



آیا می دانید سس مایونز به دلیل ترکیب خاصی که دارد در کنفرانسهای علمی به عنوان سم کبد معرفی می شود

آیا می دانید ساندیسها، نوشابه ها، بیسکویتها، کیکها و... با قندهای مصنوعی چون ساخارین که 1000 برابر شیرین تر از قند معمولی است ساخته می شود که دشمن کبد و کلیه می باشد آیا می دانید رنگهای افزودنی در نوشابه ها، ساندیس ها، کیکها، آدامسها و... همه سرطان زا هستند

آیا می دانید قیمت روغن ها مایع مثل آفتابگردان اگر واقعی باشد حدود 12 الی 15 هزار تومان خواهد بود ولی الان در بازار 900 الی 800 تومان است که از یک کیلو تخم آفتابگردان ارزانتر است

آیا می دانید بیشتر محتوای روغن های مایع از پارافین خوراکی که محصول پالایشگاههای نفت است درست شده است که کلسترول خون را افزوده موجب چربی خون و ... میشود که کشنده است

آیا می دانید در اکثر کارخانه های آبلیموهای صنعتی حتی یک عدد لیمو هم وارد نمیشود و آب لیمو صنعتی از ((آب کاه)) بعلاوه برخی اسانسها و جوهر نمک تولید می شود که همین امر موجب ته نشین نشدن محتوای آب لیمو می باشد

آیا می دانید کره گیاهی دروغی بیش نیست و با مواد پایه ای نفت و در برخی کشورها فضولات انسانی تولید می شود و موجب تشکیل پلاک اتروم در عروق کرونر قلب و بیماریهای ایسکمیک قلبی می شود و شعار ((کره مارگارین (گیاهی) دوست قلب شما ((فریب افکار عمومییست

آیا می دانید مواد قندی موجود در نوشابه ها موجب پوسیدگی دندانها می شود (دندان شکسته داخل نوشابه پس از 7 ساعت حل می شود

آیا می دانید سس مایونز از همه غذاها مضرتر برای صدمه به پوست و جوش صورت است

آیا می دانید پنیر پفک اغلب پنیر تلخ (پنیر فاسد) و گندیده تاریخ مصرف گذشته میباشد چسبندگی پفک براساس تحقیقات تا 7 بار مسواک هم تمیز نمی شود و موجب بی اشتها می میشود و آمار مصرف پفک در ایران روزانه هر نفر 2 عدد می باشد

...و اما چه کنیم؟

بهترین غذا آبگوشت با گوشت گوسفند است و بهترین روغن، روغن حیوانی است. روغن کنجد و زیتون هم بهترین روغن گیاهیست

بهترین نان نانهای سبوس دار است مثل نان سنگک بهترین نوشابه سکنجبین است که ترکیب مقداری عسل سرکه و ... می باشد بیش از صد نوع چای هم اکنون در کشور ما موجود است که متناسب با مزاجها مصرف آنها توصیه می شود مثل(چای کوهی, گل گاو زبان, سنبل الطیب, گزنه, زنجبیل, گل نسترن, پونه, بابونه, دارچین , آویشن, استخودوس, ...) همراه کمی نبات بجای قند و شکر استفاده از خرما, ارده شیره انواع میوه ها کشمش, توت خشک , عسل بسیار بجاست.

بهترین ظرف که هم کمبودهای خون بدن را جبران کرده و هم موجب میکروب زدائی از غذا میشود ظرف سنگی و مسی می باشد و رایج در کشورمان بوده است

بهترین تنقلات آجیل های طبیعی هستند که به جهت طبع گرمشان بسیار مفید می باشند(مصرف آجیل ها جزء فرهنگ عمومی بوده است) غذاهای خورشی سنتی, غذاهای سرخ نشده, سبزی خوردن بویژه نعنا بجای سالادهای امروزی, لبنیات پرچرب و دست نخورده(شیر و لبنیات باید جوشانده شود) حبوبات بخصوص نخود(اگر خیس شده و آب آن بدور ریخته شود موجب نفخ نمی شود) سس دست ساز طبیعی (مخلوط تخم مرغ و سرکه) بطور تازه قابل استفاده است. کلیه غذاهای طبیعی بطور تازه استفاده شود از خوردن میوه در غیر فصل آن خودداری شود. ضمناً عمده میوه در محل جغرافیای رویش طبیعی آن مفیدتر است. پوست میوه ها بعنوان ماسک جهت نرمی و زیبایی پوست بسیار مفید است میوه ها و سبزی جات هرچه بیشتر در معرض نور خورشید قرار بگیرند مفیدترند و فقط سنگ نمک و پودر آن, نمک سالم و قابل استفاده هستند استفاده از چوب مسواک(بنام چوب اراک) بعد از خلال دندان بهترین مسواک و ضدعفونی کننده طبیعی و مالش دهنده لثه ها خواهند بود

1. آیا می دانید قرمزی درون کالباس از چیست؟

2. آیا می دانید ماده ی اولیه کالباس و سوسیس از سویاست که سودا زا و مضر است و موجب کم حافظگی میشود بنابراین شواهد عینی زایدات گوشت و گوشتهای غیرقابل استفاده برای ساخت سوسیس و کالباس استفاده می شود

3. آیا می دانید در ماکارونی 20٪ گلوتن صنعتی استفاده می شود که مضرست. و در بسیاری کارخانه ها نان خشک کپک زده بجای آرد در ماکارونی استفاده میشود, و ماکارونی یبوست زاست .

4. آیا می دانید سس مایونز به دلیل ترکیب خاصی که دارد در کنفرانسهای علمی به عنوان سم کبد معرفی می شود

5. آیا می دانید در نان باگت برای متخلخل شدن از پودرهای بکینگ یا جوش شیرین زیاد استفاده می شود که در گمرکها با علامت مرگ وارد می شود

6. آیا می دانید نان های مصرفی بدلیل فاقد سبوس بودن از مهمترین قسمت ریز مغذی که گروه ویتامینهای(ب) می باشند محرومند و نان باگت بدترین نانهاست .

7. آیا می دانید ساندیسها، نوشابه ها، بیسکویتها، کیکها و... با قندهای مصنوعی چون ساخارین که 1000 برابر شیرین تر از قند معمولی است ساخته می شود که دشمن کبد و کلیه می باشد

8. آیا می دانید رنگهای افزودنی در نوشابه ها، ساندیس ها، کیکها، آدامسها و ... همه مضر هستند

9. آیا می دانید ماده مخدر بنام (COLA پپسی کولا، کوکا کولا و...) در اکثر نوشابه ها وجود دارد که کافئین و کارامل از این دست هستند .

10. آیا می دانید گوشت مرغ و ماهی های پرورشی با هورمونها هستند که عوارض متعدد به بار می آورند

11. آیا می دانید سرکه های صنعتی از اسید استیک محلول در آب بعلاوه اسانسها و رنگها هستند که همگی بسیار مضرند .

12. آیا می دانید قیمت روغن ها مایع مثل آفتابگردان اگر واقعی باشد حدود 12 الی 15 هزار تومان خواهد بود ..

13. آیا می دانید بیشتر محتوای روغن های مایع از پارافین خوراکی که محصول پالایشگاههای نفت است درست شده است که کلسترول خون را افزوده موجب چربی خون و... می شود..

14. آیا می دانید جهت براق شدن خیار گلخانه ای از روغن مالی استفاده و خیار گلخانه ای بدلیل ندیدن نور خورشید خطرناک اند .

15. آیا می دانید موز بجای هوای گرم جنوب در گلخانه های شهرهای مختلف از جمله شهرهای شمالی آن هم توسط کاربیت در ظرف چند روز بطور انبوه به عمل می آید و موجب تولید مرض است و موز یبوست زاست .

16. آیا می دانید در اکثر کارخانه های آلیموهای صنعتی حتی یک عدد لیمو هم وارد نمی شود و آب لیمو صنعتی از ((آب گاه))(بعلاوه برخی اسانسها و جوهر نمک تولید می شود که همین امر موجب ته نشین نشدن محتوای آب لیمو می باشد

17. آیا می دانید کره گیاهی دروغی بیش نیست و با مواد پایه ای نفت و در برخی کشورها فضولات انسانی تولید می شود و موجب تشکیل پلاک اتروم در عروق کرونر قلب و بیماری های ایسکمیک قلبی می شود و شعار ((کره مارگارین(گیاهی)دوست قلب شما)) فریب افکارعمومیست .

18. آیا می دانید نوشابه ها موجب آسیب دیدگی سلولهای کبدی بیقراری نامنظمی ظربان قلب به علت وجود بنزوات سدیم و کافئین می شود .

19. آیا می دانید گاز CO2 موجود در نوشابه سبب پوکی استخوان می شود، فسفر و اسید فسفریک آن رقیب کلسیم سطح استخوان و موجب نرمی استخوان می شود. یک عدد نوشابه به اندازه شش بشقاب برنج چاق کننده است و ضرر شربتهای کارخانههای مشابه ((سن ایچ)) کمتر از نوشابه نیست

20. آیا می دانید مواد قندی موجود در نوشابه ها موجب پوسیدگی دندانها می شود
21. آیا می دانید سس مایونز حاوی مواد نگهدارنده (سربات پتاسیم و بنزوات سدیم) است که مضر هستند .
22. آیا می دانید سس مایونز از همه غذاها مضرتر برای صدمه به پوست و جوش صورت است .
23. آیا می دانید پفک براساس تحقیقات علمی انجام شده در کشور انگلستان موجب عقیمی و ناباروری می گردد .
24. آیا می دانید پفک حاوی تارترازین (ماده قرمز و نارنجی رنگ) سبب اختلالات رفتاری و اضطراب و پرخاشگری و عصبیت در اطفال می شود
25. آیا می دانید پنیر پفک اغلب پنیر تلخ (پنیر فاسد) و گندیده تاریخ مصرف گذشته می باشد چسبندگی پفک براساس تحقیقات تا 7 بار مسواک هم تمیز نمی شود و موجب بی اشتها می شود و آمار مصرف پفک در ایران روزانه هر نفر 2 عدد می باشد
26. آیا میدانید برنج پرمصرفترین اقلام سفره امروز ایرانیان سودازاست و موجب غلظت خون می شود. برنج یبوست زاست که یبوست مادر همه بیماریهاست .
- برنج موجب انسداد عروقی سنگ صفرا و سنگ کلیه می شود خوردن برنج موجب تیرگی پوست می شود
27. آیا می دانید چای سیاه موجب کم خونی , آریتمی قلبی, اختلالات گوارشی, چروکیدگی پوست و ریزش مو می شود
28. آیا می دانید شکر سفید برای کبد مضر و موجب به هم خوردن متابولیسم سلولهای کبدی و مواد رنگبر قند و شکر هم مضر می باشد
29. آیا می دانید قند و شکر تفاله ی باقیمانده چغندر قند و نیشکر است که مواد ارزشمندی آن گرفته شده به دامها داده می شود
30. آیا می دانید به مرغها آنتی بیوتیک های متنوع و متعددی خورانده می شود که درصد بروز و شیوع عفونتهای میکروبی مصرف کنندگان را بالا می برد مرغهای ماشینی براساس تحقیقات فرانسوی ها بدلیل محرومیت از نور آفتاب بسیار مضرند
31. آیا می دانید اسیدهای چرب ترانس در چیپس پس از حرارت مکرر مضر می شود
32. آیا میدانید ظروف استیل سرب در داخل غذا مینماید که مضرست
- ظروف تفلون به دلیل تخریب لایه های تفلون خطرناکست

33. آیا می دانید ظروف آلومینیوم موجب کم خونی، آلزایمر، ضعف اعصاب و لرزش دست می شوند و ظروف لعاب دار حاوی ترکیب سرب بوده و خطرناکست. ظروف زودپز، تندپز، مایکروویو و دستگاههای داغ کننده برقی همگی مضرند .

*در دنیایی که سیگار فروخته و تبلیغ میشود چه جای تعجب است و اما چه کنیم؟

*بهترین غذا آبگوشت با گوشت گوسفند است و بهترین روغن، روغن حیوانی است. روغن کنجد و زیتون هم بهترین روغن گیاهیست .

بهترین نان نانهای سبوس دار است مثل نان سنگک

بهترین نوشابه سکنجبین است که ترکیب مقداری عسل سرکه و ... می باشد بیش از صد نوع چای هم اکنون در کشور ما موجود است که متناسب با مزاجها مصرف انواع آنها توصیه می شود مثل (چای کوهی، گل گاو زبان، سنبل الطیب، گزنه، زنجبیل، گل نسترن، پونه، بابونه، دارچین، آویشن، استخودوس،...) همراه کمی نبات بجای قند و شکر استفاده از خرما، ارده شیره انواع میوه ها کشمش، توت خشک ،عسل بسیار بجاست.

بهترین ظرف که هم کمبودهای خون بدن را جبران کرده و هم موجب میکروب زدائی از غذا می شود ظرف سنگی و مسی می باشد که سفارش ائمه معصوم و رایج در کشورمان بوده است

بهترین تنقلات آجیل های طبیعی هستند که به جهت طبع گرمشان بسیار مفید می باشند(مصرف آجیل ها جزء فرهنگ عمومی بوده است)

غذاهای خورشی سنتی، غذاهای سرخ نشده، سبزی خوردن بویژه نعنا بجای سالادهای امروزی، لبنیات پرچرب و دست نخورده(شیر و لبنیات باید جوشانده شود) حبوبات بخصوص نخود(اگر خیس شده و آب آن بدور ریخته شود موجب نفخ نمی شود) سس دست ساز طبیعی(مخلوط تخم مرغ و سرکه) بطور تازه قابل استفاده است.

کلیه غذاهای طبیعی بطور تازه استفاده شود از خوردن میوه در غیر فصل آن خودداری شود. ضمناً عمده میوه در محل جغرافیای رویش طبیعی آن مفیدتر است. پوست میوه ها بعنوان ماسک جهت نرمی و زیبایی پوست بسیار مفید است میوه ها و سبزی جات هرچه بیشتر در معرض نور خورشید قرار بگیرند مفیدترند

و فقط سنگ نمک و پودر آن، نمک سالم و قابل استفاده هستند

استفاده از چوب مسواک(بنام چوب اراک)بعد از خلال دندان بهترین مسواک و ضدعفونی کننده طبیعی و مالش دهنده لثه ها خواهند بود

اکثر غذاها با مزاجهای چهارگانه (صفرا، دم، بلغم، سودا) که اصل بنیادین پزشکی اسلامی است، اثرات متفاوت دارد. لذا شناخت طبع(سردی و گرمی) جزءاولین مرحله خودشناسی می باشد در این مورد به متخصصین طب سنتی مراجعه نمایید .

