

دوازده گام تا خام گیاه خواری

چگونه به غذای پخته وابسته نباشیم؟

نویسنده: ویکتوریا بو شکر

مترجم: فاطمه ندیم

با همکاری جمعیت آوای آفرینش سالم اصفهان

(انجمن خام گیاه خواران اصفهان)

محمدرضا خلیلیان

نسخه‌ی دوم

سرشناسه: بوتنکو، ویکتوریا، ۱۹۵۵ - م.

Boutenko, Victoria

عنوان و نام پدیدآور: دوازده گام تا خام گیاهخواری: چگونه به غذای پخته وابسته نباشیم؟/ویکتوریا بوتنکو؛ [ترجمه] فاطمه ندیم.

مشخصات نشر: کرج: آوای آرامش، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۹۳ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۱۵-۴۴-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۰۷ steps to raw foods: how to end your dependency on cooked food

موضوع: خامخواری

موضوع: Raw food diet

موضوع: غذاهای خام

موضوع: Raw foods

شناسه افزوده: ندیم، فاطمه، ۱۳۵۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۹۸۶/۳ TX۳۵۳

رده بندی دیویی: ۲۷/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۳۶۶۱۱

عنوان کتاب: دوازده گام تا خام گیاهخواری (چگونه به غذای پخته وابسته نباشیم؟)

مترجم: فاطمه ندیم

با همکاری جمعیت آوای آرامش سالم اصفهان

(انجمن خام گیاه خواران اصفهان)

محمد رضا خلیلیان

شابک: ۷-۴۴-۷۶۱۵-۶۰۰-۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

انتشارات آوای آرامش



یادداشت مترجم

من در سال ۱۳۹۱ به بیماری پسوریازیس مبتلا شدم. پسوریازیس بیماری پوستی است که به صورت نواحی خارش دار در بدن ظاهر می شود وبا پوسته ریزی همراه است. با گذشت نه ماه از بیماری و شدت یافتن آن در اردیبهشت ماه ۱۳۹۲ از مراجعه به پزشکان خسته و ناامید شدم و تمام داروهایم را به جز داروهای موضعی پوستی کنار گذاشتم. به این دلیل که هر روز نسخه جدیدی با دارهای قویتر دریافت می کردم و باز التهاب و شدت بیماری بیشتر می شد. سپس به سراغ درمان از طریق طب سنتی رفتم و مدتی با رژیمهای سخت و طاقت فرسای کدراهم که هر چند در کاهش التهاب و شدت بیماری موثر بود ولی پس از مدتی برای دوباره بازگشت. در سال ۱۳۹۴ علاوه بر کاهش وزن شدید به بیماریهای دیگری جمله بیماری گوارشی و سنگ کلیه هم درگیر شدم. دیگر فقط بیماری پسوریازیس نبود و برای هر بیماری داروهای جداگانه ای مصرف می کردم.

در این مدت برای آگاهی از انواع و دریهایی که به آنها دچار بودم در کتابهای گوناگون و اینترنت مطالعه می کردم تا حداقل در مورد خود بیماریها و درمان آنها بیشتر بدانم. جالب بود که حتی پزشکان پس از آریشهای مختلف برای بیماریم هر روز نام جدیدی اعلام می کردند و من نگران بودم که پس از مدتی اصلی من چیست؟ کم کم به جایی رسیدم که وجه مشترک درمان همه بیماریها در نظر بگیرم. در کتابها و منابع گوناگون برای درمان بیشتر بیماریها پس از توصیه به استفاده از داروهای شیمیایی و گیاهی یا روشهای دیگر، در آخرین موارد پیشنهاد ورزش منظم و استفاده از میوه ها و سبزیها آورده شده بود. به این فکر کردم که اگر این موارد برای همه بیماریها کارساز است و من هم که از داروها ناامید شده ام پس روشهای طبیعی را امتحان کنم.

به سراغ کتابهایی در مورد تغذیه طبیعی رفتم و پس از مطالعه یک کتاب در جستجوی منابع بیشتر در این زمینه بر آمدم و نتیجه این کاوشها آشنایی با سایت انجمن تغذیه طبیعی در اینترنت بود.

در اینجا لازم است از مدیر انجمن تغذیه طبیعی ایران خانم مریم بیرحسینی و همچنین سایر مسؤولان انجمن که در طول درمان بیماری ام از راهنماییهای ایشان بهره بردم تشکر نمایم. همچنین در هنگام شدت گرفتن بیماری و بروز عکس‌العملهای شغابخش از توصیه‌های جناب آقای هومن نادری

مسئول انجمن پندار بسیار بهره گرفتم. برای تمام کسانی که بدون کوچکترین چشم‌داشتی زندگی خود را وقف کمک به هموعان و بیماران می‌کنند آرزوی تندرستی، شادی و طول عمر دارم.

در دوران خامگیاهخواری، من فایده نشیهای زیادی را سپری کردم. مخالفت‌های دیگران که جسم و روح مرا آزار می‌داد، گاه باعث دل‌سردی من می‌شد را تحمل می‌کردم و سعی می‌کردم با مطالعه بیشتر منابع، مرور آثار مثبتی که هر روز بیش از پیش در بدنم مشاهده می‌کردم اراده خود را دوستان نمایم و محکمتر از قبل به خامگیاهخواری ادامه داده و سختی درمان را تحمل کنم. البته این سبک زندگی بسیار با روش‌های دیگر متفاوت است و باید به تمام ابعاد و اشیاء آن توجه شود. من با نظر افرادی که خامگیاهخواری را یک سبک زندگی می‌دانند موافقم. چون در ابتدا به نظر می‌رسد که فقط یک روش تغذیه است ولی پس از آن هم از بعد تندرستی هم از نظر جسمی زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

گاهی که از روند طولانی درمان خسته می‌شدم سعی می‌کردم به انجمنها مراجعه نموده و با خامگیاهخواران دیگر همراه شوم. پس از نه ماه خامگیاهخواری در اسفند ماه ۱۳۹۴ احساس بهبودی کردم و خواستم که دیگران را با توانایی معجزه‌آسای تغذیه طبیعی در درمان بیماریها و حتی توانایی انرژی بخشی فوق‌العاده آن در زندگی عادی آشنا کنم. به دنبال کتابی بودم که نه تنها از نظر علمی بلکه به صورتی ملموس

و شیرین زندگی فرد خامگیاهخوار را بررسی کند و ریزترین جزییات و موانع را در این راه به طور قابل درک برای دیگران بیان کند.

این کتاب را به دلایل زیر انتخاب کردم:

۱- نویسنده خانم ویکتوریا بوتنکو^۱ مدرس و محقق تغذیه طبیعی هستند و دید

علمی و دقیق نسبت به تمام جزییات مساله دارند.

۲- ایشان همراه با خانواده خود خامگیاهخوار شده اند و آشنایی با زندگی

ایشان برای من جالب بود. به خصوص که بیان مشکلات و راه حل آنها

برای خامگیاهخواران یا کسانی که به بیماران خامگیاهخوار راهنمایی و

کمک می کنند بسیار مفید است.

۳- در بیشتر کتاب ها تاریخچه خوراک بشر آشنا می شویم. دوران تغذیه

انسان و چگونگی تغییر نحوه او به صورت فعلی بررسی شده است.

۴- برنامه ۱۲ گامی از ایشان شد برای کسانی که می خواهند با این سبک آشنا

شوند و حتی کسانی که نمی خواهند با این سبک آشنا شوند. زیرا نویسنده

جزیی ترین موارد تغذیه ای و معیاری را به صورتی ملموس ابراز کرده تا

فرد خامگیاهخوار بتواند رابطه ای عاقلانه و آگاهانه از احترام بین خود و

اطرافیان ایجاد کند به طوریکه نه تنها اطرافیان را رنجش از او نداشته باشند

بلکه همراهی بیشتری با فرد خامگیاهخوار داشت و حتی به این روش

ترغیب شوند.

۵- تحقیقات علمی ایشان در مورد علت وابستگی شدید به مواد غذایی مانند

نان و شکر و گوشت و غذاهای دیگر بسیار دقیق و با ذکر منابع آمده است

و ما را در درک مشکلاتی که در مسیر خامگیاهخوار شدن ممکن است با

¹ Victoria boutenko

آنها مواجه شویم راهنمایی می کند تا بتوانیم با آرامش بیشتری به سمت خامگیاهخواری مطلق گام برداریم.

۶- در این کتاب نوع خاصی از اسموتیها (نوشیدنی میوه) به نام اسموتی سبز معرفی می شود که بنابر بررسیهای خانم بوتنکو بهترین منبع ویتامین و مواد مغذی برای همه انسانها می باشد. حتی کسانی که خامگیاهخوار نیستند می توانند با استفاده از این اسموتیها میزان فوق العاده ای از ویتامینها و مواد مورد نیاز بدن را تامین کنند. اینجانب اثر اسموتیها را با چند بار استفاده به وضوح در بدن خود احساس نمودم.

۷ تعدادی دستور غذایی در آخر کتاب آورده شده که برای آشنایی ما با غذاهای ساده خام ارایه شده است. هدف از ارایه دستور غذاها این است که حتی کسانی که زمان زیادی برای تهیه غذاهای خام ندارند بتوانند اطرافیان و حتی کودکان را با غذاهای سالم آشنا کنند. این روش ساده ای برای وسوسه های دوران ندرت خامگیاهخواری و ترغیب دیگران به آزمودن این سبک است.

در پایان برای همسر و فرزندانم که در این مسیر همراه من و در دوران بیماری انگیزه ای برای بودنم بوده اند آرزوی بهروزی و درستی دارم. همچنین از دوست گرامیم خانم شقایق اعرابی که در ترجمه کتاب و متون تخصصی آن مرا یاری رساندند ممنونم. از برادران عزیزم مهندس محمد ندیم و دکتر حسن نسیم که از ابتدا تا انتهای کار پشتیبان و همراهم بودند سپاسگزارم.

با آرزوی شادی و سلامتی روزافزون برای همه انسانها

فاطمه ندیم ۱۳۹۵/۳/۱۶

Fatemeh.nadimda@gmail.com

فهرست مطالب

- فصل اول: چرا خام گیاه خواری؟ ۲۳
- بخش ۱: تحقیق من از کجا شروع شد؟ ۲۵
- بخش ۲: چه چیز در برنامه‌ی خام گیاه خواری ما فراموش شد؟ ۳۵
- بخش ۳: صیدهای به سوی اسموتی سبز ۳۷
- بخش ۴: مطالبات علمی جدید درباره‌ی نپختن (غذاها)! ۴۷
- بخش ۵: زندگی چیست؟ ۵۹
- بخش ۶: بدن شما هرگز خطا نمی‌کند ۶۵
- بخش ۷: انسان‌های اولیه چه می‌خوردند؟ ۷۳
- بخش ۸: راحتی یا سلامتی ۸۴
- بخش ۹: آن گونه که خانواده‌ی من غذا می‌خورند ۹۰
- بخش ۱۰: باکتری: ابتکار هوشمندانه طبیعت ۹۶
- بخش ۱۱: حشرات چه می‌شوند؟ ۱۰۳
- فصل دوم: وابستگی انسان به غذای پخته ۱۰۹
- بخش ۱۲: آیا این واقعاً یک وابستگی است؟ ۹۰
- بخش ۱۳: چقدر ۱۰۰٪ خام گیاه خوار بودن مهم است؟ ۱۱۷

- بخش ۱۴: اعتیادآوری مواد غذایی رایج ۱۲۴
- بخش ۱۵: جست‌وجوی آرامش با غذاهای پخته ۱۳۵
- بخش ۱۶: تغذیه‌ی اشتهای درون ۱۴۱
- فصل ۳: چگونه به غذای پخته وابسته نباشیم؟ ۱۴۶
- گام ۱: مشکل اصلی کجاست؟ ۱۴۷
- گام ۲: بدن خود را به درستی تغذیه کنید تا هوس شما از بین برود. ۱۵۹
- گام ۳: سبب رت و تجهیزات لازم ۱۶۳
- گام ۴: مهم نیست نه سرخ‌پزی، من عاشقت هستم ۱۷۸
- گام ۵: از وسوسه پرهیزید ۱۹۱
- گام ۶: کسب حمایت ۱۹۹
- گام ۷: شکرگزاری و بخشش ۲۰۶
- گام ۸: به حقیقت پیوستن رؤیاها ۲۱۲
- گام ۹: از عادات سالم دیگر نیز با آغوش باز استقبال کنید. ۲۲۱
- گام ۱۰: دست یابی به بصیرت ۲۳۶
- گام ۱۱: در جست‌وجوی رسالت معنوی خود ۲۴۲
- گام ۱۲: کمک کردن به دیگران ۲۴۸
- فصل چهارم: دستور غذاها ۲۵۴
- اسموتی‌های خانوادگی خام‌گیاه‌خوار ۲۵۵

- ۲۵۶ ۱- سیب-کلم-لیمو
- ۲۵۶ ۲- اسفناج-هلو
- ۲۵۷ ۳- انبه-سبزیجات
- ۲۵۷ ۴- توت‌فرنگی-موز-کاهو
- ۲۵۸ ۵- گلابی-چغندر برگی-عناب
- ۲۵۸ سوپ ۵، خانه‌اده‌ی خام گیاه‌خوار
- ۲۵۹ ۱- سوپ اسفناج، باشکوه، حیرت‌آور، استثنایی و قابل توجه
- ۲۶۰ ۲- سوپ وازی برش روسی
- ۲۶۱ ۳- نوعی آب‌گوشت ساده
- ۲۶۲ ۴- خوراک حبوبات
- ۲۶۳ ۵- سوپ اسپانیایی گازپاچو
- ۲۶۳ ۶- باور کردنی نیست. این فقط کلم است
- ۲۶۴ ۷- بیسکویت
- ۲۶۶ ۸- برگ‌زنده باغچه
- ۲۶۷ ۹- برگ‌زنده، نوع کم‌چرب
- ۲۶۸ ۱۰- سیب‌زمینی سرخ‌شده‌ی زنده
- ۲۶۸ ۱۱- سس گوجه‌فرنگی و ریحان
- ۲۶۹ ۱۲- پیتزای زنده
- ۲۷۱ ۱۳- رولت سوشی

۲۷۲	۱۴- پنیر دانه‌ها یا مغزها
۲۷۲	۱۵- پنیر بادام
۲۷۳	۱۶- کرم
۲۷۳	۱۷- هوموس
۲۷۴	۱۸- کیک ساده
۲۷۵	۱۹- کیک رویایی نارگیل تازه
۲۷۷	۲۰- کیک پنیر کلاسی
۲۷۸	۲۱- ترافل با شفتالو و پنیر
۲۷۸	۲۲- کلوچه‌ی قره‌قاس
۲۷۹	۲۳- شیرینی کدو حلوائی
۲۸۰	۲۴- شیرینی کنجدی
۲۸۰	۲۵- غلات صبحانه
۲۸۱	۲۶- شیر مغزها یا دانه‌ها
۲۸۲	مراجع
۲۹۲	کتابشناسی

یادداشت دکتر گابریل کوزنز^۱ برای نسخه‌ی دوم کتاب دوازده گام تا خام گیاه‌خواری

اولین نسخه‌ی این کتاب که در سال ۲۰۰۰ منتشر شد بسیار عالی بود. اما نسخه‌ی دوم واقعاً استادانه و برجسته است. در مدت شش سال اخیر، ویکتوریا بوتنکو چشم‌انداز جدیدی از تغذیه را بنیان نهاد و خود را به عنوان بانوی غذاهای زنده^۲ یا غذای خام گیاهی نشان داد. او نگاه‌ها را به سمت مزایای غذاهای زنده سوق می‌دهد. مطالعات او در مورد اهمیت سبزیجات در رژیم غذایی انسان به طور ویژه‌ای جالب هستند و پیشرفت بزرگی را در حرکت به سوی غذاهای زنده پایه‌ریزی می‌کنند. بررسی او روی اسموتی‌های سبزیجات^۳ و صیفی‌جات هم از نظر تغییر رژیم غذایی برای افراد با دستگاه گوارش بسیار ضعیف و همچنین به عنوان رژیم غذایی پشتیبان برای افرادی که این اسموتی را حداقل روزی یک بار مصرف می‌کنند ارزشمند است. ویکتوریا اهمیت این اسموتی‌ها را به تدریج کشیدن تأثیر افزودن مقدار مناسبی از آن‌ها به رژیم غذایی خود که دسترسی به سطح بالایی از سلامتی بوده است برای ما شرح می‌دهد.

ویکتوریا ارزش غذای زنده را به عنوان موفقیت‌آمیزی شرح می‌دهد. عمق تأثیر این کتاب نه تنها با تحقیقات گسترده و جدید روی «امان غذای زنده» (خام) مشخص شده است، بلکه درخشش حضور او به طور خاصی در میان صفحات اشکاف است. معرفت و فرزاندگی ویکتوریا و درک او از سبک زندگی خام گیاه‌خواری با اشتیاق و صراحت بیان شده است. به طور مشخص، حقایق بسیاری که در سال‌های اخیر به دست آمده‌اند در کتاب آمده است. مثلاً بررسی متمایزی که ایشان در مورد چگونگی تغییر رژیم غذایی انسان ماقبل تاریخ از

^۱ مسئول هیأت پزشکی کل‌نگر (Holistic Medicine)

مسئول در آیورودا (Ayurveda)

مدیر مرکز جوانسازی درخت زندگی (Tree of Life Rejuvenation Center)

نویسنده‌ی کتاب‌های آگاهی در تغذیه (Spiritual Nutrition, Conscious Eating)، آشپزی غذای

خام رنگین‌کمان (Rainbow Green Live Food Cuisine)

^۲ منظور از غذاهای زنده غذاهای خام گیاهی است. در فصل‌های بعدی نویسنده کاملاً کلمه‌ی «زنده» را شرح می‌دهد.

^۳ اسموتی‌هایی که از مخلوط کردن کامل سبزیجات و میوه‌ها حاصل می‌شود.

خام گیاه خواری (مشابه آنچه در مورد شامپانزه ها وجود دارد) به رژیم غذایی گوشت خواری انجام داده اند.

بررسی انجام شده توسط ایشان روی محصولات گلیکاسیون نهایی پیشرفته¹ (AGE) بسیار مرتبط با موضوع است زیرا هنگامی که میزان زیادی شکر در سیستم بدن ما وجود دارد این محصولات نقش مهمی در فرآیند زوال و حرکت به سوی پیری و بیماری های خطرناک مزمن (Degenerative) ایفا می کنند. سطح بالای محصولات AGE در بدن می تواند به مشکلات عصبی یا مشکلات قلبی-عروقی و ناتوانی کلیوی منجر شود. همان طور که در بیماران دیابتی مشاهده می شود، محصولات AGE به فرآیند پیری شتاب می دهند.

واقعاً میزان مستند² و تحقیقات و مقالات علمی که ایشان در خلال مطالب کتاب فراهم کرده است تحسین برانگیز است. ایشان به تحقیقی در مورد آکریلامیدها- یک ماده ی سرطانزا که همراه با نشاسته ی پخته به راحتی می آید- اشاره می کند. آکریلامیدها از زمانی که برای بشر به عنوان ماده ی سرطانزا شناخته شده اند یک مشکل جهانی محسوب می شوند. گوشت های پخته و فرآوری شده و ماهی پخته ایجاد آمین هتروسیکلیک³ می کنند که همراه با مواد جهش زا⁴ و سرطانزا هستند. بنابراین ما هنگامی که غذای خام مصرف می کنیم از همه ی این مواد سمی دوری کرده ایم.

ویکتوریا همچنین مطالعات علمی زیادی انجام داده که حضور عناصر مفید متعدد در غذای زنده (خام) - مثل فیتونوترینت ها که ترکیبات ویژه و طبیعی موجود در برخی خوراکی ها مانند انواع میوه و سبزی هستند- ثابت می کند و نیز با وضوح بیشتری آن اطلاعات را جمع آوری کرده است. این ترکیبات شیمیایی طبیعی بر اثر فتوستز در گیاهان تولید می شود. مصرف این ترکیبات منع از ابتلا به سرطان است. نیز آنتی اکسیدان ها- موادی که از تشکیل رادیکال های آزاد جلوگیری کرده و نقش مهم در پیشگیری از سرطان دارند و همچنین مولکول های رزوراترول⁴ (که یک آنتی بیوتیک طبیعی است

¹ advanced glycoxidation end products

² heterocyclic amines

³ Mutagen

⁴ Resveratrol

که در گیاهان در موانع فشار مانند حمله‌ی قارچ‌ها، خشکی، اشعه‌ی ماوراءبنفش و غیره ایجاد می‌شود) که می‌توانند ژن طول عمر را در انسان فعال کنند یا فالکارینول^۱ در هویج خام که می‌تواند در پیشگیری و درمان سرطان نقش داشته باشد.

نکته‌ی مهمی که نویسنده با دانش و حکمت عمیق در کتاب ذکر می‌کند این واقعیت است که کسانی که به غذای پخته وابسته‌اند تغییر به رژیم کامل خام گیاه‌خواری را مشکل می‌دانند. در کتاب راه‌حل آشکاری برای این مسئله به صورت برنامه ۱۲ مرحله‌ای ارائه می‌شود. مردم به حمایت کافی برای حرکت به سوی غذای خام نیازمندند و نیز به برنامه‌ای که با شفقت و دلسوزی آن‌ها را بعد از تصمیم‌گیری به حمایت کند. این کتاب به طور مؤثری سودمند است. ویکتوریا برنامه ۱۲ مرحله‌ای خود را با اطلاعات علمی و بینش کافی برای این تغییر می‌آورد.

قبل از مطالعه این کتاب و صحبت با ویکتوریا درباره‌ی آن، من واقعاً درک درستی از قدرت اعتیادآور غذای پخته نداشتم. این ارائه‌ی این روش به او تبریک می‌گویم. خوشحالم از اینکه این کتاب در بازار وجود دارد و خواندن آن را به همه‌ی کسانی که در مرکز جوان‌سازی درخت زندگی^۲ در محل کوه‌های آریزونا، جنوا، هات و من مسئول آن هستم توصیه می‌کنم. نسخه‌ی دوم بسیار عمیق‌تر است تا حدی که مطالعاتی آن را به کارمندان خود به طور اجباری توصیه می‌کنم تا فهم و دلسوزی و بینش بیشتری نسبت به غذاها داشته باشند.

دانش و فروتنی ویکتوریا به قدرت این کتاب می‌انجامد. با به اشتراک گذاشتن داستان تغییر خودش و مشکلات خانوادگی در این راه، نویسنده یک کتاب درستان و تسکین‌دهنده می‌کند. او خام گیاه‌خواری را از دید فرهنگی، فشارهای اجتماعی، برنامه‌ریزی از تولد و کیفیت اعتیادآور غذاهای فرآوری شده بررسی می‌کند. داستان چالش‌های خانوادگی و رشدی آن‌ها در این مراحل تجربه کردند واقعاً الهام‌بخش انسان‌هاست، همان‌طور که سبک زندگی خام گیاه‌خواری اثر زیادی در جامعه خواهد داشت.

¹ Falcarinol

² Tree of Life Rejuvenation Center

در حالی که مهم‌ترین هدف این کتاب آشنایی با تأثیر اعتیادآور غذای پخته است، ویکتوریا مروری عمیق‌تر به اهمیت غذاهای خام برای سلامتی و رفاه ما ارائه می‌کند. او نگاه جدیدی درباره‌ی غذای خام با ما به اشتراک می‌گذارد و مخصوصاً درباره‌ی اسموتی‌های سبز^۱ خودش توضیح می‌دهد. اگرچه کمتر به دستور غذاها تکیه دارد و بیشتر به درک چگونگی بازی با غذاهای خام و تهیه‌ی دستورالعمل‌های شخصی خودمان تشویق می‌کند. به این صورت می‌توانیم به بهترین نحو نیاز خود را تحقق ببخشیم. خرد و دانشی که او نسبت به غذاهای خام دارد به خواننده کمک می‌کند تا درک بالایی از زیر و بم‌های تغییر به سمت غذاهای خام داشته باشد. مانند فعالیت ما در مؤسسه خام‌گیاه‌خوار، درخت زندگی ویکتوریا روشن می‌کند که غذای خام مخصوصاً در ابتدای راه باید خوشمزه باشد چون مردم به آرامش ذهنی برای این تغییر نیازمندند. او هم‌زمان اشاره می‌کند که نکته‌ای که بیشتر علت بدان خام‌گیاه‌خواری در می‌یابند چیست؟ اینکه هر چه بیشتر درگیر روش خام‌گیاه‌خواری باشید کمتر به غذاهای پخته، رستوران‌ها، تجملی و زیبا در مهمانی‌ها می‌اندیشید. ویکتوریا به شما نکاتی ارائه می‌کند که قادر باشید با توجه به آن‌ها در خام‌گیاه‌خواری موفق باشید.

جنبه‌ی مثبت دیگر این کتاب حمایت از کسانی است که می‌خواهند خام‌گیاه‌خوار شوند و به ماهرترین و مجرب‌ترین فرد در مدت زمان بسیار تبدیل شوند. همان‌طور که نویسنده ذکر می‌کند در مبحث تغذیه سردرگمی بسیاری وجود دارد و روش ویکتوریا تشویق مردم برای اعتماد به تمایلات وجودی خود در هنگام پاک‌سازی است چون این تعارضات به طور خاص و ویژه نیاز واقعی بدن را برای رسیدن به سلامتی در همان زمان ارائه می‌کند.

این کتاب واقعاً ممتاز است. خرسندم که شانس نوشتن دیباچه‌ی ساده‌ی دوم را دارم. واقعاً خواندن کتاب را به کسانی که به انسان‌های نیازمند به خام‌گیاه‌خواری کمک می‌کنند، به هر آموزگار خام‌گیاه‌خواری و به هر دوست خام‌گیاه‌خوار که نیازمند حمایت است توصیه می‌کنم. کتاب ویکتوریا بزرگ‌ترین پشتیبان و پرورش‌دهنده برای حرکت به سمت خام‌گیاه‌خواری است. من از ویکتوریا برای دانش و بینش و پیشرفت ارائه شده در کتاب سپاسگزارم. آرزوی سلامتی، تندرستی و

¹ Green Smoothies

آرامش روان برای همه دارم.

گابریل کوزنز^۱، پزشک

www.ketab.ir

¹ Gabriel Cousens