

به نام خدا

# خوراکی های طبیعی و درمان های طبیعی

نصرت اله جاوید

|                     |                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : جاوید، نصرت‌اله، ۱۳۴۶ -                                     |
| عنوان و نام پدیدآور | : خوراکی‌های طبیعی و درمان‌های طبیعی / مؤلف<br>نصرت‌اله جاوید |
| مشخصات نشر          | : رشت: کدیور، ۱۳۹۳.                                           |
| مشخصات ظاهری        | : ۲۷۱ ص.                                                      |
| شابک                | : ۷-۶۴-۵۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸                                           |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                        |
| یادداشت             | : کتابنامه                                                    |
| موضوع               | : سلامتی -- تاثیر تغذیه                                       |
| موضوع               | : درمان‌های طبیعی                                             |
| رده بندی کنگره      | : ۱۳۹۳ خ ۹۲ ج ۷۸۴ / RA                                        |
| رده بندی دیویی      | : ۶۱۳/۲                                                       |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۳۵۴۴۸۷۶                                                     |



### خوراکی‌های طبیعی و درمان‌های طبیعی

نصرت‌اله جاوید

چاپ اول ۱۳۹۳

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

هرو فچینی و صفحه آرایشی هنر و اندیشه

قیمت ۱۸۰۰۰ تومان

شابک ۷-۶۴-۵۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

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

پیش از هر چیز در کارهایتان منظم باشید تکرار می‌کنم منظم باشید. خودتان را تربیت کنید تا در کسب دانش کاملاً منظم باشید. ابتدا بکوشید تا به دامنه‌های علم دست یابید، پیش از آنکه بخواهید قلعه‌های آن را فتح کنید. هرگز پیش از تسخیر مرحله‌ای که پیش رو دارید به مرحله‌ی بعدی نروید. نکوشید نواقص دانش‌تان را پنهان کنید صبر و خویشتن‌داری را پیشه کنید. سخت‌کوشی و پشتکار در انجام پژوهش‌های عملی را بیاموزید. هر چند که بال‌های پرنده بی‌عیب‌اند، اگر پرنده به هوا متکی نباشد نمی‌تواند پرواز کند. واقعیت‌ها هوایی است که دانشمندان بر آن متکی است. بدون آن شما هرگز قادر به پرواز کردن نخواهید بود. با این حال هنگام مطالعه، آزمایش یا مشاهده سعی نکنید در سطح امور باقی بمانید. گردآورنده محض واقعیت‌ها نباشید بلکه بکوشید تا به عمق رمز و راز آنها نفوذ کنید. مصرانه در جستجوی قوانین حاکم بر واقعیت‌ها باشید. دومین شرط مهم فروتنی است. هرگز در هیچ زمانی فکر نکنید که همه چیز را می‌دانید. هر قدر هم که مورد احترام دیگران باشید شهادت این را که به خود بگویید «من نادانم» داشته باشید. نگذارید غرور بر شما چیره شود. سومین شرط لازم عشق است. به یاد داشته باشید که علم تمام عمر یک انسان را می‌خواهد. حتی اگر دوباره زندگی کنید باز هم کافی نخواهد بود، علم کوشش بی‌حد و مرز فراوان می‌طلبد. در کنار و در کسب حقیقت عاشقانه عمل کنید.

از اندرزه‌های ایوان پتروویچ پاولف روانشناس روسی

علمی که تو را کره کشاید بطلب

وان پیش که از تو جان برآید بطلب

«مولوی»

خواننده گرامی  
سلام!

اگر در جستجوی دانش و آگاهی‌های صحیح، جامع و منسجمی در باره سلامتی، خوراکی‌ها و درمان‌های طبیعی هستید؛ این کتاب را بارها و به دقت مطالعه نمائید. گوته می‌گوید: حقیقت همیشه باید تکرار شود. این کتاب با بهره‌گیری از کتابهای علمی و دانشگاهی و با تکیه و استناد بر بیوشیمی عمومی و جدولهای ترکیبات خوراکی‌ها تألیف و تدوین گردیده است. و تمام پرسشها در باره خوراکی‌های طبیعی و سلامتی پاسخ می‌دهد. با کنجکاوی، اندیشه و بدون دخالت ذهن این کتاب را مطالعه نمایید. با اینحال از هر قسمتی که با افکارنسان سازگار نبود صرف‌نظر کنید.

این کتاب حاوی پیامهایی در جهت سلامتی، آرامش، امنیت و زندگی می‌باشد. اگر این کتاب را مفید یافتید به علاقه‌مندان سلامتی معرفی کرده و در کتابخانه شخصی برای آیندگان خود حفظ نمایید. می‌خواهم همه مردم دنیا و همه نسلهای آینده این پیامها را دریافت کنند.

شاد و سلامت باشید

## فهرست مطالب و مندرجات

|    |       |                      |
|----|-------|----------------------|
| ۱۱ | ..... | مقدمه                |
| ۱۴ | ..... | رنج‌های انسان        |
| ۱۶ | ..... | تجارت‌های بزرگ دنیا  |
| ۲۱ | ..... | آتش                  |
| ۲۳ | ..... | ویژگی‌های بدن انسان  |
| ۲۵ | ..... | نیازهای بدن انسان    |
| ۲۹ | ..... | اسیدها               |
| ۳۴ | ..... | اهمیت PH خون         |
| ۳۹ | ..... | قندها                |
| ۴۳ | ..... | الکل                 |
| ۴۶ | ..... | چربی‌ها              |
| ۴۷ | ..... | پروتئین‌ها           |
| ۵۲ | ..... | ویتامین‌ها           |
| ۵۴ | ..... | مواد معدنی           |
| ۵۹ | ..... | علت بیماری‌ها        |
| ۶۳ | ..... | درمان‌های طبیعی      |
| ۶۸ | ..... | تصمیم برای درمان     |
| ۶۹ | ..... | پرهیز از خوردن       |
| ۷۳ | ..... | نگرانی‌های بیهوده    |
| ۷۶ | ..... | خوراکی‌های طبیعی     |
| ۸۵ | ..... | خوراکی‌های غیر طبیعی |
| ۸۶ | ..... | ۱ - گوشت             |

|     |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------|
| ۸۸  | ۲ - لبنیات و تخم‌مرغ                                     |
| ۹۲  | ۳ - غلات و حبوبات                                        |
| ۹۴  | ۴ - خوراکی‌های پخته شده                                  |
| ۹۶  | ۵ - محرک‌ها                                              |
| ۹۷  | ۶ - ترشی‌جات                                             |
| ۹۸  | ۷ - سموم و مواد شیمیایی                                  |
| ۱۰۰ | ۸ - نمک                                                  |
| ۱۰۵ | مواد و خوراکی‌های اعتیادآور                              |
| ۱۰۷ | دستگاه گوارش                                             |
| ۱۱۱ | گوجه فرنگی                                               |
| ۱۱۴ | عسل                                                      |
| ۱۱۷ | رابطه بین خوراکی‌ها با روح و روان انسان                  |
| ۱۲۳ | تأثیر خوراکی‌ها بر روان انسان                            |
| ۱۲۵ | تأثیرات افکار منفی                                       |
| ۱۲۶ | پر خوری                                                  |
| ۱۲۹ | فریب زائقه                                               |
| ۱۳۱ | چگونگی تغییر عادات خوراکی‌ها                             |
| ۱۳۳ | خودآگاهی و تغییر عادات                                   |
| ۱۳۴ | خوراک سالم                                               |
| ۱۳۷ | نگاهی به خوراکی‌ها و اوضاع زندگی انسان‌ها در گذشته و حال |
| ۱۴۰ | تعادل شیمیایی خون                                        |
| ۱۴۱ | تعادل فیزیکی بدن و عوامل دیگر                            |
| ۱۴۴ | آب درمانی                                                |
| ۱۴۶ | درمان‌های طبیعی برخی بیماری‌ها                           |
| ۱۴۷ | سر درد                                                   |
| ۱۴۷ | آفت دهان                                                 |

خوراکی‌های طبیعی و درمان‌های طبیعی / ۹

|          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| ۱۴۸..... | آلرژی .....                     |
| ۱۴۸..... | سرماخوردگی .....                |
| ۱۴۹..... | خرابی دندان‌ها .....            |
| ۱۴۹..... | پوست و مو .....                 |
| ۱۵۰..... | افزایش چربی‌های خون .....       |
| ۱۵۱..... | ناراحتی‌های عصبی .....          |
| ۱۵۱..... | کلیه‌ها و مثانه و پروستات ..... |
| ۱۵۲..... | یبوست .....                     |
| ۱۵۳..... | بیماری‌های گوارشی .....         |
| ۱۵۶..... | ناراحتی‌های معده .....          |
| ۱۵۷..... | بیماری‌های رودهای .....         |
| ۱۵۸..... | بیماری شش‌ها .....              |
| ۱۵۹..... | فشار خون .....                  |
| ۱۶۰..... | بیماری‌های چشمی .....           |
| ۱۶۱..... | غده‌ها و تومورها .....          |
| ۱۶۱..... | بیماری‌های غدد .....            |
| ۱۶۲..... | دیابت .....                     |
| ۱۷۱..... | سایر بیماری‌ها .....            |
| ۱۷۳..... | وسواسی خوردن .....              |
| ۱۷۵..... | نخوردن در شب .....              |
| ۱۷۸..... | تلقین .....                     |
| ۱۸۰..... | اشتیاق به زندگی .....           |
| ۱۸۱..... | کتاب‌های خامکیا‌ه‌خواری .....   |
| ۱۸۵..... | مروری بر چند کتاب علمی .....    |
| ۲۱۱..... | علم روانشناسی .....             |

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| ۲۱۷ | امکانات درمانی موجود          |
| ۲۱۹ | چه میتوان کرد؟                |
| ۲۲۲ | چگونه خوراکمان را تغییر دهیم؟ |
| ۲۲۴ | کلاس اول                      |
| ۲۲۶ | کلاس دوم                      |
| ۲۲۶ | کلاس سوم                      |
| ۲۲۸ | مخلوط کردن خوراکی‌ها          |
| ۲۳۱ | جامعه ایده‌آل                 |
| ۲۳۳ | جدول‌های ترکیبات خوراکی‌ها    |
| ۲۶۸ | فهرست منابع                   |
| ۲۷۰ | معرفی کتاب                    |

اگر ژرف در طبیعت بنگری،  
همه چیز را بهتر می فهمی.  
«آلبرت اینشتین»

#### مقدمه

بیشتر مردم نارسائی‌ها، ناهنجاری‌ها و تغییرات فاحشی که در سیستم‌های بدنی و روانی انسان‌ها رخ می‌دهد را عادی می‌پندارند. ولی برای عده معدودی از مردم این سؤال مطرح می‌شود که چرا انسان انواع بیماری‌ها و نارسائی‌های عجیب و غریب دارد که علوم امروزی در پیشگیری و درمان آنها عاجز هستند. انسانی که تا این حد در کشف معماهای طبیعت و غلبه بر نیروهای آن موفق بوده چرا بیشتر بیماری‌ها را ناشناخته اعلام نموده و در درمان آنها ناتوان است؟

با مطالعه و کنکاش در کتاب‌های مختلف در می‌یابیم که بشر در زمینه درمان، خوراک و سلامتی به حقایق و دانش صحیح و مناسبی دست یافته است. اما ویژگی‌های ذهنی انسان‌ها و مسایل اقتصادی و اجتماعی موجب حقیقت‌گریزی و کتمان حقایق گردیده‌اند. عدم توانایی انسان در ترک و دل‌کندن از آنچه که خورده و انجام داده و تجارت‌هایی که در این راستا وجود داشته و دارند اجازه نمی‌دهند حقایق به صراحت بیان شوند و یا تبلیغ گردند. مهمترین دلیل رنج بردن انسان‌ها از بیماری‌ها و نارسائی‌ها کتمان چنین حقایقی

آشکار می‌باشد. با این روند انسان در ناامنی از بیماری‌ها زندگی می‌کند و نمی‌تواند آنطور که باید برای زندگی و سلامتی‌اش تصمیم صحیح و درستی بگیرد. در میان این همه بیماری‌های ناشناخته فقط فراموشی و امیدواری می‌تواند انسان را به زندگی دلگرم سازد.

در کتاب‌هایی که در باره بیماری‌ها، خوراکی‌ها، بیوشیمی، درمان‌های دارویی یا طبیعی و غیره نوشته شده‌اند، نواقص، مطالب اضافی، مغلطه‌ها و تناقضات زیادی وجود دارند. حقایق علمی در باره موارد فوق بصورت پراکنده در آنها یافت می‌شوند. در چنین شرایطی و با این توصیفات علاقه‌مندان به سلامتی، زندگی سالم و درمان‌های طبیعی به کتاب‌هایی جامع و بدون تناقض نیازمندند. من ضروری‌ترین مطالب و موضوعات را بطور خلاصه و با احتیاط برای اینکه لغزشی در آنها نباشد، برای علاقه‌مندان تدوین نمودم.

از آنجائی که انسان نمی‌تواند برخلاف آنچه که خورده و انجام داده بیاندیشد بنابراین رابطه بین خوراک و روح و روان انسان بسیار بغرنج است. سعی کردم تناقضات و مغلطه‌های موجود را از میان بردارم و شبهات را رفع کنم. انسان موجودی پیچیده است و نمی‌تواند بدون دانش زندگی ارزشمندی داشته باشد. در این زندگی و دنیای پیچیده نمی‌تواند سالم زندگی کند مگر اینکه به حقایق و دانش سلامتی دسترسی داشته باشد و آن را به خوبی درک کند. این کتاب می‌تواند پشتوانه علمی بسیار کارآمدی برای سلامتی و زندگی باشد.

خلاصه پیام این کتاب اینست که ریشه و علت بیشتر بیماری‌های جسمی و روانی انسان را باید در آشپزخانه و آنچه که می‌خورد جستجو کرد. مهم‌ترین مؤثرترین اقدام برای درمان‌های طبیعی که توسط خود سیستم بدن اتفاق می‌افتد ایجاد تغییرات اساسی در خورد و خوراک، می‌باشد. هر چند نقش اکسیژن، میزان

### خوراکی‌های طبیعی و درمان‌های طبیعی / ۱۳

فعالیت‌های بدنی و انتخاب شادی و برخی مسایل دیگر را هم نباید از نظر دور  
بداریم و فراموش کنیم.

کسی که می‌خواهد به خوراکی‌های طبیعی و درمان‌های طبیعی روی آورد  
باید آنقدر از نظر علمی و فکری خودش را قوی سازد که فریب تبلیغات و افراد  
بی‌اطلاع را نخورد و به خودش و آنچه که می‌داند اعتماد کامل داشته باشد. این  
کتاب ثابت می‌کند که قادر است آگاهی‌ها و توانایی‌های لازم را به خواننده‌اش  
بدهد. بشرط اینکه با دقت و بارها مطالعه شود.

انسان زمانی می‌تواند در درمان‌های طبیعی و ترک عادات مضر  
خوراکی‌هایش به موفقیت دست یابد که حوصله و اشتیاق مطالعه و اندیشیدن به  
آنچه که در اینجا مورد بحث قرار گرفته است؛ را داشته باشد.

**نصرت‌اله جاوید**