

حقیقت بزرگ پنهان شده

حقیقت و فلسفه تغذیه و تندرستی
برای زندگی، جسم و روان سالم و بدون بیماری

نویسنده:

نصرت‌اله جاوید

جاوید، نصرت‌اله، ۱۳۴۶ -

حقیقت بزرگ پنهان شده: حقیقت و فلسفه تغذیه و
تندرستی برای زندگی، جسم و روان سالم و بدون بیماری /
نویسنده نصرت‌اله جاوید، رشت: نصرت‌اله جاوید، ۱۳۸۵.

۸۰ ص. ISBN 964-06-0593-X

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. تغذیه. ۲. رژیم غذایی. ۳. سلامتی. الف - عنوان. ب.

عنوان: حقیقت و فلسفه تغذیه و تندرستی برای زندگی، جسم و
روان سالم و بدون بیماری.

۶۱۲/۳

RA ۷۸۴ / ج۲ج۷

۳۸۷ - ۸۵م

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: حقیقت بزرگ پنهان شده

مؤلف: نصرت‌اله جاوید

مترجم: -

ناشر: مؤلف

تیراژ: ۵۰۰۰

نوبت چاپ: اول

تعداد صفحه: ۸۰ - رقعی

سال چاپ: تیرماه ۱۳۸۵

صحافی: چاوش

چاپ: افرنگ

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

- طبیب بر زخم مرحم می‌نهد خدا شفایش می‌دهد (ضرب المثل).

- خداوند هستی بخش و حامی کل موجودات عالم است.

- نظام هستی و اسرار و معماهای آن جملگی بیانگر حمایت های عاشقانه و بی توقع آنها از زندگی و حیات است.

- جسم ما هدیه‌ای از جانب خداوند و نتیجه هماهنگی‌های غیرقابل وصف عالم وجود است.

- برای زندگی و رشد هر موجود زنده ای محیط مناسبی موردنیاز است، سلولهای جسم ما هم برای زندگی خود در آن به محیط سالم و مناسبی نیازمندند.

- غذاهای طبیعی که خداوند آنها را غذای واقعی انسان قرارداده لازمه حیات سلولهای جسم اند و محیط پاکی را برایشان فراهم می‌نمایند.

- غذاهای مصنوعی، پخته و نامناسب و غیرطبیعی، محیط زندگی سلولهای جسم را آلوده می‌سازند و آنها را از انجام وظایف خود باز می‌دارند، آنها را ناتوان و بیمار می‌نمایند.

- برای اینکه بیمار نشویم باید درون جسم خود را پاکیزه نگهداریم عاری از هرگونه سلولهای زاید و سموم، بدینجهت نباید از غذاهای نامناسب تغذیه نمائیم.

- اولین قدم برای سالمسازی تن و روان خودمان، اجتماع و طبیعت اینست که واقعیتهای بدنیم و بدون تعارف آنها را بیان کنیم. بدون توجه به اینکه چقدر بتوانیم آنها را به عمل در آوریم.

- چه بسا بیمارانی هستند که از زندگی نومید شده اند و با شرایط سختی زندگی می کنند و برای ادامه حیات خود حاضرند به هر عملی تن در دهند، من کوچکترین شکی ندارم که با بکارگیری این حقیقت بزرگ در هر شرایطی به سلامتی صددرصد و زندگی غیر قابل وصفی دست می یابند.

- انسان طبیعت فراموشکاری دارد پس این مطالب را باید همیشه به خودمان یادآوری کنیم، اگر این کتاب را یکبار بخوانید و به گوشه ای بیاورید نتیجه ای نخواهد داشت.

- من این واقعیت را از روز هم روشنتر می بینم ولی باز به تکرار دائمی آنها نیاز دارم چون محیط زندگی مان برای تغذیه صحیح نامناسب است.

- نوزاد انسان در رحم مادر با غذاهای نامناسب و انواع سموم مبارزه نموده و جان سالم بدر برده است، با آنها سازگاری حاصل نموده و انس گرفته است، با اینهمه وقتی که بدنیا می آید جسمش با بیماریها و حساسیت های مختلف اعتراضات خود را اعلام میدارد. چونکه ۱- شیر مادر با طبیعت نوزاد سازگار نیست، دارای انواع سموم بوده و غیرطبیعی میباشد (مادر از غذاهای غیرطبیعی و پخته و نامناسب تغذیه می نماید).

۲- بعضی کودکانیکه نمی توانند خود را با شیر مادر تطبیق دهند یا از دنیا میروند و یا شیرها و غذاهای مصنوعی و غیر طبیعی دیگری را که به آنها تحمیل کرده ایم می پذیرند. خلاصه اینکه به اجبار خواسته های خودمان را به آنها تحمیل کرده و به غذاهای نامناسب عادت می دهیم.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	- مقدمه
۱۲	- حقیقت بزرگ پنهان شده
۱۴	- این کتاب برای چه کسانی مفید خواهد بود؟
۱۵	- مقایسه اوضاع تغذیه و زندگی انسان در گذشته و حال
۱۷	- شناخت عوامل مؤثر بر سلامتی انسان
۱۷	۱- ژنتیک
۱۷	۲- تغذیه
۲۰	۳- روان (ذهن - فکر)
۲۵	۴- هوا (اکسیژن)
۲۷	۵- آب
۲۸	۶- شرایط زیست محیطی (آب و هوایی)
۲۹	۷- فعالیتهای جسمی
۳۱	- اثرات غذا بر روان انسان
۳۳	- برای سلامت جسم باید سیستم گوارشی را سالم نگهداریم
۳۵	- طبیعت بزرگترین استاد تغذیه و عقل بهترین مرجع
۳۹	- نیازهای غذایی بدن انسان
۴۱	- گوشت (گوشت سفید و قرمز)
۴۵	- گندم (نان) و برنج
۴۷	- لبنیات
۵۰	- تخم پرندگان (تخم مرغ)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵۲	- چای
۵۴	- نمک
۵۵	- ادویه جات
۵۶	- تنقلات
۵۷	- روش‌های ایجاد تغییرات در عادات غذایی
۵۷	الف) جسم و ذهن انسان هر دو با تغییرات غذایی مخالفت می‌کنند
۵۸	ب) چگونه عادت غذایی خودمان را تغییر دهیم؟
۵۹	۱) تغییر عادات ناقص
۶۰	۲) تغییر عادات کامل تدریجی
۶۱	۳) تغییر عادات کامل یکباره
۶۲	- روش‌های درمان بیماریها (یوگا درمانی، آب‌درمانی، روزه درمانی، روان درمانی و هیپنوتیزم درمانی)
۶۶	- مطالبی که باید همیشه به خود یادآوری کنیم
۷۸	- سخن آخر

مقدمه

برای انسان هزاران نوع بیماری با عناوین؛ مشخصات و علائم مختلف شناخته شده است. (بیماریهای ناشی از موجودات میکروسکوپی، اختلال در غدد و خون، بیماریهای اعضاء داخلی بدن؛ مو؛ پوست؛ دهان و دندان؛ اعصاب و روان و...) در علم پزشکی نوین برخی از آنها را قابل درمان و برخی دیگر را غیر قابل درمان و یا فقط قابل کنترل قلمداد می‌کنند.

هر نوع بیماری از سرماخوردگی ساده تا بیماریهای لاعلاج آزار دهنده و درد آورند در درمان بیماریها باید عوامل بوجود آورنده آنها را دقیقاً مورد ارزیابی قرارداد (هفت عاملی که سلامتی انسان به آنها بستگی دارد). چه بسا بیماریهایی که فقط بر اثر کمبود آب؛ اکسیژن؛ عدم تحرکات جسمی؛ یک عادت نادرست و یا مصرف یک غذای نامناسب در جسم شکل می‌گیرند. در صورتیکه برای درمان آنها فقط از داروهای شیمیایی و یا احیاناً عمل جراحی استفاده می‌گردد. برای رهایی از تهدیدات دائمی جسمی و روانی نخست باید اطلاعات لازم را در خصوص کلیه مسائل مربوط به زندگی و شیوه سالمسازی آنها بطور صحیح فرا گیریم و بعد تصمیم بگیریم آنها را رعایت کرده و به آنها عمل نمائیم.

انسان یک موجود جاندار طبیعی است و باید همانند موجودات طبیعی دیگر از غذاهای خاص طبیعی استفاده نموده و از قوانین طبیعت پیروی کند. برخی از غذاهایی را که انسان مصرف می‌کند، برای مفید بودن آنها هیچ

دلیلی ندارد. با وجود اینکه بر مضرات صددرصدی برخی از آنها واقف است باز هم از آنها استفاده غذایی می‌نماید. عمل و زندگی انسان بر پایه عقل و منطق و فلسفه استوار است درحالیکه در انتخاب و مصرف انواع غذا چندان تابع منطق و فلسفه نیست.

غذاهای مصرفی انسان را میتوان بشرح زیر تقسیم بندی نمود.

۱- غذاهایی که خالق طبیعت آنها را بعنوان غذای انسان قرارداده تا از آنها استفاده نماید. این غذاها، غذاهای واقعی انسان بوده و عامل تولید انرژی و زندگی. هیچکس نتوانسته این حقیقت را کتمان نماید مانند انواع میوه‌جات؛ سبزیجات و دیگر غذاهای نباتی خام.

۲- غذاهایی که مضر هستند و همه ما می‌دانیم که مضرند و هیچ خاصیت غذایی ندارند و در هیچ جایی از فواید آنها سخنی به میان نیامده و مطلبی نوشته نشده است. مانند انواع شیرینی‌جات مصنوعی (قنادی‌ها؛ کلوچه‌ها؛ شکلات‌ها و...)، نتیجه مصرف آنها فقط ایجاد انواع بیماری‌هاست. ۳- غذاهایی که مضر و بیماریزا هستند ولی در کتابها و رسانه‌ها از فواید آنها زیاد سخن می‌گویند. آنها دشمن جسم هستند و بسرعت موجب تخریب و ویرانی سلولهای جسم می‌شوند. غذای میکروبها هستند؛ سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کنند مانند گوشت؛ لبنیات؛ تخم مرغ؛ نان و هر غذای پخته شده دیگر از این دسته‌اند.

۴- انواع مواد سمی که وارد بدن خود می‌نمائیم؛ مانند برخی ضدعفونی کننده‌ها؛ مواد نگهدارنده؛ تصفیه‌کننده‌های آب و داروهائیکه برای درمان

بیماریها مصرف می‌کنیم. عمل به این موضوعات مهم است و مهمتر از آن اینکه این واقعیت بزرگ را بصراحت بیان کنیم. این اصل مهم باید مورد آزمایش قرارگیرد و نتایج حاصله اعلام شود. در این خصوص ایجاد آزمایشگاه‌های مختلف و انجام تحقیقات کاری بیهوده و فقط موجب اتلاف وقت است. ما به دلیل؛ منطق؛ عمل و نتیجه‌گیری نیاز داریم که با کمی فکر و اراده حاصل می‌شود.

خلاصه روزی بشر به این موضوع پی خواهد برد که روش تهیه و نوع غذاهایی که مصرف میکند اشتباه و نادرست است و عامل ضعف جسمانی و روانی و ایجاد بیماریهای مختلف که به تحولات جدی نیاز دارد.