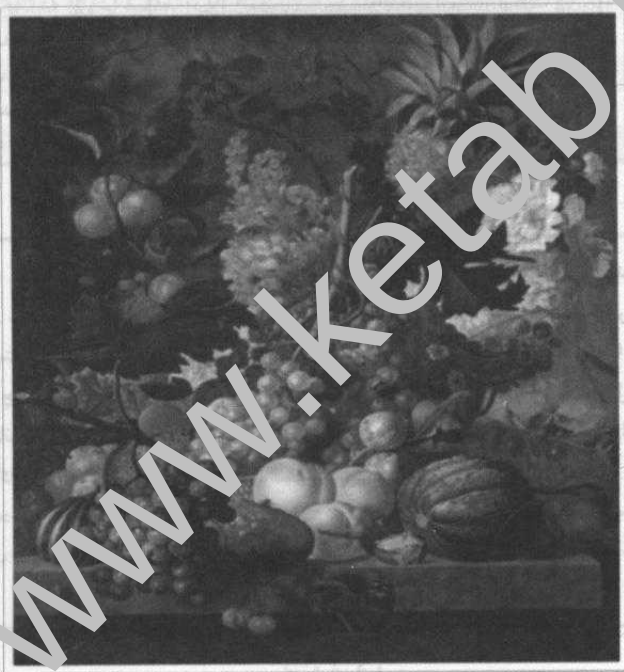


تولد دوباره با خام گیاهخواری



مؤلفان:

وحید میرزایی

دکتر محمد حبیبی

محقق طب سنتی

سرشناسه	:	حبیبی، محمد، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تولد دوباره با خام گیاهخواری / مولفان: دکتر محمد حبیبی، وحید میرزایی
مشخصات نشر	:	قائم‌شهر: کوثر تورانیان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۹۲ ص. مصور (بخش رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۰۳۵-۰۰-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
موضوع	:	خام‌خواری؛ Raw food diet
موضوع	:	گیاه‌خواری؛ Vegetarianism
موضوع	:	سلامتی -- تاثیر تغذیه؛ Health -- Nutritional aspects
شناخت افزوده	:	میرزایی، وحید، ۱۳۶۵-
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۶ ق ۹۳۲/۵ RM۲۲۷
رده‌بندی ر.ج.	:	۶۱۳/۲۶۵
شماره شابک ملی	:	۴۷۹۷۴۶۳

تولد دوباره با خام گیاهخواری

تالیف دکتر محمد حبیبی، وحید میرزایی

ناشر: کوثر تورانیان

ویراستار ادبی لعلیا تقی زاده

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

چاپخانه: کمال‌الملک قم

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۰۳۵-۰۰-۷



حق چاپ محفوظ و در اختیار انتشارات کوثر می‌باشد

دفتر مرکزی: مازندران، قائم‌شهر، خیابان آیت‌الله صالحی مازندرانی، البرز ۴۲، مجتمع کوثر ۳

تلفن: ۰۱۱-۴۲۲۷۴۹۵۴

فهرست مطالب

۱۳ مقدمه

۱۵ دل‌پخته

فصل اول - خام‌گیاه‌خواری و شفا یافتگان

۲۱ خام‌گیاه‌خواری چیست؟

۲۵ شفا یافتگان

فصل دوم - بررسی فواید نسل قدیم

فصل سوم - تغذیه قدیمی

۴۳ آیا می‌دانید بادرنجبویه چای مخصوص امام علی (ع) است؟

۴۴ طرز تهیه نوشیدنی

۴۵ پنیر

۴۶ دوغ

۴۶ طرز تهیه یخ‌نوش‌های گیاهی

فصل چهارم - تغذیه و درمان روزه داران

۵۵ درماه مبارک رمضان

فصل پنجم - دم‌نوش‌ها

- ۶۵..... کاسنی
- ۶۶..... بیماری‌های قلبی
- ۶۷..... پیشگیری از سرطان
- ۶۸..... کاهش دردهای مفاصل
- ۶۸..... کاهش وزن
- ۶۹..... یبوست
- ۶۹..... سیستم ایمنی
- ۷۰..... اضطراب و دل‌هره
- ۷۰..... نای قفس
- ۷۱..... عرق نعناع
- ۷۲..... بومادران
- ۷۳..... خواص عرق تمشک
- ۷۴..... فرآیند تولید عرق نعناع
- ۷۴..... خاصیت عرق نعناع
- ۷۵..... کرفس
- ۷۶..... خارشتر
- ۷۶..... شنبلیله
- ۷۸..... برگ‌های قاصدک

فصل ششم - مزاج شناسی

- ۸۳..... مزاج گرم و تر
- ۸۴..... گرم و خشک
- ۸۵..... سرد و خشک
- ۸۶..... مزاج سرد و تر

فصل هفتم - بیماری‌ها

۹۱	کبد چرب
۹۴	میگرن و سینوزیت
۹۶	سینوزیت
۹۶	روش‌های مبتلا نشدن به بیماری سینوزیت
۹۶	رمان آلرژی
۹۷	بسی بد دهان
۹۸	پیوست
۹۹	قلب
۹۹	دیابت
۱۰۱	چند راه آسان برای درمان دیابت

فصل هشتم - کاهش وزن

۱۰۸	غذاهای مفید برای افراد چاق
۱۰۹	رژیم خورشت‌ها
۱۱۰	اصول ۶ گانه در کاهش وزن
۱۱۳	رژیم غذایی
۱۱۵	غذاهای مضر برای افراد چاق

فصل نهم - توصیه‌های پزشکی

فصل دهم - میوه‌ها

۱۳۷	انار
۱۴۰	آلبالو
۱۴۱	به

۱۴۳	خریزه
۱۴۴	شلیل
۱۴۶	طالبی
۱۴۷	گلایی
۱۴۸	موز
۱۵۰	هندوانه
۱۵۲	نارنگی
۱۵۳	انگور
۱۵۵	فندق

فصل یازدهم - آشپزی گیاهی

۱۶۰	زیره پلو با تخم فرنگه
۱۶۰	کلم پلو
۱۶۱	سیبزمینی برای تا دیگ
۱۶۲	ماش پلو با لوبیا چیتی
۱۶۳	دم پختک
۱۶۳	زرشک پلو
۱۶۴	سیبزمینی پلو با گوجه
۱۶۵	کرفس پلو
۱۶۶	قیمه پلو با کدو خورشی
۱۶۷	خورشت سبزی
۱۶۸	خورشت بامیه
۱۶۸	خورشت لوبیا سبز
۱۶۹	خورشت گوجه فرنگی
۱۷۰	خورشت کدو بادمجان

۱۷۱	خورشت قیمه گیاهی
۱۷۲	خورشت قارچ
۱۷۲	خورشت ترش بادمجان
۱۷۳	آبگوشت گیاهی
۱۷۴	حلیم بادمجان
۱۷۵	کوک بادمجان کرمانی
۱۷۵	میرزا قاسمی
۱۷۶	کناز
۱۷۷	کتلت بیا
۱۷۸	شامی
۱۷۹	دلمه فلفل
۱۸۰	آش امام
۱۸۰	آش گندم الموت
۱۸۱	آش برنج الموت
۱۸۱	آش زغال اخته
۱۸۲	آش ماش
۱۸۲	آش آب غوره
۱۸۳	سوپ شلغم
۱۸۴	سوپ سبزی‌ها
۱۸۴	سوپ نخود فرنگی
۱۸۵	سوپ جو با سبزیجات و زرشک
۱۸۶	سالاد فصل
۱۸۷	سالاد جعفری
۱۸۷	سالاد زیتون

۱۸۸	سس جوانه گندم
۱۸۹	طرز تهیه جوانه‌ها
۱۸۹	سس مایونز سنتی
۱۹۰	سس قرمز
۱۹۰	دسر کدو حلوايي
۱۹۲	منابع

www.ketab.ir

مقدمه

بشر امروزی حدود ۲۰۰ هزار سال قبل در شرق آفریقا دیده به جهان گشود و بیش از ۹۵ درصد این زمان را به جستجوی غذا و شکار پرداخت، بی شک خام گیاهخواری عمده رژیم غذایی بشر اولیه را تشکیل می داد، با پیشرفت تمدن کم کم استفاده گسترده از آتش در پخت غذا و ساخت ظروف رژیم غذایی را تغییر داد تا جایی که امروزه غذاهای یک انسان متوسط شهری غذاهای فرآوری شده است که به طبع سرشار از قند، نمک، چربی و افزودنی های شیمیایی جهت تغییر رنگ و طعم خوردنی هاست. بی پروا مصرف استفاده از انبوهی از غذاهای فرآوری شده و افزودنی های شیمیایی سلامت بشر را به طور جدی تهدید می کند. گیاهخواری روشی از تغذیه بوده که قرنهایست در شبه قاره هند و تمدن چین و شرق آسیا میلیونها پیرو داشته و همچنان نوع تغذیه غالب در شرق و شبه آسیاست. در عین حال سالهاست که نخبگان از غرب به گیاهخواری روی آورده اند، در حال حاضر در کشورهای پیشرفته میلیونها نفر به رژیم گیاهخواری پناه برده اند در کشور ما نیز با توجه به اطرافیانمان درمی یابیم تعداد افراد گیاهخوار کم نیست. رژیم گیاهخواری یا خام گیاهخواری روشی نخبه پسند، برای کسانی که دغدغه سالم زیستن دارند می تواند بسیار مفید باشد، علاوه بر آن بسیاری از مردم امروزه از مشکلات تغذیه ای رنج می برند، دیابت، چربی خون، کبد چرب، فشار خون، افزایش وزن و دهها بیماری دیگر قطعاً با گیاهخواری می توانند تا حدود زیادی کنترل شوند. ما این روش تغذیه را به همه افراد در هر سن و هر جنسی توصیه نمی کنیم چون مانند هر روش دیگر نقاط ضعف و قوت خود را دارد. اما برای کسانی که به دنبال افزایش طول عمر و زندگی سالم و طبیعی هستند و می خواهند از بیماری های رایج روزگار دوری کنند بی شک روشی پیشرو و موثر است در ضمن اکثر کسانی که به بیماری های رایج دچار شده اند و پس از سالها درگیری با بیماری و مصرف

انواع داروها هنوز راه حل مناسبی نیافته‌اند گیاهخواری و خام گیاهخواری می‌تواند امید دوباره‌ای ایجاد کند و سلامتی از دست رفته را برگرداند. البته گیاهخواری نقاط ضعف خود را نیز دارد چرا که ممکن است در رژیم فوق بدن نتواند تمام ریزمغزی‌های لازم مانند آهن و ید و ویتامین B12 را از منبع گیاهی تامین نماید. پس پیش از شروع رژیم بالا، اول مطالعه‌ای جامع در مورد گیاهخواری داشته باشید و پیش از شروع آن با پزشک یا متخصص تغذیه خود مشورت نمائید و در طی رژیم به صورت دوره‌ای و سالانه چکاب‌های سلامتی را تحت نظر پزشک انجام دهید.

وحید عزیز، نویسنده کتاب، رستگاری را در خام گیاهخواری یافته است و بنده به عنوان دوست پزشک معالج ایشان شاهد بهبود سلامت او از جنبه کاهش وزن، بهبود بیماری‌های پوستی، پوزیاریس و بهبود عملکرد کبد و در کل افزایش سلامتی در ایشان بوده‌ام و اکنون این همان هوشمند ایران زمین تجربیات و مطالعات خود را با شما در میان می‌گذارد امید که برای بسیاری از ما که سلامتی دغدغه اصلی است، رستگاری همین نزدیکی باشد.

دکتر احمد حبیبی

دانش آموخته طب، دزنی از چین