

طب قرآنی - درمان گیاهی - عرفان روانشناسی

گیاهان دارویی و سلامتی و عرفان روانشناسی

توصیه های دکتر خدادادی

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 ۴۵ 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 تاپی 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 غذایان استفاده کرده و خود را بهتر بشناسید البته ناگهانی همه غذایان 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.

اگر گناهی را تکرار نکردید یقین بدانید که خداوند توبه شما را پذیرفته است و دیگر عذاب وجدان نداشته باشید. (نقل از یک فیلسوف) به امید سلامتی شما.

غذای اصلی انسان

۱- پروتئین گیاهی

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

۳- چربی گیاهی

۴- ویتامین گیاهی

تشخیص بدن سالم:

يك حبه سير را بطور كامل بدون جویدن و خورد شدن قورت داده اگر قبل از ۲۴ ساعت از بدن خارج شد بدن سالم است زیرا در این مدت هیچ میکروبي در بدن نمی تواند رشد کند. و اگر طولانی تر شد دچار یبوست (محل رشد میکروب) بوده و بیمارید.

طرز غذا خوردن

۱- تا گرسنه نشدید غذا نخورید.

۲- نیم ساعت قبل از غذا يك لیوان آب را در سه جرعه بنوشید.

۳- قبل از غذا دستها را بشویید.

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

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

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

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

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

۴- هر لقمه را ۴۰ تا ۵۰ بار بجوید.

۵- در صورت امکان با سه انگشت ۶۲ غذا بخورید. (انرژی انگشتان به غذا منتقل می شود)

۶- در بین غذا آب یا نوشابه ننوشید.

۷- انرژی داده شده به غذا با خوردن آن به بدن منتقل می شود. در این حالت غذا ي مصرفي نصف می شود.

۸- نمک کم بخورید.

۹- دو تا سه لقمه مانده سير شوید دیگر غذا نخورید.

۱۰- بعد از غذا مقداری نمک بچشید. (ترشي معده را رفع میکند)

۱۱- 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 ۵ تا ۱۰ 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 می خورد 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 ۲۰ نوع اسید آمینه که در قند چپ گرا وجود دارد کامل می کند. عسل برای جذب نیاز به انسولین ندارد.

طرز تشخیص عسل خوب:

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

۲- شکرک می زند زیرا در آن از ۱۲ تا ۲۲ درصد آب است که آنزیم(امپیلار) موجود در عسل آب آنرا به شکرک تبدیل می کند.

توجه : اگر عسل حرارت زیاد ببیند(بالتر از ۶۳ درجه سانتیگراد) آنزیم(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.

شریت 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

۱- یک لیوان آب

۲- یک قاشق غذاخوری عسل

۳- یک لیمو ترش

۴- 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:

۱- 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.

۱- دچار کیست تخمدان در خانمها می شود.

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

۳- نازایی

مضرات مصرف قند و شکر:

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

۱- کندی ذهن و شعور می آورد.

۲- عامل OH در روده بزرگ الکل می سازد.

مضرات مصرف بیسکویت وکیک:

بعلت داشتن

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

۲- باطن انسان را خراب میکند

مضرات مصرف پیتزا و سوسیس و کالباس:

۱- تومور مغزی

۲- ترس و کابوس در خواب

۳- سنگینی معده همراه با کسالت

مضرات مصرف جوش شیرین (بیکربنات سدیم):

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

مضرات مصرف کنسرو و کمپوت:

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

مضرات مصرف رب:

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

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

مضرات مصرف مرغ ماشینی:

مرغ ماشینی بعلت اینکه ۴۵ تا ۵۰ 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 محرك است نخورید.

مضرات مصرف چای زیاد ۵ تا ۶ لیوان در روز

بدلیل از بین بردن آهن فریتین خون آنها بالا رفته کبد خواهد کمبود آهن را جبران کند پس از آهن ذخیره استفاده کرده و فریتین خون روی ۳۰۰ یا ۴۰۰ می رود.(ادویه تند یا کاری)

۱- دچار بیماری قلبی می شوید.

۲- ساییدگی استخوان

۳- دیسک کمر

۴- فتخ دیسک

۵- سنگهای کلیوی

۶- تومورهاي مغزي

۷- كم خوني

۸- سرطانزا(سرطان مري ۵ تا ۶ ليوان چاي داغ در روز)

۹- عرق كردن زياد(كف دست - زير بغل - كف پا)

چاي مفيد:

چاي به:

به را رنده درشت مي كنيم سپس رنده شده به را مقابل (آفتاب - شوقاژ - بخاري - باد - پنكه) خشك مي كنيم. وقتي خشك شد آنرا در ماهيتابه مقداري تفت(بدون روغن)مي دهيم تا به رنگ قهوه اي شود. سپس آنرا در كيسه پارچه اي يا كاغذي يا شيشه ريخته دو قاشق را در قوري چيني و روي آن دو ليوان آب جوش ريخته بمدت نيم ساعت روي كتري يا سماور مي گذاريم دم بگذرد . وقتي ته نشين شد و دم كشيده همراه با آب ليمو ترش يا خرما ويا عسل ميل كنيد.

چاي بقيه ميوه ها مثل:سيب - هلو - گلابي وغيره نيز به همين روش تهيه مي شود.

چاي آلبالو و گيلاس

دو قاشق آلبالو يا گيلاس ويا تركيب هر دو + دو ليوان آب جوش + نيم ساعت دم بگذرد. براي دو نفر

پنير

پنير را صبح نخوريد و شب پنير ليقوان كم نمك بخوريد با نان و سبزي چند گردو و چند خرما

مفيد براي:۱- كم خوني ۲-ساييدگي استخوان ۳- پوكي استخوان

مرياي توت فرنگي - زردآلو - آلبالو - گيلاس - تمشك :

مثال: توت فرنگي را شسته برگ سبزش را بكنيد در آبكش ريخته در جريان هوا قراردادهو زير و رو مي كنيم تا كاملا خشك شود و ذره اي آب نداشته باشد. سپس در ظرف شيشه اي ريخته و عسل را تا به روي توت فرنگي برسد ريخته درش را بسته در يخچال مي گذاريم يك هفته بماند و بعد استفاده كنيد.

مرباي كامل:

در بين مرباي ميوه كه درست مي كنيم اگر چهار مغز اضافه كنيم. در موقع استفاده كمبي هل آسياب شده روي مربا درون ظرف ريخته و استفاده كنيد.

خامه گياهي:

۱۰۰ گرم بادام هندي + دو قاشق غذا خوري آب ۱۰ تا ۱۵ ثانيه در مخلوط مخلوط كنيد خامه آماده است.

شكلات صبحانه:

ارده ۵ قاشق سوپ خوري + عسل يك قاشق غذاخوري يا شيره انگور يا شيره خرما يك قاشق غذاخوري + پودر فندق يا پودر گردو ارده را با عسل بمدت ۵ دقيقه خوب مخلوط كنيد شكلات سفتي بدست مي آيد با رنگ شكلاتي اگر خواستيد رنگ كاكانو پيدا كند. بجاي عسل شيره انگور يا شيره خرما بريزيد.

بستني:

ابتدا نيم كيلو توت فرنگي را شسته و برگ سبزش را بكنيد و در آبكش ريخته در معرض هوا فرار داده و زير و رو كرده تا كاملا رطوبت آن خشك شود + ۵ قاشق عسل + ۱۰۰ گرم (گردو يا بادام يا فندق يا پسته) كه با پسته معمولا خوشمزه تر مي شود

+ نصف قاشق چايخوري وانيل + يك قاشق سوپ خوري گلاب + يك قاشق چاي خوري بزرگ پودر صعلب همه را در مخلوط كن ريخته و دو دقيقه مخلوط مي كنيم سپس داخل ظرف ريخته در فريزر گذاشته و هر يك ساعت يك بار هم مي زنيم و دو يا سه بار اين كار را انجام مي دهيم بستني آماده است و در موقع خوردن يك توت فرنگي سالم روي آن مي گذاريم و مي خوريم يا يك توت فرنگي روي آن گذاشته سپس دو قاشق مربا خوري تخم شربت كه قبلا خيس كرده ايد و لعاب داده و بعد يك قاشق مربا خوري عسل روي آن اضافه كرده و يك قاشق چاي خوري پودر هل روي آن ريخته ميل كنيد.

شيريني چهار مغز:

(بادام - فندق - گردو - پسته - كنجد با پوست - بادام هندي) از هر کدام ۱۰۰ گرم - آرد جوانه گندم ۲۰۰ گرم (گندم جوانه زد خشك مي كنيم سپس آسياب مي كنيم) - زعفران يك مثقال - پودر نارگيل ۱۰۰ گرم - دارچين ۵۰ گرم - هل ۵ مثقال - زنجبيل دو مثقال - همه را آسياب مي كنيم و با عسل ۲۵۰ گرم - يك جعبه رطب بدون هسته حدود ۸۰۰ گرم و چند قاشق روغن زيتون اضافه مي كنيم مخلوط كرده و خوب هم بزنييد تا بصورت حلو درآيد سپس آنرا در ديس پهن كرده روي آن پودر پسته و نارگيل اضافه مي كنيم و برش

مي دهيم و جدا کرده کنار هم چیده يك سلفون روي آن مي کشيم طبع آن خيلي گرم بوده و صفرايي مزاج ها بعد از آن خيار بخورند. اين شيريني را تا يك هفته مي توان نگه داشت.

تشخيص چهار مغز:

پسته خندان نبايد زبانش ترك داشته يا سوراخ باشد.بهترين آن براي دامغان است.

بادام بايد رنگ روشن خوب داشته باشد نبايد تيره باشد.و بهترين آن براي کوهپايه است.

مغز گردو بايد سفيد و تپل بوده و اگر روي آن پودر مانند پاشيده شده باشد گردو قديمي بوده مزه اش تند است و بهترين آن براي توسرکان و جاهاي سرد سير است.

فندق در باز نخرید.و بهترين آن براي قم است.

نوشابه سرد مضر:

۱- داراي بنزوات سدیم(براي نگهداري گاز CO2) که سرطانزا است مي باشد.

۲- کندي ذهن و شعور مي آورد(مصرف شکر در آن)

۳- استفاده از ماده رنگي همچون کارامل (شکر سوخته در نوشابه سياه)

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

نوشابه سرد مفید :

توجه: همراه غذا آب و نوشابه ننوشید.زیرا دچار

۱- ناراحتي معده.

۲- بعضي خيلي چاق وبعضي خيلي لاغر مي شوند.

۳- يبوست.

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 ۲.۵ ساعت بعد از غذا(۲۰ دقیقه بعد از اولین لقمه حرکات معده شروع شده غذا را چلانده ۲.۵ ساعت بعد که آب می خورد شیر تولید شده را طوری غلظت می دهد که درجه پیلوت باز شده زیرا محرك شیمیائی می خواهد اگر غیر از این عمل کنیم صفر عمل کرده و در گلو احساس ترشیدگی کنیم در واقع صفر درجه 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

۲۵۰ 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 ۳ یا ۴ 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 بیوست میشوند و برای آنان خوب نیست.

انواع شیر:

مجموعاً ۵۰ گرم مغز خام (بادام + پسته + فندق + بادام هندی + گردو)بدون پوست + سه قاشق غذا خوری عسل + سه لیوان آب خنک را بمدت ۵ دقیقه(دو تا دو و نیم دقیقه)در مخلوط کن مخلوط کنید و ۴ لیوان برای ۴ نفر میل کنید مفید برای ناراحتی های عصبی ونشاط آور

یا بطور سلیقه ای

شیر ۲۵ گرم بادام و ۲۵ گرم گردو پوست کنده + ۳ قاشق عسل + ۲ لیوان آب و یا پسته و بادام با هم

یا

شیر ۵۰ گرم بادام خام پوست کنده + ۳ قاشق عسل + ۲ لیوان آب

یا

شیر موز: تخم آفتاب گردان (۲۰ گرم مغز تخم آفتاب گردان + یک عدد موز + سه لیوان آب یخ + ۳ قاشق عسل) + ۵ دقیقه مخلوط کن

شیر کاکائو: (سه قاشق غذا خوری پریا + ۵۰ گرم مغز تخمه آفتاب گردان + ۳ قاشق عسل + ۲ لیوان آب یخ) + ۵ دقیقه مخلوط کن

شیر کاکائو: (۵۰ گرم مغز بادام پوست کنده + یک قاشق مریاخوری پودر کاکائو + ۳ قاشق عسل + ۲ لیوان آب یخ) + ۵ 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:

۱- پا درد

۲- زانو درد

۳- ساییدگی استخوان

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 خوشرنج و نشاط آور است و بیماریها را مشخص می کند.

پوشالهاي بين تخم خربزه سنگ شکن کلیه است.

دانه خربزه: دانه خربزه را آسیاب کرده سپس الك کرده و يك قاشق در يك لیوان آب همراه با مقداري 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(روي آن دو قاشق روغن زیتون بریزید) بخورید.

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

غذاها

دو نوع غذا معمولا دچار مسمومیت و ناراحتی گوارشی ما میشود -۱- قورمه سبزی - ۲- جگر

طرز درست کردن ظرف بخار پز:

يك عدد قابلمه دو لیوان آب در آن ریخته + يك آبکش روجي یا استیل که در ورودی قابلمه جای بگیرد و موادی که می خواهیم 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(شلتوك) 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 پیمانہ - یک پیمانہ 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 می کنیم. 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 می شوید.

از قلم گوساله بخاطر چربی زیاد استفاده نکنید.

کله گوسفند نخورید.

آش جو:

دو پیمانہ جو پوست کنده + یک پیمانہ گندم با پوست + بقیه حبوبات بجز برنج ولیه یک دوم پیمانہ + پیاز یک عدد بزرگ + پونه کوهی یا نعناع دو قاشق + سبزی آش یک کیلو + کشک و پونه بمقدار کافی + روغن زیتون + ادویجات (دارچین + فلفل + زنجبیل + زردچوبه)

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 کاملاً 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 مرزا خوری پونه کوهی یا نعناع و پنج دقیقه مخلوط می کنیم.

كالا جوش

يك بار در هفته بخوريد.

مواد لازم:

۲۵۰ گرم كشك - ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم مغز گردو يا چهار مغز آسياب شده - يك پياز خورد شده - يك حبه سير - يك قاشق پونه كوهي يا نعناع - نصف استكان روغن زيتون

طرز تهيه:

كشك را خرد کرده و خيس مي كنيم. سپس در مخلوط كن ريخته و مغز گردو يا چهار مغز و پياز خرد شده وسير خورد شده و پونه كوهي يا نعناع را با آن اضافه کرده و پنج دقيقه مخلوط مي كنيم. سپس مخلوط را روي اجاق با حرارت متوسط گذاشته بمحض جوش خوردن چند بار هم زده تا ته نگیرد و روغن مواد بالا بيايد سپس آنرا برداشته و روغن زيتون در آن ريخته سپس ميل كنيد. وبعد از خوردن ۳ تا ۵ عدد خرما بخوريد.

براني(بعنوان دسر):

مفيد براي همگان و بچه هاي نا آرام و عصبي

كدو حلوايي و هويج را با برس بشوييد سر و ته آن را كنده و پوست نكنيد. سپس بگذاريد بخاريز شود . وقتي پخت آنرا رنده كنيد و يك مقدار ليمو ترش ومقداري عسل اضافه مي كنيم.

گوشت

خوك:حيواني خودكفا است يعني از مدفوعش نيز تغذيه مي كند و آميزشش ناجور است.گوشتش حرام است.

در مصرف گوشت قرمز زياده روي نكنيد.

هفته اي يك بار گوشت گوسفند(سردست يا سر سينه)بخوريد ران نخوريد زيرا هر چقدر گوشت به مخرج نزديك باشد چيزي را كه دفع ميكند در گوشت اثر مي كند.

آبگوشت:

مفيد براي ضعف شديد - دوران نقاهت بيماري - MS - رماتيسم - استخوان درد شديد

هفته يا دو هفتهاي يك بار مصرف كنيد. و با ديگ سنگي بهتر است. براي انتخاب آن بايد يکنواخت مشكي باشد و رگه سفيد نداشته باشد.

يك و نيم ليتر آب داخل ديگ سنگي ريخته و ۲۵۰ گرم دنبه چرخ کرده به آن اضافه مي كنيم مي گذاريم آرام بجوشد يك تا يك و نيم ساعت (براي اينكه ديگ سنگي نشكند يك توري سيمي بين اجاق و ديگ سنگي مي گذاريم) سپس زير آنرا خاموش کرده خنك شد محتوياتش را بيرون ريخته آماده براي استفاده هميشگي است.

گوشت سر سينه يا سر دست با يك عدد قلم گوسفند تميز بشوئيد داخل ديگ سنگي انداخته و يك و نيم ليتر آب به آن اضافه مي كنيم بمحض اينكه جوشيد كف آنرا بگيريد يك عدد پياز را خرد کرده به آن اضافه کرده و نيز ادويه (زعفران يك چهارم قاشق چايخوري + دارچين يك قاشق چايخوري + زنجبيل نصف قاشق چايخوري + زيره نصف قاشق چايخوري) اضافه کرده سپس نخود و گندم با پوست مي ريزيم مي گذاريم با حرارت كم بپزد بمدت دو ساعت ۵ دقيقه مانده اجاق را خاموش كنيم نمك را به غذا اضافه مي

كنيم و براي ترشي دو تا سه عدد مغز ليمو عماني را داخل آن ميريزيم. خاصيت ديگ سنگي اين است كه هر مقدار آب كه اول ريختيم تا آخر نبايد آب به آن اضافه كنيم تا مزه اش خوب شود. مي توانيد تليت كنيد و بخوريد.

طرز تهيه زيتون شكسته كه بهترين است:

زيتون را بشكند در ظرف ريخته آب نمك اضافه كنيد تلخي را بيرون مي آورد چربي آن مي ماند اگر چند بار آب آنرا عوض كنيم تلخي وشوري آن از بين ميرود.

زيتون سالم بدليل اينكه سود ريخته تا تلخي گرفته شود وسرکه براي بريده شدن چربي واز بين رفتن چربي استفاده مي کنند. استفاده نکنيد.

ترشي زيتون پرورده:

بيماري هاي گوارشي و پوستي را از بين مي برد

يك كيلو زيتون شكسته گوشتي كه قبلا تلخي آن گرفته شده باشد هسته آنرا دربياوريد و ساطوري كنيد يا ريز خورد كنيد. + ۲۵۰ گرم گردو آسياب شده + ۵ حبه سير رنده شده + آب ۵ تا ۷ عدد ليمو ترش تازه و اگر فصل انار بود يك عدد انار متوسط دانه کرده و اضافه مي كنيم + گلبر سائیده شده يك قاشق غذاخوري + آب انار ترش مواد را خوب مخلوط کرده و ۴۵ دقيقه پماند سپس مصرف مي كنيم و يك هفته بصورت دريسته ميتوان نكه داشت.

ترشي غوره غوره:

آب غوره را مي گيريد صاف مي كنيم خود غوره را داخل آن مي ريزيد.

يا

تلخي زيتون را بگيريد وقتي آب آن تبخير شد داخل شيشه ريخته و روغن زيتون به آن اضافه مي كنيم با كمی نمك.

ماست :

زيرا طبع ماست سرد و تر بوده و اسيد لاکتيك زياد توليد مي كند. ماستي كه چكیده نباشد در آب آن سردی بسيار است

مضرات مصرف زياد ماست چكیده نشده

۱- پوكي استخوان و سائیدگی استخوان

۲- شب ادراري بچه ها

۳- يبوست

۴- ناراحتي اعصاب و روان

۵- صرع(براي كساني كه طبع سرد دارند)

۶- عرق كردن زياد

۷- آلرژي

۸- عرق كردن زياد(كف دست - زير بغل - كف پا)

۹- ارترز

۱۰- رماتیسم

۱۱- سيستم ایمنی بدن را كم مي كند خار استخواني در پاشنه پا يا در استخوان دنبالچه ايجاد مي كند و نمي تواند روي صندلي بنشيند.

سعي كنيد بجاي ماست سالاد استفاده كنيد.

ماست چكیده موسير:

اگر ماست ميل داشتيد از ماست چكیده + نمك + پونه كوهي يا نعناع + كاكوتي + پودر موسير بمقدار كم استفاده كنيد.

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 + ۱۵ تا ۲۰ 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 :

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

۲- یک قاشق مربا خوری پونه کوهی یا نعناع

۳- دو سوم استکان روغن زیتون

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

۵- یک قاشق چای خوری کوچک نمک

۶- یک قاشق چای خوری کوچک فلفل

با هم مخلوط کنید و مصرف کنید. نگهداری نکنید.

سس سفید

۱- نصف لیوان روغن زیتون

۲- یک عدد پیاز کوچک خورد شده

۳- یک حبه سیر

۴- نصف استکان لیمو ترش تازه

۵- کمی نمک

۶- 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 + ۵۰ 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 ۱۰ مثقال - هل ۵ مثقال + میخک نیم مثقال + زرد چوبه ۱۰ مثقال + زیره سیاه ۵ مثقال + فلفل سیاه یک مثقال همه را آسیاب می کنیم سپس مخلوط می کنیم ودر شیشه در بسته ریخته و مقداری را در نمکدان که سوراخش گشادتر باشد بریزید.

قسمت پهلوي ماهي خطي است که گوشتش تيره است و بيرون ميريزند آن قسمت داراي روي است که براي مغز مفيد است زيرا در آنزيمها و هورمونها روي است .

پوست ماهي را نخوريد زيرا بسيار سرد است.

پخت ماهي:

پوست ماهي را بکنيد يا بدهيد بکنند آبشش آنرا دربياوريد و نيز چشمها و شکم را تخليه کنيد. آنرا تميز بشويد در آبکش بگذاريد تا رطوبتش گرفته شود و مقداري نمک داخل شکم و بيرون بدن بزنيد بعد دو حبه سير را ريز رنده مي کنيم و مي ماليم به همه جاي ماهي بعد يك پياز نسبتا درشت يا معمولي را خلال کرده و در کف ماهي تابه مي ريزيم سپس ماهي را در دست گرفته و ادويه را به همه جاي ماهي مي پاشيم ماهي را روي پيازها در ماهي تابه قرار داده و درب ماهي تابه را گذاشته و ماهي تابه را نيم ساعت در يخچال قرار مي دهيم بعد از يخچال بيرون آورده ۲ يا ۳ قاشق غذا خوري آب و ۲ يا ۳ قاشق غذا خوري روغن از کنار ماهي تابه ميريزيم طوري که روي ماهي نريزد درب ماهي تابه را گذاشته سپس اجاق را روشن کرده شعله آن مثل دم کردن برنج باشد ماهي تابه را روي آن مي گذاريم تا آرام آرام آب آن بخار شود(حتي مي توان در ماهي تابه آب نريخت زيرا خود ماهي آب مي اندازد.

بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقيقه وقتي آب تبخير و تمام شد و به روغن رسيد درب ماهي تابه را برداريد. آماده براي خوردن است و همه نوع ماهي را به اين شکل مي توان درست کرد.

تزئين ماهي:

ماهي را داخل ديس بگذاريد مقداري جعفري دور آن خورد کنيد و مقداري زيتون بچينيد. و ليمو ترش را از وسط نصف کرده و کنار آن بگذاريد. سپس مقداري پودر چهار مغز و يا گردو را آسياب کرده و کنار ماهي يا روي ماهي مي ريزيم.

بعد از خوردن ماهي:

بعلت اينکه ماهي سرد است لازم است بعد از خوردن ماهي چند عدد خرما يا مقداري چهار مغز يا شکلات صبحانه يك قاشق بخوريد.

ماهي قزل آلا:

ماهي را در ماهي تابه گذاشته وقتي کمي حرارت خورد پوستش را مي کنيم زيرا نمي گذارد ادويه ماهي خوب جذب شود و همچنين فوق الاديه سرد است و ناراحتي گوارشي ايجاد مي کند و مقداري نمک داخل شکم و بيرون بدن بزنيد بعد دو حبه سير را ريز رنده مي کنيم و مي ماليم به همه جاي ماهي بعد يك پياز نسبتا درشت يا معمولي را خلال کرده و در کف ماهي تابه مي ريزيم سپس ماهي را در دست گرفته و ادويه را به همه جاي ماهي مي پاشيم ماهي را روي پيازها در ماهي تابه قرار داده و درب ماهي تابه را گذاشته و ماهي تابه را نيم ساعت در يخچال قرار مي دهيم بعد از يخچال بيرون آورده ۲ يا ۳ قاشق غذا خوري آب و ۲ يا ۳ قاشق غذا خوري روغن از کنار ماهي تابه ميريزيم طوري که روي ماهي نريزد درب ماهي تابه را گذاشته سپس اجاق را روشن کرده شعله آن مثل دم کردن برنج باشد ماهي تابه را روي آن مي گذاريم تا آرام

آرام آب آن بخار شود(حتي مي توان در ماهي تابه آب نريخت زيرا خود ماهي آب مي اندازد.

بعد از ۱۵ تا ۲۰ 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.

کیاب ماهی که جایگزین جوجه کیاب 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 بگویند دریاورند. سپس به ابعاد جوجه کیاب 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 ایفلهده 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 ۳۰ تا ۴۵ 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 میلیتر فاصله باشد) و بعد کیاب 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 بگیرد و دور ریخته سپس یک قلم گوسفند که کمی چربی داشته باشد و مقداری ادویه(نمک نریزد تا زود بپزد) و یک پیاز روی آن خورد می کنیم.

لویی قرمز را جدا می یزیم آب آنرا طوری تنظیم کنید که وقتی گوشت پخت آب لوییا هم تمام شود اگر لوییا آب داشت درب قابلمه را برمی داریم و زیر آنرا کمی زیاد کرده تا آب لوییا بخار شود. بعد لوییا 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 برمی داریم 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 ۵ دقیقه مانده غذا را بردارید نمک بمقدار لازم اضافه کنید. حدود ۱ تا ۱.۵ ساعت خورشت می یزد. 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.

گوچه 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 تریچه 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 ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تا تخم انگل که سبک است بالا بیاید و از ظرف خارج شود. سپس دو بار سبزی را بشوئید 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 حلوايي

مواد لازم:

يك عدد کدو حلوايي + يك تا دو قاشق عسل + دو قاشق هل سبز سايبده + دو تا سه قاشق گلاب + خلال بادام + پودر نارگيل + دارچين

طرز تهيه:

کدو حلوايي را بخار پز کنيد وقتي خنک شد پوستش را کنده در مخلوط کن همراه با دو قاشق عسل و يك قاشق مربا خوري هل سبز سايبده و دو تا سه قاشق گلاب مخلوط کنيد. مایع نارنجي بدست مي آيد سپس با خلال بادام هم مي زنيم. سپس در ظرف ريخته با هل سايبده پودر نارگيل و دارچين تزيين مي کنيم شب در يخچال بماند صبح بصورت ژلاتين در مي آيد. مصرف کنيد.

بهترين محيط براي رشد ميكروب:

۱- آب گوشت

۲- خون

۳- آگار (ژلاتين روي شيريني

۴- بلات آگار = آگار + خون

۵- شکلات

صرع:

ماهي و ماست ماهي طبع سرد دارد و ماست نيز سرد است اگر صرعي باشد همان موقع غش مي کند. زيرا اسيد بالا مي رود مغز يخ مي کند و خود مغز هم طبع سرد دارد.

پرقان:

روش معالجه: سه روز استراحت و غذاي اين سه روز فقط شربت عسل باشد.

بعد از سه روز سوپ جو:

جو پوست کنده دو پيمانه + هويج + پاچه گوسفند يك عدد + اگر ترشي دوست داريد آلو بخارا ۱۰ تا ۱۵ عدد + گشنيز + اسفناج + يك تا دو قاشق زرشک + يك قاشق مربا خوري زردچوبه با حرارت ملايم بپزد سپس نمک به مقدار کم به آن اضافه مي کنيم. خوردن مقداري روغن زيتون و آب ليمو به آن اضافه مي کنيم.

برای تقویت هوش و حافظه:

شربت عسل یا دو مثقال کندر خوراکی + دو مثقال مستکی را آسیاب کرده با ۳۰۰ یا ۴۰۰ 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 (فرمز HZ 570- آبی HZ ۵۳۵- 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 ۴۰ درصد

این غذا ها را نخورید.

۱- چای

۲- ماست آب دار

۳- نوشیدنی بین غذا

۴- پفک - شکلات - بیسکویت

۵- جلوگیری از یبوست

این غذا ها را بخورید.

۱- 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.

۲- روزی ۶ لیوان آب(نیم ساعت قبل از غذا و ۲.۵ ساعت بعد از غذا

۳- سوپ جو هفته ای یک بار

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

۵- خوردن سه عدد سیب با پوست و هسته

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

۷- 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 ۲۲ بار افزایش می دهد

لاله گوش صدا را جمع می کند - چین گوش صدا را آرام و هدایت می کند - نرمه گوش پرازیت 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 ۶ لیوان آب بنوشند(نیم ساعت قبل از غذا و ۲.۵ 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 براي گوش درد بچه(درد زياد)

پياز را مي بريم وآب آنرا مي گيريم. دو تا سه قطره آب پياز را روي پنبه مي چكانيم وتوي گوش بچه مي گذاريم.دوبار بفاصله سه ساعت.

اگر خوب نشد يك قاشق چايخوري روغن زيتون را گرم(انگشت را نسوزاند)مي كنيم و داخل گوش بچه ميريزيم و درد ساكت ميشود و تا آخر عمر درد نمي گيرد.

خارش گوش

چاي - ماست - ماکاروني نخوريد.

اين غذا ها را بخوريد.

۱- مایعاتي که ادرار را رنگي نکند.

۲- نخوردن نوشيدني همراه غذا

۳- روزهي ۶ ليوان آب بنوشند(نيم ساعت قبل از غذا و ۲.۵ ساعت بعد از غذا)آب را جرعه جرعه بنوشيد.

۴- سبزي وميوه

اين غذا ها را نخوريد.

مواد غذايي که خون را غليظ مي کند(چاي - ماست - ماکاروني)

اوريون:

روش معالجه: سه روز استراحت مطلق در بستر با کمترین تحرک و غذاي اين سه روز فقط شربت عسل و دو ساعت بعد سيب درختي با پوست و دانه باشد و چيز ديگر نخورند.

بيني:

داخل بيني دارو نريزيد

سينوزيت يا التهاب مخاط بيني:

۱- ماست آبدار نخوريد.

۲- چاي نخوريد.

۳- بدليل انكه نمیتوان آب نمك ۵درصد درست كرد با آب نمك نشوييد.

روش معالجه:

يك قاشق غذا خوري گل بابونه را در يك كاسه آب جوش ريخته بمدت يك ربع در حالي كه آرام مي جوشد بخور مي دهيم. سپس نصف استكان عرق نعناع را بجوشانيد بمحض جوشيدن برداشته تا خنك شود + يك قاشق مربا خوري عسل مخلوط کرده در قطره چكان ريخته و به پشت خوابيده و پنج قطره به فاصله يك دقيقه براي هر قطره در هر سوراخ بيني بچكانيد.

توجه: اگر درد شديد شد با روغن زيتون بيني را ماساژ دهيد.

هر بار كه اين كار را كنيد عفونت كم شده مخاط سرازير و گرفتگي بيني رفع مي شود.

سرما خوردگي:

خنك شدن ناگهاني بدن كه عرق کرده باشد. بايد بمرور خنك شود.

درمان سرما خوردگي و سرفه:

شيرين بيان دم كنيد و بنوشيد.

تب:

هلو براي تب خوب است.

گلو درد:

روش معالجه: قرقره کردن ۲ تا ۳ 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 شك عصبي بوده

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

انگشتان

نوك انگشتان دست داراي انرژي تاثير گذار ميباشد.

فقر آهن = کم خونی

روش معالجه:

۱ چای نخورید.

۲- کاهو بخورید.

۳- خيار بوته اي با پوست از ته بخوريد. (تلخ نيست)

۴- سيب درختي با پوست و دان

۵- مغز بادام

۶- عسل

۷- هويج

۸- ليو(چغندر)

۹- كدو حلوايي(بخاريز)

۱۰- روغن زيتون

تالاسمي ميروور(كم خوني شديد):

روش معالجه:

۱- ميوه ها را بصورت خام

۲- بمدت ۱۵ روز(كدو حلوايي + هويج)را بخار پز كرده همراه با ليمو ترش و روغن زيتون بخورند.

كلييه:

انسان داراي دو كلييه است

كار كلييه:

هر كلييه داراي يك ميليون و دويست هزار فيلتر بوده و در ساعت ۳۰ ليتر خون از آن عبور مي كند كه تصفيه شده و مواد زائد (اوره)دفع مي شود.وقتي اين فيلتر ها صدمه ببيند پروتئين نيز دفع مي شود.

كلييه دو آنزيم ترشح مي كند .

۱- رنين:در خون تزريق مي كند تا فشار خون بالا برود و خوب تصفيه شود.

۲- اريتروپويتين:داخل خون ريخته شده واز اين طريق داخل مغز استخوان رفته و سلولهاي آنرا تحريك مي كند تا پلاگت(چسب خون)بسازد و گلبول قرمز(عمر آن ۱۲۰ روز مي باشد)

با صدمه دیدن کلیه باعث کم ترشح شدن اریتروپویتین شده و کم خونی پیش می آورد. که علائم آن: بی اشتهاپی - 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 ۱۵ روز چای نخورید اثر خوب آنرا می بینید.

این غذاها را نخورید.

۱- چای

۲- داروها(آنتی بیوتیک - جنتا مایسین)

۳- رنگ مو مصرف نکنید

۴- غذای ساندویچی

۵- شیرینی قنادی

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

۷- نوشابه با غذا

۸- ماست

۹- آب یخ(دمای بدن ۳۷ درجه و دمای آب یخ صفر درجه بعد از خوردن آب یخ بدن عرق می کند. شك به کلیه وبعد به کبد وارد می شود.

۱۰- عصبی نشوید

این غذاها را بخورید.

۱- شش لیوان آب در روز

۲- کاهو با سس روغن زیتون و آب لیمو ترش

۳- سیب درختی با پوست و دون روزی ۳ تا ۴ عدد.

۴- مغز بادام خام

۵- لیمو ترش

۶- انجیر

۷- عسل

۸- 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 بگیریید و دانه هایش همراه پوشال را بگذارید خشک شود. سپس آسیاب کنید و بعد الك 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 ۱۰ 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 ۱۲۰ 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 ۱۲۰ روز گلبول قرمز داخل طحال می رود و در آنجا شکسته می شود که به ۹۵ درصد پروتئین و ۵ درصد آهن تقسیم شده و به کبد می رود.

کبد(جگر سیاه):

وزن آن در آقایان ۱.۳ تا ۱.۵ کیلو و در بانوان ۱ تا ۱.۳ 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 ۵۰۰۰ نوع آنزیم تولید می کند. و همچنین ضد ویروس (اینترفرون) تولید می کند. بعد از ۱۲۰ روز که گلبولهای قرمز در داخل طحال شکسته شد. ۵ درصد آهن آن در کبد به صورت فریتین ذخیره شده و ۹۵ درصد پروتئین ماده ای به آن اضافه می شود که به صورت صفرا درآمده داخل کیسه صفرا می آید و ذخیره می شود. وقتی غذا وارد روده کوچک شد کیسه صفرا منقبض شده و صفرا را داخل روده کوچک یا عثنی عشر می ریزد و هضم می کند و صفرا باز از طریق روده جذب شده و از طریق کبد تا ۱۹ یا ۲۰ بار به کیسه صفرا 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 سلولهای کبد 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 کردن 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 ۳۵۰ میرسد) - سرخ کردنی(از بین برنده ویتامین در ۲۵۰ یا ۲۰۰ 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 ۱۰ تا ۱۵ 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 ویچه 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 ۳ تا ۴ عدد انار است.

نوشابه برای کبد:

آب روزی شش بار

شربت عسل سه بار در روز

استفاده از آب ترشیجات طبیعی(زرشك - شاه توت - آيغوره)كه خود درست کرده باشید.

روزي يك تا دو ليوان تركيب مركبات(نارنج - گريپ فروت - ليمو شيرين - پرتغال سيب - ليمو ترش) يا (آب نارنج -آب گريپ فروت) هميشه با نشاط هستيد.

كساني كه از ترشي بدشان مي آيد يك ليوان آب سيب + آب ليمو

ديسك - كمر درد - آرتروز گردن - آرتوماييد - ساييدگي استخوان - درد شانه ها:

علت كمر درد بعد ديسك سپس سياتيک (فاصله بين مهره ها ماده زلاتيني دارد بنام ديسك غذاهاي اسيدي در ديسك سايش ايجاد کرده و تمام سنگيني روي مهره ۲ و ۵ ميباشد و بيشتر اين مهره ها دچار اشكال مي باشد.

چاي درد استخوان:

يك قاشق مربا خوري دارچين + نصف قاشق چاي خوري زنجبيل + دو ليوان آب جوش نيم ساعت دم بکشد با عسل بنوشيد.

اين غذاها را نخوريد.

۱- چاي

۲- ماست

۳- شيريني قنادي

۴- سس

۵- رب

۶- غذاي فريز شده

۷- غذاي زود پز شده

۸- نوشيدني همراه غذا

۹- سرخ کردني

۱۰- گوشت سفيد (مرغ ماشيني - ماهي)

۱۱- برنج سفيد

۱۲- سیب زمینی

۱۳- آب یخ

۱۴- ترشی سرکه

۱۵- عدس

۱۶- میوه کال

این غذاها را بخورید.

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

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

۱- 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)

۲- اگر درد خیلی زیاد بود: سه دفعه هر دفعه بمدت ۴۸ ساعت

به اندازه کف دست دنبه گوسفند را به ضخامت یک سانتیمتر بریده و (ده عدد خرماي 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 ۴۸ ساعت.

۳- درد مفاصل (روماتیسم مفصلی):

روش معالجه: کدو حلوايي+لیمو ترش+عسل+روغن زیتون

۴- پوکي استخوان:

درمان:

آش جو مخصوص: سعي ڪنيد در هفته يك بار بخوريد.

مواد لازم:

دو پيمانہ جو پوست ڪندہ - يك پيمانہ گندم با پوست - بقيه حبوبات بجز لپه و برنج (لوييا قرمز- چيتي- سفيد- عدس - ماش و غيره) از هر کدام نصف پيمانہ - يك كيلو سبزي آش - يك پياز - دو تا سه حبه سير- مقداري ادويه (زردچوبه) - نمك - پونه كوهي يا نعناع - روغن مایع (زیتون يا ڪنجد يا) - ڪشڪ - پودر گردو

فرمول خوردن لبنیات برای پوكي استخوان ورماتيسم مفاصل:

بادام ۱۰۰ گرم - گردو ۱۰۰ گرم - فندق ۱۰۰ گرم - پسته ۱۰۰ گرم - ڪنجد با پوست ۱۰۰ گرم - پونه كوهي يا نعناع ۱۰۰ گرم - زنيا ۵۰ گرم - زيره سياه ۵۰ گرم - زيره سبز ۵۰ گرم - رازيانه ۲۵ گرم - سياه دانه ۲۵ گرم - جز هندي ۵۰ گرم - زعفران يك مثقال - ڪشڪ ۵۰۰ گرم يا ۷۵۰ گرم همه را آسیاب کرده و مخلوط مي ڪنيم.

يا

زعفران يك مثقال - سورنجان ۵۰ گرم - خولنجان ۵۰ گرم - زنجبيل ۵۰ گرم - دارچين ۵۰ گرم - هل ۵ مثقال آسیاب ڪند و روزي دو قاشق چايخوري بعد از غذا بخورند.

ناراحتي عصبی:

چاي آرام بخش اعصاب:

چاي پشمي(كوهي) دو قاشق + دو ليوان آب جوش نيم ساعت دم ڪنيد. با عسل بنوشيد.

چاي فوق الادہ آرام بخش اعصاب:

چاي پشمي(كوهي) دو قاشق + ڪاڪوتي + دو ليوان آب جوش نيم ساعت دم ڪنيد. با عسل بنوشيد.

چاي آرام بخش:

مليس يك قاشق غذا خوري + لاوان يك يا دو قاشق غذا خوري دو ليوان آب جوش نيم ساعت دم ڪنيد. با عسل بنوشيد.

شیر آرام بخش بادام:

برای کسانی که ناراحتی عصبی داشته و آرامش ندارند.

مواد لازم:

۵۰ 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 ۲.۵ دقیقه آنرا مخلوط می کنیم. سپس یک لیوان را در سه دقیقه می نوشیم تا سریع جذب شود.

مدت نگهداری شیر بادام ۲۴ ساعت می باشد. بدلیل داشتن اسید مورچه که ترش است با آب واکنش نشان داده و ترش شده کهک 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.

۳- دیابت

دو نوع است

دیابت بی مزه: غده هیپوفیز درست کار نکرده روزی ۲۰ 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: کلوغره ۵۰ گرم (گردو خاکش و چوبش را بگیرد) + لیمو عمانی ۵۰ گرم + بذر شنبلیله ۱۰۰ گرم + فرقات ۵۰ گرم + عدس الملك ۲۵ گرم + گزنه ۵۰ گرم + ریشه بابا آدم ۵۰ گرم.

ج: روش معالجه: سریع پایین آمدن دیابت دو عدد نارنج را از وسط ببرید خشک کنید و آسیاب کنید و اضافه کنید به (کلوغره ۵۰ گرم (گردو خاکش و چوبش را بگیرد) + لیمو عمانی ۵۰ گرم + بذر شنبلیله ۱۰۰ گرم + فرقات ۵۰ گرم + عدس الملك ۲۵ گرم + گزنه ۵۰ گرم + ریشه بابا آدم ۵۰ 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 ۲۴ ساعت یک وعده غذایی پخته بعد از سالاد بخورند و دو وعده غذایی خام و روزی ۳ تا ۴ 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:

شریت 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

۱- مواد لازم: تمبر هندی یک بسته + زرشک آبگیری ۲۵۰ گرم + قرقروت ۱۰۰ 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 آبگیری 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 ۲ تا ۳ دفعه و هر دفعه یک قاشق غذاخوری را در یک لیوان آب خنک حل کنید و ۲.۵ ساعت بعد از غذا آرام آرام بنوشید اگر ناراحتی معده دارید بعد از نوشیدن آن زنیاهم بخورند.

۲- در غذایشان شوید اضافه کنند.

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

۴- نرمش کنید.

آلزامر

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:

۱- بیماری چشم و استفاده از عینک می شود.

۲- اختلالات عصبی

۳- بوی بد دهان

۴- پف کردن زیر چشم

۵- ریزش مو

۶- لك صورت

۷- چهره گرفته

درمان:

۱- خوردن يك عدد كيوي رسیده یا ۱۰ عدد آلو بخارا در روز

۲- سوپ جو : جو پوست کنده دو پیمانه + هویج + پاچه گوسفند يك عدد + آلو بخارا ۱۰ تا ۱۵ عدد + گشنیز + اسفناج + يك تا دو قاشق زرشك + يك قاشق مربا خوري زردچوبه با حرارت ملایم بپزد سپس نمك به مقدار كم به آن اضافه مي كنيم . موقع خوردن مقداری روغن زیتون و آب لیمو به آن اضافه می کنیم.

۳- هفته ای دو بار سیراب و شیردود استفاده کنند.

۴- 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 ۵ تا ۶ 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 ۴۰ روزه

: سوپ جو :

جو پوست کنده دو پیمانه + هویج + پاچه گوسفند یک عدد + اگر ترشی دوست دارید آلو بخارا ۱۰ تا ۱۵ 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 زرشك براي هر نوع هپاتيت مفيد است. مناسب تر از همه روزي ۳ تا ۴ عدد انار است.

روده بزرگ:

سه كار انجام مي دهد

۱- ويتامين گروه B توليد مي كند.

۲- ويتامين K توليد مي كند.(كمبود آن اگر پوست زخمي باشد خون روي ايجاد مي كند)

۳- الكل توليد ميكند. اگر زياد توليد شود دچار ميگرن (سررد زياد)مي شويد

توجه:قند - شکر - غذاهايي که در آن از قند و شکر استفاده شده مثل شيريني و شکلات - ساندويچ ماکاروني فقط الكل زياد توليد کرده و ويتامين K و ويتامين گروه B را در روده بزرگ حذف مي کند که دچار ميگرن (سررد شديد)مي شويد.

الکل

كساني که در روده بزرگ آنها الكل زياد توليد شود بدليل خوردن قند مصنوعي زياد دچار بيماري

۱- لك

۲- پيسي

۳- جوش

۴- يبوست

۵- اسهال شديد

۶- ميگرن

پا:

كساني که كف پاي آنها داغ مي شود

سه روز چايي نخورده

روزي ۶ ليوان آب بنوشند (نيم ساعت قبل از غذا و ۲.۵ ساعت بعد از غذا)

سياتيک:

روزي ۲ تا ۳ بار آب زرشک بخورند.

ماست و چاي نخورند.

ورم بدن در اثر خوردن غذاي شور زياد نمک زياد:

بايد غذايي بخوريم که پتاسيم داشته باشد بيشترين پتاسيم در ته خيار است .

روزي ۵ تا ۶ عدد ته خيار را پشت سر هم بخوريد .مايعات بدن دفع شده يا کاهو يا مغز بادام يا موز

جو باعث ورم مي شود زيتر سرد و تر است

عفونت ادراري:

روزي دو بار نصف ليوان آب + عسل + دو قاشق غذاخوري خاک شير خيس شده

خانمها:

صابون:

از صابون رنگي استفاده نکنيد. از صابون زيتون يا بادام استفاده کنید.

ماسک ويتامينه

صورت را با صابون بادام بشوييد. خشک که شد يك قاشق غذا خوري عسل در يك ظرف کوچک مي ريزيم. سپس چند قطره آب ليمو ترش تازه اضافه مي کنيم. آنرا مخلوط کرده روي صورت ماسک مي کنيم. بمدت نيم ساعت تا تمام ويتامينهاي عسل جذب پوست شود.

توجه: اين مواد همان لحظه بايد مصرف شود و نبايد بماند براي بعد.

عفونت ادراري و مجاري ادرار در خانمها:

روزي دو يا سه ليوان شربت عسل بخوريد. نبات و قند و شکر نخوريد و روزي دو بار مجاري ادرار را شستشو دهيد.

خانمهايي که دچار جوش سر سپاه در صورت هستند

دو قاشق غذاخوري آرد جو الک شده + يك مقدار آب

خمير نسبتا شل تهيه مي کنيم صورت را با صابون بادام مي شويم وقتي خشک شد. ۱۰ تا ۱۵ دقيقه اين خمير روي صورت بصورت ماسک شده بماند و قبل از خشک شدن بايد بشويم.

خانمهايي که دچار ناراحتي زنانه هستند. از اسفزه يا قدوم شيرازي استفاده کنند.

خانمهايي که طبع سرد دارند و رحم آنها يخ کرده از شدت سرما دچار دل درد مي شوند. دانه خربزه را آسیاب کرده سپس الک کرده و يك قاشق در يك ليوان آب همراه با مقداري عسل حل کرده ميل کنند ناراحتي از بين مي رود.

خانمهايي که در دوران پريود در ناحيه زير شکم دچار درد مي شوند. بهترين دارو خوردن مغز تخم خربزه است.

خانمهايي که در طول ماه لکه بيني دارند يا در مرز سن ۵۰ سالگي که مي خواهند يائسه شوند و فوق الاذه دچار خونريزي مي شوند با خوردن اين نوشابه سريع مساله آنها حل شده نياز به استروکتومي ندارند:

يك ليوان آب هويج + يك قاشق عسل را با چنگال مخلوط کرده و روزي دو تا سه ليوان ميل کنند.

سير و پياز نخوريد. آب زياد نخوريد و ترشي نخوريد.

دختر خانمها و خانمهايي که موقع پريود دچار درد شديد مي شوند يادر روز اول درد شديد دارند:

قرقروت - ماست - پفک نخورند

پونه کوهي يك قاشق + آوبشن شيرازي يك 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 آلفاآلفا 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 مزه 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 ۲۵ گرم + گل بابونه ۲۵ گرم + پوست سبز 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:

- ۱- خصوصیات شوهر را بشناسند.
- ۲- محیط خانه را طوری تزئین کنند که با روحیاتشان سازگار باشد.
- ۳- ببیند شوهر وقتی از محل کار باز می گردد از چه خوشش می آید همان را فراهم کند.
- ۴- بهترین لباس را نیم ساعت قبل از آمدن او بتن کنید.
- ۵- در هفته یک بار دامن یا بلوز سفید بپوشید.
- ۶- لباستان زیاد پوشیده نباشد و دامن نارنجی یا زرد خوشرنگ استفاده کنید.
- ۷- موها را شانه کرده و یک آرایش ملایم انجام داده و اگر مایل بودید از دستمال گردن استفاده کنید.
- ۸- 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 می کند زیرا از دیدن هم لذت می برند.

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 نمی آید.

بچه اول را جلوگیری نکنید زیرا دچار بیماری می شوید 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:

يك نوع غذا با كيفيت بالا درست مي كنيم.

زياد تعارف نكنيد.

نگوئيد ببخشيد غذا بد شد نگوئيد قابل شما را ندارد بگوئيد بفرمائيد نوش جان.

تا سير نشديد از سفره کنار نياييد.

رنگها

قرمز

داراي فرکانس ۵۷۵

تسكين دهنده بيماري ها و حساسيت پوستي

محرك ميل جنسي و كشش است (آقاياني كه ميل جنسي ضعيف دارند بايد رنگ اطاق خواب يا رنگ لباس همسرشان يا مهتابي اطاق خواب قرمز خوشرنگ باشد).

متابوليسم بدن را زياد مي كند كساني كه كم اشتهايي دارند بايد از لباس قرمز يا سفره قرمز استفاده كنند تا حالت اسيدي را كم کرده هضم غذا راحت تر شود.

گرم كننده بدن بعلت سريعتر شدن گردش خون.

احساسات را شديد مي كند.

براي افراد عصبي خوب نيست.

خستگي ايجاد مي كند.

لباس قرمز:

لباس قرمز براي بچه باعث چشم خوردن او مي شود.

براي كساني كه بدن آنها ناراحتي زياد را دارد سريع بدن آنها خوب مي شود زيرا تحريك شده جريان خون سريع شده و سيستم ايمني بدن تقويت مي شود.

۱۲- سوخته

۱۳- زخم

۱۴- سرخچه

۱۵- مخمك

۱۶- ناراحتي پوستي

آبي

داراي فرکانس ۵۳۵

مفيد براي:

- ۱- ناراحتي عصبي چشم با دیدن رنگ آبي تحريك مي شود و تسكين مي دهد(محيط را براي نشان آبي كنيد)
- ۲- حالت سرد و خنك کننده دارد و كشش را كم مي كند چشم زخم را بي اثر مي كند (لباس آبي چشم زخم را دور مي كند)
- ۳- كساني احساس درد و ناراحتي بدن و كسالت دارند لباس آبي بپوشند و فضاي اطاق را آبي كرده(آبي آسماني و فيروزه اي)
- ۴- كساني كه وسواس دارند از رنگ آبي براي پرده ها روي مبلها و پرده آشپزخانه استفاده كرده و روزي دو ليوان آب سيب و ليمو ترش و دو ليوان شير بادام بخورند.
- ۵- كساني كه زود هيچاني مي شوند يا زياد تب مي كنند يا دچار بي خوابي هستند در محيط آبي استراحت كنند يا از چراغ خواب آبي استفاده كنند.
- ۶- براي فشار خون خوب است آرامش با استخر و دريا زياد مي شود و تعديل مي كند تنفس را و آرامش دروني ايجاد كرده محافظ بوده و در كارهاي حساس وجدي از لباس آبي استفاده كنيد.
- ۷- دفع كننده مگس است و پشه را جذب مي كند.
- ۸- در معالجه سرطان و ترشح چركي بدن موثر است.

سبز

داراي فرکانس ۴۴۵ بوده بهترين درمان براي بيماران روحي و رواني استفاده از رنگ سبز بهاري است و خستگي اعصاب را از بين مي برد و گذر ايام حس نشده و تحمل پذير شده و خنك کننده است و مهيج و تعديل کننده نور خورشيد و فشار خون را كم كرده براي بي خوابي و خستگي موثر بوده براي سر درد و ميگرن خوب بوده و رشد گياه را كم مي كند.

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 پاک می دهد.

لباس پلاستیک ایجاد الرژی 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 لبهاي آنها دچار خشكي و ترك بوده و پوست سرشان ترك خورده و مي سوزد و بعنوان شوره بيرون مي آيد و حتي ريشه مژه و دور پلك سوخته و پوسته پوسته مي شود - پوست زبر - رنگ ادرار زرد تيره - وجود لکه سفيد و قهوه اي در پوست - موها تکه تکه مي ريزد و در آخر ابرو ميريزد - علاقه زياد به آب يخ و يخ - تند خو بهانه گير - ديدن خواب هولناك افتادن از بلندي جنگ و ستيز .

علت:

غذاهای چرب و شیرین صفرا را زیاد می کند.

غذای مضر برای صفرا مزاج ها:

پرخوري - بعد از غذاي مختصر دوباره غذا خوردن - آش رشته - ماکاروني - سير (مطلقا نخوريد مزاج کبد گرم و تر است و سير تبديل به آتش شده و بيمار حالش بد مي شود)-شیريني

درمان :

انار و شاتوت بهترين دارو است - زرشك - تمشك - زردآلو - هلو - خيار - کاهو - هويج - روغن زيتون - کنجد - سيب - گلابي - سوپ جو - کدو خورشتي - خوراك قارچ - کدو حلوايي - اسفناج - گشنيز - نخود فرنگي - عدس - ماش - جو دو سر - ليمو عماني

سودا (اخلاط اربعه)

سرد و خشك از جنس خاك ورسوب خون است و $PH=6$ است و در طحال توليد مي شود و طحال را فعال مي کند. (PH خون بايد بالاي 7 باشد و اگر به 7 برسد به حالت اغماء و غش مي رود) اگر سودا زياد شود طعم دهان شور مي شود - بوي عفونت دهان و کابوس مي بيند و دچار افسردگي و خستگي - خود خوري - فکر زياد بدون آنکه بدانند - لاغري - بي نشاطي - بيوست شديد هفته اي يك بار- مدفوع قيري و سياه - سوزش هنگام دفع ادرار - ادرار تيره خاکستري مي شود - حالت تهوع- حس تاريكي چشم و شب کوري - تيرگي رنگ پوست و صورت - سوزش معده- خارش زياد بدن و ترك خوردن پوست - قلنج معده

علت:

غذا هاي مانده و بيات و شور و نمك سود سودا را زياد مي کند.

غذای مضر برای سودا مزاج ها:

عدس - نوشابه با غذا - ماهي دودي - غذاي مانده و بيات - نمك سود - خيار شور - گوشت پير(رنگ قرمز تيره) - پنير - نبايد بخورند.

درمان:

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

با آب گرم طهارت کنند.

بلغم (اخلاط 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 پنیتر 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 ریزش مو زودتر از موعد - لک قهوه ای در سفیدی چشم و سردی دست 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 شانها 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 ۶ است.

علت:

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

غذای مضر برای بلغمی مزاج ها:

لبنیات - ترشی - لیمو - 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 - زنی - سرنجان - خولنجان - سیر - موسیر - خردل) - سبزیجات(کرفس - نعناع - ریحان - جعفری - ترخون - مرزه) - کلم - مارچوبه - هویج - کدوخلوایی - لیمو ترش - گندم - نخود - گردو هندی - قدمه شیرازی

خون (اخلاط اربعه)

از جنس هوا و گرم وتر 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

۱- سرد(اسیدی)

۲- گرم(بازی)

۳- 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 - تحرك 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 اکثراً مزه شور می دهد 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 کشتک 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 غذاپتان گرم بود آنرا با غذای طبع سرد مخلوط کنید تا متعادل شود بعد میل کنید.

مثل: کشتک بادنجان کشتک 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 ۲۰ نوع اسید آمینه یا پروتئین نیاز دارد که ۱۰ عدد آنرا بدن می سازد و ۱۰ عدد دیگر از طریق غذا تامین می شود.

گیاه کوانا(شکل آن مثل تخم گوجه فرنگی)در کانادا دارای ۲۰ نوع مواد غذایی است.

پروتئینها

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

۲- 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 ۱۰۰ گرم چهار مغز ۶۰۰ کالری انرژی دارد یعنی ۴ برابر ۱۰۰ گرم گوشت و ناراحتی گوشت را ندارد)

قندها

نبات از ۴۰ درصد قند و ۶۰ 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 ۴.۵ تا ۵ 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

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

۱- 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 میزید 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.

۲- 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