

# معجزه آب و غسل

رژیم سالم سازی بدن

در ۴۰ روز

## معجزه آب و عسل

### فهرست مطالب

صفحه ۱	پیشگفتار ✓
صفحه ۳	خوراک سالم ✓
صفحه ۴	طبع و مزاج ✓
صفحه ۵	چاره چیست؟! ✓
صفحه ۶	خوراکی های ناسالم و غیرطبیعی ✓
صفحه ۷	بازیابی سلامتی ✓
صفحه ۷	مرحله اول : حذف خوراکیهای مضر
صفحه ۹	حذف خوراکی های غیر سالم در ۳ دوره زمانی
صفحه ۹	چگونگی حذف تدریجی
صفحه ۱۰	مرحله دوم : پاکسازی بدن از سموم
صفحه ۱۱	• طرز تهیه شربت آب و عسل
صفحه ۱۲	• آب سالم
صفحه ۱۳	• شناخت عسل طبیعی
صفحه ۱۴	• پاکسازی با آب و عسل در ۴۰ روز
صفحه ۱۵	• تعداد و زمان وعده ها
صفحه ۱۵	• عوارض اولیه
صفحه ۱۵	• نشانه ها و علائم موفقیت در پاکسازی بدن
صفحه ۱۶	مرحله سوم : جایگزینی خوراکیهای سالم و طبیعی
صفحه ۱۶	• بهترین ساعات خوردن غذا
صفحه ۱۶	• تنظیم تنفس
صفحه ۱۷	• جویدن غذا
صفحه ۱۷	• نوشیدن صحیح و زیاد آب
صفحه ۱۸	• مکان و نحوه نشستن
صفحه ۱۸	• رعایت بهداشت عمومی
صفحه ۱۸	• نمونه هایی از صبحانه ی سالم و طبیعی
صفحه ۱۹	• نشانه ها و علائم موفقیت در مراحل سه گانه
صفحه ۲۰	• برخی از خوراکیهای مناسب برای شام
صفحه ۲۱	• برخی از خوراکیهای مناسب برای ناهار
صفحه ۲۱	• میان وعده ها و نوشیدنیهای سرد و گرم
صفحه ۲۲	• نقش و تاثیر مهم میان وعده ها
صفحه ۲۳	• علائم موفقیت رژیم آب و عسل
صفحه ۲۳	✓ تاثیرات کلی و نهایی رژیم آب و عسل

# معجزه آب و غسل

## پیشگفتار؛

قرآن کتاب زندگی ساز و زندگی آفرین آسمانیست که خدای مهربان برای بنی آدم فرو فرستاده است. هرکس از آن بهره بُرد، بی نیاز گشت و گرد ندراری بر قامت دین و دنیایش ننشست و هرکس کتاب زندگی را در گوشه ی فراموشی رها نمود، جز ندراری و نیاز بهره یی نبرد.

قرآن شفای جسم و جان انسان است و اگر حجابهای غفلت و جهل بگذارد درمی یابیم که کلمه کلمه ی آن روشنی بخش فکر و عمل ماست و هیچ مونسى در عالم خلقت مهربان تر و مفید تر از این کتاب آفرینش و هدایت برای انسان نیست. بر شمردن معجزات کتاب الله همچون به شماره در آوردن نعمات بی پایان خداست که جز عجز ما نسبت به ساحت مقدسش را به رخ نخواهد کشید. اما پی بردن به وجوه مختلفی از این کلام نورانی چاره ی زندگی سعادت‌مندانانه انسان است. یکی از شگفتی های قرآن کریم پرداختن به مباحث گسترده، عمیق و راهگشای علمی است که هر یک لازمه زندگی توأم با معنویت در هر عصر می باشد.

امروزه که بشر به دور از خدا، به خیال خویش با جدا شدن از اخلاق و معنویت به پیشرفتهای مادی دست یافته است، خود اذعان دارد رنگ و بویی از انسانیت برای دنیای پر ظلم و فسادى که ساخته باقى نمانده است. بشر امروز نادانسته و ناخواسته به فربهی خویش همت گمارده و برای حفظ حیات خویش و دوام دنیامانی خود استفاده از هر وسیله یی را توجیه می کند. امروزه حفظ سلامتی جسمانی با همه اهمیتی که دارد تنها وسیله یی برای ثروت اندوزی شرکت ها و دولتهای قدرتمند شده و مردمان راه گم کرده، بی آنکه بدانند

و بخواهند ، اسیر تجویزهای متعدد ، ناکارآمد و فسادآفرین همین غولهای انسانیت خوار شده اند . متأسفانه امروزه بسیاری از ما در پی گرفتار شدن به زندگی ماشینی و پیرو آن ، استفاده از غذاهای متنوع و آماده یی که مملو از مواد شیمیایی مضر هستند ، سلامتی مان در معرض خطر قرار گرفته واز بیماریهای کوچک و بزرگ فراوانی رنج می بریم .

**خستگی دائمی ، بی نشاطی ، کم حوصلگی ، ضعف عمومی ، دردهای آنی و پراکنده ، بروز بیماریهای ناشناخته ، رشد نامناسب اندام ، ضعف و عدم دقت در حواس پنجگانه ، بیش فعالی و از همه مهمتر کسالت و کوتاهی در انجام فرایض دینی از جمله عوارضیست که زندگی امروز با همه پیشرفتگی و رفاهش به یکایک ما تحمیل کرده که بی شک ریشه ی همه یا بسیاری از اینها در خوراک نامناسب ماست .**

امروزه تریبونهای مختلف و مراجع و مراکز گوناگونی به ارائه رژیمهای متنوع غذایی مبادرت می نمایند. اما باید توجه داشت که جسم ، امانت خدایی و مرکب روح است و اگر جسمی سالم نداشته باشیم نه تنها آرامش حقیقی در زندگی به سراغمان نمی آید، بلکه رفته رفته وسوسه های شیطان معنویت و راستی و درستی را از ما خواهد گرفت و در پی خوراک ناسالم به افکار و اعمال ناشایست نیز دچار خواهیم شد. پس در انتخاب رژیم غذایی مناسب ، مهمترین ویژگی، رسیدن به جسم سالم برای حفظ دین و ایمان است وگرنه فربهی و تندرستی که اعمال شایسته و اخلاق پسندیده را به دنبال نداشته باشد نه تنها راهگشای زندگی ما نخواهد بود بلکه زمینه انحراف از راه حق را فراهم کرده و زندگی انسانی و خداپسند را از ما سلب خواهد کرد .

این جزوه با توجه به رعایت اختصار، در پی ارائه رژیم غذایی طبیعی و سالمیست که گذشته از به ارمغان آوردن سلامتی جسمانی و در پی داشتن آرامش خیال و روان ، زمینه درک بهتر معارف اسلامی و انجام بهتر دستورات دینی را نیز فراهم نماید. لذا در کنار هریک از دستورات سلامتی جسم ، توجه به نکات دینی و آداب اسلامی را نیز متذکر خواهیم شد .

اگرچه مباحث مطرح شده در این نوشتار برای عموم خوانندگان تهیه گردیده اما کسانیکه برای مبارزه با بیماریهای جسمی و یا افسردگی از روشهای موجود پزشکی روز و یا درمان گیاهی نتیجه یی مطلوب و دلخواه را نگرفته اند بیش از کسانیکه بدنبال حفظ سلامتی و تقویت توانایی های جسمی هستند مورد توجه بوده اند .

# خوراک سالم

## مقدمه؛

تغذیه یکی از ابعاد مهم زندگی انسان می باشد که ارتباط تنگاتنگی با سلامت جسم و طول عمر او دارد و همچنین بطور مستقیم و غیرمستقیم بر قوای روحی، روانی، فکری و عقیدتی او تاثیر بسزایی می گذارد.

اما با توجه به اینکه بسیاری از افراد توجهی به نوع تغذیه و سالم یا ناسالم بودن آن ندارند، استفاده مستمر انواع غذاها، اعم از سالم یا ناسالم، کم فایده یا بیفایده و یا حتی مضر، توسط افراد و خانواده ها بمرور، زمان باعث ایجاد عوارض سوئی در سیستم حیاتی و سوخت و ساز بدن شده و به تبع آن اختلالات جسمی و روانی متعددی را در پی می آورد.

جسم انسان از ۴ عنصر اصلی خاک، آب، آتش (انرژی) و باد(هوا) تشکیل گردیده است. لذا هر فرد برای حفظ سلامتی و ادامه حیات خود باید به دو اصل کلی و مهم توجه نماید.

- ۱- استفاده از خوراکی های طبیعی که حاوی و گرفته شده از این ۴ عنصر اصلی باشند.
- ۲- سعی در ایجاد تعادل بین این ۴ عنصر که منوط به شناخت طبیعت بدن می باشد.

باید توجه داشت خداوند متعال برای نیاز اول ما یعنی تامین هر یک از عناصر اصلی بدن، خوراکی های فراخور حال همگان را، در طبیعت قرار داده که به ترتیب اهمیت عبارتند از:

- ۱- آب آشامیدنی بعنوان مهمترین عامل تامین کننده " عنصر آب " در بدن ما
- ۲- هوای سالم بعنوان مهمترین عامل تامین کننده عنصر باد (هوا) در بدن ما
- ۳- استفاده از محصولات کشاورزی که مستقیماً در خاک رشد میکنند که تامین کننده اصلی عنصر خاک در بدن ما هستند
- ۴- نور خورشید بعنوان مهمترین تامین کننده عنصر آتش (انرژی) در بدن ما.

دومین نیاز اصلی بدن یعنی حفظ تعادل بین عناصر چهار گانه جسم نیز با رعایت رژیم های غذایی طبیعی و سالم و همیشگی امکان پذیر خواهد شد.

## طبع و مزاج

در پزشکی اسلامی و ایرانی تمامی امراض که از نشانه های ظاهر شده در جسم و روان قابل شناسایی هستند، ناشی از بهم خوردگی تعادل چهار مایع اصلی (اخلاط) که در کبد تولید شده و از طریق خون در همه ی بدن جریان می یابند یعنی بلغم، صفرا، سودا و دم میباشد که هر یک از این مایعات اصلی بدن خود نشانگر خواص اصلی یکی از عناصر چهارگانه هستند که به طبع مشهور گردیده اند.

طبع های اصلی انسان بر گرفته از صفات اصلی آن چهار عنصر حیاتی می باشند که به اختصار به شرح آنها می پردازیم.

### الف) خاک

خاک بعنوان پست ترین و سنگین ترین عنصر خلقت انسان طبعی سرد و خشک دارد.

### ب) آب

آب بعنوان مکمل خاک و دومین عنصر اصلی خلقت جسمانی انسان طبعی سرد اما مرطوب دارد.

### ج) باد (هوا)

سومین عنصر اصلی ساختار بدن ما طبعی گرم و مرطوب دارد.

### د) آتش (انرژی)

آتش بعنوان چهارمین عنصر اصلی طبعی گرم و خشک دارد.

حال با توجه به اختلاط حکیمانه و منطقی این عناصر با یکدیگر، در نظر گرفتن منطقه تولد و سکونت انسان، عوامل وراثتی او و همچنین فصل و زمان تولد انسان، می توان نتیجه گرفت طبع انسانها در موارد زیر خلاصه می گردد:

- ۱- طبع سرد مرطوب
- ۲- طبع سرد خشک
- ۳- طبع سرد معتدل
- ۴- طبع گرم مرطوب
- ۵- طبع گرم خشک
- ۶- طبع گرم معتدل
- ۷- طبع معتدل

با توجه به این مطالب باید گفت مایعات اصلی درون بدن (اخلاط) بنابر طبعشان عبارتند از:

بلغم (سفید) = سرد و مرطوب  
سودا (سیاه) = سرد و خشک  
دم (سرخ) = گرم و مرطوب  
صفرا (زرد) = گرم و خشک

بنابراین پس از خوراک سالم برگرفته از عناصر چهارگانه - که در بالا بدانها اشاره شد - حفظ تعادل بین سردی و گرمی و همچنین رطوبت و خشکی، مهمترین عامل تامین سلامتی بدن می باشد و در اصل، انسان مریض کسی است که تعادل سردی و گرمی و رطوبت و خشکی بدنش بهم ریخته و مختل شده است. توجه داشته باشیم در طب سنتی ما میل درونی انسان به خوراکیهای طبیعی که بر اساس طبع فرد مشخص و انتخاب می گردد، مزاج نامیده می شود. پس دریافتیم خوراک ناسالم یا غیر طبیعی اثرش بهم زدن طبع و مزاج انسان است.

### چاره چیست؟!

برای بازیافتن سلامتی باید به ایجاد دوباره این تعادل در طبع اقدام کنیم. برای این منظور لازم است خوراکیهای سالم از نا سالم تشخیص داده شود و در یک دوره زمانی محدود و مشخص خوراکیهای ناسالم یا غیرطبیعی از غذای روزانه فرد و خانواده حذف گردد. همانطور که در پیشگفتار آمد گذشته از حلال بودن خوراکیها که منوط به رعایت شرایط مندرج در رساله های عملیه می باشد، غذا می بایست "طیب" نیز باشد. در قرآن کریم و روایات معتبره به کرات از این صفت برای خوراک انسان سخن به میان آمده و حتی انبیاء الهی ملزم به رعایت آن شده اند. (قرآن کریم / المومنون / ۵۱)

بطور کلی غذای "طیب" غذایی است که با طبیعت انسان (چهار عنصر اصلی و صفاتشان) هماهنگی کامل داشته باشد. لذا با توجه به تقسیم بندی که پیش از این در مورد نیازمندی اول انسان برای حفظ و دوام سلامتی ذکر گردید، می توان خوراکیهای سالم و طیب را تمامی محصولات طبیعی اعم از گیاهی و جانوری دانست (البته به شرط رعایت دستورات شرعی مربوطه) و هر آنچه که از تلفیق

ناجای اینها و یا ساخته شده از مواد غیر طبیعی می باشد یا اینکه طبع و میل درونی انسان از خوردن آنها بیزار است را خوراک ناسالم قلمداد نمود .

## خوراکی های ناسالم و غیر طبیعی

از جمله ی خوراکی های ناسالم و غیرطبیعی که امروزه وارد غذای روزانه ما گردیده و مطابق توضیحات فوق خوردن آنها مضر ، برهم زننده ی طبیعت و مزاج ، بیماری زا و ممنوع می باشد و متأسفانه سست کننده پایه های ایمان در وجود انسانهای مومن است عبارتند از :

- ۱- مواد غذایی کارخانه یی به علت وجود مواد شیمیایی و افزودنی های متعدد از قبیل : کنسرو، تن ماهی ، همبرگر و ...
- ۲- انواع نوشیدنی های آماده و بسته بندی شده که دارای قندهای مصنوعی ، اسیدهای مضر ، رنگها ، اسانس ها و افزودنی های غیر طبیعی هستند همانند : نوشابه ، دوغ ، بستنی و آب میوه های کارخانه یی و ...
- ۳- لبنیات پاستوریزه که به جهت نگهداری بهتر و بیشتر مملو از مواد شیمیایی نگهدارنده و مضر خصوصا (بنزوات سدیم) هستند .
- ۴- غذاهای آماده ، کارخانه یی ، سریع پز و غیر بومی همچون : ساندویچ ، پیتزا ، ماکارنی و ...
- ۵- تنقلات غیرطبیعی و صنعتی از قبیل : آدامس ، چیپس ، شکلات ، آبنبات و ...
- ۶- روغنهای کارخانه یی و غیرطبیعی ( اعم از مایع و جامد )
- ۷- دم کردنی های غیرطبیعی و رایج که مملو از مواد شیمیایی ، اسانس ها و خوشبو کننده های مصنوعی و مضر هستند مانند : چای ( خصوصا خارجی) قهوه ، نسکافه و ...
- ۸- نان های سفید و فانتزی به جهت افزودنی های متعدد شیمیایی خصوصا ، جوش شیرین ( بکینگ پودر) ، نمک و ... که بسیار مضر هستند . ( نان های سنتی خصوصا سنگک و بربری بهترین نان هستند )
- ۹- افزودنی ها ، دسرها و چاشنی های کارخانه یی مانند : سس ( سفید و قرمز) ، رب گوجه فرنگی ، طعم دهنده ها ، ادویه جات مصنوعی و شیمیایی و ...
- ۱۰- قند و شکر و سایر شیرینی های کارخانه یی و بازاری که حاوی افزودنی های شیمیایی مضر ، قندهای مصنوعی و ... هستند .
- ۱۱- دخانیات و الکل

شاید خواننده عزیز پس از خواندن این مطالب و ملاحظه تعداد بسیار زیاد مواد خوراکی غیرسالمی که وارد غذای روزانه ما گردیده، علیرغم تایید مضرّات آنها به این سوال برخورد کند که پس با حذف این همه خوراکی از غذای روزانه چه چیزی برای خوردن باقی خواهد ماند!؟

اما عجله نکنید! با مطالعه ی همین جزوه مختصر خصوصا بخش آخر می بینیم که خوراکی های سالم و طبیعی با تنوع بسیار زیاد و مطابق همه طبعهای موجود چندین برابر این خوراکی های ناسالم هستند و مشکل پیش آمده صرفا از غفلت و کوتاهی خود ماست وگرنه خداوند متعال برای حفظ و دوام زندگی جسمانی انسان نعمات و غذاهایی لذیذ ، مقوی و پرشماری را آفریده و در اختیار ما قرار داده است .

## بازیابی سلامتی

پس از شناخت سلامتی ، طبایع و مزاج انسان ، اشاره به برخی مشکلات جسمی ، روانی و حتی دینی و همچنین شناخت اجمالی خوراکی های ناسالم و غیرطبیعی، به بحث چگونگی بازیابی سلامت جسم و روان می رسیم . بطورکلی برای بازیابی سلامتی انجام ۳ اقدام مهم بطور همزمان ضرورت دارد تا در ضمن حذف خوراکی های ناسالم و پاکسازی بدن از آثار سوء آنها ، یک رژیم طبیعی و سالم و مقوی نیز جایگزین آن شود. این اقدامات ۳ گانه عبارتند از :

- ۱- قطع استفاده از خوراکی های مضر و حذف همه ی آنها از غذاهای روزانه
- ۲- پاکسازی بدن از سموم ، قندهای مصنوعی ، چربیهای اضافی ، مواد و املاح رسوب کرده در رگها و برخی اعضا
- ۳- جایگزینی خوراکی های سالم و طبیعی مطابق با مزاج و طبع هر فرد

## ۱- حذف خوراکی های مضر

هریک از ما ممکن است ماهها و سالها گرفتار خوراکیهای ناسالم و غیرطبیعی باشیم. بهمین دلیل آثار آنها بیشتر از آن است که بسادگی بتوان از غذای روزانه حذفشان کرد و گویی به بسیاری از آنها - خواسته یا ناخواسته- معتاد شده ایم . لذا برای حذف آنها می بایست برنامه علمی ، منطقی و قابل اجرایی داشت.

باید اذعان کرد انتخاب یک برنامه مناسب برای قطع استفاده از خوراکی های ناسالم در درجه اول به نوع نگرش فرد و میزان همت و عزم او بستگی دارد. اما در کل می توان سه شیوه موثر و کاربردی را در این زمینه پیشنهاد کرد که خواننده گرامی با توجه به خصوصیات و توانایی فردی خود هر یک از این روشها را انتخاب نماید .

#### **الف ) حذف کامل و یکباره ی همه خوراکیهای ناسالم و غیر طبیعی**

این روش در کمترین زمان ممکن انجام می گیرد. اما به مراتب تبعات بیشتر و سخت تری برای فرد خواهد داشت . قندهای مصنوعی ، مواد انرژی زای شیمیایی ، آرام بخشهای موجود در بسیاری از خوراکیها خصوصا نوشیدنی های گرم و تنقلات و دخانیات و همچنین وجود رسوبات چند لایه در کبد ، روده و رگها، علیرغم مضرات متعدد و خارج کردن بدن از تعادل طبیعت خود ، با ایجاد عادت و احتیاج کاذب، بسیاری از توانایی ها ما را منوط به خویش کرده است که با قطع یکباره همه اینها قطعا ضعف شدید ، درد های موضعی و گاهای عمومی ، بهم ریختگی اعصاب و عوارض دیگری را بوجود خواهد آورد. پس در انتخاب این روش باید کمی محتاط بود .

#### **ب ) حذف تدریجی کوتاه مدت**

این روش در یک دوره ۴۰ روزه انجام می گیرد و فرد بر اساس اولویت بندی ، ابتدا مواد مضرتر را از غذای خود حذف می کند و پس از جایگزینی خوراک طبیعی و سالم بجای آن سراغ حذف دومین سری از غذاهای نامناسب می رود و بهمین ترتیب در طول ۴ دوره ی ۱۰ روزه تمامی خوراکی های ناسالم و غیرطبیعی را از غذای روزانه اش حذف می کند .

از آنجا که بدن انسان بطور طبیعی در یک دوره ۴۰ روزه تجدید حیات پیدا می کند و در این باب آیات و روایت متعددی نیز استفاده از یک دوره ۴۰ روزه برای نهادینه کردن کارهای درست و خوب را سفارش نموده اند، این روش می تواند روشی متعادل و مطمئن برای پاکسازی بدن از خوراکی های ناسالم و آثار مضر آنها باشد. اما باید توجه داشت با سیل تبلیغات موجود برای مصرف بیشتر از مواد

خوراکی غیر طبیعی، و سختی نسبی این روش و استفاده از خوراک طبیعی، ممکن است بعد از گذشت مدت کوتاهی فرد به رویه غلط خویش بازگردد.

### **ج) حذف تدریجی بلند مدت**

این روش همچون روش دوم اما بر اساس چند دوره ۴۰ روزه انجام خواهد گرفت و اگرچه زمانبر و طولانی خواهد بود اما از نظر ماندگاری از دو روش قبل مطمئن تر می باشد. برای انتخاب این روش کفایت فرد از بین خوراکی های مضر که اهم آنها ذکر گردید به ترتیب اولویت و در هر دوره ۴۰ روز ۲ یا ۳ نوع از خوراکی های ناسالم و غیر طبیعی را از غذای روزانه اش حذف و در مقابل غذای سالم و طبیعی مورد نظرش را جایگزین آن نماید. بدین ترتیب در یک دوره ۳ یا ۴ ماهه موفق به حذف همه خوراکی های مضر از غذای خود خواهد شد.

### **چگونگی انجام قطع تدریجی (روش دوم)**

با توجه به تاییدات متعددی که برای رژیم ۴۰ روزه از ناحیه شرع مقدس و تجربیات و سفارشات پزشکی و بهداشتی شده است، مبنای مباحث این جزوه نیز بر همین اساس قرار گرفته است.

حذف خوراکی های مضر از غذای روزانه، مهمترین بخش رژیم سالم سازی می باشد و دقت و حوصله ی فراوانی برای انجام آن لازم است. همانطور که گفته شد این دوره ی ۴۰ روزه خود، به ۴ دوره ی ۱۰ روزه تقسیم می گردد که عبارتند از:

**الف / ۱۰ روز اول: حذف تدریجی مضر ترین خوراکیها که عبارتند از:**  
غذاهای آماده  
خوراکیهای کارخانه یی  
نوشیدنی های صنعتی و مضر

**ب / ۱۰ روز دوم: حذف تدریجی گروه دوم از خوراکیهای مضر که عبارتند از:**  
لبنیات کارخانه یی  
روغنهای ناسالم و غیر طبیعی  
نان های مضر

ج / ۱۰ روز سوم : حذف تدریجی گروهی دیگر از خوراکیهای نامناسب که عبارتند از :  
نوشیدنی های ناسالم مثل چای و ...  
قند و شکر و شیرینی جات . .

د / ۱۰ روز چهارم : حذف تدریجی مابقی خوراکیهای مضر که عبارتند از :  
تنقلات از قبیل آدامس ، چیس و ...  
افزودنیها و چاشنی ها و ...  
دخانیات و الکل

## ۲- پاکسازی بدن

همزمان با حذف خوراکی های مضر از غذای روزانه ، لازم است آثار برجای مانده از آنها را نیز رفع نمود . پاکسازی بدن که مهمترین کار برای بازیابی سلامت است و بهانه اصلی نگارش این جزوه نیز می باشد خود مشتمل بر امور متعددی است که به شرح آنها می پردازیم .

**هدف از دفع مواد زائد ، سموم ، قندها و چربیهای اضافی و رسوبات برجای مانده در اعضاء ، تصفیه خون و پاکسازی تمام اعضاء داخلی مهم بدن بخصوص کبد ، معده ، روده ، کلبه ها ، رگهاست .**  
باید توجه داشت به مرور زمان و استمرار تغذیه نامناسب ، لایه های پنهانی از رسوبات و مواد زائد در برخی از اعضاء داخلی خصوصا روده و کبد بر جای می ماند که بسادگی قابل دفع و پاکسازی نمی باشد و یکی از دلایل دوره بندی این رژیم مبارزه ی مستمر و پیگیر با این آلودگیهاست .

بهترین روش برای زدودن این سموم ، استفاده از آب سالم به مقدار زیاد است که مبنای آب درمانی نیز از همینجا ناشی می گردد. اما شستشوی اعضاء داخلی که همزمان با حذف خوراکیهای ناسالم و ضعف احتمالی و همچنین نیاز دو چندان بدن به انرژی برای قبول این شرایط جدید و این تغییر و تحولات داخلی است، الزاماتی را در پی خواهد داشت.

با اتکا به فرمایش خداوند متعال که غسل را شفا بخش معرفی می فرماید، می توان به بهترین نحو از عهده ی این مهم برآمد و پاکسازی اعضاء داخلی و رفع و دفع سموم و رسوبات و مواد زاید را در کوتاهترین زمان ممکن و با کمترین مضرات و سختی های احتمالی به انجام رسانید .

## طرز تهیه شربت آب و عسل

" شربت آب و عسل " از مخلوط کردن مقدار معینی آب سالم ( یک لیوان بین ۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی لیتر ) و عسل طبیعی ( یک قاشق متوسط بین ۴۰ تا ۵۰ گرم ) بدست می آید . برای انجام صحیح این رژیم ، آب و عسل مورد استفاده باید دارای شرایطی باشند که به اختصار به آنها اشاره می شود .

### آب

آب مایه ی حیات و تضمین کننده سلامتی و نشاط همه موجودات زنده است و برای انسان ضروری ترین خوراک و نیازمندی برای ادامه حیات می باشد . شکرخدا امروزه آب به سهولت و وفور در اختیار ماست . اما بدلیل برخی آلودگیها ، استفاده از آبهای آشامیدنی و همچنین بطریهای آب معدنی برای مصارف سالم روزمره و خصوصا رژیم آب و عسل جایز نیست . برای رسیدن به نتیجه مطلوب لازم است در استفاده از آب دقت لازم صورت گیرد که رعایت نکات زیر این مهم را تامین خواهد نمود :

#### الف) استفاده از آب جوشیده

برای جوشاندن آب ، استفاده از سماور ، کتری و ظروفی که لایه ای از املاح را درون خود دارند ، بسیار مناسبتر است و هیچگاه نباید با ظروف فلزی نو و یا فاقد هر نوع جرم ، به جوشاندن آب اقدام نمود . ( باید توجه داشت اگرچه زیادی این اجرام و ریختن آن درون آب جوشیده مزه و رنگ آب را تغییر داده و نامطبوع خواهد بود ، اما وجود حداقل مقداری از این اجرام و لایه ها ، کامل بودن آب جوشیده از املاح ضروری موجود در آب سالم را تضمین می کند . ضمن اینکه ظروف نو نیز خواص فلزی خود که عموما مضر هستند را به آب منتقل میکنند )

#### ب) عدم استفاده از آبهای معدنی بسته بندی شده

اگر چه استفاده از بطری های آب معدنی در موقعیت های خاص مثل مسافرت مناسب است ، اما استفاده ی مداوم از این آبها به علت داشتن مواد افزودنی و نگهدارنده ی مضر ، بهیچ وجه توصیه نمی شود و خصوصا برای رژیم های آب درمانی یا آب و عسل مناسب نیست .

### ج) عدم استفاده از آب جوش

اصولا استفاده از آب جوش به هر منظور و به هر میزان بیماری زا و غلط است. استفاده از آب جوش یا آب داغ، بسیاری از خواص عسل را از بین می برد. لذا برای درست کردن شربت آب و عسل لازم است آب جوشیده خنک شود ( ولرم یا کمی گرم ) تا در ضمن حفظ خواص عسل، به آسانی حل گردد. همچنین آب ولرم و گرم برای دهان، مری و دستگاه هاضمه بسیار مناسب است. اگر برای سرد شدن آب جوشیده به زمان نیاز است، حتما در این فاصله روی آب پوشیده شود و همچنین اگر برای خنک کردن آب از یخچال استفاده می شود، آب جوشیده در ظروف سفالی یا شیشه ای ریخته شود و در آن کاملا بسته شود. متاسفانه فضای یخچالها گذشته از تداخل بو و مزه ی خوراکیها در یکدیگر، مضراتی را نیز در پی دارد و بنابراین می بایست هر نوع خوراکی خصوصا آب آشامیدنی و جوشیده، حتما در ظروف شیشه ای دردار، درون یخچال قرار داده شود.

## عسل

مطابق فرمایش قرآن کریم (النحل ۶۹) و احادیث پیامبر اکرم و معصومین صلوات الله و سلامه علیهم (وسائل الشیعه جلد ۲۵) در عسل شفاء قرار داده شده است. عسل کاملترین خوراک از نظر بهره مندی از املاح معدنی، ویتامینها و مواد قندی و مغذی است. همچنین می توان عسل را یکی از برترین میکروب زداها و ضد عفونی کننده های طبیعی قلمداد نمود. بر همین اساس اگر با روش صحیح به همراه رژیمهای مختلف غذایی استفاده شود، در ضمن اینکه از بروز هر نوع سوء تغذیه که عواقب خطرناک و بعضا جبران ناپذیری دارد جلوگیری می کند، به از بین بردن سموم و مواد زاید جمع شده در سلولها و اعضای داخلی کمک شایانی می نماید. امروزه متاسفانه برخی از سودجویان، این شهد زندگی بخش را به روشهای مختلف از طبیعت و اصالت خود خارج کرده و با افزودن مواد قندی مصنوعی و دیگر مواد شیمیایی غیرمجاز به بازار عرضه می کنند که بی شک استفاده از این نوع عسلهای ناسالم و غیراصل، نه تنها برای رژیم آب و عسل مناسب نیست، بلکه برای مصارف عمومی نیز توصیه نمی شود.

## راههای تشخیص عسل طبیعی

عسل طبیعی ، غیر شفاف و نسبتا غلیظ ، به همراه بوی گل است و پس از خوردن ، کمی تلخ مزگی در دهان و زبان بوجود می آورد . برای شناختن عسل طبیعی باید به این نشانه توجه کرد :

- ۱- رنگ غیر شفاف
- ۲- بوی نسبتا زیاد گلی که عسل از شهد آن گرفته شده است .
- ۳- چسبندگی و غلظت نسبتا زیاد ( به مقداری که به راحتی با قاشق برداشته نشود )
- ۴- رنگ عسل به محل پرورش زنبور و قرار گرفتن کندو و همچنین گل یا گلهایی که زنبورها از آن شهد گیری می کنند بستگی دارد . اما هرچه از زمان عسل گیری بیشتر بگذرد ، رنگ عسل تیره تر می شود .
- ۵- شیرینی عسل با شیرینی های مصنوعی مثل قند و شکر... متفاوت است و مزه ی خاصی دارد که پس از خوردن ، گویی تلخی یا ترشی خاصی بر روی زبان و در دهان احساس می شود .
- ۶- اگر یک قاشق عسل را از ظرفی بردارید ، این مقدار عسل برداشته شده بسادگی از ظرف عسل جدا نمی شود و اصطلاحا کش می آید و اگر سریع بریده شده و به حالت قطره قطره درآمد ، مشخص می شود که عسل کاملا طبیعی نیست و مخلوطی از مواد قندی مصنوعی را در خود دارد .
- ۷- در هنگام جابجایی مقداری عسل با قاشق و یا ریختن در ظرفی دیگر ، حبابهای ریز متعددی درون عسل ایجاد می گردد که این نشانه سلامتی و طبیعی بودن عسل است .
- ۸- عسل کاملا طبیعی ، در هوای سرد و در یخچال شکرک می زند و پس از قرار گرفتن در هوای معمولی اتاق ، رفته رفته تبدیل به همان مایع نسبتا غلیظ خوشرنگ (عسل) می شود . شکرک عسل از جنس خودش و نسبتا تیره رنگ است و با تغییر دما به حالت طبیعی خود باز می گردد و از علائم مهم طبیعی بودن عسل است .
- ۹- عسلها بنا بر منطقه استحصالشان و گلهایی که زنبور از آنها شهدبرداری کرده ، طبیعت و خواص مختلفی دارند . اما باید توجه داشت عسلی که صرفا از یک نوع گل یا گیاه دارویی ایجاد شده باشد ، تقریبا وجود ندارد و فقط ممکن است درصد یک گیاه و گل خاص در یک نوع عسل بیشتر باشد . بعلاوه رشد زیاد گلهای خانواده بایونه از جمله آویشن در مناطق مختلف میهن مان ، بیشتر عسلهای موجود عسل آویشن با طبعی گرم و مرطوب هستند .

## پاکسازی با آب و عسل در ۴۰ روز

همانطور که گفته شد استفاده از شربت آب و عسل در دوره ی ۴۰ روزه به ۴ دوره ی ۱۰ روزه تقسیم می گردد تا در طول این مدت در ضمن پاکسازی اعضاء داخلی و رگها و ... جایگزین غذایی مناسبی نیز باشد .

قبل از شروع توضیحات در مورد مراحل مختلف رژیم ۴۰ روزه یادآور می شود رعایت نکات زیر در طول انجام رژیم سالم سازی بسیار مهم و ضروری است :

- ۱- استفاده از لباس زیر با جنس طبیعی.
- ۲- عدم استفاده از لباسهای تنگ و جسیان.
- ۳- استحمام صبح ناشتا و یک روز در میان.
- ۴- کیسه کشیدن به همه نقاط بدن در هنگام استحمام هر ۲ هفته یکبار.
- ۵- عدم استفاده از ادکلن و خوشبوکننده ها و همچنین مواد آرایشی شیمیایی.
- ۶- نرمش و پیاده روی صبحگاهی حداقل ۳۰ دقیقه در روز.
- ۷- سه تا پنج بار مسواک زدن در روز.
- ۸- خواندن نماز اول وقت و قرآن و ادعیه.

### ده روز اول :

در این ده روز به جهت اهمیت آن ، ضرورتا می بایست فقط از شربت آب و عسل بعنوان خوراک روزانه استفاده نمود تا از دفع قندهای مصنوعی و شروع شدن روند رسوب زدایی و دفع مواد زاید در بدن اطمینان کامل داشت . برای این منظور لازم است بین ۲ تا ۵ وعده شربت آب و عسل میل شود. بدین معنا که حداقل استفاده از شربت ۲ وعده (در شروع صبح و شروع شب) می باشد و در صورتیکه فرد با ضعف روبرو شد یا به انرژی و مواد غذایی بیشتری نیاز داشت با فاصله ی ۴ ساعت حداکثر از ۵ وعده شربت استفاده نماید .

اگر شروع روز ساعت ۶ صبح باشد ساعات خوردن شربت آب و عسل به قرار

زیر خواهد بود

وعده اول : ۶ صبح

وعده دوم : ۱۰ صبح

وعده سوم : ۱۴ عصر

وعده چهارم : ۱۸ عصر

وعده پنجم : ۲۲ شب قبل از خوابیدن

توجه؛ با شروع این رژیم خصوصا در ۳ تا ۱۰ روز اول عوارضی برای فرد بوجود می آید که عبارتند از :

**ایجاد درد در عضلات و مفاصل**  
**بوی بد دهان**  
**ضعف عمومی ، بی حالی و کم حوصلگی**  
**بی رغبتی به شربت آب و عسل**  
**احساس گر گرفتگی و گرمای مضاعف**

با شروع موفقیت آمیز رژیم مذکور و پس از سپری کردن دوره ۱۰ روزه اول و یا حتی قبل از آن علائم خوشایند و نوید بخشی مبنی بر نتیجه بخش بودن رژیم بروز می کند که عبارتند از :

- ۱- تقویت قوای بینایی ، بویایی و چشایی
- ۲- کاهش تعرق
- ۳- احساس نشاط و سبکی
- ۴- کم شدن و رفع گرفتگی عضلات
- ۵- زیاد شدن اشتها
- ۶- تمایل بیشتر به انجام امور دینی و معنوی

### **۳- جایگزینی خوراکی های سالم و طبیعی**

#### **ده روز دوم :**

در ده روز دوم با کاستن از دفعات نوشیدن شربت آب و عسل آهسته آهسته خوراکی های سالم طبیعی وارد غذای روزانه فرد می گردد .  
با توجه به اهمیت این مرحله لازم است با برخی آداب صحیح خوردن غذا آشنا شویم تا با ثبات قدم و اطمینان کامل این دوره مهم را به انجام برسانیم .

#### **۱- بهترین ساعات برای خوردن غذا**

اگر چه امروزه بسیاری از مردم روزانه ۳ وعده غذا می خورند، اما صرف ۲ وعده غذایی مناسب برای حفظ سلامت و دریافت انرژی لازم برای انجام امور زندگی کفایت می کند که بهترین زمان آنها شروع روز و شروع شب یا پیش از

خواهیدن است. اما با فرض اینکه یک میان وعده رسمی نیز بعنوان نهار محاسبه شود بهترین ساعات خوردن غذا اینگونه خواهد بود

صبحانه در شروع روز و پس از نماز صبح ( ۸ ساعت بعد از شروع استراحت شبانه )  
ناهار در میانه روز و پس از نماز ظهر ( ۸ ساعت بعد از نماز و غذای صبح )  
شام قبل از خوابیدن و پس از نماز عشاء ( ۸ ساعت بعد از نماز و غذای ظهر )

## ۲- تنفس صحیح

فرو بردن هوای تمیز به عنوان یکی از مهمترین نیازمندیهای جسم ، بر اثر آلودگی هوا در بسیاری از مناطق و همچنین روش غلط تنفس ، بعنوان مُعضلی برای تشدید بیماریها و مانعی برای بازیابی سلامت افراد تبدیل شده است. لذا برای کسانی که از رژیم آب و عسل استفاده می کنند ، ضرورت دارد که به این مهم توجه کنند . بهترین و تنها روش تنفس صحیح فرور بردن هوای سالم از طریق بینی و برگرداندن هوای ناسالم از طریق دهان می باشد که این روش فقط با تمرین زیاد و ممارست ممکن خواهد شد . باید توجه داشت تنفس صحیح در هنگام پیاده روی ، انجام کار ، خوردن غذا و حتی خوابیدن ضرورت دارد .

## ۳- جویدن غذا

متأسفانه یکی از مشکلات عمومی بین افراد نجویدن یا بد جویدن غذاست . افراد با شروع این رژیم سلامتی خصوصا در ده روز دوم باید توجه داشته باشند که هر نوع غذایی که وارد دهان می شود می بایست به تعداد دندانهای طبیعی جویده شود . بهترین راه برای هضم صحیح غذاها و بهره برداری مطلوب از انرژی نهفته در خوراکی ها ۴۰ مرتبه جویدن هر لقمه از غذاست . اگر چه برای دفعات اول این کار کمی سخت و خسته کننده است اما باید توجه داشت این تنها انتخاب و ضروری ترین عملکرد هنگام خوردن غذاست . بد نیست بدانیم صحیح جویدن هر لقمه از غذا این منافع را در پی خواهد داشت :

الف / تولید بزاق زیاد در دهان که به نرم شدن غذا می انجامد.

ب / با نرم شدن و جویده شدن غذا مزه اصلی غذا چشیده میشود.

ج / آرامش و طمأنینه در هنگام جویدن غذا بوجود می آید لذت خوردن غذا را چند برابر می کند.

د / اگر هر لقمه غذا ۴۰ مرتبه جویده شود مصرف غذا به نصف و حتی یک سوم تقلیل پیدا می کند.

ه / جویدن صحیح و زیاد غذا وزن فرد را متعادل می کند.

و / بخاطر خرد و له شدن غذا ، بلع آن به سادگی انجام گرفته و از نوشیدن آب در بین غذا که بدترین و مضرتترین عادت غذایی است ، جلوگیری می شود .

#### ۴- نوشیدن صحیح و زیاد آب

همانطور که گفته شد آب مهمترین وسیله شستشوی اعضای درونی بدن و ضامن حفظ سلامتی و طراوت ماست. بر همین اساس در طول رژیم سلامتی و البته برای همیشه لازم است به نوشیدن آب سالم اهمیت بیشتری بدهیم. در این زمینه توجه به نکات زیر ضرورت دارد:

الف/ هضم آب به عنوان یکی از غذاها و مایحتاج اصلی بدن بین ۱ تا ۳ ساعت طول می کشد که بستگی به زمان نوشیدن آن دارد.

ب/ قبل و بعد از غذا به فاصله حداقل ۱ ساعت نباید آب نوشید.

ج/ برای نوشیدن صحیح آب لازم است از ورود هوا به همراه آب به دهان جلوگیری کنیم و در ضمن هر مقدار آب که نیاز داریم را در ۳ جرعه مساوی بنوشیم. (فرضا برای نوشیدن یک لیوان آب، ابتدا یک سوم لیوان را سر بکشیم بعد یک نفس بکشیم، سپس یک سوم بعد و باز یک نفس و سپس یک سوم آخر لیوان را بنوشیم)

#### ۵- مکان و نحوه نشستن برای خوردن غذا

در هنگام خوردن غذا وجود نور کافی، هوای مطبوع و آرامش محیط ضرورت دارد. بهترین نوع نشستن به صورت دو زانو و حتی الامکان رو به قبله است.

#### ۶- رعایت بهداشت عمومی

پاکیزگی محل پخت غذا و ظروف غذا و همچنین شستن دست قبل و پس از خوردن غذا و از اینها مهمتر زدن مسواک و شستن دهان و دندان بعد از تغذیه ضروری است. (لازم بذکر است در این دوره ۴۰ روزه استفاده از مواد شوینده و خمیردندانهای شیمیایی ممنوع است و لازم است با استفاده از صابونها و مواد شوینده طبیعی و همچنین پودر دندان طبیعی- از عطاری ها قابل تهیه است - بهداشت بدن و خصوصا دهان و دندان را تضمین نماییم)

#### ۷- ظروف مناسب برای پخت غذا

برای پختن غذاها حتی الامکان از ظروف مسی استفاده شود و در غیر اینصورت ظروف شیشه ای بر دیگر ظروف ارجحیت دارد (ظروف تفلون بسیار مضر و سرطان زا هستند).

همانطور که گفته شده وعده های اصلی صرف غذا صبح و شب می باشد و در این دوره ۱۰ روزه دوم ، خوراکیهای طبیعی و سالمی بعنوان صبحانه وارد رژیم غذایی فرد می شود .

### نمونه هایی از صبحانه ی سالم و طبیعی :

- نان و کره (کره حیوانی برای کودکان ، نوجوانان ، ورزشکاران و کره گیاهی برای افراد مسن و دارای قند و چربی خون ) + مربا ( مرباهای رایج به دو علت مضر هستند اول وجود قند و شکر در آنها. دوم پخته شدن میوه ها که به از بین رفتن ویتامینهای آنها منجر می شود. بهمین خاطر کافیسست از مرباهای خام استفاده کنید. بدین منظور کافیسست هریک از میوه های فصل را رنده یا آسیاب کنید و با کمی عسل مخلوط نمایید )
- نان و خامه + یک لیوان آب پرتقال یا آب آناناس ( بجای خامه ی حیوانی که چربی و انرژی زیادی دارد می توان از خامه طبیعی استفاده کرد. بدین منظور کافیسست ۲۰ عدد بادام هندی خام آسیاب شده را با مقداری آب خنک و کمی گلاب مخلوط کنید )
- نان و پنیر + چهار مغز ( مخصوصا گردو)
- تخم مرغ آب پز(حتی الامکان از تخم مرغهای محلی و رسمی استفاده شود . خورن تخم مرغ بدون نان و به تنهایی بهتر است )
- شربت سکنجبین ( عسل +سرکه + آب خنک ) یا شربت آبلیمو ( عسل + کمی آبلیموی طبیعی + آب خنک)
- میوه های تازه ی فصل خصوصا سیب ، پرتقال ، گلابی ، انگور ، موز و ...
- مویز یا یکی از چهار مغز ( گردو ، بادام ، فندق ، پسته )
- شیر سالم و غیر پاستوریزه

### ده روز سوم :

در این دوره با حذف تعداد دیگری از خوراکی های مضر و افزودن وعده ی شام و استمرار خوردن شربت آب و عسل و نوشیدن آب ، به روند سم زدایی از بدن و نهادینه شدن وضعیت جدید اقدام می شود .

در این دوره اگرچه علائم تغییر مزاج و بازگشت به طبع اصلی رفته رفته هویدا می گردد اما درمقابل ، میل به خوراکیهای مضر و زیاده روی در خوراک هم بیشتر خواهد شد. بنابراین در این دوره به دقت و پافشاری بیشتری نیاز است تا سیر صعودی غلبه بر آثار خوراکیهای ناسالم با موفقیت انجام شود .  
از جمله نشانه های موفقیت این سه دوره که از روز بیستم به بعد نمایان خواهد شد عبارتند از :

- ۱- بوی بدن دهان.
- ۲- بوی بد معده که هنگام بازدم شدید استشمام می شود.
- ۳- میل مفرط به بازگشت به روند غلط تغذیه.
- ۴- بی اشتها بی آب و عسل.
- ۵- تعرق زیادتر بدن و احتمالاً به همراه بوی بد.
- ۶- تغییر رنگ مدفوع و ادرار (تیره میگردد).
- ۷- بیوست ( در اینصورت لازم است با استفاده از خوراکیهای ملین و همچنین داروهای گیاهی موثر از این عارضه به سرعت جلوگیری کرد).

لازم به ذکر است برای مقابله بهتر با هریک از این عوارض انجام اقدامات زیر لازم است :

- الف/ نوشیدن مکرر آب (یک و نیم تا دو لیتر در روز)
- ب/ نرمش صبحگاهی و پیاده روی به میزان ۳۰ دقیقه در روز
- ج/ افزودن یک قاشق بزرگ سرکه سیب طبیعی به شربت عسل خصوصاً صبح ناشتا.

## برخی از خوراکی های مناسب برای شام

مغز انسان بعنوان نیازمندترین عضو بدن به انرژی، بیشترین میزان از انرژیهای بدن را مصرف می کند و این روند در شب و هنگام خواب که اکثر اعضا و جوارح در حال استراحت هستند بعلت پرداختن مغز به محاسبات داده های روزانه ی خود و همچنین چینش و دسته بندی اطلاعات ورودی به ذهن ، تشدید می شود. لذا از مضرترین اقدامات خوابیدن با شکم خالیست .

اگرچه در ۲ دوره اول به جهت اطمینان از سم زدایی و روند مبارزه با آثار خوراکیهای ناسالم تغذیه رسمی شامگاهی ممنوع بود، اما از دوره سوم و با تجویز وعده ی شام این مهم نیز به انجام می رسد . باید توجه داشت بهترین خوراک برای

شام غذاهای کم حجم ، جامد ، با طبع گرم و البته دیرهضم است. با توجه به این مطالب بهترین خوراکیهای طبیعی و سالم که مناسب تغذیه شامگاهیست عبارتند از :

- ۱- خرمای تازه و رطب در حدود ۱۰ عدد
- ۲- میوه جات تازه و شیرین فصل، یک یا دو عدد
- ۳- مقدار کمی نان سنگک با پنیر و مغز گردو
- ۴- گوشت کباب شده با آتش

#### **ده روز چهارم :**

با حذف مابقی خوراکی های مضر و اضافه کردن میان وعده ها و ناهار به چهارمین دوره از رژیم سلامتی وارد می شویم که از جهات متعددی اهمیت دارد . در این دوره نشانه های دفع سموم و رسوبات اعضا داخلی بسیار نمایان ترمی گردد و از اواسط دوره ( روز سی و پنجم) نشانه های دفع کامل آنها هویدا می شود. همانطور که قبلا گفته شد رسوبات جای گرفته در روده و کبد لایه لایه هستند و در هر یک از دوره های رژیم سالم سازی یکی از لایه های رویی از عضو جدا شده و از راههای موجود دفع میگردد. اما اگر روند پاکسازی بدن با دقت و تلاش فرد و همچنین بهره بردن از آب آشامیدنی سالم و تصفیه شده و همچنین عسل و سرکه سیب طبیعی و از همه مهمتر حذف کامل خوراکیهای ناسالم همراه بوده باشد، در دوره چهارم آخرین لایه های مواد سمی رسوب کرده در روده و کبد و همچنین چربیهای رسوب کرده در رگهای خونی بطور کامل دفع می گردند .

#### **خوراکیهای مناسب برای ناهار**

- ۱- انواع سوپهای سنتی و طبیعی.
- ۲- برنج کته با شوید یا دیگر سبزی های معطر گرم.
- ۳- خوراکیهای کدو حلوائی ، نخود فرنگی ، لوبیا سبز و ...
- ۴- گوشت گوسفند ، ماهی یا مرغ ( بصورت کباب آتشی بهتر است)
- ۵- کشک بادمجان ( کشک ساییده شده سنتی)
- ۶- اشکنه
- ۷- ماست چکیده و کم چربی
- ۸- سالادهای فصل به همراه روغن زیتون

## میان وعده ها و نوشیدنی های سرد و گرم

از دیرباز میوه جات ، نوشیدنی ها و برخی دیگر از میان وعده ها در بین وعده های غذایی ایرانیان جایگاه خاصی داشته است که با توجه به ارزش غذایی بالای آنها و تاثیرات مثبت روانی و آرامبخشی شان ، بسیار قابل توجه و مورد نیاز هستند . پس از میوه ها مهمترین نوشیدنی ها که عموماً دم کردنی ها و جوشاندنی ها می باشند برگرفته از گیاهان غنی و خوشبو ، خوش طعم و مطابق طبعهای مختلف هستند . تنقلات طبیعی و بستنی ها و برخی از فراورده های سنتی مناطق مختلف نیز از خوراکی های سالم و مقوی می باشند .

باید توجه داشت در مرحله چهارم رژیم ، استفاده از میوه های طبیعی (غیر گلخانه یی) فصل و همچنین برخی از نوشیدنی ها و دم کردنی ها مفید و جایز و بلکه لازمست تا به روند تکمیلی سالم سازی بدن کمک نمایند . فراموش نشود نقش اینگونه خوراکیها در

\* بازگشت به طبع اصلی فرد

\* داشتن تنوع غذایی

\* لذت بردن از غذا خوردن

\* آرامش و تعادل روانی

\* و همچنین حفظ زیبایی های ظاهری فرد خصوصاً مو و پوست

بسیار پر اهمیت و موثر است .

از جمله مهمترین این خوراکیها عبارتند از :

- ۱- شربت سکنجبین ( یک قاشق عسل + یک قاشق سرکه سیب طبیعی + یک لیوان آب خنک )
- ۲- شربت آبلیمو ( یک قاشق عسل + یک قاشق آبلیموی طبیعی + یک لیوان آب خنک )
- ۳- شربت بهار نارنج ( یک قاشق عسل + ۳ قاشق عرق بهار نارنج + یک لیوان آب خنک )
- ۴- معجون روغن سیاه دانه ( یک قاشق کوچک روغن سیاه دانه + یک قاشق عسل )
- ۵- معجون سیب و بیدمشک ( یک عدد سیب سرخ بطور کامل رنده شود + ۳ قاشق عرق بیدمشک + یک قاشق عسل )

- ۶- دمکرده نعناع
- ۷- دمکرده آویشن کوهی
- ۸- دمکرده گل گاوزبان
- ۹- تنقلات طبیعی خصوصا چهار مغز ( بادام - گردو - فندق - پسته)

از روز سی و پنجم علائم موفقیت کامل رژیم سلامتی به قرار زیر هویدا می گردد .

- ۱- رفته رفته بوی بد دهان از بین می رود .
- ۲- نشاط و شادابی خاصی به فرد دست می دهد .
- ۳- رنگ چهره به رنگ روشن و با کمی سرخی طبیعی متمایل می گردد .
- ۴- زبان و لبها به رنگ سرخ شفاف می گردد .
- ۵- میزان تعرق متعادل گشته و بوی نامطبوع عرق کاملا از بین می رود .
- ۶- دقت حواس پنجگانه خصوص قوای جشایی و بویایی بطور چشمگیری افزایش می یابد .
- ۷- میل و رغبت به انجام امور دینی زیاد می گردد .

## تأثیرات کلی و نهایی رژیم آب و عسل

بعد از انجام این رژیم در مدت ۴۰ روز ، بطور کلی در سیستم بدن تغییرات اساسی در جذب مواد سالم طبیعی و دفع مواد ناسالم و شیمیایی بوجود می آید . و مواد طبیعی و همچنین داروهای گیاهی تأثیرات مثبت خود را بر بدن می گذارند و گذشته از اینها تأثیر مهم و عمیق دیگری که برای فرد بوجود می آید ، ایجاد آمادگی روحی و فکری لازم برای اصلاح اخلاق و رفتار ، و نیز بالا رفتن قوای فکری و فهم و ادراک می باشد . به دور از باور نخواهد بود که بازگشت به تعالیم الهی که مطابقت کامل با فطرت و ذات پاک انسانی دارد در کنار بهره بردن صحیح از آب که مایه حیاتست و عسل که در آن شفاء قرار داده شده معجزه ای را

رقم بزند که جز عمل کننده ی به این رژیم ، دیگران از درک و قبول آن عاجز باشند .

اگرچه فواید و آثار این رژیم طبیعی و قرآنی بسیار پرشمار و مشروط به ادامه این روند صحیح تغذیه می باشد، اما فراخور حال این جزوه به برخی از این فواید اشاره می کنیم .

۱- از بین رفتن هرگونه بیماری جسمی و روانی که گرانترین روشهای پزشکی امروز از عهده درمان آنها بر نمی آیند .

۲- بالابردن قابل ملاحظه قدرت دفاعی و ایمنی بدن برای مقابله با آلودگیهای محیطی و بیماری های شایع .

۳- بازگشت به طبع اولیه بدن و مزاج صحیح فرد .

۴- به کار افتادن تقویم و ساعت طبیعی بدن .

۵- تنظیم وزن و حجم بدن و کمک شایان به تناسب اندام .

۶- از بین رفتن غم و اندوه ، نگرانی ، دلشوره ، افسردگی ، وسواس و ...

۷- ایجاد آرامش پایدار و نشاط جسمانی و روانی .

۸- بالا رفتن روحیه بندگی و آمادگی برای توبه و بازگشت حقیقی بسوی خدای مهربان و مبارزه با شیطان و تمایلات زشت و ناپسند نفسانی .

خداوند متعال را برای توفیق نگارش این جزوه شکر می کنم و از درگاه کریمانه اش اراده و پشتکار لازم برای سالم سازی خوراک و بهره مندی های جسمی و روحی از خوراک حلال و طیب را برای خود و همگان خواستارم .

رجب المرجب ۱۴۲۹ سید مهدی طباطبایی

۴۷۵-۱۷۱۸۵

[sm\\_tabatabaev@yahoo.com](mailto:sm_tabatabaev@yahoo.com)  
[www.tazohoor.ir](http://www.tazohoor.ir)

صندوق پستی

نشانی پست الکترونیک  
سایت