

خواص و طرز تهیه غذاها			
نام غذا	اثرات	توضیحات	شرح
نکته: در ترکیب تمام غذاها نمک سنگ استفاده شود.			
شیرخام با عسل	غذای کاملی برای همه بیماری‌ها، تقویت کننده عمومی بدن، موثر در درمان آزو اسپرم، جلوی رشد تومورها را می‌گیرد، تقویت کننده استخوان	کمی سرد	یک لیوان شیر تازه گاوی (حتما خام باشد) به همراه یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط و میل نمایید.
گلپر	ضد ریح، ایجاد رانش مدفوع، تقویت کننده معده گرم و خشک است، نفخ روده ها را از بین می برد	گرم و خشک	پودر گلپر را همانند نمک روی غذا بپاشید و غذا را میل کنید.
شیربادام	تقویت اعصاب، انرژی‌زا، مفید برای رفع هیجان صفرآ، ریزش مو و زودانزالی در مردان، آرام بخش، بادام املاح معدنی زیادی دارد	معتدل	ساعت ۴ بعد از ظهر یک لیوان شیربادام میل نمایید. ۲۵ عدد بادام درختی تازه شکسته را در آب جوش به مدت یک دقیقه جوشانده و پس از جدا کردن پوست، داخل مخلوط کن با یک قاشق عسل و یک لیوان آب به مدت ۷ دقیقه میکس کرده و میل نمایید.
چهار مغز (پسته، بادام، فندق، گردو)	تقویت عمومی هر چه بدن از مواد معدنی نیاز دارد در این ترکیب است.	گرم	روزی یک قاشق غذاخوری همراه هر وعده غذا
تربچه	برای افت شهوت موثر است. (مفید برای مجردهاست. متاهل ها زیاد مصرف نکنند. برگ: ضد ریح ساقه: ادرار آور حب: ضد بلغم	-	هر شب ۲ عدد تربچه کامل (با ساقه و برگ) میل کنید. هر شب ۳ عدد تربچه کامل (با ساقه و برگ) میل کنید. هر شب ۵ عدد تربچه کامل (با ساقه و برگ) میل کنید.
تخم کدوی خام	تقویت مثانه ضد شب ادراری تقویت کبد مفید برای پوست رفع التهاب پروستات و تقویت پروستات صفرای صافی تولید می کند تقویت عقل	سرد و تر	هر روز یک مشت میل نمایید

<p>آش آلو</p>	<p>تصفیه کننده خون، ضد صفرا، پاکسازی کننده طحال، روده، معده، اخلاط خون و بازکننده مویرگهای بسته شده، ضد رسوب خون در مویرگ ها، تقویت کبد و طحال</p>	<p>با گوشت و سبزی معتدل با برگ چغندر کمی سرد</p>	<p>یک روز در میان اول شب ۷۵ گرم (معادل یک سیب) آلو بخارا را در سه لیوان آب جوش خیسانده و صبح ناشتا آب صاف شده را میل نمایید و تا ظهر غیر از مایعات و میوه جات چیزی نخورید. برای ناهار با آلوهای خیس شده آش آلو با ترکیب (آلو، برنج، عدس، گوشت، سبزی آشی ترجیحاً برگ چغندر) پخته و میل کنید. برای شام کته گشنیز (با ترکیب برنج، سبزی گشنیز و گوشت) میل کنید.</p>
<p>آناناس</p>	<p>اسپرم ساز انرژی های انباشته را می سوزاند مفید برای بیماری که بستری می شوند. کسانی که دست و پایشان باز می شود و بسته نمی شود، هشت مرتبه یک روز در میان استفاده کنند.</p>	<p>سرد و تر</p>	<p>هر روز یک کاسه ماست خوری میل نمایید.</p>
<p>سالاد کاهو</p>	<p>خونساز تصفیه خون</p>	<p>سرد و تر</p>	<p>به همراه شام ۵ برگ کاهو به همراه سس (۴ قاشق غذاخوری ماست محلی، ۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ قاشق غذاخوری آب لیموترش تازه، فلفل سیاه، نعناع یا پونه و نمک) میل کنید.</p>
<p>سیراب شیردان</p>	<p>تقویت معده، روده، کبد و طحال، کنترل صفرا، نکته: خوردن زیاد سیراب شیردان و قلوه گوسفندی باعث ضعف مثانه و در پی آن شب ادراری می شود.</p>	<p>سرد و تر معتدل</p>	<p>سیراب شیردان تازه گوسفندی + سرکه طبیعی انگور میل کنید. (سیرابی منجمد شده نباشد و برای هر روز به اندازه یک وعده بپزید؛ مصرف سیرابی منجمد و یا از قبل پخته شده که در یخچال است در درمان اثر معکوس دارد). - مخصوص صفراوی هاست. سیراب شیردان تازه گوسفندی + نخود + پیاز میل کنید. (سیرابی منجمد شده نباشد و برای هر روز به اندازه یک وعده بپزید؛ مصرف سیرابی منجمد و یا از قبل پخته شده که در یخچال است در درمان اثر معکوس دارد).</p>
<p>شیردان</p>	<p>تقویت کننده میل جنسی</p>	<p>سرد و تر</p>	<p>-</p>

		حاوی انسولین ضد دیابت	
سیرابی	میل جنسی را کم می کند	سرد و تر	-
کاهو و تره	خونساز (کاهو) و پلاکت ساز (تره)	معتدل	هر شب همراه شام ۵ برگ کاهو و تره میل کنید.
کاهو		کمی گرم و تر	هر شب همراه شام ۵ برگ کاهو میل نمایید.
تره	پلاکت ساز و ضد خونریزی تقویت میل جنسی درمان ناباروری گرم و خشک است.	گرم و خشک	هر شب همراه شام ۵ برگ تره میل کنید.
ترنجبین و خاکشیر	ضد انگل ضد یبوست برای بیماریهای پوستی مثل اگزما و پروانه هم مفید است.	معتدل	یک لیوان آب جوش + سه قاشق خاکشیر + یک قاشق ترنجبین (ترنجبین را در یک لیوان آب جوش حل کرده و پس از صاف کردن خاکشیر را اضافه و میل کنید).
شیر و خاکشیر	ضد انگل و یبوست تقویت کننده روده و معده	کمی سرد	یک لیوان شیر گاو + سه قاشق خاکشیر شسته شده + یک قاشق شکر
سیر خام	ضد سرطان ضد ریح تقویت کننده عمومی بدن تقویت کننده سیستم ایمنی (هفته ای یک بار) فشار خون را شدید پایین می آورد. لذا افرادی که فشار خون پایین دارند، با نمک و آویشن بخورند (گرم و تر است)	گرم و تر	همراه شام یک حبه سیر خام میل کنید. (برای در امان بودن از بوی بد سیر، صبح بعد از دوش آب گرم تمامی لباس های که شب هنگام خواب به تن داشتید را عوض کنید).
قره قروت	ضد عفونی کننده است، بدین صورت که عفونت را در بدن جمع می کند. غضروف را از بین می برد لذا برای کسانی که آرتروز یا دیسک کمر دارند ممنوع است.	سرد و خشک	هر روز یک قاشق غذاخوری قره قروت همراه غذا میل نمایید.
ماست و سیر	ضد فشار خون (قوی)	معتدل	هر شب یک حبه سیر را در یک کاسه ماست محلی رنده کرده و به آن پودر فلفل سیاه اضافه کنید و همراه شام میل نمایید.
دوغ ترش	خواب آور افرادی که از بی خوابی رنج می برند، دوغ طبیعی غیر پاستوریزه و هموژنیزه شب بعد از شام با	سرد و تر	هر شب بعد از شام یک لیوان دوغ ترش محلی میل کنید.

		مقداری نعناع یا پونه ۱ تا ۲ لیوان میل کنند. ممنوعیت : برای افرادی که روماتیسم مفصلی، برص، ام اس، als یا پارکینسون دارند.	
هر روز یک مشت میل کنید.	گرم	تقویت کبد ملین مفتح سد نشاط آور تقویت میل جنسی	توت خشک
یک مشت در روز میل کنید.	سرد و خشک	خواص هویج را دارد. منتها خیلی قوی تر است و طبع سرد دارد. موثر در درمان کم کاری کلیه، پروستات، نازایی، سرد مزاجی خانم ها، پوکی استخوان و جای جوش صورت، ضد جوش است، پوست آن مفید برای پوست گوشت آن چاق کننده هسته آن استخوان ساز	سنجد
هر روز یک عدد میل کنید.	گرم و خشک	آرام بخش، ضد ترس، آلزایمر، تب و عفونت، ضد بلغم، تقویت قلب، پوست و کلیه، پاکسازی کبد (طبع خنک به سمت گرمی دارد).	سیب
هر روز یک عدد سیب ترش میل کنید.	گرم و خشک	همان خواص سیب معمولی را دارد. منتها سیستم ایمنی را بهتر از سیب معمولی تقویت می کند. البته چون در ایران نیست زیاد تجویز نمی شود. مفید برای درمان ایدز، توجه شود که ضعف حافظه می آورد.	سیب ترش
هر روز ۵ عدد میل کنید	گرم و خشک	همان خواص سیب را دارد	سیب گلاب
سیب را با پوست و هسته به اندازه ۱ لیوان آبیگیری کرده و میل کنید.	گرم و خشک	همان خواص سیب را دارد	آب سیب
یک عدد گلابی رسیده میل کنید.	معتدل	خواص به را دارد، تقویت قلب، منیزیم و روی زیاد دارد، مفید برای افرادی که مشکل شنوایی دارند.	گلابی
ترکیبات: یک لیوان آب+یک قاشق عسل+یک قاشق سرکه طبیعی انجیر+یک	معتدل	با سرکه انجیر برای کسانی که پسوریازیس دارند مفید است.	سکنجبین با سرکه انجیر

قاشق گلاب			
ترکیبات: یک لیوان آب+یک قاشق عسل+یک قاشق سرکه طبیعی انگور+یک قاشق گلاب نکته: این دستور فشار خون را پایین می آورد.	معتدل	تقویت قلب تپش قلب درمان گرفتگی عروق مفید برای کسانی که سودای رسوب شده یا غلبه بغلم دارند توجه شود کسانی که صرفاً سوداوی هستند نیاز به سکنجبین ندارند.	سکنجبین گلاب (بلغمی ها)
ترکیبات: یک لیوان آب+یک قاشق عسل+یک قاشق سرکه طبیعی انگور+یک قاشق عرق نعناع نکته: این دستور اجازه نمی دهد فشار خون پایین بیاید.	معتدل	کسانی که سرکه اذیتشان می کند، سکنجبین را با نعناع استفاده کنند. البته کسانی که در اثر مصرف سرکه، فشار خونشان پایین می آید از عرق نعناع هم می توانند استفاده کنند. مفید برای کسانی که صفرایشان خیلی بالا زده و معده شان اذیت می شود.	سکنجبین نعناع (صفراوی ها)
همانند نمک روی غذا بپاشید و بعد غذا میل کنید.	معتدل و خشک	ضد تشنج، صرع، حساسیت و افت فشار خون جمع کننده آب ریزش دهان	لفل سیاه و سماق
برگ و ساقه اسفناج یا چغندر را با تره به صورت مساوی مخلوط و با کمی آب بپزید تا آبش خشک شود سپس با روغن دنبه یا زیتون تفت دهید و کمی نمک و پودر گلپر بریزید و در آخر دو عدد تخم مرغ محلی اضافه نموده و دوباره روی اجاق گاز بپزید و میل نمایید.	معتدل	پلاکت ساز خونساز، ضد خونریزی، غذایی است که پروتئین ها و ویتامین ها را با هم دارد. اگر با برگ چغندر آماده شود، افزایش دهنده عقل و خونساز نیز خواهد بود	نرگسی (با برگ چغندر بهتر است)
ترکیبات: تخم مرغ محلی، روغن محلی یا زیتون، پیاز، نمک، تخم مرغ را در ظرف فلزی شکسته و کمی نمک روی آن بپاشید. پس از تفت دادن پیاز (لعابدار شود سرخ نشود) تخم مرغ را به آن اضافه کنید و به صورت نیم برشت، پخته و میل نمایید. (فقط در وعده صبحانه میل کنید).	گرم و کمی خشک	اسپرم ساز درمان نازایی افزایش دهنده میل جنسی	نیم برشت
(یک پیمانه آرد+یک پیمانه سبوس گندم+یک پیمانه روغن زرد گاوی+نمک)	گرم و تر	تقویت کمر مفید برای ماهیچه ها	کاچی

<p>ابتدا آرد و سبوس را در قابلمه تفت داده تا طلایی رنگ شود سپس روغن را اضافه کرده و بعد آب و نمک را اضافه کنید، اجازه دهید تا غذا کاملاً پخته شود و بعد از خنک شدن میل نمایید.</p> <p>یک پیمانۀ آرد گندم+یک پیمانۀ سبوس گندم+یک پیمانۀ روغن دنبه گوسفندی+نمک)</p> <p>ابتدا آرد و سبوس را در قابلمه تفت داده تا طلایی رنگ شود سپس روغن را اضافه کرده و بعد آب و نمک را اضافه کنید، اجازه دهید تا غذا کاملاً پخته شود و بعد از خنک شدن میل نمایید.</p>		<p>افزایش دهنده میل جنسی رحم خانمها را جمع می کند مفید برای خانم هایی که زایمان کرده اند قوی کننده (اگر شکر بزنید گرفتگی ماهیچه می آورد. به همین دلیل نمک می زنند.)</p>	
<p>ترکیبات: آرد عدس+روغن زرد گاو+آب+نمک</p>	<p>سرد و خشک</p>	<p>ضد صفرا سودازا ضد لرزش استخوان ساز مفید برای قوه عقل تقویت مجاری چشم رگ ساز</p>	<p>کاچی عدس</p>
<p>ترکیبات: گوشت گوسفندی تازه روی زغال کباب شود.</p>	<p>گرم و تر</p>	<p>تقویت شهوت و اسپرم (قار و قور شکم را می گیرد) انرژی بخش و درمان ضعف عمومی خونساز ماهیچه ساز</p>	<p>کباب پنجه</p>
<p>ماهی تازه را روی زغال کباب کرده به همراه ۱ قاشق غذاخوری عسل یا ۵ عدد خرما میل کنید</p>	<p>سرد و تر</p>	<p>ضد صفرا ممنوعیت: برای افرادی که بیماری فالج دارند.</p>	<p>کباب ماهی تازه</p>
<p>بادمجان ها را از وسط به صورت طولی برش داده و در کف تابه بچینید. آب، روغن زیتون، گوجه رنده شده، زردچوبه و نمک را به آن اضافه کنید، به اندازه ای که ۱ تا ۲ میلی متر روی بادمجان را بپوشاند. اجاق را روشن و طوری تنظیم نمایید که در مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آب آن کاملاً خشک شود و سپس کمی کشک محلی اضافه کرده و میل نمایید.</p>	<p>معتدل</p>	<p>سوداساز و صفرا ساز (روایتی داریم که بچه را زشت می کند) بادمجان برای همه طبع ها مفید است. ترمیم کننده عروق (در بیماران دیستروفی بسیار مفید است.)</p>	<p>کشک بادمجان</p>

<p>کوکو سبزی</p>	<p>ضد پادرد و زانودرد ویتامین های بدن را تامین می کند جبران کمبود ویتامین</p>	<p>گرم و خشک</p>	<p>سبزیجات تازه کوکویی را با مواد لازم ترکیب و در تابه، مثل برنج دم کرده و میل نمایید</p>
<p>آش حبوبات</p>	<p>خونساز، ضد ریح، ضد سرطان. تامین تمام پروتئین های مورد نیاز بدن که داخل حبوبات است. به دلیل وجود سبزی ویتامین ها را هم دارد</p>	<p>گرم و کمی تر</p>	<p>انواع لوبیا و نخود ۴۰ درصد، بلغور گندم ۶۰ درصد+سبزی آشی ترجیحا برگ چغندر کشک محلی+پیاز داغ+نعناع داغ</p>
<p>باقلا پلو</p>	<p>خونساز تقویت کننده ساق پا استخوان ساز ممنوعیت: برای مبتلایان به فاویسم</p>	<p>معتدل</p>	<p>باقلای لپه زرد+شوید+برنج+گوشت گوسفندی تازه با دمبه</p>
<p>چلو اردک محلی</p>	<p>ضد سموم در بدن (حتی سموم مهلک را دفع می کند) سم ها و زهرها و ویروس ها در بدن کسی که این غذا را می خورد تاثیر نمی گذارد</p>	<p>گرم و تر</p>	<p>گوشت اردک محلی را با آب و پیاز پخته و در ۲۰ دقیقه آخر نمک را اضافه کنید و با پلو میل نمایید.</p>
<p>چلو محلی خروس</p>	<p>جای مرغ که باید ترک شود گوشت خروس تجویز می شود. طبع آن خنک است. غیرت مرد را حفظ می کند برای مردانی که ریش ندارند، ریش مو دارند و یا صدای زنانه دارند مفید است.</p>	<p>معتدل</p>	<p>گوشت خروس محلی را با آب و پیاز پخته و در ۲۰ دقیقه آخر نمک را اضافه کنید و با پلو میل نمایید.</p>
<p>چلو غاز محلی</p>	<p>مفید برای بیماران سرطانی، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، طحال و ریه، مفید برای قل، ضد تب روماتیسمی</p>	<p>معتدل</p>	<p>گوشت غاز محلی را با آب و پیاز پخته و در ۲۰ دقیقه آخر نمک را اضافه کنید و با پلو میل نمایید</p>
<p>خوراک به</p>	<p>تقویت قلب</p>	<p>معتدل</p>	<p>ابتدا پیاز، هویج، به و سیب زمینی را با کمی زردچوبه تفت دهید و با آب بپزید. سپس گوشت چرخ کرده را با پیاز، پودر پیازچه، پودر زنجفیل، زعفران، فلفل سیاه، سماق، نمک، زردچوبه، و تخم مرغ محلی، مخلوط و قلقلی کرده و به پیاز و هویج و... اضافه کنید سپس مقداری آلو بخارا و گوجه رنده شده نیز بیفزایید. پس از پخته شدن، ۲۰-۳۰ دقیقه شعله را خیلی کم کنید تا غذا جا</p>

بیفتند.			
ماهیچه تازه گوسفندی را به مدت ۱۰ دقیقه جوشانده و آب آن را تعویض کنید سپس به همراه پیاز، گوجه، دارچین، فلفل سیاه، زردچوبه و نمک بپزید.	گرم و کمی تر	تقویت عضلات مفید برای بیماران دیستروفی	خوراک ماهیچه
ترکیبات: نخود، سیب زمینی، گوجه فرنگی، پیاز، سیر، زردچوبه، نمک و روغن زیتون	کمی گرم و کمی خشک	تقویت باه آقایان و ریه، برای دیسک خانم ها مفید است. ولی چون طبع گرم دارد، به خانم ها نمی سازد	خوراک نخود
ترکیبات: سیب زمینی، پیاز، روغن دنبه، زردچوبه، نعنای و نمک. سیب زمینی را آب پز کنید (با پوست) پیاز را با روغن دنبه کمی تفت دهید (سرخ نشود) و زردچوبه، نعنای و نمک را اضافه کنید. سپس سیب زمینی آب پز شده را به پیاز تفت داده شود اضافه کرده و بکوبید	معتدل	تقویت قند بدن (قند مورد نیاز را تامین و کنترل می کند). طبع سرد و تر دارد. چاق کننده است.	دوپیاژه سیب زمینی
ترکیبات: گوشت تازه گوسفندی+شیر+نخود+پیاز+زنجبیل+چوب دارچین+نمک	معتدل	تقویت عمومی بدن (برای اینکه گرفتگی ماهیچه رخ ندهد، نخود و دارچین اضافه می کنیم)	شیر گوشت
ترکیبات: عدس، برنج، زنجبیل، روغن دنبه گوسفندی	کمی سرد	بالا بردن سودای صافی پایین آورنده صفرای سوخته	عدس پلو
ترکیبات: عدس، برنج، زنجبیل، روغن زرد گاو	سرد		
به جای لوبیا سبز از لوبیا چشم بلبلی و به جای رب گوجه از زردچوبه استفاده نمایید.	معتدل	درمان ضعف اعصاب (لوبیا چشم بلبلی)	لوبیا پلو
ترکیبات: ماش، برنج، زنجبیل، روغن دنبه گوسفندی	معتدل	بالا بردن سودای صافی پایین آورنده صفرای سوخته برای بیماری بهق و کنترل قند مفید است	ماش پلو
ترکیبات: ماش، برنج، زنجبیل، روغن زرد گاو	کمی سرد		
نان+پنیر محلی+سبزی و گردو (فقط در وعده شام میل نمایید).	معتدل	تقویت باه و کلیه کمک به درمان نازایی (شب بخورند-مهم پنیر است و باید محلی باشد)	نان و پنیر و سبزی و گردو
ترکیبات: سرکه، بادام درختی، گوشت، کشمش انگور سیاه، انجیر، زعفران، نشاسته (یک قاشق چایخوری) ادویه جات گرم (نعناع، زنجبیل، دارچین، زردچوبه و فلفل سیاه) ابتدا بادام، کشمش و انجیر را چرخ	معتدل	درمان سیروز کبدی کنترل صفرا درمان سرطان کبد	آبگوشت سرکه

کنید سپس گوشت را به مدت ۱۰ دقیقه جوشانده و آب آن را تعویض کنید. همه مواد را با هم پخته و در ۲۰ دقیقه پایانی نصف استکان سرکه اضافه نموده سرو کنید.			
گوشت گوسفندی تازه با دنبه+ نخود+پیاز+گوجه+زردک+سیب زمینی+زردچوبه+نمک+گلپر+آب. نحوه پخت: ابتدا گوشت را در آب جوش به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه جوشانده و آب آن را دور بریزید سپس آن را در گوجه و پیاز رنده شده تفت داده و نخود، زردک، گلپر و ... را اضافه نمایید و اجازه دهید تا بپزد.	گرم	تقویت کننده میل جنسی مفید برای بلغمی ها (کنترل بلغم) درمان نازایی	آبگوشت شیرین
بلغور گندم+پاچه گوسفندی+پیاز+زردچوبه+نمک+روغن زرد گاو	معتدل	کنترل صفرا مفید برای بیماری های مفاصل، بیماری های cp و جوش خوردن استخوان. تقویت مغز افزایش حجم بدن (چاق کننده) خونساز، ضد تشنج	آش بلغور با پاچه گوسفندی
ترکیبات: جو+نخود+سبزی آشی تازه یا خشک شده (ترجیحا برگ چغندر+سیراب شیردان تازه+کشک+پیاز داغ+نعناع داغ) ترکیبات: (جو+نخود+سبزی آشی تازه یا خشک شده (ترجیحا برگ چغندر+کشک+پیاز داغ+نعناع داغ) برای کسانی که احتمال شب ادراری دارند توصیه می شود	معتدل معتدل	تقویت معده، جوان کننده (برای افراد سفید مفید نیست) ضد صفرا سیاه کننده موی سر، ضد یبوست، تقویت ریح سالم در معده	آش جو
روزی یک کاسه طالبی میل نمایید	گرم و تر	تقویت کلیه تمیز کننده مجاری ادراری لاغر کننده انرژی زا، مفید برای رحم، پروستات، کبد (طبع گرم وتر)	طالبی
طالبی را با پوست آبگیری کرده سپس آب آن را به همراه پوشال و تخم طالبی به مدت ۷ دقیقه در مخلوط کن با دور تند میکس و پس از صاف کردن میل نمایید	گرم و تر	شستشوی قوی و سریع مجاری ادراری، تقویت رحم و تخمدان ها چون حاوی پوست، پوشال و هسته است، از خود طالبی قوی تر است	آب طالبی
هر روز ۱ عدد میل کنید.	گرم و خشک، چاق کننده	تقویت قوه باه مفید برای کلیه، پروستات و رحم، اگر با عسل	هلو

	<p>ترکیب شود بهترین درمان دردهای قاعدگیست. بسیار مفید برای افتادگی رحم (طبع گرم و خشک دارد)</p>	<p>است. بدن را خوش فرم می کند و ضایعات بدن را خارج می سازد</p>
<p>آب هویج و عسل</p>	<p>بهترین مسکن دردهای دوران قاعدگی</p> <p>صورت را شاداب و سرزنده می کند و جوانساز پوست است</p> <p>بهترین درمان بیماری صرع</p> <p>تقویت کننده، اسپرم ساز و قوه باه را تقویت می کند</p>	<p>هویج گرم و خشک</p> <p>فلفل سرد و تر</p> <p>عسل معتدل</p> <p>کلا معتدل</p>
<p>کشمش و بادام درختی</p>	<p>تقویت معده و اعصاب، کنترل صفرا، ضد درد معده و درد قولنج، درمان خشکی رباط ها که پاها را کج می کند.</p> <p>یک غذای کامل است. برای کسانی که فشار خون بالا دارند مفید است. چه آنهایی که فشار خونشان به خاطر سودا بالا است و چه آنهایی که فشار عصبی دارند.</p>	<p>معتدل</p>
<p>گندم شاهدانه</p>	<p>نشاط آور و انرژی بخش، تقویت میل جنسی، ضد اسهال، ضد جوش صورت، تقویت کلیه و پروستات، استخوان ، مفید برای پوست، برای افرادی که طبع سردی دارند بسیار مفید است. درمان زود انزالی (معمولا یک کاسه کافی است. مصرف بیش از حد می تواند جنون آنی و یبوست</p>	<p>گرم و معتدل (از نظر تری و خشکی)</p> <p>مفید برای بلغمی ها</p>
		<p>هر روز ۱۰ عدد بادام را شکسته به همراه ۱ مشت کشمش سایه خشک معتدل میل کنید</p> <p>یک قاشق شاهدانه خام+یک مشت گندم بوداده</p> <p>نکته: شاهدانه خام برای صفراوی ها مضر است. خاصیت مست کنندگی دارد و شهوت را به شدت بالا می برد.</p>

<p>روزی یک مشت گندم و شادونه بوداده میل کنید</p>	<p>مفید برای صفاوی ها</p>	<p>بیاورد.)</p>	
<p>هر روز همراه ناهار یک عدد خیار سالادی با پوست و ته تلخ رنده شده+آبغوره بی نمک+پودر نعناع میل کنید.</p> <p>هر روز همراه ناهار یک عدد خیارسالادی با پوست و ته تلخ میل کنید.</p> <p>هر روز همراه ناهار یک عدد خیارسالادی با پوست و بدون ته تلخ رنده شده+آبغوره بی نمک+پودر نعناع میل نمایید</p> <p>هر روز همراه ناهار یک عدد خیارسالادی با پوست و بدون ته تلخ میل نمایید</p> <p>هر روز همراه ناهار یک عدد خیار سالادی بدون پوست و بدون ته تلخ رنده شده+آبغوره بی نمک+پودر نعناع میل نمایید.</p> <p>هر روز همراه ناهار یک عدد خیار سالادی بدون پوست و بدون ته تلخ میل نمایید.</p>	<p>کمی گرم و تر</p>	<p>خونساز رفع گرفتگی ماهیچه ها، پلاکت ساز کال آن خاصیت چندان ندارد. باید رسیده، شیرین و کاملاً زرد باشد. برای افرادی که فشار خون بالا دارند با پوست و ته تلخ تجویز می شود. برای کسانی که فشار خون پایین دارند بدون پوست و ته تلخ تجویز می شود. در غیر این صورت حالت تشنج دست می دهد</p>	<p>خیارسالادی</p>
<p>خیارسالادی را با سنگ نمک و سبزیجات دلخواه شور انداخته و به اندازه ۵۰ تا ۷۰ گرم میل کنید</p>	<p>معتدل</p>	<p>درمان گرفتگی عضلات، تقویت عضلات (به واسطه داشتن سدیم و پتاسیم) تعدیل فشار خون</p>	<p>خیار شور (با نمک سنگ)</p>
<p>هر روز یک عدد میل کنید.</p>	<p>سرد و خشک نکته: فشار خون را بالا می برد</p>	<p>ضد صفا تقویت کننده معده و کبد. پوست را شفاف می کند. مفید برای چشم، مغز، حافظه و گوش، خونساز، مفید برای تکلم نوزادان، مفید برای تپش قلب، یک غذای کامل است.</p>	<p>انار ملس (همه مدل انار همین خواص را دارد.)</p>
<p>هر روز ۵ عدد میل کنید. حدوداً ۷۵ گرم باشد. یا به عبارتی یک سیر در روز میل کنید.</p>	<p>معتدل</p>	<p>مفتح سدد ضد سودا ضد بیبوست تقویت کلیه و قوای جنسی، ترمیم کننده استخوان شکسته و مفید برای رفع پوکی</p>	<p>انجیر خشک</p>

		استخوان. مفید برای درمان بواسیر و افتادگی رحم. غذای کامل است.	
انگور	سرد و تر	مانند خربزه ولی طبع سرد دارد. تعدیل کننده مزاج، تقویت اعصاب، معده، قلب و عقل، نشاط آور، غذای کامل است.	هر روز یک خوشه انگور میل کنید. نکته: چون قند دارد سردی آن برای افراد با طبع سرد مضر نیست.
به	گرم و خشک	تقویت قلب ضد وبار (چون غنی است) ضد ترس است و شجاعت افزا تقریبا معادل سیب است قابض است و طبع گرم دارد	هر روز یک عدد به میل نمایید. (در صورت تمایل می توانید به را به همراه کمی آب پخته و میل کنید)
چشیدن عسل	معتدل	تنظیم کننده طبایع	هر روز صبح بین وضو و نماز، پس از شستن دهان، یک انگشت عسل بچشید
پرتقال	سرد و تر	تقویت کبد ضد یبوست انرژی زا است (الکل تولید می کند) مفرح است. (گاز معده را زیاد می کند)	هر روز یک عدد پرتقال شیرین میل کنید.
برگه زردآلو	سرد و خشک	خونساز ضد یبوست برای کبد مفید است، میل جنسی را افزایش می دهد ضد سرطان است (مخصوصا هسته زردآلو)	هر روز یک مشت میل نمایید
خرما	گرم و تر	یک غذای کامل است، خوردن زیاد از حد آن افت فشار می آورد. زیرا خیلی تر است. خنک کننده کبد است. (خوردن آب با خرما مفید است)	سه عدد به همراه ناهار و سه عدد به همراه شام میل کنید.
خربزه	گرم و تر	مفید برای قلب (گرفتگی قلب را باز می کند) شوینده مجاری کلیوی نشاط آور چاق کننده برای افرادی که طبع سرد دارند خلق شده است. (الکل طبیعی دارد) مفیدی برای کلیه، رحم، کبد و پروستات رویاننده گوشت (ماهیچه	یک کاسه خربزه شیرین و رسیده میل نمایید.

		ساز) در درمان بیماریهای دیستروفی بسیار مفید است و صفرا را به شدت بالا می برد.(صفراساز است)	
آب خربزه	گرم و تر	مثل خود خربزه است ولی قوی تر، تقویت کننده و تمیز کننده رحم، برای مراقبت های قبل از بارداری بسیار مفید است. اسپرم ساز و خنک کننده کبد است.	خربزه مشهدی را با پوست آبیگری کرده سپس آب خربزه را به همراه پوشال و تخم خربزه به مدت ۷ دقیقه در مخلوط کن با دور تند میکس و پس از صاف کردن میل نمایید
هندوانه	سرد و تر	طبع سرد دارد موثر در درمان سرطان مخصوصا سرطان کبد، هیپاتیت و بیماری های کبدی مثل سیروز کبدی ضد صفرا شستشو دهند مجاری ادرار و ادرار آور لاغر می کند. برای افرادی که طبع گرم دارند خلق شده همه خواص خربزه به جز الکل و چاق کنندگی اش را دارد	یک کاسه هندوانه را با مقداری نمک میل نمایید. (به اندازه نمک غذا)
آب هندوانه	سرد و تر	مفید برای دیابتی ها (انسولین دارد) صفرا را زودتر پایین می آورد	هندوانه را به همراه پوست و تخم آبیگری کرده سپس مقداری نمک اضافه و میل نمایید. (با پوست و نمک مانع سردرد می شود).
شربت گلاب	گرم و خشک	ضد بلغم و ضد صرع تقویت قلب ، خونساز (مفید برای مبتلایان به کم خونی) مخصوصا برای افراد سودایی بلغمی و بلغمی سودایی مفید است.	ترکیبات: یک لیوان آب+یک قاشق عسل+یک قاشق آب زعفران+یک قاشق گلاب+یک قاشق مرباخوری تخم شربتی
شربت آبغوره	سرد و تر	درمان فشار خون بالا و ضد صفرا. بنابراین برای صفراوی ها توصیه می شود. مفید برای تپش قلب. کمی ضعف جنسی ایجاد می کند. (لذا برای کسانی که قصد بارداری دارند تجویز نمی شود).	ترکیبات: نصف لیوان آب+یک قاشق مرباخوری عسل+دو قاشق مرباخوری آبغوره بی نمک (کودکان)
شربت آلبیمو	سرد و خشک	درمان فشار خون پایین (بلغمی) برای بلغمی ها توصیه می شود. آلبیمو الکتریسیته بدن را تقویت می کند. بنابراین برای تقویت قلب	ترکیبات: یک لیوان آب+یک قاشق عسل+آب لیموترش تازه
			ترکیبات: یک لیوان آب+یک قاشق

<p>عسل+آب لیموترش تازه+یک قاشق پودر تخم خربزه با پوشال (مفید برای ناراحتی های رحم، با داروی PR تجویز می شود).</p> <p>ترکیبات: نصف لیوان آب+یک قاشق مرباخوری عسل+آب لیمو ترش تازه+۲ قاشق غذا خوری عرق یونجه</p> <p>ترکیبات: نصف لیوان آب+یک قاشق مرباخوری عسل+آب لیمو ترش تازه+۳ قاشق غذاخوری عرق یونجه (چاق کننده و اشتها آور)</p> <p>ترکیبات: نصف لیوان آب+یک قاشق مرباخوری عسل+آب لیمو ترش تازه+یک قاشق مرباخوری بارهنگ (بارهنگ ضد التهاب است)</p>		<p>مفید است. و چون سیگنال های مغزی در بدن را تقویت می کند باعث ارتباط بهتر مغز با اعضا نیز می شود. نشاط آور، باعث شادابی پوست. برای سرطانی ها مفید است.</p>	
<p>هرشب ۲۰ گرم به لیمو را در یک لیوان آب جوش به مدت ۲۰ دقیقه دم کرده میل نمایید.</p>	<p>تر</p>	<p>خواب آور آرام بخش</p>	<p>دمنوش به لیمو</p>
<p>یک لیوان آب+یک قاشق عسل+چهار قاشق عرق کاسنی+یک قاشق آب زعفران+یک قاشق گلاب+یک قاشق مرباخوری تخم شربتی</p>	<p>گرم و خشک</p>	<p>تنظیم کننده عملکرد غدد</p>	<p>دمنوش گزنه</p>