

۲۱۲۰۹۸۲

به نام خداوند صلح و عشق

تغذیه سالم گیاهی

۲۱ روز

مؤلف:

معصومه ابراهیم زاده عطاری

۱۳۹۹

سرشناسه	:	معصومه، ابراهیم زاده عطاری، ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	چالش ۲۱ روزه تغذیه سالم گیاهی/ مولف معصومه ابراهیم زاده عطاری؛ ویراستار مجتبی ولی بیگی
مشخصات نشر	:	کرج: مهر سمان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۲ص: مصور (رنگی).
شابک	:	۹۷۸۶۲۲۹۶۹۲۶۲۲ ریال: ۵۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	گیاهخواری
موضوع	:	Vegetarianism
موضوع	:	سلامتی - تأثیر تغذیه
موضوع	:	Health - Nutritional aspects
موضوع	:	گیاهخواران - تغذیه
موضوع	:	Vegetarians -- Nutrition
رده بندی کنگره	:	TX392
رده بندی دیویی	:	613/202
شماره کتابشناسی ملی	:	61 / 78

نام کتاب: : چالش ۲۱ روزه تغذیه سالم گیاهی

مولف: معصومه عطاری

ویراستار: مجتبی ولی بیگی

ناشر: مهر سمان

چاپ اول: خردادماه ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰

قطع: وزیری

چاپ: اول

قیمت: ۵۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸۶۲۲۹۶۹۲۶۲۲

کلیه حقوق این اثر برای مولف و ناشر محفوظ است.

نشانی: فردیس، خیابان ۲۵ غربی، شماره ۷۰. نمابر: ۹۸۲۱۸۹۷۷۰۶۵۹

درآمد

همیشه دنبال یک زندگی متصل با هستی بودم، هر روز جدیدی که می آمد، مرا دعوت میکرد که انتخاب هایی داشته باشم. دو ست داشتم با ارزش های لایتناهی در وجودم زندگی کنم. دو ست داشتم تغییراتی در خودم، پیرامونم، شهرم، کشورم و سیاره ام به وجود بیاورم. شاد میشدم، وقتی که افکار، گفتار و کردارم در هماهنگی با هستی میشد. تماماً در فکر زندگی ای بودم که به درونم به همراه ارزش های معنوی و عرفانیم متصل شوم که این فکر خود باعث میشد، باخودم صاف و صادق باشم و خودم را باور داشته باشم. آنگاه من از زیبایی های بلا شرط طبیعت و عشق خالصانه و بی قید و شرط حیوانات جاری شده بودم که به من بچسبید و پیوند عمیق من و طبیعت گردید، که به نظرم ورای ارتباط های انسانی است. زمانی که خواستم با عشق حقیقی ام با هستی هم جهت شوم، تا حیطه ی مهربانی خرم را گسترش دهم، اولین گزینه ای که به آن رسیدم تغییر دادن تغذیه ام و اتخاذ سبک زندگی وگان بود. در این زمان بود که توانستم تمام موجودات عالم را با دیده ی احترام ببینم. از آن به بعد دیگر هیچ وقت زندگی من، زندگی دیگر موجودات را تهدید نکرد. وقتی من عاشقان وارد شدم، این عشق شکوفا شده در من، هزاران برابرش به من برگشت داده می شد. من دیگر عاشق شده بودم. در خدمت کل هستی در آمده بودم. رسالتی قوی در من به وجود آمده بود. آگاهی متعالی به درونم جاری شده بود. من دیگر من نبودم و به خود جزای هستی فراخوانده شده بودم. سالهای متمادی در نمایندگی کانون انسان پاک، زمین پاک، تبریز با شعار های لطفاً به نجات سیاره مان کمک کنید! گیاهخوار باشیم، حامی محیط زیست باشیم، تا سیاره مان نجات پیدا کند^۱ و در نهایت با شعار بین المللی وگان باشیم، صلح بیافرینیم

^۱- S.O.S

^۲- Be veg

^۳- Go Green

^۴- Save the Planet

فعالیت داشتیم. تا اینکه در سال ۱۳۹۶ انجمن تغذیه طبیعی و گیاهخواری آذربایجان شرقی را به شماره ثبت ۳۵۴۲ تاسیس کردیم و عاشقانه و بلا شرط در این مسیر گام برداشتیم. از مهم ترین اهداف انجمن ارتقا دانش عمومی و کمک به تغییر باور مردم در ارائه الگویی سالم از مواد غذایی گیاهی و حفاظت از تمامی گونه های حیات است. این بود که دوستان عزیزم معصومه عطاری با ویراستاری دکتر مجتبی ولی بیگی از اعضای انجمن کتاب حاضر را تهیه کرده و با همکاری انتشارات مهر سمان اقدام به نشر و چاپ آن نمود. در این کتاب تلاش شده است تا ارزش و اهمیت یک رژیم غذایی سالم گیاهی در طی ۲۱ روز به صورت ساده و روان به همراه دستورهای غذایی سالم گیاهی برای علاقه مندان برای آنکه در طول این چالش و بعد از آن مورد استفاده قرار دهند، شرح داده شده است. این کتابی مفید برای کسانی است که تصمیم گرفته اند تا رژیم غذایی صلح آمیز، سبزی سالمی را در زندگی شان اتخاذ کرده و علاوه بر داشتن بدنی سالم، پرنشاط، پرانرژی و وحشی آرام، در هماهنگی با طبیعت زندگی کنند.

با احترام

اردیبهشت ۱۳۹۹

رحیمه عزیززاده

مدیر انجمن تغذیه طبیعی و گیاهخواری آذربایجان شرقی

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۳	روز اول
۳	آمادگی ذهنی و تصمیم آگاهانه و هدفمند
۴	پاکسازی
۵	دلایل سی شدن بدن
۶	هفته اول پاکسازی
۹	جدول مواد غذایی اسهال و قلیایی
۱۰	روده مغز دوم ماست
۱۲	روز دوم
۱۲	روژه موثرترین درمان
۱۷	لیست پیشنهاد خرید کلی
۱۸	نحوه تهیه جوانه ها
۲۲	روز سوم
۲۳	هر روز رنگین کمان بخورید.
۲۳	علت و عوارض اسیدی شدن بدن
۲۵	مربای خام بدون شکر
۲۷	روز چهارم
۲۹	شیر نارگیل
۲۹	شیر جو دو سر
۳۰	شیر کنجد
۳۰	شیر سویا
۳۰	شیر شاهدانه
۳۱	روز پنجم

۳۲	ویتامین D و کان
۳۳	ویتامین B12 و کان
۳۴	نوشیدنی پروبیوتیک رجوولاک
۳۵	نوشیدنی پروبیوتیک کواس
۳۷	شور کلم قرمز پروبیوتیک
۳۹	شور سبزیجات پروبیوتیک
۴۱	روز ششم
۴۱	کلسیم
۴۳	پودینگ چغندر
۴۶	روز هفتم
۴۶	شاخص قندی مواد غذایی
۴۹	سیب دارچینی
۵۰	روز هشتم
۵۰	آهن و مس
۵۲	مس راه حلی برای پیشگیری از سفید شدن مو
۵۳	دمنوش زردچوبه
۵۴	زردچوبه آنتی اکسیدان عالی
۵۶	روز نهم
۵۶	ارزش و اهمیت آب
۵۸	توفو یا پنیر نخود
۶۱	روز دهم
۶۲	پنیر بادام هندی
۶۴	روز یازدهم
۶۴	پنج ماده که مغز شما را مسموم می کند.
۶۴	گلوتن
۶۶	شیرین کننده های مصنوعی

- ۶۷ گلو تامات (یک نوع نمک متمرکز)
- ۶۷ شکر تصفیه شده
- ۶۸ فلوراید
- ۶۹ سالاد جوانه کینوا (خامگیاهی)
- ۷۱ روز دوازدهم
- ۷۳ موارد کاربرد جوش شیرین در درمان بیماری های خود ایمنی
- ۷۴ میزان مصرف جوش شیرین با خواص ضد التهابی
- ۷۵ تبوله خا حیا هی
- ۷۶ روز سیزدهم
- ۷۶ چرخه پاکسازی بدن با جوش شیرین تا ظهر
- ۷۷ چرخه آماده سازی بدن با جوش شیرین تا عصر
- ۷۷ چرخه استراحت و احیای بدن
- ۷۸ سالاد آووکادو (خامگیاهی)
- ۸۰ روز چهاردهم
- ۸۰ منابع پروتئین گیاهی
- ۸۳ نان لواش سبزیجات
- ۸۵ روز پانزدهم
- ۸۵ تقویت سیستم ایمنی بدن
- ۸۸ راههای تصفیه و تامین انرژی بدن
- ۸۹ لازانیای خام گیاهی کدو سبز با سیب زمینی بخارپز
- ۹۰ سس پستو
- ۹۲ روز شانزدهم
- ۹۲ اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ و تامین آنها از منابع گیاهی
- ۹۳ منابع اسیدهای چرب خوب
- ۹۴ اثرات مهم اسید چرب امگا ۳
- ۹۵ پوره گل کلم با نخود و زرشک

۹۷	روز هفدهم
۹۷	به شیوه‌های مختلف بر اشتهای خود غلبه کنید.
۹۸	کیک فوری خام خوشمزه و مقوی
۱۰۰	روز هجدهم
۱۰۰	حفظ تعادل آب بدن
۱۰۱	سوپ دال عدس
۱۰۴	روز نوزدهم
۱۰۴	کینوا: آب، نه، یا «ابر غذای» آینده
۱۰۵	کینوا به «بی "مادر غلات" است.
۱۰۶	کباب زعفرانی کینوآ
۱۰۷	کباب کینوآی فرنی
۱۱۰	روزیستم
۱۱۰	فیبر غذایی
۱۱۱	غذای دودی دریایی و گان
۱۱۱	به شیوه خام
۱۱۲	سالاد تن ماهی یا الویه نخود
۱۱۳	سس مایونز و گان
۱۱۶	روز بیست و یکم
۱۱۷	آفاتومی گوشتخواران و گیاهخواران
۱۱۸	پوره سبزیجات با کینوا
۱۲۰	کلام پایانی
۱۲۲	منابع مفید جهت مطالعه

مقدمه

بگذارید غذا دارو و مسیر آینده تان باشد.

همیشه می گویم که بزرگترین بهتری بهر از درمان است. داشتن جسم سالم بهترین نعمت است. سلامتی حق اولاد است. همه ی انسانها می باشد و وقت آن فرار رسیده است که آن را باز جوییم. سالم و مساهنگ با محیط زیست زندگی کنیم. تغذیه گیاهی بهترین راه حفظ سلامتی پایدار و افزایش سطح انرژی بدن می باشد. کارکرد بدن یک معجزه الهی و بسیار شگفت انگیز و در دست توانایی های شفا بخشی و خود درمانی فوق العاده ای است. عادت غذایی هر کشور و شهری متفاوت هست. و این ثابت میکند سبک تغذیه یک عادت هست و با آگاهی کامل پذیر می باشد. باید آگاهانه و بر اساس نیاز غذا خورد و نه صرفاً بخاطر عادت یا مزه و طعم. اگر آگاهی تغییر کند، خواسته و نیاز هم تغییر می کند و از قدرت انتخاب آگاهانه برخوردار خواهیم بود و تحت تاثیر تبلیغات دروغین و وسوسه های بیرونی قرار نمیگیریم. آگاهانه غذا خوردن یعنی با هر لقمه ای که میخورید سوال کنید:

آیا این غذا لازم و در جهت سلامتی است؟

آیا از روی شفقت به حیوانات است؟

آیا در جهت حفاظت از محیط زیست است؟

برای تغییر ذائقه و عادات غذایی، ۲۱ روز زمان لازم هست. این چالش میتواند به شما کمک کند تا تغذیه آگاهانه ای در پیش بگیرید. فصل بهار و پاییز بهترین زمان روزه و سم زدایی بدن می باشد. ولی در طول سال نیز تاثیر به سزایی در حفظ سلامتی دارد. زمانی که بدن به دلایلی از جمله عدم تعادل سوخت و ساز، در پاکسازی و انجام اعمال حیاتی، دچار ضعف و ناتوانی میشود، از حالت بالانس و هارمونی خارج شده و بیمار میشود. ریشه همه التهاب و بیماریها در حقیقت در اثر تجمع مواد زائد می باشد. بسیاری در حقیقت تلاش بدن برای دفع مواد زائد تولید شده است. با روزه پاکسازی و سم زدایی به بدن جهت حفظ تعادل و هارمونی لازم، کمک می کنیم. با روزه می توانیم : فرآیندهای خود درمانی بدن حمایت کنیم.

براین اساس در این چالش ۲۱ روزه، تغذیه سالم گیاهی و دوره پاکسازی باید از مصرف همه فرآورده های حیوانی، فرآورده های لبنی و نیز روغن های حیوانی و روغن های گیاهی صنعتی و غذاهای سرخ آلود و غذاهای آماده پرهیز کرد. شکر و گلوتن نیز باعث افزایش التهاب می شود که بر سیستم های گوارشی و عصبی تاثیر می گذارد و توصیه می شود حداقل المقدور در دوره پاکسازی از این مواد پرهیز شود. در این ۲۱ روز غذاهای سالم گیاهی مصرف می شود براین اساس در هر روز مجموعه ای از غذاهای سالم گیاهی به خوانندگان معرفی می شود. غذاهای سالم گیاهی که تامین کننده نیاز واقعی بدن و حاوی مواد مغذی مورد نیاز بدن می باشد و حاوی الیاف، فیبر، سلولز و بتاکاروتن و شامل میوه، سبزیجات، کربوهیدراتهای سالم، غلات کامل و حبوبات می شود.

تندرست، شاد و سرسبز باشید.