

بسم الله الرحمن الرحيم

خوراک طبیعی طعم سلامت و تندرستی

محمد امین وارسته

سرشناسه : وارسته، محمد امین، ۱۳۷۴
 عنوان و نام پدیدآور : خوراک طبیعی : طعم سلامت و تندرستی
 مشخصات نشر : رشت : نشر بلور، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۸۸ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۶-۳۵۳-۲
 وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر
 یادداشت : فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل
 دسترسی است
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۵۵۵۷۲

خوراک طبیعی



نشانی: رشت، خیابان امام خمینی، جنب مسجد، انتشارات بلور
 تلفن: ۰۱۳-۳۳۲۴۵۵۷۵ ۰۱۳-۳۳۲۴۵۵۷۷ ۰۱۳-۳۳۲۴۵۶۱۷ فکس: ۰۱۳-۳۳۲۴۵۶۱۷

میرا: ۰۹۰۲۱۹۷۵۱۲۳ SMS: ۵۰۰۰۲۰۶۰۵۰۶۰

Email: boloor_publications@gmail.com
www.boloorbook.com

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
خوراک طبیعی، طعم سلامت و تندرستی.....	۷
بدن اصلی و بدن دروغی.....	۲۸
بیماری‌ها چگونه پدید و چگونه ناپدید می‌گردند؟.....	۳۷
واکنش‌های شفا بخش.....	۴۸
سلولز و عملکرد غذای زنده و مرده در ساختار بدن.....	۵۴
هرگز زنده‌خواری را با گیاه‌خواری مقایسه نکنید.....	۶۳
اجتناب از غذای مرده و زنده‌خواری صددرصد کار مشکلی نیست.....	۶۴
زنده‌خوارها چه باید بخورند و چطور بخورند؟.....	۷۲
راجع به نمک.....	۷۹
راجع به چای.....	۸۰
مسئله شیر و لبنیات.....	۸۰
راجع به تخم‌مرغ.....	۸۳
راجع به غسل.....	۸۳
سخن آخر.....	۸۴

مقدمه

خواننده عزیز در این کتاب بزرگترین مژده مسرت بخشی را که تابحال به گوش انسان رسیده است را به اطلاع شما می‌رسانم. در این کتاب شما با علل اصلی کلیه بیماری‌ها و راه علاج آنها آشنا می‌شوید. از این به بعد دیگر هیچ‌کس احتیاج به پزشک و بیمارستان و واکسن و دارو ندارد.

اگر شما بیمار نیستید، با تغییر دادن عادت تغذیه‌ای، یعنی با جابجا نمودن یک بشقاب غذای مرده با یک بشقاب غذای زنده، تا آخر عمر طولانی خود، ابداً بیمار نخواهید شد و اگر بیمار هستید، از این بیماری خیلی زود نجات خواهید یافت.

از آنجا که گفته‌های من تازه است، برعکس آنچه مردم تا به حال شنیده‌اند، هرکسی را که امتحان کردم، مشاهده نمودم که نمی‌توانند

اندیشه مرا مطابق میل خودم دریابند؛ به طور مثال وقتی من می‌نویسم: «شیر، ماست، کره، پنیر، گوشت و تخم‌مرغ نخورید» آنها «نخورید» را «بخورید» می‌کنند چون هزاران بار از دهان همه دانشمندان و پزشکان «بخورید» شنیده‌اند و خیال نمی‌کنند که یک نفر پیدا شود و به مردم توصیه کند که این نوع «غذاهای ارزنده» را نخورید.

در کتاب «خوراک طبیعی، طعم سلامت و تندرستی» به شما خواهیم گفت که چه غذاهایی را می‌توانید بخورید و از خوردن چه غذاهایی باید اجتناب کنید و همچنین از لحن تند و تلخ من که حقیقتی است نسبت به غذاهای پخته (مرده یا کشته شده) دلگیر نشوید و آن را حمل بر بی‌احترامی ندانید.