
خام گیاه خواری

خام یا پخته

علی اکبر رادپویا



فهرست

۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: سرآغاز
۱۹	چگونگی تغذیهٔ مردم
۲۳	فصل دوم: سه اصل مهم در خام گیاه‌خواری
۳۹	پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها
۴۵	ویتامین‌ها
۵۱	فصل سوم: برنامه و دستورات مربوط به غذاهای سازگار
۶۵	جوانه‌ها
۶۸	چاشنی‌ها
۷۸	طرز تهیه غذاهای سازگار خام گیاهی
۸۰	سس‌ها و چاشنی‌ها
۸۷	سالادهای سبزی
۹۳	سوپ‌ها
۹۶	انواع دیگر غذاهای گیاهی
۱۰۵	دسرها
۱۱۲	شربت‌ها

۱۱۶

واکنش های اولیه

۱۱۸

آداب و بهداشت غذا خوردن

۱۲۱

فصل چهارم: خام یا پخته

۱۵۲

توصیه برای رفع مشکلات و ایرادات خام گیاه خواری

۱۵۹

فصل پنجم: در هر فصلی چه نوع سبزی و میوه تازه بخوریم

۱۸۱

فصل ششم: عوامل مؤثر دیگر در سلامت انسان

۱۹۳

فصل هفتم: شرح حال کسانی که با خام گیاه خواری درمان شده اند

۲۳۳

توضیحات و استدراکات

هرگز نمیرد آن که دلش زنده شد به عشق

ثبت است بر جریده عالم دوام ما

تقدیم به پدر بزرگوارمان

پدر عزیز و گرامی هم اکنون، که این متن نوشته می شود نزدیک به ۴ سال است که میان ما نیستی ولیکن یاد و خاطرات همواره در دل ما زنده است و کتب با ارزشی که مؤلف و مترجم آن بوده ای هنوز جان بسیاری از افراد را که از همه جا قطع امید کرده اند نجات می دهد. به درستی که با وجود این کتب و نام نیکویی که حاصل آن است مرگت معنایی ندارد. اکنون خدا را شکر می کنیم که با همت یکی از بهترین دوستان مشترکمان، آقای محمد علی جعفریه (مدیر محترم نشر ثالث) توفیق چاپ آثار شما را یافته ایم. (کتاب راز دستیابی به سلامت کامل (کتاب ۹) همان کتابی است که تا روزهای آخر عمر آماده چاپ نموده بودی ولی چاپ آن در زمان حیات شما ممکن نگردید آماده چاپ شده و در آینده نزدیک منتشر خواهد شد و همچنین تجدید چاپ هشت اثر قبلی به مرحله اجرا درمی آید) باشد که این روش صحیح تغذیه فراگیر شده و باعث درمان بسیاری از بیماری های لاعلاج گردد، و ثواب آن به روح پرفتوح تو و مادر عزیزمان برسد.

علو درجات شما پدر و مادر خوب و شادی روحتان را آرزو داریم.

و انزل من السماء ماءً فاخرج به من الثمرات رزقاً
لكم (آیه ۲۲ از سوره بقره)

خداوند از آسمان، آبی را برای شما فرو فرستاد پس به
وسیله آن آب میوه‌هایی را از زمین بیرون آورد تا آن میوه‌ها
روزی شما باشد.

مقدمه

بنام خداوند جان آفرین

حکیم سخن در زبان آفرین

پس از انتشار دو کتاب از نویسنده این سطور یکی به نام راهنمای تغذیه طبیعی و دیگری به نام هنر خوب زیستن و توجه دوست‌داران این نوع تغذیه نسبت به آن دو کتاب و نتایج درخشانی که عده‌ای از بیماران در اثر مطالعه آن کتاب‌ها از این روش تغذیه گرفتند و نیز تشویقی که چه کتباً و چه شفاهاً از نویسنده به عمل آمد انگیزه‌ای شد تا کتابی دیگر که اکنون در دسترس خواننده‌ی عزیز قرار می‌گیرد در این زمینه و باسبک دیگری چاپ و انتشار یابد. مطالب این کتاب بر اساس مشهودات و تجارب شخصی و مشاهده و بررسی

حال بیماران صعب‌العلاج که با تغذیه طبیعی درمان شده‌اند بوده است و صحت مندرجات آن بارها و بارها بر محک تجربه و آزمایش درآمده و درستی آن ثابت گردیده است.

مهم چنین از نظرات و تجربیات متخصصین و صاحب‌نظرانی که در این راه بررسی‌هایی داشته‌اند و نیز از کتاب‌های علمی که درباره‌ی تغذیه طبیعی، دارویی، پزشکی نوشته‌اند بهره‌گیری شده است^۱.

در این کتاب نیز کوشش شده است تا حد امکان مطالب ساده و روان بوده و دور از ذهن خوانندگان نبوده و هدف پر کردن صفحات و افزودن بر قطر کتاب نباشد تا دور از حوصله‌ی علاقه‌مندان به این نوع تغذیه نگردد، وقت کمتری بگیرد و نتایج بیشتری عاید گرداند.

شاید بتوان گفت که این کتاب تحقیقی و تجربی می‌تواند برای جامعه فعلی ما به نحو بسیار سودمندی مؤثر و هشداری باشد به عواقب نامطلوب تعذیه معمولی و آگاهی و آشنایی با خواص تغذیه طبیعی تا علاقه‌مندان بتوانند در آینده برای پیشگیری یا درمان دردهای خود چاره‌ای بیاندیشند و هر چه زودتر تجدید نظری در تغذیه خود بنمایند و این روش تغذیه را با محک تجربه بیازمایند.

اجرای این روش تغذیه می‌تواند مردم را در غیر از موارد اضطراری از مراجعه به پزشک و مصرف داروهای لوکس و گران قیمت و کم و بیش مسموم کننده و بی‌فایده بی‌نیاز سازد و زندگی از دست رفته آن‌ها را برگرداند و بیماری غیر قابل علاج را درمان نماید.

در پایان این مقدمه لازم می‌دانم از خانم عارفه - آذری که در ساختن غذاهای خام گیاهی با رعایت سازگاری آن‌ها در خام گیاه‌خواری، نهایت دقت و سلیقه را

۱ - لازم به تذکر است که در این کتاب کم و بیش از کتاب راهنمای تغذیه طبیعی و هنر خوب زیستن اثر دیگر نویسنده هم بهره گرفته شده است.

به کار برده و در اختیار این کتاب قرار داده‌اند که با چاپ آن خدمت بزرگی به علاقه‌مندان خام گیاه‌خواری خواهد بود و هم چنین از سایر دوستان و نیز بیمارانی که با تغذیه طبیعی معالجه شده و شرح آن را برای استفاده خوانندگان عزیز در اختیار نویسنده کتاب گذاشته‌اند. تا در این کتاب درج گردد سپاسگزاری کند.

بدیهی است که کتاب حاضر بدون نقص نخواهد بود. از این روی از خوانندگان گرمی استدعا دارد که به نارسایی‌ها و احیاناً اشتباهاتی که در آن برخورد می‌نمایند با نظر اغماض نگریسته و چنان چه مطالب و راهنمایی‌هایی تازه در این زمینه به نظرشان می‌رسد با فرستادن آن‌ها نویسنده را یاری دهند تا بتواند در راه سالم سازی جسم و روان جامعه خدمات بیشتر و بهتری انجام دهد.

امید است که این مختصر مورد لطف و توجه خوانندگان محترم قرار گیرد.

علی اکبر رادپویا

تهران

اول بهمن ماه ۱۳۶۳