

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 خَيْرٌ نَاصِرٍ وَمَعِينٍ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ أَبَدًا أَبَدِينَ

قال الله تعالى في القرآن الكريم: وَإِذَا مَرَضْتُمْ فَهُوَ شَفِينٌ

## نسخه همگانی ۱

❖ **برای کسانی که:** ۱- سرمایي هستند / ۲- رطوبتي هستند / ۳- سردی معده یا روده داشته یا حرکت و فعالیت روده هایشان کاملاً خوب نیست / ۴- اجابت مزاجشان در وضعیت مناسب یا مقدار و دفعات کافی نیست / ۵- بدن چرب و یا چربی اضافی در بدن دارند / ۶- بالا بودن چربی خون یا زمینه چربی خون دارند / ۷- مشکلات عروقی قلب و مغز دارند.

❖ **دقت شود:** سادگی نسخه و کاربرد مشابه آن در خوراک معمولی روزانه؛ سبب این موارد نشود: ۱- جدي نگرفتن و احساس بي نيازي از آن و بي اهميتي به آن / ۲- انجام آن به روش عادت معموله یا مخلوط کردن آن با عادت مصرف مشابه معمولی / ۳- یا عدم کاربرد نوع مناسب / ۴- یا عدم رعایت شرایط دقیق نحوه مصرف / ۵- یا به دلیل فایده بردن از نسخه و احساس نیاز بودن اقدام به مصرف بي رویه آن نماید.

❖ **ارکان نسخه (۷ رکن): زمان** (از سحر تا طلوع آفتاب) + **فاصله** (دوساعته با هر نوع مصرف خوردنی و نوشیدنی = یکساعت قبل و یکساعت بعد) + **نوع مصرف** (تنهایی بدون همراهی هر نوع خوردنی یا آشامیدنی) + **نام میوه** (گردو مغزسفيد درشت) + **مقدار** (سه عدد) + **نحوه مصرف** (جویدن آرام و کامل) + **برنامه** (انجام مرتب و مستمر تا حصول اطمینان از رفع مشکل مربوطه و رسیدن به وضعیت کفایت بدن)

❖ **محتوای نسخه:** سه عدد گردوي درشت داروي = روشن (مغز سفید و لایه بیرونی مغز هم روشن سفید تا رنگ کرمی و زرد) / کرم یا لارو به آن آسیب نزده باشد / همان هنگام مصرف از پوست چوبی آن بیرون آورده شود نه قبلاً / در صورت درشت نبودن گردو به تعداد آن نیافزاید.

❖ **مراقبت:** شود قبل و همراه و روی آن تا دو ساعت چیزی خورده نشود حتی آب و لولویك قطره / دقت شود با مصرف آن مقداری حالت تشنگی ممکن است دست دهد؛ به هیچ وجه آب یا چیز دیگری مصرف نشده و همینطور تحمل شود تا فعل و انفعالات لازمه و تأثیر درمانی آن عملی شود؛ در صورت مصرف آب یا هر نوع چیزی سبب خنثی شدن عمل نسخه می شود / اگر میل شدید به مصرف کمی بیشتر از مقدار نسخه شد؛ خود را کنترل نموده و بیشتر میل نکند.

## نکات مفید

- ❖ تیره بودن دو قسم است: ۱- تیرگی مربوط به جنس مغز است ۲- تیرگی ناشی از لاغری و پوکی مغز. در این نسخه درمانی و برای مصرف گردوی دارویی از هر دو نوع تیرگی اجتناب شود.
- ❖ توصیف گردوی درمانی به معنی بی خاصیت بودن انواع سالم دیگر نیست، از نوع مغز گردوی پررنگ سالم می‌توانید برای صبحانه با نان و پنیر استفاده کنید، و مغز نوع تیره سالم را در تهیه انواع شیرینی و غذا بکار برید.
- ❖ برای استفاده از مغز گردوهای پوک و لاغر شده در مصارف غیر دارویی؛ برای برطرف شدن تیزی و تلخی آن؛ می‌توانید آنرا در آب نمک ۴۸ ساعت خیسانده؛ و سپس پوسته نازک تیره جدا نموده و در مصارف خوراکی بکار برید.
- ❖ سیاهی و تیرگی پوست چوبی بیرونی و یا تار بودن گردوی می‌تواند نشانه پوک بودن مغز آن باشد. با وزن کردن دو گردو (با یک اندازه و یکجنس) در کف دستان خود؛ می‌توانید بفهمید کدام سفید است؛ آنکه سنگین تر است سفیدتر است؛ و آنکه سبکتر است تیره تر و پوکتر است.
- ❖ در صورت داشتن محصول گردوی با کیفیت نامناسب؛ می‌توانید محصول گردوی غیر مرغوب را با محصول مرغوب تعویض نمایید.

### راهنمای مصور نمونه گردوی دارویی



## تشخیص اجناس مغزگردوی روشن از غیر روشن و تیره

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Consumer and Marketing Service

### WALNUT COLOR CHART

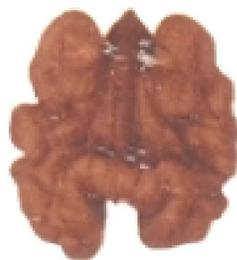
(For classifying walnut kernels in connection with the United States Standards for Grades of Shelled Walnuts and the United States Standards for Grades of Walnuts in the Shell)



DARKEST COLOR PERMITTED IN "EXTRA LIGHT" CLASSIFICATION



DARKEST COLOR PERMITTED IN "LIGHT" CLASSIFICATION



DARKEST COLOR PERMITTED IN "LIGHT AMBER" CLASSIFICATION



DARKEST COLOR PERMITTED IN "AMBER" CLASSIFICATION



**Tel : 0086-15066826319**



**Tel : +86-15066826319**





MSN: joan629@hotmail.com

والحمد لله رب العالمين