

شناسنامه کتاب

سرشناسه: دکتر محمود خوشنویس، ۱۳۳۰.
عنوان و نام پدید آور: آشتی با طبیعت - تغذیه طبیعی، غذا و شفا - محمود خوشنویس
مشخصات نشر: تهران: محمود خوشنویس، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری: ۳۵۳ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۲-۱۸۰۷-۶
ویراستار: غلامرضا اسکندری
وضعیت فهرست نویسی: قیفا
موضوع: درمان طبیعی
موضوع: سلامتی
موضوع: تغذیه
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۹۱۵/ع ۴۲۰/RZ
رده بندی دیویی: ۶۱۵/۵۳۵
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۵۲۰۴۷
نوبت چاپ: اول
تیراژ: ۱۰۰۰
سال نشر: ۱۳۹۳

عنوان: آشتی با طبیعت، تغذیه طبیعی، غذا و شفا
نگارنده: دکتر محمود خوشنویس
نوبت چاپ: اول
سال نشر: ۱۳۹۳
تیراژ: ۱۰۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۲-۱۸۰۷-۶
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

عنوان	صفحه
پیش‌گفتار	۵
تغذیه طبیعی	۷
رابطه تغذیه با طبایع	۸
دموی‌ها	۹
صفراوی‌ها	۱۱
بلغمی‌ها	۱۳
سوداوی‌ها	۱۵
فواید و مضرات سبزی‌جات و میوه‌جات	۱۷
تأثیر مواد معدنی	۱۰۲
پروتئین	۱۳۱
ارتباط پروتئین اسیدهای آمینه	۱۳۳
تأثیر ویتامین‌ها	۱۳۹
تغذیه طبیعی - خام گیاه‌خواری	۱۷۴
نقش آنزیم‌ها در سلامتی	۱۷۷
تنظیم pH خون و مایعات بدن	۱۸۱
رادیكال‌های آزاد	۱۹۱
آنتی‌اکسیدان	۱۹۵
تأثیر گوشت بریدن انسان	۱۹۷
بیماری‌های احتمالی از مصرف زیاد و بی‌رویه گوشت و فرآورده‌های آن	۲۰۴
لبنیات و مضرات احتمالی آن	۲۱۰
چگونه بیمار می‌شویم	۲۲۱
پیش‌گیری و کنترل بیماری‌ها با مواد غذایی طبیعی	۲۲۶

۲۶۱	پیش‌گیری و کنترل بیماری‌ها با ویتامین‌ها و مواد معدنی
۲۷۱	نکات مهم قبل از تهیه غذا
۲۷۳	روش‌های تهیه غذای طبیعی (بدون پختن)
۳۲۴	روش‌های تهیه غذای روزانه
۳۲۸	سم‌زدایی و پاک‌سازی ۱۵ روزه
۳۳۱	روش آب‌گیری میوه‌ها و سبزی‌جات
۳۳۹	اثرات مزه‌ها
۳۴۵	مواد غذایی و گیاهی
۳۵۳	منابع

پیش‌گفتار

انسان قبل از کشف آتش مانند همه موجودات زنده روی زمین زندگی را با غذای زنده و بدون پزشکی و بیمارستان طی نموده و طول عمر خود را به نهصدسال (برحسب کتاب مقدس) رسانده بود، ولی در نتیجه مصرف مواد پخته، شیمیایی و غیره، بیماری‌های گوناگونی را به وجود آورد و طول عمر خود را رفته رفته کوتاه‌تر نموده تا به این وضع اسفناک امروزی رسانده است.

هزاران سال است که مردم جهان خوردنی‌های طبع شده را غذای واقعی بشر پنداشته‌اند، ولی حقیقت این است که خوردنی‌های پخته هیچ ارزش غذایی ندارند، زیرا حرارت آتش اغلب خواص غذایی (ویتامین‌ها، مواد معدنی و ...) را در غذای طبیعی و زنده نابود و آن را به یک ماده غیرطبیعی، سمی و خطرناک تبدیل می‌کند. باید گفت اغلب بیماری‌های انسانی در نتیجه مصرف غذاهای پخته شده و داروهای سمی به وجود آمده که مردم ندانسته آن‌ها را وارد بدن خود می‌نمایند.

با اجتناب از مصرف غذاهای پخته شده اغلب بیماری‌ها چه سبک و چه سنگین یک باره ناپدید می‌گردند. مصرف گوشت‌های مرده آدمی را دچار بیماری‌های جسمی و روحی می‌کند به طوری که انسان تبدیل به فردی تنگ‌جو، پرخاشگر، عصبی، بی‌قرار، بی‌رحم و سنگ دل می‌گردد. لذا تنها غذایی که از طرف طبیعت برای انسان تعیین شده غذای زنده نباتی می‌باشد.

مصدق آن، آیه ۲۲ از سوره بقره:

وَاَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَاصْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ.

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.

می‌توان گفت اغلب پیامبران، پیشوایان عقاید دینی، خردمندان و باهوش‌ترین دانشمندان جهان گیاه‌خوار بوده‌اند و پرهیز از گوشت خواری را به پیروان خود سفارش می‌کردند از جمله: هندوها، کاهنان مصر، بودا، زرتشت، هومر، سقراط، افلاطون، ارسطو، فیثاغورث، بوعلی‌سینا، ناصر خسرو، شیخ‌نجم‌الدین رازی، ابوالعلاء معری، شیخ‌عطار، مولوی، ادیسون، پلوتارک، اپیکو، ترمایان، ژان‌ژاک روسو، فرانکلین، لامارتین، واگنر، شوپن‌هاور، ولتر، موريس متزلینگ، آرشاوير درآونسيان، صادق هدایت و همه خام گیاه‌خوار بوده و گوشت خواری را مذمت کرده‌اند.

محمود خوشنویس