



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 أبد الآبدين

آشنایی با طب قرآنی ۹

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.

انواع طبع و سرشت انسانی

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

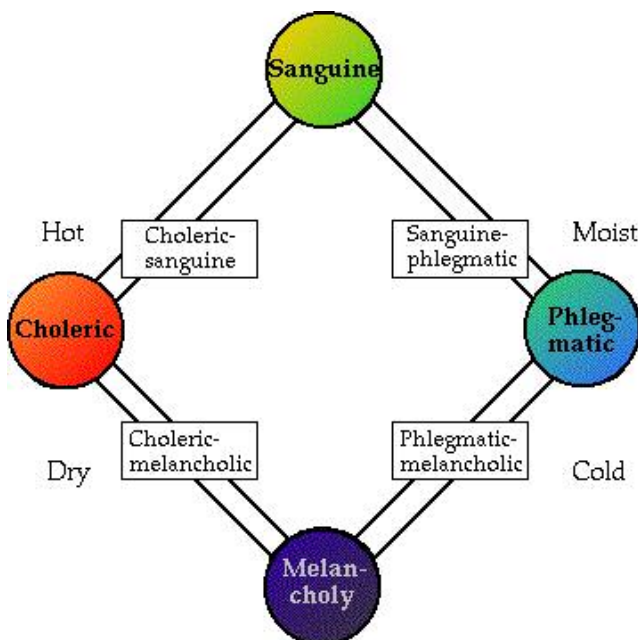
سلامتی نعمت بزرگی است که انسانها باید قدر آن را بدانند علی (ع) می فرمایند: دو چیز نعمت بزرگی است یکی سلامت و امنیت جسم است و دیگری سلامت زندگی است که اگر ما این دو سلامت را داشتیم در واقع آدم خوشبختی هستیم.

طباع انسانی چیست؟ چگونه به وجود آمده؟ و در افراد چگونه است؟

طبع یا سرشت چیست؟

بدن انسان از عناصر اربعه آتش، آب، باد و خاک تشکیل شده است و تمام خواص آن را دارد و سلولهای خاصی در بدن انسان هست که اندامهای خاصی را تولید می کند و هماهنگی اندامها باعث می شود که انسان به حالت سلامت زندگی کند در حالیکه خواص این چهار عنصر را هم دارد مسائلی مانند تغذیه و شرایط اقلیمی آب و هوا و نوع تغذیه باعث می شود که در بدن انسان حالتی بوجود آید که این حالت گرایش به حالت اسیدی یا بازی یا بین این دو داشته باشد.

بدن انسان که از اندامهای زیادی تشکیل شده است و هر اندام سلولهای خاصی را دارد و در نهایت هماهنگی اندامها موجب می شود که انسان به حالت تعادل در بیاید و زندگی بکند و امرار معاش بکند و تفکر بکند و همه این شرایط در آن تأثیر دارد و باعث می شود که بدن انسان گرایش خاصی پیدا بکند که این گرایش یا به حالت اسیدی در می آید یا بازی یا به حالت بین این دو هست، پس کسانی که در قطب زندگی می کنند مسلماً تغذیه و آداب و رسوم و فرهنگ و دما و محیط فرق می کند با کسی که در جنوب زندگی می کنند، که به این حالات طبع می گویند، این حالت ژنتیک و ارثی را دارد و وقتی که می گوئیم که طبع سرد است یا گرم است یا معتدل این در واقع ژنتیک است و این تا آخر عمر با انسان است و



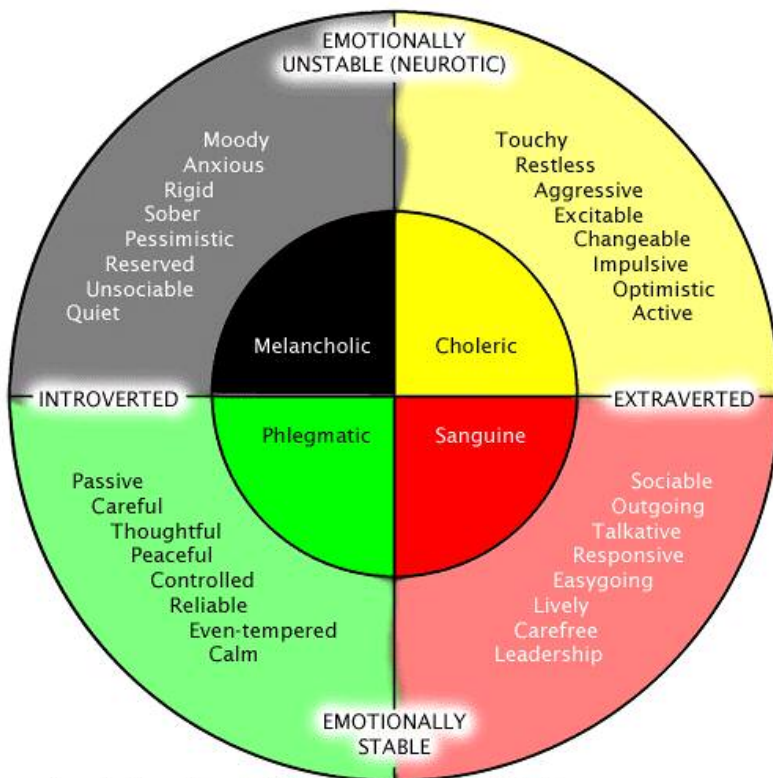
تغییر ناپذیر است، و کسی نمی تواند بگوید که من تا دو سال پیش طبعم گرم بوده و حالا سرد شده است که این ارث یا از پدر یا از مادر می رسد و شرایط اقلیمی و نوع تغذیه نیز بسیار مؤثر است و اکثر مردم نواحی شمالی زمین طبع آنها به سردی می رود و اکثراً پوست خیلی سفید و شلی دارند و صورتهایشان پر از کک مک است در حالی که ما در ایران افراد کک مکی خیلی کم داریم و کسانی که در خط استوا زندگی می کنند فرق می کنند با کسانی که در قطب زندگی می کنند، اگر گرایش به حالت اسیدی داشته باشد طبع سرد است و اگر گرایش به حالت بازی داشته باشد طبع گرم است و اگر بین این دو باشد می گوئیم معتدل است.

مجله حیات اعلی: درباره تفسیر ایشان از طبع مردم شمالی زمین قبلاً اشاره شد.

طبع را به سه قسمت تقسیم می کنند: (۱) طبع گرم (۲) سرد (۳) معتدل.

تشخیص طبع

از کجا بفهمیم که طبع ما گرم یا سرد یا معتدل است؟



Eysenck, H.J and Eysenck, M.W. *Personality and Individual Differences*. Plenum Publishing, 1958.

افرادی هستند که می گویند ما اگر ماست یا عسل یا خرما یا ترشی بخوریم اصلاً برایمان فرقی نمی کند و هیچ ناراحتی در ما ایجاد نمی کند اینگونه افراد دارای طبع معتدل هستند و هر نوع غذا که بخورند با آنها سازگاری دارد اینها هیچ گرمی یا سردی را حس نمی کنند تنها خطری که آنها را تهدید می کند که چون هیچ احساسی ندارند و اذیت نمی شوند و ممکن است بگویند که من ۴۰ سالم است و تا به حال یک قرص هم نخورده ام و یک دفعه می بینم که دچار بیماریهای بدخیم می شوند به خاطر اینکه بدن نشان نمی دهد و مواد زائد غذایی جمع می شود و فاجعه می آفریند و کسانی که طبع گرم دارند اگر شیرینی بخورند بدن آنها جوش می زند و عصبی می شوند و عرق می کنند و مثلاً نمی توانند که ۵ عدد خرما یا هم بخورند چون عصبی می شوند و صورتهایشان جوش می زند و شب اگر خوردند نمی توانند که بخوابند و باید پتو را از روی خود کنار بزنند.

و برای اینکه بفهمیم که طبع سرد دارند یا نه بهتر است که دو شب پشت سر هم کته یا ماست بخورند صبح دیگر نمی توانند که از خواب بلند بشوند و زیر چشم آنها پف می کند و اگر قرار است که ساعت ۵ از خواب بلند شوند ۵ بیدار می شوند اما ساعت ۸ از رختخواب بیرون می آیند و حال بیرون آمدن ندارند و دقیقاً حالتهایی به آنها دست می دهد که بدنشان ورم می کند کسل هستند و دهنشان مرز شوری می دهد و اکثریت مردم طبع آنها سرد است.

کسانی که احساس می کنند که طبع آنها گرم است اگر آب نارنج بخورند فوق العاده فشار آنها پایین می آید و ممکن است حالت تعادل خود را از دست بدهند و سرگیجه داشته باشند و به حالت اغما بروند آب نارنج فوق العاده فشار را پایین می آورد و قند را هم پایین می آورد و کسانی که دیابتی هستند بهترین دارو برای آنها آب نارنج است. پس ما اولین کاری را که می کنیم این است که طبع خود را تشخیص بدهیم و با خوردن غذا می توانیم که تشخیص دهیم که طبع ما چیست.

مجله حیات اعلی: اینکه ایشان گفته: آن کسی که هر چه گرمی یا سردی می خورد برایش فرقی نمی کند مزاجش معتدل است این حرف دقیقی نیست، این علتهای مختلف می تواند داشته باشد، ممکن است از قوت مزاج باشد، یا گرمی یا سردی یک عضو به این چیزها فوراً نمی شود حکم به نوع طبع شخص کرد.

علامه طبایع سه گانه انسانی

خصوصیات طبایع چیست؟

افرادی که از طبع گرمی برخوردار هستند آدمهای خوش مشرب هستند که خیلی زود با مردم می جوشند و خیلی زود عصبی می شوند و تحرک و فعالیت آنها زیاد است و خوابشان هم نسبت به بقیه کمتر است و کسانی که طبع آنها سرد است آدمهایی هستند بی خیال و خوش گذران و خواب آلود و یک مقدار کسل و استعداد چاقی زیادی دارند.

افرادی که دارای طبع سرد هستند اگر رعایت نکنند بیشتر دچار این بیماریها می شوند ام اس، صرع، پارکینسون، ای ال اس، رماتیسم، بیماریهای برص، ریزش مو و سفید شدن بیش از حد مو.

افرادی که دارای طبع گرم است ممکن است دچار بیماریهای پوستی، کبدی و بیماریهای اعصاب و روان شوند. افرادی که دارای طبع معتدل هستند يك حالت تعادل بين اين دو گروه را دارند و گرمي و سردي را زياد حس نمي کنند و فقط بدی آنها در این است که يك مرتبه بیماری در آنها عود می کند.

و درد يکي از نعمتهای بزرگ الهي است که به انسان عطا کرده است و اگر اين درد نباشد انسان خیلی از مسائل متوجه نمی شود و درد در واقع يك زنگ خطر و علائمی است و پزشکان طب سوزنی که در مورد بیماریهای آرتروزي و بیماریهای استخواني کار می کنند بدترین کار را اينها انجام می دهند اعصاب را کرخ می کنند و درد حس نمی شود و بیمار به زندگی خود ادامه می دهد و ساییدگی استخوان بیشتر می شود و بعد که درد شدید شد دیگر طب سوزنی نمی تواند برای آنها کاری انجام دهد.

مجله حیات اعلی: برداشت اشتباه ایشان درباره طب سوزنی این است که: فکر می کند تنها نقش مسکن را دارد، ایشان درباره نحوه عملکرد طب سوزنی اطلاع لازم را ندارند.

حال بینیم که قرآن در مورد طبع انسان چه می گوید، خداوند می فرماید ما در بهشت به يك عده شربت زنجفیل می دهیم و به يك عده هم شربت کافور می دهیم، چون طبع تغییر ناپذیر است و تا آخر عمر با انسان است و حتی در آخرت نیز با انسان است چون ژنتیکی است!!!

سوره مبارکه دهر آیات ۱۷ و ۵ که آیه ۵ در مورد سرد مزاجها است و ۱۷ راجع به گرم مزاجها، و خداوند می فرماید جرعه هایی را به این افراد می دهیم که مزاج آنها مزاج زنجبیل را دارد و زنجبیل را به کسانی می دهند که مزاج آنها سرد است و مزاج کافور نیز سرد است و به گرم مزاجها می دهند و شربت عسل به همه مزاجها سازگار است و به افرادی که دارای مزاج معتدل هستند شربت عسل می دهند و خداوند در سوره مبارکه نحل آیه ۶۹ می فرماید که این عسل برای همه مردم شفا است و عسل هم برای سرد مزاجها و هم برای گرم مزاجها مفید است و حالت تعادل ایجاد می کند.

مجله حیات اعلی: برداشت ایشان از آیات شریفه مورد بحث دقیق نیست، چه اینکه اهل بهشت با ورودشان به بهشت به بهترین وضعیت صحت و سلامتی داخل می شوند لذا کسی آنجا وجود ندارد که مزاجش به هم خورده باشد و نیاز به اصلاح و تعدیل مزاج داشته باشد، انواع شراب بهشتی به جهات مختلف ممکن است، یکی به خاطر تنوع نعمتها و پذیرائیهای بهشتی یکی به ملاحظه طایع افراد که ضمن استقامت مزاج طبع مختلف دارند و به لحاظ طبع هر کس همان جنس طبع خودش به او عرضه می شود که جهت تقویت طبع خودش است، چون آنجا شخص طبع گرم با خوردن گرمی تعادل مزاجش برهم نمی خورد و گرمیش نمی شود و نیازی به تعادل مزاج ندارد، ولی تقویت و تغذیه مطابق طبع ممکن است، البته تفسیر بر جهات باطنی هم شده است.

و حتی کسانی را که دیابت دارند را می گوئیم که عسل بخورند تا قند آنها متعادل شود و برای تهیه شربت عسل يك قاشق عسل را در يك لیوان آب با يك عدد لیمو ترش مخلوط می کنیم و عسل يك حالتی دارد که pH را تنظیم می کند و خیلی از بیماریها با عسل درمان می شود.

بیمارانی که هیچ چیز در معده آنها بند نمی شود و حتی اگر آب به آنها بدهند بر می گردانند توصیه می شود که از این شربت بخورند و حالشان هم زود خوب می شود که يك لیوان آب و يك قاشق غذا خوری عسل يك عدد لیمو ترش و سه تکه یخ کوچک را با هم مخلوط می کنیم تا يك شربت خنکی درست شود به حدی خنک باشد که جدار داخلی لیوان عرق بکند و به این حالت که در آمد جرعه جرعه شخص آن را بخورد اولاً جلوگیری از مسمومیتهاى غذایی می کند و معده ای که هیچ چیز را قبول نمی کند به را حتی درمان می شود و در روز دو یا سه لیوان کافی است و هیچ چیز نمی خورند تا زمانی که اشتهاى کامل سراغ آنها بیاید.

اگر با قرآن مانوس شدید در واقع همه درمانها در قرآن هست چون ۴ تا شفا در قرآن هست که یکی از آنها مربوط به عسل است که حتی برای بچه های زیر یکسال و پیر هم مفید است.

آیا طبع تغییر می کند؟

می گویند که طبع به هیچ وجه تغییر نمی کند و تا آخر عمر با انسان است و تنها چیزی که تغییر می کند مزاج است این مزاج ممکن است هر روز یا هر هفته یا هر ماه یا هر دو هفته تغییر بکند، بستگی دارد به غذایی که می خورید مثلاً اگر امروز بادمجان خوردید و فردا آش شله قلمکار و پس فردا ماست این مسلماً تغییر می کند برای اینکه هر غذایی يك pH خاصی دارد و شنیده اید که می گویند آب اصفهان سرد است و آب تهران گرم است برای اینکه pH آب تهران نزدیک به ۷ است و آب اصفهان زیر ۷ است و همه غذاها دارای pH هستند و بدن انسان هم همین حالت را دارد در آزمایشات ادرازی که انجام می دهید pH بعضی افراد ۵ یا ۶ است که این بستگی به طبع انسان دارد و این معمولاً باید حالت اسیدی داشته باشد و خود حالت اسیدی ضد عفونی می کند گفتم که ژنتیک و شرایط اقلیمی و آب و هوا و تغذیه در طبع مؤثر هستند و اگر که می خواهیم سالم زندگی کنیم ابتدا باید طبع خودمان و سپس طبع غذاها را مشخص کنیم و همیشه دقت داشته باشید که مزاج شما خوب کار بکند و به حالت تعادل باشد و یبوست نداشته باشید و ام الامراض سرماخوردگی و یبوست است و اگر یبوست به سراغ شما آمد هر نوع بیماری ممکن است که سراغ شما بیاید و اگر این دو سراغ کسی آمد منشأ همه بیماریهاست.

انسان چه غذاهایی باید مصرف کند و از چه غذاهایی باید پرهیزد؟

من ابتدا منشأ قرآنی غذای خوب را به شما بگویم که همه چیز در قرآن هست و فقط ما دنبال آن نمی رویم خداوند می فرماید: که چرا در قرآن تدبیر نمی کنید، اگر در قرآن شما تحقیق کردید و هدفان خدا بود تنها کسی که به شما آموزش می دهد خداست و اگر در راه خدا کوشش کردی خدا راه را به شما نشان می دهد و قرآن کتابی است که اگر شما آن را ده هزار مرتبه خوانید ده هزار مطلب جدید یاد می گیرید و هیچ کتاب دیگری چنین نیست.

آیا میدانید که در قرآن چند آیه در مورد غذا وجود دارد؟

ما بیش از ۱۶۰ آیه در مورد غذا در قرآن داریم در قرآن چهار تا (فلینظر) داریم که معنی آن یعنی خیلی به دقت نگاه کنید و دو تا (فلینظر) در مورد غذا هست و يك (فلینظر) در مورد خلقت انسان است و يك (فلینظر) در مورد اعمال انسان است که من از این

يك فرمولي بدست آوردم كه مي شود: خلقت انسان + اعمال انسان = غذاي انسان. اگر غذا نباشد نه خلقتي است و نه اعمالي است چون گفتم كه بيش از ۴۰ روز بدون غذا نمي شود زنده ماند.

درباره خلقت انسان: سوره طارق آيه ۵ است كه: اي انسان به خودت نگاه كن كه چگونه خلق شده اي كه اين آيه بهترين راه خداشناسي و خودشناسي است چون اگر خود را شناختيد مي توانيد كه خدا را بشناسيد و خدا از رگ گردن به شما نزديكتر است يعني جلوه خدا در وجود شماست،

و در مورد اعمال انسان: سوره حج آيه ۱۵ و در مورد غذاي انسان: دو آيه داريم سوره عبس آيه ۲۴ و سوره كهف آيه ۱۹ (اي شخصي كه غذا براي ما مي خري غذاي پاك برايما بخر تا نور الهي در وجود ما خاموش نشود) و اگر غذاي مناسب و درستي بخوري باعث مي شود كه هم اعمال و هم خلقت درست شود.

با يك روشي بچه را قبل از تولد مي توانيم كه كنترل كنيم كه هم بچه سالم باشد و هم زايمان راحت، و اگر قبل از تصميم به بچه دار شدن اين توصيه هايي را كه نقل مي كنم انجام دهد نه ويار و نه چاقى بيش از حد نه ورم و نه سزارين سراغ او مي آيد و بچه هم سالم به دنيا مي آيد و تا آخر عمرش هم نياز به دارو ندارد.

و من معتقدم كه اگر زندگي و غذاي ما سالم باشد ما اصلاً احتياج به واكسيناسيون هم نداريم. كداميك از حيوانات جنگل واكسينه مي شوند؟ اگر ما درست عمل بكنيم ميكروب در ما نمي تواند كه نفوذ بگند.

قبل از اينكه به مبحث غذا برسيم من نظر قرآن را مي گويم و فقط اشاره مي كنم و آيات را خودتان مطالعه كنيد. (از ميان ۱۶۰ آيه فقط تعدادي از آن را بيان مي كنم.)

غذاهای حلال در قرآن کریم



سوره مباركه بقره آيه ۲۲ كه ما زمين را براي شما آفريديم و از آسمان آبي براي شما فرستاديم و موادي كه از زمين مي رويد رزق و روزي شما است

و همچنين آيه ۱۳۶ كه حضرت ابراهيم از خدا مي خواهد كه خانه اي كه در آن زندگي مي كند را امن قرار دهد و غذايش از ميوه جات باشد (مجلس: آنچه در قرآن آمده است: از ميوه ها روزيم فرما)

و آيه ۵۷ كه كساني كه غذاي بدّي خوردند به خودشان ظلم کرده اند و آيه ۶۰ و ۱۷۲، سوره ذاريات آيه ۵۸ كه بهترين رزق دهنده خدا است، سوره مؤمنون آيه ۵۱ كه انسان جاگاه الهي دارد و بايد چيزهاي پاك بخورد،

سوره ابراهيم آيه ۳۲ كه در مورد گياهان است، مائده ۸۸ و ۱۱۴ و انفال ۳۶، انعام ۱۴۲، سوره عبس از ۲۴ تا ۳۲،

دو تا آيه در مورد دريا داريم كه ماهي درياي شور و ماهي درياي شيرين است كه در سوره نحل آيه ۱۴ كه منظور از لحماً طرياً گوشت تازه دريايي مي باشد و در مورد گوشت ماهي بايد بگويم كه در پهلوي ماهي گوشتهاي تيره اي است كه معمولاً آنها را دور مي ريزند در خاليكه حاوي "روي" مي باشد، كه مردم ايران دچار روي كم هستند و كمبود روي باعث مي شود كه فعاليت هاي مغزي كم شود و در همه هورمونها و آنزيمها اين روي هست ولي پوست ماهي را نخوريد، و سوره فاطر آيه ۱۲، سوره حج آيه ۳۰ كه خداوند حيوانات را حلال اعلام مي كند كه منظور گوشت قرمز است كه مي توانيد بخوريد ولي زياده روي نكنيد

و آيه ۲۸، سوره نحل آيه ۶۶ در مورد شير است كه اين عبرتي است براي كساني كه داراي عقل و خرد هستند كه ما از خون و كنفات نوشيدني لذتي را استخراج كرديم كه بخوريد پس قبل از اينكه شير را بخوريد در مورد حيواني كه شير را بوجود مي آورد فكر كنيد

و اگر خواستيد گوشت بخريد از سردست و سر سینه و قسمتي از

گردن تهيه كنيد و ران نخريد چون نزديك مخرج است و جايي كه فضولات در آن اثر مي كند روي گوشت اثر مي گذارد

و آيه ۶۹ در مورد عسل است كه مي فرمايد كه براي همه انسانها شفاست كه عسل به رنگهاي مختلف است كه اين بستگي به نوع گل دارد و آيه ۶۴.

و غذاي بهشتيان كه سوره واقعه آيه ۲۰ تا ۲۴ كه در بهشت هر چيزي كه به فكرتان بيايد بلا فاصله آماده مي شود و اول خدا در بهشت به شما ميوه مي دهد و بعد لحم طير مما يشتهون هرچه كه به آن اشتها داشته باشيد، از گوشتهاي تازه، و بعد حوريهاي بهشتي كه انسان از ديدن آن آنچنان لذتي مي برد كه مدهوش مي شود.

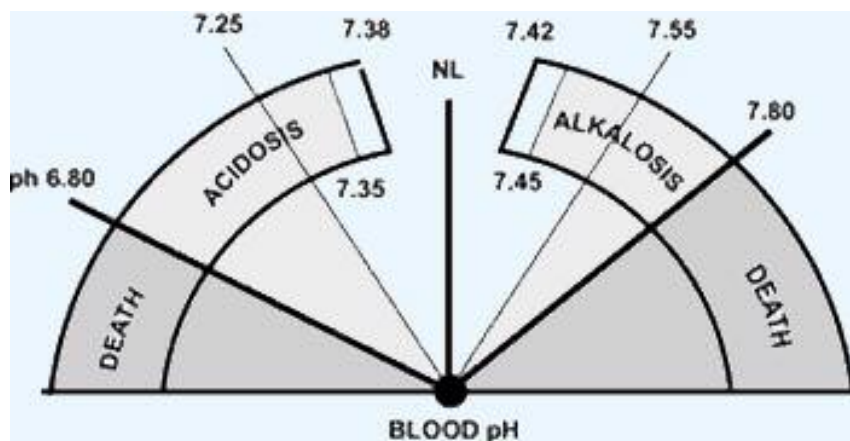
و زن مانند مرواريد در صدف است. پس ارزش زن به اين است كه زيباييهاي خود را رايجان در اختيار ديگران نگذارد زيرا يكي از شگفتيهاي خلقت آفرينش زن است كه خداوند سه مورد را مي فرمايد كه براي اطمينان قلب و آرامش مي باشد: ۱- كه ياد خدا به انسان اطمينان قلب مي دهد ۲- آرامش را با خلقت زن ۳- تاريخي شب آرامش مي دهد، و خداوند بعد از وجود خودش وجود زن

را مایه آرامش قرار می دهد و هیچ مکتبی در دنیا به اندازه قرآن به زن اهمیت نداده است (بهتر است که کتاب تاریخ تمدن (از ویل دورانت) فصل ۱ و ۲ را مطالعه کنید تا ببینید که در غرب با زن چه رفتاری می شده است).
 که این نعمتها را در بهشت به خاطر اعمال درستی که انجام می دهید به شما می دهند و اگر ما غذای خوب خوریم و آن چیزهایی را که نباید بخوریم را نخوریم و کارهای خوب انجام دادیم و هدف ما خداوند بود به همه چیز می رسیم که رضایت خدا بالاتر از همه اینها است.

غذاهای حرام در قرآن کریم

در سوره بقره آیه ۱۷۳ ذکر شده است که: گوشت مردار، خوک، خون، و گوشت حیواناتی که بدون اینکه نام خدا را ببرند ذبح می شوند که اگر بخورید دچار رجس و فسق می شوید، که خوردن گوشت خوک این حالت را ایجاد می کند، زیرا اثراتی بر روی انسان می گذارد مثلاً خوک خودکفا است و مدفوع خود را می خورد، و خلصت بد دیگر آن در آمیزش است و انسانهایی که گوشت خوک مصرف می کنند این حالت را پیدا می کنند و در انعام ۱۴۵، مائده ۳ و ۱۰، حجرات آیه ۱۲ (که اکثر ماها این نوع گوشت را مصرف می کنیم) که آن گوشت برادر مرده است که با غیبت حاصل می شود.

طبع غذای انسان



سوره دهر آیات ۵ و ۱۷ و سوره نحل آیه ۶۹. ما یک بحثی در غذاها داریم به نام غذاهای اسیدی و بازی و همانطور که غذاها سرد و گرم بود، طبع ما هم همینطور است اگر ما طبع غذاها را بشناسیم و طبع خودمان را هم بشناسیم همیشه به حالت تعادل هستیم و هیچ وقت بیمار نمی شویم.

بحث جالبی در فیزیولوژی گایتون جلد ۲ هست به نام تعادل اسید و باز، و تعجب می کنم که پزشکان که این موضوع جزو درسهای آنها هست، چرا از این استفاده نمی کنند و فقط وقتی که شخصی دچار دیالیز شده باشد و یا در آی سی یو باشد و دچار بیماریهای تنفسی شده باشد از این مطلب استفاده می کنند. اگر کسی در طول عمرش این موضوع را رعایت کرد می تواند بگویم که تا آخر عمرش سرما هم نمی خورد.

مجله حیات اعلی: خوب معلوم است که چرا این مطلب علمی معمولاً در پزشکی رایج استفاده نمی شود، چونکه اگر واقعا رعایت شود، دیگر جایی برای طب تجاری باقی نمی ماند، قارونهای طب تجاری از سلامت واقعی انسانها راضی نیستند، برای آنها باید فقط سعی شود که انسان هر چه بیشتر زنده بماند تا بهتر بهره کشی شود، ولذاست که بیشرط طب رایج در جهت هر چه بیشتر زنده نگهداشتن بشر است نه سالم بودن وی، برای همین است که وقتی کارش به دیالیز و آسیو می کشد؛ آنوقت برای حفظ این وسیله درآمدزا (=بشر بیمار)، حتی از دانش کنار گذاشته شده شان نیز استفاده می کنند.

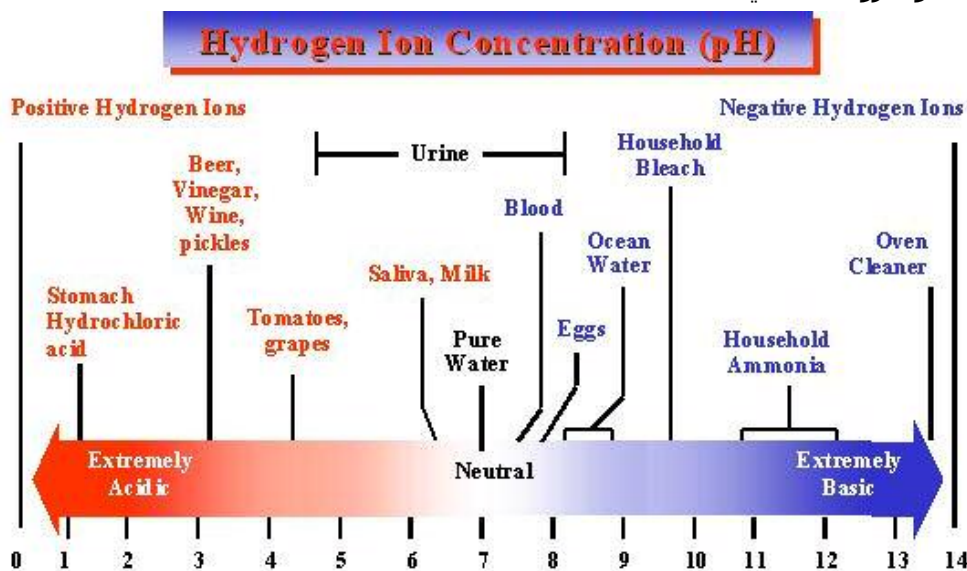
غذا ها را به سه گروه تقسیم می کنند که دو گروه آن اصلی است:

- (۱) سردی: یا اسیدی
- (۲) گرمی: یا بازی
- (۳) خنکی: که بین این دو گروه است،

ما همیشه باید سعی کنیم که PH خونمان از ۷/۲ پایین نیاید که اگر پایین تر آمد مساوی با حالت اغماء و بیماریهای روحی و روانی و صرع است، و جالب است که کسانی که صرع دارند به غذاهایی که فوق العاده برای آنها بد است علاقه دارند پس: طبع انسان + طبع غذا = سلامتی یا بیماری.

مزاج اندامها:

برای آن است که بدانیم که چه غذایی کجا اثر می گذارد از نظر طبع مغز انسان سرد و تر است و اگر غیر



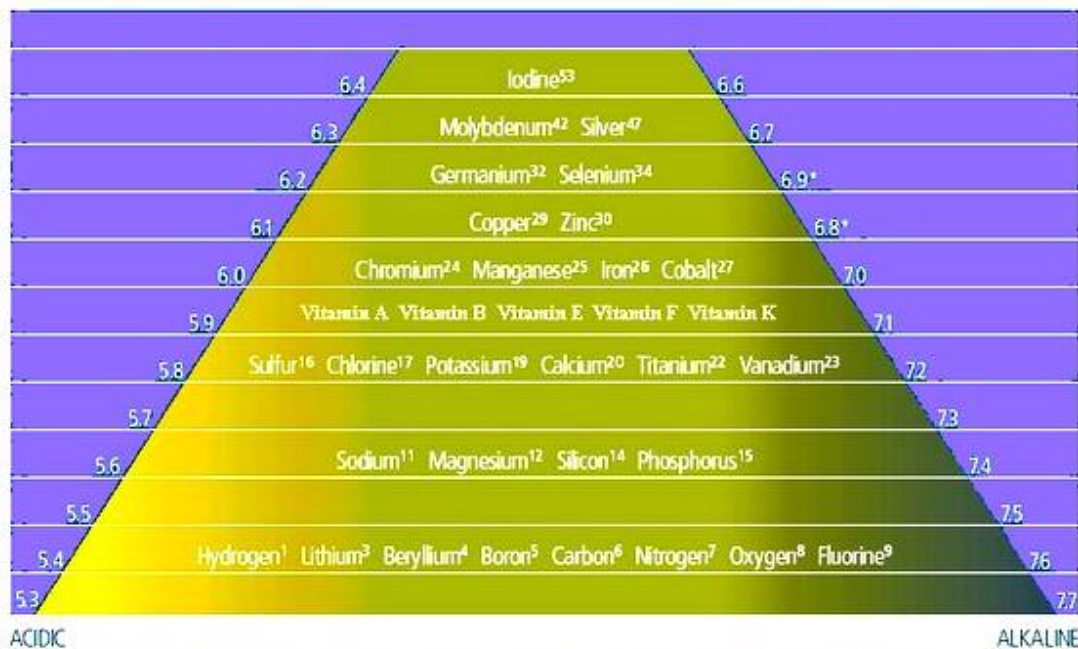
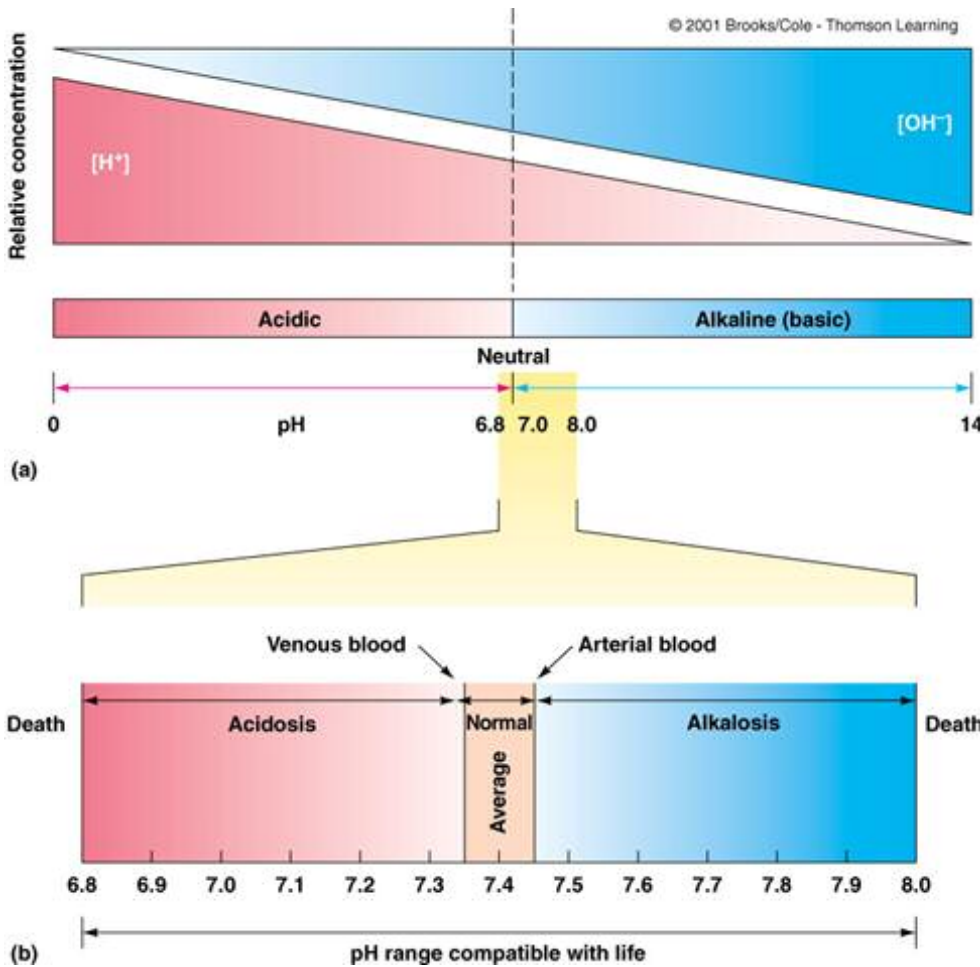
از این بود ما نمی توانستیم که علوم را یاد بگیریم، استخوان سرد و خشک است، قلب و کبد و کلیه گرم و تر است. پس اگر طبع ما گرم بود و غذایی را هم که می خوریم گرم است باید این را به حالت تعادل در بیاوریم یعنی: گرم + سرد = متعادل. مثلاً بادمجان را با کشک می خورند زیرا بادمجان گرم و خشک است و کشک سرد و تر است و وقتی که با هم مخلوط

شود يك چيز وسطي در مي آيد كه كسي را اذيت نمي كند و نبايد كه ماست را با ماهي خورد زيرا هر دو سرد است و اگر كسي ماست را با ماهي خورد فلج مي شود و اگر صرع داشته باشد همان آن غش مي كند و من خودم امتحان كردم كه چند تا قاشق كشش خوردم و ديگر ميل نداشتم ولي باز هم خوردم تا ببينم اينكه بوعلي مي گويد اگر بخوريد دچار جنون سرد مي شويد چيست؟ و چشمانم سياهي رفت و احساس كردم كه بايد همه چيز را بشكنم و فوراً چند تا قاشق غسل خوردم و تا آن زمان مفهوم جنون آني را نمي دانستم.

چرا اين حالت پيش مي آيد؟

زيرا PH خون مابلاي $\frac{7}{2}$ تا $\frac{7}{4}$ مي باشد يعني اين مقدار مي تواند تغيير بكند اگر شما غذايي خورديد كه اين بالاي $\frac{7}{4}$ رفت و همچنين اگر پايين $\frac{7}{2}$ آمد در هر دو حالت به حالت اغماء خواهيد رفت ديديد كساني كه قندشان پايين مي آيد به حالت اغماء مي روند زيرا كه PH آنها پايين مي آيد يا اگر كسي قندش به ۵۰۰ برسد غش مي كند و پايين آمدن قند جنون سرد مي شود و ايجاد اسيدوز مي شود يعني بالا رفتن اسيد كه در اعصاب مركزي اثر مي گذارد (اعصاب مركزي شامل: مغز، مخچه، بصل النخاع، نخاع و رشته هاي عصبى مي شود) و اگر چيز سرد خورديد و مغز

هم كه سرد و تر است مانند وقتي كه بستني سرد بخوريد و ملاح شما يخ مي كند كه اگر اين كار را ادامه دهيد به زمين مي خوريد كه اسيد در اسيد مي شود كه نتيجه آن اغماء است پس به بچه ها بستني و ماست ندهيد زيرا مغز آنها معيوب مي شود و من بچه ۵ ساله اي را ديده ام كه ماست زياد مصرف مي كرده و يك تومور به اندازه ۸ در ۱۰ سانتيمتر در مغز او بود زيرا مغز سرد و تر است و ماست هم سرد است و ايجاد كلسيم مي كند و بالا رفتن اسيد را به جنون گرم يا آلكالوز تعبير مي كنيم (يعني گرمي بيش از حد) و ما با خوردن غذا مي توانيم PH خون را تنظيم كنيم و هميشه سالم باشيم و اگر در حالت تعادل باشيم در حالت سلامت و شادابي هستيم.



*These 2 numbers are intentionally reversed to reflect the appropriate mineral range of acceptance

خون را تنظيم كنيم و هميشه سالم باشيم و اگر در حالت تعادل باشيم در حالت سلامت و شادابي هستيم.

غذاهای سرد و گرم کدامند؟ و چه غذاهایی را نباید خورد؟

غذاهای سرد:

کل لبنیات سرد است و هر وقت خواستید از آن را استفاده کنید با مواد گرم دیگر مصرف کنید تا حال خنثی در آن ایجاد شود مثلاً کله جوش که غذای سرد است را، به آن گردو و بادام و فندق و پونه و روغن زیتون اضافه کنید (در جزوه ای که به شما دادم توضیح داده شده است).

چرا بیمار می شویم؟

۱ - عدم تعادل PH در بدن. ۲ - ضعف سیستم ایمنی.
حال چه عاملی باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن ما می شود؟

۱- غذاهای ممنوعه:



چای،
سرخ کردن،
قند و شکر (سفید)،
شیرینیجات قنادی،
ترشیجات و سرکه،
شوریها،
غذاهای ساندویچی،
غذاهای فریز شده،
غذاهای زودپز شده،
آب یخ،
نوشابه،
ماست،
دوغ،
تنقلات مصنوعی (شکلات - پفک -
آدامس - بیسکویت)،
سس، رب،
ماکروفر،
نمک زیاد،
مرغ و تخم مرغ ماشینی،
ماکارونی،
آش رشته،
گوشت زیاد،
ادویه جات زیاد
که این غذاها را نباید بخورید که
خوردن این غذاها مساوی است با
تضعیف سیستم ایمنی بدن.
بیماری ایدز سیستم ایمنی بدن را
تضعیف می کند و با ضعف شدن
خیلی راحت میکروب و ویروس وارد
بدن می شود و انسان را بیمار می
کند.

۲ - جایگزینی برای غذاهای ممنوع:

نوشیدنیها را از نظر نحوه مصرف به دو قسمت تقسیم می کنیم:
الف) سرد: یعنی آنهایی که خنک و سرد نوشیده می شود
ب) گرم: یعنی آنهایی که گرم نوشیده می شود .

الف) نوشیدنیهایی که سرد مصرف می شوند:

۱- نوشیدنیهایی که مانند آب یخ می باشد که نباید بخورید زیرا دمای آن ۰ درجه است و دمای بدن شما ۳۷ درجه و با اختلاف دمایی که حاصل می شود یک ضربه و شوک شدیدی به کبد وارد می آید، به جای آن آب، آبمیوه، آب سیب به اضافه دو عدد لیمو ترش تازه همراه با یک تکه یخ کوچک برای خنکی آن و در عرض ۵ دقیقه آن را میل کنید که بسیار نشاط آور است،

۲- يك نوشابه هم هست براي كساني كه فشار آنها بالا است كه انواع آب مركبات را مخلوط كنند مانند پرتقال و ليمو شيرين، ليمو ترش، گريپ فروت، نارنج و مقدار آن را به اندازه ذائقه خود تغيير دهيد و كساني كه فشار آنها بالاست آب نارنج آن را بيشتر بريزند.

۳- از نوشابه هاي ديگرا نواع شيرها مي باشد مثل شير گردو و بادام و فندق و پسته و بادام هندي و تخمه آفتاب گردان. ۵۰ گرم مغز بادام خام كه پوست آن كنده شده باشد را با سه قاشق عسل و سه ليوان آب خنك را در مخلوط كن ريخته و به مدت ۵ دقيقه آن را مخلوط مي كنيد يك شير فوق العاده سفيد و شيرين و خوشمزه و نشاط آور بدست مي آيد و بهترين دارو است براي كساني كه ناراحتي هاي عصبي دارند و اين مقدار براي ۴ نفر است و چربي كه روي اين شير بادام مي آيد باعث آرامش مي شود.

۴- و شير مغزهاي ديگر را هم به همين ترتيب درست مي كنيد و مي توانيد سليقه به خرج داده و چند مغز بادام و پسته و گردو را با هم درست كنيد.

۵- و تخم آفتاب گردان به اين شكل است دو قاشق غذا خوري مغز آفتاب گردان خام + ۲۰ گرم مغز بادام (بادام را در ظرفي ريخته و آب سرد روي آن بريزيد مي گذاريد تا بجوشد به محض كه جوش آمد خاموش کرده ووقتي سرد شد دست كه به پوست بادام بگذاريد مغز آن بيرون مي پرد) + يك عدد موز + سه قاشق عسل + سه ليوان آب خنك و در مخلوط كن ريخته و به مدت ۵ دقيقه مخلوط كنيد و مانند شير كاكائو مي شود كه بجاي يك قاشق مربا خوري كاكائو از سه قاشق پر غذاخوري مغز تخمه آفتابگردان استفاده مي كنيد كه مي توانيد موز را از آن حذف كنيد و مي توانيد از آب مخلوط ميوه و سبزي استفاده كنيد.

ب) نوشيدنيهاي كه گرم مصرف مي شوند:

۱- ما به چايي اصطلاحي دم کرده مي گوييم كه شما مي توانيد از دم کرده به استفاده بكنيد و طرز تهيه آن به اين شكل است كه به را با رنده درشت رنده مي كنيد تا آب به آن نيفتد و آن را خشك مي كنيد و در ماهيتابه كممي تفت مي دهيد (بدون روغن) تا به رنگ قهوه اي در بيايد و مي گذاريد تا خنك شود و بعد آن را در يك پاكٲ كاغذي يا پارچه اي مي ريزيد و دو قاشق آن را در قوري چيني ريخته و با دو ليوان آب جوش دم مي كنيد.

۲- و بقيه ميوه جات را هم شما مي توانيد به همين شكل خشك بكنيد و دم بكنيد مثل سيب، هلو، آلبالو، گيلاس.

۳- و از نوع ديگر نوشابه هاي گرم مي توان براي كساني كه ناراحتي كليي يا عفونت دارند از اين دم کرده استفاده كرد كه پونه كوهي و آويشن شيرازي كه از هر کدام يك قاشق به همراه دو ليوان آب به مدت نيم ساعت دم کرده و آن را با عسل مي خوريد، و خانمهاي كه در روز اول قاعدگي درد شديد دارند مي توانند از اين استفاده کرده تا درد سريع قطع شود و كساني كه ماهيچه كليي آنها سرما خورده و درد دارند بخورند تا درد آنها بر طرف شود.

۴- و نوشابه ديگر اينكه مليس و لاواند كه از هر کدام يك يا دو قاشق غذا خوري را با دو ليوان آب دو مي كنيد كه يك دم کرده آرامش بخش مي شود.

مجله حيات اعلي: منظور از **مليس (MELISSE)**، يا چاي فرانسه همان بادرنجبويه است، كه در ميان ادويه هاي معطر موقعيتي عالي دارد. در كتاب هاي داروشناسي قديم از آن، اين گونه ياد کرده اند: «مليس، مفرح قلب است؛ به هضم غذا كمك مي كند، راه تغذيه مغز را مي گشايد و قلب را تقويت مي كند. در ناراحتي هاي شبانه و بي خوابي ها، افكار ناهنجار به خصوص غمزدگي ها را از مغز بيرون مي راند». «ابن سينا» اين موارد را تأكيد کرده است. گياه شناسان، مليس را شفای اغلب دردها مي دانند و معتقدند كه عصاره مليس قوت و سلامتي را به بيماران و افراد خسته باز مي گرداند. «لمري»، گياه شناس معروف گفته است: نام اين گياه از نام عسل گرفته شده است. يعني گلي كه زنبور عسل به آن راغب است. مليس يا بادرنجبويه طبي را فلفل زنبور عسل يا چاي فرانسه نيز ناميده اند.

اثرات درماني بادرنجبويه: اين گياه بخصوص آرام كننده، ضدفشارهاي عصبي، ضدخستگي و كمبودهاي بدني است، و به عنوان يك آرامبخش، در ناراحتي عصبي، سرگيجه، سنكوب، برونشيت، تشنج و قولنج کاربرد دارد.

افرادى كه ناراحتي هاي گوارشي با منشأ عصبي دارند، مي توانند از بادرنجبويه به عنوان يك تقويت كننده، به ويژه براي تقويت معده، استفرغ هاي عصبي و دلبيچه ها، استفاده نمايند. مليس معرق (عرق اور) بوده و لذا سموم بدن را خارج کرده و خون را صاف مي كند.

مليس را داروي شفابخش هيستري (hysterian) نيز خوانده اند. اشخاص عصبي، زودرنج و حساس، در آب مليس دارويي عالي براي آرامش خود خواهند يافت. همچنين، مليس را داروي تقويت قلبي به ويژه در موارد (آريتمي، هيجان، تشنج و...) دانسته اند.

طريقه مصرف بادرنجبويه: طريقه مصرف اين گياه، همانند چاي است و مي توان آن را مانند چاي دم کرده استفاده و روزي ۲-۳ فنجان از آن را جايگزين چاي نمود. مصرف طولاني مدت اين گياه، هيچ گونه سميتي نداشته و مي تواند تاثير خوبي روي سلامتي و شادابي داشته باشد. براي اين منظور، مي توان هر بار ۵ گرم از سرشاخه هاي مليس كه به آن بادرنجبويه هم مي گويند، با برگ مليس مخلوط نموده و با يك فنجان آب جوش آن را به مدت ۲۰ دقيقه دم کرده، سپس صاف نموده و استفاده كرد.

عرق بادرنجبويه (آب مليس) : آب مليس واقعي از تخير اين گياه (گياه تازه) تهيه مي شود و مقدار مصرف روزانه آن بدین قرار است: يك فنجان از عرق گياه را با يك ليوان آب سرد مخلوط کرده و دو قسمت مي نماييم و روزي ۲ بار و هر بار نيمي از مخلوط فوق را مصرف مي كنيم.

= استفاده مي كنند.

۵- چاي پشيمي ياكوهي دو قاشق از آن را دم مي كنيد و با عسل مي خوريد كه آرامش بخش است يا يك مقدار تركيب چاي پشيمي با كاكوتي دم کرده كه فوق العاده آرام بخش است.

۶- و كساني كه درد استخواني دارند يك قاشق مربا خوري دارچين و نصف قاشق چايخوري زنجبيل را با دو ليوان آب دم کرده و با عسل مي خورند و دردهاي استخواني آنها برطرف مي شود.

والحمد لله رب العالمين