

۱۵۰ ترکیب میوه و سبزیجات

رازهای

جوانی - زیبایی - سلامتی

تألیف:

دکتر ترانه دبیر

TARANEH DABIR ND., LAC.
150 SECRET COMBINATIONS
FOR
YOUTH - BEAUTY - HEALTH

دبیر، ترانه

۱۵۰ [صد و پنجاه] ترکیب میوه و سبزیجات رازهای جوانی -
زیبایی - سلامت / تألیف ترانه دبیر. -- تهران: افکار، ۱۳۸۳.
۱۴۵ ص. مصور.

ISBN: 964-7858-88-4

عنوان دیگر: ۱۵۰ ترکیب میوه و سبزیجات.

ص.ع. به انگلیسی: Taraneh Dabir, 150 secret combinations
for youth-beauty-health.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
واژه نامه.

۱. میوه ها -- مصارف درمانی. ۲. سبزیها -- مصارف درمانی. ۳.
سلامتی -- تاثیر تغذیه، الف. عنوان.

ص ۵۲ / ۵۵۷ TX ۴۴ / ۶۴۱

کتابخانه ملی ایران ۱۳۸۳ ۴۰۹۸۸-۸۳ م



نشر افکار

۱۵۰ ترکیب میوه و سبزیجات

دکتر ترانه دبیر

حروفچینی و صفحه آرایی: محمد نجفی

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۵

چاپ و صحافی: چاپ سوره

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۷۸۵۸-۸۸-۴ ISBN: 964-7858-88-4

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فروش الکترونیکی: www.iiketab.com

نشانی: خیابان ولیعصر، بالاتر از طالقانی، پلاک ۵۵۵؛ تلفن: ۶۶۴۶۳۴۸۹

تلفن مرکز پخش: ۷۷۵۱۰۹۸۳

به نام خدا

توصیه نویسنده به خوانندگان عزیز این کتاب
قبل از استفاده از فرمولها و دستورات
این کتاب به دلیل آلهیهای مختلفی که
در افراد وجود دارد و همچنین
اسیدهای مختلف موجود در میوه‌ها و
سبزیجات با پزشک معالج خود
مشورت کنید در غیر اینصورت
عواقب ناشی از آن به عهده شخص
بوده و نویسنده هیچ گونه مسئولیتی
نمی‌پذیرد. امیدوارم این کتاب برای
شما خواننده گرامی مفید واقع باشد.

ترانه دبیر

فهرست

آشنایی با مؤلف	۱
پیشگفتار	۵
بخش اول: دانستنیها	۱۱
سلامتی شما و ترکیبها	۱۳
بخش دوم: ترکیبهای گوناگون برای ناراحتیهای مختلف	۱۷
بخش سوم: راز زیبایی و شادابی با ترکیبهای مختلف	۷۹
توصیههای مفید در مورد ماسکهای صورت	۸۵
بخش چهارم: دسته‌بندی کردن ترکیبها یک راز مهم طبیعت	۸۷
میوه و سبزیجات مهمی که دارای خواص مغذی هستند	۸۹
دسته‌بندیهای مهم	۹۲
۲۰ ترکیب با هوایج	۹۴
بخش پنجم: عرقیات و جای گیاهی برای اعصاب، سلامتی و نشاط	۹۷

بخش ششم: راز ترکیب‌ها در انواع دسر ها	۱۰۷
بخش هفتم: راز ترکیب‌ها در سس ها	۱۱۳
بخش هشتم: پخت و پز با تفاله ترکیب‌ها	۱۲۱
تفاله‌های آب‌میوه‌ها را دور نریزید	۱۲۳
بخش نهم: آنچه باید دربارهٔ مسمومیت بدن بدانید	۱۲۹
مسمومیت داخلی بدن چیست؟	۱۳۱
مطلبی مهم و نگاهی نو از دیدگاه طب نروپت و طب جایگزین	۱۳۱
۱- یبوست	۱۳۳
۲- تغذیه غلط غذایی	۱۳۴
۳- پر خوری و یا زیاده‌روی کردن در خوردن	۱۳۴
۴- کمبود آب	۱۳۴
۵- استرس و فشارهای عصبی	۱۳۵
۶- آنتی‌بیوتیک‌ها	۱۳۵
۷- نداشتن ورزش کافی	۱۳۶
۸- دیر وقت شام خوردن	۱۳۶
غذاهایی که بیشتر تولید یبوست می‌نمایند	۱۳۷
میوه‌های رسیده که ملین می‌باشند	۱۳۷
سبزیجاتی که ملین می‌باشند	۱۳۷
غلات	۱۳۷
رمز سلامتی	۱۳۸
فرهنگ اصطلاحات	۱۴۱

آشنایی با مؤلف

من در سال‌های پیش از انقلاب وقتی ۱۲ ساله بودم به انگلستان رفتم و در آن‌جا مدت ۲ سال به تحصیل پرداختم. پس از مدتی توانستم مدرک O. Level در هنرهای طبیعی را اخذ کنم. بعد از اخذ این مدرک به اتفاق خانواده‌ام به آمریکا رفتم. در آنجا به دبیرستان رفتم و بعد از یک سال به دریافت دیپلم از دبیرستان Clovis در کالیفرنیا نایل شدم. سپس به دانشگاه Fresno State رفتم و بعد از ۵ سال تحصیل، لیسانس خود را در رشته ادبیات فرانسه دریافت نمودم. بعد از لیسانس تصمیم گرفتم که رشته متفاوتی را انتخاب کنم و ادامه تحصیل دهم. از روی ذوق و علاقه به دنبال رشته طب سوزنی رفتم و بعد از ۵ سال تحصیل در این رشته موفق به کسب مدرک Master of Oriental Medicine شدم. باید اضافه کنم، در آمریکا رشته طب سوزنی دوره‌های کوتاه مدت ندارد و شخصی که در این رشته تحصیل می‌کند، باید تمام فنون، گیاهان دارویی، هومیوپاتی، ماساژها، طب شرق، طب غرب و مباحث‌های مختلف دیگر را دنبال کند، تا طب سنتی شرق یا طب چین را فرا گیرد. بالاخره بعد از پایان رشته طب سوزنی، تصمیم گرفتم که در این زمینه بیش‌تر تحصیل کنم و پس از مدتی به دنبال علم نتروپت رفتم و بعد از ۲ سال مدرک خود را در دکترای طب نتروپت (Naturopathic Medicine)

کسب کردم. در تمام این سال‌ها اشتیاق فراوانی داشتم که به وطنم برگردم ولی متأسفانه به خاطر طولانی بودن مدت تحصیل نتوانستم این کار را انجام دهم. مدتی در لوس آنجلس در کلینیک زیر نظر اساتیدم کار کردم. در رشته‌های تحصیلی خود آموخته بودم که انسان مجموعه‌ای از جسم و روح است و نمی‌توان این دو را از هم مجزا نمود، لذا روحیات فردی هر انسان، در ایجاد و پیش‌گیری از بیماری‌ها نقش مستقیم دارد. بنابراین طبق توصیه یکی از اساتید تصمیم گرفتم که رشته هیپنوتراپی را نیز فراگیرم و به همین منظور Hypnosis Motivation Institute را در لوس آنجلس انتخاب کردم و توانستم بعد از ۲ سال مدرک خود را در رشته هیپنوتراپی در خواب‌درمانی کسب کنم. در انیستیتو هیپنودرمانی که زیر نظر دکتر جان کاپاس John Kappas برگزار می‌شد، بخش‌های متعدد از قبیل داشتن موفقیت در زندگی، Handwriting Analyze و غیره را فرا گرفتم. بعد از اتمام این رشته به ایالات مختلف دعوت شدم و مدارک متعددی را در مورد علم هیپنوتیزم کسب کردم از جمله زایمان بدون درد، هیپنوتیزم اورژانسی، کنترل درد و غیره در نهایت عضو انجمن بین‌المللی هیپنوتراپیست‌ها، عضو بُرد تخصص کانادا و آمریکا، و عضو بُرد تخصصی هیپنوتیزم آمریکا شدم. به هر حال بعد از ادامه این مباحث، دوره‌ای را در طب عرفانی و یا عرفان‌درمانی (Holistic Therapy) نیز سپری کردم و خود را آماده ساختم تا به ایران برگردم.

سمینارهای مختلفی در ایالات واشنگتن و کالیفرنیا برگزار کردم و مطلب خود را در لوس آنجلس دایر نمودم. حدود ۲ سال در آن‌جا کار کرده و بعد از چندی آرزویم برآورده شد و همراه والدینم به ایران عزیزم بازگشتم. خیلی خوش حال بودم از این که خود را در ایران

می دیدم و ۲۸ سال زندگی در غربت را سپری کردم. در ایران به فعالیت در رشته طب سوزنی پرداختم و در مؤسسه های مختلف سمینار و کلاسهای متفاوت برگزار می کنم و روی کتاب ها و نوارهایم مشغول کار هستم. در حال حاضر کتاب های مختلفی را در دست تهیه دارم، مانند:

- باغ درون
- ۳۲۰ نکته برای بالا بردن ارزش و توانایی های خود
- شیر مادر و آرامش و هوش کودکان
- خانه زیبایی و طبیعت، زیبایی - جوانی و تندرستی
- تغذیه سالم و طول عمر با طبخ سیب زمینی، قارچ، پاستا و ماهی
- براساس طب نروپت
- هم چنان که در کالیفرنیا در نشریات مختلف مقاله می نوشتم، همین کار را نیز در ایران ادامه داده ام و مقالات متعددی در نشریات مختلف نوشتم و تاکنون با آنها فعالیت دارم. البته با ذوق بودن در ایران و در کنار هم وطنان عزیزم به کار مشغول هستم و از این رو بسیار خوشحالم.

با تشکر از همه شما
مردمان خوب کشورم
دکتر ترانه دبیر

پیشگفتار

برای این که کیفیت زندگی را بالا ببریم دو انتخاب داریم:
بیماری یا سلامتی؟

سلامت نگه داشتن سلولهای بدن، کلیدی است برای داشتن زندگی سالم و عمر طولانی. ما باید تمام سلولهای بدن را با تغذیه صحیح تقویت کنیم. این راه را می توانیم با استفاده از ماشین آب میوه گیری در منزل انجام دهیم.

امروزه تحقیقات زیادی انجام شده و به این نتیجه رسیده ایم که میوه ها و سبزیجات به علت داشتن سلولهای زنده می توانند نقش مؤثری در پاک سازی و ضد عفونی کردن بدن انجام دهند. وقتی بدن انسان پاک و تمیز باشد و هیچ نوع مسمومیت داخلی نداشته باشد، شخص از سلامتی کامل برخوردار است.

باید آب میوه و آب سبزیجات را به طور منظم در زندگی روزانه خود قرار دهیم تا بتوانیم سلامتی کامل داشته باشیم.

وقتی در کتابم صحبت از آب میوه و آب سبزیجات می کنم، بدان معنی است که تمام آب میوه ها و آب سبزیجاتی که به آنها ترکیب گفته می شود باید تازه باشند و هیچ گونه مواد کارخانجاتی به همراه نداشته

باشند؛ از آب میوه و آب سبزیجات کنسروی، پاکتی، بسته‌ای و شیشه‌ای که در مغازه‌ها و سوپرمارکت‌ها موجود است پرهیز کنید؛ زیرا این‌گونه آب میوه‌ها معمولاً استریلیزه یا پاستوریزه می‌شوند و برای این موضوع به درجه حرارت بالا نیاز دارند و از آن‌جا که آنزیم‌های میوه‌ها و سبزیجات بسیار لطیف‌اند، در دمای ۱۷۵ درجه فارنهایت کشته می‌شوند، بنابراین فاقد ویتامینهای کامل‌اند. همچنین نگه‌داشتن این نوشابه‌ها در پاکت‌ها یا کنسروها، نیازمند مواد شیمیایی، افزودنی‌ها و رنگ‌ها هستند که در طب تروپتی یا درمانهای طبیعی برای بدن مضرند.

دسته‌بندی غذاها براساس طب تروپتی یا درمانهای طبیعی اینچنین است:

۱. محصولات حیوانی مانند گوشت و چربیهای حیوانی جزو غذاهای مرده محسوب می‌شوند.

۲. سبزیجات، میوه‌ها، بادام و غلات جزو غذاهای زنده‌اند.

اگر خوردن غذاهای دسته اول را کم کنیم، می‌توانیم خیلی از بیماری‌ها را رد کنیم. کلید سلامتی به این بستگی دارد که تا حد امکان غذاهای زنده را در رژیم غذایی خود جای دهیم و از پروتئینهای گیاهی بیشتر استفاده کنیم.

خوردن سبزیجات و میوه‌جات برای بسیاری از افراد مقدور نیست و یا میل ندارند، یا مزه آنها را نمی‌پسندند؛ بنابراین می‌توانند از ترکیب آب میوه و آب سبزیجات استفاده کنند. بدین معنی که تمام سبزیجات و میوه‌جات را براساس ویتامینها و مواد معدنی‌شان مخلوط کرده و معجونهای مختلف بامزه‌های متفاوت درست کنند.

یکی از فواید نوشیدن ترکیب، این است که با آشامیدن آن، معده به ترشح اسید، چندان احتیاج ندارد تا آن را هضم کند و در واقع کار معده

آسان می‌شود. دیگر اینکه مایع حاصل شده، بعد از نوشیدن، خیلی فوری جذب خون می‌شود و ویتامین و مواد معدنی را سریع‌تر به بدن می‌رساند.



نکات مهمی که برای درست کردن ترکیب (مخلوط آب میوه و آب سبزی) باید به آنها توجه کنیم:

۱. وقتی ترکیب را می‌نوشید، حتماً آن را به صورت جرعه‌هایی اندک در دهان ریخته و حدود ۵ الی ۶ بار بجوید و آنگاه قورت دهید. با این کار تمام بزاق چشایی دهان را تحریک کرده و از نفخ کردن جلوگیری می‌کنید.

۲. تمام سبزیجاتِ برگی مانند اسفناج، کاهو و... چون در ماشین آب‌میوه‌گیری گیر می‌کنند، باید تکه‌ای میوه یا سبزی مانند هویج یا

خیار را، همانند یک دلمه در وسط برگ قرار داده و برگ را دور آن پیچانیم، سپس در ماشین آب میوه گیری انداخته و به این طریق آب برگ موردنظر و هویج یا خیار با هم گرفته می شود.

۳. در مورد مرکباتی نظیر پرتقال، باید آن را مانند سیب پوست بکنید و توجه داشته باشید که پوست دوم یا سفیدرنگ بر روی پرتقال باقی بماند. بعد آن را به قطعات کوچک بریده و هسته های آن را بیرون آورید و تکه های پرتقال را در ماشین آب میوه گیری انداخته و آب آن را بگیرید. آب پرتقال واقعی، آب پرتقالی است که شیری رنگ باشد، نه نارنجی رنگ؛ زیرا آب پرتقال نارنجی رنگ فقط قند پرتقال است نه مواد مغذی دیگر.

۴. از برگ چغندر نیز مانند اسفناج و کاهو استفاده کنید، ولی برگهای هویج را به هیچ عنوان استفاده نکنید؛ زیرا سمی است.

چغندر مورد استفاده در ترکیب ها را حتماً به صورت خام استفاده کنید تا بتوانید تمام مواد مغذی آن را به طور کامل به بدن برسانید.

۵. به یاد داشته باشید در درست کردن ترکیب ها، به انواع و اقسام سبزیجات و میوه جات احتیاج داریم، بنابراین سعی کنید هرچه را به دستتان می رسد، با هم مخلوط کنید.

۶. در شست و شوی میوه جات و سبزیجات، بهداشت را به طور کامل رعایت کنید و بکوشید موادی مانند خیار، هویج، سیب، گلابی و... را با پوست به مصرف برسانید. چغندر و هویج و غیره را حتماً با برس آشپزخانه بشوید تا تمامی قسمت خارجی آنها پاک شود.

نوشیدن ترکیب ها، در درمانهای طبیعی می تواند به درمان بسیاری از بیماریها کمک کند و حتی می تواند در پیشگیری از سرطانها مفید باشد.

نوشیدن ترکیب‌ها، می‌تواند به درمان بیماری‌هایی مانند آرتروز، خستگی بدن، یبوست، سردردها، شادابی پوست و کنترل چربی خون کمک کند.

یکی از دلایلی که نوشیدن ترکیب‌ها را مهم می‌کند، این است که ما انسانها اغلب اوقات وقت آن را نداریم از تمام میوه‌جات و سبزیجات به‌طور زیاد استفاده کنیم و یا عده‌ای از ما با مزه میوه و سبزیجات مخالف هستیم؛ بنابراین وقتی آنها را با میوه‌ها و سبزیجات دیگر مخلوط کنیم مزه را کمتر حس می‌کنیم، در نتیجه می‌توانیم از خواص کلیه آنها استفاده کنیم.

تمام میوه‌ها و سبزیجات دارای ویتامینهای کامل و مواد معدنی بسیار هستند؛ بنابراین برای تمام عضوهای بدن، استخوانها، عضلات، دندانها، مو، پوست و دستگاه عصبی و قلبی مفید هستند.

به یاد داشته باشید:

برای داشتن بدن سالم، به خرید میوه‌ها و سبزیجات تمایل زیاد نشان دهید، همین‌طور یک دستگاه آب‌میوه‌گیری قوی برای منزل تهیه کنید؛ طبق طب تروپت گفته می‌شود:

“We are what we eat”

ما آنچه هستیم که می‌خوریم.