



بسم الله الرحمن الرحيم و به نستعين إله 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 أبد الآبدین

آشنایی با طب قرآنی ۱۱

مقدمه توضیحی از مجله حیات اعلی



ابعاد 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.

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 بر گزیده شده اند. و امامان و معصومین (علیهم السلام) را راهنمای ما قرار داد.

شادابی چهره: یکی از عواملی که چهره انسان را شاداب نگه می دارد آن است که انسان همیشه دلش با خدا باشد وقتی که با خدا مانوس بود می داند که چه بخورد زیرا با کتاب خدا مانوس است وقتی که با کتاب خدا مانوس بود همه مسائل برایش حل می شود.

رسیدیم به مواد غذایی از این به بعد روش های غلط تهیه غذا را روشن می کنیم و روشهای صحیح را آموزش می دهیم و غذاهای ممنوعه را می شناسانیم، منظور از آن: غذاهایی است که نباید آن را خورد و ما در مقامی نیستیم که بخواهیم حلال خدا را حرام و حرام را حلال کنیم و فقط غذاهایی را که برای انسان مشکل ایجاد می کند و مضر است را می گوئیم که نخورد.

درمان با نوشیدنیها

آب مایه حیات و ستون غذایی انسان و نوعی درمان

شش بار صبح ظهر شب نیم ساعت قبل از غذا (سلول معده آب را جذب می کند و جوش شیرین موجود در سلول معده با آب ترکیب شده تولید موسیلین می کند یا همان لعاب که از بزاق ترشه می شود و دیواره داخلی معده را می پوشاند و اسید به معده نفوذ نمی کند). و ۲٫۵ ساعت بعد از غذا (۲۰ دقیقه بعد از اولین لقمه حرکات معده شروع شده غذا را چلانده ۲٫۵ ساعت بعد که آب می خورید شیره تولید شده را طوری غلظت می دهد که دریچه پیلوت باز شده زیرا محرك شیمیائی می خواهد اگر غیر از این عمل کنیم صفرا عمل کرده و در گلو احساس ترشیدگی می کنیم در واقع صفرا دریچه پیلوت را تحریک می کند) در سه جرعه میل کنید. این برنامه مفید برای فشار خون - نفخ معده مفید است.

*** نوشیدنیها دو نوع است یکی سردنوش و دیگری گرمنوش (منظور نحوه نوشیدنش است نه طبع آنها).**

نوشیدنیهای سردنوش

نوشیدنیهای سردنوش انواعی دارند از جمله آنها: شربتها، آب میوه ها، لبنیات، عرقیات، آب سبزیها، می باشند.

شریت ها

مجله حیات اعلی: هر نوشیدنی که از امتزاج آب و شهد باشد را شریت می گویند، بهترین شهد برای ساختن شریت عسل است، بعد از آن انواع انگینها و نیز عصاره نیشکر و بعد از آن جغندر قند می باشد، البته آنهاییکه خام هستند و مراحل صنعتی شیرابه آهک و کریناسیون و سولفاتسیون را طی نکرده باشد، با طی این مراحل که شکر و قند سفید و شریت آن که در بازار متداول است تهیه می شود عصاره نیشکر و جغندر قند از ماده ای غذایی و دارویی تبدیل به ماده ای بسیار سمی می شوند، این موضوع نیاز به بررسی جداگانه ای دارد که ان شاء الله طی چند مرسوله به آن پرداخته می شود.



سرکه انگبین:

نوعی از شربت‌هاست که با سرکه تهیه می‌شود، و سکنجبین معروف نوعی از آن است، و انواع مختلف دیگری دارد که در کتب طبّی قدیم فصل مفصلی به انواع آن با روش ساخت و خواص آن اختصاص می‌داده‌اند. (مجله حیات اعلی)

عسل: میکروب عسل را نمی‌خورد (قند و شکر را می‌خورد و تکثیر می‌شود) مگس سراغ عسل نیامده و مورچه به سراغش می‌آید بخاطر اسید فرمیک که محصول مورچه است. عسل چپ گرا بوده و زنجیره DNA را با ۲۰ نوع اسید آمینه که در قند چپ گرا وجود دارد کامل می‌کند. عسل برای جذب نیاز به انسولین ندارد.

طرز تشخیص عسل خوب: ۱- وقتی در ظرف شیشه‌ای ریخته شود پر از حباب می‌شود. ۲- شکرک می‌زند زیرا در آن از ۱۲ تا ۲۲ درصد آب است که آنزیم (امپیلار) موجود در عسل آب آنرا به شکرک تبدیل می‌کند.

توجه: اگر عسل حرارت زیاد ببیند (بالای ۶۳ درجه سانتیگراد) آنزیمی (متیل فورفوراید) در آن تولید می‌شود که خیلی خطرناک است. برای شل شدن عسل طرف آنرا در آب گرم بگذارید.

عسل انواع فراوانی دارد نوع گون نیز خوب است.

خواص شربت عسل: خوردن فقط شربت عسل بمدت هفت روز باعث رفع هر نوع عفونت می‌شود. یک لیوان شربت عسل که با حالت مکیدن خورده شود بمدت هشت ساعت انسان تشنه و گرسنه نمی‌شود. روزی سه لیوان بخورید. شربت عسل به همه مزاج‌ها سازگار است و حالت تعادل ایجاد می‌کند. شربت عسل برای کسانی که هیچ چیز در معده آنها نمی‌ماند و یالا می‌آورند و مسمومیت غذایی دارند مفید است.

مواد لازم: ۱- یک لیوان آب، ۲- یک قاشق غذاخوری عسل، ۳- یک لیمو ترش، ۴- دو تکه یخ
روش تهیه شربت عسل: یک قاشق عسل را در یک لیوان آب ریخته با چنگال هم بزنید. سپس آب یک عدد لیمو ترش را در آن بچکانید و دو تکه یخ را در لیوان بیندازید بعد از خنک شدن میل کنید.



آب میوه‌ها

مجله حیات اعلی: عصاره تازه انواع میوه‌ها (که خالی از افزودنیهای مجاز و مواد نگهدارنده شیمیایی باشند) از بهترین نوشیدنیهای سفره پذیرایی حق تعالی است.



www.foodphotography.com

www.foodphotography.com



* از جمله اینها که خواص غذایی و درمانی دارد یکی آب سیب به علاوه لیمو ترش تازه است.

*** با خوردن این نوشیدنیها همیشه با نشاط هستید:** روزی یک تا دو لیوان ترکیب مرکبات (نارنج - گریپ فروت - لیمو شیرین - پرتغال سیب - لیمو ترش) کسانی که از ترشی بدشان می آید یک لیوان آب سیب + آب لیمو ترش + یک تکه یخ آرام میل کنید.

طرز گرفتن آب زرشک: ۲۵۰ گرم زرشک آبگیری را تمیز کرده یک بار با آب سرد بشوئید در ظرف لعابی یا چینی یا پیرکس با دو لیتر آب خیس کرده مقداری که زرشک نرم شد چنگ بزنید و بگذارید ۳ یا ۴ روز خیس بخورد سپس صاف کرده و استفاده کنید.

*** کنترل فشار خون بالا:** آب پرتغال + نارنج (آب نارنج بیشتر) + لیمو شیرین + لیمو ترش + گریپ فروت با هم مخلوط شود مقدار بر حسب ذائقه.

*** ناراحتیهای زنانه:** و یک نوشابه هم هست برای خانمهایی که در طول ماه دچار لکه بینی هستند و یا نزدیک دوران یائسگیشان که می شود و دچار خونریزیهای شدید می شوند این آب میوه را که استفاده بکنند سریع مسئله آنها قطع می شود و دیگر نیاز به استروکتومی ندارند که این آب میوه عبارتست از یک لیوان آب هویج و یک قاشق عسل و کسانی که دچار خونریزی شدید هستند و روزی دو تا سه لیوان بخورند دیگر نیازی به خارج کردن رحم ندارند و برای اینکه بیوست ایجاد نکند دو تا قاشق غذا خوری خاکشیر خیس شده در آن می ریزید و خود عسل نمی گذارد که بیوست ایجاد شود.

*** عفونتهای ادراری زنان:** در عفونتهای ادراری و مجاری ادرار در زنان باید که یک هفته غذای حیوانی نخورند و روزی دو سه لیوان آب و عسل و لیمو ترش استفاده بکنند و روزی دو بار هم مجرا را شستشو می دهید و بزودی رفع می شود (عسل باید حتماً خوب باشد) و اگر این کار را با نبات یا شکر انجام دهید عفونت بسیار شدید می شود و اگر نزدیک دوران یائسگی هستند و دچار خونریزی شدید که پزشکان می خواهند رحم را در بیاورند چند لیوان آب هویج و عسل می خورید و سیر و پیاز و آب زیاد نمی خورید و بجز لیمو ترش از ترشیجات استفاده نمی کنید.

لبنیات حیوانی و گیاهی

(مجله حیات اعلی) لبنیات دو دسته اند: حیوانی و گیاهی،

انواع حیوانی آن معروفند: گاومیش - شتر - گاو - میش - بز، در میان انواع حیوانی نوع شتر و بز گذشته از جنبه غذایی خواص درمانی نیز دارند، نوع گاومیش از نظر جربی و مغذی بودن بالاترین نوع به شمار می رود، نوع میش بخاطر تغذیه طبیعی و غیر صنعتی آن امروزه بهتر از نوع گاو است،

شیر گاو: امروزه لبنیات گاو علیرغم تبلیغات تجاری مشکلات فراوانی دارد، که از جمله آنهاست: تغییرات زنتیک و مصرف داروهای شیمیایی و تزریقی و خوراک کنستانتره است.

اولین برهیز یا مهمترین دارو و درمان برای مبتلایان به دردهای استخوانی اعم از آرتروز و مفاصل و دیسک کمر و... اجتناب مطلق از لبنیات حیوانی است.

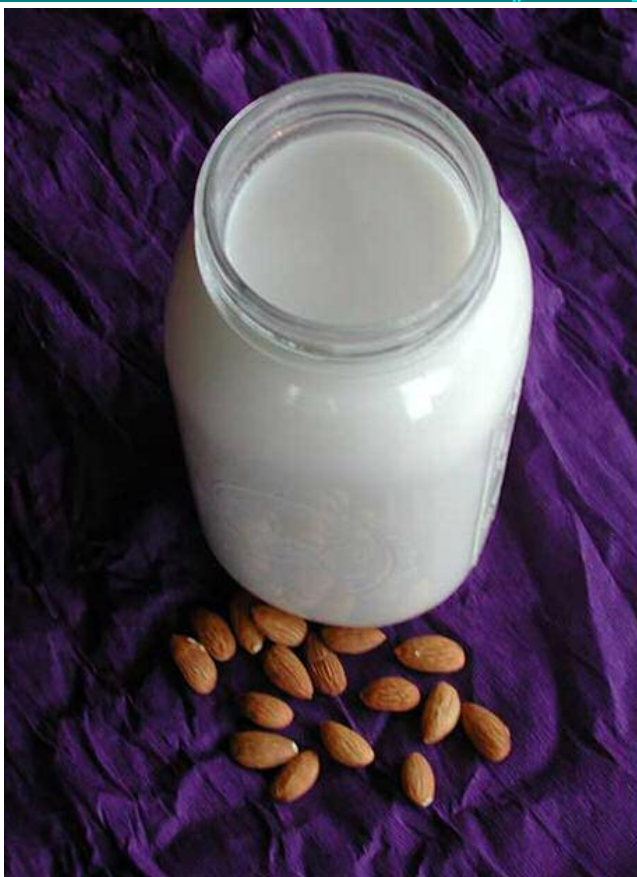
بسیاری از افراد بدلیل آنکه آنزیم لاکتوز را ترشح نمی کنند با خوردن شیر گاو دچار اسهال یا بیوست می شوند و برای آنان خوب نیست.

شیر و لبنیات گیاهی: نیز انواعی دارد که معروفترین آنها لبنیاتی است که از دانه لوبیای سویا تهیه می شود و اخیراً در بازار ایران نیز عرضه می شود، از جمله دیگر انواع آن شیرهای گیاهی است که عبارتند از شیر بادام، شیر فندق، شیر گردو، شیر پسته، شیر تخم آفتابگردان و مخلوط این دو تا است و یا می توانید مخلوطی از این ها دو تا یا سه تا باشد که چیز بسیار خوشمزه ای می شود

یک نوشیدنی با اثر آرامش بخش باورنکردنی : شیربادام

مواد لازم: ۱: مغز بادام خام = ۵۰ گرم؛ ۲: عسل = ۳ قاشق غذا خوری؛ ۳: آب سرد = ۴ لیوان

طرز تهیه : ابتدا بادام را در آب سرد خیسانده سپس پوست آن را می کنیم بادام را شسته و آن را درون مخلوط کن می ریزیم و ۳ قاشق غذا خوری عسل و مقدار ۴ لیوان آب سرد به آن اضافه می کنیم و مدت ۵ دقیقه آن را هم می زنیم و مخلوط می کنیم.



طریقه مصرف کردن : برای مصرف کردن يك لیوان شیر را در سه دقیقه بنوشید.
تذکر: شیر بادام بعد از ۲۴ ساعت خراب و کپک زده می شود.



تهیه انواع شیرهای گیاهی:

مجموعاً ۵۰ گرم مغز خام (بادام + پسته + فندق + بادام هندی + گردو بدون پوست + سه قاشق غذا خوری عسل + سه لیوان آب خنک) را بمدت ۵ دقیقه (دو تا دو و نیم دقیقه) در مخلوط کن مخلوط کنید و ۴ لیوان برای ۴ نفر میل کنید مفید برای ناراحتی های عصبی و نشاط آور

یا بطور سلیقه ای: شیر ۲۵ گرم بادام و ۲۵ گرم گردو پوست کنده + ۳ قاشق عسل + ۳ لیوان آب و یا پسته و بادام با هم

یا شیر ۵۰ گرم بادام خام پوست کنده + ۳ قاشق عسل + ۳ لیوان آب

یا **شیر موز:** تخم آفتاب گردان (۲۰ گرم مغز تخم آفتاب گردان + يك عدد موز + سه لیوان آب یخ + ۳ قاشق عسل) + ۵ دقیقه مخلوط کن

شیر کاکائو: (سه قاشق غذا خوری پریا + ۵۰ گرم مغز تخمه آفتاب گردان + ۳ قاشق عسل + ۳ لیوان آب یخ) + ۵ دقیقه مخلوط کن

شیر کاکائو: (۵۰ گرم مغز بادام پوست کنده + يك قاشق مرباخوری پودر کاکائو + ۳ قاشق عسل + ۳ لیوان آب یخ) + ۵ دقیقه مخلوط کن



*** تشخیص مرغوبیت مغزجات:** برای اینکه بفهمیم که پسته و فندق و بادام که می خریم تازه است یا نه ابتدا یکی دو تا پسته را برمی داریم و زبان پسته را نگاه می کنیم اگر کمی ترک خورده بود این پسته مانده است و همچنین پوست پسته اگر ترک داشت مانده است و در مورد بادام اگر پوست بادام رنگ روشن و خوبی داشت این بادام مال امسال است و اگر که پوست بادام سیاه رنگ یا قهوه ای تیره بود مانده است

و در مورد مغز گردو که تازه آن سفید و تپل است و حاوی مواد بسیار غنی است و اگر مانده

باشد اولاً مثل قبل تپل نیست و ثانیاً يك چیزهایی مثل گرد روی آن پاشیده شده است و يك مقدار مزه آن تند می شود

و فندق را هم که خواستید بخرید فندق دم باز نخرید و بهترین نوع فندق خام مال قم است و بهترین بادام مال کوهپایه است و بهترین گردو مال توپسیرکان و جاهای سرد سیر مانند دماوند است و بهترین پسته نیز مال دامغان است.

آب سبزی ها



*** بهترین آب سبزی آب خیار، ساقه کرفس، آب هویج، لیمو ترش تازه، آب جعفری است که اینها را مخلوط کرده و استفاده می کنید و اگر چیزی با ذائقه شما سازگار نباشد می توانید آنچه را که با ذائقه شما سازگار است را ترکیب کنید.**

* ویتامینها محلول در چربی

هستند، و اگر شما دوست نداشتید که مثلاً يك قاشق روغن زیتون در آب میوه خود بریزید قبل یا بعد از آن حتماً آن را استفاده کنید تا سریع جذب شود

* بیماریهای بدخیم: کسانی که

دچار ناراحتی های بدخیم هستند مثل سرطانها حد اقل روزی دو تا سه لیوان آب سبزیجات به اضافه میوه جات استفاده بکنند.

عرقیات گیاهی

مجله حیات اعلی:

این بخش می توانست بسیار مفصل باشد، ولی ظاهراً به علت کم آشنایی گوینده با عرقیات و خواص درمانی آن؛ به بحث و بررسی آنها نپرداخته است، مجله حیات اعلی در مرسولات بازارچه طبیات به نحو مفصلی به این موضوع پرداخته است، که تکرار آنها دیگر لازم نبوده و تنها در اینجا به آن مرسولات نشان دهی می کنیم.

نوشابه های سردنوش مضر

- ۱- دارای بنزوات سدیم (برای نگهداری گاز CO2) که سرطانزا است می باشد، نوشابه ها ماده ای شیمیایی دارند به نام بنزوات سدیم که از مواد شیمیایی آروماتیک یا حلقوی هستند که در مجموع سرطان را هستند.
- ۲- کندی ذهن و شعور می آورد (مصرف شکر سفید در آن)
- ۳- استفاده از ماده رنگی همچون کارامل (شکر سوخته در نوشابه سیاه)، و طریقه ساخت نوشابه های مشکی این است که شکر را می سوزانند و از شکر سوخته کارامل و نوشابه درست می کنند.
- ۴- اثر نوشابه این است که اولین جایی را که از کار می اندازد آن است که اولین دریچه معده را از کار می اندازد چون گاز معده را زیاد می کند

برهیز کلی در روش نوشیدنیهای سردنوش

توجه کنید همراه غذا آب و نوشابه ننوشید، زیرا دچار:

- ۱- ناراحتی معده، ۲- بعضی خیلی چاق و بعضی خیلی لاغر می شوند، ۳- بیوست،
- * و کلاً مصرف هر نوع نوشیدنی حتی آب سر سفره و وسط غذا ممنوع است و یکی از عوامل سلامتی جویدن خوب غذا است و تا زمانی که سر سفره هستید مهمان خدا هستید و جزء عمر شما محسوب نمی شود و مهمان خدا نباید با دست خود خودش را بیمار کند. پس به جای نوشابه می توانید از انواع آب میوه استفاده کنید اما نه همراه غذا.

نوشیدنیهای گرم نوش



- * نوشیدنیهای گرم نوش چند دسته اند:
- برخی با خیساندن گیاه و برخی با دم کردن و برخی با جوشاندن گیاهان فراهم می گردند.
 - * این سه دسته خود دو نوع کلی دارند:
 - یکی صرفاً جنبه دارویی داشته و طعم مطبوعی نداشته و در موارد خاصی بکار رفته و نمی توان آنرا همواره بکار برد، ولی نوع دیگر صرف نظر از خواص دارویی طعم مطبوعی داشته و بکاربردن مستمر آن مشکلی ندارد، این نوع را اخیراً به تقلید از چای مصطلح، همین نام می دهند.
 - * هر چند اصالتاً چای دم کرده نوعی خاص از گیاه را بعد از برورده کردن آن می گویند، ولی امروزه درباره این نوع از نوشیدنیهای گرم نوش نیز اصطلاح چای را به صورت پیشوند نام آن گیاه بکار می برند، مانند چای برگ به و.. که طعم مطبوع و رنگ بسیار زیبایی دارد.
- (مجله حیات اعلی)

چای های مفید



چای به: به را رنده درشت می کنیم سپس رنده شده به را مقابل (آفتاب - شوقاز - بخاری - باد - پنکه) خشک می کنیم. وقتی خشک شد آنرا در ماهیتابه مقداری تفت (بدون روغن) می دهیم تا به رنگ قهوه ای شود. سپس آنرا در کیسه پارچه ای یا کاغذی یا شیشه ریخته دو قاشق را در قوری چینی و روی آن دو لیوان آب جوش ریخته بمدت نیم ساعت روی کتری یا سماور می گذاریم دم بکشد. وقتی ته نشین شد و دم کشید همراه با آب لیمو ترش یا خرما ویا عسل میل کنید.

چای بقیه میوه ها: مثل سیب - هلو - گلابی و غیره نیز به همین روش تهیه می شود.

چای آلبالو و گیلان: دو قاشق آلبالو یا گیلان ویا ترکیب هر دو + دو لیوان آب جوش + نیم ساعت دم بکشد. برای دو نفر

*** درد کلیه و درد قاعدگی:** کسانی که درد کلیه دارند، خانمهایی که موقع

قاعدگی دچار درد شدید می شوند بخصوص دختر خانمهایی که پفک و شکلات و قره قوروت و ماست زیاد می خورند این دم کرده را استفاده بکنند آویشن شیرازی، پونه کوهی از هر کدام یک قاشق و دو لیوان آب و قوری چینی و به مدت سی دقیقه دم می کنید و با عسل میل می کنید و سعی کنید به صورت گرم گرم بخورید و سریع درد را از بین می برد. این نوشیدنی را به جای چای استفاده بکنید در حالیکه شما قبلاً یا چای یا نسکافه یا قهوه استفاده می کردید. (کلمه درمان که ما می گوییم به معنای دخالت در علم پزشکی نیست مثلاً ما می گوییم به جای عمل جراحی آب هویج بخورید).

*** زودسرماء خوری کودکان:** به بچه های که زود سرما می خورند و مرتب سرفه می کنند باید شیرین بیان را دم کنید و بدهید بخورند.



چاي و قهوه



چاي مضر: چاي متداول در حقيقت يك گياه سمّي است آفت كم دارد هيچ حيواني آنرا نمي خورد. بذر چاي كوچك مثل فندق بوده و بسيار تلخ است. چاي به هضم غذا با زياد كردن اسيد معده كمك مي كند. واگر چاي را بدون قند بخورند فشار خون پايين آمده و سرگيجه ميگيرند.

مضرات مصرف چاي زياد (۵ تا ۶ ليوان در روز):

بدليل از بين بردن آهن فريتئين خون آنها بالا رفته كبد مي خواهد كمبود آهن را جبران كند پس از آهن ذخيره استفاده كرده و فريتئين خون روي ۳۰۰ يا ۴۰۰ مي رود. با مصرف آن:

- ۱- دچار بيماري قلبي مي شويد.
- ۲- سايبديگي استخوان
- ۳- ديسك كمّر
- ۴- فتخ ديسك
- ۵- سنگهاي كليوي
- ۶- تومورهاي مغزي
- ۷- كم خوني
- ۸- سرطانزا (سرطان مري ۵ تا ۶ ليوان چاي داغ در روز)
- ۹- عرق كردن زياد (كف دست - زير بغل - كف پا)



مجله حيات اعلى:

* عمده اشكال موجود در عادت نوشيدن چاي متداول، يكي مربوط به نوع بروريده و سياه رنگ شده اوست، و يكي مربوط به عادت مستمر و وابستگي به نوشيدن آنست، و الا نوشيدن گاهي گاهي و بر حسب نياز چاي سبز يا سفيد، اشكالي ندارد.

* چاي سبز: همان چاي اصلي بدون عمليات رنگ كردن و قبل از سياه شدن و تخمير آنست.

<< تصوير سمت چپ >>

* چاي سفيد: شكوفه و سربرگهاي همان چاي اصلي بدون عمليات رنگ كردن آنست.

>> تصوير سمت راست



* قهوه محرك است نخوريد.

مجله حيات اعلى:

* عمده اشكال موجود در نوشيدن قهوه زياده روي و عادت داشتن به مصرف مستمر آن، يا مصرف در موارد عدم تناسب طبيع و مزاج است، و الا قهوه در جاي خودش گياه مفيدي است و براي كبد نيز نافع است، البته زياده روي در مصرف آن موجب افزايش ضريان قلب و عوارض آن مي گردد.

والحمد لله رب العالمين