

برنامه غذایی شفابخش گیاهی
برگرفته از کتاب خود درمانی بیماری کولیت و کرونز
- نسخه چهارم -

نوشته‌ی دکتر دیوید کلاین Ph.D.

مترجم: فاطمه مدی

۱۳۹۶

سرشناسه : کلاین، دیوید

Klein, David

عنوان و نام پدیدآور : برنامه غذایی شفابخش گیاهی.../نویسنده دیوید کلین : مترجم فاطمه ندیم.

مشخصات نشر : کرج: آوای آرامش، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۸۴ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۱۵-۸۰-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب "Digestion Perfection with the Vegan Healing Diet Plan" است.

موضوع : خام‌خواری

Vegetarianism موضوع:

موضوع : رژیم غذایی پرالیاف

High-fiber diet موضوع:

موضوع : آشپزی گیاهخواران

Vegetarian cooking موضوع:

شماره افزوده : ندیم، فاطمه، ۱۳۵۷ - مترجم

ده دی کنگره: ۱۳۹۵ ۴/۸/۲۳۶ RM

شماره دیویدی: ۶۱۳/۲۶۲

شماره کتابخانه ملی: ۴۵۸۶۷۸۱

برنامه غذایی شفابخش گیاهی

مترجم: فاطمه ندیم

طراح جلد: محمد ندیم

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۱۵-۸۰-۵

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۵۰۰ تومان

انتشارات آوای آرامش

ارتباط با مترجم: ۰۹۱۲۵۴۴۶۱۴۲

شماره تلفن انتشارات: ۰۹۱۲۳۶۸۸۹۰۶

حق چاپ برای مترجم و انتشارات محفوظ است و هرگونه کپی برداری از کل و یا جزیی از کتاب پیگرد قانونی دارد.



درباره نویسنده

دکتر دیوید کلاین دارای مدرک دکترای طبیعت درمانی^۱ و دکترای علم بهداشت طبیعی با درجه PHD از دانشگاه "سلامتی طبیعی"^۲ در رشته "سلامتی و شفای طبیعی" می باشد. او مدرک آموزش تغذیه را از دانشکده بومن^۳ دریافت کرده و از سال ۱۹۹۳ مدیر مرکز درمانی کولیت و کرونز^۴ بوده است که اکنون در هاوایی قرار دارد. یکی از کتابهای ایشان که از پرفروشترینها در دنیاست کتاب "خوددرمانی کولیت و کرونز"^۵ می باشد. این کتاب در تئز پروف. رای ایشان ارایه شده است. برنامه شفابخش گیاهی این کتاب همان برنامه درمانی کتاب "خوددرمانی کولیت و کرونز" دکتر کلاین، ویرایش چهارم می باشد. دکتر کلاین اهل نیوجرسی است و با کارشناس مهندسی عمران سابقه ۱۰ سال کار در زمینه مهندسی محیط زیست قبل از شروع مطالعه تجربه در زمینه سلامتی را داشته است. روش دکتر کلاین بر مبنای کل نگری^۶ و بر پایه سلامت طبیعی^۷ است، که این علم در بیش از ۲۰۰ سال گذشته دارای موفقترین برنامه در زمینه سلامتی بوده است. در بیست و چهار سال گذشته او راهنمای بیش از ۳۵۰۰ نفر برای بازیابی سلامتی ایشان با "برنامه غذایی شفابخش گیاهی" بوده است.

<http://www.colitisandcrohnscenter.com>

^۱ . Naturorthopathic Doctor

^۲ . University of Natural Health

^۳ . Bومان

^۴ . Colitis & Crohn's Health Recovery Center

^۵ . Self Healing Colitis & Crohn's

^۶ . Wholistic medicine

^۷ . HygiePhysician

دکتر کلاین ویرایشگر مجله "چالاکی" ^۱ ("تغذیه زنده" سابق) است که پرخواننده ترین مجله در دنیا در زمینه تغذیه طبیعی می باشد. نیز او بنیانگذار و عضو هیات مدیره آکادمی "تندرستی و طراوت" ^۲ است. وی استاد دانشگاه و دانشکده سلامتی طبیعی می باشد. کتاب "برنامه غذایی طبیعی شما: غذاهای زنده خام" ^۳ نوشته او در این دانشگاه تدریس می شود.

تا به حال کلاسهای زیادی در زمینه تغذیه و سمینارهای زیادی درباره سلامتی طبیعی توسط دکتر کلاین برگزار شده است و نیز او بسیاری از جشنواره های غذای خام را در شمال کالیفرنیا تدارک دیده است. مسیر شفایابی شخص او، مطالعاتش در مورد قوانین علم سلامتی و تجربه گزینده رفته ای در مدت ۳۳ سال گذشته یک نگاه عمیق درباره نیازهای درمان و سلامتی به او بخشیده است؛ که از این راه قادر به مشاوره دادن به افراد از مرحله بیماری تا بازسازی نیروی جوانی است.

بعد از هشت سال تحمل بیماری کولیت اولسراتیو پیشرفته، هفتمین متخصص گاستروانترولوژی که دکتر کلاین در سال ۱۹۸۴ به او مراجعه کرد، عمل جراحی برداشتن روده را توصیه کرد؛ ولی او این روش را رد کرد و برنامه خوددرمانی بر پایه علم بهداشت طبیعی را اجرا کرد تا به سرعت روده هایش درمان شود و سلامتی را بازیابد. او با برنامه گیاهی خام بر مبنای میوه ها از سال ۱۹۸۴ تا بحال کاملاً دستگاه گوارش سالم داشته است. راهنمایی مردم برای سلامتی "مستقل" دغدغه دکتر کلاین است.

^۱. Vibrance Magazine

^۲. Vibrant Health & Wealth Academy

^۳. Your Natural Diet: Alive Raw Foods

یادداشت مترجم

برنامه غذایی ارائه شده در این کتاب در ادامه اصول ترکیب غذاها در کتاب "گوارش بهینه" طرح ریزی شده است. بنابراین برای درک صحیح اصول ترکیب غذاها در این برنامه شفابخش مطالعه این کتاب همراه با کتاب "گوارش بهینه" توصیه می شود.

فاطمه ندیم

۹۵/۱۱/۱۴

Fatemeh.nadimda@gmail.com

فصل اول: اصول برنامه غذایی شفابخش گیاهی

۹ نمودار ترکیب غذاها

فصل دوم: برنامه غذایی شفابخش گیاهی

۱۴ گزینه‌های صبحانه و ناهار

۱۵ میوه‌ها

۱۶ آبمیوه تازه

۱۶ نوشیدنی‌ها (امموتی‌های تازه / میوه‌ها / معجون‌ها)

۱۸ گزینه‌های شام

۱۸ آب سبزیجات تازه

۱۹ سبزیجات، میوه (زمینی یا کدوی) بخار پز

۲۰ برنامه غذایی شفابخش با آبمیوه‌ها

۲۰ نکات مهم

۲۱ آبمیوه‌های تازه

۲۱ آب سبزیجات تازه

فصل سوم: رژیم غذایی گیاهی پس از شفایابی

۲۲

گزینه‌های صبحانه و ناهار

۱۳۳	میوه‌ها
۱۳۵	میوه‌های میوه‌ها
۱۳۵	(میگس) مقلوط میوه‌ها / میوه‌ها / میوه‌ها / میوه‌ها
۱۳۶	آبمیوه‌های تازه
۱۳۷	نوشیدنی (اسموتیها) / مقلوطها / میوه‌های تازه میوه‌ای
۱۳۸	کریه‌ها - شام
۱۳۸	سالاد
۱۳۹	میوه‌جات و آب میوه و کدوی فشار پر
۱۴۰	غذای پخته
۱۴۱	غلات کامل
۱۴۱	آب میوه‌جات تازه
۱۴۲	شیر مغزها و دانه‌ها
۱۴۳	مواد چرب برای سالاد
۱۴۳	پاشنی‌ها و میوه‌ها و افزودنیهای سالاد
۱۴۵	نمونه غذاهای دیگر برای شام

فصل چهارم: دستور غذاهای شام

۵۱	شیر بادام
۵۲	پنیر یاری دلچسب
۵۲	میوه با سس انبه و لیمو
۵۳	دسر خامه‌ای یا بستنی
۵۳	کیک توت
۵۵	سالادها
۵۵	سوپر سالاد T.C
۵۵	سالاد توت فرنگی
۵۶	سالاد چشمواره
۵۶	سالاد کم چرب عالی
۵۷	سالاد سبز چشم نواز
۵۷	سالاد تابستانی تازه
۵۸	سالاد قلزونی شیرین
۵۸	سالاد انبه
۵۹	سالاد کاهو و بروکلی
۶۰	سالاد اسفناج و میب زمینی ترشی
۶۰	سالاد کدو، هویج، آووکادو
۶۱	چورزها

مسیها

- ۶۵ مسی کویچه
- ۶۵ مسی کویچه و آووکادو
- ۶۵ مسی هوپ و آووکادو
- ۶۵ مسی تیار و آووکادو
- ۶۵ مسی لیمو و نعنا
- ۶۵ مسی سما و انبه
- ۶۵ مسی شکفت انگیز
- ۶۵ مسی دیرینه سالاد مینر بات
- ۶۵ مسی یا دیپ گردوی عالی
- ۶۶ مسی دانه آفتابگردان
- ۶۶ مسی کویچه - آووکادو
- ۶۶ مسی کرفس خامه‌ای
- ۶۷ مسی تیار خامه‌ای
- ۶۷ مسی کویچه خامه‌ای

چاشنی مسیها و کریمها

- ۶۸ سالسا
- ۶۹ کورکاملوی کامل

۶۹	پنیر مخرها یا دانه‌ها
۷۰	مسالهای انبه - خیار
۷۰	انواع ادویه
۷۰	ادویه کرفس - لیمو
۷۱	آب کوبه خشک شده!
۷۱	ادویه کور
۷۲	صوبها
۷۲	صوب خیار - آووکادو
۷۲	صوب اسفناج
۷۲	پیش غذاها
۷۲	بشقاب ذرت - فلفل
۷۲	پوره هویج - آووکادو
۷۴	ماکارونی کدو با مسس آووکادوی تپال!
۷۴	پاستای خوشمزه ساده
۷۶	ضمایم