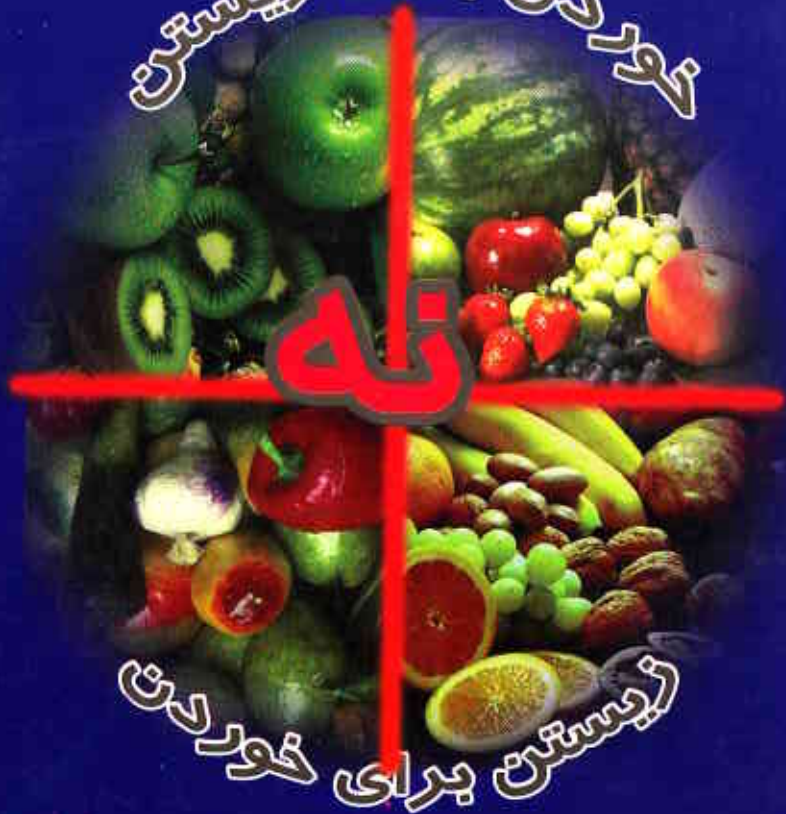


تغذیه و درمان طبیعی

خوردن برای زیستن



زیستن برای خوردن

به قلم : هیدالمجید شکوه

طیب گیاه درمانی و تغذیه طبیعی (تجربی)

با مقدمه :

حضرت علامه عسکری و

دکتر کرد نژاد (متخصص قلب و عروق)

تغذیه و نسخه های شفا بخش طبیعی برای پیشگیری از بیماریهای

-
- اعصاب
 - قلب
 - کبد و کیسه صفرا
 - دستگاه تنفسی
 - فلج
 - دستگاه جهاز هاضمه
 - دستگاه مجاری ادرار و پرستات
 - بیماری زنان و پوست
 - بیماریهای قند و فشارخون
 - تقویت بینایی
 - پیشگیری از پیری زودرس
 - غذاهای پخته گیاه خواری
 - غذاهای خام گیاه خواری
 - سس های طبیعی
 - خواص بعضی از میوه ها و سبزیجات

پا من اسمہ دوا و ذکرہ شفا

تغذیه و درمان طبیعی

چاپ سوم

باتجدید نظر و اضافات و نکاتی
از نظر طب معصومین علیهم السلام

بقلم:

عبدالمجید شکوه

طیب گیاه درمانی و تغذیه طبیعی (تجربی)

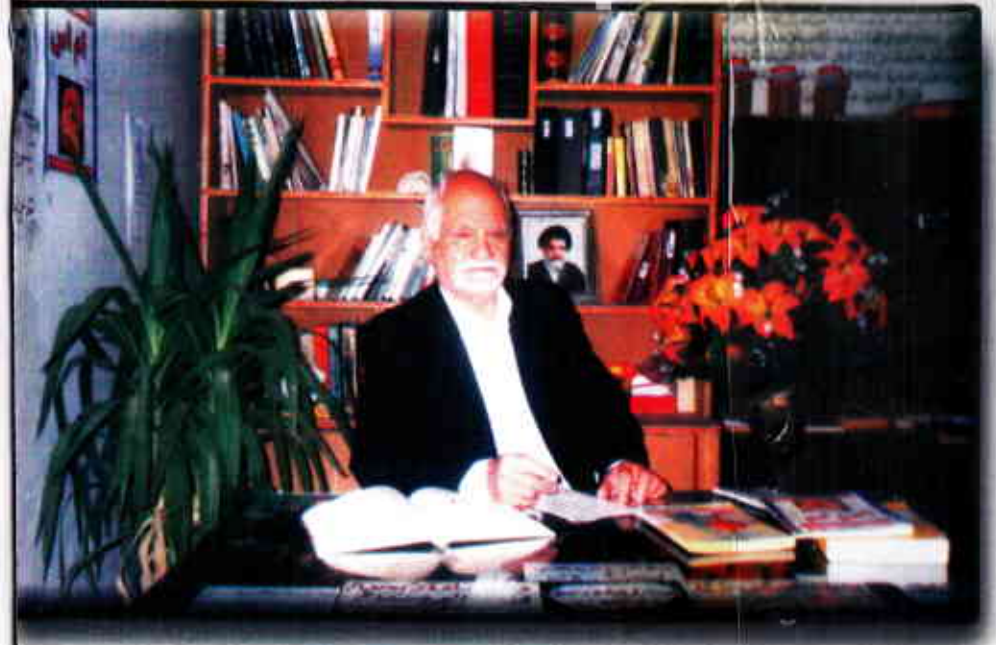
با مقدمه:

حضرت علامه سید مرتضی عسکری

و

آقای دکتر عبدالمحمد کردنژاد

متخصص بیماریهای قلب و عروق



عبدالمجید شکوه (همدانی)

طیب گیاه درمانی و تغذیه طبیعی (تجربی)

مشهد مقدس: ۸۵۴۸۳۷۱ (۰۵۱۱)

همراه: ۵۹۶۷ ۵۰۳ ۰۹۱۵



كلية أصول الدين
دانشکده اصول الدین
USOL AL DEEN COLLEGE

دفتر مرکزی

شماره
تاریخ ۱۵/۷/۷۸
پست

بسمه تعالی

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين والصلوة على محمد وآله الطاهرين
وبعد این جانب چندین سال است برای معالجه بیماری های
خود و بستگان به دکتر عبدالمجید شکوه مراجعه می نمایم
و ایشان با معالجه طب ایرانی قدیم به ثباتی معالجه
می نمایند و گاهی دوستان و آشنایان را نیز در این چند
سال به ایشان راهنمایی نموده ام و ایشان همچنان مداوا
نموده است شایسته است مؤلفین محترم در جمهوری اسلامی
ایران اقدامی برای احیاء این طب سنتی بفرمایند
العسکری

شکوه ، عبدالمجید
تغذیه و درمان طبیعی / با مقدمه مرتضی عسگری و عبدالمحمد
کردنژاد ؛ بقلم عبدالمجید شکوه .

مشهد : پارسیران ، ۱۳۸۰

ISBN : 964-6365-14-0

۱۷۶ ص ۲۵۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا .

۱. رژیم غذایی درمان ۲. درمان طبیعی ۳. تغذیه . الف . عنوان .

۶۱۵ / ۸۵۴

۲۱۶ AM / ش ۸

م ۸۰-۲۰۴۳

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب : تغذیه و درمان طبیعی

مؤلف : عبدالمجید شکوه

ناشر : پارسیران

چاپ : سازمان چاپ مشهد

قطع : رفعی

شمارگان : ۳۰۰۰

نوبت چاپ : چهارم

قیمت : ۲۵۰۰۰ ریال

شابک : ۹۶۴-۶۳۶۵-۱۴-۰۰

مرکز پخش : تهران - بنیاد بعثت خیابان سمیه پلاک ۱۰۹

تلفن : ۸۸۸۲۲۳۷۴ - ۰۲۱

بسمه تعالی

بدون شک مصرف عوامل درمان طبیعی مانند گیاهان و سایر فرآورده‌های غیر صناعی علاوه بر سازگاری بیشتر با دستگاه‌های درونی انسان عوارض سؤ ناشی از مصرف داروهای شیمیایی را ایجاد نمی‌کنند. به همین دلیل ائمه اطهار (ع) و بزرگان دین نیز در احادیث فراوان توصیه به استفاده از مواد غذایی و گیاهی طبیعی را برای درمان بسیاری از بیماری‌ها سفارش نموده‌اند. در این راستا انسانی حاذق مثل جناب آقای عبدالمجید شکوه با استفاده از مطالعات گوناگون و تجربیات فراوان در زمینه گیاه درمانی توانسته است گام بزرگی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها بردارد، لذا عملکرد ایشان قابل تحسین و تکریم می‌باشد. از خداوند متعال توفیق روز افزون ایشان را در خدمت به بیماران محروم خواستارم.

والسلام علیکم ورحمة الله وبرکاته

۷۹/۱۰/۱۸

دکتر عبدالمحمد کرد نژاد

متخصص قلب و عروق

رسول گرامی حضرت محمد مصطفی صل الله علیه و آله
وسلم آخرین پیامبر جهان می‌فرماید:

معدده خانه دردهاست و پرهیز بهترین داروهاست.

توجه کن که اندر معدهات جانا چه می‌ریزی
درون خانه عمرت که خون باشد چه می‌ریزی
ز بس که معدهات پر کرده‌ای چو دیگ لبریزی
شدی پژمردو و بیمار بر رخ اشک می‌ریزی
اگر خواهی ز دست داروی تلخ و گران و شور بگریزی
نبی فرموده است جانا که بایستی بپرهیزی

با استفاده از روش صحیح گیاهان سنتی و تغذیه طبیعی از طول
عمر توأم با تندرستی بهره‌مند شوید.
عبدالمجید شکوه - طبیب گیاه درمانی

مشهد مقدس - تلفن: ۸۵۴۸۳۷۱ (۰۵۱۱) -

همراه ۰۹۱۵۵۰۳۵۹۶۷

فهرست

- مقدمه مؤلف: ۹
- مدارکی از مجله سازمان بهداشت جهانی ۱۲
- محبوبیت روز افزون طب گیاهی در آلمان ۱۴
- توصیه‌های قرآن و معصومی (علیهما السلام) ۱۵
- گیاهان داروئی در معالجه بیماری‌ها ۱۷
- نقش غذا در زندگی ما ۱۹
- مرز علم و دانش ۲۴
- غذای طبیعی بشر چیست؟ ۲۵
- پادشاه یونان و جالینوس حکیم ۲۷
- گیاه درمانی (طب سنتی) ۲۹
- ماهاتما گاندی و وزیر بهداشتی هندوستان ۲۹
- پاکسازی - امساک و پرهیز غذایی ۳۰
- پاکسازی بدن یعنی چه؟ ۳۰
- چگونه باید پاکسازی بدن را شروع نمود؟ ۳۰
- گیاه پخته خواری ۳۲
- چرا با غذا نباید آب خورد؟ ۳۶
- خام گیاهخواری (تغذیه طبیعی) ۴۰
- خوراک خام گیاهخواران ۴۲
- سس‌های طبیعی ۴۷

- جوانه‌ها ۴۸
- آبمیوه‌ها و نوشابه‌های فرح بخش ۴۹
- خواص بعضی از میوه‌ها و سبزی‌ها ۵۱
- چند نسخه شفا بخش ۷۰
- معدة و دستگاه جهاز هاضمه ۷۰
- انواع سردردها و میگرن ۷۱
- عوامل خطر ساز برای بیماریهای قلبی ۷۳
- اعصاب ۷۶
- کبد، کیسه صفرا، طحال، یرقان ۷۸
- دستگاه تنفسی ۸۱
- مفاصل، کمر درد، نقرس، آرتروز، رماتیسم، فلج ۸۲
- کمر درد مغز را کوچک می‌کند ۸۳
- دیسک ۸۴
- کلیه، مثانه و مجاری ادرار ۸۶
- پروستات ۸۷
- فشار خون بالا چربی خون (کلسترل - تری گلسرید) ۸۹
- بیماری قند (دیابتیک) ۹۲
- سرطان** ۹۷
- سرطان پوست ۱۰۰
- سرطان کبد ۱۰۱
- بیماری‌های زنان ۱۰۴
- پوست صورت ۱۰۸
- موی سر ۱۰۹

۱۱۰	ملین - مسهل
۱۱۲	اخلاط اربعه یا چهار خلط
۱۱۳	۱- اخلاط اربعه یا چهار خلط و نشانه طغیان آنها
۱۱۸	ویتامین ها
۱۳۵	مواد معدنی
۱۳۶	روی (ZINC)
۱۴۲	چای های سنتی ایرانیان
۱۵۲	سالادهای میوه و سبزی
۱۵۶	دانستنیهایی از کتاب طب و بهداشت
۱۵۹	طب و درمان در اسلام
۱۶۳	پیری چیست؟
۱۶۴	یبوست (خشکی مزاج) چیست؟
۱۶۷	گذشت، یا آرامش روح و روان
۱۶۸	عفو حضرت امیر المؤمنین (ع)
۱۶۹	عفو امام حسن (ع)
۱۷۰	عفو امام زین العابدین (ع)
۱۷۰	عفو امام باقر (ع)
۱۷۱	عفو امام هادی (ع)
۱۷۲	سخنان حکیمانه و لطائف شیرین

مقدمه مؤلف:

انسان در پیشگاه خداوند متعال، عزیز و گرامی است و در میان تمام موجودات عالم گل سر سبد خلقت و اشرف مخلوقات است و تاج (ولقد کرمننا بنی آدم) را بر سر او نهاده‌اند.

یکی از نعمت‌های خداوند بزرگ، غذای طبیعی برای افراد بشر است تا بوسیله آن با تغذیه صحیح و تندرستی کامل خود را حفظ نموده و بتوانند با نیروی عقل و تفکر مأموریت‌هایی را که به او محول شده است با موفقیت انجام دهد.

غذاهای طبیعی عبارتند از: میوه‌های گوناگون و رنگارنگ و سبزی‌های با طراوت و مغذی، حبوبات، دانه‌ها، مغزیات، جوانه‌ها، عسل، خرما، شیره انگور، شیره خرما، کشمش و... و مغزیات مانند: پسته، گردو، فندق و...

لیکن بشر متمدن امروز بعد از پیدایش آتش از هر چیز برای خود غذاهایی خوش رنگ و بو، شکم پر کن، غیر طبیعی و بیماری زا تهیه نموده است و کمتر توجهی به غذاهای طبیعی و بهداشتی خود دارد و در نتیجه حتی از تندرستی نسبی هم برخوردار نمی‌باشد.

در اثر بی توجهی به این امر مهم، روز به روز در دنیای متمدن امروزی، بر تعداد بیماران و در نتیجه درمانگاه‌ها، بیمارستان‌ها کارخانه‌های تولید داروهای شیمیایی افزوده می‌گردد. و

امروزی، بر تعداد بیماران و در نتیجه درمانگاه‌ها، بیمارستان‌ها و کارخانه‌های تولید داروهای شیمیایی افزوده می‌گردد. و غافل از اینکه اکثر مردم جهان، در اثر سوء تغذیه و عدم استفاده کافی از مواهب طبیعی، در خطر بیماری‌های گوناگون، همچون پیری زودرس، مرگ مصنوعی و انحطاط روحی و جسمی قرار گرفته‌اند.

به تحقیق می‌توان اذعان نمود که سوء تغذیه و پر خوری در جهان بیش از اسلحه، انسان‌ها را به کام مرگ فرو می‌کشد. در صورتیکه در کشورهایی همانند چین، ژاپن، هندوستان و... مردم آن از قدیم با روش تغذیه طبیعی، از عمری بیش از یک قرن (یکصد سال) توأم با تندرستی، حسن خلق و صفات عالیه برخوردار می‌باشند و از مصرف زیاد دارو و مراجعه به پزشک بی‌نیاز می‌باشند.

اینجانب بیمارانی را در ممالک مختلف دنیا که مبتلا به بیماری‌های قلبی، کبد، فلج، مجاری ادراری، اعصاب، پوستی، زنان، پروستات، پیر چشمی، سوء هاضمه و... بوده‌اند، با روش‌های مختلف «درمان طبیعی» مانند: گیاهخواری، خام گیاهخواری، روزه، امساک، آب درمانی و استفاده از بعضی دم کردنی‌های گیاهی هدایت نموده‌ام و مشاهده گردید که این بیماران در مدت نه چندان طولانی با این روش طبیعی کاملاً معالجه گردیده‌اند.

بنابراین معلوماتی را که در نتیجه سال‌ها مطالعه، تحقیق و تجربه اندوزی از ممالک مختلف دنیا در مورد تغذیه و

بهداشت طبیعی (گیاهخواری و خام گیاهخواری) کسب نموده‌ام، در اختیار علاقمندان محترم قرار داده و مایلیم به عرض برسانم که به کاربردن این روش‌های صحیح و شفابخش ممکن است در ابتدا ناچیز و پیش پا افتاده جلوه نماید، ولی مرور زمان ارزش واقعی آن را که باعث طول عمر توأم با تندرستی و نشاط و حسن خلق می‌شود ثابت خواهد نمود.

اکنون از خوانندگان محترم استدعا دارد که، به مفاد این کتاب که شامل تغذیه طبیعی (گیاهخواری و خام گیاهخواری) است و باعث پاکسازی بدن از سمومی که در اثر سوء تغذیه در معده و روده‌ها باقیمانده، و استفاده از نسخه‌های شفابخش غذایی و گیاهی که انسان را از انواع بیماری‌ها و استفاده از داروهای شیمیایی و احیاناً بستری در بیمارستان‌ها بی‌نیاز می‌نماید، با تعمق نگرسته و از خطاهای آن چشم‌پوشند و چنانچه چیز بیشتر یا تازه‌تری در این خصوص می‌دانند عنایت فرموده یاد آوری نمایند تا در چاپ‌های بعدی اضافه و یا اصلاح گردند.
و من الله توفیق

با تشکر

عبدالمجید شکوه (همدانی)

طیب گیاه درمانی و تغذیه طبیعی (تجربی)

اعلام خط کرده‌اند که برای جلوگیری از خطرات ناشی از داروهای شیمیایی، این داروها را زیاد مصرف نکنند و بدین جهت کارخانجات دارویی هم سعی خود را صرف تهیه داروهای گیاهی نموده‌اند.

۵- مصرف داروهای گیاهی از هندوستان و چین شروع شده و روش معالجه گیاهی هنوز بطور جدی دنبال می‌شود.

۶- سازمان بهداشت جهانی اذعان می‌کند با وجودی که علوم جدید اثر کامل و ترکیبات جامع بعضی از گیاهان را شناخته است ولی خواص درمانی ویژه بعضی از گیاهان را نمی‌توان نادیده گرفته و انکار نمود.

۷- در بین داروهای طب سنتی بیش از ۲۰ هزار نوع گیاهان شفابخش وجود دارد که لیست آنها را تهیه نموده است.

۸- قدم مثبت دیگری که سازمان بهداشت جهانی برداشته این است که نام و مشخصات تمام داروهای طب سنتی را به عنوان مکمل طب جدید منتشر کرده است.

از کتاب دارو و درمان گیاهی صفحه (د)

جناب آقای دکتر محمد صادق رجحان، استاد نمونه دانشگاه علوم پزشکی تهران

مدارکی از خلاصه و نتیجه مجله سازمان بهداشت جهانی

مورخ: اول ژوئیه ۱۹۷۸

تحت عنوان: (حفظ سلامتی به وسیله داروهای گیاهی)

۱- ملل کشورهای پیشرفته، به تدریج برای معالجه بیماری‌ها، علاقه بیشتری به داروهای گیاهی نشان می‌دهند.

۲- سازمان بهداشت جهانی در مجله فوق می‌نویسد: مواد شیمیایی داروها، به بدن انسان صدماتی زده و اثرات نامطلوبی به بار آورده است و همین امر باعث شده که مردم از آنها رویگردان شوند و به طرف داروهای گیاهی علاقه بیشتری نشان دهند.

۳- مجله سازمان بهداشت جهانی می‌نویسد: دانش جدید نتایجی را که انسان انتظار داشته بر آورده نکرده است.

زیرا سالانه بیش از یک میلیون و پانصد هزار نفر افراد بستری شده در بیمارستان‌های آمریکا را مبتلایان به عوارض جانبی حاصل از داروهای شیمیایی تشکیل می‌دهند! به عبارت دیگر داروهای جدید که بهتر است آنها را سموم مخفی بنامیم کاملاً مرموزانه، اقتصاد و نیروی انسانی و بهداشت مردم را سریعاً به پرتگاه فنا می‌کشاند.

۴- دول مختلف درباره مصرف زیاد داروهای شیمیایی

توصیه‌های قرآن و معصومی (علیها السلام)

- یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء
ای آنکه نامش دارو (آرامبخش) و یادش مایه بهبودی است.
حضرت علی (ع)
- آدمی باید به غذای خود با تحقیق و تفحص بنگرد.
(قرآن کریم، سوره ۸۰، آیه ۲۵)
- بر شما باد مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها زیرا بدن را سالم و
غم‌ها را می‌زداید.
رسول اکرم (ص)
- یکی از اقسام اسراف این است که هر چه می‌خواهی
بخوری.
رسول اکرم (ص)
- بخورید و بیاشامید اما اسراف نکنید که خدا مسرفان را
(که اندازه نگه ندارند) دوست ندارد.
(قرآن کریم، سوره ۷، آیه ۳۱)

محبوبیت روز افزون طب گیاهی در آلمان

گرایش مردم آلمان به طب گیاهی روز به روز شدت یافته به گونه‌ای که از هر دو آلمانی، یک نفر از این علم استفاده می‌کند. وزارت تحقیقات و تکنولوژی آلمان مبلغ ده میلیون مارک برای تأمین مخارج یک برنامه پژوهشی در خصوص گیاهان شفا بخش اختصاص داده است. نتایج یک نظر سنجی در این زمینه نشان می‌دهد که شمار پزشکان متخصص امراض گوناگون بطور روز افزونی افزایش یافته است. به موجب این نظر سنجی، تنها هشت درصد از اطبای آلمانی تمایل به کاربرد داروهای گیاهی را ندارند (یعنی نود و دو درصد اطبای آلمانی طرفدار گیاه درمانی می‌باشند). از ۱۲۶ هزار نوع داروی مجاز به فروش در آلمان، ۹۰ هزار نوع آن دارای منشأ گیاهی هستند. وزارت تحقیقات و تکنولوژی آلمان از سال ۱۹۸۵ تا کنون ۱۳ میلیون مارک صرف پژوهش راه‌های ساده درمان سرطان کرده است. یک درمانگاه مخصوص برای درمان بیماران مبتلا به سرطان که در آن برای اولین بار نحوه‌های مختلف درمان این بیماری با استفاده از داروهای گیاهی مورد تحقیق قرار می‌گیرد، افتتاح شده است.

از کتاب (دارو و درمان گیاهی) ص اول،

جناب آقای دکتر محمد صادق رجحان استاد نمونه دانشگاه علوم پزشکی تهران

سوی او گردد تا همواره در برابر او قرارگیری و آیت‌های بزرگ او را بنگری.

شیخ الرئیس ابوعلی سینا

● شما عزیزان کوشش کنید و از وابستگی بیرون آیید، نیازهای کشور خودتان را برآورید و از نیروی انسانی و ایمانی خود غافل نباشید و از اتکا به اجانب پرهیزید و استقلال خود را، در تمام ابعاد بیمه کنید و از هیاهوی غرب و غربزدگان نهراسید که خدا با شماست.

حضرت امام خمینی (ره)

گیاهان داروئی در معالجه بیماری‌ها

یکی از شرایط لازم برای توفیق در معالجه بیماری‌ها و مراقبت‌های اولیه بهداشتی همانا وجود و مصرف داروهای مناسب است. گیاهان همیشه یکی از منابع عمومی داروها بوده‌اند، چه به صورت طب سنتی و چه به شکل تهیه فرآورده‌های خالص. لذا همین مسئله موجب شده است که سازمان بهداشت جهانی لیست جامعی از گیاهان داروئی فعلی و عصاره‌های آنها را ارائه دهد. زیرا این قبیل داروها می‌تواند حتی جانشین بعضی فرآورده‌های دارویی بسیار مؤثر و مهم گردند.

سازمان بهداشت جهانی تاکید نموده است که شاید ۸۰٪ از سکنه دنیا برای مراقبت‌های اولیه بهداشتی ترجیح می‌دهند که عصاره‌های گیاهان و یا ماده مؤثر آنها را مصرف نمایند. بطور مثال در کشور آمریکا از سال ۱۹۵۹ تا ۱۹۸۰ حدود ۲۵٪ نسخه‌هایی که به جامعه داروسازی ارائه شده است، حاوی عصاره گیاهان یا ماده فعال گیاهی بوده است و فقط در سال ۱۹۸۰ در

آمریکا، تمام مصرف کنندگان بیش از ۸۰۰۰ میلیون دلار برای نسخه هایی پرداخته اند که حاوی ماده موثر تهیه شده از گیاهان بوده است.

از طرف دیگر، اکنون دانشمندان در چین و ژاپن، توجه مخصوصی نسبت به تهیه داروهای گیاهی مبذول داشته اند. رویهمرفته در کشورهای در حال توسعه، دانشمندان بر این عقیده پا برجا هستند که چون منابع طبیعی گیاهان معمولاً فراوان، سالم، پایدار و استاندارد شده می باشند، برای دانشمندان، راه تحقیق بر روی گیاهان جدید باز است. زیرا بالاخره مطالعه بر روی گیاهان دارویی یکی از دو فایده را دارد: که یا به کاربرد درمانی یک گیاه جدید منجر شده و یا موجب کشف یک ماده شیمیایی مؤثر مشتقه از آن گیاه خواهد شد که اثرات بیولوژیکی جالب آن ایجاب می کند که به عنوان یک داروی جدید معرفی و پیشنهاد گردد.

(از کتاب دارو و درمان گیاهی صفحه (ب) به قلم جناب آقای دکتر محمد صادق

رجحان، استاد نمونه دانشگاه علوم پزشکی تهران)

نقش غذا در زندگی ما

از تألیفات جناب آقای دکتر محمد صادق رجحان

استاد نمونه دانشگاه علوم پزشکی تهران

(کتاب غذا و شفا)

سبزیجات، حبوبات، غلات، قارچ ها ص ۴۵

غذا عبارت از موادی است که وارد بدن می شود و توسط سلول ها جذب می گردد تا برای کار بدن، رشد بدن و ترمیم بدن مصرف شود و انسان را زنده نگاه دارد. غذا علاوه بر اینکه بدن را پرورش می دهد و جسم را سالم نگاه می دارد، روان، ذهن و احساسات انسان را نیز تقویت می کند. زیرا امروزه ثابت شده است که نقصان ویتامین B1 (ب ۱) در بدن انسان باعث بهت، ترس و اختلال روانی می شود و چون این ویتامین در اکثر مواد غذایی بویژه سبزیجات و غلات فراوان است با خوردن مقدار کافی از این مواد، وحشت، ترس و نگرانی شخص از بین رفته تا حدی مبدل به شهامت و استقامت می شود. به همین جهت ویتامین B1 (ب ۱) را ویتامین روح نامیده اند. همچنین بعضی

افراد به علت کمبود منیزیم در بدن خود، دچار عصبانیت شدید گشته در مقابل ناراحتی‌های ساده و جزئی عکس العمل بسیار تند از خود نشان می‌دهند. منیزیم یکی از مهمترین املاح معدنی است که در اکثر غذاها وجود دارد ولی در سبزی خوردن، حبوبات و خشکبار فراوان‌تر است.

مطالعه فیزیولوژیست‌های آلمانی (در سال ۱۹۴۰) نشان داد که حسن تدبیر افراد در مدیریت آنها در صنعت با غذای آنها بستگی دارد، به طوری که غذای صحیح و کامل در حین ساعت‌های کار، برای ارائه کار بهتر حقیقتاً موثر است. فیزیولوژیست‌های دانشکده پزشکی میشیگان آمریکا اثر صبحانه را بر روی عده‌ای از مردان - زنان و کودکان مدرسه مطالعه نموده و نتیجه گرفتند کارآئی افراد مذکور در روزهایی که صبحانه می‌خورند به مراتب بیشتر از روزهایی است که صبحانه نمی‌خورند. دانشمندان علم تغذیه نیز معلوم کرده‌اند زنان سالم و قوی که در دوران حاملگی، تغذیه خوب داشته باشند، فرزندان سالم، نیرومند و با استعداد تحویل جامعه خواهند داد.

یک محقق انگلیسی در هندوستان مشاهده نمود که بین افراد قبیله‌های مختلف هند از نظر طول قد و بزرگی جثه اختلاف فاحشی وجود دارد. وی چند دسته از حیوانات آزمایشگاهی را انتخاب نمود و نمونه‌ای از غذای مردم نواحی مختلف هند را به آنها داد و همین اختلاف رشد را در آنها مشاهده کرد و نتیجه گرفت که صرف نظر از عوامل ارثی، بعضی از غذاها در

طول قد و بزرگی هیكل مؤثرند. در این باره تجزیه شیمیایی مواد غذایی، اخیراً معلوم کرده است که تمام دانه گیاهان (نخود، لوبیا، عدس، گندم، جو، ذرت و خشکبار) مخصوصاً نخم کدو به مقدار زیاد حاوی هورمون رشد است و هورمون‌های جنسی مذکر و مؤنث را در اکثر دانه گیاهان از جمله خانواده خیار و کلم پیدا کرده‌اند. لذا خوردن این قبیل مواد برای رشد کودکان عقب افتاده موثر است. شاید به همین جهات بوده است که در قرآن مجید برای هشیاری و توجه انسان، نام بعضی از مواد غذایی همانند: خیار، پیاز، عدس، انجیر، زیتون و مخصوصاً کدو (برای رشد و تغذیه حضرت یونس (ع)) آورده شده است.

غذا در طول عمر انسان نیز دخالت قابل توجه و مهمی دارد و ممکن است عمر انسان را کوتاه کند. چنانچه در صفحه ۸۳ کتاب تغذیه، که توسط دپارتمان کشاورزی دانشگاه واشنگتن به چاپ رسیده، آمده است مردمی از یمن که غذایشان سبزیجات، حبوبات و روغن‌های گیاهی (ذرت، زیتون، پنبه دانه...) بوده است تا ۲۰۰۰ (دو هزار) سال عمر کرده‌اند و این کمبود کلسترول خون آنهاست، زیرا افراد همین قبیله هنگامی که تقریباً ۲۰ سال در مناطقی چون لبنان زندگی می‌کنند و به علت مصرف گوشت‌ها و چربی‌های حیوانی، کلسترول خونشان بیشتر می‌شود (۱۶۰ میلی گرم)، عمرشان به ۵۰ یا ۶۰ سال تقلیل می‌یابد.

(کلسترول ماده‌ای است که از هضم چربی‌ها مخصوصاً از

نوع حیوانی در بدن تشکیل می‌شود.)

متأسفانه در طب جدید پزشکان برای کشف علت بیماری‌ها آن قدر که به عوامل دیگر تکیه می‌کند عمدتاً به عامل غذایی توجه زیادی مبذول نمی‌کنند و فقط چند رژیم کلیوی، کبدی و طبی را مورد نظر قرار می‌دهند در حالی که تجزیه شیمیایی غذاها امروزه کمک بسیار مهمی به علم پزشکی نموده و شاید به همین جهت بوده است که قرآن کریم درباره تحقیق مواد غذایی انسان هشدار داده است. برای مثال، علم بیوشیمی معلوم کرده است که اسفناج تمام موادی را که برای کم‌خونی لازم است دارا می‌باشد.

علاوه بر این اسفناج هورمون سکرترین را دارا می‌باشد و این هورمون برای هضم و جذب غذا مفید است. از طرف دیگر زیاد خوردن اسفناج به علت دارا بودن اکسالات، ممکن است باعث سنگ کلیه و صفرا گردد. پیاز و هویج قند خون را کاهش می‌دهند به طوری که برای مبتلایان به مرض قند ممکن است به صورت دارو مصرف شوند. خوردن ترب برای دفع سنگ‌های صفراوی مفید است. پیاز، تره و سیر که جزء مواد غذایی هستند با ترکیب جامع خود در معالجه بسیاری از بیماری‌ها اثر شفا بخش دارند. شلغم و کلم به علت دارا بودن ماده‌ای به نام تیوسیانات می‌تواند غده تیروئید را بزرگ نموده در ایجاد بیماری غمباد (گواتر) موثر باشند. بنابراین نقش غذا در زندگی ما، از نظر طبی آن است که هم می‌تواند مولد بعضی از امراض باشد و هم ممکن است برای درمان و شفای عده‌ای از بیماری‌ها

مصرف گردد. بنابراین اگر چه ما در انتخاب مواد غذایی آزاد و مختار هستیم، ولی لازم است با در نظر گرفتن شغل و کارمان غذا مصرف کنیم. زیرا همه می‌دانیم که «تغذیه خوب، شرط اساسی خوب زیستن است». اما خوب چیست و چه مفهومی دارد؟ خود نکته قابل توجهی است و مسلماً منظور از تغذیه خوب، پر خوری و لجام گسیختگی در غذا نیست، بلکه اعتدال و کیفیت غذا مهم است. تازه بودن و خوبی غذا برای افراد مختلف متفاوت است. مثلاً غذای خوب برای محصلی که کار فکری زیاد دارد با غذای خوب برای یک سرباز که در میدان جنگ است، و برای یک کشاورز، برای یک سیاستمدار، برای یک کارمند، برای یک کارگر و برای یک روحانی و محقق، برای کودک شیر خوار و بالاخره برای زنان باردار مسلماً متفاوت است. یعنی برای زنان حامله غذاها، سبزی‌ها و میوه‌هایی خوبست که پروتئین، کلسیم، ید و آهن کافی داشته باشند و بالعکس چربی و نمک، شیرینی، مواد نشاسته‌ای (سیب زمینی، حبوبات، خشکبار) برای زنان حامله زیاد جایز نیست.

بطور خلاصه متخصصین تغذیه پیشنهاد می‌کنند که اگر به هر علتی یک فرد تنبل شده و نمی‌تواند زیاد فعالیت کند، لازم است سبزی، میوه، پروتئین و روغن‌های نباتی بیشتر مصرف کند تا ماشین بدن بیشتر فعال شود و برعکس باید از مصرف نشاسته حبوبات، سیب زمینی، شیرینی و چربی‌های حیوانی خودداری نماید. همچنین دانشمندان پیشنهاد می‌کنند که یک

خانم ماشین نویس، یک کارمند اداره که معمولاً پشت میز می‌نشیند و شخصی که چاق شده است احتیاج کمتری به غذاهای سوختنی، یعنی نشاسته، شیرینی، قند و چربی دارد. و بالعکس یک کودک فعال، یک نوجوان و مردی که کار دستی پر زحمتی دارد، یک خانم خانه دار که برای انجام کار منزل تمام روز در فعالیت است و بالاخره هر کسی که لاغر شده، احتیاج بیشتری به غذای سوختنی (حبوبات، غلات، شیرینی و چربی) دارد.

مرز علم و دانش

علم و دانش را مرزی نیست و هیچگاه نمی‌توان آن را در سرحدات قرار دادی متوقف ساخت. بدین لحاظ اگر در این کتاب تأکیدی به کاربرد گیاهان دارویی، گیاه درمانی و گیاهخواری و تغذیه طبیعی شده است، به هیچ وجه هدف ما نفی داروهای جدید و روش نوین پزشکی جهان نبوده است. ولی بیشتر هدف این است در زمانی که گامی به سوی خودشناسی برداشته‌ایم، بدانیم گذشتگانمان چه کرده‌اند و تجربیات آنان چگونه و چه بوده است. همانگونه که پذیرای کشفیات پاستور، ادیسون و دیگر بزرگان جهان شده‌ایم، لازم است که از کوشش‌های بزرگان دیار خود همچون فیلسوف عالیقدر ابوعلی سینا، زکریای رازی، فارابی و... نیز آگاه شویم. وقتی به فارماکوپه باختر و طب سوزنی خاورمیانه دل می‌بندیم، چرا به طب گیاه

درمانی (طب سنتی) و تغذیه طبیعی بشر که طب آسمانی است و از معجزات حضرت ادریس پیغمبر (ع) می‌باشد و قرن‌ها است که اثر شفابخش خود را در سر تا سر جهان ثابت نموده و در حال حاضر نیز بطور چشم‌گیری رو به گسترش است توجهی نکنیم؟

غذای طبیعی بشر چیست؟

اگر توجه کنیم می‌بینیم که انسان از نظر دندان، جهاز هاضمه، روده، عصیره معده (شیره معده) از گروه خام گیاهخواران و میوه خواران است. زیرا دندان گوشتخواران به اندازه‌ای تیز و برنده است که به راحتی استخوان را خرد کرده و می‌خورند. طول روده گوشتخواران حدود هشتاد سانتی متر است، در صورتی که طول روده انسان در حدود پانزده متر می‌باشد و دندان‌های او به تیزی دندان‌های گوشتخواران نمی‌باشد. از طرفی عصیره معده گوشتخواران به اندازه‌ای غلیظ و پر قدرت می‌باشد که در مدت کمتر از دو ساعت گوشت و استخوان را هضم می‌کند، در صورتی که عصیره معده گیاهخواران بین چهار تا پنج ساعت غذا را هضم می‌کند. چون شیره معده گیاهخواران به مراتب رقیقتر از شیره معده گوشتخواران است. تا قبل از پیدایش آتش تمام افراد بشر از میوه‌ها، سبزی‌ها، بقولات و... ارتزاق نموده و چند صد سال عمر توام با تندرستی زندگی کامل می‌کردند. در حال حاضر در مملکت پهناور هندوستان

که بیش از یک میلیارد نفر جمعیت دارد، بیش از چهار صد میلیون نفر گیاهخوارند و از انواع گوشت‌ها استفاده نمی‌کنند. در کشورهای چین، بنگلادش، ژاپن، پاکستان و... عده زیادی از روش گیاهخواری و خام گیاهخواری استفاده می‌کنند و بیش از یک قرن عمر توام با تندرستی و شادابی برخوردارند.

شاید برای شما هم این سوال مطرح باشد که: آیا با تغذیه گیاهخواری و خام گیاهخواری و میوه خواری نیازمندی‌های بدن انسان از نظر مواد معدنی، ویتامین، پروتئین و... اصلاح و تأمین می‌گردد؟ به اطلاع علاقمندان محترم می‌رساند که خام گیاهخواری و یا گیاهخواری منحصر به میوه‌ها و سبزیجات نیست بلکه تمام حبوبات مانند ماش، عدس، لوبیا، برنج طبیعی، مغز خشکبار مانند: گردو، پسته، فندق، بادام، و تمام جوانه‌ها از غلات و شیرینی‌های طبیعی مانند: عسل، شیر، خرما، خرما، شیر، انگور، کشمش و... و دانه‌ها مانند کنجد، گندم، جو، ارزن، یونجه و... غذای خام گیاهخواری محسوب می‌شود. لذا هیچگونه کمبودی از نظر احتیاجات بدن وجود ندارد. از طرف دیگر مگر گروه خام گیاهخواران مانند اسب، شتر، قاطر و... که با بارهای سنگین جاده‌های صعب العبور کوهستانی را طی می‌کنند به وسیله گوشت و یا مواد پختنی تغذیه می‌شوند؟

در گذشته عنوان کردیم که گوشتخواری و پخته خواری بعد از پیدایش آتش معمول گردیده است و همین گوشتخواری و پخته خواری است که در سر تا سر دنیا تندرستی، حسن خلق و

صفات انسانی را از انسان‌ها گرفته است و روز به روز بر تعداد بیماری‌های گوناگون، پیری زود رس، مرگ مصنوعی و... درمانگاه‌ها، بیمارستان‌ها، کارخانه‌های داروهای شیمیایی افزوده است و غافل از اینکه تمام افراد بشر (به جز گیاهخواران و خام گیاهخواران) به علت همین تغذیه غیر طبیعی و بیماری‌افزین، در سرایشی سقوط و انحطاط جسمی و جنسی و روحی قرار گرفته‌اند.

پادشاه یونان و جالینوس حکیم

جالینوس که یکی از اطباء زبردست یونان بود، به اقوال مختلف در سن بالای یک قرن (یکصد سال) از تندرستی و شادابی چشمگیری برخوردار بود. پادشاه یونان دستور داد که مدتی جالینوس با او هم غذا شود و در ضمن دستور داد غذاهایی را که باعث تندرستی و طول عمر می‌شود به او بدهند. جالینوس امر شاه را پذیرفت و چند جلسه‌ای با او همسفره شد و شاه را از خوردن غذاهای گوشتی، سرخ کرده و بعضی غذاهای خوشمزه و غیر بهداشتی دیگر که مورد تأیید او نبود منع کرد. ولی شاه توجهی به دستور بهداشتی جالینوس ننمود و کما فی السابق از غذاهای مورد علاقه خود استفاده می‌نمود. جالینوس که از عاقبت این سوء تغذیه آگاه بود و می‌دانست که روزی پادشاه در اثر این سوء تغذیه و پرخوری به بیماری‌های صعب‌العلاج مبتلا خواهد شد و این بیماری‌ها را که خود به وجود آورده بود به حساب بی‌توجهی جالینوس خواهد

گذاشت. بنابراین با صورتی سیاه و لباسی مندرس از یونان خارج شد (به اقوال مختلف) به هندوستان و یا کشور مصر گریخت.

بعد از مدت هجده سال و یا بیشتر پادشاه به امراض مختلف منجمله جذام مبتلا شد و ناچار از سلطنت کناره گرفت و اطباء دنیا از معالجه او عاجز ماندند. یک اکیپ مجهز به جستجوی جالینوس پرداختند تا اینکه او را در هند (و به قولی دیگر در مصر) یافتند.

جالینوس به پادشاه گفت که آن روزی که من تو را از آن غذاهای لذیذ غیر بهداشتی منع می‌کردم وضع نابسامان امروز تو برایم کاملاً مشخص بود. شاه از او عذر خواهی کرد و در مدت نه چندان طولانی به وسیله جالینوس معالجه شد. بنابراین علاقمندان به تندرستی باید بدانند که سوء تغذیه و پرخوری در دراز مدت تأثیر خود را می‌گذارد و انسان را زجرکش می‌کند.

آنچه بیند عالم اندر خشت خام

می‌نبیند جاهل اندر آینه

گیاه درمانی (طب سنتی)

گیاه درمانی، (طب سنتی) طب آسمانی است که از معجزات حضرت ادریس (ع) می‌باشد و با سابقه چندین هزار ساله، اثر شفا بخش خود را در سراسر جهان ثابت نموده است. انبیاء و ائمه اطهار علیهما السلام نیز با همین روش مقدس آسمانی درمانگر بوده‌اند و در ضمن توصیه فرموده‌اند که:

غذای انسان باید دواى او باشد.

یک جو پیشگیری بهتر از صد من درمان است.
عقل سالم در بدن سالم است.

اندرون از طعام خالی دار تا در او نور معرفت بینی

ماهاتما گاندی و وزیر بهداشتی هندوستان

روزی وزیر بهداشتی هندوستان، ماهاتما گاندی قائد اعظم فقید هندوستان را برای گشایش بیمارستان بزرگی که در دهلی نو ساخته بودند دعوت کرد. گاندی گفت وقتی خواستید بیمارستانی را ببینید، مرا دعوت کنید. شما می‌توانید به وسیله رسانه‌های خبری، رادیو، تلویزیون، جرائد و غیره، سطح فرهنگ تغذیه مردم را بالا ببرید و تغذیه طبیعی را به مردم آموزش دهید تا بیمار نشوند. اضافه کردن به درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها هنر نیست، بلکه بستن آنها هنر است.

آب و مخلوط با آب سبزی‌ها و میوه‌ها (۵۰ - ۵۰) چیزی نخورد (آب درمانی). روزانه تا ۸ لیوان مخلوط یا بیشتر با (آب: پرتقال، سیب، انگور، خیار، کرفس، هویج و...). و اگر حال مریض دست دهد می‌تواند در مدت ۲۴ ساعت ۳ قاشق چای چوری عسل مخلوط با چند فنجان چای کم رنگ بنوشد. و یا چند عدد رطب تازه میل نماید. بعد از مدت آب درمانی به مدت ۳ روز فقط از آش به شرح زیر استفاده نماید:

جو پوست کنده ۲ قاشق غذاخوری، پیاز ۱۰۰ گرم، هویج رنده شده ۱۰۰ گرم، سبزی‌های مخصوص آش ۱۰۰ گرم، زرشک پلوئی ۳۰ گرم، زیره سیاه آسیاب شده یک قاشق مری باخوری و کمی نمک بدون ادویه جات با مقدار دلخواه آب، پخته و سر سفره ببرید و مقداری روغن زیتون اضافه نموده و میل نمایید. سپس برنامه خام گیاهخواری و یا گیاه پخته خواری شروع شود. (سبزی‌های آش باید تازه باشد و از مصرف سبزی‌های خشک و فریزری خودداری شود).

- نکته:** ۱- رژیم آب درمانی هر قدر طولانی‌تر باشد برای نندرستی بهتر است زیرا تمام سموم بدن بدینوسیله دفع می‌گردد.
- ۲- بیمارانی که دارای بیماری صعب‌العلاج مانند فلج، قلب و عروق، کبد متورم، کیسه صفرا سنگ ساز و... داشته‌اند با بکار بردن **آب درمانی** و بعد با استفاده کردن از غذاهای طبیعی کاملاً بهبودی یافته‌اند و به قول خودشان احساس جوانی کرده‌اند.
- ۳- این پاکسازی در شروع معالجه برای هر بیماری به جز بیماری‌هایی که بیماری قند (دیابت) دارند ضروری است.

پاکسازی - امساک و پرهیز غذایی

پاکسازی بدن یعنی چه؟

تاکنون در مملکت ما سابقه ندارد که کسی در اثر امساک و کم‌خوری بیمار شده باشد و همه می‌دانیم که تمام بیماری‌ها در اثر پرخوری، سوء تغذیه و تکه تکه غذا خوردن است که باعث التهاب و خستگی معده و انباشته شدن غذاها در معده و روده‌ها می‌باشد. بنابراین باید مدتی ترک غذا نمود تا معده و روده‌ها استراحت نموده و نیرویی را که باید صرف هضم غذا نماید، صرف دفع ضایعات بدن شود. از طرف دیگر ما باید در غذای خود دقت کامل را مبذول داریم و بدانیم که غذا برای تأمین تندرستی و شادابی و طول عمر توأم با تندرستی ما می‌باشد. چه بسیار غذاهایی هستند که برای انسان بلا آفرین می‌باشند ولی چون بوسیله سرخ کرده و ادویه جات معطر تهیه می‌شوند و به ذائقه انسان نیز اندیز می‌آیند، بدون توجه به عوارض خانمان سوز آن، مورد استفاده عموم قرار می‌گیرد.

چگونه باید پاکسازی بدن را شروع نمود؟

بر حسب توانایی بیمار باید به مدت ۲۴ الی ۴۸ ساعت به جز

فرنگی یا لیمو عمانی، نمک، آب

طرز تهیه: لوبیا چیتی (۱۵ گرم برای هر نفر) را به مدت ۲۴ ساعت در آب سرد خیس نمایید و یک عدد پیاز (تقریباً ۵۰ گرم برای هر نفر) را خرد نموده با مقداری آب سرد بپزید. ساقه و برگ کرفس (۵۰ گرم برای هر نفر) را بطور مخلوط مانند سبزی‌های خورش سبزی، خرد نموده با یک عدد پیاز بزرگ خورد شده در مقدار کمی آب سرد بخارپز نمایید، پس از اینکه لوبیا و کرفس پخته شدند، آنها را با یکدیگر مخلوط نموده به مقدار دلخواه گوجه فرنگی و یا لیمو عمانی سوراخ شده و نمک را اضافه نمایید خوب بهم بزنید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد تا لعاب دهد و مقدار لازم روغن مایع در موقع خوردن اضافه نموده میل نمایید.

خوراک لوبیا چیتی

مواد لازم: لوبیا چیتی (۱۵ گرم برای هر نفر)، پیاز (۵۰ گرم برای هر نفر)، ادویه مورد نظر، گوجه فرنگی، در صورت تمایل مقداری قارچ

طرز تهیه: لوبیا چیتی را مانند خورش کرفس خیس نموده و پیاز را خرد نموده در صورت تمایل قارچ (۱۵ گرم برای هر نفر) را تکه تکه نموده بدون سرخ کردن وارد لوبیا نمایید و با مقداری آب بگذارید با حرارت ملایم بپزد تا لعاب دهد. گوجه فرنگی، ادویه و نمک به اندازه دلخواه مخلوط نموده سر سفره بپزید و مقدار لازم روغن نباتی مایع اضافه نموده میل گردد.

گیاه پخته خواری

کسانی که علاقه به طول عمر توام با تندرستی دارند، و می‌خواهند از رژیم خام گیاهخواری استفاده نمایند، ولی نمی‌توانند یک دفعه ذائقه و عادت چندین ساله خود را تغییر دهند، بهتر است که ابتدا به مدت یک ماه یا بیشتر از روش گیاه پخته خواری (غذاهای بخارپز بدون استفاده از گوشت‌ها و سرخ کردنی‌ها) استفاده نموده، سپس با عزمی راسخ و اراده‌ای قوی، خام گیاهخواری را شروع نمایند. لذا چند نمونه از غذاهای گیاه پخته خواری را که در آنها گیاهان باید بوسیله حرارت کم، بخارپز شوند عرضه می‌نماییم و خودتان با همین روش، می‌توانید سلیقه بکار برده و غذاهای متنوع دیگری تهیه نمایید.

نکته: غذا را باید با سالاد سبزی شروع و با سالاد میوه ولو اینکه یک عدد سیب درختی باشد به پایان برسانید.

خوراک کرفس

مواد لازم: کرفس، لوبیا چیتی، پیاز، ادویه مورد نظر، گوجه

خوراک قیمه

مواد لازم: لپه نخود، لیمو عمانی، سویا یا قارچ، پیاز،

گوجه فرنگی، نمک و ادویه

طرز تهیه: لپه نخود (۱۰ گرم برای هر نفر) را به مدت ۲۴ ساعت در آب سرد خیس کنید و سپس پیاز (۵۰ گرم برای هر نفر) را در آن خرد نموده با مقداری دلخواه آب سرد بگذارید با حرارت ملایم بپزد (از سویا و یا قارچ تکه تکه شده و یا فندق (۱۵ گرم برای هر نفر) نیز می توانید استفاده نمایید در موقع خوردن مقدار لازم روغن نباتی مایع اضافه نمایید.

خورش سبزی

مواد لازم: تمام سبزی های تازه مخصوص خورش سبزی، لیمو عمانی، لویا چیتی یا لویا چشم بلبلی، مقداری قارچ تکه تکه شده (در صورت تمایل)، نمک و ادویه جات

طرز تهیه: لویا چیتی (۱۵ گرم برای هر نفر) را ۲۴ ساعت در آب سرد خیس نمایید و پیاز (۵۰ گرم برای هر نفر) را خرد نموده مخلوط کنید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد. سپس سبزی های خورش سبزی (برای هر نفر ۱۵ گرم) را که قبلاً شسته و خرد کرده اید به لویا اضافه نموده خوب بهم بزنید و مقداری نمک و ادویه را نیز مخلوط نموده، بگذارید بخارپز شود. سر سفره ببرید و مقدار لازم روغن مایع نباتی را به آن اضافه نموده میل نمایید.

پلو:

توجه: در مغز برنج ماده ای وجود دارد که ویتامین های (B) ب بدن را رسوب می دهد (از بین می برد) و باعث بیماری بری بری (یک نوع بیماری فلج)، ضعف و ناتوانی، سفید شدن مو، پیری زود رس و... می شود. غذاشناسان دنیا پیشنهاد نموده اند که برنج سفید را باید بعد از صاف کردن با مقداری پیاز (برای هر نفر ۷۵ گرم) خرد یا رنده نموده مانند سبزی پلو با برنج مخلوط کرده دم کنید، بطوری که در اوایل کتاب گفتیم غذا برای تندرستی بدن است و همیشه باید کوشش کنیم که کیفیت غذا را بالا ببریم تا از تندرستی کامل برخوردار شویم. بنابراین علاوه بر پیاز می توانیم مقداری برگ کلم و هویج را نیز خرد نموده با برنج مخلوط کنیم و بگذاریم دم بکشد، سپس آن را در دیس کشیده مقدار لازم روغن مایع اضافه نموده، میل شود (باید توجه داشت که حتی سبزی پلو که تهیه می کنیم مصرف پیاز بطریق بالا نباید فراموش شود زیرا پیاز است که ضرر برنج سفید را خنثی می کند)

نکته: اگر بخواهیم لویا، عدس، ماش و... در پلو استفاده نماییم باید آن را ۲۴ ساعت در آب سرد خیس کنیم و در اینگونه موارد مصرف پیاز نیز ضروری است.

توجه: کمبود ویتامین های گروه B که تاکنون ۱۷ نوع آن شناخته شده باعث پیری زود رس، افسردگی حتی جنون و دیوانگی، فلج، قلب و عروق، عقیم شدن، بیماری های صعب