



به تازگی [وب سایت تغذیه طبیعی](#) مربوط به [انجمن تغذیه طبیعی ندای آفرینش](#) و [انجمن تغذیه طبیعی راه سلامت](#) [پدریس](#) با سرپرستی [جناب آقای هومن نادری محترم](#) افتتاح شده است. از علاقه مندان به موضوع تغذیه طبیعی دعوت می شود تا از این وب سایت دیدن نمایند و می توانند جهت مشاوره با شماره های داده شده در لینک های بالا تماس حاصل نمایند.

از مطالب بسیار خوب و مفید منتشر شده در این وب سایت، یک رژیم غذایی خام گیاهی بیست روزه برای یک شروع خوب در روند چربی سوزی می باشد که در قسمت زیر ملاحظه می فرمائید:

توجه مهم : در صورتی که علاوه بر اضافه وزن از بیماری خاص دیگری رنج میبرید قبل از شروع برنامه حتما جهت راهنمایی یک

شروع خوب تماس بگیرید.

- 1- صبح ناشتا یک قاشق چایخوری زیره سیاه + یک لیوان آب ولرم + آب یک عدد نارنج یا لیمو ترش تازه.
- 2- صبحانه نیم ساعت بعد یک نوع میوه یا آب میوه و سبزیجات به میزان اشتها.
- 3- نیم ساعت بعد از صبحانه تا ظهر از میوه های آفتاب خشک به مانند توت خشک- انجیر خشک- مویز سیاه - برگه هلو - برگه زرد آلو و عناب استفاده گردد.
- 4- ناهار : یک کاسه سالاد شامل سبزیجات و صیفی جات دلخواه + 3 قاشق غذا خوری کنجد خام + 3 قاشق مویز سیاه + یک قاشق مربا خوری سیاه دانه + مقداری کم نمک و فلفل سیاه + مقداری روغن زیتون بو دار یا روغن کنجد+ مقداری جوانه ماش ( دلخواه ) + آب نارنج یا لیمو ترش تازه .
- 5- نیم ساعت بعد از ناهار تا شب از میوه استفاده شود سعی شود بین مصرف هر نوع میوه به میزان اشتها نیم ساعت فاصله باشد و میوه ها مخلوط مصرف نگردد.
- 6- شام : مخلوط مغز بادام خام + فندق خام + گردو به میزان نصف فنجان ( هر سه نصف فنجان گردد ) + نصف فنجان پودر نارگیل + 2 عدد انجیر خشک + یک قاشق توت خشک + 2 قاشق کنجد خام + 2 عدد خرما بدون هسته + مقداری آب سرد و یخ خرد شده در مخلوط کن ریخته معجون پر انرژی درست کنید و میل فرمایید.
- 7 - شب هنگام خواب یک قاشق چایخوری تخم خرفه + آب یک عدد نارنج یا لیمو ترش تازه.

- نکته 1 : مهم این است که تغذیه طبیعی را شروع کنیم ولی افرادی هستند تمایل دارند طبق برنامه پیش بروند و این یک برنامه پیشنهادی است که شامل ویتامین ها و املاح معدنی فراوان به مانند پروتئین و کلسیم و ... می باشد ولی میتوان به هر نوعی که تمایل دارید برنامه را جا به جا کنید.
- نکته 2 - هفنه ای 4 لیوان ترکیب آب کرفس + هویج جهت روند سریع پاکسازی بدن توصیه می گردد.
- نکته 3 - یک خام گیاه خوار موفق کسی است که از همه نعمتهای گیاهی پروردگار به صورت خام استفاده کند و به هیچ عنوان تک خوری را توصیه نمی کنیم.
- نکته 4- بهتر است 80 درصد میوه فصل + 10 درصد از سبزیجات و دانه ها و جوانه + 10 درصد از مغزها استفاده گردد.
- نکته 5 - سعی شود در برنامه تغذیه طبیعی خصوصا در شروع از موز - کیوی - پسته - بادام هندی - قارچ - زیتون - بادام زمینی - و لوبیا سویا استفاده نشود .
- نکته 6 - بهترین جوانه از نظر من جوانه ماش است.
- نکته 7 - بعد از بیست روز تماس بگیرید.
- نکته 8 - به هیچ عنوان تا قبل از شام نگران شمارش کالری نباشید .

## The Raw Food Pyramid



طرز تهیه دمنوش چربی سوز و پر از خواص آنتی اکسیدانی



این چای یا دم نوش با حرارت 60 درجه درست گردد:

یک قاشق چایخوری (گل محمدی + گل بهار نارنج + چای سبز یا سفید) + یک عدد هل سبز پوست گرفته شده + یک چوب دارچین متوسط + 2 پر زعفران در یک لیوان آب 60 درجه ریخته و درب آن را به مدت 15 دقیقه بگذارید حال این دم‌نوش بسیار خوشمزه و بدون ضرر آماده نوشیدن است و می‌توانید به جای قند از توت خشک استفاده نمایید. (نوش جان)

نکته 1- تمام گیاهان معطر و دارویی باید قبل از مصرف با آب سرد شسته شود.  
نکته 2- بیشتر از 4 لیوان از این دم‌نوش استفاده نگردد.

خوراکیهای پیشنهادی برای شروعی خوب در تغذیه طبیعی (خام گیاهخواری)



- 1- زیره سیاه (100 گرم)
- 2- سیاه دانه (100 گرم)
- 3- نمک دریا (100 گرم)
- 4- فلفل سیاه (50 گرم)
- 5- عناب (300 گرم)
- 6- توت خشک (300 گرم)
- 7- انجیر خشک (300 گرم)
- 8- مویز سیاه (300 گرم)
- 9- برگه هلو آفتاب خشک (300 گرم)
- 10- برگه زردآلو آفتاب خشک (300 گرم)
- 11- کنجد خام (300 گرم)
- 12- پودر نارگیل (300 گرم)
- 13- فندق خام (300 گرم)
- 14- بادام خام (300 گرم)
- 15- گردو (300 گرم)
- 16- روغن کنجد (یک شیشه)
- 17- روغن زیتون (یک شیشه)
- 18- چای سبز یا سفید (100 گرم)
- 19- گل بهارنارنج (100 گرم)
- 20- گل محمدی (100 گرم)
- 21- زعفران (یک بسته کوچک)
- 22- چوب دارچین (100 گرم)
- 23- هل سبز (50 گرم)
- 24- تخم خرفه (100 گرم)
- 25- میوه های فصل
- 26- لوازم تهیه سالاد

لطفا قبل از تهیه لیست بالا در صورتی که از بیماری به غیر از اضافه وزن رنج میبرید تماس بگیرید.

<http://www.vegannews.ir/>