

بسمه تعالیٰ

# جزوه طب قرآنی

برگرفته از سخنرانی ها و مکتوبات:

استاد جمشید فدادادی



گردآوری شده از نت توسط مجموعه بوکیها

*www.bookiha.ir  
email: bookiha.ir@gmail.com*

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

خلق انسان + اعمال انسان = غذای انسان

\* در قرآن چهار بار کلمه «فَلِينظِر» آمده است:

یکبار برای خلقت انسان، یکبار برای اعمال انسان، دوبار برای غذای انسان

چهار کلمه «شفا» در قرآن وجود دارد. یکی مربوط به عسل(شفای جسمانی) و سه تای دیگر مربوط به گلام فدا

### \* غذاهای ممنوعه

چای، قند و شکر، هر چیزی که با قند و شکر تهیه می شود ، شیرینی جات قنادی، سرخ کردنی، فریز شده، زودپز شده ، سس، رب، شور، ترشیجات، سرکه، نمک زیاد، ماست و لبنيات، مرغ و تخم مرغ ماشینی، غذاهای چرب و پر حجم، آش رشته، گوشت زیاد، ادویه جات زیاد، ماکارونی و لازانيا، کلیه غذاهای ساندویچی، دوغ و نوشابه، آب یخ، بستنی، تنقلات مصنوعی (شکلات، پفک، آدامس، بیسکوئیت و...)، قهوه، نسکافه، غذای پخته شده با مایکروفرا ، خوردن مایعات همراه غذا، تند و سریع غذا خوردن.

### \* غذای انسان

در قرآن ابتدا پروتئین ها و سپس قندها، چربیها و ویتامین ها ذکر شده است.

#### \* پروتئین ها:

۱۰ تا ۲۰ درصد سلول ها و حدود نیمی از بدن انسان را تشکیل می دهند. اکثر آنزیم ها و هورمون های ما از پروتئین است.  
\* قرآن در وهله اول به **پروتئین های گیاهی** اشاره می کند:

حبوبات، پروتئین های گیاهی اند و بهترین آن ها با آب باران رشد می کنند (**وَأَنْزَلَ مِنِ السَّمَاءِ مَاءً**) چون میکروب ها و ویروسها و پارازئید ها نمی توانند از آن ها استفاده کنند.

**پروتئین های گیاهی:** چهارمغز، قارچ، نارگیل، بادام هندی، لوبيا، سویا، گندم، ذرت، جو، نخود، ماش، عدس و سایر حبوبات و غلات.  
**پروتئین های حیوانی:** انواع گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و لبنيات.

بهترین راه برای استفاده از پروتئین های گیاهی مخلوط کردن آن ها با هم است (آش جو مخصوص).

\* **چهار مغز:** بدن ۲۰ نوع پروتئین نیاز دارد که ۱۰ تای آن را خود بدن می سازد و ۱۰ تای دیگر را باید به آن بدهیم. اما همه این ۲۰ نوع پروتئین در چهار مغز وجود دارند(مخلوط گردو، بادام، فندق و پسته).  
چهار مغز چهار برابر گوشت انرژی تولید می کند، خوشمزه تر و نشاط آور تر بوده و سریعتر جذب بدن می شود.

### \* قندها:

\* در قرآن **قندها** در مرتبه دوم بیان شده اند. اگر قند نباشد انرژی تولید نمی شود چون غذا وارد سلول نمی شود.  
**قندهای گیاهی:** عسل، خرما، توت، انگور، کشمش، انجیر، مویز و ... .  
**قندهای حیوانی:** گلیکژن و لاکتوز(قندهای شیر).

تنها قند مورد استفاده بدن از نوع **مونوساکارید** است. کار تبدیل انواع قندها به این نوع قند را کبد انجام می دهد بنابراین با خوردن قندهای نامناسب، کبد دچار مشکل می شود.

- قند و شکر و نبات، پلی ساکاریدند که در صورت تجزیه شدن به منو ساکارید و دی ساکارید تبدیل می شوند.
- \* عسل برای جذب به انسولین نیاز ندارد و قند موجود در آن ابتدا توسط مغز جذب می شوند.
  - \* قندهای موجود در شیرخشت و ترانجبن و انگبین بهترین دارو برای کبد هستند.
- \* انگور:** قندی در انگور هست که فوق العاده نزدیک به قند شیر مادر است و برای بچه های شیرخوار که در حال رشدند مناسب است. کسانی که ضعف جنسی (کمبود اسپرم) دارند، کشمش یا مویز را هر شب استفاده کنند چون اسپرم ها از قند انگور تغذیه می شوند. بو علی میگوید: انگور را وقتی از درخت کنده می شود بگذارید پلاسیده شود تا قند آن بالا برود و اگر از آن استفاده کنیم دچار ضعف جنسی نمی شویم.
- \* قند موجود در شیر(لاکتوز) به علت عدم وجود آنزیم آن در بدن بزرگسالان، شکسته نشده و فرد با خوردن شیر زیاد یا دچار اسهال می شود و یا بیوست.

- 
- \* چربی ها:** درون سلول ها به صورت فسفولیپید است و بیشتر، غشاء سلول از چربی است.
- بهترین چربی در جهان خلقت چربی **زیتون** است. کسانی که در غذای روزانه شان کمی انجیر و زیتون باشد دچار ناراحتی های گوارشی و آنفارکتوس نمی شوند.
- \* چربی های گیاهی:** روغن های **زیتون**، **روغن های کنجد، آفتتابگردان، سویا، پنبه دانه، بادام، فندق، گردو، پسته، ذرت، کرچک، کتان، بذر ک، بادام زمینی و کاوشه.**
- چربیهای گیاهی در دیواره عروق رسوب نمی کنند و موجب گرفتگی عروق نمی شوند. همچنین مانند روغن های جامد در بدن ذخیره نمی شوند تا موجب آنفارکتوس شوند. بر عکس به خاطر داشتن اسید های مختلف از جمله اسید لینولئیک از گرفتگی عروق جلوگیری میکنند. روغن های گیاهی ناراحتی های کبدی را بهبود می بخشنند.
- \* چربی های حیوانی:** کره، روغن زرد، پیه(گاو و شتر)، دنبه(گوسفند)، شحره(بین روده ها).
- چربیهای حیوانی عموماً جامد هستند. حسن آن ها اینست که کلسیرون ندارند و عیب آنها اینست که اشباع شده می باشند و زود جذب بدن شده و انرژی زیادی تولید می کنند و فرد با خوردن آنها، باید فعالیت زیادی داشته باشد تا رسوب نکنند و در صورتی که فعالیت لازم را نداشته باشد دچار خمودگی، کسالت و در نهایت گرفتگی عروق قلبی خواهد شد.
- از محسنات این چربی ها و بخصوص روغن زرد این است که اگر آن را به کاچی اضافه کنیم و به مدت یک هفته به زنانی که به طور طبیعی زایمان کرده اند بدھیم زخم های داخلی آنان که بر اثر زایمان به وجود آمده است به سرعت ترمیم شده و بیمار بهبود پیدا خواهد کرد.
- در کل، سعی شود از روغن های گیاهی استفاده شود.

- \* آنجلید:** قند بالایی دارد و از افتمانی قند جلوگیری میکند. هسته هایی که در داخل انجیر وجود دارد در داخل روده ها متورم شده و از بیوست جلوگیری می کنند و حرکات دودی روده را براحتی انجام می دهند.
- \* زیتون:** از رسوب آهن در روده جلوگیری می کند. همچنین روغن زیتون دارای اسید های چرب و فوق العاده با ارزش امگا ۳ و امگا ۶ است.
- \* آهن:** از ۲۵ تریلیون سلولی که در جریان خون وجود دارند، ۹۵ درصد پروتئینی به نام هموگلوبین و ۵ درصد آهن است.
- (کسانی که چای زیاد می خورند کمبود آهن دارند). این آهن وقتی که نفس می کشیم با اکسیژن ترکیب می شود و آن را به بافت ها می برد تا از آن استفاده کنند و وقتی بر می گردد  $CO_2$  را با خود ترکیب می کند و از طریق بازدم بیرون می دهد. از مضرات آهن این است که اگر در روده بماند (چون غذا از طریق روده جذب می شود)، جداره روده سخت و شکننده می شود و در نهایت روده از کار خود باز می ماند. برای جلوگیری از این مشکل غدد مترشح روده، اسید لینولئید ترشح می

کند که از رسوب آهن در روده جلوگیری می کند. این اسید در **زیتون (روغن زیتون)** فراوان است. پس اگر زیتون (روغن زیتون) بخوریم روده ها خوب کار می کنند.

آهن در **چهار مغزا هم** زیاد است (بادام، گردو، فندق و پسته).

\* **تنگی نفس:** با توجه به آنچه گفته شد، دلیل آن فقر آهن است. برای درمان فقر آهن چای نخوردید.

\* **ویتامین ها:** از طریق گیاهان تامین می شود و فرآورده های حیوانی معمولاً ویتامینی ندارند چون پخته می شوند. در کره ویتامین D موجود است.

ویتامینها دو دسته هستند: محلول در چربی و محلول در آب.

\* **ویتامینهای محلول در چربی:** A (کدو تنبل، هویج، گوجه فرنگی)، D (آفتاب)، E (جوانه گندم)، K (شبدرو یونجه).

**ویتامین E:** مفید برای فعال نمودن غدد جنسی، استحکام استخوانها، رفع ناراحتی چشم و متابولیسم بدن.

\* برای مصرف صحیح و جذب بهینه ویتامینهای محلول در چربی، بهتر است با روغن (چربی) مصرف شود که بهترین روغن، روغن زیتون است. گیاهان دارای ویتامینهای فوق را با روغن زیتون مصرف کنید. مثلاً اگر جوانه گندم را با روغن زیتون مصرف کنید بیشترین اثر را در پی خواهد داشت.

**ویتامین K:** افرادی که در فصل تابستان **خون دماغ** می شوند، کمبود ویتامین K دارند. این افراد جوانه شبدرو و جوانه یونجه را روزانه دو تا سه قاشق غذاخوری مصرف کنند و یا برگ و ساقه آن ها را به سالاد روزانه خود اضافه کرده و با لیمو ترش تازه و روغن زیتون استفاده نمایند.

\* **ویتامینهای محلول در آب:** ویتامینهای گروه B (B<sub>1,2,3,5,6,7,9,12</sub>) هستند که بیشتر در گیاهان و بخصوص در سبزیجات وجود دارند و ویتامین C (مرکبات و سبزیجات).

منشاء ویتامینهای گروه B گیاهان هستند و یا در روده بزرگ تشکیل می شوند که استفاده از قندهای راست گرا و شیرینیهای قنادی باعث از بین رفتن این ویتامینها می شود.

اکثر ویتامینهای گروه B در پوست غلات و پوست میوه ها وجود دارد. حتی المقدور آن ها را با پوست استفاده نمایید.

\* **ویتامینهای گروه B** در سلامت و شادابی پوست ، فعالیت های عصبی، بینایی، رشد و متابولیسم کودکان، جلوگیری از توقف رشد، ادامه رشد بدن، بهبود بیماریهای کبدی، تحلیل چربیهای کبد، کم خونی شدید و بی خوابی، بسیار مفید هستند.

## \* پنج غذای میکروب

۱- **آب گوشت:** کوچکترین سرماخوردگی را عود میدهد.

۲- **خون:** حاوی مواد غذایی می باشد که برای میکروب قابل استفاده است.

۳- **آگار:** ژلاتینی که روی شیرینی های تر و دانمارکی و ... می باشد و غذای میکروب می باشد.

۴- **خون آگار**

۵- **شکلات (قندهای راستگرا)**

اگر این موارد از وعده غذایی هدف شوند معمولاً بیماری مفهومی ندارد

\* قند ها وقتی پولاریزه می شوند به دو نوع راستگرا و چپ گرا تقسیم می شوند:  
**قند های راستگرا:** در ساختمان قندها به کار می روند. مانند قند و شکر که **مضونه**.

**قند های چپ گرا:** مملو از اسید های آمینه است و به همین علت باعث تکامل زنجیره DNA میشود و می توانیم از نظر ژنتیکی وراثت را انتقال بدهیم.(بدن ما از DNA ساخته شده که شامل ۲۰ نوع اسید آمینه است)

### \* **غذاهای مفید برای استخوان:**

کلسمیم، فسفر، کشک، پنیر، چهار مغز، انواع کلم، نعنا، پونه کوهی، کنجد با پوست(خام)، پیاز، سبزیجات، روغن زیتون میوه جات تازه با پوست، خرما و شیره خرما.

\* **صرف کلسمیم:** کلسمیم و فسفر باید با هم خورده شوند. پنیر باید در شب و با گردش خورده شود.  
بیشترین کلسمیم در لبنیات بخصوص کشک موجود است. کنجد با پوست و چهار مغز و بخصوص بادام و انواع کلم و نور آفتاب نیز کلسمیم را تامین می کنند.

\* **نور آفتاب:** به خاطر تولید ویتامین D در بدن، کلسمیم جذب می شود و از بیماری هایی مثل پوکی و نرمی استخوان و راشتیسم جلو گیری می کند. صبح ساعت ۹ تا ۱۰ و بعد از ظهر حدود ۵ تا ۶ برای گرفتن آفتاب مناسب است.

\* **پیاز:** دارای گوگرد است و با یون های چربی ترکیب می شود و آن ها را دفع می کند و نمی گذارد که رسوب کنند و خون رقیق می شود (گردو نیز خون را رقیق می کند چون گوگرد دارد) و حافظه نیز زیاد می شود. افرادی که پوست تیره دارند و ناراحتی های پوستی و جوش صورت دارند، همراه با غذا یک پیاز کوچک بخورند.

### \* **غذاهای مضر برای استخوان:**

چای، ترشی، ماست، مرغ، کلیه **غذاهای سردی بخش**، خوردن آب یخ، خوردن غذا های ساندویچی، سیب زمینی، برنج سفید، عدس، ندیدن نور آفتاب، گوشت سفید و میوه جات ترش و کال.

\* **ماست:** افرادی که ناراحتی عصبی، افسردگی، ریزش مو، عرق دست و پا و موخره دارند ماست نخورند.  
مزاج استخوان سرد و خشک است، مزاج مغز سرد و تراست و ماست نیز سرد و تراست. به بچه هایی که علاقه به ماست دارند ماست ندهید چون دچار ناراحتی های مغزی مثل صرع و تومورهای مغزی می شوند. ماست در بدن حالت اسیدی ایجاد می کند چون PH آن کمتر از ۶ است. از طرفی PH خون باید بالاتر از ۷/۲ باشد در غیر این صورت حالت اغماء به انسان دست میدهد. با خوردن ماست PH خون کاهش میابد و به همین دلیل بعد از خوردن ماست ممکن است فرد زیاد بخوابد. در واقع مغز نیمه فلوج می شود و کلیه که وظیفه تنظیم PH بدن را بر عهده دارد ۲ تا ۳ روز طول می کشد که آن را به حالت طبیعی بر گرداند و به همین دلیل حدود ۳ روز اثر خوردن ماست در بدن باقی می ماند.  
اسید لاکتیک در ماست فراوان است و بر روی کبد اثر می گذارد و آنزیم ها را در کبد بالا می برد و بر روی اعصاب مرکزی (مغز، مخچه، بصل النخاع، نخاع و رشته های عصبی) اثر می گذارد و احساس ترس، خود خوری و نا امیدی و خواب آلودگی بر انسان غلبه می کند.

\* **عدس:** افراد رقیق القلب یا افسرده عدس نخورند چون عدس حالت اسیدی در بدن ایجاد می کند و بر روی مغز اثر منفی ایجاد می کند و انسان را بی حال می کند.

\* اگر کشک زیاد خورده شود پوست خراب می شود.

\* توجه شود غذاهای سرد که برای استخوان مضر است اگر به همراه مصلح آن خورده شود قابل استفاده است.

**\*ویتامین A:** فقدان آن باعث شب کوری می شود. این ویتامین در تره، جگر، مواد غذایی نارنجی رنگ (دارای بتا کاروتون هستند) که بدن آن را به ویتامین A تبدیل می کند: هویج، کوجه فرنگی، کدو تنبک) و روغن کبد ماهی وجود دارد.

### \* غذاهای مضر برای چشم

بد ترین چیز برای چشم یبوست است. چای، ماست، ماکارونی، آش رشته، شیرینی های قنادی (ویتامین های گروه B) را در روده بزرگ از بین می برد و الکل تولید می کند و سردرد ایجاد می کند، غذا های ساندویچی، غذا های چرب و پر حجم، نان زیاد، صبحانه پنیر، نوشیدن غیر اصولی آب، آب خوردن بین غذا و خوراکی های تبلیغی در تلویزیون.

\* شب دیر خوابیدن و صبح دیر بیدارشدن برای چشم مضر است.

### \* غذاهای مفید برای چشم

**راحتی مزاج:** روزی شش لیوان آب، نیم ساعت قبل و ۲/۵ ساعت بعد از غذا، سوپ جو حدائقی هفتاه ای یک بار، سالاد قبل از غذا، خوردن روزی حدائقی سه عدد سیب با پوست و دانه، جویدن غذا و کمتر خوردن گوشت، سبزیجات و میوه جات خام و تازه، سبزیجات و میوه جات رنگی.

**\* لیموترش:** لیمو ترش برای چشم بسیار مفید است، برای آن که سفیدی چشم شفاف شود و دید بهتری داشته باشد، آب را بجوشانید و پس از سرد شدن، چند قطره آب لیموترش در آن بریزید و چشم را شستشو دهید و مرتبًا مقدار آن را زیاد کنید تا بتوانید هفتاه ای ۱ تا ۲ بار یک قطره آب لیموترش را مستقیماً در چشم بریزید.

\* مهمترین توصیه برای محافظت چشم، کارکرد مناسب معده و راحتی مزاج است.

### \* غذاهای مفید برای گوش

مایعات غیر از چای، مایعاتی بخورید که ادرار رنگی نشوند، سبزیجات، میوه جات، روزی شش لیوان آب.

**\* بهترین دارو برای گوش:** یک قطره روغن بadam تلخ را هنگام حمام رفتن در گوش بچکانید و یک ساعت بعد از حمام با یک دستمال پاک شود.

**\* وز گوش:** علت آن غلظت خون، خوردن آب یخ و نوشابه همراه غذا و خوردن غذای چرب و چای و ماست می باشد. **(وش دهان:** سه روز ماست، چای و غذای چرب و کلاً غذای ممنوعه نخورند. آب به روشی که گفته شد بخورند(سه روز).

**\* گوش درد:** اول سه قطره آب پیاز را روی پنبه بریزید و در گوش بچه بگذارید و در عرض دو سه ساعت این کار را دو بار انجام دهید. اگر درد ساکت نشد یک قاشق چایخوری روغن زیتون را تا حدی که نسوزاند گرم کرده و در گوش بچه بریزید.

### \* غذاهای مضر برای کلیه

**چای، رنگ مو، آب یخ، خوردن غذاهای تبلیغی، سوسیس و کالباس، شیرینی جات قنادی و کلاً غذاهای رستوران.**

کلیه مرکز شادی و کبد مرکز غم است

بدترین دارو برای کلیه از آنتی بیوتیک ها « جنتامايسین » می باشد.

هر داروبی که بخوریم کلیه و کبد مسئول دفع آن هستند و خوردن دارو های مداوم آن ها را خسته می کند.

## \* غذاهای مفید برای کلیه \*

آب خوردن به روش گفته شده، کاهو، خیار بوته ای، سیب درختی با پوست و دانه (روزی سه عدد)، مغز بادام خام (۴ تا ۶ برابر گوشت پروتئین دارد)، لیمو ترش تازه، انجیر و عسل، روغن زیتون، برگه زردآلوا، جوانه گندم.

## \* غذاهای مضر برای کبد (چگر سیاه) \*

ماست، چای، سرخ کردنی، ادویه جات تنده، غذاهای چرب و پر حجم، سیر داغ و پیاز داغ، مصرف مایعات همراه غذا، تخم مرغ، دارو، چیپس و پفک، روغن سرخ کردنی، شیرینیجات قنادی، غذاهای ساندویچی، غذاهای فریز شده و زودپز شده، نمک زیاد، شور، ترشیجات سرکه، سس، رب، گوشت زیاد، گوشت اردک، نان خامه ای و خواب زیاد.

کبد، مرکز غم است

افسردگی، نگرانی، اظطراب، فمودگی، بی هالی، پهله در هم کشیده، ننگ و (وی پریده و تیره، کابوس، گوشه گیری و گریه

علائم بیماری کبد: بیبوست، پف کردن صورت و زیر چشم بعد از خواب، ریزش مو، گرفتگی چهره، لک صورت.

## \* غذاهای مفید برای کبد \*

خوردن آب به روش گفته شده، میوه جات و سبزیجات، سالاد (تشکیل شده از کاهو، خیار، هویج و جوانه ها)، لیمو ترش، خوردن سالاد قبل از غذا، هر هفته حداقل یک بار سوپ جو، هر روز دو تا سه قاشق عسل به صورت شربت عسل مصرف شود، ترشیجات طبیعی (زرشک، آب زرشک، شاتوت)، آب انواع مرکبات (آب نارنج، آب گریت فرود)، هویج و روغن زیتون، توت فرنگی و میوه های تابستان، ترنجبین، سوپ جو، آش جو، نان جو، کشمش، توت، انجیر، برگه هلوا، برگه زردآلوا، کدو حلوایی، کنجد، اسطو خدوس، بادرنجویه، کاسنی. انواع بذر های ملین: خاکشیر، اسفرازه، بارهنگ، تخم ریحان، تخم شربتی، بالنگو، شیر خشت.

\* یکی از شگفتیهای کبد، ترشح ماده ضد ویروس **اینترفرون** می باشد و زمانی تولید می شود که کبد در نهایت سلامت باشد.

\* روزی یک عدد **بادام** تلفه برای گرفتگی پوست.

## روده بزرگ

سه ماده حیاتی می سازد:

1- **ویتامین K**: برای جلوگیری از خونریزی.

2- **ویتامین های گروه B**: برای سلامت پوست (کسانی که صورت آن ها لک و پیس دارد و جوش می زند روده شان خوب کار نمی کند).

3- **الکل**: برای مصرف مواد قندی.

## \* میگرن:

در روده این افراد الکل زیادی تولید می شود.

پس آن هایی که زیاد سر درد دارند از خوردن قند های مصنوعی (راستگرا) خود داری کنند.

* عناصر اربعه *		
آتش	گرمه و خشک	گرم و حرارت دارد و هرچه در معرض آن باشد خشک می شود. <b>(صفرا)</b>
خاک	سرد و خشک	گرم را زود می گیرد و زود از دست می دهد. <b>(سودا)</b>
آب	سرد و تر	گرم را دیرتر می گیرد و دیرتر از دست میدهد. دو سوم زمین و بدن انسان آب است. <b>(بلغه)</b>
هوای	گرمه و تر	ارزش حیاتی دارد. <b>(فون)</b>

مواد تر	هر چیزی که سدیم در آن زیاد باشد تر است و مایعات را در نسوج جمع می کند و فشار بالا می رود.
مواد خشک	هر چیزی که پتاسیم در آن زیاد باشد خشک است و مایعات را از نسوج تخلیه می کند.

\* اگر بدن به علت جمع شدن آب در نسوج ورم کند برای درمان آن باید **پتاسیم** (ته خیار، کاهو، بادام) خورده شود.

* <b>حالت گرمه:</b> حالت قلیایی.	* <b>حالت سرد:</b> حالت اسیدی.
----------------------------------	--------------------------------

<b>صفرا</b>	که گرم و خشک است در کبد ساخته می شود. و برای هضم غذا استفاده می شود.
<b>سودا</b>	در طحال تولید می شود که گورستان گلbulول ها می باشد. سودا طحال را فعال می کند.
<b>خون (دم)</b>	برای رساندن اکسیژن و مواد غذایی به بدن استفاده می شود.
<b>بلغه</b>	همان سیستم دفاعی بدن است.

\* **شوره سر:** کبد این افراد مشکل دارد. چون صفراء که گرم و خشک است در کبد ساخته می شود که  $PH$  آن بالای ۸.۵ است و گرمای زیادی تولید می کنند و باعث خشکی و ترک لب و شوره سر و سوختن پوست بدن و ریشه مژه می شود. برای درمان باید غذاهایی بخوریم که صفراء کمتر تولید شود.

مزه و رنگ دهان	
زیاد شدن <b>صفرا</b> باعث تلخی دهان و <b>زادی</b> آن می شود.	
زیاد شدن <b>فون</b> باعث شیرینی دهان و <b>قدمزی</b> آن می شود.	
زیاد شدن <b>بلغه</b> باعث ترشی دهان و <b>سفیدی</b> آن می شود.	
زیاد شدن <b>سودا</b> باعث شوری دهان و <b>سیاهی</b> آن می شود.	

\* **مزاج:** تعادل اخلاط اربعه.

## \* نشانه های غلبه صفراء:

تشنگی و عطش، سوزش جگر، زبری پوست دست و صورت، زرد شدن سفیدی چشم، کدر شدن رنگ ادرار (زرد پر رنگ یا تیره)، عصبی شدن، ناراحتی معده، تلخی دهان، کم اشتها یی، حالت تهوع، ترش کردن (گلو می سوزد)، سر درد، شقیقه درد، تاریکی و سیاهی رفتن چشم (بعضی اوقات مثلاً هنگام بلند شدن)، سرگیجه، خشکی و ترک خوردن پوست، گرمی بدن، جوشش فم المعده، دیدن خواب های هولناک (جنگ و ستیز و افتادن از بلندی)، شوره سر، لکه های سفید و قهوه ای در پوست صورت یا بدن، علاقه به خوردن یخ و آب یخ، بیبوست مزاج، تندر خود شدن و بهانه گیری.

## \* نشانه های غلبه خون:

شیرینی دهان، سنگینی سر، خمیازه کشیدن، چرت زدن، کندی حواس، لزج بودن و کش آمدن آب دهان، قرمز شدن زبان، خارش بدن، دمل و جوش های ریز (معمولاً در پیشانی و گرده)، خون آمدن از لشه، کسالت و خمودگی مداوم. پرخوری دلیل غلبه خون است.

## \* نشانه های غلبه بلغم:

سفیدی بدن، سفید شدن زود هنگام مو (خوردن غذاهای اسیدی)، سردی دست و پا، دیر هضم شدن غذا ( در نتیجه عاروف ترش می زند)، خواب آلودگی و خوابیدن زیاد، جاری شدن آب از دهان در هنگام خواب، رقیق بودن آب بینی، کم حواسی، دفع ادرار زیاد (نارنگی خورند) و با فشار، ریزش موی زود هنگام، درد معده، قولنج و درد کمر و گرده، گرفتگی ماهیچه های پشت گردن، پا درد و زانو درد، در صورت خوردن زیاد سردی : لقوه (پارکینسون)، بیماری برص (پیسی)، نقرس، تنگی نفس، تپش قلب (خصوص هنگام بیدار شدن از خواب)، سرفه زیاد، ضعف مثانه، لکه های قهوه ای در سفیدی چشم، ضعف بینایی.

## \* نشانه های غلبه سودا:

حرص خوردن زیاد، خستگی و کوفتگی همیشگی و بیش از حد بدن، لاغری و پژمردگی جسم و روح، بی نشاطی، بیبوست شدید، خودخوری شدید، سوزش هنگام دفع ادرار، ادرار تیره (مایل به خاکستری و سیاهی)، حالت تهوع، مدفوع حالت قیری و سیاه دارد، بوی بد دهان، تاریکی چشم (قریباً مداوم)، تیرگی رنگ صورت و پوست، خواب های آشفته ( دیدن اشکال میهم و عرق وحشی)، شب کوری، سوزش معده، فکر زیاد، لکه های سیاه در بدن، خارش شدید، خشکی پوست، بیماری کولیت، فراموشی.

### غذاهایی که مزاج را تغییر می دهند

غذاهای چرب و شیرین **صفرا** را زیاد می کنند. شیرینی قنادی، سرخ کردنی.

غذاهای مانده و شور و بیات و نمک سود، **سودا** را زیاد می کنند.

غذاهای سردی بخش **بلغم** را زیاد می کنند. لبنیات، ترشی و سرکه.

پرخوری **د5** را زیاد می کند.

غذاهایی که برای صفرایی مزاج ها مضر است:

غذاهای سرخ کرده، چرب، چای، قهوه، نسکافه، سس، رب، آجیل شور، تخم مرغ، ادویه جات تند، فریز شده، زود پز شده، ساندویچ، آش رسته، ماکارونی، سیر، آب یخ، نوشابه، مایعات همراه غذا، پر خوری، گوشت زیاد، گوشت قرمز، بادنجان، موز، خربزه، طالبی، آناناس، بریده بریده و تکه تکه غذا خوردن و کلیه غذاهای گرم.

### غذاهایی که برای صفراوی مزاج ها مفید است:

همه انواع مرکبات، انار، شاتوت، زرشک، تمشک، زردآلو، آبالو، گیلاس، آلو، گوجه سبز، هندوانه، گرمک، هویج فرنگی، هلو، خیار، کاهو، روغن زیتون، کنجد، سیب، گلابی، سوب جو با پاچه گوسفند همراه تعدادی آلو بخارا و سبزیجات مانند اسفناج و گشنیز و لیموترش تازه و روغن زیتون، سیب زمینی بخار پز، قارچ، بامیه خورشتی، کدو خورشتی، خوراک قارچ، کدو حلوازی، کدو تنبل، اسفناج، گیشنیز، نخود فرنگی، ماش، جو دو سر، عدس، بذرهای ملین، پیاز، مغز بadam خام، برنج سفید با روغن زیتون، لیمو عمانی و آش جو.

غذاهای گفته شده در مورد صفرا، برای کبد نیز مفاده اند

**قارچ:** پروتئین زیاد و اسید اوریک بالا دارد. کسانی که ناراحتی کبدی دارند و بخصوص صفراوی مزاج ها خوراک قارچ را استفاده کنند تا کبدشان فعال شود.

**سیب:** کسانی که ناراحتی کبدی دارند سیر نخورند، چون مزاج کبد و سیر، هر دو گرم و تر است.

\* **شربتی برای صفراوی مزاج ها:** بذرهای ملین (خاکشیر، اسفرزه، تخم ریحان، تخم مردو، بارهنگ و بالنگو)، ترشیجات طبیعی، مغز فلوس، شیر خشت، ترنجین، عسل به مقدار کم با لیمو ترش تازه به صورت شربت شده و به آرامی میل شود.

\* **شربتی دیگر:** انگور، کاهو، مغز خیار، تخم کدوی خام، مغز تخم هندوانه، تخم کاهو، از هر کدام به مقدار مساوی مخلوط کرده و آسیاب شود و روزی دو بار و هر بار یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب مخلوط گردیده و میل شود.

### غذاهایی که برای دموی مزاج ها مضر است:

پر خوری، غذاهای سرخ کردنی، شیرین و چرب (شیرینی جات قنادی و قند و شکر)، ادویه جات تند، انواع شور، گوشت زیاد، کره و خامه، غذاهای نشاسته ای، آب یخ، همراه غذا مایعات (دوغ و نوشابه)، تخم مرغ زیاد، سس و رب، غذاهای ساندویچی، بادنجان، خرما، رطب، توت خشک، کشمش، سرکه، سیر، چای، قهوه و ماست.

### غذاهایی که برای دموی مزاج ها مفید است:

خوردن روزی ۶ لیوان آب به روش گفته شده، خوردن بذرهای ملین در ناشتا (خاک شیر، بارهنگ، تخم ریحان، تخم مردو، قدومه شیرازی، بالنگو، اسفرزه که حرکات دودی روده را زیاد می کنند)، ترشیجات طبیعی (شاتوت، زرشک، لیمو ترش، آب نارنج، مرکبات ) سوب جو، نان جو، روغن زیتون، خوردن سالاد قبل از غذا، کاهو، خیار، حبوبات و غلات جوانه زده، غذاهای خام، سبزیجات و میوه جات، بخصوص سیب درختی با پوست و دانه، عسل به مقدار کم، انواع توت بخصوص شاه توت، کدو خورشتی، نوشیدن دو تا سه لیوان آب زرشک که سریعاً خون را به حالت طبیعی بر می گرداند.

### غذاهایی که برای بلغمی مزاج ها مضر است:

لبنیات، انواع ترشی و شور، سیب زمینی، برنج سفید، عدس، قارچ، گوشت گاو و گوساله، گوشت سفید، چای، قهوه، نسکافه، میوه جات ترش و کال، نارنگی، کیوی، گرمک، خیار پوست کنده، کلاً غذاهای سرد (بلغم را فعال می کنند)، لیمو شیرین، غذاهای فریز شده و زودپز شده، ساندویچ، آب یخ، سوپ جو، آش جو، ماش، رب، گوجه فرنگی، کدو خورشتی، چند نوع غذا با هم، آش رشته، ماکارونی.

### غذاهایی که برای بلغمی مزاج ها مفید است:

از گوشت ها: شتر، گوسفند، کبوتر، سار، گنجشک و بوقلمون کباب شده.

از میوه های: همه میوه های رسیده و شیرین (گرمیجات).

از ادویه های: زنجبیل، هل، دارچین، زعفران، زیره، زنیان، سورنجان، خولنجان، سیر، موسیر، دانه خردل، جوز هندی، فلفل سیاه، فلفل سفید و دانه فلفل.

از محبوبات: گندم و نخود، لوبیا چیتی، دال، عدس و لیه.

از سبزیجات: سبزیجات گرم: انواع کلم، تره، شوید، نعنا، ریحان، جعفری، مرزه، ترخون، کدو حلوایی، ساقه کرفس و ... .

از ریشه ها: چغندر، شلغم، هویج، کلم قمری، ترب سیاه و سفید.

از ترشیهات: لیمو ترش تازه.

از بذرهای ملين: قدمه شیرازی، تخم ریحان، تخم شربتی، خاکشیر، بارهنگ. (خانم هایی که ناراحتی زنانه دارند از **اسفروزه** استفاده کنند).

از فشک باه: بادام، گردو، فندق، پسته، کنجد و اردک.

تمام موارد گفته شده برای بیماران روماتیسمی و پارکینسون نیز صدق می کند

\* بلغمی مزاج ها اگر خواستند سوپ جو بخورند، حتماً درون آن (نمبیل) بریزند.

\* فرمول خوردن لبنیات (کشک) برای افراد روماتیسمی، مبتلا به پوکی استخوان و خانوم های در حالت یائسگی:

بادام، گردو، فندق، پسته، کنجد با پوست، پونه کوهی : هر کدام 10 گره

زنیان، زیره سیاه، زیره سبز: هر کدام 50 گره

رازیانه، سیاه دانه هر کدام 25 گره

کشک : نیم کیلو یا 750 گره

و برای خوش طعم شدن: ۵۰ گرم جوز هندی و یک مثقال زعفران.

این مواد را آسیاب کرده و خوب مخلوط کرده و همراه لبنیات خورده شود.

\* برای افرادی که دچار ناراحتی و دردهای مفاصل و روماتیسم و آرتری روماتوئید هستند:

زعفران (یک مثقال)، هل (۵ مثقال).

سورنجان، خولنجان، زنجبیل، دارچین هر کدام ۵۰ گرم.

آسیاب کرده و روزی دو قاشق چایخوری بعد از غذا خورده شود(با معده خالی خورده نشود).



### غذاهایی که برای سوداوى مزاج ها مضر است:

ماهی دودی، ماهی شور، خیار شور، غذاهای مانده و بیات، غذاهای نمک سود، گوشت پیر (فرمز تیره)، پنیر، پنیر شور، گوشت گاو، آب یخ، چای شیرین، ماست، گوجه فرنگی، سس، رب، مرغ و تخم مرغ ماشینی، ماهی، برنج سفید، عدسی.

### غذاهایی که برای سوداوى مزاج ها مفید است:

خوردن غذاهای گرم و تر، گوشت گوسفند، شتر، کبوتر، سار و گنجشک، توت، انجیر، کشمش، خرما، هل، زنجبل، خوردن غذاهای ملین (سوپ جو و پاچه گوسفند با زنجبل و زعفران)، بذرهای ملین (قدومه شیرازی، تخم شربتی)، زعفران، دارچین، زیره، طهارت با آب گرم، سبزیجات گرم (نعناء، ریحان، ترخون، مرزه، تره، جعفری، ساقه کرفس، انواع کلم)، عسل.

\* شیرینی معجون جوانه گندم و حلوا برای افراد سوداوى و بلغمی در قسمت دسر گفته شده است.

### طبع

\* انسان دارای طبع گرم است یا سرد یا معتدل.

\* **طبع یا سرشت:** مسائلی مانند تغذیه، شرایط اقلیمی و آب و هوا باعث می شود در بدن انسان حالتی بوجود آید که بدن انسان گرایش به حالت اسیدی (طبع سرد) یا بازی (طبع گرم) یا بین این دو(معتدل) داشته باشد.

\* طبع، ژنتیک است و تا آخر عمر تغییر ناپذیر است.

### \* طبع معتدل:

افرادی که با خوردن هر نوع غذایی چه غذاهای گرم و چه غذاهای سرد، هیچ تغییری در بدن آنها ایجاد نمی شود، چنین افرادی طبع معتدلی دارند. این افراد هیچ عارضه‌ای از خوردن غذا به سراغشان نمی آید و هیچ احساسی از خوردن گرمی و سردی ندارند، به همین علت ممکن است به ناگاه دچار بیماریهای سخت شوند.



### \* طبع گرم:

کسانی که با خوردن غذاهای گرم و شیرین مانند خرما، دچار جوش صورت و گرمی بدن می شوند، چنین افرادی طبع گرمی دارند.

کسانی که احساس می کنند طبعشان گرم است، اگر آب نارنج بخورند، فشارشان افتاده و حالت سرگیجه و عدم تعادل به آنها دست می دهد. آب نارنج به شدت فشار خون و قند خون را پائین می آورد و برای دیابتی ها بسیار مفید است.

افرادی که دارای طبع گرم هستند، افرادی خوش مشرب بوده و زود با مردم می جوشنند، زود عصبی شده و تحرکشان زیاد است، فعالیت زیادی دارند و خوابشان نسبت به بقیه کمتر است.

این افراد اگر رعایت نکنند، در معرض بیماریهای کبدی، بیماریهای اعصاب و روان و... می باشند.

### \* طبع سرد:

کسانی که دو شب پشت سر هم کته با ماست بخورند، صبح به راحتی نمی توانند بیدار شوند و زیر چشم آنها پف می کند. چنین افرادی طبع سردی دارند و حالتهای بلغم به آنها دست می دهد.

افرادی که طبع سردی دارند، آدمهای بی خیال، خوش گذران، خواب آلود و کسل و استعداد چاقی زیادی دارند.

این افراد، اگر رعایت نکنند، به شدت در معرض بیماریهای سخت چون امس، پارکینسون، ریزش مو، سفیدی مو و... هستند.

- \* **شبب عسل** به همه مزاج ها سازگار است و PH را تنظیم می کند و مزاج را متعادل می کند. بهترین دارو برای کسانی که چیزی در معده آن ها حل نمی شود. (برای این افراد سه تکه یخ استفاده شود تا بسیار خنک شود و جداره خارجی ظرف عرق کند)
- \* غذاها به دو نوع گیاهی و حیوانی تقسیم می شوند. غذاهای گیاهی شرایط را برای رشد سلطان سخت می کنند.

### مزاج اندامها

کلیه: گرم و تر	کبد: گرم و تر	قلب: گرم و تر	استخوان: سرد و خشک	مخز: سرد و تر
----------------	---------------	---------------	--------------------	---------------

### \* چرا بیمار می شویم:

عدم تعادل PH در بدن و ضعف سیستم ایمنی.

- \* **بالا بردن سیستم ایمنی بدن** : وجود میکروب در غذا، انسان را بیمار نمی کند، بلکه ضعف سیستم ایمنی بدن باعث بیماری و تاثیرگذاری میکروبهای می شود. برای بالا بردن سیستم ایمنی بدن، قندهای راست گرا را نخورید، ویتامینهای محلول در چربی را با چربی (روغن) مصرف کنید و غذاهای ممنوعه را مصرف نکنید.



## برخی از غذاهای مضر

- \* **چای:** بیشترین ناراحتی های انسان که باعث مرگ می شوند بیماریهای قلبی هستند که در بین کسانی که چای زیاد مصرف میکنند شیوع دارد.
- ٦٥ بیماری برای چای نوشته شده(مثلاً کم خونی) و تنها آفت چای در طبیعت، انسان است.  
اولین عوارض کسانی که چای زیاد بخورند ساییدگی و ناراحتی استخوان و دیسک کمر و فتخ دیسک است و در صورت ادامه یافتن دچار سنگ های کلیوی و تومورهای کلسیمی مغزی می شوند.
- چای دارای پلی فنل می باشد که یک ماده آروماتیک حلقوی است. مواد آروماتیک حلقوی سرطانزا هستند. در رسانه ها به اشتباہ به پلی فنل، آنتی اکسیدان گفته می شود.(آنتی اکسیدان به ویتامین هایی مثل A و B و C و D گفته می شود).  
نوشیدن چای بعد از غذا آهن موجود در خون را (که وظیفه انتقال اکسیژن و دفع دی اکسید کربن را دارد) از بین می برد و همین امر باعث بیماری های متعددی می شود از جمله: فقر و ازدیاد آهن، کم خونی، چربی خون، بالا بودن فریتین در خون(آهن ذخیره در کبد)، ساییدگی استخوان، آرتروز، خار پاشنه، رشد استخوان دنبالچه و ... .
- \* **آب جوش:** آب بر اثر جوشیدن املاح خود را از دست می دهد و اگر مرتب میل شود با خون ترکیب شده و املاح آن را دفع می کند. همچنین آب جوش مدرّ است و با مصرف مکرر آن سلول های اپیتلیال کلیه آسیب می بینند و با تحریک این سلول ها مایعات بدن دفع می شوند و باعث غلظت پلاسمما و خون شده و عوارض زیر را موجب میشود:  
غلظت خون، خواب رفتگی دست و پا، درست کار نکردن سلول اندام ها و اجتماع مواد زاید در بدن.
- \* **آب یخ:** باعث عطش و همچنین عرق شدید شده و در نتیجه املاح موجود در خون از دست می روند و با تغییر ناگهانی دمای معده و تغییر در غلظت شیره معده، صدمه شدیدی به کبد وارد می شود.
- \* **مضرات ماست:** شب ادراری بچه ها، زود انزالی آفایان، درد شدید دوران عادت خانمهای، عصبی شدن، لک صورت و ریزش مو، ساییدگی استخوان، بیماری صرع، آرتروز، روماتیسم، کم کردن سیستم ایمنی بدن و یبوست، ناراحتی عصبی، افسردگی، موخره، عرق دست و پا.  
یکی از مضرات ماست ایجاد یبوست است. وقتی یبوست ایجاد شد سم پتومائین در روده ایجاد شده و از طریق روده جذب می شود و اولین عوارض آن اختلالات عصبی و بوی بد دهان می باشد.
- \* **سوسیس و کالباس:** شامل ماده نگه دارنده ای به نام سدیم نیتریت می باشد که از سیاه شدن آن ها جلوگیری میکند.  
وقتی سوسیس و کالباس وارد معده شوند با اسید معده واکنش می دهند و نمک طعام و اسید نیتروس تولید می شود.  
نمک طعام، موسین (لعل) معده را از بین می برد و معده برای زخم شدن آماده می شود چون اسید معده بسیار قوی است و وقتی موسین از بین برود معده در برابر اسید معده آسیب پذیر می شود.
- \* **اسید نیتروس ،** در معده تجزیه می شود و کزانتین و هیپو کزانتین می دهد. این دو ماده، بازهایی مانند آدنین، گوانین و سیتوزین را که با هم ترکیب می شوند و اسید آمینه تولید می کنند (که زنجیره DNA را می سازند) را دو به دو ترکیب می کند و پروتئین های جدید با خواص جدید را پدید می آورد که با بدن انسان سازگاری ندارند و باعث به وجود آمدن غده های بد خیم می شود (تومور مغزی، سرطان معده و سرطان روده) و موجب نا امنی بدن و تضعیف سیستم ایمنی آن شده و در نهایت، کار ممکن است به تیمارستان کشیده شود.
- \* **غذاهای ساندویچی:** سوسیس و کالباس و پیتزا به اولین جایی که از بدن انسان ضربه می زند کلیه است و وقتی کلیه صدمه ببیند، مغز استخوان از فعالیت باز می ماند. از علایم خوب کار نکردن کلیه احساس ضعف و خستگی زود هنگام در کارها می باشد.

\* **مرغ و تخم مرغ ماشینی:** ۴۵ تا ۵۰ روز نمی خوابد و بدنش مملو از اسید لاتیک می شود. داروی «کلرام فنیکول» در نسوج مغز و استخوان مرغ رسوب می شود. مرغ پرورشی اگر سوسک و مارمولک و ... نخورده باشد میتوان هم خودش و هم تخمش را استفاده کرد. در غیر اینصورت باید تا ۷ روز غذای پاک مصرف کند تا مشکلی نداشته باشد. هورمونهای تزریق شده به مرغ در بال و پوست آن جمع می شود، از خوردن آنها جداً پرهیز نمایید.

زرده تخم مرغ حاوی کلسترول زیادی است و موجب بیماری های خونی و عروقی شده و برای بدن مضر است (بهخصوص در سن بالا). از آن جا که کلسترول عاملی است برای آنفارکتوس های قلبی و مغزی بهتر است کمتر استفاده شود و در صورت استفاده، از نوع بومی آن استفاده شود چون در تخم مرغ ماشینی داروی «کلرامفنیکول» وجود دارد.

اگر مدام تخم مرغ به بچه یک ساله بدھید راه رفتن یادش می رود، چون خونش غلیظ می شود، کلسترول بالا می رود و موقع راه رفتن زمین می خورد.

\* **افزودنی های مجاز:** از جمله *EDTA* (اتیلن دی آمین ترا استیک اسید) که به کنسروها اضافه می شوند تا زود فاسد نشوند که باعث **کم خونی** میشود.

\* **نوشابه:** دارای مواد مضر زیر است:

بنزووات سدیم (آروماتیک حلقوی است)، گاز *CO<sub>2</sub>*، قند های راستگرا، مواد رنگی و ... .

از عوارض مصرف نوشابه تضعیف معده و دستگاه گوارش است. با مصرف نوشابه آنزیم های گوارشی به اندازه کافی تولید نمی شوند و در واقع هضم غذا به وسیله نوشابه انجام می شود و به مرور این افراد دچار سوء هاضمه می شوند.

\* **برفج رستوران:** در پختن آن از زاج استفاده می کنند که باعث شکستگی عروق و آرترواسکلروزه شدن دیواره عروق قلبی می شود.

\* **رب:** دارای استات سدیم است. خوردن رب باعث کندی ذهن و شعور می شود(آلزایمر) چون آلومینیوم را در خود حل می کند(در پخت خانگی).

\* **بیسکوئیت:** دارای کربنات آمونیوم (بیکینگ پودر) می باشد. این ماده دارای آمونیاک (*NH<sub>3</sub>*) و *CO<sub>3</sub>* می باشد. بوی بد دستشویی به علت وجود اوره می باشد که به صورت آمونیاک، همراه ادرار از بدن خارج می شود. این ماده دفعی در بیسکوئیت وجود دارد (همچنین در پیتزا و کیک).

\* **جوش شیرین:** بی کربنات سدیم که باعث کم خونی می شود(اغلب نان ها با جوش شیرین پخته می شوند این نان ها اگر کمی بمانند با کشیدن، کش می آیند).

\* **شیرینی جات قنادی:** مصرف آن ها موجب از بین رفتن ویتامین های گروه *B* در روده بزرگ و عوارضی مانند ناراحتی های پوستی می شوند. مصرف این مواد باعث به وجود آمدن انواع کیست های تخمدان و رحم در خانم ها و کیست های بیکر در آقایان می شود.



**بخی از غذاهای مفید**

## \* غذاي قارچ و گوشت:

گوشت چرخ کرده، قارچ، سيب زميني، پياز، ادويه، آب و كمي روغن. همه را مخلوط کرده و در تابه ریخته و با حرارت کم بگذاري بدپزد.

## \* فوراک قارچ مخصوص:

قارچ ۲۵۰ گرم، سيب زميني ۵۰۰ گرم، پياز يك عدد، گوجه فرنگي ۵۰۰ گرم، گل کلم ۴۰۰ گرم،

روغن مایع ۴ قاشق غذاخوری، (نمک، فلفل، زردچوبه، زنجبيل و زعفران) به مقدار لازم، آب دو ليوان.

همه مواد را متوسط خرد کرده و ادویه جات را به آن اضافه کنيد و همراه با دو ليوان آب با حرارت ملايم طبخ کنيد. ده تا پانزده دقيقه قبل از آماده شدن، روغن به آن اضافه کنيد. بعد از آماده شدن غذا آن را با سالاد يا سبزی ميل کنيد.

## \* قورمه سبزى:

۲۵۰ گرم گوشت با استخوان(يا قلم) همراه كمي چربi، ۵۰ تا ۷۵ گرم ليمو عمانى، ۲۵۰ گرم لوبيا قرمز، ۵۰ گرم سبزى را استخوان(يا قلم) همراه كمي چربi، يك عدد پياز متوسط، ۴ تا ۵ قاشق سوب خورى روغن مایع، يك كيلو سبزى قورمه، (نمک، فلفل، زردچوبه و دارچين) به مقدار لازم. مقداری گوشت تازه گوسفند با يك قلم گوسفند که مقداری چربi داشته باشد ، را در قابلمه با آب برزيدي و بگذاري که بجوشد، آب خون و کفی که بالا آمده را جمع نموده و دور برزيدي. كمي ادويه (بدون نمک، تا زودتر بپزد) به آن اضافه کرده، و يك پياز هم در آن خرد کنيد. لوبيا قرمز را هم جدا بپزيد تا آب آن تمام شود. پس از پخته شدن گوشت، آنها را هم به گوشت اضافه نموده و هم بزنيد. سبزى را که قبلا پاک شده، خرد و خشک شده، بدون سرخ کردن ، به مواد بالا اضافه کنيد و درب ظرف را بگذاري تا به آرامي بجوشد. بعد از ۴ تا ۵ دقيقه ليمو عمانى را که پوست و دانه آن را جدا نموده به همراه چند قاشق روغن مایع به آن اضافه نمایيد و درب ظرف را برداشته و به مدت ۱۵ الى ۲۰ دقيقه بگذاري آرام بجوشد. وقتی سطح غذا کاملاً از روغن پر شد، عطر غذا فضای اتاق را پر می کند و غذا آماده است. ۵ دقيقه آخر نمک را به آن اضافه نمایيد. اگر گوشت چربi نداشت، يكى دو قاشق روغن زيتون به آن اضافه نمایيد. آب غذا نباید زياد باشد. اگر لوبيا را به همراه گوشت بپزيد ، غذا بوی بدی به خود می گيرد.

## \* ماهى:

پوست ماهى را کنده، چشمها و آبشش و شکمش را خالى کنيد. ماهى را تميز شسته و بگذاري آب آن گرفته شود. كمي نمک به همه جاي آن (داخل و خارج) بماليid. دوحبه سير را رنده نموده و به همه جاي آن بماليid. ادويه ماهى را به همه جاي ماهى بزنيد. يك پياز درشت را خلال نموده و کف ماهى تابه اي که درب دار است، برزيدي. سپس ماهى را روی پيازها گذاشته، درب تابه را بسته و نيم ساعت در يخچال بگذاري. پس از نيم ساعت بیرون آورده، ۳ قашق غذاخوری آب و ۲ يا ۳ قашق غذاخوری روغن مایع به نحوی که روی ماهى نريزد، در تابه برزيدي. تابه را روی شعله خيلي کم گذاشته، تا آرام آرام بپزد. بعد از ۲۵ دقيقه، آب تمام شده و به روغن می رسد که در اين موقع ماهى آماده است. به همراه ماهى، حتماً پودر چهار مغز يا خrama، يا پودر گردو، يا نارگيل، يا شکلات صباحane بخوري. از ليمو ترش و زيتون هم در کنار ماهى استفاده نمایيد. به همراه ماهى شويid باقلاء پلو و بصورت کته بخوري و آبکش نکنيد.

\* ادويه ماهى: زعفران ۵ گرم، زنجبيل ۱۵ گرم، دارچين ۵۰ گرم، هل سبز ۲۵ گرم، ميخک ۵ عدد، زردچوبه ۲۵ گرم ، زيره سياه ۲۵ گرم و فلفل سياه ۵ گرم. همه مواد را آسياب نموده و مخلوط کرده و در شيشطي بريزيid.

## نکاتي در مورد ماهى:

سعى کنيد از ماهى جنوب(شوريده، حلواي سفيد، حلواي سياه، سرخو، ماهى شير و ...) استفاده کنيد ، ماهى شمال آلدگi بيشتری دارد. پوست ماهى را نخوريد.

در گوشت ماهی در قسمت پهلوها، یکسری گوشت‌های تیره‌ای وجود دارد که مملو از روی است، روی باعث فعالیتهای مغزی می‌گردد. میگو را هم به روش ماهی بپزید. از میگو صورتی رنگ استفاده نمایید، میگوهای سفید پرورشی هستند.

### \***کباب ماهی (به های جوجه کباب):**

ماهی کوسه (کولی) جنوب را تمیز و پوست آن را بکنید (طبع گرم دارد). به ابعاد جوجه کباب، خرد کرده و در ظرفی بریزید. یک ربع آنرا در آب ریخته و آنقدر می‌شویید که کف سفید از آن بیرون نیاید و سپس در صافی ریخته و آب آنرا بگیرید. ماهی‌ها را در یک ظرف لعابی ریخته، روی آنها پیاز خلال نموده، و با دوقاشق روغن زیتون، یک مقدار زعفران آب کرده و آب لیمو ترش تازه خوب هم بزنید (از ادویه ماهی به مقدار کم هم می‌توانید استفاده کنید). بر روی ظرف یک کیسه فریزر کشیده، نیم ساعت تا سه ربع آنرا در یخچال قرار دهید. سپس گوشت‌ها را از درشت به ریز، به سیخ بکشید، بین قطعات گوشت کمی فاصله باشد، سپس بر روی آتش قرار دهید.

این کباب برای کسانی که طبع سردی دارند، مفید است. ماهی اوزون برون را هم می‌توانید به همین روش کباب کنید.

### \***خوارک کباب بوقلمون مخصوص:**

بوقلمون تمیز شده، خرد شده و شسته شده یک کیلو گرم، پیاز درشت یک عدد، آب لیمو ترش تازه ۲ قاشق غذاخوری، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری، آب زعفران ۲ قاشق غذاخوری، نمک به مقدار لازم.

ابتدا بوقلمون را خوب بشویید و آن را خرد کرده و درون صافی بگذارید تا آب آن به طور کامل تخلیه شود. سپس بوقلمون آماده شده را در یک ظرف چینی بریزید و با نمک و پیاز و روغن و آب زعفران و لیمو ترش خوب مخلوط کرده و به مدت نیم ساعت در یخچال قرار دهید. آن گاه آن را به سیخ زده و روی اجاق قرار دهید تا کباب شود و پس از آماده شدن، آن را میل کنید. این غذا فوق العاده مقوی است و برای افرادی که طبع سرد دارند بسیار مفید است.

### \***آبگوشت:**

این غذا را در دیگ سنگی بپزید. گوشت سرسینه یا سردست را گرفته، با یک قلم گوسفند تمیز شسته، و بگذارید بجوشد. کف آنرا گرفته، پیاز را خرد کرده و ادویه (زعفران ۱/۴ قاشق چایخوری، دارچین یک قاشق چایخوری و زنجبل نصف قاشق چایخوری، زیره نیز می‌توان استفاده کرد) را اضافه کنید. داخل ظرف، نخود و گندم با پوست بریزید (لوبیا، سیب زمینی و گوجه نریزید)، و بگذارید آرام آرام بپزد. غذا ۲ ساعته آماده می‌شود. در آخر کار نمک به آن اضافه نمایید. می‌توانید ۲ تا ۳ مغز لیمو عممانی را هم در آن بریزید. این آبگوشت را به همراه زیتون پرورده استفاده نمایید. این آبگوشت برای کسانی که دوران نقاوت بیماری را می‌گذرانند، یا ضعف شدید دارند، یا دهار اهاس، رماتیسم یا استافوان درد شدید هستند بسیار مفید است.

### \***خوارک سیب زمینی:**

نیم کیلو سیب زمینی را بخار پز نموده، سپس سرد کرده و پوست آنرا جدا نموده و رنده کنید و مواد زیر را به آن اضافه نمایید: پونه کوهی یک قاشق غذاخوری، روغن زیتون نصف استکان، پنیر لیقوان رنده شده (به جای نمک) ۵۰ گرم، مغز گردی تازه ۱۰۰ گرم (چرخ کرده).

این خوارک را می‌توانید بجای ماکارونی و اولویه استفاده نمایید. بعد از آن چند عدد خرما نیز میل کنید.

### \***کله چوش:**

۲۵۰ گرم کشک و یک قاشق پونه کوهی و ۱۵۰ تا ۱۰۰ گرم گردو درون آن ریخته شود که خیس شود. یک عدد پیاز و یک حبه سیر درون آن خرد شود و درون مخلوط کن ریخته شده و ۵ دقیقه مخلوط شود. ماده بدست آمده را روی گاز حرارت می دهیم تا جوش بباید و بلا فاصله از روی گاز برداشته و نصف استکان روغن زیتون در آن می ریزیم. بعد از صرف غذا ۳ تا ۵ عدد خرما میل شود.

افرادی که ناراحتی استخوان دارند و یا نمی خواهند پوکی استخوان بگیرند این غذا را هفته‌ای یکبار استفاده کنند.

#### \* **فوراک گدو چلوایی:**

کدو حلوایی، هویج فرنگی (پوست کنده نشود، با برس یقه شور بشویید و دو سر آن را بچینید) بخارپز کنید. سپس آن ها را رنده کرده و لیمو ترش و عسل به آن اضافه کنید و به عنوان دسر استفاده کنید.

#### \* **سوپ ۵۹: مخصوص افرادی که بیوست و زردی و هپاتیت دارند.**

جو + هویج + گشنیز + اسفناج + یک پاچه گوسفند + ۱۰ تا ۱۵ عدد آلو بخارا + یک تا دو قاشق زرشک + یک قاشق مربا خوری زرد چوبه را با حرارت کم پخته و سپس نمک اضافه کنید و هنگام خوردن، کمی لیمو ترش و روغن زیتون به آن اضافه کنید.

#### \* **سوپ ۵۰: برای افراد معمولی (یک وعده غذا).**

جو + هویج + گشنیز + اسفناج + یک ماهیچه و قلم گوسفند + سبزی آش + یک استکان گندم با پوست + زرد چوبه + کمی دارچین و زنجبل را با حرارت کم پخته و سپس نمک اضافه کرده و هنگام خوردن، کمی لیمو ترش و روغن زیتون به آن اضافه کنید.

#### \* **آش جو مخصوص:**

دو پیمانه جو پوست کنده، یک پیمانه گندم با پوست، بقیه حبوبات بجز لپه و برنج هر کدام نصف پیمانه(ماش، انواع لوبیا، نخود، عدس)، یک کیلو سبزی آش، پیاز یک عدد خرد شود و دو تا سه حبه سیر نیز رنده شده و به مواد ذکر شده اضافه شود. بدون اینکه نمک زده شود حرارت داده می شود تا جوش بباید سپس ادویه(مثل زرد چوبه) اضافه شود. وقتی کاملاً پخت نمک اضافه شود و ده دقیقه قبل از آماده شدن سبزی به آن اضافه شود. یک قاشق پونه کوهی نیز ریخته شود. پس از ریختن در ظرف می توان یکی دو قاشق روغن(زیتون، کنجد یا روغن مایع) بر روی آن ریخت و دو سه قاشق کشک مخصوص و یک قاشق پودر گردو نیز اضافه می کنیم. بعد از خوردن غذا ۳ تا ۵ دانه خرما خورده شود. با خوردن این آش دچار پادرد، زانو درد، آرتروز و ساییدگی استخوان نمی شوید.

#### \* **کشک مخصوص:** کشک جامد خرد شود، خیس شود و همراه با یک قاشق مربا خوری پونه کوهی و یک حبه سیر در مخلوط کن به مدت پنج دقیقه مخلوط شود.

## \* زیتون پروردۀ:

هسته یک کیلو زیتون شکسته گوشتی را در آورده و خوب شسته و خرد و ساتوری کنید. ۲۵۰ گرم گردی چرخ شده، ۵ حبه سیر رنده شده، آب ۵ تا ۷ عدد لیمو ترش تازه (به جای لیمو ترش می‌توانید از آب انار ترش استفاده نمایید)، یک عدد انار ترش کوچک در آن دانه کرده، یک قاشق مرباخوری بزرگ گلپر ساییده، سه قاشق غذاخوری سرکه سیب و یک قاشق چای خوری زیره سیاه را خوب با هم مخلوط نموده، در کاسه لعابی یا چینی ریخته و نیم ساعت در یخچال بگذارد.

در صورت در بسته بودن تا یک هفته در یخچال قابل نگهداریست.

(زیتون پروردۀ، بسیاری از بیماریهای گوارشی، کبدی و پوستی را از بین می‌برد.

زیتون را بصورت شکسته استفاده نمایید، از زیتون سالم استفاده نکنید.

## \* غوره غوره:

آب غوره را گرفته، صاف کرده و خود غوره را درون آن می‌ریزیم.

## \* ترشی دیگر:

تلخی زیتون را می‌گیرید. وقتی آب آن تبخیر شد در یک شیشه ریخته و روغن زیتون روی آن بریزید.

### سس ها

\* **سس قرمز:** ۲ تا ۳ عدد گوجه فرنگی درشت و رسیده را رنده کرده و با استفاده از صافی پوست و دانه آن را جدا کنید. یک قاشق مرباخوری بزرگ، پونه کوهی یا نعنا خشک اضافه کنید. دو سوم (نصف) استکان روغن زیتون به آن اضافه کرده و یک حبه سیر متوسط در آن رنده کنید و یک قاشق چایخوری کوچک نمک اضافه کرده و هم می‌زنیم. این مواد باید در ظرف چینی یا بلوری یا لعابی تهیه شود. مواد این سس را می‌توان بر حسب زائقه کم یا زیاد کرد البته سیر بیشتر از یک حبه نریزید. همچنین اگر خواستید به اندازه نوک قاشق چایخوری فلفل سیاه یا سفید اضافه کنید و سعی کنید زیاد نماند.

\* **سس سفید:** یک لیوان متوسط روغن زیتون، یک حبه سیر کوچک، سه قاشق غذاخوری ارد، یک استکان کوچک آب لیمو ترش تازه، یک قاشق مربا خوری پونه کوهی، نمک و فلفل به اندازه کافی. همه مواد را در مخلوط کن ریخته و دو دقیقه مخلوط کنید. بر اساس ذائقه می‌توان مقدار مواد را تغییر داد.

### نوشابه ها

\* **نوشابه مخصوص:** بخصوص برای کبد و کسانی که بدنشان داغ می‌شود. آب لیمو شیرین، لیمو ترش، نارنج، پرتقال، سیب. روزانه یک تا دو لیوان بخورید تا همیشه با نشاط باشید.

\* **شیرموز مخصوص:** دو قاشق غذاخوری پر مغز تخمه آفتابگردان خام، ۲۰ گرم مغز بادام پوست کنده و یک عدد موز را مخلوط کنید.

\* **شیر کاکائو:** سه قاشق غذاخوری پر مغز تخمه آفتابگردان خام و سه قاشق عسل و سه لیوان آب.

\* **آب سبزیجات:** کسانی که دچار بیماریهای بد خیم و سلطان هستند، روزی ۲ تا ۳ لیوان از آب سبزیجات استفاده نمایند. آب سبزیجات مخلوطی از آب هویج، آب خیار، آب ساقه کرفس، آب لیمو ترش تازه و آب جعفری است که بنا بر ذائقه می‌توان مواد را کم و زیاد نمود. برای جذب مواد، بهتر است با روغن زیتون استفاده نمایید. البته می‌توان روغن زیتون را قبل یا بعد از این نوشیدنی نیز استفاده کرد.

\* **نوشابه دیگر:** برای کسانی که نمی‌توانند زیاد ترشی بخورند. خستگی را بر طرف می‌کند و عفونت را دور می‌کند. یک لیوان آب سیب و آب یک عدد لیمو ترش تازه. (عسل نیز می‌توان اضافه کرد)

### شربت ها

## \* شیر بادام:

۵۰ گرم مغز بادام خام در آب سرد خیس شده و پوست کنده شود و همراه ۳ قاشق غذا خوری عسل و چهار لیوان آب سرد در مخلوط کن ۵ دقیقه مخلوط شود. یک لیوان از این شیر در عرض ۳ دقیقه خورده شود.

**فواید:** برای بهبود بیماران عصبی، افسرده و نگران بسیار مؤثر است و ناراحتی های پوستی و کبدی و کسالت و فراموشی را از بین می برد و برای تمرکز فکر مفید است.

برای پوست گرفتن بادام، بادامها را در آب سرد ریخته و روی شعله قرار دهید، همین که آب جوشید، شعله را خاموش کرده و پس از سرد شدن، بادامها به راحتی پوست می شوند.

بقیه شیرها نیز به همین طریق تهیه می شوند: فندق، گردو، پسته چهارم خوار، تفمه کدوی خاک، تفمه آفتتابگردان خاک.

## \* شربت عسل:

یک قاشق عسل + یک لیوان آب + آب یک عدد لیمو ترش شیرازی + دو تکه یخ قالبی کوچک.

**فواید:** این شربت برای تمامی افراد و برای تمامی سنین مفید است.

برای رفع خستگی ذهنی، شربت آب و عسل بهترین چیز است.

برای افزایش حافظه، روزی سه لیوان شربت آب و عسل با یخ استفاده نمایید.

کسانی که بی خوابی دارند شربت آب و عسل را در طول ۱۰ دقیقه، میل کنند.

اگر کسی خواب زیادی دارد، این شربت را سریع میل کند.

برای ضعف بدن، شربت آب و عسل را با یخ، آرام آرام بنوشید.

کسانی که با خوردن عسل، معده درد می گیرند، آن را بصورت شربت عسل بخورند.

**\* بذرهای ملین:** خاکشیر، بارهنگ، اسفزه، تخم ریحان، تخم شربتی، تخم مرغ و بالنگو.

خاکشیر و بارهنگ را به نسبت مساوی مخلوط کرده و ریگ شور کنید، و پس از یک جوش خوردن و خنک شدن استفاده کنید. مقدار مصرف: یک چهارم لیوان بعد از لعب دادن و دو مرتبه در روز.

بقیه بذرها را حتیماً بعد از لعب دادن مصرف کنید. از سایر بذرها می توانید به مقدار دو قاشق مربا خوری از یک نوع و یا از

مجموع آن ها به یک لیوان آب جوش اضافه کرده و هم بزنید و بعد از لعب دادن استفاده کنید (صبح ناشتا و شب هنگام خواب).

خواص بذرهای ملین: رفع یبوست مزاج، دفع سmom از بدن، سبکی جسم، آرامش خیال، لاغری و تناسب اندام.

## دم کردنی ها

**\* دم گرده به:** به را درشت رنده نموده، خشک که شد در تابه بدون روغن تفت دهید تا رنگ آن قهوه ای شود، خنک که شد در پاکتی بریزید و مانند چای دم کنید.

بقیه میوه جات مانند سیب، هلو، آبالو، گیلاس و ... را هم می توان به همین روش استفاده نمود.

**\* دم گرده دارچین و زنبیل:** یک قاشق مرباخوری دارچین و نصف قاشق چایخوری زنبیل را با ۲ لیوان آب دم کرده ، گرم گرم با عسل بنوشید.

**\* دم گرده دارچین و هل:** یک قاشق غذاخوری دارچین چوب خرد شده ، نصف قاشق چایخوری کوچک زعفران را با ۵ لیوان آب به مدت نیم ساعت دم کرده، گرم گرم با عسل بنوشید.

\* **دم کرده پونه کوهی و آویشن شیرازی:** یک قاشق غذاخوری پونه کوهی و یک قاشق غذاخوری آویشن شیرازی را به همراه سه لیوان آب جوش در یک قوری چینی به مدت سی دقیقه دم کرده (علامت دم شدن، ته نشین شدن برگهای پونه است)، سپس با عسل شیرین نموده و گرم گرم خورده می‌شود.

این دم کرده برای دخترخانم‌ها و خانم‌هایی که در دوران عادت ماهیانه از درد شدید رنج می‌برند و نیز کسانی که دارای درد کلیوی هستند بسیار مفید است. این دم کرده برای رفع عفونت و سرماخوردگی یک نوشیدنی ایده‌آل است.

\* **دم کرده چای مکه (تمبر گجرات):** دو تا سه قاشق غذاخوری تمبر به همراه سه تا چهار لیوان آب جوش در قوری چینی ریخته و به مدت بیست دقیقه آن را با حرارت ملایم دم کنید. سپس آن را با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.

\* **دم کرده زرشک:** ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری زرشک آبگیری به همراه چهار لیوان آب جوش را در قوری چینی ریخته و بعد از یک جوش خوردن، به مدت بیست دقیقه آن را با حرارت ملایم دم کنید و سپس آن را با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید. این دم کرده برای افرادی که دارای فشار خون و قند و چربی هستند مفید است. مخصوصاً افرادی که از ناراحتی‌های کبدی رنج می‌برند و یا اشخاصی که دچار بیماری سیاتیک شده‌اند، روزانه ۳ تا ۴ لیوان آب زرشک یا دم کرده آن را میل کنند.

\* **دм کرده آبلالو:** ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم آبلالوی رسیده را در قوری چینی ریخته و با سه لیوان آب جوش به مدت سی دقیقه و با حرارت ملایم دم کرده، سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل شود. این دم کرده برای افرادی که دچار کم اشتلهایی هستند بسیار مفید است. مخصوصاً افرادی که از غلظت خون رنج می‌برند و یا کسانی که صورتشان جوش‌های چرکی دارد.

\* **دم کرده آرام بفشن گل لاوند (اسطوفودوس):** یک قاشق مرباخوری گل لاوند به همراه یک قاشق غذاخوری برگ به لیمو در قوری چینی ریخته با دو لیوان آب جوش به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه و با حرارت ملایم دم کنید و پس از آن با کمی عسل آن را شیرین کنید و به آرامی میل نمایید. این دم کرده برای افرادی که از ناراحتی‌های عصبی و افسردگی رنج می‌برند فوکالعاده مفید است.

\* **دم کرده گل گاویزان:** دو قاشق غذاخوری گل گاویزان + چهار عدد لیمو عمانی + چهار لیوان آب جوش را به مدت سی دقیقه دم کرده، سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل نمایید. این دم کرده بهترین نوشیدنی برای کنترل فشار خون است و خواب آور نیز هست.

\* **دم کرده دیگر:** یک قاشق مرباخوری گل لاوند (اسطوفودوس) + یک قاشق مرباخوری گل بهارنارنج + یک قاشق مرباخوری رزماری + چهار لیوان آب جوش را به مدت سی دقیقه دم کرده و پس از آن، با کمی عسل، شیرین کرده و به آرامی میل نمایید. این دم کرده بهترین آرام بخش اعصاب است.

\* **دم کرده ۲ قاشق چای کوهی (پشمی)** با عسل، آرام بخش اعصاب است.



\* **دسر گدوهایی:** کدو حلوایی را بخاریز کرده پس از خنک شدن پوست آن را کنده و درون مخلوط کن بریزید.  
۱ یا ۲ قاشق عسل، یک قاشق مربا خوری هل سبز ساییده و ۲ تا ۳ قاشق غذا خوری گلاب اضافه شود. مخلوط کن را روشن کنید تا مایع نارنجی رنگی بدست آید. مایع را در یک ظرف چینی یا بلور ریخته و کمی خلال بادام اضافه کرده و هم بزنید.  
و روی آن را با هل ساییده و پودر نارگیل و دارچین تزئین کنید. شب، ظرف را در یخچال می گذاریم تا صبح ژلاتینی می شود و آماده مصرف می باشد.

\* **مربات:**

توت فرنگی را بشویید و برگ سبز آن را جدا کرده و در صافی ریخته و در جلو پنکه خشک کنید تا آب آن کاملاً تبخیر شود. حال داخل ظرف شیشه ای یا بلوری ریخته و روی آن عسل بریزید تا سطح عسل بالاتر از میوه برسد. سچس آن را به مدت یک هفته در یخچال بگذارید. در هنگام سرو می توانید پودر هل بر روی آن بپاشید.  
اگر کمی چهر مغز را لابه لای میوه ها اضافه کنید یک مولتی ویتامین می شود.(بدلخواه)  
مرباتی زردالو، آلبالو، گیلاس و تمشک را نیز به همین صورت درست می کنند.

\* **مرباتی (وزانه):**

مقداری از میوه جات فصل مانند: هویج، سیب، موز، به و ... را درشت رنده کرده و یا ریز خرد کنید(طوری 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 لیموترش تازه شیرازی را به مخلوط آماده شده اضافه و آن را میل کنید.

\* **بسنتی:**

به همان شکل که توت فرنگی را برای مربات خشک کردیم برای بستنی هم خشک میکنید. نیم کیلو از این میوه را داخل مخلوط کن بریزید و ۵ قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کنید. ۱۰۰ گرم پسته یا یکی از چهار مغز (گردو، بادام، فندق، پسته) را به آن اضافه کرده و بعد نصف قاشق چایخوری وانیل + یک قاشق سوب خوری گلاب + یک قاشق چایخوری بزرگ (مربا خوری) پودر ثعلب. همه اینها را در مخلوط کن به مدت یکی دو دقیقه مخلوط کنید و بعد آن را درون ظرف مورد نظرتان بریزید و درون فریزه بگذارید. هر ساعت یکبار آنرا هم بزنید تا یخ نزند تا وقتی که آماده شود.

حال می توانید دو قاشق مربا خوری تخم شربت که قبلًا خیس شده و لعاب داده و یک قاشق مربا خوری عسل را همراه ۲ یا ۳ دانه توت فرنگی بر روی آن اضافه کنید. در هنگام سرو می توانید یک قاشق چایخوری پودر هل بر روی آن بپاشید.

\* **فامه گیاهی:**

۱۰۰ گرم بادام هندی خام را در مخلوط کن ریخته، ۲ قاشق غذاخوری آب اضافه نموده، ۱۵ ثانیه مخلوط می نمایید.

\* **سالاد (زیمنی):**

انواع کلم(کلم برگ سفید و قرمز، گل کلم، کلم قمری و برآکلی)، کاهو، خیار بوته ای کامل، هویج، جوانه گندم سه قاشق غذاخوری، جوانه یونجه، جوانه شیدر، پیاز کوچک یک عدد، پونه کوهی یک قاشق مربا خوری، یک قاشق کشمش شسته شده، ۱۰ عدد مغز بادام خام، کنجد خام با پوست یک قاشق، یک عدد سیب درختی کامل، لیمو ترش تازه، روغن زیتون، نمک و سبزیجات معطر(نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، عفری و ساقه کرفس).  
همه با هم مخلوط شوند.

این سالاد یک غذای کامل است.

## \* ۹۰ش پفت نان:

۲ کیلو آرد، یک مقدار مخمر و یک چانه خمیر ترش (از نانوایی تهیه نمایید). مخمر را در آب حل نموده و آرد را به آن اضافه نمایید. خوب ورز داده و خمیر ترش را هم اضافه کرده و ورز دهید. سپس پارچه‌ای روی خمیر کشیده، ۲ ساعت بماند تا ور بیاید. ساج را روی شعله گذاشته تا گرم شود و بعد خمیر را در آن پهنه می‌کنید تا بپزد، سپس روی دیگر آنرا هم بر گردانید تا بپزد.

## \* گلوچه و نان شیرمال: با استفاده از فمیر نان

چند خرمای بدون هسته را با هل، زنجبلیل یا دارچین و پودر نارگیل مخلوط کرده، مواد را روی خمیر نان پهنه شده ریخته و روی آنها را با لایه‌ای از خمیر پوشانده، آنرا بپزید.

اگر بجای آب از شیر و کمی شکر استفاده نمایید، نان شیرمال تهیه می‌شود.

## \* شیرینی معجون جوانه گندم:

شیرینی مخصوص سوداوی‌ها و بلغمی‌ها:

چهار مغز (گردو، بادام، فندق و پسته)، کنجد با پوست، بادام هندی، پودر نارگیل هر کدام ۱۰۰ گرم آرد جوانه گندم ۲۵۰ گرم، عسل ۲۵۰ گرم، شیره انگور یا خرما ۲۵۰ گرم یا یک لیوان، زعفران یک مثقال، دارچین ۲۵ گرم، هل سبز ۲۰ گرم، زنجبلیل یک قاشق چایخوری کوچک، وانیل شکری ۱ قاشق چایخوری، روغن زیتون (در صورت تمایل) ۳ تا ۴ قاشق غذا خوری.

این مواد را خوب آسیاب کرده و با آرد جوانه گندم خوب مخلوط کرده، سپس شیره و عسل را اضافه کنید و خوب ورز دهید تا به صورت حلوا (خمیر سفت) در بیاید. اگر خمیر خیلی سفت شد می‌توانید چند قاشق گلاب به آن اضافه کنید. حال چند قاشق روغن زیتون نیز به آن اضافه کنید و در دیسی پهنه کرده و پودر پسته و نار گیل روی آن بپاشید. سپس به مدت سی دقیقه در یخچال گذاشته شود و پس از اینکه کمی سفت شد آن را برش داده و جدا کرده و یک سیلیفون روی آن بکشید.

این شیرینی را افراد صفراء و دموی استفاده نکنند. البته در صورت تمایل می‌توانند کمی از آن را مصرف کرده و پس از آن دو تا خیار میل کنند تا متعادل شود.

این شیرینی تقویت کننده بسیار مؤثری است برای افرادی که دچار ضعف اسپرم هستند. داروی ضد التهاب بسیار خوبی است برای بیماران مبتلا به آرتی روماتوئید. داروی فوق العاده مفیدی برای بیماران صرعی می‌باشد (بیماران صرعی از مصرف گردو خود داری نمایند). برای بیماران مبتلا به MS داروی آرام بخش و ضد پلاک است.

## \* حلوا مخصوص:

این حلوا را افراد صفراء و دموی استفاده نکنند. البته در صورت تمایل می‌توانند کمی از آن را مصرف کرده و پس از آن دو تا خیار میل کنند تا متعادل شود.

خرمای مرغوب بدون هسته یک جعبه (۸۰۰ تا ۱۰۰۰ گرم)، مغز گردوی تازه ۱۵۰ گرم، آرد جوانه گندم ۲۰۰ گرم، دارچین ساییده یک قاشق غذاخوری سر صاف، هل سبز ساییده یک قاشق مرباخوری، پودر نارگیل و پسته هر کدام یک قاشق غذا خوری (برای تزئین)، در صورت تمایل ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون.

مغز گردو و دارچین و هل سبز را آسیاب کرده و با آرد جوانه گندم خوب مخلوط کنید و آن را در یک ظرف چینی با خرما مخلوط کرده و خوب ورز دهید تا به صورت حلوا (خمیر سفت) در بیاید. اگر خمیر خیلی سفت شد می‌توانید چند قاشق گلاب به آن اضافه کنید تا رقیق شود. در صورت تمایل ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون به آن اضافه کرده و دوباره آن را ورز دهید تا خمیر نرم و برآقی به دست بیاید. خمیر را در دیسی پهنه کرده و پودر پسته و نار گیل روی آن بپاشید. سپس به مدت سی دقیقه در یخچال گذاشته شود و پس از اینکه کمی سفت شد آن را برش داده و جدا کرده و یک سیلیفون روی آن بکشید و در یخچال نگه داری کنید.

## \* شکلات صبحانه:

۵ قاشق غذا خوری ارده با یک قاشق غذاخوری عسل را آنقدر هم می‌زنید تا به شکل شکلات در آمد و سفت شود، سپس می‌توانید پودر فندق یا گردو هم به آن اضافه نمایید. اگر بخواهید رنگ کاکائو پیدا کند، به جای عسل، شیره انگور یا شیره خرما به آن اضافه نمایید.

## ظروف غذا

بهترین ظروف به ترتیب: گلی لعابی، بلور، ظروف مسی و روی. سعی کنید در ظرفهای لعابی گلی غذا بخورید. از ظروف آلومینیومی، تفلون و پلاستیکی استفاده نکنید.

استفاده از ظروف تفلون مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند.

ظروف آلومینیومی باعث کندی ذهن و شعور و اشکال در کلیه‌ها می‌شوند.

استیل ظروف خوبی هستند ولی برنج را می‌سوزانند و غذا در آنها خوشمزه نمی‌شوند.

\* **دیگ سنگی:** از دیگی استفاده کنید که سنگ آن یکنواخت مشکی باشد و رگه‌های سفید نداشته باشد. پس از خرید، یک تا یک نیم لیتر آب در آن ریخته، به همراه ۲۵۰ گرم دمبه چرخ کرده، بگذارید به مدت ۱/۵ ساعت بجوشد. برای آنکه نشکند زیر آن توری بگذارید. سپس از شعله برداشته بگذارید سرد شود و بعد محتوای آنرا دور ریخته و خوب بشویید، دیگ آماده استفاده می‌باشد.

\* **آراه پز:** یک قابل‌نمایی که قابل استفاده نیست را برداشته، در داخل آن آبکشی را وارونه قرار دهید تا سوراخهای آن رو به بالا باشد، دو لیوان آب زیر آبکش ریخته، لبو، سیب‌زمینی، شلغم و... را روی آن قرار داده، نیم ساعته مواد می‌پزند.

\* **زود پز:** در زود پز دما و فشار بسیار بالا می‌رود و سلول‌های مواد از هم می‌پاشد و سرطانزا می‌شود.

\* **مايكرو فر:** از امواج رادار استفاده می‌شود که عقیم کننده است.

## تأثير روانی رنگ‌ها

\* **خصوصیات (رنگ قرمز):** تسکین دهنده بیماریهای پوستی (مانند محملک)، محرک جنسی (کسانی که میل جنسی کمی دارند، از این رنگ استفاده کنند: قرمز روشن)، بالا بردنده متابولیسم بدن (افراد کم اشتتها از سفره قرمز استفاده نمایند)، راحتی هضم غذا، بالا بردنده گردش خون، گرم کننده بدن، تشدید کننده احساسات (افراد عصبی از این رنگ استفاده نکنند)، ایجاد کشش (خانمهایی که احساس می‌کنند کشش همسرشان نسبت به آنها کم است، از این رنگ در اتاق خواب استفاده نمایند)، ایجاد هیجان، نیرو بخش، فعال کننده عصب سمباتیک.

\* **خصوصیات (رنگ آبی):** تسکین دهنده و درد شکن (افرادی که همیشه احساس کسالت و بدن درد می‌کنند، از این رنگ استفاده نمایند: آبی آسمانی و فیروزه‌ای)، مفید برای دردهای عصبی، برطرف کننده وسوسات (کسانی که حالت وسوسی دارند، از رنگ آبی برای اتاق استفاده نمایند)، کنترل هیجانات زیاد، بر طرف کننده تب، رفع بی‌خوابی (کسانی که می‌خواهند از چراغ خواب استفاده نمایند، از نور آبی استفاده کنند، کمترین اثر را بر روی بدن دارد)، خنک کننده و سرد کننده، کم کننده کشش و چشم زخم، آرامش دهنده، پایین آوردن فشار خون، تعديل کننده تنفس های سریع و شدید، محافظ، حساس و جدی (اگر می‌خواهید کارهای دقیق انجام دهید از این رنگ استفاده کنید)، آن‌هایی که بدنشان ترشحات چرکی دارد، موثر برای معالجه سرطان، دور کننده مگس و جذب کننده پشه.

\* **فصولیات (رنگ زرد):** گرم کننده، رنگ خوشروی و نشاط، رنگ خوشحالی، شادی بخش و مسرت آور، ایده‌آل، ایجاد حالت روحانی، فیلسوفانه، تحریک کننده فکر (محیطی را که بچه ها می‌خواهند در آن درس بخوانند به این رنگ درآورید)، کم کننده ناراحتی‌های عصبی، ازدیاد رشد گیاهان.

\* **فصولیات (رنگ سبز):** بهترین درمان برای بیماریهای روحی روانی و اختلالات روانی، آرام بخش، از بین برنده خستگی اعصاب، بهترین و شکیباترین رنگ برای آقایان، باعث صبوری در آقایان، حس نشدن گذر ایام، بالا برنده تحمل پذیری، خنک کننده، مهیج، تعديل کننده نور خورشید، کم کننده فشار خون، موثر برای بی خوابی و خستگی، مفید برای افراد میگرنی، کم کننده رشد گیاهان.

\* **فصولیات (رنگ بنفش):** اثر ضعیفی در درمان بیماریهای روانی، نرمال کننده و تاثیر مثبت روی قلب و خون، بالا برنده سیستم ایمنی بدن و مقاومت بدن، بالابرند میل جنسی در خانمهای.

\* **فصولیات (رنگ نارنجی):** رنگی گرم، اثر حرارتی بر روی سیستم گوارشی (مناسب برای افراد بلغمی مزاج و افرادی که غذای آنها دیر هضم می‌شود از سفره نارنجی استفاده نمایند)، درخشندگی و تابندگی، محرک و مهیج، آرام بخش، بالا برنده ضربان قلب (هر روز از این رنگ استفاده نکنید) ولی روی فشار خون تاثیری ندارد، دوست داشتنی کردن زندگی، ایجاد حالت نشاط در فضای منزل (خانم‌ها استفاده کنند)، مفید برای هضم غذا، زیاد از این رنگ استفاده نشود چون باعث خستگی می‌شود.

\* **فصولیات (رنگ ارغوانی):** مفید برای کسانی که کم خونی دارند، مفید برای کسانی که دوست دارند لطیف وظریف باشند، رنگ سلطنتی، مضر برای افراد وسوسی و حساس، خشنود کننده دیگران.

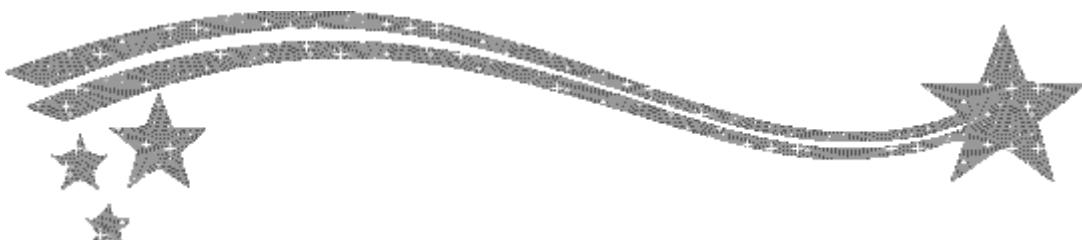
\* **فصولیات (رنگ خرمایی):** آرامش دهنده، محافظ در مقابل تشعشعات و فرکانسها (زیاد از این رنگ استفاده نکنید).

\* **فصولیات (رنگ هاکستری):** آرام، حساس، محافظ (آقایان بیشتر از این رنگ استفاده کنند).

\* **فصولیات (رنگ سیاه):** سیک، غلط انداز، افسرده کننده.

\* **فصولیات (رنگ سفید):** ملیح و براق، ایجاد احساس نشاط و پاکی، علامت پاکی و لطفات. از ترکیبهای مختلف رنگی استفاده نمایید، استفاده یکنواخت از یک رنگ خستگی ایجاد می‌نماید. برای اینکه بچه‌ها چشم نخورند، لباسهایی با رنگ آبی بپوشانید و از رنگ قرمز استفاده نکنید.

\* زن‌هایی که میل جنسی کمی دارند: لباس بنشش بپوشند و تخم شاهی را آسیاب کرده و به همراه عسل روزی استفاده کنند. ۲ بار



## بیماری ها

### بیماری های زنان:

\* **افتادگی رحم:** علت آن یبوست است که باید رفع شود. از رژیم ۱۵ روزه استفاده شود.

\* **رفع عفوفت ادراری و زخم واژن:** یک هفته از فرآوردهای حیوانی استفاده نکرده و روزی ۲ بار، با نصف لیوان آب و عسل (آب جوشیده سرد شده را با عسل طبیعی شربت کرده، یکبار صبح قبل از صبحانه، و یکبار شب قبل از خواب) خودشان را بشویند.

\* **رفع عفوفت و زخم واژن در خانمهای:** دو قاشق مرباخوری (۱۰۰ گرم) رازیانه، به همراه دو قاشق غذاخوری گل ختمی سفید با سه لیوان آب دم کرده و با عسل، هر روز بخورند. این کار را دو هفته ادامه دهند، مشکل حل می شود.

\* **درمان کیست تخدمان:** تا ۴۰ روز از فرآوردهای حیوانی پرهیز شود، خود بخود کیست از بین می رود.

**درد زیر ناحیه شکم و ناراحتی رحم:** یک قاشق غذاخوری پودر دانه خربزه در یک لیوان آب و کمی عسل. خانمهایی که دارای طبع سردی هستند گاهی رحمشان سرد شده و دل درد می گیرند، این دارو برای آن ها نیز مفید است.

\* **درد پریود و درد کلیه:** آویشن شیرازی و پونه کوهی از هر کدام یک قاشق با دو لیوان آب در قوری چینی به مدت سی دقیقه دم شود و با عسل، گرم گرم خورده شود.

\* **خانم هایی که لک بینی دارند یا به علت خونریزی شدید در آستانه استرکتومی قرار می گیرند:**

محلول یک لیوان آب هویج و یک قاشق عسل روزی ۲ تا ۳ لیوان. (می توان ۲ قاشق غذاخوری خاک شیر خیس شده ریخته شود)، و سیر، پیاز و آب زیاد و ترشی (جز لیمو ترش) خورده نشود.

\* خانمهایی که جوش صورت دارند از سرخ کردنی یا قندهای راستگرا استفاده می کنند.

### \* **نگاری:**

شربت دانه خربزه و عسل برای آقایان اسپرم ساز است.

در انگور (کشمش و مویز) قندی است که غذای اسپرم است و کسانی که ناتوانی جنسی دارند برایشان مفید است.

کشمشی استفاده کنید که در سایه خشک شده باشد و تیزابی نباشد.

انگوری که کمی پوست آن چروکیده شده، بهترین غذای اسپرم است.

کسانی که دچار عدم تعادل جنسی هستند، و کسانی که مشکل نازایی دارند و می خواهند بچه دار شوند، روزانه یک پیاله جوانه گندم استفاده نمایند.

کسانی که می خواهند باردار شوند از خوردن هویج، خودداری نمایند. هویج نازایی می آورد. (مواد دارای بتاکاروتن)

\* **رفع اختلالات حنجره:** نخود سفید را به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس نموده، آب آنرا در لیوانی ریخته و با عسل شیرین نموده بخورید. مجدداً بر روی نخودها آب ریخته و ۲۴ ساعت بعد آب آنرا با عسل بخورید. سپس بگذارید نخودها جوانه زده و آنها را بخورید، مشکل حل می شود. افرادی که مداھی و یا آواز می خوانند، برای باز شدن حنجره همین روش را انجام دهند.

\* **رفع سرفه:** ۱۰۰ 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.

\* **خون دماغ:** هر روز دو تا سه قاشق جوانه بذر شبدر یا یونجه (در قسمت ویتامین ها توضیح داده شد)

- \* **آسم:** این افراد ناراحتی معده و روده دارند که اگر درمان شود آسم نیز از بین می رود.
- \* **داروی بینی و سینوزیت:** نصف استکان عرق نعنا و یک قاشق مربا خوری عسل را مخلوط کرده و هر موقع دچار التهاب مخاط بینی شدیده قطره به فاصله یک دقیقه داخل بینی بریزید تا باز شود.(اگر آب هم درون آن ریختید جوشیده باشد)
- \* **سینوزیت و التهاب مخاط بینی:** ماست و چای و غذاهای تبلیغی نخورند. نصف استکان عرق نuna با یک قاشق مرba خوری عسل مخلوط کنید (قطره بینی). سپس یک قاشق غذا خوری گل بابونه را با یک کاسه آب جوش بخور می دهند تا نرم شود. حال به پشت می خوابیم و پنج مرتبه هر بار یک قطره در سوراخ چپ و یک قطره در سوراخ راست می ریزیم و یک دقیقه صبر می کنیم. اگر درد شدید در پیشانی و سینوس ها ایجاد شد با روغن زیتون ماساژ می دهیم. هر دفعه درد کمتر می شود و عفونت ها به بیرون سرازیر می شوند.
- \* **عفونت:** ۳ روز (و اگر نشد ۷ روز) فقط آب و عسل و لیموترش و یخ و با فاصله حداقل دو ساعت سیب درختی کامل.
- \* **آبسه دندان:** برای عفونت ها مثلاً آبse دندان روزی سه حبه سیر را به اندازه ماش خرد کرده و هر حبه را همراه با یک لیوان آب یا آب عسل میل کنند.
- \* **برای درمان آفت دهان:** عسل را روی آفت مالیده و روزی چند عدد سیب بخورید. از غذاهای ممنوعه پرهیز نمایید. و یا می توانید، عسل را روی سیب مالیده و آنرا به صورتی که مدت زیادی در دهان بماند، جویید و بخورید. اگر آفت در دهان زیاد است و جویدن درد آور است ، می توانید در آب سیب ، عسل ریخته، و آنرا جرعه جرعه بنوشید، بطوریکه برای مدتی ، در دهان نگه دارید.
- \* **درمان آکنه و جوش صورت:** روزانه دو عدد سیب و یک قاشق مربا خوری عسل.
- \* **جوش های سر سیاه:** ابتدا صورت را با صابون بادام (از داروخانه تهیه شود) شسته، پس از خشک شدن، دو قاشق غذا خوری آرد جو با کمی آب خمیر می کنیم (خمیر نسبتاً شل) و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ماسک می کنیم. دقت شود که قبل از خشک شدن ماسک، صورت شسته شود. جوش ها از بین می روند و صورت ویتمانیه می شود.
- \* **بیماری MS:** افراد مبتلا به MS و صرعی ها و کسانی که ناراحتی استخوان دارند، اگر بخواهند از گوشت سفید استفاده کنند فقط می توانند بوقلمون و کوسه ماهی بخورند.
- \* **آلرژی:** هر موجودی در جهان آفرینش بر اساس غریزه خود عمل می کند مگر انسان که باید از عقل خود نیز مدد بگیرد. اگر انسان غذایی را که سلول های بدن، آن را به عنوان غذا نمی شناسند بخورد (پیتزا و نان خامه ای و انواع غذا های ممنوعه) سلول ها ماده ای ترشح کرده و دور خود را احاطه می کنند. به این حالت «هیستامین» گفته می شود و برای جلو گیری از مسموم شدن سلول این پدیده روی میدهد. هیستامین وارد خون می شود و فرد دچار خارش، عطسه، ورم چشم، آبریزش بینی و چشم و خارش سقف دهان و ... می شود که نشانه نارضایتی سلول از مواد پیشنهاد شده می باشد. در چنین مواقعي پزشکان آنتی هیستامین تجویز می کنند که در حقیقت باعث فلجه شدن سلول ها می شود و آن ها قادر به تولید هیستامین نمی شوند. برای درمان باید توجه داشت که غذاهای ممنوعه که هیستامین تولید می کنند خورده نشوند.
- \* **چربی دور شکم:** تغذیه درست + ورزش + هر روز چند سیب با پوست و دانه.
- \* **کرم کدو (کرمک):** شب ۲ یا ۳ قاشق غذاخوری تخم کدوی تنبل خام خورده شود. صبح همه انگل ها دفع می شوند.
- \* **برای برداشتن عینک:** باید روده روزی ۲ تا ۳ بار کار کند. سوپ جو، پاجه گوسفند، آلو بخارا، گشنیز، اسفناج بیشترین غذاهای مصرفی باشند یا هفته ای ۱ تا ۲ بار سیراب شیردون خورده شود، ورزش به همراه نصف استکان آب جوشیده خنک شده همراه ۱۰ قطره آب لیموترش تازه و هر روز دو بار در چشم ریخته شود. جهت کار انداختن روده هر روز یک عدد کیوی رسیده میل شود.

- \* **قالاسمی مینور و رفع کم خونی:** کاهو، خیار بوته ای با پوست و ته (خیار اگر از ته خورده شود تلخ نیست)، سیب درختی، مغز بادام، عسل، هویج فرنگی (پخته)، لبو (پخته)، کدو حلوایی یا کدو تنبیل (پخته) و لیمو ترش و روغن زیتون. کسانی که کم خونی شدید دارند (همچنین قالاسمی مینور)، ۱۵ روز این غذا را میل کنند هموگلوبین آن ها بالای ۱۲ می شود.
- \* **عصبی شدن:** بدن انسان تشکیل شده است از آب، الکتروولیت ها، پروتئین، چربی ها و قند ها. ویتامین ها نیز ارتباط بین این ها را برقرار می کند.
- الکتروولیت ها**، مواد غذایی مانند (سدیم، پتاسیم، منیزیم و روی) را درون خود دارند و باعث برقراری فرکانس های عصبی بین سلول ها می شوند. پس اگر خود بخود عصبی شدیدم به دلیل این است که غذاهایی که خورده ایم مواد لازم را به بدن ما نرسانده اند.
- کمبود مواد معدنی == اختلالات هورمونی == ریزش مو، ناراحتی پوستی و عصبی و لاغری و چاقی بی مورد. شیر بادام باعث آرامش روح و روان می شود.
- \* **کلیت (قلنج روده):** اگر حرکات دودی روده دچار مشکل شود این بیماری ایجاد می شود. یکی از دلایل مهم آن خوردن نوشابه و یا آب بیخ با غذا می باشد. برای درمان ۸ تا ۱۰ روز سبزیجات و میوه های خام خورده شود.
- \* **زخم اثنی عشر:** روزی سه قاشق عسل با موم (موم زخم را پانسمان می کند). موم را خوب بجويد.
- \* **هپاتیت:** شاه توت بهترین دارو برای هپاتیت است. بهترین دارو برای پایین آوردن آنزیم های کبد، ادا است که با خوردن ۳ تا ۴ عدد در روز در عرض سه روز پایین می آید. برای در مان بیماری های کبدی مثل هپاتیت اولین اقدام، لب نزدن به غذاهای سرخ کرده و حیوانی می باشد و ۴۰ روز این نکته رعایت شود.
- \* **سیاقیک:** روزی ۲ تا ۳ لیوان آب زرشک (اگرخواستید ترش نباشد کمی عسل اضافه کنید).
- \* **سنگ کلیه:** یک هفته رژیم خربزه کامل (غیر از دانه).
- \* **درد کلیه:** یک قاشق غذاخوری پونه کوهی و یک قاشق غذاخوری آویشن شیرازی را در قوری چینی ریخته و با ۲/۵ لیوان آب جوش ۳۰ دقیقه دم کرده (هر وقت برگ های پونه یا آویشن ته نشین شدند دم کرده است و همچنین می توانید روی سماور بگذارید) و با یک قاشق غذاخوری عسل شیرین کرده و گرم گرم بخورید تا در ۱۰ دقیقه درد از بین برود.
- \* **نفح معده:** زنیان را آسیاب کنید و یک قاشق چایخوری از آن را بعد از غذا بخورید. وقتی معده نفح دارد چیز شیرین نخورید و اگر چیز تلخی بخورید نفح آن سریع فروکش می کند.
- \* **رفع بیوست:** خورشت آلو با اسفناج هفت‌های ۲ بار، سیرابی هفت‌های ۲ بار و سوپ جو با پاچه گوسفند مفید است. بچه های زیر ۲ سالی که دچار بیوست می شوند، بهترین چیز برای آنها شیرخشت، ترانجبین و انگبین است. برای رفع بیوست از انجیر استفاده نمایید.
- ۱۵ الامراض و منشاً تماه بیماریها، سرمایه‌های سرمایه‌گردی و بیوست می باشد.
- \* **سرماخوردگی شدید:** سیب و عسل میل کنید، تا سه روز رفع می شود. ترکیب سیب و عسل، نوعی آنتی بیوتیک است.
- \* **رفع واریس:** پس از حمام، آب سرد به پاهای بزنید، در هنگام شب دو بالشت زیر پاهای و بالشتی کوچک زیر سر قرار دهید. پاهای را روغن بادام مالیده و ماساژ دهید و روزی دو لیوان آب زرشک بخورید.
- هنگام خروج از حمام، چند ثانیه آب سرد بر روی پاهایتان بگیرید تا از واریس جلوگیری شود.

\* **بیماری های استخوان:** دیسک، کمر درد، آرتروز گردن، آرتري روماتوئید و ساییدگی استخوان.

\* **درمان بیماری های استخوان:** غذاهای مضر برای استخوان خورده نشود.

کسانی که کمر درد و آرتروز دارند و دیسک (از نوع حاد) هفتاهی ای سه بار این غذاها را بخورند:

(سوپ جو + یک عدد پاچه گوسفند + یک قاشق چایخوری زنجبیل ساییده)، هویج، سبزیجات، لیمو ترش و **روغن زیتون**.

**کاهش درد:** به جای روپاکسین، هفتاهی ای سه بار گوشت تازه گوسفند (راسته) را کباب کنید و با لیمو ترش، روغن زیتون و

سبزی (سبزیجات گرم؛ ریحان، ترخون، نعناع و مرزه) بخورید.

**ضماد:** این ضماد را سه بار و هر بار ۴۸ ساعت بر روی کمر ببندید، از پله بالا و پایین نروید و استراحت کنید.

به اندازه کف دست دمبه گوسفند را به ضخامت ۱ سانتیمتر بربیده و خمیر حاصل از مخلوط کردن ۱۰ خرمای رطب بدون

هسته و یک قاشق مربا خوری زنجبیل ساییده را روی آن پهن کنید. گودی کمر را تمیز کرده و پس از خشک شدن، ضماد

را روی آن گذاشته (طرف خرمای آن به کمر بچسبد) و یک کیسه فریزر روی آن قرار داده و با شال ببندید.

مواردی که گفته شد برای بیماری های استخوان مشترک است، بخصوص غذاهای گفته شده.

\* **آرتري روماتوئيد (روماتیسم مفصلی):** مفاصل انسان ورم میکنند و دردناک می شوند.

از نظر طب جدید و تامین های A و C برای این بیماری مفیدند.

ویتامین C بیشتر در لیمو ترش **تازه** وجود دارد. میوه جات و صیفی جاتی که رنگ زرد یا نارنجی دارند دارای بتا کارتان

هستند که پس از وارد شدن به بدن به **ویتامین A** تبدیل می شوند (هویج، کدو حلوایی).

**روش درمان:** کدو حلوایی بهترین درمان این بیماریست بشرطی که با عسل، لیمو ترش و روغن زیتون خورده شود چون

ویتامین A محلول در چربی است و اگر از روغن استفاده شود بتا کارتان که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود سریع

جذب می شود و بافت های همبندی (مفاصل) و کلاژن ها را می سازد.

\* **شب ادراری:** بر دو نوع است، یا از گرمی است و یا از سردی. بچه هایی که از گرمی به این حالت دچار می شوند، قبل از

خواب دچار عطش زیادی شده و آب زیادی می خورند که صفوایی مزاج هستند. و بچه هایی که این حالتها را ندارند از

سردی است و بلغمی مزاج می باشند که باید رژیمهای مربوط به مزاجها را رعایت نمایند.

\* **رفع شب ادراری:** نخوردن مرغ، ماست، برنج و ترشی و شبها سه ساعت قبل از خواب، این غذا را به فرد بدھید:

۵ عدد خرما، ۵ عدد مغز بادام خام، یک قاشق پودر نارگیل، ۲ قاشق چایخوری دارچین. قبل از خواب حتما دستشویی برود،

چند روزه مشکل حل می شود.

\* **دفع ادرار:** اگر ادرار خوب دفع نمی شود، به علت خوردن غذاهای سدیم 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 چشم هایشان ورم می کند.

\* **درمان اسهال خونی:** اگر کسی بیماری اسهال خونی، خونریزی از مدفع دارد، سه روز غذا فقط آب و عسل و خاکشیر

بخورد، مشکل حل می شود.

\* **ناراحتی معده:** غذا کم بخورید و خوب آن را بجوید و آب به روش گفته شده بخورید.

\* **رفع سکسکه:** اگر فکرтан را به جایی متتمرکز کنید، ویا شربت عسل را جرعه جرعه بنوشید، مشکل حل خواهد شد.

\* **پر خوابی بچه ها (بزرگترها):** ماست نخورید. قبل از غذا، اول سالادش را بخورید و خوب بجوید و پرخوری نکنید.

\* **اوریون:** استراحت مطلق و ۷۲ ساعت فقط شربت عسل نوشیده شود.

## \* هلیکو باکتر: سه روز شربت عسل(روش درمان).

مربوط به میکروبی در داخل معده می باشد و بیماران بین ۱۰ تا ۲۰ روز، روزانه بیشتر از ۱۴ قرص مصرف می کنند.

\* گلودرد: دو یا سه بار عسل قرقره شود. شکلات برای گلودرد مضر است.

\* سرما خردگی تارهای صوتی: بذرهای ملین همراه با عسل جرعه جرعة استفاده شود و ۴۸ ساعت غذای پخته، شور و چرب خورده نشود.

\* کلسترول خون: کسانی که کلسترول خون دارند، اگر شبی دو تا گردو بخورند مشکل کلسترول آنها رفع می شود. 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 آبگیری ۲۵۰ گرم، قره قروت ۱۰۰ گرم، گلاب نصف استکان، سرکه سیب یک لیوان. تمبر هندی را در دو لیوان آب حل نموده و صاف کنید. زرشک آبگیری 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 ۲/۵ ساعت بعد از غذا، آرام آرام میل کنید. اگر فردی ناراحتی معده دارد، به همراه آن زیان نیز مصرف کند. افرادی که به هیچ وجه چربی آنها پایین نمی آید، این مخلوط بسیار مفید است.

### چند نکته

\* طریقه خوردن پنیر: در شب خورده شود، کمی کم نمک باشد، پنیر لیقوان باشد، همراه چند عدد گردو، خرما و کمی سبزی خورده شود. اگر **لبنیات** به این صورت مصرف شوند از کم خونی، ساییدگی استخوان، آرتی روماتوئید، کمبود کلسیم و پوکی استخوان جلوگیری می شود.

\* طریقه مصرف آب: هر روز ۶ لیوان، نیم ساعت قبل و ۲.۵ ساعت بعد از غذا. این کار از ناراحتی معده جلوگیری می کند. خوردن غذا همراه آب باعث ناراحتی معده می شود و بعضی را چاغ و بعضی را لاغر می کند و همچنین دچار عینک می شوند.

\* مکانیزم آب خوردن: وقتی نیم ساعت قبل از غذا آب بخورید (حداقل در سه جرعه مصرف شود) در معده موسین تولید می شود و جداره معده موسین انود می شود. بیست دقیقه بعد از اولین لقمه، حرکات دودی معده آغاز می شود و مواد داخل معده را به صورت شیره در می آورد و ۲/۵ ساعت بعد از غذا وقتی آب بخورید غلظت شیره بگونه ای تنظیم می شود که دریچه پیلور باز شود.

\* بهترین روش استفاده از چهار مغز: یا به صورت شیرهای گیاهی و یا به جای یک وعده غذای کامل (از هر کدام ۱۲/۵ گرم) همراه با کمی عسل یا خرما و یا کشمش و توت خشک و یک عدد میوه فصل استفاده شوند. این آجیل یاد شده در مقایسه با گوشت، از چهار برابر انرژی برخوردار است.

\* بذر های ملین: بر اثر خیس شدن، موسین فراوان تولید می کنند. استفاده از این بذرها سیستم گوارش را بیمه می کند و از نفوذ اسید معده به جداره معده نیز جلوگیری می کند. همچنین حرکات دودی روده را افزایش داده و از پوست جلوگیری می کنند.

\* بتاکاروتن: صیفی جاتی که رنگ زرد دارند دارای این ماده اند که در بدن انسان تبدیل به ویتامین A می شوند و برای دید چشم بسیار مفیدند. باید توجه داشت که استفاده بیش از حد از این مواد رنگی موجب **فازایی** می شود و برای تولید مثل مضر است.

\* **چرا نباید زیاد لبنيات و گوشت مصرف کنیم:** در بدن دو نوع اسید تولید می شود، اسید اوریک و اسید لاکتیک که مقدار کم آنها برای بدن نیاز است ولی مقدار زیاد آنها باعث ضررهای زیادی در بدن می شود که علت تشکیل آنها، خوردن گوشت و لبنيات است.

\* **لیمو توش:** متابولیسم بدن را بالا برد و سوخت و ساز را تنظیم می کند.

\* **خرما:** بیشتر از ۲۰ بار در قرآن آورده شده و دارای ویتامین D میباشد و کسانی که نمی توانند حمام آفتاب بگیرند هر روز ۳ تا ۵ عدد خرما میل کنند نه بیشتر. اگر بخواهید بیشتر خرما بخورید با کشک و گردو خورده شود.

\* **خاکشیر، انجیر و زیتون:** بهتر است هر روز صبح از این مواد استفاده شود چون سیستم گوارش را تنظیم می کنند و موجب شادابی و سلامتی می شوند. **فاکشیر** بعد از مصرف، تولید موسین کرده و روده را پاک سازی و آن را فعال می کند. قند فراوان موجود در **انجیر** سلول ها را فعال کرده و انرژی زیادی تولید می کند. انجیر همچنین حرکات دودی روده را تنظیم می کند. **زیتون** نیز دیواره روده را پاکسازی کرده و مانع رسوب آهن موجود در غذا در دیواره روده می گردد. همچنین جداره دیواره عروق خونی را تمیز و از رسوب چربی های خطرناک مانند LDL موجود در خون که باعث آرترواسکلروزه شدن دیواره عروق می شود جلوگیری کرده و باعث کارکرد ایده آل قلب می گردد و از بروز سکته قلبی جلوگیری میکند.

\* **نمک:** اسیدی بودن بzac دهان را از بین می برد و جلو پوسیدگی دندان را می گیرد. روزی ۲ تا ۳ بار انگشت در نمک زده و به دندان ها بمالید تا همانطور باقی بماند البته به شرطی که نخ و مسواك بزنید. دو بار بعد از غذا نمک بچشید تا ترشی معده از بین برود.

\* **تشخیص بارداری:** یک حبه سیر را طوری پوست بکنید که زخمی نشود. سپس آن را در داخل واژن شیاف کنید و به مدت ۱۵ دقیقه به پهلو دراز بکشید. اگر شخصی از جلو خانم رد شود و بوی سیر(از دهان) احساس کند این خانم باردار نیست و اگر بوی سیر احساس نشد باردار است.

\* **پمپ های سلولی:** در سلول دو نوع پمپ وجود دارد: پمپ سدیم (آب می آورد) و پمپ پتاسیم (تخلیه آب بدن). اگر نمک نخوریم پمپ سدیم از کار می افتد، پتاسیم بالا می رود و در نتیجه مایعات بدن تخلیه می شوند و پلاسمای غلیظ می شود و آنزیم ها فعال نمی شوند پس بدن بیمار می شود. در خیار و موز پتاسیم وجود دارد. خوردن خیار با نمک، آب بدن را تنظیم می کند.

\* **نحوه صحیح پاک کردن و شستن سبزی:** با زیاد خرد کردن و شستن سبزیها، ویتامینهای محلول در آب آنها از بین می روند. ابتدا فقط برگهای زائد و زرد سبزی را جدا نموده، ولی برگهای سالم را از ساقه جدا نکنید و بصورت سالم سبزیها را در تشتی بریزید. یکبار آب روی آنها ریخته و خوب تکان داده و آب را ببرون بریزید. سپس دوباره آب روی سبزیها ریخته و ۱۵ الی ۲۰ دقیقه کنار می گذارید. بهتر است به اندازه دم موش، آب روی سبزیها جاری باشد و از تشت سر ریز شود تا اگر تخم انگل در سبزیها وجود دارد، دفع گردد. سپس ۷ الی ۸ مرتبه سبزیها را آب کشیده تا آب کاملاً زلال شده و در نهایت سبزیها را در سبدی ریخته، ساقه ها را از برگها جدا نموده و پاک می کنید. با این روش ویتامینهای محلول در آب سبزیها از بین نمی رود.

لزومی به استفاده از مایع ضد عفونی برای شستن سبزیها نیست، چند بار با آب خالص بشویید. البته کسانی که یبوست دارند حتما سبزیها را ضد عفونی کنند.

- \* خربزه:** بهترین داروی سیستم کلیه، مثانه و مجاری ادرار است. پوست آن مدر است. گوشت آن بهترین غذا است (بخصوص برای طبع سرد). پوشال آن (سنگ شکن است (سنگ کلیه). دانه آن برای ناراحتی رحم (درد و سردی) مفید و اسپرم ساز است. پوست خربزه ادرار آور است و برای کسانی که مایعات بدن آنها خوب دفع نمی‌شود، بسیار مفید است.
- \* گلسيم:** برای بچه‌ها، به جای گلسيم لبنیات، از چند خرما و چند عدد بادام استفاده کنید. کسانی که از زانو به پایین دچار درد و ضعف می‌شوند، این افراد چهار کمبود گلسيم هستند. این افراد اگر چربی بالا ندارند، برای رفع آن می‌توانند ۱ عدد بادام خام و ۵ عدد رطب بخورند و بهتر است در شب استفاده نمایند، ولی اگر چربی بالا دارند، یک عدد کشک کم محلی، دو عدد گردو و سه عدد خرما استفاده نمایند.
- \* هندوانه:** سیستم اورولوژی (کلیه، مثانه و حالب) و پروستات (آقایان) را شستشو می‌دهد و خون را تصفیه می‌کند. خوردن پوست هندوانه، نفح آن را از بین می‌برد و بیش از ۳۰ درصد پروتئین هندوانه داخل دانه‌های آن است و آقایانی که ناراحتی پروستات دارند هندوانه را با پوست مصرف کنند و یا پوست آن را رنده کرده و در سالاد بریزنند و دانه‌های آن را نیز بجوند. کسانی که دیابت دارند، در سالاد پوست هندوانه رنده کرده، مصرف نمایند. نفح معده بعد از خوردن هندوانه با خوردن کمی از پوست آن بر طرف می‌شود.
- \* پاپایا (خربزه درختی):** کسانی که به همراه غذا مایعات و نوشابه استفاده می‌کنند، شرطی شده و بدون مایعات نمی‌توانند غذا بخورند. برای حل مشکل، غذا را خوب بجوند و به همراه غذا یک قاج از پاپایا بخورند.
- \* حمام:** خانمهایی که زیاد در حمام می‌مانند و از آب گرم استفاده می‌کنند، چهار سردرد می‌شوند. استفاده از آب خیلی گرم در حمام، موجب از بین رفتن چربی زیر پوست و خراibi پوست می‌شود. خانمهایی که می‌خواهند بدن خوش فرمی داشته باشند، در پایان حمام آب را سرد و گرم نموده، و نهایت با آب سرد دوش گرفته و بیرون آیند.
- \* اثرات رژیم ۱۵ روزه:** درمان افتادگی رحم و مثانه، کولیت، بیماری‌های هورمونی، کم کردن وزن (۸ تا ۱۰ کیلو در ماه)، ریزش مو، نشاط آور، درمان ناراحتی پوستی، چهره شاداب و سفید، خواب راحت و راحت بیدار شدن در صبح. (این رژیم در فایل PDF همراه این جزو موجود است)
- \* گوشت:** در استفاده از کله پاچه گوسفند، از پاچه آن استفاده کنید، کله نخورید. از قلم گوسفند استفاده کنید، قلم گوساله چرب است، از گوشت و قلم گوساله کمتر استفاده کنید. گوشت قرمز را می‌توان به عنوان مسکن استفاده نمود. هضم گوشت سفید مشکل‌تر از گوشت قرمز است. خوردن گوشت زیاد باعث از بین رفتن اسید آمینه مورد نیاز مغز شده و فکر انسان از بین می‌رود. برای خرید گوشت گوسفند، قسمت سر دست و سر سینه را بخرید و ران نخرید.
- \* 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. مسوک زدن با این ماده، دندانها سفید و براق شده و هیچ‌گاه خراب نمی‌شود.
- \* ماسک ویتامینه:** ابتدا صورت را با صابون بادام (از داروخانه تهیه شود) شسته، پس از خشک شدن، یک قاشق غذا خوری عسل را با چند قطره لیمو ترش تازه خوب هم می‌زنیم و بر روی صورت به مدت نیم ساعت ماسک می‌کنیم تا تمام ویتامین‌های آن جذب پوست شوند.

- \* بهترین کرم برای پوست، روغن زیتون یا روغن بادام است.
- \* برای جذب سریعتر پروتئینها توسط بدن، غذاهای ممنوعه را به مرور حذف نمایید و به مرور غذاهای خام و سبزیجات را جایگزین کنید. حذف یکباره غذاهایی که به خوردن آن‌ها عادت داریم برای بدن مشکل است.
- \* یکی از محسنات سیب، دفع هرگونه مواد زائد و بیماری از بدن می‌باشد.
- \* سعی شود اکثر غذاهای مصرفي از حبوبات باشد.
- \* شربت عسل و شیر بادام بیشتر از ۲۴ ساعت نگه داری نشوند.
- \* سعی شود ماهی و میگو هفته‌ای یک بار مصرف شود.
- \* برای جلوگیری از ریزش مو هر روز چند قاشق جوانه گندم استفاده شود.
- \* نخوردن چای و ماست در عرق نکردن مناسب است همچنین با خوردن ماست و چای آنزیم *LDH* را در بدن بالا می‌برد و باعث اضطراب می‌شود.
- \* اگر به بچه‌ها غذای خام دهید و یا مادر از غذاهای خام استفاده نماید، بچه‌ها هنگام دندان درآوردن دچار هیچ مشکلی نمی‌شوند.
- \* بچه‌هایی که در درس خواندن کند هستند، ناراحتی گوارشی دارند.
- \* برای پایین آوردن تب از هلو و یا برگه هلو استفاده کنید.
- \* دانه تمام میوه‌ها ضد انگل است (سیب، پرتقالو...).
- \* کسانی که دچار کسالت می‌شوند از فراورده‌های حیوانی استفاده نکنند (همچنین سایر ۵ نوع غذای ممنوع).
- \* دختران اگر شکلات بخورند دچار کیست تخمدان می‌شوند.
- \* کسانی که چای زیاد بخورند دچار کیست پستان می‌شوند.
- \* آب گوشت درد بیماری را زیاد می‌کند.
- \* غذای اصلی انسان گیاهی است.
- \* سبزیجات، به علت دارا بودن فیبر زیاد موجب فعالیت حرکات دودی روده و کارکرد مناسب سیستم گوارش می‌شوند.
- \* برای رشد قد اکثر غذاها گیاهی باشد.
- \* توت خشک، قند بیشتری نسبت به توت تازه دارد و انرژی بیشتری تولید می‌کند.
- \* اگر غذا بیشتر از ۲۰ تا ۲۴ ساعت در روده نماند انگل سراغ بدن نمی‌آید.
- \* به بچه‌های در حال رشد، کشمش و مویز بدھید.
- \* برنج را با شوید یا زیره استفاده کنید و سفید نخورید و آبکش نکنید. می‌توانید یک قاشق سبوس دوم به برنج اضافه نمایید.
- \* بدن انسان از ۷۵ تریلیون سلول تشکیل شده و یک سوم آن‌ها در جریان خون وجود دارند که هر ۱۲۰ روز یک بار کلاً عوض می‌شوند. باید دقต کرد که چه غذایی مصرف می‌شود که سلول‌ها سریعتر عوض شوند و دچار کم خونی نشویم.
- \* خوردن خرما و انجیر بعد از غذای سرخ کردنی باعث جوش زدن می‌شود.
- \* به جای بکینگ پودر از استخوان ماهی مرکب، که در عطاری‌ها به کف دریا معروف است، استفاده نمایید.
- \* با له کردن یونجه و گذاشتن بر روی زخم، خونریزی بلافاصله بند می‌آید.
- \* دیابت ژنتیکی را نیز می‌توان کنترل کرد.

## چای های سنتی

**طرز تهیه چای سنتی ایرانی:** بعد از مخلوط کردن، مواد را روی حرارت کم قرار دهید تا به نقطه جوش برسد، سپس قوری را روی حرارت غیر مستقیم (کتری یا سماور) قرار داده، ۱۵ دقیقه دم بکشد، صاف نموده و مصرف کنید.  
توجه: چای هرچه بیشتر دم بکشد، بهتر است. چای بعد از دم کشیدن به مدت طولانی (چند روز) قابل مصرف است.  
کتری یا قوری بایستی مسی یا رویی باشد.

### چای گل گاو زبان و سنبل طیب:

مواد: گل گاو زبان (۴ قاشق مرباخوری)، سنبل طیب (۱ قاشق مرباخوری)، لیمو عمانی (۱ عدد)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت گرم و تر، آرام بخش اعصاب، خواب آور، رفع سردردهای عصبی، رفع دردهای کلیوی، ضد سودا و صفراء، ضد قولنج و اسپاسم، ضد تشنج و صرع، تقویت قوه باع.

### چای بهلیمو و زیرفون:

مواد: بهلیمو (۱ قاشق مرباخوری)، زیرفون (۱ قاشق غذاخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت گرم، ضد سرماخوردگی، ضد ناراحتی عصبی، ضد تشنج، ضد نقرس، ضد سیاتیک، ضد غلظت خون، ضد رماتیسم، خواب آور شب، ضد میگرن، آرام بخش، ضد طپش قلب، ضد سردرد، تقویت حافظه، تقویت معده، ضد آسم، پایین آورنده فشار خون، ضد اسهال، شستشو دهنده کلیه.

### چای بادرنجبویه و زیرفون:

مواد: بادرنجبویه (۱ قاشق مرباخوری)، زیرفون (۱ قاشق غذاخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت خیلی گرم، در بعضی مزاجها بالا برنده قوى فشار خون، مقوى قلب و اعصاب، خون ساز، تقویت کننده سلولهای مغزی، فوق العاده آرام بخش است، مقوى مغز، ضد صدای گوش، خواب آور، نشاط آور، ضد بیماریهای کلیه، ضد خوابهای وحشتناک، ضد بوی بد دهان.

### چای بابونه:

مواد: بابونه (۱ قاشق غذاخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت معتدل و دیم آن گرم و خشک، آرام بخش اعصاب، تقویت معده و روده، ضد تب، ضد انگل، ضد یبوست، مقوى اعصاب و مغز، اشتهاه آور، ضد بلغم و صفراء، شستشو دهنده بسیار قوى کلیهها.

### چای بهلیمو:

مواد: بهلیمو (۱ قاشق غذاخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت گرم، خواب آور شب، آرام بخش، ضد میگرن، ضد سردرد، ضد طپش قلب، تقویت حافظه، ضد نفح، تقویت معده، ضد آسم.

### چای دارچین:

مواد: چند قلم آسیاب نشده، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت گرم و خشک، محرك اعصاب، شستشو دهنده کلیه، دفع رطوبت اخلاط رطوبتی، مفرح، تقویت قوه باء، ضد پا دردهای رطوبتی، اشتها آور، ضد دلهره، ضد بوی بد دهان، تقویت کبد و معده (تأثیر آن تا ۱۵ سال در بدن می‌ماند).

### چای زنجبلی:

مواد: زنجبلیل کوبیده (۱ قاشق مرباخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت گرم و خشک، بالابرندہ فوری فشار خون، ضد ضعف اعصاب، تقویت حافظه، ضد رطوبت مزاج، ضد بلغم و صfra، خون سار، ضد درد مفاصل، تقویت قوه باء، مقوی جهاز هاضمه، ضد سم غذایی، مقوی معده، مسکن، مقوی قوا رئیسه بدن، تنظیم ادرار.

### چای میوه گل نسترن:

مواد: میوه گل نسترن (۱۵ عدد)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت معتدل و خشک، پایین آورنده فشار خون، ضد قند خون، ضد ورم و درد کلیه، شستشو دهنده کلیه، سرشار از ویتامین C، ضد سرماخوردگی، مقوی معده، ضد اسهال.

### چای زیرفون:

مواد: زیرفون (۱ قاشق غذاخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت گرم، مصرف زیاد پایین آورنده فشار خون، ضد ناراحتی های عصبی، ضد تشنج، ضد میگرن های مزمن، ضد بی خوابی، ضد سردرد، ضد بیماریهای ریوی، ضد زکام، ضد غلظت خون، ضد استفراغ، ضد رماتیسم، ضد آرتروز، ضد نقرس، ضد سیاتیک. برای خانمهای باردار ممنوع می‌باشد.

### چای آویشن:

مواد: آویشن (۱ قاشق غذاخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت معتدل، بالابرندہ فشار خون، تقویت اعصاب، رفع کولیتهای مزمن، شستشو دهنده کلیه، ضد انگل، ضد رطوبت بدن، ضد صfra، ضد زکام، ضد سرفه، ضد آسم، اشتها آور، ضد غلظت خون، مقوی جهاز هاضمه، تقویت بینایی.

### چای اکلیل کوهی:

مواد: اکلیل کوهی (۱ قاشق غذا خوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت معتدل گرم، مقوی اعصاب، شستشو دهنده کلیه، ضد صfra، ضد دلهره و اضطراب، تقویت بدن، ضد زکام، ضد آسم، ضد سیاه سرفه، مقوی معده، ضد درد رماتیسمی و استخوانی و کمر، ضد سنگ کیسه صfra.

### چای گزنه:

مواد: گزنه(۱) قاشق غذاخوری)، آب سرد(۲لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت گرم و خشک، ضد قند، ضد غلظت خون، ضد چربی، ضد صفرا و سنگ کیسه صفرا، ضد سرطان، ضد امراض کلیه، شستشو دهنده کلیه، ضد خونریزی، زیادکننده شیرمادر، رفع خستگی، ضد ریزش مو.

### چای مرزنجوش:

مواد: مرزنجوش (۱قاشق غذاخوری)، آب سرد(۲لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت گرم، آرام بخش اعصاب، بهترین داروی میگرن کهنه و درد شقیقه و سردردها، ضد نفح معده، ضد ورم معده، ضد اخلاط مصر، ضد سرماخوردگی، ضد اسهال، خلطآور، تبیر، خوابآور، اشتهاآور.

### چای استخودوس:

مواد: استخودوس(۱قاشق غذاخوری)، آب سرد(۲لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت گرم و خشک، آرام بخش اعصاب، تقویت کننده سلولهای مغز، ضد میگرن، ضد زکام، ضد آسم، ضد برونشیت، مسکن، درمان رماتیسم، شستشو دهنده کلیه، ضد اگزما.

### چای فلوس:

مواد: مغز فلوس (۱قاشق غذاخوری)، آب سرد(۲لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت معتدل، پایین آورنده فشارخون، ضد برفک دهان، ملین، مسهل قوى، ضد صفرا، ضد یبوستهای بد و مزمن، ضد تورم امحاء و احشاء.

### چای زعفران:

مواد: زعفران کوبیده(۱) قاشق مرباخوری)، آب سرد(۲لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت گرم و خشک، مفرح، مقوی قلب، محرك قوای مغزی، نشاط شستشو دهنده کلیه، مقوی معده، ضد سرفه، ضد حساسیت، خلطآور.

### چای نعناع(پونه):

مواد: نعناع یا پونه(یک قاشق غذاخوری)، آب سرد(۲لیوان)، مقداری نبات.

**فواص:** طبیعت معتدل و اندکی گرم، ضد اسهال و استفراغ، ضد نفح معده، مقوی معده، خوشبوکننده دهان، آرام کننده رودهها، رفع خستگی، رفع ناراحتی های کیسه صفرا، رفع ناراحتی های ریوی، رفع تنگی نفس و آسم، ضد سرفه.

### چای چلتوك برنج:

مواد: چلتوك (۱ قاشق غذاخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فروض:** طبیعت گرم، سرشار از ویتامین، جلوگیری از سفید شدن و ریزش موی سر، ضد یبوست مزمن. برای خانمها ممنوع است.

### چای گلپر:

مواد: گلپر (۱ قاشق غذاخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فروض:** طبیعت گرم و خشک، تقویت کننده عالی حافظه، ضد صرع قوی، ضد فراموشی، ضد انواع اسهال، تقویت قوه باع، ضد تنبلی معده، ضد جوش و دمل، اشتها آور، کمک به هضم غذا.

### چای زیره سیاه:

مواد: زیره سیاه (۱ قاشق غذاخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فروض:** طبیعت بسیار گرم، بالا برنده فشار خون، سوزاندن چربی اضافی، تصفیه خون، مقوی قلب و عروق، شستشو دهنده کلیه، ضد چاقی، ضد زردی پوست، ازدیاد کننده شیر مادر، ضد نفخ معده، مقوی معده، رفع ناراحتیهای روده.

### چای بادرنجبویه :

مواد: بادرنجبویه (۱ قاشق غذاخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فروض:** طبیعت خیلی گرم، در بعضی مزاجها بالا برنده قوی فشار خون، مقوی قلب و اعصاب، خون ساز، تقویت کننده سلولهای مغزی، فوق العاده آرامبخش است، مقوی مغز، ضد صدای گوش، خواب آور، نشاط آور، ضد بیماریهای کلیه، ضد خوابهای وحشتناک، ضد بوی دهان.

### چای بهار نارنج :

مواد: بهار نارنج (۱ قاشق غذاخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فروض:** طبیعت گرم، آرام بخش، تقویت کننده قلب و اعصاب، مفرح و نشاط آور، ضد سردردهای عصبی، اشتها آور.

### چای هوفاریقون :

مواد: هوفاریقون (۱ قاشق غذاخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فروض:** طبیعت گرم و خشک، مقوی اعصاب، مقوی قلب، دافع اخلاط فاسد.

### چای کوهی :

مواد: چای کوهی (۱ قاشق غذاخوری)، آب سرد (۲ لیوان)، مقداری نبات.

**فروض:** طبیعت گرم، ضد آلرژی و حساسیت، مقوی اعصاب، آرام بخش، ضد اگزما پوستی.

*www.bookiha.ir*

*Email: bookiha.ir@gmail.com*

گردآوری شده در مجموعه بوکیها