



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِهِ نَسْتَعِينُ إِنَّهُ خَيْرُ نَاصِرٍ وَبِعَيْنِ الْحَمْدِ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِهِمَا الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَىٰ أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ أَبَدَ الْأَبَدِينَ

آشنایی با طب قرآنی V

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 فرآیند 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.

بر هم زننده تعادل مزاج

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم يا من إسمه دواء وذكره 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.

می رسیم به اینکه چه غذاهایی چه مزاجهائی را تحریک و زیاد می کند؟ و می بینید با خوردن این غذاها حالتان اتوماتیک وار بد می شود، به پزشک مراجعه می کنید، آزمایش می دهد، چیزی هم به ان شکل مشخص نیست، یا می گوید عصبی است یا زنتیکی، یا می گویند ویروس آمده، حالا اسم این ویروس چیه؟ نمی دانند ولی راحت نمی گویند علت را نمی دانیم، پزشکان.

اما غذاهائی که مزاجها را تغییر می دهند:

هر کدام را مختصر می گویم بعد توضیح می دهم:

کلا" غذاهای چرب و شیرین صفرا را زیاد می کند، اگر شیرینی قنادی یا غذای سرخ کردنی خوردید صفرا زیاد می شود.

غذاهای مانده و شور و بیات و نمک سود سودا را زیاد می کند،

جالب اینکه يك فرمولی بگویم خدمتان که بعد در پیشگیری کاملش را عرض می کنم؛ ببینید از این چهار مورد به چه غذائی بیشتر علاقه دارید شما، اگر دچار کسالتی بشوید اتوماتیک وار به غذاهائی علاقه پیدا می کنید که با خوردن ان بیماری شدت پیدا می کند

وقتی می گوئیم شما ماست نخور می گوید من ماست خیلی دوست دارم حاضرم هیچ چیز نخورم اما ماست بخورم می گوئیم پس اصلا" نخور، اگر بدن کاملاً" سالم باشد (و هیچ کونه عدم تعادل در مزاج کلی بدن یا هر يك از اعضای بدن نباشد، و همه مزاج مناسب را به تعادل داشته باشند، و شخص هیچگونه بیماری یا ضعفی در هیچ عضوی نداشته باشد، در این وقت مزاجش متعادل و بدنش سالم است و لذا) هر چه هوس کردید شور، شیرینی، ترشی، بخورید ولی اگر دچار کسالت شدید هر چه هوس کردید عکسش را بخورید.

غذاهای سردیخس مثل لبنیات ترشی سرکه؛ بلغم را زیاد می کنند، حالا بعد می گوئیم چه بیماریهائی ایجاد می شود اگر می خواهید سرکه بخورید سرکه سیب میل کنید بعد می گویم چگونه درست می شود. و پرخوری انسان را دموی مزاج می کند.



عوارض خطر شدت غلبه مزاج

غلبه مزاج دموی:

اگر غلبه مزاج دموی همینچور ادامه پیدا کند، دچار بیماریهای صعب العلاج می شوند، یا دچار پارکینسون می شوند، یا خیلی بیماریهای دیگر که من نامش را نمی برم، که یک موقع شما خدائی نکرده شما وحشت کنید یا بترسید و نگران شوید، یعنی اگر این حالتها ادامه پیدا کند وضعیت خوبی ما نخواهیم داشت، البته هر کدام از این مزاجها غلبه کرد و ما سریع به دادش نرسیدیم بیماریهای خیلی ناچوری تولید می کنند.

غلبه مزاج سوداوی:

مثلاً "اگر سوداوی مزاج شدید و ادامه پیدا کرد از حالت روحی روانی خارج می شویم و نهایت پرت و پلا می گوئیم و منزوی می شویم و گوشه گیر و پناه می بریم به داروهای آرامبخش یا روانگردان

غلبه مزاج صفراوی:

یا اگر صفراوی مزاج بشویم خدائی نکرده همینچور ادامه پیدا کند دچار بیماریهایی مثل هپاتیت می شویم که امروزه هم زیاد است متأسفانه

غلبه مزاج بلغمی:

یا اگر بلغمی مزاج شدید همینچوری ادامه پیدا کند دچار بیماریهای استخوان و رماتیسم مفصلی می شویم که درمانی هم از نظر پزشکی نیست و علتش را هم هنوز نشناخته اند. می گویند، این بیماری اتوهمیون است و این انقلاب بدن علیه خودش است حالا چرا بدن در بعضی علیه خودش انقلاب نمی کند؟ پس هنوز علتش را نمی دانند چیست.

نقش ژنها

نقش ژنها اینجا چه می شود، شما می آئید یک کاری انجام می دهید که بر خلاف ژن هست، ژن چه جوری می تواند شما را کنترل کند، طبع انسانها با هم فرق می کند، شما دو نفر را پیدا کرده اید روی کره زمین که یک خصوصیت داشته باشند؟ بدنها نیز مختلف است از نظر پزشکی هم وقتی به چند نوع بیمار که مثل هم هستند یک نوع دارو داده می شود، یک نوع اثر ندارد یکی ۵۰٪ خوب میشود یکی ۳۰٪ خوب میشود یکی بدتر هم میشود، حالا ژنها ..

اگر شما این چیزهایی که من عرض می کنم تا آخر کلاس خوب دقت کنید خیلی راحت میتوانید با ژنهای خودتان صحبت کنید ببینید آنها چه می خواهند بهش بدهی و اجازه ندهی که آنها طغیان بکنند یکی از آثارش را من گفتم هر موقع دچار کسالت شدید غذائی را هوس کردید آن غذا را نمی خورید عکسش را می خورید حالا چرا این کار را میکنید؟ شما چرا وقتی رماتیسم پیدا کردید علاقمند می شوید به ماست یا لبنیات؟ چون در بدن یک حالتی پیش آمده که دارد تضعیف می شود حالا چون تضعیف می شود می خواهد خودکشی کند خودش را از بین ببرد (طبق نظریه اتوهمیون) شما با خوردن ماست کمک می کنید بدن زودتر خودش را از بین ببرد یا با خوردن مرغ همینچور یا با خوردن ترشی همینچور.

حالا می گوئیم شما چکار کن تا با ژنها همسو بشوی در یک راه قدم برداری علتش هم گفتم، لذا هر موقع در حالت سلامت کامل هستید هر چه هوس کردید شیرینی ترشی شور بخورید ولی در حالت کسالت هر چه هوس کردید عکس آن غذاها را بخورید تا کمک به ژن کرده باشید

خوب ژن چقدر می تواند مقاومت کند در مقابل شما؟ هی چقدر بیتزا؟ چقدر نوشابه؟ چقدر چائی؟ خوب چه خبر است مگر؟ هر چیزی یک حد و توانائی دارد دیگر شما می آئید این توانائی را از بدن خودتان می گیرید، شما دیدید وقتی سرما می خورید به ماست و ترشی علاقه پیدا می کنید ولی پزشکان می گویند بخورید می گوئیم شما بخورید ببینید حالتان بد می شود یا خوب می شود مسلماً "بد می شود دلیلش هم مشخص است. پس دموی مزاجها را عرض کردیم پس سعی کنید اینها را بشناسید و اینکه چطور باهاش مقابله کنید.

غلبه مزاج دموی + علل + درمان

غلبه مزاج دموی:

پس غذاهای پرخوری انسان را دموی مزاج می کند، از صبح دهانش می جنبد تا شب، بعضیها زیاد می خورند که کم نیاورند دموی مزاج می شوند، بیش از حد می خورند وقتی آزمایش خون می دهد به جای اینکه مثلا ۱۵ باشد ۱۷ است دو تا بالاتر. پس این نوع غذاها باعث می شوند مزاجها از حالت عادی تغییر کنند و غلبه کنند و این بیماریها و حالتها را در انسان بوجود بیاورند.

غذاهایی که برای دموی مزاجها مضر است:

- ۱- غذاهای سرخ کرده
- ۲- شیرین چرب مثل شیرینیجات قنادی و قند و شکر
- ۳- پرخوری ادویه جات تند، دوست دارند با غذایشان فلفل بخورند فوف العاده تحریک می کند،
- ۴- دیگر انواع شور مثل کلم خیار شور لپته بادمجان و امثالهم،
- ۵- گوشت زیاد، اگر از خانمها گوشت و سرخ کرده را بگریزد دیگر بلد نیستند غذا بپزند، کی بلد است یک هفته بدون گوشت و سرخ کرده غذاهای لذیذی بپزد؟
- ۶- ماکارونی و پیتزا که فایده ندارد.
- مجله حیات اعلی:** مصرف ماکارونی مشکلی ندارد، بشرط آنکه:
الف: خوب دم کشیده باشد و با گیاهان هضم کننده چون نعنا و آویشن همراه بوده تا هضم آن راحت باشد.
ب: خانگی تهیه شده که فاقد افزودنیهای صنعتی باشد.
ج: از آرد کامل تهیه شود،
تهیه ماکارونی در خانه بسیار آسان است،
- ۷- غذاهای چرب مثل کره و خامه،
- ۸- غذاهای نشاسته ای.
- ۹- مصرف آب یخ و مایعات مثل دوغ و نوشابه؛ همراه غذا،
چه برای دموی مزاجها خوب است؟
- ۱۰- غذاهای ساندویچی
- ۱۱- بادمجان
- ۱۲- ماست
- ۱۳- غذاهای تبلیغی را.
- ۱۴- برخوری: اینها با پر خوری همه چیز می خورند و دچار تغییر مزاج می شوند دموی مزاج می شوند این غذاها مزاج دموی را زیاد می کند



غذاهای اصلاح کننده مزاج دموی:

و اما چه غذاهایی بخوریم که اگر دچار دموی مزاج شدیم از این حالت بیائیم بیرون؟
یکی از علائم دموی مزاجها این بود که: طعم دهانشان شیرین میشود خون غلبه می کند، و نبضشان زیاد می زند بجای ۷۰ تا ۱۰۰ تا ۱۲۰ تا می زند، خیلی بدنشان داغ است، لپهای صورت گل انداخته، و خیلی عجول و مضطربند.
مجله حیات اعلی: سرخ بودن لب صورت به تنهایی علامت غلبه مزاج دموی نیست، و الا اکثر ساکنان عرضهای شمالی جغرافیایی کره زمین که خلقتا چنین نشانه ای را دارند باید همه دموی مزاج باشند، در حالیکه اینطور نیست، خصوصا که ایشان (آقای خدادای) قبلا گفتند که اینها غالبا سرد مزاجند.

اما چه چیزهایی برای دموی مزاجها خوب است؟

- ۱- خوردن روزی شش لیوان آب، اگر دچار چنین مزاجی شدید چگونه کنترلش کنید خوردن آب نیم ساعت قبل و دو ساعت و نیم بعد غذا،
- ۲- خوردن بذرهای ملین ناشتا، بذرهای ملین شامل: خاکشیر، بارهنگ، تخم ریجان، تخم مرو، قدومه شیرازی، بالنگ، و اسفزه.
اینها بذرهای ملین هستند، موسین زیادی دارند، وقتی تو آب ریخته می شود متورم می شوند حرکات دودی روده را زیاد می کنند و روده پراحتی کار می کند.
- ۳- استفاده از ترشیجات طبیعی، مثل شاتوت زرشک لیموترش اب نارنج مرکبات
- ۴- سوپ جو، نان جو، اینها غذاهایی هستند که دموی مزاجها را تعدیل می کند.
- ۵- جوانه ها.
- ۶- روغن زیتون
- ۷- خوردن سالاد قبل از غذا
- ۸- خوردن سبزی جات و میوه ها
این ها غذاهایی هستند که این حالت ها را خنثی می کنند و انسان از حالت دموی مزاج میاد بیرون، و یک آرامش خاصی پیدا می کند اضطراب از بین میرود، و ان حالت تند خویی از بین میرود و عجله و شتابش هم از بین میرود، معمولا کسانی که دچار این مسئله می شوند دموی مزاج می شوند،



غلبه مزاج صفراوي + علل + درمان

و اما کسانی که صفراوي مزاج شده اند کلا" چه غذاهائی صفرا را زیاد می کند؟

- ۱- غذاهای سرخ کرده چرب
- ۲- تخم مرغ
- ۳- ادویه جات تند، ادویه جات منظور آنها که برای جذب به کبد فشار آورده یا بسیار گرم هستند مانند فلفل و دارچین، ولی گیاهانی چون نعنا بونه کلسرخ و... که در سفره غذا یا آشپزی ممکن است بکار رود مانعی ندارد.
- ۴- غذاهای فیریز شده.
- ۵- غذاهای زودپز شده
- ۶- غذاهای ساندویچی، بدترین چیز است
- ۷- برایش پرخوری خیلی بد است بخصوص اگر نیم بند غذا خورده باشی هنوز این این غذا تغییر نکرده بروی یک جای دیگر یک غذای دیگری بخوری که خیلی بد است
- ۸- آش رشته و ماکارونی.
- ۹- سیر، پس انهایی که ناراحتی کبدي دارند نباید سیر بخورند قبول داریم پیامبر صلي الله عليه وآله فرموده اند: برای هفتاد نوع بیماری سیر خوب است ولی آنها که ناراحتی کبدي دارند مطلقا نباید سیر بخورند چون مزاج کبد گرم و تر است سیر هم همینجور و در نهایت تبدیل به آتش می شود و نهایت بیمار حالش بد می شود

۱۰- آب یخ

۱۱- نوشابه

۱۲- گوشت زیاد

۱۳- همراهی غذا با مایعات نوشیدنی:

۱۴- پرخوری: در پرخوری هر چه شما غذای زیادی مصرف کنید باید بازدهی زیادی داشته باشد دیگر اینها شروع میشود در بدن ساخته شدن حالا شما غذای زیاد که می خورید معمولا" در بدن خونسازی هم میشود انهایی که در بدنشان خونسازی کم است اشتها هم ندارند به خوردن حالا بر اثر خوردن زیاد این خون ساخته می شود حالا فشار به چی می آید؟ به کبد.

بیشتر غذاهای سرخ و تند و چرب کبد را اذیت می کند بخصوص چائی و ماست خیلی اذیت می کند کبد را، انهایی که بدنشان عرق می کند زود خسته می شوند عرض کردم علم طب جدیدا" برای کنترل عرق کف دست چکار کرده گفتم بجای اینکه بروید جراحی کنید کلا" چائی و ماست را از رژیم غذائیتان حذف کنید تا دیگر عرق نکنید کف دستتان زیر بغلتان کف پاتان عرق نکند.

وقتی غذاها را گفتم می گویم غذاها را چگونه بخريد چگونه آماده کنید چگونه خشك کنید در فریزر نگذارید، قدیم چکار می کردند سؤالها را بگذارید آخر درس.

خوب گفتم بدترین نوع غذای ساندویچی است و بریده بریده غذا خوردن بیشترین فشار را به کبد می آورد آنها ناراحتی پوستی پیدا می کنند چشمهایشان زرد می شود موهیشان می ریزد اینها مدام دهانشان می جنبند یعنی سعی کنید سه وعده غذا بخورید اگر هم خواستید چیزی بین غذاها بخورید میوه استفاده کنید انهم میوه با پوست و اما **مجله حیات اعلی:** اکثر موارد فوق (۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶ و ۷ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ و ۱۴) اختصاصی به غلبه صفرا ندارد، برهیز عمومی است.

غذاهای مفید برای کبد یا صفراوي مزاج:

- ۱- میوه های مناسب: انار و شاتوت بهترین دارو برای صفراوي مزاجهاست اصلا" شاتوت بهترین داروی هپاتیت است. شاتوت انار تمشک زردالو هلو، شما می توانید به جای استامینوفن از هلو استفاده کنید برای پائین آوردن تب اگر بچه ها تب کردند هلو بهشان بدهید اگر فصلش نبود پر هلو را بخیسانید و بهشان بدهید، خیار کاهو هویج روغن زیتون کنجد گلابی سیب که سیب یکی از بهترین داروهاست برای همه بیماریها.
- ۲- خوراکیهای مناسب: سوپ جو کدو خورشیدی خوراک فارچ اینها بهترین غذاهائی است که می توانید صفرا را کنترل کنید. اینهایی که گفتم برای کبد خوب بود کدو حلوانی یا کدو تنبل اسفناج گشنیز نخودفرنگی از سبزیجات اسفناج گشنیز نخودفرنگی ماش جودوسر لیمو عمانی عدس ..
- ولی سوداها عدس نخورند که خودکشی میکنند، اگر پوست عدس گرفته شود بک مقداری از سردیش گرفته میشود و گفتم چیزهایی که اینها نباید بخورند سرخ کردن و فراورده های گوشتی لبنی بذرهای ملین و بهترین غذا برای اینها سوپ جو است که فرمولش را گفته ام الو بخارا زرشک و... و این بهترین دارو برای بیماران هپاتیت یرقانی و همه بیماران کبدي می تواند باشد.



برهیز بیماریهای کند: عزیزان دقت کنند اگر کسی دچار بیماریهای کبدي مثل هپاتیت شد اولین اقدامی که باید بکند اینست که غذاهای سرخ کرده و فراورده های حیوانی را به هیچ وجه نباید لب بزند يك چهل روز که رعایت کند و برود تست کند، این انتي ژن منفي مي شود به امید خدا.

غلبه مزاج بلغمی + علل + درمان

اما غذاهائی که برای بلغمی مزاجها مضر است و با خوردنش بلغم طغیان می کند که از نظر پزشکی می گویند اتوهمیون شده و بدن علیه خودش انقلاب کرده این بلغم را باید خیلی مواظب باشید گفتم شش نوع گلبول سفید در آن است، که شماها با خوردن این غذاها که می گویم زیاد می کند اولین چیز که در سیستم بلغمی یا لنفاتیک زیاد می شود اريتروسیت است اريتروسیت تولید میشود و چون تولیداتش زیاد است مرگ و میرش هم زیاد است بعد گورستان اینها در مفاصل انسان است و انسان دچار رماتیسم مفصلی میشود کسانی که دچار رماتیسم مفصلی هستند عرض کردم این آزمایش خیلی بالاست ESR بالاست که در واقع مقدار رسوب گلبولهای سفید در مفاصل را نشان می دهد و تنها دارویی که فعلاً" برایش هست کورتن است که کورتن خودش بیماری ایجاد می کند اما چکار کنیم؟ اول ببینیم چه غذاهائی اینرا اضافه می کند؟ سیستم بلغم را فعال می کند خوب بهترینش اینست که ما این غذاها را بشناسیم و غذاهائی که این را می آورد پائین هم بشناسیم. پس بنویسید:

غذاهائی که برای سیستم بلغم مضر است:

- ۱- اولیش لبنیات است، که اینقدر می گوئید ماست خوب است این اشکالات را هم ایجاد می کند
 - ۲- ترشیجات: خانمهایی که ترشی درست می کنند انواع و اقسام ترشی لیته
 - ۳- شور. شور گفتم چه بیماری ایجاد میکند؟ بیماریهای روحی را سودا را زیاد میکند گفتم غذاهای شور پس ترشیجات یکیش است حالا وقتی غذاها را گفتم می بینید که خیلی چیزهای خوب را شما در عمرتان نخورده اید، حتی يك بار بعداً" انشاءالله کلاس اشپزی می گذاریم که غذا پختن یاد بگیری در حداقل زمان و خیلی خوشمزه و خوب و خوش آب و رنگ، پس ترشیجات لبنیات ..
 - ۴- سیب زمینی
 - ۵- عدس
 - ۶- قارچ
 - ۷- گوشت گاو و گوساله
 - ۸- گوشت سفید ..
- عزیزان دقت کنند نگویند که می گویند گوشت سفید بله گوشت سفید خوب است ولی نه برای رماتیسمها اگر خوردند درد در اینجور افراد زیاد می شود
- ۹- چای بدترین سم است برای اینجور افراد، چای لبنیات
 - ۱۰- قهوه نسکافه
 - ۱۱- میوه جات ترش و کال
 - ۱۲- نارنگی
 - ۱۳- کیوی
 - ۱۴- گرمک، گرمک سرد است بر خلاف آسمش و طالبی گرم است در جزوه ای که داده ایم تمام اینها نوشته.
 - ۱۵- خیار پوست کنده اینها خیلی بد است کلاً" خوراکیهای سرد برای اینها خیلی بد است
- حالا چرا؟ چون سیستم بلغم را فعال می کند و در نتیجه اريتروسیتها تولید میشوند و تولید که شدند مرگ و میر میروند بالا وبعد رسوب می کنند در مفاصل رسوب که کردند اینها دیگر نمی توانند مفاصلشان را تکان دهند و در نهایت مفصلها از بین می رود فقط انگشتهاشان يك تکه گوشت می شود اویزان می شود دیگر قدرت حرکت را ندارند.
- ۱۶- لیموشیرین
 - ۱۷- غذاهای فیریز شده و زودپز شده و ساندویچی
 - ۱۸- دوستانی که مزاج بلغمی دارند اگر می خواهند سوپ جو بخورند حتماً" زنجبیل بریزند رویش تا از این حالت سردی و رطوبت بیاید بیرون.

اما غذاهائی که برای بلغمی مزاجها مفید است:

کسانی که استخوان درد رماتیسم مفصلی داشتند این غذاها را که بخورند خیلی خوب است اینجا من يك شیرینی هم



می گویم به شما استفاده کنید ببینید چقدر انرژی زاست و برای کسانی که ناراحتی مفصلی دارند يك مسکن خیلی خوبی است:

۱- از گوشتها بخواهیم بگوئیم برای افراد بلغمی مزاج این گوشتها را می توانند استفاده کنند گوشت شتر گوسفند کبوتر سار گجشک این

گوشتها برای رماتیسمها یا بلغمی مزاجها مفید است

۲- از ادویه جات هل دارچین زیره زنجبیل که بهترین است

۳- زینان سولنجان قولنجان اسم اینها را شنیده اید؟ همه اینها را دارم

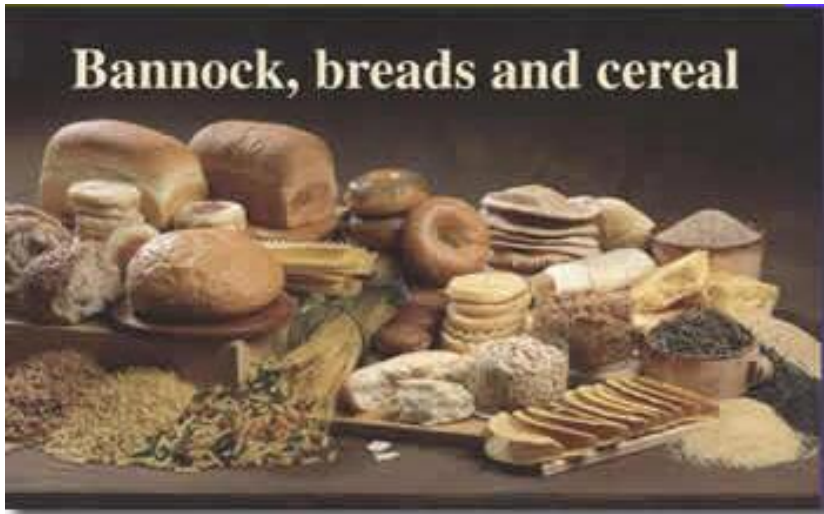
نشانتان می دهم اینها ریشه است اگر اینها را با هم ترکیب کنیم بدهیم

به بیمار رماتیسمی فوقالعاده درد کاهش پیدا می کند دیگر درد اذیتشان

نمی کند هل دارچین زنجبیل زیره سوزنجان خولنجان اما اگر يك سس

جدید آمده در بازار اسم آن را همه بلدید ولی این خولنجان سولنجان را بلد

نیستید



- ۴- سیر موسیر خردل اینها خیلی عالی است یعنی ادویه جاتی که رماتیسمها می توانند استفاده کنند و سریع فعالیت بلغم را کنترل می کند و ضرر کورتن را هم ندارد.
- ۵- از سبزیجات انواع کلم را می توانند استفاده کنند مارچوبه استفاده کنند مارچوبه خورده اید اصلاً" خیلی ترد و خوشمزه است انواع کلم را می توانید استفاده کنید
- ۶- هویج کدو حلوائی از ترشیجات لیمو ترش تازه فوق العاده مفید است برای رماتیسمها
- ۷- از حبوبات گندم و نخود فوق العاده است با گندم حلیم درست میکنند
- ۸- موسیر جوزهندی هم می توانید استفاده کنید یک عطر خیلی خوبی دارد گردوی هندی میگویند یا جوز هندی قیافه اش مثل نارگیل است اما کوچک به اندازه گردو و یک مزه تندی دارد و عطر خوبی هم دارد
- ۹- از سبزیجات کرفس نعنا ریحان جعفری ترخون مرزه اینها را می توانید استفاده کنید یعنی کلا" سبزیهای گرم
- ۱۰- دیگر از بذریه های ملین هم قدومه شیرازی را استفاده کنند خانمهایی که حالت زنانگی دارند اسفرزه استفاده کنند قدومه شیرازی برای بلغمی مزاجها خیلی عالی است.

نسخه برای رماتیسم و عوارض یانسکی: فرمول برای افراد رماتیسمی و خانمهایی که در حالت یانسگی هستند یا در اثر خوردن داروها یا نگرفتن حمام افتاب دچار بوکی استخوان شده اند: بادام گردو فندق پسته کنجد با پوست چون کلسیم زیادی دارد پونه کوهی زنیان زیره سیاه زیره سبز رازیانه و سیاه دانه و کشک اینها هر کدام صد گرم صد گرم پونه کوهی پنجاه گرم زیره سیاه پنجاه گرم زیره سبز پنجاه گرم رازیانه بیست و پنج گرم سیاه دانه بیست و پنج گرم و کشک نیم کیلو می توانید ۷۰۰ یا ۷۵۰ گرم هم بنویسید کشک را جوزهندی ۵۰ گرم زعفران هم یک مثقال همه اینها را آسیاب می کنید و با هم مخلوط می کنید شما اگر پول خریدنش را دارید اینها زیاد نیست دو (هزار) تومان بیشتر نمی شود پس این فرمول را استفاده کنید بخصوص برای خانمهایی که بوکی استخوان دارند.

نسخه برای دردهای مفاصل: اما انهایی که دچار بیماری مفاصل یا رماتیسم هستند باینده این فرمول را یادداشت کنند بصورت کپسول دریاورند روزی دو سه تا کپسول از انرا بخورند تا خوب شوند: زعفران یک مثقال سولنجان خولنجان دارچین هل زنجبیل، خولنجان ۵۰ گرم سولنجان ۵۰ گرم زنجفیل ۵۰ گرم دارچین ۵۰ گرم هل ۵ مثقال روزی دو قاشق چایخوری بخورند این برای دردهای مفصلی است که رماتیسم مفصلی دارند بجای کورتن و کلروکین باینده اینها را استفاده کنند همه اینها را آسیاب می کنند دو قاشق چایخوری بعد از غذا می خورند با معده خالی نخورند.

والحمد لله رب العالمین