

راز طول عمر

با تغذیه طبیعی

(خام گیاه خواری)



علی اکبر رادپویا



فهرست

- مقدمه..... ۹
- چه کنیم که بیمار نشویم..... ۱۱
- چرا خام گیاه خوار شویم..... ۱۷
- چگونه خام گیاه خوار شویم..... ۳۱
- خواص میوه جات و سبزیجات..... ۲۳
- مواد پروتئینی، چربی و قندی برای بدن..... ۲۵
- اثرات تغذیه طبیعی روی اندام های بدن انسان..... ۲۷
- واکنش در تغذیه طبیعی..... ۳۳
- برنامه و دستور غذاهای گیاهی..... ۳۵
- طرز تهیه غذاهای خام گیاهی..... ۳۹
- جوانه ها و طرز تهیه آنها..... ۵۳
- چند نمونه از تجربه های شخصی و نکاتی در باره سازگاری و ناسازگاری غذاها..... ۵۵
- پاسخ به بعضی از پرسش های متداول در باره خام گیاه خواری..... ۶۱

مقدمه

علاقه و اشتیاقی که دوستداران تغذیه طبیعی نسبت به کتاب راهنمای تغذیه طبیعی نشان دادند و نتایج درخشانی که بیماران از این روش گرفتند، انگیزه‌ای شد که کتاب تحقیقی و تجربی دیگری در همین زمینه با سبک دیگری بنویسیم که اکنون در دست شماست.

مطالب این کتاب نیز بر اساس مشاهده‌ها و تجربه‌های شخصی و بررسی حال بیماران صعب‌العلاجی است که با تغذیه طبیعی درمان شده‌اند، و نیز با بهره‌برداری از نظرات و تجربه‌های صاحب‌نظرانی که در باره این موضوع تحقیق کرده‌اند و همچنین مطالعه ده‌ها جلد کتابی که در باره تغذیه طبیعی، دارویی و پزشکی نوشته شده است.

در این کتاب کوشش شده است تا حد امکان، مطالب مختصر و فشرده و خالی از حشو و زوائد نوشته شود تا دور از حوصله علاقه‌مندان به این نوع تغذیه نباشد و وقت کم‌تری از آنان را بگیرد و نتایج بیش‌تری عاید گرداند.

به اعتقاد من این کتاب می‌تواند به ویژه برای جامعه فعلی ما بسیار