



معجزه غذای طبیعی

رهایی از بیماری‌ها با خام‌گذای
(آموزش انواع غذاهای طبیعی)

احمد مختاری نیا

انتشارات یوبان

فروردین ۱۳۹۹

سرشناسه	: مختاری نیا، احمد، ۱۳۴۸ تیر -
عنوان و نام پدیدآور	: معجزه تغذیه طبیعی: رهایی از بیماری‌ها با خام گیاه‌خواری (آموزش انواع غذاهای خام گیاهی) / احمد مختاری نیا؛ ویراستار مریم مختاری نیا.
مشخصات نشر	: سبزوآر، یوبان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-834968-6: ۲۷۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: : رهایی از بیماری‌ها با خام گیاه‌خواری (آموزش انواع غذاهای خام گیاهی).
موضوع	: گیاه‌خواری
موضوع	: Vegetarianism
موضوع	: خام‌خواری
موضوع	: Raw food diet
رده بندی کنگره	: TX۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۱۰۷

معجزه تغذیه طبیعی

نویسنده: احمد مختاری نیا

ناشر: یوبان

ویراستار: نجمه سوئیدی

طراح جلد: احمد قلی زاده

تایپ و صفحه آرایی: دفتر پوشش / رستمی / ۲۴۱۳/ ۹۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۶-۸۳۴۹۶۸-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۳۷۰۰۰۰ ریال

تهران: انتشارات یوبان

تلفن: ۰۹۱۹۵۱۴۲۲۴۳

مرکز پخش تهران: ۰۹۱۲۵۱۴۲۲۴۳

هرگونه کپی برداری بدون اجازه نویسنده ممنوع می باشد.

فهرست

فصل اول: رهایی از بیماری ها با خام گیاه خواری

۱۳	معنای رژیم خام گیاه خواری
۱۴	ایجاد تعادل در غذاهای اسیدی - قلیایی
۱۶	تنظیم تعادل اسیدی و بازی
۱۷	آمادگی برای خام گیاه خواری
۱۸	اشتباهات رایج در رژیم خام گیاه خواری
۲۰	انتخاب رژیم غذایی خام گیاه خواری
۲۱	تفاوت پخته خواری با خام خواری
۲۲	تولدی دیگر با خام گیاه خواری
۲۳	خام خواری برتر از پخته خواری
۲۴	جوانه ها
۲۴	تأثیر جوانه ها بر سلامت بدن
۲۶	۷ گام تا رژیم خام گیاه خواری
۲۷	گام اول، آگاهی داشتن از رژیم خام گیاه خواری
۲۹	گام دوم: تغییر به کانی رژیم غذایی
۳۰	گام سوم: رعایت اصل تعادل و تنوع
۳۰	گام چهارم: کسب مهارت در تهیه مواد غذایی
۳۱	گام پنجم: تنظیم چرخه سوخت و ساز بدن
۳۲	گام ششم: پرهیز از وسوسه های ذهنی
۳۲	گام هفتم: قانون شکرگزاری
۳۳	پاکسازی دستگاه حیاتی کبد
۳۷	کم کاری کبد عامل یبوست
۳۷	پاکسازی روده ها

۳۹	تقویت‌کننده‌های معده و روده.....
۳۹	سردی عامل اصلی ایجاد بیماری‌ها.....
۴۲	سردی گوارش.....
۴۳	نسخه درمانی اول.....
۴۳	نسخه درمانی دوم.....
۴۴	نسخه سلامتی برای همگان.....
۴۵	ارتباط راج‌ها با بیماری‌ها.....
۴۶	طبع سرد و گرم غذاها.....
۴۹	ادویه‌های گرم کننده.....
۴۹	گیاهان گرم کننده.....
۵۰	ارتباط طبع سرد و گرم غذا با چین سوخت‌وساز.....
۵۱	خصوصیات افراد سرد مزاج.....
۵۱	خصوصیات افراد گرم مزاج.....
۵۳	ارتباط رژیم غذایی با ناتوانی جنسی.....
۵۴	غذاهای افزایش‌دهنده نیروی جنسی.....
۵۴	ارتباط خام‌گیاه‌خواری مطلق بر قوه دماغی.....
۵۵	تقویت نیروی جنسی.....
۵۵	تأثیر رژیم غذایی بر سلامت مغز.....
۵۷	اثرات سردی روی مغز.....
۵۸	تقویت‌کننده‌های مغز.....
۵۸	درمان اختلالات هورمونی.....
۵۹	چرا باید بدن را سم‌زدایی کنیم؟.....
۶۲	تغییر رژیم غذایی بیماران.....
۶۴	انتخاب رژیم خام‌گیاه‌خواری برای پاکسازی.....
۶۵	چگونه رژیم خام‌گیاه‌خواری را شروع کنیم؟.....

۶۵	درمان کلی بیماری ها با رژیم خام گیاه خواری.....
۶۷	بیماری هایی که تاکنون با خام گیاه خواری مطلق، درمان شده اند.....
۶۷	تأثیرات رژیم غذایی خام گیاه خواری.....
۶۸	عکس العمل های شدید دوره پاک سازی.....
۶۹	برنامه غذایی متعادل.....
۶۹	ارتباط طبع غذاها با فصول سال.....
۷۱	تغییر و تحولات در فصول سال.....
۷۱	۱- غذای فصل پاییز.....
۷۴	برنامه غذایی فصل پاییز.....
۷۵	۲- غذای فصل زمستان.....
۷۶	برنامه غذایی فصل زمستان.....
۷۷	۳- غذای فصل بهار.....
۷۸	برنامه غذایی فصل بهار.....
۷۹	۴- غذای فصل تابستان.....
۸۱	برنامه غذایی فصل تابستان.....
۸۲	تغذیه عامل اصلی در سلامت پروستات.....
۸۴	ام اس.....
۸۵	آلرژی (حساسیت).....
۸۵	عوارض مصرف داروهای شیمیایی.....
۸۸	رژیم غذایی پس از شفایابی.....

فصل دوم: آموزش انواع غذاهای خام گیاهی

۹۱	مزه ی برتر غذاهای خام گیاهی.....
۹۲	هوموس.....
۹۳	فلافل خام گیاهی.....

۹۴	قارچ برگر
۹۵	لازانای گیاهی
۹۶	کیاب خام گیاهی
۹۷	کوفته سبزیجات
۹۸	کوفته تبریزی
۹۹	پیتزای سبزیجات
۱۰۰	کوفته مخصوص
۱۰۱	کتلت خام گیاهی
۱۰۲	سالاد الویه
۱۰۳	آلو اسفناج
۱۰۴	املت گیاهی
۱۰۵	ذرت مکزیکی
۱۰۶	سوپ نخود فرنگی
۱۰۷	سوپ جوانه نخود
۱۰۸	سوپ جوانه عدس
۱۰۹	طرز تهیه جوانه یونجه
۱۰۹	خواص جوانه یونجه
۱۱۰	فرنی
۱۱۱	حلیم
۱۱۲	آش رشته شیرازی
۱۱۳	کشک خام گیاهی
۱۱۴	طرز تهیه سس گوجه فرنگی
۱۱۵	خواص درمانی آب سبزیجات
۱۱۶	کلوچه خام گیاهی
۱۱۷	نان کنجدی

۱۱۸	 کلوجه زنجبیلی
۱۱۹	 نان کامل سیوس دار
۱۲۰	 طرز تهیه نان مرغوب
۱۲۱	 نان جو
۱۲۲	 نان جو دوسر
۱۲۳	 شیر جو دوسر
۱۲۴	 طرز تهیه شیر خرماي تازه

فصل سوم: انواع صبحانه خام گیاهی

۱۲۵	 صبحانه کامل
۱۲۷	 ارده کنجد با شیر انگور
۱۲۷	 ارده کنجد با خرما
۱۲۸	 معجون خرما
۱۲۸	 معجون عسل
۱۲۹	 شیر بادام
۱۳۰	 شیر شاهدانه
۱۳۱	 ترافل ۴ مغز

فصل چهارم: طرز تهیه انواع شیرینی و شربت

۱۳۳	 شیرینی بادامی
۱۳۳	 شیرینی کنجدی
۱۳۴	 شیرینی نارگیلی
۱۳۴	 شیرینی خرمايی
۱۳۵	 حنوی خام گیاهی
۱۳۷	 طرز تهیه انواع شربت

۱۳۷	شربت لیمو ترش با عسل
۱۳۷	تخم شربتی
۱۳۹	طرز تهیه انواع اسموتی
۱۳۹	اسموتی نعنای
۱۳۹	اسموتی سیب
۱۴۰	اسموتی پرتقال
۱۴۰	اسموتی انجیر

فصل پنجم: دوز تهیه انواع سالاد

۱۴۳	سالاد کاهو (برای فصل بهار و تابستان)
۱۴۴	سالاد قارچ (برای فصل بهار و تابستان)
۱۴۵	سالاد زیتون (برای چهار فصل)
۱۴۶	سالاد کلم (برای فصل پاییز و زمستان)
۱۴۷	سالاد شلغم (برای فصل پاییز و زمستان)
۱۴۹	سالاد جوانه گندم
۱۵۰	سوپ جوانه گندم
۱۵۱	خواص جوانه گندم
۱۵۲	آمار وحشتناک در ایران
۱۵۷	کتابنامه

پیام کتاب

در سال‌های اخیر، اشخاص زیادی برای بهبود سلامتی خود به خام‌گیاه‌خواری روی آورده‌اند. هم‌اکنون، آموزش تغذیه طبیعی در همه جای جهان به شکل جدی، مطرح و در حال گسترش است. این کتاب به انتخاب هوشمندانه تغذیه طبیعی در زندگی می‌پردازد که با این روند تغذیه می‌توانید مانع بروز بسیاری از بیماری‌ها شوید.

اگر شما از گرفتن رژیم‌های گوناگون، جهت کاهش وزن و یا بهبود سلامتی خود نتیجه نگرفته‌اید فقط کافی است با اراده‌ای قوی و برداشتن قدم‌های محکم و پیوسته، دستورات این کتاب را دنبال کنید. خیال نکنید که شما استثنا هستید. این کتاب برای همگان قابل استفاده است.

این کتاب اصول خام‌گیاه‌خواری را بر اساس دانش حقیقی تندرستی آموزش می‌دهد و راهنمایی کامل و جامع تندرستی است که برگرفته از تجربیات نویسنده و صدها بیمار صعب‌العلاج است.

بر مبنای روش این کتاب، برنامه غذایی خام‌گیاه‌خواری به صورت پله کانی و گام به گام است و به طور قطع ثابت شده است که برنامه غذایی این کتاب، ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین روش درمانی است که با این روش می‌توان انواع بیماری‌های سرطان و صعب‌العلاج را درمان کرد. در واقع این معجزه طبیعت است که درمان‌کننده است، فقط کافی است آن را به کار بندید تا به بهبودی کامل برسید.

شاید افراد زیادی بخواهند برنامه شفابخش رژیم خام‌گیاه‌خواری را با ناآگاهی و عجولانه به عنوان یک برنامه غیر علمی و یا غیر پزشکی نامعتبر زیر سوال ببرند، اما این یک تفکر غیر منطقی و مغرضانه است و باید قبل از قضاوت دست به تجربه زد.

همان طور که می‌دانید میوه‌ها بهترین و سالم‌ترین غذای بشر هستند و زمانی که با اصول صحیح این کتاب پیش روید، اولین غذای ضروری برای درمان بیماری‌های صعب‌العلاج خواهند بود. وقتی به درستی از این رژیم غذایی که بدن انسان بر پایه آن پایه‌ریزی شده است استفاده کنید، قطعاً به نتایج خوبی خواهید رسید. چون در واقع غذایی را می‌خوریم که بدن ما بر این اساس طراحی شده و با آن درمان می‌شود. یکی از اهداف مهم کتاب این است که شما بتوانید به راحتی در منزل به درمان خود بپردازید و این که با صرف کم‌ترین مخارج از یک زندگی سالم بهره‌مند گردید. در واقع این کتاب کمی دلسوز و مهربان است که شب و روز آماده است که در خدمت شما قرار بگیرد. شما را در حفظ تندرستی‌تان یاری نماید و برای شما یک زندگی سعادت‌مندانه را فراهم سازد. امید به این که این کتاب، داس کافی و لازم را در اختیار شما بگذارد و شما بتوانید با اصلاح روش زندگی و تغذیه، حافظ سلامتی خود باشید. در ضمن از سرکار خانم داورزنی و سرکار خانم صدیقه فردی و جناب دکتر فرخی و سایر دوستان به خاطر زحماتی که کشیدند تشکر و قدردانی می‌نمایم.

آرزومند سلامتی شما

احمد مختاری نیا