

رژیم غذایی بازگشت به سلامتی

غذاهایی که جویده، پخته، ترشی، مخمر می شوند

برنج سفید، سیب زمینی، سبزیجات، کلم پیچ، بادمجان، اسفناج، گشنیز

تخم مرغ، ماهی، غذاهای دریایی، بادام زمینی

آجیل ها و تخمه ها

دارچین، کورکومین، سیر، فلفل سیاه، فلفل قرمز تند
زردچوبه، آبگوشت، غذاهایی که آرام پخته شده اند

قهوه، کاکائو، نوشیدنی های گرم

چربی و روغن حیوانی

کره، روغن حیوانی، پیه، چربی خوک

غذاهای تلخ و ترش

خریزه تلخ، آبجو تلخ، آب دوغ

گوشت قرمز، گاو، گوسفند

حیوانات بالغ که کاملاً با علف رشد کرده اند

مشروباتی که از غلات تهیه نشده اند، شراب، کنیاک

تهیه شده از انگورها، توت ها، سیب زمینی، برنج، ذرت، لوبیاها

نمک، ذرت بو داده

آب جوشیده که در شیشه نگهداری شود

دیگ پخت و پز

• آب پز

• بخار پز

• کبابی

• تنوری/ فرپزی

پختن

خوب - افزایش



رقصیدن، خوانندگی

خندیدن، گریستن

بیرون رفتن از خانه

هیجان زده شدن

گردش دستجمعی - گردش

دید و بازدید - منظره دیدن

آب پز

بد - خود داری شود



خام و نپخته

تابه

- سرخ شده در ماهی تابه
- درون روغن سرخ شده
- دودی شده

آب بطری

نگهداری شده در پلاستیک

ام اس جی، سویا
مونو سدیم گلو تامات

ماست، لبنیات، پروتئین وی (کشک - آب پنیر)
لبنیات کم چربی، شیر خامه گرفته و رقیق

روغن گیاهی

کانولا، ذرت، سویا

گوشت سفید، خوک، سینه مرغ، گوساله، بره،

حیوانات شیرخواره و یا با غلات تغذیه شده

آب میوه ها و آب سبزیجات، نوشابه های گازدار، پانچ، نوشیدنی های سرد،
نگهداری و فروش در قوطی های پلاستیکی، فاجعه ای برای سلامتی و محیط زیست

غلات، غلات سبوس دار

جو، سوپ جو و آش جو

سویا، پروتئین سویا، روغن سویا

ام اس جی است با نام های متفاوت مانند (نمک بد - سدیم بد)

میوه، عسل، شکر فروکتوز

سیب، موز، گلابی، هندوانه، پرتغال، آناناس

غذای های خام، سوپ، مخلوط، فرآوری شده و آبکی فروشگاه ها، از آلودگی عاری نبوده و مملو از باکتری هستند

با روغن پخته شده

نشستن

کامپیوتر

تلویزیون

سینما

پرواز های طولانی

استراحت در رختخواب

بی حرکت بودن