

اسرار خوراکی ها

مؤلف : جمشید فدّادادی

تنظیم : مهدی سروش

بسم الله الرحمن الرحيم

طریقه آماده نمودن بذرها برای استفاده

از مجموع بذرهاى (قدومه شیرازی-اسفرزه-خاکشیر-بارهنک-بالنگو-تخم ریحان-تخم مرو-تخم شربتی) ملین را تهیه کرده پس از تمیز کردن مخلوط کنید. ۳ قاشق غذاخوری از مجموع بذرها را با ۳/۵ لیوان آب جوش در ظرف چینی مخلوط کرده با چنگال هم بزنید تا لعاب دهد. روزانه ۲ تا ۳ بار و هر بار ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری از بذرخیس شده در یک لیوان ریخته سپس کمی عسل و آب خنک اضافه نموده صبح و ظهر و شب نیم ساعت قبل از هر وعده غذا میل نمایید.

طرز تهیه شیربادام

۵۰ گرم مغز بادام خام و شیرین و یا ۶۰ عدد مغز بادام را با آب جوش بمدت ۵ دقیقه خیس کرده سپس پوست کنده شود. ۳ قاشق غذاخوری عسل + ۳ لیوان آب خنک همراه مغز بادام پوست کنده درون مخلوط کن ریخته بمدت ۵ دقیقه بمرور مخلوط کنید بطوریکه ذرات ریز بادام به چشم دیده نشود.

طرز تهیه مرباجات خام

سیب یا گلابی یا هویج یا به و یا خیار را درشت رنده کنید بطوریکه آب نیفتد سپس یک قاشق مرباخوری بزرگ عسل به آن اضافه کرده و بعد یک قاشق غذاخوری پودر بادام خام به آن افزوده و سپس نصف قاشق چایخوری هل ساییده اضافه کرده و در آخر نصف لیمو ترش تازه به آن بیافزائید. هر روز یک مربا تهیه نموده میل کنید.

در هر فصل می‌توانید از میوه همان فصل استفاده نمائید.
بهترین فصل برای مرباجات خام تابستان است.

لبنیات:

۱- ماست	سرد و تر
۲- شیر	سرد و تر
۳- کره	سرد و تر
۴- دوغ	خیلی سرد و تر
۵- سرشیر	سرد و تر
۶- خامه	سرد و تر
۷- پنیر	سرد و خشک
۸- کشک	سرد و خشک
۹- لور	سرد و تر
۱۰- شور	سرد و تر
۱۱- قره قوروت	خیلی سرد و خشک
۱۲- ماست چکیده	سرد و تر

کلیه لبنیات فوق العاده سرد بوده و برای افرادی که از مزاج سردی برخوردار هستند مضر میباشد. چون دارای کلسیم هستند نحوه استفاده از آنها را بیان میکنیم.
از بین مواد لبنی کشک بیشترین کلسیم را داشته و توصیه میشود هفته ای یک الی دوبار آش جو و کشک مرغوب استفاده شود.
بهتر است در صورت استفاده از ماست از چکیده آن همراه پونه و موسیر و نمک و کمی فلفل مصرف شود.

در صورت استفاده از پنیر آن را شب همراه گردو و پیاز و نعناع میل کنید.

حبوبات و غلات:

۱- نخود سفید	گرم و خشک
--------------	-----------

گرم و خشک	۲- نخود سیاه
کمی گرم و تر	۳- لوبیا سفید
گرم و تر	۴- لوبیا چیتی
گرم و تر	۵- لوبیا قرمز کوچک
گرم و تر	۶- لوبیا قرمز درشت
کمی گرم و تر	۷- لوبیا چشم بلبلی
کمی گرم و تر	۸- لوبیا کشاورزی (کپسولی)
سرد و خشک	۹- عدس
گرم و خشک	۱۰- دال عدس
گرم و تر	۱۱- گندم
سرد و تر	۱۲- جو
معتدل	۱۳- چاودار (جو دوسر)
سرد و خشک	۱۴- ماش
گرم و خشک	۱۵- لپه
گرم و تر	۱۶- لوبیا سویا
سرد و تر	۱۷- برنج
سرد و خشک	۱۸- ارزن
سرد و خشک	۱۹- ذرت
گرم و تر	۲۰- لوبیا چیتی مخصوص
سرد و تر	۲۱- باقلا
سرد و تر	۲۲- نخود فرنگی
سرد و خشک	۲۳- سنگک
سرد و تر	۲۴- حله

حبوبات و غلات بهترین برای انسان بوده و در واقع غذای اصلی انسان می باشد.

حبوبات و غلات کاملترین و بی ضررترین غذا بوده بشرطی که برای طبخ آن از زودپز استفاده نشود.

سعی کنید که بیشترین غذای روزانه اتان حبوبات و غلات باشد تا همیشه سالم و تندرست باشید.

برای تهیه بهترین و کاملترین غذا از حبوبات و غلات میتوان آنها را به نسبت خاصی مخلوط کرده و با حرارت ملایم بطوریکه قبلا خیس کرده ایم بپزیم. و مقداری سبزیجات تازه و کمی کشک سالم به آن اضافه کنیم. این غذا را حداقل هفته ای یک تا دو بار میل کنید.

مزاج مغزهای گیاهی

۱- بادام هندی	گرم و خشک
۲- گردو	گرم و خشک
۳- بادام درختی	کمی گرم و تر
۴- پسته	گرم و خشک
۵- فندق	گرم و خشک
۶- نارگیل	گرم و خشک
۷- بادام زمینی	گرم و تر
۸- بادام کوهی	گرم و خشک
۹- بنه (پسته کوهی)	گرم و خشک
۱۰- چلغور	خیلی گرم و خشک
۱۱- کنجد	گرم و تر
۱۲- بلوط	سرد و خشک
۱۳- شاه بلوط	سرد و خشک
۱۴- خشخاش	سرد و خشک

سرد و خشک	۱۵- شاه دانه
معتدل	۱۶- انچوچک (دانه نوعی گلابی وحشی)
گرم و تر	۱۷- تخمه آفتاب گردان
سرد و تر	۱۸- تخمه کدو
سرد و تر	۱۹- تخمه هندوانه
گرم و تر	۲۰- تخمه خربزه
گرم و تر	۲۱- تخمه طالبی
سرد و تر	۲۲- تخمه گرمک
گرم و تر	۲۳- تخمه دست انبو
گرم و خشک	۲۴- بزرک قهوه‌ای
گرم و خشک	۲۵- بزرک سیاه

مغزها خصوصا (گردو، بادام، فندق، پسته) از ۲۰ نوع پروتئین برخوردار هستند که نیازمندیهای بدن را مرتفع نموده و چهار برابر گوشت ایجاد انرژی مینماید. بهتر است که در رژیم غذای روزانه گنجانده شود تا احساس کمبود در بدن نشود. بهترین روش استفاده از چهار مغز بصورت شیرهای گیاهی است. یا بصورت یک وعده غذا با کمی عسل یا خرما و یا کشمش و توت خشک و یک عدد میوه فصل استفاده شود. توجه: باید دقت شود که مغزها خام و تازه باشند. برای نگهداری مغزها از جای خشک و خنک استفاده میکنیم.

ریشه ها:

گرم و تر	۱- شلغم
گرم و خشک	۲- ترب سیاه

گرم و خشک	۳- ترب سفید
گرم و خشک	۴- پیاز
گرم و خشک	۵- سیر
سرد و تر	۶- سیب زمینی
کمی و گرم و تر	۷- سیب زمینی ترشی
گرم و تر	۸- هویج فرنگی
گرم و تر	۹- زردک (هویج ایرانی)
گرم و تر	۱۰- شقایق (هویج بیابانی)
گرم و تر	۱۱- کلم قمری
گرم و خشک	۱۲- موسیر
معتدل و کمی گرم	۱۳- چغندر قند
معتدل و کمی گرم	۱۴- چغندر قرمز

ریشه ها بهترین و بیشترین املاح و مواد کانی را در بر دارند.
 بهترین و صحیح ترین روش استفاده از ریشه ها بصورت خام میباشد.
 افرادی که نمیتوانند بدین صورت مصرف نمایند بهتر است که بصورت بخار پز
 استفاده نمایند.

سبزیجات:

گرم و خشک	۱- کلم برگ
گرم و خشک	۲- گل کلم
گرم و خشک	۳- کلم بروکلی
گرم و کمی خشک	۴- کنگر
کمی گرم و خشک	۵- ریواس

گرم و خشک	۶- تره فرنگی
گرم و تر	۷- مارچوبه
گرم و خشک	۸- بولاق اوتی (علف چشمه)
سرد و خشک	۹- شنگ
سرد و خشک	۱۰- ریش بز
سرد و خشک	۱۱- غازیاقی
سرد و خشک	۱۲- ترشک
سرد و تر	۱۳- قارچ
کمی گرم و خشک	۱۴- کنگر فرنگی (آرتیشو)
سرد و تر	۱۵- لویاسبز
خیلی سرد و تر	۱۶- خرفه
گرم و خشک	۱۷- شور
سرد و تر	۱۸- سلمک
سرد و تر	۱۹- بلمک
کمی گرم و خشک	۲۰- ریحان
خیلی گرم و کمی خشک	۲۱- تره
خیلی گرم و خشک	۲۲- جعفری
گرم و خشک	۲۳- شنبلیله
سرد و خشک	۲۴- گشنیز
گرم و خشک	۲۵- تربچه
گرم و خشک	۲۶- پیازچه
نسبتاً گرم و خشک	۲۷- نعناع
خیلی گرم و خشک	۲۸- ترخون
نسبتاً گرم و خشک	۲۹- مرزه

خیلی گرم و خشک	۳۰-سوسنبر
گرم و خشک	۳۱-پونه
گرم و نسبتاً خشک	۳۲-شاهی
گرم و خشک	۳۳-شوید
کمی سرد و تر	۳۴-اسفناج
گرم و خشک	۳۵-کرفس
سرد و تر	۳۶-بامیه
سرد و تر	۳۷-کاهو

سبزیجات از فیبر زیادی برخوردار بوده و سرشار از ویتامین میباشند. در جیره غذایی روزانه حتماً از سبزیجات استفاده شود. بهتر است سالاد را قبل از غذا همراه با جوانه ها و لیمو ترش و روغن زیتون استفاده شود.

توت ها و بذرهای ملین

گرم و تر	۱-توت سفید
گرم و تر	۲-توت سیاه
سرد و تر	۳-شاه توت
سرد و تر	۴-توت فرنگی
معتدل	۵-تمشک
گرم و خشک	۶-توت خشک
گرم و تر	۱-قدومه شیرازی
گرم و تر	۲-قدومه شهری
سرد و تر	۳-تخم مرو
گرم و تر	۴-تخم ریحان

خنک	۵- خاکشیر
خنک	۶- بارهنگ
سرد و تر	۷- اسفرزه
گرم و خشک	۸- فرنجمشک
گرم و تر	۹- تخم شربتی
گرم و تر	۱۰- بالنگو

صیفیجات:

گرم و تر	۱- خربزه
سرد و تر	۲- هندوانه
گرم و تر	۳- طالبی
سرد و تر	۴- گرمک
گرم و تر	۵- دست انبو
سرد و تر	۶- خیار سبز
کمی سرد و تر	۷- خیار چمبر
سرد و تر	۸- گوجه فرنگی
گرم و خشک	۹- فلفل دلمه
گرم و خشک	۱۰- فلفل سبز
گرم و خشک	۱۱- بی بر
گرم و خشک	۱۲- بادمجان
سرد و تر	۱۳- کدو خورشتی
گرم و تر	۱۴- کدو حلوائی

صیفیجاتی که رنگ زرد دارند دارای موادی بنام کاروتن هستند که در بدن تبدیل به ویتامین (آ) میشوند و برای دید چشم بسیار موثر میباشند.

صیفیجاتی که از رنگ سبز برخوردار هستند دارای موادی بنام کلروفیل بوده و در خون سازی شرکت دارند.

صیفیجاتی مانند خربزه و هندوانه مدر بوده و در شستشوی سیستم اورلوژی بکار میرود. (کلیه ها و مثانه).

پوست هندوانه برای نفخ معده که بر اثر خوردن هندوانه بوجود میاید مفید است.

پوست خربزه بهترین داروی ورم پروستات میباشد.

مرکبات:

- | | |
|---------------|-------------------|
| سرد و تر | ۱- پرتقال |
| سرد و تر | ۲- لیمو شیرین |
| سرد و خشک | ۳- نارنگی |
| سرد و تر | ۴- دارابی |
| سرد و تر | ۵- گریپ فروت |
| سرد و تر | ۶- بالنگ (ترنج) |
| خیلی سرد و تر | ۷- نارنج |
| سرد و تر | ۸- بکرانی |
| سرد و تر | ۹- بتابی |
| سرد و تر | ۱۰- بیدخونی |
| سرد و خشک | ۱۱- لیمو عمانی |
| سرد و تر | ۱۲- لیموترش |
| سرد و تر | ۱۳- کی وی |
| سرد و تر | ۱۴- پرتقال مربائی |

توضیح اینکه کلیه مرکبات از نظر مزاج سرد بوده ولی بخاطر داشتن ویتامین (سی) از میوجات با ارزش میباشند.

لیمو ترش با ارزشترین میوه ای است که خداوند آفریده است.

استفاده مداوم از این میوه بعنوان چاشنی متابولیسم بدن را بالا برده و سوخت و ساز را تنظیم میکند.

استفاده از کی وی رسیده برای افرادی که از مزاج خوبی برخوردار نیستند مفید میباشد.

گریپ فروت و نارنج به افرادی که دارای فشار خون بالا هستند توصیه میشود.

نارنگی برای افرادی که بدن آنها دچار (آسیت) شده توصیه میشود.

میوه جات:

۱- سیب	گرم و خشک
۲- گلابی	گرم و تر
۳- انار	سرد و تر
۴- به	گرم و تر
۵- گیلاس	گرم و تر
۶- آلبالو	سرد و تر
۷- هلو	سرد و تر
۸- زردآلو	سرد و تر
۹- گوجه سبز	سرد و خشک
۱۰- آلو بخارا	سرد و تر
۱۱- آلو سیاه	سرد و تر
۱۲- آلو زرد	سرد و خشک
۱۳- ازگیل	سرد و خشک

سرد و خشک	۱۴- زالزالک
گرم و تر	۱۵- انگور
گرم و خشک	۱۶- خرما
گرم و تر	۱۷- قیسی
سرد و تر	۱۸- شفتالو
گرم و تر	۱۹- زیتون رسیده
سرد و خشک	۲۰- زیتون کال
گرم و تر	۲۱- موز
گرم و تر	۲۲- آناناس
گرم و تر	۲۳- پاپایا (خریزه درختی)
گرم و تر	۲۴- انبه
سرد و خشک	۲۵- سنجد
خنک	۲۶- کنار (میوه درخت سدر)
سرد و تر	۲۷- شلیل
سرد و تر	۲۸- ذغال اخته

میوه جاتی که میتوان با پوست خورد توصیه میشود که بهمین شکل استفاده شود. هسته یا دانه همه میوجات ضد انگل هستند. بهتر است که هر میوه ای را در همان فصل مصرف نمود. میوه جات منبع عظیمی از ویتامینها و آنتی اکسیدانها علیه رادیکالهای آزاد میباشد. میوه جات و سبزیجات قویترین داروی انواع سرطانها میباشند و بهترین و با ارزشترین هدایای الهی هستند.

گوشتها:

گرم و خشک	۱- گوشت شتر
سرد و تر	۲- گاو
سرد و تر	۳- گوساله
گرم و تر	۴- گوسفند
سرد و تر	۵- بز
گرم و تر	۶- مرغ
سرد و تر	۷- خروس
گرم و تر	۸- جوجه مرغ
خنک	۹- جوجه خروس
سرد و تر	۱۰- انواع ماهی
سرد و تر	۱۱- میگو
سرد و تر	۱۲- اردک
گرم و تر	۱۳- غاز
گرم و تر	۱۴- بوقلمون
گرم و تر	۱۵- کبک
گرم و تر	۱۶- بلدرچین وحشی
گرم و تر	۱۷- قرقاول
گرم و تر	۱۸- کوسه ماهی
گرم و تر	۱۹- سار
گرم و تر	۲۰- گنجشک
گرم و تر	۲۱- کبوتر
گرم و تر	۲۲- آهو
سرد و تر	۲۳- کله و پاچه

سرد و تر	سیرابی	۲۴-
گرم و تر	دل	۲۵-
گرم و تر	قلوه	۲۶-
سرد و تر	جگر سفید	۲۷-
گرم و تر	جگر سیاه	۲۸-

گوشت سفید و گوشت‌های قرمز که از مزاج سردی برخوردار هستند برای بیماران مغز و اعصاب و بیماران آرتروزی و آرترویدی مضر می‌باشد.

گوشت‌های قرمز که از مزاج گرمی برخوردار هستند برای افراد مغز و اعصاب مفید بوده و برای بیماران دردهای استخوانی حکم مسکن را دارد.

گوشت گنجشک و سار و کبوتر برای کودکان صرعی و کودکانی که دیر زبان باز میکنند و یا دیر راه می‌روند مفید است.

گوشت شتر برای افرادی که طبع سردی دارند و همیشه احساس سرما میکنند مفید است.

پاچه گوسفند برای افرادی که یبوست مزاج دارند سودمند است.

مزاج مواد غذایی

ادویجات:

گرم و خشک	۱- آویشن
گرم و خشک	۲- اکلیل کوهی (رزماری)
گرم و خشک	۳- بادیان رومی (رازیانه)
گرم و خشک	۴- برگ مو
گرم و خشک	۵- پونه کوهی
گرم و خشک	۶- جوز هندی
گرم و خیلی خشک	۷- خردل
گرم و خشک	۸- دارچین

گرم و خشک	۹-زردچوبه
گرم و خشک	۱۰-زعفران
خیلی گرم و کمی خشک	۱۱-زنجبیل
گرم و خشک	۱۲-زنیان
خیلی گرم و خشک	۱۳-زیره سبز
خیلی گرم و خشک	۱۴-زیره سیاه
خیلی گرم و خشک	۱۵-فلفل سفید
خیلی گرم و خشک	۱۶-فلفل سیاه
خیلی گرم و خشک	۱۷-فلفل قرمز
سرد و خشک	۱۸-سماق
گرم و خشک	۱۹-کاکائو
کمی گرم و خیلی خشک	۲۰-هل
خیلی گرم و خشک	۲۱-میخک
گرم و خشک	۲۲-گلرنگ
گرم و خشک	۲۳-گلپر
گرم و خشک	۲۴-وانیل
گرم و خشک	۲۵-سیاه دانه

در مجموع اکثر ادویجات از نظر مزاج گرم بوده و برای معطر نمودن غذا استفاده میشود و همچنین برای متعادل نمودن غذاهائی که از طبع سردی برخوردار هستند. افرادی که از مزاج سردی برخوردار هستند استفاده از ادویجات گرم توصیه میشود. توجه: ادویجات باید در حد معقول استفاده شود. زیاده روی در این مورد موجب ناراحتیهای کبدی شده و ناراحتیهای جلدی را باعث میشود.

پاکسازی ۱۵ روزه

رژیم پاکسازی بدن به مدت ۱۵ روز

با پاکسازی ۱۵ روزه کلیه بیماریهای صعب العلاج را براحتی درمان کنید و سلامتی و تندرستی را بدست آورید.

با این رژیم طراوت و شادابی را به پوست خود برگردانید تا همیشه سالم و جوان بمانید.

با انجام این رژیم اعصابی آرام و شخصی دوست داشتنی شوید.

روز اول:

صبحانه: مربای هویج + یک لیوان شیر بادام.

نهار: سالاد مخصوص.

شام: ۲۵ گرم چهار مغز + ۱۰ عدد انجیر خشک + یک عدد میوه فصل.

روز دوم:

صبحانه: مربای سیب + یک لیوان شیر بادام.

نهار: سالاد مخصوص.

شام: ۴ قاشق غذاخوری کنجد با پوست + ۵ عدد انجیر خشک + یک عدد میوه فصل.

روز سوم:

صبحانه: جوانه گندم ۵ قاشق غذاخوری + یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی + ۲۰

عدد مغز بادام

+ یک عدد مغز بادام + یک عدد میوه فصل.

نهار: سوپ کرفس.

شام: چهار مغز ۳۰ گرم + ۱۰ عدد انجیر خشک + یک عدد خیار بومی.

روز چهارم:

صبحانه: مربای به + یک لیوان شیر بادام.

نهار: مخلوط + ۵ عدد انجیر خشک.

شام: ۵۰ گرم بادام زمینی + ۵ عدد خرما + یک عدد خیار بومی.

روز پنجم:

صبحانه: مربای موز + یک لیوان شیر بادام.

نهار: دلمه فلفل سبز + ۴ قاشق زیتون شکسته.

شام: خرما ۷ عدد + یک قاشق سوپخوری ارده + یک عدد خیار بومی.

روز ششم:

صبحانه: مربای خیار + یک عدد موز متوسط.

نهار: کنتل + ۴ قاشق غذاخوری زیتون شکسته.

شام: خرما ۸ عدد + ۲ عدد مغز گردو + یک عدد خیار بومی.

روز هفتم:

صبحانه: جوانه گندم و ماش از هر کدام ۲ قاشق سوپ خوری + ۲ عدد لیمو ترش

تازه + ۵ عدد انجیر

+ یک عدد میوه فصل.

نهار: سالاد مخصوص

شام: کنجد با پوست ۴ قاشق غذاخوری + ۲ قاشق کشمش شسته شده + یک عدد

میوه فصل.

روز هشتم:

صبحانه: مربای موز + یک لیوان شیر بادام.

نهار: کباب + ریحان.

شام: ساقه کرفس + ۵ عدد خرما + یک عدد میوه فصل.

روز نهم:

صبحانه: مربای سیب و خیار.

نهار: حلیم + یک عدد میوه فصل.

شام: ۳۰ گرم چهار مغز + ۵ عدد انجیر + یک عدد خیار بومی.

روز دهم:

صبحانه: مربای نارگیل + سه قاشق سوپخوری جوانه گندم + یک عدد میوه فصل.
نهار: املت گوجه فرنگی.

شام: ۵۰ گرم نارگیل + ۵ عدد خرما + یک عدد خیار بومی.

روز یازدهم:

صبحانه: مربای کیوی + یک عدد سیب درختی.
نهار: کتلت + یک پیاله سالاد یا ۴ قاشق غذاخوری زیتون شکسته.
شام: انجیر ۱۰ عدد + ۱۰۰ گرم برگه هلو و زردالو خیس شده.

روز دوازدهم:

صبحانه: حلوائی مخصوص.
نهار: سالاد مخصوص.
شام: شیر چهارمغز یک لیوان.

روز سیزدهم:

صبحانه: یک قاشق غذاخوری خامه گیاهی + یک قاشق عسل طبیعی + ۴ قاشق جوانه گندم + یک عدد میوه.
نهار: سوپ کرفس + ۵ عدد انجیر.
شام: ۵۰۰ گرم میوه فصل.

روز چهاردهم:

صبحانه: مربای به + یک لیوان شیر بادام.
نهار: سالاد مخصوص.
شام: یک لیوان شیر چهارمغز.

روز پانزدهم:

صبحانه: یک لیوان شربت عسل طبیعی + یک عدد لیمو ترش تازه.

نهار: مخلوط.

شام: بادام زمینی ۵۰ گرم + ۵ عدد انجیر + یک عدد خیار بومی.

طرز تهیه انواع غذاهای رژیمی و نوشیدنیها

طرز تهیه شربت عسل: یک لیوان آب خنک + یک قاشق غذاخوری عسل

طبیعی + یک عدد لیمو ترش تازه

طرز تهیه شیر بادام:

۵۰ گرم مغز بادام خام و شیرین را با آب جوش به مدت ۳ تا ۵ دقیقه خیس کرده و پوست بکنید. + ۳ قاشق غذاخوری عسل طبیعی + ۳ لیوان آب خنک همه را

در مخلوط کن ریخته و به مدت ۵ تا ۶ دقیقه به مرور مخلوط کنید به طوریکه ذرات بادام به چشم دیده نشود.

برای تهیه بقیه شیرها مانند (شیر فندق، گردو، پسته) از روش فوق استفاده شود.

برای تهیه شیر چهارمغز (بادام، گردو، فندق، پسته) از مجموع ۵۰ گرم استفاده شود.

طرز تهیه مربای موز:

یک عدد موز متوسط را پوست کنده و آن را حلقه حلقه کنید و در پشددستی بچینید ، سپس روی آن را کمی عسل بریزید و بعد یک قاشق مربا خوری پودر نارگیل روی آن پاشید.

طرز تهیه مربای خام:

یک عدد سیب یا هویج یا به یا گلابی و خیار را درشت رنده کرده بطوریکه آب نیفتد، یک قاشق عسل + یک قاشق پودر بادام + نصف قاشق چایخوری هل سائیده + نصف لیمو ترش تازه .

طرز تهیه دلمه فلفل سبز:

مواد لازم: فلفل دلمه ای متوسط یک عدد + ۷۵ گرم جوانه گندم + ۴۰ گرم گردو +

۳ تا ۴ عدد لیموترش تازه

+ یک قاشق چایخوری بزرگ نعناع ، پونه خشک + ۴ قاشق جعفری خرد شده + ۴ قاشق غذاخوری .

روغن زیتون طبیعی + کمی نمک + یک جبه سیر متوسط.

ابتدا جوانه گندم و مغز گردو و سیر را چرخ کرده و خوب با مواد دیگر مخلوط کنید و سپس داخل فلفل را خالی کرده و مواد را در آن ریخته و در یخچال بگذارید، بعد از نیم ساعت میل کنید.

طرز تهیه سالاد مخصوص

مواد لازم: کاهو ، خیار ، هویج ، ساقه کرفس ، جعفری ، انواع کلم ، ۵ عدد لیمو

ترش تازه ، یک قاشق کشمش ، ۱۵ عدد مغز بادام ، ۵ قاشق روغن زیتون ، یک قاشق مرباخوری پونه کوهی ، یک عدد سیب کوچک درختی ، ۳ قاشق جوانه ماش ، کمی نمک.

همه مواد را ریز کرده یا درشت رنده کنید و با بقیه مواد مخلوط کنید.

طرز تهیه مخلوط

مواد لازم: ۵۰ گرم جوانه گندم چرخ کرده ، ۳ قاشق جوانه ماش ، یک عدد هویج

متوسط رنده شده ، جعفری خرد شده ۲ قاشق ، یک قاشق چایخوری سیاه دانه آسیاب شده ، ۵ عدد لیمو ترش شیرازی ، یک قاشق مربا خوری نعنا یا پونه خشک ، یک عدد خیار کوچک رنده شده ، ۵ قاشق روغن زیتون ، نمک به مقدار کم ، یک قاشق پودر گردو.

همه را در ظرف لعابی یا چینی مخلوط کرده میل کنید.

طرز تهیه سوپ کرفس

مواد لازم: ۳ عدد ساقه کرفس را آب بگیرید، ۳ تا ۴ عدد ساقه ترد کرفس خرد شده یا درشت رنده شده ، یک عدد جبه کوچک سیر رنده شده ، جعفری خرد شده ۳ قاشق ، جوانه ماش ۲ قاشق ، پونه کوهی یک قاشق مر یا خوری ، یک قاشق سوپ خوری پودر بادام ، کمی نمک، ۵ عدد لیمو ترش تازه و ۴ تا ۵ قاشق سوپ خوری روغن زیتون طبیعی.
همه مواد را مخلوط کنید سپس میل کنید.

طرز تهیه املت

مواد لازم: ۷۵ گرم جوانه گندم درشت چرخ شده ، ۲ عدد گوجه فرنگی ریز خرد شده، یک عدد جبه کوچک سیر رنده شده، کمی نمک، ۵ قاشق غذا خوری روغن زیتون طبیعی.
همه مواد را به جز روغن زیتون مخلوط کنید، سپس در بشقاب پهن کنید و بعد از روغن را اضافه کنید.

طرز تهیه کتلت

مواد لازم:

۷۵ گرم جوانه گندم چرخ شده ، ۵۰ گرم گردوی چرخ شده، ۵ عدد مغز لیموی عمانی بدون هسته، نعناع و جعفری خرد شده ۶ قاشق ، سماق قهوه ای یک قاشق مر یا خوری، یک جبه درشت سیر چرخ شده، ۶ عدد لیمو ترش تازه، کمی نمک، ۵ قاشق روغن زیتون طبیعی، به مقدار کافی سماق قرمز تبریزی.
همه مواد را به جز سماق قرمز خوب مخلوط کرده و ورز دهید تا همه مواد به هم بچسبند، سپس تکه های از مواد را برداشته بشکل کتلت در آورید، بهتر است که قبلا دستها را خیس کنید تا مواد به دستهای شما نچسبند و در نهایت در سماق قرمز بغلتانید تا همه جای کتلت قرمز شود و بعد از دیس بچینید و در یخچال قرار دهید. بعد از نیم ساعت همراه زیتون یا سالاد مصرف نمایید.

طرز تهیه کباب

مواد لازم برای کباب دقیقا مثل کتلت بوده ولی با این تفاوت به جای گردو مغز بادام استفاده شود و به جای سماق قرمز سماق قهوه ای . بعد از اینکه مواد را خوب مخلوط کرده و ورز دهید دستها را خیس کرده و مقداری مواد را به شکل کباب کوبیده در آورید و در سماق قهوه ای بغلطانید و در دیس بچینید و در یخچال گذاشته بعد از نیم ساعت مصرف کنید همراه سبزی ریحان و زیتون.

پاکسازی طبیعی

پاکسازی جسم و روح به روش طبیعی:

- ۱- استفاده از مایعات در طول روز در حد معقول (۶ تا ۸ لیوان) بهتر است که آب چشمه باشد.
- ۲- بهتر است که هر روز صبح از خاکشیر و یا سایر بذره‌های ملین بمقدار کم استفاده شود.
- ۳- کم خوری و ساده خوری را پیشه خود سازید تا همیشه سالم و تندرست بمانید.
- ۴- استفاده نکردن از هر گونه مایعات هنگام غذا خوردن و نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا.
- ۵- استفاده از ظروف لعابی، سفالی، چینی و یاسنگ سیاه در زندگی روزمره.
- ۶- از توالت فرنگی و سرپائی استفاده نشود.
- ۷- استفاده نکردن از غذاهای ممنوعه که شامل موارد زیر می باشد:
چای، قهوه، نسکافه، آب جوش، سرخ کردنی، قند و شکر، شیرینیجات قنادی، غذاهای فریز شده و زود پز شده، غذاهای چرب و پر حجم، سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، ادویه جات تند، نوشابه های گازدار، سس، رب، فلفل، مخلوط ماست و سرکه، ماست و آلبیمو، نمک زیاد، ترشیجات سرکه، شور، آب یخ، گوشت زیاد، ماکارونی، ماست (افرادی که دچار بیماری هائی مانند: آرتروز، آرترید روماتوئید، روماتیسم، صرع،

دیابت، هیپاتیت و بیماران عصبی و افسرده بخصوص افرادی که ناراحتی پوست دارند).

بیماران کبدی و پوستی و عصبی از خوردن (سیر، گوجه فرنگی و بادمجان) جدا خودداری نمایند. مرغ و تخم مرغ ماشینی، آش رشته، سیر و پیاز داغ، تنقلات مصنوعی.

(شکلات، پفک، بیسکوئیت، آب نبات، یخمک، چیپس) آجیل شور، لازانیا، پنیر پیتزا، نوشیدن مایعات همراه غذا، غذای رستوران و ساندویچ فروشیها، انواع دخانیات و مشروبات الکلی، غذاهاییکه بامزاج شما سازگاری ندارند.

۸- استفاده نکردن از فریزر.

۹- هفته ای یک روز روزه گرفتن.

۱۰- استفاده نکردن از مواد شیمیائی برای ضد عفونی کردن میوه و سبزیجات.

۱۱- هفته ای یک روز کوه پیمائی و داشتن نرمش و ورزش در طول هفته.

۱۲- حتی المقدور از گوشت کمتر استفاده شود.

۱۳- استفاده از حبوبات و غلات بصورت جوانه در روز.

۱۴- استفاده از چهارمغز (گردو، بادام، فندق، پسته) بصورت خام روزانه ۵۰ گرم بعنوان یک وعده غذا.

۱۵- استفاده از میوه جات و سبزیجات در حد متعارف.

۱۶- استفاده از هوای پاک و تمیز در حد امکان.

۱۷- استفاده نکردن از خانه های بتونی.

۱۸- استفاده از پارچه های نخی برای لباس زیر بخصوص برای کودکان و افرادی که پوست حساسی دارند.

۱۹- استفاده نکردن از خوشبوکننده های مصنوعی و اسپری ها و حشره کشها.

۲۰- استفاده نکردن از سم در منزل برای کشتن حیوانات موزی.

۲۱- از ظروف پلاستیکی حتی المقدور استفاده نشود.

- ۲۲- پیاده روی با پای برهنه روی خاک تمیز یا شن و ریگ هفته ای یک تا دو بار.
- ۲۳- استفاده معقول از گیاهان وحشی در طول سال بصورت دم کرده.
- ۲۴- استفاده نکردن از چراغ خواب هنگام خواب.
- ۲۵- سحر خیزی و استفاده کفش و لباس راحت.
- ۲۶- خوابیدن و استراحت کردن در تاریکی مطلق.
- ۲۷- شناخت طبع خود و استفاده از غذاهای مناسب.
- ۲۸- هنگام کسالت و بی میلی از هیچ نوع خوراکی استفاده نشود.
- ۲۹- بهتر است شب زنده داری نشود، شبها زود به خواب رفته و صبح قبل از اذان بیدار شوید.
- ۳۰- روزانه ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری عسل طبیعی میل شود.
- ۳۱- روزانه ۱ تا ۲ جبه سیر و یک عدد پیاز خام متوسط استفاده شود.
- ۳۲- بیرون از منزل به هیچ وجه غذا میل نشود.
- ۳۳- حذف کردن سنتهای غلط از خانواده و اجتماع.
- ۳۴- استفاده نکردن از عکسهای مستحجن در اطاق خواب و همچنین فیلمهای مستحجن.
- ۳۵- مجامعت نکردن در اول و وسط و آخر ماه قمری.
- ۳۶- هنگام همبستر شدن بفکر دیگران نباشید.
- ۳۷- شاغل نبودن خانمها بیش از حد معقول در جامعه (شغل باید با شخصیت زن متناسب باشد).
- ۳۸- تماس نداشتن جنسی با خانمها هنگام پیرو.
- ۳۹- مجامعت نکردن هنگامیکه طرفین دچار خستگی و کسالت هستند.
- ۴۰- استفاده نکردن از چند نوع غذا بر سر یک سفره.
- ۴۱- استفاده نکردن از دارو تا زمانیکه تحمل بیماری را دارید.

- ۴۲- هنگام زکام از هیچ نوع داروئی استفاده نشود و همچنین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرد.
- ۴۳- استفاده نکردن از کامپیوتر بعنوان اسباب بازی.
- ۴۴- استفاده نکردن از انواع دخانیات.
- ۴۵- استفاده نکردن از هر نوع مواد مخدر.
- ۴۶- بد اخلاقی و بد رفتاری نکردن در منزل.
- ۴۷- استفاده از دوچرخه به جای اتومبیل در صورت امکان.
- ۴۸- قبل از خواب حتما اجابت مزاج انجام شود.
- ۴۹- استفاده نکردن از قرص های حشره کش.
- ۵۰- با عجله و سرپائی غذا میل نشود.
- ۵۱- قبل از غذا سوپ میل نشود بهتر است که سالاد میل شود.
- ۵۲- استفاده نکردن از الکل و محرّمات.
- ۵۳- هفته ای یک روز غذا را در کوه و دشت و صحرا میل کنید.
- ۵۴- حتی الامکان از سونوگرافی، رادیولوژی، سی تی اسکن و ام آر آی خود داری شود مگر در موقع لزوم.
- ۵۵- استفاده نکردن از غذاهائی که با یکدیگر ناسازگاری دارند.
- ۵۶- سعی شود تمام اعضای خانواده در یک زمان بر سر سفره حاضر شوند و قبل از غذا دعا خوانده شود.

(دعای سفره)

بسم الله الرحمن الرحيم

خدایا تو را سپاس میگوئیم که امروز هم نعمتهایت را در اختیار ما گذاشتی.

خدایا تو را سپاس میگوئیم که بار دیگر همگی با سلامتی و دل خوش در کنار سفره میهمان تو هستیم.

خدایا تو را سپاس میگوئیم برای داشتن پدر و مادر خوبمان که نماینده تو هستند برای دریافت رزق و روزیمان.

خدایا همچنان که امروز سفره ما را پرازنعمت و برکت کردی برای همه بنده گانت نیز

چنین کن. آمین

- ۵۷- لقمه را کوچک بردارید و به آرامی بجوید.
- ۵۸- هنگام غذا خوردن بهتر است که صحبت نشود.
- ۵۹- افراد با تناسب سن و حال خود غذا میل کنید.
- ۶۰- کمی قبل از سیر شدن دست از غذا بردارید.
- ۶۱- بهتر است بعضی از غذاها را با سه انگشت میل کنید.
- ۶۲- روزانه از چهار نوع مواد غذایی حتما استفاده شود (پروتئینها، قندها، چربیها و ویتامینها).
- ۶۳- هنگام غذا خوردن از موسیقی استفاده نشود و یا مطالعه نکنید.
- ۶۴- بعد از صرف غذا ۵ تا ۱۰ دقیقه دراز بکشید، دستها زیر سر و پای راست را روی پای چپ قرار دهید و به آرامی نفس بکشید.
- ۶۵- بهترین اوقات برای صرف غذا صبح و شام است.
- ۶۶- هنگام غذا خوردن حتما با نام و یاد خدا باشد و بعد اتمام تشکر و قدردانی از خدا.
- ۶۷- حداقل هفته ای یک بار آش جو و کشک سالم میل کنید.
- ۶۸- بهتر است که روزانه بیش از یک وعده غذای پخته میل نشود.
- ۶۹- سعی کنید میوه جات را حتی الامکان با پوست و دانه میل کنید (سیب، گلابی، به، ...).
- ۷۰- حتی الامکان از مواد آرایشی شیمیایی استفاده نشود.
- ۷۱- از رنگ موهای شیمیایی به هیچ وجه مصرف نکنید.
- ۷۲- هنگام طبخ غذا از دستکش استفاده نشود.

۷۳- هنگام طبخ غذا حتما با وضو باشید و نام خدا را بر زبان جاری کنید تا غذایتان خوشمزه شود.

۷۴- هنگام صرف غذا جو آرام و شادی رامهیا کنید و از رنگهای زنده و طبیعی استفاده نمائید.

۷۵- غیبت نکنید و در زندگی دیگران تجسس ننمائید تاروانی آرام و شاد داشته باشید.

۷۶- سعی کنید هرروز آگاهیتهان نسبت به روز قبل بیشتر شود.

۷۷- وقت را بیهوده تلف نکنید و از لحظه ها حداکثر استفاده را بنمائید.

۷۸- سعی کنید هفته ای یک بار صله رحم انجام دهید (دید و بازدید ازوالدین ، اقوام و دوستان....).

۷۹- سعی کنید برای جذب و بدست آوردن قلب دیگران هدیه بدهید و یا هدیه پذیرید.

۸۰- سعی کنید که جاذبه و دافعه داشته باشید و بادوستان خدا دوست و ازدشمنان خدا دوری کنید.

روش پیشگیری از بیماریها

بهترین و عملی ترین روش پیشگیری از بیماریها:

بارعایت نکات زیر سلامتی و نشاط را همیشه همراه داشته باشید.

با اعتقاد و عمل به شش اصل ذیل از حملات بیماریها در امان خواهید بود.

سه اصل اول از حضرت علی (ع) می باشد که به فرزندان خود میفرماید با رعایت این نسخه همیشه از طیب بی نیاز شوید.

سه اصل دوم بر اثر ۱۰سال تجربه و تحقیق بدست آمده است که در اختیار شما عزیزان قرار میگیرد.

با سپردن این ۶ اصل به ذهن خود و عمل به آن پیوسته ابزار پیشگیری از بیماریها را همراه خواهید داشت.

بعد از تجربه و تضمین سلامتی همیشه از خداوند مهربان و بخشنده سپاسگزار باشید.
چون مطالب تحقیقی همه از الطاف بی پایان الهی بوده که به بنده حقیر عنایت شده
است.

شش اصل پیشگیری از کلیه بیماریها:

- ۱- تازمانی که گرسنه نشده اید بر سر سفره ننشینید.
- ۲- قبل از سیر شدن دست از غذا بردارید.
- ۳- شب هنگام خواب اجابت مزاج شود.
- ۴- هنگام کسالت و بی میلی هیچ نوع مواد خوراکی استفاده نشود.
- ۵- هنگام کسالت و بی میلی هر غذائی که هوس کردید میل نکنید.
- ۶- در این هنگام هر چیزی که هوس کردید عکس آن را میل کنید.

امید است روح و روانی شاداب و جسمی سالم و با نشاط داشته باشید.

تنظیم: مهدی سروش

زمستان ۸۳