

# درس‌هایی از خودشناسی و خودسازی دانش هیپنوتیزم و مانیه تیزم (جزوه یازدهم)

نویسنده : فریدون فریور  
منبع: <http://hipnotism.ir>





## دوست عزیز

اکنون می‌توانم بگویم که در مدت کوتاهی سرپوش از روی رازهای علوم مغناطیسی را برداشته‌اید. راه و رسم یادگیری آن را پیدا کرده و از نظر خود شناسی و خودسازی به مرحله‌ای رسیده‌اید که بین دوستان در جامعه‌ی خود، همه به شما توجه دارند زیرا می‌دانند که شما یک شخص مثبتی هستید، مثبت فکر می‌کنید. جامعه را از آن خود می‌دانید، می‌خواهید خادم خوب بر آن باشید، فقط خواندن این جزوه‌ها شما را به این مقام و مرحله نرسانیده، بلکه کارهای عملی شما است که شما را ساخته و پرداخته است. همین طور باید به راه خود ادامه دهید و برنامه‌ی روزانه را برای همیشه در مرحله‌ی اجرا قرار دهید تا مفقیت‌های شما بیشتر و بیشتر شود.

حال می‌خواهیم بدانیم که بدن انسان از نظر مغناطیسی به چه چیز نیاز دارد، نیروی حیاتی که برای بقای انسان‌ها و تمام مخلوقات لازم است چگونه حاصل می‌شود و چگونه تقویت می‌گردد.

## درس یازدهم

### نیروی حیاتی

امروز می‌توانید با خویشتن چنین بگویید:

- من از زمره کسانی هستم که در زندگی همیشه: خوش‌بین و امیدوار و با نشاط هستم،

- سالم و تندرست می باشم،
  - فکرم قوی و نیرومند است،
  - تمرکز فکری کامل و عالی دارم،
  - این نه تنها شعار من است، بلکه حقیقتاً این مزایا را در خود پرورش گسترش داده ام،
  - می خواهم بعد از این نیز چنین باشم.
- اگر کسی بخواهد این مزایا و صفات را به طور کامل و برای همیشه در خود حفظ کند، لازم است:
- 1- تنگی عروق نداشته باشد.
  - 2- یبوست نیز نداشته باشد.
  - 3- نسبت به سن خود تحرک داشته باشد.
  - 4- از نظر خوراکی از موادی که بدن به آنها نیاز دارد استفاده کند و آنچه که مفید نیست از آنها پرهیز نماید.
  - 5- هوای سالم استنشاق کند.
  - 6- از آب سالم استفاده نماید.
- این ها رموز موفقیت در یک زندگی صحیح و سالم است، راجع به تحرک، (ورزش) قبلاً گفتاری آمده و ترتیبات آن داده شده است، حال از خوراک و تغذیه صحبت می-کنیم و به بحث خود ادامه می دهیم.

در کتاب (هیپنوتیزم و تلقین) از صفحه 40 به بعد مواد غذایی را از نظر نیروی حیاتی و ویتامین‌ها و مواد معدنی فهرست کرده‌ام، حال لازم می‌آید در آنها با یک تجدیدنظر، مطالعه خود را ادامه دهیم.

در همین صفحه و به بعد راجع به خواص ویتامین‌ها چنین اشاره کرده‌ام:

- 1- هر نوع از ویتامین‌ها دارای وظیفه‌ی خاصی هستند، بعضی از آنها حرارت بدن را تنظیم می‌کنند، برخی نیز چربی‌ها و قندها را تبدیل به حرارت می‌نمایند، نوعی از آنها در ساختمان استخوان‌های بدن، سایر بافت‌ها شرکت دارند، قسمتی نیز وسیله‌ی تحکیم رابطه سلول‌های بدن با یکدیگر هستند.
  - 2- در نتیجه‌ی نقصان ویتامین‌های بدن، ممکن است امراضی در بدن ایجاد شود که می‌توان این خاصیت دوم را خاصیت پیشگیری امراض نامید که فوق‌العاده مهم است. با مصرف ویتامین‌ها از بروز این نوع بیماری‌ها جلوگیری به عمل می‌آید.
  - 3- خاصیت سوم این که هر نوع ویتامین در معالجه‌ی بیماری‌هایی که در نتیجه‌ی فقدان همان ویتامین در بدن ایجاد می‌شود، دخالت دارد. در این موقع باید در مصرف آن بیشتر از معمول دقت نمود تا بیماری را معالجه نماید.
- حال بهتر است ویتامین‌ها را بشناسیم و به نام آنها را معرفی کنیم و بدانیم که از آنها چه می‌خواهیم.
- در این جا بیشتر با توجه به شخصیت عامل از این مقوله، سخن می‌گوییم تا بهتر به وظایف ویتامین‌ها آگاهی یابیم.

اگر می‌خواهید چشمان درخشان و جذاب داشته باشید با توجه به این که در علوم مغناطیسی، چشم نقش بزرگی دارد.

اگر می‌خواهید پوست نرم و زیبا و مورد توجه دیگران داشته باشید.  
اگر می‌خواهید در برابر بیماری‌های مختلف مقاوم باشید، همیشه سلامتی خود را حفظ نمایید.

اگر می‌خواهید عمر درازی داشته باشید و در طول آن با تمام و کمال تندرستی زندگی کنید.

باید با ویتامین (آ) دوستی خود را قطع نکنید، برای تأمین موارد بالا، به مقدار زیادی از آن (روزانه) نیاز دارید.

اگر می‌خواهید انرژی داشته باشید و در کارهای خود زود احساس خستگی نکنید.  
اگر می‌خواهید قلبی سالم داشته باشید و در آن هیچ‌گونه احساس درد و ناراحتی ننمایید.

اگر می‌خواهید عمری طولانی کرده و تندرست زندگی کنید.  
باید با ویتامین (ب) طرح دوستی بیندازید. همچنین با افراد فامیل آن آشنایی داشته باشید.

هر یک از افراد خانواده‌ی این ویتامین، در حیات ما نقشی دارند مثلاً:  
ویتامین (ب-1) برای هضم غذا و آرامش اعصاب و قوت قلب به ما یاری می‌کند.  
ویتامین (ب-2) برای تقویت چشم‌ها و بعضی ناراحتی‌های مربوط به چشم، قابل استفاده است.

ویتامین (ب-3) برای دستگاواریش و پوست و خون مفید می‌باشد.

ویتامین (ب-6) برای آرامش اعصاب و برطرف کردن اضطراب‌ها و بی‌خوابی‌ها، یار و یاور ما است.

اگر بخواهید لثه دندان‌های شما سالم بماند و خونریزی ننماید.  
اگر بخواهید به طور کلی مفاصل‌های شما خوب کار کنند، کاملاً مالی شده و خستگی و رنج احساس ننمایید.

اگر می‌خواهید چین و چروک صورتتان کمتر شده و رخساری روشنو تمیز و صاف و سالم داشته باشید.

باید ویتامین (ث) را نیز بشناسید، چون در عامل خوش قیافه بودن از شرایط است و این ویتامین در آن موثر می‌باشد. بدن را استخوان‌های بیشماری است که برای استحکام آنها با ساختمان شگف‌انگیزشان هم‌چنین برای آرامش کلی بدن و اعصاب به یک ویتامین دیگر نیاز است، آن هم ویتامین (د) است، البته مصرف از حد خارج آن را هم پزشکان صلاح ندانسته‌اند.

اگر بخواهید برای تقویت و اعتدال کار غده‌های مختلف بدن بکوشید و به عمل و کارکرد آنها کمک نمایید.

اگر بخواهید هم‌چنین قلبی سالم و مستحکم و فعال داشته باشید.

اگر بخواهید پوست بدنتان که محافظ ما در برابر اصطکاک با محیط خارج از بدن، نقش بزرگی دارد، خوب و مقاوم، شفافو صاف باشد، هم‌چنین در زندگی داخلی خود، خانوادگی رضایت خاطر داشته باشید، باز هم باید با یک ویتامین دیگر به نام (ا، یک) آشنا شوید. دیگر ویتامین‌ها (سایت هیپنوتیسم دات آی آر) نیز مثل ویتامین (ک) برای انعقاد خون، ویتامین (پ) برای طبیعی کردن گردش خون، برای بهبود

وضع ورید و رگ‌ها، برای مبارزه با بیماری‌های قلبی، بخصوص سکته‌ی قلبی لازم بوده و باید غذاهای گوناگونی که روزانه مصرف می‌شود از این ویتامین‌ها سرشار باشد تا بتوانید حقیقتاً زندگی با نشاطی داشته باشید.

ویتامین دیگری نیز به نام ویتامین (ف) را نام می‌برند که ضد بیماری‌های جلدی و پوستی است.

غیر از ویتامین‌ها بدن انسان به مواد دیگری نیاز دارد، اهم آنها عبارت هستند از: کلسیم: برای ساخت استخوان‌ها و تسکین اعصاب و ...

فسفر: برای استخوان‌ها و بافت‌های مغزی و ...

آهن: برای پوست و حافظه و ...

ید: برای مقاومت، نشاط، زیبایی و ...

به طور کلی بدن انسان به این مواد و املاح و ویتامین‌ها احتیاج دارد باید در غذاهایی که تهیه می‌شود از این مواد و املاح و ویتامین‌ها موجود باشد که بتوان به زندگی سعادت‌مند ادامه داده، ضمناً از نظر مغناطیس، خویشتن را تقویت و نیرومند ساخت.

چنانچه در سه وعده غذای روزانه خود بعضی از این مواد غذایی چون شیر و پنیر و ماست، کلم و کاهو و گوجه فرهنگی، گوشت کم چربی یا بی‌چربی دیگر سیب-زمینی و تخم مرغ و کره، مقداری عسرل و از انواع حبوبات و سبزیجات مختلف و میوه‌های تازه، یا آب میوه‌ها و آب هویج موجود باشد، کامل‌ترین غذای روزانه را خواهید داشت. بعضی از این مواد غذایی از نظر هضم سنگین بوده و برای شب،



مصرب آن درست نیست، چون پنیر که به قول ملت روس، خوردن پنیر در صبح مانند طلا است و در ظهر، نقره است ولی شب آهن پاره می‌باشد. به طوری که قبلاً نیز اشاره کرده‌ام، طریقه‌ای که در این جزوه‌ها برای خودشناسی و خودسازی انتخاب نموده‌ام حد وسطی است، از نظر تمرینات و رژیم غذایی راهی است که نه این (شرقی) است و نه آن (غربی)، بلکه طریقه‌ای است برای خوب زیستن، خوب زندگی کردن، با پیشرفت قوای مغناطیسی در بدن و نیرومند نمودن آن برای سودگرفتن و استفاده رسانیدن به جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم.

برای آشنایی بیشتر با مواد غذایی مصرفی خصوصیات تعدادی از آنها را از نظر ویتامین‌ها و مواد معدنی و املاح موجود و فواید هریک تحت مطالعه قرار می‌دهیم:

### 1- آلبالو:

دارای ویتامین‌های آ-ب-ث-د می‌باشد.  
 مواد معدنی و املاح: منیزیم- کلسیم- آهن- سدیم- پتاسیم- روی - فسفر در آن موجود است.  
 فواید: خوردن آن برای بیماران مبتلا به نقرس و رماتیسم مفید می‌باشد مدر بودن برای بهبود درد مفاصل و تصلب شرائین خوب است.

### 2- ازگیل

دارای ویتامین‌های آ-ب-ث- است دارای قند و سرشار از تانن می‌باشد اشتها آور بوده و خاصیت خنکی دارد، مرهم سینه و رفع رطوبت معده می‌کند برای تقویت قلب و کم خونی و بیماری سل مفید واقع می‌شود.

**3- اسفناج:**

دارای نیروی حیاتی است، دارای ویتامین‌های آ-ب-1-ب-2-ث و ژ بوده مواد قندی و سفیده‌ای نیز دارد، مواد معدنی و املاح: کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، ید، مس، آرسنیک، منیزیم در آن یافت می‌شود. و فواید آن نیز عبارتند از گویچه‌های قرمز خون را زیاد کرده و کم خونی را بر طرف می‌کند، اشتها آور ملین و زود هضم می‌باشد، محرک کلیه‌ها و ضد سرطان بوده و عضلات و استخوان‌ها را مفید و تقویت می‌نماید.

**4- انار:**

دارای ویتامین‌های، آ-ب-1-ب-2-ب-6-ث- ای بوده و مواد معدنی و املاح آهن، فلزات دیگر و مواد قندی است، خون ساز است مدر بوده و برای بیماری‌های کبد، یرقان، ناراحتی‌های اعصاب مفید می‌باشد.

**5- انجیر:**

دارای نیروی حیاتی می‌باشد. همچنین ویتامین‌های آ-ب-ث را دارا است. مواد معدنی و املاح آهن، برم، منگنز، آهن، گوگرد و مواد چربی و سفیده‌ای دارد، ملین و اشتها آور است و چاق کننده می‌باشد.

**6- انگور:**

دارای نیروی حیاتی بوده، ویتامین‌های آ-ب-ث- د را دارا است مواد معدنی و املاح آهن، منیزیم، آهن، منگنز، کلر،(سایت هیپنوتیزم دات آی آر) ید، آرسنیک و فسفر و سلیس دارد و سرشار از مواد قندی است، کم خونی، اوره،

بیماری‌های قلبی و دیگر رماتیسم و نقرص فشار خون و چربی خون، محرک اعمال کبد می‌باشد.

### 7- بادام:

دارای نیروی حیاتب است، ویتامین‌های آ-ب-ث-ژ و مواد معدنی و املاح آهن، آهک، فسفر، منیزیم، پتاسیم، گوگرد، کلرو سدیم و آهن را دارد، مقوی سلسله اعصاب، برای پوست بدن خوب، بینایی را تقویت کرده و مزاج را نیز نرم نگاه می‌دارد.

### 8- باقالا:

نیروی حیاتی دارد، همچنین ویتامین‌های آ-ب-ث و مواد معدنی و املاح آهن، آهک، فسفر داشته و چاق کننده می‌باشد.

### 9- بامیه:

دارای ویتامین‌های آ-ب-ث است، مواد معدنی و املاح: منگنز و کوبالت دارد، چشم را تقویت می‌کند، سینه را نرم نگاه می‌دارد، به عبارت دیگر ضد سرفه می‌باشد و اشتها آور است.

### 10- بلال:

دارای نیروی حیاتی ایت، دارای ویتامین ب می‌باشد، مواد معدنی و املاح گوچرد، کلر، فسفر، سیلیس، آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم، پتاسیم را دارا است، برای بیماری‌های قلب، کلیه و مثانه خوب است، ناخن ساز و مدرّ می‌باشد.

### 11- بولاغ اوتی:

سرشار از نیروی حیاتی است دارای ویتامین‌های آ-ب-ث است مواد معدنی و املاح آهن، فسفر، منگنز، مس، روی، آهک، ید، منیزیم، و گوگرد دارد. خوردن آن سبب طول عمر می‌باشد. معالج بیماری‌های روده و امراض داخلی است. برای سرماخوردگی مفید می‌باشد، سرطان و گواتر و زخم روده را موثر است.

**12- به:**

دارای ویتامین‌های آ-ب-پ\_ای است، مواد معدنی و املاح، آهک و تانن را دارای می‌باشد. برای بیماری‌های سل و یرقان مفید این، ضمناً مقوی پقلب و معده می‌باشد.

**13- پرتقال:**

دارای نیروی حیاتی است، ویتامین‌های آ-ب و انواع آن ث را دارد مواد معدنی و املاح کلسیم، آهن، پتاسیم، فسفر را دارا می‌باشد، ضد پیری بوده خوردن آن برای تمام بیماران توصیه می‌شود.

**14- پنیر:**

دارای نیروی حیاتی، ویتامین‌های ب و خانواده آن و ث در آن وجود دارد. مواد معدنی کلسیم دار است، خون ساز، مقوی معده و روده‌ها، و برای هضم غذا کمک می‌کند، عمر را طولانی و چاق می‌نماید.

**15- پیاز:**

دارای نیروی حیاتی است، ویتامین‌های ب-ث را دارا است. مواد معدنی و املاح گوگرد، کلسیم، سدیم، پتاسیم، ید و فسفر و مواد قندی دارد و ضد بیماری‌های

گواتر و اعصاب بوده دستگاه تنفسی را پاک و برای هضم غذا مفید است، عمر را نیز طولانی می‌کند.

### 16- تخم مرغ:

دارای نیروی حیاتی، ویتامین‌های آ-ب-1-ب-2-ب-12-پ-د-ای-ک در تخم مرغ موجود است، همچنین مواد معدنی و املاح از قبیل: کلسیم، منیزیم، کلر، پتاسیم، سدیم، گوگرد، آهن را دارا می‌باشد با توجه به ویتامین‌های موجود و املاح و مواد گوناگون، کاملترین ماده غذایی است که بشر می‌تواند از آن استفاده نماید.

### 17- ترخون:

یکی از سبزیجاتی است که اشتها می‌آورد، چون ضد عفونی کننده هم می‌باشد، در واقع شیوه بیماری‌های عفونی می‌تواند از آن استفاده کرد، معمولا در موقع فصلش در سر سفره جای دارد.

### 18- ترب:

ترب دارای خانواده‌های مختلف و رنگ‌های گوناگون دارد، کوچک و بزرگ است، ویتامین‌های ب-ب-1-ث را دارد از مواد معدنی نیز فسفر و گوگرد را رد آن می‌توان یافت، حلال چربی‌ها است و هضم غذا را آسان می‌کند بوی بد دهان را از بین می‌برد، برای سرفه خوب است و مدرّ می‌باشد.

### 19- تره :

دارای ویتامین ث است، از مواد معدنی کلسیم، آهن، منیزیم را دارد، مدّر است اشتها آور می‌باشد، برای پوست بدن، بواسیروماتیسم خوب است، سینه را هم نرم می‌کند.

## 20- تمشک:

دارای نیروی حیاتی است، دارای ویتامین ث- د می‌باشد، از مواد معدنی و املاح قند و منگنز دارد، ضد رطوبت بوده، مبارز با میکروب‌ها می‌باشد ملین، اشتها آور و مدّر است برای بیماری‌ها رماتیسم، مجاری تنفسی، سرخک و آبله مرغان، یرقان، کبد خوب و مفید می‌باشد، جوش‌های دهان و همچنین بوی بد آن را از بین می‌برد.

## 21- توت:

دارای نیروی حیاتی است، ویتامین‌های آ- ب- ث را داراست قند و مواد سفیده- ای دارد، ملین و مدّر و اصلاح کننده خون بوده و برای کبد و طحال نیز مفید واقع می‌شود.

## 22- توت فرنگی:

دارای نیروی حیاتی است، ویتامین‌های ث- د را دارد، همچنین دارای چند نوع قند است، مواد سفیده‌ای و چربی دارد، از مواد معدنی و املاح کلسیم، آهن، منیزیم، ید، برم، فسفی، پتاسیم، را دارا است. مقوی قلب و صفراست، خون را تصفیه می‌کند، برای بیماری‌ها بواسیر و فشار خون، تنگی نفس مفید می‌باشد، ضد بیماری‌های جلدی و مدّر بوده، و برادر تمشک محسوب می‌شود.

**23- چغندر:**

دارای نیرو حیاتی است، ویتامین‌های آ- انواع ب، ث را دارا می‌باشد، مواد معدنی و املاح فسفر- آرت- قند -کلسیم و آهن دارا بوده و پاک کننده شکم است، برای استخوان بندی و التهاب معده، رعشه، استحکام اعصاب مفید می‌باشد، اشتها آور برای مغز و حافظه نیز خوب است.

**24- خرما:**

دارای نیروی حیاتی می‌باشد، ویتامین‌های آ-ب-ث- ای در آن کوجود است، ضمناً مواد معدنی و املاح منیزیم، فسفر، کلسیم، آهن، ید و مواد شفیده‌ای دارد. خون ساز بوده و ضد سرطان و ریزش مو است، قوی باصره و سامعه را تقویت می‌کند. درد مفاصل و سیاتیک را تسکین می‌دهد.

**25- خیار:**

درای ویتامین‌های آ- ب- ث است آهن دارد، برای بیماری قند مفید بوده ، التهاب معده را برطرف، کبد را پاک می‌کند، ادرار را زیاد کرده و بی نمک آن روده‌ها را هم پاک می‌نماید.

**26- ریحان:**

دارای ویتامین ک است، مقوی معده، ضد عفونی کننده دهان و دستگاه گوارش است، برای زکام و درد سینه و سرفه خوب می‌باشد.

**27- ریواس:**

دارای ویتامین‌های آ-ب-ث است، خون را پاک و قند آن را کم می‌کند برای چشم خوب است و دید را تقویت می‌نماید، لوزالمعده را ترشح آنسولین کمک کرده و قابض و مقوی معده می‌باشد، نشاط و مسرت می‌آورد.

### 28- زردآلو:

ویتامین‌های آ-ث دارد، از مواد معدنی دارای آهن است، ملین و خون ساز بوده و خون را رقیق می‌کند.

### 29- سرکه:

شیر را زیاد کرده و برای بیماری‌های سل ریوی، آسم، زکام و سیاه سرفه، قند و گواتر، قلب مفید است، لته‌ها را محکم و جلوگیری از خونریزی کرده بخصوص خونریزی داخلی را بند می‌آرد، ترشحات معده را یاد و ضد کپیر می‌باشد، ضمناً عرق بدن و ادرار را زیاد می‌نماید.

### 30- سیب

دارای نیروی حیاتی است، ویتامین ب-ث- دارد، مواد معدنی و املاح پتاسیم، فسفر، آهن، منیزیم، آهک، مواد آرتز و چربی دارد، مسکن دردهای معده است، مقوی قلب، مفید برای لته‌ها، مفید زخم معده بوده و ملین نیز می‌باشد.

### 31- سیب زمینی:

دارای نیروی حیاتی است، ویتامین ب-ث دارد. مواد معدنی و املاح پتاسیم، فسفر، آهن، منیزیم، آهک، مواد آرتز و چربی دارد، مسکن دردهای معده است مقوی قلب، مفید برای لته‌ها مفید زخم معدع بوده و ملین نیز می‌باشد.

### 32- شلغم:



دارای ویتامین‌های آ-ب-پ-ث می‌باشد، مواد نشاسه‌ای و چربی و سفیده‌ای فسفر، کلسیم، گوگرد، منیزی، ید دارد، برای بیماری‌های قند، جذام، تنگی نفس، مفید است، فشار خون را پائین می‌آورد، ضد سرفه بوده و سینه را نرم می‌کند، همچنین برای اعصاب و مغز قوه حافظه دیگر پوست بدن خوب است. زکام و سرما خوردگی را شفا می‌دهد.

### 33- شوید:

دارای ویتامین ث بوده، مقوی معده و اشتها آور مسکن و مدّر است.

### 34- شیر

دارای نیروی حیاتی بوده و ویتامین‌های ب-ث- را دارا است، همچنین منگنز دارد، ضد عفونی کننده است فشار خون را پایین می‌آورد، ضد سرطان بوده دستگاه‌های تنفسی و گوارش را پاک می‌کند ضمناً اشتها آور نیز می‌باشد.

### 35- طالبی:

دارای ویتامین‌های آ-ب- و مواد معدنی و املاح پتاسیم بوده پاک کننده کلیه و مثانه و ملین و مدّر و مقوی قلب می‌باشد.

### 36- عدس:

دارای نیروی حیاتی است. ویتامین‌های آ- ب- ث و مواد معدنی: آهن، کلسیم، فسفر دارد به تنهایی غذایی کامل است، برای سینه و سرفه مفید می‌باشد.

### 37- عسل

دارای نیروی حیاتی است. ویتامین‌های آ- ب- ث و مواد معدنی بیشتر آنها را دارد خوردن آن مفید بوده معده و عروق را باز می‌کند، برای کبد و کلیه و مثانه خوب

است. خاصیت میکروب کشی داشته زخم‌های دهان و لثه را موثر است، رعشه را معالجه کرده، مشه‌ی و اکسیر طول عمر می‌باشد.

### 38- غازباغی:

این گیاه سرشار از ویتامین ث بوده معال‌ج بیماری بری است از فساد لثه‌ها جلوگیری و برای کلیه و مثانه مفید و خون را تصفیه می‌نماید، ضمناً مدر هم می‌باشد.

### 39- فلفل

دارای نیروی حیاتی بوده ویتامین‌های آ-ب-ث- و مواد معدنی آهن و فسفر را دارد برای بی حسی و فلج حافظه و اعصاب خوب است مسکن دردهای عصبی و معال‌ج بیماری جدام بوده رافع دل درد و اشتها آور می‌باشد.

### 40- فندق:

دارای نیروی حیاتی و ویتامین‌های آ-د-اف و مواد معدنی و املاح آهک، فسفر، گوگرد، پتاسیم، و مواد روغنی است. تقویت کننده مغز و حافظه و مقوی معده و نیروی شهوانی.

### 41- کاهو:

کاهو بزرگ‌ترین کارش سازندگی خون است، مواد معدنی آهن، کلسیم، منیزیم، منگنز، ید، روی، سدیم، مس می‌باشد، با توجه ب مواد موجود در آن تناولش بی اندازه مفید بوده با غذل های دیگر و به تنهایی نیز مصرف می‌شود.

### 42- کرفس:

دارای ویتامین‌های آ-ب-ث و مواد معدنی و املاح سدیم، پتاسیم، فسفر، آهک می‌باشد، تقویت کننده قلب و ریه ضد ورم و دردهای مفاصل بوده لثه را محکم و از خون ریزی جلوگیری می‌نماید، برای حصبه و بیماری‌های روده خوب و اشتها آور می‌باشد.

#### 43- کره:

با توجه به بدن انسان که سی درصد آن چرب است، هفتاد درصد نیز مواد دیگر می‌باشد، معلوم است که، برای تامین آن چقدر ما بدان نیاز داریم کره دارای ویتامین‌های آ-ب-ث-د-الف می‌باشد.

#### 44- کلم

دارای نیروی حیاتی و ویتامین‌های آ-ب-ث و مواد معدنی گوگرد کلسیم پتاسیم، منیزیم بوده برای رشد عمومی بدن کمک می‌کند، برای مو و ناخن و رفع آگزما، معالجه آن مفید می‌باشد.

#### 45- کنگر:

دارای نیروی حیاتی و ویتامین‌های آ-ب-ای و مواد معدنی و املاح گوگرد، منگنز، فسفر می‌باشد، مدرّ بوده و معالجه بیماری‌های بری، قند، کلیه و مثانه می‌باشد ضمناً ضد ریزش مو، جراحات روده را مفید واقع می‌شود، همچنین غریزه جنسی را تقویت می‌نماید.

#### 46- گردو:

درای نیروی حیاتی و ویتامین‌های آ-ب-ای-اف و مواد معدنی و املاح آهن، فسفر، روی، و مس می‌باشد. تجدید کننده قوای جوانی و مقوی معده و قوای دماغی

است نیروی تفکر و تعقل را بحد کافی قوی می‌سازد. ضد نسیان و فراموشی است، مفید برای بیماری قند و معالجه جرب و اگزما آبدار بوده و دارای روغن مخصوص است که، بی اندازه مفید و گرم می‌باشد.

**47- گرمک:**

دارای ویتامین‌های آ-ب-ث بوده برای یرقان استسقا خوب بوده و از نقرس و روماتیسم و پیشرفت آن‌ها جلوگیری می‌نماید، مانع پیری زود رس و باعث طول عم می‌شود شیر و عرق و ادرار را زیاد می‌سازد.

**48- گشنیز:**

دارای ویتامین‌های آ-ب-ث- و مقوی قلب و مغز می‌باشد برای هیستری نیز خوب است، سینه درد را مفید بوده و خاصیت میکروب کشی دارد.

**49- گلابی:**

دارای نیروی حیاتی و ویتامین‌های آ-ب-ث و مواد معدنی و املاح کلسیم، آهن، پتاسیم منگنز، و مواد قندی بی ضرر دارد. ملین است ضمناً نیروبخش معده، تسکین دهنده عطش و مفید قلب و بیماری‌های قلبی است. 50- گندم  
دارای نیروی حیاتی و ویتامین‌های آ-ب-1-ب-2-ای-ک و مواد معدنی و مواد و املاح کلسیم، آهن، مواد سفیده‌ای، نشاسته‌ای، ساولز و قند می‌باشد، اشتها آور و نیرو بخش و مقوی است.

**51- گوجه:**

دارای ویتامین‌های آ-ب-ث و مواد معدنی و املاح آهن، کلسیم، فسفر، منیزی، پتاسیم، سدیم، منگنز بوده ملین و مفید برای شب کوری، رشد بدن نقرس، رماتیسم، تصلب شرائین، و اعصاب می‌باشد، خون ساز و مدّر است.

### 52- گوجه فرنگی:

درای ویتامین‌های آ-ب-ث بوده ضد شب کوری و مقوی اعصاب و در برابر امراض عفونی مفید می‌باشد.

### 53- لوبیا:

دارای نیروی حیاتی و ویتامین‌های آ-ب-پ-ث-ای و مواد معدنی و املاح آهن و فسفر و قند بوده خون ساز، تقویت کننده حافظه، ضد عفونت‌های مختلف مفید برای چشم و مدّر می‌باشد.

### 54- لیموترش:

دارای ویتامین‌های آ-انواع ب-ث و مواد معدنی و املاح کلسیم و آهن و منیزیم، سدیم فسفر، پتاسیم، بوده برای همه بیماری‌ها مفید است در رشد ماهیچه‌ها و پرورش اندام و اعصاب مفید است، از پیری زود رس جلوگیری مینماید.

### 55- ماست:

دارای نیروی حیاتی و ویتامین‌های ب-ث می‌باشد، عمر را طولانی کرده و رفع تشنگی می‌کند، معده و اعصاب را تقویت نموده خواب آور و آرامش بخش و مدّر می‌باشد.

### 56- موز:

دارای نیروی حیاتی و ویتامین‌های آ-ب-ث و مواد معدنی و املاح آهن فسفر، منیزی پتاس، سدیم، روی بوده ، خون ساز می‌باشد، میلن و چاق کننده و برای بیماران آلومین نفید و شهوی است.

### 57- نارنج:

دارای نیروی حیاتی و ویتامین‌های آ-ب-ث- و معدنی و املاح کلسیم آهن، فسفر، پتاسیم است و برای سرفه و سینه درد خوب و ضد الکل می‌باشد.

### 58- نان سفید:

دارای نیروی حیاتی و ویتامین‌های ب1-ب2-ای-ک و مواد معدنی کلسیم، آهن مواد سفیده‌ای و چربی است اشتها آور، ایجاد کننده کالری بدن نیرو بخش و تقویت کننده نیروی جوانی است.

### 59- نخود:

دارای نیروی حیاتی و ویتامین‌های آ-ب-ث بوده ملین است، حرارت بدن را زیاد می‌کند، خون ساز، ضد پیری و شهوی و مدرّ می‌باشد.

### 60- هندوانه:

مدر است و برای فشار خون و قلب مفید می‌باشد، عطش را برطرف می‌کند.

### 61- هویج:

درای ویتامین‌های آ- د و مواد معدنی و املاح فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزیم، کلسیم و مواد سفیده‌ای است، خون ساز است برای تنگی نفس ، تقویت چشم، تضعیف درد سینه و سرفه، مفید می‌باشد، شهوت را زیاد کرده و

ضد غش و خورد کننده سنگ کلیه و مثانه می باشد همچنین برای جگر خوب و مدر است و ضد گاز و نفخ معده نیز می باشد.

آشنایی با مواد غذایی ، برای عامل لازم بوده، تا بتواند مشخص سازد که چگونه باید از این مواد استفاده کرده و با حجم کم و کالری زیاد، در حد متناسب خود سلامت نگاهداشته و نیروی مغناطیسی بدن را افزایش داده و تقویت می نماید.

در صورت نیاز بیشتر به این مسایل می توانید از کتاب های مفیدی که در این خصوص نگاشته شده استفاده کنید.

آرزوی آگاهی از موفقیت های شما داریم.

### پایان جزوه یازدهم:

از دیگر تالیف های استاد فریدون فریور

1- کتاب هیپنوتیزم و تلقین

2- کتاب نقطه سیاه

3- مجموعه 12 جزوه آموزشی و عملی آموزش هیپنوتیزم, دگر هیپنوتیزم و

مانیه تیزم

شما میتوانید محصولات فوق را در سایت <http://hipnotism.ir> ویا در  
سایت <http://paydownload.ir> دانلود کنید

