

معجزه سبز

مؤلف: «آن - ویگمور»

ترجمه: دکتر منوچهر صیونت

ناشر: مترجم

سرشناسه	ویگمور، آن، ۱۹۰۹ - م. Wigmore, Ann
عنوان و نام پدیدآور	معجزه سبز/ مولف آن- ویگمور: ترجمه منوچهر صیونت.
مشخصات نشر	(با همکاری) مژده و پیام صیونت
مشخصات ظاهری	تهران: منوچهر صیونت، ۱۳۹۲.
شابک	۱۸۰ ص.: مصور
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۹۹۸۰-۱
یادداشت	فلیپا
موضوع	عنوان اصلی: The wheatgrass book, 1885.
موضوع	گندم - مصارف درمانی
موضوع	آب سبزی ها - مصارف درمانی
موضوع	غذاهای خام - خواص درمانی
موضوع	سلامتی
شناسه افزوده	صیونت، منوچهر، ۱۳۱۶ - مترجم
شناسه افزوده	صیونت، مژده، ۱۳۵۳ - مترجم
شناسه افزوده	صیونت، پیام، ۱۳۵۶ - مترجم
ردیف کتاب	۱۳۹۲ م/۹/۲۵۵ RM
ردیف دیگری	۶۱۵/۳۲۴۹
شناسه کتابشناسی	۳۲۶۵۳۱۹



معجزه سبز

ناشر: مترجم

مؤلف	آن - ویگمور
مترجم	دکتر منوچهر صیونت
با همکاری	مژده و دکتر پیام صیونت
چاپ اول	۱۳۹۳
تیراژ	۲۰۰۰ جلد
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۹۹۸۰-۱
حروفچینی و صفحه آرایی	قلم نگار - معمری
چاپ و صحافی	عمرانی
ناشر	مترجم
تلفن	۸۸۰۰۷۱۱۲ - ۸۸۰۰۶۹۳۰
فاکس	۸۸۰۰۵۲۰۳

فهرست مطالب

- بخش اول: استفاده از گیاه جوان گندم برای رسیدن به بالاتر از سلامتی و زیبایی ۱۱
- چه کسی می‌تواند از مصرف گیاه جوان گندم سود ببرد؟ ۱۷
- بخش دوم: نیروی سبز از گیاه گندم ۱۹
- رژیم یشتی با استفاده از عصاره گیاه جوان گندم ۲۱
- آیا من می‌توانم فقط انرژی در هر سنی ناچار به بازنشستگی هستیم ۲۱
- گیاه گندم می‌تواند سلامت باری شما را افزایش دهد ۲۲
- برطرف شدن بیماری‌ها با استفاده از گیاه جوان گندم ۲۴
- حمایت در مقابل آلودگی‌های محیط زیست ۲۵
- بخش سوم: سبزی برای ادامه زندگی ۲۷
- خون گیاه ۲۹
- آشنایی با «کلروفیل» ۳۱
- تحولات و انقلاب جدید سبز ۳۲
- خاک کشاورزی جدید و مواد معدنی ۳۴
- در یک جیره غذایی سالم، مواد معدنی را از چه چیز می‌توان به دست آورد ۳۵
- افزایش قدرت تحمل و نیرومندی با تغذیه طبیعی ۳۷
- بخش چهارم: اجزاء فعال گیاه جوان گندم، چه کارهایی انجام می‌دهند ۳۹
- محافظت در مقابل خطرات محیط زیست ۴۱
- «آنزیم‌های گیاه جوان گندم»، تمیزکنندگان ممتاز خون ۴۳

۴۴ «گیاه جوان گندم» چگونه خون می سازد و چگونه گردش خون را بهبود می بخشد؟

۴۶ تاثیر «گیاه جوان گندم» در فعالیت های «کبد»

۴۹ ویژگی های «کلروفیل» برای از بین بردن بوی بد

۵۱ بخش پنجم: تجدید جوانی و افزایش عمر با مصرف گیاه جوان گندم

۵۴ تغذیه و بازگشت جوانی

۵۶ عمل لانی

۵۷ گیاه جوان گندم، آنزیم ها، و پیری

۶۰ گیاه جوان گندم بوی، بهبودی دستگاه تناسلی و ناتوانی های جنسی

۶۱ «گیاه جوان گندم» بر عمل «رادیکال آزاد»

۶۶ تاثیر کیفیت خواب بر عادات

۶۷ بازگشت جوانی با استفاده از گیاه جوان گندم

۶۹ بخش ششم: فوق تغذیه با گیاه جوان گندم

۷۰ سابقه و بنیان تغذیه گیاهی

۷۲ بهترین انواع ویتامین ها در گیاه جوان گندم

۷۵ مقایسه عصاره گیاه جوان گندم با «فوق غذاهای» جدید

۷۷ ویتامین ها در گیاه جوان گندم

۷۸ مواد معدنی در گیاه جوان گندم

۸۳ «امینو اسیدها» (پروتئین) در گیاه جوان گندم

۸۶ فوق تغذیه با «کلروفیل» گیاه جوان گندم

۸۹ بخش هفتم: شفای معجزه آسا با گیاه جوان گندم

گیاه جوان گندم و غلبه بر سرطان ۹۳

چگونه می‌توان یک سیستم ایمنی قوی برای غلبه بر سرطان یا پیشگیری از آن

داشت؟ ۹۴

مقدار جذب اکسیژن و بیماری سرطان ۹۸

آیا گیاه جوان گندم میتواند به موضوع چاقی پایان دهد؟ ۹۹

غلبه بر لاغری و به دست آوردن تناسب و تعادل ۱۰۳

میان با باطن جدید محیط زیست ۱۰۴

بخش هشتم: کشت گیاه گندم و استخراج عصاره آن ۱۰۹

ایجاد یک محیط مناسب، داخل ساختمان ۱۱۱

چگونگی کشت گیاه گندم ۱۱۳

دستورالعمل برای رویاندن گیاه جوان گندم ۱۱۶

دستورالعمل کشت گیاه گندم به صورت خانگی ۱۲۲

تهیه کود مرغوب با استفاده از ریشه‌های گیاه گندم ۱۲۳

دستورالعمل برای تهیه کود مرغوب گیاهی ۱۲۵

دستورالعمل برای تهیه کود گیاهی در منزل ۱۲۸

عصاره‌گیری از گیاه جوان گندم ۱۳۰

بخش نهم: موارد استفاده از گیاه جوان گندم ۱۳۵

مقدار مصرف عصاره گیاه گندم به عنوان یک ماده غذایی - دارویی ۱۳۷

روش‌های مختلف برای مصرف عصاره گیاه گندم ۱۳۸

دستور تهیه چند نوع نوشیدنی با عصاره گیاه گندم ۱۴۱

تسکین درد و ایجاد آرامش با گیاه گندم ۱۴۴

استفاده از عصاره گیاه گندم به صورت تنقیه.....	۱۴۵
روش تنقیه و استفاده از عصاره گیاه گندم از راه مقعد.....	۱۴۷
سایر استفاده‌ها از عصاره گیاه گندم.....	۱۴۷

فصل ششم: روزه تعدیل شده با استفاده از عصاره گیاه گندم برای پاکسازی، سلامتی و تغذیه	
سبب خوب.....	۱۵۲
آمادگی برای روزه‌داری با گیاه گندم.....	۱۵۴
تجربیات درمانی در مدت روزه‌داری.....	۱۵۵
چگونگی روزه‌داری و آنچه باید انجام داد.....	۱۵۷
صرف غذا بعد از روزه.....	۱۵۸
انجام روزه‌داری و عوارض آن.....	۱۶۰
راهنمای یک روز، روزه‌داری با گیاه گندم.....	۱۶۲
طرز تهیه نوشیدنی‌های سبزیجات و نوشیدنی حاصل از تخمیر دانه گندم.....	۱۶۴
فصل هفتم: به انقلاب جدید سبز خوش آمدید.....	۱۷۳
منابع مورد استفاده.....	۱۷۸
حرفی بعضی از کتاب‌های مهم بهداشتی.....	۱۸۱

به نام خدا

در چند سال اخیر استفاده از عصاره گیاه جوان گندم در آمریکا و سپس در بسیاری از نقاط دیگر دنیا رواج یافته و مورد استقبال روزافزون مردم قرار گرفته است. این استقبال و محبت به علت وجود مواد بسیار مهم و حیاتی و تاثیر معجزه آسای آن برای سلامتی، برای حیثیت و برای رفع اختلالات گوناگون جسمی و عصبی، و برای افزایش عمر می باشد.

به هر حال، آشنایی و کشف خواص حاصل از مصرف فشرده گیاه جوان گندم، یک ضرورت علمی و بدون وجود تجربه و بدون انجام آزمایش های عملی نیست. به این معنی، خانم پنجاه سال قبل، یک خانم محقق و دانشمند به نام «آن - ویگمور» (An Wigmore) از نام تحقیقات علمی به ترکیبات حیاتی و پرارزش موجود در جوانه گیاهان به خصوص جوان گندم آشنایی یافت. این دانشمند سپس تحت تاثیر تجربه و مطالعات خود و در ارتباط با گسترش های متعدد پزشکی، متخصصین تغذیه و متخصصین کشاورزی که همه از برجستگان این سیستم های علمی دانشگاه ها بوده اند، اقدام به تاسیس یک موسسه درمانی در آمریکا نمود که هدف آن تهیه و مورد استفاده قرار دادن عصاره گیاه جوان گندم برای عامه مردم بود. این موسسه درمانی که حدوداً نزدیک به نیم قرن از بنیانگذاری آن در «بوستون» (Boston) می گذرد، موسسه Hippocrates Institute هنوز در همان محل اولیه هر روز پذیرای میهمانان متعدد است و اینک شعبات آن در تمام ایالات متحده آمریکا و بسیاری از نقاط دیگر دنیا و در اروپا گسترش یافته است.

خانم «آن - ویگمور» که خود شخصاً از عصاره گیاه جوان گندم بهره مند و شرف می نمود تا سن ۸۴ سالگی با شادابی کم نظیر و سلامتی کامل به فعالیت های متعدد تحقیقاتی و اکتشافی ادامه میداد و عملاً نتایج فوق العاده مهمی جهت تامین سلامتی و پیشگیری از مایه ها و جلوگیری از کسالت ها و خستگی های مزمن برای عموم مردم به دست آورده بود. متأسفانه این خانم دانشمند در سال ۱۹۹۴ در اثر حادثه آتش سوزی در یکی از بخش های درمانی که خود آنرا بنیان گزارده بود دچار خفگی ناشی از دود شد و جان خود را از دست

داد. در حال حاضر موسسات و سازمان‌های متعددی به نام او و با روش‌های او مشغول فعالیت هستند و انسان‌های بی‌شماری از نتیجه کوشش‌های او بهره‌مند شده و برای آموزش و شادی روح او دعا می‌کنند.

خانم «آن - ویگمور» تا آخرین لحظات عمر دائماً و به طور خستگی‌ناپذیر در تکاپو، مطالعه می‌کرد، به نقاط مختلف جهان مسافرت می‌کرد و غالباً دربارهٔ عصارهٔ گیاه گندم مطلب می‌نوشت. همان طور که در این کتاب ذکر گردیده است، عصارهٔ تازهٔ گیاه گندم که تازه نرسیده و برای سبزه آن‌هایی که مایل به جلوگیری از بیماری‌ها و بهبود وضعیت سلامتی و تقویت خود هستند، یک ماده بسیار مفید و غذایی ایده‌آل و مطلوب می‌باشد.

در حالیکه عصارهٔ تازه گیاهان جوان گندم به سرعت بر معروفیت و محبوبیت خود در دنیا می‌افزاید و این امر به آنست که اکثر مردم هنوز فاقد آگاهی‌های لازم درباره نقش ویژه آن در زندگی برای درست‌تر شدن تقویت بدن هستند. کتاب گیاه جوان گندم که اینک در اختیار شما است، کامل‌ترین و بهترین راهنما برای استفاده کنندگان عصارهٔ این گیاه به منظور استفاده حداکثر از منافع آنست. عصارهٔ گرفته شده گیاه جوان گندم منبعی است سرشار از ویتامین‌های طبیعی، سرشار از مواد معدنی، سرشار از «کلروفیل» (Chlorophyll) یا ماده سبز گیاهی، سرشار از آنزیم، سرشار از انرژی نیروبخش و بسیاری دیگر از عوامل شناخته شده و یا ناشناخته که به سلامت بدن.... در این کتاب شما آگاهی خواهید یافت که عصارهٔ گیاه گندم، چگونه هر سلول بدن شما را تغذیه می‌کند و آن‌ها را از سموم و مواد زائد پاک می‌سازد... به عنوان یک محلول غذایی برای تقویت بدن، عصارهٔ این گیاه جوان شاید سالم‌ترین و موثرترین ماده موجود در دنیای امروز باشد.

خانم «آن - ویگمور» در کتاب خود به نام «کتاب گیاه گندم» (*The Wheatgrass Book*) چاپ ۱۹۸۴ میلادی چنین نگاشته است: من در جریان ۱۶ سال گذشته، در استانیس و اداره تعداد زیادی از مراکز بهداشتی در آمریکا و اروپا را کسب نموده‌ام. من در سمت مجری و مسوول هیئت رئیسه در موسسه هیپوکرات «*Hippocrates Institute*»، شاهد برطرف شدن کامل بسیاری از عوارض و اختلالات در بیماران بوده‌ام. من این

بازگشت‌های سلامتی را به طور قابل ملاحظه و انکارناپذیر مربوط به قدرت احیاکنندگی عصاره گیاه جوان گندم، و غذاهای زنده (یعنی غذاهای پخته نشده) شامل: جوانه غلات، سبزیجات، انواع رستنی‌ها، میوه‌جات، آجیل‌های خام و دانه‌ها می‌دانم. این نوع غذاهای زنده بخشی از موادی هستند که در جیره‌های غذایی در موسسه هیپوکرات و در برنامه سلامتی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

چند سال قبل که خانم «آن - ویگمور» به دستپاری پزشکان برجسته‌ای مثل دکتر «آر. بی. - سی» (Dr. G. L. S.) به دعوت و تشویق «موراجی - دسای» (Moraji Desai) نخست‌وزیر سابق هندوستان به منظور دایر نمودن تعدادی اردوی درمانی به هند سفر کرده بود، در آنجا برانده‌ها، بیماران و برای تعداد زیادی از مردان، زنان و کودکان که دچار سوء تغذیه بودند گیاه جوان گندم و غذاهای زنده را با موفقیت کامل مورد استفاده قرار داد. او در این رابطه ده‌ها مقاله بسیار سبب و عالی و اعجاب‌آمیز از شفای این بیماران را در آن سرزمین انتشار داده است.

در ایالات متحده آمریکا، موثر بودن گیاه جوان گندم و غذاهای زنده در جلوگیری از بروز بیماری‌ها مورد ستایش محققین سرشش مثل «دکتر آرتور - رابینسون» (Dr. Arthur Robison) قرار گرفته است، دکتر رابینسون یکی یک پروژه تحقیقاتی که در آن گیاه جوان گندم و غذاهای زنده به موش‌های مبتلا به سرطان سرطان پوست خورانده می‌شد، نتایج تحقیقات را از نظر میزان موفقیت بر ضد این سرطان‌های کشنده و دور از انتظار اعلام نمود. غذاهای زنده (شامل گیاه جوان گندم) به تنهایی وقوع سرطان‌ها را در سگ‌ها و سرطان را تا ۷۵ درصد کاهش دادند.

سال‌ها بود که در موسسه هیپوکرات، بسیاری از میهمانان و مراجعین کنونی از این برنامه «آن - ویگمور» تقاضا می‌کردند که یک کتاب حتی کوتاه و مختصر درباره عصاره گیاه جوان گندم و اثرات معجزه‌آسای آن بنگارد. خوشبختانه اینک با چاپ و انتشار این کتاب انتظار آن‌ها و سایر مشتاقان خاتمه یافته و می‌توان گفت که انتشار این نوع کتاب، ارزش آن همه صبر و شکیبایی را داشته است. این کتاب حاوی اطلاعات عملی درباره پرورش و مصرف

گیاه جوان گندم است. علاوه بر آن جالب‌ترین تحقیقات پزشکی درباره عصاره گیاه جوان گندم در این کتاب خلاصه شده است... امید است که شما از مطالعه این کتاب لذت ببرید و موقعی که برای اولین مرتبه عصاره گیاه جوان گندم را می‌نوشید، مطمئناً گام محکمی در زندگی به سوی تندرستی مطلوب و تقویت خویش برخواهید داشت.

www.ketab.ir