

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: تغذیه سالم گیاهدر در ۲۱ روز

نام نویسنده: معصومه عطار

تعداد صفحات: ۱۳۴ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۳۹۹



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چالش ۲۱ روزه

تغذیه سالم گیاهی

پیش به سوی تغییر عادات غذایی



معصومه عطاری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به نام خداوند صلح و عشق

تغذیه سالم گیاهی

در ۲۱ روز

مؤلف:

معصومه ابراهیم زاده عطاری

۱۳۹۹



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرشناسه	: معصومه، ابراهیم زاده عطاری، ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور	: چالش ۲۱ روزه تغذیه سالم گیاهی/ مولف معصومه ابراهیم زاده
مشخصات نشر	: عطاری؛ ویراستار مجتبی ولی بیگی
مشخصات ظاهری	: کرج: مهر سمان، ۱۳۹۹.
شابک	: ۱۳۲ص: مصور (رنگی).
وضعیت فهرست نویسی	: ۵۰۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸۶۲۲۹۶۹۲۶۲۲
موضوع	: فیفا
موضوع	: گیاهخواری
موضوع	: Vegetarianism
موضوع	: سلامتی - تاثیر تغذیه
موضوع	: Health - Nutritional aspects
موضوع	: گیاهخواران -- تغذیه
موضوع	: Vegetarians -- Nutrition
رده بندی کنگره	: TX392
رده بندی دیویی	: 613/262
شماره کتابشناسی ملی	: 6197811

نام کتاب: : چالش ۲۱ روزه تغذیه سالم گیاهی

مولف: معصومه عطاری

ویراستار: مجتبی ولی بیگی

ناشر: مهر سمان

چاپ اول: خردادماه ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰

قطع: وزیری

چاپ: اول

قیمت: ۵۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸۶۲۲۹۶۹۲۶۲۲

کلیه حقوق این اثر برای مولف و ناشر محفوظ است.

نشانی: فردیس، خیابان ۲۵ غربی، شماره ۷۰. نامبر: ۹۸۲۱۸۹۷۷۰۶۵۹



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

درآمد

همیشه دنبال یک زندگی متصل با هستی بودم، هرروز جدیدی که می آمد، مرا دعوت میکرد که انتخاب هایی داشته باشم. دوست داشتم با ارزش های لایتناهی در وجودم زندگی کنم. دوست داشتم تغییراتی در خودم، پیرامونم، شهرم، کشورم و سیاره ام به وجود بیاورم. شاد میشدم، وقتی که افکار، گفتار و کردارم در هماهنگی با هستی میشد. تماماً در فکر زندگی ای بودم که به درونم به همراه ارزش های معنوی و عرفانیم متصل شوم که این فکر، خود باعث میشد، باخودم صاف و صادق باشم و خودم را باور داشته باشم. آگاهی در من از زیبایی های بلا شرط طبیعت و عشق خالصانه و بی قید و شرط حیوانات جاری شد که موجب پیوند عمیق من و طبیعت گردید، که به نظرم ورای ارتباط های انسانی است. زمانی که خواستم با عشق حقیقی ام با هستی هم جهت شوم، تا حیطه ی مهربانی خودم را گسترش دهم، اولین گزینه ای که به آن رسیدم تغییر دادن تغذیه ام و اتخاذ سبک زندگی وگان بود. در این زمان بود که توانستم تمام موجودات عالم را با دیده ی احترام بنگرم. از آن به بعد دیگر هیچ وقت زندگی من، زندگی دیگر موجودات را تهدید نکرد. وقتی در وادی عاشقان وارد شدم، این عشق شکوفا شده در من، هزاران برابرش به من برگشت داده می شد. من دیگر عاشق شده بودم. در خدمت کل هستی در آمده بودم. رسالتی قوی در من به وجود آمده بود. آگاهی متعالی به درونم جاری شده بود. من دیگر من نبودم و به خدمتگزاری هستی فراخوانده شده بودم. سالهای متمادی در نمایندگی کانون انسان پاک، زمین پاک در تبریز با شعار های لطفاً به نجات سیاره مان کمک کنید! گیاهخوار باشم^۲، حامی محیط زیست باشم^۳، تا سیاره مان نجات پیدا کند^۴ و در نهایت با شعار بین المللی وگان باشیم و صلح بیافرینیم

^۱- S.O.S

^۲- Be veg

^۳- Go Green

^۴- Save the Planet



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فعالیت داشتیم. تا اینکه در سال ۱۳۹۶ انجمن تغذیه طبیعی و گیاهخواری آذربایجان شرقی را به شماره ثبت ۳۵۴۲ تاسیس کردیم و عاشقانه و بلا شرط در این مسیر گام برداشتیم. از مهم ترین اهداف انجمن ارتقا دانش عمومی و کمک به تغییر باور مردم در ارائه الگویی سالم از مواد غذایی گیاهی و حفاظت از تمامی گونه های حیات است. این بود که دوستان عزیزم معصومه عطاری با ویراستاری دکتر مجتبی ولی بیگی از اعضای انجمن کتاب حاضر را تهیه کرده و با همکاری انتشارات مهر سمان اقدام به نشر و چاپ آن نمودیم. در این کتاب تلاش شده است تا ارزش و اهمیت یک رژیم غذایی سالم گیاهی در طی ۲۱ روز به صورت ساده و روان به همراه دستورهای غذایی سالم گیاهی برای علاقمندان برای اینکه در طول این چالش و بعد از آن مورد استفاده قرار دهند، شرح داده شده است. این کتابی مفید برای کسانی است که تصمیم گرفته اند تا رژیم غذایی صلح آمیز، سبز و سالمی را در زندگی شان اتخاذ کرده و علاوه بر داشتن بدنی سالم، پرنشاط، پرانرژی و وجودی آرام، در هماهنگی با طبیعت زندگی کنند.

با احترام

اردیبهشت ۱۳۹۹

رحیمه عزیززاده

مدیر انجمن تغذیه طبیعی و گیاهخواری آذربایجان شرقی

۱- Be Vegan & Make Peace



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیشگفتار مؤلف

سوگند به خورشید و تابندگی اش
و قسم به ماه آن گاه که در پی آفتاب تابان در آید.
و قسم به آسمان بلند و آن که این کاخ رفیع را بنا کرد.
و به زمین و آن که آن را بگسترده.
قسم به نفس بادهای عالم که نیکو پیراکنند
و تو ای انسان، آیا نمی پنداری که همه آفرینش تو صرف خاک نیست، بل تو را از
عناصری غیر، بدین زیبایی و نیکوئی خلق کردیم.
پس به درونت بنگر و به زمین که در آنست میوه های رنگارنگ دارنده دانه و برگ
آنگونه که روزی و شفای تو را در آنها مقرر کردیم، آن خدایی که هر چیزی را
نیک و شایسته آفرید.

بنام خالق عشق

خدا عشق است و هر جا عشق باشد، خدا حضور دارد.
تغذیه سالم حق تک تک ماست تا بتوانیم آزاد، شاد، تندرست و پرانرژی باشیم و در
مدار ارتعاش الهی باقی بمانیم. متأسفانه تغذیه امروزی براساس عادت هست و هر
شهر و کشوری عادات خاص خود را دارند. تاکید من بیشتر روی انتخاب آگاهانه و
نه بر اساس عادت می باشد. با تغذیه آگاهانه هر آنچه احتیاج بدن مان هست را به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرور تشخیص می‌دهیم. با انتخاب آگاهانه سبک زندگی و تغذیه، تک تک ما میتوانیم نقشی در التیام سیاره عزیزمان این روح زنده و در حال تنفس داشته باشیم. از نظر من تغذیه باید بر اساس نیاز بدن و با کمترین آسیب به کره زمین و موجوداتش باشد. سیاره زمین میتواند با عشق بی قید و شرطش، ما یحتاج ما را تامین کند ولی حرص و طمع ما را نه. همه درد و رنج‌ها حاصل توهم جدائی هست. ما همه به هم پیوسته ایم و هر فکر و عمل ما بر تمام هستی تاثیر می‌گذارد. همانطور که پاراماهانسا یوگاناندا در توصیه‌های خود به شاگردانش می‌گفت: "افکار صلح جویانه و دوستان صلح جو همیشه ذهن سالم و مغناطیسی ایجاد می‌کنند. مادر طبیعت بهترین آشپز است. مادر طبیعت همه گیاهان و میوه‌ها را با پرتوهای ماورابنفش و آب مقطر آماده می‌کند. هر چیزی ما می‌خوریم، حسی را در کام و ذائقه یمان ایجاد می‌کند و علاوه بر آن تاثیرات شیمیایی خاصی را بر مغز و جسممان بوجود می‌آورد. خوردن گوشت، واکنش‌های مادی زمخت را که تمایلات و ویژگی‌های حیوانی را بر می‌انگیزاند، بوجود می‌آورد. در حالیکه خوردن میوه‌های خام و گیاهان در تقویت و توسعه کیفیات معنوی موثرند. بسیاری از عادات غذایی ارثی در تعادل و هماهنگی با دانش کنونی مان در مورد حفظ سلامتی نیستند. کسانی که می‌خواهند سلامتی شان بهبود یافته و در مسیر معنوی پیشرفت خوبی داشته باشند، ملزم به قطع خوردن هرگونه گوشت به هر شکلی هستند."

از آنجا که تغییر همه عاداتها ۲۱ روز طول می‌کشد، این کتاب نیز بر این اساس بر مبنای ۲۱ روز تهیه شده است. به عبارتی این کتاب شما را به چالش ۲۱ روزه تغذیه سالم گیاهی فرا می‌خواند، تا در این ۲۱ روز سبک تغذیه سالم گیاهی را امتحان و

۱ - تکنیک‌های کریا یوگا، پاراماهانسا یوگاناندا، انتشارات مهرسمان، ۱۳۹۹



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حتی به عادت تغذیه یتان تبدیل کنید. بدین خاطر این کتاب هم در زمینه یک رژیم غذایی سالم و اثرات آن صحبت می کند و هم دستورهای غذایی مختلفی که می توانید در این ۲۱ روز یا هر زمان که خواستید غذایی سالم مصرف کنید را بیان می کند. در هر روز ابتدا بحثی در زمینه یک رژیم غذایی سالم و اثرات آن مطرح می شود و در ادامه دستورهای غذایی سالم و انرژی بخش ارائه می شود. زندگی سالم گیاهی را حداقل برای ۲۱ روز امتحان کنید و لذت آن را خودتان بچشید.

از آنجا که خودم با خواندن کتاب خانم دکتر زرین آذر عزیز، سبک تغذیه گیاهی را انتخاب کردم و هر روز نتایج آن را در خود حس کردم و می کنم و آرزو می کردم، کاش زودتر به این آگاهی رسیده بودم، دوست داشتم تجارب و آموخته هایم را در این کتاب با دیگران سهیم شوم. خالق شفا و تندرستی به این آرزویم پاسخ داد و افراد و امکانات لازم را سرراهم قرار داد تا چاپ این کتاب ممکن شود. در اینجا لازم است با قلبی قدر دان از دوست بسیار عزیزم دکتر مجتبی ولی بیگی قدردانی بکنم که مرا تشویق و راهنمایی و حمایت کردند. به امید اینکه این کتاب مفید واقع بشود و به امید اینکه تمام مخلوقات خدا با رحمت عشق الهی، آزادانه از برکات مادر زمین بهره مند شوند.

با سپاس
معصومه عطاری
اردیبهشت ماه ۱۳۹۹



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۳	روز اول
۳	آمادگی ذهنی و تصمیم آگاهانه و هدفمند
۴	پاکسازی
۵	دلایل سمی شدن بدن
۶	هفته اول پاکسازی
۹	جدول مواد غذایی اسیدی و قلیایی
۱۰	روده مغز دوم ماست.
۱۲	روز دوم
۱۲	روژه موثرترین درمان
۱۷	لیست پیشنهاد خرید کلی
۱۸	نحوه تهیه جوانه ها
۲۲	روز سوم
۲۳	هر روز رنگین کمان بخورید.
۲۳	علت و عوارض اسیدی شدن بدن
۲۵	مربای خام بدون شکر
۲۷	روز چهارم
۲۹	شیر نارگیل
۲۹	شیر جو دو سر
۳۰	شیر کنجد
۳۰	شیر سویا
۳۰	شیر شاهدانه
۳۱	روز پنجم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳۲	ویتامین D وگان
۳۳	ویتامین B12 وگان
۳۴	نوشیدنی پروبیوتیک رجوولاک
۳۵	نوشیدنی پروبیوتیک کواس
۳۷	شور کلم قرمز پروبیوتیک
۳۹	شور سبزیجات پروبیوتیک
۴۱	روز ششم
۴۱	کلسیم
۴۳	پودینگ چیا
۴۶	روز هفتم
۴۶	شاخص قندی مواد غذایی
۴۹	سیب دارچینی
۵۰	روز هشتم
۵۰	آهن و مس
۵۲	مس راه حلی برای پیشگیری از سفید شدن مو
۵۳	دمنوش زردچوبه
۵۴	زردچوبه آنتی اکسیدان عالی
۵۶	روز نهم
۵۶	ارزش و اهمیت آب
۵۸	توفو یا پنیر نخود
۶۱	روز دهم
۶۲	پنیر بادام هندی
۶۴	روز یازدهم
۶۴	پنج ماده که مغز شما را مسموم می کند.
۶۴	گلوتن
۶۶	شیرین کننده های مصنوعی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۶۷	گلو تامات (یک نوع نمک متمرکز)
۶۷	شکر تصفیه شده
۶۸	فلوراید
۶۹	سالاد جوانه کینوا (خامگیاهی)
۷۱	روز دوازدهم
۷۳	موارد کاربرد جوش شیرین در درمان بیماری های خود ایمنی
۷۴	میزان مصرف جوش شیرین با خواص ضد التهابی
۷۵	تبوله خامگیاهی
۷۶	روز سیزدهم
۷۶	چرخه پاکسازی بدن صبح تا ظهر
۷۷	چرخه آماده سازی و دریافت بدن ظهر تا عصر
۷۷	چرخه استراحت و احیاء بدن
۷۸	سالاد آووکادو (خامگیاهی)
۸۰	روز چهاردهم
۸۰	منابع پروتئین گیاهی
۸۳	نان لواش سبزیجات
۸۵	روز پانزدهم
۸۵	تقویت سیستم ایمنی بدن
۸۸	راههای تصفیه و تامین انرژی بدن
۸۹	لازانیای خام گیاهی کدو سبز با سیب زمینی بخارپز
۹۰	سس پستو
۹۲	روز شانزدهم
۹۲	اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ و تامین آنها از منابع گیاهی
۹۳	منابع اسیدهای چرب خوب
۹۴	اثرات مهم اسید چرب امگا ۳
۹۵	پوره گل کلم با نخود و زرشک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۹۷	روز هفدهم
۹۷	به شیوه‌های مختلف بر اشتهای خود غلبه کنید.
۹۸	کیک فوری خام خوشمزه و مقوی
۱۰۰	روز هجدهم
۱۰۰	حفظ تعادل آب بدن
۱۰۱	سوپ دال عدس
۱۰۴	روز نوزدهم
۱۰۴	کینوا: ابردانه یا «ابر غذای» آینده
۱۰۵	کینوا به معنی "مادر غلات" است.
۱۰۶	کباب زعفرانی کینوآ
۱۰۷	کباب کینوآی قرمز
۱۱۰	روز بیستم
۱۱۰	فیبر غذایی
۱۱۱	غذای دودی دریایی وگان
۱۱۱	به شیوه خام
۱۱۲	سالاد تن ماهی یا الویه نخود
۱۱۳	سس مایونز وگان
۱۱۶	روز بیست و یکم
۱۱۷	آناتومی گوشتخواران و گیاهخواران
۱۱۸	پوره سبزیجات با کینوا
۱۲۰	کلام پایانی
۱۲۲	منابع مفید جهت مطالعه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مقدمه

بگذارید غذا دارو و مسیر آینده تان باشد.

همیشه می گوئیم که پیشگیری بهتر از درمان است. داشتن جسم سالم بهترین نعمت است. سلامتی حق اولیه ی همه ی انسانها میباشد و وقت آن فرا رسیده است که آن را باز جوییم. سالم و هماهنگ با محیط زیست زندگی کنیم. تغذیه گیاهی بهترین راه حفظ سلامتی پایدار و افزایش سطح انرژی بدن می باشد. کارکرد بدن یک معجزه الهی و بسیار شگفت انگیز و دارای توانایی های شفا بخشی و خود درمانی فوق العاده ای است. عادت غذایی هر کشور و شهری متفاوت هست. و این ثابت میکند سبک تغذیه یک عادت هست و با آگاهی قابل تغییر می باشد. باید آگاهانه و بر اساس نیاز غذا خورد و نه صرفا بخاطر عادت یا مزه و طعم. اگر آگاهی تغییر کند، خواسته و نیاز هم تغییر می کند و از قدرت انتخاب آگاهانه برخوردار خواهیم بود و تحت تاثیر تبلیغات دروغین و وسوسه های بیرونی قرار نمیگیریم. آگاهانه غذا خوردن یعنی با هر لقمه ای که میخورید سوال کنید:

آیا این غذا لازم و در جهت سلامتی است؟

آیا از روی شفقت به حیوانات است؟

آیا در جهت حفاظت از محیط زیست است؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مقدمه

برای تغییر ذائقه و عادات غذایی، ۲۱ روز زمان لازم هست. این چالش میتواند به شما کمک کند تا تغذیه آگاهانه‌ای در پیش بگیرید. فصل بهار و پاییز بهترین زمان روزه و سم زدایی بدن می باشد. ولی در طول سال نیز تاثیر به سزایی در حفظ سلامتی دارد. زمانی که بدن به دلایلی از جمله عدم تعادل سوخت و ساز، در پاکسازی و انجام اعمال حیاتی، دچار ضعف و ناتوانی میشود، از حالت بالانس و هارمونی خارج شده و بیمار میشود. ریشه همه التهاب و بیماریها در حقیقت در اثر تجمع مواد زائد می باشد. بیماری در حقیقت تلاش بدن برای دفع مواد زائد تولید شده است. با روزه پاکسازی و سم زدایی، به بدن جهت حفظ تعادل و هارمونی لازم، کمک می کنیم. با روزه می توانیم از فرآیندهای خود درمانی بدن حمایت کنیم.

براین اساس در این چالش ۲۱ روزه تغذیه سالم گیاهی و دوره پاکسازی باید از مصرف همه فرآورده های حیوانی، فرآورده های لبنی و نیز روغن های حیوانی و روغن های گیاهی صنعتی و غذاهای سرخ کرده و غذاهای آماده پرهیز کرد. شکر و گلوتن نیز باعث افزایش التهاب می شود که بر سیستم های گوارشی و عصبی تاثیر می گذارد و توصیه می شود حدالمقدور در دوره پاکسازی از این مواد پرهیز شود. در این ۲۱ روز غذاهای سالم گیاهی مصرف می شود. براین اساس در هر روز مجموعه ای از غذاهای سالم گیاهی به خوانندگان معرفی می شود. غذاهای سالم گیاهی که تامین کننده نیاز واقعی بدن و حاوی مواد مغذی مورد نیاز بدن می باشد و حاوی الیاف، فیبر، سلولز و بتاکاروتن و شامل میوه، سبزیجات، کربوهیدراتهای سالم، غلات کامل و حبوبات می شود.

تندرست، شاد و سرسبز باشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز اول

اگر با عشق و سپاس بخورید، آنوقت همه چیز کافی خواهد بود.

آمادگی ذهنی و تصمیم آگاهانه و هدفمند

بیاد داشته باشید برکت خداوند در غذا حتی مهمتر از مقدار غذایی است که شما دریافت میکنید. زیرا بعضی از مردم مقدار زیادی میخورند و احساس تندرستی نمیکنند و مقدار زیادی پروتئین میخورند و با اینحال احساس بهتری در مقایسه با افرادی که ساده غذا میخورند و هر چیزی رو که در اختیار داشته باشند میخورند، ندارند.

انجیل میگوید:

همه چیزها خالص و ناب هستند، اما آنهایی که با ایمان می خورند غذاهای پاک و تمیز میخورند. آنهایی که بدون ایمان میخورند، چیزهای پاک و خالص نمی خورند. لذا قبل از خوردن باید به درگاه خداوند دعا کنیم، تا غذایمان را متبرک کند و آنوقت آن غذا مغذی خواهد بود و با برکت و روح، پر طراوت و متبرک خواهد شد و آن برای گفتارمان، ذهنمان و جسممان سالم خواهد بود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



پاکسازی

روزه قوی ترین تجدید قدرت شفای طبیعی انسان در جهت فیزیکی و ذهنی است. هر کس میتواند تنها از طریق بشقاب خود شروع به تغییر دنیا کند. پاکسازی بدن از طریق روزه یک هفته ای آب سبزیجات، دست کم برای سلامتتان مزایای بسیاری دارد و هنگامی که بدنتان سالم باشد، ذهنتان نیز شفاف خواهد بود. بسیاری از بیماریها میتوانند به همین شیوه حقیقتاً از بین بروند. هنگامیکه ما این عادت را می شکنیم که همه روزه به غذا نیاز داریم، به غذای جامد نیاز داریم، به این و آن نیاز داریم، هنگامیکه به خودتان اثبات کردید که یک هفته (روزه سبزیجات) را می توانید سپری کنید، آنگاه چنین حسی به شما دست میدهد، میتوانم حتی یک هفته دیگر را هم سپری کنم و دیگر از هیچ چیز واهمه ندارم. موضوع فقط نخوردن غذا بمدت یک هفته نیست، بلکه شهادتی است که در شما افزایش میابد و دست کم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برای مدتی پس از روزه احساس میکنید که گویی از هیچ چیزی نمیترسید و حس میکنید هر کاری از شما بر میاید و میتوانید حتی برای مدت طولانی بدون غذا زندگی کنید. آنگاه دیگر روی آوردن به رژیم گیاهی اصلا مشکل نخواهد بود.

بهار و پاییز بهترین موقع پاکسازی بدن و فرصت خوبی است تا به دستگاه گوارش استراحت بدهیم. سم زدایی به هضم بهتر غذا و کسب انرژی کمک می کند و سبب می شود که فرد احساس بهتری نسبت به قبل داشته باشد و نیازهای واقعی بدن خود را بیشتر تشخیص بدهد.

کسانی که در ایام پاکسازی دچار مشکل میشوند، نباید ناامید شوند و اگر ۳ روز با صبر و حوصله و استراحت عکس العمل شفافبخش بدن را تحمل کنند، همه این مشکلات رفع میشود. چون بدن دارد سمومی که طی سالها جمع شده را دفع میکند و این امر یک شبه غیر ممکن است.

دلایل سمی شدن بدن

☆ شیوه زندگی

☆ عدم تحرک

☆ استرس

۹۳ درصد سموم از مصرف پروتئین محصولات حیوانی در بدن تولید میشود. سایر سموم در نتیجه کربوهیدرات فراوان، کمبود فیبر، غذای پخته بیش از حد، دارو، کافئین، الکل، نیکوتین، لوازم آرایشی و بهداشتی غیر طبیعی، مواد نگهدارنده و مواد افزودنی موجود در غذاهای آماده و کنسرو شده، سموم مواد به جا مانده از سموم گیاهی و آفت کش ها، فلزات سنگین ناشی از آلودگی هوا و انواع دخانیات و آلودگی های صنعتی ناشی می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روده سمی مواد مغذی و ویتامینها را جذب نمیکند.



هفته اول پاکسازی

در هفته اول سعی کنید، فقط و یا حداقل ۸۰ درصد غذایی که می خورید، به صورت خام باشد.

به مدت سه تا هفت روز تنها با مصرف نوشیدنی های سم زدا که از سبزیجات و میوه ها تهیه می شوند بدن خود را پاکسازی کنید و مواد مغذی ضروری را دریافت کنید. نمونه زیر می تواند کمک کننده باشد:

صبح ناشتا یک لیوان آب ولرم + یک قاشق چای بارهنگ کتانی + نصف آب لیمو ترش



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تا عصر نوشیدنی میوه و سبزیجات و شب سوپ رقیق یا آب جوش همراه با چکیده سبزیجات

برای بیرون کردن سموم از بدنتان در فواصل غذا، میزان زیادی آب یا دمنوش مثلا گزنه و زنجبیل بنوشید و به اندازه کافی بخوابید. در زمان خواب، بدن فرصت خواهد داشت خود را تصفیه کرده و به طور طبیعی سموم را از بین ببرد.

فیبرهای گیاهی در هضم بهتر مواد غذایی موثر بوده و با کمک به افزایش حرکات طبیعی روده در فرآیند دفع سموم از بدن نقش مهمی دارند. کلروفیل فراوان در سبزیجات باعث تحریک و تقویت حرکات روده میشود و سوخت و ساز بدن را بالا میبرد.

میتوانید به دلخواه از نصف سبزی همراه نصف آب میوه، نوشیدنی درست کنید. میزان غلظت آن را به دلخواه تنظیم کنید. و جرعه جرعه با بزاق دهان قورت بدید تا خوب جذب بدنتان بشود و حس سیری هم کنید. هر بار سه تا چهار نوع از مواد زیر را انتخاب کنید.

سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج، کرفس، ریواس، جعفری، ریحان، نعناع، گشنیز، کلم بروکلی و کلم پیچ، آنتی اکسیدانهای بسیار قوی هستند که کل بدن را پاک می کنند و حکم اسفنج برای دستگاه گوارش هستند.

زنجبیل، زردچوبه همراه با فلفل سیاه خاصیتش بیشتر می شود.

انواع توت ها، سیب، خیار، هندوانه، لیمو، پرتقال، گریپ فروت، هویج، چغندر و آناناس اگر فصل شان باشد، می تواند مصرف شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سبزیجات معطر و حشی مثل قاصدک سرشار از آنتی اکسیدان و سایر مواد مغذی مفید برای از بین بردن سموم از دستگاه گوارش و نابود سازی رادیکال‌های آزاد هستند. برگ‌های تازه قاصدک یا چای ریشه آن کبد و پانکراس را تحریک می‌کند که جریان خون را سم زدایی می‌کند. اگر قطره اش را پیدا بکنید در ایام پاکسازی کمک کننده می‌باشد.

می‌توانید به مصرف غذاهای تخمیر شده (پروبیوتیک طبیعی) مانند زیر پردازید:
کلم ترش و شور تخمیری، نوشیدنی پروبیوتیک رجوولاک^۱، نوشیدنی پروبیوتیک کواس^۲

پروبیوتیک‌ها باکتری‌های زنده‌ای هستند که برای سلامتی و سیستم گوارشی بسیار فایده دارند. آن‌ها می‌توانند در حین ارتقاء سلامت دستگاه گوارش به سیستم ایمنی بدن نیز کمک کنند. پروبیوتیک از دو کلمه لاتین pro و biotic به معنای "برای زندگی" ساخته شده‌است.

پروبیوتیک‌ها نقش مهمی در توانایی بدن شما برای مبارزه با عفونت‌ها و جذب مواد مغذی ایفا می‌کنند. پروبیوتیک‌ها بر تعادل باکتریهای مفید و مضر روده تاثیر می‌گذارند و تعادل بدن را حفظ می‌کنند.

جوانه‌ها سرشار از مواد مغذی و آنتی اکسیدان و فیبر هستند. بخصوص جوانه یونجه برای تصفیه کبد مفید است.

دانه‌های روغنی مثل بذرکتان، کنجد، زرشک، چیا یا تخم شربتی و تخم رازیانه سرشار از فیبر و چربیهای مفید برای پاکسازی روده بزرگ می‌باشند.

^۱- Rejuvelac

^۲- kwas



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شب دو قاشق به دلخواه در یک لیوان آب حل شود و صبح ناشتا میل شود. پشتش آب یا مایعات بیشتر نوشیده شود. والا تاثیر معکوس دارد، چون اینها آب زیادی جذب میکنند.

آب نصف لیموترش را در نصف فنجان آب ولرم ریخته و هر روز صبح ناشتا میل کنید اینکار خاصیت قلبی را در بدنتان بالا میبرد.
یک قاشق چای جوش شیرین + یک لیوان آب ولرم + آبلیمو ناشتا میل شود. به قلبی شدن بدن کمک می کند.

جدول مواد غذایی اسیدی و قلبی

در جدول زیر بعضی مواد قلبی و اسیدی مفید و مضر برای شما آورده شده است که در این دوره پاکسازی می تواند مورد استفاده یتان قرار گیرد.

مواد غذایی قلبی	مواد غذایی اسیدی مفید	مواد غذایی اسیدی مضر
خوب	۲۰٪ تغذیه	
۸۰٪ تغذیه		
میوه جات	آرتیشو	غلات دارای گلوتن
سبزیجات	سرکه سیب طبیعی	شکر
قارچها	شبه حبوبات (گندم سیاه / ارزن / کینوا)	کچاب
	*با خیس کردن یا جوانه زدن کمتر اسیدی میشوند .	خردل آماده
سالادها	محصولات سویا	آسپارتام
ادویه جات (زنجبیل / زردچوبه / زعفران / دارچین / زیره / میخک / هل / جوزهندی / فلفل)	حبوبات	تمام محصولات حیوانی و غیر طبیعی و آماده
	*با خیس کردن یا جوانه زدن کمتر اسیدی میشوند .	



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جوانه ها	سیر / خردل طبیعی	شور و ترشی کنسروی
دانه ها و مغزها (بادام	همه دانه ها و مغزها بجز	نوشیدنیهای صنعتی مانند
درختی/ بلوط/ دانه	بادام و بلوط	کولا که حاوی ماده سرطان
خشخاش/ سیاه دانه/	**با خیس کردن یا جوانه	زای آسپارتام هستند.
کنجد/ تخم کدو)	زدن کمتر اسیدی میشوند .	
دمنوش گیاهی و زنجبیل	میوه جات خشک	چای سیاه/ قهوه/ الکل/
		نیکوتین

روده مغز دوم ماست.

۸۰ درصد سیستم ایمنی بدن در روده بزرگ هست و هورمونهای بدن که نقش مهمی در سلامت بدن دارند را هم تنظیم میکند. اما وقتی در عملکرد خود دچار مشکل شود، سموم بدن را نه تنها دفع نمیکند بلکه آنها را به ارگانهای دیگر منتقل میکند و باعث بیماریهای مختلف و خستگی و کمبود انرژی میشود.

۳۰۰ تا ۵۰۰ نوع باکتری در روده هست که از متابولیسم گرفته تا خلق و خو و سیستم ایمنی بدن را تحت تاثیر قرار میدهند.

اگر باکتریهای مفید و مضر از تعادل خارج شوند، بدن دچار مشکل میشود. با مصرف مداوم غذاهای سنگین، چرب، شیرین و صنعتی نوع این باکتریها تغییر میکند و بسته به نوع باکتری موجود در فلور روده ذائقه غذایی مون تغییر میکند.

مثلا شکر و آرد سفید اعتیاد آور هستند، چون باکتریهای بد در روده را تغذیه میکنند و این چرخه ناسالم ادامه پیدا میکند.

در عوض غذاهای آبدار و با فیبر بالا باکتریهای مفید رو تغذیه میکنند و بدن را در حالت قلیایی و طبیعی خود نگه میدارند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هضم غذا در بدن بیش از هر فعالیتی انرژی می خواهد و اگر ما با تغذیه نادرست فشار بیشتری به بدن بیاوریم، خسته، بیمار و کم انرژی خواهیم شد. عمل هضم با بزاق دهان شروع میشود و هرچه بیشتر بجویم، انرژی کمتری از دستگاه گوارش گرفته میشود و مواد مغذی بیشتری جذب بدن میشود. بزاق دهان بخاطر آنزیمهای موجود، دارای قدرت و خاصیت تبدیل کربوهیدراتها به قند است برای همین بخصوص کربوهیدراتها باید بیشتر جویده شوند تا مستقیم وارد خون شوند و سوخت و ساز بدن را تشکیل بدهند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز دوم

روزه قوی ترین تجدید قدرت شمای طبیعی

انسان در جهت فیزیکی و ذهنی است.

روزه موثرترین درمان

خدا هم یک روز هفته رو تعطیلی گذاشته، ولی بدن ما بی وقفه ۳۶۵ روز کار میکند و ما بدون قدردانی از کارکرد معجزه آسای بدن وقتی مریض میشویم سریع سراغ دارو میرویم ولی دارو علت بیماری رو از بین نمیرد و تنها سرپوش میگذارد. آنچه بدن می خواهد توجه ماست.

روزه یا کم خوردن یا نوشیدن مایعات و سوپ به تصفیه و ترمیم فلور روده کمک میکند. اگر بدن انرژی که دائم صرف هضم و جذب غذا میکند را مدتی برای عمل دفع و تصفیه انجام دهد، سلامتی خود را بتدریج باز میابد. ماشین هم در حال حرکت قابل تعمیر نیست! پاکسازی امری ضروری می باشد و کلید سلامت شماست. اصولاً درد یعنی رهایی بدن از سموم.

شما باید بدانید که سموم جمع شده در بدنتان یک شبه انبار نشده اند و دفع آنها نیز یک شبه ممکن نیست. این بدن شماست که تصمیم می گیرد، هر وقت چه اندازه و از کجا مقداری از آنها را بیرون بریزد. این بیرون ریختن را شما حس می کنید و هنگام این برون ریزی، ممکن است کمی درد بکشید یا می تواند بدون حس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ناخوشایند باشد. این کاملاً طبیعی است و همگی زودگذر و بی‌خطرند و پایان کار رضایت و شادمانی است. زیرا اگر شما این دردهای خفیف را تحمل نکنید، می‌بایست در آینده به دردهای کشنده تری تن در دهید و منتظر چاقوی جراحان باشید و یا به دردهای بی‌درمان گرفتار شوید.

❖ روزه سطح کلسترول را پایین می‌آورد.

❖ روزه فشار خون را کنترل می‌کند.

❖ روزه عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد.

❖ روزه خطر آلزایمر و پارکینسون را کاهش می‌دهد.

❖ روزه سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

❖ روزه رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد.

روزه بدن را قلیایی می‌کند و قلیایی شدن بدن یعنی بالا بردن سیستم ایمنی بدن. در بدن قلیایی بیماری شانس ندارد.

دکتر و نویسنده معروف آلمانی رودیگر دالکه!

"روزه حتی روزانه برای ۱۸ ساعت برای تقویت سیستم ایمنی بدن خوب هست. بر

اساس تحقیقات، ۴ روز روزه، ۴۰ درصد سیستم ایمنی بدن را فعال می‌کند."

انتخاب آگاهانه غذا یا روزه گرفتن و یا کم کردن غذا برای یک یا چند روز سبب می‌شود در وضعیت دیگری از آگاهی قرار بگیریم. روال و عادت معمولی که ذهن دوست دارد، شکسته می‌شود. تأثیر جهان مادی کم اهمیت می‌شود. این به ما یک انتخاب آزادانه تری می‌دهد و باعث می‌شود مسئولیت زندگی خود را بعهده بگیریم.

^۱- Ruediger Dahlke



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ادیان و مذاهب مختلف مانند هندوئیسم، بودیسم، و مسیحیت نیز آیین روزه گرفتن را به جا می آورند.

با روزه متناوب که بمدت ۱۶ ساعت از عصر تا ظهر روز بعد، تنها نوشیدنی مصرف میشود، خلیها به نتایج مثبتی مثل کاهش وزن، چربی و غیره رسیدند. دکتر رودیگر دالکه که سالهاست بیمارانش را از طریق تغذیه درمان میکند، سالی دوبار بهار و پاییز برنامه سفر روزه ترتیب می دهد. وی معتقد است در سالهای آتی، روزه به بهترین و موثرترین روش درمان تبدیل خواهد شد.

بسیاری از مردم اکنون در حال کشف مجدد روش باستانی روزه هستند. مثلا برای مدتی شکر یا محصولات حیوانی و فست فود را کنار می گذارند و به حداقل ها بسنده میکنند یا تنها مایعات (سبزیجات و میوه) مینوشند. یا فقط آب مینوشند و استراحت و مراقبه و پیاده روی میکنند. حتی الان مسافرتها یک هفته ای روزه و طبیعت گردی رایج شده و بهار و پاییز که بهترین زمان روزه و تجدید قوای بدن است را به روزه گرفتن می گذرانند که به نو سازی سلولهای بدن کمک بسیاری می کند. یا یک روز در هفته تنها مایعات مینوشند. هر کس بسته به وضعیت خودش باید تصمیم بگیرد چه شیوه ای را امتحان بکند.

امروزه در اروپا آدمهای بسیار زیادی هستند که نه فقط به خاطر دلایل اعتقادی بلکه به دلایل مختلف دیگر نیز روزه داری می کنند. ورزشکاران برای بهبود وضعیت سلامت شان روزه می گیرند و روزه داری را به عنوان بخشی از راه حل افزایش توده عضلانی در برنامه ی خود لحاظ می کنند.

۱- intervallfasten



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در طول روزه گرفتن، وقتی در خلال روز از خوردن غذاهای حاوی قند محروم هستید، بدن از ذخیره‌ی چربی به عنوان منبع انرژی استفاده خواهد کرد.

در مطالعه‌ای بر روی حیوانات مشخص شد، وقتی حیوانات بیمار باشند، غریزه‌شان به آن‌ها می‌گوید بر استراحت و دست کشیدن از خوردن تمرکز کنند. این در مورد انسان‌ها نیز صادق است چون در حین روزه داری، به سیستم داخلی‌تان مدتی استراحت می‌دهید تا این که بدن‌تان بتواند روی مبارزه با عفونت‌ها متمرکز شود. بدن ما دقیقاً می‌داند به چه چیزی احتیاج دارد، ولی باکتریهای ناسالم مثل کاندیدا^۱ در روده مانع شنیدن صدای واقعی بدن میشوند.

با روزه احساس درونی بهتری خواهید داشت و با خود متعالتون ارتباط بیشتری برقرار خواهید کرد و احساس رهایی از قید و بند وابستگی به غذا خواهید داشت و بعد روزه با قدردانی بیشتری از غذاها لذت خواهید برد و آگاهانه تر غذا را انتخاب خواهید کرد.

تغییر اولش سخت است، وسط هایش حساسی بهم ریخته می‌شود، اما آخرش با شکوه و زیباست... در واقع سرانجام هر تلاشی زیباست.

در بخشی از کتاب "روزه میتواند زندگیت را نجات دهد"، هربرت شلتون می‌نویسد: "روزه گرفتن یک عمل جراحی بدون چاقو است. به وسیله روزه درمانی میتوان از شر زائادات جمع شده در بدن راحت شد و به کل ارگانسم بدن این امکان را داد که اعمال حیاتی خود را دوباره مرتب و منظم نماید. انسانها از نیروی عظیم بازسازی و ترمیمی که در درون خود دارند، بی اطلاع اند، این خود درمانی تا زمانی که ما دچار مشکلات روزانه هستیم شکوفا نخواهد شد. روزه بهترین غذا برای روح و روان

^۱- Candida (fungus)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماست. روزه گرفتن یعنی رها کردن روح از احساسهای منفی و جانشین کردن احساسات مثبت."

تنها نیروی درمان کننده خدادادی که درون هر موجودی است قابلیت درمان واقعی را دارد. رمز تندرستی صرفاً در مواد شیمیایی نیست، هر فردی باید خیلی بیشتر متکی به انرژی ربانی درونی باشد.

کسی که روزه میگیرد، آن کسی نیست که گر سنگی میکشد و کسی که گر سینه است، روزه دار نیست. روزه انسان را قوی و سالم میکند و باعث از بین رفتن درد و کم شدن وزن اضافی و افزایش کنترل بدن بر قسمت‌های مختلف خود میشود. همچنین باعث طولانی شدن عمر انسان میگردد.

در بخشی از کتاب "انسان در جستجوی جاودانگی" اثر پاراماهاانسا یوگاناندا می‌خوانیم:

"نتایج فیزیکی و تجارب معنوی روزه، شگفت‌انگیز هست.

درد و رنج فیزیکی حاکی از آن است که در ماشین بدن چیزی از توازن خارج شده و نیاز به تعمیر دارد. جسم شما بمراتب پیچیده تر از ماشین است، خداوند میخواهد که شما آنرا تمیز و در شرایطی بسیار نیکو نگاه دارید، ضمن اینکه خود را از هر جهت متکی به خداوند بدانید."

روزه به ارگانهایی که بیش از حد کار و فعالیت کرده اند، استراحت میدهد.

از غذا لذت بردن، صحیح و نیکوست، ولی برده شکم بودن مایه دردسر و رنج است. زندگی متکی به غذا نیست. با روزه میتوانید این حقیقت را به خود ثابت کنید. روزه، زیست نیرو را از اسارت غذا رها کرده، به شما ثابت میکند که در واقع، این خداوند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

است که حیات را در بدن شما حفظ و نگهداری می کند. کنترل نفس، ایمن ترین راه برای کسب سلامتی و شادی است. روزه آبمیوه برای یک روز در هفته، یا روزه آب پرتقال برای سه روز در ماه برای عادت دادن بدن به روزه، به جا و نیکوست. وقتی با عشق و عزم راسخ تصمیم گرفتید، تمام مواد غذایی ممنوعه در این چالش را تصفیه کنید تا هوس خوردنشان را پیدا نکنید. مواد غذایی ممنوعه شامل:

- محصولات حیوانی
 - شکر و نمک تصفیه شده
 - گلو تن بخصوص آرد سفید، فلوراید، فست فود
- لیست خریدی بر اساس شیوه ای که در نظر دارید، تهیه کنید. مثلاً روزه میوه را برای حداقل ۳ روز آینده در نظر گرفته اید، بر اساس اون خرید بکنید.

لیست پیشنهاد خرید کلی

- ❖ نمک طبیعی، زردچوبه و زنجبیل ترجیحاً تازه یا پودر شده اش، دارچین (این ادویجات قلبی هستند و به پاکسازی بدن کمک میکنند.)
- ❖ دمنوش گیاهی مثل: گزنه، نعناع، بابونه، رازیانه
- ❖ میوه کافی بخصوص سیب و گلابی و میوه فصل
- ❖ سبزیجات برگ پهن بخصوص جعفری و کرفس و اسفناج (کلروفیل موجود در این سبزیجات، سم زدا و جوان کننده سلول های بدن است.)
- ❖ چغندر یا لبو، سبزیجات برای تهیه شور پروبیوتیک و هویج



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

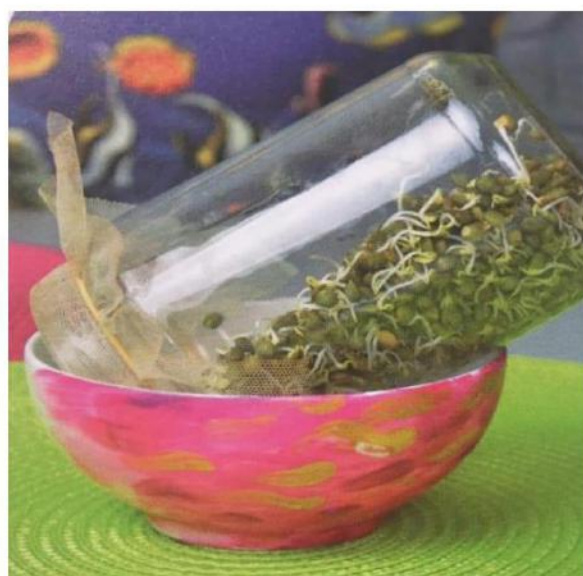


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

❖ کشمش، خرما، انجیر، مغزها و دانه ها بخصوص تخم کتان، اسفزه، شاهدانه، کنجد و بادام درختی در صورت نیاز
امروز پیشنهاد میکنم، جوانه دلخواه تون رو برا ساس جدول انتخاب کرده و بسته به برنامه روزه خودتان برای هفته بعد آماده کنید.



نحوه تهیه جوانه ها

* دانه ها و مغزهای مورد دلخواه را طبق جدول به مدت ۸-۱۲ ساعت در آب خیس میکنیم. میتوانید آب آنرا برای آبیاری باغچه یا گیاهانتون استفاده کنید.
* آبکشی کرده و سر شیشه تور میندیم و شیشه را مورب داخل ظرفی میگذاریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

* هر روز صبح و شب آبکشی میکنیم و بار دوم چند دقیقه در آب میگذاریم بماند اگر جوانه ها داخل شیشه بهم چسبیدند با ته قاشق به ملایمت از هم جدا کنید. بعد دوباره مورب میگذاریم تا آب اضافه آن برود.

* جوانه ها به هوا احتیاج دارند ولی نباید جلوی نور مستقیم خورشید باشند.

دانه یا مغز	زمان خیساندن	زمان آماده شدن	ویتامینها و املاح معدنی
یونجه	۸ تا ۱۲ ساعت	۶ تا ۷ روز	ویتامین K,E,B,C و آهن و منیزیم
عدس	۸ تا ۱۲ ساعت	۳ تا ۵ روز	ویتامین B,E,A,C و آهن و روی و فسفر
ماش سبز یا قرمز	۸ تا ۱۲ ساعت	۳ تا ۵ روز	ویتامین B,A,C,E و آهن و منیزیم و کلسیم
گندم سیاه بی پوست	۲ تا ۴ ساعت	۱ تا ۲ روز	ویتامین B,E و آهن و منیزیم و کلسیم و فسفر و فلور
کینوا	۲ تا ۴ ساعت	۶ تا ۷ روز	ویتامین A,B,C,E و آهن و منیزیم و کلسیم و روی
ارزن بی پوست	۸ تا ۱۲ ساعت	بعد خیس شدن	ویتامین A,B و آهن و منیزیم و کلسیم و فسفر و فلور
مغز تخمه آفتابگردان	۴ تا ۶ ساعت	۱ تا ۲ روز	ویتامین A,E,K,D و آهن و منیزیم و کلسیم و روی
مغز تخمه کدو تنبل	۸ تا ۱۲ ساعت	۲ تا ۳ روز	ویتامین A,E,B و آهن و منیزیم و فسفر و روی
بادام هندی	۲ تا ۴ ساعت	بعد خیس شدن	ویتامین K, E و منیزیم و روی و آهن و مس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بادام درختی / فندق / گردو	۸ تا ۱۲ ساعت	بعد خیس شدن	ویتامین E, B و آهن و منیزیم و کلسیم و روی و مس و پتاسیم و فولات
------------------------------	-----------------	----------------	--

بعد آماده شدن جوانه را در محلول آب و یک قاشق سرکه سیب یا آبلیمو چند دقیقه بگذارید بماند. پوسته جوانه ها روی آب میاید و دانه های کار نکرده ته ظرف میماند که اینها را دور میریزیم. جوانه های آماده را در صافی ریخته و آبکشی بکنید و در ظرف مناسب داخل یخچال نگهداری بکنید. در ظرف کامل بسته نشود که هوا داخل ظرف جریان داشته باشد. جوانه ها زنده هستند و به هوا احتیاج دارند.

* جوانه عدس ، ماش ، نخود و یا سایر حبوبات منبع غنی پروتئین ، ویتامینهای ب و سایر ویتامینها ، آنزیمهای مختلف و چربی های مورد نیاز بدن می باشند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جوانه ها سرشار از آنتی اکسیدان، پروتئین و کربوهیدرات قابل هضم هستند و مواد مغذی بدن را با کالری کمتری تامین می کنند. سرشار از فیبر و آنزیمهای گوارشی هستند که برای گوارش مفید می باشد و سیستم ایمنی بدن را تقویت میکند. در اثر جوانه زدن نیروی حیاتی و آنزیمهای مختلف در دانه ها، فعال و چند برابر میشود. تهیه این جوانه ها، ارزان و در خانه قابل تهیه است و به آب زیاد و خاک احتیاج ندارند.

دلیل خیساندن دانه ها و مغزها بخاطر :

- فعال کردن آنزیمهای موجود در این مواد است. آنزیمها به هضم پروتئین ، چربی و کربوهیدراتهای درون مغزها و دانه ها پرداخته آنها را به شکل مواد ساده و قابل دسترس برای بدن تبدیل می کنند.
- خیس دادن دانه ها و مغزها میزان چربی آنها را کاهش داده، مواد قندی را به قند ساده ، پروتئینها را به اسید های آمینه و مواد چربی را بصورت اسیدهای چرب قابل دسترس برای بدن انسان در میاورد.
- خیس دادن همچنین بازدارنده های موجود در این مواد که از جذب ویتامینها و مواد معدنی در بدن جلوگیری می کنند را غیر فعال می نماید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز سوم

گیاهخواری یعنی سلامتی بیشتر، آرامش بیشتر،
مهرورزی بیشتر، وجدان آسوده، زندگی در هماهنگی و
صلح

گیاهخواری تغییر ارتعاشات وجودی است. تغییر وضعیت ذهن و روان هست. منظور
نظر گیاهخواری نزدیکی با حیات، طبیعت و زمین در صورت کلی و اولیه آن و با
حداقل تغییر فرم و دستکاری در پدیده‌های طبیعی است. منظور نظر گیاهخواری
ساده زیستن است. ساده خوردن و طبیعی خوردن نیز یکی از اصول ساده زیستن
است. هدف اتخاذ رژیم است که حامی بقای چرخه حیات است. روشی که
سلامتی بدن، احترام به حیوانات و محیط زیست را مد نظر قرار می دهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پاکسازی بدن و عادت به رژیم غذایی جدید به شکل تدریجی عمل می کند به این معنا که هر چه بدنتان بیشتر به مواد طبیعی عادت کند، خودبخود کمتر «هوس» خوردن مواد غذایی حیوانی خواهید داشت. این ۲۱ روز به شما کمک می کند تا پایه عادت غذایی سالم گیاهی را در خود بوجود آورید. روزهای اول بخصوص سه روز اول سخت هست چون دوباره میخواهید طبق عادت غذا بخورید. ولی لطفا پایداری کنید. تا وقتی که روده ها پاکسازی نشدند، شما نمیتوانید خواسته واقعی و نیاز بدنتان را تشخیص دهید. بیشتر استراحت و مراقبه کنید. هر روز موقع بیداری و قبل خواب حتی شده ده دقیقه مراقبه کنید تا به انرژی هستی متصل بشید و روزتون رو آگاهانه بگذرونید.

🍵🍵 آب هم لطفا فراموش نشه

هر روز رنگین کمان بخورید.

🍷 غذاهای به صورت طبیعی قرمز، نارنجی، زرد، سبز و بنفش رنگین کمان خوردنی شما هستند که فاقد رنگ های مصنوعی، طعم دهنده ها، شیرین کننده هها، قندهای تصفیه شده، نگهدارنده ها هستند.

آنچه می خورید، اهمیت زیادی دارد! برای تقویت ایمنی بدن، طیف گسترده ای از غذاهای گیاهی دارای فیبر، با ارزش غذایی زیاد و سرشار از آنتی اکسیدان، مصرف کنید. میوه ها و سبزیجات رنگارنگ را انتخاب کنید، لوبیا بخورید، غلات کامل مصرف کنید و از انواع چاشنی ها و ادویه ها برای بهتر کردن طعم غذاها استفاده کنید.

- علت و عوارض اسیدی شدن بدن

تمام سلولهای بدن بر اثر اعمال روزانه اسید تولید می کنند که در حالت عادی دفع میشود، اما اگر فشار بیش از حد باشد در اثر:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تغذیه ناسالم و مواد غذایی کارخانه ای، استرس، ترس، عصبانیت، و افکار منفی داروها، ورزش بیش از اندازه، مواد نوظافتی و آرایشی شیمیایی بدن اسیدی شده و در محیط اسیدی بدن نمیتواند مواد زائد و سموم را به خوبی دفع کند، بنابراین شرایط برای رشد بیماریها فراهم میشود.

👉 PH بدن در حالت عادی قلیایی (۷,۴) است.

👉 زیر ۷ اسیدی و بالای ۷ قلیایی محسوب میشود

بدن هشیار است و به بهترین نحو همواره به نفع ما کار میکند و در واقع بیماریها دوستان ما هستند و میخواهند به ما بگویند راه و رسم زندگیمون درست نیست. اما ما بجای حل علت بیماری به دارو رو میاوریم که بدن را بیشتر اسیدی میکند. در شرایط اسیدی بدن مواد سمی را بسته به هر شخص دور ارگانهای بدن جمع میکنند و طی سالها کم کم به بیماری تبدیل میشود. بدن برای حفظ حالت قلیایی خود با گرفتن مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم از استخوانها و سایر نواحی حیاتی تلاش میکند اسید بیش از حد را بشکند. آرتروز، گرفتگی عروق قلبی، فشار خون، دیابت، خستگی، اضافه وزن و ... نتیجه اسیدی شدن بدن است. مواد حیوانی اسیدی هستند برای همین ابوعلی سینا در کتابهای خود ضررهای مواد حیوانی را ذکر کرده است. پروتئین بیش از حد باعث اسیدی شدن بدن میشود چون بدن تنها ۸۰ تا ۱۰۰ گرم پروتئین را میتواند در روز سوخت و ساز کند و بقیه بصورت سموم انباشته میشود. حتی ترکیب غذاها بخصوص ترکیب پروتئین حیوانی با نشاسته هم اسیدی میشود. بهترین زمان مصرف پروتئین برای شام (حداکثر قبل از ساعت ۸) همراه با سالاد یا سبزیجات بخارپز میباشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مربای خام بدون شکر

۲۵۰ گرم زردآلو + ۴ قاشق شربت خرما یا شیره طبیعی دیگر + نوک چاقو هل
۱ قاشق آب لیموی تازه + ۴ قاشق تخم شربتی یا دانه چیا برای سفت کردن مربا
زردآلو و شربت را پوره می‌کنیم، بقیه مواد را اضافه کرده خوب چند بار با فاصله هم
میزنیم که بهم نچسبد.

* چون نپخته هست تا ۴ روز در یخچال میماند و باید کم کم درست بشود.
این مربا را با میوه‌های دیگر هم میشه درست کرد. مثلا توت با چند عدد خرما خوب
مخلوط شود و با کمی وانیل مزه دار شود.



مربای خام بدون شکر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز چهارم

ما نه تنها میخوریم تا جسم را تقویت کنیم بلکه میخوریم تا روحمان را نیز تقویت کنیم.

هفته اول را تا جائیکه میتوانید خام گیاهخواری بکنید تا بدنتان کاملاً پاکسازی بشود. هر چقدر دلتان میخواید، میوه و سبزی میل بکنید. میوه ها، سبزیها، مغزها و دانه ها بصورت خام، غذای کاملی برای انسان بوده و همه مواد مورد نیاز برای بدن را فراهم می نمایند.

صبحها فقط میوه بخورید، یک یا دو روز در هفته و یا دو سه روز در ماه را فقط میوه بخورید. میوه های مصرفی باید تا حد امکان ارگانیک (به دور از مواد دفع آفات شیمیایی) و به شکل خام مصرف شوند. میوه ها باید کاملاً رسیده باشند تا مواد درون آنها به حد کمال رسیده باشند. هر میزان و هر نوع میوه ای که میل دارید، میتوانید مصرف کنید، ولی سعی کنید میوه های اسیدی مانند مرکبات، آناناس و توت فرنگی را صبحها مصرف کنید. میوه های شیرین و اسیدی را با هم مخلوط نکنید. هندوانه و خربزه باید تنها خورده شوند و نه با هیچ میوه ی دیگر. پس از میوه ها بیشترین میزان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

غذای شما را باید سبزیها تشکیل دهند. از انواع سبزیها بصورت خام و به شکل سالاد استفاده کنید. مصرف آووکادو و یا مغزها و دانه های خام همراه سالاد و به جای سس های از پیش آماده شده توصیه می گردد. همچنین نیازی به مصرف روغن زیتون هم ندارید. از سبزیها نیز آزادید که هر مقدار میخواهید استفاده کنید. در طول روز مقدار کمی نیز از مغزها و دانه ها آنهم بصورت خام و خیس خورده در آب (به مدت ده تا دوازده ساعت) میتوانید استفاده کنید. مصرف خرما و میوه های خشک دیگر (که بدون استفاده از مواد شیمیایی خشک شده باشند) به میزان اندک در طول روز نیز ایرادی ندارد. ولی میوه های تازه بدون شک از نظر غذایی بر میوه های خشک ارجحیت دارند.



انواع شیر مغزها و دانه های وگان

از انواع مغزها و دانه ها میتوان به آسانی و در خانه شیری مغزی و سرشار از ویتامینها، مواد معدنی کمیاب، اسیدهای چرب ضروری و پروتئین تهیه نمود که منافع فراوانی نیز دارد و میتواند بعنوان جایگزینی برای شیر گاو باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بادام، گردو، دانه آفتابگردان ودانه کدو مواد معمول برای تهیه شیر می باشند. اگرچه درحقیقت از هر نوع مغز یا دانه خام میتوان شیر تهیه نمود. دانه ها و مغزها باید بصورت خام و بوداده نشده باشند.

۱. یک فنجان دانه یا مغز خام مورد نظر را در آب به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت خیس دهید.

۲. دانه یا مغز را از آب خارج نموده و آبکشی کنید و در مخلوط کن بریزید.

۳. در ازای یک فنجان دانه یا مغز دو فنجان آب اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید. شیر شما آماده نوشیدن است. این شیر را میتوانید در صورت تمایل از صافی رد کرده قطعات درشت تر آنرا سوا کنید (بخصوص اگر شیر را برای نوزادانی که دندان ندارند و یا هنوز قادر به جویدن کامل نیستند تهیه می کنید) و مایع صاف شده را نوش جان کنید. قطعات درشت تر که روی صافی باقیمانده نیز قابل خوردن هستند. میتوانید آنها را روی سالاد بریزید و یا در پخت شیرینی و نان مصرف کنید.

۴. میتوانید برای ایجاد طعم و مزه متفاوت به این شیرها یک قاشق شیره، اندکی دارچین، کمی زعفران، وانیل و یا کاکائو خالص بدلخواه اضافه کنید.

شیر نارگیل

۱۰۰ گرم پودر نارگیل چرب و ۴۰۰ میلی لیتر آب را داخل مخلوط کن میریزیم. سپس آن را از صافی رد میکنیم.

شیر جو دو سر

پرک جو دوسر: یک پیمانه + آب: سه پیمانه + ارده: ۲ قاشق غذاخوری
وانیل: ۳ قاشق غذاخوری + خرما یا ۲ قاشق غذاخوری شیره
همه مواد را داخل مخلوط کن میریزیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شیر کنجد

۳ تا ۵ قاشق غذاخوری کنجد را به مدت ۴ تا ۱۲ ساعت می خیسانیم و بعد با یک لیوان آب داخل مخلوط کن میریزیم تا خوب مخلوط بشود. میتوان آن را با خرما میل کرد.

این شیر طبعش گرم است و ۳ برابر شیر گاو کلسیم دارد! دشمن پوکی استخوان، ضد ورم مفاصل و رماتیسم، ضد سرطان و قارچ است، هوش و بینایی را تقویت کرده و کلسترول را کاهش میدهد.

شیر سویا

مقداری لوبیای سویا را به مدت یکی دو روز میخیسانید، سپس آب آن را خالی میکنید و لوبیاها را داخل شیشه میگذارید و دو سه روز نگه میدارید تا جوانه بزنند. در این مدت میتوانید روزی دوبار، صبح و شب، آنها را آبکشی کنید و دوباره آب آن را تخلیه کنید. وقتی لوبیاها جوانه زد، آنها را با مقداری آب داخل مخلوط کن میریزید تا شیر تهیه شود. سپس شیر را صاف میکنید و تفاله باقی مانده را حسابی می چلانید تا آب آن خالی شود. این میشود شیر سویا.

شیر شاهدانه

یک استکان کوچک شاهدانه خام را ۱۲ ساعت در آب میخیسانیم. سپس همراه با دو لیوان آب داخل مخلوط کن میریزیم و خوب مخلوط میکنیم تا شیر تهیه شود. سپس آن را صاف میکنیم. این شیر شاهدانه است. که میتوان آن را با خرما یا شیره ترکیب کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز پنجم

جسم شما، معبد مقدس آگاهی الهی است، رفتار با جسدتان بعنوان معبد مقدس، به این معنی است که آن را صحیح و سالم نگه دارید، دوست بدارید، و درون و بیرون آن را تمیز نگهدارید.

عزیزان روزهای پر چالشی را گذرانید. پیشنهاد میکنم برای خودتون با قدردانی از انتخابی که کردید به دمنوش آرامبخش درست کنید و بعدش مراقبه و استراحت کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



ویتامین D و گان

ویتامین D تنها ماده مغذی است که از خورشید به دست می‌آید. ویتامین محلول در چربی در واقع یک پروهورمون است که پس از قرار گرفتن در معرض تابش اشعه فرابنفش خورشید در پوست تولید و سپس توسط کبد و کلیه فعال می‌شود. ویتامین D تقویت کننده قدرتمند سیستم ایمنی بدن است. ویتامین D برای عملکرد مغز، سلامت ذهن و پیشگیری از اختلالات زوال عقلی مانند آلزایمر ضروری است. بدون ویتامین دی، فقط ۱۰ تا ۱۵ درصد کلسیم مواد غذایی جذب بدن می‌شود. برای حفظ سلامت استخوان و بهره مندی از مزایای کلسیم، باید به مقدار کافی ویتامین دی دریافت کنیم. در صورتیکه روزانه بین ساعت ۱۰ تا ۱۵ به مدت ۱۵ دقیقه با حداقل لباس و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بدون کرم های ضد آفتاب از تابش مستقیم نور خورشید بهره مند بشویم، نیاز بدن ما به ویتامین D در بهار و تابستان تامین میشود. اگر به هر دلیلی به آفتاب دسترسی ندارید، توصیه می شود از مکمل ویتامین D استفاده کنید. برای این منظور به جای مصرف ویتامین D2 ترکیبی، حتما باید ویتامین D3 مصرف کنید. ویتامین D محلول در چربی است، پس بهتر است همراه با چربی های سالم مصرف شود. مقدار مجاز توصیه شده روزانه برای ویتامین دی ۶۰۰ واحد بین المللی (IU) است. یک کرم آفتاب با فاکتور هشت، ۹۲/۵٪ و با فاکتور پانزده، ۹۹٪ باعث کاهش تولید ویتامین D در پوست می شود.

ویتامین B12 و گان

کوبالامین که معمولاً به آن ویتامین B12 گفته میشود، تنها ماده مغذی است که به طور مستقیم از راه گیاهان قابل دسترس نیست. این مسئله به این دلیل است که ویتامین B12 توسط میکروارگانیسمها، باکتریها، قارچها و جلبکها تولید میشود نه توسط گیاهان یا حیوانات. ویتامین B12 برای تقسیم سلولی و همچنین برای حفظ سیستم عصبی ما ضروری است. غلات غنی شده، مخمر مغذی، شیرهای گیاهی تقویت شده برخی از گزینه های خوب برای ویتامین B12 برای و گان ها هستند. در بدترین حالت، کمبود می تواند منجر به آسیب جبران ناپذیر عصبی، مشکلات دستگاه گوارش و کم خونی شود. بنابراین، اطمینان از وجود مقدار کافی از مصرف آن بسیار مهم است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نوشیدنی پروبیوتیک رجوولاک^۱

۵۰ گرم جو دوسر، کینوا یا گندم سیاه را با نیم لیتر آب می خیسانیم. من با کینوا چون بدون گلوتن هست و مزه اش هم بهتر است، درست میکنم. دانه ها را بعد خیس کردن و جوانه زدن طبق دستور جوانه ها با نیم لیتر آب در شیشه ریخته درش رو با پارچه میندیم و دو روز در دمای اتاق قرار میدهیم، وقتی حباب ایجاد شد آماده است. صاف کرده و استفاده می کنیم.



روش ساده تر تهیه رجوولاک اینگونه است که دانه های کینوا را بشوید و چهار برابر سرش آب بریزید و سه چهار قطره آب لیموترش اضافه کنید. بعد از ۴۸ ساعت، رجوولاک آماده است و می توانید داخل شیشه بریزید.

^۱- Rejuvelac



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



رجوولاک را می‌توانید تا ۱۰ روز داخل یخچال نگه دارید. سرشار از آنزیم‌ها و باکتری‌های مفید برای تقویت سیستم ایمنی بدن و دستگاه گوارش می‌باشد. بوی مخمر می‌دهد و نوشیدنش به تنهایی اولش برایتان خوشایند نیست ولی می‌توانید با آبمیوه تازه یا زنجبیل و لیمو مخلوط کرده و از اثرات سودمندش استفاده بکنید. بهتر از دارو که عوارض منفی دیگر دارد، است.

نوشیدنی پروبیوتیک کواس^۱

۲ عدد چغندر متوسط خام به همراه ۱ لیتر آب و نصف قاشق چای نمک طبیعی مواد لازم برای تهیه این نوشیدنی است.

^۱- kwas



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چغندر را بعد شستن و پوست کندن ریز میکنیم. در یک شیشه ۱٫۵ لیتری میریزیم. مخلوط آب و نمک را اضافه میکنیم و در آن را می بندیم. درش را شل ببندید تا کمی درز برای ورود هوا داشته باشد.



در دمای اتاق ۷ روز میگذاریم بماند تا تخمیری شود. بعد آن را صاف کرده و در شیشه میریزیم. نوشیدنی آماده هست. از چغندرها میتوانیم دوباره نوشیدنی درست کنیم. اگر روی شیشه لایه سفید بست، نگران نباشید، کپک نیست و مخمر هست. شکر چغندر به مخمر تبدیل شده که سرشار از ویتامین ب است. مخمر با تغذیه از قند تولید میشود و سرشار از پروبیوتیک است.

این نوشیدنی محبوب روسیه است و حاوی آنتی اکسیدان و ویتامین ب میباشد. باعث جریان خون بیشتر در بدن میشود. فشار خون را تنظیم میکند. کبد و روده را پاکسازی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

میکنند. خاصیت میکرب کشی دارد. از این نوشیدنی در تهیه سس سالاد هم میتوانید استفاده بکنید.

شور کلم قرمز پروبیوتیک

کلم قرمز یا سفید ۱ کیلو

نمک طبیعی بدون ید ۲۰ گرم

اگر کلم تان کمتر از یک کیلو است، نسبت نمک را کم کنید. فقط روی کلم را آبکشی بکنید و بعد خشکش کنید. ساقه اش را جدا کنید. یک برگ روی آن را جدا کنید و برای روی شور کنار بگذارید. بقیه را با رنده یا دست، ریز خرد کنید با نمک مخلوط کنید و چنگ بزنید و بگذارید یکی دو ساعت بماند تا به آب بیافتد. بعد در شیشه مورد نظر ریخته و حسابی فشارش بدهید تا آبش بالا بیاید. برگ کلم را رویش بگذارید و یک شیء سنگین رویش بگذارید تا کلم زیر آب بماند. روی شیشه را با پارچه و کش ببندید و یک هفته در دمای اتاق، اما نه جلوی نور خورشید بگذارید تا تخمیر بشود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



رنگ کلم تغییر میکند و حبابهای سفیدی روی آن بسته میشود که باکتری اسید لاکتیک یا پروبیوتیک است که مد نظرمان است. و سرشار از ویتامین B است. فرقی رو با کپک تشخیص خواهید داد.

بعد چک کنید ببینید اگر شوری اش باب میلان است، درش را بسته، داخل یخچال نگهداری کنید. اگر خواستید بیشتر شور بشود، میتوانید بیشتر بیرون بگذارید، بماند. الان در اروپا شور (سبزیجات تخمیری) طرفدار زیادی پیدا کرده. بخاطر اینکه پروبیوتیک طبیعی برای روده محسوب میشوند. حتی آبش رو هم میفروشند.

تخمیر یک فرایند متابولیک است که قندها را به اسید و یا گاز تبدیل میکند و برای سیستم گوارشی مفید است. روزی یک قاشق در کنار غذا بخاطر باکتریهای مفیدی که دارد، برای هضم و تنظیم فلور روده بسیار مفید است. من از آبش برای در ست



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کردن سس سالاد، بجای آبلیمو یا سرکه استفاده میکنم. شورهایی که در فروشگاهها میفروشند پاستوریزه است و این خاصیت پروبیوتیکی را ندارد.

شور سبزیجات پروبیوتیک

با اکثر سبزیجات میتوان شور درست کرد.

به نسبت یک کیلو سبزی، ۲۰ گرم نمک لازم داریم.

برای سبزیجاتی که آب پس نمیدهند، آبجوش سرد شده اضافه میکنیم.

مثلا ترکیبات:

۱. گل کلم + هویج + ساقه کرفس + شوید

۲. هویج و لبو باریک خلال شده

۳. فلفل دلمه ای + شوید

سبزیجات را فشرده در شیشه بچینید و یک شیء سنگین روی آن بگذارید که بالا نیاید. آب و نمک را اضافه کنید تا روی سبزیجات را بپوشاند. روی شیشه را با پارچه و کش ببندید و یک هفته در دمای اتاق، اما نه جلوی نور خورشید بگذارید تا تخمیر بشود. چک کنید و اگر تردی و مزه اش باب میل تان است، درب شیشه را ببندید و در یخچال بگذارید. چون بسته به دمای اتاق آماده میشود، حداقل یک هفته زمان لازم است تا باکتریهای سالم بوجود آیند و پروبیوتیک بشوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شور پروبيوتيك



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز ششم

بشقاب غذایت را تغییر بده، بیماری‌ها همگی
برطرف می‌شوند. مجهزترین و تخصصی‌ترین
بیمارستان، بدن انسان است.

هر چقدر ارتعاش بدنتان بالاتر برود، بر اساس نیاز واقعی تان و نه از روی عادت
تغذیه خواهید کرد. اگر ضعف دارید یک مشت کشمش میل کنید.
امروز میتوانید پروبیوتیک دلخواهتان را آماده کنید. پروبیوتیک‌ها نقش مهمی در
توانایی بدن شما برای مبارزه با عفونت‌ها و جذب مواد مغذی ایفا می‌کنند.
پروبیوتیکها بر تعادل باکتریهای مفید و مضر روده تاثیر می‌گذارد و تعادل بدن را
حفظ می‌کنند.

کلسیم

کلسیم که یک ماکرومینرال، فراوانترین ماده معدنی در بدن انسان میباشد. فارغ از
اینکه چقدر مصرف میشود، مقداری که در واقع جذب میشود اهمیت بیشتری دارد.
متغیرهای بسیاری بر سطح کلسیم از طریق جذب یا دفع آن تاثیر می‌گذارند، از جمله:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فیتات، ترکیبی که در غلات کامل، لوبیاها، دانه ها، مغزها و سبوس گندم یافت میشود، میتواند به کلسیم مانند دیگر مواد معدنی پیوند خورده و مانع جذب شود. خیساندن، جوانه زدن، وآوری و تخمیر جذب کلسیم را بهبود می بخشد. مصرف بیش از حد سدیم، پروتئین، کافئین و فسفر (مثلاً از نوشابه) احتمالاً دفع کلسیم را زیاد میکند. بهترین کلسیم جذب شونده، سبزیجات برگدار به رنگ سبز تیره هستند، این گیاهان سرشار از کلسیم بوده و کلسیم آنها بیشتر از شیر جذب بدن می گردد. به جای اینکه با نوشیدن شیر، چربی اشباع شده، کلسترول، هورمون های رشد، آنتی بیوتیک ها و بسیاری مواد مضر دیگر را وارد بدن کنیم، می توانیم با دریافت کلسیم از منابع گیاهی، فیبر، اسید فولیک و تمامی مواد مغذی بسیار مفید را به بدن برسانیم. بهترین کلسیم در گیاهان وجود دارد که راحتی جذب بدن می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



پودینگ چیا

۳۰۰ میلیتر شیر گیاهی + ۴ قاشق چیا یا تخم شربتی (لعب‌داری مشابه دارد).

۱-۲ قاشق شیر گیاهی + کمی وانیل و گلاب

میوه یا مربای خام بدون شکر که قبلاً دستور آن را توضیح دادیم، می‌تواند برای روی پودینگ استفاده شود. چیا یا تخم شربتی را به شیر اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا گلوله نشود. بقیه مواد رو اضافه می‌کنیم و باز هم می‌زنیم. بعد در ظرفهای مورد نظریخته و می‌ذاریم تو یخچال خودش رو بگیرد. بعد سفت شدن روی آن را تزیین می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



در زیر جدول تغذیه ای دانه چیا و ارزش غذایی آن تشریح می شود:

۲۸ گرم دانه‌ی چیا حاوی:

فیبر: ۱۱ گرم.

پروتئین: ۴ گرم.

چربی: ۹ گرم (که ۵ گرم آن امگا ۳ است).

کلسیم: ۱۸٪ آنچه برای مصارف روزانه توصیه می شود.

منگنز: ۳۰٪ آنچه برای مصارف روزانه توصیه می شود.

منیزیم: ۳۰٪ آنچه برای مصارف روزانه توصیه می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فسفر: ۲۷٪ آنچه برای مصارف روزانه توصیه می شود.
شامل ویتامین های اصلی مثل: آ، ب ۱ (تیامین)، ب ۲ (ریبوفلاوین)، C (اسید اسکوربیک)، E، کولین و فولات (اسید فولیک) می باشد و همچنین حاوی ویتامین های B3، B5، B6، B15، B17، D، K، اینوزیتول و PABA است. مواد معدنی اصلی بور، کلسیم، مس، ید، آهن، منیزیم، منگنز، فسفر، پتاسیم، سیلیکون، سدیم، استرانسیوم، گوگرد و روی هستند. همچنین دارای آمیلوز و الکترولیت زیادی است. و همچنین حاوی ۱۸ اسید آمینه از ۲۲ اسید آمینه، از جمله ۹ اسید آمینه ضروری است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز هفتم

خلاق باشید و بسته به نیاز بدنتان برای

خودتان غذای مناسب آماده کنید.

مادر همه بیماریها تغذیه نادرست است. تغذیه سالم باید آبدار و تازه باشد. غذایی که هنوز ارتعاش زمین و خورشید را با خود حمل کنند، انرژیهای ویژه ای در بر دارد و بهتر است به صورت طبیعی و حدالمقدور خام مصرف شود. تغذیه گیاهی سرشار از فیبر و مواد مغذی مورد نیاز بدن است. با تغذیه حداقل ۸۰ درصد میوه و سبزیجات، مواد حقیقی و مناسب وارد بدن می شود که همزمان بدن را پاکسازی کرده و انرژی حیات بخش بدن را تامین می کنند. آنتی اکسیدان های موجود در میوه جات و گیاهان ضایعات را از بین برده و مانع تخریب سلول ها می شوند. ما می توانیم شاد و سالم زندگی کنیم، فقط و فقط با مصرف غذاهای گیاهی. بیاید زندگی سالم گیاهی را تجربه کنیم و عشق و شفقت رو از بشقابهای خود شروع کنیم.

شاخص قندی مواد غذایی

به شاخص قندی مواد غذایی، گلیسمی می گویند که عددی است بین ۰ تا ۱۰۰ و بصورت زیر دسته بندی می شوند.

شاخص قندی مواد غذایی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شاخص گلیسمی پایین کمتر از ۵۵
شاخص گلیسمی متوسط کمتر از ۷۰
شاخص گلیسمی بالا بیشتر از ۷۰
برای کنترل دیابت باید از مواد غذایی با شاخص پایین بیشتر استفاده کرد. زیرا احساس سیری بیشتری می دهند و سرعت جذب آهسته تری دارند و قند خون را ثابت نگه می دارند

در جدول زیر بعضی منابع گیاهی و میزان گلیسمی آن برایتان آورده شده است.

جدول شاخص قندی بعضی مواد غذایی							
گلیسمی		گلیسمی		گلیسمی		گلیسمی	
۷۵	باقلا	۶۰	موز / طالبی	۳۸	هلو	۱۰	فلفل قرمز
۸۵	هویج پخته	۶۰	چغندر	۳۸	سیب	۱۰	کلم
۸۵	برنج آبکش	۶۰	برنج کته	۳۹	پرتقال	۱۰	قارچ
۸۵	نان سفید	۶۰	سیب زمینی پخته	۳۹	آلوسياه	۱۵	گوجه فرنگی
۸۵	سیب زمینی سرخ شده	۷۰	بستی	۳۹	نخود فرنگی	۱۵	بادمجان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آجیل	۱۵	گلابی	۴۰	خریزه	۷۰	خرما مضافتی	۱۰۰
سبزی	۱۵	هویج خام	۴۰	هندوانه	۷۰	عدس / نخود لوبیا سبز	۳۰
لوبیا سفید	۱۵	نارگیل	۴۰	کدو حلوائی	۷۰	توت خشک	۳۰
گل کلم	۱۵	خرما زاهدی	۴۰	قند و شکر	۷۰	زرد آلو	۳۱
کرفس	۱۵	توت فرنگی	۴۰	شکلات	۷۰	بذر کتان	۳۶
گیلاس	۲۲	گلابی	۴۳	نان لواش	۷۰	گریپ فروت	۲۵
آلو	۲۴	ماکارونی با سبوس	۴۵	انگور	۴۶	په	۴۷
انجیر	۵۰	کشمش	۵۵	نان جو	۵۵		

🌿 لوزالمعده هورمون انسولین ترشح میکند تا قند رو جذب و اضافی آنرا به چربی تبدیل بکند.

🌿 افراد دیابتی و چاق مواد غذایی با شاخص بالا را با احتیاط باید مصرف کنند.
🌿 قند میوجات چون شاخص گلیسیمی پائینی دارند و آرام جذب میشوند، قند خون رو بالا نمیرند.

غذایی که با سیستم بدن ما سازگار نیست، نباید بخوریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سیب دارچینی

آنچه امروز در عین سادگی و خلاقیت به شما آموزش می دهیم، عبارت است از: سیب رو رنده کرده و با کمی دارچین، گل سرخ، کشمش، کنجد و پرک جودوسر با قدردانی و لذت فراوان نوش جان کنید. میتوانید بجای سیب، موز یا هر میوه دیگری رو در دوره خامگیاهخواری بسته به نیاز بدنتون استفاده بکنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز هشتم

روح و جسم و روان ما باید از هر لحاظ تامین شود تا به تندرستی و هارمونی برسیم.

دستور العمل گیاهخوار شدن برای مبتدیان: اطلاعاتی در مورد منافع گیاهخواری دریافت کنید. قبل از خرید با غذای گیاهی آشنا شوید. مستقیم به سوی قسمت گیاهی بروید. دستور آشپزی گیاهی بگیرید. دوستان جدید گیاهخوار پیدا کنید. قدردان خودتان باشید که تصمیم گرفتید نقشی در ایجاد دنیای صلح آمیز و گان داشته باشید.

تج آهن و مس

بدن انسان برای ساختن دو پروتئین حیاتی به آهن نیاز دارد: هموگلوبین و میوگلوبین. هموگلوبین پروتئینی است که در داخل گلبولهای قرمز خون وجود دارد و وظیفه اش انتقال اکسیژن از ریه ها به بافتهای مختلف بدن می باشد. میوگلوبین پروتئین دیگری است که در سلولهای عضلانی یافت می شود و وظیفه اش دریافت، ذخیره

۱- Hemoglobin

۲- Myoglobin



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کردن، انتقال و آزاد سازی اکسیژن در مواقع لزوم برای مصرف عضلات می باشد. حدود هفتاد درصد آهن بدن در این دو پروتئین یافت می شود. آهن همچنین در ساخت پروتئین هایی به کار می رود که برای تنفس و سوخت و ساز سلولی و تولید انرژی لازمند، در تولید پروتئین کلاژن و یا برخی ناقل های پیام عصبی نقش دارند و یا به عملکرد صحیح سیستم ایمنی کمک می کنند. شش درصد آهن بدن برای ساخت این پروتئین ها به کار برده می شود. یک چهارم باقیمانده آهن بدن (حدود ۲۵ درصد)، به صورت آهن ذخیره ای به شکل فریتین در سلولهای کبدی و یا سایر سلولهای بدن ذخیره شده و یا در جریان خون گردش می نماید.

آهن در بدن برای ساخت هموگلوبین (که اکسیژن را در خون حمل می کند) استفاده می شود و کمبود آن باعث کم خونی می شود. استفاده از یک رژیم غذایی غنی با آهن می تواند تولید گلبولهای بدن را افزایش دهد.

خوردن غذاهای سرشار از آهن همراه با غذاهای دارای ویتامین C باعث افزایش قابلیت انحلال پذیری و تسهیل جذب آهن میشود. از خوردن غذاها یا مکمل هایی که کلسیم بالایی دارند و نوشیدن چای و قهوه چند ساعت قبل و بعد از خوردن غذا بخاطر آنکه این موارد باعث کاهش جذب آهن می شوند، پرهیز کنید.

- به همراه آهن، ویتامین سی مصرف کنید تا درصد جذب آهن افزایش پیدا کند.

- برای جذب هر چه بهتر، مقدار کمی آهن را در هر وعده بگنجانید و تعداد وعده ها را بیشتر کنید. هر چه میزان آهن در یک وعده غذایی بیشتر باشد، درصد جذب آن کاهش پیدا می کند.

۱- Ferritin



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

منابع گیاهی آهن



توجه مس راه حلی برای پیشگیری از سفید شدن مو

پس از آهن، مس یکی از مهمترین مواد معدنی است که باید به طور مرتب مصرف کنیم. کمبود مس نه تنها باعث سفید شدن موها شده، بلکه می تواند منجر به بیماریهای جدی مانند آلزایمر، مشکلات تیروئید نیز بشود.

غذاهای سرشار از مس:

منابع غذایی مس خوراکی شامل: سبوس گندم، کینوا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

میوه های دارای مس شامل: آووکادو، لیمو ترش، آناناس، آلو خشک، خرما، گوجه
فرنگی آفتاب خشک، برگه زرد آلو، کشمش
سبزیجات حاوی مس شامل: کلم کیل، قارچ، مارچوبه
حبوبات دارای مس شامل: نخود، لویا سویا، لویا قرمز
کافه بهتر است نخود را حدود ۲۴ ساعت و دانه کنجد را چند ساعتی خیس کرده و
بعد آبکشی مصرف کنید.
ادویه ها و گیاهان دارویی سرشار از مس شامل: زیره، زعفران
آجیل ها و مغزیجات دارای مس شامل: بادام ها، پسته، فندق، گردو، کنجد و تخمه
ها

دمنوش زردچوبه

یک تکه زردچوبه تازه و زنجبیل را له کرده و با یک عدد لیمو خشک، یکربع با
کمی آبجوش میگذاریم دم بکشد. با آب جوش رقیق کرده و در صورت دلخواه
زعفران هم اضافه بکنید و بنوشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



زردچوبه آنتی اکسیدان عالی

در طب آیورودا زردچوبه به عنوان "پودر مقدس" شناخته شده است و برای تمیز کردن تمام بدن، درمان جوش و درمان تب، عفونت، بیماری های کبدی، مشکلات کیسه صفرا و آرتрит و تمام التهابهای ناشی از رادیکال های آزاد، مورد استفاده قرار میگیرد. زردچوبه محافظ و مقوی کبد است. کبد را تحریک می کند و در نتیجه اسید معده بیشتری تولید می کند. این به هضم چربی کمک می کند و می تواند از نفخ پیشگیری کند. زردچوبه اثر ضد التهابی و آنتی اکسیدانی داشته و در برابر سرطان و آلزایمر کمک کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زردچوبه ضد ورم است



زردچوبه از زخم حاصل از استرس، الکل و ایندومتاسین جلوگیری می کند.



کاهش دهنده کلسترول



زردچوبه دارای اثر ضد نفخ و ازدیاد آنزیم های روده و معده است.



برای نگه داری زردچوبه از ظروف آلومینیومی یا شیشه تیره رنگ استفاده کنید



زردچوبه "پودر مقدس"

زردچوبه

Turmeric



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز نهم

صلح و عدالت از بشقاب ما شروع می شود

ارزش و اهمیت آب

آب آشامیدنی باید فیلتر شده باشد. چرا که املاح معدنی و بخصوص فلوراید موجود در آب های شهری در تولید سنگ کلیه نقش دارند. از هر سیستمی برای فیلتر کردن آب استفاده میکنید، باید مطمئن باشید که فلوراید آب را تصفیه خواهد کرد. در هر لیوان آب آشامیدنی دو سه قطره آب لیموی تازه به همراه آب پرتقال تازه بچکانید. میزان مصرف آب آشامیدنی را در روز به مقدار فراوان بالا ببرید. از آب جعفری و کرفس آگه میتونید هر روز استفاده کنید. بخصوص جعفری در پاکسازی و قلیایی کردن کلیه ها نقش مهمی دارد. رژیم خام گیاهخواری بخصوص مصرف بالای سبزیها و میوه ها به این مسئله کمک میکند. از مصرف نمک و اضافه کردن نمک به غذا خودداری کنید. همه ی اینها به حل شدن سنگها کمک کرده و از تولید سنگهای جدید جلوگیری خواهد کرد.

نوشیدن آب یادتون نره. میتونید رنده پوست لیمو ترش یا پرتقال (ارگانیک باشد بهتر است) را به همراه برش لیمو در پارچ آب بریزید. طعم بسیار عالی به آب میدهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



بدن ما بالای ۷۰ درصد از آب تشکیل شده است. برای حفظ تعادل میلیون ها فرایند متابولیسم که در همه جای بدن اتفاق می افتد، ما نیاز به آب آشامیدنی کافی داریم. قاعده کلی میزان نوشیدن آب روزانه ۳۰ میلی لیتر برای هر کیلوگرم وزن بدن است.

فقط اگر آب کافی بنوشید، جریان خون و سیستم لنفاوی در ست کار کرده و میتواند مواد زائد را تصفیه کند. اگر آب کمتری مصرف کنید، خون و رگهای لنفاوی ضخیم تر می شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

☞ همراه غذا آب و نوشیدنی ننوشید. زیرا شیرابه هضم کننده معده را رقیق کرده هضم غذا ناقص میشود.

☞ نوشیدن آب با معده خالی بخصوص ناشتا یا نیم ساعت قبل غذا بسیار مفید است.

- توفو یا پنیر نخود

مواد لازم:

نخود: ۱۵۰ گرم

آب: ۳۷۵ میلی لیتر

نمک: ۲ قاشق چای

زردچوبه: ۴/۱ قاشق چایخوری

آب لیمو ترش: ۱ عدد

روغن گیاهی: ۱ قاشق چایخوری

شوید و زیره در صورت دلخواه

نخود را از روز قبل با نصف قاشق چایخوری جوش شیرین خیس کنید و ۲-۳ بار آبش رو عوض کنید. نخود خیس خورده و آبکشی شده و تمام مواد دیگر به غیر از روغن گیاهی را در میکسر ریخته و حسابی بگذارید نرم شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



مواد رو توی قابلمه روی شعله متوسط گاز بزارید و هم بزنید تا جاییکه بافتی شبیه پوره سفت بدست بیاد. قبل از سفت شدن کامل میتوانید بدلیخواه بهش سبزی معطر یا هر ادویه ای که دوست دارید مثل زیره و یا شوید اضافه کنید. بعد بگذارید خوب سفت بشود.

یک عدد ظرف فلزی رو با روغن گیاهی چرب کنید و مواد را داخلش بریزید و اجاره بدید که خنک بشود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



🌸 نه تنها سالم و مفید هست بلکه بخاطرش هیچ گوساله ای از مادرش جدا نشده
که شیر مادرش رو ما استفاده کنیم 🌸

روز دهم

گرفتن آفتاب، اکسیژن و انرژی را بعنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید.

دستگاه گوارش برای سوخت و ساز ترکیبات زیاد در یک وعده، انرژی زیادی صرف میکند، برای همین تا جائیکه میتوانید بخصوص در دوره پاکسازی ساده غذا بخورید و خوب بجوید تا کار دستگاه گوارش راحتتر بشه. هوس این غذا و آن غذا و «رفع نشدن» حس گر سنگی بیشتر نشانه اعتیاد است تا گر سنگی. فشردگی دل از حرکات معده ناشی می شود که بخاطر فرصتی است که معده در اثر نخوردن مداوم غذا برای پاکسازی پیدا می کند. و اگر به آن بی توجه باشید، بعد از مدتی رفع گشته، معده به آرامش بسیار دلپذیری خواهد رسید. این حالت معمولاً در پرهیز از خوردن و در روزه آب به انسان دست میدهد. یکی دو روز اول معده دارای چرخشها و پیچشها و بی تاییهای مختلف می گردد، پس از ادامه روزه، معده به آرامش دست پیدا می کند. احساسی که در معده ایجاد می شود ناشی حرکات معده برای پاکسازی است. آنچه که «خاموشش» می کند در حقیقت نخوردن است و نخوردن.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عزیزانی که در دوره پاکسازی در روز احتیاج به یک غذای پخته دارند: توصیه میکنم تا جائیکه میتونند، مقاومت کنند و بعد سه روز عادت میکنند، ولی چنانچه اذیت میشوند، ظهر و تا حداکثر غروب، میتوانند از موارد زیر استفاده بکنند:

کینوای پخته شده / سیب زمینی بخارپز / ماکارونی بدون گلو تن
برنج کته ای با یک یا حداکثر سه نوع سبزی بخار پز

پنیر بادام هندی

مواد لازم شامل:

بادام هندی

نمک طبیعی: نصف قاشق چای

آبلیموی تازه: یک قاشق چای

زیره، سبزیجات معطر

بادام هندی را در آب، دو ساعت خیس کرده، بعد آبکشی در مخلوط کن با کمی آب در حدی که بتوان آسیابش کرد، پوره میکنیم.

نصف قاشق چایخوری نمک طبیعی و یک قاشق چایخوری آب لیموی تازه اضافه میکنیم. در صورت دلخواه، زیره یا سبزیجات معطر هم میتوانید اضافه کنید.

این پنیر مثل پنیر خامه ای هست و اگر بخواهید سفت و قالبی بشود، یک قاشق پودر بارهنگ کتانی اضافه بکنید، بعد در قالب دلخواه بریزید. اولش کمی شل است، ولی وقتی بماند، سفت میشود. اگر بارهنگ کتانی پیدا نکردید، پودر سبوس جو دوسرهم میتوانید استفاده بکنید. با پنیر خامه ای میتوانید به جای ماست یا مایونز، با کمی روغن زیتون و آبلیمو یا سرکه بالزامیک، سس سالاد درست کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



روز یازدهم

دو چیز روح انسان را نوازش می کند. یکی صدا
زدن خداست و دیگری گوش سپردن به صدای او.
اولی در نیایش و دومی در سکوت

پنج ماده که مغز شما را مسموم می کند.

- گلوتن

◆ گلوتن از خانواده‌ی پروتئین‌هاست که در غلاتی مانند گندم، چاودار و جو یافت می شود. دو پروتئین اصلی موجود در گلوتن، گلوٹنین و گلپادین نام دارند. گلپادین عامل اصلی بسیاری از آثار منفی بر سلامتی است. جوهای دوسر به شکل طبیعی فاقد گلوتن هستند ولی ممکن است گلوتن به آنها اضافه بشود. بنابراین، بهترین راه برای انتخاب جوهای دوسر، اطمینان از وجود برچسب فاقد گلوتن بر روی بسته‌بندی این مواد غذایی است. جو دو سر در مقایسه با دیگر غلات، از ارزش غذایی بالایی برای انسان برخوردار است و از نظر چربی و پروتئین، بسیار غنی می باشد. جو دو سر طبعی سرد و طبیعت خشکی دارد. سرشار از مواد قندی و ازوت‌ه همچنین پروتئین، چربی، فسفر، آهن، کلسیم، ویتامین A، و گروه ویتامین های B است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گلوتن بسیار چسبناک است و در دیواره روده ذخیره می شود و اغلب مشکلات زیادی در هضم و در سیستم ایمنی بدن ایجاد میکند.

ناراحتی گوارشی رایج ترین نشانه‌ی عدم تحمل گلوتن است. از دیگر علائم می توان از کم خونی یا مشکل اضافه وزن نام برد.

◆ بیماری سلیاک بدترین شکل عدم تحمل گلوتن است.

معمول ترین علائم ابتلا به سلیاک عبارتند از: ناراحتی گوارشی، آسیب به بافت روده کوچک، نفخ، اسهال، یبوست، سردرد، ضعف و خستگی، خارش پوست، افسردگی بعضی از بیماران همه‌ی این علائم گوارشی را ندارند اما علائم دیگری مثل خستگی و کم خونی در آنها وجود دارد.

به همین دلیل تشخیص سلیاک بسیار دشوار است. در واقع، بیش از ۸۰ درصد مبتلایان به سلیاک از بیماری خود آگاهی ندارند.

◆ پروتئین های موجود در گندم باعث تحریک روده و واکنش التهابی می شوند. التهاب واکنش طبیعی دستگاه ایمنی بدن به آسیب و جراحت است.

التهاب روده به ایجاد مشکلی به نام نفوذ پذیری روده منجر می شود. روده دارای نظام بسیار پیچیده‌ای از "کنترل مرزی" است که اجازه می دهد مواد غذایی هضم شده وارد جریان خون شوند و سایر مواد از بدن دفع شوند. هر روز، به صورت تصادفی میلیون ها ویروس، باکتری، و مولکول های غیر قابل هضم نظیر گرد و غبار، و دیگر مواد از طریق دهان وارد بدن میشود که لازم است از بدن خارج شوند و نباید وارد جریان خون شوند.

التهاب در روده این نظام کنترل مرزی را به هم می ریزد. این التهاب اتصال میان سلول های دیواره‌ی روده را ضعیف می کند و بنابراین، ممکن است چیزهای زیادی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از آن عبور کنند. این وضعیت را غالباً به صورت “ثشت دادن” روده توصیف می‌کنند.

نفوذ پذیری روده یک مشکل بزرگ است – به ویژه به این دلیل که عامل مهمی در ایجاد بیماری‌های خود ایمنی به شمار می‌رود.

◆ گلو تن گاهی منجر به بیماری التهابی مغز و سیستم عصبی نیز می‌شود. سلامت ذهن و روان مسئله‌ی پیچیده‌ای است که عوامل مختلفی در آن تاثیر دارند. ولی نکته‌ی مهم این است که گلو تن در برخی از آدم‌ها ممکن است یکی از دلایل ایجاد کننده باشد. بنابراین با چند هفته خودداری از مصرف گلو تن بخصوص گندم می‌توانید تاثیرات آن را مشاهده نمایید.

- شیرین کننده های مصنوعی

◆ آسپارتام، ساخارین و غیره، همه به عنوان یک جایگزین برای قند ارایه شده اما این مواد بسیار خطرناک هستند و مغز ما را مسموم می‌کنند و احتمالاً سرطان زا هستند.

آسپارتام ترکیبی از مواد شیمیایی، اسید آمینه، متانول و فنیل آلانین است. و هنگامی که این مخلوط به قطعات آن تجزیه می‌شود، یک ماده شیمیایی ایجاد می‌کند که می‌تواند به تومور منجر شود.

آسپارتام باعث ایجاد نشانه هایی از جمله اضطراب، اختلالات گفتاری، افسردگی و میگرن می‌شود.

◆ شیرین کننده های مصنوعی در نوشابه، آدامس، ماست، سس و غذاهای آماده، شیرین کننده ها و آبنباتها موجود است و سمومی هستند که سودهای کلان برای

^۱- Leaky-Gut-Syndrom



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز یازدهم

تولید کنندگانشان دارد و به ضرر سلامتی ما هستند. تنها غذایی در بدن هضم و جذب میشود که طبیعی باشد و توسط بدن شناخته شود.

- گلو تامات (یک نوع نمک متمرکز)

◆ مونوسدیم گلو تامات به عنوان افزودنی غذایی مجاز به طور معمول به غذاهای آماده و فرآوری شده مانند غذاهای یخ زده، ادویه مخلوط، برخی کنسروها، انواع سوپ های آماده و سس سالاد و بخصوص غذاهای چینی افزوده می شود که مزه خوبی به غذاها میدهد، اما به عنوان یک تحریک کننده سمی، مغز را بیش از حد تحریک می کند و عوارض جانبی از قبیل آسیب مغزی، چاقی، آسیب چشم، سردرد، خستگی و سردرگمی، و افسردگی و سایر اختلالات عصبی مانند پارکینسون، آلزایمر، ام اس و ... را بدنبال دارد.

- شکر تصفیه شده

◆ شکر یکی از مواد خطرناک مورد استفاده در رژیم غذایی ما است. شکر تصفیه شده از یک هورمون ر شد در مغز که مسئول باز سازی ساختارهای عصبی است، جلوگیری می کند. شکر تصفیه شده همچنین باعث افزایش التهاب می شود که بر سیستم های گوارشی و عصبی تاثیر می گذارد. اگر این التهاب مزمن شود، می تواند منجر به افسردگی و اسکیزوفرنی شود.

◆ دکتر ایلاردی، استاد روانشناسی دانشگاه کنزاس، از منوی غذایی بیماران مبتلا به افسردگی خود شکر را حذف کرد که منجر به بهبود سلامت روانی آنها شد.

◆ حس چشایی هم مانند تمام حواس دیگر خاصیت تربیت پذیری دارد. از آنجا که ممکن است اوایل، پرهیز از خوردن شکر سخت باشد زیرا ما به آن معتاد هستیم،

Dr.IIardi^۱



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

میتوانید از جایگزینهای سالم و طبیعی شکر مانند: زایلیتول، شکر نارگیل، شربت درخت افرا، خرما استفاده بکنید.

- فلوراید

◆ فلوراید به بسیاری از محصولات مصرفی روزانه ما مانند آب آشامیدنی، خمیردندان و ... افزوده می شود و از سوی دیگر تبلیغات زیادی درباره سودمند بودن فلوراید وجود دارد. دندانپزشک شما به شما می گوید که فلوراید برای داشتن دندان های سالم مهم است، اما این اشتباه است.

◆ فلوراید سمی هست و باعث بیماری می شود و می تواند با کلسیم زدایی موجب پوکی استخوان و دندان شود.

◆ فلوراید IQ را کاهش می دهد، حافظه و توانایی یادگیری را مهار می کند، منجر به آسیب مغزی در جنین می شود و منجر به تغییرات رفتاری می شود.

◆ فلوراید زیاد موجود در آب لوله کشی و خمیردندان علت اصلی رسوب کلسیم در غده صنوبری است که باعث می شود این غده کارایی خود را از دست بدهد.

◆ تنها نیمی از فلوراید مصرفی در بدن قابلیت دفع دارد. مصرف بیش از حد این ماده سمی از هر طریقی که باشد در دراز مدت منجر به ایجاد رسوب در بدن خواهد شد که از آن به عنوان «فلوروزیس» یاد می شود. ۵۰ درصد باقی مانده از فلوراید ورودی به بدن در هر روز در استخوان ها تجمع می یابد که می تواند منجر به مشکلات بزرگی شود.

۱- xylitol



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

التهاب و سفتی مفاصل، شکنندگی استخوان ها، اختلالات یادگیری، کاهش عملکرد غده تیروئید و در نتیجه کاهش قدرت روانی فرد و افسردگی و ضریب هوشی پائین در کودکان از دیگر مضرات استفاده بیش از حد فلورید ذکر شده است.

سالاد جوانه کینوا (خامگیاهی)



کینوا رو ۴-۶ ساعت خیس کرده و طبق دستور جوانه ها، تهیه کنید. بعد دو روز جوانه شما آماده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سبزیجات دلخواه مثل گوجه، کدو و جعفری را ریز کرده، به آن اضافه کنید. با
آبلیمو، نمک، فلفل و روغن زیتون مزه دارش کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز دوازدهم

شقتت و مهربانی از بشقاب ما شروع می شود.

در ماه آوریل سال ۲۰۱۸، محققان اظهار داشتند: مصرف روزانه محلول آب و جوش شیرین، روش ارزان و مطمئنی برای مبارزه با بیماریهای خود ایمنی است. این نوشیدنی سدیمی باعث توقف روند مخرب التهاب مزمن میشود. جوش شیرین یک داروی ضد اسیدی (ضد ترشی معده) نیز هست که ارزان است و به نسخه پزشک هم احتیاجی ندارد و اسید معده را خنثی میکند. از اینرو، اغلب برای سوزش معده استفاده میشود.

در تحقیقی، محققان دانشگاه آگوستا در ایالت جورجیای آمریکا توانستند نشان دهند که جوش شیرین مثل طحال عمل میکند و محیط بدون التهاب را فراهم می آورد، که این برای بیماری های التهابی مزمن بسیار مفید است.^۱ این نتایج تحقیق در آوریل ۲۰۱۸ در مجله ایمنی شناسی منتشر شد. (با عنوان جوش شیرین: منبع فوق العاده ای از بی کربنات و کربن دی اکسید).^۲

^۱- <https://jagwire.augusta.edu/drinking-baking-soda-could-be-an-inexpensive-safe-way-to-combat-autoimmune-disease/>

^۲- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/natron-gegen-chronische-entzuendung.html>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



جوش شیرین: مفید برای التهاب مزمن

با نوشیدن محلول جوش شیرین در آب (مثلاً نصف قاشق چایخوری جوش شیرین در یک لیوان آب) محیط غیرالتهابی ایجاد میشود و اسید معده بطور موقت، خنثی میشود. محلول سدیم بی کربنات نه تنها بر معده اثر دارد، بلکه بر طحال هم اثر میگذارد، که یک عضو مهم از سیستم ایمنی بدن است. جوش شیرین باعث میشود که به سلولهای مزوتلیال طحال پیامی فرستاده شود که نیاز نیست واکنش ایمنی نشان دهند. به گفته دکتر پائول اوکانر، فیزیولوژیست کلیه در دانشگاه آگوستا و نویسنده این تحقیق: سلولهای مزوتلیال درون اندامهای تو خالی مثل معده یا روده را پوشش میدهند. اما آنها قشر بیرونی اندامها را نیز می پوشانند تا لغزندگی ایجاد کنند، تا وقتی اندامها با هم برخورد میکنند یا ساییده میشوند، اصطکاک ایجاد نشود. سلولهای مزوتلیال به روش دیگری هم از اندامها محافظت میکنند. آنها برآمدگی های انگشت شکلی دارند که به آنها پرزهای ریز میگویند و مثل حسگرهای کوچکی محیط اطراف را بررسی میکنند و در صورت خطر، هشدار میدهند و یک واکنش ایمنی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بروز میدهند. به گزارش محققان: از طریق استیل کولین که یک پیام آور شیمیایی است، جوش شیرین به سلولهای مزوتلیال طحال پیام میدهد. در نتیجه، محیطی ایجاد میشود که از روند التهاب جلوگیری میکند.

واکنش دیگر سیستم ایمنی پس از دو هفته مصرف جوش شیرین معمولاً طحال به عنوان تصفیه کننده خون عمل میکند. طحال سلولهای خونی پیر، آسیب دیده و ناتوان را جدا میکند. در طحال، سلولهای ایمنی خاص یا همان سلولهای درشت خوار نیز وجود دارند. اگر به مدت دو هفته، آب حاوی مقدار کمی جوش شیرین را بنوشید، تعداد سلولهای درشت خوار تغییر میکند. نه تنها در طحال، بلکه همچنین در خون و کلیه ها.

محققان در این تحقیق ملاحظه کردند که اگر «سلولهای درشت خوار ام ۱» که التهاب ایجاد میکنند، تعدادشان زیاد باشد، پس از مصرف سدیم هیدروکسید، تعدادشان ناگهان کاهش می یابد. این در حالی است که تعداد «سلولهای درشت خوار ام ۲» که ضد التهاب اند، افزایش می یابد.

سلولهای درشت خوار به خصوص برای توانایی شان برای دفع زباله ها از بدن معروف اند. آنها ضایعات سلولی یا سلولهای مرده را بر میدارند و خون و اندامها را تمیز نگه میدارند. همچنین وقتی عامل مهاجم یا مزاحمی وارد بدن میشود یا سیستم ایمنی به کمک نیاز دارد، سلولهای درشت خوار اولین سلولهای ایمنی هستند که وارد عمل میشوند.

موارد کاربرد جوش شیرین در درمان بیماری های خود ایمنی

یکی از وظایف اصلی کلیه، تنظیم تعادل اسیدی و تعادل مواد معدنی است. اگر کلیه ها درست کار نکنند و نتوانند این وظایف را انجام دهند، میتواند باعث کاهش PH



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خون شود، از اینرو خون اسیدی میشود و خطر بیماریهای قلبی-عروقی و پوکی استخوان بالا می رود. تحقیقات بالینی نشان داده اند که میزان اسیدی بودن بدن که به خاطر عدم کارکرد کلیه باشد، با مصرف روزانه جوش شیرین کاهش می یابد. همچنین روند بیماری کلیوی را کند میکند. از اینرو، امروزه برای درمان از کارافتادگی کلیه، از جوش شیرین استفاده میشود. همچنین به خاطر سدیم، روند از کار افتادگی کلیه کند میشود که به علت تاثیر آن بر سیستم ایمنی است که باعثی شود سلولهای درشت خوارام ۱ کاهش یابند و سلولهای درشت خوارام ۲ افزایش یابند و از اینرو، تعدادشان غالب شود.

اصولاً جوش شیرین با چیزی مبارزه نمیکند و چیزی را اضافه نمیکند، تنها کاری که میکند، این است که باعث میشود پیام عصبی ضد التهابی به بدن فرستاده شود، که به تنظیم و هماهنگی سیستم ایمنی کمک میکند.

دکتر اوکانر که خودش با مصرف جوش شیرین، از بیماری سرطان رهایی یافت و آن را درمان کرد، میگوید: با مصرف جوش شیرین، بدن از حالت التهابی مزمن خارج میشود، از اینرو جوش شیرین میتواند روش بسیار ایمنی برای درمان بیماری های التهابی باشد. زیرا عوارض جانبی کمی دارد.

میزان مصرف جوش شیرین با خواص ضد التهابی

اگر مایل هستید برای درمان، از جوش شیرین استفاده کنید، به طور کلی، سه بار در روز، یک لیوان آب (حداقل ۱۲۰ میلی لیتر) محتوی نصف قاشق چایخوری جوش شیرین را بنوشید. اگر سوزش معده شدید ندارید، بهتر است این محلول را وقتی بنوشید که غذا نمی خورید. زیرا قبل و در حین خوردن غذا نباید اسید معده خنثی شود، زیرا اسید معده عامل هضم درست غذاست.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از اینرو، باید جوش شیرین را یک ساعت قبل یا دو ساعت پس از غذا مصرف کرد. مثلاً یک ساعت قبل از صبحانه، یک ساعت قبل از ناهار و دو ساعت پس از شام مختصری که در عصر یا سرشب میل میکنید.

تبوله خامگیاهی



با یک و نیم پیمانه جوانه گندم سیاه (باکویت)، یک و نیم پیمانه جعفری تازه ی خرد شده، یک پیمانه فلفل دلمه ای قرمز خرد شده ریز، یک چهارم پیمانه نعنا تازه ی خرد شده برای تزئین، ۲ قاشق غذاخوری پودر جلبک (یا سس سویا یا سرکه سیب)، ۲ قاشق چای زیره، کمی زردچوبه، نصف پیمانه روغن زیتون، آبلیموی تازه، کمی پودر استویا یا عصاره آن، ۳ قاشق چایخوری آب، کدوسبز حلقه ای نازک برای زیر سالاد می توانید تبوله خامگیاهی خوشمزه ای را تهیه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز سیزدهم

سلامتی روحی و جسمی از بشقاب ما شروع می

شود.

چرخه پاکسازی بدن صبح تا ظهر

میوه جایگزین عالی برای وعده صبحانه



میوه جات بخصوص مرکبات برای صبحانه عالی هستند. ترجیحاً فقط میوه مصرف کنید. مثلاً مرکبات، موز یا انگور یکی از بهترین و مغذی ترین میوه ها برای صبحانه است. آنها سوخت و ساز بدن را بالا میبرد. گلوکز میوه برای کارکرد مغز مفید هست و صبحها انرژی لازم بدن را تامین میکند. صبحها تا نزدیک ظهر زمان تصفیه بدن است و به مایعات یا مواد غذایی آبدار احتیاج هست که به عمل سوخت و ساز کمک کند و سموم انباشته شده طی شب را دفع کند. میوه باید با معده خالی خورده شود زیرا هضم میوه در روده کوچک هست و نه در معده اما اگر بعد از غذا، خورده شود همراه دیگر مواد در معده میماند و تبدیل به سم میشود. برای همین وعده صبحانه بهترین موقع خوردن میوه میباشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شیر گیاهی مثل بادام خانگی هم انتخاب خوبی برای صبحانه می باشد. میتوانید با شیره گیاهی یا خرما یا انجیر شیرینش کنید.

چرخه آماده سازی و دریافت بدن ظهر تا عصر

ناهار: یک ظرف بزرگ سالاد همراه با مقداری از دانه ها یا مغزها با کربوهیدراتهای سالم مثل کینوا، ارزن، برنج، سیب زمینی و ترجیحا نانهای کامل و بدون گلوتن شام (ترجیحا تا قبل از ساعت ۶ عصر): بهترین زمان مصرف پروتئین میباشد که نباید با نشاسته ترکیب شود و بهتر است با سالاد یا سبزیجات بخارپز میل شود. سوپ سبزیجات و حبوبات هم جایگزین خوبی است.

چرخه استراحت و احیاء بدن

بعد از ۸ شب تا صبح زمان استراحت دستگاه گوارش هست و تنها آب و دمنوش گیاهی مثل بابونه و به لیمو و غیره نوشیده شود که به بدن در احیا سازی مجدد کمک میکند.

❖ در بین غذاها اگر احساس گرسنگی کردید می توانید از میوه های تازه، یا کشمش و بادام و توت و امثال اینها استفاده کنید.

❖ در غذاها حتما از ادویجات گرم مثل زیره، دارچین، زنجبیل و غیره استفاده کنید.

❖ یک فرد و گان که از فرآورده های غذایی سالم، تازه، تغییر شکل نیافته و بیشتر از ۸۰ درصد مواد خام و حرارت ندیده استفاده می کند، نباید نگران هیچگونه کمبود مواد غذایی، ویتامینها یا مواد معدنی باشد، بلکه برعکس بهترین رژیم غذایی را به بدن خود هدیه میکند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سالاد آوو کادو (خامگیاھی)

- ۸۰ گرم جوانه تخمه آفتابگردان (۴ الی ۸ ساعت خیس خورده و آبکشی شده)

- یک قاشق سرکه بالزامیک

- دو قاشق روغن زیتون

همه این مواد را مخلوط میکنیم و داخل قالب کمربندی میریزیم و فشرده میکنیم.

مخلوط آوو کادو برای روی سالاد:

- ۲ عدد آوو کادوی رسیده

- آب یک عدد لیموترش

- دو قاشق روغن زیتون

- نمک و فلفل

همه مواد را مخلوط میکنیم. و روی مواد پایه میریزیم و صاف میکنیم.

روی سالاد را با سیاه دانه تزئین میکنیم. با سالاد و یک تکه پنیر بادام هندی غذای کاملی میباشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز چهاردهم

مبارزه با گرسنگی در جهان از بشقاب ما شروع

می شود.

منابع پروتئین گیاهی

رژیم غذایی گیاهی متعادل شامل سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، حبوبات، گیاهان معطر و ادویه ها و مقدار کمی مغزها و دانه هاست. در حالت ایده آل، یک رژیم غذایی سلامتبخش، سرشار از کربوهیدرات های سالم، میانه رو در چربیها و متعادل در پروتئین است. نیمی از بشقاب باید حاوی سبزیجات و میوه ها باشد. در ادامه به معرفی برخی منابع پروتئین گیاهی با ارزش غذایی بالا می پردازیم.

◆ نیاز پروتئین بدن به ازای هر کیلوگرم نیم تا یک گرم است. بدن انسان آنزیم هضم پروتئین حیوانی را ندارد و در نتیجه تبدیل به سم میشود.

◆ حبوبات مثلاً عدس منبع خوبی برای تامین فیبر و سرشار از مواد معدنی مانند آهن، منیزیم و پتاسیم است. با مصرف ۱۰۰ گرم عدس، علاوه بر دریافت ۲۶ گرم پروتئین می توانید حجم فیبر مورد نیاز روزانه ی خود را نیز تامین کنید. حتماً خیس شده استفاده شود.

◆ شبه حبوبات شامل موادی مثل کینوا، ارزن و گندم سیاه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

◆ دانه های روغنی مثل شاهدانه (۲۳ گرم پروتئین در ۱۰۰ گرم که اثرات ضدالتهابی هم دارد). شاهدانه حاوی بهترین ترکیب امگا ۶ و امگا ۳ است. (۳:۱)

◆ مغزها مثلا بادام (۲۱ گرم پروتئین در ۱۰۰ گرم)

◆ غلات بخصوص جو دوسر و جوانه ها (در اثر جوانه زدن پروتئین و آنزیمهای مختلف در دانه ها فعال و چند برابر میشود).

◆ سیب زمینی با ارزش بیولوژی پروتئین بالا که در ادامه توضیح داده می شود.

◆ خانواده کلم مثل بروکلی، کلم پیچ و

◆ لویا سبز، قارچ و جلبک دریایی

◆ سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج، برگ چغندر و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



سیب زمینی بخار پز، قلیایی و سالم است. در جدول زیر مواد مغذی سیب زمینی در هر ۱۰۰ گرم برایتان نشان داده شده است.

ارزش غذایی	مواد مغذی
۲,۵ گرم	پروتئین
۰,۱ گرم	چربی
۱۸ گرم	نشاسته
۳,۱ گرم	فیبر
۷۳ گرم	آب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سدیم	۴ میلی گرم
پتاسیم	۵۴۷ میلی گرم
کلسیم	۱۲ میلی گرم
فسفر	۶۰ میلی گرم
منیزیم	۲۰ میلی گرم
آهن	۱ میلی گرم
ویتامین C	۱۷ میلی گرم
ویتامین B1	۰,۱۱ میلی گرم
ویتامین B3	۱,۴ میلی گرم

نان لواش سبزیجات

از همه سبزیجات می‌توانید نان لواش یا لواشک درست کنید. ۲۰۰ گرم سبزیجات دلخواه را همراه ۱ قاشق پودر بارهنگ کتانی یا اسفرزه یا پودر تخم کتان (برای گرفتنش) و کمی نمک و ادویجات پوره کنید و روی کاغذ شیرینی پزی نازک پهن کنید و در آفتاب یا در فر با حرارت زیر ۵۰ درجه یا دستگاه خشک کن خشک کنید. البته نباید خیلی خشک شود تا بتوان آن را رول کرد. می‌توانید این لواش های خوشمزه را با ترکیب های زیر نیز درست کنید: ترکیب اول شامل: کدو تنبل + فلفل دلمه ای + زنجبیل + زردچوبه ترکیب دوم شامل: کدو سبز + گوجه + فلفل دلمه ای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز پانزدهم

پیاده روی و تمرین تنفس و مراقبه یادتان نرود.

تقویت سیستم ایمنی بدن

گزینه‌های سبک زندگی برای تقویت ایمنی

<h5>سیگار نکشید</h5> <p>از سیگار کشیدن، بوئیدن یا استنشاق هر ماده‌ای که ممکن است برای ریه‌ها سمی باشد، خودداری کنید.</p> 	<h5>مراقب استرس خود باشید</h5> <p>تأمل کنید. چند ثانیه برای توجه به تنفس خود، وقت بگذارید، به آهنگ مورد علاقه خود گوش کنید یا فیلمی سرگرم‌کننده تماشا کنید. هورمون استرس (کورتیزول)، واکنش ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. ششباری ذهنی، حتی به میزان کم، استرس را در نتیجه، تولید کورتیزول را کاهش می‌دهد.</p> 
<h5>خواب مناسب</h5> <p>سعی کنید ۷ تا ۹ ساعت بخوابید. روال منظمی داشته باشید برای خوابیدن و بیدار شدن خود، رنگ هشدار تنظیم کنید. اطمینان پابند که اتاق خواب شما، نسبتاً خنک و تاریک و آرام و راحت باشد. حداقل ۹۰ دقیقه قبل از وقت خواب، از مطالعه‌تان اجتناب کنید. مهندستی را برای ایجاد آرایش کردن موسیقی آرام، یادداشت کردن در دفتر کارهای روزانه یا خواندن کتاب.</p> 	<h5>تغذیه سالم</h5> <p>آنچه می‌خورید، اهمیت زیادی دارد برای تقویت ایمنی. طیف گسترده‌ای از غذاهای گیاهی دارای فایده، با ارزش غذایی زیاد و سرشار از آنتی‌اکسیدان، مصرف کنید. میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ را انتخاب کنید، لوبیا بخورید، غلات کامل مصرف کنید و از انواع غذاها استفاده کنید.</p> 
<h5>ارتباط با دیگران</h5>	<h5>فعالیت بدنی</h5> <p>فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط برای قوی نگه داشتن سیستم ایمنی، حیاتی است! با اینکه راهنماهای فعالیت بدنی، حداقل ۳۰ دقیقه، ۵ بار در هفته را توصیه کرده‌اند، ولی حتی ۲۰ دقیقه هم می‌تواند باعث کاهش التهاب و افزایش ایمنی شود.</p>  



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آنچه می‌خورید، اهمیت زیادی دارد! برای تقویت سیستم ایمنی بدن، طیف گسترده‌ای از غذاهای گیاهی دارای فیبر، با ارزش غذایی زیاد و سرشار از آنتی‌اکسیدان، مصرف کنید. آب فراوان بنوشید. میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ را انتخاب کنید، حبوبات و غلات کامل مصرف کنید. افزایش سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از تمام بیماریها از این طریق انجام می‌شود:

- تغذیه گیاهی ارگانیک
- هماهنگی با قوانین طبیعت و سبک زندگی طبیعی (هوای تازه و ورزش و تمرینات تنفسی)
- استراحت و مراقبه
- سکوت و آرامش
- شکرگزاری
- عشق بی قید و شرط
- تفکر مثبت
- دریافت ویتامین C از طریق میوه جات، مرکبات و بخصوص لیموترش تازه و فلفل دلمه ای
- مصرف ادویجاتی مثل دارچین و زردچوبه و زنجبیل
- حذف یا کاهش کربوهیدرات حاوی گلوتن
- قلیایی کردن بدن (حذف مواد حیوانی)
- مصرف آب و مایعات فراوان
- مصرف سبزی و میوه فراوان
- دمنوش آویشن و زنجبیل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تغذیه خام گیاهخواری (حداقل بالای ۵۰ درصد) بهترین راه بالا بردن سیستم ایمنی بدن می باشد تا بدن ویتامینهای لازم را دریافت کند. چون بیشتر ویتامینها در اثر حرارت بالای ۵۰ درجه از بین می روند. در شکل زیر بعضی از تقویت کننده های گیاهی سیستم ایمنی بدن برایتان آورده شده است.

تقویت کننده های سیستم ایمنی



گریپ فروت



فلفل دلمه ای



کلم بروکلی



سیر



کیوی



اسفناج



بادام

چای سبز



زنجبیل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تقویت کننده های سیستم ایمنی

آب کلم



- سرشار از ویتامین های متعدد، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها
- منبع بزرگ ویتامین آ، ث، منیزیم، ویتامین ب 6، مس و آهن
- ضرورت مصرف کلم همراه با چغندر که منبع خوبی از فولات و ویتامین هاست

آب کدو تنبل



- منبع خوبی از ویتامین آ
- ویتامین ب 6، ویتامین ای و روی

ترکیب آب توت فرنگی و کیوی



- سرشار از ویتامین ث
- برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد.
- همراه نعناع که منبع خوبی از فولات، ویتامین آ، منیزیم و روی است.

آب پرتقال



- منبع خوبی از ویتامین ث

آب گوجه فرنگی



- منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و ویتامین آ

آب هویج



- منبع بزرگ از بتا کاروتن و ویتامین آ

راههای تصفیه و تامین انرژی بدن

◆ تنفس آگاهانه عمیق و کامل موجب ارتباط با منبع هستی و دریافت انرژی تازه می شود. با تنفس عمیق کامل به تصفیه بدن کمک میکنیم و دیافراگم باعث ما ساژ دستگاه گوارش شده و سوخت و ساز بدن را فعال میکند.

◆ آرامش و مراقبه و سکوت

◆ قدر دانی و عشق

برشمردن نعمتها و مواهب زندگی منجر به افزایش سلامت فیزیکی و شادکامی روانی و وفور نعمت میشود.

◆ غذای زنده و طبیعی با مواد معدنی و ویتامینهای مورد نیاز بدن

◆ تحرک بدنی، رقص، ورزش و عرق کردن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یک راه تصفیه مهم از راه بزرگترین ارگان یعنی پوست بدن است.

◆ ارتباط با طبیعت

◆ خواب خوب

◆ توجه به احساسات

◆ آواز خواندن، خواندن دعا یا ماترا

بعضی از موارد مهم که در سبک زندگی فردی برای تقویت سیستم ایمنی باید رعایت شود در شکل زیر برایتان آورده شده است.

لازانیای خام گیاهی کدو سبز با سیب زمینی بخارپز

کدو سبز برای هر نفر ۱ عدد / سیب زمینی

سس پستو به میزان لازم / سالاد

برش های نازک کدو سبز را کمی نمک پاشیده و میزاریم نرم بشوند. بعد با دستمال آشپزخانه آبش رو خشک میکنیم. ورقه های کدو را لابلای کمی سس پستو آماده میکنم.

سیب زمینی ورقه شده رو حدود ده دقیقه بخار پز می کنیم. من فقط کمی فلفل پاشیدم و حتی نمک هم کنار لازانیا احتیاج نبود. به همین راحتی یک وعده غذای سالم و مقوی میتونید ترکیب کنید .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



سس پستو

اصل پستو با دانه کاج هست ولی با هر دانه یا آجیلی مثلا تخمه آفتابگردان، گردو، بادام هندی میتوانید درست کنید. مواد این سس شامل:

- زنجبیل رنده شده کمی یا پودرش
- نکته: حتما استفاده بکنید تا سردی تان نشود.
- ریحان یک مشت / شاهدانه خرد شده ۴ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون حدود نصف لیوان
- نمک و فلفل مقدار لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ریحان خرد شده، دانه کاج مورد نظر و سیر را داخل میکسر بریزید، روغن زیتون را کم کم اضافه کرده و مخلوط کنید، پس از اینکه سس یکدست شد، نمک و فلفل را اضافه کنید.

سس پستو در انواع غذاها بخصوص غذاهای ایتالیایی مانند پاستا کاربرد دارد. سس پستو را می توان برای چند روز در یخچال نگهداری نمود ولی باید روی سس حتما روغن باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز شانزدهم

مبارزه با گرمایش زمین از بهشتاب ما شروع می شود.

اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ و تامین آنها از منابع گیاهی

یکی از عناصر مهم سازنده در بدن انسان اسیدهای چرب هست و مغز نیز به میزان زیادی از اسیدهای چرب تشکیل شده است. بنابراین مهم است که اسیدهای چرب ارزشمند مختلف از طریق رژیم غذایی مصرف کنیم. چربی های اشباع بیشترین زیان را برای سلامتی دارند. این چربی ها به وفور در غذاهای حیوانی یافت می شوند، به همین دلیل است که مصرف مواد حیوانی، خطر بیماری های قلبی و سرطان را بالا می برد. چربی های حیوانی علاوه بر اینکه دارای چربی های اشباع و ترانس مضر هستند از نظر امگا ۳ نیز بسیار فقیر می باشند. گیاهان بطور کلی دارای چربی های سالم غیر اشباع بوده، میزان چربی های اشباع در آنها بسیار کم یا هیچ است. اسیدهای چرب امگا ۶ به وفور در روغن های مایع مانند روغن دانه آفتابگردان، روغن ذرت و روغن هایی که برای تهیه غذاهای بسته بندی شده و آماده استفاده می شود، وجود دارد. اسیدهای چرب امگا ۳ که در گیاهان، لوبیاها، گردو و دانه کتان یافت میشوند، کمتر از حد مطلوب استفاده میشود. افزایش غذاهای فرآوری شده و روغن های خوراکی ارزان، باعث می شود بسیاری از مردم بیشتر اسیدهای چرب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

امگا ۶ مصرف کنند، که بیشتر از حد مطلوب است و روند التهاب در بیماریهای مفصلی، بیماریهای قلبی عروقی، آسم، دیابت و ... را افزایش می دهند. بدن می تواند از کربوهیدرات و پروتئین اضافی، چربی بسازد. اما دو اسید چرب ضروری امگا ۳ و امگا ۶ را باید از طریق مواد غذایی سالم دریافت بکنیم. برای ایجاد شرایط مطلوب جهت انجام اعمال حیاتی بدن، باید نسبت خاص بین این دو اسید چرب برقرار باشد. دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ باید بیشتر از اسیدهای چرب امگا ۶ باشد. نسبت مناسب امگا ۶ به امگا ۳، ۳ به ۱ می باشد. امگا ۳ التهاب را کاهش می دهند و سلامت قلب و عروق و مغز را تضمین می کنند و میزان کلسترول خون را پایین می آورد. مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ از تجمع اسیدهای چرب امگا ۶ که فرآیندهای التهابی را تشدید میکنند، میکاهد. مثلا نسبت امگا ۶ به امگا ۳ روغن آفتابگردان و روغن کانولا می باشد:

روغن آفتابگردان ۱:۱۲۰

روغن کانولا ۱:۲

شاهدانه: ۳:۱

منابع اسیدهای چرب خوب

شاهدانه یکی از بهترین ترکیب امگا ۶ و امگا ۳ است.

شاهدانه حاوی فیبرهایی هست که برای سلامت قلب و سیستم گوارشی مفید هستند و به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ برای سلامت پوست و مو بسیار مفید است. از دیگر موادی که ترکیب خوبی از امگا ۶ و امگا ۳ دارند عبارتند از:

- گردو

- دانه چیا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سیاه دانه

- دانه کتان

لازم به ذکر است که مصرف دانه دانه کتان سالم تر از مصرف روغن آن است که فاقد ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر موجود در دانه کتان است.

- لوبیاه و خانواده کلم ها؛ به ویژه کلم بروکلی سرشار از امگا ۳ و ۶ هستند.

- سبزیجات پهن برگ هم خشکی وهم دریایی

- بسیاری از سبزی ها و میوه ها مثلا زیتون، آووکادو

اثرات مهم اسید چرب امگا ۳

کاهش التهاب در بدن	پیشگیری از بیماری قلبی	ضروری برای مغز	مهم برای بینایی
کاهش فشار خون	تاثیر بسیار مثبت روی فلور روده	تقویت سیستم ایمنی بدن	کاهش سطح کلسترول
تراکم استخوان	سلامت کبد	تنظیم گرمای بدن	پشتیبانی از کاهش وزن
	مانع خشکی و ریزش مو	کمک به ایجاد هورمونهای شادی	جلوگیری از افسردگی

❖ روغنهای غیر اشباع در حرارت ترکیبات سمی و سرطان زا تولید میکنند.

❖ چربی ترانس یا کارخانه ای مثل مارگارین یا مواد غذایی آماده برای بدن

مفید نیست و سوخت و ساز نمیشود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ❖ بهترین روغن برای آشپزی روغن نارگیل میباشد که در مقابل حرارت مقاوم هستند. بقیه روغن‌ها مثل روغن زیتون فقط بصورت سرد مصرف شود.
- ❖ اسیدهای چرب ترانس از طریق هیدروژنه کردن در آزمایشگاه تولید میشوند و در غذاهای فرآوری شده، سرخ شده و فست فودها یافت میشود و به طور قابل توجهی خطر بیماری را افزایش می دهد.
- ❖ دریافت مازاد کلسترول غذایی با افزایش خطر بیماری مرتبط است.
- ❖ همانطور که ماهی بدلیل مصرف جلبک ها قادر به تولید اسید های چرب امگا ۳ می باشند، انسان نیز میتواند اسید چرب امگا ۳ خود را از گیاهان خشکی تامین کند.

پوره گل کلم با نخود و زرشک

- ۱ عدد گل کلم حدود ۷۵۰ گرم
- نصف قاشق چای خوری نمک
- ۲ قاشق غذاخوری روغن نارگیل یا کره گیاهی
- نصف قاشق غذا خوری آب لیمو ترش
- کمی فلفل
- گل کلم ریز شده را بخار پز کرده با بقیه مواد پوره می کنیم. میتوانید کلم بروکلی هم اضافه کنید که رنگش سبز بشه .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زنجبیل رنده شده و فلفل دلمه ای ریز شده را با کمی روغن در حالیکه در ماهیتابه بسته است، کمی تفت می دهیم، بعد نخود پخته شده را اضافه کرده و با نمک و فلفل و آبلیمو مزه دارش می کنیم.
کمی جعفری تازه خرد شده اضافه میکنیم.
برای اینکه با حرارت خواص زرشک از بین نره زرشک رو من با گلاب و زعفران خیس می کنم.
جای نخود میتوانید از نخود فرنگی بخار پز هم استفاده کنید.
از این غذای ساده و لذیذ لذت ببرید .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز هفدهم

خدایا سپاسگزارم که نه تنها غذایی که در اختیارم گذاشتی که خوشمزه و سالم هست، بلکه بخاطر آن هیچ موجود دیگری رنج نکشیده و میتوانم با وجدانی آسوده از آن لذت ببرم.

وقتی که سلول های بدن فرکانس های بالاتر و جدید را در خودشان ادغام می کنند، بطور خودکار انرژی متراکم گذشته را منحل می کنند. آنگاه سازگاری با بعضی از غذاها و نوشابه های مورد علاقه برای بدنتان مشکل خواهد بود. بعضی غذاها مانند تراریخته، غذاهای تقلبی، آغشته به سم آفات دیگر قادر نخواهند بود که با سلول هایی که دارای فرکانس های تازه و بالاتر هستند منطبق باشند و باعث مشکلات هاضمه می شوند.

به شیوه های مختلف بر اشتهای خود غلبه کنید.

🍷 موقع احساس گرسنگی اول آب خورده شود اگر گرسنگی کاذب باشد، با آب خوردن رفع میشود.

🍷 آهسته غذا بخورید و غذا را مزه مزه کنید. با این کار نه تنها از آن بیشتر لذت می برید، بلکه به موقع سیر میشوید.

🍷 سعی کنید در زمان حال باشید و به آنچه می خورید، توجه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

🍵 لحظه‌ای را به شکرگزاری اختصاص دهید و قدردان غذایی باشید که می‌خورید. شکرگزاری بر روند کلی غذا خوردن اثر می‌گذارد و کمک می‌کند آگاهانه و بر اساس نیاز بدن غذا بخوریم.

🍷 به تجربه هر وقت بعد غذا مسواک بزنید، میل به خوردن دسر، از بین می‌رود و به بدنتان این پیام را می‌دهید که سیر شدید.

🍷 مابین وعده‌های غذایی حداقل سه ساعت به دستگاه گوارش تان استراحت بدهید تا غذای خورده شده هضم شود. تنها آب فراوان (نیم ساعت بعد صرف غذا) نوشیده شود تا سموم دفع شده، از بدن خارج شود.

کیک فوری خام خوشمزه و مقوی

- پرک جودوسر ۱ لیوان
- پودر نارگیل ۱ لیوان
- کنجد یا شاهدانه خرد شده نصف لیوان
- ارده ۲ قاشق غذاخوری
- شیر نصف لیوان
- شکلات و گان آب شده ۱۰۰ گرم
- گلاب به مقدار لازم در صورت نیاز (اگر سفت بود اضافه شود)
- گل و خلال پسته برای تزئین

همه مواد را مخلوط کرده و فرم می‌دهیم و اجازه می‌دهیم کمی سفت شود. بعد برش داده و باز می‌گذاریم تا کاملاً خودش را بگیرد. چون اگر کامل سفت بشود، برش دادنش سخت می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز هجدهم

حیوان دوستی و رعایت حقوق حیوانات از بشقاب ما شروع می شود.

حفظ تعادل آب بدن

هر چه غذای زنده و آبدار به بدن برسانیم، سرحالتر و سالمتر و شادتر می شویم. غذاهای زنده شامل: میوه، سبزیجات، جاونه ها، آجیل و دانه ها، مواد قندی طبیعی (مثل کشمش، خرما، انجیر، توت و ...) و روغن هایی که بصورت سرد تهیه شده اند می باشد. تا جاییکه امکان دارد مواد غذایی باید طبیعی، بصورت خام و در فرم طبیعی و اولیه آن باشد تا ویتامین ها و املاح معدنی و انرژی ذخیره شده خورشید در مواد غذایی را جذب بکنیم. غذاهای مرده در بدن انسان مواد زائدی را بوجود می آورد که مانع کارکرد کامل سلول ها می شود و انرژی حاصل تبدیل به چربی و سلولیت در بدن می شود.

یکی از مهم ترین چیزها در رژیم غذایی سالم، تعادل آب بدن است. اگر بدن آب کافی نداشته باشد، رشد نخواهد کرد. تنظیم آب و الکترولیت های بدن نقش بسیار مهمی در عملکرد صحیح سلولها دارد. برای مثال آب نارگیل حاوی الکترولیت بسیار بالایی است.

غذاهای حاوی آب کمتر از ۷۰-۷۵٪ بدن را خشک می کنند مانند محصولات



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly





caffeinebookly





t.me/caffeinebookly


سرخ شده، پخته شده و بسته بندی شده. به همین دلیل ما باید بیشتر، غذاهایی را که حاوی آب زیاد هستند مانند میوه ها، سبزیجات و جوانه ها را انتخاب کنیم. بیشتر میوه ها و سبزیجات حاوی بیش از ۹۰٪ آب هستند و علاوه بر آب مفید برای بدن، حاوی مجموعه ای از مواد ارزشمند مانند آنزیم ها، ویتامین ها و مواد معدنی نیز هستند. گیاهان آب را از زمین (مادر طبیعت) جذب می کنند، آن را فیلتر می کنند، مواد مغذی دیگر را اضافه می کنند و همه اینها به شکل قابل جذب برای بدن و در اختیار ماست. مثلاً میزان آب در:


خیار ۹۶٪ 


کرفس ۹۵٪ 


سالاد ۹۵٪ 

کلم قرمز ۹۳٪ 


فلفل دلمه ای ۹۲٪ 

کلم بروکلی ۹۱٪ 

گریپ فروت ۹۱٪ 

زغال اخته ۸۵٪ 

سیب / گلابی ۸۴٪ 

موز ۷۴٪ 

سوپ دال عدس

دال عدس ۲۰۰ گرم (چند ساعتی خیس شود)

زنجییل تازه ریز رنده شده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سیب زمینی ۱ عدد

هویج ۱ عدد

گشنیز یا جعفری کمی

انار برای تزئین

آب لیمو ترش

زردچوبه، کاری، فلفل

عصاره سبزیجات ۱ قاشق یا نمک

سبزیجات را با کمی روغن نارگیل یا کره تفت می دهیم (با درب بسته، روغن کمی استفاده می شود) ادویه جات را اضافه میکنیم. دال عدس را آبکشی کرده و بهش اضافه میکنیم و عصاره سبزیجات رو با کمی آب اضافه میکنیم و ۲۰ دقیقه با شعله ملایم میزیم. پوره میکنیم و غلظتش رو به دلخواه با آبجوش تنظیم میکنیم و قبل از سرو، روی آن گشنیز یا جعفری خردشده و انار میریزیم. این سوپ با مزه تند خوشمزه تر میشود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز نوزدهم

و سست نشوید! و غمگین نگردید! و شما برترید اگر ایمان داشته باشید

کینوا: ابردانه یا «ابر غذای» آینده

دکتر "استفان گوراد" روانشناس بالینی از دانشگاه بوستون کتابی راجع به ماجراهای خود با عنوان «تاریخچه کینوا» نوشته است تا تعهد چندین ساله خود را به ترویج این ابرغذا نشان دهد. مجمع



جهانی سازمان ملل متحد سال ۲۰۱۳ را سال جهانی کینوا اعلام کرد تا بدین وسیله از سنت‌های بومی مردم "آند" که توانسته بودند در هماهنگی با طبیعت این گیاه را حفظ کرده و به نسل‌های آینده منتقل کنند تقدیر به عمل آورد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کینوا به معنی " مادر غلات " است.



کینوا سرشار از پروتئین و همچنین پتاسیم، منیزیم و فسفر است. حاوی ویتامین B1 زیادی است. مصرف ۱۰۰ گرم کینوا حدود یک سوم از آهن و

منیزیم مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند. کینوا پروتئین بیشتری نسبت به سایر دانه ها دارد. مهمتر از مقدار پروتئین، کیفیت پروتئین هست. کینوا تمام اسیدهای آمینه ضروری را در خود دارد. بدین خاطر کینوا غذای کاملی است. کینوا فاقد گلوتن هست. کینوا بر روی بدن اثرات آنتی اکسیدانی دارد و دارای اثرات ضد التهابی است. و برخی تحقیقات نشان داده اند که در واقع از بدن در برابر سرطان محافظت می کند.

به "کینوا" بخاطر خواص غذایی مفید آن یک "ابر غذا" می گویند. یک پروتئین کامل است، به این معنا که حاوی تمام "نه" اسید آمینه ضروری است. در مطالعه ای که سال ۲۰۱۷ در "مجله علم تغذیه و غذا دارو" منتشر شد، نتیجه گیری شده بود که "کینوا" حاوی پروتئین بالاتر و تعادل اسیدهای آمینه بهینه تری نسبت به غلاتی مانند گندم، ذرت، برنج، جو، جو دوسر و چاودار است. به علاوه، دو برابر غلات دیگر فیبر دارد. مصرف فیبر کمک می کند تا سطح کلسترول فرد پایین نگه داشته شود و باعث هضم بهتری می گردد. این ابرغله دارای آهن بالایی است، یکی از املاح ضروری که هموگلوبین را تشکیل میدهد و در گلبول های قرمز حامل اکسیژن یافت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

میشود. "کینوا" همچنین سرشار از ریبوفلاوین یا ویتامین "B2" است که به متابولیسم در سلول های مغز و ماهیچه کمک می کند.

کباب زعفرانی کینوآ

کینوآی سفید: یک لیوان بزرگ (۲۳۰ گرم)

زعفران، نمک، زردچوبه و فلفل قرمز به مقدار لازم

۱ قاشق آرد نخود برای فرم دادن

کینوآ را ۱۵ دقیقه با ۲ لیوان آب میگذاریم بپزد. سپس حرارت را خاموش کرده و ده دقیقه میگذاریم داخل قابلمه با درب بسته بماند تا خودش را کاملاً باز کند.

مواد را ترجیحاً با گوشت کوب برقی یا داخل غذاساز باهم مخلوط میکنیم (با گوشت کوب برقی بهتر از غذاساز میتوان پوره اش کرد). سپس مواد را به مدت دو ساعت در یخچال قرار میدهیم .

روی کاغذ شیرینی پزی کمی روغن (ترجیحاً روغن نارگیل) مالیده و کباب رو دور سیخ چوبی فرم داده و با درجه ۲۰۰، حرارت بالا و پایین حدود ۱۰ دقیقه می پزیم. در صورت لزوم بسته به نوع فر و سطح پخت برگرداننده بشه و بعد گوجه های نصف شده رو هم میزاریم تا نرم شود.

شیوه های پخت بدون سیخ :

روی کاغذ شیرینی پزی کمی روغن (ترجیحاً روغن نارگیل) مالیده و کباب رو فرم داده و برش میدیم .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یک ماهیتابه را با روغن چرب میکنیم و کبابها را روی آن فرم داده و با حرارت متوسط می پزیم تا کمی برشته شود. بعد با حوصله و دقت برمی گردانیم تا طرف دیگر هم بپزد. روی کاغذ فویل چرب شده هم میشود فرم داد . کباب را با نان یا برنج سرو می کنیم. میتوان گوجه فرنگی را نصف کرد و موقع دم کشیدن برنج، روی آن گذاشت تا گوجه نرم شود. راحتترین شیوه پخت این کباب در فر میباشد.



کباب کینوآی قرمز

کینوآی قرمز: یک لیوان بزرگ (۲۳۰ گرم)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سماق فراوان، نمک، فلفل سیاه به مقدار لازم

۱ قاشق آرد نخود برای فرم دادن

کینوآ را ۱۵ دقیقه با ۲ لیوان آب میگذاریم بپزد. سپس حرارت را خاموش کرده و ده دقیقه میگذاریم داخل قابلمه با درب بسته بماند تا خودش را کاملاً باز کند. مواد را ترجیحاً با گوشت کوب برقی یا داخل غذاساز باهم مخلوط میکنیم (با گوشت کوب برقی بهتر از غذاساز میتوان پوره اش کرد). سپس مواد را به مدت دو ساعت در یخچال قرار میدهیم.

یک ماهیتابه را با روغن چرب میکنیم و کبابها را روی آن فرم داده و با حرارت متوسط می پزیم تا کمی برشته شود. بعد با حوصله و دقت برمی گردانیم تا طرف دیگر هم بپزد. روی کاغذ فویل چرب شده هم میشود فرم داد. کباب را با نان یا برنج سرو می کنیم. میتوان گوجه فرنگی را نصف کرد و موقع دم کشیدن برنج، روی آن گذاشت تا گوجه نرم شود. راحتترین شیوه پخت این کباب در فر میباشد. روی کاغذ شیرینی پزی کمی روغن (ترجیحاً روغن نارگیل) مالیده و کباب رو فرم داده و برش میدیم و با درجه ۲۰۰، حرارت بالا و پایین حدود ۱۰ دقیقه می پزیم. در صورت لزوم بسته به نوع فر وسط پخت برگردانده شده و گوجه های نصف شده رو هم میگذاریم تا نرم بشود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روزیستم

آرزو می‌کنم همه موجودات زنده در راحتی باشند. آنچه موجود
زنده در عالم هستی وجود دارد.



فیبر غذایی

بدن ما روزانه به ۳۰ گرم فیبر نیاز دارد. فیبر تنها در میوه‌ها، سبزیجات بخصوص سبزیجات برگ سبز و غلات و دانه‌ها و حبوبات یافت می‌شود. فیبر حرکت طبیعی روده را بهبود می‌بخشد و به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند و فرد را در برابر بیماری‌ها مقاوم می‌کنند. رژیم‌های غذایی، با فیبر بالا باعث کاهش خطر ابتلا به چاقی، بیماری‌های قلبی و دیابت می‌شوند. یبوست بدترین وضعیت برای بدن است، چون باعث میشود، سموم در بدن انبار شده و تمام دستگاه‌های حیاتی بدن را به مرور تخریب کند. همراه با نوشیدن آب فراوان، تخم کتان، اسفرزه، خاکشیر، تخم شربتی یا دانه چیا، آلو و انجیر بهترین درمان یبوست هستند. در فرآورده‌های گوشتی هیچ اثری از فیبر و سلولز وجود ندارد. فقدان فیبر و سلولز در فرآورده‌های گوشتی باعث یبوست و مشکلات گوارشی میگردد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

غذای دودی دریایی و گان

سه عدد هویج

نان تست بدون گلوتن (مثل نان جو دوسر)

سس مایونز و گان

برای مرینیت کردن (مزه دار کردن قبل از پخت):

روغن: ۲ قاشق

سس سویا: یک قاشق

نمک سیاه هندی (کالا نمک که مزه تخم مرغ و ماهی دودی دارد. بوی تندی دارد.

ولی موقع خوردن غذا مشخص نیست).

آبلیمو

فلفل

پودر کلب (جلبک دریایی): یک قاشق چایخوری

هویجها را به صورت درسته، حدود ۲۰ دقیقه، بخارپز میکنیم. سپس میگذاریم سرد

شود و آن را نازک برش میدهیم. هویج را با سس مخلوط میکنیم و حداقل دو روز

میگذاریم در یخچال تا نرم شود و سس به خوردش برود. روی نان تست، کمی

مایونز و گان میمالیم و برشهای هویج را روی آن قرار میدهیم و با شوید و ... تزئین

میکنیم.

به شیوه خام



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هوئجها را با پوست کن، برشهای نازک میدهیم و با سس مخلوط میکنیم و بقیه روند مشابه است.

سالاد تن ماهی یا الویه نخود

نخود پخته و له شده: دو پیمانه

مایونز و گان: حدود نیم پیمانه

یک ساقه کرفس خرد شده ریز

نمک سیاه هندی: یک قاشق چایخوری

آبلیمو و فلفل

همه مواد را مخلوط کرده و حداقل نیم ساعت داخل یخچال میگذاریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



سس مایونز و گان

دستور اول:

۲۰۰ گرم نخود را به همراه نیم قاشق چایخوری جوش شیرین خیسانده و سپس

آبکشی کنید و سپس نخود را بپزید.

۱۰۰ میلی لیتر آب نخود پخته شده

یک قاشق ارده

۴ قاشق روغن زیتون

یک عدد آب لیموترش

نمک و فلفل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نخود را همراه با آبش پوره کرده، بقیه مواد رو اضافه میکنیم.

دستور دوم:

۱۲۰ گرم بادام هندی خیس شده

پودر خردل (اختیاری): یک قاشق چایخوری

آب لیمو ترش: ۴ قاشق غذاخوری

۱۰۰ میلی لیتر روغن زیتون

۱۰۰ میلی لیتر شیر گیاهی

نصف قاشق چایخوری نمک طبیعی

یک قاشق شیره گیاهی

بادام هندی را آبکشی کرده، سپس با بقیه مواد در مخلوط کن میریزیم تا خامه ای

مانند شود. حدود ۴۰۰ گرم سس به دست می آید. اگر کمتر احتیاج دارید، نصف

میزان درست کنید. می توانید در یخچال تا یک هفته نگهداری کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



روز بیست و یکم

تو همانی هستی که میخوری.

سقراط

انتخاب غذا دیگر مسئله فردی نیست، گوشتخواری شرکت در درد و رنج موجودات دیگر، آلودگی هوا و بی عدالتی است. بعضیها در جواب و گانها میگویند: زندگی کن و دیگران را هم بگذار تا زندگی کنند. ولی این حرف عجیب هست، زیرا کسی که گوشت میخورد باعث مرگ دیگر موجودات میشود و زندگی موجودات دیگر را فدای لذت خوردنش میکند."

مارکوس ویلد پروفیسور فلسفه در دانشگاه بازل می گوید:

"ما با این تصورات اشتباه گمراه شده ایم که برای سالم ماندن باید جسد حیوانات، ماهی، تخم مرغ و شیر مصرف کنیم. در مطالعات علمی و بالینی ثابت شده است که مصرف حیوانات باعث ایجاد بیماریهای بیشماری در انسان میشود مانند انواع سرطان ها و بیماریهای قلبی و در نتیجه مرگ زودرس، و رنج بی پایان. اکنون زمان آن رسیده که بیدار شویم و این عاداتی که از نظر فیزیکی و معنوی نادرست، ناسالم و بی رحمانه است را تغییر دهیم."



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رژیم غذایی اصلی ما، تغذیه غذایی صلح آمیز و گان است. این رژیم، سلامت جسمی، ذهنی و معنوی را ارتقا می بخشد. ما می توانیم سالم و شاد زندگی کنیم، فقط و فقط با مصرف غذاهای گیاهی.

آناتومی گوشتخواران و گیاهخواران

بر اساس تحقیقات روی آناتومی گوشتخواران و گیاهخواران، بدن انسان برای مصرف گوشت ساخته نشده است:

- دندانهای نیش گوشتخواران نوک تیز و برنده است. در صورتیکه دندانهای نیش انسان تقریباً مساوی با سایر دندانهاست.
- آرواره گوشتخواران فقط بالا و پایین حرکت میکند ولی آرواره گیاهخواران حرکت طرفینی هم دارد.
- بزاق حیوانات گوشتخوار اسیدی است و میتواند گوشت را هضم کند اما بزاق دهان انسان قلیایی و حاوی آنزیم پتیلین مخصوص هضم کربوهیدرات میباشد. بزاق قلیایی مربوط به حفاظت دندان و لثه هم هست و در صورت اسیدی شدن باعث بیماریهای دندان و لثه و جرم میشود.
- گیاهان به آهستگی مواد مغذی خود را پس می دهند از این رو برای جذب آنها نیاز به روده بلند است. انسان دارای روده های بلند است، مانند سایر گیاهخواران
- در عوض گوشت به علت فساد پذیری بالا نباید مدت طولانی در بدن بماند از این رو نیاز به روده کوتاه است و تمام گوشت خواران روده های کوتاه دارند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- کبد گوشتخواران میتونه ۱۰ تا ۱۵ برابر بیشتر از انسان یا گیاهخواران اسید اوریک را تصفیه بکند اما کبد انسان قادر به تصفیه و دفع مواد مشتق از تخریب گوارشی اسیدهای آمینه پروتئینهای حیوانی نیست. اسید اوریک ناشی از مصرف گوشت باعث ایجاد رماتیسمها، آرتریتها، ناراحتیهای گوارشی، عصبی و غیره میگردد.
- کبد و کلیه های انسانی که دائما گوشت مصرف میکند بیش از حد کار میکند و تمام انواع بیماریها، از عملکرد غیر طبیعی آنها ناشی میشود. گوشت مایعات بدن را ترش میکند و باعث از بین رفتن املاح معدنی بدن میشود و بدن در حالت اسیدی آماده بیماری هست.
- ادرار گوشت خواران همیشه اسیدی است اما ادرار انسان (گیاهخواران) در حالت عادی قلیایی است.

پوره سبزیجات با کینوا

- کینوا معروف به خاویار گیاهی (جزو شبه حبوبات بوده و در ۳ رنگ وجود دارد) ۱ پیمانه
- آب ۲ پیمانه
- نمک نصف قاشق چایخوری
- فلفل
- روغن زیتون یا کنجد ۲ قاشق



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کینوا را خیس میکنیم و بعد آبکشی با آب ۱۰ دقیقه میزیم و خاموش کرده در بسته ده دقیقه میگذاریم تا خودش را باز کند. نمک و روغن و فلفل رو اضافه میکنیم.

برای پوره سبزیجات گل کلم، کرفس و بروکلی رو بخار پز و پوره کردم و با دو قاشق سس پستو و یک قاشق اسفرزه برای سفت تر شدنش اضافه کردم و با نمک و فلفل مزه اش را تکمیل تر کردم و روی کینوا در قالب ریختم و روی آن را هم با ریحان ریز شده و تریچه رنده شده تزین کردم. همراه با شور کلم پروبیوتیک بسیار خوشمزه شد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کلام پایانی

همراهان سبز عزیز

امروز آخرین روز از چالش ۲۱ روزه تغذیه سالم گیاهی است. بهتون تبریک میگم و افتخار می کنم که سبک سالم گیاهی را امتحان کردید. امیدواریم که توانسته باشیم نشان دهیم که تغذیه و گان به نفع همه موجودات زنده روی سیاره عزیزمان زمین هست و در حالی که از خوردن نعمات بیشماری که زمین در اختیارمان گذاشته لذت میبریم، به طور همزمان کاری را برای مردم، حیوانات و محیط زیست انجام می دهیم. تغذیه سالم حق تک تک ماست تا بتوانیم آزاد و شاد و سالم باشیم و رسالت واقعی خودمان که برای این منظور بدنیا آمدیم را اجرا کنیم. دنیا منتظر تک تک ماست تا با رسالت الهی مان به آن خدمت کنیم. انتخاب های غذایی ما اثری چشمگیر روی محیط زیست دارد. هر وعده غذای ما تاثیرگذار است. آنچه می خوریم نه تنها روی خودمان بلکه روی محیط ما، از جمله همه مردم و حیواناتی که روی آن زندگی می کنند، تأثیر می گذارد. اگر گوشت نخورید، هیچ کس آن حیوان را به خاطرتان نخواهد کشت. اگر مردم خوردن گوشت را متوقف کنند، آنگاه دیگر کشتاری صورت نمیگیرد. پس گوشت خوردن نیز نوعی کشتار غیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کلام پایانی

مستقیم است. از چنان کاری حمایت میکنند. از کسب و کار همراه با کشتار حمایت میکنند.

محصولات حیوانی در سوپر مارکت ساخته نمی شوند، بلکه حیوانات باید برای آنها بمیرند. این سیاره از صنعت حیوانات رنج می برد. بنابراین تغذیه یک انتخاب و موضوع خصوصی نیست. با تغذیه و گان با طبیعت هماهنگ شده و سلامت جسمی و ذهنی و معنوی خود را ارتقا می بخشیم. روزانه چندصد هزار جوجه در صنعت تولید تخم مرغ، به شیوه‌هایی کاملاً آزاردهنده و خشونت‌آمیز از جمله خرد و پرس شدن، کشته می شوند. تخمین زده شده سالیانه ۲۰۰ میلیون جوجه نر، زنده زنده به داخل چرخ گوشت انداخته می شوند. چرا که آن‌ها تخم مرغی تولید نمی کنند و ضایعات این صنعت به شمار می روند.

تغذیه و گان نه تنها گرسنگی کشیدن نیست، بلکه از تنوع غذایی بالایی نیز برخوردار است که علاوه بر سلامتی خودمان، تاثیر مثبتی بر جهان دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

منابع مفید جهت مطالعه

- کتاب آنلاین راهنمای پزشکی گیاهخواران، خانم دکتر زرین آذر.
fa.zarinazar.com
- پژوهش چین ۱ (جامع ترین پژوهش انجام شده در علم تغذیه)، کالین کمبل و توماس کمبل، مترجم: آرش حسینیان، ناشر: مثلث.
- پژوهش چین ۲ (نقش تغذیه در پیشگیری و درمان سرطان)، کالین کمبل و توماس کمبل، مترجم: آرش حسینیان، ناشر: مثلث.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



تو همانی هستی که می خوری سقراط

همواره به قدرت شفا بخشی دست، آن هنگامی که بعنوان التیامی روی سر یا پشت بچه هایم دست می گذاشتم، واقف بودم تا اینکه با طب آیورودا، علم زندگی سالم، آشنا شدم و خوشحال هستم که از این طریق و تغذیه سالم گیاهی میتوانم خدمتی بکنم. بعد از اینکه گیاهخوار شدم، قلبم روز بروز احساس شادی و آرامش بیشتری می کند و احساس می کنم رسالت زندگی را پیدا کردم. آیورودا یک علم باستانی و کهن است که با ایجاد هارمونی و هماهنگی بین جسم و روح و ذهن به شادی و سلامتی پایدار دست می یابیم. هنوز اول راه هستم و هرچی بیشتر جلو میروم احساس میکنم هنوز هیچ چیز از قدرت و عظمت خالق هستی نمیدانم ولی با اشتراک گذاشتن آموخته هایم انگار جریان پیدا کرده و درسی برای خودم باز میگردد.

ISBN:978-622-96926-2-2



9

786229

692622

