جلسه ی سوم دکتر خیراندیش ، 23 . 8 . 93

در تکمیل بحث گذشته ، دو تا موضوع است که ادامه می دهیم

رسیدیم به مزاج حیوانات

چهارپایان و پستانداران را گفتیم

مزاج سرشتی را گفتیم . مزاج طبیعی هم دارند ، مزاجی که از موقعیت جغرافیایی و آب و هوا و غذای غالب آن منطقه است ، باعث تغییر مزاج حیوانات شده است

شیری که در قفس همیشه به او گوشت گاو داده اند ، تغییر پیدا کرده است و حال ندارد .

آدم دموی که افتخار می کند به اجدادش ، یک غرّشی می کند ولی حال ندارد در مقابل دشمنان بایستد چون گوشت گاو باعث شده که او یخ کند

از این قشقایی کسی می گفت که قبلا سگ گله ی ما اگر کلاغی از آسمان پرواز می کرد ، پارس می کرد و او را دنبال می کرد اما الان دزد می آید و صدتاصدتا گوسفندای ما را می برد ولی تکان نمی خورد .

گفت که خوراک سگ ما ته مانده ی نان لواش است

نان لواش را شما که می خوری ، نمی توانی شاشت را نگه داری و سگت هم همین

قبلا خوراکش گندم و جو و سبوس و ... را مخلوط می کردند .

چه حیوان و چه انسان ، غذاها بر آنها تاثیر می گذارد حتی خزندگان

مار جعفری اگر نیشش به کسی برسد از زهرش کشته می شود

ولی همین مار در موقعیت جغرافیایی شمال و لابه لای علف ها دیگر زهرش کاری نیست

ما باید بدانیم که طبیعت هر مکانی باعث شده که مزاج آن حیوان نیز عوض شود .

اگر طبیبی بخواهد شخص از جا مانده ای را قوی کند ، مثلا در کتاب خوانده است که گوشت مار او را قوی می کند ( با حرام ) ، باید به یک ضرب باید سرِ و دم این مار را قطع کند و گوشتش را به این شخص بدهند .

اگر گوشت مار موجود در صحرای کرمان باشد ، بعد از سه وعده یا بعضی ها 7 وعده اگر بیشتر بدهی ، چنان گرمی ای در شخص ایجاد می کند که شپشک می زند یعنی پوست که می خارد و می ریزد ولی جان دارد و پر از شپش است .

ولی اگر مار شغالی باشد می شود بخوری . باید بداند که چه نوع گوشتی هست که مسهلش چی هست

اگر کسی را مار زد ، فوری جای گزش را یک ضربدر می زنیم که محل تلاقی ضربدر بخورد جای نیش .

اگر دهن سالم باشد ، با دهان بکشیم و تف کنیم و اگر نشد با بادکش ، زهر موضعی را خالی کنیم و بعد سریعا از محل حجامت عامش ، حجامت بگیرد تا زهر پخش شده ی در بدن خالی شود و فوری آب سیب بدهد بخورد

اگر افعی یا عقرب باشد ( که زهرش سرد است ) ، محل گزش را نمک بپاشد

اگر جعفری باشد ، محل زخم را با سرکه بشوید .

هر چقدر باسرعت بیشتری این کار را انجام دهد به نجات نزدیک تر می شود

نعنا هم درمان خوراکی و موضعی زهر است . مار به طور کلی از نعنا و پونه بدش می آید ( چون خنثی کننده ی زهرش است )

نعنا و پونه را در زندگی همیشه باید داشت ( پونه از خانواده ی نعنا هست از نوع وحشی اش ) ، چون ضد عفونی کننده و گندزدای کامل است

در کاشان درباره ی درمان های با نعنا ، حدود 100 تا درمان با نعنا گفته ام که این نوار را هم گوش کنید

110 بیماری دانشگاه تربت حیدریه و این 100 تایی کاشان را گوش کنید .

 بحث مزاج پرندگان

گوشت شترمرغ هم گرم می باشد ولی خشک نیست مثل گنجشک که خشک است بلکه گرم معتدل است

به شترمرغ توجه خاص کنید ، کارایی های زیادی می شود از شترمرغ گرفت .

گنجشک گرم ترین است و گرمی و خشکی دارد . اگر کسی بخواهد از گرمی پرندگان استفاده ی بیشتری کند که بتواند و شدنی و اجرایی باشد ، کبک و بلدرچین خوب است البته گرمی اش از گنجشک کمتر است ولی بیشتر در دسترس است .

الان ما به تعداد اتومبیل ها در تهران ، گنجشک نداریم ، اگر مردم یاد بگیرند که اضافه ی غذاهایشان را بالای پشت بام بریزند که پرندگان بیایند و بخورند ، تعداد گنجشک ها و پرندگان هم بیشتر می شود

قدیم ها بالای پشت بام ها کفترخانه بود . در آداب تغذیه هم هست که ته سفره را نخورید و برای پرندگان بریزید

کبوتر از بلدرچین گرم تر است . کبوتر چاهی گرم تر از کبوتر سفید است .

مرغ : ارزش گذاری غذایی مرغ به تناسب نوع غذایی هست که مصرف می کند

در قدیم چون غذاهای مختلف از جمله فضولات را می خورد ، لقب خوک پرندگان را گرفته که دوره ی سه روزه برای تطهیرش در فقه گفته شده است .

الان به شکل سیستمیک این فضولات را می دهند ، البته نجس به آن معنا نیست ولی آلودگی های شیمیایی دارد . تک تک این مرغ ها را تزریق واکسن می کنند . مرغ چون ظرف کوچکی است که چند کیلو بیشتر حجم نمی گیرد لذا هر چه ماده بدهید ، در بدنش رسوب می کند و می ماند ولی در بدن گاو این چند گرمی که می خورد گُم می شود . پس در مرغ آنچه می خورد مستقیم در بدنش می رود و دوباره منتقل می شود به تخمش و در سفیده و زرده اش می ماند . لذا هم ظرف انتقالی مواد خوب و هم بد است و الان فعلا ظرف انتقالی مواد بد است .

اگر مواد غذایی اینها را اصلاح کنیم و از سبزیجات و مواد خوب بدهیم ، گوشت خوبی می شود یعنی معتدل نزدیک به گرمی می شود .

مرغ کنونی ، سرد است ، رنگش سفید است . سردی او باعث می شد که لایه ی چربی روی پوستش نفوذ کند و سبب بسیاری از بیماری ها است

برنامه های اصلاحی گوشت مرغ در راه است که تا 3 سال آینده انشاء الله توزیع می شود .

آداب نگه داری اش هم بحث ها و نکاتی دارد ، بجای اینکه مردم بیدار باشند تا سحر ، مرغ ها تا صبح بیدارند . شاید بیدار بودنِ آنها باعث شده که ما گوشت سرد آنها را بخوریم و سردی غذاها باعث شده که ما حال بیدار شدن نداشته باشیم

بیدار ماندن ، آفتاب نگرفتن فضای نگه داری ، پرحجم بودن فضای نگه داری ، اسپره ی مواد شیمیایی در فضا ، غذاها و دانه های سرد ، واکسیناسیون ، بی تحرکی ، سبب سردی شدید اینها شده است و نشانه ی آن نبودن یک مرغ رنگی در مرغ داری ها می باشد

اولین کاری که برای اصلاح گوشت انجام می دهیم باید در مورد اصلاح گوشت مرغ باشد که از همه پر مصرف تر است .

الان به کسی گوشت کبک نمی دهند . گوشت کبک نایاب است . باید به گوشت هایی که وسیع و قابل توسعه هست ، فکر کنیم

بوقلمون هم در درجه ی دوم وسیع و قابل توسعه است و گوشتش گرم هم است

اردک سرد است

غاز می توان گفت معتدل

مرغابی معتدل به سمت سردی است

خروس را خنک می گویند . ولی این خروسی که نمی خواند ، یعنی یخ زده است .

خروس پرنده ی مذهبی تعبیر شده است . مومن و سخی و عیال دوست و ... اما الان یک خروس عیال دوست ندیدیم .

یک کلاس یک نفری برای دکتر سیادتی برگزار کردم که سر کوچه مون ساعت 7 تا 8 بود و یک کلاس یک نفره هم برای دکتر روازاده در جاده ی تهران - قم در ماشین بوده است

یکبار صدای خروس را شمردم از شب تا سحر ، دیدم 114 بار خواند . این واقعا خروس بود !

در مرغ های محلی ، به تناسب رنگشان مزاجشان متفاوت می شود ، هر چه سیاهتر باشند ، گرم تر می باشد

مرغ های رنگی گرم هستند و مرغ مشکی گرم تر است . و هر چقدر زردی تخم مرغ طبیعی پررنگ تر باشد ، این مرغ گرم تر می باشد ، البته الان سرشان کلاه می گذارند و یک ماده ی شیمیایی به مرغ ها می دهند که زردی آنها پررنگ می شود و این در بدن رسوب می کند و ضرر دارد .

مرغ خوری را اگر ور بیاندازیم بهتر است و اگر نتوانستیم ، حداقل آن را اصلاح کنیم

چون با بیشتر خوردن گوشت هر حیوانی ، خلق و خوی آن حیوان در انسان بیشتر می شود

این مغزهای کوچیک و ریزبین شدن و سخت گیر شدن مردم و کم حوصله شدن ، قر و نق زدن آنها و تنبلی های بیش از حد مردم به لحاظ نوع غذاهایی هست که می خورند . ( مرغ را اگر یک خرمن گندم در جلویش بریزی ، شروع می کند به قد قد و سر و صدا ... و می خورد ) کسانیکه غذاهای سبک می خورند ، آرام ترند مثلا جنوبی ها آدم های صبورتری هستند .

این آرامشی که بعضی ها در بندر عباس دارند ، من نمی دانم از کجا داشتند ؟!

اول گفت که دریا خراب است نمی رویم ، و بعد گفت که حالا می رویم توکل بر خدا ! موج دریا تا 5 متر بالا می آید و ما از ترس کفِ قایق چسبیده بودیم ، در نهایت گفت که زنده هستید ؟! پیاده بشید ، او انگار نه انگارش!

موضوع اعدام و محموله ی سنگین و بی خیالی مجرم در بازداشتگاه !

در خوراک خرما گفته می شود که صبر آفرین است

بی خیالی غلبه ی بلغم بخاطر اینست که شخص آنقدر بلغمش بالاست که نمی فهمد و در اثر کودنی ، بی خیال است و اگر بلغم بود در این شرائط گریه می کرد .

بچه های 3 تا 12 ساله کنار ساحل دریا روزی چند قورت از آب دریا بصورت غیر اختیاری می خورند

من هم اگر بخواهم بچه ام را قوی کنم ، روزی چند قاشق از آب اقیانوس به او می دهم

اگر زن باردار هم بخورد ، بچه را قوی می کند

آب زمزم ، آب نیسان و آب اقیانوس خراب نمی شود

جنونی های عاقل ، ماهی را با خرما می خورند

عرب ها می گویند که ماهی ، شب حرام است ( حرمت عرفی ) . و این درست است

19 تن از دوستان من مردند و وقتی شرح حال ریز خانوادگی آنها را گرفتم دیدم که در همان شبی مردند که آن شب ، ماهی خورده بودند .

ماهی سردی زیادی دارد و دیر هضم می شود و خلط غلیظی ایجاد می کند ، تنفس را تنگ می کند و فشار را بالا می برد . اگر هم با مصلح خورده شود بهتر است که شب نباشد .

در دریایی ها میگو گرمترین است . ماهی مرکّب هم گرم است

زنان قشمی وقتی مرکب و جوهر داخل ماهی مرکّب را در زمان بارداری می خورند ، دیگر دوره ی نقاحت را طی نمی کنند . اگر این کیست داخل ماهی مرکب را بترکانند جوهر این ماهی رقیق می ماند و الا سنگ و سفت می شود و نمی توان خورد

میگو چرب است ولی لطیف است مثل چربی بادام و گردو که جذب می شوند

ماهی های دریای جنوب گرم تر اند از دریای شمال .

ماهی های پرورشی طبعشان سرد است و قزل آلا سردی اش کمتر است

ماهی پرورشی هم مثل مرغ است که اگر اصلاح تغذیه اش کنیم خوب است .

یا جواز ماهی پرورشی را در کنار دریا قرار دهیم که آب ماهی ، شور باشد ولی آب هایی که نمک ندارد ، ماهی ای که رشد می کند مزاجش خیلی سرد می شود .

کبک و بلدرچین گرم هستند ولی نسبت به وحشی گرمی اش کمتر است . اگر بخواهیم پرورشی را با مزاج گرم تربیت کنیم باید گونه های خاصی از دانه ها را به آنها بدهیم

اگر پرورشی ها را گونه های مختلف از دانه ها بدهیم ، کمی اصلاح می شوند و به سمت گرمی می روند.

هفته ای سه دفعه ماهی بخورید و گوشت گاو بخورید مثل خر ، همین ها باعث شده که اینهمه بیماری در کشور داشته باشیم ، این 5 میلیون دیابتی در کشور از کجا آمده است !

نمی شود از ماهی کلا صرف نظر کرد و از سفره کلا حذف کرد . اما ماهی را با مصلحش بخورید ، در وعده ی غذایی و در فصل مناسب ، غذای غروب و ظهرانه باشد

ولی ماهی بد خوری مثل کنسرو ماهی با تخم مرغ ضرر دارد ، صورت سودایی ، تیرگی در پوست ، زمینه ی انسداد عروق ریز بدن ، خلط سرد که زمینه ی انسداد عروق بدن را ایجاد می کند .

فلفل گونه ی گرم و خشک است ، سعی کنید برای تعدیل ماهی از گرم و ترها که خشکی کمتری دارد استفاده کنید

مشکلات ساندویچی ها اینست که برای رفع سردی سوسیس و کالباس از فلفل و سس استفاده می کنند ، درنتیجه کبد نصفش خشک و نصفش یخ می شود ، تظاهر عملی این خلط بد اینست که تمام افراد بالای 25 سال را با چهره ی تیره و ناخوشایند می بینید

در حالیکه قدیمی ها حتی پیرمردهایشان با صورت شفاف بوده اند . بعضی ها می گویند که نورانیت دینی است درحالیکه غیر از بحث معنوی ، بحث جسمانی و تغذیه هم هست .

کبوتر و گنجشک گرم و خشک هستند

بوقلمون و شتر مرغ گرم و تر هستند

تخم مرغ معتدل است . زرده اش گرم و سفیده اش سرد است . هر چه زرده پررنگ تر باشد بهتر است و باعث گرمی بیشتر است . زرده های تخم مرغ های ماشینی بی رنگ است یعنی به سمت سردی گرایش دارد .

زیاد خوردن تخم مرغ توصیه نمی شود . مشکل ما بد خوری است .

مزاج دانه ها :

معتدل ترین دانه ها گندم است به شرطی که با پوست باشد

قویترین و فراگیرترین و سازگارترین دانه با تمامی موقعیت های جغرافیایی جهان

همین دانه را پوستش را می کَنند !

گندم وارداتی از بس خراب است ، مجبورند که سبوسش را بگیرند . و الا گندم های داخلی ما شفاف و روشن است و اصلا نیاز به سبوس گیری ندارد و اگر بخواهی آرد کنی ، نان تیره ای نمی دهد ولی آن گندم ها آنقدر نامرغوب است که خوراک دام است . حتما باید گندم با سبوس باشد

کتاب نان که توسط دکتر دریایی نوشته شده است را کامل بخوانید

در بحث اصلاح تغذیه بدنبال این نیستیم که 500 غذا را عوض کنیم بلکه اگر سه الی 4 تا غذا عوض شود کافی است .

اگر نان اصلا ح شود ، گام بزرگی در اصلاح تغذیه برداشته ایم . نان واقعی به مردم بدهند به اینکه سبوسش نگرفته باشد و تخمیرش طبیعی طی شود و خمیرمایه اش هم واقعی و طبیعی باشد نه شیمیایی . اگر این درست شود با همین نان واقعی می شود زندگی کرد و بخش عمده ای از غذای ما را تأمین می کند .

یک نان سیاه روسیه به من هدیه دادند که قهوه ای پررنگ بود ؛ تا سه روز همین را می خوردم و نیاز به چیز دیگری نداشتم . گندم سیاهی در روسیه محصول می دهد که گندم دیم که خیلی قوی هست .

همین سمنو که هیچ چیز اضافه نمی کنیم و فقط گندم است ، نگاه کنید که چه قند قوی ای در آن است که اشباع می شود .

در نان باید یک حرکت فرهنگی خیلی قوی انجام شود که نان سر جایش بیاید ، این یک توطئه بوده است

بعضی از دوستان ما به صهیونیسم ها وصلش می کنند و دیگران مسخره یشان می کنند در حالیکه واقعا هست .

اینکه ما توجه نکنیم درست نیست ، واقعا وجود دارد . چرا با گلوله ما را بکشد ، بلکه با غذا ما را می کشد

خودشان با دست خودشان ، خودشان را بکشند

ساده اندیشی را کنار بگذاریم

الان واقعا آنقدر مغز مدیران را تخمیر کرده اند که نیاز به دستور صهیونیسم هم نیست .

در 27 دادگاهی که من رفتم هیچ کدام از شاکیان من آمریکایی نبودند بلکه همین وزرای بهداشت کشور و اساتید دانشگاه کشور خودمان بوده اند .

موضوع شکایت : چرا حجامت می کنید ؟ اینکه حجامت سنت پیغمبر است یعنی چی ؟

من به آنها می گویم که شما افتخار می کنی که در دانشگاهی درس می خوانی که سایه ی فروید از آنجا عبور کرده است !

ما می گوییم که در طول زمان یک پیغمبر داشتیم که سفری به آسمان داشته است

من حق ندارم دستور پیامبر را جاری کنم ؟ تو فروید را ندیدی و الان اینقدر پافشاری روی نظراتش داری آیا من حق ندارم ؟!

الان مسئولین ما آب به آسیاب دشمن می ریزند

در غذاهای دیگر جاری : جو است . جو را جاری کنید

اینکه گفته شده است که غذای پیامبران است یعنی چی ؟ به آن توجه کنید که چه اهمیتی داشته است !

جو را وارد غذا کنید به روش های مختلف چه نان ، چه پختنی .

بیمار ضعیفی که می خواهد خون سازی شود و کلسترل و چربی اش پایین بیاید به او می گویم که سوپ جو بخورد به اینصورت : نصفش گندم و نصفش جو باشد با روغن زیتون .

غذای معتدلی است که سریع الهضم و سریع الجذب است و همه می توانند بخورند

اگر همت نداری ، یک روز بپز و بذار تو یخچال تا 7 روز بخور .

پوست گندم کندن به یک روش دیگری پوست مردم کندن است

جو نسبت به گندم سرد است ولی نسبت به بقیه های دانه های رایج در بازار مثل ذرت اینقدر سرد نیست

نان جو باعث ایجاد سردی در بدن نمی شود

اصلا سردی اش مثل ماست و .. نیست

بلکه یک ویتامین هایی در جو هست که مفید برای بدن ما است

یکی از بیماران در سن 72 سالگی ویزیت کردم با موهای سیاه . علتش را از او پرسیدم . گفت در بچگی کتاب دکتر جزائری را خواندم که نوشته بود ؛ جو انواع حاوی ویتامین 12 هست که ویتامین 12 نگه دارنده ی سیاهی مو است .

من از همان زمان نان جو می خورم و می بینی که موهای سرم سیاه است

جو کنترل کننده ی تمایلات زائد جنسی است که اگر دفع نشود بد اخلاقی می دهد و مغز را درگیر می کند . لذا حکماء توصیه ی زیاد می کردند چون همیشه شرائط دفع تمایلات جنسی وجود ندارد

پیامبران تاکید می کنند به مصرف سرکه برای تعدیل تمایلات زائد جنسی ، ضمن اینکه بدن ضعیف نشود . بله مواد دیگری هم کنترل می کند مثل کافور ولی کافور خیانت به تن است چون سردی زائد می دهد .

اگر بخواهد نیاز به سرکه نداشته باشد ، جو مصرف کند .

برای مجامع بسته ی دانشجویی غالب پسر ، نان جو می تواند غذای سالم و طبیعی و کنترل کننده و نگه دارنده ی روح معنوی باشد .

خیلی دوره ی اصلاح را سخت گیری نکنید . اصلاح به آرامی باید صورت بگیرد ، نمی توان تند برخورد کرد و شکنندگی پیش بیاید . همه ی عادت ها ترکش مورد مرض است از جمله غذا . تریاکی ها را اگر یکدفعه قطع کنی ، می میرد .

بدترین عادت ها حتی سم را به یکباره نمی شود حل کرد . نباید خیلی تند کرد که شخص نتواند .

حتما باید رعایت شود تا به سادگی شدنی باشد و جبهه ای در آن طرف پدید نیاید .

سویق ؛ همین آرد است یا قاووت و قوتو

الان یکسری سویق وارد بازار شده است

آنهایی که می خواهند خواب سبکی داشته باشند و در عین حال مغزشان کار کند و بدنشان هم قوت داشته باشد از غذاهای کم حجم و پر قوت مثل سویق استفاده کنند . خوابتان را کم می کند ولی قوت هم هست .

این رژیم های پزشک ها که مثلا اینقدر کاهو و گوجه و ... بخور ، لاغر می کند ولی ضعیف می کند

غذاهای متفکران ، رزمندگان ، فرماندهان ، سربازان و... کم حجم ولی پر قوت بود .

مثلا یک مشت نخودچی کشمش ، توت خشک ، یک مقدار انجیر و بادم و گردو و.... هستند

بعضی از گرمی ها ، مصلحش آب است

رسول اکرم می فرماید که اگر من بخواهم خرمای بیشتری بخورم ، رویش آب می خورم

چون به راحتی هضم می شود و جذب می شود .

بعد از جو ؛ کنجد باید در سفره ی غذایی بیاید

به کشاورزها بگویید که بکارند

کنجد را باید معادل گندم در دشت ها بکارید چون ما نمی توانیم به همه ی مردم روغن زیتون بدهیم ، الان اگر کنجد بکارید در سال بعد بار می دهد اما درخت زیتون بالای 5 سال زمان می برد .

انواع محصولات را می توان تغییر داد . از تفاله ی کنجد برای خوراک دام می توان استفاده کرد و خود کنجد به گونه های گوناگون به سبد غذایی ما می توان آورد .

اگر روزی یک قاشق چایی خوری که حاوی 40 عدد کنجد است در سفره ی غذایی ما باشد ، همه قوی می شوند

روش جاری مصرفش یکی ارده شیره است .

زن باردار اگر زیاد بخورد باعث سقط جنین بخورد . البته زن باردار گرم مزاج با هر گرمی ای باعث سقط جنین می شود . مثل زعفران ، کنجد و... البته اگر مزاجش گرم شدید باشد . اما در حالت عادی اگر یک ملاقه هم کنجد بخورد باعث سقط نمی شود

یک پیاله ارده شیره در سفره ی غذایی شما هوش و قوت بدنی و قوت جنسی را افزایش می دهد و خواب و حجم بدن را کم می کند .

ارده شیره چون حذف شده ، آن قوت و هوش و درک را در دانشجویان که نمی بینیم ! در طلبه ها نمی دانم ؟!

ارده شیره برای کبد چرب نه تنها مضر نیست بلکه درمان است . فسد فود طب سنتی ، ارده شیره است . برای کسانیکه حوصله ندارند و اصلا خراب نمی شود .

شیره ی انگور باشد یا خرما یا شیره ی نبات یا عسل یا شکر

برای صفرای زیاد دارید ، ارده شیره ضرر دارد و اگر ماست بخوری مصلح است

یک وعده غذا بس است و انرژی انسان را تأمین می کند ، در سفرهای خارجی این خیلی بدرد می خورد .

پیشنهاد واقعی برای مقابله با غذاهای بدِ موجود در جامعه بواسطه ی همین ارده شیره است .

تا 90 درصد طلاق های جامعه ی ما ناشی از ناتوانی های جنسی است . از 40 تا 120 روز تغییر می کند و این یک راه حل اساسی است . شما ارده شیر بخور درست می شود

زمینه ی پیشگیری و درمان ام اس است . ام اس بلوغ خِلط سرد است . یکی از زمینه های شیوع بیماری های سرد صعب العلاج مصرف فراوان غذاهای سرد است بخصوص در زنان .

حتی یک بیمار ام اسی در هند نداریم

بخاطر اینست که شب و روز فلفل می خورند ، و این گرمی شایع باعث شده که ام اس در آنجا نباشد

50 هزار تا فقط جمعیت رسمی و ثبت شده ی در ایران است که ام اس دارند .

سقف مصرف گرمی ها زمانی است که شما از شدت گرمی لبت خشکت شود و تلخی در کامت پیش بیاید و مرحله ی بعد سقف گوارش ای اینست که مقعد بسوزد و خون ریزی گوارشی پیدا کنی . اگر به اینجا رسید ، باید ماست بخوری تا درست شود . این نوع خونریزی ، خونریزی گرم است . بیماری اش سرد بوده و گرمی زیاد خورده باعث خونریزی شده مثلا اگر

سه روز کنجد را خالی بخوری ، به خون ریزی می افتی . اما این خطرناک نیست و اگر قطعش کنی و کاهو یا ماست بخوری درست می شود . این سقف مصرف گرمی ها هست .

اگر لازم است که این گرمی را ادامه دهی و برای بدنت لازم است ، شما ارده شیره را با ماست بخور .

سیاه دانه : جزء موادی است که باید در سفره ی غذایی وجود داشته باشد

حداقل 3 عدد و حداکثر 21 عدد

از الان باید سر سفره ی شما بیاید ( به وزیر داخلی بگویید )

با 3 عدد هم تب درمان کرده ام . اگر آرام آرام بجوی ، جذبش بالاست . نباید نرخ سیاه دانه بالا برود ، توصیه کنید که بکارند .

به روش های گوناگون باید در سفره ی غذایی باشد که همراه با شیرینی ، نان ، ترشی ، ماست ( ماست چکیده بهتر است )، پنیر باشد .

پسوند دواء لکل داء که در روایات آمده است واقعی است . آقای دکتر دوک نویسنده ی کتاب داروهای گیاهی در کتابش اول این روایت را نوشته است و بعد مجموعه ی مقالات علمی در مورد سیاه دانه در دنیا را جمع آوری کرده و نوشته است .

تا وقتی زنده اید بخورید ؛ چون افزایش دهنده ی قوت ایمنی بدن و زداینده ی عفونت ها است و باید به روش های گوناگون باید در غذا باشد و پیشگیری بیماری ها می باشد .

54 ماده تا 2005 در سیاه دانه شناخته شده است

اگر می خواهید خوب جذب شود 3 یا 7 عدد را آرام آرام بجوید . یک تندی ای می دهد که اگر خواستید با عسل از بین ببرید . اما سعی کنید که کامتان را با مزه های ناگوار گیاهی آشنا کنید تا کم کم خوشتان بیاید .

برخی از تلخی ها باید آشنا شد تا لذت برد . 7 الی 14 روز نهایتا 40 روز اگر بخورید کم کم از هر چیزی که بدتان می آید لذت می برید . ( بوی شلغم ، زیتون و .. تا چند روز مستمر اگر بخورید عادت می کنید )

سیاه دانه را آسیب و پودر نکنید و الا به سرعت خراب می شود

نکوبیده و سالمش تا 7 سال ماندگار است و کوبیده شده ی آن تا 3 روز .

اگر پودر و آسیاب شود با عسل قاطی شود تا ماندگار شود

روغن سیاه دانه هم خوردنی و هم مالیدنی است .

مالیدن روغن سیاه دانه معجزه است در درمان پارگی ها و سیاتیک و پاره شدن رباط و مینیکس و تاندم ...

اسفند دانه ی مهمی است که باید بشناسید

در ابتدا حرکت تندی بر علیه ما در همین قم بخاطر اسفند شد

یک قاشق مربا خوری در یک دوره ی چهل روزه ، همگی سالی یک دوره ی چهل روزه اجرا کنید چون غالبا بلغمی هستند ( کسی که شجاعت اجتماعی نداشته باشد یعنی که بلغمش بالاست )

اسفند چون هم سودا زدا و هم بلغم زدا است ، شجاعت آفرین است

بهترینش زمانی که رطوبت بالا است مثل زمستان است که این دوره ی چهل روزه را اجرا کنید .

گفته شده که یکبار غبار زدایی کنید ( زیر آب بگیرید ) و خشک کنید ، کافی است . اگر سه بار خیس کنید ، خاصیتش از بین می رود . سپس یک قاشق چایی خوری بخورید و با آب قورت دهید نه اینکه بجویید .

اگر با خوراک اسفند موافق نیستید دود اسفند بطور مداوم در خانه ی شما باشد . حداقل روزی یک بار ، اگر نشد ، هفته ای یکبار . مخصوصا اگر بیمار در منزل دارید ؛ صبح و شب دود اسفند را پخش کنید و هر روز این کار را کنید

هم فضا را استریل می کند و هم مغز را .

در زمستان که سرماخوردگی زیاد است ، اسفند بیشتر دود کنید

در همه چیز یک عده ی خاصی حساس هستند ؛ آنهایی که نسبت به دود اسفند حساس هستند بروند و حجامت کنند . اگر با حجامت عمومی خوب نشدند با حجامت آلرژی خوب می شوند .

خاکشیر :

مزاج خاکشیر با آب گرم ، گرم می شود و با آب سرد ، سرد می شود .

یک استادی داشتم از او پرسیدم و ایشان گفتند که برای قطع نخاع اگر دارویی وجود داشته باشد خاکشیر است .

من کوبیده شده و زُمادش را به بیمارم دادم و حسش برگشت لکن برای قطع نخاع ، یک نسخه ای

رازی در کتاب الشکوک علی جالینوس که یک کتاب فلسفه ای هست یک نسخه ای داده : گفته که این جالینوس نه تنها در مباحثی به او انتقاداتی وارد است در مباحث طبی هم اشتباهاتی دارد ، اون دارویی که برای قطع نخاع داده اشتباه است و این دارویی که من می گویم درست است : شیرین بیان

دارویی که برای قطع نخاع خوب است ؛ زُمادِ شیرین بیان است که امیدهای زیادی در آن است

روغن شیرین بیان را می توان گرفت و استفاده کرد .

بیمارانی که صبر داشتند و اعتماد داشتند به جوابهایی رسیدند . آنهایی که بیماری آنها کهنه شده است باید طول درمان بیشتری برای آنها گذاشت .

برای درک مزاج هایی که تعریف نشده قاعده ی کلی اینست : اگر گرمی و سردی غذایی را نمی دانیم باید قانون کلی را بدانیم

مجموعه ی شیرینی ها و شوری ها و تندی ها و تلخی ها گرم اند الا کافور که تلخ است ولی سرد است

مجموعه ی ترشی ها ، گس مزه ها ( مثل آب ، خیار ، کیوی که بی مزه اند ) ، سرد هستند

هندوانه سردی غالبش مثل کیوی و خیار نیست .

آن هایی که مزه ندارند مثل چربی ها گرم اند

و اگر استمرار خوراکشان باعث گرمی تن شد ، گرم هستند و اگر باعث سردی تن هستند ، سرد هستند

اختلاف نظرها اگر بود مثلا در مورد چربی ها ؛ خودتان امتحان کنید .

روغن نباتی سرد است ، دنبه گرم است .

شما یک وعده غذا را با دنبه بخورید می فهمید که قوتتان تا 24 ساعت باقی است .

تمامی چربی های حیوانی گرم هستند ولی رتبه های گرمی آنها متفاوت است .

چربی های گیاهی هم گرم هستند مثل کنجد و زیتون .

پس از نان باید روغن را درست کنیم تا تغییر اساسی و تحول اساسی در تغذیه ما ایجاد شود . اینکه بیمارستان و دکتر را زیاد کنیم کار درست نمی شود .

کنجد ، بعد زیتون و بعد دنبه

4 کیلو دنبه ، 2 لیوان ماست ، یک لیوان سرکه ، 14 عدد هل ، یک عدد بِه هم قاطی اش کنید .

ذوب کنید و صاف کنید ، روغن دنبه ی بی بو و معطر و صاف و شفاف بدست می آید

چهره ها شاداب و با نشاط می شود ، چاقی به اندازه ، تعداد مردها زیاد می شود .

یک وعده غذا با دنبه قوتی دارد که دیگر نیاز به ناهار ندارد .