

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

در غذا خوردن دقت کنید!

آن چه که امروزه به روشنی بر همگان و اهل دانش مکشوف شده است، تاثیر غذا و ترتیب خوردن غذاهای مختلف و همراه کردن غذاهای گوناگون، بر روی خلق و خو و روان آدمی است. گاهی می شود که بی آنکه متوجه شویم بعد از خوردن غذاهایی خاص حالمان دگرگون می شود و شاید به دنبال علت هم بگردیم در حالی که علت نزد خود ما و عدم خویشنداری و فقدان برنامه های مشخص و منظم غذایی است. با احترام به همه متخصصین تغذیه آنچه که در پی می آید، به عنوان نکات اندکی از آداب تغذیه از نگاه دین که دستوراتش فرا این جهانی و از عالم وحی است، تقدیم به خوانندگان گرامی می شود.

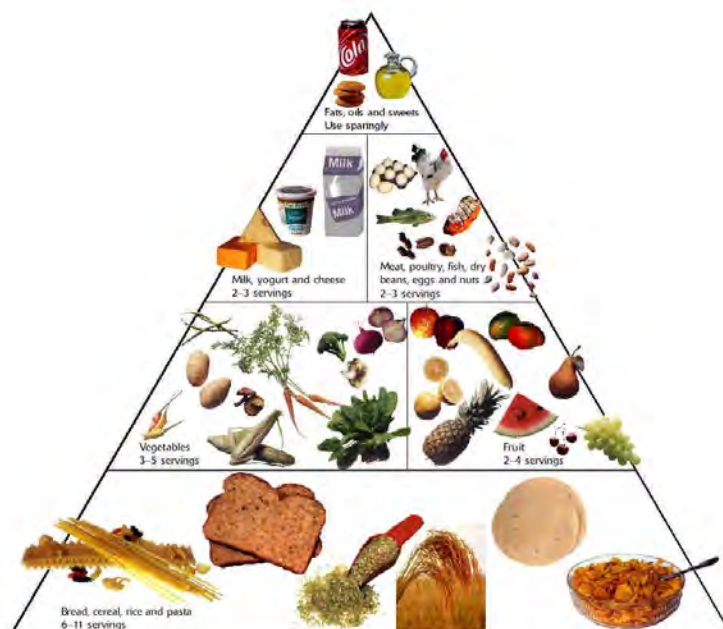
اینها اندک مسائلی است که هر فردی برای سلامت خود باید مورد استفاده قرار دهد که متاسفانه در جامعه امروزی هیچ توجهی حتی به سطحی ترین مسائل نمی شود و عکس این دستورات عمل می شود و علت این همه بیماری و ضعف جسمی رعایت نکردن در آداب غذا خوردن و تغذیه می باشد.

منابع: دستورات طبی شیخ الرئیس ابوعلی سینا و بیانات عرشی علامه حسن زاده آملی و استاد صمدی آملی

گردآوری و تنظیم:

علی نقی قاسمیان نژاد

Ali.ghasemian@ymail.com



خوردن همزمان ماست و ترب مضر می باشد و موجب بیماریهای پوستی می شود.

ماست و مرغ برای مزاج سرد ضرر دارد.

سبزی شاهی (ترتیزک) باعث خونسوزی و سبزی گشنیز زن را عقیم می کند.

مصرف روزی یک عدد تخم مرغ سنگین می باشد، اعضا دیر باز می شود.

لفل و ترشی باعث استرس و رعب می شود. و ترشی برای حافظه ضرر دارد.

گوشت ماهی ضرر به چشم می رساند مگر در ماه یک تا دوبار.



شیر گاو روی بچه اثر ژنتیکی دارد و بد است.

خواب شب، سه ساعت بعد از شام و خواب روز، نیم ساعت بعد از نهار.

ماست با مرغ و ترب و ماهی باهم مصرف نشود.

خوردن غذای سبک (سوپ و سالاد) باید بعد از غذای سنگین باشد. (ترشح زیاد اسید موجب

عدم هضم غذای سنگین می شود) در نتیجه باعث سوء هاضمه می شود.

سیب ترش برای حافظه ضرر دارد.



افطار با غذای شیرین (خصوصاً افراد ضعیف) شروع شود (مثلاً شیر با دو عدد خرما). پس از دو ساعت، غذا خورده شود.

در موقع خواب معده پر نباشد چون بخارات معده راه خروج ندارند، با بسته شدن چشم به چشم آسیب می‌رسانند و لذا بعضی از چشمها زیاد بخار می‌بندد.

در یک هفته اول ازدواج برای مرد و زن، ترشی (سیب ترش، گشنیز) مصرف نشود.

دود هیزم بهترین چیز برای ضد عفونی کردن چشم است.



در صورت سرد بودن مزاج فرد، با عسل که گرم است جبران شود.

نکته: گردو و عسل هردو گرم است.

نکته: نارنگی و ماست و پنیر و شیر ، سرد است.

حبوبات به غیر از عدسی، سنگین است، دیر هضم اند و قوه خیال را درگیر و مشوش می کنند.

نخوردن قند، نمک و پنیر و خوردن توت، انجیر خشک و خرما.

نخوردن یخ که موجب ضربه زدن به اعصاب و کمر و پوکی استخوان است.



چایی کمرنگ باشد وگرنه با زعفران صرف شود، چون نکوتینش به قلب ضرر می رساند.

پنیر با گردو صرف شود و غذا حتی المقدور کم نمک باشد.

نکته: خرما و شیر سریع الهضم هستند.

میوه را کامل تناول کنید که با نصف شدن آن بی فایده می شود.

انار کم استفاده کنید.

تخم هندوانه ضرر دارد.



میوه ی هر منطقه به درد مردم آن منطقه می خورد.

مرغ محلی یک دانه اش از سی مرغ ماشینی در یک ماه بهتر است.

در گوشت گوسفند قسمت دست آن را بخورید.

قلوه نخورید.

گوشت یخ زده مناسب نیست.

آب و چای را بعد و حین غذا نخورید مگر بعد از غذا به فاصله زمانی ۳۰ دقیقه.

بین سه میوه یک نوع آن خورده شود.



هندوانه و خربزه بعد از غذا نخورید که موجب چسبیدن غذا به هم می شود.

پیاز پوست شده در وسط برنج بسیار ترکیب مقوی بوجود می آورد.

ادویه جات مناسب نیستند.

آب نارنج را نجوشانید . حتی در غذای در حال جوش هم نریزید.

شیرینی جات نخورید.



نکته: کدو برای سرماخوردگی مناسب است.

نکته: چای شیرین خواب آور است.

نکته: کاهو موجب خواب آلودگی می شود.

سالاد اولویه غذای مقوی است.

یک نفس خوردن آب موجب ورم کردن کبد می شود.

برنج آبکش نشود بهتر است.

آجیل برای قوه خیال ضرر دارد.

طالبی جزء غذا و خربزه و هندوانه جزء آب است.



و...

در آخر به نکات زیر هم توجه داشته باشید:

بعد از حمام سرپوشیده شود تا حافظه ضعیف نشود، برای سرویس بهداشتی هم همینطور.

بعد از خواب ۹۰ بار گردن را ماساژ دهید.

هنگام پوشیدن شلوار و کفش، اول پای راست و بعد پای چپ.

مبتلا شدن به دیسک کمر بخاطر زین سفت دوچرخه.

سردرد به خاطر گذاشتن بار سنگین بر روی سر.

هوای مانده در اتاق موجب سکنه برای بیماران می شود.

هیجانها در سراسر بازی و ماشین سوار شدن، موجب عقیم شدن زن میگردد.

دیدن فیلم وحشتناک، رانندگی سریع، بوق زدن و مسافرتها طولانی موجب عقیم شدن زن می گردد.

ورزش رزمی و سنگین برای زن مضر است.

جاروبرقی نزدن منزل موجب سلامت فرزندان است، این مقدار خاک باید باشد.

حجامت در اردیبهشت ماه و شبهای مهتابی.

بعد از عرق کردن دوش بگیرید.

پشتی های جدید مناسب نیست. پشتی هایی که چاله کمر را پر کند مناسب است.

موفق و پیروز باشید.

هر که در هنگام شروع خوردن غذا یا نوشیدنی، نام خدا را به زبان آورد و در پایان، خدا را حمد و سپاس گوید، هرگز درباره نعمت آن خوراک از او سوال نخواهد شد.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید ☺

<https://telegram.me/karnil>

