

الکلیل کوهی بیش از دوازده نوع آنتی اکسیدانت دارد و مقادیر قابل توجهی هاری دنیفول، ماسیرو، مائول،
 اینزور، سمانول، کامازول، اسید اورسولیک دارد که از نیرومندترین آنتی اکسیدانت ها به شامی وند.
 الکلیل کوهی باعث نیرومندتر شدن حافظه و هوش و تقویت نیروی جنسی است. به هضم غذا کمک می کند و حجم
 اندر را در ران افزایش میدهد. باعث تسکین اعصاب و آرامش و ایجاد راحتی می شود.
 وقتی انسان فکر می کند خسته است با استفاده از الکلیل کوهی می تواند حسگی خود را بر توجع
 غایب و مجرد آ آماره کار شود.

افزودن الکلیل کوهی به غذاها باعث شادابی، خوشحالی و خوش فکری و فعالیت چشم گیر انسان می شود.
آوشین بسیاری از خواص الکلیل کوهی را دارد. در کوه های ایران، خصوصاً در اطراف بلور در فیلد غربی
 جاده تهران - آمل در بالای پمپ بنزین بلور به فراوانی یافت می شود و بته های آن روی کوه با برگ های
 سبز کدو چک و گلوت خود غایی می کند.

قوه با افزایش دانه و هوش و حافظه را زیاد و انسان با خوردن آن احساس قدرت و نیروی زیادی می کند.
 طرز تهیه آوشین برگ های آوشین را پس از کندن در سایه خشک کنید که سبزی آن به زردی
 مایل شود. البته باید قبلاً آوشین را پاک کرده باشد که با انواع علف های هرز کوهی مخلوط نشده باشد.
 پس از خشک شدن برگ ها آن ها را در یک آسیاب برقی یا هاونی نکس می ریزید و خوب
 می سایید، آنوقت هر وقت می خواهید دوغ بخورید، ماست بخورید، آب سرد و خیار بخورید،
 بخاری از آن در آنجا بیاید.

به هر حال آوشین را می توان در تمام مواردی که انسان بخورد خشک برای غذاها معروف می کند
 مصرف نماید. الکلیل کوهی و آوشین به صورت ریشه های آزاد را حشمت ساخته و جلوی
 بیماری شدن عارض می گیرند و جوانی را طولانی می سازند.

زنجبیل دارای دو عامل آنتی اکسیدانت است که عبارتند از شوگانول و زینجرون که در
 چربی ها حل می شود و باعث تقویت و سفیدی سنوج چربی بدن ما در برابر عوامل آنتی اکسید کننده،
 دیگر کننده سریع و سایر عوامل ریشه های آزاد می گردد.

از سوی دیگر زنجبیل باعث هضم پروتئین های خورده شده و از لحاظ شکر خون جلوگیری
 می کند. بر اساس تحقیقات ژاپنی زنجبیل مستقیماً روی قلب اثر کرده و از تند زدن

آن جلوگیری می نماید و برعکس بر قدرت عضلات قلب می افزاید و این یعنی قلب السراجت
بیشتری می کند و مانند ریش میخالیس به قلب نیرو می دهد

صریم کوهی مقدار زیادی آهنی اکسیدانت دارد و یک آهنی بیوتیک قوی در برابر میکروب استا فیلوکوک
دارد. در گذشته برای بند آوردن خون ریزی لخته ها و درمان کلودرد و ورم لوزه ها استفاده می شده و
باخت نیرو مندی معجزه و خوب فکر کرده می باشد

زعفران () یک ماده غنی اکسیدانت است اول بوده و ماده موثری به نام کروسیلین دارد
که ترکیبات تردیگ با کاروتن است و کار با کاروتن را تقویت می کند و ضد پیری محسوب می شود
زعفران علاوه بر خوشتر کردن غذاها بیابان خنک کننده و زیاد دی دارد
در کشورهای عربی دم کرده زعفران و هل را سببه دم کرده چای مصرف می کنند و از
نوشیدنی آن برای خانواده های ثروتمند محسوب می شود

۴۴ غذاهای دریایی

غذاهای دریایی در زمره مغذی ترین و بهترین غذاهای انسان به شمار می رود و مندرجان بوده و خواص
آهنی بیوتیک دارد و باعث می شود که فلزات سنگین و سمی جذب بدن شما نشود.
گیاهان دریایی مثل حنظل دریایی و آنک دریایی و بسیاری از سبزیهای دریایی
از عوامل چشمگیر طول عمر بشمار می رود.

مطالعات ژانرها نشان داده خوردن گیاهان دریایی سه بار در هفته باعث کم شدن فشارخون
و کلسترول می گردد و خون نیز رقیق شده و خطر لغت شدن در طول رگها از بین می رود
* توصیه مهم به طور کلی توصیه ما به شما اینست که تا وقتی به گوشت ماهی دسترس دارید هیچ گوشت
دیگری را مصرف نکنید و این تا اگر از ماهی زده شده آید و دوست دارید غذای دیگری بخورید، سعی
کنید نوع ماهی خود را عوض کنید و یا مرغ مصرف کنید. شما باید ماهی تولد ماهی خارا به صورت
کباب یا تنوری و یا پنجه در فر و یا آب مصرف کنید و از سرخ کردن پرهیز کنید و همیشه
سعی کنید همراه با ماهی، روغن ماهی خربه و مصرف کنید.

انواع ماهیهای شمال

ماهی سفید، ماهی سوف، ماهی اورنج، ماهی کپور، ماهی کفال، اردک ماهی

ماهی کوس، ماهی کلیکا، ماهی اوزون برون.
کتاب ماهی کفال لذیذ است و همین طور کتاب ماهی اوزون برون و ماهی سفید.

اصنام ماهی جنوب ایران
ماهی سرخو، قباد، عروس ماهی، تون، سیر ماهی، سنگسر، قلیه ماهی و انواع ماهی و میگو
شمالی ها باید از طبخ جنوبی را بیاموزند.

میگو از خوردن که های بسیار مفید ماهی جنوب بوده و چیزی نداند و پروتئین های آن از پلی پپتید
های سبک تشکیل شده است. یعنی چند اسید آمینه با هم ترکیب شده و یک پلی پپتید ساخته و
خود پلی پپتید با هم ترکیب شده و گوشت میگو را درست کرده اند گوشت میگو خستگی را برطرف
کرده و خواب آرامی ایجاد می کند و آن به صورت کتاب و تنوری معروف کنند.

غذاهای دریایی خارج از ایران

انواع خرچنگ ها، انواع لاسیترها، انواع صدف ها و حلزون ها
چونیز از گوشت قرمز زمانی باید اسنان، گوشت همز مصرف کند که گوشت ماهی در دسترس
نباشد و واقعا حیف است که اسنان با در اختیار داشتن گوشت ماهی و مرغ به سراغ
گوشت گاو و گوسفند و بیره بروند.

کتاب برنج

برنج از سهل ترین مواد نشاسته ای قابل هضم است و نیامین کمی دارد. برنج حتی برنج سفید یک
ماده نیرومندند سرطان است. پراسرزی پر پروتئین و نشاسته ای است. چیزی نداند و سردی کم دارد.
شامل و سفید، نیاسیم، مینیزوم، کلسیم، آهن، ید، ارسنیک و فلوئور می باشد.
برنج را همیشه به صورت کته استفاده کنید نه آب کش که تمام املاح آن در اثر آب کش
شکل از بین می رود. به برنج زعفران اضافه کنید.

مشکل زرد نشله زرد غذای معقوی است که برنج زعفران و سیرینی دارد.

برنج تقریباً غذای نیمی از مردم جهان را تشکیل می دهد.

۴ سیب زمینی

غذای خوب و سالم و خام آن مزه جالبی ندارد، غالباً آن سرخ و پخته می کنند. حاوی ویتامین و

و بیامین است. در عذب سیب زمینی را سرخ کرده و همین معروف می‌کنند و سیب زمینی سرخ شده فرانسوی معروف به French Fried است. البته سرخ کردن هیچ غذایی حتی سیب زمینی کار درستی نیست بلکه به طور بخت باید معروف کرد.

پوست سیب زمینی فشار خون را پایین می‌آورد و کلسیم فشا خونشان (حور پزیر بدان مخلوق) است باید از این طریق عمل کنند. اگر هر روز پوست سیب زمینی را بدون جوش زرد داخلی بخورید بعد از دو سه روزی به سرعت فشار خون شما پایین می‌آید.

اشتباه بزرگتر است اگر پوست فسیب زمینی را دور بریزید، آن را دست کم در جایی دیگر دوباره معروف کنند. **۷. ماست و شیر**

قطعه‌هاست و شیر را کم چربی (چربی یک درصد) معروف کنید، هر چربی آن خطرناک است. ماست دارای آنژی بیوتیک، مواد ضد سرطان، تقویت کننده سیستم هضم، سلز، یاسن آورنده کلسیوم است. هفت نوع آنژی بیوتیک قوی دارد که قدرت ضد میکروبی برابر ترهاست. هستند و میکروب جمعی و استافیلوکوک را از بین می‌برند و ضد سرطان روده است. ماست می‌تواند با هموستیت غذایی مبارزه کند. **۸. ماست ترش** دارای اسهال است. ماستی که توسط شرکت های دولتی در قوطی های آلومینیومی چسب و فروخته می‌شوند از تمام ماست ها موجود در بازار بهتر و سالم تر است و خطر ماست پر چربی را ندارد. در آمریکا از ماست، بیشتر هم درست می‌کنند. آسان هضم ترین غذاهاست. ماست ترش هم مفید است چون مقدار زیادی اسید لاکتیک دارد که ضد عفونی کننده روده است و از ابتدای انسان به خیل از بیماری ها جلوگیری می‌کند. ماست پر از کلسیم و فسفر است و برای افراد پیر که پوکی استخوان دارند مفید است و در معطل کردن فشار خون موثر است.

پوران مخلوط ماست و استنجاج است. دیگر غذاها این که می‌شود با ماست درست کرد: پوران، آش ماست، ماست و خیار، آب دوغ خیار

۸) عدس

ماده اصلی آن سیترو و عقاره گیاهان معطر است و غذای پر انرژی است.
جزایر پنجم عدس را مواد گریدهیدرات تشکیل می دهد و بقیه آن عبارت است از آب،
پروتئین، کمی املاح مانند نیاسیم، منیزیم، سلنیوم، عناصر معطر و آنتی بیوتیک ها و رانده های
پولین گیاهی.

سپراسپین که قند و شکر رایج نمودار عدس برای آنتی بیوتیک استفاده می شود. در انجیل از عدس بعنوان مظهر
فراوانی یاد شده است.

آکسی هل از دو برابر عدس و یک برابر سرکه ترکیبی به نام آکسی هل دوست می کنند.
طعم و رنگ عدس بوسیله هایی که مورد استفاده زنبور قرار گرفته متفاوت است.

سراسر کوزه همیتوس را هریم گلی پوشانده و عدس آن استثنایی است و در جهان مقام اول دارد.
در جزیره سیریل اطراف کوه های بلا عمل مشهوری آبی می شود. عمل جزیره کرس در جنوب فرانسه
شگرفت دارد. در ایالات شرقی آمریکا عدس بسیار خوشمزه از کل های وحشی درست می آید.
عدس که زنبورها از نزارع شکر قرنگ در آمریکا آبی می کنند.

مخلوط کردن عدس با هر نوع ماده فندی مانند شکر یا غیره برای فروش در آمریکا ایران جرم است.
عدس باعث همدغفونی کردن زخمها می شود و کافنی است روی زخم را عدس بزنید و هیچ دارویی
دیگر لازم نیست. از غرغره عدس رقیق سابقاً برای همدغفونی کردن گلوا استفاده می شده است.
عدس باعث قرمک مختصر برای ترشح مواد فند در می شود. عدس در برطرف کردن هر خوابی نقش مهم دارد.
در عدس از آهن، مس، منیزیم، کلسیم، کرب، آدگرد، نیاسیم، منگنز و کرم وجود دارد و دارای
ویتامین های PP، C، K، A، B1، B2 و H است.

عدس حاوی آنتی بیوتیک های مفید است و قندها را به قنده مفید بدن تبدیل می کند که عبارتند از آمیلاز، انورماز و لیپاز
عدس ریشه های آزاد را در بدن خنثی کرده و ضد پیری و تقویت گراعضای بدن است.

از دادن عدس پاپ نوزاد تا یکایان سال اول باید خود طری کرد تا در عدس مقداری اسید و بعضی
تخم میکروب است که باعث مسمومیت غذای می شود و بزرگترها آن را خنثی می کنند ولی نوزاد
قادر نیست و می میرد.

از غسل انواع ماسکها و مواد آرایشی می سازند

برای تهیه غسل نباید آن را حرارت داد یا گرم کرد و بهترین راه تهیه غسل ، سائت فیور کردن آن است
یعنی غسل را در دستگاه های که به سرعت به دور خود می گردانند قرار داده تا هم باقی مانده جدا شود
در بعضی از مناطق شکر در اختیار زنبور قرار می دهند تا به جای گله و گیاهان ، استفاده کند ، همین عملی
همین آنکه خطری در بر ندارد اما فاقد خواص حیاتی بخش و معجزه گر است و با غسل واقعی فرق دارد

۹ شیره انگور

از شیوه برای سخن برهن خوراکیها استفاده می نمود . شیره انگور با آنکه در اثر جوشیدن آب انگور
خواص اش را از دست داده اما در عوض غلظت مواد معدنی آن زیاد شده است .
به نفع نیست که برای شیرین کردن مواد غذایی خود مثل مینجتن حلوا ، کاجی ، کوفته حتی الامکان
به جای شکر سفید از شیوه استفاده کنید چون شکر سفید مضر است

لوده شیره مخلوطی از ارده «کنجد له شده» و شیره است .

سرکه شیره مخلوطی از سرکه و شیره است و در تابستان می چسبد .

به شیره برنج ، مقداری شیره اضافه کنید صند مطلق می خواهد گرفت

برای آنان که کار دستی انجام می دهند خوردن نان و شیره مفید است .

۱۵ حیوانه ها شامل حیوانه گندم ، عاشر ، برنج و کوبیده دانه غلات و حبوبات و سبزیها مولد معده ای است

حیوانه گندم کامی است مقداری دانه گندم از یک مخارزه مخلوط حواری و بار فرود شما بخرید و هر روز معده ای

آن را جیس کنید تا همه روزه مقداری حیوانه تازه داشته باشید . در غذاهای حبیبی ، حیوانه گندم فراوان

مصرف می شود . حیوانه گندم شامل ویتامین B ، E و A است .

حیوانه گندم در شیوه های آزاد را در بدن حبیبی می کند . اگر حیوانه گندم اگر همه روزه تا آخر عمر فقط کنید حیوان خواهد ماند

و هیچ کس نمی تواند سن شما را حدس بزنند . حیوانه گندم نم نذارد پوست ، شل و آفرینش مثل بیورها

شود و چروک و چین یابد و پوست را خوب بهم می چسباند

حیوانه پوچی مقدار زیادی فیبر و ویتامین دارد و سریع و پرورترین کم دارد . از این حیوانه در سالادها

انواع مانند پیچ ها و سوس استفاده می کنند . اصلاح است در آخرین لحظه ای که سوس را روی میز

می خواهید نگذارید آن را در سوس بپزید یعنی فقط یکی دو لحظه بچوبد کامی است .

جوانه ماش د خارج از ایران از جوانه ماش برای فروشن استفاده می شود از جوانه گندم و بویجه بیشتر
 فروش نام دارد. کار غلط است که پوست جوانه ماش را دور بریزیم که از مهمترین مواد غذایی است
 جوانه ماش پر از پروتئین است و غنی است و در طباطبائی بسیار مفید است.
 بعضی مزه و طعم جوانه ماش را بر جوانه گندم و بویجه ترجیح می دهند.
 جوانه ماش را می توان در سالاد یا کنار کلمت یا انواع سالادها و یا روی پیتزا مصرف کرده
 (استوربات مفید دکترا کاس انگرام)

۱) از خوردن غذاهایی که به بدن شما آید، می زنده خودداری کنید
 ۲) از خوردن روغن نباتی مثل روغن نباتی سفید، روغن کرمه اشا، هر نوع روغن هیدروژنه، یا نباتات دیگر
 اشباع شده پرهیز کنید.

۳) از خوردن چیز سردی مانند گاو آگوسفند، بیره و مرغ ^{تند} خودداری کنید.
 ۴) مصرف روغن زیتون فقط ببلند بکری باشد و از روغن نباتی مخلوط با مایه سیمایی پرهیز کنید.

۵) از خوردن شیرینی زیاد خودداری کنید و به هیچ وجه شکر سفید را استفاده نکنید
 ۶) برای تهیه شیرینی از عسل، سبزه انگور، و ملاس و چرماد و پنجد و بادام و گردو و کشمش و اینها استفاده کنید.

۷) برای مزیان فقط غذاهای تازه بخورید، میوه و سبزیهای تازه، ماهی تازه، مرغ تازه، شیر و ماست تازه و ...
 ۸) غذاهای کنسرو شده با چربی از مواد شیمیایی مخلوط شده و علاوه بر آن از روی مین و املاح نفعی جانداران کثرتی
 پرهیز کنید. بجای کنسروهای میوه و سبزی و ماهی از خود میوه و سبزی و ماهی تازه استفاده کنید ولیپ به
 کنسروها نزنید و از آن خودداری کنید.

۹) اگر می شود میوه های سبزیجات استفاده کنید که تحت تأثیر مواد شیمیایی نباشد و به حشره کش ها و
 علف کش ها و آنتی بیوتیک ها و هورمون ها آلوده نباشد. از غذاهای طبیعی استفاده کنید.

با این حال میوه ها و سبزیجات را مدتی در آب جنس کنید تا سموم گیاهی که برای جلوگیری از آفات درختان
 و میوه ها به آن خازنه شده است در آب حل شده و از پوست میوه جدا شود.

۱۰) اگر به دلایل مانند جنگ و سیل و بحرانها، غذاهای میان فاقه املاح و ویتامین است. بهتر است که
 که آنرا به صورت قرص و کپسول استفاده کنید.

۱۱) هر روز پیش از شش لیوان آب بنوشید، آب به تسکین بدن شما کمک کرده و مانع غلظت

ادرار شما و به تبع آن تولید سنگ مثانه و سنگ کلیه می شود.
۱۴) خوردن از تابش اشعه هفترا آفتاب در همان نگره دارید و هلام در سایه بایستید یا از کلاه چتری استفاده کنید، از گرمای هند آفتاب استفاده کنید، بلیک روی بزنید.

۱۳) اگر مبتلایان نزدیک کارخانه و مرکزی است که هوای محیط زندگی مان را آلوده می کند، گوشش کنید که هر هفته و یا دو بار در هفته از هوای آزاد کوهستان و جنگل استفاده کنید. هوای آلوده از طول عمر انسان می کاهد و گردش در صحرا به آرایش اعضاء انسان کمک می کند و سبب می شود انسان بهتر تفهیم بگیرد.

۱۴) حداقل اگر نمی توانید غذاهای بسیار مفید و لازم را تهیه کنید، اولاً از خوردن غذاهای پدو و غیر کتده پرهیز کنید. انسان نباید بر اثر اشتباهات غذای خود را پیر کند و پیر شدن او را تحمل حسارت و بیماری نماید.

۱۵) شما که در غذاهای خود تجدید نظر کرده اید و دیگر به نخوردن سالم رو آورده اید مبادا پس از مدتی آن راه ها کنید، با مشکلات فرهنگی و اقتصادی کشور بیا بید و تا می توانید این روش نوین را ادامه دهید.

به امید دیدار شما در مرزهای یکصد و سیست سالگی
کلنج تلف کتاب: ۱۳۷۱/۲/۲

لغات مهم

صفا اول

Food-age	غذا-عمر	Fiber	فیبر
Social Security Administration		اداره آما و امنین (اجتماعی آمریکا)	
National Institute of Mental Health		مؤسسه ملی بهداشت روان	
American Cancer Society		انجمن سرطان آمریکا	
National Cancer Institute		مؤسسه ملی سرطان	
American Heart Association		انجمن قلب آمریکا	
National Institute of Aging		مؤسسه ملی پیری	
Free radicals	ریشه‌های آزاد	اسکلروز حلقه‌گانه Multiple Sclerosis	
Neuro-muscular disease	بیماری عصبی-عضلانی	Oximeal	آکسیمیل
Muscular Dystrophy	تشنج عضلات	Alzheimer	بیماری آلزایمر
Rheumatoid Arthritis	روماتوئید	Tachyphagia	تندغذایی
Eat right or die young	(هوان برگ‌شمار)		درست غذا بخور تا جوان بمانی
Nitrate	نترات	Neuro transmitter	مسئول کننده‌های عصبی
the Center for Science in the Public interest of America			مرکز علم در جهت منافع عمومی مصرف کنندگان آمریکا (از نظر مقررات علمی)
Anti Oxident	ضد اکسید کننده‌ها	Niacin	نیاسین
Pantothenic Acid	اسید پانتوتنیک	Biotin	بیوتین
cirrhosis	سیروز	Caesium 137	سزیم 137
Mono Sodium glutamate (M.S.G)			گلوتامات سدیم یا نمک گلوتامات
Acetyl Choline	استیل کولین	Cold pressed	تفکی شده / فشار همراه با سردی
Toxins	سم‌ها	Beta Caroten	Co-enzyme Q-10
Anti Oxident	ضد اکسید کننده	I.U	International/unit واحد بین‌المللی
National Cancer Institute			انجمن ملی سرطان آمریکا
Acide Pantothenic		Hybla	کود هیلا / اسید پانتوتنیک

لغات مهم

صنعتی (۲۳)

- osteoporosis استخوان پود روز
 Anabolism آنابولیزم
 Cata bolism کاتابولیزم
 Thyrotoxicosis تیروئید سمومیت ناشی از غده تیروئید
 Stimulin استیمولین
 Iodure de Potassium یدید پتاسیم
 Anemia کم خونی (آهنی)
 Ferritin فری ستن
 Selenium سلینیوم
 Hemosiderine هموزیدرین
 Omega-3-Fatty Acids, EPA, DHA
 Psoriasis پسوریازیس
 ری - اچ - ای و اچ ۳ اسید
 Thromobexane A2 ترومبوکسان
 Rheumatoid Arthritis روماتوئید آرتریت
 Penicillamin پنسیللامین
 Colon کولون
 Arachidonic Acid اسید آراشیدونیک
 Pectose پکتوز
 Photo Synthese فتوسنتز
 phagocytosis فاجوسیتوز
 Allicin آللیسین
 Low Density Lipoprotein L.D.L
 High Pensity Lipoprotein H.D.L
 Canadian Institute of Stress کانادایی انستیتیوی مطالعات روی ناراضی های فکری
 Lecithin لسیثین
 Sphingosin اسپنگوزین
 Biotin بیوتین
 Alpha toopherol آلفا توکوفرون
 Niacinamide نیاسینامید
 Molibdenum مولیبدن
 Indol اندول
 Inositol اینوزیتول
 Hirsutism هیرسوتیزم
 Sweet Potato سبزی زمینی شیرین
 PolyPeptids پلی پپتید
 Rosemaridophenol روزمارینی ریفنول
 Spiros manol اسپیروسمانول
 Isorrosmanol ایزوروسمانول
 Camusol کامازول
 Ursolic Acide اسید اورسولیک
 Shogaol شوگالول
 Zingeron زینجرون
 Digitalin دیجیتالین
 Staphilococ استافیلوکوک
 Crocetin کروستین
 Lacto bacillus لاکتوباسیلوس
 Acidophilus اسیدوفیلوس
 Terra mycin ترا ماسین
 Staphylococcus استافیلوکوک

لغات مهم

همتیوس

Hymettus

کوه همتیوس

Lancet

طبی انگلیس

مجله معروف

Serotonin

سروتونین

Amylase

آمیلاز