

«به نام خدا»

مقدمه ← این مطالب از صحبت‌های شفاهی جناب آقای خدادادی استخراج شده است.

غذای اصلی انسان به چهار دسته اصلی تقسیم می‌گردد ←

- ✓ پروتئین گیاهی
- ✓ قند گیاهی
- ✓ چربی گیاهی
- ✓ ویتامین گیاهی

نکته ← برای تشخیص بدن سالم، یک حبه سیر را بطور کامل بدون جویدن و خوردن قورت دهید، اگر قبل از ۲۴ ساعت از بدن خارج شد بدن سالم است زیرا در این مدت هیچ میکروبی در بدن نمی‌تواند رشد کند و اگر این مدت طولانی تر شد دچار یبوست (محل رشد میکروب) بوده و بیمارید.

نکاتی که باید در غذا خوردن رعایت گردد ←

- ✓ تا گرسنه نشدید غذا نخورید.
- ✓ نیم ساعت قبل از غذا یک لیوان آب را در سه جرعه بنوشید.
- ✓ قبل از غذا دستها را بشویید.
- ✓ زمانی که سالم و شاداب هستید هر چه هوس کردید بخورید.
- ✓ هنگام کسالت هر چه هوس کردید نخورده و عکس آنرا بخورید.
- ✓ قبل از شروع غذا مقدار کمی نمک بچشید. (برای سالم ماندن دندانها و جلوگیری از پوسیدگی)
- ✓ به زیبایی سفره و غذا خوب نگاه کنید. (انرژی چشمان شما به غذا منتقل می‌شود)
- ✓ قبل از غذا با سالاد تزیین شده با جوانه گیاهان شروع نمایید. (زیرا خام است و میکروب ندارد)
- ✓ هر لقمه را ۴۰ تا ۵۰ بار بجوید.
- ✓ در بین غذا آب یا نوشابه ننوشید.
- ✓ انرژی داده شده به غذا با خوردن آن به بدن منتقل می‌شود. در این حالت غذای مصرفی نصف می‌شود.
- ✓ نمک کم بخورید.
- ✓ دو تا سه لقمه مانده سیر شوید دیگر غذا نخورید.
- ✓ بعد از غذا مقداری نمک بچشید. (ترشی معده را رفع میکند)
- ✓ بعد از میل غذا دراز بکشید و پای راست را روی پای چپ انداخته، دستها را زیر گردن قرار داده، چشمها را بسته و بهیچ چیز فکر نکنید؛ سپس بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه بلند شوید؛ در این حالت خستگی غذا رفع شده و انگار غذا نخورده‌اید.

نکاتی که باید قبل از خواب رعایت گردد ←

- ✓ ابتدا مسواک بزنید.
- ✓ اجابت مزاج کنید.

✓ به سمت راست بخوابید تا به کبد شما فشار نیاید زیرا کبد در سمت چپ بدن بوده و دریچه پیلوت سمت راست کبد بوده غذا از این دریچه راحت تخلیه شده و وارد روده و اثنی عشر می‌گردد و جذب می‌شود و خواب ناجور نمی‌بینید.

✓ بعد از بیدار شدن دهان و صورت خود را بشوئید.

✓ حداقل پنج حرکت کششی انجام دهید.

## (قندها)

قندها دو دسته اند ←

✓ راست گرا (در حالت تجزیه نور را به سمت راست میتاباند)؛ محل رشد میکروب است. مثل قند، شکر، شکلات  
✓ چپ گرا (در حالت تجزیه نور را به سمت راست میتاباند)؛ میکروب نمی‌تواند در آن تغذیه کند. مثل  
عسل، کشمش، خرما

### «عسل»

میکروب عسل را نمی‌خورد (قند و شکر را می‌خورد و تکثیر می‌شود)، مگس سراغ عسل نمی‌آید اما 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.

نکته ← طرز تشخیص عسل خوب

✓ وقتی در ظرف شیشه ای ریخته شود پر از حباب می‌شود.

✓ شکرک می‌زند زیرا در آن از ۱۲ تا ۲۲ درصد آب است که آنزیم (امپیلار) موجود در عسل آب آنرا به شکرک تبدیل می‌کند.

نکته ← اگر عسل حرارت زیاد ببیند (بالتر از ۶۳ درجه سانتیگراد) آنزیمی (متیل فورفوراید) در آن تولید می‌شود که خیلی خطرناک است. به همین خاطر برای شل شدن عسل ظرف آنرا در آب گرم بگذارید.

نکته ← عسل گون خیلی خوب است.

### «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 تشنگی و گرسنگی را رفع می‌کند. سعی کنید روزی سه لیوان شربت عسل بخورید.

مواد لازم برای تهیه شربت عسل ←

✓ یک لیوان آب

✓ یک قاشق غذاخوری عسل

✓ یک لیمو ترش

✓ دو تکه یخ

**طرز تهیه** ← 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.

**نکته** ← شربت عسل به همه مزاج ها سازگار است و حالت تعادل ایجاد می کند. شربت عسل برای کسانی که هیچ چیز در معده آنها نمی ماند و بالا می آورند و مسمومیت غذایی دارند مفید است.

### «شکلات و شیرینی قنادی»

ضد ویتامین B (موثر در سلامتی و نشاط پوست) است بدین صورت که با تولید زیاد الکل در روده بزرگ مقدار ویتامین B تولید شده در روده بزرگ را کم می کند و یا از بین می برد که بعد از مدتی منجر به سردرد می شود.

✓ دچار کیست تخمدان در خانمها می شود.

✓ اگر گلو درد داشته باشید درد بیشتر می شود.

✓ نازایی

### «قند و شکر»

میکروبها برای رشد به قند و شکر (قند راست گرا) نیاز دارند و از آن تغذیه می کنند.

✓ کندی ذهن و شعور می آورد.

✓ عامل OH در روده بزرگ الکل می سازد.

### «بیستکویت و تیک»

بعلت داشتن بیکنین پودر (کربنات آمونیم یا آمونیاک  $\text{NH}_3 + \text{CO}_3$ ) بسیار مضر است.

### «مربای توت فرنگی، زردآله، آلبالو، گیلاس، تمشک»

**مثال** ← توت فرنگی را شسته برگ سبزش را می کنیم، در آبکش ریخته در جریان هوا قرارداده و زیر و رو می کنیم تا کاملا خشک شود و ذره ای آب نداشته باشد. سپس در ظرف شیشه ای ریخته و عسل را تا به روی توت فرنگی برسد ریخته درش را بسته در یخچال می گذاریم یک هفته بماند و بعد استفاده می کنیم.

**نکته** ← **مربای کامل** ← در بین مربای میوه که درست می کنید چهار مغز اضافه کرده و در موقع استفاده کمی هل آسیاب شده روی مربا درون ظرف ریخته و استفاده کنید.

### «شکلات مبهمانه»

ارده ۵ قاشق سوپ خوری + عسل یک قاشق غذاخوری یا شیره انگور یا شیره خرما یک قاشق غذاخوری + پودر فندق یا پودر گردو؛

**طرز تهیه** ← ارده را با عسل بمدت ۵ دقیقه خوب مخلوط کنید شکلات سفتی بدست می آید با رنگ شکلاتی اگر خواستید رنگ کاکائو پیدا کند، بجای عسل شیره انگور یا شیره خرما بریزید.

### «بستنی»

ابتدا نیم کیلو توت فرنگی را شسته و برگ سبزش را بکنید و در آبکش ریخته در معرض هوا قرار داده و زیر و رو کرده تا کاملا رطوبت آن خشک شود + ۵ قاشق عسل + ۱۰۰ گرم (گردو یا بادام یا فندق یا پسته) که با پسته معمولاً خوشمزه تر می شود + نصف قاشق چایخوری وانیل + یک قاشق سوپ خوری گلاب + یک قاشق چای خوری بزرگ پودر صعلب همه را

در مخلوط کن ریخته و دو دقیقه مخلوط می کنید سپس داخل ظرف ریخته در فریزر گذاشته و هر یک ساعت یک بار هم می زنید و دو یا سه بار این کار را انجام می دهید بستنی آماده است و در موقع خوردن یک توت فرنگی سالم روی آن می گذارید و می خورید یا یک توت فرنگی روی آن گذاشته سپس دو قاشق مربا خوری تخم شربت که قبلا خیس کرده اید و لعاب داده و بعد یک قاشق مربا خوری عسل روی آن اضافه کرده و یک قاشق چای خوری پودر هل روی آن ریخته میل کنید.

### (سبزی و میوه)

نکته ← سبزی و میوه را هر روز بخورید و میوه را قبل از غذا بخورید.

#### «فرما»

دارای پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین D است. خوردن سه تا پنج عدد (بیشتر ضرر دارد) در روز ویتامین D را تامین می کند. سعی کنید خرما را به همراه کشک یا گردو و یا هر دو بخورید.

#### مفید برای ←

✓ پا درد

✓ زانو درد

✓ ساییدگی استخوان

✓ آرتروز

#### «پرتقال»

✓ از پوست خلال شده آن بعنوان اسانس طبیعی (بخاطر عطرش) استفاده کنید.

✓ هسته آنرا آسیاب کرده داخل کپسول ریخته به بچه دهید تا انگلش از بین برود.

#### «نارنگی»

✓ دفع ادرار را زیاد می کند.

#### «سیب»

✓ اگر بدون پوست بخورید دچار یبوست می شوید.

✓ سیب را با پوست و دانه اش بخورید تا دچار یبوست نشده وانگل روده بوسیله هسته سیب دفع شود و هر نوع بیماری را از بدن دفع می کند.

✓ همه خاصیت سیب در هسته آن است و در آن مقدار خیلی کم ماده سمی وجود دارد بنام اسید سیانیدریک که خود دارویی است برای دفع مواد زاید.

#### «هندوانه»

✓ هندوانه باعث نفخ شکم می شود پوستش ضد نفخ بوده و برای دیابتی ها و کسانی که می خواهند لاغر شوند خوب است.

✓ پوست هندوانه را بشوئید و رنده کنید و روی سالاد ریخته نفخ را از بین می برد.

## «خربزه»

- ✓ بهترین داروی سیستم کلیه و مثانه و ادرار است.
  - ✓ پوستش ادرار آور است و شستشو دهنده.
  - ✓ گوشتش بهترین غذا برای افراد با طبع سرد است که زبان را پاک می کند و خوشرنگ و نشاط آور است و بیماریها را مشخص می کند.
  - ✓ پوشالهای بین تخم خربزه سنگ شکن کلیه است.
- دانه خربزه ← دانه خربزه را آسیاب کرده سپس الک کرده و یک قاشق در یک لیوان آب همراه با مقداری عسل حل کرده میل نمایید؛ اسپرم زا است.

## «نارگیل، انجیر و زیتون»

- ✓ این سه انرژی زیادی می دهند، زیاد بخورید.

## «جوانه گندم»

- ✓ در روز چند قاشق جوانه گندم (روی آن دو قاشق روغن زیتون بریزید) بخورید.

مفید برای ← جلوگیری از ریزش مو، مو خوره و شادابی صورت.

## «زیتون»

طرز تهیه زیتون شکسته که بهترین است ← زیتون را بشکنید در ظرف ریخته آب نمک اضافه کنید تلخی را بیرون می آورد چربی آن می ماند اگر چند بار آب آنرا عوض کنید تلخی و شوری آن از بین می رود. زیتون سالم بدلیل اینکه سود ریخته تا تلخی گرفته شود و سرکه برای بریده شدن چربی و از بین رفتن چربی استفاده می کنند استفاده نکنید.

## ترشی زیتون پرورده ←

- ✓ بیماری های گوارشی و پوستی را از بین می برد.

طرز تهیه ← یک کیلو زیتون شکسته گوشتی که قبلا تلخی آن گرفته شده باشد هسته آنرا دریاورید و ساطوری کنید یا ریز خورد کنید. + ۲۵۰ گرم گردو آسیاب شده + ۵ حبه سیر رنده شده + آب ۵ تا ۷ عدد لیمو ترش تازه و اگر فصل انار بود یک عدد انار متوسط دانه کرده و اضافه می کنیم + گلپر سائیده شده یک قاشق غذاخوری + آب انار ترش مواد را خوب مخلوط کرده و ۴۵ دقیقه بماند سپس مصرف می کنیم و یک هفته بصورت در بسته میتوان نگه داشت.

## «سالاد»

نکته ← سالاد را حتما قبل از غذا بخورید.

سالاد رژیمی ← انواع کلم + کاهو + خیار با پوست و ته + هویج + جوانه گندم + پونه کوهی دو قاشق + کشمش شسته شده + ۱۵ تا ۲۰ عدد مغز بادام خام + یک عدد سیب درختی با پوست + لیمو ترش تازه + روغن زیتون + سبزیجات معطر خورد کردنی ها را خورد می کنیم و پودرها را اضافه و مخلوط می کنیم.

سس ← لیمو ترش + روغن زیتون

## سس قرمز ←

- ✓ دو تا سه عدد گوجه درشت رسیده را رنده کرده پوست و دانه آنرا جدا می کنیم.
  - ✓ یک قاشق مربا خوری پونه کوهی یا نعناع
  - ✓ دو سوم استکان روغن زیتون
  - ✓ یک حبه سیر متوسط رنده شده (برای عطر)
  - ✓ یک قاشق چای خوری کوچک نمک
  - ✓ ویک قاشق چای خوری کوچک فلفل
- با هم مخلوط کنید و مصرف کنید. نگهداری نکنید.

## سس سفید ←

- ✓ نصف لیوان روغن زیتون
  - ✓ یک عدد پیاز کوچک خورده شده
  - ✓ یک حبه سیر
  - ✓ نصف استکان لیمو ترش تازه
  - ✓ کمی نمک
  - ✓ کمی فلفل
- این مواد را دو دقیقه در مخلوط کن مخلوط می کنیم.

## «فامه گیاهی»

۱۰۰ گرم بادام هندی + دو قاشق غذا خوری آب ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در مخلوط کن مخلوط کنید خامه آماده است.

## (غذاها)

دو نوع غذا معمولا دچار مسمومیت و ناراحتی گوارشی ما میشود ←

- ✓ قرمه سبزی
- ✓ جگر

## «طرز درست کردن ظرف بخار پز»

یک عدد قابلمه دو لیوان آب در آن ریخته + یک آبکش روحی یا استیل که در ورودی قابلمه جای بگیرد و موادی که می خواهیم بخار پز شود مثل سیب زمینی، هویج، چغندر، شلغم و... در آبکش گذاشته درب قابلمه را بگذارید؛ روی اجاق بمدت لازم قرار دهید.

## «برنج»

عاری از ویتامین B است بخاطر بدون پوست بودن آن پس دو قاشق پوست برنج (شلتوک) را روی حرارت ملایم قرار داده تا جوش بیاید بمحض جوش آمدن آنرا صاف کرده و آب آنرا در برنج بریزید و بموقع دم کنید یا با آب لیمو میل کنید.

## «سوپ جو»

جو پوست کنده دو پیمانہ + یک پیمانہ گندم با پوست + ماهیچه و قلم گوسفند یک عدد + سبزی آش که همه نوع سبزی در آن باشد + زرد چوبه + مقدار خیلی کم زنجبیل و دارچین + را بگذارید تا با حرارت کم بپزد وقتی لعاب انداخت و آب و دانه جدا نبود پخته است سپس مقدار خیلی کم نمک به آن اضافه می کنید. سپس در بشقاب ریخته یک قاشق روغن زیتون و آب لیموترش اضافه کرده میل کنید.

### توجه ←

- ✓ سوپ جو را بعنوان یک وعده غذایی بخورید و روی آن غذا دیگر نخورید زیرا دچار ناراحتی معده می شوید.
- ✓ برای افرادی که بیماری ندارند استفاده شود.
- ✓ از قلم گوساله بخاطر چربی زیاد استفاده نکنید.
- ✓ کله گوسفند نخورید.

## «آش جو»

دو پیمانہ جو پوست کنده + یک پیمانہ گندم با پوست + بقیه حبوبات بجز برنج و لپه یک دوم پیمانہ + پیاز یک عدد بزرگ + پونه کوهی یا نعناع دو قاشق + سبزی آش یک کیلو + کشک و پونه بمقدار کافی + روغن زیتون + ادویه جات (دارچین + فلفل + زنجبیل + زردچوبه)

**طرز تهیه ←** حبوبات را شب خیس کنید و صبح حبوبات + جو + گندم + پیاز خرد شده + سیر رنده شده را بگذارید تا بپزد بدون نمک وقتی جوشید یک مقدار ادویه می ریزید. ده دقیقه مانده آماده شود سبزی را خرد کرده داخل آن می ریزید و ده دقیقه آنرا آرام هم می زنید تا ته نگیرد وقتی کاملا پخت نمک می ریزید و بعد یک قاشق پونه کوهی یا نعناع داخل آن می ریزید. سپس در بشقاب ریخته و روی آن یک یا دو قاشق روغن مایع یا زیتون یا کنجد + دو یا سه قاشق کشک + یک قاشق بودر گردو اضافه می کنید.

### نکته ←

- ✓ از سیر داغ و پیاز داغ استفاده نکنید.
- ✓ بعد از خوردن آش جو سه تا پنج عدد خرما می خوریم.
- طرز تهیه کشک ←** کشک را خرد کرده و خیس می کنید بعد از خیس خوردن آنرا در مخلوط کن ریخته + یک حبه سیر + یک قاشق مربا خوری پونه کوهی یا نعناع و پنج دقیقه مخلوط می کنید.

## «کالا جوش»

**نکته ←** یک بار در هفته بخورید.

**مواد لازم ←** ۲۵۰ گرم کشک + ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم مغز گردو یا چهار مغز آسیاب شده + یک پیاز خرد شده + یک حبه سیر + یک قاشق پونه کوهی یا نعناع + نصف استکان روغن زیتون

**طرز تهیه ←** کشک را خرد کرده و خیس می کنید. سپس در مخلوط کن ریخته و مغز گردو یا چهار مغز و پیاز خرد شده و سیر خورد شده و پونه کوهی یا نعناع را به آن اضافه کرده و پنج دقیقه مخلوط می کنید. سپس مخلوط را روی اجاق با

حرارت متوسط گذاشته بمحض جوش خوردن چند بار هم زده تا ته نگیرد و روغن مواد بالا بیاید سپس آنرا برداشته و روغن زیتون در آن ریخته سپس میل کنید. وبعد از خوردن ۳ تا ۵ عدد خرما بخورید.

### «برانی(بعنوان دسر)»

مفید برای ← همگان و بچه های نا آرام و عصبی

کدو حلوائی و هویج را با برس بشوید سر و ته آن را کنده و پوست نکنید. سپس بگذارید بخارپز شود. وقتی پخت آنرا رنده کنید و یک مقدار لیمو ترش و مقداری عسل اضافه کنید.

### «گوشت»

نکته ←

- ✓ خوک حیوانی خود کفا است یعنی از مدفوعش نیز تغذیه می کند و آمیزشش ناجور است. گوشتش هم حرام است.
- ✓ در مصرف گوشت قرمز زیاده روی نکنید.
- ✓ هفته ای یک بار گوشت گوسفند (سردست یا سر سینه) بخورید ران نخورید زیرا هر چقدر گوشت به مخرج نزدیک باشد چیزی را که دفع میکند در گوشت اثر می کند. (پیامبر اکرم صلوات الله علیه همیشه گوشت سردست گوسفند را می خوردند).

### «آبگوشت»

مفید برای

- ✓ ضعف شدید
  - ✓ دوران نقاهت بیماری
  - ✓ MS
  - ✓ رماتیسم
  - ✓ استخوان درد شدید
- هفته یا دو هفته ای یک بار مصرف کنید و با دیگ سنگی بهتر است. برای انتخاب آن باید یکنواخت مشکی باشد و رگه سفید نداشته باشد.

**طرز تهیه دیگ سنگی** ← یک و نیم لیتر آب داخل دیگ سنگی ریخته و ۲۵۰ گرم دنبه چرخ کرده به آن اضافه می کنید می گذارید آرام بجوشد یک تا یک و نیم ساعت (برای اینکه دیگ سنگی نشکند یک توری سیمی بین اجاق و دیگ سنگی می گذارید) سپس زیر آنرا خاموش کرده زمانی که خنک شد محتویاتش را بیرون ریخته آماده برای استفاده همیشگی است.

**طرز تهیه آبگوشت** ← گوشت سر سینه یا سر دست با یک عدد قلم گوسفند تمیز بشوید داخل دیگ سنگی انداخته و یک و نیم لیتر آب به آن اضافه کنید بمحض اینکه جوشید کف آنرا بگیرید یک عدد پیاز را خرد کرده به آن اضافه کرده و نیز ادویه (زعفران یک چهارم قاشق چایخوری + دارچین یک قاشق چایخوری + زنجبیل نصف قاشق چایخوری + زیره نصف قاشق چایخوری) اضافه کرده سپس نخود و گندم با پوست می ریزید می گذارید با حرارت کم پزند بمدت دو ساعت ۵ دقیقه مانده اجاق را خاموش می کنید نمک را به غذا اضافه می کنید و برای ترشی دو تا سه عدد مغز لیمو عمانی را داخل آن

میریزید. خاصیت دیگ سنگی این است که هر مقدار آب که اول ریختید تا آخر نباید آب به آن اضافه کنید تا مزه اش خوب شود. می توانید تلیت کنید و بخورید.

### «فوراگ سیب زمینی بمای الویه برای کوه و پیک نیک»

سیب زمینی نیم کیلو را بوسیله بخار پز تهیه کرده بمدت یک ربع (اگر با آب درست کنید دیر پخته و مزه آن بد می شود) سپس پوست کنده و رنده می کنید + دو قاشق مربا خوری پونه کوهی + دو سوم استکان روغن زیتون + ۵۰ گرم پنیر رنده شده (بجای نمک) + دو یا سه قاشق غذاخوری چهار مغز آسیاب شده. ابتدا سیب زمینی سپس چهار مغز و بعد پنیر و پونه کوهی و در آخر روغن زیتون می ریزید.

### «گوشته به قلمون»

اگر بصورت بخار پز خورده شود بدن داغ می شود.

### مفید برای ←

- MS ✓
- رما تیسیم ✓
- فلج ✓
- صرع ✓
- ناراحتی استخوان ✓

### «ماهی یا میگو»

هفته ای یک بار ماهی جنوب (زیرا آلودگی ماهی شمال زیاد است) یا میگو (صورتی وحشی است بهتر است و سفیدها پرورشی است) بخورید. و فصل مصرف ماهی زمستان است.

ماهی جنوب ← حلوا، حلوا سیاه، سفید، شوریده، حلوا بندری، سرخو، سنگسر، آمور

### نکته ←

- ✓ برای ماهی شوید باقالا پلو درست کنید و آبکش نکنید.
- ✓ قسمت پهلوی ماهی خطی است که گوشتش تیره است و بیرون میریزند آن قسمت دارای روی است که برای مغز مفید است زیرا در آنزیمها و هورمونها روی است.
- ✓ پوست ماهی را نخورید زیرا بسیار سرد است.

ادویه مخصوص ماهی ← زعفران یک مثقال + زنجبیل دو مثقال + دارچین ۱۰ مثقال + هل ۵ مثقال + میخک نیم مثقال + زرد چوبه ۱۰ مثقال + زیره سیاه ۵ مثقال + فلفل سیاه یک مثقال همه را آسیاب می کنیم سپس مخلوط می کنید و در شیشه در بسته ریخته و مقداری را در نمکدان که سوراخش گشادتر باشد می ریزید.

پخت ماهی ← پوست ماهی را بکنید یا بدهید بکنند آبشش آنرا دریاورید و نیز چشمها و شکم را تخلیه کنید. آنرا تمیز بشوئید در آبکش بگذارید تا رطوبتش گرفته شود و مقداری نمک داخل شکم و بیرون بدن بزنید بعد دو حبه سیر را ریز رنده می کنید و می مالید به همه جای ماهی بعد یک پیاز نسبتا درشت یا معمولی را خلال کرده و در کف ماهی تابه می ریزید سپس ماهی را در دست گرفته و ادویه را به همه جای ماهی می پاشید ماهی را روی پیازها در ماهی تابه قرار داده و درب

ماهی تابه را گذاشته و ماهی تابه را نیم ساعت در یخچال قرار می دهید بعد از یخچال بیرون آورده ۲ یا ۳ قاشق غذا خوری آب و ۲ یا ۳ قاشق غذا خوری روغن از کنار ماهی تابه میریزید طوری که روی ماهی نریزد درب ماهی تابه را گذاشته سپس اجاق را روشن کرده شعله آن مثل دم کردن برنج باشد ماهی تابه را روی آن می گذارید تا آرام آرام آب آن بخار شود (حتی می توان در ماهی تابه آب نریخت زیرا خود ماهی آب می اندازد. بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه وقتی آب تبخیر و تمام شد و به روغن رسید درب ماهی تابه را بردارید. آماده برای خوردن است و همه نوع ماهی را به این شکل می توان درست کرد).

**تزئین ماهی ←** ماهی را داخل دیس بگذارید مقداری جعفری دور آن خورد کنید و مقداری زیتون بچینید. و لیمو ترش را از وسط نصف کرده و کنار آن بگذارید. سپس مقداری پودر چهار مغز و یا گردو را آسیاب کرده و کنار ماهی یا روی ماهی می ریزید.

**بعد از خوردن ماهی ←** بعلت اینکه ماهی سرد است لازم است بعد از خوردن ماهی چند عدد خرما یا مقداری چهار مغز یا شکلات صبحانه یک قاشق بخورید.

### «ماهی قزل آلا»

ماهی را در ماهی تابه گذاشته وقتی کمی حرارت خورد پوستش را می کنید زیرا نمی گذارد ادویه ماهی خوب جذب شود و همچنین فوق العاده سرد است و ناراحتی گوارشی ایجاد می کند و مقداری نمک داخل شکم و بیرون بدن بزنید بعد دو حبه سیر را ریز رنده می کنید و می مالید به همه جای ماهی بعد یک پیاز نسبتا درشت یا معمولی را خلال کرده و در کف ماهی تابه می ریزید سپس ماهی را در دست گرفته و ادویه را به همه جای ماهی می پاشید ماهی را روی پیازها در ماهی تابه قرار داده و درب ماهی تابه را گذاشته و ماهی تابه را نیم ساعت در یخچال قرار می دهید بعد از یخچال بیرون آورده ۲ یا ۳ قاشق غذا خوری آب و ۲ یا ۳ قاشق غذا خوری روغن از کنار ماهی تابه میریزید طوری که روی ماهی نریزد درب ماهی تابه را گذاشته سپس اجاق را روشن کرده شعله آن مثل دم کردن برنج باشد ماهی تابه را روی آن می گذارید تا آرام آرام آب آن بخار شود (حتی می توان در ماهی تابه آب نریخت زیرا خود ماهی آب می اندازد) بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه وقتی آب تبخیر و تمام شد و به روغن رسید درب ماهی تابه را بردارید. آماده برای خوردن است.

### «ماهی بیا»

**نکته ←** ماهی بیا مثل ماهی شمال کوچک است.

تمیز بشوئید شکمش را خالی کنید یک سیخ داخل دهان ماهی کنید روی آتش بگیرید تا تمام پوستش وریاید بعد پوستش را میکنید و با همان روش درست کردن ماهی عمل می کنید.

### «ماهی کولی(کوسه) این ماهی گرم است(ماهی ازوم بروم نیز گرم است)»

پوست کولی که ضخیم است را بکنید. تیره وسطش که غضروف است را بگویید دریاورند. سپس به ابعاد جوجه کباب خورد کنید و داخل ظرف آب ریخته بگذارید یک ربع بماند و پنج شش بار با آب بشوئید تا کف آن بیرون بیاید بعد در صافی می ریزیم و در ته ظرف لعابی پیاز را خلال کرده تکه های ماهی را روی آن می گذارید و چند قاشق روغن زیتون روی آن می ریزید و یک مقدار زعفران آب کرده و از ادویه ماهی بمقدار کم استفاده می کنید و مقداری آب لیمو ترش تازه به آن اضافه کرده و مواد را خوب هم می زنید. سپس یک کیسه فریزر روی مواد کشیده و در یخچال می گذارید

بمدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بماند. بعد تکه ماهی را به سیخ زده (در هر سیخ از تکه درشت شروع می کنیم به تکه ریز منتهی و بین هر تکه دو میلیمتر فاصله باشد) و بعد کباب کرده و میل کنید.

### «نان»

طرز تشخیص نان خوب ← اگر راحت تکه شود خوب است. نان اگر کش بیاید دارای جوش شیرین است و ضرر دارد.

### «مضرات مصرف موش شیرین (بیکربنات سدیم)»

✓ کم خونی (کسانی که نان جوش شیرین دار زیاد می خورند)

### «مضرات مصرف پیژا و سوسیس و کالباس»

✓ تومور مغزی

✓ ترس و کابوس در خواب

✓ سنگینی معده همراه با کسالت

### «مضرات مصرف مرغ ماشینی»

مرغ ماشینی بعلت اینکه ۴۵ تا ۵۰ روز نمی گذارند بخوابد بدنش مملو از اسید لاکتیک می شود و غذاها و داروهایی که به مرغ می دهند در نسوج مغز استخوان مرغ رسوب می کند. سعی کنید نخورید مخصوصا پوست مرغ را.

## (لبنیات)

### «شیر»

افراد بزرگ بدلیل آنکه آنزیم لاکتوز را ترشح نمی کنند با خوردن شیر دچار اسهال یا یبوست میشوند و برای آنان خوب نیست.

### انواع شیر ←

✓ شیر پنچ مغز ← مجموعا 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.

✓ شیر موز ← ۲۰ گرم مغز تخم آفتاب گردان + یک 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 + یک قاشق مرباخوری پودر کاکائو + ۳ قاشق عسل + ۳ لیوان آب یخ + ۵ دقیقه مخلوط کن

### «ماست»

طبع ماست سرد و تر بوده و اسید لاکتیک زیاد تولید می کند. ماستی که چکیده نباشد در آب آن سردی بسیار است.

مضرات مصرف زیاد ماست چکیده نشده ←

- ✓ پوکی استخوان و ساییدگی استخوان
- ✓ شب ادراری بچه ها
- ✓ ییوست
- ✓ ناراحتی اعصاب و روان
- ✓ صرع (برای کسانی که طبع سرد دارند)
- ✓ عرق کردن زیاد
- ✓ آلرژی
- ✓ عرق کردن زیاد (کف دست، زیر بغل، کف پا)
- ✓ آرتروز
- ✓ رماتیسم
- ✓ سیستم ایمنی بدن را کم می کند؛ خار استخوانی در پاشنه پا یا در استخوان دنبالچه ایجاد می کند و نمی توانید روی صندلی بنشینید.

**نکته** ← سعی کنید بجای ماست از سالاد استفاده کنید.

### «ماست چکیده موسیر»

اگر ماست میل داشتید از ماست چکیده + نمک + پونه کوهی یا نعناع + کاکوتی + پودر موسیر بمقدار کم استفاده کنید.

### «قرقروت»

آب ماست را اگر بجوشانید قرقروت می شود که بدترین مواد برای ساییدگی استخوان است و بدترین دارو برای کسانی که درد رحمی دارند می باشد.

### «پنیر»

پنیر را صبح نخورید و شب پنیر ليقوان کم نمک بخورید با نان و سبزی چند گردو و چند خرما

مفيد برای ←

- ✓ کم خونی
- ✓ ساییدگی استخوان
- ✓ پوکی استخوان

## (نوشیدنیها)

### «چای به»

بسیار چای مفیدی است. **روش تهیه** ← به را رنده درشت می کنید سپس رنده شده به را مقابل ( آفتاب، شوفاز، بخاری، باد، پنکه) خشک می کنید. وقتی خشک شد آنرا در ماهیتابه مقداری تفت (بدون روغن) می دهید 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 گذارید دم بکشد. وقتی ته نشین شد و دم کشید همراه با آب لیمو ترش یا خرما و یا عسل میل کنید.

نکته ← چای بقیه میوه ها مثل ← سیب، هلو، گلابی و... نیز به همین روش تهیه می شود.

### «چای آلبالو و گیلاس»

دو قاشق آلبالو یا گیلاس و یا ترکیب هر دو + دو لیوان آب جوش + نیم ساعت دم بکشد ← برای دو نفر

### «نوشابه»

دارای بنزوات سدیم (برای نگهداری گاز CO2) که سرطانزا است می باشد.

✓ کندی ذهن و شعور می آورد (مصرف شکر در آن)

✓ استفاده از ماده رنگی همچون کارامل (شکر سوخته در نوشابه سیاه)

✓ دریچه اول معده را از کار می اندازد به همین دلیل بعد از خوردن آروغ می زنید.

### «آب»

شش بار در روز ←

✓ 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 ترشح می شود و دیواره داخلی معده را می پوشاند و اسید به معده نفوذ نمی کند)

✓ 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 محرک شیمیایی می خواهد اگر غیر از این عمل کنید صرفاً عمل کرده و در گلو احساس ترشیدگی می کنید در واقع صرفاً دریچه پیلوت را تحریک می کند) در سه جرعه میل کنید.

مفید برای ←

✓ فشار خون

✓ نفخ معده

توجه ← همراه غذا آب و نوشابه ننوشید؛ زیرا دچار ←

✓ ناراحتی معده می شوید.

✓ بعضی خیلی چاق و بعضی خیلی لاغر می شوند.

✓ بیوست می شوید.

## با خوردن این نوشابه ها 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.

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

طرز گرفتن آب زرشک ← ۲۵۰ گرم زرشک آبگیری را تمیز کرده یک بار با آب سرد بشویید 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.

### «چای»

گیاهی سمی است؛ آفت کم دارد؛ هیچ حیوانی آنرا نمی خورد. بذر چای کوچک مثل فندق بوده و بسیار تلخ است. چای به هضم غذا با زیاد کردن اسید معده کمک می کند و اگر چای را بدون قند بخورید فشار خون پایین آمده و سرگیجه می گیرید.

نکته ← قهوه محرک است نخورید.

مضرات مصرف چای زیاد (۵ تا ۶ لیوان در روز) ← بدلیل از بین بردن آهن، فریتین خون آنها بالا رفته کبد می خواهد کمبود آهن را جبران کند پس از آهن ذخیره استفاده کرده و فریتین خون روی ۳۰۰ یا ۴۰۰ می رود.

### «مضرات مصرف کنسرو و کمپوت»

باعث کم خونی (بعلت داشتن افزودنی EDTA برای جلوگیری از زود فاسد شدن)

### «مضرات مصرف رب»

- ✓ در کنسرو رب ایجاد آلزایمر (از کار افتادن مغز) و کندی ذهن و شعور بخاطر استات سدیم
- ✓ در رب خانگی بعلت جوشیدن زیاد از بین رفتن ویتامینهای گوجه

### «ادویه تند یا کاری»

- ✓ دچار بیماری قلبی می شوید.
- ✓ ساییدگی استخوان
- ✓ دیسک کمر
- ✓ فتخ دیسک
- ✓ سنگهای کلیوی
- ✓ تومورهای مغزی
- ✓ کم خونی
- ✓ سرطانزا (سرطان مری ۵ تا ۶ لیوان چای داغ در روز)
- ✓ عرق کردن زیاد (کف دست، زیر بغل، کف پا)