

زندگی سالم، تغذیه سالم با رژیم غذایی خام گیاهخواری

۱۲ قدم تا خام گیاهخواری

ویکتوریا بوتنکو

ترجمه: نازنین عظیمی

نشر ارتباط برتر
کرج، ۱۳۹۳

Boutenko, Victoria

بوتنکو، ویکتوریا، ۱۹۵۵ - م.

زندگی سالم، تغذیه سالم با رژیم غذایی خام گیاهخواری:

۱۲ قدم تا خام گیاهخواری ویکتوریا بوتنکو؛ ترجمه: نازنین عظیمی.

۲۳۶ ص

کرج: ارتباط برتر، ۱۳۹۳

فیبا

978-600-93962-1-4

12 Steps to raw foods: how to end your dependency on

cooked food. 2007

غذاهای خام

خامخواری

۱۲ قدم تا خام گیاهخواری

عظیمی، نازنین، ۱۳۵۶ - مترجم

۲۷۷۲۳۶۱

۶۱۴/۲۶

۱۳۹۲ ۱۳۶۹/ب ۱۸۳۵۲



ارتباط برتر

زندگی سالم، تغذیه سالم با رژیم غذایی خام گیاهخواری

۱۲ قدم تا خام گیاهخواری

ویکتوریا بوتنکو

مترجم: نازنین عظیمی

ویراستار: زهرا مردانی

لیتوگرافی: سپهر بهمن

چاپخانه: چاپ کاج

صحافی: لاری

چاپ اول: ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۱۰۵۰۰ تومان

حق چاپ مخصوص نشر ارتباط برتر می باشد.

ISBN: 978-600-93962-1-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۶۲-۱-۴

دفتر نشر: کرج، گلشهر، خیابان اسفند غربی، پلاک ۱۷، واحد ۶

پیشگفتار

گابریل کاسنز^۱

دوازده قدم تا خام گیاهخواری تحولی عظیم در حرکت به سوی زندگی با تغذیه سالم است. این حرکت برای اولین بار با درک و بیان گویای ویکتوریا بوتنکو^۲ برای بسیاری از افرادی صورت گرفت که به راستی به خوردن غذاهای پخته اعتیاد دارند. به دلیل اعتیاد این افراد به خوردن غذاهای پخته، دوران گذار آن‌ها و تغییر رژیم غذایی‌شان به خام گیاهخواری با دشواری همراه است و این کتاب پاسخی است به تمام مشکلاتی که با آن روبه‌رو خواهند شد. ویکتوریا در این کتاب به شیوه‌ای بسیار دقیق و دلسوزانه، طرح کلی این برنامه ۱۲ مرحله‌ای را جهت پشتیبانی شما عزیزان در عبور موفقیت‌آمیز به سوی تغییر رژیم غذایی که پیش رو دارید، عنوان نموده است. او بسیاری از اندوخته‌های خویش در ارتباط با اعتیاد به خوردن غذاهای پخته شده را با استفاده از برنامه رایج ۱۲

۱. Gabriel Cousens

۲. Victoria Boutenko

مرحله‌ای ترک آن در اختیار شما قرار داده است. در آغاز این کتاب، او سیستم بسیار تحسین برانگیزی را برای کمک به کسانی که قصد عبوری موفق به سوی تغذیه سالم دارند، به‌طور دقیق و روشن ارائه کرده است. به عنوان یک پزشک کل‌نگر، روانپزشک، درمانگر خانواده، و یک فرد ۱۰۰٪ خام گیاهخوار از سال ۱۹۸۳، و کسی که به هزاران نفر در تغییر به سوی زندگی سالم با رژیم غذایی خام گیاهخواری کمک نموده است، اعتراف می‌کنم که این کتاب بینش جدید و بسیار فوق‌العاده‌ای را در این زمینه به من داده است. من در دوران گذرم به سوی خام گیاهخواری، در زندگی شخصی خویش فشار روحی شدیدی را متحمل شدم و عبورم از این مرحله بدون کمک هیچ‌کس یا هرگونه دانشی در این زمینه صورت گرفت. البته من شخصاً بسیار خوش‌شانس بودم چرا که هرگز واقعاً دشواری‌های ترک اعتیاد را تجربه نکردم. به همین دلیل، بینش حاضر ویکتوریا را در درک سختی‌های این کار و کمک به بسیاری از بیمارانی که آن‌ها را تجربه می‌کنند، به دست‌یاوردم. ما در مرکز جوان‌سازی درخت زندگی^۱ و مرکز توانمندی خام گیاهخواری در پاتاگونیا^۲ با مسئولیت بنده، درباره بسیاری از مراحل که ویکتوریا برای کمک به موفقیت مشتاقان به خام گیاهخواری در این کتاب ذکر کرده است - البته نه به شفافیت و تفصیل گفتار ویکتوریا در این کتاب - صحبت می‌کنیم. بله، ما مرحله ۲ را که مربوط به طرح کلی رژیم غذایی خام گیاهخواری و ایجاد عصر آرامش در آینده است؛ مرحله ۳ مهارت‌های پایه، دستور غذاهای پخته نشده و تجهیزات مورد نیاز؛ مرحله ۴ همدردی و مدارا با افرادی که به خوردن

۱. Tree of Life Rejuvenation Center

۲. patagonia واقع در جنوب امریکای جنوب

غذاهای پخته عادت کرده‌اند؛ مرحله ۵ چگونگی دوری از وسوسه‌ها؛ مرحله ۶ ایجاد گروه‌های پشتیبان؛ مرحله ۷ یافتن فعالیت‌های متنوع به جای خوردن؛ مرحله ۸ شکل‌گیری یک شخصیت جدید و مرحله ۹ روان‌شناسی اعتیاد به خوردن غذاها، آرایه تکنیک‌های سلامتی و فرایندهای خاصی با نام نقطه صفر که غلبه بر اعتیاد به خوردن این‌گونه غذاهاست را با آن‌ها در میان می‌گذاریم. در مرحله ۱۰ به آن‌ها نشان می‌دهیم که چگونه به قدرت درونیابی و شهودی خود در رابطه با غذاها اطمینان کنند؛ ترغیب و التواء در مرحله ۱۱، و لذت بردن از هشیاری و بیداری روح در عملکردهای خویش به عنوان یک پناهگاه معنوی، و در مرحله ۱۲، تشویق به رشد کلی حرکت به سوی خام گیاهخواری، با آرایه و معرفی کتاب به عنوان پشتیبان، و حتی پیشنهاد گذراندن یک دوره دانشگاهی را با آن‌ها مطرح می‌کنیم. اما اصل مطلب، که همان مرحله اول است را فراموش کرده‌ایم؛ مرحله ۱ یعنی کمک به افراد دارای مشکل برای درک اعتیاد غیرقابل کنترل‌شان به خوردن غذاهای پخته شده، و حقیقتاً نیاز به اجرای یک رویکرد ۱۲ مرحله‌ای! می‌باشد. در واقع مرحله اول، عامل نیروبخش و سوق دهنده مراحل بعدی است.

همین تحول عظیم، سبب ارزشمند بودن و کمال این کتاب گشته است. در حقیقت تبلور این موضوع در حرکت به سوی خام گیاهخواری است که من شخصاً تا زمانی که با ویکتوریا در این باره به گفت‌وگو ننشسته بودیم و فرصتی برای مطالعه کتاب به من دست نداده بود، آن را درک نکرده بودم. من ویکتوریا و کتابش را - به دلیل ایجاد این تحول بزرگ تحسین کرده و از وجود چنین کتابی بسیار خرسند هستم و آن را به تمامی مراجعین خود در مرکز درخت زندگی توصیه می‌کنم. شاید همه مسایلی که در این کتاب

به آن پرداخته شده است دغدغه همگان نباشد، اما قطعاً بسیاری از افراد با بیشتر این موارد دچار مشکل هستند. باور من این است که واژه‌های ارزیه شده در این کتاب، به شکلی دلسوزانه به بسیاری از افراد در درک و ادامه این مسیر یاری خواهند رساند.

ویکتوریا با بیان داستان تغییر زندگی خود و خانواده‌اش و دشواری‌های این مسیر، محتوا کتاب را بسیار خوشایند و دلپذیر نموده است. داستان‌هایی که از زندگی افراد در این کتاب نقل می‌کند، سبب ملموس‌تر شدن و درک بهتر آن توسط خواننده می‌گردند. فروتنی و تواضع راستین ویکتوریا در این کتاب سبب نفوذپذیری و قدرت بیشتر کتاب شده است. داستان گذار افراد خانواده، چالش‌ها و رشدی که هریک از آن‌ها طی این مسیر تجربه کرده‌اند، برای هریک از ما می‌تواند الهام‌بخش باشد. به راستی خواندن این کتاب برای بسیاری از افراد همانند مطالعه چالش‌ها و یافتن راه حل‌های زندگی خود آن‌ها، یا دست‌کم همانند مشاهده مسیر موفقیتشان می‌باشد.

مهم‌ترین موهبت این کتاب، بینش دقیق و شفاف آن برای همه آن‌هایی است که به غذاهای پخته شده اعتیاد دارند و ویکتوریا در آن نظری بسیار اجمالی و در عین حال دقیق به غذاهای پخته نشده و اهمیت تأثیر آن بر سلامتی و بهتر شدن زندگی ما انداخته است. او همچنین بینش خود را در آماده سازی غذاها در کتاب مطرح کرده که به نظر من دستورالعمل تهیه غذاهای ذکر شده در کتاب صرفاً شیوه آماده سازی یک غذا نیست بلکه گویی بازی با غذاها را به ما می‌آموزد، آن هم به گونه‌ای که ما را در برآوردن نیازهای خویش، به سوی خلاقیت و خلق دستورهای غذایی خاص خودمان آن هم به ساده‌ترین شکل ممکن سوق می‌دهد. به محض مطالعه کتاب ویکتوریا، واقعاً مجذوب درک عالمانه و آگاهانه وی از جزئیات تغییر

رژیم غذایی خود به غذاهای گیاهی خام شدم. به عنوان مثال، او در کتاب به این نکته اشاره دارد که غذاهای گیاهی خام خوشمزه هستند و به ویژه در آغاز این تغییر سبک زندگی، حس بهتری به ما می دهند، چرا که ما معمولاً با خوردن غذاهای سالم، از نظر روانی احساس بهتری داریم. همزمان اشاره می کند که کافی است تنها یکبار این سبک از زندگی و رژیم غذایی خام گیاهخواری را تجربه کنید، آن گاه دیگر کمتر نیازمند کسب اطلاعات در زمینه آماده سازی و تهیه خوراک ها خواهید بود. همچنین با ذکر نکته های جواهر نشان خویش، ما را در کسب موفقیت بیشتر در این زمینه یاری می رساند.

شاید یکی از موارد بسیار حائز اهمیت در این کتاب، نوشته های دلسوزانه وی باشد که بر پایه تجربیات او و خانواده اش شکل گرفته است. او با خاطرنشان کردن وابستگی های فرهنگی، فشارهای اجتماعی، برنامه ریزی از بدو تولد و قابلیت اعتیادآور بودن غذاهای فرآوری شده، به شیوه ای بسیار هنرمندانه روش های مقابله با این مسائل را به ما ارائه می دهد. جنبه مثبت دیگر این کتاب، پشتیبانی وی در جهت تغییر به سوی مهارت و استادی در این زمینه است. اشتباهات و سردرگمی های بسیاری در زمینه تغذیه سالم، چه خام و چه پخته وجود دارند؛ و رویکرد شفاف ویکتوریا در برخورد با این موضوع، افراد را ترغیب می کند تا حداقل یکبار به سم زدایی از بدن خویش بپردازند و به نیاز و ندای بدن خود اعتماد نمایند چرا که بدن هر فرد، اغلب نیاز واقعی وی را در جهت کسب سلامت خویش، بسیار خوب تشخیص می دهد. جنبه دیگر مثبت این کتاب، فصلی از آن است که به سم زدایی به عنوان بخشی از گذار به سوی سلامتی می پردازد. ویکتوریا به شیوه ای بسیار ماهرانه، تمامی نشانه هایی که بدن به

هنگام سم‌زدایی با آن مواجه می‌شود را تا رسیدن به جشن سلامتی، عنوان می‌کند. در حقیقت، او فرایند گذار را - که برای بسیاری از افراد، راحت نیست - تا رسیدن به جشن زندگی و عشق‌ورزی به خویش، قدم به قدم شرح می‌دهد.

این کتاب، کتابی کلاسیک است و بسیار خوش‌وقتم از اینکه فرصتی دست داد تا بتوانم مقدمه‌ای بر آن بنویسم. همچنین آن را به تمامی کسانی که قصد کمک به دیگران در تغییر سبک زندگی به خام گیاهخواری دارند، به تمامی استادان خام‌خواری، و همه دوستان خام گیاهخواری که در هر زمینه‌ای نیاز به پشتیبانی دارند، توصیه می‌کنم. این کتاب یکی از بهترین ارایه دهندگان مواد غذایی سالم و پشتیبانی است که من در این سال‌ها دیده‌ام. ویکتوریا بوتنکو با نوشتن این کتاب کمک بزرگی به ما نموده است. و من از این کشف بزرگ بسیار خرسندم!

سلامتی، بهزیستی و شادمانی روان را برایتان آرزو مندم،
دکتر گابریل کاسنر مدیر مسئول مرکز جوان‌سازی
درخت زندگی؛

نویسنده کتاب آگاهانه خوردن و تغذیه معنوی و رژیم غذایی رنگین کمان^۱.