

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 كنيم

و هر گياهي دارويي را معرفي نمي كنيم

و هر نسخه گياهي همگاني را معرفي نمي كنيم

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



بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين إنه خير ناصر ومعين الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد وعلي وآلهما الطيبين الطاهرين ولعنة الله على أعدائهم أجمعين أبد الآبدين

قال الله تعالى في القرآن الكريم: وَإِذَا مَرَضْتُ فُهِوْ شَفِين

نسخه همگانی ۲ = زنجبیل تازه

- ❖ خداوند متعال در کلام وحی به اهل ایمان بشارت داده است: **وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِرْأَتُهَا زَنْجَبِيلًا** (ترجمه) وبنوشانند آنها را در بهشت جامه‌ای (نوشیدنی) که آمیخته آنها زنجبیل است (یا مزاج و طعمش زنجبیلی است).
- ❖ أبو سعید خدری صحابی رضی الله عنه روایت می کند که: پادشاه روم زنبیلی از زنجبیل تازه را برای رسول الله صلی الله علیه و آله هدیه فرستاد، پس حضرتش هر کسی را یک قطعه (برش) خوراند و به من نیز یک قطعه خوراند.

- ❖ **کاربرد همگانی:** برای کسانی که به این عوارض مبتلا یا زمینه آنها دارند مفید است: ۱- سرمای هستند / ۲- رطوبتی هستند / ۳- سردی معده یا روده داشته یا حرکت و فعالیت روده هایشان کاملاً خوب نیست / ۴- مبتلا به نفخ معده یا روده هستند / ۵- از سفتی شکم رنج می برند / ۶- اجابت مزاجشان در وضعیت مناسب یا مقدار و دفعات کافی نیست / ۷- بدن چرب و یا چربی و یا وزن اضافی در بدن دارند / ۸- بالا بودن چربی خون یا زمینه چربی خون دارند / ۹- مشکلات عروقی قلب و مغز دارند / ۱۰- سرماخوردگی و زکام و سینوزیت / ۱۱- گلودرد و آنژین و پاک نمودن حنجره و گرفتگی صدا / ۱۲- سرفه؛ تنگی نفس؛ آسم؛ برونشیت و عفونتها و ناراحتیهای ریوی / ۱۳- تب اولیه بیماریها / ۱۴- موارد ابتلا به تهوع / ۱۵- برای درمان ریفلاکس مری / ۱۶- کم خونی دختران جوان / ۱۷- شن کلیه / ۱۸- اشتها آور / ۱۹- مقوی / ۲۰- ملین / ۲۱- معرق / ۲۲- مسهل و دافع بلغم / ۲۳- مسهل و دافع سوداء / ۲۴- بازکننده عروق و منافذ / ۲۵- علاج اسهال ناشی از فساد غذا / ۲۶- تقطیر بول / ۲۷- رفع دردهای عادت ماهانه زنان / ۲۸- گزیدگی حشرات / ۲۹- سردی و تنبلی کبد / ۳۰- خشکی مفاصل و استخوانها / ۳۱- نقرس / ۳۲- حفاظت از ابتلاء به سرطان / ۳۳- پیری و آلزایمر / ۳۴- تاری چشم / ۳۵- تقویت حافظه و بازکننده ذهن / ۳۶- برطرف کننده سستی و کسالت؛ و نشاط آور / ۳۷- درمان بیخوابی / ۳۸- علاج دلهره و اضطراب / ۳۹- افزایش اعتماد به نفس / ۴۰- درمان آشفتگی عصبی، و دیگر خواص.

- ❖ **نسخه:** نام میوه (زنجبیل تازه) + مقدار (روزانه یک تا سه برش حلقه ای) **نوع مصرف** (تنهایی یا با همراهی هر نوع خوردنی یا آشامیدنی) + + **زمان** (در هنگام نیاز) + **فاصله** (شرط نیست) + **نحوه مصرف** (هر نوع خوردن) + **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- قرص خام و تازه ۲- رنده شده خام در سالاد و غذا و خوردنیها یا نوشیدنیها ۳- افزودنی و جاشنی عطر و طعم دهنده انواع خوراکیهای مطبوخ ۴- دم کرده ۵- زنجبیل انکبین ۶- شربت زنجبیل ۷- انواع شیرینی زنجبیلی. **نکته:** موارد فوق مصرف مفرد زنجبیل بوده، اما مصارف ترکیبی آن در قالب نسخه های طبی و بر حسب مورد خواهد بود.

❖ **روش مصرف:** در صورت مصرف به صورت قرص دارویی؛ هر بار زنجبیل تازه را يك برش حلقه ای زده، آنرا چهار قطعه کرده؛ که فروبردنش آسان باشد، سپس مانند قرص با آب میل می شود / همچنین به صورت دم کرده در سرماخوردگی و غیر آن مصرف می شود، مقدار آن: هر برش برای يك فنجان، تفاله آن هم همراه عصاره دم نوش میل می شود / همینطور به صورت چاشنی سالاد و نیز همراه با اشیاء سرد مثل شیر یا ماست برای تعدیل آنها مصرف می شود / جزو افزودنی و اجزای انواع خوراکیهای مطبوخ از چرب و ساده و ترش و شیرین و گوشتی و غیر آن می باشد، مقدار مصرف در همه به اندازه ای که قدری عطر و طعم زنجبیل در غذا آشکار شود.

❖ **نگهداری:** زنجبیل تازه از نظر عوارض گرمی بسیار خفیفتر از خشك و نوع ادویه شده آنست، و بالعکس از نظر خواص درمانی نوع تازه آن بسیار بیشتر از نوع خشك آن است (= مفیدتر با مضرت کمتر) / با توجه به فراهم بودن زنجبیل در غالب فصول؛ می توان بقدر لازم آنرا تهیه نمود، و تا دو هفته آنرا در یخچال نگه داشته و به صورت تازه استفاده نمود، در صورت فقدان سهولت دسترسی؛ می توان آنرا فریز نمود، که این نحوه اضطراری و بقدر ضرورت باشد.

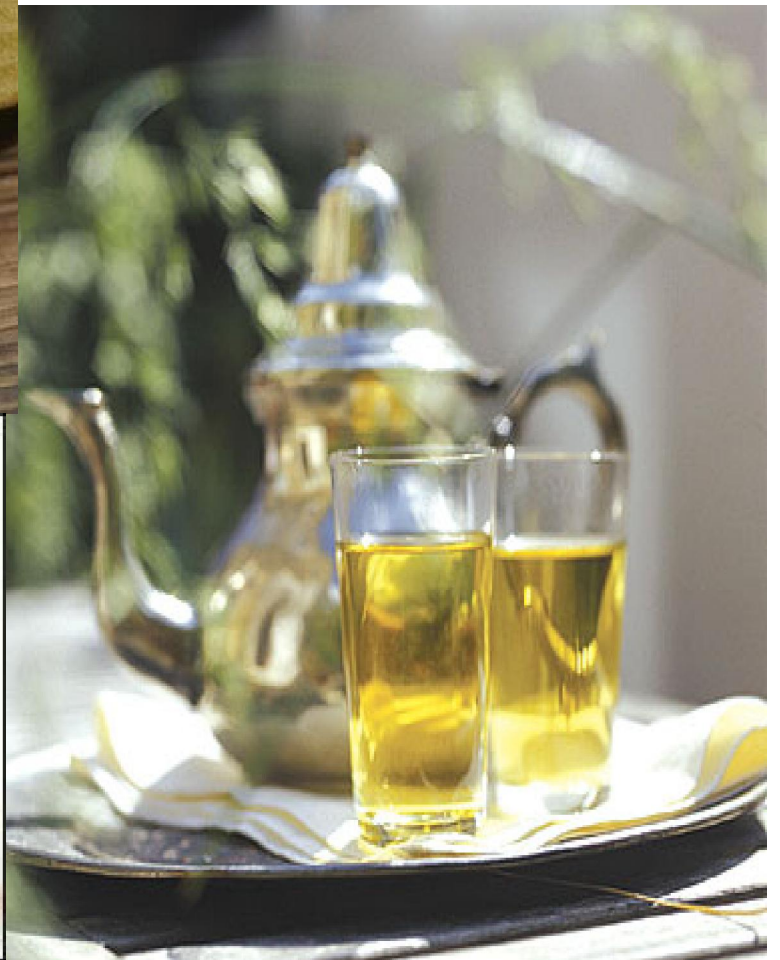
❖ **روش سازگاری:** افرادی که گرم مزاج بوده؛ و سابقه خوبی با پودر زنجبیل نداشته اند، زنجبیل تازه را بر آن قیاس نکنند، بلکه در نحوه مصرف هم اگر دقت کنند؛ آن سابقه ذهنی برطرف می شود: ۱- از مصرف گرمیهای بی رویه دیگر همچون شیرینیهای صنعتی و آجیلها بکاهند، ۲- زنجبیل تازه را مخلوط با خوردنی یا نوشیدنی دیگر مصرف کنند، و آنرا تنها نخوند، و در صورت مصرف تنها؛ آنرا به صورت قطعات کوچک (به مانند مصرف قرص دارو) با آب فرو دهند، ۳- در صورت رعایت این نکات و پیشامد عوارض گرمی، فوراً آنرا قطع ننموده؛ و با مصرف تعدیل کننده و مصلح (همچون عرق شاتره و کاسنی و آبغوره) حرارت مزاج خویش را فرونشاند و از خواص آن بهره ببرند. تنها افرادی که مبتلا به حمله و بحران کیسه صفرا در حد (رایج) عمل جراحی بوده زنجبیل را مصرف نمی کنند، در صورت نیاز این افراد می توانند با دفتر طب جامع مشورت نموده؛ تا برنامه مصرف مخصوص ایشان را تعیین نمایند.

❖ **رعایت در وقت خرید:** رنگ پوست زنجبیل تازه: زرد تا کرم روشن با کمی درخشش نقره ای است، از خریدن مواردی که نرم شده یا پوست تیره و نم کشیده دارد؛ اجتناب کنید، آنها پوسیده اند.

❖ **مفید در هنر آشپزی:** کسانی که دنبال چاره برای تیره نشدن گوشت در انواع خورشتها هستند؛ می توانند از این خاصیت فوق العاده زنجبیل بهره ببرند: ابتدا گوشت را با زنجبیل تفت داده؛ بجای که گوشت نرم و قابل مصرف شود، سپس آنرا در آخر کار به خورشت می افزایند، تا فقط یکربع همراه خورشت بجوشد، گوشت صورتی رنگ باقی می ماند.





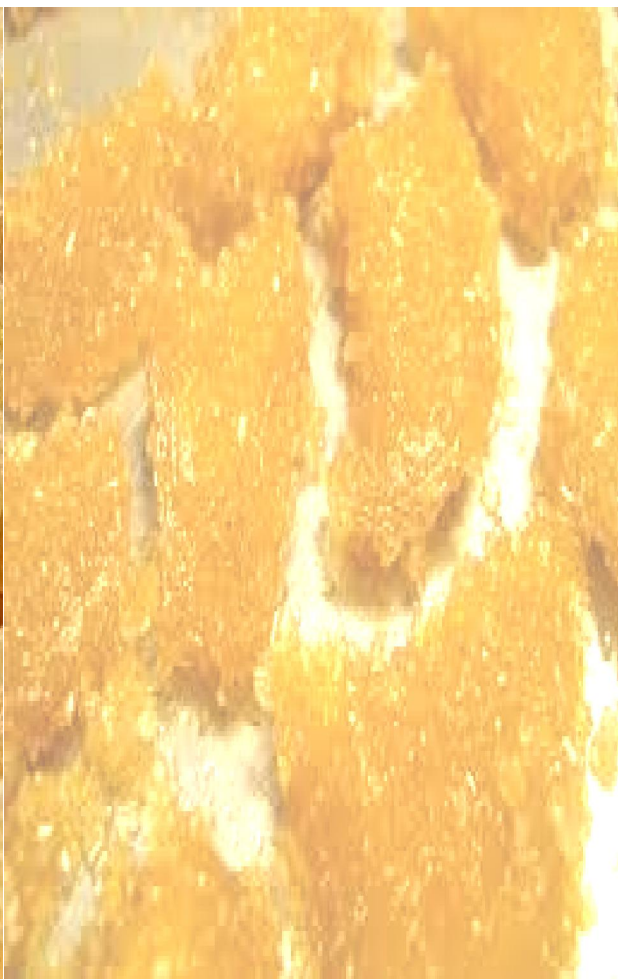








lkjiafeng.en.alibaba.com























این بود برخی از اطعمه و اشربه و حلویات که با زنجبیل 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