. آن به شیرهای آجیل یا نوشیدنیهای دوغی و دسرها یک طعم لذیذ و مزه دلپذیری می‌دهد. شیره گل: گل نارنج و رُوز (۳) شامل روغنهای ضروری از گل‌های مربوط به خودشان هستند. آنها را می‌توان از مغازه‌های اغذیه‌فروشی، فروشنده‌های گیاهان طبی، بعضی مغازه‌های فروش اغذیه سالم و همچنین از داروخانه‌ها خریداری کرد. آنها به سالادهای میوه‌جات و ترکیبات و خوراکیهای شیرین مزه بیشتری می‌دهد.

نقشه (چارت) (۴) گیاهان علفی و ادویه‌جات

لفل فرنگی شیرین یا چهارادویه (۵): آنها شبیه دانه فلفل به

1.) Malic Acid

2.) Cirrhosis

3.) Rose

4.) Chart

(۵) قبلاً " درباره آن توضیح داده شده است.

رنگهای سیاه، قرمز و قهوه‌ای است. طعم آنها مثل ترکیبی از ادویه‌جاتی نظیر دارچین، سرو کوهی، میوه‌های توتی، میخک، جوز هندی است. برای میوه و دوغ تهیه شده از ماست، چائیهای علفی، دسر میوه‌جات، کیک‌ها، پودینگ (۱) به‌کار می‌رود. تمام میوه‌جات آنرا می‌توان خرید و در آسیاب فلفل خوردکنی آسیاب کرد به شرط آنکه ادویه کاملاً تازه باشد.

ریحان (شیرین): قسمت‌های مورد مصرف، برگهای گیاه است اما گل‌هایی که در نوک می‌باشد دارای طعم شیرین، تند و مختصری مزه فلفل دارد. تازه آن برای چاشنی سالاد لذیذ است. مخصوصاً با گوجه‌فرنگی در خوراکها خوب جور درمی‌آید. ریحان تازه‌اش خیلی بهتر است. آنرا می‌توان در کنار پنجره آشپزخانه در ظرف‌هایی پرورش داد. فضای کمی می‌گیرد و گفته می‌شود که دور از مگس نگهداری شود. (گرد) فلفل قرمز: میوه‌جاتی از یک درختی است. فلفل‌های دیگر و قسمی فلفل قرمز به‌نام پاپریکا از انواع آن هستند. شکل پودر آن رنگ قرمز تیره دارد. ادویه بسیار گرمی است که کمی به‌خوراکها می‌زنند. مخصوصاً برای غذاهای دریایی. برای تنوع، فلفل‌ها را می‌توانید به‌جای هم به‌کار برید اما کم مصرف کنید. آنها اشتها را تحریک می‌کند و به‌هضم کمک می‌نماید. ملایم آن فلفل قرمز پاپریکا است که خواهر (گرد) فلفل قرمز می‌باشد.

(۱) *Pudding* پودینگ دسر محتوی آرد برنج و تخم‌مرغ شبیه فرنی.

پیازچه: تعلق به خانواده پیاز دارد، اما پیاز گل آن بهیچوجه بزرگ نیست. برگهای سبز مثل ساقه‌های آن مصرف می‌شوند. خیلی ملایم‌تر، تازه‌تر از مزه پیاز است، و به‌عنوان تزئین سوپ‌ها و کوکتیل‌های (۱) سبزی جالب است. پرورش آن خیلی آسان است. وقتی خشک می‌شود مزه آن اکثر از بین می‌رود. خشک آن هرچند روی خوراکیها بریزید جاذب است، اما یک طعم ملایم دارد. برای سوپها، نوشیدنیها و سوس‌ها به‌کار می‌رود.

دارچین: از پوست داخلی یک درخت به‌دست می‌آید. آنرا به‌شکل ساقه یا پودر بخرید، گرم است، طعم معطر شیرینی دارد. ساقه‌های آن بسیار گرم است و می‌توانید به‌کودکان بدهید و بجوند. در دسرهای ادویه‌دار به‌مانند سوس مصرف می‌شود. برای مثال در سوس گوجه‌فرنگی مصرف می‌شود. دارچین خاصیت ضد عفونی دارد و گفته می‌شود برای تسکین ناراحتی معده مفید است.

شوید: میوه‌ها یا دانه‌های گیاه همچنین برگهای پیرمانند آن مصرف می‌شوند. قابل نفوذ است، مختصری مزه تخم بادیان رومی و کمی مزه مرکبات می‌دهد. آن مخصوصاً "با خیار و گل‌کلم لذیذ است و با ترشی مصرف می‌گردد. آن همچنین طعم باطراوتی به‌غذاهای دریایی و سبزیجات باغچه‌ای می‌دهد. مخصوصاً "یک هضم‌کننده خوبی است،

(۱) *Cocktail* نوشابه‌ای مرکب از چند نوشابه دیگر: به‌انواع میوه‌جات و سبزیجات یا غذاهای مخصوصی که به‌عنوان پیش‌غذائی مصرف می‌شود نیز اطلاق می‌گردد.

شوید در گذشته برای تحریک اشتها و تسکین معده و حتی به عنوان یک داروی مقوی غرایز جنسی به کار می رفته است. گفته می شود که جویدن دانه های آن نفس را مطبوع می کند.

سیر: پیاز گل گیاه است، شامل حبه های بسیاری است که مصرف می شود. پودر سیر خشک نیز در دسترس است، اغلب کمی از آن برای یک ظرف غذا و چاشنی کافی است مخصوصاً "در سالادها به عنوان چاشنی مفید است. بسیاری از مردم از تنفس نامطبوع سیر ناراحت می شوند، جویدن کمی جعفری بعد از یک خوراک قوی سیر این بو را برطرف می کند. اگر متوجه شدید که چاشنی سیر برای معده شما خیلی زیاد است، سعی نمائید یک حبه سیر پوست کنده را قبل از اینکه سبزیجات بریزید اطراف داخل ظرف بمالید. این یک توصیه ضعیفی از حضور سیر خواهد بود بدون اینکه بوی شدیدی بدهد. سیر یکی از بهترین ضد عفونی کننده های طبیعت است.

زنجبیل: به صورت ساقه یا ریشه گیاه زنجبیل است. تازه، خشک شده یا پودر آنرا بخرید، گرم و طعم ادویه تند دارد. در بیسکویت و طراوت آشامیدنیها و در چاشنیها به کار می رود، کمی روی خربزه یا سبزیجات ریشه ای مانند هویج و زردک می پاشند. به گرمی آن اضافه می کند. تازه زنجبیل خیلی قوی است، بنابراین کم مصرف نمائید. عمل آن به عنوان تحریک ترشح آنزیمهای گوارشی کمک به هضم می نماید. اشنه دریائی (۱): این یکنوع علف دریائی است که می توان به شکل

پودر خریده شود. به جای نمک می توان در وعده های غذایی مصرف شود و در چاشنیها و سوسها مفید است. این گیاه از مغذی ترین غذاهای قابل دسترس است. اشنو دریائی املاح معدنی متعادلی دارد. آن شامل املاح معدنی مؤثر چندی است و مخصوصاً " از نظرید غنی است که برای چاقی مفید است. چون آن غده تیروئید را تحریک می کند و میزان متابولیسم را بالا می برد.

مرزنگوش یا مرزنجوش: اینها انواع مختلف دارند، اما مشهورترین آن نوع خودرو آنست که چیزی شبیه پونه کوهی است. برگهای آن مصرف می شوند. یک ادویه علفی لذیذ است. تقریباً تمام ترکیبات گیاهی مخلوط و آماده آنرا می توانید بخرید و مصرف کنید. آن مخصوصاً در غذاهای پخته همراه با ترکیبات خوب دیگر از قبیل آویشن مصرف می گردد. در سوپ سبزیجات، چاشنیها به کار می رود. یک عامل گوارشی و همچنین ضد عفونی کننده ملایم مفیدی است.

نعناع: برگهای آن مورد مصرف قرار می گیرد. مزه نعناع بهتر از هر گیاه دیگریست زیرا به طور خیلی وسیعی طعم هایشان به کار می رود. نعناع در آشامیدنیها، سالاد و حتی در سالاد میوهجات لذیذ مصرف می گردد و حقیقۀ طعم تازه ای به خوراکیها می دهد. برگهای آن برای تزئین خوب است. مخصوصاً " برای تسکین معده مفید است، برگهای تازه آن را مستقیماً " یا دم کرده به صورت چای بعد از شام مفید می دانند.

پاپریکا: پاپریکا نوعی فلفل قرمز را گویند که می توان به شکل پودر

خرید. غنی از رنگ قرمز است (به‌گرد فلفل قرمز توجه کنید) پاپریکا طعم ملایم، مختصری شیرین و یکنواخت دارد. به‌منظور اینکه تازه باشد آنرا بایستی به‌مقدار کم خرید. مخصوصاً "بایستی به‌مقدار کم در سبزیجات، سوپها، سوس مصرف کرد زیرا رنگ قشنگ آن پخش می‌شود. می‌توان آنرا مانند گرد فلفل قرمز مصرف کرد و به‌جای فلفل سفید یا سیاه نیز مصرف نمود.

جعفری: ساقه‌ها و برگهای آن مصرف می‌شود. جعفری یک طعم غنی و رنگ سبز دارد و با بسیاری گیاهان دیگر سازگار است. آن در شیرینیجات، آجیل‌ها، سالادهای سبز و چاشنیها، و همچنین به‌عنوان تزئین در اکثر خوراکیها مصرف می‌گردد. برگهای ساده یا معمولی جعفری بهترین طعم را دارد، برگهای پیچیده یا انبوه جعفری برای تزئین بهتر است. غنی از ویتامینها و املاح‌اند، جعفری دارای خاصیت طبی بسیاری است. گفته می‌شود مصرف شیرۀ جعفری به‌مقدار کم دستگاہ گردش خون را بهبود می‌بخشد و در درمان ناراحتیهای کلیه قابل ارزش است.

اکلیل کوهی: بوته است. برگهای آن مصرف می‌شوند. بوی خوش زیادی دارد، مزه مختصر شبیه کاج است. اکلیل کوهی طعم مطبوع اما تند دارد و بهترین طریق مصرف کم آن است. گاهی اوقات در خوراکیهای میوه‌جات مخصوصاً "سیب مصرف می‌شود. بوی اکلیل کوهی اغلب به‌عنوان پایه برای معطر کردن و روغن‌های حمام به‌کار می‌رود. گفته می‌شود برای رفع سردرد و بهبود گردش خون مفید است.

مریم گلی : بوته است . برگهای آن مصرف می‌گردد . یک بوته قوی منحصر بقره دارد ، اغلب شامل گیاه خشک مخلوط است . آن یک پیوستگی مخصوص با پیازها دارد . یک طعم خوبی به خوراکیهای آجیل می‌دهد . طعم دانه و تخمیرهای آجیلی را اضافه می‌نماید و می‌تواند در سوپهای گرم دار به مقدار کم مصرف گردد . چای مریم گلی برای غرغره زخم گلو یک شهرت خوبی دارد ، مالیدن برگهای آن روی دندانها و لثه‌ها آنها را تمیز و تقویت می‌نماید . برای کمک به هضم زیاد یا اغذیه چربی دار مفید است .

آویشن : یک بوته است گلها و برگهای آن مصرف می‌شوند . گرمی و شیرینی عالی ، اما مزه تند دارد . به دانه‌ها و خوراکیهای آجیلی بوی خوش تیزی می‌دهد . مصارف طبی بسیاری دارد . رومانیها و مصریها برای تحریک اشتها و گوارشی آن را مصرف می‌کردند . همچنین گفته می‌شود که باعث تحریک هوش می‌شود .

شیرین‌گردنیها

عسل : عسل یک جانشین عالی برای شکر در نوشیدنیها و دسرهاست . عسل از دهها شکوفه‌های لطیف گل و گیاه از قبیل اقاویا و نارنج به دست می‌آید . عسل‌های خالص بهترین نوشیدنی است و قرار دادن آن روی نان مطلوب است . بهترین عسل برای اندام انسان آنهایی می‌باشند که از شهد گل گیاهان بدست آید . بسیاری از عسل‌های تجارتي از تغذیه مستقیم زنبوران عسل از شکر حاصل می‌شود .

عسل دارای عناصر مفیدی است که به آسانی هضم می‌شوند و ایجاد انرژی می‌نماید .

ملاس: این یکی از غذاهای عالی است ، و از تصفیه شکر به دست می‌آید و به همان اندازه که شکر برای شما بد است آن خوب است . ملاس شامل انواع املاح معدنی ، ویتامینها ، مخصوصاً " ویتامینهای B می‌باشد . بعضی ملاس‌ها به واسطه داشتن بوی تند و نامطبوع گوگرد دارای مزه تند است زیرا در مرحله تصفیه آن گوگرد به کار می‌رود . ملاس بدون گوگرد عالی است و مستقیماً " می‌توان با قاشق خورد و اگر در یخچال نگهداری کنید سفت و ضخیم می‌شود و برای ماست یا گذاشتن روی نان عالی است .

بهترین نوع شکر ، شکر خام نیشکر یا شکر ملاس است که تصفیه نشده باشد اما با داشتن عسل و ملاس در ذخیره گنجه آشپزخانه‌تان حقیقۀاً احتیاج به مصرف شکر ندارید . همچنین اگر در رژیم خود توجه‌تان را از غذاهای شیرین بردارید ، شما متوجه می‌شوید که حقیقۀاً به آنها احتیاج نداشتید .

میوه‌جات خشک : میوه‌جات کاملاً " ریز شده خشک خیس کرده در شیرۀ نارنج یا لیموترش از شیرین‌کننده‌های عالی دسر است . مواظب باشید که در مرحله خشک کردن از گوگرد استفاده نشده باشد .

چربیها و چاقی

خرید روغنهای خوب بسیار اهمیت دارد . بهترین روغنهای آنها

هستند که تازه و تصفیه نشده و از نوع فشارهای سرد تهیه شده باشد. این به این علت است که آنها از دانه‌های خام استخراج و تحت فشارهای مکانیکی تهیه شده که بهتر از مراحل تهیه به وسیله حرارت و شیمیایی است. روغنهاییکه با فشار سرد تهیه می‌شود شامل اسیدهای چرب اصلی هستند و برای بدن شما می‌تواند مفید باشد. بسیاری روغنهاییکه با حرارت تهیه می‌شود اسیدهای چرب آن تغییرات شیمیایی یافته و برای بدن شما مضر می‌باشد. روغن زیتون خوب است و مزه خاصی به چاشنیهای سالادی اضافه می‌نماید. آن کاملاً "سنگین" است و عده‌ای از مردم ترجیح می‌دهند از روغنهای سبک‌تر مانند روغن گل آفتابگردان و کنجد، که هر دو لذیذ است مصرف نمایند. اکثر روغنهای ذرت و گل‌رنگ (۱) به وسیله عمل مکانیکی استخراج می‌شوند، اما با بخار هم تهیه می‌گردد. روغن گردو را، اگر شما بتوانید بدست آورد عالی است اما گران است.

آجیل:

وقتیکه شما آجیل می‌خرید باید مطمئن شوید که آنها حقیقتاً تازه

(۱) *Safflower* فارسی گل‌رنگ گویند - گیاهی است یکساله یا دوساله و دارای ساقهای به ارتفاع ۳۰ تا ۶۰ سانتیمتر و حتی بیشتر که منشأ اولیه آن در عربستان بوده و از آنجا به تدریج به نواحی دیگر انتقال یافته است. پرورش آن امروزه در بعضی نواحی معمول است. محل رویش آن در خراسان، تبریز، تفرش، میوه‌اش به صورت فندقه سفیدرنگ و دارای سه‌تار نازک در قسمت انتهایی است (گیاهان دارویی - جلد دوم - خلاصه صفحه‌های ۱۱۸ تا ۱۲۰)

هستند روغنهای ترشیده در آجیل‌های مانده برای معده مضر است ، آنها ترشح آنزیمهای لوزالمعده را کند و ویتامینها را خراب می‌نماید . اگر آجیل‌ها تازه و هنوز در پوست قرار داشته باشند شما می‌توانید آنها را به مقدار نسبتاً زیادی بخرید و در محفظه‌ای دربسته در جاهای خنک (بهترین جا در یخچال) برای بیش از چند ماه نگهداری کنید . آجیل‌ها را نیز می‌توان به مقدار خیلی کم خرید و در جاهای خنک نگهداری کرد . فکر خوبی است که شما انواع مختلف آجیل‌ها را بخرید و آنها را مخلوط کنید و در دستورالعملهای غذائی خود بکار برید . به این منظور که یک تعادل خوب از اسیدهای آمینه اصلی به دست بیاورید . تعدادی از آجیل‌ها هستند که ما به طور منظم آنها را مخلوط می‌کنیم : بادام ، کاشیو ، نارگیل (تازه) ، فندق ، بادام زمینی ، گردوی (۱) امریکای مرکزی (شبهه به گردو ، اما کمی تلخ) ، هسته (مغز هسته) ، پسته و گردو .

دانه‌ها :

برای اینکه مطمئن باشید دانه‌ها حقیقاً تازه‌اند آنها را از مغازه‌هاییکه عمده‌فروشی می‌باشند بخرید . سه دانه که ترکیبات پروتئینی خوب و اسیدهای چرب اصلی را دارند عبارتند از : تخم آفتابگردان ، کدو مسمائی و کنجد . بقیه دانه‌ها به‌عنوان چاشنی

عبارتند از: خشخاش، کرفس، زیره سیاه، شوید، رازیانه، تخم بادیان. چهارتای آخری جداگانه یا با هم، بین وعده‌های غذا اندک اندک بجوید مفید است. در قرون هیجدهم و نوزدهم مردم از این دانه‌ها مخلوط می‌کردند و در جیب خودشان می‌ریختند و آنها را می‌جویدند که موجب تحریک اشتهايشان بشود.

غلات:

اینها برای تهیه نان، و طعم دادن به دستورات عملهای غذایی است و بهترین مصرف آنهام جوانه زدن است. آنهایکه ما اغلب بیشتر مصرف می‌کنیم عبارتند از: گندم، گندم سیاه، چاودار، جو، جودوسر (جوهای پوست‌کنده) و ارزن است. گاهگاهی ما آنها را بدون جوانه زدن اما خیس کرده برای مصارف گونه‌گون به‌کار می‌بریم. ارزن بویژه یک دانه خوبی است و لازم است بدانید تنها دانه قلیائی است که شامل هشت اسید آمینه اصلی می‌باشد. آن را می‌توان به‌صورت جوانه یا خیس‌کرده مصرف کرد. اغلب گندم سیاه جزء دانه‌ها طبقه‌بندی شده است، که در حقیقت در شمار خانواده پلی‌کوناسی (۱) که شامل ریواس و ترشک است می‌باشد؛ و آنها دانه‌های سه‌جانبه (مثلثی شکل) گیاهی است که به‌این نام فروخته می‌شوند. آنها اغلب به‌صورت بو داده است، ولی خام آنها می‌توان خرید. آنها را با ارزن می‌توان به‌صورت

خیس کرده یا جوانه زده مصرف کرد. جوانه آن باید قبل از مصرف در حدود ۴ سانتیمتر یا ۱/۵ اینچ (۱) قد کشیده باشد (۲). گندم سیاه (می توان آنرا پخت) مخصوصاً " برای شما مفید است زیرا شامل روتین است که اثر خوبی روی متعادل ساختن روان دارد و یکی از عوامل اصلی غذائی است که در درمان بیماری آترواسکلروز (سختی و تصلب دیواره های سرخرگها و گاهی دریچه های قلب) بکار می رود. آن همچنین برای افرادی که کوفتگی یا ضرب خوردگی دارند و سیاهرگهای زیر استخوان صدمه دیده است. بسیار مفید می باشد.

حبوبات، تخمها و دانهها برای جوانه زدن:

به خاطر داشته باشید تمام حبوبات، دانهها و تخمها زنده

(۱) *inch* اینچ، مقیاس طول برابر ۲/۵۴ سانتی متر

(۲) در این کتاب اندازه طول جوانه دانهها را معمولاً " از ۱ تا ۴ سانتیمتر قید کرده است ولی ما خامگیاهخواران عادت کرده ایم همینکه جوانه آنها ظاهر می شود آنها را در یخچال قرار داده در مدت چند روز مصرف می کنیم، ولی اگر طول جوانهها خیلی زیاد بلند باشد همانطوریکه در اغلب سوپرمارکتها مشاهده می گردد جوانه آنها خشک و تبدیل به سلولز می شود. در اینصورت آن نظر غائی که ما از خواص جوانهها در نظر داریم حاصل نمی گردد.

ضمناً " منمهم از دستورات این کتاب در مورد جوانهها استفاده کردم و حتی از آنها نان تهیه کردم و نان آنها شیرین و مطبوع بود و به ذائقه من در صد گلوکزی بیشتری از قبل که نان تهیه می کردم داشت و عیبی هم در آن ندیدم.

هستند، تنفس می‌کنند و باید بادقت ذخیره و جابه‌جا شوند. چیزهای شگفت‌آوری در این سری از اغذیه خام است که ما در فصل بعد راجع به آنها سخن خواهیم گفت. تعدادی از آنهائیکه به‌طرق آسان می‌توان جوانه زد و یا ذخیره کرد برای شروع به مرحلهٔ جوانه زدن در زیر آمده است که شما می‌توانید آنها را به آسانی رشد دهید. انواع لوبیاها، لوبیای سویا، عدس، نخود، دانه‌های آلفاآلفا، دانه‌های شنبلیله و ترب و گندم.

میوه‌جات خشک:

آنها را در یک جای مناسبی به‌طریق صحیح در گنجه‌تان ذخیره کنید. آنها احتیاج به‌پختن ندارند. آنها را ۱۲ یا ۱۸ ساعت در یک حداقل آب در یک جای گرم خیس می‌کنید تا اینکه باد نماید و قابل مصرف گردد. وقتی آنها را می‌خرید مطمئن باشید آنها سالم باشند و با گوگرد خشک نکرده باشند. بهترین طریق آنست که آنها را در برابر خورشید به‌طور طبیعی خشک نمایند. تا آنجائیکه امکان دارد دقت کنید آنها را به‌صورت کامل یا نصفه مصرف کنید و این ترجیح دارد به‌اینکه به‌قطعات کوچک مصرف نمائید. آنهائیکه شما می‌توانید انتخاب کنید عبارتنداز: کشمش، کشمش بیدانه، مویز، زردآلو، هلو، آلو بخارا، گلابی، انجیر، آناناس، پاپایا، خرما و موز می‌باشند.

آشامیدنیها :

چائیهای گیاهی یا داروهای خیسانده: ما اینها را به جای چای و قهوه می نوشیم. قهوه برای بدن مضر است زیرا دارای ماده شیمیایی به نام کافئین است. اما چرا سعی نمی کنید نوشیدنی جو، کاسنی بنوشید. شما می توانید نوشیدنیهای مناسب و لذیذ از مغازه های تغذیه سالم پیدا و انتخاب نمایید. در آنجا شیره میوهجات و سبزیجات تازه وجود دارند. اگر می توانید خودتان درست کنید. بهترین طریق آنست که آنها را به صورت شیره های پاکتی، شیشه ای یا قوطی بخرید، اما دقت کنید برچسب آن کلمات خالص و طبیعی و شیرین و تاریخ مصرف ذکر شده باشد. شما همچنین می توانید میوهجات تغلیظ شده را بخرید و به آن آب اضافه نمایید. اینها از میوهجات خالص تهیه شده، اما آنها پخته شده اند (۱). ممکن است شما از ماده دوباره جوان کننده (۲) چیزی نشنیده باشید. این آب خیس شده از جوانه های گندم است. احتمالاً "مزه شیرین و منافع بسیاری برای سلامتی دارد. سرانجام یک کلمه راجع به مایه حیات زندگی: آب. اگر شیر آب تان آلودگی دارد، فکر خوبی است که از یک تصفیه کننده

(۱) اینگونه آب میوهجات بیشتر جنبه تجارتي دارند تا سلامتی آور مسلم است شیره های میوهجات و سبزیجات تازه طبیعی از هر نظر سالمتر و مفیدتر از جوشانده یا پخته آنهاست.

(۲) درباره ماده دوباره جوان کننده مجدداً در همین فصل صحبت خواهد شد.

آب استفاده نمائید. باطریهای آب چشمه فرانسوی کاملاً " سالم اند و اغلب دارای مواد معدنی مفیدی برای بدن می باشند .

غذاهای ویژه:

خرنوب (۱): پودر یا آرد آن فروخته می شود و از غلاف همیشه سبز نوعی درخت مدیترانه‌ای تهیه می گردد، آن یک جانشین عالی برای شوکولات است، و برای شما نیز مفید است. برعکس شوکولات آن شامل کافئین نیست بلکه به جای آن با املاح معدنی بسته بندی شده است از قبیل کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، منیزیم و سیلیسیوم و حاوی ویتامینهای B، B₁، B₂ و نیاسین، کمی ویتامین A و بعضی پروتئینهاست. پودر خرنوب اغلب به صورت برشته شده می فروشند، شما سعی نمائید نوع بدون برشته شده آن را بخرید، که رنگ آن

(۱) *(ST John's bread), Bean tree, carob Tree* فارسی خرنوب

گویند - درختی است زیبا و به ارتفاع ۸ تا ۱۰ متر که منشأ اولیه آن نواحی جنوب سوریه و آتاتومی بوده است ولی امروزه به حالت وحشی یا پرورش یافته در مناطق گرم مدیترانه، هند و همچنین در کالیفرنیا یافت می شود. رنگ میوه، قهوه‌ای شفاف و سطح خارجی آن مسطح و قوسی شکل است. میان بر میوه، طعم بسیار شیرین، شبیه طعم عسل دارد و در داخل آن ۱۲ تا ۱۶ دانه بسیار سخت شبیه عدس دیده می شود (گیاهان دارویی - جلد اول - خلاصه ۴۷۹)

روشن تر است. آنرا از اکثر فروشگاههای مواد غذایی سالم می‌توانید بخرید. ما از آن نوشیدنیهای شوکولاتی، دسرها و چیزهای شیرین دیگر درست می‌کنیم.

جلبک‌های دریائی، خزه‌های دریائی (۱): حقیقهٔ به‌امتحان کردن آن می‌ارزد! مزه خزه دریائی بهتر از خودش به‌نظر می‌آید. بعضی انواع آن به‌طور یقین دهان را آب می‌اندازد. درحقیقت خزه دریائی مغذی‌ترین شکل نمو گیاهی در این سیاره است. آن دارای ۴۱ نوع عناصر اثربخش است. ید غنی که در آن وجود دارد برای غدهٔ تیروئید مفید است، مخصوصاً اگر شما وزن زیادی داشته باشید و از نرخ متابولیسی پائینی رنج می‌برید، آن تقریباً شامل تمام ویتامینهای الفبائی A، B، C، D، E و K و همچنین دارای یک ماده‌ای به‌نام اسید آلژینیک (۲) است که بر سرعت از بین بردن توکسین‌ها (مواد سمی) می‌افزاید و حتی موجب کاهش دادن مقدار تشعشع اتمی که در بدن جذب شده است می‌گردد. شما می‌توانید آنرا بخرید یا مستقیماً از کشت کنار دریا به‌دست آورید. بعضی انواع آنرا شما از مغازه‌های فروش اغذیه سالم پیدا خواهید کرد مانند: آراما و هی‌جی‌کی (۳) و

1.) Seaweeds

(۲) *Alginic Acid* اسید آلژینیک، جوهر جلبک ماده‌ایست کلوئیدی که از جلبکهای دریائی قهوه‌ای به‌دست می‌آید.

3.) Arama and Hi Jiki

مخصوصاً " آنها غنی از آهن است و برای تزئین بهر سالادی اضافه می‌گردد ، دولز (۱) ، یکی از بامزه‌ترین است ، رنگ قرمز غلیظ با مختصری طعم ادویه دارد . می‌توانید آنرا همانطوریکه هست بجوید یا خیس کنید و یا به‌سالاد اضافه نمائید ؛ لور (۲) با جو برای تهیه نان مصرف می‌شود ، و نرم و بادوام است ، دارای پروتئین بالاتری از هر نوع دیگر می‌باشد ؛ نوری (۳) به‌صورت ورقه‌های نازک ارغوانی تیره است و مناسب برای بسته‌بندی ، با نمونه برگ مو ، برای سالاد به‌کار می‌رود ؛ اشنه دریائی ، مخصوصاً " غنی از ید است و به‌شکل پودر به عنوان طعم مصرف می‌شود ؛ کومبو (۴) ، معمولاً " با سوس سویا می‌پزند تا لطیف بشود ؛ آگار ، آگار و کاراقین (۵) هر دو به‌طور متناوب به‌عنوان ژلاتین حیوانی برای تهیه شیرینها مصرف می‌گردد .

توفو (۶) : شیر بسته‌شده لوبیای سویاست که از شیر سویا تهیه شده است . به‌واسطه داشتن پروتئین مواد خام حداقل یک میلیون نفر در سراسر خاور دور از آن استفاده می‌نمایند . محصولات لوبیای سویا

(۱) *Dulse* دولز نوعی خزه دریائی است .

2.) *Laver*

3.) *Nori*

4.) *Kombu*

5.) *Carragheen*

6.) *Tofu*.

غنی از پروتئین بسیار بالا و کربوهیدرات کم می باشد و بنابراین خیلی محبوب رژیم بگیران است. سویا همچنین شامل مقدار لسیتین غنی است که نه تنها برضد ساختن کلسترول بدن مبارزه می کند بلکه نیز برای عمل شایسته مغز و دستگاه عصبی ضروری است. هم شیر سویا و هم توفو را می توانید از مغازه های تندرستی پیدا نمائید. آنها خیلی خوش مزه، مختصری معطر و خیلی متنوع هستند. یک زیان دارد، به ناچار باید پخته شوند در غیر این صورت جوانه بزنید. آنها شامل اسید فیتیک است، که باعث اتصال روی و دیگر املاح معدنی مهم به هم می شوند. ما توفو را در حد اعتدال به صورت نپخته، یا با قطعات کمی سرخ کرده و برای مزه کمی سوس سویا مصرف می نمائیم.

گیاهک گندم (۱): یک غذای لذیذ و قابل ارزش است و از نظر ویتامینهای E و B غنی است و مانند ملاس وقتی خام است و تصفیه می شود هرچیز آن از بین می رود. خرید خام آن به برشته شدن آن ترجیح دارد، و برای تازگی در یخچال نگهداری می گردد. ما آنرا بطور وافر روی سالاد و دسرها می پاشیم.

۱۸- جوانه ها - یک راهنمایی برای جوانه زدن

جوانه ها را در هر موقع و هر جا می توان رشد داد. بعضی از دوستان

(۱) *Wheatgerm* گیاهک گندم که هنگام آسیاب کردن جدا می شود.

سیاح خودمان حتی بسته‌هایی از دانه‌ها را با خودشان برمی‌دارند و آنها را در همان بسته‌ای که حمل می‌کنند یا در هر جا که اقامت دارند به صورت تازه جوانه می‌زنند و این سبزیهای غنی را به غذاهای اردوگاهی یا به غذاهایی که آنجا می‌خورند اضافه می‌کنند. تمام چیزهایی که شما برای شروع به جوانه زدن نیاز دارید چند تا شیشه یا کوزه‌های دهان گشاد قدیمی، مقداری آب خالص، دانه، لوبیا و تخم‌های تازه و جایی گرم است. در صفحه‌های بعد راجع به انواع جوانه‌ها و مدت و اندازه رشد و فواید آنها صحبت خواهد شد.

یک نفر جوانه‌زن می‌تواند از هر ظرف پلاستیکی استفاده نماید، اما بهترین نوع آن یک ظرف دهان گشاد شیشه‌ای می‌باشد. برای تمیزی، روی ظرف را با ململ یا با نایلون یا با شبکه‌های سیمی آنرا بپوشانید. اگر شما خیلی ایرادگیر هستید، شما می‌توانید از ظروف شیشه‌ای استفاده کنید، پارچه ململ را دور لبه آن به صورت پیچ یا قاب عینک بپوشانید. اما ساده‌ترین راه آنست که از ظروف باز استفاده کنید و جوانه‌ها را با یک حوله چای بپوشانید تا از گرد و خاک و حشرات محفوظ بماند.

برای مثال فرض کنید که شما می‌خواهید بعضی چیزها از قبیل حبوبات، دانه‌ها و تخم‌ها را جوانه بزنید. به خاطر داشته باشید که یک مشت پر از دانه‌های لوبیا و یا تخم‌ها تقریباً "به شما هشت مشت جوانه خواهد داد. این طرقی است که باید شما انجام دهید:

لوبیاها را روی الک بزرگی بریزید، سنگ و سایر مواد خارجی و

لوبیاهای خراب را بیرون بیاورید و خوب زیر شیر آبکشی کنید .
 لوبیاهای را در یک ظرف بریزید و روی آن را چند اینچ از آب
 خالص بریزید تا خیس بخورد (هرچند با آب لوله آبکشی می‌تواند
 انجام شود ولی برای خیس خوردن می‌توان از آب چشمه، آب تصفیه
 شده، آب جوشیده و آب کلرین‌دار برای جوانه زدن نیز استفاده کرد) .
 لوبیاهای را برای تمام شب، یا در حدود ۱۵ ساعت، در یک جای
 گرم قرار دهید (مدت خیس خوردن لوبیاهای، دانه‌ها و تخم‌ها برای
 جوانه زدن تفاوت می‌کند) .

آب خیس خورده را بیرون بریزید . با دست لوبیاهای را زیر و رو
 کنید اگر هنوز تشنه‌اند به آنها آب بیشتری بدهید تا جذب کنند . آب
 خیس خورده لوبیاهای برای آب دادن به گیاهان خانه مفید می‌باشند .
 بعضی مردم دوست دارند آنها را برای سوپ یا آشامیدنی خود مصرف
 نمایند ، اما ما آنها بسیار تلخ یافتیم ، همچنین آب خیس خورده بعضی
 لوبیاهای و دانه‌ها شامل فیتیت‌ها هستند که به واسطهٔ خواص ضدباکتری
 که دارند رویان گیاهان را در مقابل حمله میکروبهائی که در خاک‌اند
 محافظت می‌کند . فیتیت‌ها نیز در بعضی اعمال بیولوژیکی بدن انسان
 دخالت می‌کنند که شامل عدم جذب املاح معدنی از قبیل روی،
 منیزیم و کلسیم می‌شود .

لوبیاهای را داخل یک الک بزرگ ریخته زیر شیر آب خوب آبکشی
 کنید و سپس لوبیاهای را در ظرف خود برگردانید . باید مطمئن شوید
 که آب زیادی در ظرف جوانه نریزید زیرا آب اضافه در این مرحله

باعث پوسیده شدن آنها می‌گردد. این شستن و آبکشی کردن و تعویض آب آن یک مرتبه در صبح و یک مرتبه در شام انجام دهید. اگر هوا خیلی گرم است ممکن است شما احتیاج داشته باشید که در وسط‌روز هم آبکشی نمائید.

اجازه بدهید جوانه شما در فواصل آبکشی کردن در یک جای گرم رشد نماید. رشد جوانه‌ها بدون نور و در یک حرارت حدود ۷۰ درجه فارنهایت سریع‌ترین رشد را دارند.

بعد از حدود ۳-۵ روز لوبیاهای شما جوانه خواهد زد و آماده برای نور و تابش خورشید خواهند بود. آنها را در آستانهٔ پنجره آفتابی قرار دهید. آنها را با رطوبت نگهداری کنید (یک اسپرهٔ گیاهی برای اینکار ایده‌آل است) و مطمئن شوید آنها خیلی داغ نشوند و شروع به برشته شدن نکنند.

بعد از چند ساعت در برابر خورشید اکثر جوانه‌ها آماده برای مصرف کردن است. حجم حالت مطلوب ویتامینها ۹۶-۵۰ ساعت بعد از شروع به جوانه زدن واقع می‌گردد. آنها باید آبکشی شوند و مستقیماً "خورده شوند یا در یک ظرف غیرقابل نفوذ به وسیلهٔ هوا یا در کیسه مهر و موم شده پولیتن در یخچال نگهداری شوند. بعضی از مردم از مزه پوست لوبیاها خوششان نمی‌آید. آن کمی بعضی لوبیاها را تلخ می‌کند. برای خارج کردن پوست آنها به سادگی جوانه‌ها را در یک ظرفی قرار دهید، با آب پر کنید، به آهستگی بهم بزنید و پوست دانه‌ها در بالای آب شناور می‌شوند. ما شخصا "اهمیتی به مزه پوست

دانه‌ها نمی‌دهیم . ما پوست‌های جوانه‌های خودمان و همه آنها را کلا " می‌خوریم . اگر شما پوست آنها را دور بریزید یک منبع عالی از فیبرهای آنها دور ریخته‌اید .

طرح (نقشه) جوانه زدن :

دانه‌های ریز: مقدار خشک آن را در ۱ لیتر یا $\frac{3}{4}$ پالینت آب به مدت ۶-۸ ساعت خیس کنید .

جوانه آلفاآلفا (یونجه): مقدار خشک آن به اندازه ۴-۳ قاشق سوپخوری خیس کنید و در ۵-۶ روز جوانه می‌زند و آماده خوردن می‌گردد - اندازه قد جوانه $\frac{1}{2}$ اینچ یا $\frac{3}{5}$ سانتیمتر ، خوشمزه است و یکی از محبوب‌ترین جوانه‌هاست . مزه آن مخصوصاً " بعد از یک روز ماندن در روشنائی آفتاب خوب است ، گاهی اوقات آنها را به‌پدر غذاها نسبت می‌دهند . آلفاآلفا یکی از مغذی‌ترین و قلیائی‌ترین تمام گیاهان است . غنی از مواد معدنی و ویتامینهاست ، ریشه‌های کامل این گیاه در عمق ۱۰۰-۳۰ پائی یا ۹۰-۳۰ متری زمین نفوذ می‌کند .

شنبلیله: $\frac{1}{2}$ فنجان از تخم آن را خیس کنید ، ۴-۳ روز جوانه می‌زند و آماده خوردن می‌گردد - قد جوانه $\frac{1}{2}$ اینچ یا ۱ سانتیمتر . مزه کاملاً " تندی دارد . مخلوط آن با دیگر جوانه‌ها بهترین است . گفته می‌شود که عرق بدن را افزایش می‌دهد ، بنابراین برای دفع مواد سمی بدن مفید است .

خردل: احتیاج به‌خیس کردن ندارد . مقدار $\frac{1}{4}$ فنجان در ۴-۵

روز جوانه می‌زند و آماده خوردن می‌گردد. بلندی جوانه آن ۱ اینچ یا ۲/۵ سانتیمتر است. آنرا می‌توان در حوله‌های کاغذی نم‌دار در مدت حداقل یک‌هفته رشد داد؛ نوک سبز آن را با قیچی ببرید و با سالاد مصرف کنید. خردل به‌عنوان یک تحریک‌کننده و مقوی سلامتی مشهور است.

تربچه: احتیاج به‌خیس کردن ندارد. مقدار $\frac{1}{4}$ فنجان در ۴ یا ۵ روز جوانه می‌زند. و آماده خوردن می‌گردد. ۱ اینچ یا ۲/۵ سانتیمتر اندازه قد جوانه آنست. مزه شبیه خود تربچه است. طعم گرم و قرمز رنگ برای چاشنیها یا مخلوط با دیگر جوانه‌ها در سالاد بسیار خوب است. تربچه مخصوصاً "برای تسویه خلط و درمان غشاهای مخاطی مفید است.

کنجد: $\frac{1}{4}$ فنجان در ۱ یا ۲ روز جوانه می‌زند - اندازه جوانه مانند سایر دانه‌هاست. اگر از رشد جوانه آن بیش از ۴۸ ساعت بگذرد خیلی تلخ می‌شوند. فقط جوانه دوروزه کنجد را قابل هضم تر و مغذی تر می‌کند (مقدار زیادی کلسیم و ویتامین E دارد) و بیشتر سودمند است.

دانه‌های درشت:

مقدار خشک محصول آنرا به مدت ۱۵-۱۰ ساعت در دو لیتر یا $\frac{3}{4}$ پانیت آب خیس کنید.

نخود: ۲ فنجان خیس کنید در ۳-۴ روز جوانه می‌زند و آماده

خوردن می‌گردد. اندازهٔ قد جوانه ۱ اینچ یا $\frac{2}{5}$ سانتیمتر. ممکن است احتیاج به ۱۸ ساعت خیساندن هم داشته باشد که باد کند و به رشد کامل برسد. آب آن در این مدت باید دومرتبه تجدید گردد. نخود منبع خوبی از پروتئین است. بنابراین برای ساختن بدن افرادی که زیر وزن معمولی هستند مفید است.

عدس: مقدار ۱ فنجان به مدت ۳-۵ روز جوانه می‌زند و آمادهٔ خوردن می‌گردد. اندازهٔ قد جوانه آن ۱- $\frac{1}{4}$ اینچ یا $\frac{2}{5}$ - $\frac{1}{4}$ سانتیمتر. کوشش کنید تمام انواع مختلف عدس قرمز، چینی، سبز و قهوه‌ای مصرف نمایید. خوردن آنها برای افراد جوان یا حتی برای بالاتر از ۶ روز سن مفید است. یک غذای خام سراسر دنیائی است که با برنج و دانه‌های دیگر یک پروتئین کامل می‌شود.

لوبیای سویا: ۱ فنجان ۳ تا ۵ روز جوانه می‌زند و آماده برای خوردن می‌گردد. اندازهٔ قد جوانه $\frac{1}{2}$ اینچ یا $\frac{3}{5}$ سانتیمتر. احتیاج به بیش از ۲۴ ساعت خیس کردن دارد و برای جلوگیری از بو گرفتن آن باید مکرر آب آن عوض گردد. مزه مخصوصی دارد. مطمئن باشید که لوبیاها به دور از عیبی باشند والا جوانه نخواهد زد. یک منبع خوبی از پروتئین است. آنطور که ثبت کرده‌اند لوبیا سویا حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در کشورهای خاوری مصرف می‌شده است.

دانه آفتابگردان: مقدار ۴ فنجان ۱-۲ روز جوانه می‌زند و برای خوردن آماده می‌گردد. اندازهٔ قد جوانه آن، مانند سایر

جوانه‌هاست . وقتی می‌خواهید دانه‌های آفتابگردان را مصرف کنید خوب است که آنها را یک روز تمام در آب خیس کنید تا جوانه بزند . به این طریق آنزیمهای آن فعال‌تر می‌شوند . به آسانی می‌توانید بکوبید و مصرف نمایید . یکی از فرآورده‌های عالی غذایی است و دارای مواد مغذی بی‌عیب و باارزش برای بدن است .

غلات :

مقدار خشک آن به مدت ۱۵-۱۲ ساعت در یک لیتر یا $\frac{۱۳}{۴}$ پایننت آب خیس کنید .

گندم : ۲ فنجان ۳-۲ روز جوانه می‌زند و آماده برای خوردن می‌گردد - اندازهٔ قد جوانه آن مانند سایر جوانه‌هاست - یک جوانهٔ لذیذ و شیرین با مصارف بسیار و جوان‌کننده است (آب خیس‌خوردهٔ آن) به مقدار زیاد مصارف نانی دارد . یک منبع عالی از ویتامین B است . آب خیس‌خوردهٔ آن را مستقیماً " می‌توانید بی‌آشامید ، به سوپ‌ها و شیرهٔ سبزیجات اضافه نمایید .

گندم سیاه : ۲ فنجان ۳-۲ روز جوانه می‌زند . ایضا " مانند سایر جوانه‌ها قد می‌کشد . یک طعم لذیذ متمایز دارد . برای دستگاه گدهای بدن مفید است .

جو : ۲ فنجان ۳-۲ روز جوانه می‌زند . قد جوانهٔ آن بهمان اندازه سایر جوانه‌هاست . مانند اکثر جوانه‌ها ، جو وقتی جوانه می‌زند کاملاً " تیرین می‌شود . مخصوصاً " برای افرادی که ضعیف یا لاغرند مفید

می باشد .

جو دوسر (جو صحرائی) : فقط ۵-۸ ساعت در آب خیس بخورد .
۲ فنجان در ۳-۴ روز جوانه می زند . اندازه جوانه آن مانند سایر
جوانه ها است . شما احتیاج به جو کامل دارید . جو دوسر مانند گندم ،
گندم سیاه و سایر غلات وقتی جوانه می زند بیشتر فعالیت بلغمی
خودشان را از دست می دهد .

ارزن : فقط ۵-۸ ساعت در آب خیس شود . ۲ فنجان ۳-۴ روز
جوانه می زند . اندازه جوانه آن به مانند سایر جوانه ها است . ارزن را
بایستی بدون پوست کردن مصرف کرد . تنها دانه قلیائی است
که دارای یک پروتئین کاملی می باشد .

تولید جوانه ها به مقدار زیاد :

ما متوجه شده ایم که برای احتیاج زیاد به مقدار جوانه ها برای
خانواده مان ، ترجیح دارد که از روش ظروف دهان باز استفاده نمائیم .
ما نیاز داریم که آنها را به مقدار خیلی زیاد رشد دهیم و بنابراین ما
از سینی جوانه زنی استفاده می نمائیم ، نوعی که باغبانها برای رشد
دانه ها به کار می برند و ته آنها باید سوراخهای زیر آب زنی داشته باشد
تا آبهای اضافی خارج گردد . ما دانه هایمان را در ظرفی در شب خیس
می کنیم ، بعد آنها را خوب آبکشی می نمائیم و سپس دانه ها را روی
حوله های سفید دولا کاغذی آشپزخانه ای پهن می کنیم و در سینی
جوانه زنی قرار می دهیم . ما دانه ها را با شیشه های اسپره گیاهی ،

اسپره می‌زنیم و آنها را در یک جای گرمی قرار می‌دهیم. آنها احتیاج دارند که صبح و شب مورد رسیدگی قرار گیرند و اگر آنها خشک بنظر آیند اسپره زده شوند. اگر شما آنها را زیاد مرطوب کنید می‌پوسند. دانه‌های درشت از قبیل نخود، عدس و لوبیاها احتیاج دارند که آنها را به آرامی روزی دو مرتبه زیر و رو کنیم تا مطمئن شویم دانه‌هایی که در زیر هستند خفه نشوند. دانه‌های آلفا آلفا را می‌توانید به حال خود بگذارید، آنها بعد از حدود پنج روز در یک پارچه ضخیم سبزرنگ جوانه می‌زنند. بعد ما سینی‌های جوانه‌زنی را برای یک روز یا بیشتر در یک مکان آفتابی قرار می‌دهیم تا رشد کند. وقتی که آنها آماده شدند، ما آنها را در یک الک می‌ریزیم و خوب آبکشی می‌کنیم و بعد در ظروف غیرقابل نفوذ به وسیله هوا یا در کیسه‌های مهر و موم شده پولیتن ذخیره می‌کنیم تا زمانیکه بخواهیم مصرف کنیم. گاهی اوقات هم ما خیلی ساده آنها را با سینی و متعلقات آن در یخچال نگهداری می‌نمائیم و هر وقت احتیاج داشتیم مصرف می‌نمائیم. سینی‌ها را خوب می‌شوئیم تا برای شروع مجدد و دسته بعدی آماده باشد.

دانه‌های مناسب برای جوانه زدن

رشد بعضی از جوانه‌ها مشکل‌تر از دیگران است، اما معمولاً اگر دانه‌ها جوانه نزنند به علت آنست که آنها خیلی کهنه و یا مناسب رشد نیستند. همیشه ارزش دارد دانه‌هایی که دارای کیفیت بالایی است بخریم، سعی نمائید از خرید دانه‌هایی که روی آنها داروهای حشره‌کش

یا مخلوط‌های نابودکننده‌های دیگر بکاررفته است بپرهیزید. مغازه‌های فروش اغذیه سالم بهترین جا برای خرید اینگونه دانه‌هاست. نشاط‌آور است که انواع جوانه‌ها، از دانه تربچه تا لوبیای سویا را تجربه کنید و آنها را رشد دهید. اما از جوانه زدن دانه‌های سیب‌زمینی یا گوجه‌فرنگی که سبز می‌شوند بپرهیزید. آنها سمی‌اند و تعلق به خانواده کشنده تاجریزی دارند همچنین جوانه لوبیای قرمز و باقلای خام سمی‌اند. آسانترین آنها که جوانه می‌زنند عبارتند از: دانه‌های آلفاآلفا، عدس، دانه‌های شبلیله، تربچه، نخود و گندم است.

اگر شما یک مرتبه دانه‌های زیر را رشد دهید، مایل می‌شوید که به تدریج اینکار را بکنید، دانه‌های آفتابگردان، کدو مسمائی، کنجد، گندم سیاه، کتان، نعناع و دانه‌های شبدر قرمز، اکثر لوبیاها و نخودها (برای مثال، سویا)، بادام زمینی، بادام درختی، چاودار، جو دوسر، ذرت شیرین و ارزن برای اینکار مناسب‌اند ولی پیدا کردن یا جوانه زدن آنها مشکل است.

رشد دانه‌ها در خاک:

این طریق دیگری از رشد دانه‌هاست که صرفنظر از مرحله جوانه زدن معمولی می‌باشد، و رشد آنها تقریباً " دو هفته طول می‌کشد. در اینصورت شما نشائی در حدود ۶ اینچ یا ۱۵ سانتیمتر ارتفاع خواهید داشت. دانه‌هاییکه بیشتر برای اینکار مناسب‌اند عبارتند از: گندم، گندم سیاه و گل آفتابگردان.

یک سینی از یک نوع دانه با خاک مرطوب (نه خیس) یا یک ظرف از مواد مقوی نباتات پر کنید. خاک اشباع شده از آب را فقط برای تقویت رشد دانه گیاهان قارچی به کار می‌برند. اگر شما باغچه‌ای ندارید می‌توانید از پارچه کتانی، حوله‌های کاغذی و یا حتی حوله‌های نخی به جای خاک استفاده نمایید. اینکار خیلی راحت‌تر است، اما خاک ترجیح دارد زیرا آن شامل مواد معدنی مفیدی است که شما از آن نفع خواهید برد. دانه‌هایتان را برای یک طول زمان معینی خیس کنید، بعد آنها را در یک ظرف قرار دهید تا جوانه بزند و ریشه‌های سفید کوچک آن شروع به ظاهر شدن نماید. اکنون به آنها گلنم آب بزنید و روی لایه ضخیم خاک قرار دهید و با سینی دیگر یا یک ورقه سیاه پلاستیکی بپوشانید و برای سه روز در یک جای گرم قرار دهید. در روز چهارم نهال تخمی را، در روشنائی، ولی نه مستقیماً در نور خورشید بگذارید. آنها را با اسپره آب دهید و برای رشد آنها به مدت بیش از دو هفته به اینکار ادامه دهید تا اینکه ارتفاع آنها به ۶ یا ۸ اینچ یا ۱۵ یا ۲۰ سانتیمتر برسد، هر قدر لازم است آب بدهید. وقتی ساقه‌های گندم علفی شروع به شاخه دادن می‌نماید شیرین است. برای درو کردن تا آنجائیکه امکان دارد نهال را از نزدیکترین پوست‌های دانه‌ها قطع کنید. اگر شما به آب دادن ادامه دهید، یک دسته دیگر سبز می‌کند. بعضی نهالها، برای مثال، گندم سیاه، کاهو و سبزینه‌های گل آفتابگردان، همه آنها برای خوردن خوب است، و آنها را با آب بشوئید تا خاک آن پاک شود. گندم علفی بهتر است

کاملاً " خرد شده و آنها را روی سالاد یا شیره آنها را به تنهایی روی دیگر سبزیجات بپاشید .

مواد دوباره جوان کننده :

این امر به سادگی از تخمیر آب خیس خورده جوانه های گندم به دست می آید . آنها می توان مستقیماً " برای پاکسازی دستگاه بدن و بهبود شرایط فلور روده ای نوشید یا می توان آنها را برای رشد دانه ها و دیگر مواد تخمیری به کار برد . مواد جوان کننده شامل هشت نوع ویتامین های B و همچنین ویتامین های E و K می باشد . زیرا پروتئین ها و کربوهیدرات های آن شامل اسید های آمینه و قندهای ساده است و مواد مغذی آنها به راحتی قابل جذب است .

یک فنجان از دانه های گندم تقریباً " ۹ فنجان از این مواد جوان کننده ثمره می دهد . برای مرتبه اول یک فنجان دانه های گندم در سه فنجان آب خالص خیس کنید و بعد از ۴۸ ساعت مواد جوان کننده را خالی کنید و عمل را با همان دانه های گندم تکرار کنید ، به این طریق ، سه مرتبه دیگر ، هر دفعه ۲ فنجان آب خالص و فقط برای ۲۴ ساعت خیس کنید و بعد خالی کنید . هر حاصلی از این مواد جوان کننده را اگر فوراً " مصرف نکنید بایستی در یخچال بگذارید . در آخر زمان دانه های گندم را می توانید بخورید ، در تهیه نان ، یا برای رشد گندم علفی بکار برید . مواد جوان کننده باید مزه اش کاملاً " شیرین باشد ، نه ترش یا تند . اگر مزه اش نامطبوع است احتمال دارد بیش از اندازه

تخمیر شده است. آنرا در یخچال برای پنج روز تمام نگهداری خواهید کرد.

بخش چهارم

دستورالعمل‌های

انرژی مواد خام

تنوع غذاهای خام

اینجا جایی است که ما نسخه‌های انرژی مواد خام را از رنگهای کامل و قدرت غذاهای محبوب خودمان آشکار می‌کنیم . بسیاری از مردم به ما می‌گویند : رژیم شما تحمل زیاد می‌خواهد ! اگر شما گوشت ، ماهی ، مرغ و خروس یا پنیر حتی خیلی کم نخورید ، و اگر شما نان ، کیک ، بیسکویت یا شیرینی ، و یا اگر هیچ نوع کنسرو یا غذاهای مناسب نخورید ، پس در اینصورت شما چه می‌خورید ؟ و چگونه از خودتان پذیرائی می‌کنید ؟

انرژی مواد خام یک دنیای کاملاً " جدیدی از غذاهای مهیجی را به شما پیشنهاد می‌کند ، و آن نه فقط کمتر از یک شاخه‌ای از هنر نیست ، بلکه با اضافه یا حذف بعضی غذاها می‌تواند یک سری از مشاغل جدیدی را در تهیه غذاها به وجود آورد و با تغییرات و تکنیک‌های نو به مردم ارائه دهد . مواد خام دارای اجزائی از قبیل میوه‌جات تازه ،

انواع سبزیجات، آجیل‌ها، دانه‌ها و انواع جوانه‌هاست که درست مثل چیزهایی از قبیل آرد، شیر، تخم مرغ، کره، شکر، گوشت و غیره هستند. مثل یک سرآشپز که قواعدی دارد می‌توان از مواد اجزائی پایه خام انواع بی‌انتهای خوراکیها را تهیه کرد.

خوراکیهای از مواد خام دارای تنوع زیاد، از چیزهای جویدنی، و با رنگهای زیبا، رنگهای خالص که فقط در طبیعت یافته می‌شوند وجود دارند. به اینها هزاران مواد معطر تازه گیاهی، ادویه‌جات و چاشنیهای دیگر اضافه نمائید که به انسان احساس شگفت‌آوری از این دست پخت طبیعت می‌دهد.

خوردن غذاهای خام به این معنی نیست که فداکاری کنید و سه یا چهار وعده یک بشقاب کاهو بخورید. اگر شما علاقه‌مندید می‌توانید از هر یک از مواد خام یک میهمانی باشکوه مانند میهمانی هرساله شهردار لندن تهیه نمائید. غذای خام رژیم نفرین‌شده‌ای نیست بلکه این یک طرق جدید و مفیدی از خوردن است، و شما لازم نیست تمام وقت خود را صرف تهیه یک غذای خام بکنید. شما می‌توانید در مدت چند دقیقه یک سالاد خوشمزه با مخلوط چند چیز یک وعده غذای کامل تهیه و میل نمائید.

در حقیقت خیلی بهتر از غذاهای خام پخته شده است، اگر چیزیکه می‌خواهید میل کنید شما را سیر نمی‌کند یا در بدن شما چندان دوامی ندارد به چیز دیگری تغییر دهید، یک چیز مخلوط و مطبوع را به شکل سوپ درآورید و هر اسمی را هم می‌خواهید روی آن بگذارید.

توضیح مترجم :

لازم به یادآوری است که اولاً " سازگاری و ناسازگاری غذاها یک نکته قابل توجه و حقیقت مسلم است که در این کتاب به‌ویژه در این فصل به‌صورت خیلی ساده و بی‌اهمیت به آن نگریسته و به‌راحتی از کنار آن گذشته است در صورتیکه به تجربه ثابت شده است که مخلوط نامناسب غذاها و عدم رعایت ترکیب صحیح آنها در رژیم‌های غذایی موجب ناراحتی و عوارضی در دستگاه گوارشی و اختلال در سیستم اعصاب می‌گردد و بایستی این امر مورد توجه خاص قرار گیرد. ثانیاً " جویدن غذا به‌ویژه برای خام‌گیاهخواران به‌واسطه مواد فیبری زیادی که دارد از اهمیت خاصی برخوردار است و در این کتاب چندان بدان توجه نشده است و بایستی کاملاً " مورد دقت قرار گیرد. ثالثاً " بایستی رعایت تعادل رژیم غذایی در جیره‌های روزانه بشود زیرا عدم رعایت رژیم حساب شده و متعادل ممکن است سلامت انسان را به‌خطر بیاندازد و موجب زیانها و خسارات جبران‌ناپذیری گردد (۱).

اندازه‌ها و مقادیرها

مقداری که در دستورالعملها داده شده است درباره چهار نفر است ،

(۱) برای مزید اطلاع می‌توانید برای سه مورد فوق به کتاب خام یا پخته "تالیف مترجم این کتاب و برای سازگاری و ناسازگاری غذا نیز به کتاب رژیم انگور، پرتقال و لیمو تالیف پروفیسور نیگلا گاپو - ترجمه مهدی نراقی مراجعه فرمائید.

اما می‌توان آنها را به راحتی مناسب نیازتان تنظیم نمائید . ما تقریباً " اندازه‌ها را برحسب فنجانها (یک فنجان معمولی حدود ۸ اونس مایع نرم و آبکی است) ، مشت‌های پر ، قاشق‌های سوپخوری و چایخوری ، انگشت‌ها و غیره را به‌عنوان پیمانها بکار می‌بریم . هر موقع که شما دستورالعملی را تهیه می‌کنید اندازه آن برحسب ذائقه و احتیاج شما مختصری فرق خواهد کرد . قواعد دستورالعملهاییکه در متون کتابهای آشپزیست خودبه‌خود حذف می‌شود . اجرای دستورالعملهای ما مناسب طعم و ذائقه شماست (۱) . شما به‌سرعت اصول پایه‌ای ترکیب ، رنگ ، ارزش غذایی ، مزه ترکیبات و معرفی آنها و تحریک اشتها را به‌دست خواهید آورد .

پیش‌غذاها و سالادهای کوچک

غذاهای اشتهاآور ، هم بایستی قشنگ و هم لذیذ باشد . وقتی شما برای صرف غذا می‌نشینید با اولین لقمه‌ایکه دهانتان را پر می‌کنید بدن شما بایستی در اثر دیدن و مزه غذایی که برای وعده غذای خود تهیه کرده‌اید ترشحات گوارشی را بزودی تحریک نماید . همچنین موقع صرف غذا توجه به‌خوردن بشود ، و بدن کاملاً " در حال آرامش باشد

(۱) اگر عناصر ترکیبی از یک مواد غذایی یا مواد سالادی و میوه‌جات در دسترس شما نیست ، می‌توانید آنها حذف و از نوع دیگری که موجود است جانشین و به‌سلیقه خود و متناسب با ذائقه‌تان آنها تغییر دهید و مصرف نمائید .

و از خوردن لذت ببرید . مردم اغلب آنقدر با خستگی و مشکلات دیگر تحریک شده‌اند که فراموش می‌کنند نفس تازه کنند و خیلی کم از غذایشان لذت می‌برند . آنها بوی غذا را نمی‌فهمند ، مزه آنرا درک نمی‌کنند و نیم جویده می‌بلعند . البته در اینصورت آنها دچار سوءهاضمه هم می‌شوند ! زیرا به‌ماشین بدنشان فرصت نمی‌دهند که غذا را هضم کند ، آنها از ارزش غذایی خود نیز می‌گاهند . بنابراین باید خودمان را آماده کنیم و همچنانکه مزه آنرا درک می‌نمائیم ، چشمانمان نیز از آن لذت ببرند .

چیزهای پرکردنی

برگ‌های سبز : اینها برگهای کاهو می‌باشند ، اما برگها لازم است بزرگ و قابل تغییر باشند . به‌منظور اینکه آنها را بتوان به دو نیم کرد و روی خود برگرداند . برای پر کردن برگهای کاهو ما از سبزیجات خرد شده همراه با یک چاشنی کرمی بکار می‌بریم . یک ترکیب مخصوصاً " از مواد زیر :

جوانه‌های آلفاآلفا ، آواکادو ، گوجه‌فرنگی ، فلفل قرمز و سبز ، پیاز بهاره ، زردک یا چغندر و خیار کاملاً " رنده شده .

سرانجام سبزیجات را خرد یا رنده کنید و با هم و یک چاشنی که انتخاب کرده‌اید مخلوط نمائید . یک کرم ماینز (۱) غلیظ برای اینکار

(۱) بهتر است به‌جای سوس ماینز از چاشنی‌های طبیعی که در این فصل آمده است استفاده نمائید .

خیلی مناسب است. به وسیله قاشق به مقدار نیاز از این مخلوط در برگهای کاهو بگذارید، و برگهای کاهو را بهم به پیچید تا مواد کاملاً داخل برگها جا بگیرد و یک چوب کوکتیل برای نگهداری آنها در جای خودش قرار دهید.

دلمه گوجه فرنگی با ریحان تازه:

بهترین گوجه فرنگی نوع پرورشی آن در خانه است، وقتی آنها را به چینید که قرمز رنگ، رسیده و خوشمزه باشند، نوع تجارتي آن را وقتی می چینند که هنوز سبز و سفت است زیرا در این صورت حمل آن آسان است، و بعد پوست آنها را با گاز اتیلن به رنگ قرمز درمی آورند اما لایه های داخل آن نرسیده و اغلب بی مزه است.

۴ گوجه فرنگی بزرگ، $\frac{1}{2}$ فنجان ماینز تاهینی، ۷ پیاز بهاره، ۸ برگ ریحان تازه، $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری خردل فرانسوی، نصف حبه یک سیر (فشرده).

تکه های سر گوجه فرنگی را جدا کرده و آنها را نگهداری کنید. با قاشق مغز و دانه ها را خالی و با پیاز بهاره و ریحان تازه ریز کنید. با ماینز تاهینی، خردل و سیر مخلوط نمائید. آنها را با قاشق داخل پوست گوجه فرنگیها که قبلاً " خالی شده اند نمائید. درب گوجه فرنگیها را بدو نیم کنید و چوبی در نوک هریک که روی گوجه فرنگیهای پر شده گذاشته شده است بزنید تا شبیه بالهای پروانه درآید. هر گوجه فرنگی را با یک برگ کاهو سرو کنید.

دلمه آلو و کرفس

۴ ساقه کرفس، ۸ دانه آلو (شب آنها را در یک کاسه آب خیس کنید)، نصف فنجان پنیر ریز شده، یا پنیر روستایی یا پنیری که از شیر خامه‌دار تهیه شود، یک نارنج، یک کمی جوز هندی. ساقه‌های کرفس را تمیز کنید، اما سر آنها باشد، هسته آلوها را درآورید، آلوها را ریز کنید و آنها را با پنیر، جوز هندی و نصف از شیره^۶ نارنج مخلوط نمائید. بعد ساقه‌های خالی شده کرفس را با این مخلوط پر کنید. نصف دیگر نارنج را پوست بکنید تکه‌تکه کنید و برای تزئین هر ساقه کرفس بکار برید.

فنجان جادویی قارچ

نوع مطلوب قارچ بایستی سفید رنگ باشد، بی‌عیب و کاملاً رسیده، قارچ را مستقیماً^۴ از مزارع آورده باشند. البته شما می‌توانید نشاء قارچ را بخرید و خودتان در یک سطل بزرگ با موفقیت رشد دهید و ارزانتر هم می‌باشد.

۱۲-۸ قارچ بزرگ، $\frac{1}{4}$ فنجان جوانه^۶ آلفا آلفا کاملاً^۴ رنده شده، $\frac{1}{4}$ فنجان بادام درختی آسیاب شده، ۳ قاشق سوپخوری ماست، یک عدد شیره لیموترش فشرده شده، ۱ قاشق چایخوری عسل، یک قاشق چایخوری دانه‌های شوید (نرم شده)، جعفری و نعناع تازه، پودر بویلون و جتییل.

ساقه‌های قارچ را بکنید و تمیز و نگهداری کنید، تا آنجائیکه ممکن است بادام‌ها را آسیاب کنید و با ماست، شیره^۶ لیموترش و عسل مخلوط نمایید. دانه‌های نرم شده شوید و کمی جعفری خرد شده اضافه نمایید. ساقه‌های قارچ را کاملاً "خرد و به‌آن مخلوط کنید. با قاشق این مخلوط را در داخل فنجان قارچ بریزید و جوانه‌های آلفاآلفا کاملاً رنده شده در آن بپاشید. در دو یا سه ظرف کوچک بگذارید و با شاخه‌های نعناع آرایش و سرو کنید.

مواد خام

یکی از پیش‌غذایی‌های محبوب ما و موادیکه در فواصل غذاها مصرف می‌کنیم عبارت است از یک بشقاب سبزیجات خام جویدنی و قطعاتی از میوه‌جات یا خرد شده^۶ آنهاست که شما می‌توانید آن را با انگشتان خود بردارید و بخورید و با تکه‌های لیموترش، شاخه‌هایی از شاهی، جعفری، نعناع یا جوانه‌ها آرایش دهید. آنها می‌توانند با سوس خورده شوند، یا مختصر با یک چاشنی کمی و یک مقدار دانه‌های رازیانه یا زیره^۶ سیاه برشته شده روی آن بپاشید. مهم آنست که چگونه آنها را تهیه نمایید.

سبزیجات خام

قارچ با ساقه آن، هویج، کرفس، تمام گل‌های سبزیجات مانند گل کلم، تربچه، پیاز جوان بهاره تمام این مواد خام خوشمزه است.

آنچه که شما باید انجام دهید آنست که آنها را تمیز کنید و بشوئید و با یک حولهٔ کاغذی خشک کنید و میل نمائید .

قطعه کردن

در یک بشقاب قطعاتی از پرتقال و نارنگی طبیعی و خام تهیه نمائید . گوجه‌فرنگی ، کاسنی ، کاهو ، سیب ، گلابی برای اینکار نیز مناسب است .

سالاد به شکل کباب

به وسیلهٔ سیخ کشیدن یک سری از سبزیجات و میوه‌جات مختلف از بزرگ و کوچک سالادهای کبابی درست کنید و برای اینکار از مواد زیر انتخاب نمائید .

قارچ‌ها ، زیتون بدون هسته ، گوجه‌فرنگی ، فلفل‌های درشت ، خیار ، نخودهای تازه باغچه‌ای ، میوه‌جات خشک خیس کرده (آلو ، زردآلو) .

می‌توانید آنها را در برگ کاهو گذاشته و یک لایه سوس بزنیید و میل نمائید .

کوکتیل‌های چوبی

می‌توانید از میوه‌جات یا سبزیجات که آنها را به یک چوب می‌کشید استفاده نمائید ، نصف گریپ‌فروت ، نصف یک کلم کوچک یا قسمت

مرکزی گل کلم یا اقلام مختلف دیگر و یا از اقسام زیر:
سیب، خیار، کرفس، آناناس، موسیر کوچک، تربچه، کوچک،
زیتون بدون هسته، انگور، نصف‌های زردآلو، کشمش و خرماي خرد
شده نیز مصرف نمائید.

پیش‌غذائیهای میوه:

آواکادو (۱): آواکادو گلابی شکل جاذب و لذیذ و اشتها آور است.
بسیاری از مردم تشخیص نمی‌دهند که آواکادو یک میوه است، هرچند
آن دارای کمی فروکتوز است، مخصوصاً "ترکیب آنها با دیگر میوه‌جات
خوب است. در حقیقت برزیلی‌ها آنها را با کرم و شکر می‌خورند! حتی
پوست آنها هم مصرف می‌کنند؛ ما اغلب آنها را به‌عنوان اشتها آور
می‌خوریم.

خوراک آواکادو:

۲ آواکادوی رسیده، ۲ عدد سیب دسری (سیب قرمز ترجیح دارد)
کاملاً "خرد شده، یک مشت گردو، یک مشت کشمش، یک ساقه از کرفس
خیلی ریز شده، $\frac{1}{2}$ شیرۀ لیموترش، ۳ قاشق سوپخوری سوس ساده
ماییز تخم مرغ، دارچین.

آواکادوها را نصف کنید و گوشت آنها را خالی نمائید. پوست‌های

(۱) شما در ترکیبات غذائی‌تان که در دستورالعمل آمده است
می‌توانید به‌جای آواکادو گلابی جانشین نمائید.

خالی شده را نگهداری کنید. گوشت آواکادو را با شیره^۶ لیموترش مخلوط تا از قهوه‌ای شدن آنها جلوگیری نماید. گردو را خوب خرد نمائید. سیب‌ها و کرفس را کاملاً "خرد کنید. سیب‌ها، کرفس، گردو، کشمش و آواکادو را خوب با هم ریز و مخلوط کنید، و ماینز و یک بند انگشت دارچین اضافه نمائید. پوست آواکادو را با این مخلوط پر کنید و با یک گردو و یک تکه سیب آرایش دهید.

آواکادو یا گلابی اشتها آور

نصف‌های آواکادو یا گلابی در ترکیب زیر مصرف می‌شود. اگر گلابی به‌کار می‌برید مطمئن شوید که آنها رسیده باشند به‌منظور اینکه شما بتوانید مانند آواکادو آنها را نصف و گوشت آنها را خالی کنید.

۲ آواکادو یا دو گلابی، یک قاشق سوپخوری شیره^۶ لیموترش، $\frac{1}{2}$ فنجان ماست، ۲ قاشق چایخوری عسل، $\frac{1}{2}$ فنجان از میوه‌جات تازه کاملاً "خرد شده (مخصوصاً "آناناس یا آلبالو خوب هستند)، شیره^۶ لیموترش، زنجبیل خرد شده.

آواکادو یا گلابی‌ها را نصف و هسته و مغز آنها را خارج کنید. سطح آنها با شیره^۶ لیموترش برس بزنید. ماست، عسل، میوه‌جات خرد شده و زنجبیل را با هم مخلوط و با قاشق داخل جاهای خالی آواکادوها و یا گلابی‌ها بریزید. هر نصفه را با یک برگ کاهو به‌صورت لقمه سرو کنید.

پرتقال و شاهی

خیلی ساده پرتقال را پوست بکنید و قاشق نمائید و هر پرتقال برای یک نفر کافی است (اگر وقت دارید، قبل از اینکه پرتقال را پوست بکنید برای نیم ساعت آنها را در یخچال خنک کنید) و با چند شاخه از شاهی آنها تزئین کنید. قبل از سرو یک چاشنی سبک روی آن بریزید.

کوکتیل‌ها - به عنوان پیش‌غذائی :

برای شروع یک وعده غذا و تنوع یکی از مایعات اشتهاآور که از میوه‌جات و سبزیجات تازه ساخته می‌شود میل نمائید. هر شیره^۶ خامی می‌تواند به عنوان یک کوکتیل برای شروع یک وعده غذا به کار رود. این شیرها با ترکیباتی که دارد مقدار زیادی آنزیمها و مواد مغذی آزاد می‌کنند و بنابراین به محض اینکه تهیه می‌کنید مصرف نمائید والا ارزش انرژی‌زائی زیاد آن در اثر اکسیداسیون از بین خواهد رفت. گیاهان تازه‌ایکه باعث تقویت معده و کمک به شیرهای هضمی می‌کند به آن اضافه نمائید. دو نوع از کوکتیل‌های محبوب ما اینجاست.

کوکتیل پرتقال و آناناس

آناناس یک کمک‌کننده عالی برای هضم است زیرا شامل آنزیمی بنام بروملین است که ترشح اسید هیدروکلریک در معده را تقویت و

کمک به هضم پروتئین می‌کند. در هاوایی آناناس را اغلب در آخر هر وعده غذا به‌عنوان یک هضم‌کننده می‌خورند.

۱ آناناس کوچک، ۱ یا ۲ فنجان آب پرتقال، چندین تکه یخ مکعب شکل، زنجبیل ریز شده، نعناع تازه، تکه‌هایی از لیموترش. آناناس را پوست بکنید، آنرا به‌تکه‌های بزرگ ببرید، بعد با شیر پرتقال در مخلوط‌کن ترکیب نمایید. تکه‌های یخ مکعب شکل و زنجبیل و نعناع به‌این ترکیب اضافه نمایید و مجدداً "مخلوط کنید". بلافاصله در گیل‌اس‌های ساقه بلند بریزید و با یک قاشق از لیموترش که به‌گیلاس آویخته است سرو نمایید.

کوکتیل انرژی‌زای مخلوط:

۲ هویج، ۲ گوجه‌فرنگی، ۲ ساقه کرفس، جعفری تازه، ریحان و مرزنجوش، ۱ لیموترش، ۱ قاشق چایخوری پودر بویلون و جتیبیل، چند تکه یخ مکعب شکل و به‌اندازه کافی آب برای قوام این ترکیب. گوجه‌فرنگیها را پوست گرفته، و آنها را با هویج و ساقه‌های کرفس کاملاً "خرد کنید و در یک مخلوط‌کن بریزید. شیرۀ لیموترش، گیاهان، پودر بویلون، آب و تکه‌های یخ مکعب شکل را به‌این ترکیب اضافه و مخلوط کنید. در گیل‌اس‌هایی بریزید و با یک شاخه از جعفری تازه، برشهای نازک خیار و اگر میل دارید با یک کمی سوس تابسکو (۱)

یا ورسترش (۱) سرو کنید .

سوپ‌ها

سوپ‌ها یک بخش از نخستین یا دومین غذاهای عالی ما را تشکیل می‌دهد . برای تهیه سوپ یک مخلوط کن برای تهیه شیرۀ مواد آن لازم است . آن نه تنها باعث می‌شود در وقت صرفه‌جویی گردد ، آن همچنین به شما اجازه می‌دهد هر چیزی را به صورت نرم تهیه کنید و هرکس را با سوپ می‌شود پیوند داد و بیشتر غذاهای خوشمزه را با آن درست کرد .

اکثر سوپ‌های خام پایه‌اش بر شیرۀ سبزیجات است . حتی اشخاصی که خواب یک گیلان نوشیدنی شیرۀ هویج را نمی‌دیدند اکنون با مزه آن آشنا می‌شوند و احتیاج چندانی هم به شستن ظروف سوپ‌های خام برعکس ظروف سوپ‌های پخته در اینجا نیست . ما سوپ میوه‌جات را مانند سوپ‌های سبزیجات درست می‌کنیم ، اما هر دو نوع این سوپ‌ها دارای مزه است و به مناسبت ترکیبات غذایی که دارند یک غذای اصلی است . اگر شما ترجیح می‌دهید که سوپ‌نسبۀ گرم بخورید ، آنها را به آرامی با حرارت کم ۹۰ درجه فارنهایت گرم کنید و میل نمائید . این طریق آنزیم‌های آنرا از بین نمی‌برد .

سوپ‌های سبزیجات :

سوپ هویج: ۳ فنجان شیره^۶ هویج (حدود ۱۲ دانه هویج بزرگ برای اینکار احتیاج دارد)، ۱ فنجان آجیل (بادام، فندق یا گردو)، ۱ فنجان ماست از شیر بز، ۲ زرده^۶ تخم مرغ، ۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون، شیره^۶ $\frac{1}{2}$ لیموترش، یک حبه کوچک سیر، $\frac{1}{2}$ فلفل سبز، ۲ عدد پیاز بهاره، جعفری خرد شده، ۲ قاشق چایخوری پودر بویلون و جتیبیل (۱)، چند تکه یخ مکعب شکل.

آجیل‌ها را کاملاً "آسیاب کنید و آنها را با ماست، زرده‌های تخم مرغ، سیر نرم شده، شیره^۶ لیموترش، روغن زیتون و چاشنی مخلوط کنید. شیره^۶ هویج‌ها و تکه‌های یخ را در یک ظرف ریخته، سپس به آهستگی شیره و یخ را به مخلوط ماست اضافه نمایید، خوب بهم بزنید. با پاشیدن مخلوطی از فلفل سبز کاملاً "خرد شده، پیاز بهاره و جعفری سرو کنید.

سوپ فلا مینکو (۲)

۲ چغندر به اندازه^۶ متوسط، ۱۵ دانه هویج، یک عدد سر ساقه

(۱) چون راجع به این چاشنی در دفعات مکرر در دستورالعملها ذکر شده است و تهیه آن ممکن است نایاب باشد شما به ابتکار شخصی می‌توانید چاشنیهای پودری خوشطعم و معطر نظیر آن بسازید و یا از دستوری که قبلاً " در باره اینگونه چاشنی‌ها در صفحه‌های قبل داده شده است و یا در آینده نظیر آن بیان می‌شود به جای آن استفاده نمایید.

2.) Flamingo Soup.

کرفس، ۴-۶ دانه گوجه‌فرنگی، ۲ مشت بادام درختی، یک قاشق سوپخوری آویشن تازه، یک قاشق سوپخوری ریحان تازه، بویلون و جتیبیل برای طعم، شیره یک لیموترش، ۶ قاشق سوپخوری ماست، پیازچه.

شیره‌های چغندر، هویج و کرفس را در یک پارچ غیرقابل نفوذ به‌وسیلهٔ هوا با مقداری یخ و شیرهٔ لیموترش بریزید، گوجه‌فرنگیها، بادامها، آویشن، ریحان و پودر بویلون را مخلوط کنید. هر دو مخلوط را با هم ترکیب نمائید و در ظرفی با یک قاشق پر از ماست و پاشیدن پیازچه خرد شده روی آن سرو کنید.

سوپ سبزی تازه:

۲ آواکادو پوست کنده و هسته درآورده، ۳ فنجان شیرهٔ سیب، ۱ شیرهٔ لیموترش، یک مشت جوانه‌های آلفاآلفا و مونگ (۱)، یک ساقه کرفس، جعفری، ۲ قاشق سوپخوری تمری (۲)، ۱ قاشق چایخوری پودر بویلون و جتیبیل، زنجبیل خرد شده، قاشق‌هایی از قارچ یا بادام پوست گرفته شده

آواکادوها، شیرهٔ سیب، شیرهٔ لیموترش، جعفری، تمری، بویلون و جتیبیل و به‌اندازهٔ یک‌بند انگشت زنجبیل را در مخلوط‌کن

(۱) به‌انگلیسی *Mung = Munj* گویند و نوعی علف نیشکر آسیائی گویند.

(۲) قبلاً "توضیح داده شده است که یکنوع سوس سویا است.

ترکیب کنید . کرفس و سایر چیزهای دیگر را آسیاب و با جوانه‌ها مخلوط نمائید . اکنون سوس آواکادو را روی آن بریزید . با پاشیدن تکه‌هایی از قارچ یا بادام پوست گرفته شده روی آن سرو کنید .

سوپ دلبخواه

این سوپ با هرچه سبزیجاتی که برحسب اتفاق یا با هر نامی در دسترس دارید تهیه می‌گردد . در زیر این ترکیبات به‌کار رفته است :

$\frac{1}{4}$ فنجان از هر یک مواد زیر: لوبیا سبز (کاملاً " خرد شده) ،
 هویج (رنده شده) ، کرفس (کاملاً " ریز شده) ، نخود تازه باغچه‌ای یا
 گل کلم (کاملاً " خرد شده) ، یک مشت از جوانه‌ها ، $\frac{1}{4}$ پیاز نرم یا ۲
 پیاز بهاره (کاملاً " خرد شده) .

همه این مواد را با هم در یک ظرف مخلوط و با یک سرپوش چسبیده بپوشانید تا مایع سوپی که از اجزاء زیر به دست می‌آید آنرا آماده داشته باشید .

۴ گوجه‌فرنگی ، ۲ فنجان مواد دانه‌ها و آجیل‌های تخمیر شده (در صفحه‌های آینده خواهد آمد) یا ۲ فنجان شیر ۶ سبزیجات ، $\frac{1}{2}$ آواکادو ،
 $\frac{1}{2}$ حبه سیر ، ۱ قاشق سوپخوری تمری ، یک کمی بویلون و جتیبل .

تمام این اجزاء را در مخلوط‌کن بریزید ، بعد این مایع را روی اجزاء خرد یا رنده شده قبلی بریزید . در هر ظرف جداگانه برای هر نفر سرو کنید .

سوپ میوه‌جات :

سوپ آلبالو

۲ فنجان آلبالو، شیره^۶ ۳ پرتقال، ۲ قاشق سوپخوری عسل، ۲ فنجان آب، نارگیل رنده شده، شاخه‌های نعناع تازه.
 هسته آلبالو را درآورید و با شیره^۶ پرتقال، عسل و آب مخلوط کنید. بصورت خنک سرو کنید، با شاخه‌های نعناع و مقداری نارگیل رنده شده تزئین نمائید.

سوپ عالی توت‌فرنگی

۲ پانت (۱) کوچک توت‌فرنگی، $2\frac{1}{2}$ فنجان شیر، $\frac{1}{2}$ فنجان کاشیونات (۲)، ۱ قاشق چایخوری بویلون و جتیل، $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری جوز هندی، $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری زنجبیل، نعناع تازه.
 آجیل‌ها، شیر، جوز هندی، زنجبیل و بویلون را در مخلوط‌کن بریزید و ترکیب نمائید تا نرم شود. توت‌فرنگی‌ها را با یک کرمی مخلوط کنید (مقداری برای تزئین نگهداری کنید). توت‌فرنگی مخلوط را به مخلوط شیر اضافه نمائید و خوب بهم بزنید. در ظروف جداگانه

(۱) به انگلیسی Punnet گویند و یک سبد میوه یا زنبیل کوچک می‌نامند
 (۲) راجع به این آجیل قبلاً " مفصل بحث شده است .

بریزید و قبل از سرو با شاخه‌هایی از نعناع خرد شده تازه و تکه‌های توت‌فرنگی آرایش دهید .

سالادها به‌عنوان خوراکی‌های اصلی

سالادها در این بخش کتاب عبارتند از: قطعاتی از برگ‌های کاهو، تکه‌های خیار، گوجه‌فرنگی و دیگر گیاهان با سوس سالادی که در صورت غذای رستورانها تحت نام سالاد موجود است. در کتاب لغت اکسفورد انگلیسی به‌شرح بریتون (۱) نقل قول کرده که او در سال ۱۸۴۶ گفته است: سالاد در شام هر فرانسوی باعث فخر و در اکثر انگلستان موجب خفت است؛ اکنون سالاد در هر شام باشکوه و لذت‌بخشی مصرف می‌شود.

در این کتاب سالاد به‌عنوان اصل و مرکز خوراکی‌های اصلی بکار میرود، یک خوراک اساسی و خیلی لذیذ است و باجزء مختلفی نیاز دارد. کلید یک سالاد خوب آنست که اجزاء ترکیبی آن تازه و خوش‌رایحه باشد. بدانید کدام ترکیب باهم بطور آشکاری مهم است، و چطور آنها را نیز باهم ترکیب کنیم، چه نوع سوسی به‌آن بزنیم و چگونه آنها را آماده نمائیم. رموز بسیار زیادی وجود دارند که به‌شما کمک می‌کند که از اجزاء خیلی معمولی، سالادهای خارق‌العاده درست

کنید که دهان شما آب بیافتد، و راه‌های زیادی برای ترکیب مزه آنست که هرگز فکر نمی‌کردید این ترکیب در یک خوراک اینقدر با هم خوب بشود.

خوراک سالادهای لذیذ:

اینها سالادهای محبوب ما هستند. آنها خودشان می‌توانند یک غذای اصلی باشند و تهیه آن نیز سریع و آسان است. آنها را می‌توان بطور انفرادی برای خوراک هر شخص ساخته شوند، شما می‌توانید یک سالاد مناسب و معین برای هر یک از اعضای خانواده خود خلق نمایید، درست مانند یک سالاد بزرگ! شما خیلی ساده تکه‌هایی از سبزیجات، میوه‌جات و جوانه‌ها را در هر خوراک مخلوط و روی آنها از چاشنی‌هایی که انتخاب می‌کنید بریزید. مهمترین چیز این است که چگونه سبزیجات و میوه‌جات خود را قطعه قطعه کنید و در تمام سالادها به‌کار ببرید. ما اغلب مواد سبز مانند برگ‌های سبز کاهو را که کاملاً "ریز شده به‌عنوان پایه سالاد به‌کار می‌بریم؛ برای اینکه هنگام خوردن خوشمزه باشد مخصوصاً "بایستی چاشنی و شیرۀ سالاد به‌عمق آن برود.

هویج، خیار و کرفس برای خرد شدن و چسبندگی خوبند و با کرم کاملاً "مخلوط می‌گردند. ساقه کرفس را دو مرتبه از طول به‌سه‌تکه، بعد هر کدام را یک مرتبه از عرض ببرید در اینصورت شما یک ساقه کرفس به شش اندازه دارید. برگ‌های آنرا قطع نکنید آنها جاذب و خوشمزه‌اند. در هویج کمی دقت بیشتری به‌کار می‌رود. آنها را از طول نصف کنید،

بعد هر نصفه را مجدداً " در یک جای صاف قرار دهید و هر کدام را نصف کنید، بعد هر کدام از چهار قسمت را از طول نصف کنید، بنابراین شما هشت ساقه هویج خواهید داشت. تمام انواع ساقه‌های سبزیجات، هر قدر نازکتر باشند، مزه آنها بهترند. اگر شما یک دسته کمی از ساقه‌ها را بردارید و آنها را از عرض خرد کنید، شما سبزیجات خرد شده مرتبی به دست می‌آورید.

هویج‌ها مثل اکثر سبزیجات ریشه‌ای، نیز خوب رنده می‌شوند. سعی نمائید مواد زبر و آنهائیکه پیوستگی شدید دارند برای مکملهای غذایان به‌کار نبرید. همچنین سعی نمائید چغندر، شلغم، هویج، سلراس (۱)، کنگر فرنگی، کلم قمری، تربچه، ترب، کلم (قرمز و سفید) گل کلم و ساقه‌های براكولی، رازیانه و پیاز و نظیر اینها رنده شوند.

بعضی از سبزیجات مانند بعضی از خیارها یک کمی طعم تلخ دارند که برای خلاص شدن از آنها، آنها را قاش کرده و در کمی سرکه سیب خیس می‌کنیم. به مدت حدود ۱۵ دقیقه در آن قرار می‌دهیم تا اینکه شیره تلخ آنها از بین برود. بعد تکه‌های آنها کاملاً " زیر یک شیر آب سرد می‌شوئیم تا سرکه از بین برود. و ظرف را خشک می‌کنیم. بناچار به وسیله این روش، یا روش پاشیدن نمک، مقداری از ویتامینها و املاح معدنی از دست می‌رود.

گوجه‌فرنگی برای خرد یا قطعه کردن در سالاد مناسب است، اما فراموش نکنید ناحیه ساقه سبز سخت آنرا بکنید. برای بعضی خوراکی‌های مخصوص می‌توانید آنها را در آب جوش به مدت نیم دقیقه بجوشانید و پوست آنرا بکنید یا آنها را به یک چنگال بزنید و روی شعله قرار دهید و به سرعت پوست آنرا بکنید. پوست‌ها به وسیلهٔ حرارت چروک می‌شود و به آسانی جدا می‌گردد.

نصف یک آواکادو خرد شده در سالاد باعث می‌شود که به آن حالت مطبوع و نرمی بدهد که با اکثر سبزیجات دیگر جویدنی مقابله می‌نماید. برای قاش کردن یک آواکادو، آن را نصف کنید و هسته آن را خارج کند، بعد یک نصفه را در دست خود نگهدارید و ابتدا چندین برش طولی، بعد از پهنا بزنید. مغز آنرا با ملاقه خرد و با قاشق داخل سالادتان نمائید.

پیازهای بهاره، پیازچه و دیگر گیاهان تازه برای خرد کردن خیلی خوبند. پیازهای بهاره را اول دو یا سه مرتبه از درازا بعد از پهنا ببرید.

در خوراکی‌های سالادی خود میوه به کار برید - قاش‌های پرتقال، سیب یا هلو به سالاد طعم و رنگ بیشتری می‌دهد. یک مشت کشمش بیدانه نیز خوب است، سعی نمائید آنرا ابتدا در یخچال قرار دهید، آن کاملاً "حالت جویدنی پیدا می‌کند".

جوانه‌ها یک چیز ضروری است. آنها حقیقهٔ "یک خوراک خوب سالاد را درست می‌کنند. جوانه‌های آلفا آلفا به عنوان پایه خوب است،

نخود، عدس و جوانه‌های دیگر با هم خودشان یک خوراک سالادی را درست می‌کنند.

اگر نظری به‌تزیین سالادها از سبزیجات و گل‌ها که در این فصل کم و بیش آمده است بیان‌دازیم فکر خوبی است اما فکر خود را به‌آنچه دیده یا شنیده‌اید محدود نکنید. شما خود با خرد کردن، رنده نمودن و قطعه‌قطعه کردن انواع سبزیجات آنرا تجربه نمایید. معمولا "هرقدر سبزیجات کاملا" خرد کرده شوند مزه سالاد بیشتر و لذیذتر است. البته مخلفات و چاشنی عالی باعث قوام و خوشمزگی یک سالاد خوب می‌گردد! توصیه‌های زیادی برای تحریک ذائقه شده است که در صفحه‌های بعد خواهد آمد.

خوراکهای سالادی صرفنظر از اینکه یک غذای اصلی است، برای رژیم‌گیرندگان و آنهائیکه دوست دارند در فواصل وعده‌های غذا چیزی بخورند بسیار مفید است. هر اندازه از آنهائیکه دوست دارید در ظرف سالاد خود بریزید و آنها را با هم بخورید. به این طریق شما به‌درستی می‌دانید چه اندازه خورده‌اید، و احساس رضایت خاطر می‌نمایید، و کمتر اغوا می‌شوید که بعدا "از چیزهای دیگر بخورید.

سالادهای مخلوط:

سالاد باغچه‌ای روستائی :

این سالاد مخصوصا "به علت مزه‌ایکه در ترکیبات مختلف سبزیجات

آن به‌کار رفته است مطبوع می‌باشد. خلرهای خام و تازه (نخودفرنگی و غیره) به‌طور عجیبی شیرین و بامزه‌اند. زمانی خلرها یکی از اقلام لوکس بودند، مانند امروزه که صدفهای خوراکی یا شکلاتهای قشنگ هستند و در قرن هفدهم مردمان متمدن که در استعمال مشروبات و غیره افراط می‌کردند قبل از اینکه برای استراحت به‌رختخواب بروند یک بشقاب پر از این خلرها را می‌خوردند!

۱ کاهوی کوچک، ۲ هویج (قطعه‌قطعه شده)، ۱ فنجان کلم قرمز کاملاً ریز شده، ۱ فنجان نخودفرنگی تازه باغچه‌ای، یک دانه موسیر کاملاً خرد شده (اختیاری)، ۲ دانه گوجه‌فرنگی (خرد شده)، ۱ خیار کوچک (مثل کاغذ نازک خرد شده)، یک مشت جوانه‌آلفاآلفا. در مدتیکه سبزیجات دیگر را آماده می‌نمائید. اول کاهو را بشوئید در کیسه پولیتن در یخچال بگذارید که آب آن گرفته و خشک و ترد گردد. کاهو را به‌قطعات کوچک خرد کنید و با بقیه اقلام سالاد مخلوط نمائید. آنها را با لایه نازکی از قبیل چاشنیهای فرانسوی بیوشانید.

سالاد هم‌آهنگ تابستانی

این سالاد یک نمایش مهیجی از اشکال و رنگهای مختلف است، هرچه تنوع بیشتر باشد بهتر است.

۱ کاهو، ۱ فنجان گل کلم کوچک، ۲ ساقه کرفس (کاملاً ریز شده)، ۲ هویج (کاملاً رنده شده یا مانند چوبهای کبریت بریده شده)، ۶ دانه گوجه‌فرنگی گیلاسی، ۴ دانه تربچه (قطعه‌قطعه شده)،

یک فلفل سبز (برشته‌های باریک ریز شده) ، شاهی ، ذرت شیرین تازه یا جوانه‌های آلفاآلفا برای آرایش.

برگهای کاهو را به اندازه تکه‌ها یا رشته‌های ریز شده در داخل یک ظرف قرار دهید ، یک ظرف شیشه‌ای صاف برای اینکار مناسب است که تمام رنگهای قشنگ از لایه بیرونی ظرف نمایان باشد . سبزیجات را آماده کنید و مرتب به صورت لایه‌هایی در ظرف قرار دهید ، شاهی را برای تزئین نگهداری نمایید . با چاشنی نازکی از ماینز روی آنرا بپوشانید ، امکان دارد با یک یا دو گوجه‌فرنگی مخلوط نمایید ، روی آنرا ذرت شیرین یا جوانه‌های آلفاآلفا و شاخه‌های شاهی بریزید .

سالاد ایتالیائی

اگر شما بتوانید اجزاء ترکیبی این سالاد را به دست آورید ، یک خوراک مخصوصی می‌شود .

۱ کاهوی قرمز ایتالیائی ، ۱ کاهوی کوچک یا ۲ کاسنی (کاملاً ریز شده) ، ۱ فلفل قرمز و ۱ فلفل زرد شیرین (به صورت حلقه یا تکه شده ببرید) ، ۱ یا ۲ گوجه‌فرنگی بزرگ ایتالیائی (پوست‌کننده و قطعه قطعه شده) ، ۴ تربچه (به قطعات بریده شده) ، ۱ پیاز قرمز (به شکل حلقه نازک بریده شده) ، قارچ‌ها (به قطعات نازک) ، ریحان تازه ، دانه‌های رازیانه یا فلفل سیاه .

کاهو و کاسنی‌ها را ریز کنید و آنها را در یک ظرف بزرگ بریزید ! در مرکز ظرف یک آشیانه بسازید و تمام سبزیجات را در آن قرار

دهید، سرانجام تکه‌های پیاز و قارچها را روی آن بپاشید. آنها را با یک چاشنی ادویه‌دار ایتالیائی و مقدار زیاد از ریحانهای تازه مخلوط نمائید و روی آنها دانه‌های بو داده رازیانه یا فلفل سیاه تازه آسیاب کرده بپاشید.

سالاد ایگوآنا (۱)

این سالاد یکی از انواع مختلف و یک خوراک مورد علاقه مکزیکیهاست که پایه‌اش بر آواکادو می‌باشد. سالاد ایگوآنا را می‌توان به‌عنوان یک خوراک مصرف کرد. برای رسیدن آواکادوهای کال، آنها را در یک کیسه کاغذی قهوه‌ای رنگ می‌گذارند و در یک جای گرم به مدت دو روز قرار می‌دهند.

۲ یا ۳ آواکادوی کاملاً رسیده، شیره^۶ ۲ عدد گوجه‌فرنگی، $\frac{1}{2}$ فلفل قرمز، ۱ پیاز کوچک (کاملاً رنده شده)، شیره^۱ لیموترش یا لیمو عمانی، یک حبه سیر کوچک، سوس فلفل‌دار و یا گرد فلفل تازه (کاملاً نرم شده)، روغن زیتون، فلفل و بویسون و جتیبیل برای چاشنی.

گوجه‌فرنگی و فلفل قرمز را به تکه‌های کوچک خرد کنید، پیاز را رنده کنید و آنها را با هم مخلوط نمائید. هسته‌های آواکادو را خارج و با قاشق گوشت آنها خالی کنید و با چنگال یا دستگاه آنها نرم

نمائید، برای جلوگیری از اکسیده شدن شیره، لیموترش اضافه نمائید. اگر می‌خواهید از دستگاه برای نرم کردن آن استفاده نمائید آواکادو را در آن قرار دهید و سیر اضافه نمائید (اول خرد کنید)، چند قطره از سوس فلفل‌دار و دیگر چاشنی‌ها شامل گرد فلفل (اختیاری) اضافه نمائید. کاملاً مخلوط نمائید. اگر از دستگاه استفاده نمی‌کنید، سیر را بکوبید و در کمی روغن زیتون بریزید و آخر سر روی سالاد بریزید. آواکادو را با دیگر سبزیجات مخلوط و برای مزه چاشنی اضافه نمائید. اگر گرد فلفل یک کمی تند است، بستر ظرف را با برگ‌های کاهو رشته رشته شده یا جوانه‌های آلفاآلفا بپوشانید تا تندی آن کم شود.

ما یک مرتبه سعی کردیم به یکی از سه دوست قدیمی خود که این سالاد را مصرف می‌کنند شرح دهیم که ممکن است کمی مزه آن تند باشد، اما او بدون ترس جواب داد، اوه، خیلی هم خوب است، من از آن خوشم می‌آید.

سالاد یونانی

هرقدر از زیتون، روغن زیتون یونانی، گوجه‌فرنگی بزرگ مدیترانه‌ای، پونه کوهی تازه در سالاد مصرف شود، بیشتر لذیذتر خواهد بود. روغن زیتون پاک با فشار سرد را جستجو کنید، آن بهترین درجه روغن زیتون است که با فشار ملایم پوست و هسته زیتونها استخراج می‌شود. روغن زیتون محصول یک کشور با روغن زیتونی که در کشور دیگر تهیه می‌شود از نظر مزه و ممتاز بودن با هم فرق دارند.

برای مثال زیتون یونانی معمولاً " از زیتون فرانسوی سودمندتر است . برای جلوگیری از ترشیده شدن ، روغن زیتون را بایستی در یک جای سرد نگهداری نمائید ، اما نه در جای خیلی سرد که باعث سفت شدن آن گردد و ریختن آن از شیشه مشکل شود .

۴ گوجه‌فرنگی بزرگ ، $\frac{1}{2}$ خیار ، ۱ پیاز ، ۲ مشت از زیتون سیاه ، پنیر از شیر بز یا گوسفند ، پونه کوهی تازه یا خشک ، ۲ قاشق چایخوری از دانه‌های گشنیز خرد شده ، ۱ حبه سیر ، ۴ قاشق سوپخوری روغن زیتون ، فلفل سیاه آسیاب شده تازه ، اشنو دریائی یا نمک .

یک ظرف چوبی برای تهیه سالاد بکار ببرید بهترین اثر را دارد . داخل ظرف سالاد را با کمی سیر بمالید . گوجه‌فرنگیها را تکه کنید و هرکدام را به دو نصف نمائید . خیار را تکه تکه نمائید و پیاز را کاملاً " خرد یا به قطعات خرد کنید . اینها را داخل ظرف سالاد بریزید . زیتونها را اضافه نمائید ، پونه کوهی ، دانه‌های گشنیز خرد شده و دیگر چاشنی‌ها را روی آن بپاشید و خوب بهم بزنید . پنیر را در سالاد ریز کنید یا به صورت رشته‌های باریک به آن اضافه نمائید . سرانجام روغن زیتون را در داخل ظرف بپاشید و به آرامی مخلوط نمائید .

سالادهای سبز :

سالاد اسفناج

اسفناج‌های زیادی وجود دارد که از نظر مزه می‌توانند به خوبی

جانشین یکدیگر شوند. یکی از سبزیجات مورد علاقه ما چغندر است که شباهت نزدیک به اسفناج دارد و در تمام سال می‌روید، اما طعم کمی تند دارد.

اسفناج یک گیاه سنتی است. والدین آگاه معتقد باشند که آن کلید سلامت و رشد قوی کودکان است، عده‌ای از مردم منافع آنرا درست درک نکرده‌اند. اسفناج غنی از ویتامین A و سرشار از آهن و کلسیم، اما وقتی پخته می‌شود همانطوریکه معمول است، اسید اگزالیک در آن باعث می‌شود این مواد خوردنی ارزش خود را در جذب از دست بدهد. با اسفناج خام این مشکل واقع نمی‌گردد. اگر پاپیه (۱) اسفناج خام تازه خورده بود او ممکن بود یک سوپرمین (۲) می‌شد.

برگهای بزرگ دسته‌ای اسفناج را از ساقه‌ها جدا کنید، ۲ مشت پر قارچ (خیلی ریز)، تعدادی تربچه قرمز (خرد شده)، ۳ پیاز بهاره، یک مشت آجیل کاشیو یا آجیل‌های برازیل (کاملاً خرد شده) با مقداری از دانه‌های تخم آفتابگردان.

رمز اینکه چگونه اسفناج را بهم به‌پیچید و درست کنید اینجا است که باید یک چاقوی خیلی تیز برای اینکار به‌کار ببرید و برگهای دسته‌ای اسفناج را محکم با هم نگاهدارید، طوری آنها را برش نازک دهید که وانمود می‌کنید دارید قطعه‌های نان می‌برید. نتیجه آن عالی خواهد

1.) Popeye.

(۲) Superman موجود مافوق انسان، ابرمرد

بود، رشته‌های سبز قشنگ به‌نظر خوب می‌آید و مزه آن لذیذ است. پیاز بهاره را کاملاً "خرد کنید تا اینکه مزه‌شان با اسفناج مخلوط‌گردد، و دیگر اجزاء را اضافه نمایید. قارچ‌ها را بایستی قطعه‌قطعه کنید و از ساقه جدا نمایید. با یک چاشنی سبک فرانسوی و سیر بهم بزنید.

سالادهای کاهو:

کاهو یک داروی تسکین‌دهنده طبیعی است. آن شامل مقدار کمی از یک مواد شیمیایی بنام لاکتوسین (۱) است، وقتی به مقدار زیاد مصرف گردد موجب حالتی از سستی در بدن می‌شود.

معمولاً " شما مقدار زیادی سبزیجات دیگر در یک سالاد کاهو به‌کار می‌برید که به آن مزه بدهد. اما اگر یک کاهو نرم و بی‌طعم هم باشد بهیچوجه ناراحتی برای شما ایجاد نمی‌کند. فرانسویها از کاهوها سالادهای ساده و عالی تهیه می‌کنند و فقط از یکنوع کاهو یا چندین کاهو از یک مجموعه که در همان روز چیده باشند استفاده می‌نمایند. آنها به‌سادگی کاهوها را می‌شویند و برگهای آنها خشک می‌نمایند، بعد همگی را خرد می‌کنند و در یک ظرف می‌ریزند، با کمی شیره^۶ لیموترش و روغن زیتون مخلوط می‌کنند. بنابراین کلید سالادهای کاهو در تازه بودن آنست! اگر این کار برای شما امکان ندارد سعی نمایید بهترین آنها را به‌دست آورید. برگهای آنها یکی یکی در آب سرد

1.) *Lactucin.*

آبکشی کنید و چرخش دهید تا به آرامی خشک شوند. آنها را در کیسه‌های پولیتن قرار داده و تا وقتی که احتیاج دارید در یخچال نگهداری کنید.

بعضی کاهوها قسمت موج‌دار آن زیادتر از دیگران است. نوع هلندی آن سست است و به نظر می‌آید از همه بدتر باشد! اگر شما می‌توانید از انواع موج‌دار طبیعی آنرا جستجو نمایید، از نوع رومانی و چینی و غیره، آنها ممکن است خیلی گرانتر باشند، اما خیلی سفت‌تر پیچیده شده‌اند، بنابراین شما باید به جیتان نگاه کنید.

سعی نمائید چند قاشق سوپخوری از دانه‌های کنجد بوداده یا تکه‌هایی از بلوط آبی یا تربچه‌های سفید خرد شده را به این سالاد کاهو اضافه نمائید. پنیر رنده شده یا چغندر خام کاملاً "رنده شده روی آن بریزید.

سالاد نهنگ سرزنده

گاهی اوقات آواکادو، گلابیهای نهنگی، نامیده می‌شود، زیرا پوست سخت آن به رنگ مشخص سبز قهوه‌ای تیره شبیه پوست یک نهنگ را دارد.

یک کاهو، یک تره‌فرنگی کوچک، ۲ عدد گوجه‌فرنگی (کاملاً "خرد شده)، یک آواکادو (کاملاً "ریز شده)، یک مشت از بادام ریز (بعنوان دندانهای نهنگ)، ریحان تازه یا خشک، سوس فلفل‌دار یا گرد فلفل قرمز، جوانه‌ها (اختیاری)، شیرۀ لیموترش.

بستری از برگهای کامل کاهوی باریک بریده شده یا کامل آن بسازید. تره‌فرنگی را خوب بشوئید و به‌رشته‌های باریک در حدود ۱ اینچ یا ۲/۵ سانتیمتر طول ببرید. گوجه‌فرنگیها و آواکادو را خرد و با تره‌های فرنگی و لیموترش مخلوط‌نمائید. همه را در بستر کاهو قرار دهید و بادام ریزشده (اگر بوداده باشد ترجیح دارد) و مقداری جوانه روی آن بپاشید. گیاهان و چاشنیهای دیگر مانند چاشنی فرانسوی اضافه و روی آن بریزید.

سالاد لذت‌بخش با طعم شکوفه

این نسخه مرکب از تمام مزه‌هاست که بدون اینکه از بینی خود کمک بگیرید قادر خواهید بود که طعم شکوفه‌ها را تشخیص دهید - شیرین، ترش، تلخ و نمکی! (اگر ساقه‌های شاهی را در یک گیللاس آب در یخچال نگهداری کنید بهترین است).

شاخه‌های بزرگ شاهی، ۶ یا ۸ عدد تربچه کوچک، ۳-۴ ساقه کرفس، گردوی نرم شده.

شاهی را بشوئید و ساقه‌های سفت آنرا جدا کنید. تربچه‌های رُوز مانند را برای نیم‌ساعت در آب سرد قرار دهید تا گلبرگ آنها باز شوند. کرفس و گردو را کاملاً "خرد کنید. چاشنی را با آمیختن مواد زیر آماده‌نمائید.

۴ قاشق سوپخوری روغن زیتون، یک قاشق سوپخوری شیره^۶ لیموترش، دو قاشق چایخوری تمری، یک قاشق چایخوری عسل، فلفل

نرم شده، پیاز قیمه شده (اختیاری)، شاهی را در یک دیس بگذارید و روی آن کرفس و گردوی نرم شده بپاشید. با تریچه آنرا آرایش دهید و چاشنی فوق را روی آن بریزید.

سالاد کولی وحشی غربال‌بند

این سالاد در هر زمانی با دیگر سالادها عیقه‌ما تهیه می‌کنیم متفاوت است همه چیز آن بستگی به اوقات سال و گیاهان خوردنی ماکول وحشی و قابل دسترس دارد. ما اجزاء ترکیبی آنرا جمع می‌کنیم. برگها را از ساقه جدا می‌نمائیم، برگهائی از هر نوع آنرا می‌جوئیم و به بینیم مزه آن چقدر تند است و آیا نرم است یا سخت. سپس در اندازه مصرف آن تصمیم می‌گیریم.

بعضی از اجزاء آن عبارتند از: برگهای قاصدک (۱)، ترشک، خرفه،

(۱) *Dandelion* فارسی گل قاصدک گویند. نام گل قاصدک به‌گونه‌های مختلف مورد شناسائی مردم است و با آنکه گیاه مذکور در ایران یافت نمی‌شود معهدا در بعضی کتب آنرا نیز بدان نام ذکر نموده‌اند. پراکندگی این گیاه در گره زمین بنحوی است که در غالب نواحی اروپا، شمال و مغرب آسیا، شمال افریقا و امریکای شمالی می‌روید گیاهی علفی - پایا و دارای ریشه‌های به‌رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز، به‌ضخامت انگشت و مملو از شیرابه‌های شیری رنگ است. فاقد ساقه و دارای فرم‌ها و گونه‌های فرعی متعدد با ظاهر متفاوت است. زنبور عسل نوش فراوان از آن بدست می‌آورد به‌طوریکه از این نظر در ردیف گیاهان مهم مواد عسل جای دارد (گیاهان دارویی - جلد دوم - خلاصه صفحه‌های ۱۵۵ تا ۱۵۷)

حشیشة "القزاز (۱) و علف‌های هرز دیگر، کاهو و ذرت سالادی، علف سیر (۲)، خردل و ترتیزک (۳) یا بولاغ‌اوتی (۴)، آویشن، برگ‌های گل

(۱) *Chickweed* عربی: حشیشة القزاز گویند. گیاهی است علفی یکساله، به ارتفاع ۲۰ تا ۴۰ سانتیمتر که در غالب نواحی، مانند مزارع، باغها، سایه دیوارهای کهنه، اماکن مرطوب، کنار جاده‌ها و غیره می‌روید. دارای اثر درمانی مدر، قابض ملایم و التیام‌دهنده است. سابقاً "به صورت خام و مخلوط با سبزیجات دیگر مصرف می‌گردید. (گیاهان دارویی - جلد اول - خلاصه صفحه‌های ۱۹۷ و ۱۹۸).

(۲) *Jack by the hedge* به نام علف سیر (واژه‌نامه گیاهی - نام علمی گیاهان - دکتر اسماعیل زاهدی)

(۳) *Garden Cress* فارسی آن شاهی، ترتیزک است. اثر ضد اسکوروبوت قوی دارد. به حالت خام در سالاد و یا با اغذیه به صورت سبزی خوردن مصرف می‌شود. به عنوان اشتها آور، مدر و تصفیه‌کننده خون به‌کار می‌رود. ترتیزک در نواحی مختلف ایران پرورش می‌یابد. (گیاهان دارویی خلاصه صفحه‌های ۱۲۳ تا ۱۲۵)

(۴) *Watercress* فارسی آن علف چشمه، آب تره، بولاغ‌اوتی گویند. گیاهی است علفی و پایا گه اختصاصاً "در چشمه‌ها، مجاری باریک آبها و نواحی مردابی می‌روید. پرورش علف چشمه در همه نواحی معمول است زیرا به حالت خام در سالاد و یا مانند سبزی خوردن با اغذیه مصرف می‌شود و چون طعم تند ملایم و مطبوع دارد و از سبزیجات مفید نیز به‌شمار می‌آید، بیش از انواع دیگر مورد توجه است. دارای خواص زیادی است. ضد اسکوروبوت، تصفیه‌کننده خون مدر و اشتها آور، مقوی معده، آرام‌کننده دردهای عصبی، تب‌بر و گرم‌کش است مخصوصاً "مصرف آن در بیماری قند اثر مفید دارد. بایستی قبل از مصرف آن به حالت خام، به خوبی شسته و تمیز گردد و به افرادی که به آن حساسیت دارند به‌ویژه زنان باردار از آن داده نشود. (گیاهان دارویی - جلد اول - خلاصه صفحه‌های ۱۱۶ تا ۱۲۰).

لادن، ترنج، جعفری فرنگی، ریحان، انجدان رومی (۱) و مرزنجوش می‌باشند. هر قسمت از آنرا علاوه بر تهیه سالاد نیز می‌توان با کمی از میوه^۶ مرکبات مخلوط و یا با چاشنی‌هایی که از مرکبات تهیه می‌کنیم، یا به‌طور ساده با یک چاشنی ماستی خورد.

سالادهای اساسی برای زمستان:

اکثر مردم می‌گویند، بله، من یک سالاد تابستانی را دوست دارم، اما در زمستان چیزی می‌خواهم که داغ باشد؛ آنها تشخیص نمی‌دهند انرژی که غذاهای خام به‌آنها می‌دهد (آنها خودشان گرمی ایجاد می‌کند) درست درجه اهمیتشان در زمستان و تابستان به یک اندازه است. آیا آنها فقط نصف از سال را می‌خواهند سلامت باشند؟ البته در زمستان امتیازی که ندارد آنست که سبزیجات تازه انتخابی در این فصل محدود است. لذا شما با کمی قوه ابتکار می‌توانید تعدادی از سالادهای لذیذ زمستانی را تهیه کنید.

(۱) *Lovage* عربی: کرفس الجبل کاشن رومی، انجدان رومی گویند. گیاهی علفی پایا، دارای ساقه ضخیم استوانه‌ای به قطر ۳ تا ۴ سانتیمتر و به ارتفاع یک تا دو متر است. برگهای ضخیم گوشتدار است. قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آنست که بوئی معطر و طعمی تلخ، گزنده، معطر و کمی شیرین دارد (گیاهان داروئی خلاصه صفحه‌های ۷۹۷ تا ۷۹۸).

سالاد سلطان افسانه‌ای یونان

این سالاد به پلوتو (۱) خدای افسانه‌ای عالم اسفل نسبت داده شده است، زیرا اجزاء اصلی آن در زیر زمین می‌رویند.

۱ فنجان هویج رنده شده، ۱ فنجان چغندر کاملاً رنده شده، ۱ فنجان شلغم رنده شده، هویج وحشی، کنگر فرنگی بیت‌المقدس، کلم قمری، سیب‌زمینی، ترب سفید (سه‌تا از هریک از اینها که بیشتر میل دارید انتخاب کنید)، کشمش یا پیاز قطعه‌قطعه شده، جوز هندی.

تمام این سبزیجات ریشه‌ای رنده شده خودتان را با هم مخلوط کنید و کشمش یا پیاز قطعه‌قطعه شده را به آن اضافه نمایید. یک سوس ماینز بریزید. چاشنی ماست یا دانه‌های تخمیر شده و جوز هندی روی آن بپاشید. جوز هندی طبع خیلی گرمی دارد و گفته می‌شود که باعث شادمانی می‌گردد. مقداری پنیر ساده^۶ روستائی اضافه و شما یک خوراک اصلی خیلی قابل توجه دارید.

چند نوع سالاد کلم :

سالاد کلم خوشمزه‌ترین سالاد برای خانواده^۶ ما در زمستان است، به‌علت آنکه اجزاء ترکیبی آنرا می‌توان در تمام مدت سال خرید. اجزاء اصلی سالاد کلم دارای خواص زیادی برای سلامتی می‌باشد، غنی

1.) Pluto.

از ویتامین C است، شیرهء کلم خام برای معالجه اولسر معده به‌کار می‌رود. آن همچنین برای تقویت خون اشخاصی که کمبود آهن دارند مفید می‌باشد و غشاهای مخاطی معده و روده‌ها را نیز پاکیزه می‌نماید. در گذشته برگهای کلم را گرم و له می‌کردند و روی پوست می‌گذارند که ناراحتیهائی از قبیل اگزما (۱) را درمان نماید و یا به‌صورت نوارهائی برای جراحات و زخمها به‌کار می‌بردند.

وقتی کلمی را انتخاب می‌کنید مطمئن باشید که برگهایش محکم و بهم چسبیده، سر آن محکم و سنگین باشد، و برگهای خارجی‌اش هنوز روی آن باشد. برای اینکه تازگی آن حفظ شود آنرا در پارچه‌ای به‌پیچید و در یخچال نگهداری کنید.

سالاد کلم سلطنتی

این دستورالعمل شامل دانه‌های زیره سیاه است، برای از بین بردن درد ناشی از باد معده می‌باشد. عده‌ای از مردم برای جلوگیری از نفخ و تحریک هضم مقدار کمی از آنرا قبل از وعده هر غذا می‌جوند.

۱-۲ فنجان کلم قرمز رنده شده، ۱-۲ فنجان کلم سفید رنده شده، ۱ فنجان هویج رنده شده، ۱ ساقه کرفس (کاملاً خرد شده)، ۱ فلفل قرمز سائیده شده، یک پیاز کوچک (اختیاری)، کشمش، ۱ قاشق چایخوری دانه‌های کرفس، ۱ قاشق چایخوری دانهء زیره سیاه،

۱ قاشق چایخوری شوید .

این سالاد خیلی سریع در یک دستگاه تهیه غذا می‌تواند ساخته بشود . شبکه آهنی دستگاه تهیه غذا را به اندازه متوسط به‌کار برید که از کوچک آن ترجیح دارد ، که کلم خمیر مانند که درست می‌شود بتواند در شیرۀ خودش شناور باشد . اجزاء ترکیبی را یکی یکی رنده کنید ، اگر دوست دارید پیاز را حذف کنید . ظرفی را با برگهای کلم بپوشانید و تمام اجزاء ترکیبی رنده شده را با هم مخلوط ، و داخل آنها قرار دهید . کشمش و دانه‌ها را روی آن پخش کنید . پیش از خوردن سوس ماینز و گرد فلفل قرمز روی آن بریزید .

سالاد کلم قوس و قزح

این یک سالاد زیبا برای سرو در میهمانیهاست زیرا چیز بسیار جالب توجهی است .

شش نوع از سبزیجات مختلفی را که از نظر رنگ با هم مغایرت دارند انتخاب نمائید ، و آنها را باریک ببرید یا رنده نمائید ، بعد آنها را در ردیف‌های منحنی طوری در یک بشقاب بزرگ مرتب کنید که شکل یک نمونه رنگین کمان را بگیرد . تعدادی از مواد زیر که هرکدام به مقدار ۱ فنجان یا بیشتر است آزمایش نمائید .

کلم قرمز ، کلم سفید ، کلم سبز ، هویج ، چغندر ، شلغم ، زردک ، ریشه‌های سبز باریک بریده شده اسفناج .

یک ظرف طلائعی از چاشنی سالادی در کنار سالاد قوس و قزح

بگذارید!

سالاد کلم جنگلی

در حقیقت این سالاد بادام‌های زمینی است. بادام‌های زمینی مشهورند که مقدار زیادی اسید آمینه تریپتوفان دارند. خوردن این ماده موجب خواب می‌گردد و تصور می‌کنند ضدافسردگی نیز می‌باشد.

۲ فنجان کلم سفید (کاملاً ریز یا رنده شده)، یک مشت باقلای لطیف (به صورت تراشه‌های مورب ببرید)، ۲ عدد هویج (رنده شده)، $\frac{1}{2}$ پیاز (رنده شده)، $\frac{1}{2}$ فلفل قرمز یا زرد یا سبز (کاملاً خرد شده)، ۱ فنجان بادام زمینی بدون نمک.

تمام اجزاء را با هم بجز بادام‌های زمینی مخلوط کنید. چاشنی از روغن بادام زمینی (اگر بتوانید مقدار پیدا کنید) و شیره نارنج درست کنید. اگر بدن شما طلب می‌کند کمی گرد فلفل تازه (کاملاً نرم شده) به آن اضافه نمایید. بادام‌های زمینی را به منظور اینکه خیس نشوند در لحظه آخر بریزید. برای اینکه مزه بیشتری پیدا کند مختصری آنها را که زیر آن یک شبکه فلزی قرار داده شده باشد برای چند دقیقه در ظرفی برشته نمایید.

سالاد اسفناج

یک ترکیب لذیذ و خوشمزه است. باید مطمئن باشید که اسفناج حقیقه تازه و ترد باشد. اگر کمی پژمرده بنظر می‌آید، آنرا بشوئید،

برای حدود نیم ساعت در یک ظرف آب سرد بگذارید، بعد آنرا آب‌کشی کنید و در یک کیسه پولیتن در یخچال بگذارید که خشک و ترد بشود. فراموش نکنید برگهای خراب آنرا بگیرید.

دسته بزرگی از برگهای جوان اسفناج، ۱ فنجان کلم سفید، ۳ عدد سیب (سیب‌های قرمز و شیرین ترجیح دارد)، یک مشت پر و بزرگ از کشمش‌های بی‌دانه، شیره یک نارنج و یک لیموترش.

کشمش‌ها را در شیره تازه نارنج و لیموترش به مدت نیم ساعت خیس کنید. برگهای اسفناج را ریزریز کنید، کلم را رنده نمائید، و سیب‌ها را قاش کنید، و تمام آنها را در داخل یک ظرف قرار دهید. آنها را با کشمش و شیره آن بهم بزنید. با یک چاشنی روغنی و کمی عسل در آن مصرف نمائید.

سالاد شلغم نرم

برای این سالاد شما احتیاج به حدود ۴ فنجان شلغم رنده شده یا کاملاً خرد شده خواهید داشت. سوسی با مخلوط کردن $\frac{1}{2}$ فنجان خامه یا ماست ترش شده و یک قاشق سوپخوری سرکه سیب و ۲ قاشق سوپخوری عسل درست کنید. شلغم‌ها را در یک ظرف کم عمق قرار دهید و کمی جعفری تازه هم روی آن بریزید.

سالاد سیب

آنچه را قبلاً راجع به خوردن چغندر گفتیم مقدمه‌ای بود. در

حقیقت چغندر یک پاک‌کننده عالی برای کبد است . اینک یکی دیگر از سالادهای محبوب ما :

۶ سیب شیرین خوردنی (رنده شده) ، ۲ چغندر کوچک ، شیره^۶ نارنج ، نعناع تازه ، دارچین یا جوز هندی .

سیب‌ها را رنده کنید و برای جلوگیری از اکسید شدن آنها شیره^۶ نارنج روی آن بپاشید . سرانجام چغندرها را رنده کنید (احتیاج نیست که آنها را پوست بکنید ، فقط آنها را کاملا " تمیز نمائید) ، هر ذره^۶ اضافی را آبکشی کنید ، و به سیب‌ها اضافه نمائید . این سالاد واقعا " احتیاج به چاشنی دیگری ندارد . آنرا با کمی گرد دارچین یا جوز هندی و یک شاخه از نعناع آرایش و مصرف نمائید . به‌عنوان تنوع نیز یک هویج رنده شده در داخل مخلوط یا مقداری کرفس کاملا " خرد شده اضافه نمائید .

سالادهای جوانه :

شما مجبور نیستید از سبزی‌فروشی محل خودتان یا مغازه‌های تندرستی به‌خاطر تهیه اینگونه سالادها تشکر کنید زیرا شما می‌توانید اکثر اجزاء آنرا خودتان در تمام سال برویانید . یکدفعه که شما با جوانه زدن آشنا شوید احتمالا " در تمام اوقات مقداری از آنها را در خوراکیهای مختلف خودتان که دارای ارزش غذایی خارق‌العاده هستند و خوش‌طعم نیز می‌باشند مصرف خواهید کرد !

هرچند جوانه‌ها را می‌توان تقریباً " بهر سالادی اضافه نمائید

ولی ما اغلب سالاد جوانه‌ها را به‌تنهایی تهیه می‌کنیم .

سالاد جوانه‌های شیرین

هرقدر تنوع جوانه‌ها در این سالاد بیشتر باشد بهتر است .

۲ فنجان جوانهٔ آلفاآلفا ، ۱ فنجان جوانهٔ عدس (قرمز ، سبز و عدس سیاه برای اثرات رنگی که دارند) ، $\frac{1}{2}$ فنجان جوانهٔ نخود ، $\frac{1}{2}$ فنجان جوانهٔ شنبلیله ، کمی جوانهٔ تربچه ، تخم آفتابگردان .

اگر شما گندم سیاه یا تخم آفتابگردان دارید به‌اندازهٔ یک فنجان بستری برای سایر جوانه‌ها بسازید ، از طرف دیگر مقداری کاهو و یا سبزیجات سبز دیگر را نیز ریز کنید روی آن بریزید . جوانه‌ها را با هم مخلوط و با چاشنی ماینز مزین کنید . مقداری تخم آفتابگردان را در شب خیس کنید که یک چیز خوبی برای اضافه کردن به سالاد می‌باشد . با قاشق مخلوط جوانه‌ها را روی بستر سبز بریزید و یک کمی خزه دریایی به‌نام دولزیا مقداری پنیر رنده شده و فلفل قرمز روی آن بپاشید .

سالاد گندم شیرین

ترکیب جوانهٔ گندم و هویج یک مزه شیرین شگفت‌انگیزی دارد .

۲-۳ فنجان جوانهٔ گندم ، ۲ هویج رنده شده ، دانه‌های کنجد

یا توفو برای تزئین .

هویج رنده شده و جوانه‌ها را با هم مخلوط کنید و با دانه‌های

کنجد یا توفو آرایش دهید . شما می‌توانید یک چاشنی از یک لیموترش

با کمی جعفری، یا یک چاشنی از عسل و مقداری کشمش سالاد خود را شیرین کنید.

سالاد پروتئینی

ترکیبات جوانه‌های گندم و نخود با هم (مانند ترکیبات زیاد جوانه‌های دیگر) یک پروتئین کامل را تشکیل می‌دهد، تمام ۸ اسید آمینه اصلی را دارد.

۲ فنجان جوانه گندم، ۱ فنجان جوانه نخود، ۱ فلفل قرمز، ۲ پیاز بهاره، جعفری تازه.

جوانه‌ها را با هم مخلوط کنید و با حلقه‌های نازک فلفل قرمز تزئین نمائید. پیاز بهاره کاملاً ریز شده را اضافه نمائید، و جعفری که روی چاشنی فرانسوی ریخته شده است روی سالاد بریزید.

عربها یک سالاد خیلی شبیه به آن درست می‌کنند، جوانه نخود را حذف می‌کنند و فقط جوانه گندم به کار می‌برند، چاشنی با پیاز بهاره خرد شده، جعفری و نعناع، و شیره لیموترش، روغن زیتون و سیر درست می‌نمایند. گوجه‌فرنگی و زیتون سیاه یک تضاد خوبی برای تزئین است.

سالادهای دوست‌داشتنی با میوه:

سالاد آفتابی

آناناس تازه یک مزه گرمسیری باین سالاد می‌دهد. برای اینکه

مطمئن شوید آناناس شما رسیده است یکی از برگهای مرکزی آن را بکشید؛ اگر به آسانی کنده شود آن برای خوردن آماده است.

۱ آناناس تازه، ۲ هویج، ۲ ساقه کرفس، ۱ فلفل سبز، یک کمی برگهای کاهوی بهم پیچیده، ۲ مشت کشمش بیدانه، ۱ قاشق چایخوری دانه کرفس، ۱ قاشق چایخوری خردل خشک مخلوط با ماینز یا چاشنی فرانسوی.

برگهای کاهو را بشوئید و خشک کنید و در یخچال نگهداری کنید. آناناس را پوست بکنید (لزومی ندارد مغز و درون آنرا درآورید) و به شکل مکعب کوچک قشنگ ببرید. هویجهای رنده شده و کرفس کاملاً خرد شده و فلفل سبز را مخلوط، و آناناس مکعب شکل را به آن اضافه نمایید. کشمشهای بی دانه را برای چند ساعت در آب خیس کنید تا باد کنند و به آن اضافه نمایید. دانههای کرفس را روی آن بپاشید. روی بستر برگهای کاهوی بهم پیچیده سرو نمایید. با یک ماینز خردلی تند و بامزه یا چاشنی فرانسوی مصرف نمایید.

سالاد پرتقال، پرتقال

یک ترکیب عالی و مؤثر.

۴ عدد هویج، ۲-۱ فنجان کلم سفید، ۶ پرتقال، ۲ مشت کشمش یا انگور بی دانه کوچک، ۴ قاشق چایخوری دانههای کنجد.

هویجها را ریز کنید. شیره چهار پرتقال را با شیره هویجها مخلوط تا یک ترکیب صاف داشته باشید. سرانجام کلم ریز یا رنده

شده را با کشمش‌ها یا انگور در ظرفی بریزید . ترکیب هویج و پرتقال را روی آن ظرف بریزید و به آهستگی با چنگال مخلوط نمائید . دانه‌های کنجد را روی آن بپاشید و با ۲ پرتقال باقی مانده ، پوست کنده و قطعه‌قطعه شده آنرا آرایش دهید .

مواد پاشیدنی روی سالادها

هر آنچه که سالاد شما هست ، چه سالادهای مخلوط که با دقت تهیه شده و چه سالادهای ساده گاهو ، تقریباً " احتیاج به مواد پاشیدنی روی آنها خواهند داشت که یقیناً " آنرا بهتر می‌کند ، شما می‌توانید این مواد خوش‌طعم را کمی روی سالاد بریزید یا جداگانه در ظرفی بریزید تا افراد خودشان سرو کنند . بعضی از این مواد پاشیدنی پخته می‌شوند ، اما ما خام آنها را به‌کار می‌بریم زیرا آنها خوشمزه و هم دارای مواد مغذی بیشتری هستند . به نمونه‌های زیر توجه فرمائید :

تخم آفتابگردان ، دانه‌های کنجد و کدو مسماعی - هر کدام یا همه آنها ، آسیاب کرده یا بوداده .

رازیانه ، کرفس ، خشخاش ، زیره سیاه ، شوید ، دانه‌های زیره سبز ، ساده یا بوداده .

خردل و شاهی .

گیاهک گندم که هنگام آسیاب کردن جدا می‌شود .

گندم علفی خرد شده - مملو از ویتامین‌ها ، آنزیمها و باکتریهای

مفیدند .

آجیل‌های آسیاب شده .

رستنی‌های تازه .

جلبک دریائی - خیس کرده یا به‌تکه‌های باریک بریده شده ، یا

خشک و خرد شده .

گلبرگ گلها - برای مثال گل همیشه بهار ، یا نیلوفر آبی .

لوبیاهای سویا - اینها عالی‌اند ! شما جوانه سویا را با حرارت

کم می‌پزید (روی آن پودر سیر یا سبزیجات می‌پاشید) در یک اجاق

معمولی در حدود ۱۵ دقیقه حرارت می‌دهید تا اینکه رنگ آن قهوه‌ای

و زیر دندان صدا دار باشد .

گندم و جو بوداده - اینها یک طعم شیرین دوست‌داشتنی دارند .

جوانه‌های گندم یا جو را بمانند سویا روی یک سطح صاف بپزید .

سرانجام چغندر رنده شده - به‌سالاد اضافه کنید رنگ کم خون

قشنگی به آن می‌دهد .

پنیر رنده شده .

چاشنیهای سالادی

چاشنی که شما برای سالاد انتخاب می‌کنید به‌اندازه خود سالاد

مهم است . یک چاشنی خوب می‌تواند غذا را حتی برای ساده‌ترین

سالاد خوشمزه نماید . اکثر مردم علاقه‌مندند که از چاشنیهای فرانسوی

یا نوع ماینز کرم دار سالادی مصرف نمایند زیرا اینها اکثراً " معروف‌اند .

در حقیقت شما می‌توانید با اجزاء ترکیبی یک سالاد و تغییر چاشنیهای آنها، انواع سالادهای قابل توجه تهیه نمایید. نمونه‌هایی از طرز تهیه چاشنیهای مختلف در زیر آمده است:

ماینز گیاهی

نصف یا یک حبه کامل سیر (له شده)، گیاهان تازه (پیازچه، ریحان، جعفری فرنگی، جعفری، انجدان رومی، اکلیل کوهی) کاملاً خرد شده، یک قاشق چایخوری سرکه و یک قاشق چایخوری عسل اضافه کنید.

چاشنیهای فرانسوی:

چاشنیهای روغنی مخصوصاً "برای سالادهای برگدار از قبیل کاهو و اسفناج مناسب‌اند. با به‌کار بردن چاشنیهای خوب، آنها می‌توانند بسیار بامزه باشند البته نه فقط چاشنی از روغنهای ساده و سرکه که اکثر مردم به‌کار می‌برند.

اساس چاشنیهای فرانسوی

$\frac{3}{4}$ فنجان روغن زیتون، $\frac{1}{4}$ فنجان شیر، لیموترش یا سرکه^۶ سیب، ۱ قاشق چایخوری از دانه‌های کامل خردل (آنهائیکه مورد مطلوب ماست) یا پودر خردل، ۳ قاشق چایخوری عسل، پودر بویلون و جتیل و فلفل برای چاشنی، یک حبه سیر کوچک له شده (اختیاری).

تمام اجزاء را در مخلوط کن ترکیب کنید یا آنها را در یک ظرف که درب آن پیچدار باشد بریزید و خوب تکان دهید تا مخلوط گردد. عده‌ای از مردم دوست دارند برای رقیق و سبکتر شدن چاشنی در حدود ۲ قاشق سوپخوری آب اضافه نمایند.

انواع چاشنیهای فرانسوی

در اینجا توصیه‌هایی چند برای اضافه کردن به اساس چاشنیهای فرانسوی آمده است.

چاشنی غنی فرانسوی: یک قاشق سوپخوری تمری، یک تره‌فرنگی کاملاً خرد شده و کمی گرد فلفل قرمز هندی اضافه نمائید.

گیاهان: ترکیبات مطلوب ما از گیاهان برای این منظور عبارتند از: مرزنجوش، ریحان، آویشن، و شوید یا انجدان رومی. در حدود ۳-۴ قاشق سوپخوری از تمام اینها اگر تازه و کاملاً خرد شده باشند، یا ۲ قاشق چایخوری اگر خشک‌اند.

مرکبات: $\frac{۳}{۴}$ فنجان روغن کنجد، نصف شیره، یک لیموترش و یک نارنج و یک قاشق سوپخوری سرکه سیب به‌جای سه ترکیب اول که در اساس چاشنیهای فرانسوی داده شده است مصرف نمائید. ۱ قاشق چایخوری پوست نارنج رنده شده و $\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری پوست لیموترش رنده شده (میوه‌جات را سخت مالش دهید و پاک کنید)، یک کمی جوز هندی و یک قاشق چایخوری جعفری فرنگی اضافه کنید. تمام اجزاء را در مخلوط کن بریزید و ترکیب نمائید تا اینکه نرم شوند.

چاشنی دانه‌ها و آجیل‌ها :

این چاشنیها مخصوصاً " گرم‌اند . روی سالادهای زمستانی سرو می‌کنند . دو تا از آنها که مطلوب ماست عبارتند از گل آفتابگردان با بادام یا کنجد و گل آفتابگردان با کاشیوناتهاست .

چاشنی گل آفتابگردان و کاشیو

این چاشنی برای مصرف روی هویج‌های رنده شده و دیگر سبزیجات ریشه‌ای خوب است .

۱ فنجان کاشیو . ۱ فنجان تخم آفتابگردان ، ۱ فنجان آب ، ۱ قاشق چایخوری عصاره یا پودر بویلون و جتیل .

تخم آفتابگردان و کاشیو را تا آنجا که ممکن است آسیاب کنید . آب ، بعد عصاره^۲ بویلون و جتیل اضافه و خوب مخلوط نمائید . مخلوط را داخل یک ظرف بریزید ، با یک حوله^۳ چای روی آن را بپوشانید ، و در یک مکان گرم حدود ۸ ساعت (یا تمام شب) قرار دهید . بعد از دو ساعت چاشنی را خوب بهم بزنید . تخمیر بایستی مزه شیرین و مطبوعی داشته باشد . اگر خیلی غلیظ است با کمی آب رقیق کنید . اگر مزه ندارد احتیاج به مدت تخمیر بیشتری دارد . قبل از سرو چاشنی مختصری از گیاهان تازه داخل آن بزنید .

چاشنی گل آفتابگردان و دانه کنجد

این یک چاشنی تخمیری است که از آب خیس خورده جوانه گندم تهیه می شود. یک تخمیر جوان کننده است.

۱ فنجان تخم های گل آفتابگردان (ترجیح دارد که تمام شب کاملاً^۲ در آب خیس شود)، ۱ فنجان دانه های کنجد، شیره^۳ یکدانه لیموترش، ۱ قاشق چایخوری تمری، ۱ فنجان آب خیس خورده جوانه گندم، ریحان یا بویلون و جتیل.

دانه های کنجد را خوب آسیاب کنید، بعد تخم های گل آفتابگردان را اضافه و مجدداً آسیاب نمایید. آب خیس خورده جوانه گندم، گیاهان دیگر و بویلون را اضافه و خوب مخلوط کنید. شما می توانید بی درنگ آنرا مصرف نمایید.

چاشنیهای پایه برای سبزیجات:

اینها یک تنوع تازه ای نسبت به چاشنیهای روغنی و چاشنی ماینز دارد، اما بایستی درست بلافاصله قبل از مصرف تهیه شود زیرا مزه و ارزش غذایی سبزیجات در اثر ماندن و خرد شدن به سرعت از دست می رود. مصرف آنها روی خوراکیهای سالادی بسیار بامزه و رنگارنگ می باشند.

لذت دراگولا^۳

تقریباً " ، ۱ چغندر کوچک ، ۱ فنجان تخم‌های گل آفتابگردان بوداده یا خام ، ۱ فنجان آب ، شیره^۴ ۲ عدد لیموترش ، یک کمی پوست لیموترش رنده شده ، ۲ قاشق سوپخوری تمری ، گرد فلفل قرمز ، ریحان ، سیر و پودر بویلون و جتیبیل .

چغندر را پاک و رنده کنید ، آنرا با تمام اجزاء باقیمانده ، بجز گیاهان و بویلون ، در مخلوط کن بریزید ، و خوب مخلوط نمایید . حالا بقیه اجزاء را برای مزه به آن اضافه کنید .

گوجه‌فرنگی لذت بخش

شما برای این منظور می‌توانید از گوجه‌فرنگیهای کنسروی استفاده نمائید ولی آنها به اندازه گوجه‌فرنگیهای تازه بامزه یا سلامت بخش نیستند .

۴-۵ گوجه‌فرنگی بزرگ ، $\frac{1}{2}$ فنجان بادام ، $\frac{1}{2}$ آواکادو ، شیره^۴ یک لیموترش ، یک پیاز بهاره ، یک حبه سیر کوچک ، یک مشت برگهای تازه ریحان ، پودر بویلون و جتیبیل .

گوجه‌فرنگی‌ها را پوست بکنید ، بعد با بقیه اجزاء خوب مخلوط نمائید . با کمی آب آنرا رقیق نمائید تا قوام لازم را بدهد . مصرف آنها روی خوراکیهای سالادی ، یا سبزی یا سالادهای گوجه‌فرنگی بسیار خوب است .

هویج خامه‌دار

۲ - ۱ عدد هویج، ۱ فنجان شیره^۶ هویج یا آب ۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون، $\frac{1}{4}$ فنجان گردو، یک مشت جعفری تازه، ۱ قاشق چایخوری شوید، حبه^۴ کوچکی از سیر (اختیاری)، پودر بویلون و جتیل.

هویج‌ها را خرد کنید و آنها را با گردو، روغن و شیره^۶ هویج یا آب مخلوط‌نمائید. جعفری، شوید، سیر و بویلون را اضافه و مجدداً "مخلوط‌نمائید". این چاشنی با اضافه کردن کمی پنیر که از شیر خامه‌دار تهیه می‌شود یا اضافه کردن خامه تازه به آن لذیذ می‌شود و آنرا کمی بیشتر کرم رنگ می‌نماید.

چاشنی روغنی

۱ فنجان روغن زیتون با شیره^۶ یک لیموترش، ۶ عدد زیتون سیاه یا سبز هسته درآورده، مقداری ریحان تازه و کمی فلفل قرمز هندی را مخلوط کنید - این ترکیب را حداقل به مدت یک‌هفته در یخچال نگهداری خواهید کرد.

ضمائم غذا

چاشنی غذاها وقتی همراه با یک بشقاب مواد خام خورده شود یا چند قاشقی روی خوراکیهای سالادی بریزند، خوراک را مطبوع می‌کند.

بعضی از آنها به اندازه کافی غلیظ اند و می‌توان با یک رشته نازک نان مصرف کرد.

گوفته‌های برنجی، نانهای شیرینی میوه‌دار و لقمه‌ها

غالباً وقتی مردم شروع به رژیم خام می‌گیرند آنها از سالاد و میوه‌های ساده شکایت دارند و آنها را راضی نمی‌کند، آنها احتیاج به‌گوشت یا نان دارند که حقیقهٔ آنها را سیر کند. برای این منظور و برای اینکه وعده غذایی شما کامل و دارای پروتئین و کالری زیاد باشد بایستی یک (سالاد بزرگ) و پروتئین اضافی شامل آجیل‌ها، دانه‌ها و جوانه‌ها باشد تا به شما احساس کاملاً "سیری بدهد. بعد از مدتی که غذاهای خام زیاد خوردید متوجه خواهید شد که گرسنگی شدید شما کاهش می‌یابد، دیگر میل به خوردن غذاهای زیاد و سنگین از قبیل آجیل‌ها را ندارید، و یک سالاد بزرگ برای یک وعده غذایی شما کاملاً "کافی است و احساس رضایت خاطر هم می‌کنید و نفخ هم نمی‌نمائید.

لقمه از دانه‌های تخمیری

این لقمه احتیاج به ۲۴ ساعت تخمیر شدن دارد بنابراین حداقل یکروز قبل از مصرف تهیه نمائید.

$\frac{1}{2}$ فنجان بادام، $\frac{1}{2}$ فنجان دانه‌های کنجد، ۱ فنجان گل کلم یا

براکولی خرد شده، ۴ قارچ، ۲ ساقه کرفس، ۲ قاشق سوپخوری تمری، یک حبه سیر، ریحان، جعفری، ۱ قاشق چایخوری دانه‌های زیره^۶ سیاه، ۱- ۱ فنجان آب یا آب خیس‌خورده از جوانه‌ها، تکه‌هایی از تربچه برای آرایش^۲.

آجیل و دانه‌ها را کاملاً "آسیاب کنید. چاشنیها، تمری، سیر خرد شده، ریحان و جعفری، و دانه‌های زیره^۶ سیاه و آب یا آب خیس‌خورده از جوانه‌ها را اضافه کنید. گل کلم یا براکولی و تکه‌های کرفس و قارچ را کاملاً "خرد یا رنده نمائید. تمام اجزاء را با هم مخلوط و در یک قلع به شکل لقمه نان به‌پیچید. با یک حوله^۶ چای بپوشانید و برای مدت ۲۴ ساعت در یک جای گرم بگذارید تا تخمیر شود. درست قبل از سرو تکه‌های تربچه اضافه نمائید.

کوفته‌ها و نانهای شیرینی میوه‌دار:

کوفته جوانه‌ها

یک طرق خوب برای مصرف جوانه‌ها اینست که شما مقدار زیادی از آنها را رشد دهید.

یک مشت از هریک از جوانه‌های عدس، شنبلیله و آلفا^۱ آلفا، کمی جوانه‌های تربچه، یک پیازچه یا ۲ پیاز بهاره، ۱ فنجان تخم‌های گل آفتابگردان، ۱ فنجان کاشیونات، ۱-۲ قاشق سوپخوری تمری، ۱ قاشق سوپخوری پونه^۲ کوهی خشک، ۱ قاشق چایخوری پودر بویلون و جتیل.

کاشیوها و تخم‌های گل آفتابگردان را کاملاً " آسیاب کنید ، پیازچه ، گیاهان ، پودر بویلون و تمری را کاملاً " خرد و اضافه نمایید . جوانه‌ها را اضافه نمایید و درست برای چند ثانیه در دستگاه قرار دهید بطوریکه حالت جویدن آنها حفظ شود . مخلوط را به شکل کوفته یا توپ درآورید ، سرد و سرو نمایید .

کوفته نخودی

۱ فنجان جوانه نخود ، ۱ فنجان تخم آفتابگردان یا بادام زمینی ، ۳-۴ هویج ، یک پیاز کوچک ، ۱ زرده^۱ تخم مرغ ، ۱ قاشق سوپخوری تاهینی ، شیره^۲ ۱ لیموترش ، ۱ قاشق چایخوری فلفل قرمز هندی ، زیره^۳ سبز ، خشخاش یا دانه‌های کنجد ، جعفری تازه .
جوانه‌های نخود ، تخم‌های آفتابگردان یا بادام زمینی ، زرده^۴ تخم مرغ ، تاهینی ، شیره^۵ لیموترش و فلفل قرمز هندی را مخلوط و در دستگاه تهیه غذا خرد و یکنواخت نمایید . هویج‌ها و پیازها را کاملاً " رنده به مخلوط نخود اضافه نمایید . چاشنی کمی زیره^۶ سبز . آنرا به شکل کوفته درآورید و روی آن دانه‌های خشخاش یا کنجد بپاشید . آنرا در یک بستری از کاهو یا جوانه‌های آلفاآلفا قرار دهید و با آرایش جعفری تازه سرو نمایید .

کوفته نان شیرین گندم

۲ فنجان جوانه گندم ، ۱ فنجان قارچ ، ۱ فلفل سبز ، ۲ پیاز

بهاره، ۲ گوجه‌فرنگی، ۱-۲ قاشق سوپخوری چاشنی فرانسوی، پودر بویلون و جتیبیل برای چاشنی.

جوانه گندم و قارچ را در دستگاه تهیه غذا، طوری مخلوط کنید که حالت خمیری نگیرد. فلفل سبز، پیاز بهاره و گوجه‌فرنگیها را کاملاً خرد کنید و در مخلوط‌گندم و قارچ بهم بزنید. بقدر نیاز چاشنی اضافه نمایید که ترکیب شما با پودر بویلون قوام مناسبی بگیرد. به شکل گرد درآورید و در بشقاب صافی قرار دهید. شما می‌توانید نان شیرینی میوه‌دار را با یک نوع سوس بریانی که از ترکیب زیر در مخلوط‌کن درست می‌شود سرو نمایید.

۱ فنجان آب، ۱ قاشق سوپخوری سرکه، ۱ قاشق سوپخوری سوس، شیره، یک لیموترش و نصف پوست رنده شده آن، ۲ قاشق سوپخوری عسل، ۲ گوجه‌فرنگی پوست‌دار، یک کمی سوس فلفل‌دار.

دسرهای خوشمزه

بسیاری از مردم به علت اینکه مراقب وزنشان می‌باشند و یا به علت اینکه در انتهای یک غذای غنی احساس می‌کنند که دارند منفجر می‌شوند از خوردن دسر صرف‌نظر می‌نمایند. ما تصور می‌کنیم این درست نیست، برای اینکه دسر می‌تواند کمال لذت یک غذا بوده باشد. دسرها لازم نیست سنگین، غنی و چاق‌کننده باشند. دستورالعمل در این قسمت اکثراً "از میوه‌جات تهیه می‌شود بدون اینکه چیز شیرینی اضافه

گردند. آنها به شما احساس رضایت خاطر و نیرو می‌دهند، وزنی ندارند. همچنین میوه‌ها شامل آنزیم‌هایی است که به هضم کمک می‌کند و بنابراین یک چیز ایده‌آل است و به انتهای غذای شما طراوت مخصوصی می‌دهد. دستورالعمل‌هایی که ما داریم شامل یک سری از دستورات خیلی ساده است که با دقت شرح داده می‌شوند.

سالادهای میوه:

سالاد اطلسی

مواد اصلی این سالاد از میوه‌جات لطیف است، که به ترکیب آن حالت نرم می‌دهد. بیشتر نمونه معمولی آن هلوهای زرد، اما به انواع مختلف سفید آن نیز توجه می‌شود. آنها گرمی رنگ مایل به رنگ صورتی با بوی خوش‌عطر و قشنگ، مانند شکوفه‌های میوه هستند وقتی هلوها را انتخاب می‌کنید باید مطمئن شوید که آنها کبود یا سبز نباشند. برعکس میوه‌جات دیگر، هلوها پس از چیدن رسیده نمی‌شوند، آنها فقط نرم و شیرین می‌شوند و شروع به از دست دادن مزه و طعم خودشان می‌کنند.

۲ موز، ۴ هلو یا شلیل، ۱ گلابی، ۲ آلوی شیرین یا چند دانه گیلاس، ۱ فنجان از حبه‌های انگورهای سبز یا ۱ فنجان کشمش خیس شده، نارگیل خشک (اختیاری).

آلوها را قاش یا گیلاس‌ها را نصف کنید، هلوها و گلابیها را

به قطعات کوچک ببرید، و پوست بکنید. آنها را در یک ظرف قرار دهید و تمام یا نصف انگورها را اضافه نمایید. موزها را قاش و اضافه نمایید. به عنوان مخلوط روی سالاد به اندازه یک فنجان از میوه با کمی شیره آن یا آب خیس شده از میوه‌جات خشک تهیه نمایید. این مخلوط را روی سالاد میوه بریزید. به طور متناوب، این سالاد را به صورت ساده یا پاشیدن کمی نارگیل رنده شده سرو نمایید.

سالاد میوه خشک:

این سالاد مخصوصاً "در زمستان که میوه‌جات تازه محدود است خوب می‌باشد. این دستورالعمل شامل انجیرهاست که حالات هوشیاری بدن را بهبود می‌بخشد، شاید این در نتیجه بالا بودن مقدار اسید آمینه تریپتوفان در آنها می‌باشد.

یک مشت از هر یک از آلو بخارا، زردآلوی خشک، انجیر و کشمش خشک، $\frac{1}{2}$ فنجان مغز هسته (یا بادام پوست کنده یا گردو)، یک قاشق سوپخوری آب گل نارنج، ۱ قاشق سوپخوری آب گل رُوز. ۲ فنجان آب.

میوه‌جات خشک را در یک ظرف آبی قرار دهید، روی آنرا با یک حوله چای بپوشانید و تمام مدت شب در یک جای گرم قرار دهید تا خیس بخورد. هسته‌های آلو را درآورید و در یخچال خنک نمایید. قبل از سرو کردن با آب گل رُوز و نارنج و آجیل‌ها (بهترین آنها مغز هسته هستند، اما بادام‌های خرد شده یا گردو در کنار آن خوبند) بهم

بزنید .

سالاد مرکبات تازه:

وقتی گریپ‌فروت می‌خرید ، از خرید آنهاییکه به‌نظر سبک می‌آید یا پوست پوف کرده دارند اجتناب کنید . داخل آنها احتمالاً " خشک و بی‌ثمرند . مراقب باشید از گریپ‌فروت‌هاییکه رنگ صورتی ، یا قوتی قرمز دارند بخرید - آنها شیرین‌تر از زرد آنهاست و دومرتبه نیز لذیذترند .

۲ پرتقال ، ۱ گریپ‌فروت یا ۳ نارنگی ، ۱ آناناس کوچک ، نعناع تازه برای آرایش .

پرتقالها و گریپ‌فروت یا نارنگیها را پوست بکنید . آنها را به‌قسمتهائی قاش کنید ، هر قسمت را از پوست داخلی جدا کنید . حالا هر قسمت را از عرض به‌اندازه‌های کوچک ببرید . میوه‌جات و شیره آنها را در داخل یک ظرف بریزید . آناناس را پوست بکنید ، به‌قطعات کوچک ببرید و به‌مرکبات میوه اضافه نمائید . با کمی نعناع تازه آرایش و سرو کنید .

سالاد میوه باغ

یک سالاد خوش‌منظر که از ترکیب رنگ قرمز و صورتی لطیف تهیه می‌شود .

۲ سیب قرمز بزرگ ، ۱ گلابی ، ۱ فنجان گیلاس ، یک پانت

توت فرنگی ، یک موز ، $\frac{1}{2}$ لیموترش ، شاخه‌های کوچک نعناع برای آرایش .
 گلابی ، سیب‌ها و موز را به قطعات کوچک ببرید و روی آن شیره^۶
 لیموترش بپاشید . گیلایها را به دو نیم قاش کنید و هسته‌های آنرا
 درآورید . توت فرنگیها را از طول قاش کنید . تمام میوه‌جات را با هم
 مخلوط و با شاخه‌های نعناع تزئین نمائید .

ترکیب سالادهای میوه :

ترکیب معطر سالاد سیب

بهترین سیب برای خرید آنهایی است که سم پاشی نشده باشند ،
 اما خیلی مشکل پیدا می‌شوند . به نشانه‌هایی که به وسیله^۶ حشرات
 پوستشان را خراب کرده‌اند نگاه کنید . آن به شما می‌گوید که بدون
 سم پاشی رشد کرده‌اند . علیرغم ظاهرشان آنها بهتر از سیب‌هایی
 است که دارای پوست صافی هستند . بیشتر ارزش غذایی یک سیب در
 پوست آنست ، یا درست زیر پوست آن ، بنابراین سیب‌ها را خوب
 بشوئید اما آنها را پوست نکنید .

۴ سیب بزرگ ، ۱ فنجان شیره^۶ انگور ، شیره^۶ یک لیموترش ،
 ۱- $\frac{1}{2}$ فنجان خرما یا کشمش ، ۱ قاشق چایخوری دارچین ، ۳ گل میخک ،
 $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری جوز هندی ، ، ۲ حبه^۶ هل سفید خرد شده ، $\frac{1}{2}$ قاشق^۲
 چایخوری فلفل حلو (چهارادویه) .

برای معطر کردن شیره^۶ انگور را با ادویه‌جات در ظرفی بریزید و

اقلاً " مدت یکساعت بماند . میخک و دارچین را با بادام مخلوط کنید . سر سیب‌ها را قاش کنید و نگهدارید . مغز و درون آنرا خالی نمائید . هسته‌های کوچک آنها را ذخیره کنید . گوشت سیب‌ها را با قاشق بطوری خارج کنید که در حدود $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ اینچ یا ۱ سانتیمتر ضخامت پوست آن باقی بماند . گوشت سیب را با شیر^۶ انگور و مخلوط بادام ترکیب نمائید تا اینکه نرم شود ، شیر^۶ یک لیموترش فشرده را اضافه نمائید . اگر مخلوط به اندازه کافی غلیظ نیست ، یک کمی بیشتر از بادام‌های آسیاب شده اضافه نمائید . خرما یا کشمش‌ها را خرد کنید و با مواد سیب و سایر مواد دیگر مخلوط نمائید . پوستهای سیب را با این مخلوط پر کنید و دربهای آنرا بگذارید .

همین روش را شما می‌توانید با مواد سیب و سوس سیب و توت سیاه تهیه نمائید . گوشت سیب را با کمی شیر^۶ لیموترش ، عسل و ادویه‌جات مخلوط کنید ، سپس آنرا با توت‌های سیاه ترکیب و با قاشق در داخل پوستهای سیب قرار دهید .

مواد ترکیبی با آناناس

۱ آناناس ، ۱ پرتقال ، ۱ میوه^۶ انبه هندی (۱) ، ۱ فنجان تمشک یا توت‌فرنگی ، ۲ انجیر (تازه یا خشک آن که در آب خیسانده باشند) ، شیر نارگیل (اختیاری) ، نارگیل خشک برای تزئین .

(۱) قبلاً " بهنام پاپایا ، انبه^۶ هندی توضیح داده شده است .

آناناس را از طول به دونیم قاش کنید ، و از هر نصفه گوشت آنرا خارج کنید ، بطوریکه $\frac{1}{2}$ اینچ یا ۱ سانتیمتر پوست آن باقی بماند . مغز میوه آنرا به قطعات کوچک ببرید و با پره‌های قاش شده پرتقال ، انبه ، هندی و تمشک (توت‌فرنگیهای نصف شده) مخلوط نمائید . انجیرها را کاملاً " خرد و اضافه کنید . تمام اجزاء را اگر میل دارید با شیرۀ نارگیل مخلوط نمائید . با قاشق این مخلوط را در پوستهای آناناس بریزید و روی آنرا نارگیل خشک شده بپاشید .

سالاد از انواع تره‌بار

مردمی که تنها یک رژیم غذایی خاص را تعقیب می‌کنند اصرار دارند از غذاهای هم‌گروه آنها نیز بخورند . درباره خربزه گفته شده است که آنرا به تنهایی بخورید . در اینجا سالادی است که از سه نوع مختلف ترکیب یافته و یک صبحانه تابستانی یا آشامیدنی اشتهاآور است که قبل از غذا صرف می‌گردد .

۱ هندوانه کوچک ، یک گرمک یا طالبی ، ۱ شهد گیاهی (۱) ، عسل . هندوانه را از طول نصف کنید ، یا به صورت زیگ‌زاک ببرید ، گوشت آنرا با قاشق بیرون آورید و همه را جز یک فنجان آب آن قطعه‌قطعه کنید . این فنجان آب را می‌توانید بنوشید یا با شیرۀ دیگر چیزها مخلوط نمائید . دیگر تره‌بار را نصف و مغز آنها را در زمانیکه هنوز در

(۱) Honey-dew شهد گیاهی ، عسلک ، ماده انگبینی که روی

گیاهان می‌نشیند .

پوست است نیز به شکل توپ یا به شکل مکعب با قاشق هندوانه خوری درآورید. تمام قاشق‌های توپی و مکعبی شکل را با هم مخلوط و داخل پوست هندوانه بریزید و پر کنید. نم نم یک کمی عسل از شهد گیاهی (اقاقیا یا اسطوخودوس) بریزید و با گل‌های تازه (گل همیشه بهار، نیلوفر) و برگ‌های نعناع آرایش دهید.

میوه‌جات مخلوط:

سالاد میوه‌های گونه‌گون و مخصوصاً " برای کودکان یا افراد سالخورده که جویدن برای آنها مشکل است مناسب می‌باشد. شما تقریباً " می‌توانید هر میوه‌ای را با هم ترکیب کنید، اما مخصوصاً " میوه‌جات لطیف گرمسیری و توت‌ها لذیذ می‌باشند.

مخلوط میوه‌جات آفتابی

۱/۲ آناناس، ۱ میوه انبه هندی، ۱ پرتقال بدون هسته، ۱ هلو،
 ۲ قاشق سوپخوری نارگیل خشک، عسل.

پوست آناناس، انبه و پرتقال را بکنید و مغز آنها را خرد کنید. هلو را نصف و هسته آنرا درآورید. تمام این اجزاء را ترکیب و در مخلوط‌کن بریزید تا نرم شود. اگر دوست دارید با کمی عسل شیرین کنید. با قاشق این مایع را در گیل‌اسهای دسرخوری که بسیار سرد باشد بریزید. با کمی نارگیل صرف نمائید. برای تنوع می‌توان دو موز بجای انبه بکار برید.

مخلوط میوه‌جات خشک ادویه‌دار

این سالاد برای شبهای زمستان که میوه‌جات تازه کمی در دسترس است مناسب می‌باشد.

۲ فنجان میوه خشک (زردآلو یا هلو)، ۲ فنجان آب، یک لیموترش، ۱ پرتقال، مقداری فلفل چهار ادویه یا میوه سرو کوهی، ۲ ساقه دارچین، $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری جوز هندی کاملاً آسیاب شده، عسل برای شیرین کردن.

پرتقال و لیموترش را ظریف و ریز قاش کنید (بدون پوست) و در ظرفی با ادویه قرار دهید. میوه‌جات خشک را که در تمام شب خیسانده‌اید اضافه نمایید. قاش‌های پرتقال و لیموترش، ادویه‌جات، و میوه‌جات خیسانده را در مخلوط‌کن بریزید تا نرم شود. آنها را خنک نمایید و با گردی از جوز هندی سرو نمایید.

خوراکیهای میوه یک نفره فوری:

این خوراکیهای شیرین می‌تواند بسیار ساده باشد، اما با تنوع زیاد به اندازه یک سالاد لذت بخش می‌باشند. آنها نیز خوراکیهای صبحانه سبک و عالی هستند.

گلابی یا سیب رنده شده

۴ گلابی یا ۴ سیب، $\frac{1}{2}$ لیموترش، عسل، دارچین، آجیل نرم

شده (برزیلی ، بادام ، فندق یا کاشیو) .

سیب یا گلابی‌ها را کاملاً " رنده کنید و شیرهٔ لیموترش روی آن بپاشید . آنها را با کمی عسل در گیل‌سهای دسر یخ‌دار یا ظروف دیگر بریزید . بعد روی آن آجیل‌های نرم و کمی دارچین بپاشید .

توت‌فرنگی‌های ساقه‌دار

یکی از چیزهای مورد علاقه ما در تمام اوقات است . ابتدا ، ما آنها را با تمام ساقه‌های بلندش که هنوز بهم متصل است می‌شوئیم ، و در یک ظرف قرار می‌دهیم . بعد ما در ظرفی دیگر ماست غلیظ پر می‌نمائیم ، و در یک ظرف دیگر شکر خام می‌ریزیم و آنها را روی میز می‌گذاریم . هرکس توت‌فرنگی‌های خودشان را در ماست ، بعد در شکر فرو می‌برد و میل می‌نماید . لذیذ است .

گلوچه‌های میوه‌دار و نانهای شیرینی :

خیلی ساده است ، شما میوه‌جات و آجیل‌های خشک را در مخلوط کن خوب نرم کنید و در ظروف و قوطی‌های فلزی که به آنها حالت بدهد پر کنید . نانهای شیرینی هم به آسانی گلوچه‌های کوچک به همان روش تهیه می‌شود و شاید میوه‌جات آن برای پر کردن قالبها قدری بیشتر خرد شوند . گلوچه‌ها بطور معمولی در قوطی‌های فلزی گلوچه درست کنی تهیه و به صورت تکه‌های کوچک سرو می‌شوند . آنها را با کرم ، ماست یا عسل سرو می‌کنند ، یا روی آنها مایزهای

مختلف میریزند .

گلوچه‌هایی با پوسته سخت :

گلوچه‌های خام مورد علاقه ما پایه‌اش از خرما و بادام درست می‌شود، اما هر میوه، و آجیل خشکی را می‌توانید بکار برید .

۱ فنجان بادام ، ۱ فنجان خرما ، ۳ قاشق سوپخوری عسل ، در صورت نیاز آب .

بادام و خرما را تا آنجا که ممکن است در دستگاه آسیاب کنید . عسل و کمی آب ، اگر نیاز است اضافه نمائید ، تا مخلوط شما بسته شود و در ظرف گلوچه درست‌کنی فشار دهید یا چهار قسمت کنید و در چهار ظرف دسرخوری کم عمقی فشار دهید تا شیرین‌های شما به دست آید . برای تنوع می‌توانید دو یا سه قاشق سوپخوری نارگیل خشک یا جو دوسر ، یا یک قاشق سوپخوری سوس تاهینی اضافه نمائید . شما همچنین می‌توانید از ادویه خشک یا پودر دارچین یا چهارادویه اضافه نمائید .

پرکردنی‌ها

ساده‌ترین دستورالعمل‌ها این است که میوه‌جاتی از قبیل آلو، هلو یا سیب را قاش یا ریزریز نمائید ، کمی شیرهء نارنج یا شیرهء لیموترش روی آن بپاشید ، کم کم عسل و گردی از دارچین یا پودر چهارادویه روی آن بریزید . ولی در اثر تجربه و آگاهی ما ، شما برای

هر نفر نیاز به حدود $\frac{1}{2}$ - ۱ تکه‌هایی از هر میوه دارید .
 گلوچه قیمه‌ای : ۱ فنجان کشمش و ۱ فنجان خرما که چندین ساعت خیس‌خورده باشد ، ۳ عدد سیب ، عسل ، دارچین و جوز هندی برای خوشمزه شدن . مغز سیب‌ها و خرماها را کاملاً " در مخلوط‌کن آسیاب کنید . کشمش و سایر اجزاء را بهم بزنید و با قاشق آنرا در قسمت خشک و سخت نان قرار دهید . (خوردن این پرکردنی به تنهایی خوشمزه است ولی می‌توانید روی آن ماست بریزید .)
 میوه‌جات منجمدشده مخلوط: از قبیل موز و توت‌فرنگی نیز برای این منظور مناسب است .

سیب و توت سیاه : سیب‌ها را رنده کنید ، و با شیرۀ لیموترش و عسل توت سیاه مخلوط نمائید ، همچنین یک غذای معمولی و لذیذ درست می‌شود .

کیک‌ها :

هر لقمه از کیک‌های خام به‌مانند کیک‌های پخته برای جشن‌های تولد و موقعیت‌های مخصوص جالب است اگر در تهیه آن حبوبات بکار می‌برید و فردی نسبت به آن حساسیت داشته باشد توصیه می‌شود که پخته شوند .

کیک میوه‌ای ادویه‌دار

میوه‌جات خشک شده : $\frac{1}{4}$ فنجان کشمش ، ۴ هلو (یا ۶ زردآلو) ،

۴ نصفه گلابی ، ۴ انجیر ، ۴ خرما (بدون هسته) ، $\frac{1}{2}$ فنجان مخلوط آجیل و دانه‌ها (برای مثال گردو و تخم آفتابگردان) ، ۳ قاشق سوپخوری نارگیل خشک ، ۱ موز ، ۱ پرتقال ، ۱ لیموترش ، $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری از هر نوع دارچین ، جوز هندی ، چهار ادویه ، اسانس وانیل ، ۱ فنجان جو دوسر نرم شده .

دانه‌ها ، آجیل ، نارگیل و میوه‌جات خشک شده را در مخلوط‌کن بریزید و کاملاً " آسیاب کنید . در ظرفی برگردانید . موز و ادویه‌جات و چند قطره اسانس وانیل را مخلوط نمائید ، و $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری پوست پرتقال و $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری پوست لیموترش را کاملاً " رنده و اضافه نمائید . شیره^۶ پرتقال و لیموترش را جداگانه نگهداری کنید . موز و میوه^۶ خشک و آجیل مخلوط را با هم در یک ظرف ترکیب کنید و جو را اضافه نمائید ، خوب بهم بزنید و مقداری شیره اضافه کنید تا مخلوط قوام چسبنده‌ای بگیرد . با قاشق این مخلوط را در قالب کیک فلزی با پایه متحرک یا بطور ساده بریزید تا شکل بگیرد یا بسادگی مخلوط را در یک قرص نان قرار دهید و در یک کاغذ موم‌دار به‌پیچید . برای دو ساعت در یخچال قرار دهید . کیک را با قاشق‌های نازک سرو کنید . این کیک پرپشت و بادوام است .

کیک هویج

این نسخه کیک پخته در امریکا خیلی محبوب است . هویج حقیقه^۷ برای تهیه یک کیک دارای اجزاء عالی است . زیرا مواد آنها کاملاً "

شیرین‌اند .

۱ فنجان بادام ، ۳ فنجان جو دوسر نرم ، ۱ فنجان گیاهک گندم ،
 ۱ فنجان نارگیل خشک ، ۱ فنجان کشمش و ۱ فنجان خرما ، ۳ فنجان
 ۲ هویج کاملاً "رنده شده" ، شیر ۱ لیموترش ، ۴ قاشق سوپخوری عسل ،
 ۳ قاشق سوپخوری روغن کنجد ، ۱ قاشق چایخوری اسانس وانیل ، ۱
 قاشق چایخوری دارچین ، ۱ قاشق چایخوری چهارادویه ، آب .

بادام را کاملاً آسیاب کنید و آنها را با جو نرم و گیاهک گندم
 و نارگیل مخلوط نمائید . کشمش و خرما را در آب گرم در حدود ۱۵
 دقیقه خیس کنید (یا حتی بهتر است تمام شب خیس کنید) و آنها
 را با عسل ، روغن کنجد ، وانیل و ادویه‌جات و دو قاشق سوپخوری
 آب در مخلوط‌کن ترکیب نمائید . هویج‌ها را کاملاً "رنده کنید" ، و
 شیر ۱ لیموترش اضافه نمائید ، و با مخلوط جو و بادام ترکیب کنید .
 حفره‌ای در مرکز ایجاد و مخلوط کشمش و خرما را در آن بریزید .
 خوب بهم بزنید . در قالب فلزی بریزید و با پرده نازک چسبناکی
 روی آن را بپوشانید . به مدت دو ساعت در یخچال قرار دهید . با
 پاشیدن کشمش یا نارگیل خشک روی آن سرو کنید .

کیک خرنوب و سیب

۳ سیب (قرمز آن خوبند) ، ۱ فنجان تخم‌های گل آفتابگردان
 یا ۱ فنجان مخلوط تخم آفتابگردان و دانه‌های کنجد ، ۱ فنجان
 پودر خرنوب ، ۱ فنجان نارگیل خشک ، ۱ فنجان خرما ، ۱ قاشق

چایخوری اسانس وانیل، ۱ قاشق چایخوری چهار ادویه، قاشک‌های سیب یا توت‌فرنگی برای آرایش.

دانه‌ها را کاملاً آسیاب کنید و با پودر خرنوب، نارگیل و خرما کاملاً خرد شده مخلوط نمایید. بعد، مغز سیب‌ها را بطور یکنواخت کاملاً رنده نمایید. آنها را به‌سایر اجزاء اضافه و خوب بهم بزنید. این مخلوط را به‌شکل یک لقمه درآورید و به‌مدت دو ساعت در یخچال بگذارید. هر تکه را با یک قاشق سیب یا یک تکه توت‌فرنگی آرایش دهید و سرو نمایید.

بستنی‌ها :

وقتی غذائی منجمد می‌شود، مانند بستنی میوه که با منجمد کردن تهیه می‌گردد، آنزیمهای آن موقتاً از فعالیت می‌افتد اما خراب نمی‌شوند. وقتی که آنرا می‌خورید و داخل بدن شما می‌گردد، آنزیمها مجدداً به‌فعالیت می‌افتند و درست به‌اندازه تمام غذاهای خام سودمند هستند. مواد این بستنی میوه خام که منجمد شده طعم آن خوشمزه‌تر از نوعی است که شما به‌طور معمول می‌خورید. گاهی اوقات ما آنها را با کمی عسل از گل گیاه افاقیا یا شکر تصفیه نشده شیرین می‌کنیم چون میوه‌جات وقتی منجمد می‌شوند متمایل به‌از دست دادن شیرینی‌شان می‌شوند.

میوه‌جاتی که منجمد می‌شوند

ما به‌سادگی میوه‌جات موردعلاقه را با مخلوط کردن کمی شیره^۶ میوه‌جات یا آب (در صورت نیاز) در فریزر منجمد می‌کنیم. برای جلوگیری از شکل بلوری شدن و سبکی مخلوط و آسانتر خوردن با قاشق، در مدتی که در حال انجماد است هر نیم ساعت یکمرتبه مخلوط را بهم می‌زنیم. در اینجا چند ترکیباتی است که ممکن است شما دوست داشته باشید آنها را آزمایش کنید.

توت سیاه و هلو

دو فنجان توت سیاه با چهار هلوی کاملاً "رنده شده و کمی عسل مخلوط کنید، بعد منجمد نمائید.

کشمش قرمز و گلابی

دو فنجان کشمش قرمز با سه گلابی کاملاً "آسیاب شده مخلوط نمائید.

میوه توتی و موز

دو فنجان زغال‌اخته یا تمشک یا توت‌فرنگی یا سه موز نرم کرده. بعضی میوه‌جات در انجماد ترکیب نسبتاً "ضخیم‌تر از سایرین دارند. اینگونه میوه‌جات از قبیل میوه توتی و موز آسانتر و بهتر منجمد

می‌شوند و احتیاجی نیست که کاملاً " منجمد شوند .

بستنی‌های نرم

برای یک ترکیب کاملاً " نرم دانه‌ها و هسته‌های میوه‌جات خودتان را بیرون بیاورید ، کاملاً " آنها را خرد و در فریزر بگذارید . وقتی منجمد شد کمی آب به مخلوط اضافه کنید تا اینکه نرم و سبک بشود .

موسلی‌ها (۱) :

بسیاری از شما با موسلی‌ها که با نوعی غلات تهیه می‌شود و به صورت تجارتي فروخته می‌گردد و با مقداری شیر به عنوان صبحانه خورده می‌شوند آشنائی دارید . تمام اینها کاملاً " خوشمزه‌اند ، آنها معمولاً " مملو از شکر و با شیر خورده می‌شوند ، هضم آن برای دستگاه بدن خیلی مشکل است . موسلی‌هایی که در خانه تهیه می‌شود خیلی بهترند و تهیه آن با اضافه یا حذف بعضی مواد آن می‌تواند برای ذائقه مخصوص شما مناسب باشد . آنها به عنوان یک دسر با یک غذای سبک سرو می‌شوند . یک صبحانه پرانرژی راضی‌کننده‌ای می‌باشد .

اساس موسلی برای یکنفر

ترکیبات دانه‌ای ، از یک نوع یا چند نوع دانه ، بایستی تمام شب

(۱) *Mueslis* انواع موسلی و ترکیبات آن در زیر شرح داده شده

است .

خیس بخورد یا در حدود سه روز تمام دانه‌ها را جوانه بزنید .
 ۱-۲ قاشق سوپخوری جو دوسر، گندم یا گندم سیاه (چاودار) یا
 دانه جو یا تمام دانه‌ها، ۱ قاشق سوپخوری مخلوط آجیل‌ها (بادام،
 گردو، فندق، کاشیو)، ۱ قاشق سوپخوری گیاهک گندم (اختیاری)،
 یک سیب رنده شده، شیر $\frac{1}{2}$ لیموترش یا $\frac{1}{2}$ نارنج، ۱ قاشق سوپخوری
 کشمش، $\frac{1}{4}$ فنجان ماست، ۱ قاشق چایخوری عسل یا ملاس، دارچین
 یا در صورت تمایل چهارادویه .

غلات را در نصف یک فنجان آب تمام شب خیس کنید . کشمش‌ها
 را در یک فنجان دیگر در حداقل آب خیس نمائید . صبح غلات
 خیس‌خورده را با ماست در یک ظرف بریزید و کشمش‌ها و آب خیس‌خورده
 آنها را اضافه نمائید . سیب رنده شده را با شیر^۵ نارنج یا لیموترش
 مخلوط کنید . آنها را داخل غلات و کشمش‌ها بریزید و بهم بزنید و اگر
 میل دارید روی آن عسل، چهارادویه، آجیل‌ها و گیاهک گندم بریزید .

انواع موسلی :

موسلی بدون غلات

دو قاشق سوپخوری تخم آفتابگردان یا تخم آفتابگردان و تخم‌های
 کدو مسمائی به‌جای غلات، و به‌همان طریق در شب خیس شوند .

موسلی گرمی

به‌جای ماست خامه به‌کار برید یا کمی شیر بز مخلوط با یک قاشق

سوپخوری آحیل آسیاب شده. شیر بز خود یک حالت نرمی به موسلی می دهد.

موسلی بدون لبنیات

شیره^۶ میوهجات (بخصوص سیب و انگور خوب است) به جای ماست به کار می رود، و اگر درجه^۶ غلظت آن خیلی زیاد است از کشمش خیس خورده صرف نظر کنید.

موسلی میوه دار

اضافه کردن کمی میوه^۶ تازه یا خشک مزه آنرا اضافه می کند. شما می توانید سیب را حذف کنید، یا فقط نصف سیب رنده شده را با یک کمی موز، هلو، آلو، توت فرنگی، تمشک، گیلاس کاملاً^۶ خرد شده مصرف کنید. یا بعضی میوهجات خشک خیس خورده از قبیل زردآلو، انجیر، هلو، خرما، آلو خشک، یا گلابی با کشمش و کمی آب زیادتر به کار برید.

پاشیدنینها:

به جای گیاهک گندم یا نظیر اینها، می توانید از دانه های کنجد یا نارگیل خشک شده، یا جو، گندم بوداده یا خام بپاشید.

شوربا (حریره: فرنی) تازه:

این یکی از غذاهای محبوب جوانترین عضو خانواده ماست، آرون سه ساله. آن از میوه‌های تازه تهیه می‌شود، خیلی شیرین و سبک و یک دسر لذیذ و همچنین یک خوراک صبحانه می‌باشد. اصل آن ترکیب دانه‌ها یا آجیل‌ها با هم و با میوه‌های تازه و یک شیرین‌کننده مثل کشمش یا خرما می‌باشد. مخصوصاً "گلابیها" در این مورد خوبند، همچنین توت‌فرنگی، سیب، انبه، توت سیاه، یا گیلان بدون هسته نیز خوبند. شما می‌توانید میوه‌ها را مخلوط کنید یا فقط یک نوع میوه را مصرف نمایید. اما آجیل‌ها و تخم آفتابگردان و کاشیو، یا بادام و دانه‌های کنجد، یا گردوها با ترکیباتی نظیر خودشان مناسب‌اند.

۵-۶ گلابی، $\frac{3}{4}$ فنجان دانه‌ها و یا آجیل‌ها، $\frac{1}{4}$ فنجان کشمش یا خرما، نارگیل خشک (اختیاری).

دانه‌ها و آجیل‌ها را با هم در مخلوط‌کن بریزید تا اینکه آنها خوب خرد شوند. بعد بقیه اجزاء را اضافه کنید و به مخلوط کردن در دستگاه ادامه دهید تا نرم شوند. آنها را در چهار ظرف بریزید و روی آن کمی خامه تازه، نارگیل خشک یا دانه‌های کنجد بوداده بریزید، تمام اختیاری است.

کاکلی‌ها:

بعضی دسرهای به این نام خوانده می‌شوند، اما لازم نیست خامه

به کار رود. ماینز تاهینی شیعرین یا ماست با عسل و ادویهجات دو طریق آسان آن است. چند نوع دیگر در زیر آمده است.

کاکلی شوکلات موز

۲ موز خیلی رسیده، ۵ قاشق سوپخوری پودر خرنوب، $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری اسانس وانیل، آب یا شیره^۶ سیب برای رقیق شدن:
موزها و پودر خرنوب را در مخلوط کن ترکیب نمائید، کمی آب یا شیره^۶ سیب برای قوامی که می خواهید اضافه نمائید. برای مزه کمی اسانس وانیل. برای طعم متناوبا " یک قاشق سوپخوری نارگیل اضافه و خوب مخلوط کنید.

کرم کاشیو

۱ فنجان آجیل کاشیو، $\frac{1}{4}$ فنجان آب یا شیره^۶ پرتقال، ۱-۲ قاشق چایخوری عسل، جوز هندی.
آجیلها و مایع را در مخلوط کن ترکیب و کمی عسل و جوز هندی اضافه نمائید.

سوس سیب خام

۴ سیب کوچک، شیره^۶ یک لیموترش، عسل و دارچین برای مزه.
سیبها و مغز آنها را چهار قسمت کنید، بعد با شیره^۶ لیموترش در مخلوط کن بریزید تا اینکه نرم شوند با کمی عسل شیرین کنید و

دارچین روی آن بپاشید .

نانها و ویفرها

فکر نان خام ممکن است به نظر شما خوشایند نباشد ، اما درحقیقت نان در آفتاب خشک شده یا نان حرارت دیده یکی از غذاهای خام خوبی است . آن شیرینی مختصری با طعم آجیل دارد و ساده یا با یک چاشنی لذیذ تهیه می‌گردد . دستورالعملهای بعضی نانهای نپخته از آرد گندم ساده است . ما ترجیح می‌دهیم که دانه‌های جوانه‌زده بکار بریم زیرا آنها برای هضم آسانتر و غذائیت بیشتری دارد ، همچنین به علت اینکه آنها مزه بهتری هم دارند . شما نیز ممکن است احتیاج به نور آفتاب هم برای پختن نداشته باشید . بالای رادیاتور ، سطح بخاری گرم ، یا حتی روی یک تنور یا اجاق هم انجام خواهد شد . بهترین چیز آنست که شما درجه حرارت را زیر ۱۲۰ درجه فارنهایت نگهدارید ، آنزیمهای حیاتی و ویتامینها در این درجه حرارت بدون فعالیت می‌شوند .

دستورالعمل پایه‌ای نان :

اجزاء پایه‌ای برای تهیه نان آنست که تمام دانه‌های گندم یا گندم

سیاه را بگذارید حدود ۱۵ ساعت خیس بخورد و بعد برای دو یا سه روز جوانه بزند. قصد شما اینست که یک قوام خمیری داشته باشید، نوعی قوامی که بدون اینکه از هم جدا شوند شما بتوانید آنها را بگسترانید. دانه‌های خیس خورده و جوانه‌زده قبلاً شامل مقداری رطوبت است، اما اگر مخلوط خمیری شما زیاد خشک باشد شما همیشه می‌توانید یک کمی روغن یا آب اضافه نمایید. اگر مخلوط شما زیاد مرطوب است گیاهک گندم به آن اضافه نمایید.

دانه‌های خیس‌خورده و جوانه زده را تا آنجا که ممکن است کاملاً در مخلوط‌کن آسیاب نمایید. کمی روغن اضافه و به شکل گرد درآورید. روی یک تخته تهیه نان قرار دهید و برای جلوگیری از چسبندگی خمیر گیاهک گندم روی تخته بپاشید. خمیر را با کمی گیاهک بغلطانید و با وردنه تبدیل به ورقه نازک نمایید. بطور متناوب خمیر را روی سینی یا تخته صاف فشار دهید و بدون جدا شدن تا آنجائیکه ممکن است نازک کنید. نان را برای پختن به مدت ۱۲-۶ ساعت در یک جای گرم بگذارید، با یک وسیله که نان ساجی یا شیرینی‌ها را برمی‌گردانید در نیم وقت آنرا برگردانید.

انواع نان:

نان چاشنی دار خوش‌طعم

یک نصف فنجان از سبزیجات مخلوط ریز شده (هویج، پیاز،

کرفس، فلفل، جعفری، شاهی) به‌گندم در دستگاه اضافه کنید و خوب آسیاب نمائید. چاشنی با کمی پودر بویلون و جتیل و یک قاشق سوپخوری از دانه‌های (کنجد، خشخاش یا زیره سیاه) می‌باشد. شما، همچنین می‌توانید یک کمی از گیاهان خشک اضافه نمائید.

نان شیرین

این نان می‌تواند با میوه‌جات خشک آسیاب شده از قبیل کشمش یا خرما تهیه شود. یک فنجان آن کافی است یا یک موز کوچک نرم، به‌گندم آسیاب شده اضافه و کاملاً " مخلوط کنید (اگر موز مصرف می‌نمائید شما احتیاج به حدود نیم فنجان گیاهک گندم دارید که به خمیرتان اضافه نمائید والا خیلی مرطوب خواهد بود) کمی چاشنی دارچین، جوز هندی یا چهار ادویه به خمیر اضافه کنید. اگر می‌خواهید نان شیرین شود یک کمی نیز عسل اضافه نمائید. عملاً " جوانه‌های گندم کاملاً " خودش یک مزه شیرینی را به‌نان می‌دهد.

نان ارزن:

برای تهیه یک نان واقعا " مغذی، سعی نمائید $\frac{1}{4}$ فنجان ارزن، کاملاً " آرد کرده، به دستورالعمل پایه اضافه نمائید. شما احتیاج به اضافه کردن کمی روغن و آب بیشتری دارید که قوام مناسبی پیدا کند. اگر شما جوانه‌های ارزن مصرف می‌نمائید، آب نریزید.

ویفرهای گل آفتابگردان

تخم‌های گل آفتابگردان یکی از مغذی‌ترین غذاهای قابل ارزش، یک منبع عالی از اسیدهای چرب و پروتئین‌اند. وقتی شما ملاحظه می‌کنید که از یک دانه ریز یک گیاه باشکوهی به ارتفاع بیش از دوازده پا رشد می‌نماید و گل‌های سر آن در برابر آفتاب قرار می‌گیرد و تمام روز اشعه خورشید را جذب می‌کند، کمی تعجب‌آور است که در دانه‌ها اینقدر انرژی ذخیره شده است. ویفر گل آفتابگردان می‌تواند شیرین و یا بامزه تهیه شود و با دسرها و چاشنیها خورده شوند.

۱ فنجان تخم‌های گل آفتابگردان، $\frac{1}{4}$ فنجان کشمش یا ۲ قاشق چایخوری تمری، کمی آب.

تخم‌ها را تا آنجا که ممکن است کاملاً "آسیاب کنید و با کشمش یا تمری وارد مرحله عمل نمائید. درست به اندازه کافی آب اضافه کنید که یک خمیر ضخیم درست شود. تکه‌های کوچک آن را بردارید و آنها را با فشار به شکل ویفرهای گرد و صاف به ضخامت $\frac{1}{16}$ اینچ یا ۴ سانتیمتر درآورید. آنها را در یک سینی سرد که با حوله چای پوشانیده شده است قرار دهید و برای چند ساعت در یک جای گرم بگذارید تا اینکه آنها خشک و ترد گردند.

خوراکیهای مطبوع

اگر شما مقداری از آجیل‌ها و کشمش‌ها را جداگانه نگهداری کنید،

آنها را زبر خرد کنید و بعد آنها را با سایر اجزاء ترکیب نمائید، شما خوراکی‌هایی تهیه کرده‌اید که هنگام خوردن صدا می‌دهد. برای خوراکی‌های واقعا " مغذی جوانه‌های تخم آفتابگردان که مدت ۱ یا ۲ روز در آب خیس خورده به‌جای خشک آنها مصرف نمائید، و در گیاهک گندم بغلطانید.

خوراکی‌های میجو

برای یک طعم شیرین بیان، یک قاشق چایخوری تخم بادیان را که به‌صورت ادویه به‌کار می‌رود خرد کنید و با دو قاشق سوپخوری دانه‌های کنجد ساده یا بوداده مخلوط نمائید. این ترکیب را در خوراکی‌هایی که به‌شکل گرد درمی‌آورید مصرف نمائید.

خوراکی‌های ادویه‌ای

به‌اندازه اندکی از چهار ادویه، دارچین، زنجبیل یا پودر هل به‌مخلوط پایه اضافه و خوب ترکیب کنید. چند قطره اسانس وانیل نیز خوب می‌باشند.

خوراکی‌های معطر

به‌جای شیره، میوه یک یا دو قاشق سوپخوری آب گل نارنج یا گل رُوز، یا کمی پوست نارنج یا لیموترش کاملاً " رنده شده به‌مخلوط پایه اضافه نمائید.

خوراکهای میوه‌ای

سعی نمائید به‌جای نصف میوه‌جات خشک در دستورالعمل پایه از میوه‌جات تازه از قبیل موز، آناناس، توت‌فرنگی یا گیلاس جانشین کنید. شما احتیاج به‌اضافه کردن هیچ شیره^۶ دیگری ندارید.

شیرینیجات خام:

ما اینها را با خمیر بادام زمینی تهیه می‌کنیم. در حقیقت ما آنرا به‌خاطر جسی (۱) ۱۸ ساله تهیه کردیم. او بلندقدترین عضو خانواده ماست که اشتیاق و علاقه شدید به‌خمیر بادام زمینی دارد. اکثر خمیر بادام زمینی که می‌خرید پخته‌اند، اما اگر دقت بیشتری بکنید خام آنرا می‌توانید پیدا کنید. یا خودتان می‌توانید آنرا تهیه نمائید.

۱ فنجان جو دوسر، $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ فنجان بادام درختی پوست گرفته، ۳ قاشق سوپخوری خمیر بادام زمینی یا $\frac{1}{3}$ فنجان بادام زمینی آسیاب شده، ۱-۲ قاشق سوپخوری عسل یا شیره^۶ قند (ملاس)، یک مشت کشمش، یک مشت خرما، ۱ قاشق چایخوری اسانس وانیل، ۱ قاشق چایخوری دارچین، اندکی چهارادویه.

بادام درختی، کشمش و خرما را در دستگاه آسیاب کنید. خمیر بادام زمینی، عسل، وانیل و ادویه‌جات را اضافه و خوب ترکیب

1.) Jesse.

نمائید. جو دوسر را با بقیه اجزاء مخلوط کنید. مخلوط را در کف دستتان (شما ممکن است احتیاج به اضافه کردن چند قطره‌ای آب داشته باشید) به شکل شیرینیجات مسطح درآورید و در یک ورقه‌ایکه برای طبخ به کار می‌رود بگذارید. خنک نگهدارید تا اینکه سفت شود.

گلوله‌های سیب ادویه‌دار:

این ترکیب به علت تازه بودن سیب نمی‌توان مانند دیگر خوراکیها نگهداری کرد. با اینحال مزه‌اش عالی است.

۳-۴ سیب، ۱ فنجان کشمش، ۱ فنجان نارگیل، ۱ فنجان از هر یک از دانه‌های کنجد، تخم آفتابگردان و کدو مسماعی، ۱ قاشق چایخوری جوز هندی، ۱ قاشق چایخوری میخک تازه آسیاب شده، ۱ قاشق چایخوری دارچین، نارگیل خشک شده.

دانه‌ها را آسیاب کنید و در یک ظرف قرار دهید. مغز سیب‌ها را با سوسی مخلوط، ادویه‌جات را اضافه نمائید. کشمش، نارگیل و سیب سوس‌دار را در دانه‌های آسیاب شده بهم بزنید. مخلوط را به شکل گرد درآورید، و مقداری نارگیل روی آن بپاشید. خنک و سپس سرو نمائید.

خوراک خرنوب

این گلوله‌های شیرین با ترکیباتی که دارد می‌تواند جانشین شوکلات شود.

۱ فنجان دانه‌های کنجد، ۱ فنجان نارگیل خشک، ۱ فنجان پودر

خرنوب، ۱ قاشق چایخوری عسل، ۱ قاشق چایخوری اسانس وانیل. دانه‌ها را در دستگاه کاملاً^۲ آسیاب کنید. دیگر اجزاء را اضافه و مجدداً وارد مرحله عمل نمایید. مخلوط را به شکل گلوله‌های کوچک درآورید و خنک کنید.

گلوله‌های هندی

ترکیب زیر با مزه چاشنی که دارد غیر معمولی اما جالب است. ۱۵ انجیر خشک (دم‌های سفت آنها را بکنید)، ۶ خرما خشک، ۱ فنجان نارگیل خشک، ۱ قاشق سوپخوری عسل، ۱ قاشق سوپخوری پوست نارنج رنده شده، ۱ قاشق چایخوری پودر هل. میوه‌جات خشک را کاملاً^۲ آسیاب کنید و نارگیل، عسل، پوست نارنج را اضافه نمایید. پوست هل را چند مرتبه له کنید، دانه‌ها را درآورید و پودر نمایید. بقیه اجزاء را اضافه و خوب ترکیب کنید. به شکل گلوله‌های خیلی کوچولو درآورید و خنک نمایید.

حلوا

البته این یک شیرینی محبوب برای مردمان خاورمیانه است و تهیه آن بسیار ساده می‌باشد.

۱ فنجان دانه‌های کنجد، ۲ قاشق سوپخوری عسل، ۲ قاشق سوپخوری شکر خام، ۲ قاشق سوپخوری آجیل‌های خرد شده (پسته بدون نمک، کاشیو)، ۲ قاشق سوپخوری کشمش یا ۲ قاشق سوپخوری

هوپیج کاملاً " رنده شده .

دانه‌های کنجد را تا حد امکان کاملاً " آسیاب کنید . چند دقیقه طول می‌کشد تا تیغهء دستگاه پوست سفت دانه‌ها را خارج کند . شکر ، و آجیل‌های خرد شده را (با کشمش یا هوپیج) بهم بزنید . عسل را به ترکیب آمیخته کنید تا اینکه خمیر سفت قوام پیدا کند . آنها را به شکل لقمه‌های کوچک مربع شکل درآورید و خنک نمائید . به صورت تکه‌هایی سرو کنید .

خوراکی‌های گل آفتابگردان

$\frac{1}{4}$ فنجان تخم‌های گل آفتابگردان ، $\frac{1}{4}$ فنجان پودر خرنوب ، $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری دارچین ، یک کمی شیرهء سیب .

تخم‌های گل آفتابگردان را کاملاً " آسیاب کنید و با خرنوب و دارچین مخلوط نمائید . چند قطره شیرهء سیب اضافه نمائید ، فقط تا اندازه‌ایکه ترکیب به بندد . آنها را به ضخامتی در حدود ۱ اینچ یا $\frac{2}{5}$ سانتیمتر به شکل گلوله درآورید ، خنک کنید ، بعد ببرید . به طور متناوب ، به تکه‌های کوچک ببرید و با فشار آنها را به اندازه‌های ویفر سکه‌ای درآورید ، و خنک نمائید .

آشامیدنیها

یکی از بزرگترین رموز سلامتی اینست که در مدت روز مقداری از

مایعات بنوشید. این مایعات مواد سیال حیاتی بدن را که به طور مداوم در اثر عرق کردن و تنفس از بین می رود جبران می نماید، و کمک به دستگاه تعادل بدن شما می کند. یک لیوان آب سبزی یا میوه تازه نیز یک تقویت کننده، یک انرژی ترقی دهنده است. در یک معده خالی قندهای طبیعی، ویتامینها و املاح معدنی در عرض چند دقیقه در جریان خون شما جذب می شوند و احساس ذکاوت، تازگی و نیرو به شما می دهد. نوشیدنیها در این زمینه یک سری از میوهجات تابستانی است که رفع تشنگی پروتئین های قوی را که در صبحانه خورده شده است می نماید.

نوشیدنیهای میوهجات :

شیره^۶ میوهجات به سادگی از آب گرفتن هر نوع میوه^۶ تازه مانند سیب، پرتقال، انگور، آناناس، در یک ماشین آب میوه گیری یا دستگاه فشاری مرکبات، یا مخلوط آنها با کمی آب در مخلوط کن می توان تهیه کرد. اغلب ارزش دارد که یک صندوق پرتقال یا سیب مخصوص آب گرفتن از عمده فروشیها بخریم. شما برای راحتی می توانید از شیره^۶ میوهجات خالص بسته بندی شده مصرف نمائید، اما شیره^۶ تازه آنها مسلماً "بهبتر است".

میوهجات نرم :

اینها از مخلوط کردن ترکیبی از یک یا چند نوع میوه - شیره^۶

سیب، آب چشمه یا طبیعی و اضافه کردن یک قاشق چایخوری عسل (اختیاری) تهیه می‌شوند. شما می‌توانید میوه را خرد کنید (با پوست یا بدون پوست بستگی به نوع میوه دارد) و یک فنجان از این مایع برای هر نفر تهیه‌نمائید. در اینجا چند ترکیب است که خیلی دلپذیرند - ابتدا میوه‌جات را برای یک ساعت یا بیشتر در فریزر بگذارید. موز و هلو، موز و توت‌فرنگی، تمشک، توت سیاه، ذغال اخته، موز و سیب، گلابی و سیب، انبه و پرتقال، هلو یا زردآلو، پرتقال با اندکی زنجبیل نرم.

آناناس یا پرتقال :

مورد نیاز یکنفر.

$\frac{1}{2}$ فنجان آناناس یا پرتقال، $\frac{1}{4}$ فنجان شیره، آناناس یا پرتقال، شیره، یک لیموترش فشرده، ۲ قطعه یخ مکعب شکل.

میوه را پوست بکنید و هسته آنرا درآورید، آنها را به تکه‌های بزرگ ببرید و با شیره، یک لیموی ترش فشرده شده مخلوط تا اینکه نرم شوند. یخ‌های مکعب شکل را اضافه و وارد مرحله عمل نمائید تا اینکه خرد شوند. با یک برگ نعناع و یک پرتقال بهم پیچیده یا تکه‌هایی از آناناس در یک گیلاس پایه بلند سرو کنید.

میوه‌جات خشک :

مورد نیاز یکنفر.

$\frac{1}{3}$ فنجان میوه خشک (زردآلو، هلو، گلابی، آلو یا خرما) بدون

هسته یا مخلوط آنها) ، ۱-۲ فنجان آب گرم ، فشرده^۶ یک لیموترش (اختیاری) ، عسل (اختیاری) .

میوه‌جات خشک را تمام شب در آب گرم خیس کنید تا اینکه باد کند . میوه‌جات و آب خیس‌خورده را در مخلوط‌کن بریزید و وارد جریان عمل کنید تا اینکه نرم شود ، اگر میل دارید یک کمی شیر^۶ لیموترش و عسل اضافه‌نمائید . اندکی دارچین یا یک یا دو قطره اسانس وانیل نیز اضافه‌کنید .

یک نوع نوشیدنی تابستانی

ترکیب زیر یک نوشیدنی محبوب تابستانی است و برای کسی که باغ قشنگی دارد که پر از میوه‌جات ، سبزیجات و زنبورهای عسل است مناسب می‌باشد . در روزهای گرم تابستان می‌نوشد و تشنگی را رفع می‌نماید .
۲-۳ فنجان آب سیب ، ۱ فنجان شیر^۶ آناناس یا پرتقال ، یک مشت تمشک یا کشمش سیاه (برای خاصیت رنگ آنها) ، ۱ پرتقال ، ۱ لیموترش ، نعناع تازه ، بادرنجبویه (۱) تازه ، ۱ فنجان تازه یا خشک

(۱) *Fresh Lemon balm* عربی : بادرنجبویه - ترنجان -
حشیشة‌النحل گویند . گیاهی است پایا ، پرشاخه و پرپشت ، به ارتفاع ۳۰ تا ۸۰ سانتیمتر و حتی بیشتر که به حالت وحشی و خودرو در نواحی جنوبی و مرکز اروپا اسپانیا تا قفقاز و در آسیای صغیر و ایران می‌روید . زنبور عسل از گل‌های فراوان این گیاه ، نوش معطر و از نوع بسیار خوب به دست می‌آورد محل رویش این گیاه اطراف تهران . پس‌قلعه در ارتفاعات ۱۵۰۰ تا ۱۸۰۰ متری نواحی شمالی ایران آذربایجان ، نواحی شرقی ایران می‌باشد . (گیاهان داروئی - جلد دوم - خلاصه صفحه‌های ۶۲۴ ، ۶۲۵ و ۶۲۹)

خمان کبیر (۱) بدون ساقه، عسل، یخ، ۲ فنجان آب .
 نعنای تازه و بادرنجبویه را با آب و میوه‌های توتی مخلوط نمائید
 تا اینکه برگهای آن کاملاً " خرد شوند . پوستهای پرتقال و لیموترش
 را به ترکیب اضافه و در حدود ۱۵ دقیقه بگذارید در مخلوط خیس
 بخورد . ترکیب را در داخل یک پارچ بریزید و برگها و تفاله‌ها و
 پوستهای آنرا خارج نمائید ، دیگر شیره‌ها را روی آن بریزید (سیب و
 آناناس یا پرتقال) . شیره لیموترش و تکه‌های پرتقال را نیز به پارچ
 اضافه نمائید ، بعد شکوفه‌های خمان کبیر را اضافه کنید . با کمی عسل
 شیرین و سپس خنک کنید . در گیلاسهای پایه‌بلند با یخ و نعنای تازه
 سرو کنید . به‌عنوان تنوع می‌توانید به‌جای شیره سیب از شیره انگور
 جانشین نمائید .

(۱) *Elder berry, Elder* عربی خمان کبیر ، سبوقه گویند .
 درختچه‌ایست که ارتفاع آن به‌تناسب شرایط محیط زندگی از ۳ تا ۵
 و حتی ۱۰ متر تغییر می‌کند . نواحی مختلف مانند کنار جاده‌ها ، حاشیه
 جنگلها و حتی مناطق کوهستانی نسبتاً مرتفع یافت می‌شود . اعضاء
 مختلف این گیاه با تأثیری که در متابولیسم عمومی دارد ، در اعمال
 گوناگون بدن می‌توانند اثر داشته باشند . قسمت مورد استفاده این
 درختچه ، پوست داخلی ساقه ، برگ و مخصوصاً " گل‌های آنست . میوه
 آن موادی نظیر قند ، اسانس و غیره دارد (گیاهان دارویی - جلد
 دوم - خلاصه صفحه‌های ۷ تا ۱۰)

نوشیدنیهای میوهجات غیرترکیبی :

آب سیب ادویه‌دار

یک طریقه مخصوص بسیار ساده برای تهیه شیرۀ مواد خام .
 ۴-۶ فنجان آب سیب ، ۲ قاشق سوپخوری عسل ، ۱ لیموترش و یا ۱ نارنج ، ۶ دانه میخک (نوعی ادویه معطر) ، ۴ ساقه دارچین ، ۲ مغز هل ، اندکی جوز هندی ، چهار ادویه و دارچین نرم .
 لیمو و نارنج را به قطعات نازک ببرید و در یک پارچ قرار دهید .
 آب سیب را روی آنها بریزید و عسل و ادویهجات را اضافه نمائید (ولی ساقه دارچین را اضافه نکنید) . روی آنها را بپوشانید و برای یکساعت بگذارید بماند . شیرۀ فشرده را در لیوانهایی بریزید و با ساقه‌ای از دارچین در هریک سرو کنید .

شربت آبلیمو

یکی از موارد مصرف لیموترش‌ها ، نگهداری لباسها از بید در کمدها قبل از اینکه تخم‌های بید رشد کنند می‌باشد و منافع زیادی در سالم نگاهداشتن آنها دارد . لیموترش به واسطه داشتن ماده‌ای غنی به نام هسپریدن کمک به تقویت کلاژن پوست و رگهای خونی می‌کند و ویتامین C آنها باعث تسکین جراحات گلو می‌گردد . تصور می‌شود شیرۀ لیموترش نیز یک درمان‌کننده عالی برای سکسکه است .

۳-۴ لیموترش، ۴-۶ فنجان آب، ۱ فنجان کشمش، ۱ قاشق سوپخوری عسل، ۴ تکه لیموترش.

پوست یک لیموترش را جدا و رنده کنید و با در حدود دو فنجان آب در یک ماهی‌تابه بگذارید و تا زیر نقطه جوش حرارت دهید. این مایع را در ظرفی فشار دهید و کشمش‌ها را اضافه کنید. بگذارید آنها خیس بخورند تا اینکه آنها باد بکنند. کشمش‌های خیس‌خورده و آب آنها را در یک مخلوط‌کن بریزید و شیره^۶ لیموترش‌ها، به‌انضمام یک دانه بدون پوست آن اضافه نمایید. خوب مخلوط کنید و عسل را برای مزه اضافه نمایید. آنها را در گیلاسهای پایه‌بلند با یخ خرد شده و یک تکه لیموسرو کنید.

شیره^۶ آجیل‌ها و دانه‌ها:

تهیه آن ساده است، دارای غذائیت زیاد و آسان برای هضم است. آنها همچنین می‌توانند جانشین شیر گاو در خوراکیهای اصلی بشوند. شیره‌های آجیل و شیره‌های دانه‌ها را می‌توان به‌طور مجزا یا با هم تهیه کرد - اصل یکسان است.

شیر بادام

این یک دستور پایه برای اینگونه شیره‌هاست که بسیار مطبوع و محبوب ما می‌باشد. ما پوست بادام را می‌کنیم زیرا آنها کمی تلخ‌اند و شامل مقدار زیادی اسیدهای پروسیک (۱) است که بایستی اجتناب

1.) Prussic Acid.

کرد. عده‌ای از مردم ابتدا پوست بادام را می‌کنند، اما ما آسانترین طریق برای تهیه شیرۀ بادام بدون پوست را پیدا کردیم و به این ترتیب آنرا خیس می‌کنند و با فشار از وسط یک الک ریزرد می‌کنند و پوست و مغز آن از هم جدا می‌شوند. به عنوان یک قانون کلی شما احتیاج به یک قسمت آجیل و سه قسمت آب دارید. مقدار زیر برای دو نفر تهیه شده است.

۱-۱ فنجان بادام درختی، ۴ فنجان آب، عسل برای شیرین کردن، کمی دارچین یا جوز هندی، اسانس وانیل (اختیاری).
بادام و آب را در مخلوط‌کن خود ترکیب کنید و یک دقیقه یا بیشتر خیلی خوب به جریان بیاورید تا اینکه مخلوط کاملاً "نرم شود". عسل، دارچین یا جوز هندی و وانیل را اضافه کنید. از صافی رد کنید و مصرف نمایید. به عنوان یک تغییر، یک موز رسیده با شیرۀ بادام مخلوط کنید.

شما می‌توانید به جای بادام سایر آجیل‌ها را به کار برید. کاشیو مخصوصاً "خوب است"، اما ممکن است شما احتیاج به یک کمی آب بیشتر پیدا کنید. آجیل‌ها و تخم آفتابگردان یا دانه‌های کنجد نیز یک نوشابه دلپسند است.

شیره دانه‌های شیرین

۱ فنجان تخم آفتابگردان و دانه‌های کنجد (۳ قسمت تخم آفتابگردان و یک قسمت کنجد)، ۴-۵ فنجان آب، ۱۰ خرما خشک

یا ۸ دانه انجیر (غیر از دم‌های سخت آن) ، فشرده^۶ لیموترش (اختیاری) .

دانه‌ها را با مقداری آب در مخلوط‌کن کاملاً نرم کنید . وقتی نرم شدند ، خرما یا انجیر را اضافه و مجدداً به جریان بیاندازید . انجیر به علت دانه‌هایش یک ترکیب جویدنی مطبوع می‌شود . بقیه ، آب مانده و شیر^۷ یک لیموترش فشرده را اضافه نمایید . فوراً^۸ سرو نمایید . سعی کنید شیر^۹ دانه‌های شیرین را به عنوان نوشیدنی صبحانه تهیه نمایید ، دانه‌ها و میوه‌جات خشک را باهم تمام مدت در شب خیس کنید . صبح روز بعد تمام اجزاء را با هم خوب مخلوط نمایید . اضافه خیس کردن دانه‌ها و میوه‌جات حتی بامزه‌تر و هضم بهتری دارد . شما می‌توانید به جای خرما یا کشمش یا زردآلو به کار برید .

تغییرات شیرهای دانه‌ها و آجیل‌ها :

ترکیب شیرهای دانه‌ها و آجیل‌ها به طرق مختلف می‌تواند بامزه باشد .

شیر موز

برای تهیه چهار نفر ، ۲ موز رسیده به دستورالعمل پایه اضافه کنید . مخصوصاً^{۱۰} اگر بخواهید یک نوشیدنی سراسر خام بخورید ، شما احتیاج به اضافه کردن کمی آب بیشتری خواهید داشت ! موز را با شیر مخلوط کنید تا اینکه به حالت سرشیری درآید .

شیر خرنوب :

برای تهیه ۴ نفر نصف یک فنجان پودر خرنوب به دستورالعمل پایه اضافه کنید ، یک قاشق چایخوری اسانس وانیل و یک کمی آب بیشتر اضافه نمایید . تمام اجزاء را با هم مخلوط نمایید .

شیر نارگیل

برای تهیه ۴ نفر نصف یک فنجان از نارگیل خشک به دستورالعمل پایه اضافه کنید . آب به مخلوط کن اضافه کنید تا اینکه کاملاً " نرم شود ، و بعد دانه‌ها یا آجیل‌ها را اضافه و کاملاً " مخلوط نمایید .

انرژی ارتعاشی

این ترکیب مخصوصاً " برای ورزشکاران یا کسانی که حرکات جنبشی انجام می‌دهند مناسب است و می‌تواند به جای صبحانه نوشیده شود . آن سریع و آسان تهیه می‌گردد . جریان مخلوط کن غذا را کاملاً " خرد می‌کند ، بنابراین به سرعت هضم و جذب می‌گردد و پروتئین و ویتامین B در این دستورالعمل به نگهداری انرژی در بدن کمک می‌نماید . مقداری که در زیر داده شده است برای دو وعده یا یک وعده صبحانه بزرگ کافی است .

۲ فنجان ماست از شیر بز یا شیر آجیل ، ۲ قاشق سوپخوری ملاس

یا عسل ، ۲ قاشق سوپخوری گیاهک گندم ، ۲ قاشق سوپخوری لسیتین (اختیاری) ، ۱ زرده^۶ تخم مرغ ، ۱ قاشق سوپخوری تاهینی یا دانه‌های کنجد کاملاً " خرد شده ، ۳-۲ قطره اسانس وانیل .

تمام اجزاء را در مخلوط‌کن بریزید و کاملاً " در جریان قرار دهید . شما می‌توانید یک موز یا کمی از میوه‌های نرم و تازه برای مزه و فروکتوز (۱) آن (انرژی سریع) اضافه کنید . تجربه کنید و نوشابه‌ای که مناسب احتیاجات بدن و مفید برای شماست تهیه نمایید .

جدول شیره^۶ سبزیجات :

فواید

چغندر: یکی از بهترین شیرهاست که کمک به ساختن سلولهای قرمز خون در کم‌خونی می‌نماید و جریان معمولی خون را بهبود می‌بخشد . مخصوصاً " برای زنان که از اختلالات مربوط به قاعدگی رنج می‌برند مفید است . شیره^۶ برگهای چغندر باعث پیدایش اوستروژنیک یا خواص هورمونی می‌شود و برای افزایش باروری و کمک به قاعدگی زنان مفید می‌باشد . املاحی که در شیره^۶ چغندر است یک پاک‌کننده عالی برای کبد ، کلیه و کیسه صفراست .

(۱) *Fructose* فروکتوز ، هیدرات دوکربنی که در تمام میوه‌جات شیرین و عسل یافته می‌شود و فرمول آن $C_6H_{12}O_6$ می‌باشد .

توجه:

شیره^۶ آنرا خیلی غلیظ ننوشید مگر اینکه مقدار کم مصرف نمائید ، اما با دیگر شیرها از قبیل هویج بسیار خوش طعم است . فراموش نکنید از شیره^۶ قسمت سبز آن نیز استفاده نمائید .

کلم

کلم یک پاک‌کننده عالی و مؤثر بر روی غشاء مخاطی روده‌های است ، شیره^۶ کلم مخصوصاً " برای درمان اولسره‌های معده و بیوست و همچنین برای تمیز کردن عفونتهای صمغی خوب است . شیره^۶ آن باعث از بین بردن علت گاز می‌شود زیرا مواد فاسدکننده در روده‌ها را تجزیه می‌کند . (یک چیز خوبی است) .

توجه:

مزه شیره^۶ آن تند است و می‌توان آنرا به‌تنهایی نوشید ، اما با ترکیب دیگر شیرها مطبوع‌تر است .

هویج

فواید شیره^۶ هویج باورکردنی نیست ، کمک به‌یک‌سری هضم‌ها ، مقوی غده^۶ مترشحه داخلی ، ماده تمیزکننده^۶ پوست و تقویت نور چشم ، مایع محلل زخمها می‌نماید و حتی در جلوگیری از رشد سلولهای

سرطانی مفید است. آن به دفع عفونتها و تسکین دستگاه عصبی کمک می‌کند و قدرت حیاتی و احساس سلامتی و خوشی را ترقی می‌بخشد. هویج را به‌عنوان سرآمد شیره^۶ سبزیجات دیگر توصیه می‌کنیم.

توجه :

شیره^۶ هویج می‌تواند به مقدار زیاد خورده شود. آن شامل بسیاری از ویتامینها منجمله مقدار زیاد ویتامین A می‌باشد. آن را به دلخواه می‌توانید با دیگر شیره^۶ سبزیجات مخلوط نمائید.

کرفس

شیره^۶ این گیاه برای تمیز کردن مواد زائدیکه در نسوج بدن متراکم و انباشته می‌شود و باعث شرایطی از قبیل آرتريت، دیابت (مرض قند)، بیماریهای کرونروی (۱) سیاهرگهای واریسی (۲) سنگهای کلیه و غیره می‌گردد مهم است. کرفس مخصوصاً " دارای سدیم ارگانیکی (۳) همراه با پتاسیم ارگانیکی بالاست و ضروری برای نگهداری قوام صحیح مایعات بدن است. آن همچنین شامل کلسیم و سایر املاح معدنی ارگانیکی می‌باشد که کمک به عاده^۶ تعادل دستگاه عصبی می‌نماید.

1.) *Coronary disease.*

2.) *Varicose Veins.*

3.) *Organic Sodium.*

توجه:

ترکیب آن با شیره^۶ هویج خوب است. ترکیب آنها با هم مخصوصاً "از جهت املاح تعادل خوبی را می سازد. شیره^۶ برگهای نوک آنها نیز به کار می رود.

خیار

یک مدر طبیعی عالی، و همچنین به علت داشتن سیلیکون (۱) و گوگرد زیاد باعث رشد مومی باشد. به علت داشتن مقدار پتاسیم فراوان برای تنظیم فشار خون با ارزش است، و به علت دفع اسید اوریک از دستگاه بدن، رماتیسم را نیز تخفیف می دهد.

توجه:

شیره^۶ خیار یک عمل سریع و دلخواه برای تمیز کردن دستگاه بدن دارد، مخصوصاً " بعد از چند ساعت خوردن یک وعده غذای پر نمک. ترکیب آن با هویج و چغندر خوب است.

کاهو

به علت اینکه تمام انواع کاهوها سبزینه دارند، می توان شیره^۶

1.) Silicon.

تمام انواع آنرا گرفت. اکثر آنها دارای آهن فراوان است که برای ساختن خون مفید می‌باشد. همچنین، سبزینه^۶ آن دارای کلروفیل غنی است که یک حالت استثنائی خوب برای سلامتی است. کاهو خودش یک طبیعت آرام‌دهنده است، معده را تسکین می‌دهد و مدر ملایمی است.

توجه:

بهترین قسمت برای شیره گرفتن برگهای خارجی کاهو می‌باشد که بالاترین کلروفیل را دارد. اغلب برگهایی که لطافت کمتری دارند برای سالادها مناسب نیستند. کاهو با دیگر سبزیجات ترکیب خوبی دارد.

جعفری

شیره^۶ جعفری به مقدار کم (۱ یا ۲ قاشق سوپخوری) با سایر شیره‌های سبزیجات بسیار سودمند است. آن برای غده‌های آدرنال و تیروئید (۱)، نگهداری سلامت و دستگاه ادراری و کمک به نارسائیهای کلیه، و درمان بی‌نظمی‌های چشم مفید است.

توجه:

چون بسیار قوی است باید به مقدار کم مصرف گردد. با هویج یا هویج و کرفس بهترین ترکیب را دارد.

1.) Adrenal and Thyroid glands.

اسفناج:

اسفناج شاید در مقایسه با هر شیره سبزی دیگری بهترین اثر را بر کل دستگاه هضمی داشته باشد. آن نه تنها ماده تمیزکننده و معالج یبوست است، بلکه کمک به التیام غشاء داخلی، مخصوصاً "کولون (۱)" و روده کوچک دارد. اثر آن ابتدا در نتیجه اسید اگزالیك در آن می باشد. برخلاف اسید اگزالیك غیراورگانیکی که در اثر پختن اسفناج بلورهای مضر تشکیل می گردد، اسید اگزالیك اورگانیکی در مواد خام اسفناج باعث تحریک حرکات دودی می گردد. (موجی شبیه انقباض ماهیچهها در احشاء). بدین طریق شیره اسفناج کمک به سرعت عمل هضم می نماید، و مدت سریعی را برای دفع غذاهای مانده و فاسد ایجاد می کند.

توجه:

شیره اسفناج تقریباً "خودش مقوی است و بنابراین بهترین ترکیب است. دیگر سبزیجات که شامل اسید اگزالیك اورگانیکی هستند عبارتند از: چارد سویسی، سبزینه چغندر و شلغم، کلم پیچ، برگهای پهن ترشک فرانسوی می باشند.

شاهی

شاهی در داشتن سولفور زیاد، از دیگر سبزیجات مستثنی است.

و یک ماده تمیزکننده خوب روده‌ای است ، که ترکیب آن با دیگر شیرها ، برای کم‌خونی ، اتساع واریسی (۱) وریدهای شبکه بواسیری و آمفیزم مفید است .

توجه :

بایستی همیشه با دیگر سبزیجات ترکیب شود ، و خیلی کم بایستی مصرف گردد چون شیره آن به شدت تلخ است . آنرا به شیره هویج و اسفناج یک کمی اضافه کنید .

شیره‌های سبزیجات

نتایج شگفت‌انگیز از مصرف شیره‌های مواد خام در درمان سرطان ، کولیت ، دیابت ، ام‌اس (۲) ، مسمومیت خون ، التهاب مفصل و رماتیسم در بدست آوردن سلامتی عالی ثابت شده است . شیره مواد خام نه تنها به علت دارا بودن آنزیمهای حیاتی ، املاح معدنی و ویتامینها در معالجه بیماریهای فوق مؤثرند ، بلکه از طرفی دارای غذائیت خیلی باارزشی هستند . شیرها خیلی به سرعت ، گاهی اوقات در مدت چند دقیقه در بدن جذب و تحلیل می‌روند . به این علت است

(۱) *Hemorrhoids* اتساع واریسی ورید (های) شبکه بواسیری فوقانی یا تحتانی ناشی از افزایش مقاوم فشار وریدی .

(۲) *Multiple Sclerosis (M.S.)* تصلب متعدد ، اسکروز متعدد ، نوعی تصلب مغز و نخاع که در آن نقاط متعددی تصلب پیدا می‌کند .

که نوشیدنیهای این چنین، شربتهای مقوی خوبی هستند. بعد از یک بیخوابی شبانه سعی نمائید یک گیلاس از مخلوط شیرۀ هویج و سیب بنوشید و می بینید که چگونه تمام دستگاه بدن شما را گالوانیزه (۱) می کند و شما را تمام روز به آنچه می خواهید انجام دهید سرپا آماده نگه می دارد.

وقتی شما شیرۀ را تهیه می نمائید، مطمئن شوید که یخ در ظرف آن بریزید. این کمک به کاهش اکسیداسیون می کند. هرچند بهترین طریق آنست که شیرۀ را فوراً بنوشید، اما می توان آنها را برای چند ساعت در یک پارچ دهان بسته در یخچال با ترموس فلاسک (۲) بایخ نگهداری کرد همانطوریکه در صفحه های قبل نشان داده ایم، هر سبزی خواص مخصوصی دارد که برای بیماریهای مختلف مفید است. منافع و طعم های شیرۀ سبزیجات مختلف باعث کامل شدن یکدیگر می شوند. ما فکر می کنیم بهترین طعم شیرۀ، ترکیب هویج و سیب است (۵ قسمت هویج با سه قسمت سیب). شما سعی نمائید بعضی از ترکیبات زیر را تهیه نمائید:

(۳ : ۲ : ۸) خیار و چغندر، هویج

(۴ : ۵ : ۷) اسفناج و کرفس، هویج

(۴ : ۴ : ۸) کاهو و کلم، هویج

می توانید کمی جعفری یا شاهی و مقداری گیاهان تازه از قبیل

1.) Galvanise.

2.) Thermos Flask.

نعناع، پیازچه یا ریحان بهر کدام از آنها اضافه کنید. همچنین یک یا دو گوجه‌فرنگی تازه. اگر شما یک مشت از تخم‌های آفتابگردان یا بادام پوست‌کنده مخلوط کنید شما یک نوشیدنی پروتئین‌دار لذیذ بدست می‌آورید. اضافه بر این جوانه‌ها، مخصوصاً "آلفاآلفا"، همچنین شیره^۱ آنها با دیگر سبزیجات مفیدند.

چائوها و داروهای گیاهی:

هرچند چائوها یا داروهای گیاهی خام نیستند اما به‌عنوان یک ماده تمیز و تقویت‌کننده بدن بسیار مفیدند که ما احساس می‌کنیم آنها بایستی قسمتی از رژیم خام ما باشند. دلیل خوب دیگر اینکه چای و قهوه (۱) بواسطه^۱ محتویاتی که دارند اثر آزاردهنده‌ای ندارند.

(۱) به‌نظر نویسنده^۱ این سطور چای و قهوه نوشیدنی‌هایی هستند که در عادات روزانه غذایی اغلب ملل رایج است. آنها دارای ارزش غذایی نیستند فقط موقتا^۱ اعصاب را تحریک می‌کنند، احساس نیرو را در بدن تولید می‌کند و کم‌کم برای قلب و سلسله اعصاب زیان‌بخش می‌گردد. بخصوص افراط در آنها موجب تحریک عصبی، افزایش ضربان قلب و فشار خون، ایجاد حساسیت زیاد، بیخوابی، کم‌اشتهایی اختلالات در خواب و سایر ناراحتی‌های مشابه می‌گردد، بهمین جهت مصرف آن در خام‌گیا‌ه‌خواری منع شده است. درمورد داروهای گیاهی ما تعصبی نداریم، ولی همان‌طوری که گراراً^۱ متذکر گردیده است ما از طریق تغذیه خام سالم و طبیعی (خام‌گیا‌ه‌خواری) نتایج عالی‌تری در پیش‌گیری و درمان بیماری‌ها گرفته‌ایم که از نظر نتایج درخشان و معجزه‌آسای آن قابل مقایسه با اینگونه روشها نمی‌باشد ولی داروهای گیاهی نیز می‌تواند روش مفیدی برای درمان بیماری‌ها باشد.

چائیهها و داروهای گیاهی یک رشته وسیعی از خواص داروهای طبی است که قرن‌هاست برای معالجه انواع بیماریها از قبیل رماتیسم بکار می‌رود. همانطوریکه ملاحظه خواهید کرد مشابهات چندی بین این گروه گیاهان وجود دارند. اغلب یک گیاه برای چند نوع شرایط مفیدند.

برای سوءهاضمه / درد معده

نعناع بیابانی، زیره سیاه، شوید، رازیانه، تخم بادیان، بادرنجبویه.

افزایش ترشح ادرار، کاهش وزن / کلیه‌ها

دانه کرفس، گل ختمی یا پنیرک (۱)، گل قاصدک، ، بید گیاه یا

Common mallow, white mallow, Marsh mallow (۱)

ختمی گل ختمی و پنیرک (واژه‌نامه گیاهی - دکتر اسماعیل زاهدی).
Common mallow فارسی پنیرک - بین دیره (درگیلان) گویند - گیاهی است پایا به ارتفاع ۳۰ تا ۶۰ سانتیمتر و پوشیده از کرکهای دراز که به حالت وحشی در جنگلها و اراضی بایر می‌روید. به‌علاوه به‌منظور استفاده‌های درمانی، کم و بیش پرورش می‌یابد. اثر درمانی زیادی دارد این گیاه در نواحی مختلف البرز، کن، اطراف تهران، دره هفت حوض، شمال ایران و دیگر شهرستانها کم و بیش می‌روید (گیاهان دارویی - جلد اول خلاصه صفحه‌های ۲۲۹ تا ۲۳۳)

مرغ ، قضیب‌الذهب (۱) ، غافت (۲) .

برای کبد

غافت ، حشیشه " الملائکه

(۱) *Golden rod* را که در عربی : قضیب‌الذهب گویند . گیاهی است پایا به ارتفاع ۶۰ سانتیمتر تا یکمتر که به حالت وحشی در جنگلهای نواحی خشک ، اماکن عاری از درخت جنگلها ، چمنزارهای طبیعی و نواحی سنگلاخی می‌روید . زنبور عسل تمایل بسیاری به گلهای فراوان این گیاه و نوش آن دارد و پیوسته به سمت گل‌آذین آن هجوم می‌آورد . قسمت‌های مورد استفاده این گیاه ، ریشه و سرشاخه‌های گلدار آنست ولی ریشه آن اثر درمانی دارد (گیاهان دارویی - جلد دوم - خلاصه صفحه‌های ۲۴۰ و ۲۴۱) .

(۲) *Common agrimony* عربی : غافت گویند - گیاهی است پایا به ارتفاع ۳۰ تا ۶۰ سانتیمتر و دارای ساقه راست و پوشیده از کرک که در جنگلها ، نواحی سایه‌دار ، چمنزارها و غیره می‌روید و در تمام نیمکره شمالی نیز تقریباً " پراکندگی دارد . از مشخصات آن اینست که میوه آن به علت دارا بودن قلا بهای کوچک و فراوان ، به سهولت به پوست و پشم حیوانات می‌چسبد . نژادی از آن که در محل سایه‌دار می‌روید ، ارتفاع زیادتر و برگهای درشت‌تر داشته بر روی سطح برگ آن ، غده‌های معطر متعدد دیده می‌شود . فاقد نوش است از اینجهت . زنبورعسل بندرت به سمت آن جلب می‌گردد . تمام قسمت‌های گیاه مخصوصاً " برگهای خشک‌شده آن به مصارف درمانی می‌رسد (گیاهان دارویی - جلد اول خلاصه صفحه‌های ۵۳۷ تا ۵۳۸)

برای عفونتها / سرماخوردگی ها

پای خر (۱) ، سنفیتون (۲) ، تخم بادیان رومی ، نعناع یا پونه ،
اروپایی (۳) ، شیرین بیان (۴) ، مریم گلی .

(۱) *Colt's Foot* فارسی آن پای خر گویند - گیاهی است پایا ، دارای ریشه قوی و گوشتدار ، برگ سفید مایل به قهوه‌ای و به ضخامت انگشت که در نواحی سرد و معتدله اروپا و همچنین در برخی نقاط آسیا مانند ایران می‌روید . میوه آن فندقه و دارای یگدسته تار ظریف در قسمت انتهائی . استفاده از این گیاه قرنهای متمادی است که بین مردم جهان معمول بوده است (گیاهان دارویی ، جلد دوم - خلاصه صفحه‌های ۲۳۴ تا ۲۳۵) .

(۲) *Comfrey* عربی : سنفیتون گویند . گیاهی است پایا ، پر پشت و دارای ساقهای به ارتفاع ۳۰ تا ۹۰ سانتیمتر که در دشتهای مرطوب ، کنار رودخانه‌ها و گودالهای غالب نقاط معتدل اروپا می‌روید . در نواحی غربی سیبری و آسیای صغیر نیز پراکندگی دارد ولی در ایران یافت نمی‌شود . قسمت مورد استفاده این گیاه ریزوم و ریشه آنست که به صورت قطعات ۲ تا ۵ سانتیمتری در معرض استفاده قرار می‌گیرد . بوی آن ضعیف و طعم آن لعابی است . ارزش درمانی این گیاه بیشتر مربوط به ریشه آنست زیرا از برگ و گل آن جز به عنوان نرم کننده استفاده دیگری به عمل نمی‌آید (گیاهان دارویی ، جلد دوم - خلاصه صفحه‌های ۴۳۱ تا ۴۳۳) .

(۳) *Horehound* نعناع یا پونه اروپائی و امثال آن که برگهای کرک دار سفید مایل به خاکستری دارد . (فرهنگ کامل - آریانپور)

(۴) *Liquorice* فارسی شیرین بیان گویند . گیاهی است علفی ، پایا و دارای ساقهای به طول ۵/۰ تا یکمتر که در محیط‌های مساعد به ارتفاع ۲ متر نیز می‌رسد . ریشه و ریزوم شیرین بیان ، مصرف دارویی دارد و به صورت قطعات استوانه‌ای شکل ، به قطر ۵/۰ تا ۱/۵ سانتیمتر در معرض استفاده قرار می‌گیرد . (گیاهان دارویی - جلد اول ، خلاصه صفحه ۴۱۶)

عرق‌آور برای کم کردن تب

عصاره^۱ لیموترش، زیزفون (۱)، نعناع بیابانی، خمان کبیر، بومادران.

برای خواب / آرامش اعصاب

بابونه، رازک، عصاره^۱ لیموترش، شکوفه^۲ نارنج، گل ساعت (۲)، شبدر چمنی.

(۱) *Little Leaf Linden* و *Small-Lived-Lime* عربی زیزفون گویند - درختی است زیبا که در جنوب شرقی فرانسه، منطقه پیرنه و بعضی نواحی دیگر مدیترانه می‌روید. مادگی آن از ۵ برچه متصل بهم تشکیل می‌یابد و شامل تخمدانی است که پس از رسیدن به میوه‌ای پوشینه و ناشکوفه تبدیل می‌شود (گیاهان دارویی - جلد اول - خلاصه صفحه ۲۵۸).

(۲) *Blue Crown Passion Flower* فارسی گل ساعت - گل ساعتی (نام همه گونه‌های زینتی). گیاه علفی، پایا، زینتی و دارای ساقه سبز و پیچک‌دار است. در نواحی حاره آمریکا و جزایر آنتیل می‌روید! به علاوه به علت زیبایی گل‌هایش، پیوسته پرورش می‌یابد. میوه‌اش ابتدا سبز است ولی تدریجاً " که به مرحله رسیدن کامل می‌رسد، نارنجی رنگ و خوراکی می‌گردد. کلیه قسمت‌های این گیاه مصارف درمانی دارد (گیاهان دارویی خلاصه صفحه ۶۵۸).

به‌عنوان یک داروی مقوی :

گزنه، نعناع، اکلیل کوهی، درخت جنسه یا جنسان، توت سیاه،
تمشک و برگ توت‌فرنگی.

اختلالات استخوانی

مامیران (۱)، قضیب‌الذهب، هوفاریقون (۲).

(۱) *Greater Celandine* فارسی آن مامیران است. گیاهی علفی پایا، به ارتفاع ۳۰ تا ۸۰ سانتیمتر و دارای برگ‌های منقسم به ۵ تا ۷ قطعه پهن و دندان‌دار است. بر روی دیوارها، نقاط متروک، اماکن سایه‌دار، حاشیه جاده‌ها و نواحی مجاور آب‌دیه‌ها می‌روید. گل‌های آن به‌رنگ زرد و مجتمع به‌صورت چتر ساده و میوه‌اش باریک و دراز است. در تمام گیاه، شیرابه‌ای به‌رنگ زرد نارنجی جریان دارد. گلپه‌های گیاه و شیرابه آن مصارف درمانی دارد. ریشه آن مؤثرتر از سایر قسمت‌ها به‌نظر می‌رسد. مصارف درمانی زیادی دارد و بایستی به‌مقدار کم طبق دستور مصرف گردد. مقدار زیاد مامیران در مصارف داخلی، سمی است و ممکن است حتی موجبات مرگ را فراهم سازد (گیاهان دارویی - جلد اول - خلاصه صفحه‌های ۱۰۱ تا ۱۰۳)

(۲) *St. John's Wort* فارسی علف‌چای، گل‌راعی، هوفاریقون گویند - گیاهی علفی پایا، به ارتفاع ۵۰ تا ۸۰ سانتیمتر و دارای برگ‌های متقابل است. در حاشیه راه‌های روستائی، مزارع متروک، نواحی کم‌درخت جنگلی، بیشه‌ها و غیره می‌روید. در نواحی مختلف البرز مخصوصاً در ارتفاعات بالای لوشان و عمارلو، راه بین گبوترچاک و پاکراه در ارتفاعات متجاوز از ۲۰۰۰ متر می‌توان آن را یافت. هر شاخه گلدار این گیاه دارای اثر نیرودهنده، هضم‌کننده، صفرابر، مسکن اعصاب، ضد عفونی‌کننده مجاری ادرار، مدر، ضد نزله و ضد گرم دارد. در استعمال خارجی، التیام‌دهنده زخم‌ها است و اثر درمانی دیگر نیز دارد (گیاهان دارویی - جلد اول، خلاصه صفحه‌های ۴۱۲ تا ۴۱۴).

بعضی از چائیهای علفی که اکثراً " معمول و پیدا می‌شوند و بهترین مزه را دارند عبارتند از: نعناع بیابانی، یاسمن، شکوفهٔ نارنج، بابونه رازیانه، عصارهٔ لیموترش یا شکوفه زیزفون، قضیب‌الذهب، به‌لیمو، کنف و غیره است و هرچند همهٔ آنها دارای خواصی برای منافع سلامتی می‌باشند، اما آنها را برای طعم خوبی که دارند نیز می‌نوشند. ترکیبات لذیذ چائیهای علفی را در مغازه‌های فروش اغذیه سالم می‌توان پیدا کرد. آنهائیکه در شکل چای بسته‌ای هستند خیلی مناسب‌اند، اما گران است. بعضی مغازه‌های تندرستی ترکیبات چای را خودشان می‌سازند که ارزانتر است. شما نیز می‌توانید همین کار را بکنید. شما فقط مقدار کم از انواع مختلف گیاهان علفی را بخرید و شروع به آزمایش نمائید.

طرز تهیه چای علفی

برای تهیه دو فنجان چای شما حدود یک قاشق سوپخوری از گیاهان خشک احتیاج خواهید داشت (فقط از یک‌نوع یا مخلوط). گیاهان علفی را برای مدت ۵-۱۰ دقیقه دم کنید، گاهی آن را بهم بزنید که عصارهٔ آن کاملاً استخراج گردد. بعد چای را صاف کنید و اگر میل دارید، با یک تکه لیموترش یا لیمو عمانی و کمی عسل صرف نمائید. بعضی مردم دوست دارند یک قاشق پر از کرم یا کمی شیر تازه به آن اضافه کنند.

چائیهای علفی با یخ نیز عالی است. چه خوب است که در تابستان

یک قوری پر از چای مورد علاقه‌مان را در یخچال نگهداری کنیم ، و آنرا بجای یک ته‌بندی مختصر در بیشتر اوقات بنوشیم . چای همراه با یخ باید پررنگ‌تر از چای داغ باشد . اگر عسل میل دارید ، در زمانی که هنوز چای داغ است بریزید و بهم بزنید . چای را تا اندازه‌ای سرد نمائید که مورد نیاز است و بعد در گیلاسهای پایه‌بلند با یخ و یک‌لیموترش یا یک جفت میوهٔ گیلاس پیچ‌دار که در لبهٔ آن قرار داده‌اید سرو نمائید . آن نیز خوب است که گل‌های کوچک از قبیل پیچ امین‌الدوله ، یاس بنفش یا خمان کبیر به شکل مکعب‌های یخی منجمد کنید و به صورت موج روی چای بریزید . بعضی گل‌های گیاهان از قبیل کنف آنچنان رنگ قرمز خیلی زیاد به چائیه‌ها می‌دهند که علامت جنایت است نباید آنها را در گیلاس سرو کنید .

غذاهای پخته - ۲۵ درصد دیگر

غذاهای پخته هیچگاه نمی‌تواند در جای غذای اصلی ما قرار گیرد . ما همیشه به‌غذاهای سالاد ، کوفته‌های برنجی و غیره توجه می‌نمائیم . معه‌ذا ، در اینجا بعضی از غذاهای پخته‌اند که همراه با ۷۵ درصد رژیم خام ما مصرف می‌شود .

ماهی : ماهی کمی بریان کرده با شیرهٔ لیموترش و گیاهان . ما

خیلی بندرت ماهی خام ، به سبک ژاپونی‌ها (۱) ، با شیرۀ لیموترش و تربچه سفید ، شلغم یا ترب کوهی کاملاً رنده شده می‌خوریم .

جگر بره : یک منبع عالی از ویتامین‌هاست و برای رشد بدن خوب است . ما تکه‌های کوچک آنرا در کمی روغن زیتون و کمی پیاز رشته‌رشته شده و قارچ‌های خرد شده روی آتش می‌پزیم .

گوشت شکار و سری مرغ و خروس : آنها را با گیاهان علفی و حرارت کم به آهستگی طبخ می‌نمائیم ، و گاهی اوقات با آرد جو دوسر ، پیاز و قیمة گیاهان علفی در شیرهای پخته آن کاملاً خیس می‌کنیم .
غذاهای تازه دریائی : (خرچنگ دریائی ، خرچنگ آبهای شیرین ، خرچنگ ، میگو ، حلزونهای دوکپه‌ای ، صدفهای خوراکی) از نظر اثر ترکیبی عناصر عالی دارند . ما آنها را به آرامی ، در صورت نیاز ، با مختصری آب تا حد امکان آب‌پز می‌نمائیم ، و آنها را با میوه‌جات یا سالادهای عالی سرو می‌کنیم .

نان تنوری : یک خوراک بامزه عالی از مخلوط گیاهان دریائی و جو دوسر و پیاز بهاره خرد شده و چاشنی تبری ، به صورت نان شیرینی در یک حداقل روغن زیتون به سرعت روی آتش سرخ می‌کنیم .

(۱) خوردن ماهی به طریق ژاپونی انواع مختلفی دارد (به صورت سرخ‌کرده ، گبابی یا بخارپز و آب‌پز و غیره) . گویا در این کتاب مقصود نوعی ماهی مخصوص و فوق‌العاده تازه‌ای باشد که خام آنرا پاک و تمیز و قطعه‌قطعه می‌کنند یا رشته‌رشته می‌نمایند و با یکنوع سوس مخصوص مصرف می‌کنند .

سری تخم مرغهای آزاد : گهگاه ما زرده خام تخم مرغ را در داخل نوشابه‌های پروتئین و انرژی دار مخلوط می‌کنیم ، از طرف دیگر ما آنها را در یک حداقل از طول زمان می‌جوشانیم و در سالادها خرد می‌نمائیم .

سیب‌زمینی : برای تهیهٔ سالاد سیب‌زمینی ما آنها را خوب تمیز می‌نمائیم و در حدود ۴۰ دقیقه در یک اجاق حرارت می‌دهیم ؛ پوست آنها را می‌کنیم و گوشت آنها را خارج و با چاشنی پیازچه و ماست مخلوط می‌کنیم . همچنین پوست آنها را با سالاد خرد شده یا پنیر رنده شده پر می‌نمائیم .

برنج قهوه‌ای ، ارزن یا گندم سیاه : درست به اندازهٔ کافی آب نه بیشتر آنها را بجوشانید . اینها را با سالاد مخلوط می‌کنیم یا با مقداری سبزیجات سرخ و بهم می‌زنیم .

مواد برشته شده (آجیل‌ها ، دانه‌ها ، جوانه‌ها) : اغلب اینگونه مواد را بیشتر برشته می‌کنیم تا اینکه انواع آنها را بپزیم ! برشته کردن انواع مواد خام باعث می‌شود که زیر دندانها صدای خرد کردن بدهد و لذت بخش باشد . آجیل‌ها و دانه‌ها را معمولا " در یک لایه نازک در یک ظرف کم عمق نسوز می‌ریزیم و در یک اجاقی که شبکهٔ فلزی دارد برای یک یا دو دقیقه برشته می‌نمائیم تا اینکه آنها به رنگ قهوه‌ای طلائی درآیند . آن‌گاه اطراف آنها بهم می‌زنیم تا مطمئن شویم که تمام قسمتهای آن قهوه‌ای شده است . دانه‌های کدو مسمائی ، آفتابگردان و کنجد عملا " مانند دانه‌های ذرت با صدای ترکیدن همراه است و برای

مزه بیشتر می‌توان روی آن کمی پودر سیر یا بویلون و جتییل پاشید. گندم، جوانه‌های جو و لوبیا خیلی بهتر است در یک سینی در یک حرارت معتدل طبخ‌شوند؛ آنها حدود ۲۰-۱۵ درجه حرارت به‌طرف ترد شدن می‌روند. ما آنها را به‌صورت لایه‌های نازک یا آسیاب شده به‌جای یک پودر عالی روی نوشیدنیهای شیر می‌پاشیم و مصرف می‌نمائیم.

ادویه‌جات برشته یا سرخ شده: تمام مزه ادویه‌جات به‌وسیلهٔ برشته کردن خشک یا سرخ شدن در روغن آزا دمی‌شوند. حرارت کم در اندکی روغن در یک ماهی‌تابه کوچک برای مدت دو دقیقه به‌آنها بدهید تا اینکه رنگ آنها تغییر نماید، سپس آنها را خرد کنید و فوراً مصرف نمائید. دانه‌های زیرهٔ سیاه، گشنیز، خشخاش و زیرهٔ سبز مخصوصاً "برای سرخ کردن و برشته کردن خشک خوب است."

سوپ‌ها: مخصوصاً "برای زمستان خوشامد خوبی برای سردی هواست. اگر سوپ شما پایه‌اش بر گوشت یا سبزیجات باشد حداقل می‌توانید مطمئن باشید که در آبگوشت آن، اگر ویتامینها را ندارد، اکثر املاح را دارد."

ضمناً "مؤلفان در آخر کتاب مدارک مورد استناد خود را در سیزده صفحه ذکر کرده‌اند که مترجم تکرار آنها را در اینجا لازم ندانست."

منابع مورد استفاده مترجم

- | <u>نام نویسنده</u> | <u>نام کتاب</u> |
|-------------------------|--|
| ۱- آریانپور - عباس | فرهنگ کامل جدید انگلیسی بفارسی
(پنج جلدی) - موه سسه چاپ و
انتشارات امیرکبیر - تهران - سال
۱۳۶۳ . |
| ۲- احدوت - دکتر یعقوب | فرهنگ پزشکی انگلیسی بفارسی (دو
جلد) چاپ پنجم .
ناشر: شرکت سهامی چهر - تاریخ
انتشار مهرماه ۱۳۶۳ |
| ۳- زاهدی - دکتر اسماعیل | واژه نامه گیاهی . نام علمی گیاهان
به انگلیسی ، فرانسه ، آلمانی ،
عربی ، فارسی . شامل گیاهان
پزشکی ، سمی ، زینتی ، اقتصادی و |

نام کتاب	نام نویسنده
<p>علفهای هرز. انتشارات دانشگاه تهران - ۱۳۳۷. گیاهان دارویی - جلد اول و دوم - مؤسسه چاپ و انتشارات امیرکبیر - چاپ دوم - ۱۳۳۲.</p>	۴- زرگری - دکتر علی
<p>انگلیسی - فارسی - سال ۱۳۴۱ فرهنگ اصطلاحات کشاورزی. انگلیسی بفارسی، انتشارات پیام- چاپ دوم - تابستان ۱۳۵۲</p>	۵- س - حییم ۶- گونیلی - ابوالحسن
<p>گنجینه اسرار گیاهان - چاپ و نشر وحید - چاپ اول ۱۳۶۳ (جلد اول). سال ۱۳۶۴ (جلد دوم). دانش تغذیه - انتشارات وحید - تهران ۱۳۶۴</p>	۷- میرحیدر - مهندس حسین ۸- میرحیدر - مهندس حسین

9.) The Shorter Oxford English Dictionary on historical principles.

Prepared by William Little.

10) The Oxford English Dictionary.

آثار دیگر مترجم

- ۱- راهنمای تغذیه طبیعی (خامگیاخواری) برای همه بویژه مبتدیان و جوانان چاپ اول ، شهریور ماه ۱۳۶۱
- ۲- هنر خوب زیستن - راز طول عمر با تغذیه طبیعی (خامگیاخواری) چاپ دوم ، پائیز ۱۳۶۲
- ۳- خام یا پخته یا خامگیاخواری - چاپ اول ، بهار ۱۳۶۴
- ۴- خامگیاخواری هم غذا ، هم درمان - پیشگیری و درمان بیماریها با خامگیاخواری (تغذیه طبیعی) - چاپ دوم ، پائیز ۱۳۶۷
(ناشر : مؤلف)

راه حل انرژی مواد خام

انرژی مواد خام، شامل انرژی مخصوصی است که در غذاهای نپخته تازه از قبیل میوه‌جات، سبزیجات، آجیل‌ها، دانه‌ها، تخم‌ها و جوانه‌ها وجود دارند. یک رژیم خام غنی به شما کمک می‌کند که کاهش وزن پیدا کنید و احساس بهتر و جوانتری داشته باشید، آن همچنین به شما یک احساس حیاتی عالی و مقاومت زیادتر در برابر فشارهای روحی، خستگی و امراض را می‌دهد. پزشکان و دانشمندان تأیید کرده‌اند که رژیم‌های خام نه فقط از سرماخوردگی و آنفلوآنزا و عقب انداختن سن پیری جلوگیری می‌کند، بلکه آنها می‌توانند به‌علاج سرطان، دیابت، اولسر و التهاب مفاصل و غیره کمک نماید.

نیروی مواد خام شامل بیشتر از یکصد نوع از دستورالعمل‌های لذیذ درمورد سالادها، پیش‌غذائیها، چاشنیها، سوپها، غذاهای اصلی، نان، کلوچه‌ها و شیرینیها، نوشیدنیها و دسرها می‌باشند که هرگز به رژیم سلامتی شما لطمه نمی‌زنند.



وزن خودتان را کاهش دهید و از راههای تغذیه طبیعی

بهار را بیای خود بیاورید

یک طرح انقلابی خوردن برای سلامتی بهتر، اعلی درجه انرژی و زیبایی