



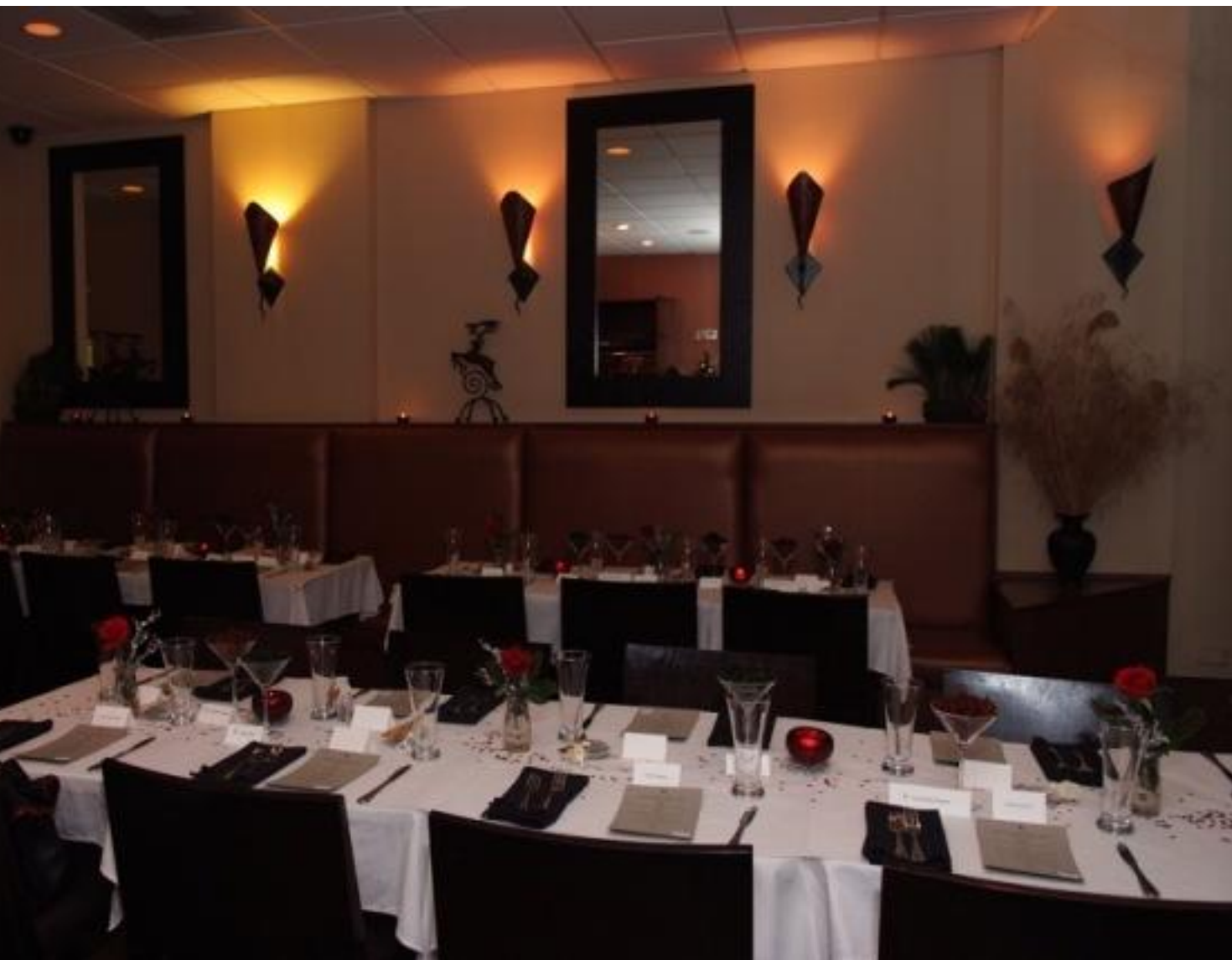
همانطور که در قسمت ۱، مطلع شدیم، خانم "کلابریزی" که بخاطر کار ابتکاریشان در انقلاب غذایی وگان و خام، بطور ملی، مورد تقدیر قرار گرفته اند، به هزاران نفر کمک نموده اند که زندگی های شادتر و سالمتری را برای خود، خلق کنند. این سفر 30 سال قبل، از آنجا آغاز گردید که او آثار متخصص معروف تغذیه، دکتر "آن ویگمور" را یافت.

بعداً در سال ۱۹۸۵، او گلخانیه خودش به نام "گوشیه سرزندیکارین" را تأسیس نمود که در آن، گندم و جوانه های خود را، پرورش داد. هفت سال پس از آن، او یکی از ۱ ولین رستورانهای غذاهای خام گیاهی را در آمریکا، دائر نمود که تا امروز هنوز بعنوان یک رستوران و کافی خام گیاهی باورنکردنی، پر رونق است.

تصویر دکتر "آن ویگمور"، 1909 تا 1993



برای کسانی که ترجیح می دهند که غذای پخته را در رژیم غذایی‌شان، داشته باشند، خانم "کالابریزی"، یک رستوران وگان (کاملاً گیاهی) شگفت انگیز را برای این امر دائر نمود و نام مناسب "غذاهای پختنی کارین" را بر آن نهاد. سپس او بخاطر محبوبیت آن رستوران، سومین رستورانش به نام "کارین گیاهخوار" را در اوایل سال ۲۰۱۰، دائر نمود که بعنوان یک "یک رستوران آمریکایی معاصر عاری از گوشت، غذاهای دریایی، ماکیان و لبنیات - دروازه ای بسوی وگانیزم"، توصیف می شود.



حقیقتاً پیش قدم بودن "کارین" در زمینه وگان، حد و مرزی نمی شناسد! راه دیگری که کارین تصمیم گرفته که به مردم، کمک کند به اهدافشان در رژیم غذایی دست یابند با سرویس "کارین در خانه" است که مشتریان می توانند غذاهای پختیه وگان و خام را از یک هفته قبل سفارش دهند و درست دم درب خانه شان، به ایشان تحویل داده می شود! غذاهای بدون گوشت لذیذ، شامل قارچ های پُر شده، ساندویچ گیاهان کباب شده، پوری سیب زمینی شیرین، غذاهای خام گیاهی مانند موس شکلات و کیک پنیر قره قاط و کیک تمشک و سوشی خام می باشد.





هر ماه مرکز زیبایی درونی "کارین"، کلاس ها و برنامه هایی را ارائه می دهد تا به افراد در مسیرشان به سمت سلامتی، کمک کند. فیلم هایی شبانگاهی شامل مستندهای مهمی مثل "شرکت های غذایی" یا "باگوشتی" که میخواید روبرو شوید" است. کلاس های یوگا، کلاسهای آمادگی برای خام گیاهخواری بعلاوای سمینارها توسط افراد متخصص در صنعت بهزیستی و سلامتی ارائه می شوند.



خانم "کلابریزی": من واقعاً همی این ها را بخاطر خودم و زیبایییش، آغاز نمودم، من می توانم آن را با سایر مردم، سهیم کردم.

سمینارهای اطلاع رسانی رایگان را دو ماه یکبار برگزار می کنم. آنها را اینجا در مرکز سلامتی ام، برگزار می کنم. من ۲ یا ۳ ساعت، صحبت می کنم؛ مردم می توانند بیایند و همی سوالاتی که می خواهند را از من بپرسند. من خیلی از اینجا را در سایت "یوتیوب" گذاشته ام. هر زمان که کسی از من بخواهد که بیایم و صحبت و سخنرانی بکنم، اجابت می کنم، شما خواهید دید که درست آنجا هستم زیرا اعتقاد دارم که من مأموریتی برای انجام دارم و بنابراین فکر می کنم که این امر مردم را آموزش می دهد، زیرا بار دیگر می گویم که ما همه می دانیم چه چیزی درست است، صرفاً فراموش کرده ایم. پس وقتی به مردم کمک می کنید که آن لایه ها را باز کنند، مجبور نیستید که با همه راجع به همی مطالب، صحبت کنید، مجبور نیستید که همه را درباره همی مطالب، متقاعد کنید، فقط باید آنها را کمی بیدار کنید و آنها خودشان، جهش خواهند کرد.

"کارین" گفته است که رژیم های غذایی سنتی، بدین دلیل اثر بخش نیستند که مردم توقع نتیجه فوری را دارند، در حالیکه فلسفه او، این است که تحول، باید قدم به قدم بر طبق نیازهای بدنتان، صورت گیرد.

## Raw Food Pyramid



**Nuts, Seeds, Avocado**



**Vegetables, Leafy Greens**



**Fruit, Berries**

PerfectHealth101.org

خانم "کالابریزی": من خام گیاهخواری را یک هفته امتحان کردم، و مرا دیوانه کرد، چون، شما نمی توانید یکباره خام گیاهخوار شوید. این یک برداشت غلط است شما نمی توانید یک شب از الف تا ی بروید. بهترین توصیه ای که می توانم بکنم این است که یک شب، از الف به ی نروید. این روند، تدریجی است. مردم اغلب فکر کرده یا سخنانم را امروز می شوند و می گویند: "اوه، من باید اینکار را بکنم."  
و بعد شاید یک یا دو روز، امتحان کنند و نتوانند موفق شوند و بگویند: "اوه، از عهده اش بر نمی آیم."

بنابراین گام های کوچک راحت، برای خودتان بیابید تا بتوانید در امتداد راه، به خود جایزه بدهید. اهداف راحت را برگزینید، سعی نکنید که یک شب از الف به ی بروید و با خود مهربان باشید. خود را قضاوت نکنید، خود را تحقیر نکنید. راه راحتی را برای خود پیدا کنید و گروه راحتی را بیابید که به راه تان اعتقاد داشته و همان احساسی که شما با آن راحت هستید را داشته باشند. گامهای کوچک بردارید. گامهایی را بیابید که برایتان موثر باشد. چیزی را بیابید که برایتان موثر باشد و پس از آنکه یک یا دو هفته برایتان اثر بخش بود، بگویید:  
"خوب، حال می خواهم چیز دیگری را امتحان کنم." و بر روی آن کار کنید، زیرا هیچ تلاش دیگری در زندگی مان نیست که به یکباره بشنومیم و توقع رسیدن به آن را داشته باشیم. شما با شنیدن یک سخنرانی درباره حقوق، وکیل نمی شوید، و با شنیدن یک سخنرانی درباره ریاضیات، ریاضیدان نمی شوید. این یک پیشرفت تدریجی است. درباره سبک زندگی نیز همینطور است. باید این روند تدریجی را برای خودتان، قائل باشید.

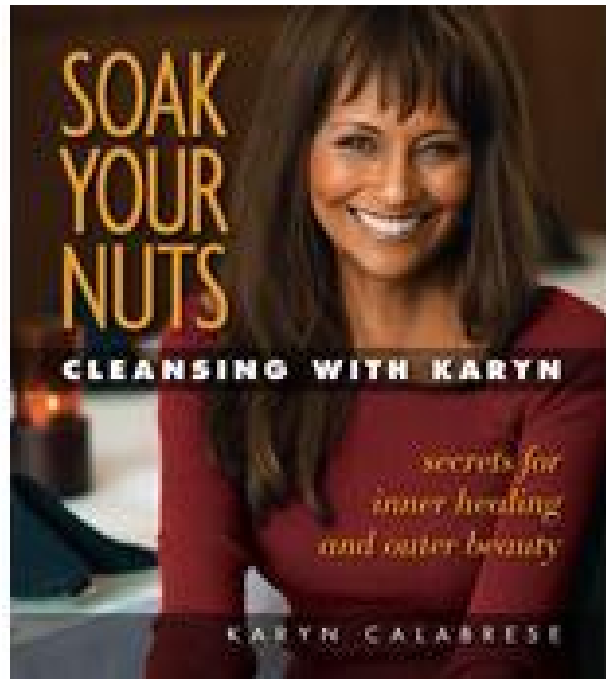
در قرن نوزدهم، فقط کسانی، از بیماری قلبی می مردند که ثروتمند بودند، زیرا آنها تنها کسانی بودند که می توانند هزینه همیشه گوشت خوردن را بپردازند.

مرد سالمندی بود که ۸۷ سال داشت. قرار بود انگشت پایش را بخاطر دیابت قطع کنند و او کلاس سمزدایی من را گذراند و شفا یافت.

زنی بود که "فیبرومیالژیا" داشت. به سختی می توانست راه برود. او الان می تواند از پله ها بالا رود و بازگردد و مدرک فوق لیسانس اش را گرفته. من اکنون با یک مرد جوان همکاری می کنم که تومور داشت و گفته شد که شش ماه بیشتر زنده نمی ماند. هشت سال، گذشته و او هنوز خوب است. بار دیگر می گویم که اعتقاد دارم این امر بخاطر کلاسهای سمزدایی است که تعلیم می دهم.

کتاب تازه به چاپ رسیده ایشان با عنوان "مغز میوه های تان را بخیسانید" برنامه پاکسازی ایشان را به تفصیل شرح داده و اطلاعات جالب بیشتری را درباره زندگی سالم میبیا می سازد.





عنوان " مغز میوه های تان را بخیسانید "، اشاره به بهترین روش برای خوردن مغزها دارد و اکثر مغزها، منبع شگفت انگیزی از کلسیم و پروتئین هستند. همه مردم وقتی خوردن محصولات حیوانی را کنار می گذارند، نگران کلسیم و پروتئین خود هستند. من همیشه به شوخی می گویم: هیچکس وقتی آشغال می خورد، نگران این امر نیست، اما وقتی به دنیای سالم قدم می گذارد، می گوید: "من پروتئین خودم را از کجا دریافت کنم؟" کلسیم خودم را از کجا دریافت کنم؟" بنابراین، مغزها، یک منبع شگفت انگیز از پروتئین و کلسیم هستند و اگر شما قبل از خوردن آنها را بخیسانید، ضد آنزیم ها را تجزیه می کنید، چربیها را در هم می شکنید و هضم شان آسانتر می شود. ما هفت پزشک داریم که برای روشی که تدریس می کنم به من گواهینامه داده اند.

من روش سمزدایی ام را دوست دارم، اما اعتقاد ندارم که روش من، تنها روش است. اعتقاد دارم که راه های بسیاری به سمت بالای کوه وجود دارد. بنابراین اگر کسی را ببابند که با آنها جور باشد، یک کتاب، شخص، کلاس، هر چه باشد، تا زمانی که شما برای پاکسازی کامل بدن، چهار بار در سال زمان صرف می کنید، به نتیجه ای خواهید رسید که فراتر از شگفت انگیزترین رویاهایتان است.

خانم "کالابریزی" به مردم یادآوری می کند که از شهود شان پیروی کنند

هدایت از طریق الگو، بهترین راه است که مردم را به راه خود بیاورید. و اینکه مبلغ آرامی باشید برای آنچه به آن معتقد هستید. من اعتقادی به قضاوت انتخاب های دیگران ندارم. در حقیقت، من صرفاً یک رستوران غذای پختنی و گان را در مرکز شهر دائر نمودم. می گوید: "هیچ قضاوتی در اینجا وجود ندارد، نه درست یا غلط، نه خوب یا بد، یا بله یا نه، فقط فرصتی است برای تجربید دوستدار زمین بودن."

آیا من دوست دارم که همه وگان شوند؟ قطعاً! اگر یک طرفدار بامحبت باشید برای چیزی که بدان معتقد هستید، اگر الگویی برای آن باشید، فکر می‌کنم این بهترین راه است تا کسی شوید که مردم بعنوان یک رهبر به شما بنگرند. اما من قطعاً یک رهبر نیستم. من دوست دارم به مردم بگویم که ما در درون، می‌دانیم که چه چیزی درست است. فقط فراموش کرده ایم.

من قطعاً عشق عمیقی نسبت به حیوانات دارم. وقتی کامیون‌هایی می‌گذرند که خوک‌ها و گاوها در آنها هستند، من دعا می‌کنم و قلبم می‌گیرد، زیرا برای آنها احساس غم بسیار می‌کنم. من حتی دوست ندارم اسب‌ها را در حال کشیدن مردم با گاری به اطراف تماشا کنم. دوست ندارم به باغ وحش بروم. من به گروه "پاوز" تعلق دارم. من برای آنها پول زیادی جمع می‌کنم. اما یک گروه کوچک، اینجا در شیکاگو نیز هست که "نجات سگهای شیکاگو" نام دارد و پسر من که سه سال پیش درگذشت نیز یک دوستدار حیوانات بود. پس برای آنها نیز پول جمع می‌کنم. مثلاً برای تولد امسال از مردم خواستم که بجای هدیه دادن به من، به آنها کمک کنند.

از آنجایی که در پیش گرفتن یک سبک زندگی وگان، بهترین راه برای نجات جان حیوانات است، بیایید از آخرین اقدامات خانم "کالابریزی" در زمینه وگان‌یسم، مطلع شویم و اینکه چطور او قصد دارد که غذاهای وگان و خام را هر چه بیشتر در سراسر دنیا قابل دسترس نماید.



می‌خواهم به پخش کلاس‌هایم در سراسر دنیا ادامه دهم. ما یک آشپزخانه حرفه‌ای می‌سازیم، بنابراین می‌خواهم آموزش غذاهای پخته و خام وگان را آغاز کنم، که در آن مردم قادر خواهند بود که روی رایانه تایپ کنند و برای بهبود کار، پیشنهاد دهند و در آشپزخانه شان همراه من، غذا درست کنند.

ما از مردم خواهیم خواست که به این کلاس بیایند. ما می‌خواهیم که کلاس‌هایی را برای دادن گواهینامه به کسانی برگزار کنیم که می‌خواهند برای کسب معاش از آن استفاده کنند. اما می‌خواهم که فردی که در خانه است بتواند از طریق رایانه با من

تماس بگیرد و کلاس ها را نیز با من بگذرانند. پس این یک پروژه بزرگ است. ما یک برنامه غذا در خانه را آغاز کرده ایم که مردم می توانند غذای یک هفته را که وگان پخته یا خام باشد، سفارش دهند و در واقع ما آن را به سراسر کشور ارسال می کنیم. هنوز در مراحل آغازین است و من با چندین تولید کننده در این باره همکاری می کنم که مقداری از غذاهایم را بیشتر به سوپرمارکت های معروف، بفروسم. زیرا هر چه این قضیه را معروف تر کنید، مردم بیشتری را جذب خواهید کرد. بنابراین فعالیت هایم، در زمینه کمک به تحول و ایجاد تحول در مردم است.

فعالیت های من کمال گرایانه نیست، بلکه کمکی به تحول مردم است. زیبایی سبک زندگی من، این است که به محض اینکه کارها شروع به تکمیل شدن می کنند، الهامات بیشتری سراغم می آید. بنابراین فکر نمی کنم که هرگز بخواهم بازنشسته شوم، فکر نمی کنم که هرگز بخواهم متوقف شوم، من صرفاً خودم را با آنچه برای سیاره، مورد نیاز است، در حال رشد می بینم.

خانم "کالابریزی" برای کمک به افراد برای تحول آرام به سوی سبک زندگی سالم، دوستدار زمین و نجات بخش حیوانات، اقدامات بسیاری، شامل تأسیس کافی خام "کارین"، تأسیس رستوران غذای عالی پخت و گان "کارین"، سرویس "کارین" در خانه، برنامه سمزدایی "کارین" و کلاس های آتی آشپزی آنلاین "کارین"، را انجام داده اند.

<http://www.karynraw.com/>  
<http://www.karynsongreen.com/>  
<http://chidiet.com/wigmore.htm>  
<http://www.annwigmore.org/>

<http://www.karynraw.com/Detox/>