

پانزده روز تا سلامتی (طب قرآنی)

جمشید خدادادی

(برگرفته از کتابها و سخنرانیها)

<http://smjtebbeghorani.iranblog.com>

مقدمه	1
غذای اصلی انسان	1
تشخیص بدن سالم	2
طرز غذا خوردن	2
خواب	3
قندها	3
عسل	3
شربت عسل	4
مضرات مصرف شکلات و شیرینی قنادی	5
مضرات مصرف قند و شکر	5
مضرات مصرف بیسکویت و کیک	5
مضرات مصرف جوش شیرین (بیکربنات سدیم)	6
مضرات مصرف کنسرو و کمپوت	6
مضرات مصرف رب	6
مضرات مصرف مرغ ماشینی	6
نوشابه گرم (چای)	7
چای مضر	7
چای مفید	8
چای به	8
چای آلبالو و گیلاس	8
پنیر	8
مربای کامل	8
خامه گیاهی	9
شکلات صبحانه	9
بستنی	9
شیرینی چهار مغز	9
تشخیص چهار مغز	10
نوشابه سرد مضر	10
نوشابه سرد مفید	10

آب	11
با خوردن این نوشابه ها همیشه با نشاط هستید	11
طرز گرفتن آب زرشک	11
شیر	11
انواع شیر	12
میوه	12
خرما	13
پرتغال	13
سیب	13
هندوانه	14
خربزه	14
نارگیل	14
جوانه گندم	14
غذاها	15
طرز درست کردن ظرف بخار پز	15
برنج	15
سوپ جو برای افرادی که بیماری ندارند	15
آش جو	15
طرز تهیه آش جو	16
طرز تهیه کشک	16
کالا جوش	17
برانی (بعنوان دسر)	17
گوشت	17
آبگوشت	17
طرز تهیه زیتون شکسته که بهترین است	18
ترشی زیتون پرورده	18
ترشی غوره	18
ماست	19
ماست چکیده موسیر	20

20	سالاد رژیمی
20	سس
21	سس قرمز
21	سس سفید
21	گوشت بوقلمون مفید برای MS - رماتیسم - فلج - صرع - ناراحتی استخوان ماهی یا میگو
22	ادویه مخصوص ماهی
22	پخت ماهی
22	تزئین ماهی
22	بعد از خوردن ماهی
23	ماهی قزل آلا
24	خورشت قرمه سبزی
24	خشک کردن سبزی
24	پاک کردن سبزی
25	فسنجان
25	کوکو
25	دسر کدو حلوایی
25	بهترین محیط برای رشد میکروب
26	صرع
26	یرقان
26	برای تقویت هوش و حافظه
26	چشم
27	جهت شفافیت چشم و بهتر شدن دید
27	گوش
28	دارو برای گوش
28	دارو برای گوش درد بچه (درد زیاد)
28	خارش گوش
28	اوريون
29	بینی

سینوزیت یا التهاب مخاط بینی	29
سرما خوردگی	29
تب	30
گلو درد	30
آسم	30
رفع سریع عفونت و آبسه دندان	30
تب خال	30
انگشتان	31
فقر آهن = کم خونی	31
تالاسمی میروور (کم خونی شدید)	31
کار کلیه	32
برای کلیه این غذاها را نخورید.	32
برای کلیه این غذاها را بخورید.	33
سنگ کلیه و ناراحتی کلیه	33
درد و تیر کشیدن کلیه	33
مغز استخوان	33
طحال	34
کبد (جگر سیاه)	34
کار کبد	34
بیماریهای کبد	34
غذای مضر برای کبد	35
غذا مفید برای کبد	35
نوشابه برای کبد	36
چای درد استخوان	36
فرمول خوردن لبنیات برای یوکی استخوان ورماتیسسم مفاصل	38
ناراحتی عصبی	39
چای آرام بخش اعصاب	39
چای فوق الادیه آرام بخش اعصاب	39
چای آرام بخش	39

شیر آرام بخش بادام	39
طرز جدا کردن پوست نازک بادام	39
ناراحتی بدخیم یا سرطان	40
دیابت	40
زخم معده یا زخم اثنی عشر	41
سکسکه	41
کسانی که چربی خون بالا دارند	41
آلزایمر	41
یبوست	42
انگل	43
کرم کدو یا کرمک	43
MS ام اس	43
سالک	43
هیپاتیت	43
روده بزرگ	44
الکل	44
پا	45
سیاتیک	45
عفونت ادراری	45
ماسک ویتامینه	45
عفونت ادراری و مجاری ادرار در خانمها	46
خانمهایی که دچار ناراحتی زنانه هستند	46
خانمهایی که در دوران پریود در ناحیه زیر شکم دچار درد می شوند	46
دختر خانمها و خانمهایی که موقع پریود دچار درد شدید می شوند	46
برای خونریزی زنانه مفید است	47
ساخت ریمل	47
کرم	47
عطر	47
رنگ مو	47

کارهایی که خانمها متاهل بهتر است انجام دهند	48
آقایان و خانمها	48
آداب مهمانی دادن	49
رنگها	49
لباس	51
مزاجها	52
صفرا(اخلاط اربعه)	52
بیماری صفرا	52
غذای مضر برای صفرا مزاج ها	52
سودا (اخلاط اربعه)	53
غذای مضر برای سودا مزاج ها	53
بلغم (اخلاط اربعه)	53
غذای مضر برای بلغمی مزاج ها	54
خون (اخلاط اربعه)	54
طبایع	55
راه تشخیص طبع	55
طبع گرم	55
طبع سرد	56
غذاها	56
پروتئینها	56
قندها	57
روغنها	57
ویتامینها	58
انواع مزاجها	59
صفراوی سوداوی بلغمی دموی	59
انواع مزاجها	62
آداب غذا خوردن	67
هفت اصل پیشگیری از بیماریها	67
دهان و دندان	68

کبد	68
غذاهای مفید برای کبد	69
غذاهای مضر برای کبد	69
ویتامین محلول در چربی	69
ویتامین محلول در آب	69
منافع و مضرات گیاهی به نام چای	72
چای مهمترین عامل بیماری های قلبی	74
خواص عسل ها	75
متابولیسم کلسیم و فسفات	77
جدول رژیم پاکسازی جسم و روح (رژیم پانزده روزه سلامتی)	80
رژیم پانزده روزه سلامتی	81
استفاده از بذرهاى ملین	81
طرز تهیه غذاهای رژیمی	82
طرز تهیه مرباجات خام	82
طرز تهیه شیر بادام	82
مقدمه ای بر طب قرآنی	83
دلایل طب قرآنی	85
اهدا طب قرآنی	88
مراجع علمی طب قرآنی	89
سالاد الویه با سس مایونز گیاهی	91
خورش قورمه سبزی	93
سوپ جو با پاچه گوسفند	93
حلیم بادمجان	94
رژیم غذایی پنج صفحه ای برای بیماران ام اس، صرع و آرتريت رماتوئید	95
ناباروری	98
توصیه به زوج های جوان برای داشتن فرزندی سالم و زیبا	101
غذای مخصوص مادران شیرده	102
غذای نوزادان و کودکان از ماهگی تا سالگی	104
بیماری ام اس و علل ابتلا به آن	106

هموستاز چیست؟	112
پروتوپلاسم چیست؟	112
مایعات داخل و خارج سلولی	112
علت حساس و زود رنج بودن	113
علت پيله کردن در افراد عصبی و حساس و زود رنج چیست؟	114
طبع چیست؟	116
pH چیست؟	116
اسید و باز چیست؟	117
تعادل اسید و باز	118
اثرات اسیدوز و آلكالوز بر روی بدن	118
اندامهای کنترل کننده اسیدوز و آلكالوز	119
متابولیسم مغز	120
غذای اصلی سلولهای مغز	120
برنامه غذایی در ماه مبارک رمضان	120
درمان با عسل و دارچین	123
مزاج مواد غذایی (سرد؟ تر؟ خشک؟ گرم؟)	125
لبنیات	127
بهترین رژیم غذایی برای بیماریهای کلیوی، کبدی، کم خونی، دیابت	127
علائم بیماری کبد چرب چیست؟	127
علائم ناراحتی کبد	127
وظایف کبد (حفاظت از کل بدن)	127
آیا میدانید که ناراحتی کبدی ریشه بیماریهای زیرمی باشد	128
برای درمان سفیدی زودرس موها چه باید کرد؟	128
مضرات چای	128
مضرات ترشی جات	128
فوائد پوست میوه ها	129
چون در معرض آفتاب اسفوائد بین الطلوعین	129
درد و کوفتگی صبحگاهی	129
برای چی بعضی ادمها خیلی سردشون میشه	130

131	عرقیاتی که تصفیه کننده خون
132	پاکسازی جسم و روح به روش طبیعی
132	بیماری چرت زدن
133	سردرد و میگرن
133	برای پاکسازی کبد
134	پایین آوردن فشار خون و رفع ناراحتی پروستات
134	آلرژی های فصلی
134	رفع افسردگی
134	پاکسازی کبد و روده ها از مواد زائد
134	رفع کم خونی، تقویت بینایی
134	خواص میوه ها
138	کلسترول خون
138	عفونت شدید
138	درمان دیابت
138	رفع واریس
138	شب ادراری
138	دفع ادرار
138	درمان اسهال خونی
138	رفع وسواس
140	مزاجها از نگاهی دیگر
141	غذاهایی که باعث تحریک و تغییر مزاجها می شود
142	برای رفع ناراحتی معده
142	زخم اثنی عشر
142	برای رفع نفخ و ترشی معده
142	منشا میگرن گوارشی است
143	غذاهای مضر برای کبد
143	غذاهای مفید برای کبد
143	بهترین دارو برای کبد
144	قارچ پوستی

ترک پاشنه پا	144
هندوانه	145
خربزه	145
گوش درد	145
رفع گوش درد اطفال	145
رفع وزوز گوش	145
رفع صدای گوش	145
رفع خارش گوش	145
بینی	146
چشم	146
غذاهای مضر برای چشم	146
غذاهای مفید برای چشم	146
برای جلوگیری از ریزش مو	147
رفع عفونت و دندان درد	148
برای درمان آفت دهان	148
ترکهای روی زبان	148
چاق شدن	149
یک نوشابه و یک دم کرده	150
درمان بیماری تیروئید	150
انگل و درمان آن	150
آسم و درمان آن	151
سینوزیت و درمان آن	151
عفونت و درمان آن	151
الرژی و درمان آن	152
مشکل کم یا ناشنوایی شنوایی	153
نوشابه و یه دم کرده	153
جدول بیماریها ودرمان آن از کتاب کلیدورودبه طب قدیم استادجمشیدخدادادی	154
جدول علت برخی بیماریها و مضرات برخی خوراکیها	161

164	جدول اعضاء بدن ،غذاهای مفید ، غذاهای مضر
165	جدول دلائل علمی ممنوعیت مواد افزودنی
166	جدول مزاج غذاها
167	مزاج لبنیات
168	جدول بیماریها ودرمان آن از کتاب کلیدورودبه طب قدیم استادجمشیدخدادادی
170	جدول داروهای گیاهی از کتاب کلیدورودبه طب قدیم استادجمشیدخدادادی
171	جدول نوشیدنیها مفید از کتاب کلیدورودبه طب قدیم استادجمشیدخدادادی
172	جدول دم کردنیها از کتاب کلیدورودبه طب قدیم استادجمشیدخدادادی
172	جدول شیرهای طبیعی از کتاب کلیدورودبه طب قدیم استادجمشیدخدادادی
173	فرهنگ لغت داروهای گیاهی (برگرفته از سایت بوعلی)

جزوه مطالب ارایه شده توسط آقای جمشید خدادادی (مبتکر طب قرآنی)

<http://seyedmoharrami.blogfa.com/post-5.aspx> (متن سخنرانی دوره 14 ساعته صفحه 58-1)

www.tebbeghorani.com (نکته ها و مقالات استاد صفحه 153-59)

http://www.cloob.com/club/post/show/clubname/tebe_sonati (جدول صفحه 172-153)

مقدمه

اصلی ترین آیه در مورد غذا می گوید دقت کنید و بنگرید چه میخورید. یعنی با توجه به طبع که ارثی است و همیشگی و مزاج که با توجه به غذای خورده شده بوجود می آید غذای خود را انتخاب کنید تا همیشه بزرگترین ثروت که همان سلامتی است را از خداوند دریافت کنید.
بدن انسان بدون غذا 45 روز بدون مشکل تحمل کرده و بعد از این مدت از خودش تغذیه می کند.

این جزوه خلاصه ای از تحقیقات آقای جمشید خدادادی است که طی سالیان بطور عملی انجام داده و نتیجه صد در صد گرفته و اینجانب با عمل و جواب گرفتن از مباحث ایشان علاقه مند به تایپ گفته ایشان که در یک سی دی به دستم رسید و در اختیار علاقه مندان بطور رایگان قرار داده و فقط طلب دعای خیر برای آقای جمشید خدادادی و نویسنده این جزوه می نماید و هر گونه درامدی از این جزوه را غیر مشروع میداند.

توجه: از محتویات این جزوه می توانید فقط برای رفع بیماری یا عوض کردن نوع غذایتان استفاده کرده و خود را بهتر بشناسید البته ناگهانی همه غذایتان را تغییر ندهید بلکه مرحله به مرحله مثلا ابتدا نوشیدنیها و اگر نتیجه خوب آنرا عملا مشاهده کردید بقیه غذاها را ادامه دهید و با کپی گرفتن از این جزوه به دیگران به طور کامل انتقال دهید تا گامی برای سلامتی جهانی هر چند اندک برداشته باشیم.

و سفارش آخر ای برگزیده شدگان برای این دنیا و آخرت اگر بدنبال برکت در زندگی هستید و از خداوند آنرا می خواهید خداوند در قرآن می گوید و ما قرآن را برکت برای همگان آنان که با دقت (در ترجمه آن) مطالعه کنند قرار دادیم. پس با مطالعه قرآن بزرگترین سرمایه که سلامتی جسم و روح است را بدست آورید.

به امید سلامتی شما. آدرس پست الکترونیک: smj1400@gmail.com

غذای اصلی انسان

1- پروتئین گیاهی

2- قند گیاهی (داخل سلول می رود و انرژی تولید می کند)

3- چربی گیاهی

4- ویتامین گیاهی

تشخیص بدن سالم:

یک حبه سیر را بطور کامل بدون جویدن و خورد شدن قورت داده اگر قبل از 24 ساعت از بدن خارج شد بدن سالم است زیرا در این مدت هیچ میکروبی در بدن نمی تواند رشد کند. و اگر طولانی تر شد دچار یبوست (محل رشد میکروب) بوده و بیمارید.

طرز غذا خوردن

1- تا گرسنه نشدید غذا نخورید.

2- نیم ساعت قبل از غذا یک لیوان آب را در سه جرعه بنوشید.

3- قبل از غذا دستها را بشوید.

4- زمانی که سالم و شاداب هستید هر چه هوس کردید بخورید.

5- هنگام کسالت هر چه هوس کردید نخورده و عکس آنرا بخورید.

1- مقدار کمی نمک بچشید. (برای سالم ماندن دندانها و جلوگیری از پوسیدگی)

2- به زیبایی سفره و غذا خوب نگاه کنید. (انرژی چشمان با غذا منتقل می شود)

3- غذا را با سالاد تزیین شده شروع کنید. (زیرا خام است و میکروب ندارد)

4- هر لقمه را 40 تا 50 بار بجوید.

5- در صورت امکان با سه انگشت 62 غذا بخورید. (انرژی انگشتان به غذا منتقل می شود)

6- در بین غذا آب یا نوشابه ننوشید.

7- انرژی داده شده به غذا با خوردن آن به بدن منتقل می شود. در این حالت غذا ی مصرفی نصف می شود.

8- نمک کم بخورید.

9- دو تا سه لقمه مانده سیر شوید دیگر غذا نخورید.

10- بعد از غذا مقداری نمک بچشید. (ترشی معده را رفع میکند)

11- بعد از میل غذا دراز بکشید و پای راست را روی پای چپ انداخته دستها را زیر گردن قرار داده چشمها را بسته و بهیچ چیز فکر نکرده بمدت 5 تا 10 دقیقه سپس بلند شده در این حال خستگی غذا رفع شده و انگار غذا نخورده اید.

خواب:

ابتدا مسواک بزنید.

اجابت مزاج کنید.

در شب ابتدا به سمت راست بخوابید تا به کبد شما فشار نیاید زیرا کبد در سمت چپ بدن بوده و دریچه پیلوت سمت راست کبد بوده غذا از این دریچه راحت تخلیه شده وارد و وارد روده و اثنی عشر شده و جذب می شود و خواب ناجور نمی بینید.

بعد از بیدار شدن دهان و صورت خود را بشوئید.

حداقل پنج حرکت کششی انجام دهید.

قندها:

راست گرا(در حالت تجزیه نور را به سمت راست میتاباند)محل رشد میکروب است. مثل قند - شکر - شکلات

چپ گرا(در حالت تجزیه نور را به سمت راست میتاباند)میکروب نمی تواند تغذیه کند. مثل عسل - کشمش - خرما

عسل:

میکروب عسل را نمی خورد(قند و شکر را میخورد و تکثیر می شود)مگس سراغ عسل نیامده و مورچه به سراغش می آید بخاطر اسید فرمیک که محصول مورچه است. عسل چپ گرا بوده و زنجیره DNA را با 20 نوع اسید آمینه که در قند چپ گرا وجود دارد کامل می کند. عسل برای جذب نیاز به انسولین ندارد.

طرز تشخیص عسل خوب:

1- وقتی در ظرف شیشه ای ریخته شود پر از حباب می شود.

2- شکرک می زند زیرا در آن از 12 تا 22 درصد آب است که آنزیم(امپیلار) موجود در عسل آب آنرا به شکرک تبدیل می کند.

توجه: اگر عسل حرارت زیاد ببیند(بالتر از 63 درجه سانتیگراد) آنزیمی(متیل فورفوراید) در آن تولید می شود که خیلی خطرناک است.

برای شل شدن عسل ظرف آنرا در آب گرم بگذارید.

عسل گون خوب است.

شربت عسل:

خوردن فقط شربت عسل بمدت هفت روز باعث رفع هر نوع عفونت می شود. یک لیوان شربت عسل که با حالت مکیدن خورده شود بمدت هشت ساعت انسان تشنه و گرسنه نمی شود. روزی سه لیوان بخورید.

مواد لازم

1- یک لیوان آب

2- یک قاشق غذاخوری عسل

3- یک لیمو ترش

4- دو تکه یخ

طرز تهیه شربت عسل : یک قاشق عسل را در یک لیوان آب ریخته با چنگال هم بزنید. سپس آب یک عدد لیمو ترش را در آن بچکانید و دو تکه یخ را در لیوان بیندازید بعد از خنک شدن میل کنید.

مفید برای:

شربت عسل به همه مزاج ها سازگار است و حالت تعادل ایجاد می کند.

شربت عسل برای کسانی که هیچ چیز در معده آنها نمی ماند و یالا می آورند و مسمومیت غذایی دارند مفید است.

مضرات مصرف شکلات و شیرینی قنادی:

1- ضد ویتامین B (موثر در سلامتی و نشاط پوست) است بدین صورت که با تولید زیاد الکل در روده بزرگ مقدار ویتامین B تولید شده در روده بزرگ را کم می کند و یا از بین می برد و دچار سردرد می شوید.

1- دچار کیست تخمدان در خانمها می شود.

2- اگر گلو درد داشته باشید درد بیشتر می شود.

3- نازایی

مضرات مصرف قند و شکر:

میکروبها برای رشد به قند و شکر (قند راست گرا) نیاز دارند واز آن تغذیه می کنند.

1- کندی ذهن و شعور می آورد.

2- عامل OH در روده بزرگ الکل می سازد.

مضرات مصرف بیسکویت و کیک:

بعلت داشتن

1- بیکن پودر (کربنات آمونیم یا آمونیاک $\text{NH}_3 + \text{CO}_3$)

2- باطن انسان را خراب میکند

مضرات مصرف پیتزا و سوسیس و کالباس:

1- تومور مغزی

2- ترس و کابوس در خواب

3- سنگینی معده همراه با کسالت

مضرات مصرف جوش شیرین (بیگربنات سدیم):

1- کم خونی (کسانی که نان زیاد می خورند که در آن جوش شیرین استفاده شده باشد).

مضرات مصرف کنسرو و کمپوت:

1- باعث کم خونی (داشتن افزودنی مجاز EDTA جلوگیری از زود فاسد شدن)

مضرات مصرف رب:

1- در کنسرو رب ایجاد آلزایمر (از کار افتادن مغز) و کندی ذهن و شعور بخاطر استات سدیم

2- در رب خانگی بعلت جوشیدن زیاد از بین رفتن ویتامینهای گوجه

مضرات مصرف مرغ ماشینی:

مرغ ماشینی بعلت اینکه 45 تا 50 روز نمی گذارند بخوابد بدنش مملو از اسید لاکتیک می شود و غذاها و داروهایی که به مرغ می دهند در نسوج مغز استخوان مرغ رسوب می کند. سعی کنید نخورید مخصوصا پوست مرغ را.

بخورید:

نان

طرز تشخیص نان خوب

اگر راحت تکه شود خوب است. نان اگر کش بیاید دارای جوش شیرین است و ضرر دارد.

نوشابه گرم (چای)

چای مضر:

گیاه سمی است آفت کم دارد هیچ حیوانی آنرا نمی خورد. بذر چای کوچک مثل فندق بوده و بسیار تلخ است.

چای به هضم غذا با زیاد کردن اسید معده کمک می کند. واگر چای را بدون قند بخورند فشار خون پایین آمده و سگیجه میگیرند.

قهوه محرک است نخورید.

مضرات مصرف چای زیاد 5 تا 6 لیوان در روز

بدلیل از بین بردن آهن فریتین خون آنها بالا رفته کبد مخواهد کمبود آهن را جبران کند پس از آهن ذخیره استفاده کرده و فریتین خون روی 300 یا 400 می رود. (ادویه تند یا کاری)

1- دچار بیماری قلبی می شوید.

2- ساییدگی استخوان

3- دیسک کمر

4- فتخ دیسک

5- سنگهای کلیوی

6- تومورهای مغزی

7- کم خونی

8- سرطانزا (سرطان مری 5 تا 6 لیوان چای داغ در روز)

9- عرق کردن زیاد (کف دست - زیر بغل - کف پا)

چای مفید:

چای به:

به را رنده درشت می کنیم سپس رنده شده به را مقابل (آفتاب - شوماژ - بخاری - باد - پنکه) خشک می کنیم. وقتی خشک شد آنرا در ماهیتابه مقداری تفت (بدون روغن) می دهیم تا به رنگ قهوه ای شود. سپس آنرا در کیسه پارچه ای یا کاغذی یا شیشه ریخته دو قاشق را در قوری چینی و روی آن دو لیوان آب جوش ریخته بمدت نیم ساعت روی کتری یا سماور می گذاریم دم بکشد. وقتی ته نشین شد و دم کشید همراه با آب لیمو ترش یا خرما و یا عسل میل کنید.

چای بقیه میوه ها مثل: سیب - هلو - گلابی و غیره نیز به همین روش تهیه می شود.

چای آلبالو و گیلان

دو قاشق آلبالو یا گیلان و یا ترکیب هر دو + دو لیوان آب جوش + نیم ساعت دم بکشد. برای دو نفر

پنیر

پنیر را صبح نخورید و شب پنیر لبقوان کم نمک بخورید با نان و سبزی چند گردو و چند خرما

مفید برای: 1- کم خونی 2- ساییدگی استخوان 3- پوکی استخوان

مربای توت فرنگی - زردآلو - آلبالو - گیلان - تمشک :

مثال: توت فرنگی را شسته برگ سبزش را بکنید در آبکش ریخته در جریان هوا قراردادهو زیر و رو می کنیم تا کاملا خشک شود و ذره ای آب نداشته باشد. سپس در ظرف شیشه ای ریخته و عسل را تا به روی توت فرنگی برسد ریخته درش را بسته در یخچال می گذاریم یک هفته بماند و بعد استفاده کنید.

مربای کامل:

در بین مربای میوه که درست می کنیم اگر چهار مغز اضافه کنیم. در موقع استفاده کمی هل آسیاب شده روی مربا درون ظرف ریخته و استفاده کنید.

خامه گیاهی:

100 گرم بادام هندی + دو قاشق غذا خوری آب 10 تا 15 ثانیه در مخلوط مخلوط کنید خامه آماده است.

شکلات صبحانه:

ارده 5 قاشق سوپ خوری + عسل یک قاشق غذاخوری یا شیره انگور یا شیره خرما یک قاشق غذاخوری + پودر فندق یا پودر گردو

ارده را با عسل بمدت 5 دقیقه خوب مخلوط کنید شکلات سفتی بدست می آید با رنگ شکلاتی اگر خواستید رنگ کاکائو پیدا کند. بجای عسل شیره انگور یا شیره خرما بریزید.

بستنی:

ابتدا نیم کیلو توت فرنگی را شسته و برگ سبزش را بکنید و در آبکش ریخته در معرض هوا قرار داده و زیر و رو کرده تا کاملا رطوبت آن خشک شود + 5 قاشق عسل + 100 گرم (گردو یا بادام یا فندق یا پسته) که با پسته معمولاً خوشمزه تر می شود

+ نصف قاشق چایخوری وانیل + یک قاشق سوپ خوری کلاب + یک قاشق چای خوری بزرگ پودر صعلب همه را در مخلوط کن ریخته و دو دقیقه مخلوط می کنیم سپس داخل ظرف ریخته در فریزر گذاشته و هر یک ساعت یک بار هم می زنیم و دو یا سه بار این کار را انجام می دهیم بستنی آماده است و در موقع خوردن یک توت فرنگی سالم روی آن می گذاریم و می خوریم یا یک توت فرنگی روی آن گذاشته سپس دو قاشق مربا خوری تخم شربت که قبلاً خیس کرده اید و لعاب داده و بعد یک قاشق مربا خوری عسل روی آن اضافه کرده و یک قاشق چای خوری پودر هل روی آن ریخته میل کنید.

شیرینی چهار مغز:

(بادام - فندق - گردو - پسته - کنجد با پوست - بادام هندی) از هر کدام 100 گرم - آرد جوانه گندم 200 گرم (گندم جوانه زد خشک می کنیم سپس آسیاب می کنیم) - زعفران یک مثقال - پودر نارگیل 100 گرم - دارچین 50 گرم - هل 5 مثقال - زنجبیل دو مثقال - همه را آسیاب می کنیم و با عسل 250 گرم - یک جعبه رطب بدون هسته حدود 800 گرم و چند قاشق روغن زیتون اضافه می کنیم مخلوط کرده و خوب هم بزنید تا بصورت حلوا درآید سپس آنرا در دیس پهن کرده روی آن پودر پسته و نارگیل اضافه می کنیم و برش می دهیم و جدا کرده کنار هم چیده یک سلفون روی آن می کشیم طبع آن خیلی گرم بوده و صفراوی مزاج ها بعد از آن خیار بخورند. این شیرینی را تا یک هفته می توان نگه داشت.

تشخیص چهار مغز:

پسته خندان نباید زبانش ترک داشته یا سوراخ باشد. بهترین آن برای دامغان است.

بادام باید رنگ روشن خوب داشته باشد نباید تیره باشد. و بهترین آن برای کوهپایه است.

مغز گردو باید سفید و تپل بوده و اگر روی آن پودر مانند پاشیده شده باشد گردو قدیمی بوده مزه اش تند است و بهترین آن برای توسرکان و جاهای سرد سیر است.

فندق در باز نخرید. و بهترین آن برای قم است.

نوشابه سرد مضر:

1- دارای بنزوات سدیم (برای نگهداری گاز CO₂) که سرطانزا است می باشد.

2- کندی ذهن و شعور می آورد (مصرف شکر در آن)

3- استفاده از ماده رنگی همچون کارامل (شکر سوخته در نوشابه سیاه)

دریچه اول معده را از کار می اندازد به همین دلیل بعد از خوردن آروق می زنید.

نوشابه سرد مفید :

توجه: همراه غذا آب و نوشابه ننوشید. زیرا دچار

1- ناراحتی معده.

2- بعضی خیلی چاق و بعضی خیلی لاغر می شوند.

3- یبوست.

آب

شش بار صبح ظهر شب نیم ساعت قبل از غذا(سلول معده آب را جذب می کند وجوش شیرین موجود در سلول معده با آب ترکیب شده تولید موسیلین می کند یا همان لعاب که از بزاق ترشه می شود و دیواره داخلی معده را می پوشاند و اسید به معده نفوذ نمی کند).و 2.5 ساعت بعد از غذا(20 دقیقه بعد از اولین لقمه حرکات معده شروع شده غذا را چلانده 2.5 ساعت بعد که آب می خورید شیره تولید شده را طوری غلظت می دهد که دریچه پیلوت باز شده زیرا محرک شیمیائی می خواهد اگر غیر از این عمل کنیم صفرا عمل کرده و در گلو احساس ترشیدگی مکنیم در واقع صفرا دریچه پیلوت را تحریک می کند)در سه جرعه میل کنید.

مفید برای فشار خون - نفخ معده

با خوردن این نوشابه ها همیشه با نشاط هستید:

روزی یک تا دو لیوان ترکیب مرکبات(نارنج - گریپ فروت - لیمو شیرین - پرتغال سیب - لیمو ترش) کسانی که از ترشی بدشان می آید یک لیوان آب سیب + آب لیمو ترش + یک تکه یخ آرام میل کنید.

نوشابه برای کنترل فشار خون بالا:آب پرتغال + نارنج(آب نارنج بیشتر) + لیمو شیرین + لیمو ترش + گریپ فروت با هم مخلوط شود مقدار بر حسب ذائقه.

طرز گرفتن آب زرشک

250 گرم زرشک آبگیری را تمیز کرده یک بار با آب سرد بشوئید در ظرف لعابی یا چینی یا پیرکس با دو لیتر آب خیس کرده مقداری که زرشک نرم شد چنگ بزنید وبگذارید 3 یا 4 روز خیس بخورد سپس صاف کرده و استفاده کنید.

شیر:

افراد بزرگ بدلیل آنکه آنزیم لاکتوز را ترشح نمی کنند با خوردن شیر دچار اسهال یا یبوست میشوند و برای آنان خوب نیست.

انواع شیر:

مجموعاً 50 گرم مغز خام (بادام + پسته + فندق + بادام هندی + گردو) بدون پوست + سه قاشق غذا خوری عسل + سه لیوان آب خنک را بمدت 5 دقیقه (دو تا دو و نیم دقیقه) در مخلوط کن مخلوط کنید و 4 لیوان برای 4 نفر میل کنید مفید برای ناراحتی های عصبی و نشاط آور

یا بطور سلیقه ای

شیر 25 گرم بادام و 25 گرم گردو پوست کنده + 3 قاشق عسل + 3 لیوان آب و یا پسته و بادام با هم

یا

شیر 50 گرم بادام خام پوست کنده + 3 قاشق عسل + 3 لیوان آب

یا

شیر موز: تخم آفتاب گردان (20 گرم مغز تخم آفتاب گردان + یک عدد موز + سه لیوان آب یخ + 3 قاشق عسل) + 5 دقیقه دقیقه مخلوط کن

شیر کاکائو: (سه قاشق غذا خوری پریا + 50 گرم مغز تخمه آفتاب گردان + 3 قاشق عسل + 3 لیوان آب یخ) + 5 دقیقه مخلوط کن

شیر کاکائو: (50 گرم مغز بادام پوست کنده + یک قاشق مرباخوری پودر کاکائو + 3 قاشق عسل + 3 لیوان آب یخ) + 5 دقیقه مخلوط کن

میوه:

سبزی و میوه

سبزی و میوه را هر روز بخورید. و میوه را قبل از غذا بخورید.

خرما

دارای پروتئین - کلسیم - فسفر - ویتامین D است.

خوردن سه تا پنج عدد (بیشتر ضرر دارد) در روز ویتامین D را تامین می کند. سعی کنید خرما را به همراه کشک یا گردو و یا هر دو بخورید.

مفید برای:

1- پا درد

2- زانو درد

3- ساییدگی استخوان

4- آرتروز

پرتغال

پوست خلال شده بعنوان اسانس طبیعی بخاطر عطرش استفاده شده

هسته آنرا آسیاب کرده داخل کپسول ریخته به بچه داده تا انگلش از بین برود.

نارنگی: دفع ادرار را زیاد می کند.

سیب

اگر بدون پوست خورده شود دچار یبوست می شوید

سیب را با پوست و دون بخورید تا دچار یبوست نشده وانگل روده بوسیله هسته سیب دفع شود و هر نوع بیماری را از بدن دفع می کند.

همه خاصیت سیب در هسته آن است و در آن مقدار خیلی کم ماده سمی وجود دارد بنام اسید سیانیدریک که خود دارویی است برای دفع مواد زاید.

هندوانه:

هندوانه باعث نفخ شکم می شود پوستش ضد نفخ بوده و برای دیابتی ها و کسانی که می خواهند لاغر شوند خوب است.

پوست هندوانه را بشوئید و رنده کنید و روی سالاد ریخته نفخ را از بین می برد.

خریزه:

بهترین داروی سیستم کلیه و مثانه و ادرار است.

پوستش ادرار آور است و شستشو دهنده.

گوشتش بهترین غذا برای افراد با طبع سرد است که زبان را پاک می کند و خوشرنگ و نشاط آور است و بیماریها را مشخص می کند.

پوشالهای بین تخم خربزه سنگ شکن کلیه است.

دانه خربزه: دانه خربزه را آسیاب کرده سپس الک کرده و یک قاشق در یک لیوان آب همراه با مقداری عسل حل کرده میل کنند اسپرم زا است.

نارگیل: نارگیل انرژی زیاد دارد بخورید.

انجیر و زیتون را زیاد بخورید.

جوانه گندم

در روز چند قاشق جوانه گندم (روی آن دو قاشق روغن زیتون بریزید) بخورید.

مفید برای: جلوگیری از ریزش مو - مو خوره - شادابی صورت.

غذاها

دو نوع غذا معمولاً دچار مسمومیت و ناراحتی گوارشی ما میشود -1- قورمه سبزی -2- جگر

طرز درست کردن ظرف بخار پز:

یک عدد قابلمه دو لیوان آب در آن ریخته + یک آبکش روحی یا استیل که در ورودی قابلمه جای بگیرد و موادی که می‌خواهیم بخار پز شود مثل سیب زمینی - هویج - چغندر - شلغم و غیره در آبکش گذاشته درب قابلمه را بگذارید. روی اجاق گذاشته بمدت لازم.

برنج:

عاری از ویتامین B است بخاطر بدون پوست بودن آن پس دو قاشق پوست برنج (شلتوک) را روی حرارت ملایم قرار داده تا جوش بیاید بمحض جوش آمدن آنرا صاف کرده و آب آنرا در برنج بریزید و بموقع دم کنید یا با آب لیمو میل کنید.

سوپ جو برای افرادی که بیماری ندارند

جو پوست کنده دو پیمانه - یک پیمانه گندم با پوست - ماهیچه و قلم گوسفند یک عدد - سبزی آش که همه نوع سبزی در آن باشد - زرد چوبه - مقدار خیلی کم زنجبیل و دارچین - را بگذارید تا با حرارت کم بپزد وقتی لعاب انداخت و آب و دانه جدا نبود پخته است سپس مقدار خیلی کم نمک به آن اضافه می‌کنیم. سپس در بشقاب ریخته یک قاشق روغن زیتون و آب لیموترش اضافه کرده میل کنید.

توجه: سوپ جو را بعنوان یک وعده غذایی بخورید و روی آن غذا دیگر نخورید زیرا دچار ناراحتی معده می‌شوید.

از قلم گوساله بخاطر چربی زیاد استفاده نکنید.

کله گوسفند نخورید.

آش جو:

دو پیمانه جو پوست کنده + یک پیمانه گندم با پوست + بقیه حبوبات بجز برنج و لپه یک دوم پیمانه + پیاز یک عدد بزرگ + پونه کوهی یا نعنای دو قاشق + سبزی آش یک کیلو + کشک و پونه بمقدار کافی + روغن زیتون + ادویجات (دارچین + فلفل + زنجبیل + زرد چوبه)

از سیر داغ و پیاز داغ استفاده نکنید.

طرز تهیه آش جو:

حبوبات را شب خیس کنید و صبح حبوبات+جو+گندم+پیاز خرد شده+سیر رنده شده را میگذاریم تا بپزد بدون نمک وقتی جوشید یک مقدار ادویه می ریزیم . ده دقیقه مانده آماده شود سبزی را خرد کرده داخل آن می ریزیم و ده دقیقه آنرا آرام هم می زنیم تا ته نگیرد وقتی کاملا پخت نمک می ریزیم و بعد یک قاشق پونه کوهی یا نعناع داخل آن می ریزیم.

توجه:از پیاز داغ و سیر داغ استفاده نشود.

سپس در بشقاب ریخته و روی آن یک یا دو قاشق روغن مایع یا زیتون یا کنجد + دو یا سه قاشق کشک + یک قاشق پودر گردو

اضافه می کنیم.

بعد از خوردن آش جو سه تا پنج عدد خرما می خوریم.

طرز تهیه کشک:

کشک را خرد کرده و خیس می کنیم بعد از خیس خوردن آنرا در مخلوط کن ریخته + یک حبه سیر + یک قاشق مربا خوری پونه کوهی یا نعناع و پنج دقیقه مخلوط می کنیم.

کالا جوش

یک بار در هفته بخورید.

مواد لازم:

250 گرم کشک - 100 تا 150 گرم مغز گردو یا چهار مغز آسیاب شده - یک پیاز خرد شده - یک حبه سیر - یک قاشق پونه کوهی یا نعناع - نصف استکان روغن زیتون

طرز تهیه:

کشک را خرد کرده و خیس می کنیم. سپس در مخلوط کن ریخته و مغز گردو یا چهار مغز و پیاز خرد شده و سیر خرد شده و پونه کوهی یا نعناع را با آن اضافه کرده و پنج دقیقه مخلوط می کنیم. سپس مخلوط را روی اجاق با حرارت متوسط گذاشته بمحض جوش خوردن چند بار هم زده تا ته نگیرد و روغن مواد بالا بیاید سپس آنرا برداشته و روغن زیتون در آن ریخته سپس میل کنید. و بعد از خوردن 3 تا 5 عدد خرما بخورید.

برانی (بعنوان دسر):

مفید برای همگان و بچه های نا آرام و عصبی

کدو حلوائی و هویج را با برس بشویید سر و ته آن را کنده و پوست نکنید. سپس بگذارید بخارپز شود. وقتی پخت آنرا رنده کنید و یک مقدار لیمو ترش و مقداری عسل اضافه می کنیم.

گوشت

خوک: حیوانی خودکفا است یعنی از مدفوعش نیز تغذیه می کند و آمیزشش ناجور است. گوشتش حرام است.

در مصرف گوشت قرمز زیاده روی نکنید.

هفته ای یک بار گوشت گوسفند (سردست یا سر سینه) بخورید ران نخورید زیرا هر چقدر گوشت به مخرج نزدیک باشد چیزی را که دفع میکند در گوشت اثر می کند.

آبگوشت:

مفید برای ضعف شدید - دوران نقاهت بیماری - MS - رماتیسم - استخوان درد شدید

هفته یا دو هفته ای یک بار مصرف کنید. و با دیگ سنگی بهتر است. برای انتخاب آن باید یکنواخت مشکی باشد و رگه سفید نداشته باشد.

یک و نیم لیتر آب داخل دیگ سنگی ریخته و 250 گرم دنبه چرخ کرده به آن اضافه می کنیم می گذاریم آرام بجوشد یک تا یک و نیم ساعت (برای اینکه دیگ سنگی نشکند یک توری سیمی بین اجاق و دیگ سنگی می گذاریم) سپس زیر آنرا خاموش کرده خنک شد محتویاتش را بیرون ریخته آماده برای استفاده همیشگی است.

گوشت سر سینه یا سر دست با یک عدد قلم گوسفند تمیز بشوید داخل دیگ سنگی انداخته و یک و نیم لیتر آب به آن اضافه می کنیم بمحض اینکه جوشید کف آنرا بگیرید یک عدد پیاز را خرد کرده به آن اضافه کرده و نیز ادویه (زعفران یک چهارم قاشق چایخوری + دارچین یک قاشق چایخوری + زنجبیل نصف قاشق چایخوری + زیره نصف قاشق چایخوری) اضافه کرده سپس نخود و گندم با پوست می ریزیم می گذاریم با حرارت کم بپزد بمدت دو ساعت 5 دقیقه مانده اجاق را خاموش کنیم نمک را به غذا اضافه می

کنیم و برای ترشی دو تا سه عدد مغز لیمو عمانی را داخل آن میریزیم. خاصیت دیگ سنگی این است که هر مقدار آب که اول ریختیم تا آخر نباید آب به آن اضافه کنیم تا مزه اش خوب شود. می توانید تلیت کنید و بخورید.

طرز تهیه زیتون شکسته که بهترین است:

زیتون را بشکنید در ظرف ریخته آب نمک اضافه کنید تلخی را بیرون می آورد چربی آن می ماند اگر چند بار آب آنرا عوض کنیم تلخی و شوری آن از بین می رود.

زیتون سالم بدلیل اینکه سود ریخته تا تلخی گرفته شود و سرکه برای بریده شدن چربی و از بین رفتن چربی استفاده می کنند استفاده نکنید.

ترشی زیتون پرورده:

بیماری های گوارشی و پوستی را از بین می برد

یک کیلو زیتون شکسته گوشتی که قبلا تلخی آن گرفته شده باشد هسته آنرا دریاورید و ساطوری کنید یا ریز خورد کنید. + 250 گرم گردو آسیاب شده + 5 حبه سیر رنده شده + آب 5 تا 7 عدد لیمو ترش تازه و اگر فصل انار بود یک عدد انار متوسط دانه کرده و اضافه می کنیم + گلپر سائیده شده یک قاشق غذاخوری + آب انار ترش مواد را خوب مخلوط کرده و 45 دقیقه بماند سپس مصرف می کنیم و یک هفته بصورت در بسته میتوان نگه داشت.

ترشی غوره غوره:

آب غوره را می گیرید صاف می کنیم خود غوره را داخل آن می ریزید.

یا

تلخی زیتون را بگیرید وقتی آب آن تبخیر شد داخل شیشه ریخته و روغن زیتون به آن اضافه می کنیم با کمی نمک.

ماست :

زیرا طبع ماست سرد و تر بوده و اسید لاکتیک زیاد تولید می کند. ماستی که چکیده نباشد در آب آن سردی بسیار است

مضرات مصرف زیاد ماست چکیده نشده

1- پوکی استخوان و سائیدگی استخوان

2- شب ادراری بچه ها

3- یبوست

4- ناراحتی اعصاب و روان

5- صرع (برای کسانی که طبع سرد دارند)

6- عرق کردن زیاد

7- آلرژی

8- عرق کردن زیاد (کف دست - زیر بغل - کف پا)

9- ارترز

10- رماتیسم

11- سیستم ایمنی بدن را کم می کند خار استخوانی در پاشنه پا یا در استخوان دنبالچه ایجاد می کند و نمی تواند روی صندلی بنشیند.

سعی کنید بجای ماست سالاد استفاده کنید.

ماست چکیده موسیر:

اگر ماست میل داشتید از ماست چکیده + نمک + پونه کوهی یا نعناع + کاکوتی + پودر موسیر بمقدار کم استفاده کنید.

قرقروت:

آب ماست را اگر بجوشانید قرقروت می شود که بدترین مواد برای سائیدگی استخوان است و بدترین دارو برای کسانی که درد رحمی دارند می باشد و اگر دختر خانمها ماست معمولی بخورند دچار درد شدید می شوند.

سالاد: سالاد را قبل از غذا بخورید.

سالاد رژیمی:

انواع کلم + کاهو + خیار با پوست و ته + هویج + جوانه گندم + پونه کوهی دو قاشق + کشمش شسته شده + 15 تا 20 عدد مغز بادام خام + یک عدد سیب درختی با پوست + لیمو ترش تازه + روغن زیتون + سبزیجات معطر خورد کردنی ها را خورد می کنیم و پودر ها را اضافه و مخلوط می کنیم.

سس:

لیمو ترش + روغن زیتون

سس قرمز:

1- دو تا سه عدد گوجه درشت رسیده را رنده کرده پوست و دانه آنرا جدا می کنیم.

2- یک قاشق مربا خوری پونه کوهی یا نعناع

3- دو سوم استکان روغن زیتون

4- یک حبه سیر متوسط رنده شده (برای عطر)

5 - یک قاشق چای خوری کوچک نمک

6- یک قاشق چای خوری کوچک فلفل با هم مخلوط کنید و مصرف کنید. نگهداری نکنید.

1- نصف لیوان روغن زیتون

2- یک عدد پیاز کوچک خرد شده

3- یک حبه سیر

4- نصف استکان لیمو ترش تازه

5- کمی نمک

6- کمی فلفل

این مواد را دو دقیقه در مخلوط کن مخلوط می کنیم.

خوراک سیب زمینی بجای الویه برای کوه و پیک نیک:

سیب زمینی نیم کیلو را بوسیله بخار پز تهیه کرده بمدت یک ربع (اگر با آب درست کنید دیر پخته و مزه آن بد می شود) سپس پوست کنده و رنده می کنیم + دو قاشق مربا خوری پونه کوهی + دو سوم استکان روغن زیتون + 50 گرم پنیر رنده شده (بجای نمک) + دو یا سه قاشق غذاخوری چهار مغز آسیاب شده.

ابتدا سیب زمینی سپس چهار مغز و بعد پنیر و پونه کوهی و در آخر روغن زیتون می ریزیم.

گوشت بوقلمون

اگر بصورت بخار پز خورده شود بدن داغ می شود.

مفید برای:

MS - رماتیسم - فلج - صرع - ناراحتی استخوان

ماهی یا میگو :

هفته ای یک بار ماهی جنوب (زیرا آلودگی ماهی شمال زیاد است) یا میگو (صورتی وحشی است بهتر است و سفیدها پرورشی است) بخورید. و فصل مصرف ماهی زمستان است.

ماهی جنوب: حلوا - حلوا سیاه - سفید - شوریده - حلوا بندری - سرخو - سنگسر - آمور

برای ماهی شوید باقالا پلو درست کنید و آبکش نکنید.

ادویه مخصوص ماهی:

زعفران یک مثقال + زنجبیل دو مثقال + دارچین 10 مثقال - هل 5 مثقال + میخک نیم مثقال + زرد چوبه 10 مثقال + زیره سیاه 5 مثقال + فلفل سیاه یک مثقال همه را آسیاب می کنیم سپس مخلوط می کنیم و در شیشه در بسته ریخته و مقداری را در نمکدان که سوراخش گشادتر باشد بریزید.

قسمت پهلوی ماهی خطی است که گوشتش تیره است و بیرون میریزند آن قسمت دارای روی است که برای مغز مفید است زیرا در آنزیمها و هورمونها روی است .

پوست ماهی را نخورید زیرا بسیار سرد است.

پخت ماهی:

پوست ماهی را بکنید یا بدهید بکنند آبشش آنرا دریاورید و نیز چشمها و شکم را تخلیه کنید. آنرا تمیز بشوئید در آبکش بگذارید تا رطوبتش گرفته شود و مقداری نمک داخل شکم و بیرون بدن بزنید بعد دو حبه سیر را ریز رنده می کنیم و می مالیم به همه جای ماهی بعد یک پیاز نسبتا درشت یا معمولی را خلال کرده و در کف ماهی تابه می ریزیم سپس ماهی را در دست گرفته و ادویه را به همه جای ماهی می پاشیم ماهی را روی پیازها در ماهی تابه قرار داده و درب ماهی تابه را گذاشته و ماهی تابه را نیم ساعت در یخچال قرار می دهیم بعد از یخچال بیرون آورده 2 یا 3 قاشق غذا خوری آب و 2 یا 3 قاشق غذا خوری روغن از کنار ماهی تابه میریزیم طوری که روی ماهی نریزد درب ماهی تابه را گذاشته سپس اجاق را روشن کرده شعله آن مثل دم کردن برنج باشد ماهی تابه را روی آن می گذاریم تا آرام آرام آب آن بخار شود(حتی می توان در ماهی تابه آب نریخت زیرا خود ماهی آب می اندازد.

بعد از 15 تا 20 دقیقه وقتی آب تبخیر و تمام شد و به روغن رسید درب ماهی تابه را بردارید. آماده برای خوردن است و همه نوع ماهی را به این شکل می توان درست کرد.

تزئین ماهی:

ماهی را داخل دیس بگذارید مقداری جعفری دور آن خورد کنید و مقداری زیتون بچینید. و لیمو ترش را از وسط نصف کرده و کنار آن بگذارید. سپس مقداری پودر چهار مغز و یا گردو را آسیاب کرده و کنار ماهی یا روی ماهی می ریزیم.

بعد از خوردن ماهی:

بعلت اینکه ماهی سرد است لازم است بعد از خوردن ماهی چند عدد خرما یا مقداری چهار مغز یا شکلات صبحانه یک قاشق بخورید.

ماهی قزل آلا:

ماهی را در ماهی تابه گذاشته وقتی کمی حرارت خورد پوستش را می کنیم زیرا نمی گذارد ادویه ماهی خوب جذب شود و همچنین فوق الادیه سرد است و ناراحتی گوارشی ایجاد می کند و مقداری نمک داخل شکم و بیرون بدن بزنید بعد دو حبه سیر را ریز رنده می کنیم و می مالیم به همه جای ماهی بعد یک پیاز نسبتا درشت یا معمولی را خلال کرده و در کف ماهی تابه می ریزیم سپس ماهی را در دست گرفته و ادویه را به همه جای ماهی می پاشیم ماهی را روی پیازها در ماهی تابه قرار داده و درب ماهی تابه را گذاشته و ماهی تابه را نیم ساعت در یخچال قرار می دهیم بعد از یخچال بیرون آورده 2 یا 3 قاشق غذا خوری آب و 2 یا 3 قاشق غذا خوری روغن از کنار ماهی تابه میریزیم طوری که روی ماهی نریزد درب ماهی تابه را گذاشته سپس اجاق را روشن کرده شعله آن مثل دم کردن برنج باشد ماهی تابه را روی آن می گذاریم تا آرام

آرام آب آن بخار شود(حتی می توان در ماهی تابه آب نریخت زیرا خود ماهی آب می اندازد.

بعد از 15 تا 20 دقیقه وقتی آب تبخیر و تمام شد و به روغن رسید درب ماهی تابه را بردارید. آماده برای خوردن است

ماهی بیا مثل ماهی شمال کوچک است:

تمیز بشوئید شکمش را خالی کنید یک سیخ داخل دهان ماهی کنید روی آتش بگیرید تا تمام پوستش ور بیاید بعد پوستش را میکنیم و با همان روش درست کردن ماهی عمل می کنیم.

کباب ماهی که جایگزین جوجه کباب است.

ماهی کولی(کوسه) این ماهی گرم است(ماهی ازوم بروم نیز گرم است).

پوست کولی که ضخیم است را بکنید. تیره وسطش که غضروف است را بگوئید دریاورند. سپس به ابعاد جوجه کباب خورد کنید و داخل ظرف آب ریخته بگذارید یک ربع بماند و پنج شش بار با آب بشوئید تا کف آن بیرون بیاید بعد در صافی می ریزیم و در ته ظرف لعابی پیاز را خلال کرده تکه های ماهی را روی آن می گذاریم و چند قاشق روغن زیتون روی آن می ریزیم و یک مقدار زعفران آب کرده و از ادویه ماهی بمقدار کم ایتفله می کنیم و مقداری آب لیمو ترش تازه به آن اضافه کرده و مواد را خوب هم می زنیم. سپس یک کیسه فریزر روی مواد کشیده و در یخچال می گذاریم بمدت 30 تا 45 دقیقه بماند. بعد تکه ماهی را به سیخ زده(در هر سیخ از تکه درشت شروع می کنیم به تکه ریز منتهی و بین هر تکه دو میلیمتر فاصله باشد) و بعد کباب کرده و میل کنید.

خورشت قرمه سبزی:

یک مقدار گوشت گوسفند را شسته در قابلمه می گذاریم و آب به آن اضافه کرده میگذاریم بجوشد وقتی کف و خون گوشت بیرون آمد کف آنرا بگیرید و دور ریخته سپس یک قلم گوسفند که کمی چربی داشته باشد و مقداری ادویه(نمک نریزید تا زود بپزد) و یک پیاز روی آن خورد می کنیم.

لوبی قرمز را جدا می پزیم آب آنرا طوری تنظیم کنید که وقتی گوشت پخت آب لوبیا هم تمام شود اگر لوبیا آب داشت درب قابلمه را برمی داریم و زیر آنرا کمی زیاد کرده تا آب لوبیا بخار شود. بعد لوبیای پخته را به گوشت اضافه کرده یک جوش که خورد سبزی(را تفت ندهید) که قبلا پاک و خورد کردید به آن اضافه کنید سپس لیموی عمانی که پوست و دانه هایش را جدا کرده اید مغز آنرا به مواد اضافه می کنیم و می گذاریم دو جوش بخورد در قابلمه را بر میداریم زیر قابلمه را کم می کنیم(همانطور که برنج دم می کنید) و اگر گوشت چربی نداشت موقعی که زیر آنرا کم می کنید چند قاشق روغن زیتون یا روغن مایع بریزید.

ابتدا از دور قابلمه چربی تولید شده هر وقت کل سطح روی مواد را چربی گرفت این غذا آماده است 5 دقیقه مانده غذا را بردارید نمک بمقدار لازم اضافه کنید. حدود 1 تا 1.5 ساعت خورشت می پزد. آب غذا نباید زیاد باشد اگر ابتدا دیدید آب غذا زیاد است زیر آنرا زیاد کنید و بعد که آب بخار شد زیر آنرا کمتر کنید.

خشک کردن سبزی:

بجای فریز کردن خشک کنید.

همه نوع سبزی: ابتدا بشوئید و بعد جلو پنکه ریخته خشک که شد برگ را از ساقه جدا کرده در کیسه پارچه ای بریزید.

باقلا و نخو فرنگی: از غلاف جدا کرده بدون شستن خشک کرده هر دو ساعت زیر و رو کنید.

برای استفاده یک ساعت قبل از پخت در آب گرم ریخته به حالت طبیعی درمی آید و استفاده کنید.

گوجه فرنگی را از وسط نصف کنید مقداری نمک بزنید در معرض آفتاب یا هوای گرم قرار داده خشک کنید سپس در کیسه پارچه ای آنرا جهت استفاده نگهداری کنید.

پاک کردن سبزی:

نعناع - ریحان - ترخون فقط برگ خراب آنرا بگیرید و سر و ته تره را نچینید برگهای زائد ترچه را بکنید و در تشت آب بریزید سبزیها را کمی در آب با دست حرکت داده سپس آب آنرا خالی کرده و دوباره آب بریزید تا پر شود و آب را به اندازه شیر سماور باز کنید بمدت 15 تا 20 دقیقه تا تخم انگل که سبک است بالا بیاید و از ظرف خارج شود. سپس دو بار سبزی را بشویید تا آب ظرف زلال شود بعد سبزی را در سبد بریزید وقتی آب آن رفت سبزی را پاک کنید(اضافات سبزی را جدا کنید)

بدین علت که هر چقدر سبزی بیشتر خورد شود میکرب از طریق آب به داخل سبزی نفوذ کرده و با ضد عفونی کردن ویتامین سبزی هم از بین می رود.

فسنجان:

مغز گردو + هویج + سیب + بادام + رب انار + گوشت لیمو عمانی + روغن زیتون + عصاره گز علفی

رب انار خاصیت انار را ندارد.

انار را دانه کرده جلوی پنکه خشک کنید سپس موقع مصرف آسیاب کرده و در غذا بریزید.

کوکو:

گوشت چرخ کرده + قارچ + سیب زمینی (بدون سیب زمینی هم می شود) + پیاز + ادویه + آب + کمی روغن همه را مخلوط کرده بگذارید در ماهی تابه با حرارت خیلی کم بپزد و بخورید.

دسر کدو حلوایی

مواد لازم:

یک عدد کدو حلوایی + یک تا دو قاشق عسل + دو قاشق هل سبز ساییده + دو تا سه قاشق گلاب + خلال بادام + پودر نارگیل + دارچین

طرز تهیه:

کدو حلوایی را بخار پز کنید وقتی خنک شد پوستش را کنده در مخلوط کن همراه با دو قاشق عسل و یک قاشق مربا خوری هل سبز ساییده و دو تا سه قاشق گلاب مخلوط کنید. مایع نارنجی بدست می آید سپس با خلال بادام هم می زنیم. سپس در ظرف ریخته با هل ساییده پودر نارگیل و دارچین تزیین می کنیم شب در یخچال بماند صبح بصورت ژلاتین در می آید. مصرف کنید.

بهترین محیط برای رشد میکروب:

1- آب گوشت

2- خون

3- آگار (ژلاتین روی شیرینی)

4- بلات آگار = آگار + خون

5- شکلات

صرع:

ماهی و ماست ماهی طبع سرد دارد و ماست نیز سرد است اگر صرعی باشد همان موقع غش می کند. زیرا اسید بالا می رود مغز یخ می کند و خود مغز هم طبع سرد دارد.

یرقان:

روش معالجه: سه روز استراحت و غذای این سه روز فقط شربت عسل باشد.

بعد از سه روز سوپ جو:

جو پوست کنده دو پیمانه + هویج + پاچه گوسفند یک عدد + اگر ترشی دوست دارید آلو بخارا 10 تا 15 عدد + گشنیز + اسفناج + یک تا دو قاشق زرشک + یک قاشق مربا خوری زردچوبه با حرارت ملایم بپزد سپس نمک به مقدار کم به آن اضافه می کنیم. موقع خوردن مقداری روغن زیتون و آب لیمو به آن اضافه می کنیم.

برای تقویت هوش و حافظه:

شربت عسل یا دو مثقال کندر خوراکی + دو مثقال مستکی را آسیاب کرده با 300 یا 400 گرم عسل مخلوط کرده در شیشه ریخته و هر روز صبح ناشتا یک قاشق مربا خوری می خوریم.

چشم:

چشم دارای سه رنگ اصلی (موج) است. دارای انرژی تاثیر گذار (قرمز HZ 570 - آبی HZ 535 - سبز HZ 445) می باشد. همانند چشم زخم (نظر)

هفت میلیون رنگ را از طریق یک میلیمتر مربع در شبکیه در یک تریلیون ثانیه می بیند.

چشم آنزیمی ترشح می کند بنام ردکسین (محلول شیمیایی با غلظت 40 درصد

این غذا ها را نخورید.

1- چای 2- ماست آب دار 3- نوشیدنی بین غذا

4- پفک - شکلات - بیسکویت 5- جلوگیری از یبوست

این غذا ها را بخورید.

1- ویتامین A (اگر خیلی کم شود دچار شب کوری می شوید) که در هویج - گوجه فرنگی - کدو حلوائی - روغن کبد ماهی (کپسول ژلاتینی) - لیمو ترش وجود دارد برای چشم خوب است.

2- روزی 6 لیوان آب (نیم ساعت قبل از غذا و 2.5 ساعت بعد از غذا

3- سوپ جو هفته ای یک بار

4- خوردن سالاد قبل از غذا (سس سالاد روغن زیتون + لیمو ترش)

5- خوردن سه عدد سیب با پوست و هسته

6- جویدن خوب غذا (دندانها سالم می ماند لته خوشرنگ می شود ناراحتی گوارشی نمی گیرید)

7- گوشت هفته ای یک بار (گوشت گوسفند)

جهت شفافیت چشم و بهتر شدن دید:

درمان: نصف استکان آب جوشیده خنک شده + ده قطره آب لیمو ترش تازه هر روز چند قطره در چشم بچکانید. و به مرور مقدار آب لیمو ترش را زیاد کنید. وقتی چشم عادت کرد فقط آب لیمو ترش بچکانید. (هفته ای یک تا دو بار)

گوش

امواج را 22 بار افزایش می دهد

لاله گوش صدا را جمع می کند - چین گوش صدا را آرام و هدایت می کند - نرمه گوش پارازیت صدا را می گیرد.

داخل گوش را شستشو ندهید.

علت غلظت گوش (وزوز کردن گوش) :

خوردن نوشیدنی با غذا - غذای پر چرب

درمان:

سه روز ماست - چای - غذای چرب نخورده

روزی 6 لیوان آب بنوشند (نیم ساعت قبل از غذا و 2.5 ساعت بعد از غذا)

دارو برای گوش

قبل از حمام یک قطره روغن بادام تلخ را در گوش بچکانید و یک ساعت بعد از حمام با یک دستمال تمیز گوش را پاک کنید.

دارو برای گوش درد بچه (درد زیاد)

پیاز را می بریم و آب آنرا می گیریم. دو تا سه قطره آب پیاز را روی پنبه می چکانیم و توی گوش بچه می گذاریم. دوبار بفاصله سه ساعت.

اگر خوب نشد یک قاشق چایخوری روغن زیتون را گرم (انگشت را نسوزاند) می کنیم و داخل گوش بچه میریزیم و درد ساکت میشود و تا آخر عمر درد نمی گیرد.

خارش گوش

چای - ماست - ماکارونی نخورید.

این غذا ها را بخورید.

1- مایعاتی که ادرار را رنگی نکند.

2- نخوردن نوشیدنی همراه غذا

3- روزی 6 لیوان آب بنوشند (نیم ساعت قبل از غذا و 2.5 ساعت بعد از غذا) آب را جرعه جرعه بنوشید.

4- سبزی و میوه

این غذا ها را نخورید.

مواد غذایی که خون را غلیظ می کند (چای - ماست - ماکارونی)

اوربون:

روش معالجه: سه روز استراحت مطلق در بستر با کمترین تحرک و غذای این سه روز فقط شربت عسل و دو ساعت بعد سیب درختی با پوست و دانه باشد و چیز دیگر نخورند.

بینی:

داخل بینی دارو نریزید

سینوزیت یا التهاب مخاط بینی:

1- ماست آبدار نخورید.

2- چای نخورید.

3- بدلیل آنکه نمیتوان آب نمک 5درصد درست کرد با آب نمک نشوید.

روش معالجه:

یک قاشق غذا خوری گل بابونه را در یک کاسه آب جوش ریخته بمدت یک ربع در حالی که آرام می جوشد بخور می دهیم. سپس

نصف استکان عرق نعناع را بجوشانید بمحض جوشیدن برداشته تا خنک شود + یک قاشق مر با خوری عسل مخلوط کرده در قطره چکان ریخته و به پشت خوابیده و پنج قطره به فاصله یک دقیقه برای هر قطره در هر سوراخ بینی بچکانید.

توجه: اگر درد شدید شد با روغن زیتون بینی را ماساژ دهید.

هر بار که این کار را کنید عفونت کم شده مخاط سرازیر و گرفتگی بینی رفع می شود.

سرما خوردگی:

خنک شدن ناگهانی بدن که عرق کرده باشد. باید بمرور خنک شود.

درمان سرما خوردگی و سرفه:

شیرین بیان دم کنید و بنوشید

تب:

هلو برای تب خوب است.

گلو درد:

روش معالجه: قرقره کردن 2 تا 3 بار شربت عسل درد را از بین میبرد.

آسم:

دلیل آسم ناراحتی معده و روده است و با رفع ناراحتی معده و روده رفع می شود.

رفع سریع عفونت و آبسه دندان:

سه بار غذای شما یک لیوان شربت عسل + یک حبه سیر جوانه زده که ریز ریز باشد(به اندازه ماش)

یا

سه بار غذای شما یک لیوان آب + یک حبه سیر جوانه زده که ریز ریز باشد(به اندازه ماش)

تب خال:

بدلیل شک عصبی بوده

و اگر پوست میوه ها را نخوریم نیز دچار تب خال می شویم.

انگشتان: نوک انگشتان دست دارای انرژی تاثیر گذار میباشد.

فقر آهن = کم خونی

روش معالجه:

1- چای نخورید.

2- کاهو بخورید.

3- خیار بوته ای با پوست از ته بخورید. (تلخ نیست)

4- سیب درختی با پوست و دان

5- مغز بادام

6- عسل

7- هویج

8- لبو (چغندر)

9- کدو حلوائی (بخارپز)

10- روغن زیتون

تالاسمی میروور (کم خونی شدید):

روش معالجه:

1- میوه ها را بصورت خام

2- بمدت 15 روز (کدو حلوائی + هویج) را بخار پز کرده همراه با لیمو ترش و روغن زیتون بخورند.

کلیه: انسان دارای دو کلیه است

کار کلیه:

هر کلیه دارای یک میلیون و دویست هزار فیلتر بوده و در ساعت 30 لیتر خون از آن عبور می کند که تصفیه شده و مواد زائد (اوره) دفع می شود. وقتی این فیلترها صدمه ببینند پروتئین نیز دفع می شود.

کلیه دو آنزیم ترشح می کند .

1- رنین: در خون تزریق می کند تا فشار خون بالا برود و خوب تصفیه شود.

2- اریتروپویتین: داخل خون ریخته شده واز این طریق داخل مغز استخوان رفته و سلولهای آنرا تحریک می کند تا پلاگت(چسب خون) بسازد و گلبول قرمز(عمر آن 120 روز می باشد)

با صدمه دیدن کلیه باعث کم ترشح شدن اریتروپویتین شده و کم خونی پیش می آورد. که علائم آن: بی اشتها، بی رنگ و روی زرد - سرگیجه - بی حوصلگی - میل به خواب - سردرد - سرطان مغز استخوان

چای: کلیه را از کار می اندازد(به سلولهای کلیه فعالیت زیاد می دهد و کلیه فرسوده می شود. و کار خود را خوب انجام نمی دهد. اگر 15 روز چای نخورید اثر خوب آنرا می بینید.

این غذاها را نخورید.

1- چای 2- داروها(آنتی بیوتیک - جنتامایسین)

3- رنگ مو مصرف نکنید 4- غذای ساندویچی

5- شیرینی قنادی

6- غذای رستوران(به برنج زاج می زنند که شکستگی عروق ایجاد می کند .

7- نوشابه با غذا

8- ماست

9- آب یخ(دمای بدن 37 درجه و دمای آب یخ صفر درجه بعد از خوردن آب یخ بدن عرق می کند. شک به کلیه و بعد به کبد وارد می شود.

10- عصبی نشوید

این غذاها را بخورید.

- 1- شش لیوان آب در روز 2- کاهو با سس روغن زیتون و آب لیمو ترش
- 3- سیب درختی با پوست و دون روزی 3 تا 4 عدد. 4- مغز بادام خام
- 5- لیمو ترش 6- انجیر 7- عسل 8- خیار بوته ای که از ته بخورید(خیار درختی نخورید)

سنگ کلیه و ناراحتی کلیه:

پوشال خربزه سنگ شکن است.

پوست خربزه را با چاقو بگیرید و دانه هایش همراه پوشال را بگذارید خشک شود. سپس آسیاب کنید و بعد الک کنید در ظرفی بریزید و مصرف کنید.

یک هفته تمام خربزه بجز دانه هایش را کامل بخورند(پوشالش را نیز بخورند) تا سنگ کلیه آنها دفع شود.

چای برای ناراحتی کلیه(ماهیچه کلیه سرمای شدید خورده و درد دارند) و عفونت:

پونه کوهی یک قاشق + آویشن شیرازی یک قاشق + آب جوش دو لیوان + نیم ساعت دم کنید سپس با عسل بنوشید.

درد و تیر کشیدن کلیه:

درمان(در 10 دقیقه): پونه کوهی یا نعناع یک قاشق غذا خوری + آویشن شیرازی یک قاشق غذا خوری + دوونیم لیوان آب جوش را سی دقیقه دم کرده (روی سماور گذاشته و حوله روی آن قرار دهید تا ته نشین شود) سپس با عسل شیرین کنید و گرم گرم بخورید.

مغز استخوان:

کار مغز استخوان ساخت گلبول قرمز با عمر 120 روز می باشد.

طحال:

یک چیز مثل جگر سیاه زیر دنده چپ

در قدیم به بچه هایی که شب ادراری داشتند می دادند خوردن آن حرام زیرا گورستان گلبولها و میکروبها است.

بعد از 120 روز گلبول قرمز داخل طحال می رود و در آنجا شکسته می شود که به 95 درصد پروتئین و 5 درصد آهن تقسیم شده و به کبد می رود.

کبد(جگر سیاه): وزن آن در آقایان 1.3 تا 1.5 کیلو و در بانوان 1 تا 1.3 کیلو

یک هجدهم وزن نوزاد کبد اوست یا جگر سیاه و مرکز ثقل بدن انسان است. به همین دلیل گردش به سمت چپ راحت تر است(خانه کعبه از سمت چپ دور می زنیم)

با اوره کار می کند و مقدار زیادی اوره را بصورت آمونیاک NH_3 (که بوی بدی دارد و باعث ریزش مو می شود) از طریق ادرار دفع میکند. مقدار کمی اسید اوریک برای کار کبد نیاز است.

کار کبد:

در دوران جنینی شروع به خون سازی می کند و در واقع انبار آهن و قند و چربی و آنزیمها است. که بیش از 5000 نوع آنزیم تولید می کند. و همچنین ضد ویروس (اینترفروم) تولید می کند. بعد از 120 روز که گلبولهای قرمز در داخل طحال شکسته شد. 5 درصد آهن آن در کبد به صورت فریتین ذخیره شده و 95 درصد پروتئین ماده ای به آن اضافه می شود که به صورت سفرا درآمده داخل کیسه سفرا می آید و ذخیره می شود. وقتی غذا وارد روده کوچک شد کیسه سفرا منقبض شده و سفرا را داخل روده کوچک یا عثنی عشر می ریزد و هضمش می کند و سفرا باز از طریق روده جذب شده و از طریق کبد تا 19 یا 20 بار به کیسه سفرا باز می گردد و بعد از این تکرار از طریق مدفوع دفع می گردد. این آهن (هموگلوبین و پروتئین) را جذب می کند. کبد سه رگ ورودی دارد که غذای خورده شده وارد آن شده و سلولیهایی دارد بنام ککفل جلوی ویروسها و میکروبها و باسیل را می گیرد و ضایعات را نگه می دارد (اگر غذای ممنوعه را بخورید ضایعات در کبد زیاد شده آنجا مانده و گندیده تولید بیماری و سرطان و بیماری کبد می کند). اگر غذا مشکل نداشت از تنها رگ خروجی خارج می شود.

بیماریهای کبد:

هپاتیت بیماری ویروسی مسری نیست:

(خوردن گوشت زیاد که اگر بصورت ضایعات در کبد بماند گندیده چون اجازه خروج داده نمیشود بعد از مدتی کرم می زند و تخم مرغ زیاد و سرخ کردنی زیاد و ماست) - زردی یا یرقان - افسردگی - نگرانی - اضطراب - خمودگی - بیحالی - چهره تیره - گوشه گیری - گریه - کابوس دیدن

غذای مضر برای کبد:

چای زیاد (دچار کم خونی شده آهن خون پایین می آید و کبد از آهن ذخیره در خون میریزد و فریتینگ خون به 350 میرسد) - سرخ کردن (از بین برنده ویتامین در 250 یا 200 درجه) - ادویه تند - غذای چرب پر حجم - سیر داغ - پیاز داغ - مایعات همراه غذا - ماست - تخم مرغ - دارو خوردن تنقلات شور - شیرینی قنادی - ساندویچ - پیتزا - گوشت زیاد - غذای فریز شده - زودپز شده (مواد غذایی له می شود کیفیت و مزه را از دست می دهد) - نمک زیاد - سس - رب - ترشی سرکه - سیر (مطلقا نخورید مزاج کبد گرم و تر است و سیر تبدیل به آتش شده و بیمار حالش بد می شود)

غذای مفید برای کبد:

اگر این غذاها را بخورید ضایعات کبد از کبد دفع شده و علامت آن متعفن شدن مدفوع بمدت یک هفته ماه بعد تعفن کمتر و ماه سوم تعفن از بین میرود.

غذای بخار پز شده - هفته ای یکبار سوپ جو

جو پوست کنده دو پیمانه + هویج + پاچه گوسفند یک عدد + اگر ترشی دوست دارید آلو بخارا 10 تا 15 عدد + گشنیز + اسفناج + یک تا دو قاشق زرشک + یک قاشق مربا خوری زردچوبه با حرارت ملایم بپزد سپس نمک به مقدار کم به آن اضافه می کنیم . موقع خوردن مقداری روغن زیتون و آب لیمو به آن اضافه می کنیم.

روغن زیتون - سالاد کاهو قبل از غذا - جوانه گندم

بهترین دارو برای کبد وبچه ها: شیرخشت - ترنجبین - انگبین اگر با هم حل شوند و صاف شوند .

میوه

انواع مرکبات - انواع توت (توت فرنگی - توت - شاه توت) و میوه فصل - خیار - هویج - لیمو ترش - مناسب تر از همه روزی 3 تا 4 عدد انار است.

نوشابه برای کبد:

آب روزی شش بار

شربت عسل سه بار در روز

استفاده از آب ترشیجات طبیعی (زرشک - شاه توت - آبغوره) که خود درست کرده باشید.

روزی یک تا دو لیوان ترکیب مرکبات (نارنج - گریپ فروت - لیمو شیرین - پرتغال سیب - لیمو ترش) یا (آب نارنج - آب گریپ فروت) همیشه با نشاط هستید.

کسانی که از ترشی بدشان می آید یک لیوان آب سیب + آب لیمو

دیسک - کمر درد - آرتروز گردن - آرتروماید - ساییدگی استخوان - درد شانه ها:

علت کمر درد بعد دیسک سپس سیاتیک (فاصله بین مهره ها ماده ژلاتینی دارد بنام دیسک غذاهای اسیدی در دیسک سایش ایجاد کرده و تمام سنگینی روی مهره 4 و 5 میباشد و بیشتر این مهره ها دچار اشکال می باشد.

چای درد استخوان:

یک قاشق مربا خوری دارچین + نصف قاشق چای خوری زنجبیل + دو لیوان آب جوش نیم ساعت دم بکشد با عسل بنوشید.

این غذاها را نخورید.

1- چای

2- ماست

3- شیرینی قنادی

4- سس

5- رب

6- غذای فریز شده

7- غذای زود پز شده

8- نوشیدنی همراه غذا

9- سرخ کردنی

10- گوشت سفید (مرغ ماشینی - ماهی)

11- برنج سفید

12- سیب زمینی

13- آب یخ

14- ترشی سرکه

15- عدس

16- میوه کال

این غذاها را بخورید.

1- سوپ جو (هفته ای سه بار) بمدت دو هفته

مواد لازم: جو پوست کنده + یک عدد پاچه گوسفند (بیشترین ژلاتین را دارد) + یک قاشق چایخوری زنجبیل ساییده (گردش خون را سریع می کند) + هویج و سبزیجات + لیمو ترش + روغن زیتون

1- برای کاهش دادن درد: هفته ای سه بار (بمدت دو هفته) کباب گوشت تازه گوسفند (راسته) + لیمو ترش + روغن زیتون + سبزی گرم (نعناع - ریحان - ترخون - مرزه)

2- اگر درد خیلی زیاد بود: سه دفعه هر دفعه بمدت 48 ساعت

به اندازه کف دست دنبه گوسفند را به ضخامت یک سانتیمتر بریده و (ده عدد خرماى رطب بدون هسته + یک قاشق مرباخوری زنجبیل ساییده) که بصورت خمیر شده روی آن پهن می کنیم. گودی کمر را با آب گرم تمیز و با حوله خشک می کنیم. سپس دنبه گوسفند را از طرف خمیر خرما به آن محل خوب چسبانده و روی دنبه را یک کیسه فریزر قرار داده و با یک شال می بندیم بمدت 48 ساعت.

3- درد مفاصل (رماتیسم مفصلی): روش معالجه: کدو حلوائی + لیمو ترش + عسل + روغن زیتون

4- پوکی استخوان:

درمان:

آش جو مخصوص: سعی کنید در هفته یک بار بخورید.

مواد لازم:

دو پیمانه جو پوست کنده - یک پیمانه گندم با پوست - بقیه حبوبات بجز لپه و برنج (لوبیا قرمز - چیتی - سفید - عدس - ماش و غیره) از هر کدام نصف پیمانه - یک کیلو سبزی آش - یک پیاز - دو تا سه حبه سیر - مقداری ادویه (زردچوبه) - نمک - پونه کوهی یا نعناع - روغن مایع (زیتون یا کنجد یا) - کشک - پودر گردو

فرمول خوردن لبنیات برای پوکی استخوان و رماتیسم مفاصل:

بادام 100 گرم - گردو 100 گرم - فندق 100 گرم - پسته 100 گرم - کنجد با پوست 100 گرم - پونه کوهی یا نعناع 100 گرم - زنیان 50 گرم - زیره سیاه 50 گرم - زیره سبز 50 گرم - رازیانه 25 گرم - سیاه دانه 25 گرم - جز هندی 50 گرم - زعفران یک مثقال - کشک 500 گرم یا 750 گرم همه را آسیاب کرده و مخلوط می کنیم.

یا

زعفران یک مثقال - سورنجان 50 گرم - خولنجان 50 گرم - زنجبیل 50 گرم - دارچین 50 گرم - هل 5 مثقال آسیاب کنند و روزی دو قاشق چایخوری بعد از غذا بخورند.

ناراحتی عصبی:

چای آرام بخش اعصاب:

چای پشمی (کوهی) دو قاشق + دو لیوان آب جوش نیم ساعت دم کنید. با عسل بنوشید.

چای فوق الادیه آرام بخش اعصاب:

چای پشمی (کوهی) دو قاشق + کاکوتی + دو لیوان آب جوش نیم ساعت دم کنید. با عسل بنوشید.

چای آرام بخش:

ملیس یک قاشق غذا خوری + لاوان یک یا دو قاشق غذا خوری دو لیوان آب جوش نیم ساعت دم کنید. با عسل بنوشید.

شیر آرام بخش بادام:

برای کسانی که ناراحتی عصبی داشته و آرامش ندارند.

مواد لازم:

50 گرم مغز بادام خام – سه قاشق غذاخوری عسل – سه لیوان آب سرد

طرز جدا کردن پوست نازک بادام:

بادام را در آب سرد ریخته روی حرارت قرار می دهیم بمحض جوشیدن آنرا کنار گذاشته تا سرد شود سپس پوست آنرا جدا می کنیم

طرز تهیه:

عسل را در آب سرد حل کرده همراه با مغز بادام پوست کنده شده در مخلوط کن ریخته و دو 2.5 دقیقه آنرا مخلوط می کنیم. سپس یک لیوان را در سه دقیقه می نوشیم تا سریع جذب شود.

مدت نگهداری شیر بادام 24 ساعت می باشد. بدلیل داشتن اسید مورچه که ترش است با آب واکنش نشان داده و ترش شده کپک می زند.

ناراحتی بدخیم یا سرطان:

دو تا سه لیوان آب سبزیجات در روز و مصرف میوه برایشان مفید است.

بهترین آب سبزی: آب خیار + آب ساقه کرفس + آب هویج + آب لیمو ترش تازه + آب جعفری تازه را مخلوط کرده و استفاده کنید. اگر دوست نداشتید آنرا که دوست دارید مخلوط کنید و بخورید.

قبل یا بعد از خوردن این آب یک قاشق روغن زیتون بخورید تا ویتامینها سریع حل و جذب شوند.

دیابت دو نوع است

دیابت بی مزه: غده هیپوفیز درست کار نکرده روزی 20 لیتر آب می خورند و به همان اندازه ادرار می کنند. نارنگی نباید بخورند زیرا ادرار را زیاد می کند.

دیابت شیرین: قند بالا می رود.

الف: روش معالجه: قبل از غذا روزی سه استکان آب ولرم + یک قاشق مرباخوری عسل.

ب: روش معالجه: کلغوره 50 گرم (گردو خاکش و چوبش را بگیرد) + لیمو عمانی 50 گرم + بذر شنبلیله 100 گرم + قرقا 50 گرم + عدس الملک 25 گرم + گزنه 50 گرم + ریشه بابا آدم 50 گرم.

ج: روش معالجه: سریع پایین آمدن دیابت دو عدد نارنج را از وسط ببرید خشک کنید و آسیاب کنید و اضافه کنید به (کلغوره 50 گرم (گردو خاکش و چوبش را بگیرد) + لیمو عمانی 50 گرم + بذر شنبلیله 100 گرم + قرقا 50 گرم + عدس الملک 25 گرم + گزنه 50 گرم + ریشه بابا آدم 50 گرم) که مخلوط شده اند.

توجه: اگر با مصرف مورد (ج) ضعف به سراغ شما آمد انسولین را روزی دو تا سه واحد کم کنید.

د: در 24 ساعت یک وعده غذای پخته بعد از سالاد بخورند و دو وعده غذای خام و روزی 3 تا 4 قاشق مربا خوری عسل بخورند تا قندشان سریع پایین بیاید.

خ: در موقع نیاز به انسولین آب نارنج بخورند. چ: پوست هندوانه ه: شیر بادام بخورید.

و: پوست و دانه لیمو عمانی قند را پایین می آورد.

زخم معده یا زخم اثنی عشر:

درمان: خوردن عسل با موم

سکسکه: شربت عسل را جرعه جرعه بنوشید.

کسانی که چربی خون بالا دارند:

درمان:

کلسترول: کسانی که کلسترول دارند شبی دو عدد گردو بخورند کلسترول پایین می آید.

یا

1- مواد لازم: تمبر هندی یک بسته + زرشک آبیگری 250 گرم + قرقروت 100 گرم + گلاب نصف استکان + سرکه سیب یک لیوان

طرز تهیه: تمبر هندی را در دو لیوان آب حل کنید سپس با صافی صاف کنید. زرشک آبیگری را در یک لیتر آب بریزید آرام آرام بجوشد تا آب آن نصف شود بعد با صافی صاف کنید. سپس با دو لیوان تمبر هندی محلول کنید و قرقروت را در آن حل کنید. سپس گلاب و سرکه را در آن حل کنید. محلول را در یک شیشه بریزید و روزی 2 تا 3 دفعه و هر دفعه یک قاشق غذاخوری را در یک لیوان آب خنک حل کنید و 2.5 ساعت بعد از غذا آرام آرام بنوشید اگر ناراحتی معده دارید بعد از نوشیدن آن زنیاهم بخورند.

2- در غذایشان شوید اضافه کنند.

3- در روز چند سیب با پوست و دون بخورید.

4- نرمش کنید.

آلزایمر: دلیلش خوردن سردی زیاد است.

یبوست: خوب کار نکردن روده ها(غذا می ماند سپس می گندد و سمی تولید شده که جذب بدن می شود)

علت :

خوردن نوشیدنی بین غذا

باعث:

1- بیماری چشم و استفاده از عینک می شود.

2- اختلالات عصبی

3- بوی بد دهان

4- پف کردن زیر چشم

5- ریزش مو

6- لک صورت

7- چهره گرفته

درمان:

1- خوردن یک عدد کیوی رسیده یا 10 عدد آلو بخارا در روز

2- سوپ جو : جو پوست کنده دو پیمانه + هویج + پاچه گوسفند یک عدد + آلو بخارا 10 تا 15 عدد + گشنیز + اسفناج + یک تا دو قاشق زرشک + یک قاشق مربا خوری زردچوبه با حرارت ملایم بپزد سپس نمک به مقدار کم به آن اضافه می کنیم . موقع خوردن مقداری روغن زیتون و آب لیمو به آن اضافه می کنیم.

3- هفته ای دو بار سیراب و شیردون استفاده کنند.

4- نرمش کنند.

انگل

هسته تمام میوهها ضد انگل هستند.

کرم کدو یا کرمک

درمان: شب دو یا سه قاشق غذاخوری مغز تخمه کدو تنبل خام را بخورند. انگل دفع می شود.

MS :

علت :

اهمیت دادن به چیزهای پیش پا افتاده

باعث:

دوبینی - نابینایی - پادرد - عدم کنترل ادرار و مدفوع

درمان:

گوشت بخار پز بوقلمون یا کوسه ماهی

سالک:

برای رفع سالک دو ماه غذای پخته نخورید

در روز 5 تا 6 حبه سیر بخورید (ضد میکروب است)

هپاتیت:

بیماری ویروسی مسری نیست (خوردن گوشت زیاد که اگر بصورت ضایعات در کبد بماند گندیده چون اجازه خروج داده نمیشود بعد از مدتی کرم می زند و تخم مرغ زیاد و سرخ کردنی زیاد و ماست زیاد مصرف سیر زیاد بیماری هپاتیت و کبدی ایجاد می کند).

درمان: رژیم 40 روزه

سوپ جو:

جو پوست کنده دو پیماننه + هویج + پاچه گوسفند یک عدد + اگر ترشی دوست دارید آلو بخارا 10 تا 15 عدد + گشنیز + اسفناج + یک تا دو قاشق زرشک + یک قاشق مربا خوری زردچوبه با حرارت ملایم بپزد سپس نمک به مقدار کم به آن اضافه می کنیم . موقع خوردن مقداری روغن زیتون و آب لیمو به آن اضافه می کنیم.

توجه : شاه توت و زرشک برای هر نوع هپاتیت مفید است. مناسب تر از همه روزی 3 تا 4 عدد انار است.

روده بزرگ:

سه کار انجام می دهد

1- ویتامین گروه B تولید می کند.

2- ویتامین K تولید می کند.(کمبود آن اگر پوست زخمی باشد خون روی ایجاد می کند)

3- الکل تولید میکند. اگر زیاد تولید شود دچار میگرن (سر درد زیاد) می شوید

توجه:قند - شکر - غذاهایی که در آن از قند و شکر استفاده شده مثل شیرینی و شکلات - ساندویچ ماکارونی فقط الکل زیاد تولید کرده و ویتامین K و ویتامین گروه B را در روده بزرگ حذف می کند که دچار میگرن (سر درد شدید) می شوید.

الکل

کسانی که در روده بزرگ آنها الکل زیاد تولید شود بدلیل خوردن قند مصنوعی زیاد دچار بیماری

1- لک

2- پیسی

3- جوش

4- یبوست

5- اسهال شدید

6- میگرن

پا:

کسانی که کف پای آنها داغ می شود

سه روز چایی نخورده

روزی 6 لیوان آب بنوشند (نیم ساعت قبل از غذا و 2.5 ساعت بعد از غذا)

سیاتیک:

روزی 2 تا 3 بار آب زرشک بخورند.

ماست و چای نخورند.

ورم بدن در اثر خوردن غذای شور زیاد نمک زیاد:

باید غذایی بخوریم که پتاسیم داشته باشد بیشترین پتاسیم در ته خیار است .

روزی 5 تا 6 عدد ته خیار را پشت سر هم بخورید . مایعات بدن دفع شده یا کاهو یا مغز بادام یا موز

جو باعث ورم می شود زیرا سرد و تر است

عفونت ادراری:

روزی دو بار نصف لیوان آب + عسل + دو قاشق غذاخوری خاک شیر خیس شده

خانمها:

صابون: از صابون رنگی استفاده نکنید. از صابون زیتون یا بادام استفاده کنید.

ماسک ویتامینه

صورت را با صابون بادام بشویید. خشک که شد یک قاشق غذا خوری عسل در یک ظرف کوچک می ریزیم. سپس چند قطره آب لیمو ترش تازه اضافه می کنیم. آنرا مخلوط کرده روی صورت ماسک می کنیم. بمدت نیم ساعت تا تمام ویتامینهای عسل جذب پوست شود.

توجه: این مواد همان لحظه باید مصرف شود و نباید بماند برای بعد.

عفونت ادراری و مجاری ادرار در خانمها:

روزی دو یا سه لیوان شربت عسل بخورید. نبات و قند و شکر نخورید و روزی دو بار مجرای ادرار را شستشو دهید.

خانمهایی که دچار جوش سر سیاه در صورت هستند

دو قاشق غذاخوری آرد جو الک شده + یک مقدار آب

خمیر نسبتاً شل تهیه می کنیم صورت را با صابون بادام می شوئیم وقتی خشک شد. 10 تا 15 دقیقه این خمیر روی صورت بصورت ماسک شده بماند و قبل از خشک شدن باید بشوئیم.

خانمهایی که دچار ناراحتی زنانه هستند. از اسفرزه یا قدوم شیرازی استفاده کنند.

خانمهایی که طبع سرد دارند و رحم آنها یخ کرده از شدت سرما دچار دل درد می شوند. دانه خربزه را آسیاب کرده سپس الک کرده و یک قاشق در یک لیوان آب همراه با مقداری عسل حل کرده میل کنند ناراحتی از بین می رود.

خانمهایی که در دوران پرئود در ناحیه زیر شکم دچار درد می شوند. بهترین دارو خوردن مغز تخم خربزه است.

خانمهایی که در طول ماه لکه بینی دارند یا در مرز سن 50 سالگی که می خواهند یائسه شوند و فوق الادیه دچار خونریزی می شوند با خوردن این نوشابه سریع مساله آنها حل شده نیاز به استروکتومی ندارند:

یک لیوان آب هویج + یک قاشق عسل را با چنگال مخلوط کرده و روزی دو تا سه لیوان میل کنند.

سیر و پیاز نخورید. آب زیاد نخورید و ترشی نخورید.

دختر خانمها و خانمهایی که موقع پرئود دچار درد شدید می شوند یادر روز اول درد شدید دارند:

قرقروت - ماست - پفک نخورند

پونه کوهی یک قاشق + آویشن شیرازی یک قاشق + آب جوش دو لیوان + نیم ساعت دم کنید سپس با عسل در حالت گرم بنوشید.

برای خونریزی زنانه مفید است: جوانه گندم یا جوانه آلفا آلفا یا یونجه یا چند قاشق جوانه شبدر

خانمها اگر میل جنسی کم دارند:

از لباس بنفش استفاده کنند و سبزی شاهی بخورند یا تخم شاهی را آسیاب کنند داخل عسل بریزند و روزی دو قاشق مصرف کنند.

ساخت ریمل:

سرمه (مغز قلم گاو یا فندق یا گردو) را در ظرف شسته شده ریمل همراه با یکی دو قطره (با یک قطره امتحان کنید زیرا اگر شل شود شره می کند) روغن بادام (بهتر است) یا زیتون هم زده ریمل تهیه می شود.

مفید برای:

قوی شدن مژه و قوی شدن دید چشم

کرم:

بهترین کرم برای پوست روغن بادام یا زیتون است خیلی سریع ویتامین D جذب می شود و همیشه پوست شاداب است.

عطر

گل محمدی - مریم - شب بو - یاس خوب می باشد زیرا ادکلن الکل دارد.

رنگ مو:

گل ریواس 25 گرم + گل بابونه 25 گرم + پوست سبزی گردو خشک شده را با یک لیتر آب بجوشانید تا نصف شود و دو قاشق غذاخوری قهوه و یک قاشق غذاخوری حنا را در آن خمیر کرده روی سر تا صبح بگذارید بماند سپس سر را بشوئید.

کارهایی که خانمها متاهل بهتر است انجام دهند:

- 1- خصوصیات شوهر را بشناسند.
- 2- محیط خانه را طوری تزئین کنند که با روحیاتشان سازگار باشد.
- 3- ببینند شوهر وقتی از محل کار باز می‌گردد از چه خوشش می‌آید همان را فراهم کند.
- 4- بهترین لباس را نیم ساعت قبل از آمدن او بتن کنید.
- 5- در هفته یک بار دامن یا بلوز سفید بپوشید.
- 6- لباس‌تان زیاد پوشیده نباشد و دامن نارنجی یا زرد خوشرنگ استفاده کنید.
- 7- موها را شانه کرده و یک آرایش ملایم انجام داده و اگر مایل بودید از دستمال گردن استفاده کنید.
- 8- به پیشواز شوهر رفته سلام کنید با لبخند دستش را بگیرید او را ببوسید و با علاقه او را به خانه بیاورید.

آقایان و خانمها:

اخلاق بد برکت را از بین میبرد.

اخلاق خوب خانمها بیماری هورمونی - تیروئید و ضعف چشمها و چاقی را از آنها دور می‌کند زیرا از دیدن هم لذت می‌برند.

حساب نکنید چقدر خرج کرده اید تا نگران نشوید.

دروغ نگوئید و غیبت نکنید و مال مردم را نخورید.

اگر خانم خوب باشد مشکلات کاری سراغ مرد نمی‌آید.

بچه اول را جلوگیری نکنید زیرا دچار بیماری می‌شوید و در بچه اثر دارد.

آداب مهمانی دادن:

مهمان ناخوانده:

هر چه که برای خودمان تهیه کرده ایم با او استفاده می کنیم.

مهمان دعوتی:

یک نوع غذا با کیفیت بالا درست می کنیم.

زیاد تعارف نکنید.

نگوئید ببخشید غذا بد شد نگوئید قابل شما را ندارد بگوئید بفرمائید نوش جان.

تا سیر نشدید از سفره کنار نیایید.

رنگها

قرمز: دارای فرکانس 575

تسکین دهنده بیماری ها و حساسیت پوستی

محرک میل جنسی و کشش است (آقایانی که میل جنسی ضعیف دارند باید رنگ اطاق خواب یا رنگ لباس همسرشان یا مهتابی اطاق خواب قرمز خوشرنگ باشد).

متابولیسم بدن را زیاد می کند کسانی که کم اشتهايي دارند باید از لباس قرمز یا سفره قرمز استفاده کنند تا حالت اسیدی را کم کرده هضم غذا راحت تر شود.

گرم کننده بدن بعلت سریعتر شدن گردش خون.

احساسات را شدید می کند.

برای افراد عصبی خوب نیست.

خستگی ایجاد می کند.

لباس قرمز:

لباس قرمز برای بچه باعث چشم خوردن او می شود.

برای کسانی که بدن آنها ناراحتی زیر را دارد سریع بدن آنها خوب می شود زیرا تحریک شده جریان خون سریع شده و سیستم ایمنی بدن تقویت می شود.

- سوخته

- زخم

- سرخچه

- مغمک

- ناراحتی پوستی

آبی: دارای فرکانس 535

مفید برای:

1- ناراحتی عصبی چشم با دیدن رنگ آبی تحریک می شود و تسکین می دهد(محیط را برایشان آبی کنید)

2- حالت سرد و خنک کننده دارد و کشش را کم می کند چشم زخم را بی اثر می کند (لباس آبی چشم زخم را دور می کند)

3- کسانی احساس درد و ناراحتی بدن و کسالت دارند لباس آبی بپوشند و فضای اطاق را آبی کرده(آبی آسمانی و فیروزه ای)

4- کسانی که وسواس دارند از رنگ آبی برای پرده ها روی مبلمان و پرده آشپزخانه استفاده کرده و روزی دو لیوان آب سیب و لیمو ترش و دو لیوان شیر بادام بخورند.

5- کسانی که زود هیجانی می شوند یا زیاد تب می کنند یا دچار بی خوابی هستند در محیط آبی استراحت کنند یا از چراغ خواب آبی استفاده کنند.

6- برای فشار خون خوب است آرامش با استخر و دریا زیاد می شود و تعدیل می کند تنفس را و آرامش درونی ایجاد کرده محافظ بوده و در کارهای حساس و جدی از لباس آبی استفاده کنید.

7- دفع کننده مگس است و پشه را جذب می کند.

8- در معالجه سرطان و ترشح چرکی بدن موثر است.

دارای فرکانس 445 بوده بهترین درمان برای بیماران روحی و روانی استفاده از رنگ سبز بهاری است و خستگی اعصاب را از بین می برد و گذر ایام حس نشده و تحمل پذیر شده و خنک کننده است و مهیج و تعدیل کننده نور خورشید و فشار خون را کم کرده برای بی خوابی و خستگی موثر بوده برای سر درد و میگرن خوب بوده و رشد گیاه را کم می کند.

زرد:

رنگ زرد گرم کننده و باعث خوشرویی و نشاط شده و حالت روحانی می دهد و فکر را تحریک می کند و بعضی از ناراحتی های عصبی را کم می کند و باعث تخمیر الکل می شود و کیفیت آنرا خوب می کند و رشد گیاه را سریع می کند.

لباس

لباس زیر سفید و نخی استفاده کنید زیرا ضد حساسیت است و لکه چربی را زود نشان می دهد ملیح و براق بوده و احساس نشاط و پاکی می دهد.

لباس پلاستیک ایجاد انرژی می کند.

لباس مشکی انسان را افسرده می کند. زیرا تمام نورها را جذب کرده و گرم می شود.

از رنگهای شاد استفاده کنید و در خانه از رنگهای سفید نارنجی سبز کم رنگ و آبی آسمانی استفاده کنید. و در اسلام بهترین رنگ زرد است زیرا دیده را خیره می کند.

به تناسب فصل لباس بپوشید.

لباسی بپوشید که از تن کردن آن احساس لذت کنید.

برای کت و شلوار آقایان خاکستری مناسب است.

رنگ ارغوانی (بین آبی و نارنجی است): ابهت را زیاد می کند لطیف و ظریف است برای کم خونی خوب است و باعث خوشنودی دیگران می شود.

مزاجها: مزاج با خوردن غذا تغییر می کند

صفرا (اخلاط اربعه)

ترشحات کبد رنگ آن زرد که جزو آتش بوده گرم و خشک است و گرما زیاد تولید می کند و $ph \sim 8.5$ است.

بیماری صفرا

کسانی که صفرا زیاد تولید می کنند - سر درد - شقیقه نبض میزند - زردی سفیدی چشم - سیاهی رفتن چشم - سرگیجه - طعم دهانشان تلخ شده - تشنگی - ترش کردن گلو وقتی صفرا داخل معده بیاید - سوزش جگر زیر دنده راست آنها خیلی گرم است و حداقل دو درجه تب دارند و لبهای آنها دچار خشکی و ترک بوده و پوست سرشان ترک خورده و می سوزد و بعنوان شوره بیرون می آید و حتی ریشه مژه و دور پلک سوخته و پوسته پوسته می شود - پوست زبر - رنگ ادرار زرد تیره - وجود لکه سفید و قهوه ای در پوست - موها تکه تکه می ریزد و در آخر ابرو میریزد - علاقه زیاد به آب یخ و یخ - تند خو بهانه گیر - دیدن خواب هولناک افتادن از بلندی جنگ و ستیز .

علت:

غذاهای چرب و شیرین صفرا را زیاد می کند.

غذای مضر برای صفرا مزاج ها:

پرخوری - بعد از غذای مختصر دوباره غذا خوردن - آش رشته - ماکارونی - سیر (مطلقا نخورید مزاج کبد گرم و تر است و سیر تبدیل به آتش شده و بیمار حالش بد می شود) - شیرینی

درمان :

انار و شاتوت بهترین دارو است - زرشک - تمشک - زرد آلو - هلو - خیار - کاهو - هویج - روغن زیتون - کنجد - سیب - گلابی - سوپ جو - کدو خورشیدی - خوراک قارچ - کدو حلوائی - اسفناج - گشنیز - نخود فرنگی - عدس - ماش - جو دو سر - لیمو عمانی

سودا (اخلط اربعه)

سرد و خشک از جنس خاک و رسوب خون است و $PH=6$ است و در طحال تولید می شود و طحال را فعال می کند. (PH خون باید بالای 7 باشد و اگر به 7 برسد به حالت اغماء و غش می رود) اگر سودا زیاد شود طعم دهان شور می شود - بوی عفونت دهان و کابوس می بیند و دچار افسردگی و خستگی - خود خوری - فکر زیاد بدون آنکه بداند - لاغری - بی نشاطی - یبوست شدید هفته ای یک بار - مدفوع قیری و سیاه - سوزش هنگام دفع ادرار - ادرار تیره خاکستری می شود - حالت تهوع - حس تاریکی چشم و شب کوری - تیرگی رنگ پوست و صورت - سوزش معده - خارش زیاد بدن و ترک خوردن پوست - قلنج معده

علت: غذا های مانده و بیات و شور و نمک سود سودا را زیاد می کند.

غذای مضر برای سودا مزاج ها:

عدس - نوشابه با غذا - ماهی دودی - غذای مانده و بیات - نمک سود - خیار شور - گوشت پیر (رنگ قرمز تیره) - پنیر - نباید بخورند.

درمان:

خوردن غذای گرم و تر - ملین - سوپ جو (با پاچه گوسفند - کمی زنجبیل - زعفران) بعد از سلامتی عسل و قدومه شیرازی مرتب استفاده کنید - توت - انجیر - خرما - کشمش - هل - دارچین - زیره - زعفران

با آب گرم طهارت کنند.

بلغم (اخلط اربعه)

بدن علیه خودش انقلاب می کند و رماتیسم مفصلی می آورد. مثل کشک و آب یا سفیده تخم مرغ است و مربوط به سیستم لنفاوی یا سیستم ایمنی یا دفاعی بدن است. از جنس آب و سرد و تر است و کسانی که سردی زیاد بخورند (ماست پنیر ترشی) بلغم فعال می شود. وزیر چشم پف کرده - مزه دهانشان ترش می شود - پوست شل و ول و سفید و آبکی می شود - پوست مقطعی سفید می شود (برص) و موها زود سفید می شود و ریزش مو زودتر از موعد - لک قهوه ای در سفیدی چشم و سردی دست و پا و پا درد و زانو درد - لرزش دست و پا (پارکینسون) دیر هضم شدن غذا - درد معده - تنگی نفس موقع خوردن غذا - قلنج می کنند و دوست دارند ماساژ بدهند و درد کمر و بین شانه ها و گرفتگی ماهیچه پشت گردن - کسل و خواب آلود - جاری شدن آب از دهان در خواب - دچار تپش قلب وقتی از خواب بیدار می شود - رقیق بودن آب بینی - ترشح بینی - سرفه زیاد - فراموشی - دفع ادرار زیاد همراه با فشار زیاد ترشح می شود و ضعف مثانه و PH آن کمتر از 6 است.

علت:

غذاهای لبنیات و ترشی و سرکه بلغم را زیاد می کند.

غذای مضر برای بلغمی مزاج ها:

لبنیات - ترشی - لپته - شور - سیب زمینی - عدس - قارچ - گوشت گاو و گوساله - گوشت سفید (برای رماتیسمی ها بد بوده و درد را زیاد می کند) - چای - قهوه - نسکافه - میوه ترش و کال - نارنگی - کیوی - گرمک (سرد است) - خیار پوست کنده - لیمو شیرین - سوپ جو با زنجبیل .

درمان:

گوشت (شتر - گوسفند - کبوتر - سار - گنجشک) - ادویه جات (هل - دارچین - زنجبیل - زیره - زعفران - زنیبا - سرنجان - خولنجان - سیر - موسیر - خردل) - سبزیجات (کرفس - نعناع - ریحان - جعفری - ترخون - مرزه) - کلم - مارچوبه - هویج - کدو حلوایی - لیمو ترش - گندم - نخود - گردو هندی - قدومه شیرازی

خون (اخلاط اربعه)

از جنس هوا و گرم و تر است و برای رساندن غذا و اکسیژن به سلولها است. و اگر زیاد شود مزه دهان شیرین می شود سر سنگین شده انگار در سر چیزی است - خمیازه - چرت زدن - کم حواس - کش آمدن آب دهان - زبان قرمز می شود مثل آنکه رب انار یا زرشک خورده باشد و بدن دچار خارش و دمل و جوش ریز بیشتر در پیشانی پشت گردن بین کتف شده از لته خون می آید و مضطرب

علت:

پر خوری و خوردن بیش از حد خون را زیاد می کند.

غذای مضر برای دمدمی مزاج ها:

پر خوری - بادنجان - غذای نشاسته ای - آب یخ - شیرینی - غذای ممنوعه

درمان:

ناشتا (خاک شیر - بارهنگ - تخم ریحان - تخم مل - قدونه شیرازی - بالنگو - اسفرزه) یکی از اینها را در آب بریزید حجمش زیاد می شود و بخورید حرکات دودی روده را زیاد کرده و روده براحتی کار می کند - استفاده از ترشی طبیعی فصل (شاتوت - زرشک - لیمو ترش - آب نارنج - مرکبات) - سوپ جو - نان جو - سالاد با روغن زیتون و آب لیمو قبل از غذا - جوانه ها - سبزی - میوه

طبایع

1- سرد (اسیدی)

2- گرم (بازی)

3- معتدل (خنثی)

طبع تغییر ناپذیر بوده و از پدر و مادر ارث (شرایط اقلیمی تغذیه) می رسد و در بدن حالتی به وجود می آورد که گرایش به حالت اسیدی یا بازی بوجود می آورد.

اکثر مردم طبع سرد دارند و طبع اکثر اروپائیان سرد است.

طبع اندامها: مغز سرد و تر است بهمین خاطر گنجایش دارد - استخوان سرد و خشک است - قلب گرم و تر - کبد گرم و تر - کلیه گرم و تر است.

راه تشخیص طبع :

طبع معتدل:

افرادی که ماست - ترشی - خرما - عسل بخورند و دچار هیچ ناراحتی نشوند طبع معتدل دارند.

خصوصیات:

گرمی و سردی را زیاد احساس نمی کند. و اگر رعایت نکنند ناگهان دچار بیماری می شوند.

طبع گرم:

اگر شیرینی بخورید مثل خرما و بدنتان جوش بزند و عصبی شده و بدن عرق کند و شب از گرمای بدن باید بدون پتو بخوابید طبعتان گرم است.

خصوصیات:

آدمهای خوش مشرب - زود جوش - زود عصبی می شوند - تحرک زیاد - خواب کم نسبت به بقیه افراد و اگر رعایت نکنند دچار بیماریهای پوستی و کبدی و اعصاب و روان می شوند.

طبع سرد:

اگر دو شب پشت سر هم کته با ماست بخورید صبح زود نتوانید از خواب بیدار شوید و زیر چشم شما پف کند و بدن ورم کند و کسل باشید و دهانتان اکثرا مزه شوری بدهد طبعتان سرد است.

و اگر آب نارنج بخورند فوق العاده فشارشان پایین آمده و ممکن است عدم تعادل و سرگیجه بگیرند و یا بحالت اغما بروند.

نباید سردی بخورد زیرا جنون آنی به او دست می دهد یعنی اگر کشک زیاد خورد باید چند قاشق عسل بخورد تا متعادل شود.

خصوصیات:

آدمهای بی خیال - خوشگذران - خواب آلود - کسل - استعداد چاقی زیاد در بعضی حتی با خوردن آب و اگر رعایت نکنند دچار **MS - ALS** - صرع - پارکینسون - رماتیسم - برص - ریزش مو - سفید شدن بیش از حد مو

درمان:

اگر طبع غذایتان گرم بود آنرا با غذای طبع سرد مخلوط کنید تا متعادل شود بعد میل کنید.

مثل: کشک بادنجان کشک که سرد و تر است با بادنجان که گرم و خشک است مخلوط شود متعادل می شود.

اشتباه: ماهی و ماست ماهی طبع سرد دارد و ماست نیز سرد است پس انسان فلج می شود و اگر صرعی باشد همان موقع غش می کند. زیرا اسید بالا می رود مغز یخ می کند و خود مغز هم طبع سرد دارد.

غذاها: بدن انسان به 20 نوع اسید آمینه یا پروتئین نیاز دارد که 10 عدد آنرا بدن می سازد و 10 عدد دیگر از طریق غذا تامین می شود.

گیاه کوانا(شکل آن مثل تخم گوجه فرنگی) در کانادا دارای 20 نوع غذایی است.

پروتئینها

1- حیوانی: گوشت(قرمز - سفید) - لبنیات(شیر - ماست - پنیر) - تخم مرغ(غاز - اردک - بلدرچین)

2- گیاهی: قارچ - لوبیای سبز - حبوبات - غلات - چهار مغز (بادام - گردو - فندق - پسته اگر با هم مخلوط شوند همه نوع مواد غذایی را دارا است و انرژی زیادی دارد 100 گرم چهار مغز 600 کالری انرژی دارد یعنی 4 برابر 100 گرم گوشت و ناراحتی گوشت را ندارد)

قندها

نبات از 40 درصد قند و 60 درصد شکر درست می شود.

حیوانی: گلیکوژن - جگر

گیاهی: عسل - کشمش - خرما - توت - انجیر - میوه های شیرین - انگور (قند انگور در شیر مادر موجود است و اگر نوزاد شیر نخورد بجای شیر می توان به بچه داد)

غذای اسپرم قند (کشمش یا مویز که در افتاب خشک شده باشد - عسل)

روغنها

خون 4.5 تا 5 درصد آهن دارد اگر آهن خون از این مقدار زیادتر شود در روده ها رسوب می کند و از حرکات دودی روده جلوگیری کرده روده شکننده می شود (مساوی با مرگ) غده های مترشح در روده بوده که اسید لینولئید را ترشح می کنند و اجازه نمیدهند آهن رسوب کند و آهن مازاد را یا جذب می کنند یا دفع این اسید در روغن گیاهی موجود است و اجازه نمی دهد آهن و LDL یا چربی رسوب کنند.

حیوانی:

روغن گیاهی: زیتون - سویا - پنبه دانه - بادام - فندق - گردو - پسته - کابشه یا گلرنگ - کرچک - کتان - بزرک - آفتاب گردان - گردو - ذرت - کنجد (اسید فوق العاده) که در حرارت اطاق مایع هستند بجز روغن نارگیل (اشباع شده است) و جامد است.

ویتامینها به دو گروه تقسیم می شوند و بیشتر ویتامینها در گیاهان است.

1- ویتامین محلول در چربی:

ویتامین A - C - D - E - K

ویتامین A: هویج و گوجه فرنگی و کدو تنبل ماده رنگی دارند بنام بتاکاروتین که وقتی خورده شوند تبدیل به ویتامین A می شود. همراه ویتامین A محلول در چربی باید روغن زیتون بخورید تا سریع جذب شود وقتی هویج میپزید چند قطره روغن زیتون روی آن بریزید. و قبل و بعد از خوردن آب هویج یک قاشق روغن زیتون بخورید.

ویتامین C: در مرکبات و سبزیجات

ویتامین D: چهار غده کوچک (پاراتیروئید) مثل عدس روی غده تیروئید است و کار آنها جذب و دفع کلسیم و فسفر است و استخوان و مغز را کار آنها کنترل می کند و با نگرفتن آفتاب آنها را بیکار می کنید.

ویتامین E: در جوانه گندم (روی آن دو قاشق روغن زیتون بریزید) وجود دارد که در استحکام استخوانها ناراحتی چشم متابولیسم بدن فعال کردن غدد جنسی در خانمها و آقایان موثر است.

ویتامین K: در شبدر - یونجه (روی آن دو قاشق روغن زیتون بریزید)

وجود داشته جهت جلوگیری از انعقاد خون و نیز در روده بزرگ ویتامین K برای انعقاد خون تولید می شود.

2- ویتامین محلول در آب:

گروه ویتامین B هستند (B1 - B2 - B5 - B6 - B7 - B9 - B12) منشا گیاهی دارند (آب پوست غلات مانند گندم و برنج که در حرارت ملایم جوشیده باشد سرشار از ویتامین B است پس به برنج و ... اضافه کنید) و نیز در روده بزرگ هم ساخته می شوند. و ضد ویتامین B شیرینی قنادی است. پایان

افراد از نظر نوع مزاج به چهار دسته تقسیم می شوند: 1) افراد صفراوی مزاج 2) افراد سوداوی مزاج 3) افراد بلغمی مزاج 4) افراد دموی مزاج

صفراوی

صفرا ترشحات کبد است که رنگ آن زرد که جزء آتش بوده گرم و خشک است و گرما زیاد تولید می کند. $ph \sim 8.5$ است

بیماری صفرا

کسانی که صفرا زیاد تولید می کنند - سر درد - شقیقه نبض میزند - زردی سفیدی چشم - سیاهی رفتن چشم - سرگیجه - **طعم دهانشان تلخ شده** ترش کردن گلو وقتی صفرا داخل معده بیاید - تشنگی - سوزش جگر زیر دنده راست آنها خیلی گرم است و حداقل دو درجه تب دارند و لبهای آنها دچار خشکی بوده پوست سرشان ترک خورده و می سوزد و بعنوان شوره و حتی ریشه مژه و دور پلک سوخته و پوسته پوسته می شود - پوست زبر - رنگ ادرار زرد تیره - ابرو میریزد - علاقه زیاد به آب یخ و یخ - تند خو بهانه گیر - موها تکه تکه میریزد. - دیدن خواب هولناک افتادن از بلندی جنگ و ستیز

علت:

غذاهای چرب و شیرین صفرا را زیاد می کند.

غذای مضر برای صفرا مزاج ها:

پرخوری - بعد از غذای مختصر دوباره غذا خوردن - آش رشته - ماکارونی - سیر (مطلقا نخورید مزاج کبد گرم و تر است و سیر تبدیل به آتش شده و بیمار حالش بد می شود) - شیرینی

درمان:

انار و شاتوت بهترین دارو است - زرشک - تمشک - زردآلو - هلو - خیار کاهو - هویج - روغن زیتون - کنجد - سیب - گلابی - سوپ جو - کدو خورشتی - خوراک قارچ - کدو حلواپی - اسفناج - گشنیز - نخود فرنگی - عدس - ماش - جو دو سر - لیمو عمانی

غذای افراد صفراوی باید خنک کننده و رطوبتی باشد ،

سوداوی

سودا سرد و خشک از جنس خاک و رسوب خون است و $PH=6$ است و در طحال تولید می شود و طحال را فعال می کند. PH خون باید بالای 7 باشد و اگر به 7 برسد به حالت اغماء و غش می رود) اگر سودا زیاد شود **طعم دهان شور** می شود - بوی عفونت دهان و کابوس می بیند و دچار افسردگی و خستگی - خود خوری - فکر زیاد بدون آنکه بداند - لاغری - بی نشاطی - بیبوست شدید هفته ای یک بار - مدفوع قیری و سیاه - سوزش هنگام دفع ادرار - ادرار تیره خاکستری می شود - حالت تهوع - حس تاریکی چشم و شب کوری - تیرگی رنگ پوست و صورت - سوزش معده - خارش زیاد بدن و ترک خوردن پوست - قلنج معده

علت

غذا های مانده و بیات و شور و نمک سود سودا را زیاد می کند

غذای مضر برای سوداوی مزاج ها

عدس - نوشابه با غذا - ماهی دودی - غذای مانده و بیات - نمک سود - خیار شور - گوشت پیر (رنگ قرمز تیره) - پنیر نباید بخورند

درمان

خوردن غذای گرم و تر - ملین - سوپ جو (با پاچه گوسفند - کمی زنجبیل زعفران) بعد از سلامتی غسل و قدومه شیرازی مرتب استفاده کنید - توت با آب گرم طهارت کند - انجیر - خرما - کشمش - هل - دارچین - زیره زعفران

غذای اشخاص سوداوی بهتر است بیشتر رطوبت داشته باشد و کمتر گرمی زا باشد

بلغمی

بدن علیه خودش انقلاب می کند و رماتیسم مفصلی می آورد. مثل کشک و آب یا سفیده تخم مرغ است و مربوط به سیستم لنفاوی یا سیستم ایمنی یا است. از جنس آب و سرد و تر است و

کسانی که سردی زیاد بخورند (ماست ترشی) بلغم فعال می شود. وزیر چشم پف کرده - مزه دهانشان ترش می شود - پوست شل و ول و سفید و آبی می شود - پوست مقطعی سفید می شود (برص) و موها زود سفید می شود و مو - لک قهوه ای در سفیدی چشم و سردی دست و پا و پا درد و زانو درد - لرزش دست و پا (پارکینسون) دیر هضم شدن غذا - درد معده - تنگی نفس موقع خوردن غذا - قلنج می کنند و دوست دارند ماساژ بدهند و درد کمر و بین شانه ها و گرفتگی ماهیچه پشت گردن - کسل و خواب آلود - جاری شدن آب از دهان در خواب - دچار تپش قلب وقتی از خواب بیدار می شود - رقیق بودن آب بینی - ترشح بینی - سرفه زیاد - فراموشی - دفع ادرار زیاد همراه با فشار ضعف مثانه

علت:

غذاهای لبنیات و ترشی و سرکه بلغم را زیاد می کند.

غذای مضر برای بلغمی مزاج ها:

لبنیات - ترشی - لپته - شور - سیب زمینی - عدس - قارچ - گوشت گاو و گوساله - گوشت سفید (برای رماتیسمی ها بد بوده و درد را زیاد می کند) - چای - قهوه - نسکافه - میوه ترش و کال - نارنگی - کیوی - گرمک (سرد است) - خیار پوست کنده - لیمو شیرین - سوپ جو با زنجبیل

فرد بلغمی باید غذایش کم ، گرم و لطیف باشد.

افرادی که دارای مزاج سرد و تر هستند باید بعد از غذا در حال تشنگی بخوابند.

درمان:

گوشت (شتر - گوسفند - کبوتر - سار - گنجشک) - ادویه جات (هل - دارچین - زنجبیل - زیره - زعفران - زنبق - سرنجان - خولنجان - سیر - موسیر - خردل) - سبزیجات (کرفس - نعناع - ریحان - جعفری - ترخون - مرزه) - کلم - مارچوبه - هویج - کدو حلوائی - لیمو ترش - گندم - نخود - گردو هندی - قدومه شیرازی

دموی

از جنس هوا و گرم و تر است و برای رساندن غذا و اکسیژن به سلولها است. و اگر زیاد شود

مزه دهان شیرین می شود- سر سنگین شده - - چرت زدن کم حواس - کش آمدن آب دهان - زبان قرمز می شود
مثل آنکه رب انار یا زرشک خورده باشد و بدن دچار خارش و دمل و جوش ریز بیشتر در گردن بین کتف شده از لته خون
می آید و مضطرب میشود.

علت :

پر خوری و خوردن بیش از حد خون را زیاد می کند

غذای مضر برای دموی مزاج ها:

پر خوری - بادنجان - غذای نشاسته ای - آب یخ - شیرینی - غذای ممنوعه

درمان:

ناشتا (خاک شیر - بالهنگ - تخم ریحان - تخم مل - قدومه شیرازی - بالنگو - اسفرزه) یکی از اینها را در آب بریزید
حجمش زیاد می شود و بخورید حرکات دودی روده را زیاد کرده و روده براحتی کار می کند - استفاده از ترشی طبیعی
فصل (شاتوت - زرشک - لیمو ترش - آب نارنج - مرکبات) - سوپ جو - نان جو - سالاد با روغن زیتون و آب لیمو
قبل از غذا - جوانه ها - سبزی - میوه

گرم مزاج است (دموی) باید خوراک سرد بخورد

افرادی که دارای مزاج سرد و تر هستند (بلغمی) باید بعد از غذا در حال تشنگی بخوابند ولی اینکار برای صفراویها ضرر
دارد.

مزاج ها (صغرا وسودا وبلغم ودم)

بعلت اهمیت مزاج ها (صغرا وسودا وبلغم ودم) و ویژگیهای هر مزاج و غذاهای مضر و مفید و نیز طبع غذاها را برای هریک از طبع ها در جدول جداگانه آورده ام.

شما نباید به هیچیک از این 4 طبع دچار شوید، بلکه همیشه باید مزاج شما در حال تعادل نگهدارید تا دچار ناراحتی و بیماری نشوید و یا انواع بیماریهای شما رفع شود.

همچنین جدول غذاهای مفید برای کبد و غذاهای مضر برای کبد و غذاهای ممنوعه برای دستگاه گوارش را در جدول آورده ام.

مشخصات غلبه بلغم در بدن

خوراک و تشنگی	غذاهای مفید (درمان)	علت ممنوع بودن	غذای مضر برای	علائم	مزاجها																	
فرد بلغمی باید غذایش کم، گرم و لطیف باشد. باید بعد از غذا در حال تشنگی بخوابند.	گوشت (شتر) - گوسفند - کبوتر - سار - گنجشک - ادویه جات (هل) - دارچین - زنجبیل - زیره - زعفران - زنبق - سرنجان - خولنجان - سیر - موسیر - خردل - سبزیجات (گرفس) - نعناع - ریحان - جعفری - ترخون - مرزه - کلم - مارچوبه - هویج - کدو حلوايي - لیمو ترش - گندم - نخود - گردو هندی - قدومه شیرازی تمام غذاهای گرمی بخش از قبیل گوشت شتر، گوسفند، کبوتر، سار، گنجشک، بوقلمون کباب شده و از میوه جات: همه ی میوه های رسیده و شیرین. از ادویه جات: هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، جوز هندی، فلفل سیاه و فلفل سفید و دانه ی فلفل، دانه ی خردل، سیر، موسیر، از ریشه ها: چغندر، شلغم، هویج، کلم قمری، ترب سیاه و سفید. از سبزیجات: کلیه ی سبزی جات گرم، مانند: انواع کلم، ساقه ی گرفس، نعناع، ریحان، جعفری، مرزه، ترخون، تره و شویب. از حبوبات: نخود، گندم، لوبیا چیتی، لوبیا کشاورزی و یا کیسولی، دال عدس و لیه. در صورت استفاده از سایر حبوبات و غلات، بهتر است از ادویه جات گرم مانند: زیره ی سیاه، زیره ی سبز، زنجبیل، دارچین، هل، زعفران و کمی زرد چوبه استفاده شود. از بذرهای ملین مانند: تخم ریحان، تخم شربتی، قدومه ی شیرازی، خاکشیر و بارهنگ نیز می توان استفاده کرد. از خشکبار: بادام، گردو، فندق، پسته، کنجد، ارده مفید است و از عسل و شیره ی خرما می توان مصرف کرد. استفاده از این نوع مواد غذایی بسیاری از بیماری های اتوایمیون، مانند: بیماری های رماتیسم، پارکینسون و سایر بیماری های صعب العلاج را درمان می کند. اکثر افراد مبتلا به این بیماری ها از طبع سرد برخوردار هستند. خوب است بدانید که از مهمترین امور برای رفع بلغم سه چیز است: تلاوت قرآن، مسواک زدن و جویدن کندر.	بلغم همان سیستم ایمنی بدن است که با این نوع تغذیه ضعیف می شود و در نتیجه، بدن آدمی در مقابل انواع پارازیت ها آسیب پذیر می شود.	لبنیات - ترشی - لیمو - شور - سبب زمینی - عدس - قارچ - گوشت گاو و گوساله - گوشت سفید (برای رماتیسمی ها بد بوده و درد را زیاد می کند) - چای - قهوه - نسکافه - میوه ترش و کال - نارنگی - کیوی - گرمک (سرد است) - خیار پوست کنده - لیمو شیرین - سوپ جو - تمام مواد لبنی، مانند شیر، ماست، دوغ، کره، سرشیر، خامه، پنیر و کشک برای افراد بلغمی مزاج مضر است. ترشیجات، سرکه، شور، برنج سفید، عدس، سبب زمینی، آب یخ، انواع نوشابه های گاز دار، چای، قهوه، نسکافه، سوپ جو، آتش جو، میوه جات ترش و کال، نارنگی، کیوی، گرمک، خیار پوست کنده، قارچ، ماش، جو، گوشت گاو و گوساله، انواع گوشت سفید، سسی، رب، گوجه فرنگی، پر خوری، غذاهای فریزر شده و غذاهای زود پز شده، کدو خورشتی، کلیه ی غذاهای ساندویچی، شیرینیجات قنادی، کلیه ی غذاهای سردی بخش، استفاده از چند نوع غذا با هم، نوشیدن مایعات همراه با غذا و یا بلافاصله بعد از آن، آتش رشته، ماکارونی و کلیه ی تنقلات مصنوعی، مانند پفک، شکلات، آدامس، بیسکویت، یخکمک، نوشمک، چیپس و... مصرف این نوع مواد غذایی خلط بلغم را فعال می کند و آن را افزایش می دهد.	کسانی که سردی زیاد بخورند (ماست، ترشی) بلغم فعال می شود، آنگاه زیر چشم پف کرده، مزه دهانشان ترش می شود، پوست، شل و ول و سفید و آبکی می شود، پوست مقطعی سفید می شود (برص) و موها زود سفید می شود، لک قهوه ای در سفیدی چشم و سردی دست و پا و یا درد و زانو درد، لرزش دست و پا (پارکینسون)، دیر هضم شدن غذا، درد معده، تنگی نفس موقع خوردن غذا، قلنج می کنند و دوست دارند ماساژ بدهند و درد کمر و بین شانه ها و گرفتگی ماهیچه پشت کردن، کسل و خواب آلود، جاری شدن آب از دهان در خواب، دچار تپش قلب وقتی از خواب بیدار می شود، رقیق بودن آب بینی، ترشح بینی، سرفه زیاد، فراموشی و دفع ادرار زیاد همراه با فشار ضعف مثانه. یکی از مهمترین آثار بلغم زیاد، کم شدن هوش و حافظه انسان است.	بلغم	<table border="1"> <tr> <td>آب</td> <td>جنس</td> </tr> <tr> <td>Ph < 7</td> <td>Ph</td> </tr> <tr> <td>تر سرد</td> <td>طبع</td> </tr> <tr> <td>لبنیات ترشی سرکه</td> <td>علت</td> </tr> <tr> <td>ترش</td> <td>اگر زیاد شود طعم دهان</td> </tr> <tr> <td>سیستم لنفاوی</td> <td>محل</td> </tr> <tr> <td>سفیده تخم مرغ</td> <td>رنگ</td> </tr> <tr> <td>صغراوی</td> <td>مزاج مخالف</td> </tr> </table>	آب	جنس	Ph < 7	Ph	تر سرد	طبع	لبنیات ترشی سرکه	علت	ترش	اگر زیاد شود طعم دهان	سیستم لنفاوی	محل	سفیده تخم مرغ	رنگ	صغراوی	مزاج مخالف
آب	جنس																					
Ph < 7	Ph																					
تر سرد	طبع																					
لبنیات ترشی سرکه	علت																					
ترش	اگر زیاد شود طعم دهان																					
سیستم لنفاوی	محل																					
سفیده تخم مرغ	رنگ																					
صغراوی	مزاج مخالف																					

مشخصات غلبه دم (خون) در بدن

خوراک و تشنگی	غذاهای مفید (درمان)	غذای مضر برای	علائم	مزاج																
گرم مزاج است (دموی) باید خوراک سرد بخورد	ناشتا (خاک شیر - بالهنگ - تخم ریحان - تخم مل - قدومه شیرازی - بالنگو - اسفرزه) یکی از اینها را در آب بریزید حجمش زیاد می شود و بخورید حرکات دودی روده را زیاد کرده و روده براحتی کار می کند - استفاده از ترشی طبیعی فصل (شاتوت - زرشک - لیمو ترش - آب نارنج - مرکبات) - سوپ جو - نان جو - سالاد با روغن زیتون و آب لیمو قبل از غذا - جوانه ها - سبزی - میوه	پر خوری - بادنجان - غذای نشاسته ای - آب یخ - شیرینی - غذای ممنوعه غذاهای سرخ شده، چرب و پر حجم، شیرینجات قنادی و مصنوعی، پر خوری، ادویه جات تند، غذاهای شور، انواع شور (کلم شور، خیار شور و...) گوشت زیاد، کره و خامه، غذاهای نشاسته ای، آب یخ، دوغ، نوشابه، تخم مرغ، نوشیدن مایعات همراه با غذا و یا بلافاصله بعد از آن، خرما، رطب، توت خشک، کشمش، سس، رب، ترشیجات، سرکه، سیر، چای، قهوه، نسکافه، ماست، بادمجان و غذاهای ساندویچی.	آثار دم اگر زیاد شود مزه دهان شیرین می شود، سر سنگین شده، چرت زدن، کم حواس، کتش آمدن آب دهان، زبان قرمز می شود، مثل آنکه رب انار یا زرشک خورده باشد، بدن دچار خارش و دمل و جوش ریز بیشتر در گردن و بین کتف شده، از لته خون می آید و مضطرب می شود.	دموی از جنس هوا و گرم و تر است و برای رساندن غذا و اکسیژن به سلولها است.																
				<table border="1"> <tr> <td>هوا</td> <td>جنس</td> </tr> <tr> <td>7/3</td> <td>Ph</td> </tr> <tr> <td>تر گرم</td> <td>طبع</td> </tr> <tr> <td>پر خوری و خوردن پیش از حد خون را زیاد میکند</td> <td>علت</td> </tr> <tr> <td>شیرین میشود</td> <td>اگر زیاد شود طعم دهان</td> </tr> <tr> <td>رساندن غذا به اکسیژن و سلولها</td> <td>محل</td> </tr> <tr> <td>قرمز</td> <td>رنگ</td> </tr> <tr> <td>سوداوی</td> <td>مزاج مخالف</td> </tr> </table>	هوا	جنس	7/3	Ph	تر گرم	طبع	پر خوری و خوردن پیش از حد خون را زیاد میکند	علت	شیرین میشود	اگر زیاد شود طعم دهان	رساندن غذا به اکسیژن و سلولها	محل	قرمز	رنگ	سوداوی	مزاج مخالف
هوا	جنس																			
7/3	Ph																			
تر گرم	طبع																			
پر خوری و خوردن پیش از حد خون را زیاد میکند	علت																			
شیرین میشود	اگر زیاد شود طعم دهان																			
رساندن غذا به اکسیژن و سلولها	محل																			
قرمز	رنگ																			
سوداوی	مزاج مخالف																			

مشخصات غلبه صفرا در بدن

خوراک و تشنگی	غذاهای مفید (درمان)	علت ممنوع بودن	غذای مضر برای	علائم	مزاجها	
غذای افراد صفراوی باید خنک کننده و رطوبتی باشد تشنگی ضرر دارد	انار و شاتوت بهترین دارو است - زرشک - تمشک - زردآلو - هلو - خیار کاهو - هویج - روغن زیتون - کنجد - سیب - گلابی - سوپ جو - کدو خورشیدی - خوراکی قارچ - کدو حلوايي - اسفناج - گشنیز - نخود فرنگی - عدس - ماش - جو دو سر - لیمو عمانی همه ی انواع مرکبات، انار، شاه توت، خیار، سیب، گلابی، آلبالو، گیلاس، آلو، گوجه سبز و زرشک برای افراد صفراوی مزاج مفید هستند. بهترین دارو برای این افراد هندوانه، گرمک، کدو خورشیدی، هویج فرنگی، روغن زیتون، سوپ جو با پاجه ی گوسفند و همراه با تعدادی آلو بخارا و سبزی جات، مانند اسفناج و گشنیز و لیمو ترش تازه و روغن زیتون است. همچنین سبب زمینی بخارپز، قارچ، بامیه ی خورشیدی، پیاز، برگه ی هلو، برگه ی زردآلو، مغز بادام خام، برنج سفید با روغن زیتون، کدو حلوايي، نخود فرنگی، عدس، ماش، جوی دو سر، مخمرآب جو، لیمو عمانی برای افراد صفراوی مزاج بسیار مفید است. نوشیدن روزانه یک تا سه لیوان آب زرشک، نیم ساعت قبل از غذا و دو ساعت و نیم بعد از آن نیز فوق العاده مفید است.	علت ممنوع بودن این غذاها برای افراد صفراوی مزاج این است که pH این غذاها و نیز پی هاش (ph) کبد بالاست. استفاده از این مواد باعث افزایش دمای کبد و ترشح زیاد صفرا و در نتیجه، ایجاد راه بندان در مجاری کبد می شود. این حالت موجب تشکیل سنگ های صفراوی در کیسه صفرا می شود و علائمی نظیر یبوست، زرد شدن چهره، دردهای شدید در ناحیه ی سمت راست بدن در زیر دنده ی راست را در پی دارد.	پر خوری - بعد از غذای مختصر دوباره غذا خوردن - آتش رشته - ماکارونی - سیر (مطلقا نخورید مزاج کبد گرم و تراست و سیر تبدیل به آتش شده و بیمار حالش بد می شود) - شیرینی، چای، قهوه، نسکافه، لبنیات، تخم مرغ و غذاهای فریزر شده، زود پز شده و سرخ شده، سس و رب، غذاهای چرب و پرچجم، ماکارونی، آتش رشته، سیر و کلیه ی غذاهای گرم، ادویه جات تند، آب یخ، نوشابه، نوشیدن مایعات همراه با غذا یا بلافاصله بعد از آن، شیرینی جات قنادی و مصنوعی، آجیل شور، گوشت قرمز، بریده بریده غذا خوردن؛ یعنی انسان مدام در حال خوردن باشد، مانند تخمه شکستن و خوردن تنقلات، خوردن بادمجان، موز، کلیه غذاهای ساندویچی، مانند سوسیس، کالباس، کوکتل، سمبوسه، فلافل، پیتزا، همبرگر و خوردن خربزه، آناناس و طالبی.	کسانی که صفرا زیاد تولید می کنند به این امور مبتلا هستند: سر درد، شقیقه نبض می زند، زردی سفیدی چشم، سیاهی رفتن چشم، سرگیجه، طعم دهانشان تلخ شده و ترش کردن (گلو)وقتی صفرا داخل معده بیاید، تشنگی، سوزش جگر(زیر دنده راست آنها خیلی گرم است)، حداقل دو درجه تب دارند و لبهای آنها دچار خشکی بوده، پوست سرشان ترک خورده و می سوزد و بعنوان شوره و حتی ریشه مژه و دور پلک سوخته و پوسته پوسته می شود، پوست زبر، رنگ ادرار زرد تیره، ابرو می ریزد، علاقه زیاد به یخ و آب یخ، تندخو و بهانه گیر، موها تکه تکه می ریزد و دیدن خواب هولناک(افتادن از بلندی و جنگ و ستیز).	صفراوی صفرا ترشحات کبد است که رنگ آن زرد که جزء آتش بوده گرم و خشک است و گرما زیاد تولید می کند. pH=8.5 است.	آتش جنس 8/5 Ph خشک طبع گرم غذای علت چرب وشیرین تلخ اگر زیادشود طعم دهان کبد محل زرد رنگ بلغمی مزاج مخالف

خوراک و تشنگی	غذاهای مفید (درمان)	غذای مضر برای	علائم	مزاجها																		
<p>غذای اشخاص سوداوی بهتر است بیشتر رطوبت داشته باشد و گرمی زا باشد</p>	<p>خوردن غذای گرم و تر - ملین - سوپ جو (با پاچه گوسفند - کمی زنجبیل زعفران) بعد از سلامتی عسل و قدومه شیرازی مرتب استفاده کنید - توت با آب گرم طهارت کند - انجیر - خرما - کشمش - هل - دارچین - زیره زعفران کلیه‌ی غذاهای گرمی بخش، مانند: گوشت گوسفند، گوشت شتر، گوشت کبوتر، گوشت گنجشک و گوشت سار. در صورت مصرف برنج، حتما از شوید و زیره ی سیاه استفاده شود. سبزیجات گرم، مانند نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره، انواع کلم، ساقه ی کرفس، عسل، توت، کشمش، انجیر، خرما، هل، دارچین، زنجبیل، زعفران زیره و استفاده از بذرهای ملین، مانند: قدومه‌ی شیرازی، تخم شربتی و سایر ملین‌های ملایم از جمله‌ی خوراکی‌های مفید برای افراد سوداوی مزاج است.</p>	<p>عدس - نوشابه با غذا - ماهی دودی - غذای مانده و بیات - نمک سود - خیار شور - گوشت پیر (رنگ قرمز تیره) - پنیر نباید بخورند بادمجان، غذاهای نمک سود، مانند: ماهی دودی، ماهی شور، خیار شور، نمک زیاد، پنیر شور، گوشت گاو و گوساله و گوشت حیوانات پیر، همچنین غذاهای مانده و بیات، ماست، پنیر، چای شیرین، شیرینی جات قنادی و مصنوعی، ترشیجات سرکه، شور، گوجه فرنگی، سس، رب، کلیه ی غذاهای ساندویچی، آب یخ، مرغ و تخم مرغ ماشینی، ماهی، برنج سفید، خوراک عدس (عدسی)، نوشیدن مایعات همراه با غذا، غذاهای سرخ شده، غذاهای فریزر شده، غذاهای زود پز شده، تنقلات مصنوعی، مانند: شکلات، پفک، چیپس، بیسکویت، یخمک، کاکائو و...</p> <p>افراد سوداوی مزاج از نوشیدن چای به خصوص چای شیرین و هم چنین از مصرف نسکافه، قهوه و دوغ جدا باید خود داری کنند. معمولا افراد سوداوی مزاج علاقه ی فراوانی به نوشیدن چای، دوغ و ماست پیدا می کنند که باید از مصرف آنها پرهیز کرد.</p>	<p>اگر سودا زیاد شود طعم دهان شور می شود. دهان بوی عفونت می دهد و کابوس می بیند و دچار افسردگی و خستگی، خود خوری، فکر زیاد بدون آنکه بداند، لاغری، بی نشاطی، یبوست شدید هفته ای یک بار، مدفوع قیری و سیاه، سوزش هنگام دفع ادرار، ادرار تیره خاکستری میشود، حالت تهوع، حس تاریکی چشم و شب کوری، تیرگی رنگ پوست و صورت، سوزش معده، خارش زیاد بدن و ترک خوردن پوست و قلنج معده.</p>	<p>سوداوی سودا سرد و خشک، از جنس خاک و رسوب خون است و PH=6 است و در طحال تولید می شود و طحال را فعال می کند. PH خون باید بالای 7 باشد و اگر به 6 برسد به حالت اغماء و غش می رود.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 50%;">خاک</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">جنس</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">Ph</td> </tr> <tr> <td>خشک سرد</td> <td style="text-align: center;">طبع</td> </tr> <tr> <td>غذای مانده و بیات و شور و نمک سود</td> <td style="text-align: center;">علت</td> </tr> <tr> <td>شور</td> <td style="text-align: center;">اگر زیاد شود طعم</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">دهان</td> </tr> <tr> <td>طحال</td> <td style="text-align: center;">محل</td> </tr> <tr> <td>دموی (خون)</td> <td style="text-align: center;">مزاج مخالف</td> </tr> <tr> <td>رسوب خون (سیاه)</td> <td style="text-align: center;">رنگ</td> </tr> </table>	خاک	جنس	6	Ph	خشک سرد	طبع	غذای مانده و بیات و شور و نمک سود	علت	شور	اگر زیاد شود طعم		دهان	طحال	محل	دموی (خون)	مزاج مخالف	رسوب خون (سیاه)	رنگ
خاک	جنس																					
6	Ph																					
خشک سرد	طبع																					
غذای مانده و بیات و شور و نمک سود	علت																					
شور	اگر زیاد شود طعم																					
	دهان																					
طحال	محل																					
دموی (خون)	مزاج مخالف																					
رسوب خون (سیاه)	رنگ																					

غذاهای مفید برای کبد

نوشته شده در تاریخ 16 آذر 1386 به نقل از کتاب 15 روز تا سلامتی، تالیف استاد جمشید خدادادی، صفحه 77

انواع میوه جات، سبزیجات، بخصوص کاهو و هویج و خیار، روغن زیتون، انار و شاتوت که اثر معجزه آسایی روی کبد دارند. در حقیقت شاتوت ضد هپاتیت است. انواع بذره‌های ملین از قبیل خاکشیر، اسفرزه، بارهنگ، تخم ریحان و تخم شربتی، بالنگو، شیرخشت، ترنجبین، فلوس به مقدار کم، سوپ جو، آش جو، نان جو، بخصوص نان جوی دوسر و نوشیدن روزانه حداقل شش لیوان آب خنک نیم ساعت قبل و دو ساعت و نیم بعد از غذا، سالاد فصل همراه با لیموترش تازه و روغن زیتون قبل از غذا، زرشک و آب زرشک، عسل، کشمش، توت و انجیر، برگه هلو و برگه زردآلو، کدو خورشتی، کدو حلوائی، کنجد، اسطوخودوس، بادرنجبویه، کاسنی، آب مرکبات، مغز بادام خام.

با تغذیه صحیح و مناسب می توان کبد را سالم نگه داشت. در واقع سالم بودن کبد مساوی است با سلامت جسم و روح. یکی از شگفتی های کبد ترشح ماده ضد ویروسی است به نام ایتترفرون. این ماده زمانی تولید می شود که کبد در نهایت سلامت باشد. پس باید از این اندام شگفت نهایت مراقبت انجام شود.

آیا نمی توان عظمت خدا را در کبد دید؟

غذاهای مضر برای کبد

نوشته شده در تاریخ 16 آذر 1386 به نقل از کتاب 15 روز تا سلامتی، تالیف استاد جمشید خدادادی، صفحه 77

چای، شیرینیجات قنادی، سرخ کردنی، پر خوری، غذاهای چرب و پر حجم، ماست، نوشابه، آب یخ، تخم مرغ، شور، نمک زیاد، ترشیجات سرکه، فلفل و ادویه جات تند به مقدار زیاد، سیر زیاد، تمام غذاهای ساندویچ فروشی ها، غذاهای فریز شده، غذاهای زودپز شده، سس، رب، بادمجان زیاد، نوشیدن مایعات همراه با غذا و یا بلافاصله بعد از آن، تنقلات مصنوعی، آجیل شور، خرده خرده غذا خوردن، یعنی اینکه دهان پیوسته بچنبد، ماکارونی، آش رشته، انواع دخانیات، مشروبات الکلی که موجب سیروز کبدی می شوند. عصبی شدن و حرص خوردن، یبوست مزاج، تنبلی و عدم فعالیت فیزیکی، خواب زیاد، تند و سریع غذا خوردن، گوشت زیاد از عوامل دیگری است که برای کبد مضر است.

کبد اندام فوق العاده حساسی است که اگر از آن مراقبت نشود، سریع دچار کم کاری و بیماری می شود. سعی کنید در محافظت از این اندام نهایت سعی و کوشش را انجام دهید. زیرا کبد عضو فوق العاده مفیدی است که حتی با کمترین غم و اندوه آزرده شده و آنزیم های **SGPT** و **SGOT** آن به سرعت ترشح شده و زیاد می شوند. همچنین است آنزیم **LDH** خون که ازدیاد آن بسیار خطرناک است. خوردن ماست به علت داشتن اسید لاکتیک فراوان این آنزیم را افزایش می دهد.

غذاهای ممنوعه چای، قند و شکر، شیرینی جات قنادی، هر چیزی که با قند و شکر تهیه می شود. سرخ کردنی، فریز شده، زودپز شده. سس، رب، شور، ترشیجات، سرکه، نمک زیاد، لبنیات، مرغ و تخم مرغ ماشینی، غذاهای چرب و پر حجم، ماکارونی و لازانیا، کلیه غذاهای ساندویچی، همراه غذا مایعات. دوغ و نوشابه، تند و سریع غذا خوردن، آب یخ، بستنی، تنقلات مصنوعی، قهوه، نسکافه، غذای پخته شده با مایکروفر نوشته شده در

تاریخ 26 مهر 84

آداب غذا خوردن

نوشته شده در تاریخ 8 مهر 1386

- 1- تا گرسنه نشدید غذا نخورید.
- 2- نیم ساعت قبل از غذا یک لیوان آب را در سه جرعه بنوشید.
- 3- قبل از غذا دستها را بشویید.
- 4- زمانی که سالم و شاداب هستید هر چه هوس کردید بخورید.
- 5- هنگام کسالت هر چه هوس کردید نخورده و عکس آنرا بخورید.
- 6- مقدار کمی نمک بچشید. (برای سالم ماندن دندانها و جلوگیری از پوسیدگی)
- 7- به زیبایی سفره و غذا خوب نگاه کنید. (انرژی چشمان با غذا منتقل می شود)
- 8- غذا را با سالاد تزیین شده شروع کنید. (زیرا خام است و میکروب ندارد)
- 9- هر لقمه را 40 تا 50 بار بجوید.
- 10- در صورت امکان با سه انگشت غذا بخورید. (انرژی انگشتان به غذا منتقل می شود)
- 11- در بین غذا آب یا نوشابه ننوشید.
- 12- انرژی داده شده به غذا با خوردن آن به بدن منتقل می شود. در این حالت غذای مصرفی نصف می شود.
- 13- نمک کم بخورید.
- 14- دو تا سه لقمه مانده سیر شوید دیگر غذا نخورید.
- 15- بعد از غذا مقداری نمک بچشید. (ترشی معده را رفع میکند)
- 16- بعد از میل غذا دراز بکشید و پای راست را روی پای چپ انداخته دستها را زیر گردن قرار داده چشمها را بسته و بهیچ چیز فکر نکرده بمدت 5 تا 10 دقیقه سپس بلند شده در این حال خستگی غذا رفع شده و انگار غذا نخورده اید.

هفت اصل پیشگیری از بیماریها

نوشته شده در تاریخ 16 آذر 1386

1. تا زمانی که گرسنه نشده اید، بر سر سفره ننشینید.
 2. کمی قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید.
 3. شبها قبل از خواب حتما اجابت مزاج انجام شود.
 4. تنها زمانی که در سلامت و نشاط به سر می برید، هر نوع غذایی که هوس کردید میل کنید (البته به استثنای غذاهای ممنوعه).
 5. هنگام کسالت و بی میلی از هیچ نوع مواد خوراکی و نوشیدنی استفاده نکنید.
 6. هرگاه اولین لقمه غذا را در دهان گذاشتید و احساس خوبی به شما دست نداد، غذا میل نکنید تا کاملا اشتها پیدا کنید.
 7. هنگام بیماری یا کسالت، هر نوع خوراکی یا غذا را که هوس کردید میل نکنید، بلکه عکس آن غذاها را میل کنید.
- امید است با رعایت موارد فوق همیشه سالم و تندرست باشید.

آفت دهان

نوشته شده در تاریخ 16 آذر 1386

برای درمان آفت دهان عسل را روی آفت مالیده و روزی چند عدد سیب بخورید. از غذاهای ممنوعه پرهیز نمایید. و یا می‌توانید، عسل را روی سیب مالیده و آنرا به صورتی که مدت زیادی در دهان بماند، جویده و بخورید. اگر آفت در دهان زیاد است و جویدن درد آور است، می‌توانید در آب سیب، عسل ریخته، و آنرا جرعه جرعه بنوشید، بطوریکه برای مدتی، در دهان نگهدارید.

دهان و دندان

نوشته شده در تاریخ 16 آذر 1386

خوردن شکلات، پفک و چیپس، بیسکویت و ... باعث بروز لوزه سوم و خرابی دندانها می‌شود.

رفع عفونت و دندان درد: از خوردن فرآورده های حیوانی، پرهیز کنید و روزی یک تا سه حبه سیر را، بسته به سن افراد، به اندازه عدس خوب ریز کرده، 2/5 ساعت بعد از غذا، بدون جویدن با آب ببلعید.

جلوگیری از ابتلا به عفونت دندان: سردی ها را کم استفاده نموده و روزی چند بار، با انگشت به نمک زده و دندانها را ماساژ دهید.

خمیر دندان: پوست چوبی بادام را بر روی توری و شعله قرار داده و ذغال نمایید. ذغالها را آسیاب نموده والک کرده و به آن نمک اضافه نمایید. مسواک زدن با این ماده، دندانها سفید و براق شده و هیچگاه خراب نمی‌شود. ترکهای روی زبان: به علت ترشی زیاد ایجاد می‌شود، که برای رفع آن ترشی را حذف و غذاهای لعابدار و ژلاتینی استفاده نمایید.

غذاهای مفید برای کبد

نوشته شده در تاریخ 16 آذر 1386

غذاهای مفید برای کبد عبارتند از:

انواع میوه جات، سبزیجات، بخصوص کاهو و هویج و خیار، روغن زیتون، انار و شاتوت که اثر معجزه آسایی روی کبد دارند. در حقیقت شاتوت ضد هیپاتیت است. انواع بذرهای ملین از قبیل خاکشیر، اسفرزه، بارهنگ، تخم ریحان و تخم شربتی، بالنگو، شیرخشت، ترنجبین، فلوس به مقدار کم، سوپ جو، آش جو، نان جو، بخصوص نان جوی دوسر و نوشیدن روزانه حداقل شش لیوان آب خنک نیم ساعت قبل و دو ساعت و نیم بعد از غذا، سالاد فصل همراه با لیموترش تازه و روغن زیتون قبل از غذا، زرشک و آب زرشک، عسل، کشمش، توت و انجیر، برگه هلو و برگه زردآلو، کدو خورشتی، کدو حلوائی، کنجد، اسطوخودوس، بادرنجبویه، کاسنی، آب مرکبات، مغز بادام خام.

با تغذیه صحیح و مناسب می‌توان کبد را سالم نگه داشت. در واقع سالم بودن کبد مساوی است با سلامت جسم و روح. یکی از شگفتی های کبد ترشح ماده ضد ویروسی است به نام اینترفرون. این ماده زمانی تولید می‌شود که کبد در نهایت سلامت باشد. پس باید از این اندام شگفت نهایت مراقبت انجام شود.

آیا نمی‌توان عظم خدا را در کبد دید؟

به نقل از کتاب 15 روز تا سلامتی، تالیف استاد جمشید خدادادی، صفحه 77

غذاهای مضر برای کبد عبارتند از:

چای، شیرینیجات قنادی، سرخ کردنی، پرخوری، غذاهای چرب و پرچجم، ماست، نوشابه، آب یخ، تخم مرغ، شور، نمک زیاد، ترشیجات سرکه، فلفل و ادویه جات تند به مقدار زیاد، سیر زیاد، تمام غذاهای ساندویچ فروشی ها، غذاهای فریز شده، غذاهای زودپز شده، سس، رب، بادمجان زیاد، نوشیدن مایعات همراه با غذا و یا بلافاصله بعد از آن، تنقلات مصنوعی، آجیل شور، خرده خرده غذا خوردن، یعنی اینکه دهان پیوسته بچنبد، ماکارونی، آش رشته، انواع دخانیات، مشروبات الکلی که موجب سیروز کبدی می شوند. عصبی شدن و حرص خوردن، یبوست مزاج، تنبلی و عدم فعالیت فیزیکی، خواب زیاد، تند و سریع غذا خوردن، گوشت زیاد از عوامل دیگری است که برای کبد مضر است.

کبد اندام فوق العاده حساسی است که اگر از آن مراقبت نشود، سریع دچار کم کاری و بیماری می شود. سعی کنید در محافظت از این اندام نهایت سعی و کوشش را انجام دهید. زیرا کبد عضو فوق العاده مفیدی است که حتی با کمترین غم و اندوه آزرده شده و آنزیم های **SGPT** و **SGOT** آن به سرعت ترشح شده و زیاد می شوند. همچنین است آنزیم **LDH** خون که ازدیاد آن بسیار خطرناک است. خوردن ماست به علت داشتن اسید لاکتیک فراوان این آنزیم را افزایش می دهد.

به نقل از کتاب 15 روز تا سلامتی، تالیف استاد جمشید خدادادی، صفحه 77

انواع ویتامین ها نوشته شده در تاریخ 16 آذر 1386

ویتامین ها موادی هستند که وجودشان به مقدار کم در سبذ غذایی روزانه ضروری است برای تنظیم اعمال اندام های بدن، برای تولید مثل و نیز برای جلوگیری از بیماریها به کار می آیند. در صورت کمبود برخی ویتامینها در بدن، انسان دچار بیماری می شود. مثلا کمبود ویتامین **C** موجب بیماری اسکوربوت و خونریزی لثه می شود.

ویتامینها بیشتر در مواد غذایی بوده و برخی بر اثر تابش نور خورشید در بدن ساخته می شود، مانند ویتامین **D3** و مشتقات آن که برای استحکام استخوان به کار می رود. ضمنا توصیه می شود که ویتامین ها را به مقدار افراط استفاده نکنید، زیرا نتیجه عکس خواهد داشت. مانند ویتامین **D**.

امروزه در برخی از کشورهای غربی، مقداری ویتامین به برخی از مواد غذایی یا آب میوه جات اضافه می کنند، و یا در صنعت داروسازی انواع ویتامین ها را سنتز می کنند و بصورت قرص، کپسول و شربت در آورده و به مصرف می رسانند. ویتامین ها عموما در میوه جات و سبزیجات تازه و حبوبات و غلات نیز به مقدار قابل ملاحظه ای وجود دارند.

ویتامینها به دو گروه عمده تقسیم می شوند:

ویتامین محلول در چربی:

A - D - E - K ویتامین

ویتامین **A**: این ویتامین بیشتر برای سیستم بینایی انسان مفید است و در تولید آنزیم رودوپسین استفاده می شود و کمبود آن موجب شب کوری می گردد. همچنین ویتامین **A** در تشخیص رنگ ها نیز نقش به سزایی دارد و دید انسان را

نقویت می کند. این ویتامین بیشتر در مواد رنگی که آن را بتاکاروتن می نامند، مانند گوجه فرنگی، هویج، خرمالو، کدو حلوایی و انبه وجود دارد و برای سلامتی جسم و خشکی پوست و ناراحتی های مغز و اعصاب مفید است.

ویتامین D: این ویتامین یکی از فاکتورهای مهم رشد استخوان بندی و در نهایت جلوگیری از نرمی استخوان و راشیتیس است و در جذب کلسیم و فسفر به کار می رود. ویتامین **D** محرک غده پاراتیروئید است و موجب می گردد این غده جذب و دفع کلسیم را کنترل کند. بر اثر تابش نور خورشید این ویتامین در ملانین های پوست یا رنگدانه ها تشکیل شده و جذب می شود.

ویتامین E: این ویتامین یکی از ویتامین های ضروری و لازم برای بدن است و حیاتی ترین نقش را در بدن انسان ایفا می کند؛ زیرا غدد جنسی را فعال می کند و در واقع ضد نازایی است. منبع اصلی این ویتامین جوانه گندم است و اگر با روغن زیتون طبیعی مصرف شود، بیشترین اثر را خواهد داشت. این ویتامین در زیبایی و طراوت پوست و نیز در جلوگیری از سفید شدن و ریزش مو اثر فوق العاده ای دارد.

ویتامین K: این ویتامین نقش مهمی در سیستم انعقاد خوم دارد. ویتامین **K** در سنتز پروترومبین کاربرد فراوانی دارد و کمبود آن موجب رقیق شدن بیش از حد خون می شود و با وارد آمدن کمترین صدمه به بدن، خونریزی صورت خواهد گرفت و بند نخواهد آمد. این ویتامین بیشتر در گیاه یونجه و شبدر و بذر آنها به مقدار فراوان یافت می شود. استفاده از این گیاه به افرادی که از کمبود ویتامین **K** رنج می برند، خصوصا افرادی که در فصل تابستان خون دماغ می شوند توصیه می شود. بهتر است این افراد جوانه این دو گیاه را استفاده نمایند. مقدار مصرف بذرهاى این دو گیاه روزانه دو تا سه قاشق غذاخوری به صورت جوانه زده است.

مهمترین توصیه این است که ویتامین های فوق را حتما با روغنهای گیاهی به خصوص روغن زیتون مصرف نمایید تا حداکثر بهره را ببرید؛ زیرا این نوع ویتامین ها محلول در چربی هستند.

ویتامین محلول در آب:

ویتامین **C** و تمامی گروه ویتامین های **B** محلول در آب هستند (**B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12**)

ویتامین C: این ویتامین بیشتر در مرکبات وجود دارد و بهترین عاملی است برای متابولیسم و افزایش سوخت و ساز بدن. ویتامین **C** بیشتر در میوه جات ترش و کال و نیز در سبزی جات یافت می شود.

ویتامین B1 (تیامین): این ویتامین در تنظیم فعالیت های عصبی و کاهش اختلالات شدید آن سهم به سزایی دارد. همچنان که در سوخت و ساز کربوهیدراتها موثر است و بیماری بری بری نقصان شدید ماهیچه ها را نیز از بین می برد.

ویتامین B2 (ریبوفلاوین): این ویتامین یکی از ویتامین های مهم و اساسی برای بدن است و در بینایی انسان اثر به سزایی دارد. این ویتامین برای بهبود تب خال و جراحات های روی لب مفید است و باعث جلوگیری از خون مردگی و سوزش چشم می شود و حساسیت زیاد به نور را از بین می برد و برای رشد و متابولیسم کودکان مفید است.

ویتامین B3 (نیکوتین آمید یا نیاسین): این ویتامین در سوخت و ساز **ATP** (آدنوزین تری فسفات) بکار می رود و در جلوگیری از توقف رشد موثر است.

ویتامین B5 (پانتوتنیک اسید): این ویتامین عامل رشد است و از کاهش شدید رشد جلوگیری می کند.

ویتامین B6 (پیروکسین): این ویتامین در سوخت و ساز و متابولیسم اسیدهای چرب اثر به سزایی دارد و برای جلوگیری از کاهش رشد یا متوقف شدن آن موثر است. با استفاده معقول از این ویتامین انسان می تواند به رشد

خود ادامه دهد. ویتامین **B6** بیماری آنمی را درمان و از افزایش گلبولهای سفید نیز جلوگیری می کند. برای افراد بی خواب مفید است و از تغییر شکل غیر عادی در اطراف چشم ها و بینی و دهان جلوگیری می کند.

ویتامین **B7** (بیوتین): این ویتامین عامل رشد است و بر روی پوستهای چرب اثر مطلوبی دارد و برای افرادی که پوست دست یا بدن آنها پوسته پوسته می شود نیز مفید است. ویتامین **B7** گاز **CO2** موجود در بدن را نیز تثبیت می کند و بیماری کبدی را بهبود می بخشد و چربی های کبد را تحلیل می برد.

ویتامین **B9** (اسید فولیک): این ویتامین یکی از ویتامین های مهم است که در روده انسان ساخته می شود و عامل فوق العاده موثری است برای درمان افراد کم خون. ویتامین **B9** برای سوخت و ساز تیروزین بکار می رود و برای درمان بیماری های خونی از جمله بیماری های بدخیم نیز مفید است.

ویتامین **B12** (سیانوکوبالامین): این ویتامین در درمان بیماری های خونی مزمن از جمله کم خونی شدید (آنمی) بسیار موثر و حیاتی است. همچنین عامل رشد و درگیر در سنتز **DNA** و هموگلوبین است.

منابع ویتامین های گروه **B**: ویتامین های گروه **B** عموماً در روده بزرگ انسان ساخته می شوند. تولید این ویتامین ها در گرو چند فاکتور است:

- 1- فاکتور خارجی، یعنی غذا
- 2- فاکتور داخلی، یعنی اسیدی که معده ترشح می کند
- 3- کلیه ها، که آنزیم اریتروپوئتین تولید می کنند
- 4- سلول های مغز استخوان یعنی سلولهای مادر، که سازنده گلبولهای قرمزند
- 5- استخوانهای سازنده خون که عبارتند از استخوان لگن، ستون فقرات و دنده ها.

مهمترین و حیاتی ترین فاکتور در این راستا، فاکتور خارجی یعنی همان غذایی است که بصورت روزانه مصرف می کنیم. اگر کیفیت غذای مصرفی خوب باشد، همه کارها روی روال صحیح خود انجام خواهد شد. در غیر این صورت و با اشکال پیدا کردن فاکتور داخلی، سیستم گوارش نخواهد توانست کار خود را به خوبی انجام دهد و در نتیجه موجب کم خونی، کسالت، ناراحتی، بی قراری و بی حوصلگی انسان خواهد شد.

منبع اصلی ویتامین **B** در سبزیجات و میوه جات بخصوص در پوست میوه جات و غلات و مغزها مانند: گردو، بادام، فندق، پسته، کنجد، نارگیل، جوانه گندم و سایر مواد غذایی موجود است. متأسفانه امروزه ما پوست میوه جات و غلات را به مصرف دام و طیور می رسانیم و خود تفاله های آنها را مصرف می کنیم.

هشدار: مصرف شیرینیجات قنادی موجب از بین رفتن ویتامین های گروه **B** در روده بزرگ می شود و عوارضی مانند و عوارضی مانند ناراحتی های پوستی را در بر دارد و همچنین موجب به وجود آمدن انواع کسیتهای تخمدان و رحم در خانمها و کیستهای بیکر در آقایان می شود.

به نقل از کتاب **15** روز تا سلامتی، تالیف استاد جمشید خدادادی، صفحات **132** تا **138** (با تخلص)

منافع و مضرات گیاهی به نام چای

نوشته شده در تاریخ 8 مهر 1387

خداوند سبحان چیزی در جهان خلق نکرده است که در مجموع شر باشد! پس همه مخلوقات جهان هستی در مجموع خیر است! حتی چائی!
خداوند تبارک و تعالی در قرآن کریم 2 بار خود را ستوده است!

1. زمانی که انسان را خلق کرد، به خود احسن گفت . سوره مومنون آیه 14
2. زمانی که غذای طیب را برای انسان به عنوان غذای او خلق کرد . سوره غافر آیه 64

پس از این 2 آیه نتیجه می گیریم که هم انسان و غذای مخصوص او از نظر حضرت حق با ارزش است و این بسیار مهم است! (دقت شود) .

اما در قرآن کریم در زمینه اشتراک تغذیه بین انسان و دام 4 آیه وجود دارد که جای بسی شگفتی است!

1. سوره مبارک یونس آیه 24 . الف : در این آیات باید خوب دقت و توجه کنیم! گاو برگ سبز چای را نمی خورد!
 2. سوره مبارک طه آیه 54 . ب : پس از این 4 آیه نتیجه می گیریم که بین انسان و دام اشتراک تغذیه وجود دارد!
 3. سوره مبارک سجده آیه 27 . ج : یعنی هر گیاهی که دام نمی خورد ، ای انسان تو هم استفاده نکن!
- سوره مبارک عبس آیه 32 . د : چون حیوانات فطری گیاهان را می شناسند و این بسیار مهم است و رمز همین است .

منافع گیاه چای

همان طور که قبلاً بیان شد هیچ مخلوقی در جهان خلقت بدون حکمت آفریده نشده است حتی چای . (دقت شود) .

گیاه چای در مجموع حالت اسیدی قوی دارد و برای کسانی که به گوشت خواری عادت دارند ، برای هضم گوشت مفید است و آن را زود هضم می کند ، چون اسیدی است!

- گیاه چای چون اسیدی است ، یک ماده ضد عفونی کننده خوبی است . برای شستشوی چشم های عفونی و لته های عفونی مفید است .
- چای برای شستن زخم های عفونی نیز مفید است .

1. گیاه چای بخاطر داشتن ماده ای به نام فنل که سرطان زا می باشد ، که خطر ناک است . فنل چیست ؟ اگر بنزن (C_6H_6) به جای یک هیدروژن یک **CH** قرار گیرد فنول ایجاد می شود که بسیار سمی بوده و سرطان زاست ! بر روی پوست و کبد و سیستم گوارش اثرات نامطلوبی می گذارد . این مواد دارای ترکیبات حلقوی بوده و بسیار مضر است .
2. در هر فنجان چای بین **60 تا 75** میلی گرم کافئین وجود دارد که **LDL** خون را افزایش می دهد و عاملی می شود برای انفارکتوس های قلبی و مغزی . ولی آرام بخش است و در دراز مدت اعتیاد ایجاد می کند !
3. ماده آرام بخش دیگری در چای وجود دارد به نام تئین که محرک سیستم عصب سمپاتیک است . و موجب افزایش ترشح آدرنالین می شود . تئین موجب کاهش مقدار منیزیم داخل سلول می شود . منیزیم ماده ای است که خداوند سبحان در سلول قرار داده تا با انواع سرطان ها مبارزه کند و با نوشیدن چای این ماده مفید از بدن خارج می شود .
4. چای دارای ماده ای است به نام تانن که بسیار مضر است و به همین خاطر مایعات بدن را دفع کرده و پلاسما غلیظ می شود و آنزیم ها در پلاسما غلیظ نمی تواند فعالیت کنند و به همین خاطر مواد زائد در بدن انبار شده و موجب بیماری می شود . ضمناً تانن موجب فعالیت بیش از حد سلول های اپیتلیال کلیه شده و کلیه را بمرور از کار می اندازند !
5. گیاه چای دارای ماده ای است به نام اگزالیک اسید ، که مسموم کننده بوده و اختلالات متابولیسمی ایجاد می کند و در کلیه رسوب کرده و سنگ های کلیوی را موجب می شود . همچنین جلوگیری از جذب آهن که بسیار مفید است می شود . (دقت شود) .
6. گیاه چای دارای ماده ای است به نام تئوبرومین که سمی است و مضر قوی است ، این ماده محرک اعصاب بوده و تعادل مایعات را در بدن مختل می کند . عوارضی مانند : سر درد ، تهوع و استفراغ دارد . شخص عصبی می شود .
7. گیاه چای دارای ماده ای است به نام کزانتین که موجب مسمومیت می شود و عوارضی نظیر بی قراری و تحریک ایجاد می کند . این ماده بی نظمی در ریتم قلب را ایجاد می کند . (این مختصر مطالبی بود از یک کتاب که به بیماری ها اشاره نشد) . **70** نوع بیماری .
8. از جمله : میگرن ، ناراحتی های گوارشی ، سنگ های کلیه ، خار پاشنه ، دردهای مفصلی ، سریع عصبی شدن و پوکی استخوان !

در دنیا اگر شما بررسی کنید، بیشترین ناراحتی های انسان که باعث مرگ و میر انسان می شود، ناراحتی های قلبی است. ناراحتی های قلبی سهم اول را در دنیا دارد و جالب اینجاست تحقیقاتی که من کردم، حاکی از این است که کسانی که دچار ناراحتی های قلبی و انفارکتوس قلبی و مغزی میشوند کسانی هستند که چای زیاد مصرف می کنند، بر خلاف آن چیزی که شما شنیده اید.

می گوید که چایی در روز پنج تا لیوان بخوری، تا دچار سکتة نشوید و من می گویم اگر میخواهید زودتر سکتة کنید بیشتر چایی بخورید دلائل علمی هم داریم و شصت و پنج تا بیماری برای چایی با دلائل علمی نوشتیم. آماری از بیمارستان شهید رجایی تهران گرفتی که تمام بیماران قلبی بدون استثناء فوق العاده چایی زیاد مصرف میکردند. چای گیاهی است سمی و هیچ موجودی در جهان آفرینش مصرف نمی کند به جز انسان و تنها آفتی که چایی دارد انسان است. ایان مساله را می توانید آزمایش کنید، چایی از زمانی که کاشته می شود تا زمانی که از بین می رود نه آفت می زند نه سمپاشی می شود. چون پنج هزار سال است که چایی شناخته شده، هیچ حدیث و روایتی هم ما در مورد چای نداریم. حتی روی حیوان هم آزمایش کردیم، چند تا برگ چای لای نان گذاشتیم، دادیم گاو خورد، انداخت بیرون و نخورد!

شما اگر به عدد بذر چای را میل کنید، می توانم بگویم که از زندگی بیزار می شوید از بس که تلخ و سمی است. بذر چای مثل فندق است ولی کوچکتر.

پس خداوند می فرماید به غذایت نگاه کن، بی مورد نمیگوید. شما اگر چایی زیاد بخورید اولین عارضه اش ناراحتی استخوان است بعد سائیدگی استخوان است، دیسک کمر است و فتق دیسک است و در نهایت اگر بیشتر ادامه بدهید، سنگ های کلیوی و تومورهای کلسیمی مغز.

اگر راست میگویند پنج لیوان چایی در روز سرطان را درمان می کند پس چرا استفاده نمی کنند. چرا شیمی درمانی و رادیو تراپی می کنند. خوب بیابند روزی پنج تا لیوان چایی بدهند به بیمار یا اصلا در روز پنجاه تا لیوان چایی بدهند تا سرطان زودتر ریشه کن شود!

نقاطی که مردم آن چایی زیاد مصرف میکنند، سرطان مری در این مکانها زیاد است آذربایجان، خراسان و گنبد - بروید بررسی کنید، بیماریهای سرطان مری در این مکانها زیاد است برای اینکه چایی زیاد مصرف میکنند، داغ هم میخورند و قبل از غذا میخورند.

ما این را قبول داریم کسی که به چایی عادت کرده باشد، چایی بخورد غذا زودتر هضم میشود زیرا چایی اسید معده را زیاد میکند. آنهایی که میخواهند فشارشان سریع پائین بیاید، چایی را بدون قند بخورند. اگر صبح ناشتا چایی بدون قند بخورند، دیگر نمی توانند چهار تا پله بالا بروند، سرشان گیج می رود و میخورند زمین. زیرا اسید معده زیاد شده و مغز را مختل میکند.

خواص عسل ها

نوشته شده در تاریخ 30 مهر 1386

عسل بابونه

برای التهاب مغز، احتقان ریوی، انواع ورمها، کاهش تب، میگرن، سردرد، آرتروز، کاهش حساسیت، ضد درد، کاهش پزوریازیس، اسپوندلیت آنکلوزان، دردهای دوران پرئود، ناراحتیهای زنانه و یائسگی، آلرژی ها، فشار خون، دردهای استخوانی، آرام بخش، بر طرف کننده سرگیجه، سوء هاضمه، ضد اسپاسم، ناراحتی های کبد، ناراحتی های روده، درد و ورم مثانه، ورم طحال، معده درد، بی خوابی، ناراحتی های ریه، دفع کرم کدو در کودکان، سرما خوردگی، رماتیسم، غلظت خون، نفخ معده، ضد عفونی دهان و دندان، شستشو و پانسمان زخم ها، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت مغز و حافظه، ترشح شیر در خانم های شیرده، ورم پرستات، زخم های دهان و کولیت مفید است.

عسل آفتاب گردان

مقوی، انرژی زا و تقویت حافظه، مدر و نرم کننده سینه، برای ناراحتی های برونش ها، ناراحتی های حنجره، صاف کردن صدا، ناراحتی های ریوی، برای تسکین سرفه و سرما خوردگی مفید است. برای خنثی کردن سم مفید است.

عسل جعفری

مقوی، انرژی زا و خواب آور، تقویت مغز و حافظه اخلاط لزج را قطع می کند، کاهش نفخ، مفید برای گرفتگی عروق، قاعده آور، اشتها آور، برای ناراحتی های کبدی و طحال، برای دیابت بی مزه مفید است. برای ناراحتی های روده مفید است.

عسل آویشن

مقوی مغز و اعصاب و انرژی زا و تقویت حافظه، مفید برای عادت های ماهیانه دردناک، برای دردهای شکمی و روده مفید است، برای سرفه و گلو درد و برای دیابت بی مزه مفید است، برای عفونت های عمومی بدن نافع است. برای پانسمان زخم های بستر نافع است.

عسل گون

مقوی مغز و اعصاب و انرژی زا و تقویت حافظه، برای کم خونی مفید است، خواب آور، تقویت معده، ملین، مفید برای زخم های چشم و درد های چشم، ورم ملتحمه چشم، برای خشونت سینه و حلق و حنجره، مفید برای گرفتگی صدا، تقویت روده، درد کلیه، مثانه، مجاری ادراری.

عسل سیاه دانه

مقوی مغزو اعصاب و تقویت حافظه و خواب آور، ازدیاد شیر، مفید برای کلیه بیماری ها، باد شکن، قاعده آور، سر درد، رماتیسم، مفید برای ضعف بدن، رفع مسمومیت های خون، کبد، تهوع، شکم درد، یبوست، تقویت زنان زائو، برطرف کننده رطوبت های موجود در بدن، اعتدال دادن اخلاط بدن، اخلاط غلیظ را رقیق می کند، مفید برای دیابت بی مزه، مفید برای انواع قولنج، ناراحتی های تنفسی، درخشان کردن رنگ و رو، مفید برای سنگ کلیه، مثانه، و سیستم اورولوژی و دردهای رحمی.

عسل کنار

مقوی و انرژی زا بوده و فعال کننده حافظه و رشد کودکان مسهل صفرا، حرارت بدن را فرو می نشاند، موثر و باز کننده گرفتگی هاست، کرم معده و روده را از بین می برد ، مفید برای گرم مزاجان، برای ناراحتی ها و زخم روده و تب مفید است، برای آبله و سرخجه و عطش مفید است. برای سستی اعضا مفید است، تقویت مو، جلوگیری از ریزش مو مفید است، تقویت اعصاب، تحلیل ورم های گرم،

عسل مرکبات

تقویت حافظه و انرژی زا، مقوی معده، باد شکن، مفید برای کمبود ویتامین (سی) ضد تهوع و سم، نرم کننده سینه، برای سرما خوردگی، کاهش ورم های بدن، ضد عفونی کننده، تصفیه خون، اشتها آور، ناراحتی های صفرا، مسکن، مفید برای سکسکه، کرم های روده، مفید برای سرطان های معده. ازدیاد متابولیسم پایه، پیشگیری از انواع سرطان ها، کاهش کلسترول، ضد باکتری و قارچ.

عسل یونجه

مقوی مغز و اعصاب بوده و حافظه را افزایش می دهد، شامل بیشترین ویتامین های (A) و (K) را دارد و برای افرادی که خون ماغ می شوند بسیار نافع است. این عسل بسیار خوش عطر و طعم میباشد. ملین و خون ساز است، بند آورنده خون روی است. تحلیل برنده ورم های بدن می باشد. مفید برای اختلالات عادت ماهیانه خانم می باشد. برای افرادی که دچار لرزش های اندام شده اند مفید است. نشاط آور بوده و به انسان آرامش می دهد.

عسل افاقیا

مقوی و انرژی زا و تقویت حافظه، نشاط آور و بسیار معطر می باشد. مفید برای ناراحتی های صفرا، ملین و خواب آور است، مفید برای کم خونی است، مفید برای عفونت های خانم ها، هم چنین مفید برای ناراحتی های چشمی، مفید برای رشد کودکان و آرام بخش برای بزرگ سالان است. اگر با سیب مصرف شود بهترین آنتی بیوتیک است و مفید برای سرما خوردگی.

عسل گشنیز

معطر، مقوی، اشتها آور، مقوی معده، رفع سوء هاضمه، باد شکن، نرم کننده سینه، مفید برای تب، مفید برای بیماری های عفونی مانند: سرخک و آبله، مفید برای سرفه و سرما خوردگی، مسکن و آرام بخش، دفع سموم بدن، خواب آور، مفید برای زکام و اسپاسم ماهیچه ای، شیر افزا، مفید برای تب های رماتیسمی، خواب آور، مفید برای آفت دهان، تقویت لثه، تنگی نفس، مسکن صفرا، ضد سرطان، مفرح، مقوی قلب و مغز، اسپرم، ناراحتی روده و حافظه

هورمون پاراتیروئید، کالسیتونین، ویتامین **D** استخوان

کلسیم و فسفر در مایع خارج سلولی و پلاسما – عمل ویتامین **D**

جذب و دفع کلسیم و فسفات

1. این مقدار کلسیمی که امروزه توصیه می شود استفاده شود منطقی نیست.

استفاده از سه لیوان شیر روزانه که برابر است با **1000** میلی گرم کلسیم در روز که **900** میلی گرم آن از

طریق مدفوع و **100** میلی گرم آن از طریق ادرار دفع می شود.

سوال؟ چقدر از این مقدار کلسیم مصرف شده جذب شده است؟

2. مصرف زیاد کلسیم موجب عدم تعادل کلسیم و فسفات می شود که در این حالت فسفات از طریق ادرار دفع می

شود. (نسبت کلسیم به فسفات نباید بیش از **1,3** تا **2** باشد).

3. مقدار کلسیم موجود در یک دسی لیتر خون باید بین **8,3** تا **10** میلی گرم باشد در صورت افزایش کلسیم از

این مقدار فید بکی به غدد پاراتیروئید ارسال شده و این غدد از کار خواهد افتاد و دیگر کلسیمی جذب نخواهد شد.

4. کلسیم در بدن به تنهایی قابل جذب نمی باشد.

5. کلسیم در بدن زمانی قابل جذب است که همراه با فسفات و ویتامین **D** باشد.

6. یکی از راه های جذب این ویتامین استفاده از نور مستقیم آفتاب که با پوست در تماس باشد.

7. در ایران عموماً خانمها از این نعمت خدادادی استفاده نمی کنند و هنگام خارج شدن از منزل پوست را با کرم ضد

آفتاب چرب می کنند که مبادا از نور آفتاب استفاده کنند.

8. کلسیم زمانی قابل جذب است که محیط قلیائی باشد و جالب توجه این که در محیط اسیدی کلسیم قابل جذب

نیست. در این محیط معمولاً بدن از کلسیم موجود در استخوان برداشته و مورد استفاده قرار می دهد که در

نتیجه بمرور سائیدگی استخوان اتفاق می افتد.

9. کلسیم زمانی قابل جذب است که شخص روزانه مقداری نرمش و ورزش معقول انجام دهد در غیر این صورت

جذب کلسیم مختل خواهد شد.

10. کلسیم زمانی قابل جذب است که شخص از سیستم گوارش سالمی برخوردار باشد. سالم بودن روده ها برای

جذب کلسیم خورده شده.

- 11.** کلسیم در صورتی قابل جذب است که انسان از کبد سالمی بر خوردار باشد. تبدیل کوله کلسیفرول به **25** - هیدروکسی کوله کلسیفرول در کبد.
- 12.** کلسیم زمانی قابل جذب است که فرد کلیه های سالمی را داشته باشد. تبدیل کوله کلسیفرول به **1،25** - دی هیدروکسی کوله کلسیفرول در کلیه ها.
- 13.** در صورت عدم فعالیت غدد پاراتیروید جذب کلسیمی صورت نخواهد گرفت.
- 14.** سالم بودن غده تیروئید که موجب متابولیسم می شود.
- توجه: کلسیم زمانی قابل جذب است که اندامهای فوق از سلامت کامل برخوردار باشند.
- 15.** ماست یکی از لبنیات رایج در جیره غذایی مردم است که مضرات فراوانی دارد از جمله:
- الف: **25** درصد ماست اسید لاکتیک است.
- ب: اسید لاکتیک موجب تضعیف نرونهاي مغزی می شود.
- ج: این ماده موجب اسیدی بودن محیط شده و جذب مولکولهای کلسیم دچار اشکال می شود
- د: ماست موجب یبوست مزاج شده و گرفتاریهای عیدیه ای را موجب می شود.
- ه: بر اثر یبوست مزاج سم خطرناکی بنام پتومائین و گازهای سمی از جمله اندل ، اسکاتل ، فنل و سولفور در روده تولید شده و دوباره جذب خون شده و سیستم عصبی را مختل میکند.
- 16.** شیر دارای قندی است به نام لاکتوز که برای جذب آن در بدن نیاز به آنزیم لاکتاز دارد ، در افراد بزرگ سال این آنزیم معمولاً وجود ندارد.
- 17.** افراد بزرگسال بر اثر نوشیدن شیر عموماً دچار اختلالات گوارشی می شوند.
- 18.** ماست بخاطر داشتن اسید لاکتیک موجب جذب زیاد کلسیم از روده شده و تعادل کلسیم خون را مختل می کند.
- 19.** کلسیم مازاد موجب رسوب در نقاط مختلف بدن از جمله: پاشنه پا ، (خار پاشنه) لکنچه کلیه ، (سنگ کلیه) انتهای استخوان دنبالچه (بزرگ شدن این استخوان) و در قسمتهای مختلف بدن بصورت رسوبات کلسیمی (تومورهای کلسیمی) می شود.
- توجه: کلسیم مگر فقط در لبنیات است که اینقدر توصیه می شود ؟
- 20.** رسوب کلسیم مازاد در دیواره عروق کرونر قلب و ایجاد آرتریواسکلروزیز می کند.
- 21.** وجود ماده ای بنام آفلاتوکسین در لبنیات که بسیار خطر آفرین است، زیرا بر اثر استفاده از نان خشک کپک زده در جیره غذایی دام موجب انتقال این ماده از نان به شیر می شود.
- 22.** این ماده سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و انسان را در معرض خطر جدی قرار می دهد.
- 23.** ضمناً چه ضرورتی وجود دارد که این مقدار کلسیم را باید استفاده کرد ؟
- 24.** استفاده از این مقدار کلسیم (**1000** میلی گرم در روز) موجب آرتروز می گردد.
- زیرا همانطور که قبلاً متذکر شدم این مقدار کلسیم جذب نمی شود.
- 25.** استفاده از این مقدار لبنیات موجب عدم تعادل مغز و افزایش مایعات مغزی می شود.
- 26.** استفاده از لبنیات بطور مداوم باعث خواب آلودگی در شخص می شود.

- 27.** این نوع افراد از انجام فعالیتهای فکری دقیق سریع خسته شده و زود عصبی می شوند.
- 28.** استفاده مدام از لبنیات موجب دردهای شدید پرئود در بانوان شده و بمرور نظم پرئود آنها مختل شده و بمرور دچار بیماری آمنوره ثانویه می شوند.
- 29.** استفاده مکرر از لبنیات خصوصاً ماست موجب ضعف رفتن پا از زانو به پائین می شود.
- 30.** در مجموع استفاده از لبنیات زیاد موجب دردهای استخوانی می شود.
توجه: در مجموع لبنیات بخاطر اسیدی بودن برای سیستم اسکلت و استخوانبندی مضر میباشد.
هنگامیکه غلظت کلسیم در مایعات بدن از حد طبیعی بالاتر رود سیستم عصبی تضعیف شده و فعالیتهای رفلکسی سیستم مرکزی کند میگردد
- 31.** بر اثر فعالیت در ماهیچه های بدن لاکتات ایجاد شده و موجب خستگی شخص می شود جالب توجه اینکه **25** درصد ماست اسید لاکتیک بوده و با مصرف این مواد غذائی در حقیقت خستگی را به بدن تزریق می کنیم و ساعتها بخواب می رویم.
- 32.** افرادی که دارای یبوست مزاج هستند خوردن ماست بسیار خطر آفرین است.
- 33.** استفاده از ماست برای کودکان خطرناک بوده زیرا هیدروژن موجود در مغز را زیاد کرده و به همین خاطر جریانات خون مغزی افزایش پیدا کرده و کودکان دچار پیش فعالی می شوند.
- 34.** استفاده مکرر از ماست و سایر مواد لبنی شرایط ایجاد اسیدوز را در بدن افزایش می دهد.
- 35.** برای ماندگاری مواد لبنی مانند دوغ ماده نگهدارنده ای مانند: بنزوات به آن اضافه می کنند که این ماده در محیط اسیدی تبدیل به بنزوئین می شود که بسیار خطرناک است.
- 36.** نوشیدن دوغ همراه غذا موجب مختل شدن شیره گوارشی می شود.
- 37.** استفاده از لبنیات موجب تشدید بیماری صرع می شود.
- 38.** استفاده از لبنیات موجب تشدید بیماریهای اتو ایمیون مانند: روماتیسم مفصلی خواهد شد.
(بخاطر اسیدی بودن این ماده و موجب عدم جذب کلسیم و فسفات).
- 39.** استفاده از ماست موجب افزایش آنزیم (LDH) در خون می شود.
زیرا وجود اسید لاکتیک موجب افزایش این ماده در خون می شود.
- 40.** مصرف زیاد لبنیات (1000) میلی گرم در روز موجب سرطان تخمدان در خانمها و سرطان پروستات در آقایان می شود! (خبر اینتر نتی).

رژیم پاکسازی جسم و روح (رژیم 15 روزه سلامتی)

<p>مربای هویج + یک لیوان شیربادام مربای سیب + یک لیوان شیر بادام مربای خیار بوته ای + یک لیوان شیر بادام مربای به + یک لیوان شیر بادام 50 گرم جوانه گندم + یک قاشق عسل + 10 عدد مغز بادام + یک عدد میوه فصل مربای سیب + یک لیوان شیر بادام مربای موز + یک لیوان شیر بادام مربای توت فرنگی + یک لیوان شیر بادام مربای گیلاس + یک لیوان شیر بادام مربای زرد آلو + یک لیوان شیر بادام مربای آلبالو + یک لیوان شیر بادام</p>	<p>صبحانه</p>
<p>سالاد مخصوص خوراک مخلوط + 5 عدد خرما + یک عدد میوه فصل دلمه فلفل سبز همراه با گوجه فرنگی + 5 عدد انجیر + یک عدد میوه فصل حلیم جوانه گندم+ یک عدد میوه فصل سوپ کرفس + 5 عدد خرما+ یک عدد میوه فصل</p>	<p>ناهار</p>
<p>حلوای مخصوص + یک عدد خیار بوته ای 50 گرم نارگیل + 5 عدد خرما + یک عدد میوه فصل 40 گرم مغز بادام خام + 5 عدد خرما + یک عدد میوه فصل دلمه فلفل سبز همراه گوجه فرنگی + 5 عدد خرما + یک عدد میوه فصل 5 قاشق غذاخوری کنجد خام با پوست + 5 عدد انجیر خشک + یک عدد میوه فصل 30 گرم مغز بادام خام+ یک قاشق غذاخوری عسل+ یک عدد میوه فصل سالاد مخصوص حلوای مخصوص + خیار بوته ای بادام زمینی 50 گرم + یک عدد میوه فصل 300 گرم انگور یا میوه فصل 10 عدد بادام هندی + 5 عدد انجیر خشک + یک عدد میوه فصل 40 گرم چهار مغز (بادام،گردو،فندق،پسته) + 10 عدد انجیر + یک عدد میوه فصل</p>	<p>شام</p>

رژیم پاکسازی جسم و روح (رژیم 15 روزه سلامتی)

به نقل از کتاب 15 روز تا سلامتی، تالیف جمشید خدادادی، فصل دهم، 295 تا 307

با انجام یک رژیم پانزده روزه می توانید بیشتر بیماریها نجات پیدا کنید و سلامتی و نشاط خود را بدست آورید و طعم سلامتی جسم و روح را بچشید! اگر رژیم پانزده روزه زیر را دقیقا انجام دهید، با نتایج خیره کننده ای مواجه شد و اثرات فوق العاده مفید آن را به چشم خواهید دید. از این رژیم برای لاغری و تناسب اندام نیز می توان استفاده کرد. با این رژیم، در عرض پانزده روز حدود 4 تا 5 کیلو گرم وزن کم خواهید کرد و پوستی روشن و چهره ای با نشاط پیدا خواهید نمود. و مهمتر از همه، آرامش جالب و خواب عمیق و راحتی پیدا خواهید کرد و از زندگی لذت خواهید برد. حسن این رژیم این است که از غذاهای متنوعی برخوردار است و هر روز غذای مخصوصی میل خواهید کرد؛ زیرا تنوع در غذا باعث می شود که کلیه مواد غذایی لازم به بدن برسد و انسان از فقر غذایی نجات پیدا کند و از مغزی فعال و روانی سالم و جسمی سبک برخوردار شود. امید است با رعایت موارد ذیل سلامتی و نشاط را برای خود به ارمغان بیاورید. افرادی که دچار یبوست مزاج هستند نیز می توانند توصیه های زیر را دقیقا انجام دهند تا از این معضل که خود ام الامراض است نجات پیدا کنند.

رژیم پانزده روزه سلامتی

توجه: در ارتباط با غذاهای این رژیم پانزده روزه که همه از مواد خام تشکیل شده، توجه به این نکات لازم است:

1. بین وعده های غذا می توانید از میوه جات استفاده کنید.
2. در صورت در دسترس نبودن میوه جات ذکر شده، می توان از سایر میوه جات استفاده نمایید.
3. می توانید جای وعده های غذا را با یکدیگر عوض کنید.
4. برای داشتن نشاط بیشتر، می توانید یک تا دو لیوان مخلوط آب سیب با لیمو ترش تازه و یک قاشق مرباخوری عسل و یا مخلوط آب سیب و آب ساقه کرفس میل کنید.
5. در طول این رژیم، از نرمش و رژیم مناسب حال خود استفاده کنید.
6. غذا را کاملا بجوید و کمی قبل از سیر شدن دست از غذا بردارید.
7. برای رفع گرسنگی، غذا را بیشتر بجوید.
- 8.

استفاده از بذرهای ملین

بذرهای ملین عبارتند از: خاکشیر، بارهنگ، اسفرزه، تخم ریحان، تخم مروبالنگو و تخم شربتی.

طریقه استفاده از بذرها: خاکشیر و بارهنگ را به نسبت مساوی مخلوط کرده و ریگ شور کنید، و پس از یک جوش خوردن و خنک شدن استفاده کنید.

توجه: اگر خاکشیر و بارهنگ را بجوشانید، یبوست را نیز برطرف می کند؛ در غیر این صورت اگر یخ مال شود، برای بند آمدن اسهال مفید است! بقیه بذرها را حتما بعد از لعاب دادن مصرف کنید. از سایر بذرها می توانید به مقدار 2 قاشق مرباخوری از یک نوع و یا مجموعه ای از آنها به یک لیوان آب جوش اضافه کرده و هم بزنید و بعد از لعاب دادن مصرف نمایید (صبح ناشتا و شب هنگام خواب). مقدار مصرف مخلوط خاکشیر و بارهنگ شسه شده یک چهارم لیوان بعد از لعاب دادن و دو مرتبه در روز است.

خواص بذر های ملین: خواص بذرهای ملین عبارت از بیبوست مزاج و جلوگیری از توقف بیش از حد مواد غذایی در روده است. این بذرها همچنین باعث دفع سموم از بدن، و در نهایت پاک سازی آن از آلودگی ها است و همانگونه که قبلا اشاره شد، موجب سبکی جسم، آرامش خیال، لاغری و تناسب اندام و فعال کردن سیستم گوارش می گردد.

طرز تهیه غذاهای رژیمی

طرز تهیه مرباجات خام

مقداری از میوه جات فصل مانند: هویج، سیب، موز، به و ... را درشت رنده کرده و یا ریز خرد کنید (بطوری که آب نیفتد) و با یک قاشق مربا خوری عسل و یک قاشق غذا خوری پودر بادام خام پوست کنده مخلوط کنید. در صورت تمایل، می توانید آب نصف لیمو ترش تازه شیرازی را به مخلوط آماده شده اضافه کنید و آن را میل کنید. می توانید هر روز یک نوع مربا تهیه کرده میل کنید.

طرز تهیه شیر بادام

50 گرم مغز بادام خام و شیرین را با یک لیوان آب مخلوط کنید و روی اجاق قرار دهید. به محض جوش آمدن اجاق را خاموش کنید و صبر کنید کاملا خنک شود. پس از آن، پوست بادام را جدا کنید و با آب خنک بشویید. مغزهای آماده شده را با **3** قاشق غذا خوری عسل و **3 تا 4** لیوان آب سرد مخلوط کنید و به مدت **5** دقیقه در مخلوط کن مخلوط کنید.

شیر به دست آمده فوق العاده سفید، چرب، شیرین و بسیار خوش مزه است. این نوشابه برای بهبود بیماران عصبی، افسرده و نگران بسیار موثر است و ناراحتی های پوستی و کبدی را نیز بر طرف می کند. و کسالت و نگرانی را نیز به سرعت از بین می برد و برای افرادی به راحتی نمیتوانند تمرکز پیدا کنند می تواند مفید باشد.

مصرف این نوشابه اشتها و گرسنگی زیادی در بعضی افراد ایجاد می کند! از این رو، کسانی که از این نوشابه استفاده می کنند بهتر است که همیشه همراه خود مقداری خوراکی داشته باشند.

مقدمه ای بر طب قرآنی

با درود و سلام خداوند یکتا و بی همتا را که برای هدایت ما انسانها پیامبرانی از جنس خود ما ارسال کرد. پیامبران برای هدایت و ارتقا افکار انسانها بر گزیده شده اند.

ارزش و مقام هر انسانی به طرز تفکر و اندیشه اوست. خداوند متعال صاحب قدرت لایزال و بی منتهاست! همه نعمتهای بیکران را او به ما ارزانی داشته است و منتی ننهاده است، جز در یک مورد و آن هم نعمت پیامبری است! قرآن کریم در این مورد چنین بیانی دارد.

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَ يُزَكِّيهِمْ وَ يُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ وَ إِنَّ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ (سوره آل عمران آیه ۱۶۴).

پیامبری نعمت بزرگی است که خداوند متعال برای تکامل فکری و ارتقاء عقلی ما انسانها ارزانی داشته است که آخرین آنها پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد (ص) است.

هر پیامبری معجزه ای برای اثبات حقانیت خود داشته است، پیامبر گرامی اسلام نیز از این فائده مستثنی نبوده. معجزه او قرآن کریم می باشد که در حقیقت معجزه ابدی است!

در واقع سلامت و سعادت هر انسانی منوط به درک و فهم قرآن و بکار بستن آن در زندگی روزمره است.

امروزه در بین ما مسلمین دو امر مهم و ضروری مظلوم واقع شده و همین امر باعث عقب ماندگی مسلمین شده است. آن دو امر عبارتند از: خداوند ذوالجلال والاکرام و قرآن کریم.

خداوند در این زمینه در قرآن مجید چنین بیانی دارد:

(أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ سوره نساء آیه ۸۲)

چرا در مورد قرآن تدبر و تفکر نمی کنید؟!

شما خواننده گرامی و محترم آیا تا کنون در این زمینه تفکر و تدبری داشته اید یا خیر؟

شما خواننده گرامی آیا چنین تصمیمی تا کنون به فکرتان خطور کرده است یا نه؟

اما انسان حقیقتی است که خداوند متعال آن را بعد از خلقت کلیه موجودات آفرید، در حقیقت انسان مخلوقی است جدیدالخلقه نسبت به سایر مخلوقات.

خداوند متعال از این خلقت بسیار خرسند گردید که در سوره مبارکه مومنون آیه ۱۴ چنین می فرماید:

(فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ)

انسان چگونه موجودی است که خداوند از خلق کردن آن احساس رضایت و خشنودی می کند؟!

مشخص ترین و بارز ترین تفاوت انسان با سایر موجودات در این برتری هاست که او را متمایز کرده است:

* تکلم * تفکر * خلاقیت و ابداعات و اختراعات

با کمی دقت در این سه مورد فوق در می یابیم که انسان حقیقتاً موجود خارق العاده ای است. او می تواند شگفتی آفرین باشد و تحولات عظیمی را در جهان ایجاد کند، قوانین طبیعت را کشف کند و در ادب و فرهنگ و هنر موثر باشد، با تفکر و اندیشه به مجهولات دست یابد.

حال انسان با این همه قدرت و توانائی فکر و خلاقیت می تواند به حال خود رها شود؟! برنامه ای برای ادامه حیات و زندگی نداشته باشد؟ با کمی تأمل و تفکر در می یابیم که خداوند منان انسان را به حال خویش رها نکرده و برای بهبودی زندگی و مترقی شدن او پیامبرانی را فرستاده است.

هر پیامبری برای اثبات ادعای خود مجهز به معجزه ای بوده است و آخرین آنها که پیامبر عظیم الشان اسلام بوده و خداوند او را (رحمة للعالمین) نامیده و او را مجهز به معجزه ابدی به نام قرآن کریم نموده است. این کتاب در حقیقت برای کلیه انسانهای موجود در جهان خلقت کافی بوده و می تواند سعادت و سلامت آنان را تضمین کرده و به سر چشمه خرد و نیکی برساند.

یکی از شگفتیهای این کتاب جامع بودن آن و بیان کلیه نیازمندیهای هر انسانی است که در آیات ۲۷ و ۱۰۹ سوره مبارکه لقمان و کهف بیان شده است. می توان با درک و فهم این کتاب الهی در تمام ابعاد زندگی برنامه ریزی دقیق و منظمی داشت و موفقیتهای جالبی را بدست آورد و حرف اول را در جهان اعلام کرد!

پیامبر گرامی اسلام علم را دو گونه بیان می کند و می فرماید: **الْعِلْمُ عِلْمَانِ: عِلْمُ الْاَدِيَانِ و عِلْمُ الْاِبْدَانِ**

یعنی: علم دو گونه است: علم دین و علم طب.

در حقیقت افرادی که از علم طب سر رشته ای ندارند، براحتی نمی توانند خود شناسی داشته باشند، در واقع خود شناسی پایه و اساس دین باوری است. پیامبر گرامی اسلام در این زمینه چنین می فرماید: **مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ**

جالب این که این دو علم به وضوح در قرآن کریم بیان شده است و می توان از آن به خوبی استفاده بهینه کرد و زندگی را روز به روز شیرین تر کرده و از زندگی لذت برد و به آرامش دست یافت.

اولین آیاتی که به پیامبر بزرگ اسلام نازل شد، آیاتی بود در مورد طب!
اِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ، خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ

علق چیست؟ علق همان ترکیب اسپرماتوزوئید با اوول است. مگر این غیر از علم طب است؟

جالب توجه این که در قرآن کریم بوضوح حتی سلولهای بنیادی بیان شده است! بنده حقیر فعلاً در حال تدوین آن هستم و به امید خدا در آینده نزدیک آن را تقدیم عزیزان هموطن خواهیم کرد. صبح سحر خیز باشید تا کام روا باشید

خداوند به پیامبرش می فرمود صبح زود بیدار شو و شب زود بخواب، زیرا در هنگام شب انرژی مثبتی از کهکشان ها وارد جو زمین می شود که برای جذب این انرژی باید صبح زود بیدار و به بیرون برویم.

برای چه وقتی کسی به حضور پیامبر می رسید جذب پیامبر می شد، چون پیامبر از خود انرژی مثبت بروز می داد.

دلایل طب قرآنی

- ۱- وَ لَّا رَطْبٌ وَ لَّا يَابِسٌ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ . (انعام ۵۹) .
- ۲- وَ نَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ هُدًى وَ رَحْمَةً وَ بُشْرَىٰ لِّلْمُسْلِمِينَ . (نحل ۸۹) .
- ۳- وجود ۱۶۰ آیه در مورد تغذیه در قرآن کریم .
- ۴- وجود چهار کلمه فلینظر در قرآن کریم .
- ۵- اختصاص دو کلمه فلینظر به غذای انسان .
- ۶- وجود چهار کلمه شفا در قرآن .
- ۷- شفا یعنی درمان، بهبودی و سلامتی.
- ۸- شفا یعنی بیماری و کسالت و از دست دادن سلامتی.
- ۹- اختصاص شفا به یکی از مواد غذایی (عسل) .
- ۱۰- اختصاص شفا به قرآن در سه مورد دیگر .
- ۱۱- بدون غذا زندگی و ادامه حیات مفهومی ندارد = مرگ .
- ۱۲- غذای انسان داروی او و داروی او غذایش باید باشد .
- ۱۳- نوع تغذیه در رفتار و اعمال انسان تاثیر بسزائی دارد .
- ۱۴- از اهمیت غذا این که در زندگی اخروی به انسان آن را به عنوان پاداش می دهند

توضیح چهارده مورد فوق

۱- هیچ تر و خشکی نیست که در قرآن نباشد، این آیه جامع و کامل بودن این کتاب را میرساند و بیان کننده کلیه امورات زندگی و هر چیزی که در زندگی انسان به آن نیاز پیدا می کند. این آیه یکی از معجزات بزرگ الهی در قرآن کریم است. (دقت شود).

۲- خداوند متعال کتابی را برای ما انسانها فرستاد که بیان کننده تمام مطالب در کلیه زمینه ها است، علاوه بر آن مایه هدایت و رحمت و بشارت برای کل مسلمین بوده و در صورت درک و فهم این کتاب و بکار گیری آن به سعادت و سلامت و موفقیت عظیمی خواهند رسید.

۳- وجود (۱۶۰) آیه در زمینه غذا، اهمیت غذا را می رساند که خداوند متعال چقدر به انسان ارزش قائل است و چقدر به سلامت و سعادت او علاقمند است.

۴- چهار کلمه فلینظر در قرآن کریم نشان دهنده اهمیت موضوع است که معمولاً ما مسلمین از این نکات با عظمت هشداری بی بهره ایم! چرا در مورد قرآن تفکر و تدبر نداریم.

توجه : فلینظر از نظر دستوری فعل امر بوده و انسان را ملزم به تحقیق و تدبر در این زمینه می کند. دو مورد از فلینظرها را خداوند به غذای انسان اختصاص داده است. (دقت شود).

- الف : یک مورد به نوع غذای انسان اختصاص داده شده است. (سوره مبارکه عبس آیه ۲۴).
- ب : یک مورد به کیفیت غذای انسان اختصاص داده شده است. (سوره مبارکه کهف آیه ۱۹).
- ج : یک مورد به خلقت انسان اختصاص داده شده است. (سوره مبارکه طارق آیه ۵).

د : یک مورد به اعمال انسان اختصاص داده شده است. (سوره مبارکه حج آیه ۱۵).

از این چهار کلمه فرمول ریاضی زیر بدست می آید: (خلقت انسان + اعمال انسان = غذای انسان)

نتیجه:

الف : اختصاص کلمه فلینظر دو بار به غذای انسان نشانگر اهمیت بالای غذا ست!

ب : در صورت حذف غذا، خلقت مفهوم خود را از دست خواهد داد!

ج : غذای انسان برابر با خلقت و اعمال اوست!

۵- در قرآن کریم چهار بار کلمه شفا بیان شده است .

الف : سوره مبارکه آل عمران آیه ۱۰۳ ب : سوره مبارکه توبه آیه ۱۰۹

ج : سوره مبارکه اسراء آیه ۸۲ د : سوره مبارکه نحل آیه ۶۹

نتیجه:

اختصاص شفا به مواد غذایی مانند عسل که حقیقتاً جای تامل و بررسی است.

اختصاص سه مورد دیگر به قرآن که در واقع شفا به این چهار مورد است.

(غذا و کلام الهی است).

حقیقتاً برای هیچ موجودی زندگی بدون غذا ممکن نیست. بدون غذا امکان ادامه حیات امر محالی است.

۶- در حقیقت غذای انسان داروی اوست و داروی او غذای اوست!

در جهان خلقت می بینیم و پر واضح است که حیواناتی که در نقاط مختلف جهان زندگی می کنند نیاز به دارو ندارند و معمولاً بیمار نمی شوند.

توجه: همه موجودات در جهان هستی طبق غریزه و فطرت خود غذا می خورند. به جز انسان که از غریزه و فطرت خود عدول می کند و هرج و مرج را اشاعه می دهد. (روم ۳۰)

۷- نوع تغذیه در رفتار و کردار آدمی اثر بسزائی دارد و می تواند او را سخی و یا شقی کند.

خداوند متعال در این زمینه بیان زیبایی دارد، که می فرماید:

يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ. (سوره مبارکه مومنون آیه ۵۱).

یا در جای دیگر خداوند متعال چنین می فرماید: مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمٍ خَنِزِيرٍ فَأَنَّهُ رِجْسٌ. (سوره مبارکه انعام آیه ۱۴۵).

نتیجه: از دو آیه فوق چنین می گیریم که غذای روزمره انسان چقدر در زندگی تاثیر بسزائی را دارد!

الف : می تواند او را سعادت مند کند و به سرچشمه نور و حکمت سوق دهد. (پیامبر اسلام).

ب : همچنین انسان شقی و پلیدی ببار آورد. (نوع تغذیه).

۸- خداوند کریم به انسانها در سرای آخرت بر مبنای اعمالی که انجام داده اند پاداش و جزا می دهد، از جمله:

به نیکو کاران چنین پاداشی را در نظر گرفته است:

وَ فَآكِهَةٌ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ . وَ لَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ . وَ حُورٍ عِينٍ . كَأَمْثَالِ اللَّوْلُؤِ الْمَكْنُونِ . جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ . (سوره مبارکه واقعه آیات ۲۰ تا ۲۴).

نتیجه: در این آیات می بینیم که خداوند عظیم الشان به انسانهای نیکو کار ابتدا غذا را پاداش می دهد، سپس نعمتهای دیگر را ارزانی می دارد. (دقت شود).
اما خداوند کریم به بد کاران چنین جزائی را می دهد .

لَا كِلُونَ مِنْ شَجَرٍ مِنْ زُقُومٍ . (سوره مبارکه واقعه آیه ۵۲).

نتیجه: باز در این آیه می بینیم که خداوند به بدکاران به عنوان جزا غذا (زقوم) می دهد.
باز هم به اهمیت غذا پی می بریم که چه در بهشت و چه در جهنم و چه در این جهان غذا حرف اول را می زند و بدون غذا در هیچ جهانی زندگی امکان پذیر نیست!

البته دلائل قرآنی بسیار زیاد است، اگر بخواهم همه را بیان کنم نیاز به کتاب مستقلی دارم!
در آینده نزدیک این کتاب را به دوستان طب قرآنی تقدیم خواهم کرد انشاءالله.

ضمناً یاد آور شوم که ممکن است افراد ناآگاه و مغرض چنین مطلبی را عنوان کنند که چرا صحبتی از ائمه معصومین به میان نیامده است و آن را مستمسک قرار دهند و از آن استفاده سوء نمایند!
در جواب اینگونه افراد باید عنوان کنم که وقتی صحبت از قرآن می شود در حقیقت عترت در دل قرآن نهفته است، زیرا پیامبر گرامی در این مورد می فرماید:

(إِنِّي تَارِكٌ فِيكُمْ الثَّقَلَيْنِ كِتَابِ اللَّهِ وَعِترَتِي وَأَهْلِ بَيْتِي لَنْ يَفْتَرِقَا ...)

در حقیقت کلمه (لَنْ) نفی ابد است. یعنی قرآن و عترت تا ابد از یکدیگر جدا شدنی نیستند. (دقت شود).

جالب توجه اینکه ائمه معصومین (ع) چقدر در مورد غذا و بهداشت آن توصیه کرده اند و ما انسانها را به رعایت آن تشویق نموده اند.

حضرت علی (ع) در این مورد کلام گهر باری دارد که می فرماید: (وصیتی است برای فرزندان خویش) در حقیقت توصیه ایست برای ما انسانها، با رعایت این نسخه از طبیب بی نیاز خواهید شد.

(نسخه حضرت علی (ع) برای پیشگیری از بیماریها)

✎ تا زمانی که گرسنه نشده اید سر سفره ننشینید. ✎ کمی قبل از سیر شدن دست از غذا بردارید.

✎ هنگام خواب اجابت مزاج کنید. ✎ با رعایت سه مورد بالا در عمل می بینیم که پیشگیری از بیماریها به راحتی انجام می گیرد.

توجه: در عمل می بینیم که ائمه معصومین (ع) برای پیشگیری و درمان غذا را توصیه می کنند و دقیقاً با قرآن کریم سنخیت کامل دارد!

- ۱- مهمترین و اساسی ترین اهداف طب قرآنی پیشگیری از بیماریهای جسمی و روحی است.
- ۲- پیشگیری امری است مهمتر از درمان.
- ۳- با پیشگیری حقیقی در این طب فرهنگ قرآنی ایجاد و ساخته می شود.
- ۴- در اصل اشاعه فرهنگ قرآنی همان طب قرآنی است در بدست آوردن سلامتی.
- ۵- در طب قرآنی ، غذای اصلی انسان که در قرآن بیان شده است اشاعه داده می شود.
- ۶- انسان با مصرف غذای بیان شده در قرآن پیشگیری از بیماریها را انجام می دهد.
- ۷- با اشاعه فرهنگ طب قرآنی روابط اجتماعی سالمی ایجاد می شود.
- ۸- با اشاعه طب قرآنی آداب غذا خوردن صحیح را فرا خواهیم گرفت.
- ۹- با فراگیری آداب غذا خوردن، از مبتلا شدن به بیماریها پیشگیری خواهد شد.
- ۱۰- با رعایت فرهنگ قرآنی پیوسته سالم و شاد زندگی خواهیم کرد.
- ۱۱- با رعایت فرهنگ قرآنی روانی شاد و افکاری آرام خواهیم داشت.
- ۱۲- با طب قرآنی، سالم و تندرست زندگی کنید.
- ۱۳- هنگام کسالت و بیماری با رعایت فرهنگ طب قرآنی سلامتی را هرچه سریعتر بدست آورید.
- ۱۴- با رعایت فرهنگ قرآنی بیماریهای صعب العلاج را بزودی از بین خواهید برد.
- ۱۵- سلامتی و تندرستی نعمتی است از نعمات بزرگ الهی که توسط قرآن به انسان هدیه شده است.
- ۱۶- با داشتن قرآن و عمل به آن از درد و رنج روحی و جسمی رهایی خواهید یافت.
- ۱۷- طب قرآنی یکی از طبهای موجود در جهان است که شگفتی می آفریند.
- ۱۸- اهداف اصلی این طب آرزوی سلامتی همه مردم جهان است.
- ۱۹- افراد زیادی هستند که با رعایت طب قرآنی سلامتی را بدست آورده اند از جمله تعدادی از دوستان پزشک .
- ۲۰- از برکات طب قرآنی همین بس ، که تعدادی از خانمهای نازا فعلاً صاحب فرزندان هستند. (درمان بیماری آندومتريوز توسط غذای روزانه).
- ۲۱- داروهای این طب همان موادغذائی روزمره زندگی است!
- ۲۲- داروهای این طب هیچگونه عوارض جانبی نخواهند داشت. (عسل ، سبزیجات و میوه جات و جوانه ها و سایر مواد خوراکی).
- ۲۳- داروهای این طب بسیار خوش طعم و خوشمزه بوده و در حداقل زمان اثر گذار هستند و با استفاده از این داروها بیماری بسرعت جای خود را به سلامتی واگذار خواهد کرد.
- ۲۴- بهبودی بیماری و رفع کسالت، هزینه ای در بر نخواهد داشت.
- ۲۵- با اشاعه فرهنگ طب قرآنی از صرف هزینه های بیمورد جلوگیری خواهد شد.
- ۲۶- در طب قرآنی داروهای (مواد غذایی) وجود دارد که در سایر طبها به آن اشاره نشده است.
- ۲۷- در طب قرآنی آنزیم LDH و CPK به راحتی قابل پیشگیری و کنترل است.
- ۲۸- در این طب بسیاری از جراحی ها نیاز نبوده و با یک رژیم غذایی مناسب بیماری بهبودی خواهد یافت (قلب، افتادگی رحم و مثانه و ...).
- ۲۹- با رعایت و پیشگیری، انسان دیگری خواهیم شد با افکاری سازنده و متعالی.
- 0- با رعایت قوانین این طب از وابستگی های بیمورد نجات خواهیم یافت.

ممکن است که دوستان گرامی چنین سوالی در ذهن داشته باشند که پایه و اساس طب قرآنی چیست؟

در جواب باید گفت: که سوال بسیار جالبی است!

برای بیان این طب از مراجع زیر استفاده های بسیار ارزنده و مفیدی شده است، زیرا صرف علم به کشور و گروه خاصی تعلق ندارد و علم و دانش متعلق به همه مردم جهان است. متأسفانه افرادی پیدا می شوند و علوم را طبقه بندی کرده و آن را به کشور خاصی نسبت می دهند!

مانند: علوم غربی یا علوم شرقی و یا طب غربی، طب شرقی، در حالی که طب، طب است شرقی و غربی ندارد. تنها تفاوت در قدیم و جدید بودن آن است. حسن طب جدید و مدرن بررسی سلول است و طب قدیم بیشتر علل بیماری ها را مورد بررسی و مذاقه قرار می دهد.

نتیجه: پس هر دو طب در مورد بیماریها و درمان انسان صحبت می کنند، هر کدام به زبانی!

بنده نیز از این روش استفاده کرده و طب قرآنی را توضیح می دهم در واقع استفاده ابزاری است، این چیزی نیست به جز لطف خاص الهی که به بنده حقیر داده شد. که شکر گذار الطاف بیکران الهی هستم و خواهم بود.

بر حسب وظیفه انسانی این تفکر در بنده حقیر ایجاد شد که این علم مترقی را در دسترس سایر عزیزان قرار دهم تا همه مردم از این نعمت الهی بر خوردار شوند و سلامتی و تندرستی را به عنوان ارمغان زندگی همیشه همراه داشته باشند.

اما مراجع اصلی و علمی این طب عبارتند از:

۱- قرآن کریم

۲- طب قدیم سرزمین ایران عزیز خودمان

۳- طب جدید یا مدرن و کلاسیک امروزی

با استفاده از مراجع فوق این طب پیشرفته و مترقی ابداع شد. که بسیاری از بیماریها را به لطف الهی بهبودی بخشید و انسانها را از این معضل نجات داد، این چیزی نبود جز لطف بیکران الهی!

در حقیقت از این مراجع علمی برای توضیح و بیان قرآن کریم استفاده شده است نه تفسیر، زیرا تفسیر بعهدہ افراد با صلاحیت است که از عهدہ بنده حقیر خارج است.

بنده فقط مسائل موجود در قرآن را که مربوط به طب است بیان می کنم. قرآن در زمینه طب مطالب بسیار جالب و ارزنده ای دارد که بمرور به سمع و نظر عزیزان خواهد رسید.

اما توضیح مختصری در مورد منابع طب قرآنی

۱- قرآن: کتابی است که بیان کننده کلیه علوم است البته بصورت اشاره و جزئی. قرآن کریم در این باره چنین می فرماید:

الف: ولا رطب و لا یابس الا فی کتاب مبین (انعام ۵۹)

ب: و نزلنا علیک التیاباً لکل شی هدی و رحمۃ و بشری للمسلمین (نحل ۸۹)

ج: سوره مبارکه لقمان ۲۷ و سوره مبارکه کهف ۱۰۹

۲- طب قدیم: بیان کننده بیشتر علل بیماریهای اتو ایمیون، آناتومی و کارکرد اندامهاست.

الف : بیان طبع ها و مزاج ها ی آدمی

ب : بیان طبع ها و مزاج های غذا

ج : بیان طبع ها و مزاج های فصل ها

د : سایر مطالب دیگر

۳- طب جدید و امروزی : بررسی سلول

الف : بیان رابطه سلولی

ب : فیزیولوژی

ج : بیوشیمی

د : شیمی آلی

ه : کارکرد اندامها و رابطه بین آنها و ...

توضیحاً بیان می شود که ممکن است اشخاصی به بنده حقیر ایراد بگیرند و بگویند که طب قرآنی شما بر مبنای طب جدید یا بهتر بگوییم طب غربی استوار است!

افرادی که چنین بیانی دارند در حقیقت به کنه مطلب پی نبرده اند، زیرا اگر چنین باشد که طب قرآنی نیست!

همانطور که قبلاً بیان کردم مبنا، طب غربی نیست بلکه استفاده ابزاری است برای بیان مسائل علمی در محافل علمی برای افرادی که با طب جدید آشنائی دارند.

جالب اینکه اشخاصی هستند که علم را تقسیم بندی کرده و آن را به شرق و غرب نسبت می دهند. در حالیکه علم به همه مردم جهان تعلق دارد. همه می توانند از آن استفاده ابزاری کنند.

آیا می توان گفت: علم ریاضی به کشور خاصی تعلق دارد؟ علم طب چگونه؟ همچنین علم شیمی و...
اما طب قرآنی علمی است که در قرآن کریم بوده و بنده حقیر آن را کشف کرده ام.

مهمتر از همه داروهای این طب است که همگی مواد غذایی روزمره زندگی است. بعنوان مثال: برای درمان هلیکوباکتر پیلوری معده یک رژیم غذایی سه تا چهار روزه لازم است که بیمار فقط از شربت عسل با لیمو ترش تازه و یخ استفاده می کند و بیماری به لطف الهی از بین میرود .

ولی در طب غربی (به بیان بعضی ها) درمان این بیماری بین یک تا دو ماه با روزی ۱۲ تا ۱۴ قرص و کپسول آنتی بیوتیک بیمار باید مصرف کند تا شاید برطرف شود.

انشا الله در آینده در باره طب قرآنی مطالب جالبی را بیان خواهم کرد که در هیچ طبی وجود ندارد.

خداوند متعال کسانی را هدایت می کند که حقیقتاً در جستجوی حق و حقیقت باشند و غرض و مرضی در قلب نداشته باشند.

بنده حقیر پیوسته در حال شکر گذاری هستم، یاد و عظمت پروردگار مرا نیرو و آرامش می دهد. جمشید خدادادی

شکلات صبحانه

شکلات صبحانه (1)

مواد لازم: ارده: 6 قاشق غذاخوری عسل: 1 قاشق غذاخوری پودر فندق خام: 1 قاشق غذاخوری
طرز تهیه:

ارده را در یک ظرف چینی مناسب ریخته و عسل را به آن اضافه کنید و آن را یکنواخت هم بزنید تا کامل سفت شده و قوام بیاید، سپس پودر فندق خام را روی آن بپاشید. این شکلات بسیار انرژی زا است و برای افرادی که فعالیت‌های فیزیکی فراوان دارند بسیار مناسب است. شکلات یاد شده را می‌توان به همراه یک لیوان شیر بادام به عنوان صبحانه میل کرد. توجه: می‌توان به جای عسل از 2 تا 3 قاشق غذاخوری شیره انگور یا شیره خرما استفاده کرد.

شکلات صبحانه (2)

مواد لازم: ارده: 6 قاشق غذاخوری عسل: 1 قاشق غذاخوری پودر کاکائو خالص: 1 قاشق چایخوری سر صاف پودر پسته خام: 1 قاشق مرباخوری
طرز تهیه:

ارده را در یک ظرف چینی ریخته و عسل را به آن اضافه کنید و آن را یکنواخت هم بزنید تا کامل سفت شده و قوام بیاید، سپس کاکائو را به آن اضافه کرده و آنها را کاملاً مخلوط کنید. در انتها پودر پسته را روی آن بپاشید. این شکلات بسیار مقوی و نشاط آور و دارای انرژی فراوانی است. این شکلات را می‌توان به همراه یک لیوان شیربادام یا شیرفندق به عنوان صبحانه میل کرد. این صبحانه برای کودکان و نوجوانان در حال رشد بسیار مفید است.

شکلات صبحانه (3)

مواد لازم: ارده: 6 قاشق غذاخوری عسل: 1 قاشق غذاخوری پودر نارگیل: 1 قاشق مرباخوری
پودر گردو: 1 قاشق مرباخوری هل ساییده: نصف قاشق چایخوری
طرز تهیه:

ارده را در یک ظرف چینی ریخته و عسل را به آن اضافه کنید و آن را یکنواخت هم بزنید تا کامل سفت شده و قوام بیاید، سپس پودر نارگیل و هل را که از قبل آماده کرده‌اید به آن اضافه کرده و آنها را کاملاً مخلوط کنید. در انتها، پودر گردو را روی آن بپاشید. این شکلات بسیار مقوی، خوش‌عطر، خوش‌طعم، آرامبخش و دارای انرژی فراوانی است.

شکلات صبحانه (4)

مواد لازم: ارده: 6 قاشق غذاخوری عسل: 1 قاشق غذاخوری پودر نارگیل: 1 قاشق مرباخوری
پودر پسته: 1 قاشق مرباخوری گلاب: 1 قاشق مرباخوری هل ساییده: نصف قاشق چایخوری
وانیل: یک چهارم قاشق چایخوری
طرز تهیه:

ارده را در یک ظرف چینی ریخته و عسل را به آن اضافه کنید و آن را یکنواخت هم بزنید تا کامل سفت شده و قوام بیاید، سپس پودر نارگیل، هل، گلاب و وانیل را به آن اضافه کرده و آنها را کاملاً مخلوط کنید. در انتها، پودر پسته را روی آن بپاشید. این شکلات بسیار خوش‌عطر است و از طعم خاصی برخوردار است و می‌توان آن را به همراه یک لیوان شیر فندق به عنوان صبحانه میل کرد.

سالاد الویه با سس مایونز گیاهی

نوشته شده در تاریخ 4 آبان 1386

مواد لازم (برای سالاد):

سیب زمینی: 2 کیلو گرم

خیار شور: 750 گرم

نخود فرنگی: 200 گرم

پیاز متوسط: 1 عدد

سیر متوسط: 2 حبه

مواد لازم (برای سس سالاد):

روغن مایع: 1 لیوان

ارده: 5 تا 6 قاشق غذاخوری

سیر درشت: 1 حبه

سرکه سیب: 5 تا 6 قاشق غذاخوری

نمک: 1 قاشق چایخوری

فلفل: نصف قاشق چایخوری

آب لیمو: نصف لیوان

نخود پخته: 5 تا 6 قاشق غذاخوری

کتیرای گل پودر شده: 1 قاشق چایخوری

این مقدار برای 12 تا 15 نفر کافیست.

طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی ها را بخار پز کرده و پس از خنک شدن آنها را پوست کنده و به صورت نگینی خرد می کنیم. سپس خیار شورها و پیاز را خرد کرده و به همراه نخود فرنگی پخته و به سیب زمینی اضافه می کنیم. در انتها 1 حبه سیر را ریز رنده کرده و خوب با سایر مواد مخلوط کرده و کنار می گذاریم.

طرز تهیه سس:

تمام مواد لازم برای سس را مخلوط کرده با مخلوط کن مخلوط کنید تا سس نسبتاً سفتی به دست آید. در صورت سفت بودن کمی روغن و آبلیمو و در صورت شل بودن یک تا دو قاشق نخود اضافه کنید. بعد با مواد آماده شده قبلی به آرامی به هم بزنید تا یکنواخت شود سپس در ظرف مناسب ریخته و روی آن را با سلفون بپوشانید تا هوا نرسد، و آن را در یخچال نگهداری کنید. این سالاد را هرچه خنک تر مصرف کنید خوشمزه تر می شود.

سالاد الویه برای رفع یبوست مزاج بسیار مفید است و می توان آنرا بعنوان یک وعده غذا نیز مصرف کرد. بهتر است این سالاد را به همراه سالاد جعفری میل کنید. طرز تهیه سالاد جعفری در کتاب ارمان تندرستی توضیح داده شده است و برای عزیزانی که به این کتاب دسترسی ندارند در آینده در وب سایت قرار خواهد گرفت

خورش قورمه سبزی

نوشته شده در تاریخ 12 آبان 1386

مواد لازم:

لوبیا قرمز: 200 گرم

قارچ: 250 گرم خرد شده

پیاز متوسط: 1 عدد

سبزی قورمه ی پاک شده: 1 کیلو

روغن مایع: 8 قاشق غذاخوری

مغز لیمو عمانی: 4 قاشق غذاخوری

دارچین، زعفران و زیره سیاه: از هر کدام نصف قاشق چای خوری

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

این مقدار برای 6 تا 7 نفر کفایت.

طرز تهیه:

لوبیا را که از شب قبل خیس کرده ایم می گذاریم تا بپزد بطوریکه پس از پختن، آب آن تمام شود، سپس سبزی قورمه، پیاز و قارچ را خرد کرده به همراه چند لیوان آب در یک ظرف مناسب می ریزیم و روی حرارت می گذاریم تا به جوش آید. آن گاه شعله ی اجاق را کم کرده و لوبیا، نمک، فلفل و ادویه جات را به جز زعفران به خورش اضافه می کنیم و با حرارت ملایم میخوراک

سوپ جو با پاچه گوسفند

نوشته شده در تاریخ 20 آذر 1386

مواد لازم:

جوی پوست کنده یا پرک شده: 1 پیمانه

گشنیز و جعفری پاک شده: 200 گرم

هویج فرنگی متوسط: 1 عدد

قارچ خلال شده: 100 گرم

پونه ی کوهی: 1 قاشق مربا خوری

ادویه جات (نمک، فلفل، زرد چوبه، دارچین، زنجبیل): به مقدار لازم

روغن زیتون یا روغن مایع: 5 تا 7 قاشق غذاخوری

پیاز متوسط: 1 عدد

آب لیمو ترش تازه: به مقدار لازم

پاچه ی گوسفند: 1 عدد

نمک: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا جو را پاک کرده و به همراه چند لیوان آب، روی حرارت مناسب قرار دهید تا بجوشد، سپس پیاز خلال شده و هویج رنده شده را به آن اضافه کنید، پس از چند چوش خوردن قارچ رنده شده یا خلال شده را به همراه گشنیز و جعفری خرد شده، پونه ی کوهی، نمک، فلفل و سایر ادویه جات و در آخر پاچه را به آن افزوده، حرارت را کم کرده و اجازه دهید تا جا بیفتد. برای جا افتادن غذا، بهتر است آن را به مرور به هم زنید. سوپ را در یک ظرف مناسب کشیده و به همراه روغن زیتون و آب لیمو ترش تازه میلخوراک

حلیم بادمجان

نوشته شده در تاریخ 5 مهر 1386

مواد لازم:

بادمجان مشکی قلمی: 1کیلوگرم

سیر متوسط: 4 حبه

لوبیاسفید: 100گرم

گردو و پسته: 75گرم

پیاز متوسط: 1عدد

نعناع یا پونه: 1 قاشق مرباخوری

روغن زیتون: 4 تا 5 قاشق غذاخوری

کشک سائیده: به مقدار لازم

زعفران: به مقدار لازم

نمک و زردچوبه: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا بادمجان ها را پوست کنده و از طول برش داده و به مدت 20 دقیقه در آب نمک قرار می دهیم سپس در صافی ریخته و می شویم . لوبیا سفید را هم که از شب قبل خیسانده ایم می پزیم به طوری که بعد از پخته شدن آبش کشیده شود. آن گاه یک ردیف از بادمجان ها را در یک ظرف مناسب ریخته و روی آن و سیر خرد شده و نعناع یا پونه می ریزیم سپس پیاز خرد شده و نمک و زرد چوبه را نیز به آن اضافه میکنیم. این عمل را به همین ترتیب انجام می دهیم تا تمام شود سپس یک لیوان آب اضافه می کنیم و در حرارت ملایم می پزیم در انتها روغن را می افزاییم و اجازه می دهیم تا جا بیفتد حال لوبیای پخته شده را با کمی آب در مخلوط کن ریخته و به صورت کرم در می آوریم سپس آنها را به بادمجان ها اضافه کرده و آنها را خوب مخلوط میکنیم تا یکنواخت شود بعد در یک ظرف مناسب ریخته و روی آن کمی روغن زیتون می ریزیم سپس روی آن کشک ریخته و روی آن پسته و گردوی خرد شده می ریزیم .
(این غذا برای 5 تا 6 نفر کافی است) کنید. این سوپ را به عنوان یک وعده غذایی می توان مصرف کرد.

گذاریم به آرامی به جوش آمده و بیزد. پس از پختن، لیمو عمانی و زعفران را اضافه کرده و آن را به هم می زنیم. پس از آن، روغن زیتون را روی خورش ریخته و حرارت را کم می کنیم و درب ظرف را برمی داریم تا خورش خوب جا افتاده و روغن تمام سطح خورش را بپوشاند.

رژیم غذایی پنج صفحه ای برای بیماران ام اس، صرع و آرتریت رماتوئید

موارد ممنوعه

چای - قهوه - نسکافه - قند و شکر - شیرینیجات قنادی - سس - رب - هرچیزی که با قند و شکر تهیه شده باشد - انواع ترشیجات سرکه - شور - لبنیات - مرغ و تخم مرغ ماشینی - عدس - سیب زمینی - برنج سفید - گردو - آب یخ - تنقلات مصنوعی - انواع غذاهای ساندویچی - گوشت گاو و گوساله - ماهی - همراه غذا مایعات - نوشابه های گاز دار - کلیه غذاهای سردی بخش و اسیدی - پرخوری - دیر خوابیدن - سرو صداهای بلند - نورهای چشمک زن - مکان های شلوغ و پر سر و صدا - میوه جات ترش و کال - گوجه فرنگی - بادمجان - نجویدن غذا - بد و بی موقع غذا خوردن .
انواع صبحانه برای این گونه بیماران

کره بادام زمینی + عسل + یک عدد میوه رسیده . شیرین.

خامه گیاهی یک قاشق غذا خوری + عسل یک قاشق غذا خوری + یک عدد میوه رسیده و شیرین.

تخم مرغ بومی یک تا دو عدد آب پز + 3 قاشق غذا خوری روغن زیتون + 3 تا 5 عدد خرماي رطب.

شکلات صبحانه 2 قاشق غذا خوری + یک قاشق غذا خوری پودر بادام + یک عدد میوه رسیده میل شود.

خرما 10 - 5 عدد + 2 قاشق غذاخوری ارده + 10 عدد مغز بادام خام + یک عدد میوه رسیده میل شود.

مرباجات خام + یک قاشق غذا خوری خامه گیاهی میل شود.

مرباجات خام + کره بادام زمینی یک قاشق غذا خوری میل شود.

توجه: از نانهای سبوس دار و خوب پخته استفاده شود.

انواع ناهار برای این گونه بیماران

آبگوشت گوشت گوسفند با نخود + گندم با پوست + هل و دارچین و زعفران و زنجبیل + نمک، از مجموع یک قاشق مربا خوری + سبزیجات معطر (نعناع ، ریحان ، ترخون ، مرزه و جعفری)

کباب گوشت بوقلمون یک سیخ ، سبزیجات معطر یک پیش دستی.

شوید پلو با زیره و زعفران + یک سیخ گوشت تازه شتر کباب شده + چند قاشق غذا خوری روغن زیتون + سبزیجات معطر با غذا میل شود.

آبگوشت گوشت کبوتر + نخود + گندم با پوست + ادویه جات معطر با سبزیجات معطر میل شود.

شوید پلو با زیره و زعفران + گوشت بوقلمون بخار پز شده با ادویه جات معطر + سبزیجات معطر میل شود.

شوید پلو با زعفران + خورش قیمه با گوشت گوسفند + دال عدس + ادویه جات معطر بدون سیب زمینی با سبزیجات معطر میل شود.

کباب مخلوط گوشت گوسفند با بوقلمون + سبزیجات معطر میل شود و خوب جویده شود.

انواع شام برای اینگونه بیماران

ارده 3 قاشق غذا خوری + 10-7 عدد خرماي رطب + یک عدد میوه رسیده و شیرین میل شود.

تخم مرغ بومی تازه 2 عدد + 3 قاشق غذا خوری روغن زیتون + 5 عدد خرماي رطب میل شود.

نخود + گندم + ادویه جات معطر با حرارت ملایم پخته + یک قاشق چای خوری گلپر سائیده با سبزیجات معطر میل شود.

انجیر خشک 10 عدد + 15 عدد مغز بادام خام + یک عدد موز رسیده و شیرین میل شود.

هویج + کدو حلوائی بخار پز شده + عسل + لیمو ترش تازه + روغن زیتون + چند عدد خرما + یک عدد میوه رسیده و شیرین میل شود.

خرماي رطب 10-7 عدد + یک قاشق غذا خوری پودر نارگیل + یک قاشق غذا خوری خامه گیاهی + یک عدد میوه رسیده و شیرین میل شود.

خوراک کباب با گوشت شتر یا گوسفند یا بوقلمون با سبزیجات معطر میل شود.

خوراکهای میان وعده

موز یک عدد + 3 عدد خرما میل شود.

یک لیوان آب سیب + یک قاشق مربا خوری عسل میل شود.

یک لیوان شیر بادام میل شود.

یک عدد سیب + یک قاشق مربا خوری عسل میل شود.

10 عدد بادام هندی خام + 3 عدد خرما + یک عدد سیب میل شود.

یک لیوان آب سیب و هویج + یک قاشق مربا خوری عسل میل شود.

15 عدد مغز بادام خام + 3 عدد خرما + یک عدد سیب میل شود.

10 عدد فندق خام + 5 عدد مغز بادام خام + 5 عدد انجیر میل شود.

یک خوشه متوسط انگور شیرین میل شود.

میوه شیرین فصل 1 عدد + 5 عدد انجیر خشک میل شود.

کشمش سایه خشک یک مشت + 1 عدد میوه فصل میل شود.

یک لیوان آب پرتقال + یک قاشق غذا خوری عسل میل شود.

خرما 3 عدد + 50 گرم نارگیل میل شود.

15 عدد مغز بادام خام + 5 عدد انجیر خشک میل شود.

دم گردنیهای مفید برای اینگونه بیماران

توجه: نوشیدنیهای گرم بهتر است که 2/5 ساعت بعد از غذا میل شود.

یک قاشق مربا خوری دارچین سائیده + نصف قاشق چای خوری زنجبیل سائیده + یک چهارم قاشق چای خوری زعفران با

3 لیوان آب جوش دم کرده با عسل شیرین شده گرم گرم میل شود.

ناخنک نیم کوب شده یک قاشق غذا خوری + خارخسک نیم کوب شده یک قاشق مربا خوری با 2 لیوان آب جوش دم

کرده با عسل شیرین شده گرم گرم میل شود.

پونه کوهی 1 قاشق غذا خوری + آویشن شیرازی 1 قاشق غذا خوری با 3 لیوان آب جوش دم کرده گرم گرم با عسل میل

شود.

دارچین یک قاشق مربا خوری + 10 عدد هل سبز خرد شده با 2 لیوان آب جوش دم کرده گرم گرم با عسل میل شود.

2 قاشق مربا خوری گل بهار نارنج + 10 عدد هل سبز خرد شده با 2 لیوان آب جوش دم کرده گرم گرم با عسل میل شود.

معجونهای مفید برای اینگونه بیماران

معجون جین سینگ روزی 3 قاشق مربا خوری صبح و ظهر و شب میل شود.

مواد لازم:

جین سینگ 50 گرم.

زعفران گل 1 مثقال.

هل سبز 5 مثقال.

عسل 1 کیلو.

طرز تهیه: مواد فوق را آسیاب کرده با عسل خوب مخلوط کنید و طبق دستور میل کنید.

معجون جوانه گندم.

مواد لازم:

بادام ، فندق ، بادام هندی ، چلغوز ، نارگیل ، کنجد ، پسته از هر کدام 100 گرم ، هل آسیاب شده 5 مثقال ، دارچین 10 مثقال ، زنجبیل 1 مثقال ، زعفران 1 مثقال ، وانیل 1 قاشق چای خوری سر صاف ، آرد جوانه گندم 250 گرم ، عسل 500 گرم و شیر خرمای یک لیوان.

طرز تهیه: همه را آسیاب کرده خوب مخلوط کنید سپس عسل و شیر خرمای را اضافه کنید و به آرامی هم بزنید تا یکنواخت شود در دیس پهن کرده و روی آن سلیفون بکشید و روزانه 3 تا 5 قاشق غذا خوری میل کنید.

توجه: بیماران در صورت داشتن یبوست مزاج از مواد زیر روزی 1 تا 2 قاشق مربا خوری استفاده نمایند .

برگ سنا 50 گرم ، تخم گشنیز 50 گرم ، گل ختمی 50 گرم و گل سرخ 25 گرم . همه را تمیز کرده مخلوط کنید ، سپس آسیاب کرده یک قاشق مربا خوری با نصف لیوان آب و عسل میل شود .

طرز تهیه خامه گیاهی

مواد لازم و طرز تهیه:

بادام هندی خام 50 تا 75 گرم + 2 قاشق آب یا گلاب همه را در مخلوط کن ریخته بمدت 10 تا 15 ثانیه مخلوط کنید. طرز تهیه بوقلمون بخار پز شده

بوقلمون را به تکه های مساوی خرد کرده + 1 عدد پیاز را خلال کرده با 1 تا 2 قاشق غذا خوری سرکه سیب و مقداری آب اضافه کرده روی اجاق قرار دهید تا با حرارت ملایم بپزد، بعد از پخته شدن سس مخصوص را افزوده 30 دقیقه بعد غذا آماده است.

نباروری نوشته شده در تاریخ 8 مهر 1387 زوجهایی که دچار عدم باروری شده اند!

زوج هائی که دچار عدم باروری شده اند از چند حالت خارج نیستند .

زوج (مرد) ممکن است که چنین حالت هائی داشته باشد .

عدم تحرک لازم اسپرم ها ، برای باروری .

کم بودن تعداد اسپرم ها .

نداشتن حرکت سریع .

مرگ و میر سریع اسپرم ها .

ناقص بودن اسپرم ها .

زود انزالی آقایان که امروزه ، بیماری اکثر آقایان است !

داشتن بیماری واریکوسل (واریس بیضه) .

آقایانی که دچار عفونت اسپرم شده اند !

توصیه هائی که به این نوع افراد می شود

عصبی نشدن و حرص نخوردن ، کنار گذاشتن در گیری فکری ، که بسیار مهم است .

از مصرف کلیه غذاهای مضر که در صفحه 247 کتاب 15 روز تا سلامتی بیان شده است پرهیز شود .

فصل 8 همان کتاب ، مطالعه شده و از مصرف غذاهای سرد خود داری شود و از غذاهای گرمی بخش استفاده شود ، برای از

بین بردن عفونت بهتر است که روزانه 3 حبه سیر را خرد کرده ، 2/5 ساعت بعد از غذا با 1 لیوان شربت عسل قورت داده

شود . (هر حبه بعد از هر وعده غذا) .

صفحه 279 همان کتاب مطالعه شده و از شیرینی معجون جوانه گندم که 4 مثقال دارفلفل را آسیاب کرده و به آن معجون

افزوده و هر شب 1 قاشق غذا خوری میل شود .

رعایت مسائل بهداشتی و نظافت شخصی و نداشتن یبوست مزاج که بسیار حائز اهمیت است .

در صورت داشتن بیماری واریکوسل ، روغن زیتون و روغن کنجد از هر کدام 1 استکان تهیه کرده و مخلوط کنید و هر

شب با 1 قاشق غذا خوری از همان روغن بیضه ها را هر شب بمدت 40 روز چرب کرده و خوب ماساژ دهید تا واریس از بین

برود .

منطقی بودن و تسلط بر اعصاب و روان مهمترین مسئله ای است که می تواند شما را از زود انزالی نجات دهد .

خوب جویدن غذا و 2 لقمه کمتر میل کردن و شکم را زیاد پُر نکردن عامل مهم دیگری است که شما را از زود انزالی نجات

می دهد .

بازی و ملاحظه و آگاهی به مسائل زناشویی عامل مهم دیگری است که زود انزالی شما را بر طرف می کند .

آرامش و ملایمت با یکدیگر و رعایت مسائل زناشویی عامل مهم دیگری است که کمک می کند زود انزالی آقایان بر طرف

گردد .

توصیه می شود که آقایان غذای مختصری را 3 ساعت قبل از خواب میل کنند و هنگام خواب اجابت مزاج انجام شود .

در این مورد بهتر است که خانم همکاری های لازم را با همسر خود داشته باشد به جای این که او را سرزنش کند ، با او

همکاری لازم را داشته باشد .

استفاده از آب ، روزی 6 لیوان که بصورت نیم ساعت قبل و دو ونیم ساعت بعد از غذا رعایت شود .

توصیه می شود که آقایان همراه غذا کمی زنجبیل تازه میل کنند .

با رعایت کردن مسائل فوق به لطف الهی مسئله آقایان بر طرف خواهد شد ، انشا...

هرکاری را با نام مبارک خداوند سبحان آغاز کنید و با هر لقمه غذائی که میل می کنید جمله مبارک بسم الله الرحمن

الرحیم را بر زبان جاری کنید .

استفاده از جوانه گندم تازه روزانه 5 تا 7 قاشق غذاخوری ، با سالاد و لیمو ترش تازه و روغن زیتون و 1 قاشق غذا خوری عسل همراه سالاد توصیه می شود که قبل از غذا میل شود .
همکاری و هماهنگی زوجین با یکدیگر شرط لازم و ضروری است برای رسیدن به هدف .
آقایان سعی کنند که بی خوابی نداشته و بیش از حد خود را خسته نکنند و استراحت لازم را داشته باشند .
داشتن آرامش و توکل بر خداوند سبحان رمز رسیدن به نتیجه مطلوب می باشد .

عواملی که موجب نازائی در بانوان می شود

بیماری آمنوره اولیه و ثانویه .

آمنوره اولیه عبارتست از دخترانی که به سن بلوغ می رسند و بطور طبیعی عادت ماهیانه ندارند و باید با استفاده از دارو عادت شوند .

آمنوره ثانویه عبارتست از بانوانی که زودتر از موعود مقرر یائسه می شوند .

خانم هائی که بسیار حساس و زود رنج و خود خور و عصبی هستند .

بانوانی که دچار اختلالات هورمونی هستند .

زنانی که هومون پرولاکتین آنان بیش از حد معمول است ، که نشان دهنده عصبی بودن آنان است .

خانم هائی که دارای پلی کیستیک (PCO) هستند .

خانم هائی که دارای فیبرم و میوم می باشند .

خانم هائی که دارای ضعف تخمدان هستند .

خانم هائی که دارای چسبندگی لوله های فالوپ می باشند .

خانم هائی که دارای بیماری (آندومترئوزیس) هستند .

خانم هائی که بیش از حد حرص می خورند .

خانم هائی که از غذاهای خوب تغذیه نمی کنند .

خانم هائی که بیشتر از شیرینی و شکلات و از غذاهای فسد فود استفاده می کنند .

توصیه هایی که به این بانوان می شود

برای بیماری آمنوره اولیه هنوز تدبیری اندیشیده نشده است .

برای بیماری آمنوره ثانویه راه حل بسیار ساده و عملی وجود دارد .

این نوع افراد کتاب 15 روز تا سلامتی فصل 8 را مطالعه کرده و از غذاهای گرم استفاده کنند و این نوع بیماران از مواد غذائی زیر بیشتر استفاده کنند .

سیر ، پیاز ، جعفری ، زعفران ، کنجد و روغن کنجد و سبزیجات و میوه جات تازه و جوانه گندم تازه .

بعد از عادت شدن بهتر است که مواد فوق را از رژیم غذائی خود حذف کنند .

این نوع افراد روزانه 6 لیوان آب میل کنند ، نیم ساعت قبل و دو ونیم ساعت بعد از غذا .

بهترین توصیه برای این نوع افراد (خانم های نازا) حرص نخوردن ، عصبی نشدن و حساس و زود رنج نبودن است .

خانم هائی که دچار نازائی شده اند ، بهتر است که از مواد غذائی زیر استفاده نکنند .

از مصرف کلیه غذاهای حیوانی و قند و شکر و غذاهای مضر که در صفحه 247 کتاب 15 روز بیان شده است خود داری شود .

داشتن آرامش و خوب جویدن غذا و رعایت کردن آداب غذا خوردن به این نوع بانوان توصیه می شود .

داشتن صبر و حوصله برای این نوع افراد شرط لازم و کافی است .

برای بر طرف کردن اختلالات هورمونی در بانوان بهترین روش ، عصبی نشدن و حرص نخوردن و حساس و زود رنج نبودن است .

این نوع افراد بهتر است که بمدت 15 روز تا 30 روز خام گیاه خوار مطلق شوند .

غذای این نوع افراد ، فقط از فرآورده های گیاهی بوده و مرتب از جوانه گندم تازه استفاده کنند .
رعایت مسائل بیان شده موجب می گردد که عادت ماهانه خانم ها بمرور منظم شود ، که علائم خوبی است .
آرام بودن و منطقی اندیشیدن کمک بسیار بزرگی است به این نوع بیماران !
با رعایت نمودن توصیه های غذائی موجب می شود که ، عادت ماهیانه خانم 1 تا 2 رور جلو بیفتد که علامت بسیار خوبی
برای آمادگی بارداری است .
این نوع بیماران بهتر است که در محافلی که در آن تشنج و درگیری است به هیچ وجه حاضر نشوند .
در مهمانی ها مطلقاً ناپرهیزی نشود تا نتیجه بهتری بدست آید .
بیمارانی که مبتلا به پلی کیستیک هستند ، بهتر است که ابتدا از اعصاب و روان آرامی برخوردار شوند و در مرحله بعد
فقط از غذاهای گیاهی تغذیه کنند .
افرادی که مبتلا به بیماری آندومتریوزیس هستند ، ابتدا حساسیت و زود رنجی را کنار بگذارند و سپس از غذاهای گیاهی
استفاده کنند و جوانه گندم تازه ، تا زودتر نتیجه بگیرند .
بیمارانی که دچار چسبندگی لوله های فالوپ هستند ، بهتر است که مسائل گفته شده را با دقت کامل انجام دهند و مسائل
روحي و روانی نامناسب را کنار بگذارند .
برای آگاهی از نتیجه بیماری بهتر است که به پزشک متخصص مراجعه نموده و تحت نظر باشند .
بیشترین عاملی که موجب می شود زوجین دچار نازائی و عدم باروری شوند ، عبارتند از :
جلوگیری های ابتدای ازدواج که بر اثر عدم آگاهی است و یا راهنمایی شدن به شیوه غلط .
داشتن استرس و اضطراب به خاطر مسائل روزمره زندگی و یا داشتن مسائل شغلی .
استفاده از غذاهای نامناسب و انواع غذاهای فست فود و غیره .
آشنا نبودن به مسائل زیبای زناشویی و عدم درک خوب یکدیگر .
بهترین زمان همبستری برای زوجین 1 هفته بعد از پاک شدن خانم از عادت ماهیانه می باشد .
توصیه می شود که هنگام همبستری مسائل به خوبی رعایت شود .
بعضی از خانم ها به خاطر نوع مجرای واژن ممکن است که بعد انزال ، همه آن مواد (اسپرم ها) دفع شوند .
برای این نوع خانم ها ، که مجرای آنان طوری است که بلافاصله اسپرم ها دفع میگردند ، توصیه می شود که این گونه
بانوان هنگام همبستری 1 بالش زیر باسن خود قرار دهند و بعد از انزال ، خانم به همان وضع مانده و استراحت کند تا
زودتر نتیجه حاصل شود .
منظم بودن بانوان و رعایت کردن دقیق آقایان موجب می شود که زودتر به نتیجه مطلوب دست یابند .
عصبی نشدن و نداشتن درگیری فکری ، مهمترین عامل ، برای رسیدن به هدف مقدس زاد و ولد می باشد .
خانم هائی که دچار بیماری فیبرم هستند ، بهتر است که حد اقل بمدت 40 روز از غذاهای خام گیاهی استفاده کنند و
مهمتر این که عصبی نشوند تا هرچه سریعتر به لطف الهی به نتیجه برسند .
عدم تعادل روانی و داشتن نگرانی و استرس ، عامل مهمی است که بیمار به نتیجه مطلوب نرسد .
داشتن نشاط و شادابی و نداشتن اشتغالات فکری عامل مهمی است برای رسیدن سریع به هدف که باروری است .
برای فعال کردن ضعف تخمدان در خانم ها بهتر است که عصبی نشوند و از غذاهای گیاهی تغذیه کنند ، خصوصاً استفاده
از جوانه گندم و سبزیجات و میوه جات .
اصلاح تغذیه بهترین روش برای پیشگیری از بیماری ها و بر طرف کردن بیماری هاست .
رعایت مسائل فوق ، بطور دقیق و توکل بر خداوند سبحان ، رمز دست یابی به هدف شما عزیزان است

سلامتی شما عزیزان آرزوی قلبی این حقیر است .

جمشید - خدادادی ، مبتکر و بنیان گذار طب قرآنی

توصیه به زوج های جوان برای داشتن فرزندی سالم و زیبا در ابتدای ازدواج بهتر است که ، جلوگیری صورت نگیرد . جلوگیری موجب می شود که زوجین دچار استرس و اضطراب شدید شوند . این عامل موجب می شود که زن دچار اختلالات هورمونی شده ، سیستم بدنش دچار بی نظمی شود . زوجین باید 3 ماه قبل از تصمیم به فرزند دار شدن باید از برنامه منظمی پیروی کرده و زندگی خود را بر آن مبنا تنظیم کنند ! ابتدا زوجین باید تصمیم بگیرند که اگر می خواهند دارای فرزندی سالم باشند باید از قوانین درست الهی پیروی کنند . برای محبت بین زن و شوهر آیه 74 سوره فرقان در قنوت نماز خوانده شود . زوجین از استرس و اضطراب و عصبی شدن جداً پرهیز کنند . زنی که قدرت کنترل اعصاب و روان خود را ندارد ، حق مادر شدن را ندارد ! زیرا هم به خود و هم به فرزند خود صدمه خواهد زد ! زوجین بهتر است که از برنامه ای پیروی کنند و از غذاهای خاصی که خداوند سبحان در قرآن کریم بوضوح بیان کرده است ، استفاده نمایند . (غذاهای گیاهی در کتاب ارمغان تندرستی از نگارنده) . زوجین از مصرف غذاهای مضر و ممنوعه خود داری کنند . (این نوع غذاها در سایت مشخص است) . خداوند تبارک و تعالی غذای انسان را در قرآن کریم کاملاً بیان کرده است . سوره بقره آیه 22 . غذای اصلی انسان در قرآن مجید ، غذاهای گیاهی می باشد ! سوره عبس آیات 24 تا 32 . خداوند سبحان در قرآن کریم فقط به غذاهای گیاهی کرامت عنایت فرموده اند ! (سوره شعرا آیه 7) . زوجین بهتر است که از 4 نوع مواد غذایی که خداوند سبحان در قرآن کریم بیان کرده است ، روزانه از آن ها استفاده نمایند . پروتئین ها ، کربوهیدرات ها ، چربی ها و ویتامین ها . (سوره عبس آیات 24 تا 32) . غذای انسان در قرآن از 4 مشخصه اصلی برخوردار می باشد . حلال ، حرام ، طیبات و خبائث ! غذای انسان باید دارای 2 مشخصه اصلی باشد . حلال و طیب ! غذاهای حلال و طیب موجب می گردد که فرزند صالح و پاک و دارای فطرت الهی گردد ! مادر باید قبل از این که تصمیم به بارداری بگیرد بهتر است که مسائل گفته شده را مرور در زندگی خود جاری کند تا فرزند سالمی را دنیا آورد . مادر بهتر است که هر روز از 4 نوع مواد غذایی استفاده کند . پروتئین ها ، کربوهیدرات ها ، چربی ها و ویتامین ها بهرمنند شود . جویدن غذا به نحو احسن ، حد اقل به تعداد دندان ها و بهتر است که 2 برابر تعداد دندان ها جویده شود . به مادران آینده توصیه می شود که 2 لقمه قبل از سیر شدن دست از غذا بردارند . توصیه می شود که شام را 3 ساعت قبل از خواب میل کنند و هنگام خواب ، اجابت مزاج کنند . در اتاقی بخوابید که دارای تهویه مطبوع باشد و مرتب هوای اتاق عوض شود . بعد از 3 ماه رعایت کردن ، تصمیم به فرزند دار شدن کنید . برای آداب همبستری بهتر است که فصل 17 کتاب 15 روز تا سلامتی را مطالعه کنید . (از نگارنده) . سعی کنید هنگام همبستری ، معده طرفین خالی باشد .

سعی کنید هنگام همبستر شدن با یاد و نام خدا آغاز کنید و آیه 40 سوره ابراهیم و سوره آل عمران آیه 38 را در قنوت نماز تلاوت کنید تا خداوند سبحان فرزند صالحی را به شما زوج عزیز عطا فرماید .

با استفاده از غذاهای گیاهی معمولاً مادر دچار ویار نخواهد شد .

هنگام ویار بهتر است که مادر از غذاهای بو دار استفاده نکند ، از شربت عسل با لیمو ترش تازه و یخ میل کند . توصیه می شود که مادر از زمانی که تصمیم به بارداری گرفت ، نباید از کنجد و فرآورده های آن استفاده کند . توصیه می شود که مادر از همان ماه های اول نرمش و ورزش و پیاده روی های مناسب را به آرامی انجام دهد .

مادر بیشتر از غذاهای گیاهی استفاده کند و از غذاهای حیوانی به مقدار کم بهرمنند شود .

در دوران بارداری مادر بهتر است که از انواع میوه جات و سبزیجات فصل در برنامه غذایی خود استفاده نماید .

مادر می تواند از غذاهائی مانند : مغز بادام خام و مغز گردو بمقدار کم و چند عدد خرما و مقداری پونه کوهی به جای مواد کلسیمی استفاده کند .

مادر بهتر است ، از زمانی که روح در کالبد جنین دمیده می شود با او سخن بگوید و هر روز آیات رحمت الهی را تلاوت کند تا جنین او با کلام الهی آشنا گردد .

مادر باید سعی کند که در مدت یک سالی که می خواهد کودک خود را بدنیا آورد (3 + 9) از نشاط و شادابی خاصی برخوردار شود تا کودک زیبا و سالم و آرامی را بدنیا آورد .

مادر بهتر است که در مدت یک سال همیشه با وضو باشد و با قرآن کریم مانوس شود .

در ماه های آخر مادر بهتر است که مبادرت به مسافرت و همچنین در مجالسی که بگو مگو هست حاضر نشود .

رعایت مسائل بهداشت روح و روان و جسم برای مادران باردار توصیه می شود .

یک هفته مانده به زایمان ، توصیه می شود که مادر از کنجد و روغن آن بمقدار لازم استفاده نماید تا زایمان آسان و راحتی داشته باشد .

موفق باشید : جمشید خدادادی 87/4/11

غذای مخصوص مادران شیرده

نوشته شده در تاریخ 13 اسفند 1387

مسائلی که مادران بهتر است رعایت نمایند

مادران شیرده باید با سایرین تفاوت فاحشی داشته باشند؛ تا خود و کودکانشان در سلامت کامل بسر برند.

مسائلی که مادر شیرده بهتر است رعایت کند عبارتست از:

- 1- از عصبی شدن و حرص خوردن و ناراحت شدن پرهیزد.
- 2- از بیخوابی و بد خوری و تکه تکه خوردن پرهیز کند.
- 3- از شیر دادن بی موقع پرهیز شود.
- 4- مادر بهتر است که کودک خود را در سمت چپ خود بخواباند.
- 5- بهتر است که لباس زیر کودک از پنبه و نخ و سفید باشد.
- 6- بعد از شیر دادن به کودک، او را بحالت ایستاده قرار داده و بین دوکتف کودک را به آرامی ماساژ دهید تا آروغ بزند و سپس او را در سمت چپ خود بخوابانید.
- 7- بهتر است که مادر تجربه کرده و بداند که چه زمانی کودک جای خود را کثیف می کند، بلافاصله پوشک او را عوض کند.
- 8- دمای اتاق را طوری تنظیم کنند، تا کودک دچار سرماخوردگی نشود.
- 9- برای شیر دادن، مادر به گونه ای عمل کند که جلوی تنفس کودک را نگیرد.
- 10- بهتر است که حدود 2/5 تا 3 ساعت یک بار به کودک شیر داده شود.

غذای مادران شیر ده

- 1- استفاده از مایعات بخصوص آب روزی 6 لیوان؛ نیم ساعت قبل از غذا و 2/5 ساعت بعد از غذا میل شود.
- 2- روزانه چند لیوان انواع آب میوه جات + 1 قاشق غذا خوری عسل با آب میوه جات مخلوط شده در طول روز بمرور میل کنند.
- 3- روزانه 2 لیوان شیر بادام میل شود.
- 4- برای ازدیاد شیر از این دم کردنی، روزانه حد اقل 2 لیوان با 1 قاشق غذا خوری عسل میل شود.
- 5- در صورت کمبود شیر مادر، 2 قاشق مربا خوری رازیانه و 2 قاشق مربا خوری بذر شوید را با 3 لیوان آب جوش بمدت 30 دقیقه در قوری چینی دم کرده در طول روز بمرور با عسل میل شود.
- 6- مهمترین توصیه به مادران شیر ده که موجب افزایش شیر آنان می شود، عبارت است از: استراحت و خوابیدن مادر بمدت 2 ساعت بعد از ظهر است تا شیر ساخته شود؛ در غیر این صورت شیر به اندازه کافی ساخته نمی شود.
- 7- بهتر است که مادران از غذاهای ممنوعه استفاده نکنند.
- 8- بهترین روشی که بمادران شیر ده توصیه می شود عبارت است از: استفاده از انواع میوه جات و سبزیجات فصل، استفاده از چهار نوع مواد غذایی (پروتئین ها، قندهای گیاهی، چربیهای گیاهی و ویتامین ها یا میوه جات).
- 9- مادران شیر ده غذا را خوب بجوند و 2 قاشق قبل از سیر شدن دست از غذا بردارند تا نوزادشان دچار نفخ و دل درد نشود.
- 10- مادران سعی کنند که هر لقمه غذا را بین 50 تا 60 بار بجوند تا گوارش سالمی داشته باشند.
- 11- بهتر است که مادران شیرده از تنوع غذایی برخوردار باشند تا تمام املاح و ویتامین های مورد نیاز نوزاد و مادر تامین شود.
- 12- حدود 90 درصد غذای مادران بهتر است که گیاهی باشد و 10 درصد غذایشان حیوانی باشد.

- 13- بهترین مواد قندی برای مادران شیرده، عسل و کشمش سایه خشک و آفتاب خشک می باشد، ضمناً از مصرف انجیر و روغن زیتون غافل نشوند.
- 14- بهتر است که مادران 3 ساعت قبل از خواب این مواد قندی را استفاده کرده و سپس به نوزاد خود شیر دهند تا نوزاد هنگام شب با آرامش خاطر بخواب رود.
- 15- مادران شیرده بهتر است که سالاد را همراه لیمو ترش تازه و روغن زیتون و 1 قاشق غذا خوری عسل، همراه سالاد قبل از غذا میل کنند.
- 16- مادران هنگام شیر دادن بهتر است که نوزاد را نوازش کنند و با عشق به او شیر دهند تا رشد نوزادان سریع شود.
- 17- مادران بهتر است که به نوزادان تا قبل از 7 ماهگی، هیچ نوع غذائی را ندهند.
- 18- به مادران شیرده توصیه می شود که نسبت به خود و نوزادانشان بهداشت روحی و جسمی و تغذیه را رعایت نمایند.
- 19- به مادران شیرده توصیه می شود که در هر حال نشاط و شادابی خود را حفظ کنند و آرامش داشته باشند. زیرا کلیه حالت های روحی و روانی و جسمی مادر به نوزاد خود انتقال پیدا خواهد کرد.
- 20- در صورت عدم رعایت مسائل بیان شده، هم مادر و هم نوزاد دچار کسالت روحی و جسمی خواهند شد!

جمشید خدادادی

غذای نوزادان و کودکان از 7 ماهگی تا 2 سالگی

نوشته شده در تاریخ 13 اسفند 1387

- 1- بهترین غذا برای نوزادان ، شیر مادر است . خداوند سبحان حداقل و حد اکثری برای آن قائل شده .
- 2- حد اقل شیر دهی مادران به نوزادان 21 ماه می باشد . (سوره احقاف آیه 15) .
- 3- حد اکثر شیردهی مادران به نوزادان 24 ماه می باشد . (سوره بقره آیه 233) .
- 4- بهتر است که نوزاد را از 7 ماهگی بمرور به آب میوه جات طبیعی عادت بدهند و بهترین آن آب سیب است .
- 5- در مرحله بعد پیشنهاده می شود که حریره بادام مخصوص را به نوزاد بدهید .
- 6- بعد از اتمام یک سال ، می توانید فرزند خود را با عسل تغذیه کنید .

حریره بادام مخصوص

مواد لازم : 5 عدد مغز بادام شیرین و خام ، دو سوم لیوان آب ، 1 قاشق غذا خوری آرد برنج قهوه ای ، عصاره کشمش 2 قاشق غذا خوری .

طرز تهیه : مغز بادام را با آب داغ خیس کرده ، پوست بکنید و همراه آب ، در مخلوط کن مخلوط کنید ، سپس در طرف کوچکی ریخته و بعد آرد را اضافه کرده و روی اجاق با حرارت ملایم قرار دهید و مرتب هم بزنید تا بجوشد . در این حال حریره را از روی اجاق برداشته و عصاره کشمش را به آن افزوده و صبر کنید تا خنک شود . سپس کودک خود تغذیه کنید .

طرز عصاره گیری کشمش

یک استکان کشمش سایه خشک یا آفتاب خشک را تمیز کرده و بشوئید و با یک لیوان آب جوشیده ولرم مخلوط کرده و در مخلوط کن ، مخلوط کنید، تا بصورت شیره در آید و بعد صاف کرده و سپس مورد مصرف قرار دهید.

نوع دیگر حریره بادام

6- در این نوع حریره بادام از آرد جوانه گندم استفاده شود. گندم با پوست را جوانه زده، بعد خشک کنید و در آخر آسیاب کرده و آرد جوانه را بدست آورید و در غذای کودک استفاده کنید. هفته ای 2 بار کودک خود را با انواع حریره تغذیه کنید.

نوع دیگر حریره بادام

در این نوع حریره، مخلوطی از آرد جوانه گندم و آرد برنج قهوه ای استفاده شود.

حریره فندق

این حریره نیز مثل حریره بادام تهیه می شود؛ با این اختلاف که به جای بادام از 5 عدد فندق خام درشت استفاده شود. توجه: این حریره برای کودکانی که یبوست مزاج دارند مفید است.

سوپ سبزیجات

کودک خود را 2 بار در هفته با این سوپ تغذیه کنید .

مواد لازم : برنج قهوه ای نیم کوب شده 1 قاشق غذا خوری ، بلغور گندم 1 قاشق مربا خوری ، جو پوست کنده نیم کوب شده 1 قاشق غذا خوری ، عدس 1 قاشق مربا خوری . سیب زمینی پوست کنده کوچک 1 عدد . گشنیز و جعفری خرد شده 2 قاشق غذا خوری . گوجه فرنگی متوسط رنده شده 1 عدد . نمک در یا بمقدار کم .

همه مواد را با دو ونیم لیوان آب در ظرف لعابی یا سفالی ریخته و روی اجاق بگذارید ، تا بمرور پخته و جا بیفتد و آماده گردد .

پوره سبزیجات

مواد لازم : هویج فرنگی یک عدد کوچک ، کدو حلوائی یک تکه کوچک ، روغن زیتون یک قاشق چای خوری ، انبه یک قاشق غذا خوری . هر دو را بخار پز کرده و پوست کدو را جدا کنید و در پیاله ای با چنگال له کنید ، سپس یک قاشق غذا خوری انبه را به کدو و هویج اضافه کنید و بعد یک قاشق چای خوری روغن زیتون بکر و چند قطره آب لیمو ترش تازه را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید .
و کودک خود را تغذیه کنید . هفته ای دو بار کودک خود را با این غذا تغذیه کنید .

پوره سیب زمینی با خرما

مواد لازم : سیب زمینی متوسط یک عدد ، خرماای رطب پوست کنده یک عدد . سیب زمینی را بخار پز کرده و با چنگال له کنید و سپس خرماای رطب را هسته جدا کرده و پوست بکنید و خوب مخلوط کنید و بعد یک قاشق چای خوری روغن زیتون را به آن اضافه کنید . کودک خود را هفته ای دو بار با این غذا تغذیه نمائید .

پوره سبزیجات و میوه جات

مواد لازم : انجیر خشک رسیده قهوه ای 5 عدد ، برگه خشک آفتابی زرد آلو 5 عدد ، مغز پسته خام 5 عدد . همه را تمیز کرده و شسته و با نصف لیوان آب خیس شود . بعد از آماده شدن در پیاله ریخته و با چنگال له کنید و هفته ای دو بار کودک خود را با این پوره تغذیه کنید .

توجه : در صورت استفاده از مواد حیوانی ، بهتر است که بعد از یک سالگی بمقدار کم از ماهیچه گوسفند استفاده شود . یک قلم که همراه ماهیچه است به سوپ اضافه شود .

توصیه به مادران : سعی کنید که بچه را شکم باره تربیت نکنید و پر خور بار نیاورید .

مادران سعی کنند که کودک خود را بمرور به غذا خوردن عادت دهند و از کم شروع کنند .

بهترین غذا برای کودک ، شیر مادر بوده و مادرانی که می خواهند به کودک خود خدمت کنند و او را خوب تغذیه کنند ، بهتر است که خود مادر غذای خوبی داشته باشد . تا فرزندش ، خوب تغذیه شود .

مادران سعی کنند که کودک خود را به مواد غذائی بی محتوا مانند : ماکارونی ، بستنی ، انواع شکلات ، بیسکویت ، پفک و چیپس و یخمک و غیرهعادت ندهند .

پوره میوه جات

مواد لازم : سیب گلاب 2 عدد ، یک چهارم موز کوچک ، 1 قاشق مربا خوری کشمش شسته شده ، 2 عدد انجیر تازه یا خیس شده و نصف استکان آب ، همه را در مخلوط کن ریخته و مخلوط کنید ، تا بصورت پوره در آید و کودک خود را هفته ای دو بار با این خوراکی تغذیه نمائید .

مبتکر طب قرآنی : جمشید خدادادی

بیماری ام اس و علل ابتلا به آن

نوشته شده در تاریخ 3 آبان 84

نوشته شده در تاریخ هیجدهم مهر ماه سال ۱۳۸۱ مصادف با سوم شعبان روز تولد امام حسین (ع)

مقدمه

MS چیست؟

علائم بیماری MS

انواع بیماری MS

چه کسانی دچار بیماری MS میشوند؟

علت بیمار شدن گروه اول

۱- حساس بودن، زودرنج شدن و عصبی بودن و پيله کردن

هموستاز چیست؟

پروتوپلاسم چیست؟

مایعات داخل و خارج سلولی

۲- علت حساس و زودرنج بودن

۳- علت پيله کردن در افراد عصبی و حساس و زودرنج چیست؟

علت بیمار شدن گروه دوم

طبع چیست؟

pH چیست؟

اسید و باز چیست؟

تعادل اسید و باز

اثرات اسیدوز و آلکالوز بر روی بدن

اندامهای کنترل کننده اسیدوز و آلکالوز

متابولیسم مغز

غذای اصلی سلولهای مغز

با پیشرفت علم و صنعت و ماشینی شدن جامعه کنونی رفتار و کردار و طرز تفکر انسانها نیز دستخوش تغییر و تحول شده است.

یکی از دستاوردهای مهم صنعتی شدن جامعه کنونی، افزایش بی حد و اندازه آلودگیها، از جمله آلودگی آب و هوا، و آلودگی کلیه مواد غذایی است. ممکن است سؤال شود آلودگی مواد غذایی چرا؟

امروزه با افزایش جمعیت و به قول جامعه شناسان غرب، کمبود مواد غذایی باعث شده است که در صنعت کشاورزی و ژنتیک تغییرات عظیمی صورت گیرد و با تغییرات ژنتیکی گیاهان و استفاده از انواع کودهای شیمیایی برای افزایش محصول، این امر باعث شده تعادل مواد در خاک به هم خورده و بیشتر موادی که در کود شیمیایی وجود دارد جذب گیاهان شده و تعادل مواد غذایی گیاه هم دستخوش دگرگونی شود در نتیجه با مصرف این نوع مواد غذایی تعادل بدن انسان نیز مسلماً بهم خواهد خورد. آلودگی هوا، فکر می کند که نیازی به توضیح نباشد، چیزی که عیان است چه حاجت به بیان است. ولی توضیح مختصری را خدمت عزیزان عرض می کنم.

امروزه با افزایش بی حد و حساب انواع اتومبیلها و اتوبوسها و مینی بوسهای نفت و گازسوز و افزایش بی رویه کامیونهای دیزلی موجب آلودگی هوا شده و مونوکسید کربن بمقدار زیاد در هوا پخش می شود و از طرفی وجود کارخانجات صنعتی و اضافه شدن پسابهای صنعتی به آبهای جاری و دریاها و دریاچه ها نگرانی انسانها را دو چندان کرده است. متأسفانه کاری هم در مورد رفع آن صورت نگرفته است و مهمتر و اسف بار تر از همه تبلیغ غذاهای غربی با آب و رنگ زیبا و محتوای پوچ نگرانی را بیش از پیش از حد و اندازه افزایش داده است.

از طرفی پائین بودن ارزش مواد غذایی، مانند: سوسیس و کالباس و اضافه نمودن مواد نگهدارنده ای بنام سدیم نیتريت وضع را خراب تر کرده است. و جای بسی تأسف است که امروزه تبلیغاتی فراوان در مورد غذاهای سرپایی (Fast Food) انجام می شود و مردم را تشویق به استفاده از این نوع غذاها می کنند. اگر شبی در سطح شهر گشتی بزنیم می بینیم که اکثر افراد از غذاهای سرپایی و انواع ساندویچ استفاده می کنند که این نوع غذاها عاملی است مهم برای انواع بیماریها از قبیل ناراحتیهای عصبی، بیماریهای بدخیم از قبیل انواع سرطانها و کیستهای جور و جور و در نتیجه برای درمان هم مشخص است که چه باید کرد!

اول جراحی سپس شیمی درمانی و در نهایت رادیو تراپی، آیا شکم ارزش این همه بدبختی و بیچارگی را دارد؟ غذاهای سنتی خودمان چه اشکالی دارد که پناه بر غذاهای غربی و کنسرو شده برده ایم؟

یکی از بیماریهای قرن حاضر که متأسفانه اکثراً جوانها خصوصاً دختران و زنان جوان به این بیماری مبتلا می شوند بیماری (MS) می باشد که هنوز از نظر پزشکان متخصص دنیا علت آن مشخص نیست و متأسفانه نظریات گوناگونی را عنوان می کنند که پایه و اساس علمی درستی ندارد.

این بیماری را اتوایمیون یا ویروسی می نامند و دلیل قانع کننده ای هم برای آن ندارند و جالبتر اینکه ویروسی بودن این بیماری را یکی از دلایل می دانند در حالیکه هنوز برای خودشان هم اثبات نشده است ولی اینترفرون درمانی را شروع می کنند و هزینه گزافی را به بیمار درمانده تحمیل می کنند.

توجه: در مسائل علمی نظریه زمانی ارزش پیدا می کند که اثبات شده باشد در غیر اینصورت ارزش علمی نخواهد داشت.

سوال اینجاست که این اصل هنوز اثبات نشده چگونه بخود اجازه درمان با ضد ویروس را می دهند؟

در حالیکه بنده حقیر سالها روی این بیماری (MS) کار کرده و علت و درمان آن را کشف کرده ام چون پزشک نیستم و هر جا علت بیماریها را مطرح می کنم اولین سوالی که از من می پرسند این است که تخصص شما چیست؟

بنده هم که دروغ نمی توانم بگویم حقیقت را عنوان می کنم و میگویم بنده سرمتخصص موتورهای جت فوق مدرن هواپیمای شکاری هستم!

با شنیدن این مساله برای پزشکان محترم خیلی گران تمام می شود و در جواب می گویند موتور چه ربطی به پزشکی دارد؟

ولی بنده سوالی که از این عزیزان دارم این است که چه کار به تخصص من دارید؟ به حرفی که می زنم توجه کنید! اگر علمی نیست براحتمی رد کنید.

دیگر عصبی شدن و از دست دادن تعادل چه معنی و مفهومی دارد. مگر علم پزشکی علم آزمایش و تجربه نیست؟ از عزیزان تقاضا می کنم که کمی منطقی باشند. سوال دیگری که مطرح می شود این است که چرا علم پزشکی، خود را محدود به دارو کرده و درمان کلیه بیماریها را در تجویز دارو می دانند و بس.

حال اگر روزی دارو در دسترس پزشک نباشد، پزشک محترم چه باید بکند و تکلیف بیمار چیست؟ با این همه تجهیزات و بالا بودن فن و تکنیک آزمایشگاهی، چرا دنبال علت بیماریها نیستند؟

آیا برای بیماری (MS) علم پزشکی راه پیشگیری هم دارد یا خیر؟

اگر هست پس چرا ارائه نمی کنند تا این همه جوانها از این بیماری نجات پیدا کنند و اما بنده حقیر علتی که برای این بیماری کشف کرده ام از این قرار است:

- ۱- عصبی شدن و حساس بودن و زودرنج شدن و پيله کردن افراد:
- ۲- استفاده از غذاهای سردی بخش (اسیدی مانند لبنیات و ترشیجات) بطور مداوم در افرادی که از نظر ژنتیکی دارای طبع سردی هستند.
- ۳- بیبوست مزاج.

MS چیست؟

ام اس یعنی: Multiple Sclerosis

این بیماری مختص اعصاب مرکزی بوده (مغز و نخاع) و ایجاد لکه های سفید یا پلاکهای متعددی در مغز می کند.

پلاکها گویای سفت شدگی غلافهای سلولهای (میلین ها) عصبی مغز می باشند، که این سفت یا سخت شدگی جلوگیری از انتشار جریان الکترو شیمیایی رشته های عصبی و اختلال در حرکات می شود.

در نتیجه فرمانی که از مغز صادر می شود براحتی به اعضاء و ماهیچه ها نمی رسد و کار براحتی انجام نمی شود. مغز فرمانده، کل بدن بوده و در جایگاه رفیعی قرار دارد. شخص باید دقیقا این اندام مهم و حیاتی را بشناسد و حداکثر مراقبت را از این اندام مهم بنماید.

زیرا هر عضوی از بدن کار خاصی را انجام می دهد و تغذیه خاصی را نیز دارد.

مساله مهم و حیاتی این که کلیه اندامهای انسان تحت نظارت و کنترل این عضو مهم یعنی مغز می باشد و کوچکترین عصبیت ها و نگرانی های بی مورد در این عضو اثر مخربی داشته و کارکرد این اندام را مختل خواهد کرد.

در آینده در مورد حساسیت ها، عصبیت ها و نگرانی ها صحبت کرده و علت آن را بیان خواهیم کرد. شما عزیزان با رعایت نکات بیان شده، از حساسیت و عصبی شدن و نگران بودن بلطف پروردگار ایمن خواهید شد. تا این عضو حاکم بر جهان تن و بدن سالم بماند و در واقع با این روش از بسیاری از بیماری ها پیشگیری می شود.

امروزه بر همگان روشن و مسجل است که پیشگیری مهمتر از درمان بوده و هزینه ای در بر ندارد و اما عدم رعایت مسائل گفته شده انواع بیماریهای جسمی خصوصا بیماری های اعصاب و روان را ایجاد خواهد نمود از جمله بیماری قرن حاضر یعنی بیماری (MS) که از نظر علم پزشکی روز (مدرن) ناشناخته ————— باقی مانده و تاکنون درمانی بر آن نیافته اند. در واقع این نوع بیماری علائم و خصوصیات خاص خود را دارد از جمله: بیمار مبتلا به این مرض نمی تواند براحتی حرکت کند. این بیماری مثل سایر بیماری ها دارای علائم بالینی خاصی می باشد که شخص مبتلا به این بیماری چنین علائمی را در خود می بیند و آن را حس می کند.

علائم بیماری MS

دوبینی، مورمور شدن انگشتان دست یا پا، بی حس شدن و کرخ شدن بعضی انگشت های دست یا پا، حالت برق گرفتگی لحظه ای در بدن، یخ زدگی قسمتی از بدن، داغ شدن قسمتی از بدن، عدم هماهنگی اعضاء خصوصا پاها هنگام راه رفتن، عصبی شدن بی مورد، خواب زیاد، لخت شدن بدن، تنبلی و بی حسی، خستگی زودرس، ضعف عمومی بدن، اسپاسم ماهیچه ای، عدم هماهنگی بین کلمات در سخن گفتن، سنگینی سر و بدن، دفع بیش از حد ادرار نسبت به دیگران، دیر هضم شدن غذا، حساس و زود رنج شدن، یبوست مزاج، دیدن کابوس در بعضی افراد، علاقه به خوردن غذاهای سردی بخش (اسیدی) مانند لبنیات مخصوصا ماست و بستنی، در صورت پیشرفت بیماری عدم کنترل ادرار، یا از دست دادن کامل بینایی، عدم تحمل هوای گرم و آب گرم، عدم تحمل آب سرد و هوای سرد کم شدن میل جنسی، در صورت داشتن همبستری ضعف شدید خصوصا در آقایان، زود انزالی در آقایان، افسردگی و خودخوری، انزوا طلبی و گوشه گیری، نداشتن تعادل، داشتن لرزش هنگام حرکت، یاری نکردن ماهیچه های پا هنگام راه رفتن، سرما سرما شدن استخوانهای بدن خصوصا پاها.

انواع بیماری MS

بیماران (MS) را می توان به دو گروه عمده تقسیم کرد:

۱- (بیمارانی که ابتدا از طریق بینایی مورد حمله قرار می گیرند.)

۲- (بیمارانی که ابتدا از طریق پا مورد حمله قرار می گیرند.)

گروه اول: (بیمارانی که ابتدا از طریق بینایی مورد حمله قرار می گیرند.)

این نوع بیماران اگر سریع تشخیص داده شوند، سرعت به درمان جواب می دهند، و در مدت زمان کوتاهی بهبودی کامل به لطف خداوند متعال حاصل می شود.

این گروه بیماران باید از خوردن بستنی و مواد غذایی یخ زده و سرد مطلقاً پرهیز نمایند

گروه دوم: (بیمارانی که ابتدا از طریق پا مورد حمله قرار می گیرند.)

این نوع بیماران نیز اگر سریع تشخیص داده شوند به درمان جواب خوبی را می دهند و اگر در درمان کوتاهی شود، این گروه در معرض حملات متعددی قرار می گیرند و هر چقدر که این حملات ادامه یابد، درمان نیز به همان نسبت دشوارتر می شود.

بیماران باید بیشتر رعایت کنند تا سریعتر درمان شوند. ضمناً اگر بیمار علت بیماری خود را بداند می تواند به راحتی با این بیماری کنار آمده و آن را درمان کند و سلامتی خود را هر چه سریعتر بدست آورد. حال علت این بیماری را برای عزیزان شرح می دهم.

چه کسانی دچار بیماری MS می شوند؟

عموماً دو گروه از اشخاص دچار این بیماری (MS) می شوند:

۱- گروه اول: (بیمارانی که ابتدا از طریق بینایی مورد حمله قرار می گیرند.)

این نوع افراد عموماً اشخاصی هستند فوق العاده حساس، زودرنج و عصبی و با کمترین ناملایمات از حالت عادی خارج شده و تعادل خود را از دست می دهند و ساعت ها فکر خود را مشغول کرده و به خود و دیگران پيله می کنند.

۱- گروه دوم: (بیمارانی که ابتدا از طریق پا مورد حمله قرار می گیرند.)

افرادی هستند که از نظر ژنتیک دارای طبع سردی بوده و مدام از غذاهای سردی بخش (غذاهائی با pH اسیدی) به حد وفور استفاده می کنند و علاقه زیادی به خوردن ترشی، سرکه، تمبر هندی، ماست، قره قورت و امثالهم دارند.

حال این دو گروه افراد را مورد بررسی و مطالعه دقیق قرار می دهیم تا علت های این بیماری دقیقاً مشخص شود و سپس به درمان این بیماری لاعلاج و یا صعب العلاج از نظر علم پزشکی روز (مدرن) که شناخته شده نیست می پردازیم، تا شما عزیزان متوجه شوید که این بیماری غیر قابل علاج از نظر پزشکی، در واقع علاج پذیر بوده و می توان آن را به لطف خداوند درمان کرد.

البته هر چه سریعتر شناخته شود به همان نسبت به درمان سریعتر جواب می دهد و شخص از این گرفتاری نجات پیدا می کند.

متأسفانه علم پزشکی روز در دنیای مدرن امروزی فقط و فقط درمان را در دارو می بیند و بس! خصوصاً علم پزشکی در کشور عزیز ما ایران چشم به دست پزشکان غرب خصوصاً دکتران دارو ساز غرب دوخته و منتظرند که چه زمانی آنان اعلام کنند که داروی فلان بیماری کشف و ساخته شد و پزشکان ایران از آن استفاده نمایند.

در اینجا سوالی پیش می آید که آیا این امکان وجود ندارد که بیماریها را بدون استفاده از دارو درمان کرد؟

چرا پزشکان محترم به جای اینکه وقت با ارزش خود را صرف کشف و ساختن دارو نمایند این وقت را صرف تشخیص و کشف علت بیماری ها نمی کنند؟

در حقیقت بیماری علت نیست که می خواهیم با دارو از بین ببریم بلکه معلول است اگر علت را کشف کردیم و آن را از بین بردیم معلول نیز از بین خواهد رفت یعنی بیماری دیگر مفهومی ندارد و مسلماً با این روش بیماری براحتی از بین خواهد رفت.

ضمناً پیشگیری مهمتر از درمان است! چرا پیشگیری نکنیم؟ در حالیکه پیشگیری هزینه ای ندارد.

علت بیمار شدن گروه اول: (بیمارانی که ابتدا از طریق بینایی مورد حمله قرار می گیرند.)

۱- حساس بودن، زودرنج شدن و عصبی بودن و پيله کردن:

یکی از عمده ترین علت های این بیماری عصبی شدن افراد است که آن را مورد مطالعه و بررسی قرار میدهیم. یکی از عمده علت های عصبی شدن در واقع کمبود مواد غذایی یا مواد معدنی و ویتامین ها در بدن بوده و همچنین مواد زائد در سلولها و بافتها ست.

هرگاه شخص از نظر فیزیولوژی دچار اختلال شود از نظر سیستم عصبی نیز دچار ناراحتی روحی و روانی خواهد شد و با کمترین برخوردی عکس العمل نشان خواهد داد. برای درک بهتر این مساله می توانیم (همو ستاز) را مورد بررسی قرار دهیم.

هموستاز چیست؟

اصطلاح هموستاز در فیزیولوژی به معنای ثابت نگاه داشتن مواد موجود در محیط داخلی بدن است اساساً تمام اندام ها و بافت های بدن اعمالی را انجام می دهند که به حفظ این شرایط ثابت کمک می کند.

ریه ها اکسیژن مورد نیاز سلول ها را تهیه می کنند، کلیه ها غلظت های یونی را ثابت نگاه می دارند دستگاه گوارش مواد غذایی اندامها را تامین می کند.

مادامی که اکسیژن، گلوکز، یون های مختلف، اسیدهای آمینه و ذرات چربی به مقدار کافی و با غلظت های مناسب در محیط داخلی وجود داشته باشند سلولها می توانند به زندگی، رشد و انجام وظائف خود ادامه دهند باز برای درک بیشتر این مساله (پروتوپلاسم) را توضیح می دهم.

پروتوپلاسم چیست؟

پروتوپلاسم شامل پنج بخش می باشد که عبارتند از:

آب، الکترولیت ها، پروتئین ها، لیپیدها و کربوهیدرات ها می باشد.

الکترولیت ها، موجب انتقال امواج الکتروشیمیایی در رشته های عصبی و عضلانی می شوند و همچنین فعالیت واکنشهای مختلف آنزیمی را برای متابولیسم سلولی تضمین می کنند.

برای پی بردن به علت دقیق عصبی شدن لازم است علاوه بر این توضیحات مایعات بدن را نیز توضیح مختصری بدهم تا مساله کاملاً مشخص شود. از عزیزان تقاضا می شود به مطالبی که گفته می شود دقیقاً عنایت فرمایند تا مساله مشخص شود.

مایعات داخل و خارج سلولی:

حدود دو سوم بدن انسان را مایع تشکیل می دهد اگر چه قسمت اعظم این مایع در داخل سلول ها قرار دارد که آن را مایع داخل سلولی می نامند.

حدود یک سوم آن در فضاهای خارج سلولی قرار داشته و آن را مایع خارج سلولی می نامند.

مایع داخل سلولی، اختلافات قابل ملاحظه ای با مایع خارج سلولی دارد.

بعنوان مثال: یونهای سدیم و کلر در مایع خارج سلولی بیشتر از مایع داخلی سلولی و غلظت یونهای پتاسیم، منیزیم و فسفات به عکس در مایع داخل سلولی بیشتر از مایع خارج سلولی است.

هیچ سلولی نیست که فاصله اش تا مویرگها از ۲۵ تا ۵۰ میکرون بیشتر باشد. همین امر تقریباً انتشار هر نوع ماده ای را از مویرگهای به سلول در ظرف چند ثانیه تضمین می کند.

مایع خارج سلولی: محتوی مقدار زیادی یونهای سدیم، کلر و بیکربنات، مواد غذایی لازم برای سلول ها از قبیل اکسیژن، گلوکز، اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه و انیدرید کربنیک که می باید از طریق ریه ها دفع شود. (مواد زائد)

و فرآورده های سلولی دیگری که می باید از راه کلیه ها دفع شوند (مواد زائد)

نتیجه: مطالبی که بیان شد نشان می دهد که هر نوع کمبود موادی در مایعات بدن موجب عدم انتشار امواج الکتروشیمیایی رشته های عصبی می شود که این امر موجب عصبی شدن در افراد می شود.

۲- علت حساس و زود رنج بودن:

وقتی که تعادل املاح معدنی در بدن بهم می خورد، انسان با کمترین برخوردی عصبی می شود و هم چنین کار غدد درون ریز در بدن مختل می شود. همین امر موجب می شود که ترشحات طبیعی معده مختل شده و دو برابر حد طبیعی اسید ترشح شود.

روزانه معده یک انسان بالغ حدود ۲ لیتر اسید کلریدریک ترشح می کند که در هضم غذا نقش اصلی را ایفا می کند. وقتی که انسان دچار عصبیت می شود این مقدار اسید به دو برابر حجم واقعی و طبیعی خود می رسد که در واقع روزانه 4 لیتر اسید معده که فوق العاده قوی است ترشح می شود. همچنین با عصبی شدن کار غدد درون ریز از جمله: غده هیپوفیز در مغز، غده تیروئید در جلوی گردن و غدد پاراتیروئید و غده مهم و حیاتی لوزالمعده (پانکراس) و غده فوق العاده حیاتی فوق کلیه که اپینفرین و نوراپینفرین و کورتیزول ترشح می کنند مختل شده و تخمدان ها در خانم ها و بیضه ها در آقایان نیز کارشان مختل می شود.

اختلال در غدد درون ریز موجب می گردد که سیستم داخلی بدن بهم ریخته و انسان از حالت تعادلی روحی و روانی خارج گردد اگر بخواهیم همه غدد درون ریز را بطور مفصل و جداگانه توضیح دهیم از حوصله این مقاله خارج است و به همین مقدار اشاره بسنده می کنیم تا علت روشن شود. چون غدد درون ریز در بدن یک حالت پس خورد (FeedBack) را دارد و با سیستم عصبی و محرکهای شیمیایی کار می کند اگر این سیستم مختل شود، نتیجه مشخص است و آن عدم هماهنگی بین اندام های بدن است و این عدم هماهنگی یعنی اختلال در کلیه سیستمهای بدن انسان، در نهایت خارج شدن انسان از حالت تعادل و بیماری است.

یکی از عوارض مهم عصبی شدن اثرات مخرب روی سیستم گوارش است که مقداری در این باره صحبت می کنم تا علت پيله کردن در افراد مشخص شود و شما عزیزان به این مساله آگاه شوید.

۳- علت پيله کردن در افراد عصبی و حساس و زود رنج چیست؟

همان طور که قبلا بيان شد بر اثر عصبی شدن اسيد معده دو برابر حجم طبیعی خود ترشح می شود و همین امر موجب می شود که ناراحتی های گوارشی افزایش یابد و در نهایت شخص دچار زخم معده و زخم اثنی عشر شده و بیشتر عصبی می شود و همین امر موجب می گردد که مواد لازم به اندازه کافی به سلول ها و در نهایت به اندام ها نرسد.

یکی از شایع ترین بیماری های گوارشی یبوست مزاج است که همین امر باعث می شود که شخص مبتلا به بیماری یبوست شود در این حال بیمار فوق العاده عصبی و حساس و زودرنج می شود. علی الخصوص به خود و یا به دیگران پيله می کند.

حال یبوست مزاج چطور چنین کاری را موجب می شود.

بر اثر یبوست توقف غذا در روده بزرگ (کولون) بیش از حد طبیعی شده و همین امر موجب می گردد که تخمیر زیادی توسط باکتری ها بوجود آید و انواع گازهای سمی و سم خطرناک پتومائین در روده بزرگ افزایش یابد و آسیب های جبران ناپذیری را متوجه شخص نماید. بر اثر یبوست این گازها و سموم خطرناک دفع نشده و دوباره از طریق جداره روده جذب شده و وارد خون می شود در واقع خون را آلوده کرده و می توان گفت تا حدود زیادی خون را مسموم می کند در نتیجه خون مسموم در کلیه اندام ها به جریان در آمده خصوصا از این مواد آلوده سلول های مغز و اعصاب استفاده کرده و از حالت طبیعی خارج می شوند.

همین امر موجب می گردد که شخص تعادل روحی و روانی خود را از دست دهد و بیمار گردد و اما سمومی که در روده بزرگ ایجاد می شوند عبارتند از:

گازهای سمی مانند: اندل، اسکاتل، فنل، سولفور و هیدروژن و سم خطرناک پتومائین که بر اثر تخمیر در روده بزرگ ایجاد می شود.

همان طور که گفته شد این سموم وارد خون شده و سلول های مغز و اعصاب از این خون تغذیه می کنند حال خود در این مورد قضاوت کنید تا نتیجه بر شما مشخص شود. مطالبی که بیان شد عوارض یبوست بود. یبوست عوارض بی شماری را در بر دارد که به چند تای آنها اشاره می کنم تا خود بر صحت گفتار این حقیر پی ببرید و در رفع آن کوشا باشید تا انشاء اله حالت هائی که این بیماری در پی دارد بر آن فائق شده و نجات پیدا کنید.

علائم بالینی که این گونه افراد (یبوست مزاج) دارند عبارتند از:

بوی بد و تنفر آمیز دهان، تلخ بودن دهان، داغ شدن بدن خصوصا ناحیه شکم و روده ها، ریزش مو، موخوره، کم اشتهايي و بی اشتهايي، حالت تهوع، عصبی شدن بی مورد، پيله کردن و گیر دادن، جوش صورت و پشت در قسمت شانه ها، ناراحتی های پوستی از قبیل لکه های سفید در صورت یا لکه های قهوه ای در بدن، شوره سر، سردردهای میگرنی (قسمتی از سر یا نیمه سر)، ضعیف شدن چشم، تار شدن بینایی یا حالت دوبینی، بی حوصلگی و امثالهم ...

افرادی که دچار چنین ناراحتی هائی هستند با مراجعه مکرر به انواع متخصصین در نهایت به نتیجه مطلوبی نرسیده و سردرگم می شوند و مهمتر این که علت مسائلی را که برایشان پیش آمده نمی دانند. البته یبوست علائم عدیده ای دارد و بنده به چند مورد اساسی آن اشاره کردم و الا خود نیاز به جزوه جداگانه است.

در حالت یبوست مواد غذایی داخل خون کم شده و انواع سموم در آن افزایش می یابد و در حقیقت بدن شخص خصوصاً سلول ها و اندام ها دچار فقر غذایی می شوند و ناخودآگاه شخص حساس، زود رنج و عصبی می شود و به خود یا دیگران پيله می کند.

زیرا مواد غذایی کافی به سلول ها و اندام ها نرسیده و آنان به خوبی نمی توانند وظائف خود را انجام دهند.

نتیجه: نتیجه ای که از گفتار بالا بدست می آید این است که یبوست در بیماران مبتلا به (MS) فوق العاده خطرناک بوده و تعادل روحی و روانی و حرکتی آنها را مختل کرده و موجب می گردد که حملات یکی پس دیگری متوجه این بیماران شده زیرا اینگونه افراد به انرژی زیادی نیاز دارند و قبلاً بیان شد که یبوست فقر غذایی ایجاد می کند و همین امر موجب شدت بیماری خواهد شد و خدای ناکرده این گونه بیماران زمینگیر خواهند شد.

یکی از مهمترین مسائلی که این گونه بیماران باید توجه نمایند کنترل سیستم گوارشی است خصوصاً یبوست مزاج که باید از آن بر حذر باشند در غیر این صورت کار مشکل تر خواهد شد.

عزیزان باید دقت نمایند تا از اجابت مزاج خوبی برخوردار شوند تا مساله ای پیش نیاید پس با رژیم غذایی مناسب و طبیعی می توانند سیستم گوارش خود را فعال نگه دارند و اجازه ندهند که چنین معضلی به سراغشان بیاید در غیر این صورت بیماران مبتلا به (MS) که دارای یبوست مزاج هستند هنگام راه رفتن از تعادل فیزیکی برخوردار نخواهند شد.

باور ندارید؟ امتحان کنید، تا به این مهم پی ببرید

مژده به بیماران مبتلا به (MS) در مورد تغذیه روزانه خویش:

بنده حقیر در مورد مزاج غذاها در جزوه ای مختصر کلیه غذاهای مصرفی را بیان کرده ام که هر مواد غذایی از چه طبعی برخوردار است و شما عزیزان با مراجعه به آن جزوه می توانید غذاهای انرژی زا و مفید را انتخاب کرده و مصرف کنید تا دچار مساله ای نشوید. به امید روزی که همه عزیزان بیمار را در نهایت سلامتی و تندرستی ببینیم که انشاء الله آن روز نزدیک است عزیزان سعی کنند که مطالبی که عرضه می شود با نهایت دقت و صبر و حوصله مطالعه کنند.

تا به مطالب مندرج پی ببرند و عمل نمایند تا هر چه سریعتر از این بیماری نجات پیدا کنند عزم و اراده شما عزیزان بیش از نیمی از درمان است سعی کنید که مایوس و نا امید نشوید زیرا نا امیدی بزرگترین گناه است.

علم پزشکی فعلاً دنبال داروی این بیماری است نه علت آن و اگر به امید دارو بنشینید وقت از دست خواهد رفت ولی بنده دنبال علت بوده ام نه دارو و به همین منظور خداوند عزیز لطف کردند و علت را شناختم پس جای نگرانی نیست.

با مطالعه این جزوه و عمل به آن خود به این مساله پی خواهید برد که چرا بیمار شده اید و الان می توانید خود را درمان کنید. درمان این بیماری فوق العاده ساده و عملی است ناامید نشوید و توکل بر خدا کنید تا هر چه سریعتر شفای عاجل نصیب شده چون شفا فقط دست خدا است. متأسفانه علم پزشکی درمان خیلی از بیماری ها را هنوز نشناخته و به علت آن ها پی نبرده است. مگر بیماری میگردن تا کنون از نظر علم پزشکی شناخته شده که MS شناخته شود.

در حالیکه علت میگرن کاملاً مشخص بوده و در حداقل زمان حدود یک هفته به لطف الهی درمان می شود چون علت مشخص است در واقع درمان ما، خلاصه می شود در از بین بردن علت، نه تجویز دارو.

علت بیمار شدن گروه دوم: (بیمارانی که ابتدا از طریق پا مورد حمله قرار می گیرند.)

افرادی هستند که از نظر ژنتیک دارای طبع سردی بوده و مدام از غذاهای سردی بخش (غذاهایی با pH اسیدی) به حد وفور استفاده می کنند. قبل از این که در مورد گروه دوم صحبتی شود برای روشن شدن افکار شما عزیزان مطالبی را باید عنوان کنم تا شما عزیزان متوجه شوید که گروه دوم چگونه افرادی هستند و چرا دچار این بیماری می شوند. اگر کلیه انسان های موجود در کره خاکی را دقیقاً مورد بررسی و مطالعه قرار دهیم به چنین نتیجه ای خواهیم رسید انسان ها را به 3 گروه عمده تقسیم می کنیم

۱- افرادی که دارای طبع سردی هستند.

۲- اشخاصیکه از طبع گرمی برخوردارند.

۳- کسانیکه دارای طبع معتدلی هستند.

طبع چیست؟

حالتی است که عواملی چون محیط زیست شرایط آب و هوایی، نوع تغذیه، عوامل جغرافیایی، دمای محیط و نحوه زندگی و نژاد حالتی را از نسلی به نسل دیگر انتقال می دهد و آن حالت ارثی است این حالت ها در افراد مختلف متفاوت بوده و بعضی از افراد بدنشان گرایش به حالت اسیدی داشته که این حالت را از نظر طب قدیم (طبع سرد) می نامند. و این طبع تا آخر عمر با شخص بوده و تغییری نمی کند.

و اما افرادی که بدنشان گرایش بسوی بازی (قلیایی) دارند به آن دسته از افراد می گوئیم که از طبع گرمی برخوردارند.

و اما طبع معتدل طبیعی است میان سرد و گرم که در واقع حالت تعادل را دارد و عموماً اینگونه افراد نسبت به دو گروه دیگر کم بوده و کمتر دچار انواع بیماری ها می شوند. یعنی pH بدن اینگونه افراد بیشتر حالت تعادل را دارد و راحتی تغییر نمی کند.

نتیجه: پس طبع سرد که ارثی است و افرادی که دارای چنین طبعی هستند اگر در مورد غذای مصرفی روزانه خود دقیق نباشند بیشتر در معرض بیماری (MS) قرار می گیرند. زیرا مواد غذایی هم مثل انسان دارای طبایع مختلف بوده و باید مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد تا طبع مواد غذایی مشخص شود در غیر این صورت افراد دچار انواع بیماری ها خواهند شد.

بعنوان مثال: آیا تاکنون اندیشیده اید که فرق ماست با ترشی و خرما چیست؟

هر کدام چه اثرات مفید یا مخربی را در مغز و سایر اندام های بدن ایجاد می کنند یا خیر؟

بدن انسان هم از اندام های مختلفی تشکیل شده و هر کدام دارای طبع مختلفی هستند که مختصری به آن می پردازیم. جالب توجه این که بدن انسان از اندام های مختلفی تشکیل شده است مانند:

مغز، کلیه ها، کبد، استخوان، سیستم گوارش و امثالهم... از نظر طب قدیم هر کدام از این اندام ها دارای طبع خاصی بوده که باید مورد شناسایی قرار گیرد، تا اشخاص در نوع غذای مصرفی خود دقت بیشتری را مبذول دارند. بعنوان مثال سیستم مغز و اعصاب (اعصاب مرکزی) از طبع سردی برخوردار است یعنی این اندام گرایش بحالت اسیدی دارد و اگر افراد از غذاهای سردی بخش (اسیدی) مرتب استفاده نمایند این عضو حساس را دچار اختلال و بیماری خواهند نمود از جمله (MS)، برای درک بیشتر این مطلب ناچاراً اصطلاح (pH) را باید توضیح دهیم تا مسائل برای شما عزیزان روشن تر شود و علت بیماری خود را بدانید و با رعایت مسائل بیان شده خود را از این حالت نجات دهید. انشاء الله

pH چیست؟ (pH یعنی غلظت یون هیدروژن در مایع خارج سلولی است.)

بر اثر نوع تغذیه در بدن انسان حالتی بوجود میآید (کاهش یا افزایش یون هیدروژن) که گرایش بحالت اسیدی یا بازی دارد که آن حالت را pH گویند. که در بدن باید حالت ثابتی را داشته باشد. غلظت یون هیدروژن در مایع خارج سلولی بطور طبیعی در حد ثابت تقریباً یکی والان در لیتر می باشد این مقدار می تواند تا بدون ایجاد مرگ تغییر کند در واقع pH برای بیان غلظت هیدروژن مورد استفاده قرار می گیرد.

اگر بخواهیم بطور ساده تر بیان کنیم چنین می شود:

pH طبیعی خون در حالت عادی 7.3 است و گاهی اوقات بر اثر نوع تغذیه تغییر می کند اگر تغییرات کاهش یابد و pH بطرف (7.4 -) برود این حالت را (اسیدوز) می نامند و اگر افزایش یافته بطرف (7.4 +) برود آن حالت را (آلکالوز) گویند.

عموما در بیماران مبتلا (pH) MS اکثراً گرایش به حالت اسیدی داشته و اگر این حالت بر اثر نوع تغذیه تکرار شود بیمار در معرض حملات مداوم قرار خواهد گرفت، و حال بیمار بمرور رو به وخامت خواهد رفت. جالب توجه اینکه غذاهائی که این حالت (اسیدوز) را ایجاد می کنند این نوع بیماران علاقه وافری به مصرف آن نشان می دهند.

مانند: ماست، بستنی، ترشی، تمبر هندی، ماهی و امثالهم...

توجه: این گونه بیماران باید از مصرف غذاهای اسیدی دوری جسته و رعایت حال خویش را بنمایند.

اسید و باز چیست؟

تعریف اسید: اسید مولکول یا یونی است که می تواند یک هیدروژن به محلول اضافه کند یا بهتر و ساده تر بگوییم اسید دهنده هیدروژن می باشد.
تعریف باز: باز مولکول یا یونی است که بتواند با یون های هیدروژن ترکیب شود و یا بهتر بگوییم بازگیرنده هیدروژن است.

تعادل اسید و باز

منظور از تعادل اسید و باز تنظیم غلظت یون هیدروژن در مایعات بدن است.

توجه: تغییرات مختصری در غلظت یون هیدروژن نسبت به مقدار طبیعی موجب تغییرات بارز در سرعت واکنشهای شیمیایی در سلول ها می گردد.

به این معنی که بعضی از واکنشها را آهسته و بعضی را تسریع کند، به همین دلیل تنظیم غلظت یون هیدروژن یکی از جنبه های مهم هموستاز است هموستاز را قبلاً توضیح داده ام که یعنی ثابت نگاه داشتن مواد لازم در محیط داخلی بدن است. که این کار را اندام های مختلف بدن انجام می دادند تا بدن دچار اختلال نشود. حال برای درک بهتر و بیشتر مطالب فوق اثرات اسیدوز و آلکالوز را توضیح می دهم تا شما عزیزان به علت بیماری خود پی ببرید.

اثرات اسیدوز و آلکالوز بر روی بدن

اسیدوز: اثر عمده اسیدوز تضعیف سیستم عصبی مرکزی است هنگامی که pH خون از 7.2 کمتر می شود سیستم عصبی آنقدر تضعیف می گردد که شخص در ابتدا حواس خود را از دست داده و بعداً دچار اغماء می شود.

بیماری (MS) چون بیماری اعصاب مرکزی است با هر اسیدوزی این سیستم تضعیف شده و به مرور پلاک های متعددی در مغز یا نخاع به وجود می آید، این نوع بیماران جدا از حالت اسیدوز باید بدور باشند تا درمان شوند در غیر این صورت بیماری پیشرفت کرده و درمانی نخواهد داشت زیرا بر اثر پیشرفت بیماری غلاف های نرون یعنی (میلین ها) از بین رفته و بدن به راحتی نمی تواند آن را ترمیم کند.

آلکالوز: اثر عمده آلکالوز بر روی بدن افزایش تحریک پذیری است که سیستم عصبی را تحریک می کند این اثر هم در سیستم عصبی مرکزی و هم در سیستم عصبی محیطی حادث می شود.

معمولاً اعصاب محیطی قبل از سیستم عصبی مرکزی مبتلا می شوند. بطور اتوماتیک و مکرر امواج عصبی از خود صادر می کنند در نتیجه عضلات وارد یک حالت تتانی یعنی یک حالت اسپاسم تونیک می شوند. تتانی معمولاً در ابتداء در عضلات ساعد ظاهر شده و به سرعت به عضلات صورت و سرانجام به سراسر بدن منتشر می شود.

توجه: عموماً افرادی که دچار اسیدوز یا آلکالوز شدید می شوند ابتدا به حالت اغماء فرو رفته و بعد در آن حال می میرند.

در واقع اسیدوز و آلکالوز نتیجه نوع تغذیه بوده و افزایش یا کاهش یون هیدروژن (pH) عامل اصلی این جریانات می باشد.

در بیماران مبتلا به (MS) اکثراً دچار اسیدوز شده و بمرور تعادل خود را از دست می دهند مصرف غذاهای سردی بخش (اسیدی) این حالت را ایجاد کرده و اگر همین طور ادامه یابد تشدید می شود و همین امر موجب حملات به شخص می شود. آیا بدن مجهز به سیستمی نیست که این حالت را کنترل کند؟ و آنها کدامند؟

در جواب عرض می شود که چرا، اندام هایی هستند که این حالت را تا حد امکان کنترل می کنند و تا حدی کاهش می دهند بشرطی که ما هم با آن اندامها همکاری نزدیکی داشته باشیم و سعی کنیم که باری را از روی دوش آن اندامها برداریم نه این که بر خلاف آنها عمل کنیم. فعلاً این سیستم را توضیح میدهم و شما عزیزان بدقت مطالعه کرده تا مسائل روشن شود.

اندامهای کنترل کننده اسیدوز و آلکالوز

دو اندام مهم و حیاتی در بدن وجود دارند بنام های ریه ها و کلیه ها، این اندام ها تلاش مستمیری را انجام می دهند تا حالت های اسیدوز و آلکالوز را کنترل نمایند و (PH) را به حد طبیعی برسانند البته ناگفته نماند تلاش این اندامها بستگی به مقدار یون هیدروژن در بدن می باشد که در این حال ریه ها وارد عمل شده (اسیدوز یا آلکالوز تنفسی) و بمرور هیدروژن را از طریق بازدم به بیرون دفع می کنند اما کلیه ها در این حالت (اسیدوز یا آلکالوز متابولیسمی) باید کار مداوم و طاقت فرسایی را تحمل کنند تا هیدروژن اضافی موجود از طریق ادرار دفع شود. به همین دلیل است که ادرار همیشه اسیدی است و همین امر سالم بودن کلیه را نشان می دهد.

کلیه ها قادرند در ظرف یک تا سه روز (pH) مایعات بدن را مجدداً به مقدار تقریباً طبیعی بازگردانند.

توجه: حال اگر فردی هر روز از غذاهای سردی بخش (اسیدی) مرتب استفاده نماید و مرتب بدن وی دچار اسیدوز شود، هر چقدر هم که ریه ها و کلیه ها وارد عمل شوند قادر نخواهند بود که pH بدن را به حالت طبیعی برگردانند زیرا همانطور که بیان شد کلیه ها حدود 1 تا 3 روز متوالی باید تلاش کنند تا حالت اسیدوز یا آلکالوز را خنثی نمایند.

پس در نتیجه اسیدوزهای مکرر بر روی اعصاب مرکزی اثر گذاشته و آن را به مرور تضعیف نموده و عاملی است مهم در ایجاد پلاک ها و عدم فعالیت نرون ها.

توجه: هر نوع اسیدی فعالیت های نرون های مغزی را شدیداً کاهش می دهد. پس مهمترین علت بوجود آمدن (MS) در افراد وجود طبع سرد و خوردن غذاهای سردی بخش و همچنین عصبیت های مکرر و حساسیت و زود رنجی است. با آگاهی به این مطالب و شناخت طبع خود و شناخت طبع مواد غذایی می توانید از این بیماری لا علاج به قول پزشکان نجات پیدا کرده و به زندگی عادی خود ادامه دهید. پس عزیزان با در نظر گرفتن مطالب گفته شده سعی کنید اراده ای محکم و آهنین پیدا کرده و خود را به راحتی درمان کنید.

مغز و متابولیسم مغز ویژگی‌های خاصی دارد که توضیح مختصری بیان می‌شود.

میزان کل متابولیسم و میزان متابولیسم نوروں ها:

متابولیسم مغز در حال استراحت ۱۵ درصد متابولیسم کل بدن را تشکیل می‌دهد با وجودی که جرم مغز فقط 2 درصد جرم کل بدن است.

بنابراین متابولیسم مغز در حال استراحت حدود 7.5 برابر متابولیسم بقیه بدن است قسمت اعظم بافت‌های بدن می‌توانند برای چندین دقیقه و بعضی تا نیم ساعت بدون اکسیژن به کار خود ادامه دهند. در این مدت سلول‌های بافتی انرژی خود را از طریق متابولیسم بی‌هوازی بدست می‌آورند که به معنی آزاد شدن انرژی تجزیه‌نشده گلوکز و گلیکوژن اما بدون ترکیب با اکسیژن است.

اما متأسفانه مغز قادر به انجام متابولیسم بی‌هوازی زیادی نیست، زیرا متابولیسم بسیار زیاد نوروں‌ها اجازه چنین کاری را نمی‌دهند زیرا انرژی بسیار زیادی که برای هر سلول مغز در مقایسه با بیشتر بافتها مورد نیاز است. دلیل دیگر مقدار گلیکوژن انبار شده در نوروں‌ها بسیار مختصر است.

سومین دلیل به ذخائر اکسیژن در بافت‌های مغزی نیز بسیار اندک است بنابراین فعالیت نوروں‌های مغز بستگی به رسیدن ثانیه به ثانیه اکسیژن خون دارد. با کنار هم گذاشتن این عوامل مختلف می‌توان براحتی درک کرد که چرا قطع ناگهانی جریان خون به مغز یا کمبود ناگهانی اکسیژن در خون می‌تواند در ظرف ۵ تا ۱۰ ثانیه موجب از هوش رفتن انسان شود. نتیجه: افرادی که مبتلا به بیماری MS هستند باید از غذاهای انرژی‌زا مانند عسل و لیموترش تازه مرتب استفاده نمایند واز هوای پاک که دارای اکسیژن کافی است همچنین برخوردار شوند.

تا این بیماری سرعت از بین بروی با آگاهی از شرایط مغز بیماران از خوردن غذاهای سردی بخش یا (اسیدی) و یا غذاهای کم انرژی پرهیز نمایند. زیرا نتیجه عکس خواهد شد و این گونه بیماران دچار کمبود انرژی شده و سرعت خسته خواهند شد. زیرا خوردن ماست یا برنج سفید آن انرژی لازم را برای مغز ایجاد نمی‌کند و به همین دلیل اکثر بیماران مبتلا به (MS) از کمبود انرژی و خسته شدن شکایت دارند. برای جبران این نتیجه باید از عسل بمقدار 200 گرم روزانه مصرف نمود، زیرا یکی از مهمترین شگفتی‌های عسل این است که برای جذب نیاز به انسولین ندارد. ثانیا سرعت جذب سلول‌های مغزی می‌شود ثالثاً چون از نوع قندهای چپ‌گرا می‌باشد در ساختمان اسید آمینه‌ها بکار می‌رود و الا آخر.

غذای اصلی سلول‌های مغز

در شرایط طبیعی تقریباً تمام انرژی مصرف شده توسط سلول‌های مغز بوسیله گلوکز تامین می‌شود که از خون گرفته می‌شود همانطور که در مورد اکسیژن نیز صدق می‌کند. قسمت اعظم این گلوکز دقیقه به دقیقه و ثانیه به ثانیه از خون مویرگی گرفته می‌شود و کلاً حدود 2 دقیقه ذخیره گلوکز بطور طبیعی بصورت گلیکوژن در نوروں‌ها در هر زمان معین انبار می‌شود یک صفت ویژه حمل گلوکز به نوروں‌ها این است که انتقال گلوکز به داخل نوروں‌ها از طریق غشاء سلول بر خلاف تقریباً تمام سلول‌های بافتی دیگر بستگی به انسولین ندارد انجام می‌شود.

حتی در بیمارانی که دیابت شدید دارند و ترشح انسولین در آنها صفر است گلوکز کماکان به آسانی بدخل نوروں‌ها انتشار می‌یابد که جای بسی خوشوقتی است. زیرا این روش مانع از این می‌شود که عمل مغز در بیماران دیابتی مختل شده و از بین برود. در بیماران مبتلا به (MS) هم اگر انرژی کافی به مغز نرسد همان طور که قبلاً متذکر شدم دچار کمبود انرژی و خستگی زودرس خواهند شد و مشکلات زیادی بسراغ آنان خواهد آمد. و دچار عدم تعادل خواهند شد پس عزیزان در غذای مصرفی روزانه خود کمال دقت را مبذول دارند تا دچار مساله‌ای نشوند.

نوشته شده در تاریخ 23 مهر 85

خداوند در سوره مبارکه مریم آیه ۶۲ چنین می فرماید :

لا یسمعون فیها لغوا الا سلاما و لهم رزقهم فیها بکره و عشیا.

خداوند تبارک و تعالی در این آیه چنین می فرماید : کسانی که در بهشت برین جای دارند، در آنجا سخنان لغو و بیهوده نمی شنوند مگر سلامتی، و خداوند روزی را برای آنان صبح و شام در اختیار می گذارد.

از این آیه قرآن چنین نتیجه می گیریم که بهترین زمان غذا خوردن صبح و شام می باشد، به چند دلیل:

- ۱- مدت زمان زیادی حدود چهارده ساعت بین سحر و افطار وجود دارد.
- ۲- در این مدت غذای مصرف شده براحتهی هضم و جذب شده و به مصرف سلولها خواهد رسید.
- ۳- در این ماه مبارک نیز غذا را در صبح و شب استفاده می کنیم.
- ۴- از یک نوع غذا بیشتر استفاده نکنیم. غذا را خوب بجویم.
- ۵- از مصرف غذاهای مصنوعی و تبلیغی مانند : بامیه و ذولبیا و ماست و غیره خود داری کنیم.
- ۶- با نعمتهای خوب پروردگار مانند: عسل، خرما و سایر نعمتهای دیگر روزه خود را افطار کنیم.
- ۷- بهتر است که در سحر از غذاهای پخته و سرخ کرده استفاده نکنیم.
- ۸- پسندیده است که در سحر از غذاهای خام به علت سبکی معده استفاده کنیم و خوب بجویم.
- ۹- بلافاصله بعد از اذان صبح بخواب نرویم.
- ۱۰- هنگام افطار میتوانید از غذاهای پخته به مقدار مناسب استفاده کنید.
- ۱۱- همراه غذا و یا بعد از آن از مایعات استفاده نشود.
- ۱۲- از مصرف آش رشته در این ماه خود داری شود.
- ۱۳- به جای آش رشته از آش جو مخصوص با کشک مرغوب و روغن زیتون و پودرگردو استفاده شود.
- ۱۴- در این ماه عزیزان سعی کنند که از فرهنگ تغذیه قرآنی بهره مند شوید.
- ۱۵- کم خوری و ساده خوری را سر لوحه زندگی خود قرار دهیم تا از مبتلا شدن به خیلی از بیماریها پیشگیری کنیم.
- ۱۶- پیامبر گرامی اسلام در این زمینه چنین می فرماید : المعده بیت کل داء والحمیته راس کل دوا.

درمان با عسل و دارچین

این مقاله مربوط به سایت استاد نبوده و از سایت Cloob.com گرفته شده است.

- دارچین و عسل را باهم بخورید
- مخلوط عسل و دارچین درمان کننده بسیاری از بیماری ها در زمان قدیم و حال می باشد.
- امروزه دانشمندان بر این عقیده هستند که عسل با وجودی که شیرین است، اما اگر در مقدار معین مصرف شود حتی برای بیماران دیابتی هم مضر نمی باشد.
- مجله معروفی در کانادا به نام Weekly World تعداد 95 نوع بیماری که توسط عسل و دارچین درمان شده اند را نام برده است.

1-ورم مفاصل

- یک قسمت عسل را در 2 قسمت آب گرم حل کرده و به آن 1 قاشق چای خوری پودر دارچین بیافزایید. خمیر حاصله را روی محل درد به آرامی بمالید. درد بعد از 15 دقیقه از بین خواهد رفت.
- همچنین بیماران دچار ورم مفاصل می توانند، 1 فنجان آب داغ را با 2 قاشق عسل و 1 قاشق چای خوری پودر دارچین مخلوط کرده و بنوشند. این عمل را هر روز باید انجام دهند تا بیماری شان معالجه شود.
- مطالعات انجام شده روی این بیماران نشان داده است که، اگر این بیماران قبل از صبحانه مخلوط 1 قاشق غذاخوری عسل با 1/4 قاشق چای خوری پودر دارچین را میل کنند، درد آنها بعد از 1 ماه از بین خواهد رفت. بیماران مورد مطالعه نمی توانستند راه بروند اما بعد از استفاده از این روش، توانستند به راحتی شروع به راه رفتن بدون درد کنند.

2-جلوگیری از ریزش مو

- قبل از حمام کردن، 1 قاشق غذاخوری عسل به همراه با 1 قاشق چای خوری پودر دارچین مخلوط کرده و روی سر خود بمالید و 5-15 دقیقه صبر کنید و سپس موهای خود را بشوئید.

3-عفونت مثانه

- 2 قاشق غذاخوری عسل به همراه با 1 قاشق چای خوری پودر دارچین را در 1 لیوان آب گرم حل کرده و آن را بنوشید. این روش باعث می شود که میکروب های مثانه را از بین ببرد.

4-درد دندان

- 5 قاشق چایخوری عسل به همراه با 1 قاشق چای خوری پودر دارچین مخلوط کرده و خمیر حاصله را روی دندان خراب بمالید. این عمل را 3 بار در روز انجام دهید تا دندان خراب و دردناک درمان شود.

5-کلسترول

- 2 قاشق غذاخوری عسل به همراه با 3 قاشق چای خوری پودر دارچین را در مقداری برابر 2 لیوان چای حل کرده و آن را بنوشید. بدین وسیله بعد از 2 ساعت کلسترول خون به اندازه 10 درصد پایین می آید.
- تحقیقات اخیر نشان داده است که مصرف عسل خالص در درمان بیماران مبتلا به کلسترول بسیار مفید است.

6-سرماخوردگی

- به مدت 3 روز از مخلوط 1 قاشق غذاخوری عسل گرم با 1/4 قاشق چایخوری پودر دارچین استفاده کنید. این روش برای درمان سرفه مزمن، سرماخوردگی و سینوزیت به کار می رود.

7- ناباروری

- مردان 2 قاشق غذاخوری عسل را قبل از خواب میل کنند تا این مشکل برطرف شود.
- زنان می توانند از پودر دارچین برای بارداری شدن استفاده کنند.
- زنان نابارور مقداری پودر دارچین را با 1/2 قاشق چای خوری عسل مخلوط کرده و آن را به طور مرتب در روز روی لثه یا دهان خود قرار دهند. این کار باعث می شود که مخلوط حاصل از طریق بزاق وارد بدن شود.
- در مریلند (شهری در آمریکا) برای مدت 14 سال هیچ نوزادی متولد نمی شد. تا اینکه زنان و مردان شروع به خوردن عسل و دارچین کردند و بعد از مدت کوتاهی زنان باردار شدند.

8- معده درد

- مخلوط عسل و پودر دارچین، درمان کننده درد معده، زخم معده و نفخ می باشد.

9- بیماری قلبی

- خمیر عسل و پودر دارچین را تهیه کنید و آن را بر روی نان به جای مربا قرار دهید. این روش را به طور مرتب به عنوان صبحانه میل کنید.
- این روش باعث پایین آوردن کلسترول، کاهش ضربان قلب، به راحتی نفس کشیدن، بهتر شدن جریان خون و جلوگیری از بیماری قلبی می شود.

10- بهبود سیستم ایمنی

- استفاده روزانه از عسل و دارچین باعث حفاظت بدن از باکتری و ویروس می شود.
- عسل، محتوی مقدار زیادی ویتامین و آهن می باشد و بدن را مقاوم می کند.
- استفاده روزانه از عسل، باعث عملکرد بهتر گلبول های سفید خون می شود و در نتیجه بهتر با ویروس ها و باکتری های وارد شده به بدن می جنگد.

11- سوء هاضمه

- قبل از هر وعده غذا، پودر دارچین را روی 2 قاشق غذاخوری عسل بریزید. این کار باعث می شود که اسید معده ترشح شود و غذای وارده به معده را هضم کند و از سوء هاضمه جلوگیری کند.

12- آنفلوآنزا

- عسل محتوی مواد مفید طبیعی است و به این ترتیب از آنفلوآنزا و سرماخوردگی جلوگیری می کند.

13- افزایش طول عمر

- نوشیدن چای با عسل و پودر دارچین از بین برنده پیری زودرس می شود.
- 4- قاشق غذاخوری عسل و 1 قاشق پودر دارچین را در 3 فنجان آب حل کرده و بجوشانید و مانند چای میل کنید. 3-4 بار در روز به مقدار 1/4 فنجان بنوشید تا پوستی لطیف و نرم داشته باشید.

14- تاویل

3- قاشق غذاخوری عسل با 1 قاشق غذاخوری پودر دارچین مخلوط کرده و قبل از خواب، روی تاول بگذارید و صبح مخلوط مالیده شده بر روی تاول را با آب گرم بشویید. اگر این کار را به مدت 2 هفته هر روز انجام دهید، تاول را از ریشه از بین خواهید برد.

15- عفونت پوستی

- تمام عفونت های پوستی و آگزما با استفاده از عسل و پودر دارچین درمان می شوند.

16- کاهش وزن

1 فنجان آب، عسل و پودر دارچین را هر روز و قبل از صبحانه با معده خالی بنوشید.
- اگر مخلوط گفته شده را هر روز بنوشید، از تجمع چربی در بدن جلوگیری کرده و باعث کاهش وزن می گردد.

17- سرطان

- عسل و دارچین، درمان کننده سرطان های معده و استخوان شناخته شده است.
- برای 1 ماه و 3 بار در روز، 1 قاشق غذاخوری عسل با 1 قاشق چای خوری پودر دارچین را برای جلوگیری از سرطان مصرف کنید.

18- گرسنگی

- مطالعات اخیر نشان دهنده این است که شکر عسل نه تنها مضر نیست، بلکه بسیار مفید می باشد.
- مقدار مساوی از عسل و دارچین جلوی گرسنگی را می گیرد.
- 1/2 قاشق غذاخوری عسل در 1 لیوان آب و مقدار کمی پودر دارچین، باعث می شود که سرزنده تر و دارای انرژی بیشتر باشید.

19- تنفس بد

- صبح ها 1 قاشق چای خوری عسل و دارچین را با آب گرم مخلوط کرده و بنوشید. این روش باعث راحت نفس کشیدن می شود.

20- کم شنوایی

- مصرف مقدار مساوی، عسل و دارچین باعث بهبود شنوایی می شود. (بر گرفته شده از پیشگو)

مزاج مواد غذایی (سرد؟ تر؟ خشک؟ گرم؟)

مزاج اخلاط اربعه بدن بدین شکل می باشند

صفرا (گرم و خشک)

بلغم (سرد و تر)

خون (گرم و تر)

سودا (سرد و خشک)

بنابراین افرادی که صفراوی مزاج هستند جهت بهبودی خودشان می بایستی از موادی استفاده کنند که سرد و تر باشند

افرادی که بلغمی مزاج هستند جهت بهبودی خودشان می بایستی از موادی استفاده کنند که گرم و خشک باشند

افرادی که دموی مزاج هستند جهت بهبودی خودشان می بایستی از موادی استفاده کنند که سرد و خشک باشند

افرادی که سوداوی مزاج هستند جهت بهبودی خودشان می بایستی از موادی استفاده کنند که گرم و تر باشند

با توضیحات فوق می توانیم بسیاری از بیماریهای خود و اطرافیان را تشخیص و درمان نمائیم

بعنوان مثال کسی که فشار خون دارد حتما از موادی مصرف می کند که سدیم زیادی دارند پس براحتی می توان اورابه مصرف موادی که پتاسیم زیاد دارند هدایت کرد

و یا کسی که رماتیسم دارد حتما از موادی مصرف می کند که حالت اسیدی دارند پس براحتی می توان اورابه مصرف موادی که حالت قلیائی دارند هدایت کرد

به نظر من گل سرسبد بحثها همین بحث خواهد بود چون به نتایج جالبی خواهیم رسید

از نظر علمی

سرد یعنی هر چیزی که حالت اسیدی داشته باشد

گرم یعنی هر چیزی که حالت قلیائی داشته باشد

خشک یعنی هر چیزی که پتاسیم زیاد داشته باشد

تر یعنی هر چیزی که سدیم زیاد داشته باشد

جهان آفرینش و بدن انسان از چهار عنصر آتش - آب - خاک - هوا تشکیل شده است.

1- آتش = منبع حرارت، گرما و خشکی است (گرم و خشک)

2- خاک = منبع فلزات و املاح است (سرد و خشک)

3- آب = منبع تری و خیسبی است (سرد و تر) دو، سوم بدن انسان و کره زمین

4- هوا = منبع گازها و تنفس (گرم و تر)

در قدیم این چهار عنصر را در بدن انسان (اخلاط اربعه) می نامیدند.

1- صفرا = ترشحات کبد در کیسه صفرا جمع می شود و زرد است (گرم و خشک)

2- سودا = رسوبات خون (سرد و خشک)

3- بلغم = سیستم لنفاتیکی یا ایمنی بدن است. مثل سفیده تخم مرغ (سرد و تر)

4- خون = گلبولهای قرمز (گرم و تر)

یکی از دو عامل مهم در سلامتی انسان تعادل PH خون است (اخلاط اربعه) PH خون به طور معمول باید بالای 7 باشد (7/4 - 7/2) اگر بالاتر از این عدد باشد خون قلیایی (گرم) شده و اگر پایتتر از 7 باشد خون اسیدی (سرد) شده و در هر دو حالت سلامتی مختل شده و در صورت ادامه این وضعیت فرد به اغما میرود.

- وقتی صفرا (آتش) بالا باشد PH بالای 8/5 است زیر دنده‌ها داغ است و فرد انگار همیشه دو درجه تب دارد. لبها دچار خشکی و ترک است. پوست سر شوره میزند، کبد خراب شده و از شدت حرارت پوست بدن میسوزد.

- در سودا (خاک) PH زیر 6 است و فرد همیشه احساس سرما و یخ زدگی میکند.

- اگر بلغم (آب) بالا باشد چشم‌ها پف کرده فرد بی حال است و در مفاصل ایجاد میشود که علت آن خوردن زیاد سردی هاست (مثل ماست) بلغم که یاد شد، گلبولهای سفید در بدن افزایش یافته است. (بدن انسان اقدام به خودکشی کرده) عدم استفاده درست از آب باعث بیماریهای بسیاری در بدن میشود. با غذا آب خوردن - آب یخ خوردن - یک دفعه سرکشیدن آب باعث بیماری میشود. آب را در سه مرحله و جرعه جرعه بخورید. (نیم ساعت قبل از غذا و 2/5 ساعت بعد از غذا)

- مواد سدیم دار (تر) و مواد پتاسیم دار (خشک) باید در بدن حالت تعادل باشد. سدیم زیاد باعث تجمع آب در بافت‌ها شده (بدن ورم میکند) فشار خون بالا میرود و ادرار بند می آید. ولی پتاسیم باعث دفع آبهای زیادی بدن میشود. پتاسیم در میوه جات است و بخصوص در ته خیار - کاهو - مغز بادام و موز به وفور یافت میشود.

1- صفرا زیاد شد دهان تلخ میشود (بیقراری - تند تند کار کردن)

2- خون زیاد شد دهان شیرین میشود.

3- بلغم زیاد شد دهان ترش میشود (بیحالی)

4- سودا زیاد شد دهان شور میشود (افسردگی - گریه زیاد - کابوس دیدن)

این اخلاط اربعه باید در بدن به حالت تعادل باشد که در طب قدیم مزاج می نامیدند.

لبنیات:

(ماست - سردو تر)، (شیر - سردو تر)، (کره - سردو تر)، (دوغ - خیلی سرد و تر)، (سرشیر) سردو تر)، (خامه - سرد و تر)، (پنیر - سرد و خشک)، (کشک - سردو خشک)، (قره قوروت - خیلی سرد و تر)، (ماست چکیده - سرد و تر)، (شور - سرد و تر)

کلیه لبنیات فوق العاده سرد بوده و برای افرادی که از مزاج سردی برخوردارند مضر است چون دارای کلسیم هستند نحوه استفاده از آنها را بیان میکنم:

از بین مواد لبنی کشک بیشترین کلسیم و پروتئین را دارا میباشد. (در 100 گرم کشک 75 گرم پروتئین و بقیه امفاح و کلسیم است) توصیه میشود هفته ای یکبار آش جو همراه با کشک مرغوب محلی استفاده شود و هفته ای یکبار غذایی که با کشک تهیه میشود مانند کله جوش که غذای بسیار مفیدی است بخصوص برای افرادی که از پادرد و پوکی استخوان رنج می برند استفاده نمایند.

بهتر است در صورت استفاده از ماست، از ماست چکیده استفاده شود و پودر موسیر - نمک طعام - پونه کوهی - کمی فلفل سیاه به آن اضافه شود.

در صورت استفاده از پنیر، بهتر است که همراه با گردو و سبزیجات معطر (نعناع) و پیاز در شب میل شود. نان سنگک تازه و برشته با پنیر و گردو توصیه میشود (پنیر محلی)

بهترین رژیم غذایی برای بیماریهای کلیوی، کبدی، کم خونی، دیابت

صبحانه وشام: خیاربوته ای، سیب با پوست ودانه هایش، کاهو(بخاطر تصفیه خون،خون سازی،رفع یبوست و...)

ناهار: هفته ای دوروزسیرابی وشیردان هفته ای دوروزسوپ جو+پاچه گوسفند

هفته ای دوروزلوبیا چشم بلبلی +جو

علائم بیماری کبد چرب چیست؟

در بیشتر موارد این عارضه بدون علامت است و پزشک در بررسی آزمایشگاهی یا "سونوگرافی" یا "سی تی اسکن" که به علل دیگر انجام می شود، متوجه آن می شود.

فرد به ندرت از ضعف و خستگی و احساس سنگینی و فشار در ناحیه ی فوقانی و راست شکم شاکی است، به خصوص این علائم در مواردی که کبد چرب سریع ایجاد شده باشد، بیشتر بروز می کند.

درد شدید غیرقابل تحمل، زردی، تب، لرز در کبد چرب دیده نمی شود و در معاینه ی فیزیکی نیز تنها علامت "حساس بودن لبه ی کبد" در لمس استونتیج فوق العاده ای داشته است

وظایف کبد (حفاظت از کل بدن)

بیگانه خواری- ذخیره قند بصورت گلیکوژن - ذخیره آهن بصورت فریتین - ذخیره ویتامین B12 غذا پس از جذب در روده ها به سیستم گردش خون وارد می شود. خون به کبد وارد شده مواد مفید آن اجازه عبور می یابند و مواد مضر در کبد باقی میمانند. اگر کبد سالم باشد میکرب یا ویروس ها را از بین می برد ولی اگر کبد ناسالم باشد ویروس ها وارد بدن شده و بدن بیمار می شود. امام رضا علیه السلام کبد را مرکز غم می داند زیرا اگر مواد غذایی کافی از طریق کبد به سلولها نرسد آنها نمی توانند درست کار کنند و شخص دچار غم و اندوه می شود. درست کار نکردن کبد در پزشکی بصورت بالا بودن آنزیم (H.D.L) نشان داده می شود(خوردن ماست بخاطر اسید لاکتیک فراوان این آنزیم را افزایش می دهد) دومین عامل هم تجمع مواد غذایی مضر در کبد و ایجاد عفونت در آن است که موجب غم و اندوه شخص می شود.

آیا میدانید که: ناراحتی کبدی ریشه بیماریهای زیر می باشد

ترک پا،سنگ کیسه صفرا،زخم معده،لک حاملگی روی صورت،آندومتريوز،برفک واژن،بواسیر،لکه های قهوه ای صورت،شوره سر،سفیدی وریش موی سر،جوش صورت،گودی وسیاهی زیرچشم،خارش شدید پوست،زودانزالی،نقرس،کلسترول، تری گلیسیرید،آنزیم کبد،سرطان معده،اسیدی بودن بزاق دهان،ترش کردن معده،کم خونی، دیابت،شوره چشم،ضعف شدیدچشم،زردی سفیدی چشم

برای درمان سفیدی زودرس موها چه باید کرد؟

اگر رنگ زبانمان سفیدبود بلغم بر بدن ماغلبه کرده وادامه این حالت موجب بیماریهای استخوانی خواهدشد
علائم غلبه بلغم بر بدن: سفیدی ونرمی بدن،سردی دست وپا،دیرهضم شدن غذا،آروغ ترش،ضعف مثانه خواب آلودگی زیاد،جاری شدن آب ازدهان هنگام خواب،رقیق بودن آب بینی کم حواسی،کندذهنی،دفع ادرارزیادوبافشار،سستی وبیحالی،بی حس بودن،ضعف بینائی، سفیدی وریش موزودترازموعد،دردمعده زیاد،،دردکمر وگرده،طپش قلب،سرفه زیاد گرفتگی ماهیچه های پشت وگردن،پادردوزانودردکمر دردگردن درد،لرزش اندام(پارکینسون)،تنگی نفس،تولیدکرمهای کدویاکرمک درانتهای روده بزرگ،ام اس،نقرس بیماری برص(سفیدشدن پوست)،روماتیسم مفصلی،لک سفیددر چشم،فلجی،کج شدن دهان وصورت

چه چیزهائی مضر می باشند: گوشت گاو، گوساله، سفید، چای، قهوه، نسکافه، سرکه شور، برنج سفید، عدس آب یخ، نوشابه سوپ، جو آش، جو تمام، مواد لبنی، ترشیجات، سیب زمینی، عدس، قارچ، کیوی، ماش، جو، سس، رب، گوجه فرنگی، پر خوری میوه، جات ترش و کال، نارنگی، خیار پوست کنده، کدو خورشتی، قنادی، کلیه غذاهای سردی، بخش غذاهای فریز و ساندویچ شده، زودپز شده، گرمک، استفاده از چند نوع غذا، باهم مایع همراه غذا، لیمو شیرین آش رشته، ماکارونی، تنقلات مصنوعی

چه چیزهائی مفید می باشند: گوشت شتر، گوسفند، کبوتر، سار، گنجشک، بوقلمون، کباب شده، همه میوه های شیرین و رسیده، بذرقدمه، شیرازی، زیره، زنبق، خلنجان، سورنجان، زعفران، سیر، موسیر، خردل، هل، دارچین، زنجبیل، جوز هندی، فلفل سیاه و سفید، کلم، مارچوبه، هویج، کدو حلوایی، لیمو ترش تازه، گندم، نخود، کرفس، نعناع، ریحان، جعفری، ترخون، مرزه، چغندر، شلغم، هویج، ترب سیاه و سفید، تره، شوید، نخود، گندم، لوبیا چیتی، لوبیا کپسولی، دال عدس، ولپه، خاکشیر، تخم ریحان، تخم شربتی، قدومه، شیرازی، بارهنگ، عسل، شیر، خرما، چهارمغز، کنجد، ارده

مضرات چای

انواع ناراحتیهای استخوان و مفاصل (سائیدگی استخوان - دیسک کمر - سیاتیک) ایجاد سنگ کلیه - ایجاد تومورهای مغزی - باعث کم خونی میشود - در چای پلی فنل، کزانتین و هیپوکزانتین وجود دارد که همه سرطان زا هستند. (منیزیم سلول را دفع می کند که سلول سرطانی میشود) ایجاد انواع ناراحتی های قلب و عروقی

مضرات ترشی جات:

مصرف مداوم آن فرد را دچار ساییدگی استخوان، رسوبات مایع بین مفصلی و در بعضی از افراد ایجاد ضعف شدید و حتی صرع می گردد. ایجاد اشتها کاذب نموده و موجب پر خوری میشود که علت بسیار از بیماری هاست. ناراحتی های عصبی، ناراحتی های گوارشی مثل زخم معده و اثنی عشر، ایجاد فتق دیسک، ناراحتی های استخوانی و آرتروز و پوکی استخوان، ضعف عمومی بدن و ضعف اعصاب از عوارض استفاده زیاد ترشیجات است

فواید پوست میوه ها

چون در معرض آفتاب است انواع ویتامین ها در آن وجود دارد. دارای فیبر فراوان است و حرکات دودی روده را تنظیم می کند. (مانع یبوست) جلوگیری از ناراحتی های پوستی بخصوص تب خال میکند.

چون در معرض آفتاب اسفواند بین الطلوعین

مفیدترین تشعشعات در جهان قبل از اذان صبح تا طلوع آفتاب ساطع می شود. اگر ما در معرض آن قرار بگیریم بدن انرژی مثبتی را کسب کرده و تا روز بعد از نشاط فراوان برخوردار است البته به شرطی که در طبیعت قدم بزنیم انواع ویتامین ها در آن وجود دارد. دارای فیبر فراوان است و حرکات دودی روده را تنظیم می کند. (مانع یبوست) جلوگیری از ناراحتی های پوستی بخصوص تب خال میکند

علامت بیماری کبد:

تلخ شدن دهان - زردی زبان - تمایل به زردی - حرارت و گرمی بدن و در نهایت یبوست مزاج (علت: استفاده زیاد از غذاهای سرخ کردنی - شیرینی جات قنادی - غذاهای ساندویچی - سس - رب و ادویه جات تند

اگه با یه سوختگی مواجه بشید چه درمانهای را میشناسید؟؟؟

بهترین درمان سوختگی استفاده از روغن کنجد می باشد (از تجربیات شخصی بنده) ضمناً ریختن بلافاصله آب سرد هم از عوارض بد آن جلوگیری می کند.
بلافاصله و به مدت 5 دقیقه آب سرد روی موضع سوختگی ریخته شود بسیار موثر است.
بهترین راه معالجه در مواجهه با سوختگیهای سطحی اینه که فوراً یه سیب زمینی رنده کنید و به شکل یک خمیر روی محل قرار بدهید.

درد و کوفتگی صبحگاهی

سوال ؟ چرا صبح ها که از خواب بیدار می شویم ، بدنمان درد می کند و به سختی می توانیم از رختخواب برخیزیم ؟

جواب : چون تغذیه امان نادرست است . اگر می خواهید این مشکل برطرف شود :

1- ماست - دوغ و شیر را با غذاهای گوشتی نخورید .

2- در زمان درست کردن سالاد خیار ها را با پوست خرد کنید و پوست گوجه ها را بکنید .

3- مصرف ماکارونی - سوسیس - کالباس - پیتزا و نوشابه را حداقل برسانید .

4- از خوردن چیپس ، پفک و تقلات صرفه نظر کنید .

در مورد کسی که همیشه احساس سرما میکنه

برای چی بعضی ادمها خیلی سردشون میشه

یکی از دلایل این مشکل ممکن است در اثر ضعف روح حیوانی در بدن باشد. در اینصورت مصرف گوشت گوسفند و جگر آن و حذف گوشت گوساله و گاو و ماست و خیار و کلاً سردی جات میبایست انجام شود. اما دو داروی ساده خدمت شما عرض می کنم اگه نتیجه بخش بود ما رو بی خبر نگذارید.

1- هر شب دو یا سه ساعت مانده به خواب دو قاشق غذاخوری گاوزبان را با کمی سنبل الطیب مانند چای 10 دقیقه دم

کنید سپس صاف نموده و شیرین موده مصرف نمائید. (بدون لیمو عمانی)

2- دو بند انگشت دارچین را داخل نصف لیوان آب بجوشانید و شیرین نموده میل نمائید.

عرقیاتی که تصفیه کننده خون

دم کرده زرشک خیلی زودخون رابه حالت طبیعی برمی گردانداین راخودمن چندین بارامتحان کرده ام
ضمنادم کرده آلبالونیزخیلی موثرمی باشد.

اگه داروهای مصفای خون رو برای جوش صورت می خواهید بفرمائید تا راهنمایی کنم در غیر اینصورت برای مصرف
داروهای تصفیه کننده خون حتما باید مورد مصرف مشخص شود. ممکن از برای بر طرف شدن مشکل نیاز به داروها
نداشته باشید.

آب خنک روزانه شش لیوان-اجتناب از خوردن آب جوش-به،انگور،گریپ فروت،گردو،گلابی،مغز هسته
هلو،نارنگی،عسل،کاهو،عنب،توت

مصرف پرتقال بهترین عامل تصفیه خون است. مصرف پرتقال بیش از هر ماده غذایی باعث تصفیه خون شده و این میوه
برای کلیه امراض مفید است. پرتقال مانع رسوب خون در جدار رگها شده و در درمان و پیشگیری از ابتلا به تصلب شرائین
بسیار مفید است. مصرف پرتقال در سنین پیری از بالارفتن ترشی خون پیشگیری می کند، همچنین، مصرف این میوه
برای مبتلایان به دیابت مفید است . مصرف عصاره پوست پرتقال دارای خاصیت ضد یبوست و موجب درمان این بیماری
است شلغم

تشخیص درد از طریق مزه دهان

افرادی که مزه دهانشان شیرین است متاسفانه رعایت حال اعضاء مهم بدن رانمی کنند معده، کلیه و کبد از دست چنین افرادی گله دارند بیش از حد پر خوری می کنند و روده هارانیز به زحمت می اندازند اگر بهمین منوال ادامه دهند متاسفانه به انواع بیماریهای خونی مبتلا خواهند شد

سنگینی سر، خمیازه کشیدن، چرت زدن، کندی حواس، غلیظ بودن آب دهان، قرمز بودن زبان، خارش بدن، جوش در ناحیه پیشانی، خون آمدن از لثه ها، کسالت و خمودگی، عجله، اضطراب از علائم مشخصه چنین افرادی می باشند.

غذاهای سرخ کرده، چرب، شیرین، ادویه جات تند، کلم لپته، خیار شور، غذاهای نشاسته ای، پر خوری، آب یخ، گوشت زیاد، مایع همراه غذا، چای، ماست، تخم مرغ زیاد، سس، رب، بادمجان، ساندویچ، چیپس و.... مضر می باشند

شش لیوان آب، بذرهای ملین بصورت ناشتا (خاکشیر، تخم ریحان، تخم مل، قدومه شیرازی، اسفرزه) ترشیجات طبیعی مثل شاه توت،

زرشک، لیمو ترش، آب نارنج، مرکبات، سوپ جوانان جو، روغن زیتون، سالاد قبل از غذا، جوانه ها، سبزیجات، میوه جات هم مفید هستند

مزاج مغز سرد و تر بوده و غذاهای سردی بخش برای مغز مفید نیستند کسانی که سینوزیت دارند به هیچوجه نباید از ماست_دوغ_آب یخ_نوشابه استفاده کنند. برای درمان آن یک قاشق غذاخوری بابونه را در ظرفی ریخته بمدت 15 دقیقه بخورد هید سپس دراز کشیده و از قطره بینی ذیل هر یک دقیقه یک قطره بمدت 5 دقیقه استفاده کنید طرز تهیه قطره: نصف استکان عرق نعناع خوب را کمی جوشانده بایک قاشق غذاخوری عسل هم بزنید

در خصوص مزه دهان شما باید بگویم شما سردیتون شده و بلغم بر بدن شما غلبه کرده می بایستی خیلی مواظب مغز و اطراف آن باشید ضمناً روده هاتون هم تنبل شده و خوب کار نمی کنند. علائم بلغمی مزاجها عبارتند از: سفیدی بدن، سردی دست و پا، دیر هضم شدن غذا، عارق ترش، ضعف مثانه، خواب آلودگی زیاد، جاری شدن آب از دهان هنگام خواب، رقیق بودن آب بینی، فراموشی، کندذهنی، دفع ادرار زیاد و با فشار در موقع خوردن نارنگی، سستی و بیحالی، ریزش موزود تراز موعده، درد معده زیاد، قولنج کردن، درد کمر و گرده، طپش قلب، سرفه زیاد، گرفتگی ماهیچه های پشت و گردن، پادرد و زانو درد، لرزش اندام، تنگی نفس، بیماری برس (سفید شدن پوست)، نقرس، روماتیسم مفصلی، لک داخل چشم

و اما از خوردن چه چیزهائی بپرهیزید: گوشت گاو، گوساله، سفید، چای، قهوه، نسکافه، ماست، ترشیجات، سیب زمینی، عدس، قارچ، کیوی، میوه جات ترش و کال، نارنگی، خیار پوست کنده، غذاهای فریز و ساندویچ شده، زود پز شده، گرمک، لیمو شیرین

و چه چیزهائی را بیشتر بخوریم: گوشت شتر، گوسفند، کبوتر، سار، گنجشک، هل، دارچین، زنجبیل زیره، زنیاء، خلنجان، سورنجان، زعفران، سیر، موسیر، خردل، کلم، مارچوبه، هویج، کدو حلوایی، لیمو ترش تازه، گندم، نخود، جوز هندی، کرفس، نعناع، ریحان، جعفری، ترخون، مرزه، بذر قدومه شیرازی

پاکسازی جسم و روح به روش طبیعی

هفته ای یک روز کوه پیمایی و داشتن نرمش و ورزش در طول هفته

هفته ای یک روز روزه گرفتن

استفاده از ظروف لعابی، سفالی، چینی

استفاده از شربت عسل بجای چای

خوردن 3 تا سیب در روز

استفاده نکردن از هرگونه مایعات هنگام غذا خوردن و نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا.

کم خوری و ساده خوری را پیشه خود سازید تا همیشه سالم و تندرست بمانید.

استفاده از مایعات در طول روز در حد معقول (6 تا 8 لیوان)

بهتر است هر روز صبح از خاکشیر و یا سایر بذرهای ملین به مقدار کم استفاده شود.

بیماری چرت زدن

توضیحات: یکی از درمانهای این بیماری این است که بیمار فاروق اللین که قی آور است بخورد و مقداری از آن را به کف دست و پا و پیشانی ضماد کند و مقدار خوراک آن دو و نیم گرم است

علت بیماری: سبب این بیماری امتزاج بلغم و صفراء در قسمت قدامی مغز است اگر بلغم چیره باشد خواب و اگر نباشد بیداری است

علائم بیماری: بیمار دوست دارد به علت سنگینی مغز به رو بیفتد، رنگ رخساره او به سبزی میگراید، چشمش باز میماند و بسته نمیشود و گاهی ادرار و مدفوعش بند می آید

صرع

کسانی که طبع سرد دارند اگر ماست بخورند دچار صرع میشوند. کسی که صرع دارد نباید گردو بخورد و از سردی ها باید اجتناب کند.

سردرد و میگرن:

علت آن زیاد بودن الکل در روده است که بخاطر مصرف قند و شکر زیاد است. منشا میگرن گوارش است (پنیر - چای - شیرینی - سرخ کردنی نخورید)

پایین آوردن فشار خون و رفع ناراحتی پروستات:

دم کرده گل گاوزبان و لیموعمانی با عسل بسیار مفید است. دم کرده تمبر گجرات (چای مکه) فشار خون و چربی خون را به مرور کاهش میدهد.

آلرژی های فصلی: شربت ریواس از آن جلوگیری میکند.

رفع افسردگی: شربت آلو سیاه مفید است.

پاکسازی کبد و روده ها از مواد زائد: شربت آلو بخارا بسیار مفید است.

رفع کم خونی، تقویت بینایی:

شربت زردآلو بسیار مفید است و شربت انبه (شربت عسل + زردآلو رسیده) در مخلوط کن بریزید و به آرامی و خنک میل کنید.

خواص میوه ها

پرتقال:

پرتقال شاه میوه زمستان است پرتقال سرشار از ویتامینهای ب، ث و دارای آهن، آهک، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم، مس است. ویتامین آ در پرتقال ناپدید است، ولی در این میوه کاروتن وجود دارد و چنانچه می دانید کاروتن ماده ای زرد رنگ است که البته آن را در هویج کشف کرده اند و بعضی از میوه های دیگر هم این ماده را دارند. این ماده پر از ویتامینی است که وقتی خورده شود با عصیر کبد مخلوط شده و در کبد ویتامین آ می سازد و به خون می فرستد پرتقال دارای اسیدهای مختلفی است که مهمترین آنها اسید مالیک، اسید تارتریک مخصوصاً "اسید نیتریک می باشد ولی اسید سیتریک در پرتقال خیلی کم است.

خواص خربزه:

امیر المومنین (ع) در مورد خربزه چنین فرمودند: خربزه در نفس خود دارای ده شخصیت است که هر ده تای آن حیاتی و غریزی است: 1-طعام است یعنی خوردنی است. 2- شراب است یعنی نوشیدنی است. 3- ریحان است زیرا معطر است. 4- حلوا است، زیرا شیرین است. 5- همچون گیاه اشنان مفید است. 6- همچون خطمی در تصفیه روده ها موثر است. 7- سبزیست زیرا خواص سبزی در آن است. 8- نان خورش مردم است. 9- به جای دوا قوی باه را می افزاید و مثانه را می شوید و ادرار را به جریان می اندازد. 10- در خربزه هیچ درد و بیماری نیست.

خواص خرما:

در خرما فواید زیادی است، بدن را گرم و فعال می سازد زمین تن را حاصلخیز می کند و مولد خون غلیظ می باشد، در التهابات روده و معده سودمند و برای درمان سرفه ی خشک و التهابات ریوی و تهیجات مجاری ادرار مفید است. خرما کثیرالغذا و دارای ویتامینهای ب، ث، و قند و سلولز و مواد آلبومینوئیدی و املاح معدنی است و به علت داشتن منیزیم ضد سرطان است.

خرما یکی از بهترین میوه های مناطق گرمسیر است که خوردن آن سوء هاضمه را از بین برده و در عین حال غذایی مقوی می باشد که برای تغذیه ی اطفال بسیار مفید است ولی خرما را نباید زیاد خورد . نیز خوردن خرما با ماست بسیار مفید و مغذی است و بهترین غذا برای افراد کم خون خرما است .

خواص سیب:

سیب یکی از بهترین میوه های معجزه گر است ، زیرا خاصیت پاک کردن سم و قدرت غذایی دارد . سیب به علت داشتن مواد قلیایی اسید اوریک را حل می کند و ترشحات غدد بزاقی و معده را مساعد و متعادل می سازد . برای معالجه ی مرض چاقی نیکوست و همچنین برای بیماریهای کبدی ، معده ای ، مجاری ، ادرار و سینه درد موثر می باشد .
به علت داشتن فسفر اعصاب و مغز را تقویت می کند برای امراض حصبه ای ، اسهالی و اسهال خونی و امعاء (ورم امعاء) بسیار نافع است . اسهال را به خوبی معالجه می کند و از طرفی مانع سوء هاضمه شده و به این ترتیب معده را منظم می کند .
سیب برای مبتلایان به امراض مفاصل زیاد تجویز می شود ، سنگهای کلیه را دفع می نماید .

خواص گلابی:

خوردن گلابی صورت را نیکو و دل را و آرامش می بخشد و نیز موجب نیروی قلب و پاکی دل است . گویند گلابی مفرح و مقوی قلب است و دماغ و فرج بخش است روح و اعضاء درونی را (مانند کلیه و مثانه) منظم می کند گلابی مدروملین است ، درد مثانه را تخفیف می دهد . تانن و املاح معدنی پتاسیم که در گلابی موجود است .
اسید اوریک را به هر اندازه که زیاد باشد حل می کند به همین جهت برای کسانی که مبتلا به رماتیسم و نقرس و درد مفاصل هستند بسیار مفید می باشد و کسانی که مبتلا به فشار خون هستند اگر به طور مرتب گلابی بخورند خون آنها تصفیه شده و نتایج گرانبهائی خواهند برد
پوست گلابی دارای ویتامین بیشتری است و باید آنها با پوست خورد

خواص نارنج:

نارنج یکی دیگر از مرکبات بسیار نافع است که در طب مصرف زیاد دارد ، برگش دارای بویی پسندیده است و عطری مطبوع دارد ، طعم آن کمی تلخ است دم کرده برگ آن دارای اثر محلل بوده و تشنج را از بین می برد . بهار نارنج دارای عطری خوشبو و طعمی نیکو است ، ضد تشنج بوده و درمان سکسکه است آب مقطر آن برای معطر کردن شربتها در داروخانه ها زیاد به کار می رود .
آب مقطر بهار نارنج اعصاب را تقویت می کند و درمان بی خوابی است . پوست نارنج دارای مصارف طبی است و خلال پوست آن در بعضی غذاها مصرف دارد . آب نارنج دارای ویتامینهای ث ، ب ، د ، بوده و خواص آبلیمو را دارد .

خواص هویج:

هویج سرشار از ویتامین آ، ب، د، ث، ب، است دارای آهن، منگنز و چند فلز حیاتی دیگر است. و دارای قندی است که برای مبتلایان به مرض قند ضرری ندارد و مقوی است. خوردن آن پوست را نرم و لطیف و قشنگ می کند و برای دردهای معده و پائین آوردن تب مسکن خوبی می باشد و نیز جوشانده ی هویج و پیاز که به آن آبلیمو زده باشند عامل موثری برای درمان امراض عصبی است. به علت داشتن ویتامینهای آ، ب، د، تاثیر نیکویی در رشد دارد و برای کم خونی و کمبود ویتامین زیاد توصیه شده است امراض کبدی و صفراوی و کلیوی را درمان می کند و همچنین در رفع قولنج و بیماری آپاندیس نیز موثر می باشد.

خواص انجیر:

انجیر لذت کاهست، هم خوشی دراطعام، هم صحت در بدن است، هم انبساط تن، در معالجه کبد و تصفیه خون مفید است و در مورد سل و سرطان بسیار مفید است. عربها بیماری سفلیس را با خوردن انجیر و بادام و امساک از چیزهای دیگر معالجه میگردد. انجیر گرم و تر و برای درد سینه و سرفه و بیماری مبرد نافع است. ولی افراط آن برای چشم و معده مضر است و مصلح آن کرفس است. انجیر سرشار از ویتامینهای آ، ب، ث، و دارای مواد چربی ازیته، قند، آهن، کلسیم می باشد، اگر در شیر بجوشانند، جوشانده ای است که غرغره ی آن برای تورم لثه های دندان سودمند است.

«شقاقل»

* نام دیگر آن «زردک صحرايي» می باشد که در فارسی به آن «زردک ریگی» و «زردک ریش بزی» نیز می گویند ریشه شقاقل پرگره بوده و زمانی که آن را از خاک در می آورند جدار آن چسبنده و پر رنگ است؛ انتخاب عنوان «زردک ریگی» به همین دلیل است. مغز و ریشه شقاقل یکنواخت بوده و سفید رنگ است. به کلفتی یک انگشت و دراز می باشد و طعمی شیرین دارد. ساقه های آن دارای گره زیاد بوده و بر روی هر گره برگی می روید و چون این برگها از هم مانند ریش بز فاصله دارند به آن لقب «ریش بزی» داده اند دارای طبیعت گرم و تر بوده و در نواحی شمال ایران و سایر اماکن مرطوب می روید و بیشتر زیر درختان متراکم می باشد

1- مقوی کبد و کلیه ها می باشد

2- بلغم و رطوبات را دفع می کند

3- از ریشه های گره دار آن در صنعت غذاسازی و دارویی استفاده می شود

4- سوپی که از شقاقل و پیاز و پیاز فرنگی تهیه شده باشد از بهترین داروهای ادرار آور مؤثرتر است

5- هرگاه برگ شقاقل را به سوپ فوق اضافه کنیم بر طرف کننده انواع روماتیسم است

1- شقاقل اشتها را کم می کند

2- در بعضی افراد گرم مزاج تولید سردرد می نماید، در صورتی که شقاقل را با مقداری عسل بخورید و یا مربای آن یا عسل را تهیه کنید ایجاد سردرد و کم اشتها می نمی کند

3- ریشه آن سنگین و دیر هضم می باشد ولی چنانچه با شکر و عسل به صورت مربا دربیاید، هضم آن آسان شده و به راحتی خورده میشود

«شاه توت»

- 1- شامل ویتامین های آ-ا، ب1-1، ب2-2، ث-C و همچنین پروتیین، چربی، آهن، کلسیم، گلوکز، مواد قندی و املاح معدنی از جمله تانن میباشد
 - 2- طبیعتی سرد دارد و صفرا و گرمی را از بین میبرد
 - 3- میوه ای مغذی و نیرو بخش می باشد
 - 4- مصرف آن خون را تصفیه میکند
 - 5- میوه نرسیده آن اثر ضد اسهال (قابض) دارد
 - 6- اگر صبح ناشتا رسیده آن را بخورید ملین است و مانند مسهل عمل کرده و یبوست را از بین میبرد
 - 7- به علت دارا بودن ویتامین های «آ-ا» و «ث-C» در رفع خستگی ناشی از فعالیتهای فکری مفید است
 - 8- مصرف این میوه خوش طعم، بدن را ضد عفونی می کند
 - 9- غرغره کردن آب شاه توت نارس برای درمان برفک، آنژین، ورم دهان، درد گلو، آفت (جوشهای دهان) و التهاب مخاط دهان مفید است
 - 10- طعم ترش آن سبب رفع عطش میگردد
 - 11- ضماد شاه توت به تنهایی و یا مخلوط با سرکه طبیعی می تواند ترکهای جلدی و ترک بین انگشتان و کف پا را از بین می برد
 - 12- اگر شیره میوه کاملاً نرسیده آن را هر روز به مقدار یک یا دو استکان بخورید، اسهال های ساده و بعضاً اسهال های خونی را درمان می کند
 - 13- اگر 15 گرم پوست ریشه درخت شاه توت را در 250 گرم آب بجوشانید و هر صبح ناشتا میل کنید برای دفع کرم و انگل روده مفید است
 - 14- برای درمان تبهای متناوب می توانید جوشانده 40 تا 80 گرم برگ درخت شاه توت در یک لیتر آب مصرف کنید
 - 15- جوشانده برگ درخت شاه توت به مقدار 60 گرم در یک لیتر آب درد دندان را هر قدر که شدید باشد، تسکین داده و آرام می کند؛ برای این منظور باید در چند نوبت جوشانده را به صورت گرم مدتی در دهان نگاه داشت سپس بیرون ریخت
 - 16- مرهم و ضماد ساییده برگ درخت شاه توت با روغن زیتون جهت التیام زخم های پوستی و سوختگی آتش مفید است
 - 17- ضماد برگ له شده درخت آن برای درمان گزش حشرات مفید است
- توجه:
- 1- اگر شاه توت را با شکم پر بخورید، تولید گاز و نفخ می کند
 - 2- اگر شاه توت را روی غذایی مانند ماست بخورید تولید اسهال میکند
 - 3- بعد از خوردن شاه توت، غذا و خوراکی های ترش میل نکنید
 - 4- مالیدن برگ شاه توت، رنگ حاصل از میوه آن را از بین می برد

کلسترول خون

- کسانی که کلسترول خون دارند، اگر شبی دو گردو بخورند مشکل کلسترول آنها رفع می‌شود.
- برای رفع کلسترول خون، روزی چند عدد سیب با پوست و دانه بخورید، ورزش و راهپیمایی نمایید.

- پائین آوردن چربی بالا: تمبر هندی یک بسته، زرشک آبیگری 250 گرم، قره قروت 100 گرم، گلاب نصف استکان، سرکه سیب یک لیوان. تمبر هندی را در دو لیوان آب حل نموده و صاف کنید. زرشک آبیگری را در یک لیتر آب ریخته، بجوشانید تا آب آن نصف شده و سپس صاف کنید. آبهای تمبر هندی و زرشک را با هم مخلوط نموده، قره قروت را در آن حل نموده و گلاب و سرکه به آن اضافه کنید. روزی سه بار و هر بار یک قاشق غذاخوری از این مخلوط را در یک لیوان آب خنک حل نموده و 2/5 ساعت بعد از غذا، آرام آرام میل کنید. اگر فردی ناراحتی معده دارد، به همراه آن زنیان نیز مصرف کند. افرادی که به هیچ وجه چربی آنها پایین نمی‌آید، این مخلوط بسیار مفید است.

درمان عفونت شدید:

اگر بیماری عفونی شدیدی گرفتید، بین 48 تا 72 ساعت غذای شما فقط شربت عسل بایخ به همراه سیب باشد. هر دو ساعت به دو ساعت، ابتدا شربت و دو ساعت بعد سیب به همین ترتیب و هیچ چیز دیگری نخورید.

درمان دیابت:

کلوغره 50 گرم، لیمو عمانی با پوست و دانه 50 گرم، بذر شنبلیله 100 گرم، قره قات 50 گرم، عدس الملک 25 گرم، نارنج 2 عدد، گزنه 50 گرم، ریشه بابا آدم 50 گرم. نارنجهها را از وسط بریده، پوست و دانهها را جدا نموده، خشک کنید. همه مواد را آسیاب نموده و با هم مخلوط نمایید. روزی سه مرتبه و هر بار یک قاشق مرباخوری از این مخلوط را در یک استکان آب ولرم ریخته، هم زده و قبل از غذا بخورید. این نسخه برای افرادی است که انسولین مصرف می‌نمایند. رژیم غذایی برای این افراد، در شبانه روز یک وعده غذای پخته به همراه سالاد، و دو وعده دیگر غذای خام بخورند. همچنین روزی 3 تا 4 قاشق مرباخوری عسل بخورند.

+ نوشته شده در جمعه هجدهم آبان 1386 ساعت 21:16 توسط رضا | 4 نظر 4 نظر آموزش

- **دفع ادرار:** اگر ادرار خوب دفع نمی‌شود، به علت خوردن غذاهای سردیم دار است که برای رفع آن باید غذاهای پتاسیم دار مانند ته خیار، موز، کاهو و بادام خورد. چنین افرادی دست و پا و زیر چشمهایشان ورم می‌کند.

- کسی که زیاد می‌خوابد، طبعی سرد و بلغمی دارد، غذاهای گرمی بخورد.

- **درمان اسهال خونی:** اگر کسی دچار اسهال خونی، خونریزی از مدفوع دارد، سه روز غذا فقط آب و عسل و خاکشیر بخورد، مشکل حل می‌شود.

رفع موهای خشن

- برای رفع موهای خشن در بدن عصبی نشوید.

- اگر غذاهای تبلیغی نخورید، هرگز آلرژی به سراغ شما نمی آید.

ناراحتی‌های اعصاب و لرزش دست

- برای ناراحتی‌های اعصاب و لرزش دست، چای، قهوه و نسکافه مطلقاً نخورید.

- **رفع وسواس:** غذاهای سردی بخش نخورند. روزی حداقل دو لیوان آب سیب با لیمو ترش تازه و دو لیوان شیر بادام استفاده نمایند.

- **منشاماس:** حرص خوردن بیش از حد، حساس و زود رنج بودن و عصبی شدن و خوردن غذاهای سردی بخش.

سرماخوردگی

برای جلوگیری از سرماخوردگی، بدن باید به مرور خنک شود و ناگهانی سرد نشود.

- فرد اگر غذای خود را اصلاح کند، حتی سرما هم نمی خورد.

- سرماخوردگی تارهای صوتی: بهترین چیز استفاده از بذرهای ملین به همراه عسل که به صورت شربت در آمده است، می باشد. آنرا به صورت جرعه جرعه بنوشید و تا 48 ساعت غذای پخته، شور و چرب نخورید.

- برای رفع سینوزیت، ماست و ترشی نخورید.

- برای پایین آوردن تب از هلو و یا برگه هلو استفاده کنید.

- ذات‌الریه، به علت فعالیت شدید، عرق زیاد و خوردن باد سرد می باشد.

- سرماخوردگی شدید: سیب و عسل میل کنید، تا سه روز رفع می شود. ترکیب سیب و عسل، نوعی آنتی بیوتیک است.

- رفع اختلالات حنجره: نخود سفید را به مدت 24 ساعت در آب خیس نموده، آب آنرا در لیوانی ریخته و با عسل شیرین نموده بخورید. مجدداً بر روی نخودها آب ریخته و 24 ساعت بعد آب آنرا با عسل بخورید. سپس بگذارید نخودها جوانه زده و آنها را بخورید، مشکل حل می شود. افرادی که مداحی و یا آواز می خوانند، برای باز شدن حنجره همین روش را انجام دهند.

- درمان عفونت گلو: یک لیوان شربت آب و عسل را تهیه نموده، سه جرعه آنرا قرقره نموده و بیرون بریزید و مابقی را بنوشید. یکبار صبح ناشتا و یکبار شب و تا 2 ساعت هم چیزی نخورید.

- رفع سرفه: 100 گرم پودر ریشه شیرین بیان که زرد رنگ باشد را با یک لیوان آب دم کرده و در طول روز بخورند.

- کسانی که سرفه آنها کهنه شده، علاوه بر دم کرده شیرین بیان، از بذرهای ملین نیز استفاده کنند.

مزاجها

- مواد سدید دار تر هستند و مواد پتاسیم دار خشک.

- به حالت اسیدی سرد و به حالت بازی گرم گفته می شود.

- عناصر اربعه: صفرا، سودا، بلغم و خون.

- عناصر تشکیل دهنده زمین: آب، خاک، هوا و آتش.

- صفرا=آتش=گرم و خشک

- سودا=خاک=سرد و خشک

- بلغم=آب=سرد و تر

- خون=هوا=گرم و تر

- بدن انسان از عناصر اربعه تشکیل شده است که در مجموع، اندامها و اخلاط بدن از آنها ساخته شده است.

- اگر صفرا، خون، بلغم و سودا به حالت تعادل در بدن باشد، مزاج متعادل بوده و شخص سالم می ماند.

- در حالتی مزاجهایی مزاجهایی غلبه می کند:

اگر صفرا غلبه کند، می گویند شخص صفراوی مزاج شده است.

اگر سودا غلبه کند، می گویند شخص سودابی مزاج شده است.

اگر بلغم غلبه کند، می گویند شخص بلغمی مزاج شده است.

اگر خون غلبه کند، می گویند شخص دموی مزاج شده است.

- نشانه های غلبه صفرا: تلخی دهان، تشنگی و عطش، سوزش جگر، زبری و خشکی پوست دست و صورت، زردی سفیدی چشم، کدر شدن رنگ ادرار، عصبی شدن، ناراحتی معده، کم اشتها، حالت تهوع، زیاد ترش کردن که همراه آن گلو می سوزد، سردرد، شقیقه درد و نبض زدن، تاریکی و سیاهی رفتن چشم در هنگام بلند شدن، سرگیجه، خشکی پوست و ترک خوردن پوست، خشک شدن لبها، سوختگی و پوست پوست شدن دور پلکها، گرمی بدن (معمولا 2 درجه تب دارند)، گرمی زیر دنده راست، جوشش دریچه معده (جایی که مری به معده متصل می شود)، دیدن خوابهای هولناک (خصوصا افتادن از بلندی)، شوره سر، وجود لکه های سفید و قهوه ای در پوست، ریزش تکه تکه موها، علاقه زیاد به خوردن آب یخ و یخ، یبوست مزاج، تند خو، بهانه گیر .

- نشانه‌های غلبه خون: شیرینی دهان، سنگینی سر و خمیازه کشیدن، چرت زدن، کندی حواس، لزج بودن آب دهان (کش آمدن در هنگام انداختن آب دهان)، قرمزی شدید زبان، خارش در بدن، دمل و جوش در قسمت پیشانی و پشت در قسمت کرده، نبض بالا، داغی بدن، لپ‌های گل انداخته، عجول و مضطرب، خونریزی از لثه‌ها، کسالت و خمودگی زیاد.

- نشانه‌های غلبه بلغم: ترشی دهان، سفیدی بدن، پوستی شل و ول و آبکی، زود سفید شدن موها، سردی دست و پا (همیشه دست و پا سرد است)، دیر هضم شدن غذا (توقف زیاد غذا در معده و آروق زدن ترش)، خواب آلودگی و زیاد خوابیدن، جاری شدن آب از دهان در خواب، رقیق بودن آب بینی (ترشح زیاد بینی)، فراموشی و کند ذهنی، کم حواسی، زیادی دفع ادرار، سستی و بی حالی، دفع ادرار با فشار زیاد، ریزش مو زودتر از موعد مقرر، درد معده، قلنج (درد کمر و گرده و شانه‌ها)، گرفتگی ماهیچه‌های پشت و گردن، زانو درد و پا درد، بیماری پارکینسون، بیماری پیسی، نقرس، تنگی نفس، طپش قلب (به خصوص در هنگام برخاستن از خواب)، سرفه زیاد، ضعف مثانه، لک‌های قهوه‌ای در چشم.

- نشانه‌های غلبه سودا: شوری دهان، حرص خوردن زیاد، خستگی و کوفتگی بیش از حد بدن، لاغری، پژمردگی جسم و روح، بی‌نشاطی، یبوست شدید مزاج، خودخوری شدید، داشتن سوزش هنگام دفع ادرار، ادرار به سیاهی و تیرگی می‌زند، تهوع زیاد، سیاه بودن مدفوع، بوی بد دهان، تاریکی و سیاهی رفتن چشم در مواقع مختلف، تیرگی رنگ صورت و پوست، دیدن کابوس در خواب (دیدن چیزهای عجیب و غریب و غیر واقعی)، شب کوری، سوزش معده، فکر زیاد بدون دلیل، لکه‌های سیاه در بدن، خارش شدید پوست (که بر اثر آن پوست ترک می‌خورد)، خشکی پوست، قلنج روده و معده، فراموشی.

- غذاهایی که باعث تحریک و تغییر مزاجها می‌شود:

- غذاهای چرب و شیرین صغرا را زیاد می‌کند.

- غذاهای مانده و بیات، شور و نمک سود، سودا را زیاد می‌کند.

- غذاهای سردی بخش، لبنیات، ترشی و سرکه بلغم را زیاد می‌کند.

- پرخوری خون (دم) را زیاد می‌کند.

معده

کسانی که می‌خواهند همیشه شاد باشند، کبد و کلیه را سالم نگه‌دارند، و برای سالم نگه داشتن آنها، باید معده را سالم نگه داشت.

- برای رفع ناراحتی معده، غذا را خوب بجوید و آب را به روش صحیح استفاده نمایید.

- نمک زیاد، موسین معده را از بین می‌برد و باعث زخم معده می‌شود.

- زخم اثنی عشر: برای درمان زخم اثنی عشر، روزی سه قاشق عسل با موم بخورید.

- نفخ معده: مواد شیرین باعث نفخ معده می‌شود. برای رفع نفخ معده، زنیان را آسیاب نموده، یک قاشق چایخوری بعد از غذا بخورید. به علت تلخی، زنیان را در کیسول بریزید و بخورید.

- برای رفع نفخ و ترشی معده، دوبار انگشت را در نمک زده و بچشید، مشکل در یک دقیقه برطرف می‌شود.

- منشا میگرن گوارشی است، کسانی که ماکارونی، چای، شیرینی‌جات قنادی، سرخ‌کردنی، پنیر استفاده می‌کنند، دچار سردرد می‌شوند. این مواد در روده بزرگ به الکل تبدیل شده و ایجاد سردرد می‌کنند.

- کسانی که میگرن دارند، شیرینی، مواد شیرین و چای شیرین نخورند.

- بچه‌هایی که در درس خواندن کند هستند، ناراحتی گوارشی دارند.

- در روز سه وعده غذا بخورید و بین غذا فقط میوه بخورید.

- برای جلوگیری از چاق شدن، سالاد را قبل از غذا بخورید.

- همیشه 2/3 معده را پر کنید و 1/3 آن را خالی نگهدارید.

- استراحت بعد از غذا: بعد از غذا دراز کشیده، دستها را زیر سر گذاشته و پای راست را روی پای چپ قرار دهید و به همین صورت 10 دقیقه بدن را آرام نموده و به چیزی فکر نکنید، نفس عمیق بکشید و سعی کنید خوابتان نبرد. با این کار احساس سبکی به شما دست می‌دهد.

- بیماری آسم کودکان وجود ندارد، بلکه ناراحتی معده دارند و برای رفع آن، غذاهای تبلیغی، ماست، شیر و آب با غذا نخورند.

کبد: کبد در سمت راست بدن، زیر دنده قرار دارد، و مرکز ثقل بدن است.

- **غذاهای مضر برای کبد:** غذاهای فریز شده، زودپز شده، ترشیجات، رب، سس، نمک زیاد، چای، ادویه جات تند، غذاهای ساندویچی، شیرینی جات قنادی، پیتزا، غذاهای تبلیغی (یفک، چیپس، شکلات، بیسکویت...)، گوشت زیاد، سرخ کردنی، تخم مرغ، غذاهای چرب و پر حجم، سیر داغ، پیاز داغ، ماست، خوردن مایعات همراه غذا.

- **غذاهای مفید برای کبد:** آب، میوه جات، سالاد (کاهو، خیار، هویج، جوانه ها)، لیمو ترش تازه، سوپ جو هفته ای یکبار به همراه آلو بخارا، استفاده 2 تا 3 قاشق عسل بصورت شربت عسل، استفاده از ترشیجات طبیعی (زرشک، شاتوت...)، انواع مرکبات، توت فرنگی، هویج، روغن زیتون، عناب، بالهنگ و خاکشیر.

- کسانی که کبد آنها مشکل دارد تا چهل روز از خوردن غذاهای سرخ کردنی و فرآورده های حیوانی پرهیز کنند.

- اگر کبد دچار اشکال شود، فرد دچار افسردگی، نگرانی، اضطراب، خمودگی، بی حالی، چهره درهم کشیده، چهره رنگ و رو پریده، چهره تیره، دیدن کابوس و گوشه گیری می شود.

- همیشه شبها به سمت راست بخوابید.

- از علائم اشکال در کبد، بیبوست و پف کردن زیر چشم پس از بیدار شدن، ریزش مو و وجود لک در صورت.

- تب خال: به علت کمبود ویتامین در بدن، و یک شوک عصبی، کبد دچار مشکل شده و فرد تب خال می زند.

- دم کرده پوست سیب برای تب خال بسیار مفید است.

- اکثر بیماریهای پوستی در ارتباط با کبد است.

- غذا را سرخ نکنید که باعث فشار بر کبد و عصبی شدن شما می شود.

- شاتوت بهترین دارو برای انواع هیپاتیت است.

- یک نوشیدنی مفید برای کسانی که کبد آنها مشکل دارد: ترکیبی از آب لیمو شیرین، آب لیمو ترش، آب نارنج، آب پرتقال و آب سیب. اگر کسانی نمی توانند ترشیجات بخورند: یک لیوان آب سیب با آب یک عدد لیمو ترش تازه.

- **بهترین دارو برای کبد:** هویج، روغن زیتون، لیمو ترش تازه و توت فرنگی.

- یک غذای مفید برای کبد: پوره کدو حلوایی و هویج، کدو حلوایی و هویج را بخار پز نموده و سپس رنده می کنیم، لیمو ترش تازه و عسل را به آن اضافه می نماییم، پوره آماده می شود.

- این پوره برای بچه هایی که نا آرام و عصبی هستند، مفید است.

- اضطراب، ناراحتی، ترس و عصبانیت آنزیمهای کبد را بالا برده و شخص را بیمار می‌کند، برای پائین آوردن آن، انار بهترین درمان است.

- افراد لاغر مشکل کبدی دارند، اگر بر طرف شود چاق می‌شوند. غذا را خوب بجوند و با غذا ماست و آب نخورند.

- **قارچ پوستی:** نشانه ناراحتی کبدی است، برای رفع آن، پوست را باید با روغن کنجد ماساژ داد و غذاهای موافق مزاج خورد.

- ناراحتیهای پوستی: یا از گرمی ایجاد می‌شود و یا از سردی، کسانی که ناراحتی کبدی دارند و یا صفراوی بالایی دارند بر روی کتف آنها و یا پشت کتف جوش می‌زند ولی کسانی که از سردی دچار ناراحتی پوستی می‌شوند، پوست خشک شده، خارش زیادی داشته و ترک می‌خورد و خون می‌آید.

- **ترک پاشنه پا:** نشانه اشکال در کبد است. خورشید آلو، اسفناج، سیرابی، انار، پاچه گوسفند، زرشک و عناب استفاده شود.

کلیه: - یکی از عوامل مهم آسیب رساننده به کلیه رنگ مو است.

- **غذاهای مضر برای کلیه:** غذاهای ساندویچی، شیرینی جات فنادی، غذاهای تبلیغی، غذاهای رستورانها، نوشابه، ماست، چای، انواع دارو (خصوصاً آنتی بیوتیک جنتامایسین) و آب یخ.

- غذاهای مفید برای کلیه: آب، کاهو، سیب درختی (با پوست و دانه)، مغز بادام خام، لیمو ترش تازه، انجیر، عسل، خیار (خیار درختی استفاده نکنید).

- استفاده زیاد از آنتی بیوتیکها باعث از کار افتادگی کلیهها می‌گردد.

- علامت اشکال در کلیه ضعف و خستگی است.

- آب یخ باعث ایجاد شوک در کلیهها و کبد می‌گردد.

- غذاهایی استفاده کنید که هم دمای بدن باشد.

- اولین چیزی که کلیه را از کار می‌اندازد، چای است.

- سرماخوردگی و فشار روانی برای کلیهها بسیار مضر می‌باشد.

- **هندوانه:** - هندوانه کلیه، حالب، مئانه و پروستات را شستشو می‌دهد.

- کسانی که مشکل پروستات دارند، هندوانه را با پوست و دانه بخورند.

- کسانی که دیابت دارند، در سالاد پوست هندوانه رنده کرده، مصرف نمایند.

- نفخ معده بعد از خوردن هندوانه با خوردن کمی از پوست آن بر طرف می‌شود.

- پوست هندوانه کار رانیتیدین را انجام می‌دهد و برای نفخ معده و کسانی که دیابت دارند بسیار مفید است.

خریزه: - خربزه آلرژی ایجاد نمی‌کند.

- خربزه بهترین دارو برای سیستم کلیه، مئانه و مجاری ادرار است. پوست آن شستشو می‌دهد، مغز آن غذاست. پوشالش سنگ شکن است و دانه‌های آن بسیار مفید است.

- کسانی که سنگ کلیه دارند، دانه‌های خربزه و پوست آنرا خشک نموده و آسیاب کرده و استفاده نمایند، بسیار مفید است.

- پوست خربزه ادرار آور است و برای کسانی که مایعات بدن آنها خوب دفع نمی‌شود، بسیار مفید است.

- مغز خربزه بهترین غذا برای کسانی است که طبع سردی دارند و بیماریها را مشخص کرده و نشان می‌دهد.

- پوشال خربزه برای شکستن سنگ کلیه، بسیار مفید است. با رژیم خربزه در یک هفته، سنگهای کلیه دفع می‌شود.

گوش درد

- **رفع گوش درد اطفال:** آب پیاز را روی پنبه ریخته و در گوش می‌گذارید، در عرض 2 تا 3 ساعت، آرام می‌گیرد. اگر درد ساکت نشد، یک قاشق چایخوری روغن زیتون را گرم نموده و در گوش می‌ریزید و درد ساکت می‌شود.

- **رفع وزوز گوش:** کسانی که دچار وزوز در گوش می‌شوند به علت غلظت خون است، که باید از خوردن نوشابه با غذا، آب یخ و غذاهای چرب و غذاهای تبلیغی (پفک، شکلات، ماکارونی، پیتزا، ساندویچها و...) بپرهیزند. برای رفع وزوز گوش، سه روز ماست و چای و موارد فوق را نخورند و روزی شش لیوان آب که در هر لیوان یک قاشق آب لیمو ترش تازه باشد، را به روش صحیح استفاده نمایند.

- **رفع صدای گوش:** اگر بر اثر ناراحتی اعصاب، گوش آسیب ببیند و صدا دهد، برای رفع آن، ماست و چای و غذاهای

تبلیغی نخورید و روزی شش لیوان آب به روش صحیح نوشیده، غذا را خوب بجوید و پر خوری نکنید.

- از گوش پاک کن استفاده نکنید و گوش را با مواد شیمیایی شستشو ندهید.

- قبل از حمام، یک قطره روغن بادام تلخ در گوش چکانده و یکساعت بعد پاک کنید.

- **برای رفع خارش گوش،** غذاهای ممنوعه را نخورید.

- گرفتگی دو گوش، به علت عصبی بودن، غلظت خون، چربی خون یا بیبوست است.

بینی: رفع گرفتگی مخاط بینی: نصف استکان عرق نعنا و یک قاشق مربا خوری عسل، به شکل محلول در آید، محلول را در ظرفی در بسته که دارای قطره چکان است بریزید. در هنگام گرفتگی مخاط بینی، پنج قطره، هر قطره به فاصله یک دقیقه در بینی ریخته، مخاط بینی باز می‌شود. برای کسانی هم که سینوزیت دارند، این محلول مفید است.

چشم: ویتامین آ برای چشم مفید است. تمام گیاهانی که دارای رنگ زرد هستند، مانند هویج، کدوتنبل، گوجه فرنگی، و... دارای این ویتامین می‌باشند.

- بهترین دارو برای چشم، آب لیمو ترش تازه است. در آب جوشیده چند قطره آب لیمو ترش ریخته و چشم را با آن شستشو دهید.

- **غذاهای مضر برای چشم:** چای، ماست، آب خوردن بین غذا، تنقلات (پفک، چیپس،...)، ماکارونی، غذاهای ساندویچی، شیرینی‌های قنادی.

- **غذاهای مفید برای چشم:** نوشیدن 6 لیوان آب در روز به روش صحیح، سوپ جو هفته‌ای یکبار، خوردن سالاد قبل از غذا، خوردن 3 عدد سیب با پوست و دانه، جویدن خوب غذا، کم خوردن گوشت.

- یبوست بدترین چیز برای چشم است. بچه‌هایی که یبوست دارند، عینکی می‌شوند و دهانشان بو می‌دهد و اینطور بچه‌ها اکثراً بی‌قرار، ناآرام و عصبی هستند.

مایعاتی را بخورید که رنگ ادرار را تغییر ندهند.

- **داغی کف پا:**

کسانی که کف پای آنها داغ می‌شود، سه روز چای نخورند و به جای آن به روش صحیح آب بنوشند، چنین افرادی دچار یبوست می‌باشند.

- پوکی استخوان از زانو درد شروع می‌شود.

- کلسیم را با فسفر مصرف کنید، مثلاً پنیر با گردو.

- پنیر را در شب استفاده کنید نه صبح.

- به جای پنیر پاستوریزه، از پنیر محلی که مطمئن است، استفاده نمایید.

- برای بالارفتن ضریب هوشی بچه‌ها در شب امتحان پنیر با گردو به همراه نعنا یا پونه و پیاز بدهید.

- همیشه در شب، در تاریکی مطلق بخوابید و از چراغ خواب استفاده نکنید.

- کسانی که پوستی تیره و جوش صورت دارند، با غذا پیاز بخورند.

- پیاز دارای گوگرد است و باعث رقیق شدن خون و افزایش هوش می‌شود.

- کسانی که دچار افسردگی می‌شوند، به هیچ وجه عدس نخورند.

- سوسیس و کالباس باعث افسردگی و پریشانی در خواب می‌شود.

- خوردن زیاد کشک باعث خرابی پوست می‌شود.

- **برای جلوگیری از ریزش مو:** برای داشتن پوستی سالم و شاداب، شیر بادام بنوشید. شیر بادام محتوی مغز بادام، آب و عسل می‌باشد.

- برای سه عضو بدن هیچگاه دارو استفاده نکنید: چشم، گوش و بینی.

ماست

مضرات ماست: شب ادراری بچه‌ها، زود انزالی آقایان، درد شدید دوران عادت خانمها، عصبی شدن، لک صورت و ریزش مو، ساییدگی استخوان، بیماری سرعت، آرتروز، روماتیسم، کم کردن سیستم ایمنی بدن و یبوست، ناراحتی عصبی، افسردگی، ریزش مو، موخوره، عرق دست و پا.

- به جای ماست از سالاد استفاده کنید.

- ماست را بصورت ماست چکیده، به همراه پونه کوهی، موسیر و کاکوتی اضافه نمایید و بخورید. البته، ماستی که از حیوانی که در صحرا تغذیه کرده، تهیه شده باشد.

- بچه‌هایی که به ماست علاقه زیادی دارند، مطلقاً ماست ندهید، دچار ناراحتیهای مغزی می‌شوند.

- کسانی که دست و پا آنها عرق می‌کند، چای و ماست نخورند.

- برای رفع ترس و اضطراب، بچه‌ها ماست و ترشی نخورند.

دهان و دندان:

- خوردن شکلات، پفک و چیپس، بیسکویت و ... باعث بروز لوزه سوم و خرابی دندانها می‌شود.

- رفع عفونت و دندان درد:

از خوردن فرآورده‌های حیوانی، پرهیز کنید و روزی یک تا سه حبه سیر را، بسته به سن افراد، به اندازه عدس خوب ریز کرده، 2/5 ساعت بعد از غذا، بدون جویدن با آب ببلعید.

- جلوگیری از ابتلا به عفونت دندان: سردی‌ها را کم استفاده نموده و روزی چند بار، با انگشت به نمک زده و دندانها را ماساژ دهید.

– برای درمان آفت دهان:

عسل را روی آفت مالیده و روزی چند عدد سیب بخورید. از غذاهای ممنوعه پرهیز نمایید. و یا می‌توانید، عسل را روی سیب مالیده و آنرا به صورتی که مدت زیادی در دهان بماند، جویده و بخورید. اگر آفت در دهان زیاد است و جویدن درد آور است، می‌توانید در آب سیب، عسل ریخته، و آنرا جرعه جرعه بنوشید، بطوریکه برای مدتی، در دهان نگهدارید.

– خمیر دندان:

پوست چوبی بادام را بر روی توری و شعله قرار داده و ذغال نمایید. ذغالها را آسیاب نموده و الک کرده و به آن نمک اضافه نمایید. مسواک زدن با این ماده، دندانها سفید و براق شده و هیچگاه خراب نمی‌شود.

– ترکهای روی زبان:

به علت ترشی زیاد ایجاد می‌شود، که برای رفع آن ترشی را حذف و غذاهای لعابدار و ژلاتینی استفاده نمایید.

توصیه ها

کسانی که دچار بیماری می‌شوند، خودبخود به غذاهایی علاقه‌مند می‌شوند که بیماری را شدت می‌دهد. در هنگام سلامت بدن آنچه را که هوس کرد بخورید ولی در هنگام کسالت هر چه بدن هوس کرد، عکس آنرا عمل نمایید. افراد بیمار از فرآورده‌های حیوانی استفاده نکنند. گوشت باعث درد زیاد در بیمار می‌شود.

– بیشترین پتاسیم در ته خیار است و برای اینکه تلخی آن مشخص نباشد، خیار را از ته بخورید.

– هورمونهای تزریق شده به مرغ در بال و پوست آن جمع می‌شود، از خوردن آنها جدا پرهیز نمایید.

– خوردن انجیر و زیتون، از ابتلا به بیماریهای گوارشی جلوگیری کرده و باعث کارکرد خوب روده می‌شود.

– انجیر و زیتون را در برنامه غذایی خود بگنجانید تا هیچگاه بیمار نشوید.

– خوردن نوشابه و آب یخ با غذا باعث قلنج روده می‌شود و درمان آن خوردن انجیر می‌باشد.

– به بچه‌های در حال رشد، کشمش و مویز بدهید.

– برای رفع سرطان غذاهای گیاهی بهترین است و استفاده از فرآورده‌های حیوانی مناسب نمی‌باشد.

– برای رشد بچه‌ها، غذاهای زیر را حذف کنید: شیرینی، چای و سرخ کردنی.

– دیر خوابیدن در شب و دیر بیدار شدن در روز، باعث کوتاهی عمر می‌شود.

– در آزمایشگاه برای کشت میکروب از مواد زیر استفاده می‌کنند: آب گوشت، شکلات، بلادونا، خون و آگار.

– از دو مکان هرگز خرید نکنید: قنادی و ساندویچی.

تشخیص یبوست:

غذا نباید بیشتر از 24 ساعت در معده توقف نماید، در صورت توقف بیشتر، فرد دچار یبوست می‌باشد. ممکن است فردی روزانه یکبار دفع داشته باشد ولی بصورت خیلی سفت باشد که در آن صورت آنهم، یبوست است. برای تشخیص یبوست، یک حبه سیر را پوست گرفته و بلعیده، اگر تا 24 ساعت دفع شد فرد یبوست ندارد، ولی بیش از آن فرد دچار یبوست می‌باشد.

انگل به سراغ کسانی می‌آید که یبوست دارند.

دانه همه میوه‌جات ضد انگل است.

بوی بد دهان نشانه یبوست می‌باشد.

بچه‌هایی که پرخاشگر هستند، یبوست دارند.

رفع یبوست: خورشید آلو با اسفناج هفته‌ای 2 بار، سیرابی هفته‌ای 2 بار و سوپ جو با پاچه گوسفند مفید است.

بچه‌های زیر 2 سالی که دچار یبوست می‌شوند، بهترین چیز برایشان شیرخشت، ترانجبین و انگبین است.

برای رفع یبوست از انجیر استفاده نمایید.

ام الامراض و منشا تمام بیماریها، سرماخوردگی و یبوست می‌باشد.

چاق شدن

برای چاق شدن فقط کافی است که مواد غذایی که در بخش مواد غذایی جایگزین گفتم بخورید و مطالبی که درباره‌ی روش غذا خوردن در وبلاگ نوشتم بخونید و عمل کنید؛ زیاد سخت نیست. همین شیر بادام که خیلی مفید است برای چاق شدن خیلی خوب است چون 650 کالری دارد الان براتون حساب می‌کنم. $50 * 10 = 500$ خوب سه تا قاشق غذا خوری عسل میشه: $3 * 50 = 150$ روهم رفته میشه 650 کالری.

یک نوشابه و یک دم کرده

نوشابه برای خانم‌هایی که لکه بینی دارند و برای جلوگیری از استرکتومی قبل از یائسگی: یک لیوان آب هویج به همراه یک قاشق غذاخوری عسل. همین! کسانی که خونریزی‌های شدید دارند روزی دو تا سه لیوان میل کنند. برای اینکه یبوست ایجاد نکند میتوانید ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر خیس شده در آن بریزید. البته خود عسل هم از یبوست جلوگیری میکند. دم کرده برای خانم‌هایی که در هنگام پرئود دارای دردهای شدید هستند:

یک قاشق از آویشن کوهی و یک قاشق پونه کوهی را به همراه ۳ لیوان آب در قوری چینی به مدت ۳۰ دقیقه دم کنید و گرم گرم با عسل آن را میل کنید. درد سریع فروکش میکند.

درمان بیماری تیروئید

15 روز غذای پخته نخورید ، همان غذاهایی که خداوند در سوره ی مبارکه ی ابر ، ایه ی 24 تا 32 گفته بخورید .

بعد از 15 روز آزمایش دهید همه چیز نرمال است ، اگر کسی دقیق رعایت کنه روزی که شروع می کنه به این روش غذایی می تواند قرص را قطع کند بعد از 15 روز آزمایش بده به شرطی که کامل انجام بده اگر انجام نداد باید قرص بخورد .

پر خوابی ، رشد قد ، برداشتن عینک

برای پر خوابی بچه ها (فرقی نمیکنه حتی بزرگترا) یه خورده ماست نخورید . یا غذا را اول سالادش را بخورید ، خوب هم بجوید . پر خوری نکنید .

برای رشد قد ، بیشتر غذاتون گیاهی باشه . پروتئین گوشتی زیاد استفاده نکنید .

برای عینک عرض کنم که سعی کنند که روزی دو تا سه بار معده شون و روده شون کار کنه تا عینک را بزارند کنار . مثلا سوپ جو بخورند ، پاچه گوسفند ، آلو بخارا ، گشنیز ، اسفناج ، بیشتر غذاشون این باشه . یا هفته ای یک بار سیراب شیردود استفاده بکنند ، ورزش بکنند . بعد این چیزی که میگم درست کنند بریزن تو چشمشون . نصف استکان آب جوشیده خنک شده ، ده قطره آب لیمو ترش تازه . هر روز چند بار بریزن تو چشمشون ، چند قطره تو چشم میریزید . به مرور آب لیمو این محلول را زیاد میکنید . روزی دو بار این کار را بکنید .

انگل و درمان ان

یه چیز جالبی هم از شگفتیهای قرآن بگم خدمت شما عزیزان ، تمام دانه میوه جات ضد انگلند . اونهایی که میخواهند دقیقا بدونند این حرف من درسته یا نه ، اکثر بچه ها یا بعضی از بزرگترها دچار کرم کدو یا کرمک میشوند . کرمهای ریز کوچولو هست . اینها شب دو تا یا سه تا قاشق غذاخوری مغز تخم کدوی خام بخورند ، صبح میبینند تمام این انگلها دفع میشود .

و تمام این هسته پرتغال ، هسته سیب و ... اینها همه ضد انگلند . اگر شما این میوها را با هسته بخورید ، تا آخر عمرتون یه دونه انگل نمیبینید .

آسم و درمان ان

برای آسم هم ، اونهایی که آسم دارند ، ناراحتی معده دارند . معده و روده شون درست بشه ، آسمشون خوب میشه ان شاء الله .

برای چربی دور شکم به همون روشی که گفتم غذا بخورین ، ورزش هم بکنین . در روز هم چندتا سیب را با پوستش و دونش بخورین ! بله دونش را هم بخورین ، اشکالی داره ؟ پیتزا را با سسش میخورین .

سینوزیت و درمان آن

برای سینوزیت این چیزی که می‌گم انجام بدهید. ماست و چایی نخورین، این غذاهایی که تبلیغ میشوند را استفاده نکنید. نصف استکان عرق نعنا را با یک قاشق مرباخوری عسل مخلوط بکنید. محلولی درست میشه به نام قطره بینی، دقت فرمودید.

اونهایی که التهاب مخاط بینی دارند و اونهایی که سینوزیت دارند، به جای آنکه برند جراحی کنند، آنتی بیوتیک بخورند، سیستم گوارشیشون را به هم بریزه، می‌آیند یک قاشق غذاخوری گل بابونه را میریزند توی کاسه آب جوش به مدت یک ربع این آرام آرام می‌جوشه، اینو بخور میدهند تا نرم بشه، بعد به پشت می‌خوابند، پنج تا از این قطره بینی، یک قطره تو این بینی و یک قطره تو اون بینی، یه دقیقه صبر کنید. دوباره یه دونه تو این و یه دونه تو اون، دوباره یک دقیقه صبر میکنید تا پنج قطره.

اگر دیدید درد شدید تو این سینوسها و پیشونیتون ایجاد شد، می‌آئید با روغن زیتون ماساژ میدهید. و هر باری که استفاده میکنید، این دردها کم میشه. این عفونتها سرازیر میشه و می‌آید پائین.

عفونت و درمان آن

برای مقابله با عفونت بهترین راه نخوردن اون پنج مورد غذاهایی است که گفتم در آزمایشگاه به ویروسها و باکتریها میدهند. شما اول سه روز، نشد هفت روز، شما فقط آب و عسل استفاده بکنید، هر نوع عفونتی باشه از بین میره. آب و عسل و لیمو ترش و یخ، آرام آرام میل بکنید، یعنی هفت روز به جز این چیزی نخورید. یعنی عفونتهایی که بوده سه روزه که من گفتم انجام دادند به لطف خدا مسئله ای نبوده و حل شده.

عفونت را اگر میخواهند سریع درمان کنند، مثلاً دندونشان الآن آب سه کرده، غذاشون آب و عسل باشه. در طول روز هم سه تا دونه حبه سیر را که جوانه نزده باشه، ریز به اندازه ماش خورد میکنند. با یک حبه سیر، یک لیوان آب و عسل میخورند. سریع این آب سه شون میخوابه و عفونتشون از بین میره.

الرژی و درمان ان

اونهایی که ماست میخورند یا غذاهای تبلیغی (منظور غذاهایی که از تلوزیون تبلیغ میشه) دچار آلرژی میشوند ! من مکانیزم آلرژی را بگم خدمت شما ، ببینید درمانش خیلی راحتیه . این که من میگم آلرژی بوده که سه روزه درمان شده ، بدترین آلرژی ها خیلی سریع درمان شدند .

ببینید عزیزان این چیزی که من میگم اگر توجه کنید ، خیلی از درها به سوی شما باز میشه . حالا اصلا علت آلرژی را من میگم برای شما .

ببینید عزیزان در جهان خلقت یکی از مخلوقات ما هستیم . بقیه مخلوقات همون چیزی که خداوند برای آنها مقدر کرده ، همون را میخورند . یعنی شما اگر جلوی گربه علف بریزی نمیخوره و جلوی بره گوشت بریزی نمیخوره . تنها موجودی که پایش را از گلیمش دراز میکنه انسان هست همه چیز میخوره . یه مثال جالب میزنم برای شما در مورد اینکه همه مخلوقات بر طبق فطرت خودشون تغذیه میکنند ولی انسان این طور نیست شما یک کرمی که کشمش خوار هست را از کشمش جدا کنید ، کشمش آفتابی را میخوره . شما یه سه روز به این کرم غذا ندین بعد کشمش تیزابی بریزید جلوش ، این از گرسنگی میمیره . می آید بو میکنه ، میبینه تیزابی هست نمیخوره . جالب اینجاست که ما فقط میریم تیزابیها را میخوریم ! چرا ؟ برای اینکه بر خلاف فطرت و غریزه خودش این کرم قدم برنمیداره . این میشه توحید دیگه . حالا ما چه کار میکنیم . هر چی بر خلاف فطرت و غریزه مون هست را همون راه را میریم . اما سلولهای بدن ما اینجوری نیستند . سلولهای ما سلولهایی هستند که اون چیزهایی که خدا برایش تعیین کرده دوست داره بخوره . شما میرید یه پیتزا میخورید ، یه لیوان دوغ هم بعدش میخوری ، عرض کنم یه نوشابه بعدش هم میخوری ، یه شیرینی پلومبیر (یه شیرینی تو مایه های بستنی و خامه) که اون را هم میخورید دیگه وا مصیبتا هست . بعد میبینید که دچار آلرژی شدید ، چرا ؟

گفتم که هر سلولی با مویرگش بین بیست و پنج تا پنجاه هزارم میلیمتر (میکرون) فاصله داره . وقتی که شما این غذا را میخورین ، این غذا از طریق معده وارد روده میشه ، وارد لنف میشود ، نهایت وارد خون میشود ، وارد کبد میشود . حالا از کبد خارج شده میخواد بره غذای سلولها را بده . سلولها میبینن که این غذا بدرد نمیخوره . پیتزا ، پلمبیر ، سس و کچاپ توشه ! می آیند چه کار میکنند ؟

سلول یه ماده از خودش ترشح میکنه و دور خودش را احاطه میکنه . یه حصار دور خودش ایجاد میکنه ، به این میگویند هیستامین . سلول هیستامین ایجاد میکنه که این غذاها نیاد طرفش ، چون مسموم میشه .

بعد شما میرید مراجعه میکنید به پزشک ، میگه خوب کاری نداره ، این دو تا آنتی هیستامین را بخور ! بله آنتی هیستامین را میخورین ، میبینید ، به ! حالت خوب شده . باب پزشک معجزه میکنه .

نه . در واقع سلولهای شما فلج شده . معجزه نشده . شما با خوردن آنتی هیستامین در واقع کار سلول خودت را مختل کردی . این دیگه نمیتونه هیستامین تولید کنه . این دیگه فلج شده .

ما میگیم خوب درمانش چیه ؟ غذاهایی که هیستامین تولید میشه را نخور . یکیش ماست هست ، یکیش غذاهای ساندویچی هست ، یکیش همین پلومبیر هست ، یکیش نون خامه ای هست ، یکیش نمک زیاد هست . با غذات چه خبره اینقدر خیارشور میخوری ؟

دقت فرمودید . پس علت آلرژی این هست . ما میآئیم در واقع با بدن خودمون رابطه درستی ایجاد میکنیم ، درست که ایجاد شد آلرژی از بین میره دیگه . ما میآئیم علت را بر میداریم . اون غذاهایی که هیستامین ایجاد میکنه تو بدنمون نمیریزیم و آلرژی درمان میشه . بهترین راه درمانش این هست .

مشکل کم یا ناشنوایی شنوایی

دو حالت دارد اگر بعداً عارض شده باشد یا مادرزادی بوده. اگر مادر زادی باشد من یکی نمیتونم برایش کاری بکنم. اگر بعد از تولد عارض شده باشد همیشه.

اولین چیزی که باید انجام بدهند یبوست او را برطرف کنند. غلظت خونش را برطرف کنند. غذاهایی که تبلیغ میشه را نخورن. مرتب در روز ۱۰ الی ۱۵ تا آلوبخارا را بخورند یا یه دونه کیوی.

نوشابه و یه دم کرده

نوشابه برای خانم هایی که لکه بینی دارند و برای جلوگیری از استرکتومی قبل از یائسگی:

یک لیوان آب هویج به همراه یک قاشق غذاخوری عسل. همین! کسانی که خونریزی های شدید دارند روزی دو تا سه لیوان میل کنند. برای اینکه یبوست ایجاد نکند میتوانید ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر خیس شده در آن بریزید. البته خود عسل هم از یبوست جلوگیری میکند. دم کرده برای خانم هایی که در هنگام پرئود دارای دردهای شدید هستند:

یک قاشق از آویشن کوهی و یک قاشق پونه کوهی را به همراه ۳ لیوان آب در قوری چینی به مدت ۳۰ دقیقه دم کنید و گرم گرم با عسل آن را میل کنید. درد سریع فروکش میکند.

شربت عسل...شفای بیماری ها

در قرآن گفته شده که عسل شفاست برای تمام انسانها...

یک لیوان آب. یک قاشق غذاخوری عسل به اون اضافه میکنیم و بعد یک لیموترش تازه رو توی اون میچلونیم!!! بعد دو تا قالب یخ توی لیوان میندازیم.

برای اینکه این شربت رو راحت درست کنید اول کمی آب ولرم (مثل آب لوله) توی لیوان بریزید و یک قاشق عسل رو توی اون حل کنید. بعد آب خنک بریزید تا لیوان پر شود. البته جا برای لیموترش و یخی که بعد میخواید بریزید بذارید. حتماً لیموترش تازه استفاده کنید و از آبلیمو استفاده نکنید و تا لیموترش رو قاچ کردید به شربت اضافه کنید. چون ویتامین C در مجاورت هوا بسیار فراره!

این شربت بسیاری از بیماریها رو درمان میکنه! عفونت معده. یرقان و خیلی از بیماریها در عرض سه روز با این شربت درمان میشوند. فقط کافیت سه روز غذای شما فقط همین شربت باشد و چیز دیگری مصرف نکنید.

آدرس مغازه پسر ایشان این است:

تهران - میدان رسالت - خیابان فرجام - نرسیده به اتوبان باقری - جنب بانک سپه - نبش کوچه داروخانه - فروشگاه عسل خدادادی شماره تماس ۰۲۱ - ۷۷۸ ۸۲۴۰۱

بیماری : علت و درمان

بیماری	علت	درمان
آرتروز	مصرف ترشیجات سرکه دار، استفاده زیاد از ماست، غذاهای سردی بخش، نوشیدن چای صبحانه بصورت چای شیرین، مصرف زیاد گوشت،	شیر خرما، نور خورشید، دم کرده هل + دارچین + زعفران
آرتروز گردن	ترشی، ماست، مرغ، گوشت گاو	
آفت دهان	عفونت	روزانه 2 بار و هر بار 1 عدد سیب رنده شده با کمی عسل خوب جویده شود، نکتار سیب + عسل، آب هویج + سیب،
آلزایمر	غذاهای سردی بخش، ترشی، ماست	
آندومتروز	ناراحتی کبد، مصرف قند و شکر و شیرینی، عصبی شدن،	غذاهای گیاهی + جوانه گندم
آنزیم کبد	ناراحتی کبد، ماست، مخلوط ماست و سرکه، مخلوط ماست و آبلیمو، مرغ ماشینی،	
اختلالات گوارشی	مصرف ترشیجات سرکه دار، نوشیدن مایعات همراه غذا، مصرف زیاد ماکارونی،	خوردن انجیر و زیتون بصورت روزانه
ازدیاد اسید اوریک در بدن	مصرف مداوم گوشت، ماست، مرغ ماشینی،	نکتار سیب + پرتقال، آب هویج + سیب،
ازدیاد اسید لاکتیک	استفاده زیاد از ماست، مرغ ماشینی،	
استخوان دنبالچه	استفاده زیاد از ماست، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا،	
اسید معده	نوشیدن چای، خوب نجویدن غذا،	بذرهای ملین، جو
اعصاب و روان	مصرف ترشیجات سرکه دار، استفاده مداوم از قند و شکر و شیرینیجات قنادی، مصرف تنقلات مصنوعی، مصرف زیاد ماکارونی، ماست، سرخ کردن آنها، رنگ مو، ماکارونی،	شیر بادام، نکتار سیب + پرتقال، به لیمو، دم کرده گل بابونه + گل بهار نارنج، دم کرده گل لاواند + ملیس،
افتادگی رحم	استفاده مداوم از قند و شکر و شیرینیجات قنادی، بیوست، عصبی شدن،	

بیماری	علت	درمان
افسردگی	استفاده مداوم از قند و شکر و شیرینیجات قنادی، غذاهای سردی بخش، جوانه عدس، مخلوط ماست و سرکه، مخلوط ماست و آبلیمو،	مصرف روزانه 7 قاشق غذاخوری جوانه گندم تازه، انگور، انار شیرین، شیربادام، شربت عسل با عرق بیدمشک، شربت آلوسیا، شربت به لیمو، دم کرده زرشک، دم کرده اسطوخودوس،
انحراف بینی	غذاهای ممنوعه،	
انگل کودکان		خردشده هسته پرتقال، مغز تخمه کدو تنبل خام، شیر فندق،
ام اس	استفاده زیاد از ماست، حرص خوردن، غذاهای سردی بخش، گوشت سفید،	گوشت بوقلمون و کوسه ماهی، شیر چلغوره، شیرینی معجون جوانه گندم،
اوربون بچه		3 روز استراحت مطلق و خوردن آب و عسل،
برفک واژن	نارحتی کبد،	
بواسیر	مصرف زیاد ماکارونی، نارحتی کبد، یبوست	سیرابی و پاچه گوسفند، روغن کنجد، طهارت با آب گرم، نکتار انگور + گیلان،
بوی بد دهان	یبوست، ماست، سرخ کردنیها، مایعات همراه غذا، دخانیات،	
بیش فعالی کودکان	غذاهای سردی بخش،	
بیماریهای آزمی	نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، کنسروها	
بیماریهای پوستی	استفاده مداوم از قند و شکر و شیرینیجات قنادی، استفاده از سس های تبلیغی، نوشیدن چای، سوسیس و کالباس، ظروف پلاستیکی،	پیاز همراه گردو در شب،
بیماریهای کبدی	استفاده از سس های تبلیغی، استفاده زیاد از ماست، سرخ کردنیها،	زرشک و انار،
بیماریهای کلیوی	نوشیدن چای،	
بیماریهای قلبی	استفاده از سس های تبلیغی، نوشیدن چای، ازدیاد اسید اوریک در بدن،	روغن زیتون،
پرخاشگری	مصرف تنقلات مصنوعی، یبوست،	
بیماری	علت	درمان

پروستات	غذاهای ممنوعه،	مصرف هر شب چند قاشق غذاخوری مغز تخمه کدو، طهارت با آب گرم، نارنگی، پوست خربزه، شیر تخمه کدو، شیر تخمه هندوانه،
پوسیدگی دندان	غذاهای اسیدی،	نمک قبل از غذا،
پوکی استخوان	مصرف ترشیجات سرکه دار، استفاده زیاد از ماست، چای،	کاله جوش، پنیر با گردو و خرما در شب، شیر خرما،
تب		هلو،
تب خال		سیب و عسل،
ترس	غذاهای سردی بخش،	شیر بادام، انار،
ترش کردن معده	ناراحتی کبد،	نمک بعد از غذا،
ترک پا	ناراحتی کبد، جای ماست، ترشیجات سرکه دار،	
ترک خوردن پوست	یبوست،	
تجمع آب در بدن	نمک،	
تنگی نفس	مصرف تنقلات مصنوعی، نمک، چربیهای اشباع شده، ناراحتی کبد،	
تشنج	استفاده زیاد از ماست، گردو	
تومور مغز	ماست، عصبی شدن، مصرف غذاهای حیوانی، چای،	غذاهای گیاهی و عسل و سبزیجات تازه و آب میوه جات،
حساسیت	استفاده از سس های تبلیغی، مصرف تنقلات مصنوعی، نوشیدن چای، ماست، سرخ کردنیها، پیاز داغ، پیتزا، دوغ، نوشابه، نا ن خامه ای، نمک زیاد، ظروف پلاستیکی و ملامین، مواد آرایشی شیمیایی، ادویه جات تند، ماکارونی،	
خارپاشنه	استفاده زیاد از ماست، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا،	
بیماری	علت	درمان
خارش پوست	ناراحتی کبد،	

خلط بینی	غذاهای سردی بخش،	
خلط گلو	غذاهای سردی بخش،	
جوش صورت	ناراحتی کبد، سرخ کردنها،	شیر تخمه هندوانه، پیاز با گردو در شب،
چاقی	نوشیدن مایعات همراه غذا،	
چرب شدن سریع پوست و مو	استفاده از سس های تبلیغی،	
داغ کف پا	نوشیدن چای ،	
درد کلیه	غذاهای سردی بخش،	دم کرده یک قاشق پونه کوهی + یک قاشق آویشن شیرازی،
دردهای استخوانی	مصرف ترشیجات سرکه دار، غذاهای سردی بخش مثل ماست، گوشت سفید، مرغ، عدس، سیب زمینی، آب یخ، چای	دم کرده زنجبیل + دارچین (یک قاشق دارچین + نصف قاشق زنجبیل)، کشک، کلم، نور آفتاب، کنجد با پوست،
دردهای دوران پر یود	استفاده مداوم از قند و شکر و شیرینیجات قنادی، استفاده زیاد از ماست،	
دیابت	ناراحتی کبد، ماست، چای، قرضهای ساخارین، شکلات، شیرینیجات قنادی،	سیرابی و شردان و پاچه گوسفند، شنبلیله، خورشید آلو اسفناج، سوپ جو، پیاده روی، رنده کردن پوست هندوانه در سالاد، پوست ودانه لیمو عمانی، نارنج،
دیسک کمر	غذاهای سردی بخش، چای،	
رسوبات مایع بین مفصلی	مصرف ترشیجات سرکه دار،	
روماتیسم	استفاده زیاد از ماست ،	
رماتیسم مفصلی	استفاده زیاد از ماست ، کمبود ویتامین آوٹ، از دیاداسید اوریک، غذاهای سردی بخش،	گوشت بوقلمون و کوسه ماهی، هو بیج، کدو حلوائی همراه عسل و لیموترش و روغن زیتون، شیر چلغوره،
ریزش مو	استفاده از سس های تبلیغی، مصرف تنقلات مصنوعی، نوشیدن چای ، ناراحتی کبد، سرخ کردنها، آردسه صفر،	
زبری پوست	یبوست،	
بیماری	علت	درمان
زخم معده	ناراحتی کبد، یبوست، چای، آدامس،	عسل موم دار روزی 3 قاشق،

از همبستری، کم خوری و خوردن مغزبادام خام+خرما+دارچین 3ساعت قبل	استفاده زیاد از ماست، ناراحتی کبد،	زودانزالی
شیر خرما،	مصرف ترشیجات سرکه دار، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا،	سائیدگی استخوان
	غذاهای ممنوعه،	سردرد
	ناراحتی کبد،	سرگیجه
غذاهای گیاهی	یبوست، عصبی شدن، چای،	سرطان سینه
	چای	سرطان مری
مخلوط آب هویج+لیموترش+خیار+جعفری وساقه کرفس	ناراحتی کبد، غذاهای زودپز شده،	سرطان معده
عسل و سیب، دم کرده شیرین بیان،	ضعف سیستم بدن	سرماخوردگی
مصرف کردن جوانه گندم با سیر،	استفاده از سس های تبلیغی، مصرف تنقلات مصنوعی، نوشیدن چای ، ناراحتی کبد،	سفیدی موها
	مصرف کنجد و فرآورده های آن،	سقط جنین
پیاز، روغن زیتون،		سکته قلبی
پیاز، روغن زیتون،		سکته مغزی
دم کرده لیمو عمانی، خوردن یک هفته پوشال خربزه،	مصرف چای ولبنیات، کلسیم مازاد بدن،	سنگ کلیه
سیرابی، پاچه گوسفند،	استفاده از سس های تبلیغی، ناراحتی کبد، کلسیم مازاد بدن،	سنگ کیسه صفرا
مصرف روزانه 2 لیوان آب انار، خوردن سه تا چهار لیوان آب زرشک،	غذاهای ممنوعه، ماست، ترشی، یبوست،	سیاتیک
3 عدد خرما+3 عدد مغزبادام خام+ کمی پودر نارگیل+ کمی پودر دارچین را 3 ساعت قبل از خواب به بیچه دادن	استفاده زیاد از ماست،	شب ادراری کودکان
	ناراحتی کبد،	شوره سر
مخلوط کردن نصف استکان عرق نعناع بایک قاشق عسل و ریختن آن در بینی،	ماست، دوغ، نوشابه، آب یخ، بستنی،	سینوزیت
ریختن 2 قطره روغن بادام تلخ در گوش،		شستشوی گوش
	ناراحتی کبد، یبوست،	شوره چشم
گوشت بوقلمون و کوسه ماهی، شیر چلغوره، شیر گردو،	مصرف ترشیجات سرکه دار، استفاده زیاد از ماست، گردو	صرع
درمان	علت	بیماری
شیر چهارمغز،	مصرف ترشیجات سرکه دار،	ضعف بدن

شربت انبه، شیرتخمه آفتابگردان،	کمبود ویتامین آ،	ضعف بینائی
انگور، کشمش		ضعف جنسی
	غذاهای سردی بخش، چای،	طپش قلب
شیربادام، شیرتخمه کدو، شیرتخمه هندوانه، شیربادام چرب،	مصرف تنقلات مصنوعی،	عدم رشد کودک
	استفاده زیاد از ماست، غذاهای سردی بخش، نوشیدن چای،	عرق دست و پا
دم کرده زرشک، دم کرده آلبالو،	آب جوش، چای،	غلظت خون
	باقلا، غذاهای ممنوعه	فاویسم
آب نارنج، گریب فروت، شیرفندق،	یبوست، خوردن سیرباغذای گرم، چای،	فشار خون
	غذاهای سردی بخش،	فلج دست
	استفاده مداوم از قند و شکر و شیرینیجات قنادی،	فیبروم
	ناراحتی کبد،	قارچ پوستی
ورزش، مصرف 2 عدد گردو در شب، شیرگردو، آلوبخارا، تمرهندی، لیموترش، لیمو عمانی، دم کرده زرشک،	ناراحتی کبد، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، نوشیدن چای	کلسترول
	مصرف تنقلات مصنوعی،	کم اشتهائی
4 عدد گردو + یک قاشق عسل، شیرگردو،		کم خوابی
روغن زیتون، سیب، هویج، کاهو، خیار، عسل، لبو، کدو حلوایی، مغزبادام خام، شیرپسته،	ناراحتی کبد، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، نوشیدن چای،	کم خونی
	یبوست، ناراحتی کبد، نوشیدن مایعات همراه غذا،	کولیت روده
غذاهای گیاهی	استفاده مداوم از قند و شکر و شیرینیجات قنادی، مصرف تنقلات مصنوعی،	کیست تخمدان
	ناراحتی کبد،	گردی و سیاهی زیر چشم
شربت عسل،	غذاهای ممنوعه، عصبی شدن،	گلودرد
مصرف روزانه 7 قاشق غذاخوری جوانه گندم تازه،	غذاهای ممنوعه، مصرف فرآورده های حیوانی، فرآورده های قند و شکر، عصبی شدن،	گواتر
زدن آب پیازباپنبه به گوش، ریختن یک قاشق روغن زیتون ولرم به گوش،	یبوست، غلظت خون،	گوش درد
درمان	علت	بیماری
	غذاهای سردی بخش،	لرزش دست

لک حاملگی روی صورت	ناراحتی کبد،	
لکه های قهوه ای صورت	ناراحتی کبد،	سیرابی و پاچه گوسفند و آلو بخارا،
میگرن	مصرف زیادما کارونی، خمیر پیتزا، پیاز داغ، چای، سرخ کردنیها، نمک، پنیر، قنادی، برنج زیاد، نان زیاد،	
میوم	استفاده مداوم از قند و شکر و شیرینیجات قنادی،	
ناراحتی مثانه		گذاشتن رنده شده پیاز بمدت 5 دقیقه روی مثانه،
نازائی	مصرف کلیه فرآورده های حیوانی، تریاک،	غذاهای گیاهی + جوانه گندم تازه همراه لیموترش تازه و روغن زیتون، دانه خربزه، انگور، کشمش،
نقرس	استفاده زیاد از ماست، ناراحتی کبد، استفاده زیاد از گوشت،	
هیپاتیت	استفاه زیاد از سیر، مصرف فرآورده های حیوانی،	انار و زرشک و عسل،
لوزه سوم کودکان	مصرف تنقلات مصنوعی،	
وزوز گوش	غذاهای سردی بخش، ماست و چای، بیبوست، آب جوش،	آب خنک،
یائسگی	غذاهای سردی بخش،	
یبوست	استفاده مداوم از قند و شکر و شیرینیجات قنادی، غذاهای سردی بخش، نوشیدن چای، ماست،	
یرقان	استفاه زیاد از سیر،	
	کتاب ارمغان تندرستی و کتاب 15 روز تا سلامتی جمشید خدادادی	منابع: سی دهای جمشید خدادادی www.tebbeghorani.com

علت برخی بیماریها و مضرات برخی خوراکیها

تغذیه نادرست علت بسیاری از بیماریهاست

صرع، رماتیسم، رماتیسم مفصلی، آرتروز، عرق زیاد دست و پا، ام اس، بیماریهای کبدی، پوکی استخوان، خارپاشنه، استخوان دنبالچه، شب ادراری کودکان، زودانزالی، دردهای دوران پر بود
علت: استفاده زیاد از ماست (ماست خوب اگر گیرتان آمد بمقدار کمی استفاده کنید)
افسردگی، ناراحتیهای پوستی، کیست تخمدان، فیبروم، میوم، افتادگی رحم، ناراحتیهای عصبی، یبوست، دردهای شدید هنگام پر بود
علت: استفاده مداوم از قند و شکر و شیرینیجات قنادی
سائیدگی استخوان، رسوبات مایع بین مفصلی، ضعف شدید، صرع، ناراحتیهای عصبی گوارشی استخوانی، آرتروز، پوکی استخوان
علت: مصرف ترشیجات سرکه دار
سنگهای صفراوی، ناراحتیهای کبدی، آلرژی، چرب شدن سریع پوست و مو، گرفتگی عروق کرونر قلب، ریزش مو
علت: استفاده از سس های تبلیغی
میگرن
علت: خمیر پیتزا (بعد از مصرف در روده تبدیل به قند شده و تولید الکل می کند)
هموروئید، شقاق معده، کولیت
علت: یبوست
نارحتی های گوارشی و اعصاب، میگرن، هموروئید
علت: مصرف زیاد ماکارونی
بیماریهای آنمی (فقر و ازدیاد آهن) ، کم خونی، چربی خون، بالا بودن فریتین در خون (آهن ذخیره در کبد)، سائیدگی استخوان، خارپاشنه، رشد استخوان دنبالچه
علت: نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا
کم خونی، چربی نارحتیهای قلبی کلیوی پوستی، آرتروز، ریزش مو، حساسیت، یبوست، داغ کف پا
علت: نوشیدن چای
فشار خون
علت: خوردن سیر باغذای گرم (برعکس اگر باغذای سرد میل شود در کاهش فشار خون بسیار موثر میباشد)، یبوست
غلظت خون
علت: آب جوش

علت برخی بیماریها و مضرات برخی خوراکیها
آلرژیهای فصلی
علت: سرخ کردن آنها
برقان و هپاتیت
علت: استفاده بی رویه از سبیر
میگرن و آلرژی
علت: پیازداغ
ناراحتی گوارشی و چاقی بیش از حد و لاغر شدن زیاد افرادی که ناراحتی کبدی دارند
علت: نوشیدن مایعات همراه غذا
از دیاداسید لاکتیک در بدن
علت: مصرف زیاد ماست
گرفتگی عروق کرونر قلب
علت: از دیاداسید اوریک در بدن
کم اشتهائی، ناراحتیهای عصبی، آلرژیهای پوستی و تنفسی، ریزش موضعی موها، ورم لوزه سوم در کودکان، آسم کودکان، عدم رشد کودکان، پر خاشگری کودکان، کیست تخمدان
علت: مصرف زیاد تنقلات مصنوعی مثل پفک، چیپس، آدامس و....
از دیاداسید اوریک در بدن
علت: استفاده مداوم از گوشت، ماست و مرغ ماشینی
نقرس و رماتیسم
علت: استفاده از ماست در افرادی که طبعشان سرد است
تشنج در افراد صرعی
علت: خوردن گردو-ماست-دوغ
سرگیجه:
علت آن با عفونت گوش میانی است یا ناراحتی کبدی، اگر با حالت تهوع همراه است ناراحتی کبدی است. اگر اعصاب گوش آسیب دیده باشد، ماست و چای نخورید. در روز شش لیوان آب بنوشید، کم بخورید، غذا را خوب بجوید.
کندی در خواندن:
ناراحتی گوارشی وجود دارد.

علت برخی بیماریها و مضرات برخی خوراکیها

هپاتیت:

علت " استفاده از غذاهای سرخ کرده و پر حجم، زودپز شده و چرب، تخم مرغ، سس، رب، شیرینی جات قنادی، آجیل شور، ادویه جات تند، غذاهای فریزر و ساندویچ شده، گوشت قرمز، بریده بریده غذا خوردن، تخمه شکستن، پر خوری، تنقلات مصنوعی، قهوه نسکافه، بادمجان، موز، خربزه، آناناس، طالبی، آش رشته، ماکارونی، سیر، آب یخ، نوشابه، گوشت زیاد، مایع همراه غذا، چای، ماست "

بوی بد دهان، زبری پوست دست و صورت، خشکی و ترک خوردن پوست، شوره سر

علت: یبوست

قارچ پوستی:

علت ناراحتی کبدی است.

گرفتگی هر دو گوش

علت یکی از این هاست: عصبی بودن - غلظت خون - چربی خون - یبوست که باید درمان شود.

بیماری ام - اس:

علت دو چیز است: 1- حرص خوردن بیش از حد - عصبی بودن - زودرنج بودن 2- خوردن غذاهای سردی بخش (ماست - ترشی و...)

پرخاشگری

علت داشتن یبوست است

اعضاء بدن	غذاهای مفید	غذاهای مضر
چشم	6 لیوان آب، سوپ جو هفته ای یکبار، راحتی مزاج، سالاد قبل از غذا، سه تاسیب در روز، جویدن غذا، گوشت کم خوردن، هویج، گوجه فرنگی، لیمو ترش، روغن کبد ماهی، کدو تنبل	یبوست، چای، ماست، آب خوردن بین غذا، چیپس و پفک و...، ماکارونی، ساندویچی، شیرینیجات قنادی
کبد	آب، میوه جات، لیمو ترش، سالاد قبل از غذا، ترشیجات طبیعی مثل شاه توت - زرشک - آب نارنج - آب گریت فروت، سوپ جو، عسل، هویج، روغن زیتون، توت فرنگی، کدو حلوائی، انار	چای، سرخ کردنی، ادویه جات تند، غذای چرب و پر حجم، سیرداغ، پیازداغ، مایعات همراه غذا، ماست، تخم مرغ، دارو، تنقلات شور، روغن سرخ کردنی، شربینی و قنادی، ساندویچی، غذاهای فریز شده، سس، رب، نمک زیاد، ترشیجات سرکه
کلیه	آب، گاهو، سیب، مغز بادام خام، لیمو ترش تازه، انجیر، عسل، خیار	آب یخ، رنگ مو، غذاهای تبلیغی و ساندویچ شده، رستورانها، ماست، عصبی شدن، چای، جنتامایسین
گوش	مایعات غیر از چای، آب نخوردن همراه غذا، سبزیجات، میوه جات	ماست، ماکارونی، چای، آب خوردن بین غذا
مغز	عسل، لیمو ترش تازه، مغز بادام خام، پروتئینهای گیاهی، پیاز خام، توت، خرما، کشمش، سبزیجات تازه، غلات جوانه زده، زیتون، آفتابگردان، ذرت، انجیر، خشکبار (بادام، پسته، فندق، ق، گردو)	ماست، چای، ترشیجات سرکه دار، گوشت گاو، عدس، میوه جات ترش و کال، سیب زمینی، آب یخ، مرغ، غذاهای ساندویچی، آب یخ، شیر، دوغ، الکل

دلایل علمی ممنوعیت مواد افزودنی

دلایل علمی ممنوعیت مواد مصرفی		
دلایل علمی	افزودنی خطرناک	شرح
سدیم نیتريد با اسيد معده تركيب شده و نمک طعام و اسيد نيتروز تشكيل می دهند. نمک طعام موسير معده را از بين برده و باعث ورم شدن سريع معده	سدیم نیتريد	سوسیس و کالباس
می شود و اسيد نيتروز تجزيه شده و توالی سه گانه اسيد های امينه بدن را بهم میزند		
بنزوات سدیم سلولهای بدن را به سلولهای کارسینم و سرطان زاتبدیل میکند و CO ₂ موجب درنوشابه معده را خراب می کند ضمناً قند و رنگ نوشابه هم خطرناک می باشند	بنزوات سدیم	نوشابه
از اسیدات سدیم برای جلوگیری از کپک زدن رب استفاده میشود و آن باعث کندی ذهن و شعور میشود. اگر در ظرف آلومینیومی درست شود باعث جذب	اسیدات سدیم	رب
ماده سمی آلومینیوم شده که منجر به آلزایمر میشود.		
بیکینگ پودر حاوی ماده سمی آمونیاک بوده که کلیه با زحمت فراوان آنرا دفع میکند و با خوردن کیک، آمونیاک مجدداً وارد بدن میشود.	بیکینگ پودر	کیک و کلوچه
جوش شیرین معده را خراب میکند.	جوش شیرین	نان
ماده شیمیایی خطرناکی میباشد.	CMC	بستنی
پارافین جامد از مشتقات نفت بوده که برای تهیه شکلات استفاده میشود.	پارافین جامد	شکلات
پارافین مایع نیز از مشتقات نفت بوده که برای تهیه سس مایونز استفاده میشود.	پارافین مایع	سس مایونز
زاج چربی دیواره داخلی عروق بدن را از بین می برد و مواد سریعاً رسوب می کند	زاج	غذای رستورانها
باعث کم خونی میشود	EDTA	کنسرو
پلی فنول ماده شیمیایی سمی و سرطانزاست. تئین موجود در چای باعث از بین رفتن منیزیم داخل سلول بدن میشود. مایع درون سلولی بدن را دفع میکند و چون دارای	پلی فنول	چای
اسید اگزالیت میباشد در کلیه رسوب کرده باعث تشکیل سنگ کلیه میشود		
باعث ناراحتی اعصاب و روان و افسردگی و بیماریهای زنانه و کبدی و پوستی زنان (طاسی سر) میشود		قند و شکر

مزاج غذاها					
خشک و سرد	خشک و گرم	خشک و گرم	تر و گرم	تر و سرد	تر و سرد
ارزن	سیاه دانه	آویشن	انبه	سیرابی	اسفرزه
ازگیل	بادام کوهی	بادام کوهی	انگور	شاه توت	اسفناج
آلوزرد	سیب	بادام هندی	اوا سیاه	شفتالو	آلبالو
بلوط	سیر	بادمجان	آناناس	شلیل	آلوسیاه
بنبر	شاهی	برگ بو	بادام درختی	شور	آویخارا
ترشک	شنبلیله	بزرک سیاه	بادام زمینی	شیر	باقلا
خشخاش	شور	بزرک فهوه ای	بالنگو	فارچ	بالنگ
ذرت	شوبد	بولاق اونی	به	کاهو	بامیه
ریش بز	فرنجمشک	بی بر	پاپایا	کدو خورشتی	بتابی
زالزالک	فلفل دلمه	پسته	تخم ریحان	کره	برنج
زیتون کال	فلفل سبز	پسته کوهی	تخم شربتی	کله و پاچه	بکرانی
سماق	فلفل سفید	پونه	تخمه آفتابگردان	کیوی	بلمک
سنجد	فلفل سیاه	پونه کوهی	تخمه خربزه	گرمک	بیدخونی
سنگک	فلفل قرمز	پیاز	تخمه دست انبو	گریپ فروت	پرتقال
شاه بلوط	فندق	پیازچه	تخمه طالبی	گوچه فرنگی	پرتقال مربائی
شاه دانه	کاکائو	ترب سفید	توت سفید	گوشت اردک	تخم مرو
شنگ	کرفس	ترب سیاه	خربزه	گوشت انواع ماهی	تخمه کدو
عدس	کلم برگ	ترخون	دست انبو	گوشت بز	تخمه گرمک
غازیانی	کلم بروکلی	تره	زردک	گوشت خروس	تخمه هندوانه
قره قروت	کنگر	تره فرنگی	زیتون رسیده	گوشت گاو	توت فرنگی
کشک	کنگر فرنگی	توت خشک	سیب زمینی ترشی	گوشت گوساله	جو
گشنیز	گردو	جعفری	شقایق	گوشت میگو	خامه
گوچه سبز	گل کلم	جوز هندی	شلغم	لوبیاسبز	خرقه
لیمو عمانی	گلبرگ	چلغوز	طالبی	لور	خیار سبز
ماش	گلپر	خردل	قدومه شهری	لیموشیرین	دارابی
	گوشت شتر	خرما	قدومه شیرازی	ماست	دوغ
	لیه	دارچین	قیسی	ماست چکیده	ذغال اخته
	مرزه	دال عدس	کدو حلوائی	نارنج	زردآلو
	موسیر	رازیانه	کلم قمری	نخود فرنگی	سرشیر
	میخک	رز ماری	کنجد	هلو	سلمک
	نارگیل	ریحان	گلایه	هندوانه	سیب زمینی
	نخود سفید	ریواس	گندم		
	نخود سیاه	زردچوبه	گوشت آهو		
	نعناع	زعفران	شت بلدرچین وحش		
	هل	زنجبیل	گوشت بوقلمون		
	وانیل	زنیان	گوشت جوجه مرغ		
		سوسن گل	گوشت دل		
			گوشت سار		
			گوشت غاز		
مفید برای دموی	مفید برای بلغمی	مفید برای بلغمی	مفید برای سوداوی	مفید برای صفاوی	مفید برای صفاوی
مضر برای سوداوی	مضر برای صفاوی	مضر برای صفاوی	مضر برای دموی	مضر برای بلغمی	مضر برای بلغمی

لبنیات:

(ماست - سردو تر) ، (شیر - سردو تر) ، (کره - سردو تر) ، (دوغ - خیلی سرد و تر) ، (سرشیر) (سردو تر) ، (خامه - سرد و تر) ، (پنیر - سرد و خشک) ، (کشک - سردو خشک) ، (قره قوروت - خیلی سرد و تر) ، (ماست چکیده - سرد و تر) ، (شور - سرد و تر)

کلیه لبنیات فوق العاده سرد بوده و برای افرادی که از مزاج سردی برخوردارند مضر است چون دارای کلسیم هستند نحوه استفاده از آنها را بیان میکنم:

از بین مواد لبنی کشک بیشترین کلسیم و پروتئین را دارا میباشد. (در 100 گرم کشک 75 گرم پروتئین و بقیه امفاح و کلسیم است) توصیه میشود هفته ای یکبار آش جو همراه با کشک مرغوب محلی استفاده شود و هفته ای یکبار غذایی که با کشک تهیه میشود مانند کله جوش که غذای بسیار مفیدی است بخصوص برای افرادی که از پادرد و پوکی استخوان رنج می برند استفاده نمایند.

بهتر است در صورت استفاده از ماست، از ماست چکیده استفاده شود و پودر موسیر - نمک طعام - پونه کوهی - کمی فلفل سیاه به آن اضافه شود.

در صورت استفاده از پنیر ، بهتر است که همراه با گردو و سبزیجات معطر (نعناع) و پیاز در شب میل شود. نان سنگلک تازه و برشته با پنیر و گردو توصیه میشود.(پنیر محلی)

بیماریها و درمان آن از کتاب کلیدورودبه طب قدیم استاد جمشید خدادادی

شرح	درمان
آبله	ریواس،
آلویسی	کرفس
ادرار	خربزه،
استفراغ	کندر، نعناع، میخک،
اسهال	سدر، ریواس،
اعصاب	اسطوخودوس، بابونه،
انسداد رگها	کاسنی
برص	سیاه دانه،
بواسیر	هلبله سیاه، کرفس، بارهنگ
بوی دهان	بادرنجبویه، میخک،
پوست	خربزه، زعفران، زیره، کلم، کنجد،
تب	هلبله کابلی، گل ارمنی، شیرین بیان، رازیانه، سیاه دانه،
تب ولرز	دارچین
ترک پوست	کرفس
ترک زگیلها	کرفس
ترک ناخن	کرفس
تشنگی	زرشک، خیارچنبر،
تنگی نفس	زیره، کرفس، کنجد،
تهوع	میخک،
جدام	هلبله زرد
چشم	زعفران، روغن زیتون، کندر، زیره، کلم، شیرین بیان، کنجد، میخک، ریواس،
حافظه	هلبله کابلی، زنجبیل، کندر،
حصبه	ریواس،
خستگی	بابونه،
خلط سینه	بابونه،
خونریزی	گل ارمنی، کندر، نعناع،
خونریزی لثه	روغن زیتون
درد	کرفس، کلم، سورنجان،
درد دندان	سیاه دانه،
دندان	روغن زیتون
رطوبت دماغ	دارچین
رطوبت های اطراف سروگلو	زنجبیل
روده	زرشک، چلغوزه، بارهنگ، مرزنجوش، سدر، کنجد،
ریه	چلغوزه، آویشن، گل ارمنی، شیرین بیان،
زخم بدن	گل ارمنی، کندر، سورنجان،
زخم دهان	بابونه، گل ارمنی،
زکام	دارچین، سیاه دانه،

زگیل	آویشن، سیاه دانه،
زیری زبان	نعناع
سردرد	هلبله کابلی، مرزنجوش،
سرفه	دارچین
سفیدی موها	روغن زیتون
سکسکه	بادرنجبویه، نعناع،
سنگ کلیه	بابونه، خربزه، کرفس، رازیانه،
سنگ مثانه	خربزه، چلغوزه، رازیانه،
سوخستگی	روغن زیتون، کنجد،
سینوزیت	بابونه،
شوره سر	سدر،
صدا	کلم، شیرین بیان،
طاعون	ریواس،
طپش قلب	هلبله زرد
طحال	پنج انگشت، کرفس،
عفونت	اسطوخودوس،
غلظت خون	آویشن،
قلب	بادرنجبویه، زعفران،
کبد	زرشک، بادرنبویه، پنج انگشت، دارچین، کاسنی، مارچوبه، زنجبیل، زعفران، هل، کرفس، بارهنگ، میخک،
کج شدن دهان	سیاه دانه،
کرم بدن	آویشن
کرم کدو	سیاه دانه،
کلیه	مارچوبه، کرفس،
کم آشنهائی	آویشن، کندر،
کم خوابی	پنج انگشت، زعفران، هل، کلم،
گوش	زعفران، روغن زیتون،
لاغری	کنجد،
لرزش اندام	دارچین، کلم،
مثانه	کرفس، شیرین بیان،
معدده	زرشک، دارچین، هلبله زرد، کاسنی، زنجبیل، زعفران، روغن زیتون، کندر، کلم، نعناع، سدر، شیرین بیان، میخک، خیارچنبر، رازیانه،
مغز	بابونه، بادرنبویه، مرزنجوش،
مو	روغن زیتون، سدر، کنجد،
نفخ	پنج انگشت، زنجبیل، زیره، کرفس، سیاه دانه،
نقرس	بیدمشک، کاسنی، روغن زیتون، هل، سورنجان،
ورم مفاصل	اسطوخودوس، بابونه، بیدمشک، دارچین، کلم، کنجد، سیاه دانه،
یبوست	بیدمشک، زنجبیل، سورنجان، خیارچنبر،
یرقان	بابونه، مارچوبه

داروهای گیاهی از کتاب کلیدورودبه طب قدیم استاد جمشید خدادادی

مفید برای		شرح
عفونت، درد مفاصل، اعصاب		اسطوخودوس
معدۀ کبد، تشنگی، روده		زرشک
ورم مفاصل، اعصاب، خستگی، مغز، سینوزیت، زخم دهان، خلط سینه، یرقان، سنگ کلیه		بابونه
ادرار، پوست، سنگ کلیه و مثانه		خریزه
بوی دهان، مغز، قلب، سکسکه، کبد		بادرنجبویه
یبوست، درد مفاصل، نقرس		بیدمشک
نفخ، کم خوابی، کبد، طحال		پنج انگشت
روده، ریه، سنگ مثانه		چلغوزه
لرزش اندام، زکام، رطوبت دماغ، سرفه، ورم، کبد، معدۀ تب و لرز،		دارچین
هلبله	جذام، تپش قلب، معدۀ	زرد
	سر درد، حلقظه، تب	کابلی
	بواسیر	سیاه
کبد، انسداد رگها، نقرس، معدۀ		کاسنی
کبد، کلیه، یرقان		مارچوبه
یبوست، نفخ، حافظه، کبد، معدۀ، رطوبت های اطراف سروگلو		زنجبیل
پوست، کم خوابی، گوش، چشم، قلب، کبد، معدۀ		زعفران
مو، سفیدی موها، سوختگی، نقرس، خونریزی لثه، دندان، درد گوش، چشم، معدۀ		روغن زیتون
نقرس، کم خوابی، کبد		هل
غلظت خون، زگیل، ریه، کم اشتهائی، کرم بدن		آویشن
خونریزی، زخم بدن، زخم دهان، ریه، تب		گل ارمنی
خونریزی، زخم ها، حافظه، چشم، استفراغ، معدۀ، بی اشتهائی		کندر
نفخ، پوست، چشم، تنگی نفس		زیره
نفخ، درد، آلوپسی، ترک ناخن و پوست وزگیلها، تنگی نفس، کبد، طحال، کلیه، مثانه، سنگ کلیه، بواسیر		گرفس
درد، لرزش اندام، درد مفاصل، کم خوابی، پوست، چشم، صدا، معدۀ		کلم
کبد، روده، بواسیر		بارهنگ
مغز، سردرد، روده		مرزنجوش
زبری زبان، خونریزی، معدۀ، سکسکه، استفراغ		نعناع
مو، شوره سر، سر، معدۀ، روده، اسهال،		سدر
زخمها، نقرس، درد، یبوست		سورنجان
چشم، ریه، صدا، معدۀ، تب، زخم مثانه		شیرین بیان
پوست، لاغری، مو، ورم، سوختگی، چشم، تنگی نفس، روده بزرگ		کنجد
بوی دهان، کبد، چشم، معدۀ، استفراغ، تهوع		میخک
معدۀ، تشنگی، یبوست		خیار جنبر
معدۀ، چشم، سنگ کلیه و مثانه، تب		رازیانه
طاعون، چشم، اسهال، حصبه، آبله		ریواس
نفخ، ورم، زگیل، برص، زکام، کج شدن دهان، درد دندان، کرم کدو، تب		سیاه دانه

نوشیدنیها مفید از کتاب کلیدورودبه طب قدیم استادجمشیدخدادادی

نوشیدنیها	مفیدبرای
شربت عسل بالیموترش تازه	ویارخانمها، مسمومیت غذائی
شربت عسل باتخم شربتی	بیماریهای اعصاب، رشدکودکان، تقویت حافظه، لکنت زبان
شربت عسل باخاکشیر	عطش، پاکسازی کبد
شربت عسل باعرق بهارنارنج	آرامش اعصاب
شربت عسل باعرق بیدمشک	افسردگی
شربت عسل باعرق نعناع	آرامش سیستم گوارش، نفخ معده وروده
شربت شاه توت	هیپاتیت، سیستم گوارش، بیماریهای کبدی، پوستی، ویروسی،
شربت سرکه شیره	سیستم گوارش، عطش، پاکسازی کبد
شربت آلبالو	سیستم گوارش، بیماریهای کبدی، غلظت خون، چربی خون
شربت گیلاس	پاکسازی روده ها، آرامش اعصاب
شربت هلو	تب
شربت زردآلو	کم خونی
شربت آلوبخارا	پاکسازی روده هاوکبد
شربت آلوقطره	پاکسازی کبد، یبوست، دیابت
شربت ریواس	آلرژیهای فصلی
شربت انبه	بینائی

دم گردنیها از کتاب کلیدورودبه طب قدیم استادجمشیدخدادادی

مفیدبرای	دم گردنیها
فشار خون، چربی خون، عجله وشتاب	چای مکه
فشار خون، چربی خون، قند خون، ناراحتیهای کبدی، سیاتیک، افسردگی	زرشک
کم اشتهائی، غلظت خون، جوش صورت	آلبالو
افسردگی، بیماریهای اعصاب	اسطوخودوس
خستگی، بیماریهای اعصاب، کم خوابی	چای پشمی
فشار خون، ورم پروستات	گل گاوزبان
دردهای دوران پر یود، بیماریهای کلیوی، عفونت، سرماخوردگی	آویشن + پونه
فشار خون، ورم پروستات	گل گاوزبان + لیمو عمانی
رماتیسیم، رماتیسیم مفصلی، دردهای استخوانی، آرتروز	هل + دارچین + زعفران
دردهای استخوانی، دردهای دوران قاعدگی	دارچین + زنجبیل
خستگی، عفونت	کاکوتی
دردهای استخوانی، ناراحتیهای گوارشی، دیابت، سرد شدن بدن	دارچین
نفخ معده، سیستیم گوارش، سرماخوردگی	نعناع تازه

شیرهای طبیعی از کتاب کلیدورودبه طب قدیم استادجمشیدخدادادی

مفیدبرای	شیرهای طبیعی
بیماریهای اعصاب، رشد کودکان	شیر بادام
ناراحتیهای گوارشی، فشار خون، انگل روده کودکان	شیر فندق
کلسترول، بی خوابی	شیر گردو
کم خونی	شیر پسته
ورم پروستات، انگل روده کودکان، فعالیتهاى فکری	شیر تخمه کدو
انرژی زا، بینائی	شیر تخمه آفتابگردان
رشد کودکان، ورم پروستات، جوش صورت، عطش	شیر تخمه هندوانه
ام اس، ای ال اس، صرع، رماتیسیم مفصلی، سردی بدن	شیر چلغوزه
آرتروز، بوکی استخوان، سائیدگی استخوان	شیر خرما

فرهنگ لغت داروهای گیاهی (برگرفته از سایت بوعلی)

در این فرهنگ لغت بانامهای دیگر برخی از داروهای گیاهی آشنا میشوید

- ابار : سرب، رصاص الاسود، بنک

- ابرون : حی العالم، همیشه بهار

- ابریسم : ابریشم

- ابقر : شوره، بارود، اشوش، چهاکهار، نیترات دو پتاس

- ابهل : میوه سرو کوهی (اورس)، اوهیرو هویر

- ابوخلساء : هوچووه، انخوسا، هوا جیوا اوتی، تن جوب، شنگار، حنا الغول

- ابوقانس : غاسول رومی

- اپیکا : ایف کاکوانا، ایه کاکوانا

- اترج : ترنج، بخوره

- اثل : طرفا، شورگز، جز، جهاو

- اثلق : پنج انگشت، فلفل کوهی، سنبهالو، فنجنکشت

- اتمد : سنگ سرمه، سرمه اصفهانی

- اجاص : آلو

- احریض : قرطم

- اخشاء : سرگین

- اذاراقی : نوآومیک، جوزالقی، کوچله، تیربدین

- ارجوان : ارغوان

- ارز : برنج، حاپول

- ارزن : گاورس، جاورس، دخن، باجرا

- ازگیل : زعرور، گویچ یمیشان

- اسارون : ناردین، سنبل بری، تکر

- اسپر غم بیابانی : برنوف، شابانگ، شاهبانگ

- اسپرک : خزام بلیخه
- اسپغول : بزرقطونا، تخم اسفرزه، اسپرزه، بنکو، قارنی، باروق
- اسپندان : خردل سفید، اسپند، اسفند، دشتی
- استبرق : عشر
- استوخودوس : استوقدوس، شاهسپریم رومی، حزامی، دهارو
- اسراش : سریش خنثی، اشراس
- اسفانخ : سوماخویوس
- اسفرزه : اسپغول
- اسفنج : کف دریا، زبدالبحر، موابادل
- اسقوردیون : سیر دشتی، موسیر، ثوم بری، علف هندی، بلبوس
- اسقیل : عنصل، پیاز موش، پیاز دشتی، کاندی
- اسود : اهلیج
- اشترک : اصطرک، میعه یابسه، لبنی
- اشق : صمغ شتر غار، اوشه، وشج، کاندرا
- اشنان : حرص، اشنان گازران، چوبک، چووه، غاسول رک چوبک
- اشنه : دواله، مسک القرو، دوالک، چریره
- اشوس : شوره، ابقر، نیترات دوپتاس، بارود
- اصابع السفر : انگشت زرد، هنس بدی
- اصطرک : اشترک
- اصفر : اهلیج
- اظفار الطیب : ناخن پریان، ناخن بویا، نکه
- اغاریقون : غاریقون، قارچ چمن
- افتمون : زیره یاکمون رومی، کشوٹ، اکاس بیل
- افریون : فریون
- افسنتین : مروه، خارا گوش، شتارو

- افیون : تریاک، شیره خشخاش
- اقاکیا : شیره درخت اقاکیا، صمغ قرظ، کیکو
- اقحوان : بابونه چشم گاوی، بابونه سفید
- اقط : کشک، قروت
- اقلیمیا : جوش کوره، خلطی که از فلزات گداخته بدست می آید
- اکت مکت : نوعی سنگ هندی است
- اکلیل الملک : ناخنک، شاه افسر، برنک
- اگر : وج، اگیر
- امبر باریس : زرشک
- انار : رمان
- انار دشتی : قلقل، بشام، مغاث
- انتیمون : انتیموان
- انجدان : انگدان، کوله پر، بالدرغان
- انجدان رومی : سیسیالوس، کاشم، کوله پر، گلپر
- انجره : گزنه، قریص، کجیت کن، اتکن
- انجیر : هنجیر، تین
- انزروت : عنزروت، کنجده، کحل کرمانی
- انغوزه : حلتیت، حلتیت متن، انگزه
- انفحه : پنیر مایه
- انگور : عنب، اوزوم، ناکهه
- انیسون : بادیان رومی، رندنی
- انیسون بری : بادیان ختایی
- اهللیج : هلیله که انواع آن زرد، سیاه، ختایی و کابلی است
- ایرسا : سوسن آسمانی، سوسن چینی
- ایل : گوزن، بزکوهی، گاو کوهی

- آذان الفار : مرزنجوش، چوهه کن
- آذر بوی (چوبک) : عرطنیثا، نوعی بخور مریم
- آس : مورد، مرسین، ادھیره
- آطریلال : قازیاغی، کاک چنگی
- آفتاب گردان : حشیشةالعقرب، صامریوما
- آلبالو : قراصیا، آلی بالی، کراسیا
- آلبالو تلخ : محلب، نیوند مریم، پیوند مریم
- آلو : اجاص، برقوق
- آملج : آمله
- آمله : املج
- آمله پرورده : آمله ایست که در شیر یا مربا پرورده شده باشد
- آناغالس : مرزنجوش نبطی
- آنجلیقا : آنژلیکا، سنبل هندی
- آهک : کلس، اکسید کلسیم
- آهک زنده : آهکی که به آن آب نرسیده باشد
- آهک کشته : آهکی که به آن آب ریخته باشند، هیدرات کلسیم
- آهن : حدید، لوهه
- آویشن : صعتر، آویشم، کهلی اوتی
- بابونج : بابونه
- باد روج : تره خراسانی، ریحان کوهی، حوک
- بادام تلخ : لوز المر
- بادام شیرین : لوز الحلو، لوز
- بادرنج : بادرنگ، بادرنجو، ترنجان
- بادنجان : باذنجان، پیکن
- بادیان : رازیانه، رازیانج

- بادیان ختایی : انیسون بری
- بادیان رومی : انیسون
- بارهنگ : بارننگ، لسان الحمل
- باسلیق : رال، سندروس
- باسلیقون : زیره کرمانی، زیره دشتی
- باقلای مصری : ترمس، باقلی، فول
- بالنجو : بالنگو، نوعی ریحان
- بالنگ : بالنج
- بذر البنج : بنگ دانه، سیکران، خداعه الرجال
- برگ بو : رند، غار
- برنج : ارزن
- برنج کابلی : برنک کابلی، بابرننگ
- برنجاسف : قيصوم، بومادران نر
- بسباسه : بسباس، بزباز(پوست جوز بویا)
- بسپایک : بسفایج، کهنکالی
- بستان افروز : بهار، عین البقر، کوکنی
- بسد : مرجان، بیخ مرجان
- بشام : بلسان
- بصل : پیاز
- بطیخ : خربزه
- بطیخ الملیون : گرمک
- بطیخ المهندی : دابوغه، هندوانه
- بقس : شمشاد
- بقله الزهرا : خرفه (سبزی حضرت زهرا سلام الله علیها) رجه، فرین
- بقله الیمانیه : بستان افروز سبز رنگ

- بکتر : فلوس، خیار چنبر
- بلادر : بهلاوه
- بلاذر : قرص کمر، قرص الظهر
- بلاط : سنگ مرمر
- بلبوس : اسقوردیون
- بلح : غوره خرما، خرماى نارس
- بلوط : مازو
- بلیلج : بلیله، بهره
- بن : درخت قهوه، رک قهوه
- بندق : فندق
- بنفسج : بنفشه معطر، بنفشه
- به : سفرجل، حیوا
- بهار نارنج : نارنج
- بهمن : دو جور است، سرخ و سفید
- بورق : بوره، تنکار، نظرون
- بوزیدان : مستعجله، لوکری
- بومادران : برنجاسف
- بید : صعصاف
- بید انجیر : کرچک، خروع، کنتون، آریند
- بید انجیر ختایی : بید انجیر هندی، کرچک ختایی
- بید مشک : خلاف البلخی
- بیض : تخم مرغ
- پسته : فستق
- پنیر مایه : انفحه
- پنیرک : ختمی خبازی، خبازی، نان کلاغ

- پودنه : پونه، پودنج، حماحم، حبق
- پونه کوهی : مشک طرامشیع
- پیچک : نوعی لبلاب، عشقه
- ناتوره : جوزمائل، تاتوله، جوزرق
- تاجریزی سیاه : روپاس، انگور توره
- تباشیر : طباشیر، تواشیر (ماده ایست که از نوعی نی ترشح میشود)
- تباشیر فرنگی : سنگ مرمر ساییده
- تبغ : تنباکو، توتون
- تبین : کاه
- تبین مکی : اذخر
- ترتیزک : جرجیر، شاهی
- ترشک : حماض، ترشه
- ترمس : باقلای شامی، باقلای مصری
- ترنجبین : شبندی است که بر روی خارشتر مینشیند
- تره : گندنا، کراث
- تفاح : سیب درختی
- تمر : خرما، کهجور
- تمشک : علیق، توت سه گل، کورتیکان، تموش
- توبال : ذرات مس سوخته که از مس گداخته جدا میشود
- توت : فرصاد
- تیواج : پوست زبان گنجشک
- ثعلب : بوزیدان
- ثفل : ته نشین، جرم چیزی که آبش گرفته شده
- ثوم : سیر بستانی
- جاکسو : تخم قدومه یا تودری

- جبن : پنیر
- جدوار : نوعی زرنباد، زرمبه، زنجبیل بیابانی
- جزر : هویج، کاجر
- جزر البری : هویج صحرایی، شقاقل
- جعدہ : مریم نخودی، کلپوره
- جفت الفستق : پوست روی پسته
- جلجلان : گشنیز، کزبره
- جلغوزه : میوه صنوبر
- جلنار : گل انار فارسی، گل انار نر
- جند بیدستر : غده ای در بدن سگ آبی
- جو : شعیر
- جوز : گردو، اخروت
- جوز بویا : جوز الطیب
- جوزق : پوست غوزه پنبه، جوزه
- جیوه : زیبق، سیماب
- جیوه کشته : جیوه ایست که با ماده دیگری آنقدر ساییده شود تا مضمحل شود
- چای سبز : چای ختایی
- چغندر : سلق
- حب الملوک : دانه های کرچک هندی یا ختایی
- حزا : نوعی از سداب
- حزنبل : نوعی بهمن
- حسن لبه : حصی لبان
- حل : کنجد، سمس
- حلبه : شنبلیله، شنبلید
- حماض : ترشک

- حنطه : گندم، کیهون
- حنظل : هندوانه ابوجهل، کبست
- خارشتر : گیاه ترنجبین
- خبازی : پنیرک
- خبث الحديد : زنگ آهن، اکسید آهن
- خبه : خاکشیر
- خربزه : بطیخ
- خربق سیاه : کندش
- خردل سفید : اسفند دشتی، رشاد
- خردل سیاه : خردل خوراکی معروف
- خرفه : بقلة الزهرا
- خرما : تمر
- خروع : بید انجیر
- خزامی : شب بو، خیری
- خس : کاهو، خاس
- خشخاش : این گیاه چند نوع دارد از آنجمله سفید و سیاه است
- خشخاش بحری : مامیتا، مامیثا
- خل : سرکه
- خلاف البلخی : بید مشک
- خمر : شراب
- خوخ : شفتالو، هلو
- خولنجان : خسرو دارو
- خون سیاوشان : دم الاخوین
- خیار چنبر : فلوس
- دار فلفل : فلفل دراز، پیپل

- دارچین ختایی : سلیخه
- درمنه : شیخ، شیخ ارمنی
- درونج : درونک، درونه
- دلب : چنار، صنار
- دم الاخوین : خون سیاوشان
- دند : بید انجیر ختایی
- دهن : روغن
- دوالک : اشنه
- دود القز : کرم ابریشم
- دوقو : تخم شقاقل
- ذباب : مگس
- رازیانج : رازیانه
- رازیانه بیابانی : بادیان دشتیپ
- رازیانه رومی : انیسون
- راسن : زنجبیل شامی
- رال : باسلیقون، رال هندی (نوعی صمغ)
- راوند : ریوند، ریشه ریواس
- رجله : خرفه
- رمان : انار
- رویان : ماهی رویان، اربیان، میگو
- روپاس : تاجریزی سیاه
- روس : سماق
- روغن : دهن
- ریپاس : راوند
- زبان گنجشک : لسان العصافیر، مرغ زبانک

- زبد : کره، مسکه
- زيبب : مویز
- زجمول : كشوت
- زراوند مدهرج : زراوند ماده
- زردچوبه : عروق الصفر
- زرنباد : جدوار
- زفت : صمغ صنوبر
- زنجبیل : سونتهه
- زنجفر : زنجرف، شنجرف، شنگرف
- زنیان : هاضوم، اژغون، خردانه
- زیره دشتی : زیره سیاه، زیره کرمانی، باسلیقون
- زیره سفید : زیره سبز، زیره رومی
- زیره نبطی : زیره سبز
- سازج هندی : تیزپات
- سپستان : سبستان، لسوره
- سداب : دو نوع است: بری و بستانی
- سرنج : سلیقون
- سرو کوهی : ابهل
- سعد : سعد کوفی
- سقز : بنه
- سقمونیا : محموده
- سکنجبین : مخلوطی از سرکه و شکر است
- سلیخه : دارچین ختایی
- سلیقون : سرنج
- سنبل : ناردین

- سنبل الطیب : علف گرہ، والریان
- سنبل ہندی : آنژلیکا
- سنجد : غبیرا
- سندروس : صمغ سندروس، کھربا
- سنگ سرمہ : ائمد
- سورنجان : بربری
- سوس : شیرین بیان، ملتھی، متکی
- سوسن : یاسمین
- سوسن آسمانی : ایرسا
- سیاهدانہ : حبۃ السوداء
- سیب : تفاح
- سیر : ٹوم
- شاہترہ : شاہترج، شیطرہ
- شاہدانہ : شاہدانج، قنب
- شاہی : ترتیزک
- شب یمانی : زاج سفید
- شبت : شوید
- شراب : در زبان عربی بمعنی نوشیدنی و اصطلاحاً بمعنی شربت است
- شعیر : جو
- شفتالو : خوخ
- شکر تیغال : مان گیاه، تیہال
- شلجم : شلغم، لفت
- شمشاد : بقس
- شنبلیلہ : حلبہ
- شونیز : سیاہ دانہ

- شیتره : شاهتره
- شیخ : درمنه
- شیر : لبن
- شیرین بیان : سوس
- صبر زرد : ایلیا
- صبر سقوطری : صبری است که در جزیره سقوطر هند بدست آمده است
- صعتر : آویشن، اویشم، کلکلیک، ساتر
- صفصاف : بید
- صندل : نوعی چوب که سفید، زرد یا سرخ است
- عدس : مرجومک، مسور
- عفص : مازو، مازو پهل
- عقاب : نوشادر
- علیق : تمشک
- عنب : انگور
- عنب الثعلب : تاجریزی سیاه
- عنبر : ماده خوشبویی است که از نوعی نهنگ بدست می آید
- عنزروت : انزروت
- عنصل : اسقیل
- غبیرا : سنجد
- فجل : ترب
- فرصاد : توت
- فستق : پسته
- قارچ : فطر
- قارچ چمن : غاریقون
- قازیاغی : اطریلال

- قاقله كبار : هل باد
- قداح : بهار نارنج
- قدومه : تودرى
- قردمانا : كراويه، زيره دشتى
- قرص الظهر : بلادر
- قرص كمر : بلاذر
- قرصعنه : شقاقل
- قرنفل : ميخك
- قطن : پنبه
- قطونا : اسفرزه
- قلقطار : زاج زرد
- قلومس : تنباكو
- قيصوم : بومادران
- كاسنى : هندبا
- كاشم : انجدان رومى
- كاكنج : عروس پشت پرده
- كتيرا : كتيرا
- كدو : قرع
- كراويه : زيره سبز، زيره رومى
- كراويه دشتى : زيره سياه، زيره كرمانى
- كرچك : بيد انجير
- كزبزه : گشنيز، جلجلان
- كف دريا : زبد البحر
- كلپوره : جعده
- كمون : زيره

- کنجد : سمس
- کنجده : انزروت
- کهربا : صمغ فسیل شده نوعی کاج
- کوله پر : انجدان رومی
- گز : اثل
- گزنه : انجره
- گل ارمنی : نوعی از خاک ارمنستان
- گل عنبر بو : جعده
- لاک : لک، نوعی صمغ است که در هند بدست می آید که برای لاک کردن و مهر نمودن و نیز در رنگرزی از آن استفاده مینموده اند
- لبان : کندر
- لسان البقر : زبان گاو
- مارچوبه : هلیوم، هلیون، مارگیا
- مازو : عقص
- مامیثا : خشخاش بحری
- ماهی روییان : میگو
- محموده : سقمونیا
- مرزنجوش : مرزنگوش، سرمق، دوما
- مریم نخودی : جعده
- مشک : ماده معطری که از پوست شکم آهوی ختن بدست می آید
- مشک طرامشیع : پونه کوهی
- مصطکی : علك رومی
- مقل : نوعی صمغ است
- ملح : نمک
- مورد : آس
- مویز : زیب

- میخک : قرنفل
- نعناع : نعنع
- نوشادر : کلرور آمونیم
- نیلوفر : نیلو پهل
- هل باد : هل کبار، قاقله کبار
- هلیله : اهلیلج
- هلیمو : ریشه ترشک صحرایی
- همیشه بهار : ابرون
- هندبا : کاسنی
- هندوانه : بطیخ الهندی
- هندوانه ابوجهل : حنظل
- هویج : جزر
- هویج صحرایی : شقاقل
- وج : اگر
- وسمه : کتم(به آن رنگ ریش هم گفته میشود)
- یاقوت : از سنگهای قیمتی است
- بیروج : مهر گیاه
- یتوع : نام عمومی گیاهانیکه با شکستن شاخه آنها شیرابه ای خارج میشود
- یسر : چوبی است سیاه رنگ، چوب بان
- یمسو : شوره
- اذخر : کاه مکه، تبن مکه، گورگیا
- شوید : شبت
- مخلصه : گل کتانی
آذریون : آذرگون، همیشه بهار، سورج مکی
آرغیس : پوست ریشه زرشک