

ماکروبیوتیک

برنامه غذایی هستی بخش

نویسنده: دکتر بتول الرحمة (ربيعی فر)

سرشناسه : ربيعی، بتول، ۱۳۵۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : ماکروبیوتیک برنامه غذایی هستی بخش/ بتول ربيعی.
 مشخصات نشر : قم: امیرالعلم، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص.
 شابک : ۹۰۰۰۰ ربال: 7-57-955-964-978
 وضعیت فهرست نویسی : فیها
 موضوع : رژیم ماکروبیوتیک
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ / ۲۳، ۲۲۵ / RM
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۳۶۹۹۹۲



ماکروبیوتیک برنامه غذایی هستی بخش

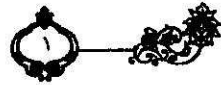
نویسنده: دکتر بتول الرحمة (ربيعی فر)

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳ ○ ناشر: امیرالعلم

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه ○ قیمت: ۹۰۰۰ تومان

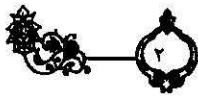
چاپ: سپهر ○ لیتوگرافی: اهل بیت

شابک: ۷-۷-۵۷-۵۵۵-۷۹۵۵-۹۶۴-۹۷۸



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	مقدمه
۸	فصل ۱
۸	ماکروبیوتیک
۱۰	راه چاره کجاست؟
۱۳	نیاز ما به طب ابدان
۱۳	آیا ما به طب ابدان نیازمندیم؟
۱۴	اساس خلقت انسانی و ارتباط مستقیم آنها با یکدیگر
۱۸	بیشترین مشکل در این قرن فراموشی جنبه روح است
۲۳	فصل ۲
۲۳	چگونه دکتر خود باشیم و به سلامتی کاملی برسیم؟
۲۳	چگونه بیمار میشویم و چگونه درمان حاصل میشود
۲۵	بدن انسان با دو امر زنده است و حیات دارد
۲۶	پس اصل و اساس طب امروزی بر چیست؟
۲۸	معنای بیماری و سلامتی
۳۰	علامات سلامتی
۳۱	دلیل مخالفت با داروها
۳۳	ریشه نظریه پاستور از کجا شروع شد؟
۳۵	منظور از تعادل و توازن در بدن چیست؟



به چه علت با پیشرفت علم و رفاه بیماریهای جدید و سختی دیده میشود ؟

۴۰

۴۲ فصل ۳

۴۲ غذا بهترین راه درمان

۴۳ نیازهای غذایی بدن

۴۵ تجربه دانمارکیها

۴۶ تعریف برنامه غذایی و مقایسه بین آنها

۵۰ تعریف ماکروبیوتیک

۵۳ ویژگیهای ماکروبیوتیک

۵۵ قوانین دوازدهگانه تغییر در نظام نامحدود هستی

۵۸ بعضی از خصوصیات ین ویانگ

۵۹ اثبات ماکروبیوتیک در آموزه های دینی

۶۱ هدف ماکروبیوتیک

۶۵ فصل ۴

۶۵ روشهای تشخیص

۶۵ روشهای تشخیصی در ماکروبیوتیک

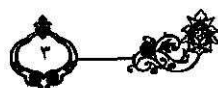
۶۶ ۱- راه تشخیص با در نظر گرفتن محیط زندگی و تأثیر گذارها

۶۶ محیط زندگی (هوایی)

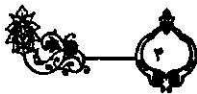
۶۷ محیط زندگی (زمینی)

۶۷ زمان :

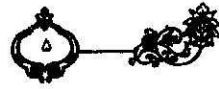
۶۸ ۲- تشخیص از راه تأثیر مستقیم محیط اطراف



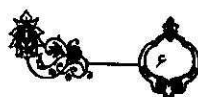
- ۳- تشخیص آباء واجدادی ۶۹
- ۴- تشخیص از راه فکر و شکل آن ۷۰
- ۵ - تشخیص از راه کارها ۷۱
- علم فراست یا تشخیص از روی علائم ظاهری بدن ۷۲
- ۶ - تشخیص مبتنی بر خصوصیت‌های فردی شخص ۷۲
- ۷ - تشخیص از راه دیدن و فراست ۷۲
- ۸- تشخیص از راه شنیدن ۷۴
- ۹- تشخیص از راه بویایی ۷۵
- ۱۰ - تشخیص بر حسب رودهای انرژی ۷۶
- ۱۱- تشخیص از راه فشار آوردن بر نقاط بدن ۷۸
- ۱۲- نبض ۷۹
- ۱۳- پرسش و پاسخی ۷۹
- ۱۴- از راه خروجی های بدن ۷۹
- ۱۵- تشخیص از راه لمس نقاط عام در بدن ۸۰
- ۱۶- تشخیص از راه شکم ۸۰
- فصل ۵ ۸۳
- جسم و اعضاء و تأثیر آنها بر روی یکدیگر ۸۳
- عناصر پنجگانه ۸۳
- عناصر پنجگانه در عالم هستی ۸۵
- تقسیم بندی غذاها در طب شرقی به منظور درمان ۸۷
- غذاهایی که درجه حرارت بدن ما را بالا میبرند ۸۷



تقسیم بندی اعضاء بدن بر طبق عناصر پنجگانه	۹۱
چگونه از عناصر پنجگانه در درمان استفاده ببریم	۹۲
ساعات دفع سموم از اعضاء	۹۵
انرژی (کی) و شاکراها	۱۰۰
فصل ۶	۱۰۷
فکر	۱۰۷
تأثیر افکار بر سلامتی جسم و روان	۱۰۷
چگونگی رفع استرسها و افکار منفی	۱۱۳
فصل ۷	۱۱۸
غذا و فکر:	۱۱۸
ارتباط مستقیم غذا با بیماریهای فکری	۱۲۲
چگونه میتوان به فکری باز و مثبت رسید	۱۲۵
ریشه یابی نابهنجاریها و جرایم در غذا	۱۲۷
آشنایی با برخی مواد غذایی ماکروبیوتیک	۱۲۸
فصل ۸	۱۳۳
رنگها	۱۳۳
رنگها و تأثیر آنها در درمان	۱۳۵
تأثیر رنگها در به وجود آمدن آرامش و امنیت روانی و یا جرایم	۱۳۷
فصل ۹	۱۴۰
روح	۱۴۰
اثبات روح و خلأ آن در طب غربی	۱۴۰



مشکلات روحی و بررسی دلایل آن:	۱۴۳
راههای درمانی از بین آیات و روایات	۱۴۴
غذای روح	۱۴۴
فصل ۱۰	۱۴۹
بررسی دلایل بیماریهای قرن و ارتباط آن با مشکلات جسمی ، فکری و	
روحی	۱۴۹
مقدار تأثیر غذا و فکر و تلاطم روحی بر سلامتی اعضا	۱۴۹
ارتباط برخی بیماریها با مشکلات زندگی	۱۵۱
درمان روح	۱۵۲



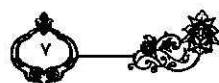
مقدمه :

با نام و یاد خالق هستی بخش که از نبودن ، بودن را بخشید و از عدم ، هستی را ، از تاریکی شب ، صبحدم را جوانه زد ، و از بیماری ، امید و توکل و شفا را که رسولش فرمود : لکل داء دواء .

ماکروبیوتیک که برنامه ای است ، بر اساس خلقت انسانی و حرکت همگام با طبیعت ، انسان عاقل و هوشیار را بران می سازد که ان را دریابد و فرا گیرد ، و به ان عمل کند ؛ تا بتواند ، از روزگاری که تمام بیماریها و دردها از تمام اطراف ، ما را احاطه کرده و راه فراری قرار نداده است ، با سلامتی کامل عبور کرده و از آرامش جسمی و فکری و روحی متعادل و متوازنی برخوردار شود .

از انجایی که خون ، رمز سلامتی سلولهای بدنی است ، چرا که تغذیه آنهاست ؛ و خون بلافاصله از غذا تهیه میشود ، اهمیت آموزش برنامه غذایی کامل و سلامت بخش را به خوبی روشن می سازد . برنامه ای که حل معمای سلامتی دنیای کنونی بشر است ، و چه بسا کسانی که میتوانند ، شریک در رساندن این جواب برای معمای دردمندی بشریت باشند و دریغ می دارند و یا مانع میشوند .

بحمدلله خدای متعال توفیقات و الطاف خود را شامل حال ما ساخت ؛ تا مطالب این کتاب را در دوره ای که در انجمن اسلامی



طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد ، تدریس کنیم
و در محضر علاقمندان به علوم طبیعی حضور یابیم و آنها را با
قوانین و محتوای ماکروبیوتیک آشنا سازیم . به امید آنکه با نشر این
علم سودمند ، مقدمات برقراری حکومتی پراز عدل و داد و
ارامش و اسایش را به مردم دنیا هدیه داده و از اسرار خلقت خود
آگاه سازیم ؛ تا خود مقدمه سازی شود ، برای عدل و اسایش و
امنیت مطلق که خود ظهور رحمت و اسعه الهی است و منتظر دلهای
مشتاق حق و حقیقت است.

در این نوشتار شما با سه اصل و بعد انسانی ، یعنی : جسم و فکر و
روح و ارتباط آنها با یکدیگر آشنا شده و چگونگی رسیدگی به آنها
را در خواهید یافت . البته این قلیل کلیدی است ، برای باز کردن
دری بر روی علم و حقیقت بی پایان الهی .

باید بدانیم که زمان فهم و هوشیاری و بصیرت فرا رسیده و دیگر
باید خود مسئول سلامتی خود بوده و برای بدست آوردن آن از راهی
دریغ نکرده و نباید استکبار درونی ما نسبت به موضوعات متعدد ،
باعث تحریم ما از استفاده از علم شود .

ومن الله التوفيق و الحمد لله رب العالمين

بتول الرحمة (ربیعی) ۹۲/۷/۲۴ مصادف با عید قربان ۱۴۳۴ ق