

بە نام خدا

چرا و چگونه
خوراکم را تغییر دهم؟

مؤلف: نصرت‌اله جاوید

سرشناسه	جاوید، نصرت اله. ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور	چرا و چگونه خوراکم را تغییر دهم؟ / مولف: نصرت اله جاوید
مشخصات نشر	رشت: کدیور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۰۲ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۷۰-۷۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	تغذیه
موضوع	سلامتی - تأثیر تغذیه
رده بندی کنگره	۱۴۹۳ ج۲/ج۷۸۴ RA
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۸۶۰۰۵

چرا و چگونه خوراکم را تغییر دهم؟

نصرت اله جاوید

نوبت چاپ اول ۱۳۹۴

ناشر کدیور

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

حروفچینی و صفحه‌آرایی هنر و اندیشه

قیمت ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۷۰-۷۳-۹

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

باید کاری کنی که غذای تو تنها داروی تو باشد و داروی تو غذای مخصوص تو گردد.

«بقراط حکیم»

پزشک آینده هیچ دارویی تجویز نمی‌کند؛ بلکه بیشتر توجهش را به تغذیه، دلیل بیماری‌ها و پیشگیری از آنها معطوف خواهد کرد.

«ادیسون»

تو به من بگو چه می‌خوری، من بگویم تو کیستی.

«ضرب‌المثل فرانسوی»

پزشک آموزگاران آینده طرز خوراک سخت‌تری تجویز خواهند کرد.

«نچه»

کوشش‌خواری عاداتی بجای مانده از دوران بربریت است. گیاهخواری باید اولین اثر تعلیم و تربیت باشد.

«نولتری»

دست کشیدن از خوراک حیوانی نه تنها یک شورش اقتصادی بلکه یک بهبود اخلاقی است.

«موریس مترلینگ»

تمامی بیماری‌ها، نارسائی‌ها و امراض، نتیجه اعمال و عادات نادرست و نامناسب و عدم اطلاع از مسائلی است که به زندگی روزمره انسان مربوط می‌شوند.

«از فلسفه پرگام»

هیچ امری بیشتر از گیاهخواری فرصت بیشتر ماندن در دنیا را برای انسان فراهم نمی‌کند.

«آلبرت اینشتین»

اگر نژاد آدمی‌زاد باید روزی به اوج ترقی و تکامل برسد، در یک محیط طبیعی با خوراک نباتی (گیاهی) خواهد بود.

«صادق هدایت»

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۲	تاریخ علم
۱۵	خوراکی‌های مفید و طبیعی
۱۸	خوراکی‌های مضر و غیرطبیعی
۲۰	درمان‌های طبیعی
۲۳	ویژگی‌های درمانگر طبیعی
۲۵	ویژگی‌های دریافت‌کننده درمان‌های طبیعی
۲۶	بیماری‌های زنان
۲۹	تفاوت‌های فردی در تغییر عادات
۳۱	نقش خوراک در تفاوت‌های نژادی
۳۳	چگونه خوراکمان را تغییر دهیم؟
۴۰	مخلوط کردن خوراکی‌ها
۴۳	عوارض و نشانه‌های جسمانی تغییر
۴۶	عوارض و نشانه‌های روانی تغییر
۴۸	روش‌های تسکین و تشویق روانی برای تغییر
۵۰	تغییر به هنگام بیماری‌ها
۵۳	خورد و خوراک ورزشکاران
۵۵	خورد و خوراک کودکان و نوجوانان
۵۶	بی‌خوابی
۵۶	چرا می‌خواهیم؟
۵۶	شب
۵۷	طلوع و غروب خورشید

۵۸	 خواب طبیعی
۵۹	 چرا خواب (رؤیا) می بینیم؟
۶۰	 ذهن در هنگام خواب
۶۲	 نقش خواب در یادگیری و کشف مجهولات
۶۳	 وضعیت جسمانی و جای خواب
۶۴	 نقش نوع خوراکی ها
۶۴	 شب اندازی
۶۵	 کابوس یا بختک در خواب
۶۶	 یبوست
۶۶	 علل
۷۰	 عوارض
۷۱	 درمان
۷۳	 رابطه خوراک انسان با محیط زیست
۷۴	 ترکیبات گیاهان خوراکی و دارویی
۹۳	 شفاء یافتگان

مقدمه

علم چشم ما را به روی حقایق هستی و زندگی گشوده و بخش قابل توجهی از معماهای هستی و زندگی را برایمان حل کرده است؛ تا جایی که بتوانیم زندگی بهتر و ایمنی تری داشته باشیم. بشر شناخت لازم از خوراکی ها و جسم و روان خود را بدست آورده است؛ ولی از آنچه که به آنها دست یافته بدرستی و بخوبی استفاده نمی شود. این کتاب به بررسی علمی بخش مهم و قابل توجهی از این حقایق و یافته ها می پردازد و با نگاهی نوین و متفاوت در نوع خود به آنها می نگرد.

انسانها علاقه دارند از آنچه که مطابق عادات نیاکانشان مصرف کرده اند و می کنند تعریف و تمجید شود. آنها با ذهن و عادات شان هویت می گیرند. بنابراین دعوت از چنین ذهنی و متقاعد نمودن آن برای تغییر عادات خوراکی ها بسیار دشوار خواهد بود. خوراک به فرهنگ، امکانات اجتماعی، خانوادگی و عادات مربوط است و با اینکه امروزه به دانش تبدیل شده و علمی گردیده، ولی تمام خوراکی های غیرطبیعی بنام علم تبلیغ و توجیه می شوند. هر آنچه که به خوراکی ها، درمان و سلامتی انسان مربوط می شود؛ بر طبق افکار عمومی شکل گرفته است. بشر در طی هزاران سالی که از عمرش بر روی کره خاکی می گذرد؛

سموم و اسیدها را نمی‌شناخت؛ و به عنوان مثال نمی‌دانست که pH خون انسان چقدر باید باشد. بنابراین برای درمان بیماری‌هایش به دعا و جادو و دارو متوسل می‌شد. انسان بر طبق عادات و الگوهای ذهنی‌اش که از نیاکان خود به ارث برده است؛ همچنان بفکر استفاده از دارو و نوشدارو می‌باشد. تاکنون علوم نتوانسته‌اند شیوه اندیشیدن ما را تغییر دهند. نتیجه این که انسان محدوده طبیعی pH خون را بین ۷/۳۵ - ۷/۴۵ اعلام می‌کند ولی اهمیتی به آن نمی‌دهد! و نگرش دورانی را دنبال می‌کند که بشر اتم و ملکول را نمی‌شناخت و جدول مندلیف وجود نداشت؛ حتی اعضاء داخلی بدن انسان نیز ناشناخته بودند!

کسی که بخواهد در این راه وارد شود و خورد و خوراکش را تغییر دهد، یا بیماری‌هایش را درمان کند و با اینکه یک درمانگر طبیعی شود باید آگاهی و اعتماد به نفس خودش را افزایش دهد. تنها راه موفقیت در این کار، مطالعه کتابهای مفیدتر و بیشتر می‌باشد. من حدود دویست و پنجاه جلد کتاب را در این باره مطالعه کردم و بعضی از آنها را چند بار خواندم و کتابهای دیگری را هم بررسی نمودم. برای کتابهای مفید جستجو کردم. ولی بیشتر کتابها دارای مطالبی تکراری و متناقض بوده و همچنین اینکه اندیشه نویسندگان چندان نقشی در آنها نداشت.

تصمیم گرفتم حقایق را از میان صدها جلد کتاب غربال کنم. انجام اینکار برای بالا بردن سطح آگاهی علاقه‌مندان لازم بود. پس مفیدترین و کاربردی‌ترین اطلاعات و دانشی که در این خصوص وجود دارد را خلاصه و ساده‌نویسی کردم. کمتر از ۵۰ درصد مطالب کتاب‌هایی که نوشته‌ام از میان مفیدترین یا مناسب‌ترین مطالب کتاب‌های دیگر انتخاب شده‌اند. بیش از ۵۰ درصد هم حاصل تحلیل‌ها و تجربیات خودم هستند. در نگارش مطالب و موضوعاتی که چندین تخصص دانشگاهی مدعی آنها هستند و کتاب‌های زیادی درباره آنها نوشته شده؛

می‌بایست خیلی دقت می‌کردم و مطالبی را انتخاب می‌نمودم که مغفله درباره آنها غیر ممکن باشد. با اینکه من این راه را آسان و هموار کرده‌ام؛ ولی هر جوینده‌ای نیاز دارد این مطالب را با دقت مطالعه کند و تکرار نماید. گونه می‌گوید: «حقیقت همیشه باید تکرار شود.»

مهم است بدانیم که هیچ چیزی بیشتر از آنچه که وارد بدنمان می‌کنیم عامل بیماری‌های ما نیست. پس باید به آنچه که می‌خوریم و می‌نوشیم بخوبی نگاه کنیم. من این مطالب و کتاب‌ها را برای کسانی نوشته‌ام که به دنبال آگاهی‌های صحیح و جامعی درباره سلامتی، علل بیماری‌ها و رابطه بین خوراکی‌ها و روح و روان انسان هستند. امیدوارم که با اینکارم چراغ امید و زندگی در دل انسان‌ها و مخصوصاً افراد دردمند و علاقه‌مند روشن گردد.