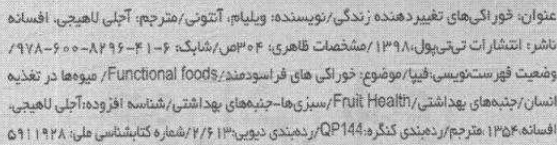


۲۰۷ ۳۸۹۲



خوراکی های تخیردهنده زندگی

مترجم
افسانه آجلی لاهیجی



ت) کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مترجم گنابادی است. هر گونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، جلدی، گروه آموزشی و ... بدون مجوز کتبی از مترجم، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

انقلاب - جمهوری - مابین دانشگاه و ابوریحان - برج آهنگ - طبقه ۷ - واحد ۴۹
 شماره تماس با دفتر پخش: ۰۲۱-۶۶۵۰۲۷۱۷

مقدمه مؤلف

این کتاب به دهها هزار نفر در جهت بهبودی از بیماری‌هایی که به طور نادرست تشخیص داده شده یا به صورت غیر موثر درمان شده‌اند، کمک کرده است. خوراکی‌های تغییردهنده زندگی به بررسی بیش از ۵۰ نوع میوه، سبزیجات، گیاهان و ادویه‌جات و غذاهای وحشی اختصاص دارد که تمام آنها می‌توانند تأثیرات فوق‌العاده‌ای بر سلامتی شما بگذارند. آنتونی در این کتاب توضیحاتی در ارتباط با خواص هر گروه غذایی، علایم و شرایطی که این غذاها می‌توانند به تسکین یا بهبود آنها کمک کنند، ارائه می‌دهد، همچنین حمایت عاطفی و درس معنوی را که هر کدام از این گروه‌های غذایی قادرند به زندگیتان وارد کنند، برایتان آشکار می‌سازد. علاوه بر این، دستورالعمل‌های پخت ساده‌ای را ارائه می‌دهد تا به شما کمک کند از هر غذایی حداکثر بهره را ببرید، از سیب‌زمینی شیرین تر با کاستا تا بستنی نارنگیلی با عسل.

شما در این کتاب کشف خواهید کرد:

- چرا بلوبری‌های وحشی، جزو غذاهای احیا کننده هستند، مارچوبه سرچشمه جوانی است، و لیموها چگونه می‌توانند روح شما را تسکین دهند و وفای که اخبار بد را دریافت کرده‌اید.
 - معرفی بهترین غذاها برای تسکین سنگ کیسه صفرا، فشار خون، مغز مه آلود، مشکلات تیروئید، میگرن و موارد بیشمار دیگر.
 - بررسی قدرت شفابخشی ویژه در میوه‌هایی مانند: کیوی، خیار، گیاه، چغره یا دارسنا، نارگیل و...
 - ارایه راهکارهایی در جهت غلبه بر ولع بیش از حد مصرف شیرینی‌جات، و همچنین بیان راهکارهایی در ارتباط با اینکه چگونه از استرس به نفع خود استفاده کنید و در نهایت ارایه خوراکی‌هایی که نقش کلیدی در باروری ایفا می‌کنند.
- آنتونی ویلیامز در این کتاب دریچه تازه‌ای از اطلاعات را به روی شما می‌گشاید، اطلاعاتی که شما و عزیزانتان را تا حدی از خطرات دنیای مدرن محافظت می‌کند.

فهرست

۶	 مقدمه
۱۵	 بخش اول: احیا شدن پس از تخریب
۱۶	 خودتان را نجات دهید
۶۳	 بخش دوم: چهار مقدس
۶۴	 مقدمه‌ای بر غذاهای تغییردهنده زندگی
۷۱	 میوه‌جات
۷۲	 سیب
۷۵	 زرد آلو
۷۸	 آواکادو
۸۱	 موز
۸۴	 انواع تمشک‌ها (بری)
۸۸	 گیلاس
۹۱	 کرنبری
۹۴	 خرما
۹۷	 انجیر
۱۰۱	 انگور
۱۰۴	 کیوی
۱۰۷	 لیمو ترش زرد و سبز
۱۱۱	 انبه
۱۱۴	 خربزه
۱۱۸	 پرتقال و نارنگی
۱۲۱	 پاپایا
۱۲۴	 گلابی
۱۲۷	 انار
۱۳۰	 سبزیجات
۱۳۱	 آرتیشو یا کنگر فرنگی

۱۳۵	 مار چوبه
۱۳۹	 کرفس
۱۴۳	 سبزیجات چلیپایی
۱۴۶	 جوانه بروکسل و کلم سبز
۱۴۹	 خیار
۱۵۲	 سبزیجات برگ سبز
۱۵۷	 پیاز
۱۶۲	 سیب زمینی
۱۶۸	 ترباس
۱۷۲	 جوانه ها و میکروگرم ها
۱۷۷	 سیب زمینی شیرین
۱۸۲	 گیاهان و ادویه ها
۱۸۳	 پونه کوهی، رزماری، دانه های واریشن
۱۸۷	 گیاه پنجه گربه یا دارسنا
۱۹۱	 گشنیز
۱۹۵	 سیر
۱۹۹	 زنجبیل
۲۰۳	 بادرنبویه
۲۰۷	 ریشه شیرین بیان
۲۱۰	 جعفری
۲۱۴	 برگ تمشک
۲۱۷	 زردچوبه
۲۲۰	 غذاهای وحشی
۲۲۱	 آلوورا
۲۲۴	 سبزیجات دریای آتلانتیک
۲۲۸	 ریشه بابا آدم
۲۳۱	 قارچ چاگا
۲۳۵	 نارگیل
۲۴۰	 قاصدک

۲۴۳	گزنه
۲۴۶	عسل خام
۲۴۹	شیدر قرمز
۲۵۲	میوه گل رز
۲۵۶	بلوبری وحشی
۲۶۰	بخش سوم: آگاهی خودتان را با دانستن حقیقت افزایش دهید
۲۶۱	ناباروری و آینده بشر
۲۷۳	عادت های رایج و مضر برای سلامتی
۲۸۳	غذاهای چالش برانگیز
۲۹۱	فرشتگان تعبیر کننده انانی
۲۹۹	کلام آخر

مقدمه

از گریه بی‌خوابی به شما آموزش داده می‌شود که مراقب باشید، مادر و پدر که همواره نگران شما هستند و مانع نزدیک شدن شما به پریز برق و تماس دست شما با لبه تیز قوطی کنسرو می‌شوند، زمانی که برای اولین بار سعی می‌کنید روی پای خودتان بایستید، دستشان را دور کمر شما حلقه می‌کنند تا مبادا بر زمین بیفتید. این مراقبت‌ها تا مدت‌های طولانی ادامه دارد، مادر به شما هشدار می‌دهد قبل از خوردن شام یا ناهار دست‌هایتان را بشوید، معلم شما را برای دویدن در راهروی مدرسه سرزنش می‌کند، عمو، خاله، عمه و دایی مانع دوچرخه سواری شما بدون کلاه ایمنی می‌شوند.

در عالم کودکی احساس می‌کنیم ترسناک و بی‌سایان احاطه شده‌ایم، افرادی که مراقبت‌های ایمنی ما را اولویت‌بندی می‌کنند و به ما یاد می‌دهند چگونه مراقب خود باشیم. با رشد کردن و بزرگ شدن، این یادگیری‌ها درون ما نهادینه می‌شوند. به عنوان مثال وقتی اولین ماشین خود را انتخاب می‌کنیم، ایمنی آن برایمان از اهمیت خاصی برخوردار است، آیا کیسه‌های هوا مناسب هستند؟ آیا ترمزها به خوبی کار می‌کنند؟

یا وقتی قصد رفتن به دانشگاه را داریم، از خودمان سؤال می‌کنیم آیا در محیط خوابگاه احساس امنیت می‌کنیم؟ آیا استادان به درستی از دانشجویان حمایت می‌کنند. و...

و در مرحله‌ای از زندگی، شریک زندگی‌مان را ملاقات می‌کنیم و ناخودگاه، امنیت و حفاظت از او نیز در این دایره امنیت قرار می‌گیرد، با هم درباره آینده برنامه ریزی می‌کنیم و امنیت جسمانی، مالی و احساسی را اولویت قرار می‌دهیم. برعکس کودکان به جلو حرکت می‌کنند، ما به همان جایی که شروع کرده بودیم، برمی‌گردیم، فقط با این تفاوت که حالا جایگاهمان متفاوت است. حالا والدین شده‌ایم و عادت‌های گذشته را مرور می‌کنیم. بعضی از این عادات، مانند نگه داشتن دست کودکان هنگام عبور از خیابان، قرن‌هاست که با ما زندگی می‌کنند و بعضی دیگر مانند امنیت شبکه‌های مجازی در عصر حاضر به وجود آمده است.

ما همیشه به دنبال یکدیگر هستیم و نگرانی‌های ما هرگز پایانی ندارد، مانند قفل کردن درب منزل در شب، خرید بیمه، نصب سیستم آلام و...

با تهدیدات رو به رشد جهان، امیدواریم تا رژیم‌های غذایی متفاوتی را امتحان کنیم و از بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت جلوگیری کنیم. عادت کرده‌ایم با قوانین و مقررات زندگی کنیم چرا که اصول ایمنی جزو اصول اولیه است و بدون آن خود را گمشدگانی بیش نمی‌دانیم. این کتاب به طور کلی سطح دیگری از ایمنی را به تصویر می‌کشد که بیش از حد تصورمان به آن نیاز داریم.

بحث ما در مورد ایمنی، سلامت بدن خودمان است. کسی نمی‌تواند در طول زندگی به ما آموزش دهد چگونه در زمان‌های مختلف خودمان را با محیط اطرافمان سازگار کنیم. به یاد داشته باشیم با و به یاد داشتن چیزهایی که قبلاً آموخته‌ایم، همیشه نیاز داریم چیزهای بیشتری بدانیم و یاد بگیریم.

خارج از محدوده خوردن

اطلاعات امروز ما درباره تغذیه، در مورد آنچه در پشت بیماری‌های ترسناکی مثل بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، دیابت، آلرژی، بیماری‌های خودایمنی و... وجود دارد و آنچه در مورد آنها انجام می‌شود، هنوز در حال‌های از بهیام است.

عواملی که ایمنی ما را تهدید می‌کنند غیر قابل پیش‌بینی است. هر متخصص «آی تی» که روزش را بدون ویروس کامپیوتری شروع می‌کند، می‌تواند این موضوع را تایید کند. به منظور محافظت از سلامت بدن، باید خارج از محدوده‌ای که به آن اعتقاد دارید فکر کنید. روشی که به درستی از شما محافظت می‌کند، قرار دادن غذاهای این کتاب در برنامه غذایی‌تان است.

می‌توانم صدای مخاطبان ناراضی را بشنوم که می‌گویند «میوه جت و سبزیجات!» واقعاً اصلی هستند؟ باید صبر کنید. هنوز برای تصمیم‌گیری زود است.

در واقع سبزیجات و میوه‌ها سلاح‌های قدرتمندی هستند که قدرت تغییر دادن سطح زندگی در آنها هنوز کشف نشده، زیرا ما غذاهای گیاهی را بدیهی فرض می‌کنیم.

می‌دانیم خوردن آنها سخت و طاقت‌فرسا است، یکی از آن درس‌های کودکی که تا بزرگسالی باید به رشد و تکامل رسیده باشد، اما نرسیده است و همچنان رغبتی به خوردن سبزیجات چلیپایی و میوه‌ها نشان نمی‌دهیم. با وجود باور درونی به فواید میوه‌ها و سبزیجات، هنوز نمی‌دانیم چگونه از نیروی شگفت‌انگیز آنها در زندگی خودمان استفاده کنیم.

باورهای غذایی متفاوتی وجود دارد که تمامی آنها توانایی شما برای محافظت از خود در برابر خطرات سلامتی را محدود می‌کنند؛ خطراتی که بیشتر از همیشه سلامتی ما را تهدید می‌کند. ما باید پیشگیرانه تر از قبل عمل کنیم. اطلاعاتی که در این صفحات جمع آوری شده، نتیجه درک شما از تغذیه مدرن است. تغذیه‌ای که هر جنبه از سلامتی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

این تغذیه فقط محدود به جذب لوتین برای چشم‌ها و کلیسم برای استخوان‌ها نمی‌شود، اگرچه این‌ها جنبه‌های حیاتی حفاظت از سلامتی شما هستند اما فقط آغاز‌گرند، مثل اطلاعاتی در مورد دریافت ایای استفاده از انجیر، اضافه کردن سیب‌زمینی به سبب غذایی، اثرات مفید خرما در یک برنامه‌ریزی به عنوان معجزه‌گر برای کمک به شما در یافتن مواد غذایی سالم و مطمئن در طول سفر.

ریشه یابی درک عمده، اینکه چرا بیماری‌هایی مثل اختلالات اضطراب و افسردگی تا بیماری‌های التهابی در تمام جهان را نشانه گرفته و چگونه با استفاده از تغییرات تغذیه‌ای می‌توانید از خودتان در برابر آنها محافظت کنید، همه این اطلاعات از منبعی به نام روح الهام گرفته که بسیار جلوتر از علم است.

بنابراین وقتی شما صفحاتی از این کتاب را می‌خوانید که مثلاً نیاز باعث کم کردن تنفس بدبو می‌شود نه موجب آن، هیچ منبع علمی حقیقی یا کاشناسی در این زمینه پیدا نمی‌کنید، زیرا کسی هنوز به درستی این موضوع را نمی‌داند.

روح، این موضوع را درک می‌کند که شما چند دهه رخت ندارید تا منتظر تحقیقات برای کشف پاسخ‌ها باشید.

اما آیا قرار است بیست سال دیگر از درد معده رنج ببرید، بدون آنکه بدانید آب کرفس بهترین تونیک گوارشی است؟

قطعاً جواب منفی است. شما اکنون به این بینش نیاز دارید تا بتوانید بهتر و سالم‌تر زندگی کنید. شما در این کتاب با اطلاعاتی شبیه آنچه در جای دیگر شنیده اید مواجه می‌شوید، مثلاً: آواکادو شبیه شیر مادر است.

بیش از بیست و پنج سال است که مطالب مربوط به سلامتی را با ده‌ها هزار نفر تقسیم کرده ام و آنها هم به نوبه خود این مطالب را با دیگران به اشتراک گذاشته‌اند تا جایی که برخی مفاهیم به دنیای گسترده‌تری تبدیل شده است.

ما به کشف‌های دانشمندان درباره غذا، سلامت و حکمت بهداشتی که از زمان‌های دور در اطراف ما وجود داشته، افتخار می‌کنیم. در صفحات این کتاب اطلاعاتی را پیدا خواهید کرد که مسیر اصلی دانش بهداشتی را منعکس می‌کند. برای مثال درست است که بلوبری وحشی جزو قوی‌ترین آنتی اکسیدان‌ها است اما چیزی که مشخص نیست این است که بلوبری وحشی قادر است ما را به زندگی برگرداند، آن هم درست زمانی که به نظر می‌رسد همه چیز از دست رفته است. تمام این‌ها به پتانسیل شما برای رسیدن به چیزی که به آن نیاز دارید بستگی دارد. بنابراین نیروی زمینی در جستجوی پاسخ در مورد سلامت روحی، جسمی، ایمنی، حفاظت و روشن‌گری وجود دارد. و این کتاب در دست شماست تا پرده از رازهای پنهانی میوه‌ها و سبزیجات تازه بردارد.

اصل و بنیاد

وظیفه من بیان حقیقت درباره سلامتی است، وظیفه من این است که پاسخگوی شما در ارتباط با اطلاعات پزشکی که هنوز کشف نشده باشم و این اطلاعات را در سراسر دنیا پخش کنم تا سلامتی شما و اطریختان را تا حدی تضمین کند.

وظیفه من این است که به مردم آشنای بدهم که چگونه از خود و کسانی که دوستان دارند در برابر خطرات دنیای مدرن محافظت کنند. خطراتی که ممکن است حتی از آن آگاه نباشند. در ابتدا من این کار را فقط با یک بیمار یا بیمارانی که درد و رنج داشتند و با پزشکانی که برای حل حادترین موارد، نیاز به کمک داشتند، انجام داده‌ام.

در نهایت نیروی درونی‌ای به من گفت وقت آن رسیده که این بینش شفا دهنده را به دنیای وسیع‌تری انتشار دهم و این چنین شد که برنامه‌های رادیویی، کتاب‌ها و نمایش‌های من شروع شد. حالا تنها راهی که می‌توانم زندگی کنم این است که بدانم این اطلاعات به هم را دریافت می‌کنید.

شما نقل قول یا ذکر از مطالعات علمی در این کتاب پیدا نخواهید کرد. همه چیزهایی که در این کتاب نوشته‌ام از روح منشاء می‌گیرد. بدون شک در مورد تحقیقات علمی در متون علمی به اندازه کافی مطالعه کرده و حتی گاهی گیج شده‌اید که کدام یک از نظرات را قبول کنید.

حقیقت این است که روح می‌خواهد در جایی که شما هنوز مطمئن نیستید که کدام نظریه را باور کنید سطح آگاهی شما را در انتخاب پاسخ‌های روشن افزایش دهد، زیرا روح در دنیای «همدلی» زندگی می‌کند. این همدلی روح توصیفی از مهربانی و همدلی خداوند برای بشریت است. من یک آدم معمولی هستم که قادر به برقراری ارتباط با نیروی درون می باشم، مانند اینکه دوستی در کنار شما در حال حرف زدن است. این چیزی نیست که خودم انتخاب کرده باشم، بلکه این انرژی و نیروی درون است که من را قادر به کمک به افراد کرده است.

روح^۱ پشتیبان تو خواهد بود

اگر شما در موتور جستجوی گوگل تایپ کنید: نام بلندترین قله جهان کدام است، در تمام سایت‌ها نام قله اورست را مشاهده خواهید کرد. اگر تایپ کنید: چگونه از نیویورک به کالیفرنیا سفر کنید، موتور جستجو به شما لیست قیمت پروازهای ارزان در صورت سفر هوایی و مسیرهای رانندگی و مسافت مسیر را به شما نشان می‌دهد. چیزی که این جستجوها به طور مشترک در اختیار شما قرار می‌دهند این است که با توجه به زمینه سوال، جواب درست در اختیار شما گذاشته می‌شود.

اما چه اتفاقی می‌افتد که اگر شما در این موتور جستجو تایپ کنید که چه چیزی باعث بروز بیماری آلزایمر می‌شود؟ در همان سایت جستجو شما نتایج متفاوتی را مشاهده می‌کنید. برخی سایت‌ها عنوان می‌کنند عامل بروز بیماری ناشناخته است. برخی دیگر علت‌های احتمالی و عوامل ریسک آن را ارائه می‌دهند و تعداد کمی ابزارهای مدیریتی ارائه خواهند کرد. اما هیچ کدام از سایت‌ها شما را به مسیر درست هدایت نخواهند کرد، مثلاً چرا ما زیرا زمینه این بیماری ناشناخته است، افراد محبوب و دوست داشتنی خردمان را با این بیماری بی‌رحمانه از دست می‌دهیم؟

به جای جواب صریح و مشخص، موتور جستجو شما را به یک کوچه بن بست هدایت می‌کند. اگر شما در یافتن جواب مورد نظر اصراً دست‌نسته باشید، ممکن است پاسخ‌هایی را بیابید که گنگ و مبهم هستند، پاسخ‌هایی که یک روز به حقیقت منتهی خواهند شد. در جستجو برای مسئله سلامت مزمن آنچه پیدا نمی‌شود پاسخ قطعی است.

ممکن است از خودتان بپرسید چه چیزی به شما این حس را می‌دهد که چنین چیزی بگویید. منظورم این نیست که به علم و یا متخصصان مراقبت‌های بهداشتی که هر روز برای بیماران خود مبارزه و نهایت تلاش خود را می‌کنند بی‌احترامی کنید.

من چیزی جز تحسین عمیق برای پزشکی و دیگر هنرهای شفای من را نمی‌بینم. من تماماً برای علم هستم، نیروی درون فقط از من می‌خواهد شما را آگاه کنم که چیزی در علمی که سال‌های دور کشف شده در حال از دست رفتن است. وجود حدود دویست میلیون نفر تنها در آمریکا که بیمار هستند یا علائم پر رمز و راز بیماری دارند، گواه این امر است. مادری که در بستر بیماری و یا خسته از مراقبت فرزندانش و دنبال راه حلی برای بهبودی است، گواه این امر است که آیا علم پزشکی تاکنون تمام پاسخ‌های خود را ارائه کرده است؟

¹ Spirit

بیماری چیزی نیست که کسی دوست داشته باشد با آن زندگی کند. ما در زمان مثبت اندیشی زندگی می‌کنیم زیرا احساس می‌کنیم در دنیای ما چیزی نادرست است و سعی می‌کنیم سرمان را بالا نگه داریم و یکدیگر را تشویق کنیم تا شادی را به جای ناامیدی انتخاب کنیم. بدنبال حکمت و روشنگری باشیم تا از حقیقت اصلی دور نشویم، این یک حرکت قدرتمند است. در عین حال باید مراقب باشیم که مثبت‌اندیشی همیشگی مانع رویارویی ما با حقیقت نشود.

با داشتن فاکتور، خودشناسی، دسته‌ای از افراد در معرض عواملی که موجب بیماری سایر افراد شده است. فرا گرفته‌اند. (عواملی که ما در این کتاب بررسی می‌کنیم)، بنابراین بیماری مانند یک تجربه به نظر می‌رسد، یعنی چیزی است که با نگرش درست می‌تواند کنار گذاشته شود. حتی اگر ما اقدامات احتیاطی مناسب را انجام دهیم - اقدامات احتیاطی که در این کتاب ذکر خواهیم کرد - نمی‌توانیم وانمود کنیم که چیزهای غیر واقعی چیزی بیش از یک فرضیه هستند. این که بیماران حقیقتاً بیمار نیستند یا رنوشته‌هایی منتظر ما نیست ...

قصد ندارم به عنوان یک خواننده، شما را با تحول ناگهانی ناامید کنم. قبل از اینکه کسی روشنفکر باشد باید جهان را از نظر کلی ببیند. عقل بر پایه حقیقت بنا شده است و حقیقت این است که ما امروزه در کنار سرعت بالای زندگی در مقابل یک مجموعه مخرب از آلاینده‌ها و عوامل بیماری‌زا قرار داریم که من آن را «چهار نابخشودنی» نام‌گذاری می‌کنم که در بخش بعدی توضیح داده می‌شود. اگر شما در معرض چالش‌های بهداشتی هستید، از بی‌خوابی، درد معده، سرگیجه، افسردگی، غز مه‌آلود، افت حافظه، نفخ، خستگی مفرط، وسواس فکری یا هر کدام از موضوعات رایج دیگر، دنیای کنونی رنج می‌برد شما مقصر نیستید.

در کمتر از ۲۵٪ از موارد بیماری حقیقتاً روان‌تنی است و حتی چیزی که باعث می‌شود گاهی بیماری نشانه‌های خود را القا کند معمولاً یک مسئله فیزیکی اساسی در مغز است که توسط فاکتورهای «چهار نابخشودنی» یا آسیب عاطفی جدی ایجاد می‌شود.

همراه با تایید این واقعیت که منابع بیرونی پشت شیوع بیماری‌های مزمن قرار دارند، بسیار حیاتی است که شما به حقوق سلامتی که خداوند در اختیار شما قرار داده، آگاهی داشته باشید. حق که با آن متولد شده‌اید. شما حق آرامش ذهنی دارید، حق دارید خواب راحت داشته باشید، حق دارید از درد آزاد شوید و از بیماری شفا پیدا کنید، حق دارید از بیماری پیشگیری کنید و حق انطباق و رشد دارید.

این حقوق هرگز نمی‌تواند از شما گرفته شود، آنها برای زندگی شما هستند.