

تغذیه طبیعی

Natürlich ernähren

تألیف:

محمود دهستانی



نشر رخ مهتاب راتا

سرشناسه: دهستانی، محمود، ۱۳۲۵ -

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه طبیعی = Natürlich ernähren / تألیف محمود دهستانی.

مشخصات نشر: تهران: رخ مهتاب راتا، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۱۶-۱-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: خامخواری

موضوع: تغذیه

موضوع: سلامتی - - تأثیر تغذیه

رده‌بندی کنگره: RM ۲۳۷/۷۱۳۹۲۵ ت ۹ د /

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۸

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۵۱۱۴۰



نشر رخ مهتاب راتا ۰۹۱۲۷۲۲۵۹۵۰

کتاب: راه سلامتی

مؤلف: محمود دهستانی

ویراستار: راضیه مهدی‌زاده / نایب‌جی ۰۹۱۱۲۷۲۵۹۵۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تاریخ چاپ: اکتبر ۲۰۰۵

چاپ و صحافی در ایران: چاپ شهر آمل

شابک: 978-600-93816-1-6

MAHMOOD DEHESTANI

Oskar. Hoffmann. StraBe 97 . 44789 Bochum. Germany

Tel : 0049 / 0234 / 7089895

Fax : 0049 / 0234 / 7089895

E-Mail: Kamran-dehestani@hotmail.de

آدرس پخش ایران: تهران، میدان انقلاب اسلامی، خیابان منیریه جاوید، نبش کوچه‌ی وحید، پلاک ۳۲

تلفن مرکز پخش ایران: ۰۰۹۸ / ۸۸۸۲۹۶۲۷ - ۰۰۹۸ / ۸۸۸۲۹۷۲۳

هرگونه اقتباس و بهره‌برداری از مطالب این کتاب منوط به ذکر نام مؤلف می‌باشد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	۱- مقدمه
۱۲	۲- خام‌خواری (تغذیه طبیعی) ۱
۱۶	۳- خام‌خواری (تغذیه طبیعی) ۲
۲۲	۴- تغذیه طبیعی ۱
۲۸	۵- تغذیه طبیعی ۲
۳۲	۶- تقویت سلولهای اصلی بدن با خام‌خواری (تغذیه طبیعی)
۳۴	۷- برنامه و دستورات تغذیه طبیعی
۴۱	۸- آتش و حرارت ضد خام‌خواری (تغذیه طبیعی) است
۴۷	۹- شروع خام‌خواری (تغذیه طبیعی)
۵۰	۱۰- بیماری چیست ؟
۵۴	۱۱- پیشگیری و درمان بیماری‌ها بوسیله خام‌خواری (تغذیه طبیعی)
۵۷	۱۲- ایمان داشتن به درمان طبیعی
۶۳	۱۳- درمان و رژیم
۶۹	۱۴- مبارزه با سرطان
۷۲	۱۵- مبارزه با سکت قلبی و مغزی
۷۳	۱۶- درمان بیمار با مبهم حات

- ۸۱- اثرات تغذیه طبیعی روی اندامهای بدن انسان
- ۸۶- واکنش در تغذیه طبیعی
- ۸۸- فوائد میوه‌ها و سبزیجات
- ۹۵- خواص میوه‌جات و سبزیجات
- ۹۹- خواص بعضی از سبزیجات و میوه‌جات و غیره...
- ۱۰۶- مواد پروتئینی، چربی و قندی برای بدن
- ۱۰۸- زیبایی و طراوت به وسیله مصرف میوه‌جات و سبزیجات و غلات
- ۱۱۱- نگاهی به نظریات بزرگان علم تغذیه
- ۱۱۵- تغذیه پنجا درصدی
- ۱۱۹- تقویت موی سر
- ۱۲۰- چگونه ضربان قلب را مناسب کنیم
- ۱۲۱- فهرست منابع مأخذ

بنام خدا

مقدمه

در این زمانهٔ وانفسا و هیاهو و شلوغی و از هم گسیختگی که کسی را یارای کمک به دیگری نیست و هر روز مرگ و میر غوغا می‌کند و جغد تنهائی بر روی بام خانه‌ها می‌نشیند، بر آن شدم تا همتی کنم و مردم را با تذکری روشن‌تر کرده که به خودشان بایند و ببینند چه بسرشان آمده و چرا به مسائل اطراف بی‌توجه شده‌اند؟ بخصوص فرم رفتار با خودشان و خانواده و جامعه، که همگی برخاسته از نوع تغذیه‌ای است که جسم و روح آنها را می‌سازد و تأمین سلامتی و طول عمر آنها بستگی به آن دارد.

در این برهه از زمان باید دگرگونی ایجاد کرد، حداقل در تغذیه تا بتواند انسان ادعا کند در قرن بیست و یک زندگی می‌کند، در هزینه و وقت صرفه جوئی کند و همچنین از نظر جسمی و روانی سالم‌تر شود و بتواند تنگه این مسائل مادی که در قبال پزشکان تاجر و آزمایشگاه‌ها و داروخانه‌ها و بیمارستانها و بیمه‌ها که در مقابلش سبز شده اند هموار کند.

پس لازم دیدم که دفتری فراهم کرده و خواص یک تغذیهٔ سالم را گوشزد کنم و متذکر شوم، ما خودمان باید پزشک خودمان باشیم و خود را معالجه کنیم.

اصلاً چرا باید مریض شویم، وقتی که اندازه نگه داریم و غذائی را میل کنیم که برای ما سودمند است و عواقب بدی برایمان ندارد. بنابراین ما بیمار نمی‌شویم، در نتیجه به پزشک و بیمارستان و آزمایشگاه و غیره هم احتیاجی نداریم، مگر در موارد استثنائی.

در این دفتر از نظریات استاد «آرشاور دِ آوانسیان»، استاد «مهرداد مهرین»، استاد «محمد سرورالدین» و جناب دکتر «جزایری» و بقیه استفاده‌ها کرده‌ام و همه جا از آنها یاد کرده‌ام و درسها آموخته‌ام. که این اساتید فن تغذیه، با نوشته‌ها و مقالات خودشان راهنمای بزرگی برای جامعه ایرانی بوده‌اند و این حقیر، افتخار شاگردی این عزیزان می‌باشد.

از خوانندگان عزیز تقاضا دارم نظریات و انتقادات خود را با من در میان بگذارید، تا در چاپ کتاب بدی امنما و رهگشا باشد، البته ادعائی هم در این زمینه ندارم و قصد خدمت به هموطنان خودم می‌باشد و کیسه‌ای برای این کار ندوخته‌ام و فقط حاصل چند سال تجربه و قلم زدن این بنده است.

امید است که مورد قبول واقع شود تا بتوانم در آینده کارهایی بهتری ارائه دهم تا هم خودم پیش وجدانم راحت و هم شما از این ره به اطلاعات تازه‌تری دست پیدا کنید.

البته ناگفته نماند، وجود پزشک و بیمارستان و امثال آن هم برای انسان این قرن لازم است، بخاطر موارد اورژانسی و جراحی و مسائل دندانپزشکی و روانشناسی و امثال آن. ولی نه با این بسط و توسعه‌ای که امروز در جامعه ما باب شده است، بیشتر در موارد استثنائی و آنهم با استفاده از منابع طبیعی که بهبود بیماران کارساز باشد.

در ضمن متذکر می‌شوم ، مطالب این دفتر قبلاً بصورت مقالاتی تهیه و چاپ شده و حال همه آنها را در یک مجموعه گرد آورده‌ام و باید اضافه کنم در تدوین و تایپ این دفتر از کمک و همفکری فرزندانم، کامران دهستانی برخوردار شدم و همچنین از حمایت‌های بی دریغ همسرم خانم روح‌انگیزملکی بهره‌ها بردم که جای بسی تشکر از این عزیزان است.

در ضمن باید تذکر دهم که اگر کمک‌های سرکار خانم لیلا رسولی در ویرستاری و کنترل کتاب نبود شاید هنوز این کتاب به چاپ نرسیده بود، بدین وسیله از ایشان کمال تشکر را دارم.

محمود دهستانی

MAHMOOD DEHESTANI