



بسم الله الرحمن الرحيم و به نستعين إنه خير ناصر و معين الحمد لله رب العالمين و صلى الله على محمد و علي و آلهما الطيبين الطاهرين و لعنة الله على أعدائهم أجمعين ابد الآبدين

آشنایی با طب قرآنی ۱۰

مقدمه توضیحی از مجله حیات اعلی



ایجاد طبی قرآن کریم یکی از انواع فراوان معارف و جلوه های علمی قرآن است، در این زمینه طی قرنهای گذشته تحقیق صدها دانشمند و تألیف هزاران مقاله و کتاب و میلیونها تجربه شخصی از طبی قرآنی وجود دارد. آقای خدادادی یکی از علاقمندان و تجربه گران طب قرآنی شیخ ابو علی سینا است، ایشان به صورت خودآموز برخی مطالب عمومی طب و بهداشت و تغذیه در طب قرآنی و سینائی را تجربه و منتشر نموده اند. نظر به کاربرد عمومی این مطالب و برای تقدیر از تلاشهایشان اقدام به نشر مطالب منتشره ایشان می نمایم. از طرفی وجود برخی از اشتباهات در مطالب ایشان، که ناشی از فقدان سوابق تحصیلات علمی در علوم قرآنی و نیز در طب سینائی است، مانع نشر متن ویرایش نشده آثار ایشان بوده، و مستلزم وهن کل کار و تلاشهای مفید ایشان می گردید. لذا برای حفظ ارزش کار عمومی ایشان، از نشر ویرایش نشده یا نقد آن موارد دوری جسته، و صرفاً مطالب را ویرایش شده منتشر می نمایم، تا ضمن اطمینان خوانندگان مجله از صحت مطالب منتشره، به تلاش علمی ایشان نیز ارج نهاده باشیم. ممکن است برخی نکات را نیز در ادامه همراه با توضیح یا تصحیح آن اشاره کنیم. البته این ویرایشها تغییری در بدنه اصلی مقالات ایشان ایجاد نمی کند.

سخنی در شناخت غذاهای مصرفی انسان

أعوذ بالله من الشیطان الرجیم بسم الله الرحمن الرحیم یا من إسمه دواء و ذکره شفاء

شکر خداوند یکتا و بی همتا را که برای هدایت ما انسانها پیامبرانی (علیهم السلام) را برای هدایت و ارتقا افکار انسانها برگزیده شده اند. و امامان و معصومین (علیهم السلام) را راهنمای ما قرار داد.

ما غذا را از چند جنبه بررسی می کنیم، غذای انسان را به دو گروه تقسیم می کنند: (۱) غذاهای حیوانی (۲) غذاهای گیاهی. چیز جالبی که در قرآن اشاره شده و اگر مبتلایان به سرطان به این نوع تغذیه ملتزم بشوند، درمان می شوند، و این نوع تغذیه مساوی است با درمان سرطان که در سوره عبس آیه ۲۴ تا ۲۲ درمان انواع سرطان است.

غذاهای سرطان آور

سرطان در واقع يك نوع جهش و بي نظمي است و این غذا هایی که ما می خوریم جهش و بی نظمی را در ما ایجاد می کند این سوسیس و کالباسی که می خورند عاملی است برای سرطان و غذاهای سرخ کرده و همچنین چای و خانمهایی که دچار

سرطان سینه می شوند کسانی هستند که چای زیاد می خورند و در طول هفته بوده که من به دید ۷ تا ۸ سرطانی می روم و وقتی که این غذاهای تبلیغی را قطع کرده ایم درد و شیمی درمانی قطع شده است و کسانی را می شناسم که دو سال است که سرطان ریه دارند و هیچ مشکلی هم ندارند.

و کجا بفهمیم که این غذا ضد سرطان است؟

در این آیات شریفه تمام غذاها گیاهی است و غذاهای گیاهی برای بیماری سرطان مناسب نیست و سلولهای سرطانی نمی توانند که از آن استفاده کنند و گفتم که آبگوشت و خون و آگار و دلادونا و شکلات را برای کشت در آزمایشگاه می دهند و جهش در ساختمان DNA رخ می دهد.

شکلات (= آب نبات صنعتی نه کاکائو) به بچه ها ندهید زیرا اگر دختر باشند دچار کیست تخمدان می شوند و اگر پسر بچه باشند دچار کیست بیکر می شوند و ژلاتینی که در روی شیرینی های دانمارکی است آگار است و آگار غذای میکروب است و گوشت را هم باید تازه و سالم و به مقدار کم استفاده کرد و تب کنگو خون را همولیز می کند و پلاکت خون را از بین می برد و خونریزی ایجاد می شود و دیگر خون بند نمی آید و در واقع سلولهای مغز استخوان را از کار می اندازد.



غذاهای حیوانی

عبارتند از: انواع گوشت و لبنیات و تخم مرغ (مرغ، غاز، بلدرچین و...) است که گوشت را به دو گروه قرمز و سفید تقسیم می کنند که اینها پروتئینهای حیوانی هستند و چربی ها هم دو نوع است و درواقع ما غذا ها را به این شکل تقسیم بندی می کنیم و اگر این ۴ مشخصه را هر مواد غذایی داشت می گویند که این غذا به درد ما می خورد (۱ پروتئینها ۲ قندها ۳ چربی ها) ویتامینها و هر موادی که این ۴ مشخصه را داشته باشد این مواد غذایی است و به درد انسان می خورد و اینکه این غذاها را ما به این شکل نوشتم اهمیت این غذا ها را برای ما می رساند که ابتدا پروتئینها بعد قندها و چربیها و ویتامینها

که پروتئینها را به دو قسمت تقسیم می کنیم: پروتئینهای حیوانی (انواع گوشت و لبنیات و تخم مرغ) و پروتئینهای گیاهی که ما در این قسمت منابع زیادی داریم و تنوع در غذاهای گیاهی خیلی بیشتر از غذاهای حیوانی است و مهمتر از همه آن است که بدانیم که بدن انسان چه چیز نیاز دارد که بدن انسان به ۲۰ نوع اسید آمینه یا پروتئین نیاز دارد که از این ۲۰ تا ده تای آن را بدن می سازد و به ده تای آن نیاز دارد.

پروتئینهایی را که بدن می سازد عبارتند از: پرولین، گلیسین، آلانین، سیستئین، این، آسپاراتیک اسید، گلوتامیک اسید، آسپاراژین، گلوتامین، تیروزین، که این ده اسید آمینه را بدن انسان می سازد و ده تای دیگر را باید از طریق غذا به آن بدهیم که عبارتند از: لیزین، آرژنین، فنیل آلانین، تریپتوفون، هیستیدین، ایزولوسین، والین، میتوئین، ترئونین، لوسین.

اسید آمینه باید در مغز انسان باشد تا درست فکر کند و سیستم عصبی درست کار کند ووقتی که شما گوشت زیاد بخورید تریپتوفون از بین می رود و گفتیم که بدن انسان اسید اوریک و اسید لاکتیک تولید می کند که اسید اوریک را زیاد تولید می کند که یک مقدار آن برای بدن نیاز است که برای کارکرد کبد است و اگر زیاد شد در مفاصل اشکال پیدا می شود و همچنین تریپتوفون مغز را از بین می برد و دیگر به راحتی نمی شود که از فکرتان استفاده کنید چون یک ماده از بدن انسان کم می شود و این ۲۰ نوع اسید آمینه برای بدن انسان نیاز است و علی (ع) می فرماید که: معده خود را گورستان حیوانات نکنید چون خوی و خلعت حیوان در ما حلول می کند و برای چه خداوند می گوید که گوشت خوک نخورید برای اینکه خصوصیات آن در انسان حلول می کند و اسید لاکتیک بر اثر خوردن زیاد ماست، دوغ، کشک، سیب زمینی و اینهایی که حالت اسیدی دارند در بدن انسان زیاد می شود و اسید لاکتیک که زیاد شد خون شما مسموم می شود و اولین چیزی که سراغ شما می آید خواب است و علامت آن این است که پلک شما سنگین می شود.

از قندهای حیوانی می توان گلیکوژن را نام برد و در کبد ما هم قند به صورت گلیکوژن ذخیره می شود و اگر جگر خوردید در واقع در آن قند هم هست.

چربیهای حیوانی عبارتند از: کره، روغن حیوانی (روغن زرد)، پیه، دنبه، شیره و سرشیر را می توان نام برد (چربی را که بین روده های حیوان است را شیره نامند). حسن چربی حیوانی این است که اینها کلسترول ندارند و عیب آن این است که اشباع شده است یعنی سریع جذب می شود و تنها راهش این است که باید فعالیت فیزیکی داشته باشیم تا در عروق ما رسوب نکند و علامت اشباع شدن این است که چربیهای اینها اشباع شده هستند (از چربیهای گیاهی روغن نارگیل اشباع شده است) و چربیهای حیوانی سریع جذب می شوند و انرژی زیادی تولید می کنند و کسانی که فعالیت فیزیکی ندارند سعی کنند که استفاده نکنند چون کبدشان را از کار می اندازد.

ویتامینها: ما در غذاهای حیوانی به آن شکل ویتامینی نداریم و ویتامین باید از طریق سبزیجات تامین شود و ممکن است مقداری ویتامین (دی) در کره باشد و در بقیه چیزها ویتامین آنچنانی نداریم برای اینکه پخته می شود و ما مخالف فراوردهای حیوانی نیستیم و باید به اندازه لازم مصرف شود و به طریق درستی طبخ شود.

غذاهای گیاهی

که عبارتند از پروتئینها که شامل: قارچ، سویا، لوبیای سویا،

حبوبات و غلات،

چهار مغز (گردو، بادام، فندق و پسته) (که در این چهار مغز که با هم مخلوط شده باشند (انرژی که چهار مغز تولید می کند دقیقاً چهار برابر گوشت است)

و همچنین گیاه کوآنا این ۲۰ نوع پروتئین در آن هست و بذریهایی است که از تخم گوجه فرنگی کوچکتر است و در سرزمین کانادا هست) کسانی که دچار ناراحتی های بدخیم هستند اگر گوشت بخورند ناراحتی آنها عود می کند و کسانی را که شیمی در مانی می کنند را پزشکان به آنها می گویند که روزی ۲۰۰ گرم گوشت بخورند که از این طرف شیمی در مانی می کنند و از طرف دیگر این جبهه را تقویت می کنند

و پروتئینهای گیاهی متنوع و خوشمزه و نشاط آور است و جذب آن نیز سریع تر انجام می شود و کسانی که می خواهند معده آنها سریعتر این پروتئینها را جذب بکند باید این کار را بکنند روده انسان باکتری هست که فلور میکروبی است که موجودات زنده ای هستند که تخمیر ایجاد می کنند در روده و این فلور در حیوانات گیاه خوار خیلی قویتر عمل می کند و می توانند از سلولز خیلی از مواد را بگیرند ولی در روده ما این حالت را ندارند چون آنقدر ما گوشت و غذای پخته و سرخ کرده خورده ایم که اینها ضعیف شده اند و کسانی که می خواهند از



حد اکثر غذا استفاده نکنند این روش را ادامه بدهند که خیلی سریع این فلورهای میکروبی را تقویت نکنند تا بتواند از گیاهان حتی (ب ۱۲) را بگیرد.

اولین کاری که شما می کنید این است که به مرور این غذاهای ممنوعه را کنار بگذارید مثل چای، سسپس، کالباس، پیتزا، سرخ کرده، همبرگر، سس، رب و به مرور سبزیجات و غذاهای خام و گیاهی را جایگزین می نمایید و اگر یک مرتبه این کار را انجام دادید یک تحولی در بدن شما رخ می دهد که لاغر می شوید و چهره شما زرد می شود که این کار برای تقویت فلور میکروبی روده است واز غذاهای سالم هر چه که خوردید خیلی سریع جذب بدن شما می شود.

و یک نوع قند حیوانی که در شیر هست به نام لاکتوز است و اینکه به بزرگترها می گوئیم که شیر نخورند برای این است که این آنزیم لاکتوز که لاکتاز می شود در بزرگترها نیست و اگر بخورند یا دچار اسهال می شوند یا دچار یبوست و قند شیر که لاکتوز است در بدن انسان آنزیم آن نیست.

قندهای گیاهی

قندهای گیاهی را ما به سه گروه تقسیم می کنیم:

۱) منوساکارید (قندهای ساده) ۲) دی ساکارید (قندهای دو تایی) ۳) پلی ساکارید (چند قندی) تنها چیزی که برای بدن مفید است و سریع جذب می شود قندهای منوساکارید است و نبات جزو پلی ساکارید است که ۴۰ درصد قندهای پلی ساکارید را از چغندر قند می گیرند و ۶۰ درصد آن را هم از نیشکر می گیرند و این قندها را اگر ما تجزیه بکنیم دی ساکارید و منو ساکارید می دهد و گلوکز منوساکارید است و این کارها را کبد در بدن انجام می دهد اگر شما شیرینی قنادی خوردید کبد باید آنقدر زحمت بکشد تا آن را تبدیل به منوساکارید بکند.

از جمله قندهای گیاهی می توان اینها را نام برد:

عسل، کشمش، خرما، توت، انجیر،

میوه جات شیرین را نام برد

و جالب اینجاست که انگور یک قندی

دارد به نام منو

ساکارید به نام

دکستروز که یکی

از اعجاز الهی است و اینکه در قرآن عنب نام برده شده است یکی به خاطر آن است که شادی آور است که این به خاطر همین قندش است و در واقع دکستروز قند خون است و قند است که در شیر مادران برای بچه ها است

و بچه هایی که شیر مادر نمی خورند بهترین چیزی را که به آنها می دهید انگور است و یکی از اعجاز انگور این است که این قند غذای اسپرم در آقایان است و کسانی که ضعف جنسی دارند بهترین قندی را که می توانند بخورند بعد از عسل کشمش و مویز است و البته بهتر است که تیزابی نباشد و اگر انگورهایی را که در سایه خشک می کنند بخورند بهتر است و بوعلی سینا می گوید انگوری را که می خواهید بخورید و حد اکثر استفاده را داشته باشد از یک جا آویزان کنید تا پوست انگور پلاسیده شود زیرا که یک ترشی و یک اسید در پوست انگور هست که آن از بین برود قند انگور زیاد می شود و قند دکستروز است و در نهایت غذای اسپرم است و در واقع خلقت انسان بستگی به قند دکستروز دارد.



شیر خشت و ترنجبین و انگبین: (اینها صمغ هستند) دارای قند مانوز هستند که مانوز بهترین دارو برای کبد است و قندهای گیاهی بهترین دارو برای کبد است برای اینکه کبد هیچ کاری نمی کند و نیاز نیست که این همه فعالیت بکند و این را تبدیل به قند ساده بکند و اینها خودش قند ساده است و شیر خشت را در آب حل می کنند و صاف می کنند و به بچه می دهند و بچه های یکی دو ساله که دچار یبوست می شوند را به جای اینکه مسهل به اینها بدهید شیر خشت و ترنجبین و انگبین و گز علفی به آن می دهید.

بحث جالبی در مورد قندها است که می گویم و بعد خودتان می توانید تشخیص دهید که چه قندی را بخورید و چه قندی را نباید بخورید.

ما قندها را به دو گروه تقسیم می کنیم: (۱) قندهای چپ گرا (۲) قندهای راست گرا. اگر ما یک شیشه عسل را جلوی نور بگیریم باید نور به طرف چپ بیفتد.

خصوصیات قندهای راست گرا: در ساختمان قندها بکار می رود مثلاً شیرینی که از قنادی می خریم از همین قندها است. **خصوصیات قندهای چپ گرا:** در ساختمان اسیدهای آمینه بکار می روند و گفتم که بدن انسان به ۲۰ تا اسید آمینه نیاز دارد که ۱۰ تا از آن را بدن می تواند بسازد و ۱۰ تای دیگر را از طریق غذا به آن بدهیم و وقتی که ما این قندها را مصرف می کنیم این اسیدهای آمینه هم در بدن ما راحت ساخته می شوند و هم راحت به آن می دهیم اگر این ۲۰ مورد اسیدهای آمینه به بدن ما نرسد بدن ما مساوی با از بین رفتن و مرگ است.

و قندهای چپ گرا برای بدن انسان مفید هستند چون کلیه اسیدها و هورمون ها توسط اسیدهای آمینه است مثلاً هورمون پرولاکتین که حدوداً از ۱۹۹ تا اسید آمینه ساخته شده است که این در خانمها زیاد است اگر این هورمون نباشد شیر ندارند این هورمون شیر ساز است و خانمهایی که باردار هستند و اسید آمینه مصرف نکنند بعد از زایمان شیر ندارند و دچار کمبود اسیدهای آمینه هستند و در واقع هورمون پرولاکتین را ندارند اگر این هورمون را ما بخواهیم بررسی و تجزیه بکنیم از ۱۹۹ تا ۲۰۰ تا اسید آمینه ساخته شده است و برعکس آن هم صادق است اگر خانمی که این هورمون قبل از بارداری در او زیاد باشد باردار نمی شود و یک دارویی پزشکان می دهند به نام بروموکلیپتین که این از غده هیپوفیز که در مغز است ساخته می شود و این در مردان هم هست ولی خیلی کم است ولی در خانمها زمانی زیاد می شود که می خواهند شیر دهی داشته باشند. و هر کدام از اینها ترکیبات خاصی دارند پس ما اولین چیزهایی را که استفاده می کنیم قندهای چپ گرا است چون تمام هورمونها و آنزیمهایی را که در بدن ما هست از اسید آمینه ساخته شده است و شما الان می توانید تشخیص دهید که از چه قندی استفاده بکنید و بهترین قندهای چپ گرا عسل است و بقیه شهد گلها و میوه جات و گیاهان است. پس از نظر علمی شما معتقد شدید که قندهای چپ گرا برای بدن نیازاست.

چربیهای گیاهی

روغن زیتون، آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، کنجد، بادام، فندق، گردو، پسته، کافشه (گلرنگی که استفاده می کنید این گلرنگ پرچم است و کافشه دانه است و مثل آفتابگردان می ماند که خیلی ریز و سفید است)، کرچک، کتان، بزرک (مانند تخم کتان است و دونه بزرگ داریم که بزرگ قهوه ای در آذربایجان زیاد است و یکی هم بزرگ سیاه است)، ذرت، نارگیل (و تنها روغن گیاهی است که اشباع شده است) و می بینیم که تنوع روغنهای گیاهی بسیار زیاد است.

چرا باید روغنهای گیاهی مصرف بکنیم؟

زیتون یکی از معجزات الهی است که خداوند می فرماید که این زیتون شجره طیبه است و خداوند از زیتون به پاکي یاد می کند. یکی از معجزات روغنهای گیاهی به خصوص روغن زیتون این است که یک اسیدی در آن است به نام اسید لینولئیک و کار این اسید این است که چون خون ما ۵/۴ تا ۵ درصد آهن دارد و اگر این آهن زیاد شود در روده ها اول رسوب می کند که باعث جلوگیری از حرکات دودی روده می شود که مساوی با مرگ است که روده شکننده می شود و یک سری پرزها و غدد ترشحی داخل روده است که این اسید را غدد داخل روده ترشح می کنند که این ترشح اجازه نمی دهد که آهن رسوب بکند و آهن مازاد را یا جذب یا دفع می کند و این در روغنهای گیاهی به وفور یافت می شود که در زیتون و آفتابگردان و ذرت و کنجد و گردو بسیار است و مهمتر اینکه اجازه نمی دهد که ال دی ال رسوب بکند و ال دی ال چربی است که در عروق رسوب می کند و خداوند می فرماید که دقت و تدبیر بکنید ما این چیزها را آفریدیم برای کسانی که از عقلشان استفاده می کنند و اینها همیشه در حالت حرارت و دمای اتاق به صورت مایع هستند

و تنها روغنی که اشباع شده است روغن نارگیل است و نارگیل را هم شما می توانید استفاده کنید که انرژی زیادی به شما می دهد. روغنهای مایعی که در بازار وجود دارند یک مقدار مشکوک هستند زیرا وقتی اینها به کار خانجات حمل می شوند بیشتر از خارج وارد می شوند و تانکرهای خاصی هم نداریم و بیشتر از این تانکرهایی که گازوئیل حمل می کنند استفاده می کنند و بیشتر این روغنها هم حاوی گازوئیل هستند و برای همین بیمارها زیاد است و انسان اگر به آیات قرآن دقت کند مثلاً به آیات تین و زیتون و هر روزه انسان از آنها استفاده کند هیچ گاه بیمار نخواهد شد و کسانی که معده سالمی دارند هیچ وقت بیمار نمی شوند.

ویتامینها: ما ویتامینها را به دو گروه تقسیم می کنیم که بیشتر ویتامینها در گیاهان است و بیشتر ویتامینها در گیاهان است (۱) محلول در چربی (۲) محلول در آب.

ویتامینهایی که محلول در چربی هستند عبارتند از: آ، دی، سی، ای و کا. ویتامین آ: هویج و گوجه فرنگی ویتامین آ ندارند بلکه مواد رنگی دارند به نام بتاکاروتین که اینها وقتی که خورده می شوند در بدن تبدیل به ویتامین آ می شوند پس گیاهان رنگی مثل هویج، گوجه فرنگی، کدو تنبل که کاربرد این ویتامین در ناراحتی های چشمی است. ویتامین سی: در مرکبات و سبزیجات زیاد است. ویتامین دی: در نور آفتاب و آفتاب نگرفتن باعث می شود که پوکی استخوان سراغ انسانها به خصوص خانمها بیاید و غده پاراتیروئید را از کار می اندازد (مثلاً با زدن کرمهای ضد آفتاب) و کار این غده جذب و

دفع کلسیم و فسفر است. ویتامین ای: جوانه گندم غنی ترین منبع این ویتامین است و این ویتامین باعث فعال کردن غدد جنسی می شود و اصلاً این ویتامین باعث زادو ولد انسان می شود در خانمها و آقایان. ویتامین کا: در انعقاد خون و منبع قوی آن شبدر و یونجه است و گفتم که روده بزرگ سه کار در بدن انسان انجام می دهد (۱) ساختن ویتامین کا (۲) ویتامین ب (۳) الکل که خود بدن انسان سازنده الکل است و ویتامین ب برای شادابی پوست و مو است و خوردن شیرینی قنادی باعث زیاد شدن الکل در بدن شما می شود که بعد دچار سر درد می شوید.

هر موقع شما ویتامین محلول در چربی را استفاده کردید باید روغن زیتون بخورید تا سریع جذب شود چون این ویتامینها در چربی محلول هستند و وقتی که شما آن را بدون روغن بخورید اثر آنچنانی در شما ندارد و وقتی که شما هویج را می پزید و یا آب هویج می خورید حتماً همراه آن یا قبل یا بعد از آن روغن زیتون استفاده کنید و بهترین کرم برای پوست روغن بادام یا روغن زیتون است چون خیلی سریع این ویتامین دی جذب می شود و همیشه پوست شما شاداب است و کرمهایی که در بازار است مثل هلو و رازیانه و... همه کلک پول است و ویتامین سی هم همینطور است و ویتامین آ را هم که خواستید مصرف کنید یک مقدار روغن زیتون استفاده کنید سلامتی خود را با روغن زیتون تامین کنید.



ویتامینهای محلول در آب:

وقتی این مطلب را متوجه شدید میدانید که سبزی را چگونه در آب بشویید و یا میوه را پوست نکنید تا این ویتامینها جذب بدن شما شود و اکثر ویتامینها در پوست میوه جات است چون در معرض مستقیم نور آفتاب است و شما آن را مکنید و دور می اندازید و هسته ها را هم دور می ریزید و در نهایت دچار تبخال می شوید و اگر علت تبخال را بدانید این قطره های باریجه و... را استفاده نمی کنید. پزشکان می گویند علت تبخال ویروس است ولی چرا اگر یک نفر تبخال زد بقیه نمی گیرند؟ علت تبخال این است که کمبود ویتامین در بدن شما هست یک شوک عصبی شدید که به شما وارد شود فشار شدید به کبد می آید و باعث می شود که شما تبخال بزنید و اکثر ناراحتی های پوستی مربوط به کبد می شود مثلاً یک دفعه که از خواب

می بیدار شوید و یا سرما که می خورید تبخال می زنید و اگر شما غذایان را در دست استفاده کنید دلیلی ندارد که سرما بخورید. ویتامینهای محلول در آب گروه ویتامینهای B هستند مثل بی: ۱، ۲، ۳، ۶، ۱۲ که اینها ویتامینهای محلول در آب هستند پس شما وقتی که می خواهید سبزی پاک کنید اینقدر خرد نکنید و داخل آب بریزید زیرا ویتامین داخل آب می آید و شما آن را دور می ریزید و سبزی را که خانمها خرد می کنند و سرخ می کنند می شود چایی که بعد می جوشانند و می شود خاکستر و شما می خورید و در واقع این بیماری است. دو نوع غذا هست که بیماری را است یکی قورمه سبزی است که اکثر مسمومیتها از این طرق است و یکی هم جگر است و جگر را نمی شناسند و می گویند خون ساز است ولی این دو نوع غذا اکثراً ناراحتیهای گوارشی و مسمومیتهای غذایی ایجاد می کنند.

سعی کنید که سبزیجات را زیاد خرد نکنید و در هنگام شستشو ریکا نزنید زیرا گفته شد که میکروب انسان را بیمار نمی کند و ضعف سیستم ایمنی بدن است که انسان را بیمار می کند و برای اینکه سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم باید که قندهای راست گرا را نخوریم و ویتامینهای محلول در چربی را چگونه بخورید و غذاهایی را که می گویم نخورید و اگر اینها را رعایت کنید سیستم ایمنی تقویت می شود شما حداقل با سیستم ایمنی کاری ندارید باری هم روی دوش آن نگذارید و راحت می بینید که سرما می خورید و من خودم هر سال به خاطر مسمومیتهای غذایی دو یا سه روز در بیمارستان بستری می شدم و الان دوازده سال است که مشکل ندارم در حالیکه من همان آدم هستم ولی غذایم عوض شده است.

بیشتر ویتامینهای بی: ۱، ۲، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۲ منشأ آن گیاهی است به خصوص سبزیجات و یکی دیگر از منشأ های این ویتامینها روده بزرگ است که این ویتامینها در آنجا ساخته می شود

که ضد ویتامین بی شیرینیجات قنادی بوده یعنی قندهای راستگرا را که خوردیم این ویتامینها را از بین می برد و کلاً گروه ویتامینهای بی ویتامینهایی هستند که در سلامت و نشاط پوست فوق العاده مؤثرند. پس خانمهایی که اکثر آرد چوبی صورت می شوند یا سرخ کرده می خورند و یا شیرینی قنادی می خورند یا قند و شکر می خورند در مجموع این قندهای مصنوعی یا راستگرا را استفاده می کنند.

بعداً نام دیگر این ویتامینها را برای شما می گویم و قبل از آن باید توضیح دهم که سبزی را به چه شکل پاک کنید و چه شکل بشویید که نیاز به ضد عفونی کردن هم نباشد البته کسانی که دچار یبوست هستند ضد عفونی نکنند ولی کسانی که مزاج آنها روزی دو بار کار می کند نیازی به ضد عفونی کردن ندارند و گفته شد که با خوردن یک حبه سیر متوجه می شوید که توقف غذا در روده شما چند ساعت است یعنی امروز نهار حبه سیر را سالم بخورید و بعد ببینید که چه موقع از شما دفع می شود و وقتی که

این سیر را می خورید زمان را یادداشت کنید و موقعی هم که دفع می شود یادداشت کنید و بعد ببینید که چند ساعت می شود اگر بین ۲۰ تا ۲۴ ساعت شد شما مساله ای ندارید خود میکروب را هم که بخورید هیچ مساله ای برایتان پیش نمی آورد در غذای ۲۴ ساعت هیچ تخم انگلی نمی تواند دگر دیسی انجام دهد و تکثیر پیدا نکند. اگر دیدید که سه روز بعد این سیر از شما دفع شد خیلی باید مواظب خودتان باشید چون هر نوع انگلی می تواند در عرض سه روز تغییر حالت دهد و رشد بکند و ابتدا باید حالات خودتان را بررسی کنید و از ۲۴ ساعت نباید توقف غذا در روده بیشتر باشد و اگر اینطور باشد شما سالم و شاداب هستید و چاق نمی شوید و ناراحتی عصبی نمی گیرید و ناراحتی پوستی سراغ شما نمی آید و ریزش مو نمی گیرید و پوست شما چرب یا خشک نمی شود و دهان شما بو نمی گیرد به شرطی که شما معده را کنترل کنید.

سبزیجات را به این نحو که می گویم پاک کنید: سبزیهایی مانند ریحان و نعنا و... فقط برگهای خراب سبزی را می کنید و در آب می ریزید و سر و ته را اصلاً نمی خواهد بچینید و تریچه را هم برگهای زائد آن را می کنید و در آب می ریزید و یک کم آن را تکان می دهید و آب را خالی می کنید بعد آب می ریزید روی آن تا یک ربع یا بیست دقیقه بماند و بهتر است در یک ظرف مناسب بریزید و به اندازه دم موش آب را باز کنید اگر تخم انگل داشته باشد سبک است و می آید روی آب و دفع می شود و داخل فاضلاب می رود و ۷ یا ۸ بار این سبزی را می شوید و بعد داخل سبد می ریزید و آب آن را عوض می کنید و هر موقع آب زلال شد این سبزی قابل استفاده است بعد موقعی که شستید و ریختید داخل سبد آن موقع آن را پاک می کنید چون ویتامینها محلول در آب هستند و هر چه شما سبزی را بیشتر خرد کنید میکروبا از طریق همین آب به داخل سبزی نفوذ می کند و نهایت شما ضد عفونی می کنید و چیزی که ضد عفونی می کنید که میکروبا را از بین ببرد ویتامینها را نیز از بین میبرد و شما چیز زائد را مصرف می کنید.

ویتامینهای مجموعه ب

ویتامینهای B منشأ آن بیشتر در پوست غلات است مثلاً گندمی که مصرف می کنید سعی کنید گندم پوست کنده مصرف نکنید. بلغور پوست کنده و یکبار هم پخته شده است سعی کنید خود گندم را مصرف کنید و اگر از غلات پوست کنده استفاده می کنید حداقل پوست غلات را به مواد غذایی اضافه کنید.

محل حیات اعلی:

۱- یکی از اشتباهات رایج در این باره، موضوع اشتباه پوست غلات با سیوس آن است، بسیاری از کسانی که به فکر رژیم صحیح و تغذیه درست می افتند در وقت معرفی سیوس غلات پوست آنها را مطرح می کنند، حتی بیشتر عطاریها و داروخانه ها و... پوست غلات را به جای سیوس غلات عرضه می کنند، لذا تذکر به این نکته بسیار مهم و ضروری است.

۲- البته پوست غلات ضرری نداشته و برخی فواید را نیز دارد، ولی به هر حال سیوس نبوده و حاوی مجموعه ویتامینهای ب نمی باشد، پوست غلات سرشار از سلولز بوده و برای حرکت دودی شکل روده ها و تنظیم سیستم دفع روده ها خوب است.

۳- شما اگر یک دانه جو یا گندم یا برنج را از خوشه اش جدا کنید، با کمی مالش آن پوسته کاه مانند آن جدا می شود، این پوسته غلات است نه سیوس، دانه باقیمانده در دست شما همان غلات با سیوس است، سیوس رنگ بیرونی دانه غلات است، اگر آن دانه را نصف کنید مغز دانه سفید رنگ است، در کارخانه های پوست کنی غلات بعد از مرحله پوست کاه گیری آن با ادامه مالش دانه ها رنگ بیرونی دانه ها را آنقدر می سایند تا مغز دانه غلات آشکار شود، در این مرحله سیوس جدا شده است، و دانه سفید شده مانند برنج سفید بدست می آید یا دانه های سفید شده گندم و جو آرد شده و در بختن نانها و شیرینیجات و ساختن ماکارونی عرضه شده در بازار بکار می رود، در این وضعیت دانه ها و بالتبع آرد آنها فاقد ویتامینهای مجموعه ب بوده و صرفاً نشاسته می باشند یعنی یک چیزی مانند سیب زمینی.

۴- سعی کنید غلات مورد نیاز خود را با رعایت نکات طبایع تهیه کرده و در آسیابهای سنگی آرد و از آنها نان و ماکارونی و شیرینی درست کرده یا سفارش دهید.

۵- در موارد فقدان چنین آرد مناسبی می توانید با مراجعه به کارخانه های پوست کنی، ساییده های دانه های غلات در مرحله دوم را تهیه و به مقدار مناسب همراه با آرد یا دانه مزبور طبخ نمایید.

برنج: برنج را معمولاً ما برای پختن پوست دوم آن را می کنیم چون برنجی که شما مصرف می کنید برنج سفید است که عاری از ویتامین بی است برنج اولش که از پوست در می آید سفید نیست و یک قاشق از پوست برنج را داخل برنج بریزید و بپزید و خوشمزه هم می شود و هم اثرات برنج سفید را خنثی می کند و الکل توی روده ایجاد نمی شود و گروه ویتامینهای بی را دارد.

پس شما میوه که مصرف می کنید با پوست مصرف کنید چون در معرض نور آفتاب است مثل سیب، گلابی، هلو، شلیل اگر توانستید خربزه و هندوانه را هم می توانید با پوست مصرف کنید

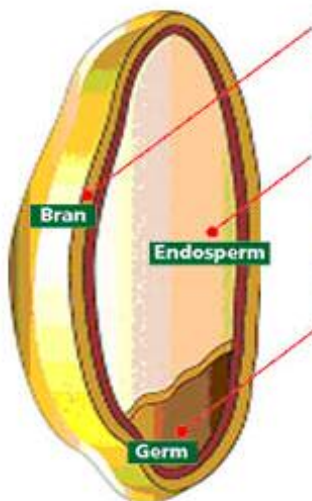
هندوانه: مثلاً هندوانه که نفخ می آورد یک مقدار از پوست آنرا که بخورید ضد نفخ است و آنهایی که دچار دیابت هستند یا می خواهند لاغر شوند پوست هندوانه را تمیز شسته و آن را داخل سالاد رنده کنند و پوست هندوانه کار رانیتیدین را انجام می دهد.

THE HEALTHY OATS PEOPLE

The bran layer of the oat is rich in soluble fibre, which has been proven to reduce cholesterol. This outer layer contains concentrated amounts of calcium, magnesium, zinc and potassium.

The centre and largest part of the hulled oat. It is the main energy store of the grain. It contains carbohydrate, protein and B vitamins, and contributes to the slow release of energy into the body.

The germ is the part that sprouts into a new plant. It is the smallest part of the grain and holds key nutrients such as minerals, B vitamins, and vitamin E.





خریزه: بهترین داروی سیستم کلیه و مثانه و مجاری ادرار است. پوست آن دقیقاً شستشو می دهد و گوشت آن غذا است و پوشالهای آن سنگ شکن است و دانه های آن یکی از شگفتی ها است و کسانی که نمی توانند به این شکل مصرف کنند دانه های خریزه را بیرون بیاورند و پوست خریزه را قبل از اینکه برید تمیز بشوید و بعد پوست آن را جدا کرده و با این دانه ها بگدارید خشک شود و آسیاب کنید و بگه دارید و کسانی که دچار ناراحتیهای کلیوی می شوند مثل سنگ کلیه این بهترین داروی سنگ کلیه است. پس خریزه را بررسی می کنیم: پوست: ادرار آور است و کسانی که آب بدنشان به اندازه کافی دفع نمی شود پوست خریزه بهترین دارو است. گوشت: بهترین غذا است به خصوص کسانی که طبع سرد دارند قبل از اینکه خریزه بخورند زبانشان را جلوی آینه نگاه کنند ببینند که چقد بار دارد بعد که خریزه خوردند دوباره نگاه کنند و خودشان از شکل زبانشان خوششان می آید و زبان چنان پاک و خوش رنگ می شود که از دیدن زبان لذت می برید و در واقع خریزه نشاط آور است و یک حسنی هم که دارد آن است که بیماریها را مشخص می کند مثلاً می گویند سرما خوردید و کلاً خوردن خریزه باعث می شود که بیماری خودش را نشان دهد که این از مزایای خریزه است که شما متوجه می شوید که چه ناراحتی دارید. پوشال خریزه: سنگ شکن است کسانی که سنگ کلیه به اندازه یک لوبیای بزرگ داشتند که اصلاً خودشان تعجب می کردند که این چطور دفع شده است یک هفته رژیم خریزه به او دادیم که خریزه را کامل بخورد بجز دانه هایش. دانه خریزه: خانمهایی که طبع سرد دارند و رحم آنها یخ است و با سرما رحم آنها سرد می شود و دچار دل دردهای شدید می شوند اگر این دانه خریزه را آسیاب بکنند و الک کرده و یک قاشق غذا خوری آن را در یک لیوان آب ریخته و با کمی عسل بخورند این ناراحتی رحم از بین می رود و کسانی که در دوران قاعدگی دچار دردهای زیر ناحیه شکم می شوند بهترین دارو برای آنها مغز خریزه است و دانه خریزه برای آقایان اسپرم ساز است و یک خریزه که خدا آفریده ببینید که چه خاصیتهایی دارد و اینها چیزهایی است که ما شناخته ایم و می دانیم و خیلی از چیزها را ما نمی دانیم.

مجله حیات اعلی:

خریزه میوه ای شیرین، لذیذ و گواراست که انواع گوناگونی دارد، رسول گرامی اسلام (ص) در بیان خواص خریزه فرموده اند: خریزه از زینت های زمین است، آب آن از رحمت الهی، و شیرینی آن از بهشت است. همچنین می فرمایند: خوردن خریزه پیش از غذا، بدن را می شوی و بیماری را از بدن ریشه کن می کند. از امام علی علیه السلام نقل شده است خوردن خریزه، مثانه را پاک و سنگ مثانه را آب می کند و ادرار را افزایش می دهد. ایشان می فرمایند: خریزه ده خاصیت دارد: هم خوراک است هم آشامیدنی است، چون ابدار است. هم میوه است. هم عطر است (زیرا بویی مطبوع دارد). هم شیرینی است (زیرا دارای قند زیاد است). هم روده ها و معده را شستشو می دهد. هم معده و روده را پاکیزه می کند. هم سبزی است. هم دواي درد است. قسمت هایی از این میوه که در تغذیه و پزشکی استفاده می شود، عبارت اند از: گوشت، تخم و پوست میوه.

برخی از خواص درمانی خریزه:

- ۱- خریزه دارای ویتامین A است، از این رو در **ترمیم و تجدید سلول های بدن** نقش دارد.
- ۲- خریزه با داشتن خاصیت ادرارآور بودن در بیماری های **سنگ کلیه** و مثانه مفید است؛ دراین بیماری ها باید نمک و فلغل کمتر خورده شود.
- ۳- خریزه سرشار از ویتامین های A، D و C و سلولز است.
- ۴- خریزه به علت دارا بودن خاصیت ملین، برای معالجه یبوست تجویز می شود.
- ۵- اگر گوشت خریزه را له کنید و به صورت **مرهم روی سطحي** پوست بدن بگذارید، آن را معالجه خواهد کرد.
- ۶- تخم خریزه برای سرفه حاد، درد سینه و حلق و تب های شدید مفید است.
- ۷- خریزه باعث **افزایش شیر** در زنان شیرده می شود.
- ۸- مغز تخم خریزه ی بو داده طبیعت گرم دارد.
- ۹- مغز تخم خریزه ی بو داده دارای خاصیت **ادرار آور** است.
- ۱۰- نرم کننده و **مبهي** است.
- ۱۱- خریزه برای اشخاص مبتلا به سل ریوی و کم خونی مفید است.
- ۱۲- خریزه، رنگ چهره را روشن می کند و بیماری استسقاء (احساس تشنگی دائمی) را درمان می نماید.
- ۱۳- خریزه به **هضم غذا** کمک می کند و روده را برطرف می نماید.
- ۱۴- خوردن ۸ گرم دم کرده ی پوست خشک شده ی خریزه ، سنگ مثانه را دفع می کند.

احتیاط لازم در مصرف خریزه

- ۱- مصرف زیاد خریزه باعث نفخ می شود، در نتیجه در ناحیه معده و روده ایجاد درد می نماید.
- ۲- باید خریزه را بعد از غذا مصرف نمود، زیرا در غیر این صورت تولید اسهال و ورم روده می کند.
- ۳- خوردن خریزه کال در کسانی که معده ضعیف دارند، تولید اسهال می کند.
- ۴- همچنین خلط را می افزاید و برای سینه درد و سرماخوردگی مضر است.

سبب: یکی از مزایای آن این است که هر نوع بیماری در بدن باشد و اگر مواد زائد در بدن باشد خیلی راحت دفع می کند.

اگر ویتامینها نباشد اندامها به درستی کار خود را انجام نمی دهند و رشته های عصبی مختل می شوند و سوخت و ساز در بدن مختل می شود و آنزیمها و هورمونها در بدن درست ساخته نمی شوندو یک سری بیماریها به وجود می آید که در واقع علتش کمبود این ویتامینها است. گروه ویتامینهای بی در پوست غلات و پوست میوه جات و گیاهان و خود میوه جات و سبزیجات زیاد است.



والحمد لله رب العالمین