

رژیم قلیایی

راز درمان تمام بیماری های من

دکتر جانشین گل چور و حلو

مترجم

مسعود علی نژاد

سرشناسه :	چوروحلو، عايشه گل، ۱۹۶۹ - م. Coruhlu, aysegul
عنوان و نام پديدآور:	رژيم قلياى انويسنده عايشه گل چوروحلو : مترجم مسعود على نژاد.
مشخصات نشر:	اردبيل: انتشارات محقق اردبيلي، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهري:	۱۷۲ ص: مصور.
قيمت :	۱۵۰۰۰۰ ريال.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۳۷۹-۲
وضعيت فهرست نويسي:	فيلد
يادداشت :	عنوان اصلي: ۲۰۱۲, Alkali Diyet,
موضوع :	رژيم غذايى
	Diet
موضوع :	تغذيه -- بيمارى ها -- پيشگيري
موضوع :	Nutritionally induced diseases -- Prevention
موضوع :	کم کردن وزن
موضوع :	Weight los.
شناسه افزودن:	على نژاد، مسعود، ۱۳۶۳ - مترجم
رده بندى کنگره:	۶۹۳۱ ۴۹۹/۲۱۶ ۱۲۲۱
رده بندى ديويى:	۵۱۱۳
شماره کتابشناسى ملي:	۴۶۶۱۰

م کتاب رژيم قلياى

نويسنده: عايشه گل چوروحلو مترجم: مسعود على نژاد

ويراستار: ميلا نوروزى

ناشر: محقق اردبيلي

ليتوگرافى، چاپ وصحافى : فروغ

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۶

قيمت: ۱۵۰۰۰۰ ريال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۳۷۹-۲

آدرس: اردبيل سه راه دانش بازار معطرى طبقه فوقانى پلاک ۸ تلفن: ۳۳۲۴۰۰۸۱

پخش اينترنتى: www.DietBan.com

فهرست

۷	پیشگفتار مترجم.....
۱۱	پیشگفتار نویسنده.....
۱۵	مقدمه.....
۱۵	بهای زندگی مدرن.....
۱۸	عامل مشترک همه ی بیماریها اسیدی شدن بدن است.....
۲۲	ارتباط میان چاقی و اسیدی بودن بدن.....
۲۴	قلیایی بشوید و لاغرتر شوید.....
۲۷	فصل اول اسید شدن.....
۲۷	فرآیند اسیدی شدن.....
۲۹	PH چیست.....
۲۹	مایع اسیدی چیست؟.....
۲۹	مایع قلیایی چیست؟.....
۳۹	فصل دوم: عوارض اسیدی شدن.....
۳۹	بیماری های مرتبط با اسیدی شدن.....
۳۹	اسیدی شدن و سرطان.....
۴۳	چشم اندازی جدید نسبت به کلسترون.....
۴۶	پوکی استخوان.....
۵۰	سایر بیماری ها.....
۵۷	فصل سوم: راه های رهایی از اسیدی شدن.....
۵۷	دفع اسید.....
۵۷	دستگاه های تسمونی.....
۶۳	نقش کلسیم در قلیایی شدن.....
۶۵	فصل چهارم: چربی های بدن.....
۶۵	چرا رهایی از چربی های اضافی سخت است؟.....

۷۰.....	تأثیر پروتئین حیوانی در اسیدی شدن بدن.....
۷۲.....	تجمع چربی ها.....
۷۵.....	روند چربی سوزی.....
۷۶.....	تأثیر چربی سوزی در اسیدی شدن بدن.....
۷۷.....	زنجیره ی اسید های چرب.....
۷۹.....	فصل پنجم: مواد غذایی اسیدی.....
۷۹.....	روغن های نامناسب.....
۸۲.....	بهداشتها.....
۹۰.....	بسته تین های نامناسب.....
۹۹.....	بسته های نامناسب.....
۱۰۲.....	بسته های نامناسب.....
۱۰۷.....	فصل ششم: تغذیه رقلایی.....
۱۰۷.....	رژیم ایده آل قلبی.....
۱۰۸.....	آب قلبی.....
۱۱۴.....	نمک قلبی.....
۱۲۲.....	روغن های قلبی.....
۱۳۰.....	پروتئین های مفید.....
۱۴۷.....	کربنات (جوش شیرین).....
۱۵۳.....	فصل هفتم: اندازه گیری و ارزیابی میزان اسیدیته ی بدن.....
۱۵۳.....	خودتان می توانید میزان PH خود را اندازه گیری کنید.....
۱۵۴.....	نتایج بدست آمده را چگونه ارزیابی کنید؟.....
۱۵۷.....	فصل هشتم: راهنمای رژیم غذایی قلبی.....
۱۵۷.....	۱۰ گام طلایی ورود به تغذیه قلبی.....
۱۶۹.....	سخن آخر.....
۱۷۱.....	درباره ی نویسنده.....

پیم گفتار مترجم

سال ها پیش از بیماری های مختلفی رنج می بردم و با مراجعه به پزشکان مختلف سعی در درمان آن ها داشتم، غافل از اینکه تنها علائم بیماری ام کم کم تنگی می شد و خود بیماری هم چنان پا برجا می ماند. اولین تلاش آنکه نه بای درمان بیماری ام به دوران نوجوانی ام باز می گردد که صورتم پر از جوش های وحشتناکی شده بود و اعتماد به نفسم را از دست داده بودم، خاطرم است که چندین دفترچه درمانی را برای درمان این جوش های زشت تمام کردم و پستان سال گذشت و من باز هم درمان نشدم.

پاهای من همیشه سرد بود و در همه جا و حتی در مهمانی ها حتماً باید پتویی روی پاهایم می انداختم تا درد شدیدتر ایام نگیرد. از اضافه وزن و اندام زشتی که داشتم خجالت می کشیدم، دندان هایم رنگ سفیدی به خود ندیده بود و بوی بد دهانم اطرافیانم را اذیت می کرد. درد و سوزش معده، بسیار آزارم می داد و همیشه نفخ و دل پیچه و یبوست داشتم. در قسمت هایی از بدنم خارش شدیدی داشتم، واریکوسل داشتم و پزشکان می گفتند چاره ای جز جراحی ندارم. علاوه بر من پدر و مادرم نیز بیمار

بودند، پدرم فشار خون، غلظت خون و چربی خونش بالا بود، مادرم دچار شوک های عصبی می شد و نصف بدنش بی حس می شد، خار پاشنه داشت و از کمردرد های مزمن رنج می برد. از این وضعیت خسته شده بودم، همه ی این بیماری های جسمی باعث شده بود از نظر روحی نیز آسیب ببینم و دچار بیماری اضطراب فراگیر شوم، تپش قلب و تکرر ادرار، امانه را بریده بود و شب ها تا صبح نمی توانستم بخوابم، رنگ پریده و خسته و منزوی شده بودم.

اینکه یک سخنرانی در زمینه ی تغذیه به دستم رسید، با دقت به آن گوش داده و تازه فهمیدم که تغذیه چه تاثیری در بیماری و سلامتی انسان ها دارد. کمبودت های غذایی خودم را تغییر دادم و آثار شگرف آن را مشاهده کردم. این شروع علتی شد تا مطالعات خودم را در این زمینه بیشتر کنم و با مطالعه کتاب های متعدد، شرکت در دوره ی طب سنتی، آشنایی با گیاهان دارویی، غذا درمانی، طب اسلامی، خام گیاه خواری و... اطلاعات بسیار جامع و کاملی در این خصوص به دست آوردم. با مطالعه و انجام رژیم های غذایی مختلف و مشاهده آثار خام گیاه خواری و تغذیه ی طبیعی متوجه این موضوع شدم که این رژیم ها در حقیقت، با قلیایی کردن بدن به درمان بیماری ها کمک می کنند. من با خام گیاه خوار شدن، قلیایی می شدم اما این شیوه ی تغذیه واقعاً سخت و طاقت فرسا بود و من همیشه چشمانم دنبال غذا بود و همیشه احساس گرسنگی می کردم و در سلسله مراتب نیازهای انسان در قسمت خوراک گیر کرده

بودم و نمی توانستم به سایر نیاز هایم بپردازم.

با رژیم غذایی قلیایی آشنا شدم و فهمیدم که ریشه ی همه ی بیماری ها یکی است و به تعبیری دیگر تنها یک بیماری وجود دارد و آن اسیدی شدن است. من این رژیم را امتحان کردم چون اسیدی شده بودم. نمی توانستم باور کنم که بدنم چقدر دارد تغییر می کند، چربی های بدنم آب می شد و من احساس فوق العاده ای داشتم، پر از انرژی بودم، هفت کیلو سبک تر شده بودم و درد و رنج من به طور کامل ناپدید شده بود. دیدن نتایج فوق العاده به من انگیزه می داد، بنابراین من با رژیم غذایی قلیایی ماندم و تغییرات کوچکی در سبک زندگی خودم ایجاد کردم. من فقط غذاهای قلیایی بیشتر به رژیم ام اضافه کردم با این حال احساسم هر روز بهتر و بهتر می شد و به ری هایم یکی پس از دیگری درمان می شد. از طرفی، مجبور به شماش کالمن، کربوهیدرات، چربی، پروتئین و یا هر چیزی شبیه به آن نبودم. بنابراین من انتخاب داشتم و غذا خوردن برایم واقعا آسان و لذت بخش بود. آنجا که من را به این رژیم علاقه مند می کرد این بود که من هنوز هم می توانستم کربوهیدرات، ماهی، گوشت، و دیگر مواد غذایی را بخورم و مجبور نبودم به یک اسانس خاص صرف تبدیل شوم و خود را از لذت خوردن گوشت محروم کنم.

بنابراین دانش خودم را در این خصوص بالاتر بردم و کتاب های مفید زیادی در رابطه با رژیم قلیایی مطالعه کردم و به جرات می توانم بگویم کتاب "رژیم قلیایی" خانم دکتر عایشه گل چور و حلو را بسیار مفید و کامل

دانستم و تصمیم گرفتم این کتاب، که تمامی فعالیت های بدن را در سطح
سلولی بررسی می کند و بسیار آگاهی دهنده است را ترجمه کنم. امید
است با به کارگیری دستورات کتاب، تاثیرات شگرف آن را در زندگی خود
مشاهده کنید و من تضمین می کنم، راز رهایی از همه ی بیماری ها،
همان قلیایی شدن است و بس.

مسعود علی نژاد