

هو الله الشافي المعافي الباري

در معرفي نسخه های همگاني

هدف ما معرفي خوراكيهاي طبيعي نيست اگرچه اين فايده را نيز دارد

هدف ما معرفي خواص گياهان نيست اگرچه اين فايده را نيز دارد

هدف ما معرفي گياهان دارويي نيست اگرچه اين فايده را نيز دارد

هدف ما معرفي نسخه های گياهي نيست اگرچه اين فايده را نيز دارد

هدف ما معرفي خوردنيهاي طيب آفريده خداوند است

که خاصيت دارويي شگفتي دارد

و همه ما به يك يا چند از کاربردهای آن نياز داريم

ممکن است برخي با آن قبلا آشنا بوده و يا آنرا مصرف کرده اند

ولی قطعا همه به اين روش درماني آشنا نبوده

يا به اين اندازه و با اين استمرار از آن بهره نبرده اند

هدف ما آشنا کردن شما با نکاتي است که قبلا آشنا نبوده

يا کمتر به آن توجه داشته يا به اين صورت آنرا نمي شناخته ايد

فلذا

ما هر خوراكي گياهي را معرفي نمي کنيم

و هر گياهي دارويي را معرفي نمي کنيم

و هر نسخه گياهي همگاني را معرفي نمي کنيم

اين نکته را در مطالعه اين نسخه و توجه به مطالب آن ملاحظه نماييد



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِهِ نَسْتَعِينُ إِنَّهُ خَيْرُ نَاصِرٍ وَمَعِينٍ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ أَبَدًا

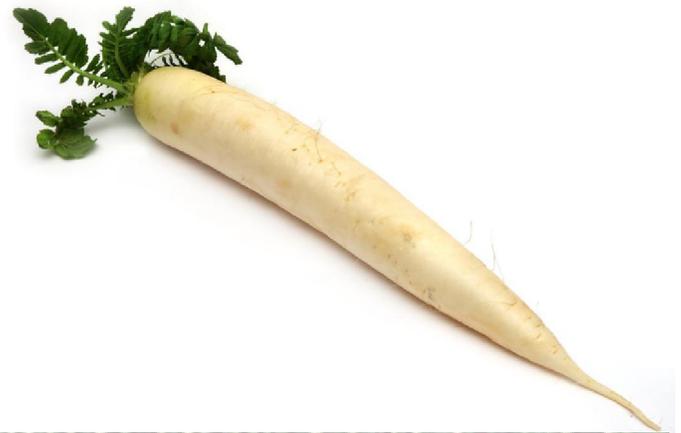
قال الله تعالى في القرآن الكريم: وَإِذَا مَرَضْتَ فَهُوَ شَفِينٌ

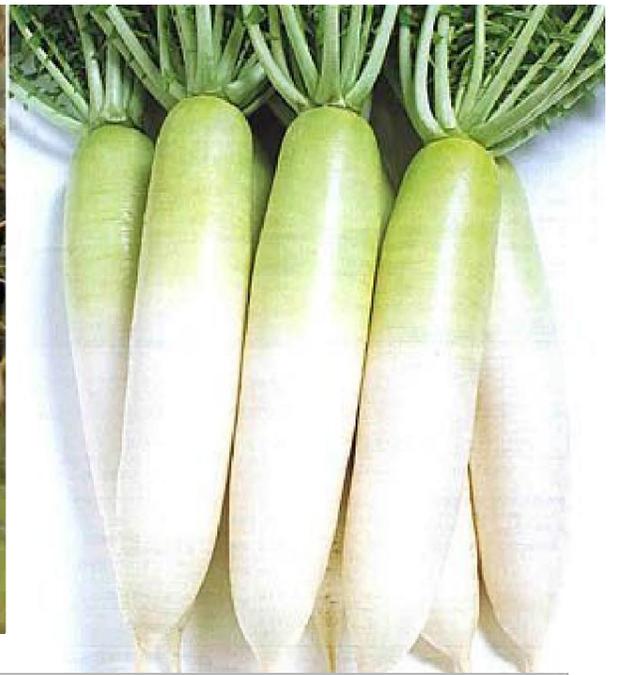
# نسخه همگانی ۳ = تَرْب طَبِي

- ❖ در کلام خازنان وحی عَلَيْهِ السَّلَام احادیث شریفه متعددی در اهمیت فجل (ترب) وارد شده است:
- ❖ در حدیثی از حضرت رضا از پدرانش از حضرت امام علی عَلَيْهِ السَّلَام وارد شده است که فرمود: **الْفُجْلُ أَصْلُهُ يَقَطَعُ الْبَلْغَمَ، وَيَهْضُمُ الطَّعَامَ، وَوَرَقُهُ يَحْدِرُ الْبَوْلَ.** (ترجمه) ترب (سفید) ریشه اش (انتهایش) می بُرد بلغم را، و هضم می کند غذا را، و برگش سرازیر می کند ادرار را.
- ❖ از حضرت امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام آمده است که با یکی از صحابه خویش (حَنَان) بر سر سفره بودند، حضرتش به او تُرْبِي داده و فرمودند: **يَا حَنَانُ! كُلِّ الْفُجْلِ فَإِنَّ فِيهِ ثَلَاثَ خِصَالٍ، وَرَقُهُ يَمِرُّ وَيَطْرُدُ الرِّيحَ (الرَّيْحَ)، وَلُبُّهُ يُسَهِّلُ (يَسْرِبِلُ - يَسْرِبِلُ) الْبَوْلَ (وَلُبُّهُ يُهَضِّمُ)، وَأَصْلُهُ يَقَطَعُ (وَأَصُولُهُ تَقَطَعُ) الْبَلْغَمَ.** (ترجمه) ای حَنَان! بخور ترب (سفید) را، که همانا در آن سه ویژگی است، برگش گوارا می کند (خوراک را) و بیرون می تاراند بادها را، و دانه اش مسهل و آسان کننده ادرار بوده و هضم کننده است، و ریشه هایش (انتهایش) می بُرد بلغم را.
- ❖ از حضرت امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام آمده است که فرمودند: **الْفُجْلُ وَرَقُهُ يَمِرُّ وَلُبُّهُ يَسْرِبِلُ (يَحْدِرُ) الْبَوْلَ تَحْدِيرًا (حَدْرًا - جَدًّا)، وَأَصُولُهُ تَقَطَعُ الْبَلْغَمَ.** (ترجمه) ترب برگش غذا را می گوارد، و دانه اش ادرار را به کار می اندازد (به سرعت می اندازد، جدًّا، چه سرعتی)، و ریشه هایش بلغم را قطع می نماید.
- ❖ **توضیح:** ترب سه قسمت متمایز دارد: ۱- شاخ و برگهای سبز که بیرون از زمین است. ۲- غده زیر زمینی. ۳- تخم آن. اما در توصیفات وارده، دسته بندی های دیگری هم ممکن است مطرح باشد، مثل: برگ، ریشه، مغز. در زبان عربی (لَبَّ) به معنای مغز و اندرون و در مقابل قشر و پوست است، در ترب هم می تواند مقصود دانه بوده و می تواند قسمت میانی و داخلی ترب باشد، در مقابل قسمت بیرونی و قشر که ریشه ها از آن بیرون زده است بوده، و نیز می تواند بر اساس این تقسیم باشد که قسمت فوقانی تنه ترب سفید همان قسمت برگهاست، و قسمت میانی که استوانه ای شکل بوده که فاقد ریشه های فرعی است و نوعاً هم از خاک بیرون می زند، و قسمت تحتانی ترب سفید که مخروطی شکل است، و ریشه های ترب از آن روئیده می شود. علیرغم این احتمالات ولی مقصود از لَبَّ همان دانه است، و این خواص برای دانه به اثبات و تجربه رسیده است.

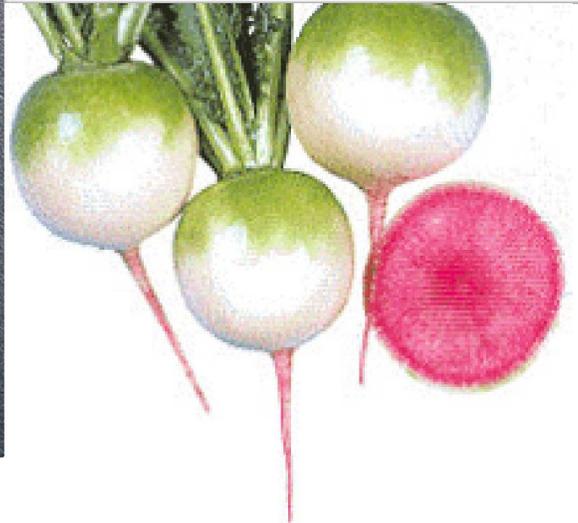
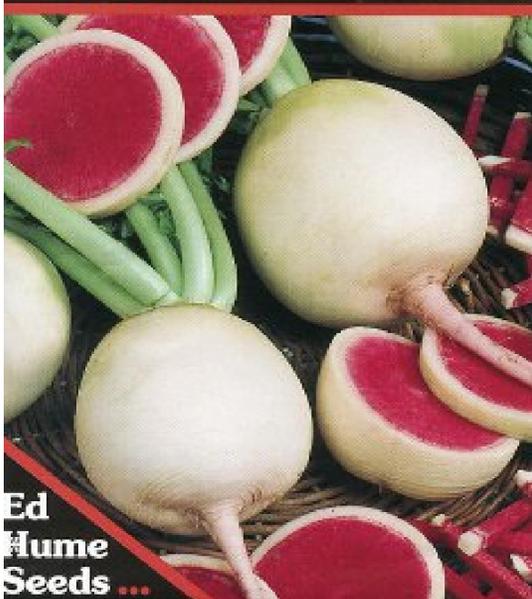


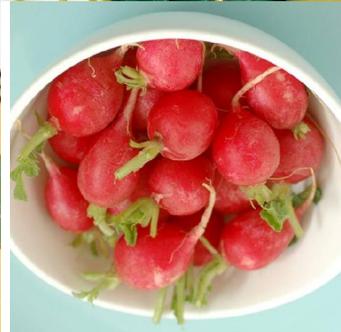
❖ ترب انواعي دارد: سفيد، زرد، ارغواني، سرخ، قهوه ای، سیاه، سبز، علیرغم اشتراك در برخي خواص و فوايد اختصاصي هر يك، اما از میان همه انواع آنها؛ ترب كاملا سفید و دراز بر بقیه ترجیح داشته، ولذا ترب طبي نامیده شده، که موضوع نسخه همگانی سؤم است، ترب كاملا سفید درشت؛ نسبت به بقیه انواع خوشخوراكترو سبك تر و عوارض مثل نفخ آن هم كمتري است، این ترب كاملا سفید و کمی شفاف به نظري رسد برخلاف سفیدهای باهاله سبز در سریا رنگهای دیگر که فشرده تر به نظري رسند، این اقسام برای مصرف بخته یا عصاره مناسبترند.





**RADISH** \$2.29  
**Watermelon** NET WT. 3.5 g





❖ **کاربرد همگانی:** مصرف اجزای مختلف **ترب** برای کسانی که به این عوارض مبتلا یا زمینه آنرا دارند مفید است:

۱- بانگش **طب کهن** بالاترین عوارض شایع امروزی جامعه ما به تجمع بلغم زائد در بدن مرتبط است، و تُرب محلل رطوبات و ریشه کن کننده و مسهل و دافع و بیرون دهنده بلغم است. همچنین بخاطر مفتوح سدد (بازکننده انسدادها) بودن؛ نقش مؤثری در رفع اختلالات عروق؛ قلب، مغز، کبد، کلیه دارد.

۲- بانگش **طب رایج** بیشترین ابتلاعات و عوارض جسمی و مرگ و میرهای بشر امروز (بعد از **عوارض جانبی در مان با طب تجاری**) در چند دسته بیماری خلاصه می شود: **بیماریهای قلب و عروق و مغز و اعصاب و انواع سکته ها و سرطانها و اختلالات کبدی و کلیوی و چاقی** است. و علت مشترک همه اینها انسداد مجاری و عروق مربوطه آنست، و **ترب سفید** بازکننده انواع گرفتگیهای مجاری و عروق و کانالهای کبد و صفرا و کلیه و محلل اجرام و مواد رسوبی نرم و سفت حتی سنگهای سخت کلیه و مثانه، و ذوب کننده اخلاط بینی و سینوسها و ریه ها و سوزاننده قوی چربی خون و ذخیره های اضافی بدن خصوصا در ناحیه باسن و شکم و نافع برای بدن چرب و یا چربی و یا آنکه وزن اضافی در بدن دارد.

۳- علاج افرادی که رطوبتی هستند / ۴- افزایش بینایی چشم / ۵- بالا بودن چربی خون یا زمینه چربی خون دارند / ۶- بازکننده عروق و منافذ و داروی افرادی که مشکلات عروقی قلب و مغز دارند و منع از لخته شدن خون / ۷- تیزی عطر ترب بازکننده سینوسها و علاج سینوزیت / ۸- پاک نمودن حنجره و گلو / ۹- سرفه؛ تنگی نفس؛ آسم؛ برونشیت و عفونتها و ناراحتیهای ریوی / ۱۰- فلج های ناشی از سکته مغزی / ۱۱- اشتها آور / ۱۲- محلل بادهای گوش و رفع ناراحتیهای آن / ۱۳- درد سیاتیک / ۱۴- سرماخوردگی / ۱۵- ضد باکتری ضد قارچ ضد ویروس و عفونتهای ناشی از اینها / ۱۶- رفع انسدادهای کبدی و پاک کننده کبد و درمان استسقاء و سیروز کبدی و یرقان و دردهای کبدی / ۱۷- علاج بیماریهای کیسه صفرا / ۱۸- درد و خشکی مفاصل و استخوانها و روماتیسم / ۱۹- حفاظت از ابتلاء به سرطان / ۲۰- مفید برای آنیمی و کم خونی و کمبود آهن / ۲۱- حاوی گوگرد و مفید برای بیماریهای پوستی و طراوت و نیکویی رنگ پوست / ۲۲- نقرس / ۲۳- ترب حاوی ماده ایسوثیوسیواتاتس، مانع تشکیل جرم روی دندانها و منع پوسیدگی آنها / ۲۴- بازکننده عادت ماهیانه زنان در موارد اختلالات / ۲۵- افزایش دهنده شیر مادران شیرده / علاج اسهال خونی / ۲۸- مانع گزیدگی حشرات / ۲۹- مسکن درد گزیدگی / ۳۰- درمان جوشهای چرکین / ۳۱- رفع هاله سیاه زیر چشم / ۳۲- قوبا، بهق سیاه، قانقاریا / ۳۳- پیری و آلزایمر / ۳۴- تقویت و زیبایی مو / ۳۵- موجب تراکم استخوان و مانع پوسیدگی استخوان / ۳۶- دفع کرم شکم و روده / ۳۷- ضماد سوختگی و تاول و کوفتگی پا / ۳۸- مانع بوی پا / ۳۹- بیماریهای طحال / ۴۰- داء الثعلب و ریزش موضعی مو / و دیگر خواص.

❖ **نسخه همگانی ۳:** نام میوه (ترب سفید) + مقدار (به اندازه ۱۰ تا ۳ سانتیمتر) **نوع مصرف** (به صورت برش حلقه ای نازک یا رنده شده) + **زمان** (روی هر غذا و در هنگام نیاز) + **فاصله** (ندارد) + **نحوه مصرف** (خوب جویدن) + **برنامه** (انجام مرتب و مستمر تا حصول اطمینان از رفع مشکل مربوطه و رسیدن به وضعیت کفایت بدن، و نیز حفاظت از بروز مجدد).

❖ **انواع مصرف:** ۱- برش نازک یا رنده خام و تازه آن روی غذا. ۲- رنده شده خام در سالاد و غذا و خوردنیها. ۳- جزو انواع خوراکیهای مطبوخ، آنرا رنده نموده و مثل پیاز و همراه آن تفت داده و به مثل ماکارونی یا استانبولی افزوده می شود، و یا بدون تفت دادن به اجزای انواع غذاهای مطبوخ مثل انواع شورباها و خوراکیها یا کتلتها و املتها و دله ها افزوده می شود. ۴- مانند هویج آنرا آبگیری نموده و عصاره آنرا به صورت نوشیدنی میل می کند، و تفاله را در سالاد بکاری برد. ۵- کبابی. ۶- بریان (روغن جوشان)، و سرخ کرده نیز به مانند بادنجان. ۷- به صورت جام عسل. ۸- کیک و پودینگ تر. ۹- انواع ترشی تر. ۱۰- به صورت لوسیون برای رفع هاله سیاه زیر چشم و لکه های صورت. ۱۱- روغن تخم تر. ۱۲- چاشنی سائیده تخم تر.

**نکته:** موارد یادشده برخی از موارد مصرف مفرد و ساده و همگانی تر بوده، اما مصارف ترکیبی آن در قالب نسخه های طبی و بر حسب مورد خواهد بود، که در آن اجزای مختلف تر (گل، تخم، برگ، ساقه، ریشه) به صورت تازه و خشک و کوبیده و ساییده و خیسانده و جوشانده در انواع بیماریهای بکاری رود.

❖ **روش مصرف ساده و همگانی تر سفید خام:** در صورت مصرف به صورت برش نازک؛ شرطي در مصرف ندارد / در صورت مصرف به عنوان جزو غذای مطبوخ رنده می شود / همینطور در صورت مصرف جزو سالاد.

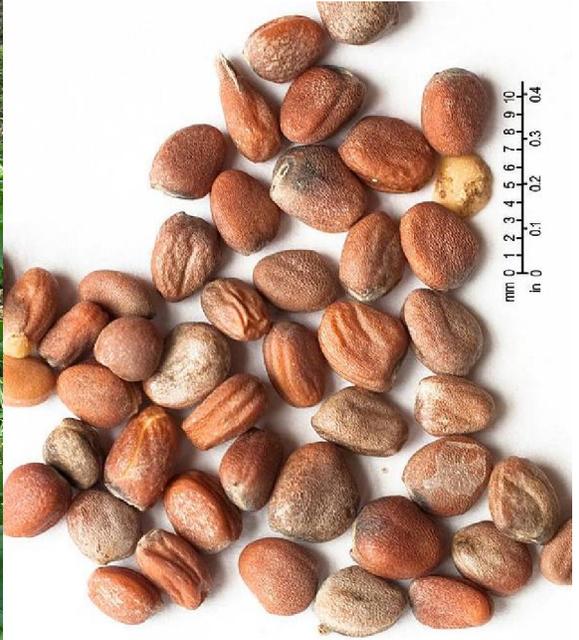
### ❖ **روش سازگاری:**

۱- **عارضه نفخ:** خوبی تر سفید جدا کردن نفخ از اعضای بدن است، نفخ مضر نفخ حبس شده در اعضاء بدن است چه حس شود یا نشود، اما نفخ غیر محبوس ضرری ندارد، مگر اینکه بسیار بوده و یا مستمر باشد، که آنوقت برای آسایش شخص علاج می شود. اگر نکات مذکور در نوع و نحوه و مقدار و وقت مصرف رعایت شود، مشکلی معمولاً وجود ندارد، اما اگر از جنس تر نارس یا انواع غیر طبی (سفید و درشت و دراز) بطور خام افراط در مصرف شده، یا خوب جویده نشود سبب نفخ می شود، که علاج آن مصرف برگهای تر است، داروهای الهی بسیاری برای تعدیل و اصلاح این عارضه حادثه وجود دارد.

۲- **عارضه باز شدن زود هنگام عادت ماهیانه زنان:** از فواید مهم تر؛ بازکنندگی عادت ماهانه است، این خاصیت درمانی برای موارد مبتلا به نامنظمیها و احتباس طمث و درد و ناراحتیهای بکاری رود، این خاصیت در مصرف زیاده از معمول (ذکر شده) پیش می آید، از این رو مصرف بسیار آن در روزهای نزدیک عادت و روزهای اولیه خوب است، اما در نیمه دوم عادت و بعد از آن از زیاده روی در مصرف تر باید پرهیز شود.

در صورت نیاز افراد می توانند با دفتر طب جامع مشورت نموده؛ تا برنامه مصرف مخصوص ایشان را تعیین نمایند.

❖ **رعایت در وقت خرید:** رنگ پوست تر سفید تازه: سفید با درخشش کمی شفاف گونه است، از خریدن مواردی که نرم شده یا بخشی از آن تیره و کدر و حالت شبیه نم کشیده دارد؛ اجتناب کنید، آنها پوسیده اند.







COOKBOOKMANIAC.COM

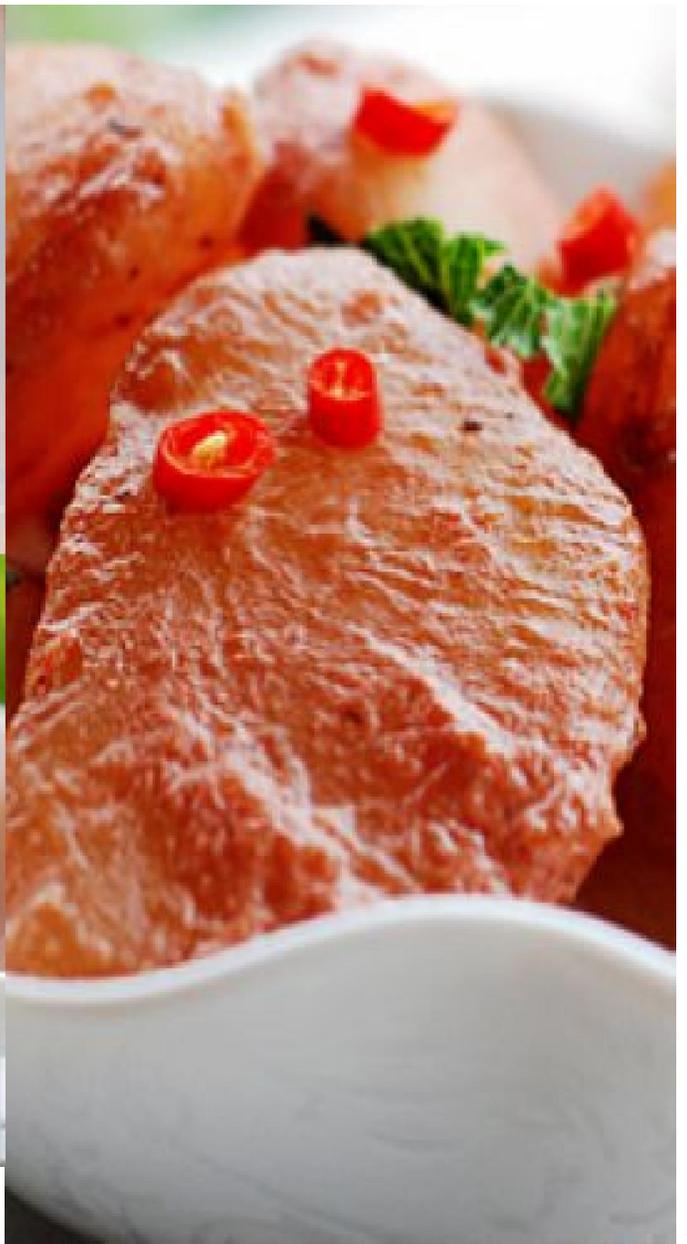


COOKBOOKMANIAC.COM







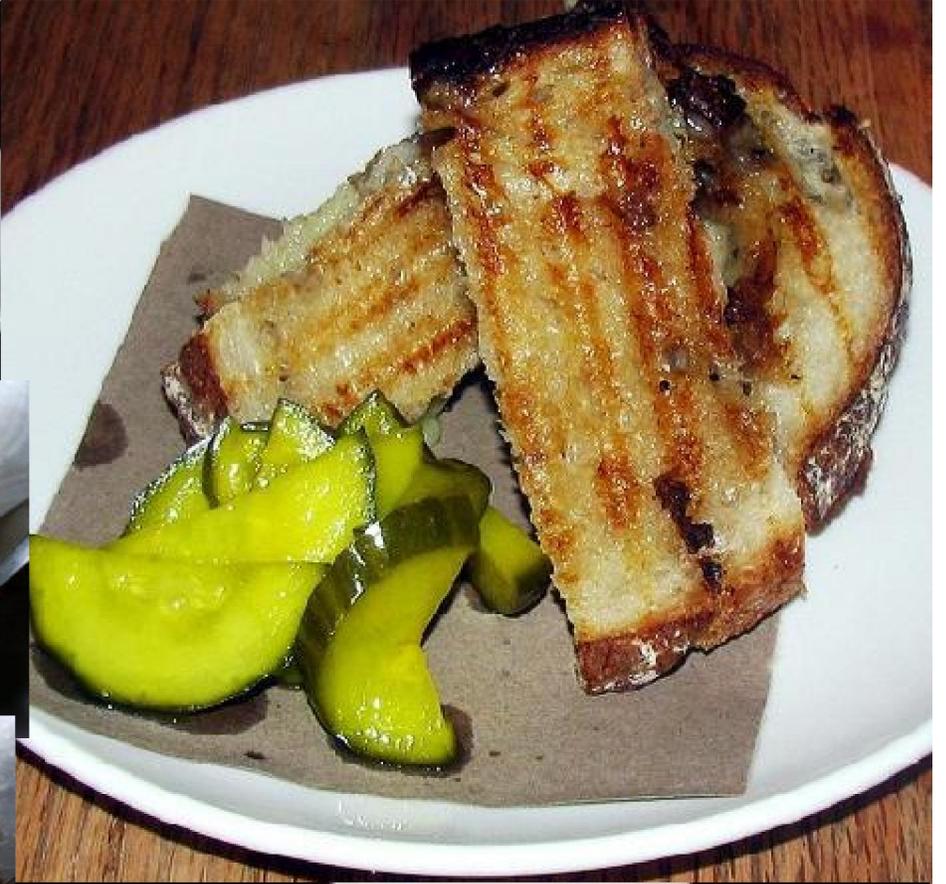






© 2008 FarmgirlFare.com



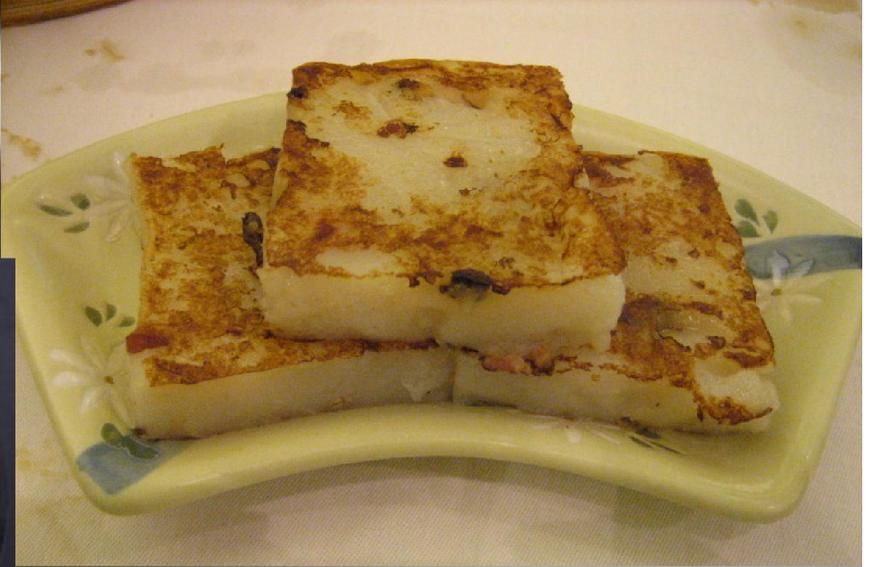














این بود برخی از اطعمه و اشربه و حلویات که با انواع تراب بویژه سفید به عمل می آید.  
چون برای ما فراهم نبود که از نزدیک دوستان را بر چنین سفره ای میهمان نمائیم؛ در این سفره سلامت میهمان نمودیم

والحمد لله رب العالمین