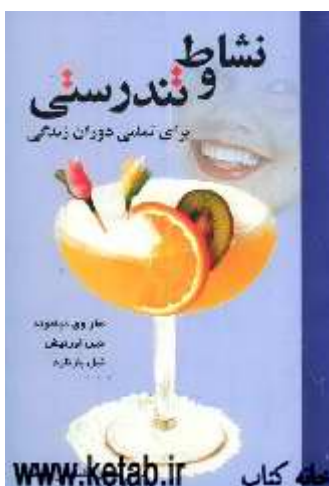


خوردن میوه ها به صورت درست

مطلبی را که می نویسم قسمت هایی از کتاب (Fit for Life) تندرست و با نشاط برای زندگی است که توسط سه تن از متخصصین روش طبیعی تندرستی پروفیسور هاروی دایاموند، پروفیسور دین اورنیش و دکتر نیل بارنارد نوشته شده است. از این کتاب خوب دو ترجمه در کشور ما وجود دارد. یکی ترجمه دکتر حسن فشارکی زاده است که انتشارات قدیس آن را چاپ کرده است و دیگری ترجمه دکتر سید ماشاء الله فرخنده (کشفی) است که انتشارات نسل نو اندیش آن را چاپ کرده است:



هر دو کتاب گویا این دو ترجمه از دو نسخه یا ویرایش متفاوت بوده است، زیرا اگر چه خلاصه و هدف هر دو کتاب عوض کردن تدریجی و اصولی نوع زندگی و به خصوص تغذیه اشتباه ما انسان ها و توصیه نمودن غذاهای خام گیاهی و به خصوص میوه ها به عنوان غذای اصلی است، اما در فصل های کتاب و ترجمه آنها تفاوت های زیادی دیده می شود. فکر می کنم اگر هر دو کتاب را هم بگیرید به هیچ عنوان ضرر نکرده اید، چرا که گویی دو کتاب تقریباً متفاوت را خریده اید که البته هر دو یک هدف را دنبال می کنند.

دکتر فرخنده در مقدمه ترجمه خود از این کتاب نوشته است: "این کتاب یکی از پر فروش ترین کتاب های دنیا بعد از کتاب مقدس مسیحیت (بایبل) می باشد. با چاپ این کتاب، در آمریکا تحولی عظیم در اذهان عمومی مردم در رابطه با تندرستی به وجود آمد. شما با دنبال کردن توصیه های این کتاب، به راحتی هم وزن کم می کنید، هم این که دارای وزنی ثابت می شوید و هم سلامتی خود را باز می یابید."

یکی از فصل های مهم این کتاب را (از ترجمه دکتر فرخنده) که در مورد اصول خوردن میوه ها به صورت درست است، بخوانید:

اصول خوردن میوه ها به صورت درست

چند نفر را می شناسید که از میوه ها خوش شان نمی آید؟ شاید به ندرت. اگر کسی هم باشد، خواهد گفت: من از میوه خوشم می آید، اما میوه ها از من خوش شان نمی آید. کسانی هستند که مایلند میوه بخورند، اما نمی توانند آن ها را هضم کنند. خیلی ها نمی دانند که چه موقع و چگونه میوه را باید خورد. خوردن درست میوه رابطه ی مستقیم دارد با کم شدن وزن اضافی. در هر کدام از سمینارهایم از مردم خواهش می کنم که بگویند: آیا کسی در بین آنها وجود دارد که از میوه ها خوشش نیاید؟ در بین 700 نفر یا بیشتر، شاید یک نفر وجود داشته باشد. علت این است که بدن ما به طور غریزی نسبت به میوه ها کشش دارد. بوی نافذ و

مسحور کننده ی آنها، مزه ی دلپذیر و جذابیت رنگشان هر کسی را به هیجان می آورد. بدون تردید میوه ها بهترین منبع انرژی برای ما می باشند، در صورتی که ما آنها را درست و به موقع مصرف کنیم. آن چه که هم اکنون شما یاد می گیرید شاید در ابتدا برای تان تردید آمیز باشد، زیرا آن چه که من در اینجا عنوان می کنم با مواردی که شما تا کنون درباره ی میوه ها شنیده اید، متفاوت است. خوردن میوه برای پیر و جوان لذت بخش است. علت این که هر کدام از ما میوه ها را دوست داریم، این است که آنها غذای اصلی ما می باشند و بدن ما از لحاظ بیولوژی فقط آن ها را می تواند هضم کند و مهمترین غذای ما هستند.

در 15 ماه می 1979، مجله نیویورک تایمز گزارشی از دکتر انسان شناس دانشگاه جان هاپکینز (دکتر، آلن والکر) منتشر کرده بود که او در گزارش خود به تمامی همکاران و متخصصین تغذیه گوشزد نموده: آن ها تا کنون نقش میوه ها را در رابطه با تندرستی نشناخته اند و نمی دانند که مواد مغذی حیاتی در آن ها سلامتی انسان را تضمین می کنند. ایشان در گزارش خود چنین مطرح کرده بود که گذشتگان ما نه گیاهخوار بوده اند، نه دانه خوار، نه گوشت خوار و نه همه چیزخوار، بلکه آنها میوه خوار بوده اند. پس ما انسان ها میوه خوار هستیم و بدن ما برای میوه ها ساخته شده است. او طبق تحقیقاتی که بر روی اجساد انسان ها به عمل آورده بود اعتقاد داشت که هر غذایی بر روی دندان های مصرف کننده ی آن غذاها، اثراتی بر جای می گذارد و طبق تحقیقاتی که روی فسیل انسان ها تا قبل از 12 میلیون سال پیش به وجود آمده این موضوع را ثابت می کند که انسان تا نژاد "هومو ارکتوس" میوه خوار بوده است.

این گزارش مانند بمبی به صدا در آمد و شرکت های تولید گوشت و فرآورده های گوشتی و فاسد شدنی موقعیت خود را در خطر دیدند. امروز 23 دسامبر سال 2000 می باشد و جشن های کریسمس از دو روز دیگر شروع می شود. از دو سال پیش گزارش شده که گاوهای انگلیسی مسموم هستند و به بیماری جنون گاوی مبتلا می باشند و به این خاطر میلیون ها گاو را سوزاندند. امسال نه تنها گاوهای انگلیسی، بلکه بیشتر گاوهای کشورهای اروپایی، از جمله آلمان، اتریش و ... به این بیماری مبتلا می باشند و دولت ها از این که مردم روزانه در اثر ابتلا به این بیماری ها می میرند، به وحشت افتاده اند. مردم نمی دانند که چه باید بکنند و چه بخورند. در شهری که من زندگی می کنم مجسمه ای در وسط شهر بنا شده که یادآور زمان طاعون می باشد. از آن جایی که ناقل طاعون خوک است، اما این مردم چون عقل خود را از دست داده اند به این هشدارها توجه نمی کنند.

آن ها چون زندگی را پوچ می بینند، فقط می خواهند که تکه ای از جنازه ی حیوانی زیر دندانشان باشد و الکل بنوشند و با واژه هایی دهن پر کن مانند: کریسمس و یا ... خود را تا خرخره با هر آشغالی پر کنند و جشن بگیرند، اما در واقع هیچ حیوانی در کنار ما انسان ها خوشبخت نمانده که ما بتوانیم از گوشت سالمش تناول کنیم و سالم بمانیم. حیوانات بیچاره ای که با ما زندگی می کنند نیز مانند خود ما بیمار می باشند، زیرا به آنها نیز غذای اشتباهی می دهند. گاو گیاه خوار است، اما به گاوهای بیچاره نیز پودرهای استخوان و غذاهای حیوانی می دهند. آیا می توانید برای خود مجسم کنید که پودر حیوانی یعنی چه؟

ما باید به این موضوع اهمیت بدهیم که چقدر میوه در روز بخوریم. بیشتر مردم می پرسند: اگر میوه بخوریم به بدن مان پروتئین کافی می رسد؟ من در طول این 15 سالی که با این روش زندگی کردم و مرتب سمینار برگزار نمودم و با موضوع تندرستی سرگرم هستم، حتی یک نفر را ندیده ام که به کمبود مواد پروتئینی مبتلا شده باشد، اما انسان های زیادی را دیده ام که در اثر خوردن گوشت و مواد پروتئینی مسموم کننده، بیمار شده اند. این همه بیمار سرطانی که در اثر مصرف گوشت به این بیماری مبتلا می شوند، انسان ها طوری شده اند که اگر به آن ها گوشت بدهی تمام روز را گوشت می خورند، گویا می خواهند روی بدن خود یک طبقه گوشتی دیگر بسازند.

دکتر ویلیام. ج. مایو، مؤسس کلینیک معروف مایو، خطاب به جراحان کالج آمریکا می نویسد: "مصرف گوشت در 100 سال گذشته تا کنون از 400 درصد افزایش یافته و این علت بروز سرطان معده و بسیاری از بیماری های دیگر می باشد. اگر پسمانده های گوشت اصولی دفع نشوند، در بدن فاسد می شوند و مشکلی برای خود می سازند که ما آن را با نام سرطان می شناسیم." ما در بخش گذشته متذکر شدیم، برای ارگانیزم بدن بسیار مهم می باشد که مرتب سموم را از خود خارج کند و در این رابطه میوه های آب دار بهترین پاک کننده می باشند، زیرا آنها تا 90 درصد آب تمیز در خود دارند و محتوی تمام مواد حیات بخشی می باشند که ما به آنها نیاز داریم.

اسید آمینه، ویتامین ها، کانی ها و هیدروکربورهای (قندها) که در میوه ها موجود می باشند، بهترین تغذیه کنندگان بدن ما

هستند. البته زمانی خوردن میوه ها مفید واقع می شود که ما آن ها را درست مصرف کنیم. متأسفانه در اثر بد آموزی و اطلاعات غلطی که با آنها دست و پای مان را بسته اند، از میوه ها نیز سوء استفاده می کنیم. به ما گفته اند: به دسر نیاز داریم و بعد از خوردن غذاهای تغلیظ شده، گوشت، برنج، نان، شیرینی و ... می توانیم به عنوان دسر از میوه ها نیز مصرف کنیم. خوردن میوه بعد از هر غذایی باعث مسموم شدن بدن می شود. میوه را باید با شکم خالی خورد. هیچ خوردنی در دنیا مانند میوه ها باعث پاک شدن بدن از سموم و کم شدن وزن بدن نمی شود.

دکتر مشهور ویلیام کاستلی که متخصص قلب در «فرامینگهام ماساچوست» و عضو دانشکده ی پزشکی «هاروارد» می باشد، می نویسد: "موادی در میوه ها موجود است که از ابتدای شخص به بیماری ها و سکنه ی قلبی جلوگیری می کنند، زیرا میوه ها پاک کننده و رقیق کننده ی خون می باشند. ما می دانیم که برای سلامتی و شادابی به انرژی نیازمند می باشیم و میوه ها تنها غذایی هستند که برای هضم خود، کمترین انرژی را طلب می کنند و خود تولید کننده ی بیشترین انرژی می باشند".

موادی که ما می خوریم، سرانجام می بایست به «گلوکز»، «فروکتوز»، «گلیسرین»، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب تبدیل شوند. سلول های مغز فقط می توانند از گلوکز خود را تغذیه نمایند و میوه ها تنها منابع گلوکز برای بدن می باشند. در میوه ها همه ی آن مواد مغذی که بدن ما برای ادامه ی حیات خود نیاز دارد، موجود می باشد. برای هضم، جذب، دفع و همگون سازی آن ها با خون بدن، انرژی بسیار ناچیزی مصرف می شود.. میوه ها منبع انرژی هستند و هر چه غذاها بهتر با هم مخلوط شوند و هر چه کمتر مواد تغلیظ شده مصرف گردد، به همان اندازه غذاها زودتر در معده هضم می شوند و آن جا را ترک می گویند. هر چه غذاها، بد با هم ترکیب شوند و بیشتر از مواد تغلیظ شده تشکیل شده باشند، مدت توقف آنها در معده طولانی تر است.

میوه های آب دار در معده هضم نمی شوند، بلکه از آن جا عبور می کنند، به استثنای میوه هایی مانند موز، خرما و میوه های خشک که به مدت 45 تا 60 دقیقه در معده باقی می مانند. بیشتر میوه ها در حدود 20 تا 30 دقیقه در معده می مانند و از آن جا مانند کانالی عبور می کنند و تجزیه می شوند و انرژی حیات بخش خود را به بدن می دهند. میوه را نباید با هیچ غذایی و بعد از هیچ غذایی خورد. میوه را باید با شکم خالی خورد که بهترین موقع برای خوردن آن صبح می باشد، البته این قانون برای کسانی معتبر است که در طول روز می خواهند غذاهای دیگری به جز میوه بخورند. برای کسانی که خام خوارند هر وقت که میل دارند، می توانند میوه مصرف کنند. فرض کنید که شما برای نهار چلوکباب خورده اید و پشت سرش مقداری هندوانه میل نموده اید. هندوانه می بایست خیلی زود از معده عبور کند اما به علت این که با چلوکباب مخلوط می شود، مدتی طولانی در معده می ماند و می گندد و این گندیدگی باعث می شود که تمام آن چه که در معده شما موجود می باشد به فساد کشیده شود. در این حالت دل درد و سوزش شروع می شود و شما می بایست انواع قرص ها را مصرف کنید. به این جهت تأکید می شود که میوه را باید با شکم خالی خورد.

این موضوع درباره ی آب میوه های حاضری و بسته بندی شده نیز صدق می کند. این آب میوه ها اسیدی و غیرقابل خوردن می باشند و اگر شما یک لیوان از آن ها را بعد از غذا خوردید، باید منتظر سوزش، تخمیر و فاسد شدن محتویات معده ی خود باشید.

هنوز تأثیر مواد غذایی بر روی بدن ما مشخص نشده است و پزشکان خود اعتراف می کنند که در این باره آن ها اطلاعاتی ندارند. دکتر شلتون یکی از مدافعان ترکیب مواد غذایی به صورت صحیح بود که فقط پنجاه سال مردم را با روزه گیری، سالم می کرد. او می نویسد: "تأثیر میوه ها زمانی مشخص می شود که ما آن ها را با شکم خالی بخوریم." وی می گوید: اگر شما بارها میوه را با شکم پر خورده اید و دچار ناراحتی نشده اید، دلیل نمی شود که شما قوانین تغذیه را نادیده بگیرید، بلکه این به ما ثابت می کند که قابلیت تطبیق و تحمل بدن ما تا این اندازه حیرت انگیز است. پس خود را با این قبیل شرایط نامناسب و بد رفتاری های تغذیه ای و عیاشی های مداوم خیلی زود وفق ندهید. شما می توانید قوانین مالیاتی را نادیده بگیرید و جریمه هم نشوید، اما یک وقتی مأمورین سر فرصت سراغ شما می آیند و از شما آن چه که نپرداخته اید را مطالبه می کنند. قوانین به طور طبیعی کار خود را می کنند و برگ جریمه را برای هر کسی خواهند فرستاد. دیر یا زود دارد، سوخت و سوز ندارد. چندین نفر را می شناسید که خربزه را به موقع می خورند؟ مردم با معده پر خربزه می خورند و باعث گندیدگی آن در معده می شوند و آن وقت گناه را به گردن خربزه می اندازند و می گویند خربزه به من نمی سازد.

در این جا ما به شما اطلاعات تازه ای در رابطه با ترکیب مواد داده ایم که تا کنون کسی درباره ی آنها حرفی نزده و موضوعی ننوشته. میوه ها خیلی سریع هضم می شوند و به بدن انرژی می دهند. تمام میوه ها خواص بازی (آلکالیدی) دارند. حتی میوه های ترش مانند لیمو و آناناس که اصطلاحاً به میوه های ترش معروفند، وقتی که با بزاق دهان مخلوط می شوند به مواد بازی (آلکالی) تبدیل می گردند و مزه ی شیرین می دهند، اگر امتحان کنید و لیمو را درست با آب دهان مخلوط نمایید خواهید دید که

مزه ای شیرین پیدا می کند.

میوه ها اثری بازی (قلیایی) روی بدن ما دارند. تنها میوه ها و سبزی ها هستند که می توانند محیط اسیدی بدن ما را به محیطی بازی تبدیل کنند و تعادل را به وجود می آورند. تمام مواد حیوانی محیطی اسیدی را به وجود می آورند. ترکیب غلط مواد غذایی و نخوردن غذاهای آب دار سبب اسیدی شدن بدن می شود که در نتیجه باعث تولید فضولات و سموم و پسمانده های غذایی در بدن می گردند و چاقی یا اعتیاد به چاقی را در سلول ها به وجود می آورد. در نتیجه شخص در پوست خود می گندد و به عفونت های متعدد مبتلا می شود. علائم این گندیدگی نزد بیشتر افراد چاق آشکار می باشد و انسان های چاق بیشتر بدنی بدبو دارند که حاکی از گندیدگی سیستم گوارشی و اندام های دفعی و در نتیجه تمامی اعضای بدن شان می باشد.

بیش از حد اسیدی شدن ادرار، عفونت ها، کچلی، نقرس، رماتیسم، بیماری های روانی، حلقه های سیاه زیر چشم، چروک صورت، زخم معده و اثناء عشر و ... در بدن به وجود می آورند که در نتیجه خوردن غذاهای غلط با هم ترکیب شده می باشند. در حالی که خوردن میوه ها، باعث طول عمر، زیبایی پوست صورت، خوش اندامی، انرژی زیاد و سعادت می شود.

پنج جزء اصلی و مهم از مواد غذایی که باید به بدن برسند عبارتند از: گلوکز به عنوان سوخت که از مواد هیدروکربورها (نشاسته) مشتق می شود، اسیدهای آمینه، مواد معدنی، اسیدهای چرب و ویتامین ها که همگی در میوه ها موجود و غذایی کامل می باشند و بیشترین سوخت را به بدن می رسانند. این پنج عنصر مهمی که برای بدن ضروری می باشند، باید در مقیاس زیر به بدن برسند:

گلوکز 90 درصد، اسید آمینه 4 تا 5 درصد، مینرال ها 3 تا 4 درصد، اسیدهای چرب 1 درصد و ویتامین ها کمتر از یک درصد. فقط یک نوع غذا در روی کره ی زمین وجود دارد که در بهترین نوع خود، تمام آنچه را که بدن ما بدان نیازمند می باشد را در خود دارد. دکتر «والکر» و بسیاری از دانشمندان دیگر گواهی داده اند که انسان میلیون ها سال، خود را از میوه ها تغذیه نموده و فیزیولوژی بدن او فقط برای هضم میوه ها ساخته شده است.

اگر تصمیم به خوردن آب میوه گرفتید، می بایست توجه کنید که آن را بلافاصله بعد از گرفتن مصرف کنید تا اکسیده نشود، ثانیاً آن را جرعه جرعه بنوشید. خوردن تمام میوه درمان کننده و ارضاء کننده می باشد؛ شما با گرفتن آب میوه قسمت مهمی از میوه را حذف می کنید که این از کیفیت آن می کاهد. دومین نکته در رابطه با درست خوردن میوه، این است که اگر شما بعد از خوردن میوه می خواهید خوراکی دیگری بخورید، باید مدتی صبر کنید تا کاملاً مطمئن شوید که میوه معده ی شما را ترک کرده است. اگر بعد از هر غذایی میل داشتید میوه بخورید، باید متوجه باشید که غذای قبلی از معده ی شما عبور کرده و معده خالی باشد؛ بیشتر غذاها سه ساعت در معده می مانند.

گوشت حداقل چهار ساعت در معده می ماند. البته این زمان برای غذاهایی در نظر گرفته شده که به صورت صحیح ترکیب شده اند. در غذاهایی که ترکیب نادرست دارند، می بایست زمانی در حدود هشت ساعت را در نظر بگیرید و در طول این ساعات نه میوه بخورید و نه آب میوه بنوشید.

بعد از خوردن غذاهای پخته، چه مدت باید صبر کرد تا این که بتوان دوباره میوه خورد؟

زمان انتظار	غذا
2ساعت	سالاد یا سبزیجات خام
3ساعت	غذاهای درست ترکیب شده، بدون گوشت
4ساعت	غذاهای درست ترکیب شده، با گوشت
8ساعت	هر نوع غذای غلط ترکیب شده

خوردن میوه در این روش تغذیه ای در بدن نقش اصلی را بازی می کند. شما باید خود امتحان کنید و با پیام ها و واکنش های بدن آشنا شوید. بدن ما نیز دارای زبان خاص خود می باشد که در اثر بی اعتنایی ما به قوانین طبیعت، قادر به درک این زبان نیستیم. زمانی می توان این زبان را درک کرد که شخص به قوانین طبیعت و نیازهای طبیعی و بیولوژی خود اهمیت دهد، تا این که به مرور زمان بتواند دوباره پیام های ارسالی و بازتاب های بیولوژی که همانا زبان خاص بدن می باشد را درک کند. ما در این قرن به کشف پدیده های بسیاری موفق شده ایم که یکی از این اکتشافات رادار می باشد. رادار بدن انسان همان زبان طبیعی می باشد که همواره در درون هر کس موجود است، اما به علت این که ما از طبیعت خود دور شده ایم، ارتعاشات ارسالی از طرف این رادار بیولوژی بسیار اندک شده، تا جایی که ما امروزه اصولاً با وجود این پدیده در درون خود بیگانه می باشیم و از آن بی اطلاع هستیم.

شاید شما خبری درباره ی «بیو رزونانس ها» شنیده باشید. شما با تجربه ی توصیه های این کتاب، به دنیای جدیدی وارد می شوید که بقیه عمرتان را با آن بگذرانید. ما نه تنها به شما توصیه می کنیم که چه بخورید، بلکه به شما می گوئیم که چه زمانی بهتر است که بخورید: باید طوری بخورید که قبل از این که به رختخواب بروید، معده ی شما خالی باشد. هم چنین توصیه می کنیم که بلافاصله پس از بیرون آمدن از رختخواب، شروع به خوردن صبحانه ی مفصل و آن چنانی نکنید. اگر خواستید غذا یا میوه بخورید و یا آب میوه، تا از این طریق به دستگاه دفع خود کمک کنید که فضولات روز گذشته را بیرون بریزد. هر غذای دیگری به جز میوه که شما صبح زود بخورید، باعث سد کردن عمل دفع می شود.

زندگی یعنی انرژی. صبح زود که شما از خواب بیدار می شوید، شب استراحت کرده و پر انرژی می باشید؛ انرژی که از غذاهای روز گذشته به دست آورده اید را می گوئیم. این انرژی باید صرف دفع مواد مصرف شده ی روز گذشته شود، نه صرف هضم غذاهای مشکل هضمی که همه ی ما آن ها را به عنوان صبحانه می شناسیم. از حالا به بعد هر روز صبح تا نهار، هر چه دلتان می خواهد میوه بخورید. مواد مغذی میوه ها در روده ها جذب می شوند، آن ها پس از چند دقیقه از معده عبور کرده و وارد روده می شوند و مواد مغذی آنها سریع از طرف روده جذب و در اختیار کبد و تمام بدن گذاشته می شود. فقط میوه ها هستند که با مواد مغذی و حیات بخش خود، انسان را سالم نگه می دارند. از امروز به بعد شروع کنید تا ظهر فقط میوه بخورید و بعد از دو هفته مجدداً سراغ عادات قدیمی خود بروید و دوباره شروع کنید نان، پنیر، چای شیرین، یا کره مربا، عسل، یا تخم مرغ، استیک و ... بخورید. فکر می کنم همان بار اول کافی باشد و شما حیف تان می آید، میوه را با غذای دیگری عوض کنید، فقط باید خود امتحان کنید.

روزی من به یک رستوران رفتم و تصمیم گرفتم صبحانه بخورم. صاحب رستوران سلیقه به خرج داده و در کنار لیست هر صبحانه مقدار کالری موجود در آن را نیز نوشته بود. گارسون دو نوع صبحانه را به من پیشنهاد کرد: یکی با 220 کالری و دیگری با 190 کالری. هر دو صبحانه از سه نوع مواد ترکیب شده بودند: آن که 220 کالری داشت، از حلیم، یک تکه نان و یک تکه پنیر تازه تشکیل شده بود. دیگری که 190 کالری داشت محتوی یک لیوان آب پرتقال تازه و پرس شده بود و مقداری توت فرنگی و یک کمی هندوانه. من صبحانه ای که مقدار کالریش کمتر بود را انتخاب کردم، زیرا این صبحانه آب کافی داشت و به بدن ضرر کمتری می زد. من هندوانه را نخوردم، زیرا هندوانه را نباید با مورد دیگری قاطی خورد. صبحانه ی دیگر گر چه کالری بیشتری داشت، اما ترکیبی بسیار مشکل هضم و بی آب بود که بدن من را به فساد می کشانید و از آن سودی حاصل نمی شد. شمارش و بازی با کالری ها باعث شده اند که انسان ها بیشتر مریض شوند. کسانی که برای کم کردن وزن خود با شمردن کالری خود را مشغول کرده اند و به طور دقیق کالری ها را می شمرده اند، می دانند که این روش تا چه اندازه بیهوده و نومید کننده است. وقتی که تو صبح زود میوه بخوری اعمال حیاتی بدنت، مانند ساعت دقیق کار می کنند و هیچ گونه اخلالی در آن ها به وجود نمی آوری. حال که متوجه شدید که برای کاستن اضافه وزن، مرحله ی دفع مواد زائد، از اهمیت اساسی برخوردار است و می بایست تقویت شود، بهتر است که یک بار دیگر به طور خلاصه مراحل سه گانه ای که بدن انجام می دهد را شرح دهیم.

مرحله اول: دفع مواد زائد بدن (از ساعت 4 صبح تا 12 ظهر)

شما تا کنون متوجه شده اید که هضم غذاهای معمولی، بیشترین انرژی بدن را مصرف می کنند. هم چنین یاد گرفتید که میوه ها برای هضم خود، به کمترین انرژی نیاز دارند. اگر ما در زمان دفع، فقط میوه و یا آب میوه تازه مصرف کنیم (البته اگر مایل به خوردن غذا باشیم)، به ارگانیسم خود بیشترین خدمت را کرده ایم. زیرا بدن با کسب انرژی مجدد از میوه ها، بهتر مواد زائد و

فضولات بر جای مانده را بیرون می ریزد و این همان اقدامی می باشد که ما برای کم کردن وزن خود بدان نیازمند می باشیم. هر خوراک دیگری شما برای صبحانه بخورید، باعث می شود که عمل دفع متوقف و یا به تأخیر بیفتد و مواد زائدی که در اثر خوردن غذاها در بدن شما بر جای مانده اند، دفع نشوند و باعث عفونت و چاقی شما گردند. خوردن میوه و یا آب میوه در صبح تا ظهر از اصولی ترین و مهم ترین اهداف این کتاب می باشد. اگر شما مایل بودید که قهوه و یا مورد دیگری بخورید، لااقل آن را بعد از خوردن میوه ها میل کنید.

مرحله دوم: خوردن مواد غذایی (از ساعت 12 ظهر تا 8 شب)

از ساعت دوازده ظهر زمان خوردن غذا شروع می شود. اگر شما گرسنه هستید، هنگام آن رسیده که غذایی بخورید، اما در این جا نیز شما باید چند نکته را مورد توجه قرار دهید. فراموش نکنید که کار هضم، انرژی زیادی طلب می کند. اگر مایل به خوردن خوراکی بودید، سعی کنید که به ترکیب مواد کاملاً اهمیت بدهید، تا این که مقداری انرژی برای عمل هضم باقی بماند.

مرحله سوم: هضم و جذب مواد غذایی (از ساعت 8 شب تا 4 صبح)

شما غذاهایی در طول روز خورده اید و حالا زمان آن رسیده، بدن شما روی غذاهای خورده شده اثر بگذارد و آن ها را به موادی شبیه مواد داخلی خود تبدیل کند و از آن ها استفاده نماید. غذاهایی که درست با هم ترکیب شده اند و مدت سه ساعت در معده مانده بودند و به گندیدگی و فساد مبتلا نشده اند، می توانند تجزیه و جذب شوند و به بدن خدمت کنند. غذاهای بد ترکیب شده، بعضی وقت ها تا هشت و یا دوازده ساعت در معده می مانند. حالا وقت آن رسیده که شما به رختخواب بروید و بدن را با غذاهای خورده شده تنها بگذارید تا او بداند که چه کاری با آنها باید انجام دهد. یک خواب خوب و راحت به بدن این امکان را می دهد که از غذاهای مصرف شده، نهایت استفاده را به عمل آورد و خود را برای مرحله ی بعدی که مرحله ی دفع می باشد و از ساعت چهار صبح شروع می شود، آماده کند.