

## بنام دوست هر چه داریم از اوست

جزوه حاضر ما حاصل تحقیق و پژوهش استاد گرامی جناب آقای مهندس خدادادی می باشد که با برداشت اینجانب از روی لوح فشرده منتشره به جزوه تبدیل شده تا در اختیار هموطنان گرامی قرار گیرد تا انشا... با مطالعه دقیق آن و عمل به موارد متذکر شده تنی سالم و عاری از هرگونه بیماری که شایسته یک مؤمن و مسلمان حقیقی است در سایه توکل به ایزد منان داشته باشیم.

تحقیق و پژوهش: آقای مهندس خدادادی

گردآوری و تنظیم جزوه: مهندس رضا عبدالوند تویسرکانی

هموطنان گرامی از دعای خیر خود بنده را بی نصیب ننمائید

اول اردیبهشت بهار 85

همدان

## تغذیه اسلامی بدون استفاده از دارو - استاد مهندس خدادادی

ویتامین A برای چشم خوب است که در هویج - روغن کبد ماهی (کپسول ژلاتینی) - جگر - لیموترش وجود دارد. بهترین دارو برای چشم لیموترش است.

**توجه:** در داخل چشم و گوش و بینی اصلاً چیزی نریزیم.

**نکته:** برای شفاف شدن و سفیدی چشم کافی است آبرو جوشانده تا خنک شود و کم کم به آن قطره قطره لیموترش اضافه کرده تا هفته ای بتوان یکبار یک قطره لیموترش بچکانیم.

**نکته:** داروی مناسب برای بینی: 1 قاشق مربا خوری عسل + نصف استکان عرق نعنا + و با آب جوشانده خنک شده مخلوط گردد، سپس با قطره چکان فاصله 1 دقیقه چکانده شود، بینی باز خواهد شد. مخصوصاً برای کسانی که دارای سینوزیت هستند مناسب است.

**نکته:** موارد و غذاهای مضر برای چشم: بدترین چیز برای چشم یبوست است. اکثراً بچه های عینکی دهانشان بو میدهد و عصبی هستند.

**غذاهای زیر در انسان یبوست ایجاد میکنند:**

چای + ماست + آب خوردن بین غذا + ماکارونی + شیرینی جات قنادی (که ویتامینهای گروه B در روده بزرگ را از بین میبرند) + ضمناً برای بچه ها بدترین چیز تنقلات است.

**روش رفع عفونت دندان یا سالک روی پوست:**

کافی است روزی 5 تا 6 حبه سیر بخوریم و غذای پخته نخوریم برای مدتی حدود یک تا دو ماه، سالک از بین میرود.

**غذاها و روشهای مناسب برای حفاظت از چشم:**

مصرف روزی 6 عدد لیوان آب (نیم ساعت قبل از غذا و 2/5 ساعت بعد از غذا) - حداقل هفته ای یکبار سوپ جو + مواظب باشیم که یبوست نگیریم + خوردن سالاد قبل از غذا + روزی 3 عدد سیب با دانه و پوست. + خوب جویدن غذا + مصرف کمتر گوشت.

**توصیه:** شخصاً با کم کردن و حذف (شیرینی - چای - سرخ کردنی)، از رژیم غذایی رشد قد بچه هایم به 190 سانتیمتر رسید.

**توجه:** مهمترین چیز برای چشم، نداشتن یبوست است. به جای سس در سالاد لیموترش و روغن زیتون بریزیم.

### نمونه هایی از معجزات آفرینش:

**امواج چشم:** {قرمز فرکانس (570) - سبز فرکانس (535) - آبی فرکانس (445)}. برای آنکه بچه مان چشم نخورد باید رنگ با فرکانس پائین ببوشیم، یعنی آبی و برعکس رنگ قرمز استفاده نشود.

روش زندگی امروزی ما یک زندگی سگی است، شبها دیر میخوابیم و صبحها دیر بیدار میشویم.

**نکته:** سه چیز مایه آرامش انسان برشمرده شده است: (یاد خدا - وجود زن - وجود شب)

**گوش:** لاله گوش مانند *dish* ماهواره ای است. گروهی همیشه گوششان وزوز میکند. این افراد با غذایشان آب یخ میخورند - غذاهای چرب میخورند. راه درمان آن است که 3 روز ماست و چای و غذاهای چرب نخورند و روزی 6 لیوان آب بروش قبل خورده شود تا این مشکل رفع گردد.

**نرمه گوش:** نقش پارازیت گیر امواج را عهده دار است.

**توصیه:** از گوش پاک کن استفاده نشود.

**بهترین دارو برای گوش:** یک قطره روغن بادام تلخ را توی گوش ریخته و داخل حمام میرویم و پس از خروج یکساعت بعد آنرا پاک میکنیم.

خوردن مایعات مخصوصاً آب به جز چای برای گوش مفید است.

روش رفع گوش درد شدید بچه: آب پیاز را با پنبه 2 یا 3 بار در چند ساعت با یک قاشق چایخوری را گرم کرده که نسوزاند (حدوداً 40 درجه) توی گوش بچه میریزیم و با دستمال پاک میکنیم، تا آخر عمر گوش درد نمیگیرد.

**روشی برای رنگی نبودن ادرار:** اولاً اصلاً با غذا آب نخوریم زیرا عامل انواع بیماریهاست. ثانیاً آب را در 3 یا 4 جرعه بخوریم و چیزی نخوریم که اصولاً ادرار رنگی شود.

**کلبه:** عوامل مضر برای کلیه عبارتند از استفاده از رنگ موی زنانه - خوردن غذاهای تبلیغی (ماکارونی - سوسیس و ...) - مصرف شیرینی قنادی - غذاهای رستورانه (زیرا به برنج زاج میزنند) و زاج شکستگی عروق ایجاد میکند، کسی که یک قاشق زاج بخورد از همه جای خونی خونی میزند زیرا فوق العاده اسیدی است. مصرف نوشابه - عصبی شدن - خوردن آب یخ.

## تغذیه اسلامی بدون استفاده از دارو - استاد مهندس خدادادی

اصولاً سرماخوردگی - مصرف جنتامایسین (که به مغز اسخوان ضربه میزند) - غذاهای ناچور و ... باعث دیالیزی شدن افراد میگردند.  
امام رضا (ع) میفرماید: کلیه مرکز شادی و کبد مرکز غم است.

**توجه:** چای کلیه را از کار می اندازد، زیرا چای به کلیه زیاد کار میدهد، ضمناً هر چه دارو مصرف کنیم کبد و کلیه از کار می افتد.

**خوردنیهای مناسب:** خوردن آب 6 بار در روز با روش گفته شده قبل - کاهو (بدون سس) - مصرف لیموترش تازه و زیتون - سیب درختی با هسته روزی 3 تا 4 بار در روز - مغز بادام خام (بیشترین پروتئین را دارد، 4 تا 6 برابر بیشتر از گوشت) - لیموترش تازه - انجیر - عسل - خیار (نه درختی). ضمناً خیار را از ته آن بخوریم زیرا بیشترین پتاسیم را دارد.

**طرز تشخیص عسل خوب از بد:** 1- اگر از ظرفی به ظرف دیگر ریخته شود و پر از حباب شود خیلی خوب است. وگرنه خوب نیست. روش دوم این است که مگس سراغ عسل واقعی نمی آید. 2- شکرک میزند و بهنگام خوردن زیر دندان می آید مانند شکر. خوردن عسل با موم برای درمان زخم معده و اثنی عشر مفید است.

◀ **درمان فردی که اوریون دارد:** 1- استراحت مطلق 2- سه روز فقط عسل با آب داده شود 3- اصلاً راه نرود و حتی برای توالت رفتن او را بغل کنیم.

❖ **داروی مفید طبیعی برای درد کلیه کسانی که با مسکن خوب نمیشوند:** 1 قاشق غذاخوری پونه کوهی + 1 قاشق غذاخوری آویشن شیرازی + 2/5 لیوان آب جوش را باهم سی دقیقه میجوشانیم و سپس با یک قاشق عسل شیرین کرده گرم گرم میخوریم. به محض خوردن درد خارج میشود، این روش کاملاً آزمایش شده است.

نکته: پرخوری بدترین نوع بیماری است. سعی شود کم بخوریم اما چیزهای با کیفیت و خوب بخوریم.

### روشهای تهیه سس (قرمز و سفید) سالم و طبیعی:

**سس قرمز:** 2 تا 3 عدد گوجه درشت و رسیده را رنده میکنیم، دانه ها و پوست را جدا کرده یک قاشق مربا خوری پونه کوهی یا نعناع خشک

اضافه میکنیم،  $\frac{2}{3}$  استکان روغن زیتون اضافه کرده و حبه سیر متوسط داخل آن رنده میکنیم برای معطر شدن، (بیشتر از یک حبه سیر نشود) و سپس یک قاشق چایخوری نمک ریخته و به هم میزنیم، سس آماده میشود.

**سس سفید:** نصف لیوان روغن زیتون + 1 عدد پیاز متوسط خرد شده + 1 حبه سیر + نصف استکان لیموترش تازه + مقدار خیلی کم نمک سپس یک تا دو دقیقه مخلوط میکنیم، تا آماده شود.

**کبد:** یکی از معجزات خداوند است. بزرگترین غده بدن است. بهنگام تولد نوزاد یک هیجدهم وزن آن است، در دوران جنینی خونسازی میکند، انبار قند و چربی بدن است با تولید آنزیم غذای مضر پیتزا را که ما میخوریم، بیچاره آنرا حل میکند اما آسیب می بیند. پر از آهن است. میگویند علت هیپاتیت ویروسی است ولی کبد خودش ضد ویروس میسازد. کبد تنها آزمایشگاهی در جهان است که ضد ویروس میسازد. کبد مرکز ثقل بدن است، لذا شبها باید به شانه راست بخوابیم. زیرا در این حالت غذا براحتی وارد اثنی عشر شده و ما خوابهای اجق و جق نمی بینیم.

**نکته:** پوست و هسته پرتقال را دور نریزیم: پوست آنرا رنده کرده و برای بو و طعم غذا استفاده کنیم. و هسته آنرا آسیاب کرده داخل کپسول بریزیم و به بچه بدهیم تا انگل او از بین برود.

**نکته:** اگر کبد ناراحت باشد افسردگی - کابوس - کم حوصلگی به سراغمان می آید و مدام گریه میکنیم.

**توصیه:** بنده شکمتان نباشید، معده را باید سالم نگه داشت، اگر معده سالم باشد تا آخر عمر بیمار نمی شوید، و با این کار کبد و کلیه و مغز نیز سالم میمانند.

❖ **مواد مضر برای کبد:** چای + ادویه جات + قند + سرخ کردنی + غذاهای چرب و پر حجم + سیر داغ + پیاز داغ + مایعات خوردن همراه غذا + دوغ خوردن + دارو + ماست بدترین چیز است برای کبد + تخم مرغ + خوردن تنقلات شور (چیپس - پفک - مزمز و ...)

❖ اگر صورت پر از لکه باشد میتوان با رژیم آنرا از بین برد و رنگ و روی صورت را عوض کرد.

**نکته:** غذای انسان داروی انسان و داروی انسان غذای انسان باید باشد.

### نکات مهم تغذیه ای:

- در مورد استفاده از روغنهای سرخ کردنی قو و غنچه باید گفت که در دمای پخت و سرخ کردن ویتامینها و مواد سالم از بین میروند.
- هر که میخواهد زودتر به بهشت زهرا برود روغن سرخ کرده بخورد.
- مواد تبلیغی، شیرینی قنادی، غذاهای فریز شده و زود پز شده خورده نشود و ترجیحاً مواد غذایی خشک کرد.
- نمک زیاد - شور - سس - رب قاتل کبد ما هستند.

## تغذیه اسلامی بدون استفاده از دارو - استاد مهندس خدادادی

- در زودپز غذا درست نکنیم زیرا هرچه فشار بالا رود دما بالا رفته و غذاها له میشود و مواد مناسب آن از بین رفته و استعداد غده های سرطانی بالا میرود
- بدترین چیز ماکروفر است.
- سیاست جالب دولت برای کنترل جمعیت، این است که ما پول میدهیم، با خرید ماکروفر و فریزر خودمان را میکشیم.

### فریزر + ماکروفر = بیمارستان = بهشت زهرا

### غذا و مواد و روشهای مفید برای کبد:

- آب + میوه جات + سالاد کاهو و خیار و هویج + لیمو ترش - مصرف حداقل هفته ای یکبار سوپ جو که داخل آن آلو بخارا بریزیم.
- نکته:** طبع کبد گرم است - سالاد را قبل از غذا بخوریم تا چاق نشویم.
- روزی 2 تا 3 قاشق عسل را با لیمو ترش بصورت شربت بخوریم
- استفاده از ترشیهای طبیعی مانند شاتوت و زرشک بهترین دارو برای انواع هپاتیت هستند.
- انواع مرکبات و آب نارنج و گریت فروت.
- آبغوره خوب است + آب لیمو ترش + آب پرتقال + آب سیب روزی یک یا دو لیوان بخوریم.
- توت فرنگی و میوه های فصل تابستان بهترین دارو برای کبد اند.
- مصرف آب سیب + لیمو ترش تازه با نشاط کرده و زود خسته نمیشویم.
- کدو حلوائی + هویج فرنگی + هویج + روغن زیتون + لیموترش تازه بهترین داروی کبد اند.
- استفاده از آرام پز ایرادی ندارد، یا با دیگ سنگی و یا استفاده از بخار پز هم خوب است.

### علائم کارکرد کبد عبارتند از:

- داشتن یبوست
- داشتن ریزش مو
- کسانی که صبح بیدار میشوند، زیر چشمشان پف کرده است.
- آنها که صورتشان لک دارد
- آنها که چهره شان گرفته است.

### روش ساخت بخارپز:

قابلمه + آب کش + یک تا دو لیوان آب داخل آن ریخته و مواد را میچینیم و با گرم شدن و بخار کردن آب (به شرطی که به آنها نخورد) در عرض یکربع مواد پخته میشوند. (میتوان کدو حلوائی و هویج را این گونه بخار پز کرد). بعد از پختن آنها را رنده کرده و مقداری لیموترش و مقداری عسل را با آنها مخلوط کرده یک پوره خیلی خوشمزه به عنوان دسر درست میشود.

این غذا را به بچه های عصبی بدهیم، اضطراب شدید آنزیمهای بد را در کبد زیاد میکند. با خوردن روزی 3 تا 4 انار در روز این آنزیمها پائین می آیند.

**ضمناً با توکل بر خدا اضطرابی وجود نخواهد داشت.**

### ❖ روش تهیه سوپ جو برای افرادی که یبوست شدید داشته و یا دچار بیماری هپاتیت هستند.

جو پوست کنده + هویج + گشنیز + اسفناج + پاپچه گوسفند 1 عدد + 10 تا 15 عدد آلو بخارا + 1 تا دو قاشق زرشک + یک قاشق مربا خوری زرد چوبه با حرارت کم پخته شود و در انتها کمی نمک ریخته و در هنگام خوردن (مقداری لیمو ترش + روغن زیتون) مصرف شود توجه شود که غذای فوق را به افراد عادی ندهید زیرا دچار اسهال میشوند.

### روش تهیه سوپ جو برای افراد عادی که یبوست شدید ندارند:

جو + ماهیچه و قلم گوسفند. قلم گوساله چرب است نخوریم) + سبزی آش از همه نوع + 1 استکان گندم با پوست + زرد چوبه + مقدار خیلی کم دارچین و زردچوبه با حرارت کم پخته و لعاب میدهد و در انتها با لیموترش و روغن زیتون مصرف شود. باید توجه کرد که این غذا به عنوان یک وعده کامل است نه اینکه اول سوپ بعد نوشابه بعد سالاد و بعد غذا و بعد هم دسر بخوریم، این روشها روش خدا و اسلام نبوده و ساخته غربیهاست.

### انشاء... قرار است بزودی کتابی با عنوان راز کامیابی بنویسم

### نکته های زندگی:

- توصیه میشود از تولد بچه اول اصلاً جلوگیری نکنیم.
- برای رفع خارش گوش ماست و غذاهای ماکروفیری و ممنوعه را نخوریم.
- یک قطره بادام تلخ را در گوشها ریخته و به حمام برویم چون قدرت نفوذ زیاد دارد پس از گرم شدن شل میشود
- قهوه نخوریم چون محرک است.
- بهتر است انار را خشک کرده و مصرف کنیم
- رب انار نخوریم زیرا جوشیده شده. آن خاصیت را ندارد.
- آنها که سیاتیک دارند روزی 2 تا 3 لیوان آب زرشک بخورند با مقداری عسل
- علت سیاتیک مصرف ماست و جای زیاد است.
- برای درمان ناراحتی معده کافی است که اولاً غذا کم بخوریم و خوب بجویم و نیم ساعت قبل و 2/5 ساعت بعد یک لیوان آب بخوریم، و غذاهای ممنوعه نخوریم، معده خوب میشود.
- سعی شود از زیتون شکسته استفاده کنیم که چربی بیشتری دارد، اما زیتون سالم چربی کمتری دارد.
- برای از بین رفتن تلخی و شوری زیتون شکسته کافی است آنرا چند بار با آب بشوئیم.
- بعداً خواهیم گفت که چگونه به جای ماست و ترشی از زیتون پرورده استفاده کنیم.

### فلسفه آب خوردن بروش نیم ساعت قبل از غذا و 2/5 ساعت بعد از غذا

این کار بسیاری از بیماریهای معده، فشار خون، نفخ معده و ... را از بین میبرد با حداقل 3 جرعه و نه یکباره سلولهای معده آنرا جذب کرده و با موادی ترکیب می شوند و یک لعاب را روی جداره معده ایجاد می کند. (که با خوب جویدن هم تشکیل می شود.) و لذا اسید نمی تواند به معده آسیب بزند.

2/5 ساعت بعد - به محض اینکه اولین لقمه را خوردیم 20 دقیقه بعد حرکت دودی معده شروع می شود. با آوردن ترشی اشتها زیاد می شود و مدام می خوریم.

#### نکته:

با 3 انگشت یا با چنگال غذا بخوریم تا هماهنگی غذا خوردن و معده برقرار شود.

### برای آنکه بعد از غذا احساس خستگی نکنیم:

با فرض خالی بودن 1/4 معده، دواز می کشیم، پای راست را روی پای چپ انداخته، دستها را زیر سر گذاشته و بدن را لخت کرده - به چیزی فکر نکنیم و به آرامی نفس عمیق بکشیم. چشمها را 5-10 دقیقه می بندیم ولی نباید بخوابیم. سپس بلند شده اصلاً احساس خوردگی غذا و خستگی نداریم.

\* ضمناً سالاد قبل از غذا + جویدن کامل + خالی بودن 1/4 معده فراموش نشود. \*

**در عرض یک هفته با خوردن غذاها چهره ها گل می اندازد و همه می پرسند چه گرمی مصرف کرده اید؟**

### این جلسه: مزاجها - خلط اربعه - عناصر تشکیل دهنده بدن - غلبه هر کدام بر بدن

سپس خوردن را بررسی می کنیم و از روی این حالات می فهمیم چه مسئله ای داریم

- از مزه دهان می توان فهمید کدام اندام بدن خوب کار می کند یا نمی کند مثلاً دهان که تلخ می شود نشانه آن است که کبد خوب کار نمی کند.
- یا مزه دهان که شیرین، ترش یا خشک می شود علائمی دارند.
- \* کتاب کلید ورود به طب قدیم را نوشتیم که در حال چاپ است.

### بدن انسان و عناصر اربعه:

آتش

خاک

آب

باد

**خاک:** عناصری مثل روی، آهن، منیزیم و ... را در خود دارد. حرارت را می گیرد و سریع از دست می دهد (سرد و خشک است).

## تغذیه اسلامی بدون استفاده از دارو - استاد مهندس خدادادی

**آب:** مفهوم تری - خیس شدن - گرما را دیر می گیرد و دیر هم از دست می دهد. ( زمین تشکیل شده از 2/3 آب + 1/3 خاک ).  
**هوا:** بدون آن زندگی ممکن نیست. شامل گازهای  $H_2$  و  $N_2$  و  $O_2$  و .. (گرم و تر)  
درمکاتب هندی چیزی به نام اتر را هم به چهار تای بالا اضافه می کنند.

### مزاجها:

سرد - گرم - خشک - تر

**آتش:** بر اثر خوردن غذا - متابولیسم بدن - ایجاد دمای  $37^0$  بدن

موادی بنام سدیم و پتاسیم (نمک طعام) هر چیزی که زیاد سدیم دارد می گویند تر است.

آنها که فشار خون دارند نباید نمک بخورند زیرا آب را داخل نسوج جمع می کند. با خوردن مواد سردتر بدن پف می کند. بدن ما دارای پمپهای سدیم و پتاسیم است. اگر به سختی ادرار کنیم و بد دفع شود پس موادی خورده ایم که کلرید سدیم زیاد داشته است. مواد پتاسیم دار می خوریم این آب خود به خود دفع می شود.

خوردن مواد سدیم دار ----- < ورم کردن بدن.

کار این پمپها تنظیم مواد مایع بدن است که آنها را اگر تعادل نداشته اند جمع یا دفع می کند. بعضی ها که زیر پلکهایشان ورم می کند یا پاها یا دستهای آنها ورم می کند بخاطر این است که مواد سدیم دار زیاد خورده اند.

**نکته:** اگر سدیم زیاد خورده ایم و بدنمان ورم کرد، مواد پتاسیم دار بخوریم.

**مواد سدیم دار تر هستند و مواد پتاسیم دار خشک هستند.**

بدن انسان PH قلیایی دارد که PH بدن انسان بالای 7 است که اگر موادی بخوریم که PH به 7 برسد به اغما می افتیم و غش می کنیم.

محیط اسیدی (سرد) دارای  $PH < 7$  است و محیط قلیایی (گرم) دارای  $PH > 7$  است.

**چه غذاهایی پتاسیم دارند:** بیشترین پتاسیم را ته خیار دارد. چند تا ته خیار بخوریم نمک اضافی دفع می شود. (روزی 5 تا 6 تا) - کاهو - موز -

مغز بادام (همه خام)

### جلسه چهارم (تغذیه اسلامی)

حضرت امیر (ع) میفرماید:

دو چیز نعمت بزرگی است، سلامت جسم و سلامت زندگی

**توجه:** شرایط خوشبختی بسیار ساده بوده و بیمار نشدن خیلی راحت است.

بحث امروز در خصوص طبایع انسان و طریقه بوجود آمدن آنها است.

طبع 3 صورت دارد: سرد - گرم - معتدل

**اما اصلاً طبع یعنی چه:**

بطور کلی بدن انسانها تمام خواص اربعه در طبیعت را در خود دارد و از آنها تشکیل گردیده است.

نوع تغذیه، شرایط اقلیمی و آب و هوا و ... باعث بوجود آمدن حالاتی در بدن انسان می شود که منجر به ایجاد حالت اسیدی یا بازی بین آند و می شود لذا هماهنگی اندامها باعث به تعادل رسیدن انسان و زندگی راحت او میشود. کسائی که در قطب زندگی میکنند شرایط تغذیه و ... متفاوتی با افراد ساکن در جنوب دارند. ارتفاع نیز اثر گذار است و ... به این حالت ایجاد شده در بدن در اثر شرایط فوق طبع گویند، که ژنتیکی بوده و ارثی است. وقتی میگوئیم طبع سرد است یا گرم یا معتدل است این امر ژنتیکی است و تا آخر عمر با انسان باقی می ماند. و تغییر ناپذیر است. و از پدر یا مادر به ارث برده میشود. مثلاً اروپائیان اغلب طبعشان سرد است و نشانه آن پوست سفید و شل و دارای کک و مک آنهاست.

**در یک تقسیم بندی کلی اگر**

1 - گرایش بدن فرد به حالت اسیدی باشد طبع او سرد است

2 - گرایش بدن فرد به حالت بازی باشد طبع او گرم است

3 - و اگر چیزی بینابین آنها باشد طبع معتدل است

اما، از کجا بدانیم طبع ما گرم یا سرد یا معتدل است.

**الف)** آنها که طبعشان سرد است اگر دو شب پشت سر هم کته و ماست بخورند دیگر نمی توانند از خواب بلند شوند - زیر چشمهاشان پف میکند - و اگر ساعت 5 صبح بیدار شوند تا ساعت 10 صبح از رختخواب بیرون نمی آیند - بدنشان ورم میکند - دهانشان مزه شوری میدهد، مثل بلغمی مزاجها. **ب)** آنها که طبعشان گرم است اگر شیرینی یا عسل بخورند بدنشان جوش میزند و عرق میکنند مثلاً با خوردن 5 دانه خرما عصبی شده و بهنگام خواب باید پتوها را کنار بیندازند.

آنها اگر آب نارنج بخورند فشارشان پائین میافتد و تعادلشان به هم میخورد و به حالت اغما می افتند و سرگیجه میگیرند

**نکته:** آب نارنج فوق العاده فشار را پائین می آورد و نیز قند دارد که برای دیابتی ها خوب است.

**ج)** اما برخی میگویند اگر ماست بخوریم یا ترشی یا عسل هیچ فرقی نمی کنیم و هیچ ناراحتی در ما ایجاد نمی شود آنها طبعشان معتدل است. یعنی هر نوع غذایی بخورند اصلاً ناراحت نمیشود. این افراد هیچ چیزی را احساس نمیکنند و خطری که آنها را تهدید میکند این است که ممکن است تا چهل سالگی اصلاً دارویی مصرف نکنند ولی یکباره دچار بیماری بدخیم شوند.

لذا باید ابتدا طبع خودمان را بشناسیم. آنها که طبعشان گرم است اغلب آدمهایی خوش مشرب و زود جوش اند و با مردم میجوشند - خیلی زود عصبانی میشوند - تحرکشان زیاد است - فعالیت آنها زیاد است و خوابشان نسبت به بقیه کمتر است.

ممکن است بیماریهای زیر به سراغ افراد با طبیعت گرم بیاید: بیماریهای پوستی - کبدی - اعصاب و روان.

اما افرادی که طبعشان سرد است آدمهایی بی خیالند و خوش گذران - خواب آلود - مقداری کسل - و استعداد چاقی دارند - بعضی ها می گویند ما آب هم که بخوریم چاق میشویم. این افراد اگر رعایت نکنند بیشتر دچار این بیماریها میشوند.

- MS - صرع - پارکینسون - ASL - روماتیسم - ویتیلی گو - ریزش مو - سفید شدن بیش از حد مو

اما افراد معتدل چیزی بینابین این افراد هستند و زیاد احساس سردی یا گرمی نمیکنند.

**نکته:** درد از بزرگترین نعمتهای الهی است برای آنکه انسان به فکر خودش و سلامتی اش باشد.

### آیات قرآن در خصوص طبیعت بشر:

قرآن میفرماید: در بهشت به عده ای شربت زنجبیل میدهیم و به عده ای شربت کافور میدهیم. لذا این طبایع در آن دنیا هم با ما همراه است.

در سوره دهر آیه 17 در خصوص طبیعت گرم مزاجها است.

در سوره دهر آیه 5 راجع به طبیعت سرد مزاجها است.

در سوره نحل آیه 69 نیز برای طبیعت معتدل شربت عسل آمده که برای همه نوع طبعی مفید است.

**نکته:** حتی برای دیابتی ها توصیه میشود که عسل بخورند تا قندشان پایین بیاید.

**نکته:** طریقه ساخت یک نوشابه بسیار معرکه و خوشمزه:

شربت عسل = 1 قاشق عسل + یک لیوان آب + 1 عدد لیمو ترش

توضیح: انشا... قرار است کتابی با نام عسل درمانی بنویسیم که اغلب بیماریها را میتوان با عسل درمان کرد.

عسل بهترین دارو برای کسانی است که هیچ چیز در معده شان دوام نمی آورد و مدام بالا می آورند. مثلاً در بیمارستان بعضی مریضها آب هم که میخورند بالا می آورند یا بچه هایی که غذا در معده شان نمی ماند.

### راه درمان:

1 قاشق غذاخوری عسل + 1 دانه لیمو ترش + 1 لیوان آب + 3 یا 4 عدد یخ کوچولو، را باهم مخلوط کرده تا شربت خنکی ایجاد شود که بیرون لیوان

بخار کند (عرق کند) - از مسمومیتهای غذایی جلوگیری می کند و معده را درمان میکند. خوردن 2 تا 3 لیوان کافی است، سپس هیچ چیز دیگری نخورند تا اشتها کامل به سراغشان بیاید.

اگر با قرآن مانوس شویم قرآن همه درمانها را دارد.

طبع ما اصلاً تغییر نمیکند. اما مزاج ما بسته به غذایی که میخوریم عوض میشود زیرا هر غذایی یک PH خاصی دارد.

مثلاً میگویند آب تهران گرم است و آب اصفهان سرد است. علت این است که PH آب تهران نزدیک به 7 است و PH آب اصفهان زیر 7 است. همه

غذاها PH دارند در برکه آزمایش PH را مینویسد در بعضی 6/5 است بعضی 5 و... علت یکسان نبودن PH تفاوت طبع ها میباشد.

**نکته:** معمولاً باید حالت PH اسیدی باشد زیرا اسیدی خاصیت ضد عفونی دارد.

10 عدد دیگر را از طریق غذا باید به بدن برسانیم که عبارتند از: لیزین - آرژنین - فنیل آلانین - تریپ توپان - هیستیسین - ایزولوسین - والین - می تونین - تراژنین - لوسین

**توجه:** هفته ای یکبار گوشت بخوریم نه هر روز.

اسیدهای آمینه فوق الذکر در مغز باید موجود باشند تا افکار انسان درست و روابط عصبی درست کار کند. با خوردن گوشت زیاد این اسیدهای آمینه از بین می روند. گوشت زیاد تریپ توپان را از بین می برد. در این صورت دیگر براحتی نمی توانیم از فرمان استفاده کنیم. زیرا یک ماده در بدن کم می شود.

در بدن انسان دو نوع باکتری داریم:

1. هوازی ( اسید اوریک )
2. بی هوازی ( اسید لاکتیک ) در اثر تغذیه و متابولیسم این باکتریها اسید اوریک تولید می کنند.

**نکته:** اسید اوریک به مقدار کم برای کبد خوب است اما اگر زیاد شود باعث ایراد مفاصل می شود و نیز تریپ توپان را در مغز از بین می برد. حضرت علی (ع) می فرماید معده خود را گورستان حیوانات نکنید زیرا خوی و خصلت آن حیوان در ما هلول می کند. چرا خدا می گوید گوشت خوک نخورید زیرا خصوصیت آن به ما می رسد.

بر اثر خوردن زیاد ماست، پنیر، کشک، سیب زمینی و دوغ مخصوصاً ماست اسید لاکتیک در بدن زیاد می شود یا تولید زیاد اسید لاکتیک در اثر خوردن مخصوصاً ماست، خون مسموم شده و اولین چیزی که به سراغ ما می آید خواب است.

قندهای حیوانی: گلیکوژن، در کبد ما هم قند به صورت گلیکوژن وجود دارد و ذخیره می شود. مثلاً اگر ما جگر بخوریم داخل آن قند هم وجود دارد و لاکتوز که قند شیر است.

چرا به بزرگترها می گوئیم که شیر نخورید. زیرا آنزیم لاکتوز که تبدیل به لاکتاز می شود در بدن افراد بزرگ نیست و اگر بخورند یا دچار اسهال می شوند یا دچار یبوست. زیرا آنزیم قند شیر (لاکتوز) در بدن انسان بزرگتر نیست.

چربیهای حیوانی: کره - روغن زرد (حیوانی) - پی - دنبه - شیره ( یک نوع چربی بین روده های حیوان ) - سر شیر حسن چربیهای حیوانی: کلسترول ندارند.

عیب چربیهای حیوانی: اشباع شده است سریعاً جذب می شود و باید فعالیت زیاد داشته باشیم تا بسوزد - انرژی زیادی تولید می کنند.

طرز تشخیص اشباع شدگی چربیها: چربیهایی که می ماسند و یخ می زنند، اشباع شده اند.

از روغنهای گیاهی که اشباع شده اند، روغن نار گیل است.

**نکته:** روغنهای حیوانی از روغنهای موجود در بازار (هیدروژنه و گیاهی) بهتر است به شرط آنکه فعالیت ما زیاد باشد و گرنه بهتر است که استفاده نکنیم زیرا اگر استفاده کنیم کبدمان از کار می افتد.

ویتامینهای حیوانی: معمولاً در غذاهای حیوانی به آن شکل ویتامین نداریم و باید از طریق سبزیجات تامین شود.

ممکن است مقداری ویتامین D در کره باشد زیرا با حرارت زیاد پخته شده یا از فریزر بیرون آمده و یا جدیداً در ماکروفر می گذارند و کاملاً ویتامین آنها از بین رفته، جدیداً هم غذاهای فریز شده آماده که باید فقط از فریزر بیرون آورد و داخل ماکروفر گذاشت که اصلاً انرژی ندارد، زیاد شده است.

ما مخالف فرآورده های حیوانی نیستیم مگر آنکه به اندازه مناسب مصرف شده و به صورت درست طبخ گردد.

### غذاهای گیاهی:

1. پروتئین ها: قارچ - سویا (لوبیای سویا نه تفاله آن) - حبوبات (نخود - عدس - ... ) - غلات

یک نفر گیاهی به من داد که 20 نوع پروتئین داخل آن بود به نام گیاه کوانا (Qouana) - که بذرها کوچک به اندازه تخم گوجه فرنگی است و 20 نوع پروتئین دارد - ویتامینهای گروه B در ایران نیست در کانادا هست.

بهترین پروتئین گیاهی برای بدن چهار مغز است. (بادام - گردو - پسته - فندق) اگر این چهار مغز را با هم مخلوط کنیم 20 نوع اسید آمینه داخل آنهاست و انرژی فوق العاده زیادی دارند. انرژی این چهار مغز دقیقاً 4 برابر گوشت است:

به این ترتیب 100 گرم گوشت 150 کالری انرژی تولید می کند و 100 گرم چهار مغز 600 کالری انرژی تولید می کند.



نکته: طبیعتاً خوردن چهار مغز به صرفه تر است تا گوشت و عوارض گوشت را نیز تولید نمی کند و کسانی که بیماری بدخیم دارند با خوردن گوشت بیماریشان عود می کند و متأسفانه علم جدید پزشکی می گوید کسانی که شیمی درمانی می شوند باید روزانه حداقل 200 گرم پروتئین حیوانی مصرف کنند که اثر همدیگر را خنثی می کنند.

پروتئین گیاهی خوشمزه تر و متنوع تر بوده و بهتر و سریعتر از پروتئینهای حیوانی جذب می شوند. کسانی که می خواهند معده شان سریعتر این پروتئین ها را جذب کند این کار را انجام دهند. در روده انسان یک باکتری به اسم فلور است که فلور میکروبی روده است و موجودات زنده ای هستند که تخمیر ایجاد می کنند.

این فلور میکروبی در حیوانات گیاهخوار خیلی قویتر عمل می کند ولی در روده ها این حالت را ندارند زیرا آنقدر غذای پخته مانند گوشت و سرخ کرده خورده ایم که آنها ضعیف شده اند. لذا برای تقویت فلورهای میکروبی در روده تابوتانند از گیاهان حتی B12 را نیز بگیرد باید به مرور غذاهای ممنوعه مانند چای - سرخ کردنی - پیتزا - سوسیس و کالباس - همبرگر - سس و رب و ... را کنار بگذاریم، سپس غذاهای خام و سبزی گیاهان را جایگزین کنیم. توجه شود حتماً این کار را به مرور انجام دهیم زیرا اگر یکباره این کار را بکنیم یک تحول عظیم در بدن ما ایجاد می شود و چهره ما زرد شده و لاغر می شویم و حالت خاصی در ما ایجاد می شود. با این کار غذاها خوب جذب می شود.

**قندهای گیاهی:** این قندها فراوانند.

### تقسیم بندی قندها:

1. مونو ساکاریدها: قند ساده: تنها قندی که برای بدن لازم بوده و سریع جذب می شود.
2. دی ساکاریدها: قندهای دوتایی
3. پلی ساکاریدها: چند قندیها

در قدیم می گفتند نبات بخورید در حالیکه نبات جزء پلی ساکاریدهاست که از قند و شکر درست می شود زیرا 40٪ قندهای پلی ساکاریدها از چغندر قند و 60٪ از نیشکر گرفته می شود. این قندها پس از تجزیه به مونو ساکارید و دی ساکارید تبدیل می شوند. گلوکز خودش مونو ساکارید است. در بدن ما کبد کار تجزیه قندها را انجام می دهد و اگر شیرینی قنادی بخوریم کبد بیچاره باید زحمت زیادی را بکشد تا قند آنها را به مونوساکارید تبدیل کند.

**قندهای گیاهی:** خرما - عسل - توت - کشمش - انجیر - میوه جات شیرین مانند انگور و ...

انگور یک قند مونو ساکارید بنام دکستروز دارد که یکی از اعجاز شادی آور است. در واقع دکستروز تبدیل به قند خون می شود که در شیر مادران برای بچه ها موجود است. بچه هایی که شیر مادر نمی خورند بهترین چیز برایشان انگور است. قند موجود در انگور غذای اسپرم در مردان است. پس کسانی که ضعف جنسی دارند بهترین قندی که می توانند بخورند بعد از عسل کشمش یا مویز است البته نه تیزابی بلکه انگورهای خشک شده در سایه که فوق العاده است به گفته بوعلی بهترین کار آویزان کردن انگور است تا اسیدی که داخل آن است تجزیه شده و دکستروز آن بسیار زیاد شود و غذای خوبی برای اسپرم شود. در واقع خلقت انسان بستگی به قند دکستروز دارد. انگبین - شیر خشک و ترنجبین بهترین دارو برای کبد هستند زیرا قند موجود در آنها قند مانوز است که بهترین داروی کبد است. تمامی اینها از نوع صمغ هستند. ترنجبین را از خارهای بیابان که خوراک شتر است و خارهای تیز و برگهای ریزی دارد (گون نیست) می گیرند. گلهای خیلی ریز قرمزی هم دارد. بشیره های تراوش شده از آن قند ترنجبین است زیرا با خوردن این قند کبد اصلاً تلاشی برای تبدیل آن به قند ساده نمی کند زیرا خودشان قند ساده اند. آن را در آب حل کرده صاف می کنند و بعد به بچه می دهند. به بچه های یک و دو ساله که دچار یبوست می شوند به جای مسهل می توان شیرخشک و ترنجبین و انگبین و گز علفی به آنها داد که همه صمغ گیاهانند. خوردن شیر خوب است به شرط آنکه شیری باشد که حیوان آن از علفهای کوهستان استفاده کرده باشند.

اگر قندها را پلاریزه کنیم به دو گروه تقسیم میشوند.

1- قندهای چپ گرا

2- قندهای راستگرا

اگر یک شیشه عسل را جلوی نور بگیریم نور باید به سمت چپ بیفتد.

◀ خصوصیات قندهای چپ گرا: در ساختار اسیدهای آمینه به کار میروند.

بدن انسان به 10 تا از این اسیدها نیاز دارد.

◀ خصوصیات قندهای راستگرا: در ساختمان قندها به کار میروند، مثلاً شیرینی قنادی.

از اینرو قندهای چپگرا تنها به درد بدن میخورند.

کلیه آنزیمها و هورمون ها توسط اسیدهای آمینه کار میکنند لذا این اسیدها برای بدن لازم است، مثلاً هورمون پرولاکتین از 199 اسید آمینه ساخته شده و در خانمها زیاد است و اگر در بدن نباشد خانم ها شیر ندارند (هورمون شیر ساز است).  
لذا خانمهای باردار که پس از زایمان شیر ندارند دچار کمبود اسید آمینه اند اما بر عکس اگر در خانمی این هورمون قبل از بارداری زیاد باشد باردار نمی شود و پزشکان دارویی به نام بروموکریپتین به بیمار میدهند که از غده هیپوفیز داخل مغز ساخته میشود. در مردها هم وجود دارد اما مقدار آن کمتر است و در خانمها زمانی که میخواهند شیردهی داشته باشند زیاد است.  
لذا اولین چیزی که باید مصرف کنیم قندهای چپ گراست زیرا تمام هورمونها و آنزیمهای داخل بدن ما از اسید آمینه بوجود آمده اند.  
بهترین قندهای چپ گرا عسل و بقیه شهد گلها و میوه جات و گیاهان است.

**چربیهای گیاهی:** روغن زیتون - آفتابگردان - پنبه دانه - کنجد - سویا - ذرت - روغن بادام - فندق - گردو - پسته - روغن کافشه (گلرنگ پرچم آن و کافشه دانه های آن است). - روغن کرچک - کتان - نارگیل (تنها روغن گیاهی اشباع شده). - روغن بزرک (قهوه ای در آذربایجان و سیاه) در قدیم اینها را بو داده و به بچه ها میدادند.

### چرا باید روغنهای گیاهی مصرف کنیم؟

از معجزات خداوند روغن زیتون است که در آن اسیدی به نام اسید لینه لوئیک که خدا از آنان به شجره طیبه و پاکی یاد میکند. خون ما 4/5 تا 5 درصد آهن دارد اگر این آهن زیاد شود در روده ها اول رسوب کرده و از حرکت دودی روده جلوگیری میکند - مرگ و روده شکننده می شود. در روده پرهایی هست که از غده های آنها اسید لینه لوئیک ترشح میشود. و اجازه رسوب به آهن نمیدهد و این اسید در روغنهای گیاهی مخصوصاً زیتون - آفتابگردان - و ذرت و مخصوصاً روغن کنجد وجود دارد.  
مهمتر اینکه اجازه رسوب (LDL) که همان چربی رسوب کرده در عروق است را نمیدهد. و در گردو هم خیلی زیاد است آنها که زیاد کلسترول دارند، با خوردن شبی دو عدد گردو کلسترول آنها از بین میرود. این روغنها در دمای اطاق به حالت مایع هستند به جز روغن نارگیل، که میتوان از نارگیل هم استفاده کرد زیرا انرژی زیادی به ما میدهد.  
اکثراً روغنهای مصرفی ما خارجی اند و تانکر خاصی ندارند و این تانکرهای گازوئیل و نفت را برای آنها مصرف میکنند و این روغنهایی که ما میخوریم اکثراً مطمئن نیستند و پر از بیماری اند.

لذا با توجه به سوره تین کسانی که در رژیم غذایی شان انجیر و زیتون را بگنجانند هیچگاه مریض نمیشوند. و معده سالمی دارند

### ویتامینهای گیاهی:

1- محلول در چربی: A (هویج - گوجه - کدو - تنبل) - C (مرکبات و سبزیجات) - D (خورشید) - E (جوانه گندم) - K (انعقاد خون و منبع اصلی آن در شبدر و یونجه است و در روده بزرگ هم تولید میشود). اکثر ویتامینها در پوست میوه جات اند زیرا در معرض نور مستقیم خورشید اند. و نیز ما هسته آنها را دور میریزیم و مدام دچار تبخال می شویم. علت تبخال که به گفته پزشکان ویروسی است ویروس نیست، زیرا اگر کسی تبخال دارد بقیه هم میگیرند. در حالیکه اینطور نیست، علت آن کمبود ویتامین در بدن است، و با وارد شدن شوک عصبی به ما فشار زیادی به کبد می آید و ما تبخال میزنیم، و اکثراً بیماریهای پوستی مربوط به کبداند زیرا که یکپوشه از خواب میپریم یا سرما میخوریم و تبخال میزنیم. ضمناً هویج و گوجه فرنگی ویتامین A ندارند بلکه ماده ای دارند که رنگی بوده به نام (بتاکاروتن) و وقتی وارد بدن میشود تولید ویتامین A میکند.

### 2- محلول در آب:

خانم ها با زدن کرم ضد آفتاب اجازه گرفتن ویتامین D از خورشید را به خود نداده و پوستی استخوان میگیرند. و سیستم پارائتروئید را از کار می اندازیم، که این غده چهار عدد دانه مانند عدس کوچک است که دو تا یکطرف و دو تا یکطرف دیگر روی تیروئید است. و کار آن جذب و دفع کلسیم و فسفر است و کار مغز استخوان را کنترل میکنند و خانم ها با این کار آنها را از کار می اندازند.  
ویتامین E به درد استحکام استخوان ها و تقویت چشم و متابولیسم بدن و فعال کردن غدد جنسی در آقایون و خانمها که متأسفانه اکثراً استفاده نمیکنیم.  
ویتامین های گروه B در بدن برای شادابی پوست و مو هستند وقتی که ما شیرینی های قنادی میخوریم اولین چیزی که در بدن ما زیاد میشود، الکل است و دچار سردرد میشویم.

بهترین راه استفاده از ویتامینهای محلول در چربی این است که هر موقع از اینها استفاده کردیم همراه آنها روغن زیتون بخوریم تا سریع جذب شود مثلاً وقتی که آب هویج یا هویج پخته میخوریم قبل یا بعد از آن دو قاشق روغن زیتون بخوریم تا جذب شود زیرا این ویتامینها در چربی یا روغن محلول اند و بدون خوردن روغن اثر آنچنانی در ما ندارند. و یا وقتی که جوانه گندم میخوریم حتماً دو قاشق روغن زیتون روی آن بریزیم. و اگر یونجه و شبدر استفاده کنیم نیز همینطور.

بهترین کرم برای پوست روغن زیتون و روغن بادام است، زیرا سریع ویتامین D را جذب کرده و پوست همیشه شاداب است.

**نکته:** همه کرمهایی که با نام هلو یا رازیانه و ..... میفروشند همه کلک پول است. سلامتی خود را با خوردن روغن زیتون تامین کنید.

ویتامینهای محلول در آب: ویتامینهای گروه B مانند  $B_1$ ,  $B_2$  و  $B_6$ ,  $B_{12}$ .

وقتیکه میخواهیم سبزی بشوئیم آنها را زیاد خورد نکنیم و داخل آب بریزیم زیرا ویتامین آنها داخل آب رفته و دور ریخته میشود.

دو نوع غذا هستند که بیماری زامی باشند: 1- قرمه سبزی (که اکثر مسمومیت ها از آن هستند)

2. - جگر (زیرا اکثر مردم جگر سالم را نمی شناسند و تنها شنیده اند که خون ساز است).

با خوردن مواد بالا به طریق نادرست آنها ناراحتی های گوارشی و مسمومیت های غذایی ایجاد میکنند، زیرا قرمه سبزی را سرخ میکنند که میشود

چلی و سپس آنرا میجوشانند میشود خاکستر و بعد میخورند میگویند به به چقدر خوشمزه است و نمیدانند که در واقع بیماری میخورند.

- سعی شود سبزیجات را زیاد خرد نکنیم و یا ریکا به آنها نزنیم.

**توجه:** میکروب انسان را بیمار نمیکند بلکه ضعف سیستم ایمنی بدن است که ما را بیمار میکند.

این مطالب برای این است که سیستم ایمنی بدن ما قوی شود. یکی از روشهای تقویت بدن و سیستمهای ایمنی نخوردن قندهای راسنگرامی باشد. و با

خوردن صحیح ویتامینهای محلول در چربی و نخوردن غذاهای ممنوعه سیستم ایمنی بدن ما تقویت میشود.

من خودم قبلاً هر سال یک یا دو بار در سال به خاطر مسمومیت های غذایی بستری میشدم اما الان 12 سال است که به لطف خدا این مشکل راندارم.

یا اینکه هر سال بلا استثنا یک روز به خاطر سرماخوردگی زیر سرم میرفتم و فقط با عوض کردن غذا سالم شدم.

ویتامینهای گروه B:  $B_1$ - $B_2$ - $B_5$ - $B_6$ - $B_{12}$ .

منشاء بیشتر این ویتامینها گیاهی اند. مخصوصاً سبزیجات و منشاء دیگر آنها که با خوردن آنها در بدن تولید میشود روده بزرگ است.

شیرینی جات قنادی یا قندهای راسنگرا، ضد ویتامینهای گروه B هستند.

اصولاً ویتامینهای گروه B در سلامتی و شادابی و نشاط پوست بسیار مؤثرند. لذا اکثر خانم هایی که جوش صورت دارند یا سرخ کردنی میخورند یا

شیرینی جات قنادی یا قند و شکر و در مجموع قندهای مصنوعی استفاده میکنند.

**توجه:** کسانی که مزاجشان دچار یبوست است حتماً سبزیجات را ضد عفونی کنند اما کسانی که مزاجشان روزی دو بار کار میکند نیازی به ضد عفونی

کردن ندارند، زمان ماندن غذا بروش خوردن یک حبه سیر سالم اگر بین 20 تا 24 ساعت در روده بماند مسأله ای ندارد حتی اگر میکروب را هم بخوریم

مشکلی برایمان پیش نمی آید. یعنی در عرض 24 ساعت هیچ تخم انگلی نمی تواند تکثیر شده و دگر دیسی پیدا کند. اما اگر سیر 3 روز دیگر از ما دفع

شد باید خیلی مواظب خودمان باشیم زیرا هر نوع انگلی در طول سه روز میتواند در بدن ما رشد کند. اگر غذا بیش از 24 ساعت در بدن نماند ما سالم

هستیم و چاق نمی شویم - عصبی نمی شویم - ناراحتی پوست سراغمان نمی آید- ریزش مو نمیگیریم و پوستمان خشک و یا چرب نمیشود-دهانمان

بو نمیدهد و اینها همه به شرط کنترل معده مان میباشد.

روش شستن سبزی (1 کیلو) در عرض 2 دقیقه (پس از آنکه مزاجمان طبق روش بالا متعادل شد).

مثلاً ریحان - ترخون - و نعناع، فقط برگهای خراب آن کنده شود. سپس آنرا داخل یک طشت ریخته و اصلاً لازم نیست سر و ته تره که مقداری زرد

است را بکنیم، فقط برگهای زائد تریچه را کنده و توی آب میریزیم. یکبار آب روی آن ریخته و کمی تکان میدهم و آب را خالی میکنیم. و دوباره آب

میریزیم 15 تا 20 دقیقه بماند. داخل ظرفی که مناسب باشد مقداری به اندازه دم موش شیر آب را باز میکنیم و اگر تخم انگل داشته باشد بدلیل سبکی

بالا آمده و در فاضلاب دفع میشود، 7 یا 8 بار سبزی را شسته و آب کشیده و داخل سبد میریزیم و آب آنرا عوض میکنیم، هر وقت که این آب زلال

شد سبزی قابل استفاده است. و پس از ریختن داخل سبد تازه آن موقع سبزی را پاک میکنیم براحتی، زیرا ویتامینهای محلول در آب هر چقدر سبزی

بیشتر خرد شود میکروبها از طریق همین آب به داخل سبزی نفوذ میکنند. و نهایتاً شما ضد عفونی میکنید و چیزی که ضد عفونی کرده و میکروب را از

بین ببرد ویتامین ها را هم از بین میبرد. منشاء ویتامینهای B بیشتر در پوست غلات است، مثلاً سعی کنیم گندم پوست کنده مصرف نکنیم، بلغور همان

گندم پوست کنده و یکبار پخته شده است، سعی کنیم خود گندم را مصرف کنیم و اگر بدون پوست مصرف کنیم پوست آنها را جداگانه به غذا اضافه

کنیم. برنجی که ما مصرف میکنیم پوست دوم برنج است نه پوست قهوه ای اولیه آن و آن عاری از ویتامین B است. با خوردن و ریختن یک قاشق برنج

حاصل از پوست اولیه که قهوه ای رنگ است هم برنج خوشمزه میشود، و هم اثر برنج سفید را خنثی میکند و نیز در داخل روده الکل هم تولید میشود. و

گروه ویتامینهای B را هم دارد.

میوه ها را چون در معرض آفتاب اند مانند سیب - هلو-شفتالو-شلیل و ... حتماً با پوست مصرف شوند و اگر توانستید حتی خربزه و هندوانه را هم

میتوان با پوست مصرف کرد (همان خوراک بره).

**نکته:** هر کسیکه هندوانه بخورد نفخ میکند و اگر یک مقداری پوست آنرا بخورد ضد نفخ است.

آنهائیکه میخواهند لاغر شوند یا دیابتی هستند میتوانند پوست هندوانه را شسته و داخل سالاد رنده کنند، در واقع کار رانیتیدین را انجام میدهد. قبول ندارید امتحان کنید.

**نکته:** پوست خربزه بهترین داروی مثانه - کلیه و مجاری ادرار است که شستشو میدهد. گوشت آن غذاست و پوشالهای آن سنگ شکن است و دانه های آن یکی از شگفتی هاست. دانه های خربزه را بیرون گذاشته و پوست خربزه را تمیز شسته و دور نریزیم، قبل از بردن آن سپس پوست را بریده و با دانه ها میگذاریم خشک شود، سپس آنرا آسیاب کرده و نگه داریم - کسانی که دچار ناراحتی کلیه از جمله سنگ کلیه میشوند بهترین داروی سنگ کلیه است.

### خربزه:

- 1- **پوست:** ادرار آور است برای کسانیکه مایعات بدنشان به خوبی دفع نمیشود.
  - 2- **گوشت خربزه:** بهترین غذا برای کسانیکه طبع سرد دارند این افراد قبل از خوردن خربزه زبانشان را جلوی آینه نگاه کنند ببینند چقدر بار دارد و بعد از خوردن خربزه نگاه کنند ، خودشان از شکل و رنگ زبانشان خوششان می آید زبان بسیار پاک و خوشرنگ میشود و نشاط آور هم هست و نیز بیماریها را مشخص میکند زیرا شنیده اید که وقتی سرما خورده اید نباید خربزه بخورید، بطور کلی با خوردن آن هر نوع بیماری خودش را نشان میدهد پس از ویژگیهای خربزه این بود که اگر خوردید و بدنتان اشکالی داشت سریع بروز میکند و شما متوجه میشوید.
  - 3- **پوشال خربزه:** خاصیت سنگ شکنی دارد حتی به کسی که کلیه اش به اندازه یک لوبیا سنگ داشت یک هفته فقط رژیم خربزه تجویز شد ، یعنی خربزه را به جز دانه هایش کامل خورد و تعجب کرد که این سنگ چگونه دفع شده است.
  - 4- **دانه خربزه:** خانمهایی که طبع سرد دارند و رحمشان یخ کرده و از شدت سرما دچار دل درد میشوند، اگر دانه خربزه را آسیاب کرده و الک کنند و یک قاشق داخل یک لیوان آب ریخته و با کمی عسل بخورند این ناراحتی رحم از بین میرود. اگر جدا کردن دانه ها مشکل است کل دانه ها را با پوشال یکجا خشک کرده و داخل آسیاب ریخته و سپس الک میکنیم تا مغز دانه ها از الک بگذرد. و این بهترین دارو برای کسانی است که در دوره پیروید دچار دردهای شدید زیر شکم میشوند. این دانه ها در آقایان خاصیت اسپرم سازی دارد ، پس تبارک... بر خدایی که اینهمه نعمت پیدا و پنهان را به ما ارزانی داشته است.
- در نتیجه اگر خربزه بطور کامل خورده شود بهترین داروی سنگ شکن است.

### سیب:

از ویژگیهای سیب آن است که هر نوع بیماری در بدن وجود داشته باشد و نیز مواد زائد داخل بدن به راحتی دفع میشود. در حالت کلی اگر ویتامین در بدن نباشد اندامها کار خود را بدرستی انجام نمیدهند. ورشته های عصبی مختل میشوند و سوخت و ساز در بدن مختل میشود و هورمونها و آنزیمها درست ساخته نشده و یک سری بیماریهایی بوجود می آید که علتش کمبود ویتامین هاست. گروه ویتامینهای B در پوست غلات - پوست میوه جات - خود میوه جات و سبزیجات زیاد هستند. سوره مبارکه ذاریات آیه 58 میفرماید بهترین رزق دهنده خداست. سوره مبارکه بقره آیه 22 میفرماید ما زمین را برای شما آفریدیم و از آسمان آبی فرستادیم و موادی که از زمین میروید رزق و روزی شماست (غذاهای گیاهی)، در سوره بقره آیه 126 حضرت ابراهیم از خدا میخواهد خدایا خانه ام را امن قرار ده و غذایم را از میوه جات قرار ده. سوره بقره آیه 57، پس اگر کسانی غذای بدی خوردند به خودشان ظلم کرده اند از جمله قوم بنی اسرائیل که خدا من و سلوی به آنها میداد و آنها گفتند که ما عدس و پیاز و خیار و باقلا میخواهیم و اینها به خود ظلم کردند ، حالا هم اگر کسی از ما پیتزا بخورد به خودش ظلم کرده است. چون بدن انسان جایگاه الهی است و جایگاه الهی باید چیزهای پاک بخورد. در سوره مبارکه مؤمنون آیه 51 خداوند میفرماید ای پیامبر غذای پاک بخور و عمل صالح انجام بده. سوره ابراهیم آیه 32 در خصوص غذاهای زمینی. سوره مائده آیه 88 سوره انفال آیه 26 سوره انعام آیه 142 : این رزق و روزی را بخورید و از خدا تشکر کنید و پیرو راه شیطان نشوید. سوره بقره آیه 60 : بخورید و بیاشامید اما در روی زمین فساد نکنید. سوره مائده آیه 114 : حضرت عیسی (ع) میفرماید ، خدایا برای ما مائده آسمانی بفرست ، حضرت عیسی آن غذای آسمانی را خورد و حضرت عیسی شد. سوره قره آیه 172

## تغذیه اسلامی بدون استفاده از دارو - استاد مهندس خدادادی

در قرآن دو آیه در مورد ماهی آمده است، ماهی دریای شور و ماهی دریای شیرین مثل ماهیهای دریای شمال و جنوب. سوره نحل آیه 14 میفرماید { لحمًا طریاً } یعنی گوشت تازه دریایی بخورید. معمولاً در هنگام پختن ماهی گوشتهای تیره تر بغلهای ماهی را دور میریزند در حالیکه در آنها روی Zn زیادی وجود دارد که مردم ایران کمبود آنرا دارند. و کمبود آن در بدن باعث کم شدن فعالیتهای مغزی میشود و در همه هورمونها و آنزیمها Zn وجود دارد. این قسمت ماهی را حتماً بخورید. سوره فاطر آیه 12: ماهی هایی که در آب شور یا شیرین زندگی میکنند. سوره حج آیه 30: حیوانات را حلال کردیم اما زیاده روی نکنید. سوره حج آیه 28.

سوره نحل آیه 66 در مورد شیر میفرماید: ما از بین خون و کثافات برایتان نوشیدنی گوارا تولید کردیم.

**توجه:** به هنگام خرید گوشت گوسفند، سردست و سرسینه به بالا و قسمتی از گردن را بخریم که بهترین جای حیوان است و ران گوسفند نخیریم زیرا خوب نیست چون گوشت نزدیک محل دفع در مخرج حیوان روی گوشت آن قسمت اثر بد میگذارد.

سوره نحل آیه 69: راجع به غسل گفته که برای همه انسانها شفاست.

سوره نحل آیه 64.

سوره بقره آیه 173: غذاهای حرام در قرآن آمده. گوشت مردار و خون و خوک - و غذاهایی که بدون نام خدا کشته شوند. اگر عمداً نام خدا برده نشود کسی که از آن بخورد هم طینتش پلید میشود و هم افکارش.

سوره مائده آیه 3.

سوره انعام آیه 145: با خوردن گوشت خوک و حیوان سر بریده بدون نام خدا دچار پلیدی روح و فسق و بدکاری می شوید. در مورد خوک باید گفت اولاً خوک حیوانی خود کفاست یعنی اگر غذایی نداشته باشد مدفوع خودش را هم میخورد. انسانهایی که گوشت خوک مصرف میکنند بلحاظ آمیزش رفتاری شبیه به روابط جنسی خوکها پیدا میکنند که بسیار جای تأسف دارد.

از دیگر غذاهای حرامی که ما میخوریم و تازه فکر میکنیم کار درستی انجام میدهیم در سوره مبارکه حجرات آیه 12 آمده. ما اکثراً گوشت برادر مرده خود را میخوریم یعنی **غیبت کردن**.

سوره مائده آیه 1.

سوره واقعه آیه 20 تا 24 هر چیزی که بفکران از انواع میوه ها برسد. و سپس هر چه از گوشت تازه که اشتهای دارید و حوریان بهشتی

**توصیه:** کتاب تاریخ تمدن جلد 1 فصل اول و دوم را بخوانید (نوشته ویل دورانت) تا ببینید که با زنان از زمان آفرینش تا الان چگونه رفتار میکردند.

طبع غذاها در قرآن: در سوره انسان (دهر) آیه 5 و 17 و نحل آیه 69 آمده است.

غذاها را به 3 گروه تقسیم میکنیم:

1- اسیدی: همان غذاهای سرد

2- بازی: همان غذاهای گرم

3- خنکی: غذاهای متعادل

باید سعی شود PH خونمان پائینتر از 7/2 نیاید و اگر بیاید مساوی با حالت اغما و بیماریهای روحی و روانی و صرع است.

پس: { **طبع انسان + طبع غذاها = سلامتی یا بیماری** }

لذا با شناسایی طبع خودمان و طبع غذاها میتوان همیشه سالم ماند.

مزاج اندامها: یعنی اینکه چه غذایی به کدام قسمت بدن انسان اثر میگذارد.

مغز انسان حالت سرد و تر دارد - اگر غیر از این بود ما قادر نبودیم علوم را یاد بگیریم. یعنی اگر گرم و خشک بود مغزمان گنجایش نداشت.

مزاج استخوان: سرد و خشک است.

مزاج قلب: گرم و تر است.

مزاج کبد: گرم و تر است

مزاج کلیه: گرم و تر است

پس غذاهایی را باید بخوریم که متضاد طبعمان باشد تا به تعادل برسیم.

طبیعت متعادل     $\Rightarrow$     غذاهای سرد + طبع گرم  
طبیعت متعادل     $\Rightarrow$     غذاهای گرم + طبع سرد

علت خوردن بادمجان با کشک آن است که بادمجان گرم و خشک است و کشک سرد و تر است. وقتی که با هم مخلوط شوند متعادل میشوند. و علت اینکه هیچگاه ماست را با ماهی نمیخورند آن است که هر دو سرد هستند و اگر کسی ماست را با ماهی بخورد فلج میشود. و اگر طبعش سرد باشد که همان لحظه کنار سفره غش میکند. زیرا خون ما دارای  $7.2 < PH < 7.4$  است اگر مثلاً ماست بخوریم PH به بالای 7/4 یا زیر 7/2 رسیده و به حالت اغما می افتیم. اگر قند کسی پائین بیاید غش میکند و اگر قند کسی به 500 رسید غش میکند. از نظر طب قدیم.

جنون سرد     $\leftarrow$     پائین آمدن قند و پائین آمدن PH    اسیدوز در طب جدید     $\leftarrow$   
جنون گرم     $\leftarrow$     بالا رفتن قند و بالا رفتن PH    آلکالوز در طب جدید     $\leftarrow$

اگر ماهی بخوریم و سپس دو قاشق ماست بخوریم یکباره جلوی چشمانمان سیاهی رفته و زمین میخوریم. زیرا PH پائین آمده و اسیدوز ایجاد میشود و این موضوع بر روی اعصاب مرکزی اثر میگذارد یعنی بر روی مغز و مخچه و بصل النخاع و نخاع و رشته های عصبی مانند یخ کردن سر به هنگام خوردن بستنی که اگر ادامه دهیم چشمانمان سیاهی رفته و زمین میخوریم زیرا مغز سرد و تر است و یک چیز اسیدی هم که بخوریم ترکیب اسید با اسید میشود حالت اغما. اگر باور ندارید آزمایش کنید، پای خودتان.

اسید و باز  $\rightleftharpoons$  گرم و سرد.

بچه های 3 و یا 4 ساله که مدام ماست میخورند نباید به آنها بدهیم زیرا دچار تومور مغزی میشوند و مغزشان معیوب میشود.

پیرمردی را دیدم که  $\frac{3}{4}$  مغزش را کلسیم گرفته بود (تومور کلسیمی) و غذایش فقط ماست بود پس اینقدر نگوئید ماست خوب است ، خوب است.

اگر PH همواره در حالت تعادل باشد همیشه سالمیم. کلاً لبنیات همه اش سرد است. چرا بیمار می شویم:

- 1- عدم تعادل PH در بدن
- 2- ضعف سیستم ایمنی

### چه عاملی باعث ضعف سیستم ایمنی بدن می شود.

- 1- غذاهای ممنوعه: چای - سرخ کردنی - قند و شکر - شیرینی جات - ترشیجات (سرکه - شور) - غذاهای سلنودیچی - فریز شده - زود پز شده - آب یخ - نوشابه - ماست - دوغ - تنقلات مصنوعی (آدامس - بیسکویت) - سس - رب - غذای ماکروفری - نمک زیاد - مرغ و تخم مرغ ماشینی - ماکارونی - آش رشته - گوشت زیاد - ادویه جات.
- خوردن غذاهای فوق = تضعیف سیستم ایمنی بدن و آنگاه بیماری.
- مانند بیماری ایدز که این سیستم ایمنی را تضعیف میکند.
- چه غذاهایی بخوریم؟ به جای چای و ...

### نوشابه ها دو دسته اند:

- 1- نوشا به های سرد: آب خنک نه یخ ، زیرا دمای بدن 37 درجه است و با خوردن آب یخ به کبد شوک وارد می آید. آب میوه.
- 2- نوشابه های گرم:
- 3- دستور تهیه آب میوه ای که باعث نشاط بسیار میشود، امتحان کنید.
- یک یا دو عدد لیمو ترش تازه آبش را داخل یک لیوان ریخته و مابقی آنرا آب سیب گرفته و به آن اضافه میکنیم. یک تکه یخ داخل آن میریزیم تا خنک شود نه اینکه به صفر درجه برسد. و اگر لیمو و سیب توی یخچال است دیگر یخ نمیخواهد.
- آنرا در عرض 5 دقیقه آرام آرام می خوریم ببینید چقدر نشاط به سراغمان می آید. و خستگی مان در میروود و آنرا با چای مقایسه کنید و اگر دیدید چای بهتر است دیگر این را نخورید.
- سوره زمر آیه 19 انتخاب بهترین ها.

نوشابه برای کسانی که فشارشان بالاست به جای مصرف قرصها؛ انواع آب مرکبات را مخلوط کنند (پرتقال - لیمو شیرین - لیمو ترش - گریپ فروت) و مقدار هر یک را بر اساس ذائقه تغییر داد مخصوصاً آب نارنج برای آنها که فشار بالا دارند.

۵۰ انواع شیرها: شیر بادام - شیر فندق - شیر پسته - شیر بادام هندی - شیر آفتابگردان

✓ شیر بادام (برای 4 نفر): 50 گرم مغز بادام + 3 قاشق عسل + 3 لیوان آب خنک

پوست بادام را کنده و با هم بمدت 5 دقیقه در داخل مخلوط کن میکس میکنیم، یک شیر فوق العاده سفید و شیرین و خوشمزه و نشاط آور درست میشود و بهترین دارو برای کسانی است که ناراحتی عصبی دارند و هر شب باید 5 تا 6 عدد قرص اکسازپام و لورازپام و ... بخورند. وقتی درست میشود همه فکر میکنند که شیر داخل آن ریخته شده آنقدر سفید است و آرامش بسیار جالبی به انسان میدهد.

شیر فندق و پسته و گردو را هم همین طور درست میکنند البته میتوان سلیقه به خرج داد و گردو را با بادام و یا پسته را با بادام و ... مخلوط کرد.

✓ شیر تخمه آفتابگردان: 2 قاشق غذا خوری پر مغز آفتابگردان خام + 20 گرم مغز بادام (یا 20 عدد بادام) + 1 عدد موز + 3 لیوان بزرگ آب

خنک

پس از اختلاط چنان شیر موزی درست میشود که تا حالا نخورده ایم. در واقع شیر موز کاکائویی درست میشود.

بادام را باید داخل آب سرد ریخته و روی اجاق بگذاریم به محض اینکه جوش آمد خاموش میکنیم تا خنک شود در این وقت تا دست به بادام بزنیم پوستش کنده میشود می شوریم و عسل و ... را مخلوط کرده 5 دقیقه در دو مرحله 2/5 دقیقه ای مخلوط میکنیم و مصرف میکنیم.

اما اگر میخواهید شیر کاکائو درست کنیم: به جای 20 عدد بادام 3 قاشق غذا خوری پر یا 50 گرم مغز تخمه آفتابگردان میریزیم + 3 قاشق عسل + 3 لیوان آب. مخلوط آب میوه و سبزی هم میتوان مصرف کرد.

نوشابه های گرم:

به جای چای میتوان دم کرده به را استفاده کرد.

**طرز تهیه:** به راننده درشت میکنیم بطوریکه آب نیفتد سپس خشک که شد توی ماهی تابه بدون روغن مقداری تفت میدهیم تا به رنگ قهوه ای در آید. خنک که شد داخل پاکت کاغذی یا پارچه ای می ریزیم و دو قاشق آنرا داخل قوری چینی ریخته و با دو لیوان آب بزرگ دم می کنیم، فوق العاده خوشمزه میشود.

**توجه:** بقیه میوه جات مانند سیب و هلو و آلبالو و گیلاس و ... را هم میتوان همین طور خشک کرد و مصرف نمود.

کسی که ناراحتی کلیه یا عفونت دارد، میتواند این دم کرده را استفاده کند.

1 قاشق پونه کوهی + 1 قاشق مرباخوری آویشن شیرازی + 2 لیوان آب را 30 دقیقه دم کرده و با عسل میخوریم. دختر خانمهایی که پریود روز اولشان دردناک است مصرف کنند و کسانی که ماهیچه کلیه شان سرما خورده و درد شدید دارند.

□ **چای پشمی (چای کوهی):** ملیس + 2 قاشق مرباخوری لاوان + 2 لیوان آب را دم کرده با عسل میخوریم. ضمناً ترکیب چای پشمی + کاکوتی فوق العاده آرام بخش است.

❖ **آنها که درد استخوانی دارند چه بخورند؟**

1 قاشق مرباخوری دارچین + نصف قاشق چایخوری زنجبیل + 2 لیوان آب دم کرده و با عسل میخورند درد آنها برطرف میشود.

### (( درس پنجم ))

از عواملی که همیشه چهره ها را شاداب میکند همیشه با خدا بودن است. چنین انسانی چون با خدا ست می داند چه غذایی بخورد و چون با خداست با کتاب خدا نزدیک است و در واقع همه مسائلیش حل میشود. زیرا تنها معجزه ای که تا ابد ادامه دارد قرآن است و تمام این مطالب استخراجی از قرآن بوده و نظر شخصی من یا کسی دیگر نیست.

در ادامه که روشهای پخت غذا را بگوئیم خواهید دید که چقدر زندگی راحت است و چقدر غیبت نکردن راحت است - دروغ نگفتن و میهمانی دادن و رفتن راحت است. الان اگر به شما بگوئیم که عزیزی میخواهد 5 روز به خانه تان بیاید دچار رعشه و تشنج و استرس می شوید، اما مسلمان واقعی که آداب میهمانی را طبق دستورات الهی و این مطالب که گفته میشود بداند، اصلاً دچار استرس نشده زیرا میهمان حبیب خداست و روزی اش زودتر از خود او میرسد.

### مواد غذایی:

غذاهای ممنوعه، غذاهایی که نباید بخورید البته توجه کنید که هیچکدام از ما در مقامی نیستیم که حلال خدا را حرام یا حرام خدا را حلال کنیم، حرام خدا تا روز قیامت حرام و حلال خدا هم تا روز قیامت حلال است. ما تنها غذاهایی را که برای انسان مضر است و مشکل ایجاد میکند را میگوئیم که نخورید. و گرنه بحث حلال و حرام نداریم، و بطور کلی هر چیزی که برای بدن انسان مضر باشد طبق دستورات اسلامی حرام است و این را هرکس خودش باید تشخیص دهد. اگر یک غذای حلال و لذیذ را چند قاشق بیشتر بخوریم و دچار ناراحتی شویم آن چهار قاشق حرام میشود و نباید خورد.

### انواع دم کردنیها:

سرد: مانند انواع شیرها که گفتیم (آب سیب+لیمو ترش تازه)

گرم: در ادامه توضیح خواهیم داد.

**تهیه:** هر چقدر پول خود را صرف غذاهایی که در ادامه خواهیم گفت نکنیم، ضرر نکرده ایم. اما اگر پول یک ویزیت بدهید ضرر کرده اید. یا اگر یک قرص بخوریم ضرر کرده ایم یا حتی پولی که بابت تاکسی تا بیمارستان می‌دهیم. همه اش ضرر است. البته اینها به معنی آن نیست که مخالف پزشکی هستیم. لذا اگر مشکلی پیش آمد و ناراحت شدید حتماً به بیمارستان بروید اما وقتیکه ما میتوانیم سالم زندگی کنیم چرا خودمان را ناراحت کنیم.

کسانی که دچار بیماریهای بدخیم (خدای نکرده) مانند سرطان هستند روزی 2 یا 3 لیوان آب سبزی استفاده کنند و نیز میوه جات. بهترین آب سبزی آب خیار است، و میتوان ساقه کرفس - آب هویج - لیمو ترش تازه - آب جعفری - اینها را مخلوط کرده و استفاده کنیم. ممکن است بعضی ذائقه‌ها با بعضی چیزها نسازند آنوقت باید چیزهایی را با هم مخلوط کنند که به ذائقه شان می‌سازد. و اگر داخل آب میوه جات دوست نداشتیم روغن زیتون بریزیم حتماً قبل یا بعدش یک قاشق زیتون بخوریم تا زود جذب شود. زیرا این روغن باعث تسریع در حل شدن و جذب ویتامینها میشود. آنها که میخواهند پول کرم و وسایل آرایشی و پودر ندهند، میتوانند این کارها را بکنند. حتی من قصد دارم که از میوه جات برای خانم‌ها روژ لب درست کنم که بجای مواد شیمیایی مصرف کنند، زیرا پماد سوختگی و نرم کننده دست و صورت و سفید کننده همه را از مواد غذایی درست کرده‌اند. اگر این رژیم غذایی را پیش بگیرید بچه‌هایتان هیچگاه عینکی نمیشوند، عصبی نمیشوند، شب‌ادراری به سراغشان نمی‌آید، دوران بلوغ صورتشان جوش نمیزند، محتلم نمیشوند، اگر دختر هستند دوران پریرود دچار دردهای شدید قاعدگی نمیشوند، و در واقع یک زندگی سالم و با نشاط را خواهید داشت.

برای خانمهایی که در ماه لکه بینی دارند یا در مرز حدوداً 50 سالگی اند و میخواهند یائسه شوند، و فوق العاده دچار خونریزی شدید میشوند و نهایتاً مجبور به (دست‌رکتومی) میشوند، این آب میوه را که خواهیم گفت مصرف کنند. سریعاً مسئله شان قطع میشود و نیازی به دست‌رکتومی نخواهند داشت. برای هر وعده (1 لیوان آب هویج + 1 قاشق عسل) کسانی که روزی 2 تا 3 لیوان بصورت ترکیب گفته شده را مصرف کنند اصلاً نیازی به خارج کردن رحم آنها نیست. حالا ببینید چقدر راحت است و خداوند عزیز چه چیزهایی را خلق کرده و با این روش میتوان از عمل جراحی که بسیار پرهزینه است با روزی 300 تومان این بیماری را از خود دور کرد. و نیازی به جراحی نداریم، تنها کافی است یکبار آزمایش کنید.

### توجه: تمام مطالبی که گفته میشود امتحان شده و کاملاً نتیجه بخش بوده است

مثلاً برای رفع عفونتهای ادراری یک هفته فرآورده های حیوانی نخورید و روزی دو بار با نصف لیوان آب و عسل خودتان را بشوئید، اگر میخواهید بیبوست نگیرید دو قاشق خاک شیر خیس شده هم داخل آن بریزید البته خود عسل اجازه تولید بیبوست را نمیدهد. ببینید که این درد کاملاً ریشه کن میشود یا نه. تمام این موارد بارها و بارها آزمایش شده و چون نتیجه داده است به شما توصیه میشود.

**دم کردنیهای گرم:** کسانی که دچار درد شدید کلیه هستند. خانم‌هایی که در هنگام پریرود دچار درد شدید میشوند، مخصوصاً دختر خانمهایی که شکلات و پفک و قره قروت و ماست می‌خورند از این دم کرده استفاده کنید.

**طرز تهیه:** 1 قاشق آویشن شیرازی + 1 قاشق پونه کوهی + 2 لیوان آب را در داخل قوری چینی بمدت 30 دقیقه دم کرده و با عسل میل کنید، حتماً سعی شود این نوشیدنی را گرم گرم بخوریم سریعاً درد از بین میرود.

گل گاوزبان دو نوع است که ما فقط یک نوع آنرا که بنفش است و ایرانی است می‌شناسیم نوع دیگر آن گل گاو زبان دارویی است که در کلاس آشپزی برایتان خواهیم آورد و حدوداً 200 نوع انواع و اقسام گیاهان را داریم. اینها را به جای چای استفاده کنید. در حالیکه قبلاً برای میهمان یا چای دم میکردیم یا قهوه یا نسکافه سرو میکردیم.



دومین چیزی که ممنوع بود سرخ کردنی ها بودند. اصولاً اگر دو چیز را از خانمها بگیرید دیگر قادر به آشپزی نیستند، یکی سرخ کردنی و دیگری گوشت. و اگر از پزشکان دو چیز را بگیرید قادر به طبابت نیستند. یکی آزمایشگاه و دیگر داروهای شیمیایی. در بحث هایی که ما بیان میکنیم و نام درمان را می آوریم منظورمان دخالت در امر پزشکی نیست بلکه میگوئیم مثلاً به جای دستروکتومی آب هویج مصرف کنید و این اصلاً دخالت در پزشکی نیست.

### غذاهایی که بدون نیاز به سرخ کردن میتوان پخت و فوق العاده خوشمزه اند

اول: **قرمه سبزی**، اگر قرمه سبزی را اینگونه بپزید خیلی سریع آماده شده و خیلی خوشمزه است و وقتی جا افتاد یک عطر خاصی که نشانه جا افتادن آن است در اطاق می پیچد.

**مواد لازم:** مقداری گوشت تازه گوسفند + یک عدد قلم گوسفند + یک کمی چربی گوشت را شسته و داخل قابلمه ریخته و روی آن آب میریزیم و میگذاریم بجوشد وقتی که جوشید کف و خونی که داخل گوشت است بیرون آمده و کف را گرفته و دور میریزیم و مقداری ادویه اضافه میکنیم ولی نمک نمیزیم تا زود بپزد و یک پیاز هم توی آن خرد میکنیم، لوبیا قرمز را هم جدا میگذاریم بپزد و آب آنرا طوری تنظیم میکنیم که وقتی گوشت پخته شد لوبیا هم بپزد و آبی نداشته باشد اگر آب داشت درب قابلمه را برداشته و زیر آن را زیاد میکنیم تا آب آن بخار شود و سپس لوبیای پخته را به گوشت اضافه میکنیم یک جوش که خورد سبزی را که قبلاً پاک کرده و شسته ایم را داخل گوشت و لوبیا میریزیم (سبزی خام باشد حتی تفت هم نخورد). سپس لیمو امانی را هم دانه ها و هم پوستش را جدا میکنیم، پوست و دانه هایش را فعلاً نگه دارید تا بعداً به شما بگوئیم به چه دردی میخورد.

□ آنهايي که دیلتي هستند ميتوانند از پوست و دانه های ليمو امانی برای کاهش قندشان استفاده کنند. سپس مغز ليمو امانی را داخل قابلمه میریزیم و میگذاریم یک دو جوش بخورد، وقتیکه جوش خورد پس از پختن سبزی درب قابلمه را برداشته و زیر قابلمه را کم میکنیم، مانند دم کردن برنج بعد از این دور قابلمه از داخل شروع میشود به جمع شدن چربی وقتیکه تمام سطح غذا را چربی گرفت این موقع غذا آماده شده، در این هنگام است که عطر غذا پخش شده است و چهار پنج دقیقه مانده به برداشتن غذا از روی گاز نمک را به آن اضافه میکنیم، حدوداً یکساعت تا یکساعت و نیم غذا پخته میشود، اگر گوشت چربی نداشت چند تا قاشق روغن مایع یا زیتون را روی غذا میریزیم و اجازه میدهیم تمام سطح غذا را چربی بگیرد، این موقع غذا جا افتاده و فوق العاده خوشمزه است. مسأله مهمی که باید توجه کرد این است که آب غذا نباید زیاد باشد، اگر دیدید آب غذا از ابتدا زیاد است زیر گاز را زیاد میکنیم تا بخار شود و سپس زیر آنرا کم میکنیم تا جا بیفتد. علت اینکه لوبیا را باید جدا پخت آن است که در اثر پختن لوبیا بوی بدی تولید میشود که این بو را گوشت جذب میکند (اگر با هم پخته شوند) بد مزه میشود، ولی اگر جدا پخته شود بوی پیاز بوهای بد لوبیا را از بین میبرد.

□ **روش پخت ماهی و میگو:** زمان پخت بین یکربع تا 20 دقیقه

ادویه هایی که قبل از دستور طبخ ماهی لازم است آماده کنیم.

زعفران (1 مثقال) + زنجبیل (2 مثقال) + دارچین (10 مثقال) + هل (5 مثقال) + میخک (0/5 مثقال) + زرد چوبه (10 مثقال) + مقداری زیره سیاه (5 مثقال)

همه را آسیاب کرده و مخلوط میکنیم و داخل یک شیشه در بسته میریزیم و خراب هم نمیشود. یک نمکدان تهیه میکنیم که سوراخ آن گشادتر از بقیه نمکدانها باشد، خوب که مخلوط شد داخل آن نمکدان ریخته این ادویه ماهی نامیده میشود.

شما با دیدن غذاهای خوشمزه و خوش آب و رنگ لذت میبرید، زیرا فرکانس چشمهای ما (قرمز + سبز + آبی) است. سعی کنید یک نوع غذا بیشتر درست نکنید ولی کیفیت همان یک نوع غذا را خیلی بالا ببرید. در مورد تزئین سفره هم مطالبی را خواهیم گفت.

اکثر ما غذا خوردن بلد نیستیم فقط از غربیها تقلید میکنیم در حالیکه در اسلام بسیار مطالب راجع به درست غذا خوردن داریم.

### ((چه ماهیهایی را باید خرید؟))

اکثراً ماهیهای جنوب را بخريد سعی کنید ماهی شمال بخريد چون آلودگی ماهی های شمال بیشتر است.

(حلوای سفید - حلوای سیاه - شوریده - حلوا بندری - سرخو - سنگ سر - آمور).

بعداً یک روش تهیه ماهی کباب را هم به شما میگوئیم که خیلی خوشمزه تر از جوجه کباب میشود. و نیز ارزانتر از جوجه کباب است بنام ماهی کوسه که بنام ماهی کوسه معروف است.

پوست ماهی را کنده و آبشش آنرا در آورده و چشمهایش را هم و شکم آنرا خالی میکنیم.

□ **هشدار:** غذاهایی که آقای گلریز درست میکنند به درد خودش میخورد. لذا وقتی که تلویزیون دارد برنامه آشپزی می دهد جداً توصیه می شود که اگر موافق سلامتی خود هستید تلویزیون را خاموش کنید. زیرا ایشان از تغذیه اصلاً سر در نمی آورد فقط چیزهایی را که به او می گویند، انجام می دهد و هدفش فقط تبلیغ ظروف تفلون و پنیر پیتزای شیر آوران است. در اکثر غذاهای ایشان آرد وجود دارد. در حالیکه آرد در غذا باعث ناراحتی معده می شود و وقتی که معده خراب شد همه جای بدن خراب می شود.

یا مثلاً سرخ کردنی که هدف ما این است که دمای غذای شما از 100 درجه سانتیگراد بیشتر نشود نه اینکه به 300 درجه سانتیگراد برسد. با خط انداختن طرفین ماهی پوستش از دو طرف کنده می شود. سپس ماهی را تمیز شسته و اصلاً به دم یا هیچ چیز آن دست نمی زنیم. فقط ماهی شسته را داخل صافی می گذاریم و سپس به همه جای آن (داخل شکم و روی آن) نمک می پاشیم. سپس دو حبه سیر را خیلی ریزرنده می کنیم و به همه جای ماهی می مالیم. یک پیاز نسبتاً درشت معمولی را خلال می کنیم کف ماهی تابه که در داشته باشد می ریزیم، بعد ماهی را به دستمان گرفته و ادویه تهیه شده از قبل را به همه جای آن می پاشیم و آن را روی پیازها می گذاریم، سپس آنرا داخل یخچال می گذاریم تا نیم ساعت بماند. در ماهی تابه را هم می گذاریم. بعد از یخچال بیرون می آوریم و حدوداً 2 یا 3 قاشق غذا خوری آب می ریزیم و 2 تا 3 قاشق غذاخوری روغن مایع می ریزیم. طوری بریزیم که روی ماهی نریزد. سپس روی اجاق گذاشته و شعله زیر آن را کم می کنیم مانند برنج دم کردن. این ماهی آرام آرام بخار می کند (حتی می توان آب هم نریخت) و نمک پس می دهد. پس از یک ربع یا بیست دقیقه آب تبخیر می شود. هر وقت آب تبخیر شد و به روغن رسید درب ماهی تابه را برداشته و غذا آماده خوردن است. این ماهی فوق العاده خوشمزه و خوش رنگ است و با دست زدن گوشت از استخوان جدا می شود و اکثراً از شما می پرسند که این ماهی را چگونه سرخ کرده اید که اینقدر خوشرنگ و خوشمزه است؟ همه انواع ماهی را می توان به این شکل در عرض 15-20 دقیقه پخت.

### روشهای خوردن ماهی پخته شده در قسمت بالا:

ماهی را داخل یک دیس چینی گذاشته و دور و بر آن را جعفری خرد کرده و مقداری زیتون می چینیم و لیمو ترش و مقداری چهار مغز و اگر نبود مقداری گردو را آسیاب کرده و روی ماهی یا کنار آن می ریزیم.

### □ تبصره مهم:

هر وقت خواستید ماهی درست کنید این مواد را حتماً آماده کنید.

1- پودر چهار مغز 2- (خرما - گردو- نارگیل یا شکلات صبحانه) که به خاطر سرد بودن غذا می خوریم در واقع ما با این کارها مزاج غذا را عوض می کنیم و با بالا بردن PH آنها باعث می شویم که مارا اذیت نکنند. روشهای تهیه چند نوع شکلات صبحانه در ادامه گفته خواهد شد تا به جای پنیر از آنها استفاده کنید.

همه مردم هر طبعی دارند، لیمو ترش را زیاد مصرف کنند و با ماهی هم سازگار است.

### □ توبه:

غذاهای شمالی ها اصلاً خوب نیست زیرا بیشتر غذاهایشان سرخ کرده - تخم مرغ - سیر فوق العاده زیاد و غذاهای جنوبی ها ادویه جات تند فوق العاده زیاد دارند

### روش تهیه انواع شکلات صبحانه:

مواد اولیه: (ارده - عسل - شیره انگور یا شیره خرما - پودر فندق)

حدوداً 5 قاشق سوپ خوری ارده + 1 قاشق غذاخوری عسل را توی یک ظرف می ریزیم و آنرا خوب به هم می زنیم (حدوداً 4 یا 5 دقیقه) تا به شکل یک شکلات خوشمزه و سفت در آید. می توان مقداری پودر فندق به آن اضافه کرد. بعضی ها پودر گردو دوست دارند. با این کارها رنگ شکلاتی پیدا می کند. اگر خواستیم رنگ کاکائویی پیدا کند، به جای عسل شیره خرما یا شیره انگور اضافه می کنیم. شکلات به این خوشمزگی تا بحال نخورده اید. حالا مزه این شکلاتها را با شکلاتهایی نظیر مینو و ... مقایسه کنید ببینید کدام بهتر است؟ سپس برای هر نفر یک قاشق تا یک قاشق و نصفی داخل ظرفهای کوچولو می ریزیم و برای هر نفر کافی است و کنار بشقابشان می گذاریم و چند دانه بر می داریم.

اگر خواستیم ماهی درست کنیم، سعی شود باقالی پلو شوید درست کنیم. با ماهی و آبکش هم نکنیم.

و اگر می خواهید این غذا خیلی لذیذ باشد و با خوردن آن خیلی از بیماریهای روحی و جسمی از بین برود. سعی کنید این کار را انجام دهید.

در داخل دستشویی تان علاوه بر صابون مایع یک ظرف صابون مایع مختص غذا قرار دهید و سعی کنید یک برس ناخن یا برس یقه شور هم کنار آن بگذاریم، این جور غذاها را سعی کنیم با دست بخوریم. حالا شاید سؤال کنید در قرن 21، به جای فاشق با دست بخوریم، علت آن است که در دو نقطه بدن انسان انرژی های زیادی وجود دارد یکی در نوک انگشتان یکی در چشم انسان. اینکه می گویند چشم زخم درست است که بخاطر فرکانسهای چشم است و علمی هم هست. بچه هایی که می خواهید چشم نخورند لباس آبی تنشانشان کنید زیرا کمترین فرکانس را دارد و فرکانسهای چشم را خنثی می کند.

آقایان سعی کنند ناخنهایشان خیلی کوتاه باشد اما برای خنثی کردن اشکالی ندارد. تنها زیر ناخنهایشان را برس زده و با همان صابون مایع بشورند. سعی کنید از حوله استفاده نکنید. دستتان را شسته و همین جوری سر سفره بنشینید و خشک نکنید و با شصت و دو (یعنی انگشت شصت و دو انگشت کناری آن غذا بخورید).

**توجه:** قبل از خوردن غذا چند لحظه به غذا نگاه کنید تا از آن لذت ببرید حال برای آنکه خیلی از بیماریهای روحی و روانی از بین برود سفره را این طوری تزئین کنید. سعی کنید انواع رنگهای شاد کتلی را خریده مثل کتان سرخ و آبی و سفید و صورتی و نارنجی و زرد و دوخته و روی آنها یک طلق پلاستیکی ضخیم بکشیم تا نوع غذایی که درست میکنید با این رنگها سفره هماهنگ باشند با این طلق کتانها هم کثیف نمیشوند. غذا را اینطوری تزئین کنید که از رنگهای گیاهی استفاده کنید مثلاً ماهی را درست کرده لیمو ترش و زیتون هر کدام رنگ خاصی دارند. گردو یا چهار مغز رنگ خاصی دارند خرما و نارگیل و گردو یا شکلات صبحانه را میتوان دو یا سه نوع درست کرد تا سفره مان رنگ خوبی داشته باشد، اگر دوست داشتید مقداری سبزی خوردن هم برای تزئین استفاده کرده و داخل سفره بچینید و شروع کنید به میل کردن. و سعی کنید وقتی غذا میخورید اول سالاد را بخورید نه بعد از غذا و در غذای سبزی پلو با ماهی اگر سالاد هم نبود ایرادی ندارد.

**توجه:** سعی کنید مقداری که نیازتان هست غذا بکشید نه بیش از حد چون این غذاها خیلی خوشمزه می شود و با دیدن آنها میل به مصرف زیاد در شما تشدید میشود در این شرایط واقعاً لذت میبرید زیرا اولاً یک نوع غذا بیشتر درست نکرده اید و کسی که به خانه شما آمد یا شما جایی رفتید به کسی هم اهانت نمی شود که چرا من چهار نوع غذا پختم و فلانی 3 نوع غذا پخت. وقتی مینا یک نوع غذا شد همه راضی میشوند. بهترین نوع میگوها میگوهای صورتی رنگ هستند. و میگو را هم به همان روش بالا میتوان درست کرد. میگوهای سفید اغلب پرورشی اند اما میگوهای صورتی وحشی و مرغوب اند.

### حالا به جای جوجه کباب چه بخوریم؟

اگر ماهی کوسه را اینگونه بپزیم همه فکر میکنند جوجه کباب است. و از شما میپرسند اینرا از کجا خریده اید یا چگونه درست کرده اید که اینقدر خوشمزه شده. اول می دهیم پوست کوسه را که خیلی ضخیم است بکنند و فقط یک تیغه (غضروف) وسطش هست، میگوئید آنرا در بیاورند و سپس آنرا به ابعادی مانند جوجه کباب خرد کرده و داخل ظرف میریزیم تا یک ربع داخل آب بماند حدوداً ده بار آنرا می شوئیم تا دیگر کف از آن بیرون نیاید زیرا وقتی شسته می شود کف سفید از آن بیرون می آید سپس آنرا توی یک صافی میریزیم و سعی شود برای این جور غذاها یک سری ظرفهای لعابی تهیه کنید که گلی باشند بعد پیاز را خلال کرده و ماهی را به آن اضافه کرده چند قاشق روغن زیتون روی آن میریزیم مقداری هم زعفران آب کرده و به مقدار کم از آن ادویه قبل استفاده می کنیم ولی زیتون و لیمو ترش تازه حتماً استفاده شوند سپس آنرا خوب به هم میزنیم و سپس یک کیسه فریزر را روی ماهی چسبانده و توی یخچال میگذاریم - نیم ساعت تا سه ربع که ماند آنرا بیرون آورده و به سیخ میکشیم از بزرگ به کوچک بین آنها مقداری فاصله می دهیم سپس آنها را روی منقل گذاشته وقتی که پخت نوش جان کنید اینرا میتوان با لیموترش تازه و زیتون و سبزیجات استفاده کنیم و برای کسانی که طبع سرد دارند خیلی خوب است زیرا این ماهی گرم است، حالا قضاوت کنید که جوجه کباب خوشمزه است یا این غذا. ماهی اوزون برون را هم اینطوری درست کنید.

### روش تهیه آبگوشت:

یک دیگ یکنواخت مشکی که رگه نداشته باشد را خریده و 1 تا 1/5 لیتر آب داخل آن میریزیم و 250 گرم دنبه را چرخ کرده و توی آن میریزیم برای آنکه نشکند یک توری روی گاز گذاشته تا حرارت زیاد به آن نرسد و حدوداً یک ساعت که جوشید زیر آنرا خاموش میکنیم خنک که شد محتوای آن را دور ریخته می شوریم و دور میریزیم تا آماده استفاده شود. هر چه غذا خوشمزه تر باشد بیماری شما کمتر میشود.

برای کسانی که دوره نقاهت را میگذرانند یا دچار ضعف شدیدی اند یا خدای نکرده دچار MS یا استخوان درد شدید یا ضعف شدید اند یا دچار روماتیسم هستند و دردهای شدیدی دارند میتوانند بخورند که خیلی خوشمزه است.

**توجه:** بهترین گوشتی که شما میتوانید استفاده کنید گوشت سردست و سرسینه است. آنرا خرد کرده با یک قلم گوسفند شسته و داخل یک دیگ سنگی میریزیم به محض جوشیدن کف آنرا میگیریم و نمک را آخر میریزیم و سپس یک پیاز خرد کرده و ادویه به آن می افزائیم تا آرام آرام بپزد.

### ادویه آبگوشت:

به جای رب زعفران میریزیم (یک چهارم قاشق چایخوری) + کمی دارچین + کمی زنجبیل (هر چقدر دوست دارید) + زیره اگر دوست داشتید و داخل این آبگوشت نخود + گندم با پوست میریزیم + لوبیا + سیب زمینی و گوجه فرنگی نمی ریزیم. این بهترین غذا برای بیماریهای گفته شده است. دیگ سنگی را با حرارت ملایم می پزیم، و ویژگی دیگ سنگی آن است که وقتی اول آب بریزیم تا آخر که غذا حاضر شود نیازی به آب ندارد. اگر آب بریزید مزه آن از دست میرود. با حرارت خیلی کم و توری و شعله پخش کن هر نوع گوشتی که باشد در مدت 2 ساعت می پزد و نیازی به زودپز و ماکروفر هم نیست.

نمک را هم آخر میزنیم. سپس با سنگک تازه میخوریم اما ترشی آن چه باشد؟ به جای ترشی میتوان مغز لیمو امانی را داخل آن ریخته و جایگزین ترشی همراه غذا می توان زیتون پرورده استفاده کرد که خیلی خوشمزه میشود.

### فرمول تهیه زیتون پرورده:

یک کیلو زیتون شکسته گوشتی که تلخی آن گرفته شده باشد، هسته آنرا درآورده و آنرا به صورت ساتوری خرد میکنیم 250 گرم گردوی آسیاب شده + 5 حبه سیر رنده شده (5 تا 7) عدد لیموترش تازه و اگر فصل انار بود 1 عدد انار متوسط دانه شده + گلپر سائیده (یک قاشق مرباخوری بزرگ) را خوب به هم میزنیم و آنها را داخل کاسه های لعابی ریخته و میگذاریم داخل یخچال تا نیم ساعت یا سه ربع بماند سپس سر سفره می آوریم، داخل ظرفهای قشنگ ریخته و کنار سفره آبگوشت گذاشته و این هم میشود ترشی آبگوشت. حالا ببینید ترشی شما بهتر است یا این ترشی. خیلی از بیماریهای گوارشی و پوستی را از بین میبرد در حالیکه ترشیهای شما باعث سائیدگی استخوان میشود. میتوان آنرا حدوداً یکهفته داخل یخچال نگه داشت به شرطیکه درب آن بسته باشد و آبگوشت را حتماً در ظرفهای گلی و لعابی مصرف کنید زیرا انسان از گل آفریده شده و این ظرفها برای انسان آرامش بخش هستند. و ضمناً جهیزیه حضرت فاطمه زهرا ظروف گلی بود و پیامبر دعا میکند که خداوند برکت را در خانواده هایی که ظروف گلی مصرف میکنند زیاد کند.

### ترشی غوره:

آبغوره را گرفته و صاف میکنیم و خود غوره را داخل آن میریزیم و یا تلخی زیتون را گرفته، و قتیکه آب آن تبخیر شد داخل شیشه ای ریخته و روغن زیتون به آن اضافه میکنیم خیلی خوشمزه میشود. نمک کم استفاده شود.

**یادآوری:** در ادویه ماهی یک مثقال فلفل سیاه را هم اضافه کنید.

### به جای ماکارونی چه بفریم؟

این غذا را درست کرده و در کوه و پیک نیک بخوریم.

### خوراک سیب زمینی:

ابتدا روش ساخت آرام پز را میگوئیم. یک قابلمه به درد نخور و یک صافی را روی آن دمر میکنیم، دو لیوان آب داخل آن ریخته و سیب زمینی - هویج - لوبو-شلغم و ... را توی آن گذاشته درب آن را میندیم، در عرض یک ربع پخته میشود. و اصلاً خرجی هم ندارد. با این کار سیب زمینی بخار پز شده و تفاوت آن با سیب زمینی آب پز این است که اولاً سیب زمینی آب پز دیرتر می پزد و ضمناً داخل آن نیز آب میرود و مانند آن است که داخل سیب زمینی چسب چوب ریخته ایم و مزه آنها عوض میشود. سپس که پخت آنرا پوست کنده و رنده میکنیم و مواد زیر را به آن اضافه میکنیم. پونه کوهی + روغن زیتون + پنیر را به جای نمک رنده کرده و روی آن میریزیم و از چهار مغز هرچه داشتیم اضافه میکنیم این غذایی است که هر 20 نوع پروتئین را در خود دارد (نشاسته - چربی - کلسیم - ویتامین). مقدار این مواد: سیب زمینی نیم کیلو + پونه کوهی 2 قاشق مربا خوری + روغن زیتون دو سوم استکان + پنیر 50 گرم + چهار مغز 2 تا 3 قاشق غذاخوری حالا این را میتوان تزئین کرد و سیب زمینی را رنده کرده و چهار

**طرز آسیاب کردن کشک:** کشک را خرد و خیس کرده، چند ساعت که ماند داخل مخلوط کن ریخته و پونه هم به آن اضافه کرده و 5 تا 6 دقیقه آسیاب می کنیم به جای پونه می توان از نعنا استفاده کرد. سیر داغ و پیاز داغ هم اصلاً استفاده نکنید. پونه و پیاز را همینطوری خرد کرده و داخل آش می ریزیم و مقداری ادویه جات (دارچین + فلفل + زنجبیل + زرد چوبه).

معمولاً کشکهای پاستوریزه استفاده نمی کنیم. آنها که ناراحتی استخوانی دارند و نمی خواهند دچار پوکی استخوان شوند غذای زیر را هفته ای یک بار مصرف کنند

### کله موش:

کشک (آسیاب شده و آب اضافه شود) + چهارمغز آسیاب شده + پونه + پیاز + روغن زیتون. در این غذا هر چه آب بریزیم می توان تعداد بیشتری را غذا داد. همه را که ریختیم می گذاریم آرام آرام بجوشد و به مرور به هم می زنیم تا ته نگیرد. به هنگام آماده شدن و برای خوردن مقداری چهار مغز را روی آن می ریزیم به همراه روغن زیتون. غذا تا حدی بجوشد که چربیهای مواد بالا بیاید.

**نکته:** غذاهایی که با مزاج شما سازگار نیست را نخورید.

روش پخت نان در خانه (روشی راحت و بدون دور ریز) آرد را گرفته و مقداری مخمر که کرم رنگ بوده و مانند خاک شیر است را توی آب می ریزیم، مقداری هم خمیر ترش (یک چانه خمیر از ناوایی می گیریم) برای 2 کیلو خمیر کردن آرد خمیر ترش را به آن زده و یک قاشق مربا خوری بزرگ هم مایع خمیر را اضافه کرده و خمیر می کنیم یک پارچه روی آن انداخته تا 1 تا 2 ساعت بماند تا ور بیاید. یک عدد ساج گرفته و آن را روی اجاق می گذاریم تا داغ شود و خمیر را روی آن پهن می کنیم و سپس آن را بر می گردانیم. اگر نان را بکشیم و کش بیاید خوب نیست و مصرف آن کم خونی می آورد. مثلاً اگر نان بربری یک روز بماند می توان با آن ماشین را بکسل کرد. در اینجا به جای آب می توان از شیر استفاده کرد.

7 اصل پیشگیری از بیماری که اینها را بدهید بنویسند و یا گلدوزی کنیم و در خانه نصب کنیم. 3 اصل از علی (ع) است.

1. تا زمانیکه گرسنه نشده اید سر سفره ننشینید.
  2. کمی قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید.
  3. شب هنگام خواب اجابت مزاج انجام دهید.
  4. زمانی که سالم و شاداب هستید از مزه ها هر چیز که هوس کردید میل کنید. مثلاً گاهی که سالم هستید احساس می کنید اگر الان یک ترشی یا شیرینی یا شوری بود می خوردم خوب بود، اشکال ندارد آن موقع بخورید.
  5. هنگام کسالت هر چه هوس کردید میل نکنید.
  6. هنگام کسالت هر چه هوس کردید عکس آنرا میل کنید مثلاً اگر هوس ترشی کردید، شیرینی بخورید.
  7. هنگام صرف غذا اولین لقمه یا قاشقی را که در دهان گذاشتید و احساس خوبی نداشتید، آن غذا را بیرون آورده نخورید تا اشتها به سراغتان بیاید. زیرا احتمالاً شما دچار سرماخوردگی و کسالت هستید و اگر بخورید حتماً فردا پس فردا در بستر افتاده و باید به دکتر بروید.
- \* اگر دچار عفونتهای شدید شده و یا بیماری سخت گرفتید چه کنید:
- بین 48 تا 72 ساعت غذایتان فقط بشود - شربت عسل + لیمو ترش + یخ + سیب درختی. به فاصله 2 ساعت مثلاً شربت عسل که خوردیم 2 ساعت بعد سیب بخوریم به شرط اینکه غذایمان فقط اینها باشد و حتی سوپ و نان هم نخوریم. (به جای آمپول و پنی سیلین)
  - (علت آنزینهای چرکی مصرف تنقلات + سوسیس کالباس و چای شیرین و نان و پنیر و پیتزا است.)
  - علت ذات الریه، فعالیت شدید و عرق کروتن و خوردن باد سرد است.

### مسائلی در مورد لباس:

**چه لباسهایی بپوشیم؟** ما با حداقل هزینه می توانیم لباسهایی خوب بپوشیم. مثلاً من خودم پارچه ای متری 1500 تومان برای خانم خریدم و هر جا رفته گفته اند آنرا متری 12000 تومان خریدی یا نه؟ اگر بدانید چه پارچه ای به درد چه لباسی بخورد، دیگر ملاک گرانی آن نیست. اول از لباسهای زیر شروع می کنیم. اغلب از لباسهای سفید و نخی استفاده کنیم و بهترین لباس ضد حساسیت پنبه و نخی است. زیرا لکه های چرک را بیشتر نشان می دهد. برای لباسهای رو سعی کنیم از لباسهای پلاستیکی استفاده نکنیم زیرا ایجاد آلرژی می کنند. سعی شود اینقدر لباس مشکی نپوشید زیرا افسرده می شوید. در داخل خانه بیشتر از رنگهای سفید - نارنجی - سبز کم رنگ و آبی آسمانی استفاده کنید.

### ظرف غذا :

بهترین و بهداشتی ترین ظرف ظروف گلی است. سپس ظروف چینی و در آخر ظروف بلوری است. هیچ غذایی با ظروف گلی ترکیب نمی شود. اما برای امتحان اگر یک قاشق نقره ای را داخل تخم عسلی بکنیم سیاه می شود و ظرفهای مسی - سعی شود از ظرفهای آلومینیوم و تفلون و پلاستیک استفاده نشود. ظروف چدنی برای سرخ کردن خوب اند که البته نباید مصرف کنیم. ظروف روی خوب است. استفاده از ظروف آلومینیومی باعث کندی ذهن و شعور می شود. لذا توصیه می شود شربت آلومینیوم برای ام جی اس نخوریم زیرا روی کلیه اثر بدی گذاشته و باعث کندی ذهن و شعور می شود. اما روی عکس آن عمل می کند. طرز تشخیص ظرفهای روی از آلومینیوم: آنها که خیلی برافند آلومینیوم اند و تیره ترها روی اند. به جای رب گوجه را بریده نمک زده و جلوی آفتاب گذاشته تا خشک شود.

ظرف پیرکس اگر روی آتش گذاشته شود باید خیلی مراقب بود برای پختن خورشها اولاً دیگ سنگی و یا ظروف لعابی یا لعابی چدنی استفاده شود. ظرفهای مسی اگر پوشش روی آن از بین برود اکسید می شود یک ماده سبز رنگ فوق العاده سمی ایجاد می کند که باید مواظب بود. غذا داخل ظرف استیل زیاد خوشمزه نمی شود.

### آداب میهمانی :

امروزه معضل بزرگی برای مردم شده است. مهمانها یا ناخوانده هستند یا دعوتی. مثلاً اگر ساعت 10 شب یک میهمان بیاید چکار می کنیم؟ با این روشی که می گویم نیاز به هیچ کار اضافی برای مهمان نداریم. در جامعه امروز اینگونه است که تا میهمان می آید ما به فریزر پناه می بریم و بعد از آن به زودپز پناه می بریم. یا تلفن می زنیم پیتزا یا چلو کباب بیاورند. روال درست اینها نیست. اگر قبل از شام آمد هر چه داشتیم با هم می خوریم و اگر بعد از شام آمد هر چه در خانه داشتیم برایش می آوریم. (نان یا پنیر یا گردو یا ...). البته اگر کار داشته باشیم و معذور باشیم می توانیم مهمان ناخوانده را نپذیریم. مثلاً من به خواهرم زنگ می زنم که می خواهم به خانه تان بیایم هستی یا نه؟ اگر گفت نه، اصلاً نباید ناراحت بشوم زیرا برنامه ریزی او برای زندگیش را نباید به هم بزنم.

اما اگر مهمان دعوتی بود: پس یک فکر برای آن کرده ایم، در اینحالت اولاً یک نوع غذا بیشتر نمی پزیم ولی در عوض کیفیت آنرا بالا می بریم. الان اکثریت مردم کمیت را بالا می برند و کیفیت را پائین می آورند. زیرا چطور ممکن است یک خانم پنج نوع غذا را بپزد آنوقت همه آنها با کیفیت باشند. \* اگر بخواهید فوق العاده با دیگران صمیمی شوید و رفت و آمدهایتان زیاد شود و زحمتهایتان کم شود

\* علت آنکه صله رحم عمر را زیاد می کند چیست؟ زیرا شما وقتی می خواهید عزیزی را ببینید ممکن است 500 km یا 1000 km راه بروید تا او را ببینید. محبت دو نوع است: یک نوع در قلب انسان است و یک نوع در چشم انسان است. شما وقتی پسران سربازی رفته وقتی او را می بینید بسیار احساس شادایی و لذت می کنید. این محبت چشم با دیدن آن زیاد می شود. لذا وقتی شما عزیزانتان را می بینید این انرژی مثبت نصیب همه آنها و شما می شود و در وجود شما زیاد می شود. و علت اینکه می گویند در جاهائیکه غیبت وبدگویی می کنند حاضر نشوید، زیرا اشعه های منفی به شما هم می رسد. لذا با صله رحم نشاط خاصی پیدا می کنید و ناراحتی روحی به سراغ شما نمی آید و هورمونها خوب ترشح می کنند و ... اصلاً لازم نیست که برنامه ریزی کنیم بگوئیم فلانی فردا بیا خانه ما و اصلاً زیاد هم تعارف نکنید. یک اخلاق زشتی هم که خانمها دارند این است که می گویند ببخشید غذایمان بد شد! این تعارفهای الکی را کنار بگذارید. به نعمت خدا نگوئید قابل شما ندارد. مگر ما چکاره ایم که به نعمت خدا ارزش می گذاریم. مگر ما آنها را خودمان درست کرده ایم که می گوئیم قابل ندارد. پس به مهمان چه بگوئیم؟ بگوئیم باز هم تشریف بیاورید از این نعمتهای خدادادی میل کرده و نوش جان کنید. ما به مهمان اگر تازه وارد باشد حداکثر سر سفره دو بار می گوئیم بفرمائید. ولی خودمانی که شدیم فقط یک بار گفته و مشغول کار خود می شویم. تعارفهای الکی و چشم و هم چشمی را کنار بگذارید، محبتها زیاد می شود و رفت و آمد ها و انرژی های مثبت زیاد می شود و سلامتی افزایش می یابد.

### \* (کجاها باید غذا خورد) \*

سوره مبارکه نور آیه 61 را مطالعه کنید می فرماید هر جا خواستید وارد شوید در بزنید، اجازه بگیرید و وارد شوید و اگر وارد شدید و کسی نبود به خودتان سلام کنید پس کسی که وارد می شود باید سلام کند. و خانه های پدر و مادر و عمو و خاله و .. را گفته و به غیر از اینها 2 نفر دیگر را هم اسم می برد وقتی که می خواهید به مسافرت بروید کلید خانه را به چه کسی می دهید؟ به هر کس که کلید دادید آنجا دیگر نباید تعارف داشته باشید. مثلاً شما اگر کلید را به من دادید و من آمدم گلدانهای شما را آب دادم می توانم یخچال را باز کرده و اگر دیدم چه میوه های خوبی آنجا هست بر می دارم

رنگها به دو گروه رنگ گرم و سرد تقسیم میشوند. رنگهای قرمز و زرد گرم اند. رنگ زرد گرم کننده است و رنگ خوشروئی و نشاط است. رنگ زرد طلوع خورشید بسیار زیباست. رنگ زرد رنگ خوشحالی است. فوق العاده مسرت بخش و شادی آور است. خداوند در قرآن میفرماید رنگ زرد چشمها را خیره میکند. به همین خاطر خانمها در خیابان جذب طلا فروشیها شده و کلی از وقتشان را صرف نگاه کردن به طلاها میکنند. حتی اگر هفته پیش هم طلا خریده باشند دوباره میروند و نگاه میکنند و میگویند عیبی ندارد دفعه بعد عوض میکنم. لذا توصیه میشود اینقدر طلا نخرید و عوض نکنید و سعی کنید که وجود واقعی تان طلا باشد نه ظاهر تان. رنگ زرد حالت روحانی به انسان میدهد و ایده آل است. فیلسوفانه است. تحریک کننده است البته تحریک کننده فکر است و مخصوصاً برای محیطی که بچه ها میخواهند درس بخوانند. برخی از حالتها عصبی را کم میکند. بهترین رنگ برای تخمیر الکل است، یعنی میتوان الکل خوب و با کیفیت بالا بدست آورد. اصولاً در جامعه امروز لباسهای کودکان تنوع بیشتری نسبت به بزرگسالان برخوردار است. و اکثراً بستگی به مد و تولید دارد. سعی کنید با مد پیش نروید بلکه آنچه را که واقعی و آرام بخش است استفاده کنید. و سعی کنید راهی را تک تک شما بیمائید که دیگران به دنبال شما به آن راه قدم بگذارند و اصلاً دنباله رو کسی نباشید مگر آنکه واقعاً چیزی بهتر از شما داشته باشد. امروزه اکثر ما دنباله رو هستیم مثلاً چرا پیتزا میخورید؟ چون همه میخورند. چرا این مدل را می پوشید؟ چون مد است. پس در این بین جایگاه عقل چه میشود؟ زندگی انسان که فقط خوردن و مد و... نیست.

### رنگ سبز:

اگر میخواهید فوق العاده بودن رنگ سبز را ببینید، اردیبهشت یک سر به صحرا بروید انواع و اقسام رنگهای سبز را مشاهده خواهید کرد. بهترین درمان برای اختلالات روانی و بیماریهای روحی و روانی است. آرامبخش بوده و خستگی اعصاب را از بین میبرد. بهترین و شکیباترین رنگ برای آقایان است. یعنی با پوشیدن آن اتوماتیک وار آرامش به سراغشان می آید. و فردی صبور و علیرغم میل باطنی شان میشود. گذر ایام را زیاد احساس نمیکند زمان برایشان دیر نمیگذرد. تحمل پذیری انسان را بالا برده و با کوچکترین خراش عصبی از کوره در نمیروند. یک رنگ حساس و جالب و خنک کننده است. مهیج است. تعدیل کننده نور خورشید است. فشار خون را کم میکند - برای بیخوابی و خستگی خیلی مؤثر است آنها که میگردند رنگ سبز بپوشند. جالب است که رنگ سبز رشد گیاه را کم میکند. اما نور زرد رشد گیاه را زیاد میکند.

### رنگ بنفش:

اثر ضعیفی در درمان بیماریهای عصبی دارد. این رنگ روی خانمها بسیار مؤثر است. رنگ بنفش یک حالت الکترو شیمیایی دارد که برای قلب و گردش خون اثر خیلی جالبی میگذارد. و آنها را به حالت نرمال درآورده و کلاً ناراحتی های قلبی و عروقی سراغ انسان نمی آید. این رنگ مقاومت و سیستم ایمنی بدن را تقویت میکند. خانمهایی که میل جنسی آنها کم است از این رنگ استفاده کنند. جالب است که در این رنگ تخمیر خیلی سریعتر انجام میشود. البته رنگ بنفش خوشرنگ با رنگ بادمجانی فرق میکند با (حریرهای بنفش) پرده های اطاق خواب و...! مشکل خنمها حل می شود.

### رنگ نارنجی:

یکی از رنگهای گرم است که باید بیشتر استفاده شود مخصوصاً اگر با رنگ سفید و سرخابی بیشتر استفاده شود یا با بنفش روشن اثر حرارتی روی سیستم گوارشی دارد. آنها که غذایشان دیر هضم میشود (بلغمی مزاجها) و معمولاً ترش میکنند سفره نارنجی پهن کنند. با دیدن رنگ سفره کاملاً سیستم گوارشی آنها تقویت میشود. در حال حاضر در خارج رنگ درمانی استفاده میشود. در ایران هم صحبتش هست ولی با همین اطلاعات گفته شده هم شما می توانید بسیاری از مشکلات را حل کنید. رنگ تابان و درخشنده است. محرک و تهییج کننده است. آرامبخش است و حالت تحریکی آن به مرور افزایش یافته و ضربان را زیاد میکند، اگر هر روز مرتب استفاده شود ضربان قلب شما را زیاد میکند، لذا سعی شود هر روز استفاده نشود. البته رنگ نارنجی فقط نبض را زیاد میکند ولی روی فشار خون اثری ندارد. تهییج آن مانند رنگ قرمز باعث خستگی نمیشود.

خانمها باید سلیقه داشته باشند و انواع و اقسام رنگهای شاد و متنوع را در خانه بپوشند. مثلاً من قیافه بعضی از خانمها را که می بینم تأسف میخورم، وقتی که میخواهند بروند سبزی بخرند آرایش میکنند اما وقتی توی منزل هستند وضع عجیبی دارند. مثلاً زیر شلواری شوهرشان را می پوشند. یک پیراهن شلخته می پوشند. یا موها را شانه نمیکند. یک گوشه سرشان یک نصفه شانه زده اند و یک طرف دیگر یک کلیپس زده اند. و اصلاً یک چیز اجق و جق می شوند. و من نمیدانم اینها از دیدن قیافه خودشان ناراحت نمیشوند. حالا بنده خدا شوهرشان که خسته و کوفته به منزل می آید از دیدن این قیافه حالش بد نمیشود؟ سعی کنید مخصوصاً داخل منزل تمیز و شیک باشید و وقتی خواستید بیرون بیایید بسیار ساده باشید، زیرا زیبایی و زینت در سادگی است که اصلاً کهنه نمیشود. اگر میخواهید به شیک پوشی معروف شوید همیشه ساده ترین را انتخاب کنید،

## تغذیه اسلامی بدون استفاده از دارو - استاد مهندس خدادادی

خواهید دید که چقدر ارزش پیدا می کنید. اما رنگها و مدلهای اجق و جق بلافاصله کهنه شده و باید آنها را دور ریخت. رنگ نارنجی زندگی را دوست داشتنی تر میکند، به شرطی که خانم بیوشد و آقا تماشا کند. یک حالت نشاط و شادایی در خانه ایجاد میکند. به هضم غذا کمک میکند. خانمها سعی کنند بهترین آرایششان داخل خانه باشد و وقتی بیرون آمدند فوق العاده ساده باشند.

و وقتی بیرون بیایند وقار خاصی پیدا میکنند و افراد چشم چران نمیتوانند و به خودشان اجازه نگاه کردن نمیدهند اما اگر خانمها در خانه لباس بد بیوشند و برعکس در بیرون از خانه به ظاهر خودشان برسند معمولاً توجه بقیه را جلب کرده و این یک نوع بیماری روانی است و برای آنها خیلی زشت است.

### رنگ ارغوانی:

این رنگ رنگی بین آبی و نارنجی است. آنها که دچار کم خونی اند از این رنگ استفاده کنند. آنهايي که دوست دارند همیشه لطیف و ظریف باشند از این نوع رنگ استفاده کنند. یک رنگ سلطنتی است. ابهت و جلال و عظمت را زیاد میکند. ولی آنها که وسواسی اند از این رنگ استفاده نکنند زیرا خیلی حساس و زود رنج میشوند. رنگ اسرار آمیزی است بطوریکه از دیدن آن دیگران خشنود میشوند.

### رنگ فرمایی:

یک رنگ قهوه ای خوشرنگ است. متأسفانه یک کار ناشایستی که برخی خانمها انجام میدهند خالکوبی است که اصلاً نباید انجام داد. زیرا فوق العاده نا جور است. زیرا عاملی برای انتقال بیماریهایی مانند ایدزو هپاتیت است. انسان باید ذاتاً زیبا باشد نه فقط زیبایی ظاهری صرف. اغلب افراد تا این رنگها را امتحان نکنند به اثرات آنها ایمان نمی آورند پس امتحان کنید زیرا شاعر میگوید:

اگر حنظل خوری از دست خوش روی  
به از شیرینی از دست ترشروی

زیرا من افرادی را دیدم که شدیداً عاشق و معشوق بودند که به هم برسند. اما بعد از 6 ماه سرد و خنک شده اند انگار که از هم نفرت دارند. اما اخلاق حسنه و نیکو اکثر معایب و زشتیهای ظاهر را می پوشاند. رنگ خرمایی آرامش دهنده و محافظ است. در برابر برخی تشعشعات و فرکانسها این رنگ هم از رنگهایی است که زیاد نباید استفاده شود و گرنه خستگی به سراغتان می آید.

### رنگ خاکستری:

این رنگ را اغلب آقایان میتوانند استفاده کنند. کت و شلوار خاکستری به جای مشکی آرام و حساس و محافظ است. اگر دقت کنید اکثر چادرهای مشکی ما را سوئیس یا کره می بافت در حالیکه آنها اصلاً چادر مشکی نمی پوشند و با این کار عملاً وابستگی خود را اعلام می کنیم و مسلمان وابسته به درد نمیخورند. حجاب با چادر مشکی فرق میکند. قصد من این نیست که بگویم چادر نپوشید زیرا در سوره نور راجع به حجاب نگفته است که چادر به سر کنید فرموده است سینه و بر و دوش خود را بپوشانید. و فقط گردی صورت و قرص صورت و مچ دستها بیرون باشد بقیه جاها اگر بیرون باشد ایراد دارد.

### رنگ سیاه:

رنگ سبکی است. غلط انداز است. زیرا شما از دیدن یک قناری احساس لذت میکنید تا با دیدن یک کلاغ سیاه. یک نوع فنچ از استرالیا می آید، که به حدی رنگ آمیزی زیبا و فوق العاده دارد که میتوان خدا را در این پرنده مشاهده کرد. نظر علی (ع) را در نهج البلاغه درباره طلووس و رنگ آمیزی آن بخوانید. رنگ سیاه افسرده کننده است. از نظر شرع هم کراهت دارد. (آخر حلیه المتقین راجع به امامت است حتماً بخوانید و عمل کنید). البته در بیرون از منزل هم به جای مشکی میتوان خاکستری سرمه ای یا قهوه ای پوشید نه حتماً مشکی. مثلاً در کشور مالزی که مسلمان هستند و اکثراً هم سنی اند یک اخلاق حسنه دارند که لباسهای رنگی زیبایی می پوشند و چون همه می پوشند مشکلی پیش نمی آید یک نکته جالب این است که هر بچه ای که دنیا می آید برایش یک حساب حج باز میکنند و از بچگی برای او پول ذخیره میکنند تا زمانی که بالغ نشده از این پول به عنوان قرض الحسنه بین خودشان استفاده میکنند و وقتی به سن بلوغ رسید با این پول میتواند به مکه برود. در حالیکه ما از مسلمانی فقط اسم آنرا یدک میکشیم ولی هیچ رفتارمان شبیه مسلمانان نیست. مسلمانی به اسم نیست، مسلمان باید در هر زمینه ای بی نیاز باشد یعنی چندین شغل بلد باشد که هر کدام نشد با دیگری کار کن

امام علی (ع) میفرماید: مؤمن باید بی نیاز باشد، پس با ظاهر نمیتوان مسلمانی کرد و باید هر روز به علممان اضافه کنیم.



آنهایی که افتادگی رحم و مثانه دارند یکی از علل این مشکل وجود یبوست است، با مصرف غذاهایی که یبوست را رفع میکنند افتادگی رحم نیز برطرف می شود.

اما بهترین روش درمان استفاده از رژیم پاکسازی 15 روزه است. با این رژیم 15 روزه چه بیماریهایی را که میتوان درمان کرد. مانند افتادگی رحم و مثانه - بیماری پولیپ که در حال حاضر از لحاظ پزشکی علت و درمان برای آن معلوم نشده و 80 درصد مردم آمریکا و اروپا به آن دچارند. بیماریهای هورمونی مانند (کم کاری یا پرکاری تیروئید) بعد از این رژیم آزمایش بدهید خواهید دید همه نتایج نرمال شده است (T4-TSH).  
آنهایی که میخواهند بین 8 تا 10 کیلو سبک شوند و نشاط پیدا کرده و ناراحتی پوستشان برطرف شود ریزش مویشان برطرف شود و چهره ای سفید و شاداب پیدا کنند - آرامش خاطر پیدا می کنند - احساس سبکی می کنند، خواب راحت می کنند و صبح زود قبل از اذان صبح میتوانند بیدار شوند - پس اگر خواستید انسانی را بشناسید بپرسید که چه چیزی می خورد با گفتن این می فهمید چه جور آدمی است. رژیم 15 روزه را در جزوه ای که نوشته ام به شما داده ام. و غذاهایی که در آن بود را برایتان نوشته ام. آنها که ناراحتی کبدی دارند، مقدار سیری را که گفتم می توانند مصرف کنند و یا مقداری از آن را کم کنند ایرادی ندارد.

عزیزان سعی کنند تا جاییکه می توانند دنباله رو و تجدد طلب نباشند. چشم وهم چشمی را کنار بگذارند زیرا اینها همه باعث بیماری روحی و روانی و جسمی می شوند. و هیچ جا هم قابل درمان نیستند. به هر چیزی که دارید قانع شوید اما به آنچه از نظر علمی دارید قانع نشوید و به فکر این باشید که مدام تلاش کنید تا به علمتان اضافه شود واز خدا بخواهید که با عمل همراه باشد. اول از خداوند بخواهید به شما شناخت بدهد پس از آن توفیق عمل را از خدا بخواهید که عمل کرده و تلاش بکنید و سعی کنید راحت زندگی کنید و پول زیاد هم دلیل خوشبختی نیست. ممکن است با حداقل هم زندگی کنید.

بعضی دوستان که به خانه ما می آیند می گویند چقدر شما ساده زندگی می کنید. مگر چه اشکالی دارد؟ حالا اگر خانه ما مبیل ندارد یا آنچنانی نیست نمی توان زندگی کرد؟ چرا می شود. روی فرش و زبلو و حصیر هم می توان زندگی کرد. ولی مسلمان باید از نظر قرآن بهترین زندگی را از هر لحاظ داشته باشد. اما چون اهمیت نداده و تلاش نمی کنیم. و تفکر نمی کنیم. در فهرست عقب افتاده ترین انسانهای دنیاییم. لذا سعی کنیم که از این حالت بیرون بیاییم. یک مقدار سعی کنیم سنتهای ناجور را کنار بگذاریم اکثر ختمها وقتی میگوئید چه غذایی بلد هستید درست کنید میگویند آش رشته - برنج - خورش قیمه و قرمه و دیگر هیچی - خوب مقداری ابتکار به خرج بدهید چه کسی گفته غذا فقط اینهاست. الان ابتکاری که به خرج داده اند و ملت را بیچاره کرده اندو جیب خودشان را پر از پول کرده اند ابتکار پیتزا بود. میدانید چند نفر در همین ایران از این طریق میلیارد شده اند و چقدرها بیچاره شده اند. به خاطر همین پیتزا و چه بیماریهای صعب العلاجی به سراغ آنها به خاطر همین ها آمده - چه کسی گفته ما باید سوسیس و کالباس بخوریم. اعراب جاهلیت اولین افرادی بودند که سوسیس را اختراع کردند. حیوان را میکشند و خون آنرا داخل روده اش می ریختند و دو سر آنرا می بستند و می پختند و می خوردند - این کار را امروزه تبتی ها هم انجام میدهند. حالا شما هم سعی کنید ابداعگر باشید، مثل همین غذاهایی که من ابداع کرده ام ببینید چقدر خوشمزه است. شیرها، نوشابه ها، مرباها، و شکلاتهای صبحانه و ...

یکی از دوستان خورش فسنگان را که شامل هویج و سیب و بادام و گردو داخل آن بود با رب انار و لیموآمانی و لیموترش + روغن زیتون پخته بود بدون گوشت و بسیار خوشمزه بود. در خصوص برنج: اولاً سعی کنید که فرآورده های خارجی استفاده نکنید که خوب نیستند و تولیدات داخل را مصرف کنید. و ضمناً در هنگام پختن برنج یک قاشق غذاخوری سبوس دوم برنج را اضافه کنیم و سعی کنید آبکش نکنید. ضمناً سویا هم استفاده نکنید. خانمهایی که کیست دارند زود نروند جراحی کنند، با یک رژیم 40 روزه هر نوع کیستی از بین میرود. الگوی ما باید پیامبر (ص) باشد. اگر جایی رفتید و غذایی باب میلان نبود بگوئید با من سازگار نیست و نمیخورم. چه دلیلی دارد خودتان را مریض کنید. مثلاً دیشب که من منزل پدرم بودم کتلت درست کرده بودند و گوجه را سرخ کرده بودند من گفتم نمیخورم. و تازه زن داداش روی سالاد ماست ریخته بود که گفتم این را هم نمیخورم. پیامبر (ص) غذایی را که باب میل نبود کنار میگذاشتند و هر چه باب میل بود را میخوردند. و اگر هیچ چیز نبود کنار می نشستند. من هر جا میروم آنچه را که برای من خوب است میخورم حالا هر که هر چه میخواهد فکر کند و بگوید زیرا من خودم باید راحت باشم.

### قبول اعتقادات در 4 مرحله

خداوند کسی را که منطقی به طرفش می آید خیلی دوست دارد. کورکورانه به طرف خدا رفتن به درد نمی خورد، همانطور که کورکورانه بروی همانطور هم برمیگردد زیرا کسانیکه نماز و روزه شان به راه بود با یک تغییر کوچک همه را کنار گذاشتند. زیرا میگفتند فلانی این کار را می کند مگر ما برای فلانی عبادت می کنیم. و هر کس باید یک رابطه صمیمی بین خود و خدایش برقرار کند. حالا به روش جالب زیر دقت کنید.

در این جهان به این عظمت فردی را پیدا نمیکنید که اعتقادی نداشته باشد ولی فقط اعتقادات فرق می کند، یکی پول پرست است، یکی بت پرست است، یکی اسیر هوی و هوس خودش است، یکی بودایی است و یکی هندو و ...  
پس بهتر است ببینیم نظر خدا درباره اعتقاد چیست.