

مقدمه - سوال: شنبه تا پنجشنبه چه خورم که سلامت و شاد باشم؟ پاسخ انجمن ← (بهترین نتیجه: بدن خودتان میباشد) →

(با فرم ۲ تغذیه ماهیانه ۲۰ ستون زیر)، و (با فرم ۱ آزمایش پزشکی)، (۶،۳،۱ ماه و بعد سالی یکبار از بدن خودت سوالات را بپرس) (نه از این و آن) [فرم پیشنهاد طرح ملی تشویق مردم به خامگیاهخواری]

یک روز در میان، جهت تسریع بهبودی زیر نظر دکترتان

پیشنهاد تغذیه ماهیانه	مثلا صبحانه	مثلا	مثلا ناهار	مثلا	مثلا شام
		میان وعده		میان وعده	

ستون ۱- یک روز در میان، خامگیاهخواری نمائید و روز دیگر میوه و حداکثر ۲ وعده از ۵ وعده را، پخته گیاهی نمائید بجز این ۵ ردیف: (۱-هرچه در آن شکر ۲-هرچه در آن شیر ۳-هرچه در آن هر نوع گوشت و تخم هر مرغ و پرند ۴-هرچه در آن گندم بی سبوس ۵-هر چه در آن چای، ترشی و روغن تجاری) در هفته، از هر کدام، وسوسه شدید، جمعه (به مقدار کم) میل کنید.

ستون ۲- در این جدول حتی در یک ماه هیچ وعده غذایی مشابه وعده دیگری نیست (وزن میوه یا سالاد را روزتان هر وعده در حدود وزن وعده پخته دیرترتان باشد) (و حدود ۵ وعده وزن وعده پخته را کم نمایند)	شنبه ها	یک حبوبات پخته یا عسل و بادامزمینی	یک از دمپختها با برنج سیوسدار (بدونگوشت)	دمنشوش) یا مثلا (کاهو)	یکی از سوپها بدون گوشت
	یکشنبه ها	یکی از شیر مغزها (با هل یا زعفران ...)	سالاد سبزیها توضیح در سایت	یکی از پودرها	ارده با عسل یا یکی از شیرها
	دوشنبه ها	الویه یا املت گیاهی توضیح در سایت	یکی از آبگوشتها بدون گوشت	دمنشوش) یا مثلا (موز)	یکی از خورشدها مثلاً اسفناج/کدوخلوا
	سه شنبه ها	حبوبات خیسانده یا جوانه زده جویده یا میکس شود	میوه/ موز/ انبه/ خرما خشک و نارگیل	یکی از پودرها	بنه با گردو و ترب یا نان جو ۱۰۰٪ یا غذا از سایت
	چهارشنبه ها	یکی از آشهای بازار (سمنو ۱۰۰ گرم)	یکی از چلوخورشتهای برنج سیوسدار یا جو دوسر (بدونگوشت)	دمنشوش) یا مثلا (گوجه)	یکی از کتلتها بخارپز بدون تخم مرغ/ بامیه
پنج شنبه ها	آب هویج یا کرفس یا یکی از میوه خشک	سالاد ریشه ها توضیح در سایت	یکی از پودرها	خرما ارده، یا انجیر ارده	

ستون ۱۰: اینکه چه بخورید یا چه مقدار و چه موقع بخورید؟ نکاتی نداریم. غذاهای بالا نمونه و مثالی از یک تغذیه ماهیانه خامگیاهخواری و گیاهخواری است، شروع نمائید و هر کدام نخواستید ، حذف و جایگزین نمائید حتی میتوان غذای (صبح و ظهر و شب و میان وعده را) جایجا نمود یا (شنبه را با چهارشنبه) یا (یکشنبه را با پنجشنبه) جایجا نمود اما دقت شود خصوصا بین حبوبات، یا بین غلات، فاصله باشد (مثلاً برنج با وجودی که سبوس دارد، مطابق این فرم، ۳ روز با هم فاصله داشته باشد) ستون ۱۱- در زمان بیماری، آنچه زیر فرم ۱ آزمایش پزشکی نوشته شده را، مطالعه نمائید. اگر بیماری تان متفاوت بود، زیر نظر دکتر خودتان یا دکتر انجمن، برنامه تغذیه بالا، تغییر دارد) (زمان بیماری، یک هفته پخته را قطع کنید معجزه ببینید) ستون ۱۲- پزشکان محترم رایج وسنتی نیز، خامگیاهخواری یک روز در میان را، با توجه به مطالب دو طرف این برگه و مطالب زیر فرم آزمایش پزشکی (فرم شماره ۱) جهت تسریع بهبودی، بسیار مفید میدانند. ستون ۱۳- همچنین پزشکان محترم خامگیاهخواری و گیاهخواری، برای اثبات اینکه نیاز به گوشت و لبنیات نداریم، آزمایش پزشکی (فرم شماره ۱)، را ملاک میدانند. (آرسنیک برنج و نفخ حبوبات را، با خیساندن خیلی کم نمائید) ستون ۱۴- با توجه به اینکه حذف گوشت و لبنیات مفید هست، در شرایط کم آبی کشور، انجمن ملی از مردم میخواهد متوجه باشند، مقدار آب و زمینی که بشر جهت کشت تغذیه دام استفاده میکند، یک دهمش جهت تغذیه انسان کافیهست ستون ۱۵- (درد و بیماری از تجمع پخته هاست) مثال (کیابگردن یا سرخ کردن حتی با روغنکنجد غذا را سمی و سرطانزا مینماید) (آپیز هم، بعضی ویتامینها خصوصا C و B را از بین میبرد) (پس بخارپز ضررش کمتر است)

ستون ۱۶- در روز جمعه بالا گفتیم که: در زمان بیماری، (مطابق فرم ۱ آزمایش پزشکی) روزهای فرد خامگیاهخواری نمائید و روزهای زوج حداکثر ۲ وعده از ۵ وعده را، پخته گیاهی نمائید، و جمعه همه چیز (به مقدار کم) آزاد ستون ۱۷- اما در این ستون ۱۷ میگویم: اگر روزهای فرد هم، هوس پخته رهايتان نمیکند، هم روزهای زوج، و هم روزهای فرد، یک وعده از ۵ وعده را، پخته گیاهی نمائید، بهتر از اینست که از مسیر خارج شوید ستون ۱۸: در هر حال، هر کدام ستونهای ۱۶ و ۱۷ و ۱۹ و ۲۰ را انتخاب مینمائید، غذاهایتان در برنامه ماهیانه بالا را، جایجا نمائید و همان را اجرا کنید تا پایان ماه، نتیجه در آزمایش پزشکی، مشخص شود

ستون ۱۹: حرف اول ← تعریف خام گیاهخواری: آنچه از زمین میروید و با بدنتان سازگار است، تمیز کنید، بدون تغییر، به هر مقدار سیر میشود، میل کنید تا سلامت و شاداب بمانید
ستون ۲۰: حرف آخر ← کسانی که تمیم به ورود خامگیاهخواری مطلق دارند، بهتر است ۴ وعده ناهار روزهای زوج را پخته گیاهی نمایند و گرنه فراوان بوده اند طبق گرایان، که پس از مدتی (ولع پخته رهايتان نکرده) از خامگیاهخواری خارج و مجدد بیمار شده اند