

زندگی یعنی...

# تغذیه سالم همراه با فصل‌ها

دکتر آندره دنژان

لوست سر

برگردان: نسرین گلدار

نشر آسیم

تهران، ۱۳۸۵

Denjean, Andre

دنژان، آندره

زندگی یعنی... تغذیه سالم همراه با فصل‌ها/ آندره دنژان،  
لوست سر، برگردان نسرین گلدار. - تهران: آسیم، ۱۳۸۴.

ISBN 964-418-187-5

۹۸ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Kousmine au gre des saisons. ص.ع. به فرانسه:

۱. تغذیه. ۲. سلامتی - تأثیر تغذیه. ۳. رژیم غذایی.

الف. سر، لوست - Serre, Lucette. ب. گلدار، نسرین،

۱۳۳۹ - مترجم. ج. عنوان.

۶۱۳/۲ RA ۷۸۴ / د ۸۳ ز ۹

۱۳۸۴

م ۸۴-۴۰۰۵۷

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

**KOUSHMINE AU GRÉ DES SAISONS**

*L'art De Vivre Sain*

by

**Dr. André Deujean & Lucette Serre**

Éditions Jouvence, France, 1998

ویراستار: بهاره فیروزه

حروف‌نگار: امیر عباسی

چاپ اول: ۱۳۸۵

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۰۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه کاج

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)

## فهرست

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| ۱  | ..... مقدمه                    |
| ۳  | ..... یادداشت نویسندگان        |
| ۵  | ..... از طبیعت پیروی کنیم      |
| ۲۹ | ..... غذاها و فصل‌ها           |
| ۳۶ | ..... طرز تهیه سس‌های طبیعی    |
| ۴۵ | ..... انواع روش‌های پخت        |
| ۴۸ | ..... غذاهای پخته شده چهار فصل |
| ۸۰ | ..... دسرهای طبیعی             |
| ۹۷ | ..... تقویم میوه‌ها و سبزیجات  |

## مقدمه

بیش از ده سال است که نقش تغذیه در درمان بیماری‌های سختی چون سرطان، پلی‌آرتریت (التهاب هم‌زمان مفاصل) و اسکروز (سفت شدن پاتولوژی یک ارگان یا بافت مربوط به آن) مورد توجه قرار گرفته است. به همین دلیل این بحث‌ها از روش‌های علمی و واقعی تا کلاهبرداری و تبلیغات پوچ به طور گسترده در همه جاسیوع پیدا کرده است. امروزه، علم کاملاً ثابت کرده است که بیش از سی درصد سرطان‌ها در ارتباط با تغذیه است و یک رژیم غذایی سالم و مناسب می‌تواند افراد مبتلا به رماتیسم را بهبود بخشد. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که عادات غذایی مردم نواحی مدیترانه خطر ابتلا به بیماری‌های عروقی-قلبی را کاهش می‌دهد. و خلاصه در یک کلمه اینکه تغذیه مستقیماً روی سیستم دفاعی و ایمنی ما اثر می‌گذارد! با این همه، هنوز این سؤال بزرگ در ذهن همه وجود دارد: از میان هزاران رژیم پیشنهادی مختلف از طرف متخصصان و غیرمتخصصان کدام را باید انتخاب کرد؟

یکی از بزرگ‌ترین ارزش‌های رژیم غذایی پیشنهادی از

طرف دکتر کاترین کوزمین (این روش هم اکنون در سراسر دنیا به رژیم غذایی کوزمین<sup>۱</sup> شهرت دارد) استفاده از قواعد رژیمی ساده بدون حذف مواد غذایی (به جز مارگارین ها و چربی های تغییر شکل یافته و معرفی شده تحت نام کره های گیاهی) است. از زمان ابداع این رژیم تاکنون، بسیاری بدون اینکه حقیقتاً آن را بشناسند به فرض خود سعی بر تکمیل آن کرده اند!

در این کتاب، دکتر آندره دنژان و لوست سر، از شاگردان معتقد به آموزش های دریافت کرده از دکتر کوزمین، توصیه هایی ارزشمند برای بیماران و همچنین پزشکانی که می خواهند بدانند کی و چرا باید مصرف یک ماده غذایی را حذف و یا محدود کنند تا مورد نگران کننده ای برایشان پیش نیاید، ارائه کرده اند.

پاراسلس<sup>۲</sup> بزرگ می گوید: «فرق ماده غذایی با سم فقط در مقدار آن است!» و این کتاب با در نظر گرفتن همین واقعیت و اینکه در برهه زمانی کنونی کیفیت مواد غذایی اولویتی مهم محسوب می گردد، نوشته شده است.

دکتر بوندیل

رئیس انجمن پزشکی بین المللی کوزمین (AMKI)

---

1. Kousmine

2. Paracelse: طبیب بزرگ سونیسی (۱۵۴۱-۱۴۹۳ میلادی).