

ندادی چه دادی؟

اگر معده‌ای سالم دارید قدر آن را بدانید و مواظب باشید خراب نشود و اگر ندارید بازهم مایوس نباشید. این کتاب شما را راهنمایی می‌کند و معده‌ای صحیح و مرتب به شما می‌دهد.

### گمر کخانه شکم

دهان گمر کخانه معده شماست و در اینجاست که مأمورین گارد سرحدی هر غذایی را تفتیش می‌کنند، اخلا لگران را توقیف می‌نمایند و به زندان می‌فرستند و واردین را راهنمایی می‌نمایند. برای اینکه از خوردن غذا بیشتر لذت ببرید تا می‌توانید لقمه را در دهان معطل کنید یعنی خوب آنها را بجوید و با آب دهان مخلوط کرده و با تانی فرو برید.

اگر لابلای لقمه شما سمی باشد یا غذای ناسازگاری وجود داشته باشد فوراً مأمورین گارد سرحدی به سلطان غدد که در مغز قرار دارد اطلاع می‌دهند و او فوراً دستورات کامل به سایر غدد برای دفع شر آن خواهد داد.

غذای نجویده زحمت معده را زیاد می‌کند و غدد هاضمه را خسته و ضعیف می‌سازد و گفته کسانی که پیری را از فرسودگی غدد می‌دانند جامه عمل می‌پوشانند. در اینجاست که معده متعفن می‌شود و میکروبهای گندزا که عامل دیگر پیری می‌باشند میدان برای عمل و خودنمایی پیدا می‌نمایند.

عیب دیگر غذای نجویده این است که مقداری از مواد نشاسته‌ای مستحیل نشده وارد معده می‌شوند و به جای هضم با زحمت دفع می‌شوند و از غذا حداکثر استفاده را نمی‌توان برد.

## خوان دوم مبارزه با اجساد مردگان

حالا که از خوان اول گذشتیم بد نیست قدری تأمل نموده به خود بنگرید. وزن شما متعادل و قد و قواره شما متناسب گردیده، سموم بدنتان به کلی خارج شده و کلسترل که شما را پیر و پیرنما کرده بود از بین رفته و معده شما هم منظم گردیده است.

حالا به خوبی و آسانی نفس می کشید. سردرد ندارید. صاحب عزم و اراده قوی هستید و به خوبی حس می کنید که خیلی جوان و بسیار شاداب گردیده اید و می توانید اجساد مردگان را از سر راه خود بردارید.

شیطان برای اینکه شما نزدیک او شوید و به سرچشمه زندگانی دست پیدا نکنید راه چشمه را پراز اجساد مردگان کرده است تا به وسیله این جادو شما را ترسانده و از بین راه برگرداند. غافل از اینکه شما مدتی است بامیوه ها و سبزیها و غذاهای متنوع سروکار دارید و غذاهای ضدحیاتی کمتر می خورید، ترسو نیستید و به این خرافات عقیده ندارید.

قلبی محکم و اعصابی قوی دارید و خود را برای رسیدن به مقصود آماده ساخته اید.

این سلولهای مرده هستند که به صورت پیران منظره ای کریه می دهند و پوست بدن را پرچین و چروک می سازند و ترمی و خاصیت ارتجاعی بدن را از بین برده آنها را سفت و سخت می سازند و شما نمی توانید مانند ایام کودکی حرکات نرمش نمایید. بلند و راست شوید و به راحتی گردن خود را به چپ و راست حرکت دهید.

سلولهای بدن شما باید دائماً عوض شوند یعنی بسوزند و

جای خود را به سلولهای نو و جوان دهند.  
 حداکثر عمر سلولهای بدن شما هفت سال است و بیش از  
 این نمی توانند زنده بمانند.  
 پس باید احتراق بدن شما کامل باشد و جرقه برق دائماً  
 به تمام سلولهای بدن شما برسد.

این جرقه نامش ویتامین ث است. این ویتامین در مرکبات،  
 گوجه فرنگی - فلفل سبز - نسترن - شیر - ماست - تره - کاهو -  
 گل کلم - کلم قمری - کلم پیچ - توت فرنگی - سیب زمینی -  
 طالبی - اسفناج - شلغم - زرشک - تمشک - هویج - زغال اخته -  
 ریواس - خربزه - تره تیزک - لوبیای سبز - نخود سبز - کدوی  
 سبز - توت سیاه - شاه توت - کاسنی - تمر گجرات - جعفری -  
 غازیاغی - انار ترش - آلبالو - گیلاس و برگ زنبق زیاد  
 است.

ویتامین ث اثر نیکویی در ایجاد حالت ارتجاعی و غدد  
 عروق دارد و از فشار خون جلوگیری می کند و به این ترتیب یکی  
 دیگر از دشمنان جوانی را سرکوب می نماید.

### رقیق شدن خون یا اسکوربوت<sup>۱</sup>

یکی از ابتلائی که بیشتر ملوانان و کسانی که مدتی از  
 خشکی دور بوده و از خوردن سبزیهای تازه محرومند به آن دچار  
 می شوند بیماری رقیق شدن خون است. علائم آن عبارت است از  
 خونریزی لثه، ریزش موها و ناخنها، لق شدن دندانها و سستی  
 و بیحالی وضعف عمومی!

مدتهاست که پزشکان به تجربه دریافته اند که این بیماری را

۱ - بیماری رقیق الدم را به زبان فرانسه اسکوربوت می نامند.

می توان با آب لیمو معالجه کرد.

### دشمنان ویتامین ث

آتش بزرگترین دشمن ویتامین ث است و غذاهای پخته ویتامین خود را از دست می دهند.

بهترین حافظ این ویتامین ترشی است و غذاهای ترش کمتر ویتامین خود را از دست می دهند.

انبار کردن و مدتی نگاه داشتن میوه یا سبزی سبب می شود که مقداری از ویتامین آن فاسد شود.

ظروف مسی و آهنی نیز باعث از بین بردن این ویتامین می شوند و بهتر است طباشی را در ظروف لعابی یا سنگی انجام دهیم.

سابقاً دیگهای سنگی و دیزیهایی که لعاب داشتند در ایران بسیار معمول بود، هنوز هم در دهات معمول است.

این ویتامین در حبوبات نیست ولی وقتی این حبوبات را خیس کنند و جوانه بزنند دارای این ویتامین می شود و بهتر است که برای استفاده از حبوبات و غلات قبلاً آنها را خیس کرده و جوانه زده آنها را مصرف نماییم.

یکی دیگر از دشمنان ویتامین ث دخانیات می باشد که استعمال آنها این ویتامین را در بدن از بین می برد. حال اگر می خواهید همیشه جوان باشید از کشیدن دود خودداری کنید.

جوش شیرین دشمن این ویتامین بوده و آنرا خنثی کرده از بین می برد.

مرکبات معدن سرشار ویتامین ث است

آنجا که مرکبات نیست سلامتی وجود ندارد.

مرکبات کلید سلامتی هستند و شما تا می‌توانید باید از این

میوه‌های بهشتی استفاده کنید.

کسانی که به اروپا مسافرت کرده‌اند به چشم دیده‌اند که

فروشنندگان صدفها، خرچنگها، حلزونها و رطیلهای دریایی همیشه

در بساط خود مقداری لیمودارند و متاع خود را با لیمومی‌فروشنند

و مردم همیشه این غذاها را با لیمومی‌خورند.

این عمل یعنی فروش سم با ضد سم نتیجه پیشرفت علم

غذاشناسی در این کشورهای متمدن است.

زیرا دانشمندان ثابت کرده‌اند که خوردن گوشت ماهی -

صدفها - حلزونها و رطیلهای دریایی در بدن ایجاد اسید اوریک

می‌نمایند و امراضی مانند: رماتیسم - عرق النساء - نفرس -

تصلب شرایین - سنگهای مثانه و کبد - فلج اعصاب - آنژین

دوپو آترین - سرمازدگیها - ورم پرستات - سرطان - سل و پیری

زودرس نتیجه زیادی اسید اوریک در بدن است و از طرفی دیگر

به تجربه ثابت شده است که لیمو ضد این سم است و تمام این

امراض با آب لیمو معالجه می‌شوند به شرط اینکه مدتی از خوردن

گوشت ماهی، صدفها و میگوها صرف نظر نمایید.

## درمان با مرکبات

در علم معالجه و اصلاح بشر لیمو و مرکبات نقش بزرگی

دارند.

درمان با مرکبات تنها درمان غذایی است که مدتهاست در

طب معمول شده است و از قدیم آنها را برای تصفیه خون و تبرید می‌خوردند، سلولهای بدن و نسوج و همچنین سلسله اعصاب و مغز با آب لیمو تقویت می‌شوند.

در علم جدید غذاشناسی که به کمک کشف ویتامینها به وجود آمده ثابت شده است که برگشت جوانی با مرکبات بهیچوجه ضرر ندارد.

### اتم برای صلح

در جنگ اخیر کشورهای داخل جنگ برای جلوگیری از شیوع بیماریهایی مانند: طاعون، رقیق شدن خون، بری بری، سرما-خوردگی، ذات‌الریه، ذات‌الجنب لیمو و آب لیمو به سربازان می‌دادند و نتیجه این عمل این بود که تلفات مرضی بعد از جنگ دوم شصت درصد کمتر از جنگ اول بود و شیوع این امراض دیده نشد. تنها دارویی که می‌توان قبل از تشخیص مرض داد آب لیمو است. از زمانی که بشر در روی زمین خودنمایی کرده هرگز با بلایی چون بمب اتم روبرو نشده است.

اکنون می‌توان میلیونها قربانی این مصیبت را پیش بینی کرد. افرادی که نسوخته زغال می‌شوند، بیمارانی که معالجه نمی‌شوند، مادرانی که عقیم می‌شوند جزئی از نتیجه این مصیبت است. جنگ تمام شده است، جهانیان می‌خواهند در صلح بسر برند آیا اجتماع تندرستی کافی برای يك زندگی صحیح و سلامت بخش دارد یا نه؟

در پاسخ این سؤال علما جواب می‌دهند که استفاده از نیروی اتم در این مورد به بشریت کمک می‌کند زیرا قدرتی است فوق قدرتهایی که تا کنون کشف شده است.

اکنون هزارها دانشمند مشغول مطالعه هستند تا بتوانند نیروی عظیم اتم را به نفع بشر به کار برند. اکنون دنیا می‌خواهد این نیرو را جانشین الکتریسیته و زغال و نفت نماید. می‌خواهند از قوه رادیو آکتیو آن استفاده کرده و در زراعت به کار برند تا بهترین مواد غذایی را برای بشر به دست آورند و در نتیجه با این نیرو سلامتی از دست رفته را به انسان برگردانند.

این آرزوها و این تجسسات علمی هنوز يك قلم به قلموس دارای اضافه نکرده است.

اما من به شما مژده می‌دهم که در روی زمین درختی وجود دارد که دارای مقدار زیادی ویتامین رادیو آکتیو است و به طور آشکار بر روی بدن ما چه سالم و چه ناخوش منافع عجیب دارد. این درخت بهشتی لیمو نام دارد که انواع و اقسام آن در ایران می‌روید.

### لیمو شیرین

بهترین هدیه برای بیماران لیمو شیرین است. سابقاً اینطور تصور می‌کردند که مرکبات شیرین ویتامین ث کمتری دارند و هرچه لیمو ترش باشد ویتامینش بیشتر و منافعش زیادتر است.

البته چنانکه قبلاً گفتیم ترشی بهترین حافظ ویتامین ث می‌باشد و از همین جهت میوه‌های ترش ویتامین ث بیشتری دارند و می‌توانند مدتی این ویتامین را حفظ کنند.

تجربیات و آزمایشهای من در ایران و اروپا مطلب تازه‌ای را روشن ساخت و آن این بود که لیمو شیرین محصول ایران

دارای ویتامین بیشتری است و بیش از دو برابر لیمو ترش ویتامین ث دارد.

این ویتامین در لیمو به صورتی است که بدون کمک ترشی حفظ می شود یعنی به صورت ملح ثابت درآمده و مدتی می تواند محفوظ بماند. امتحانات متعدد مادر مرکبات ثابت کرده که میوه ها هرچه شیرین تر باشند ویتامین ث آنها بیشتر است ۱.

### آب لیمو

بعضی از اشخاص بدون جهت از آب لیمو می ترسند در صورتیکه هیچ دلیلی برای ترس از آن وجود ندارد و نباید از این میوه بهشتی ترسید، تبها را می برد، تنگ نفس را خاموش می کند، بیماریهای روماتیسم، بادیا مان، عرق النساء و مرض قند را شفا می بخشد، سیفلیس، غلظت خون و عدم توانایی جنسی را معالجه می کند.

تمام اینها دلیل بر آنست که نباید از آب لیمو ترسید.

زکام، سرما خوردگی و نزله، ذات الریه و گلودرد، سوزاك، زخمهای تب، تبخال همه با آب لیمو معالجه می شوند ۲.

زهر حشرات مانند زنبور، عقرب، مار، افعی با آب لیمو معالجه می شوند.

آب لیمو ضد گوشتهای زیادی است که در گلو و مغز پیدا می شود، آب لیمو ضد کم خونی، غلظت و رقت خون است. آب لیمو ضد درد است و سردرد و کمردرد و دردهای کلیه و شکم را تسکین می دهد.

۱- این ملح در بدن تجزیه شده و ویتامین ث آن آزاد می شود.

۲- بیماری انفلوآنزا نیز با آب لیمو معالجه می شود.



آب لیمو ضد تیفوس، ضد سرخک، ضد آبله مرغان و مخملک است. آب لیمو ضد ترشی معده و سنگهای کبدی است. آب لیمو صفرابر است یعنی زیادی صفر را درمان می‌کند و ضد وحشت و ضد دل‌تنگی است. آب لیمو ضد امراض کبدی است زیادی چربی و آب آوردن آنرا درمان می‌کند.

### خون پاک

در بین فواید غذایی مرکبات آنچه واجد اهمیت است و ما به آن خیلی اهمیت می‌دهیم تصفیه خون است. خون را فوق‌العاده تصفیه می‌کند و آنرا نسبت به امراض مصون می‌سازد. سرخی پوست به هر نوع که باشد، جوشهای صورت که آنرا غرور جوانی می‌نامند تماماً علامت روشنی از ناخوشی خون است و تجمع سم را در کبد نشان می‌دهد. وقتی ما مرکبات نخوریم همیشه در صورت یا یک قسمت از بدنمان جوش پیدا می‌شود. این جوشها که توأم با چرک و خون می‌باشند علامت بارزی از ضعف خون می‌باشد و نیز دارای دماغی پراز کثافت خواهیم بود.

لته‌های ما دارای تورم بوده و بیم ابتلاء به پیوره خواهیم داشت. گلوی ما هم دائماً تورم خواهد بود. تبهای روده و ترش کردن غذا با آب لیمو معالجه می‌شوند. ترشحات سفید زنانه، دارویش آب لیمو است. آب لیمو سمهای جمع شده در کبد را نابود می‌سازد ولی

باید بدانید که کبد به خود لیمو بیشتر از آب لیمو احتیاج دارد. زیرا خوردن لیمو ترشح صفرا را متناسب می‌سازد. برای کسانی که با میوه و سبزی تغذیه می‌نمایند لیمو مانند صفرا می‌باشد.

### طب جدید

سولفامیدها و پنی‌سیلینها مانند داروهای سابق موفقیتی در<sup>۴</sup> معالجه امراض ندارند. تنها در طب جدید ویتامینها هستند که در معالجه اثر واقعی و حتمی دارند و چون لیمو سرشار از ویتامین مخصوصاً ویتامین ث است يك داروی حقیقی و غذای مفید است.

### ویتامین جدید

اخیراً استادان امریکایی موفق به کشف ویتامین جدیدی در لیمو شده‌اند که سلسله اعصاب و تشکیلات غدد را غذا می‌دهد و در نتیجه رشد را تقویت می‌کند، از فلج اطفال جلوگیری می‌کند و در معالجه عرق النساء - ذات‌الریه و سرطان بسیار مؤثر است.

### چند دستور برای معالجه با لیمو

وقتی حس می‌کنید سرما خورده‌اید مقداری آب لیمو را با آب گرم مخلوط کرده و کمی عسل بدان افزوده بنوشید.  
برای تبهای نوبه ای آب لیمو را با جوشانده برگهای سه‌گانه کلم، شلغم و کرفس مخلوط کرده بخورید.  
وقتی مادری شیر می‌دهد و شیرش غلیظ است لیمو بخورد تا شیرش رقیق شود.

### معالجه ذات‌الریه و تنگ نفس

آب پیاز خام را گرفته با آب لیمو مخلوط کرده بخورید تا مرض شما برطرف شود و نیز آب شلغم، آب هویج و آب کرفس خام در صورتی که با آب لیمو مخلوط شود ذات‌الریه و تنگ‌نفس را معالجه می‌کند.

### زیاد شدن بزاق

آب لیمو بزاق را زیاد می‌کند و چون بزاق دارای اثر ضد عفونی‌کننده است می‌گردد بهای دهان را از بین می‌برد.

### زیاد شدن ادرار

آب لیمو ادرار را زیاد می‌کند و با این نحو دردهای کلیه و مثانه را درمان می‌نماید.

آب لیمویک ترشی است که برخلاف سرکه ضعف نمی‌آورد و برعکس نیروبخش بوده عضلات معده و روده‌ها را تقویت می‌کند.

آب لیمو تمام سمهای خون را می‌سوزاند - چربی و پیه را از بین می‌برد، ترشی لیمو جوهر ادرار یعنی اسید اوریک را می‌کشد.

برای کسانی که اشتها ندارند دارویی بهتر از لیمو وجود ندارد زیرا عمل هاضمه را تحریک می‌نماید.

برای کسانی که عرق نمی‌کنند و یا کم عرق می‌کنند خوردن لیمو واجب است و بایستی آب لیمو را با دوشاب عسل مخلوط کرده صبح ناشتا میل نمایند.

آب لیمو بهترین غذای پوست بدن است - آب لیمو را به بدن بمالید و کمی در آفتاب راه بروید و بعد استحمام کنید آنوقت ببینید چگونه سوراخهای پوست بدن شما باز شده و تنفس آسان می شود و چقدر نرم و لطیف می گردد.

آب لیمو اسهال عادی و خونی را معالجه می کند و بهترین درمان خون در ادرار است.

آب لیمو از طاس شدن سر جلوگیری می کند - موهای سر را تقویت می نماید و برای این دو مقصود مالیدن آب لیمو به سر مفید است، لیمو زخمها را معالجه کرده و التیام می دهد. آب لیمو خنک کننده گوارایی است. در تابستان آنرا با کمی عسل مخلوط کرده برای رفع عطش و حرارت بنوشید.

در اثر خوردن لیمو اعصاب راحت می شود و سر سبک می گردد، مرکبات سرگیجه را برطرف می نماید و چنانکه با کمی عسل خورده شود شور زدگی دل را برطرف می نماید.

باد مفاصل را درمان می کند و مداومت در خوردن آن تصلب شرابین را معالجه می سازد، مقدار خوردن لیمو روزانه یکی دو دانه بیشتر نیست ولی برای مبتلایان به تصلب شرابین تا پنجاه عدد در روز تجویز می کنند.

### درمان امراض قلبی

لیمو برای درمان تمام امراض قلبی مفید است زیرا عدم ترتیب حرکات قلب نتیجه بدی هضم و سموم کبد است و برای این کار لازم است آب لیمو را جرعه جرعه با تنفس عمیق نوشید. ضمناً باید بگوییم که در لیمو شیرین ویتامین ث با فلز پتاسیم ترکیب شده و این فلز بهترین تنظیم کننده قلب است.

## لیمو و امور جنسی

لیمو چنانچه زیاد خورده شود از شدت تحریکات جنسی می‌کاهد و سرعت انزال را برطرف می‌کند و تب شهوانی را معالجه می‌کند و عشق شدید رحمی را که این روزها در زنها زیاد است درمان می‌نماید.

## امراض مغزی

امراض مغزی، عصبی و بصل النخاع چه حاد و چه مزمن با لیمو معالجه خواهد شد.

## درمان واریس

آب لیمو را به محل درد بمالید و مقدار زیادی آب لیمو بنوشید واریس معالجه خواهد شد.

## نزله گوش

آب لیمو ضد نزله گوش است به شرط اینکه بخور موضعی هم با آب و پوست لیمو داده شود.

## معالجه جرب و اگزما

هیچ چیز مثل آب لیمو معالجه جرب و انواع اگزما نیست مشروط بر اینکه مقداری آب لیمو بخورند و آب لیمو به محل زخم بمالند.

## ترشی خون از کجا پیدا می‌شود؟

یکی از استادان عالی‌مقام آلمانی در کتاب «خواب راحت»

خطاب به بیماران عصبی و کسانی که مبتلا به مرض بیخوابی هستند کرده و می گوید:

شما که با گوشت و تخم مرغ تغذیه می کنید بدانید که این غذاها ترشی خون شما را زیاد می کنند.

انسان قاعدتاً گوشتخوار نیست و بهترین مسکن امراض شما روش میوه خواری است.

این دانشمند درخاتمه می گوید ترشی میوه ها خون را قلیایی کرده ترشی آن را از بین می برد.

### معالجه امراض صفاق با مرکبات

اخیراً در یکی از بیمارستانهای اروپا دو بیمار که از طرف کلیه پزشکان جواب شده بودند، تحت نظر قرار گرفته و معالجه با لیمو را در آنها آزمایش کردند.

یکی از اینها پس از ۴۷ روز و دیگری بعد از صد روز معالجه شده و از بیمارستان بیرون آمدند.

سومین بیمار که آب صفاق پیدا کرده بود بعداً تحت معالجه قرار گرفت پس از ۱۷ روز آثار بهبودی در او ظاهر شد و پس از یک ماه از بیمارستان مرخص گردید.

در مورد مریض اخیر معالجه توأم با یک مرتبه آب گرفتن بود.

### یک اکسیر برای تمام امراض

مدتهاست که ما غذاشناسان اثر غذایی و درمانی مرکبات را در روی تقریباً تمام امراض اعلام کرده ایم و صریحاً می گوئیم تمام امراض با لیمو معالجه می شوند اما تمام مردم معالجه

نخواهند شد.

### آخرین اندرز

آب لیمو درد سر را تسکین داده از بین می برد.  
آب لیمو نور چشم را زیاد می کند مخصوصاً اگر هر شب  
يك قطره را در چشم بچکانید مشروط بر اینکه تازه بوده و قلبی  
نباشد.

آب لیمو می تواند جانشین دود و مشروب نزد معتادین  
گردد.

آب لیمو مخلوط با پیاز خام خرد کرده را اگر به صورت  
ضماد در آورده و روی چشم آب آورده بگذارند در عرض چند  
روز آب مروارید از بین می رود.

آب لیمو ضرری روی اعصاب ندارد و برعکس معالجه امراض  
عصبی است، آب لیمو شکم را کوچک می کند.  
آب لیمو عمل تنفس را آسان می کند.

### ضرر آب لیمو

تنها عیبی که به آب لیمو نسبت می دهند این است که  
گویچه های قرمز خون را کم می کند ولی بعداً نزد این اشخاص  
گویچه های قرمز تازه ای پیدا می شود.

### زخم معده

می گویند آب لیمو به علت ترشی که دارد برای زخم معده  
خطرناک است. به فرض اینکه این ادعا صحیح باشد خوشحالیم از  
اینکه اکنون می توانیم بگوییم آب لیموی شیرین ترشی ندارد و

معالجه زخم معده است.

آب لیمو اثر تریاک و مشروب را از بین می برد.

بهترین حلال سمهای بدن مرکبات است که يك هدیة زیبای طبیعت برای انسان است.

کسانی که از لیمو و مرکبات بد می گویند حتماً خودشان استعمال نکرده اند و چنانچه مصرف نمایند عقیده شان عوض خواهد شد.

ما غذاشناسان که مدتهاست اکسیر بزرگ را مورد استفاده قرار داده ایم مطمئن هستیم که در روی تمام امراض مؤثر است. در بین تمام میوه ها که مادر طبیعت به ما عطا کرده است مرکبات اثر بیشتری دارند.

سابقاً غذاشناسان می ترسیدند و می گفتند ممکن است آب لیمو ضررهایی هم داشته باشد ولی آزمایشهای متعدد علمی عکس آنرا نشان داد.

### ترشی مرکبات

بعضیها تصور می کنند مرکبات به علت ترشی که دارد مواد معدنی را از بین می برد.

این يك اشتباه بزرگ است زیرا آن ترشی که ضد مواد معدنی است ترشیهای مصنوعی و شیمیایی هستند مانند جوهر گوگرد - جوهر نمك - جوهر لیموی مصنوعی و آب لیموی مصنوعی و سرکه .

ترشی لیمو نه تنها طبیعی است بلکه تنها هم نیست و با املاح قلیایی توأم است.

در لیمو مانند تمام محصولات طبیعی عامل جبران کننده



ضایعات وجود دارد و مخصوصاً در مرکبات عوامل متعددی برای این منظور خلق شده است.

عمل مرکبات این است که اول ضایعات را حل کرده و بعد جبران مافات می کند.

اول آنچه باید از بین برود نابود می سازد و هیچ ناپاکی در راه خود باقی نمی گذارد و بعداً ترکیبات جدید را به صورت بهتر می سازد. قدرت دوباره سازی مرکبات در ساختن نسوج انسان فوق العاده مهم است زیرا هنگام عبور از بدن انسان راه خود را خوب پیدا می کند خواه بخواند بسازد خواه بخواند بنای کهنه ای را از بین ببرد.

مرکبات میوه هایی هستند که برای همه لازم می باشند. بزرگ و کوچک - شاه و گدا - ضعیف و قوی - مریض و سالم همه محتاج به خوردن مرکبات می باشند.

بهتر آن است که مرکبات را ناشتا، یا نیم ساعت قبل از غذا بخورید. اگر می خواهید سموم بدن خود را با آب لیمو دفع کنید نباید آنرا با قند شیرین کنید.

اگر می خواهید مرکبات را برای ترمیم ضایعات بدن و کمک به هضم غذا بخورید باید آن را ۱۵ دقیقه قبل از غذا میل کنید و برای این منظور آب یک یا دو لیمو را بگیرد و در آب نیم گرم با عسل مخلوط کرده بنوشید. بعضی اشخاص ترجیح می دهند لیمو ترش را هم مانند پرتقال پوست کنده قاچ قاچ نموده میل کنند.

اهالی خوزستان لیمو شیرین را از وسط بریده و آنرا گاز می زنند. همیشه میوه های سالم را بخورید و میوه های نرسیده و گندیده را دور بیندازید.

لیمو يك چشمه ویتامین ث است و ضد بیماری رقیق شدن خون است. ۴۰ تا ۵۰ میلی گرم درصد ویتامین ث دارد. لیمو شیرین تا ۶۰ میلی گرم ویتامین ث دارد.

مقدار ویتامین دو لیموی متوسط برای احتیاج يك آدم بالغ در شبانه روز کافی است ولی لیمو شیرین يك عددش کاملاً کافی است.

لیمو يك غذای غیر قابل گذشت برای همه است.

اطفال در موقع بلوغ، زنهای آبستن و پیران بایستی دو تا سه لیمو را در روز آب گرفته با عسل مخلوط کرده میل کنند. در موارد روماتیسم، نفرس، تصلب شرایین، مرض چاقی، عرق النساء و دردهای کمر مقدار بیشتری تجویز شده است.

### معالجه الكلیها و تریاکیها

برای معالجه معتادین به الكل و تریاك و شیره، لیمو و رب لیمو اثراتی معجزه آسا دارد و بایستی مقادیر زیادی به بیماران بدهند.

### برای اشخاص سالم

مرکبات عامل مرتب کننده دستگاه بدن انسان می باشند و میوه های بسیار مقدسی هستند که تمام نسوج بدن را غذا می دهند مخصوصاً ماهیچه ها را تقویت می کنند.

چند روز به طور صبحانه فقط چند لیمو بخورید این امتحان ساده به شما ثابت می کند که لیمو يك غذاست زیرا تا ظهر احساس

---

۱- لیموهای شمال بیشتر از لیموهای كوچك جنوب که دارای ترشی زیاد هستند ویتامین دارند.

گرسنگی نخواهید کرد.  
آب لیمو را همیشه بایستی ناشتا خورد آنهم خالص یا در  
کمی آب خنک، ضمناً بایستی آنرا آهسته و جرعه جرعه نوشید.

### پوست مرکبات

پوست بعضی از مرکبات برای خوردن بد نیست و برای  
کبد توصیه شده است.  
ضد کرم است و گازهای معده را از بین می برد. مر بای  
خلال پوست نارنج و غذاهایی که با خلال نارنج درست می شوند  
بسیار نافع می باشند.

### ضرر میوه های ترش

در ایران این فکر که میوه ها مخصوصاً میوه های ترش ضرر  
دارند و بایستی از آنها پرهیز کرد و اطفال و بیماران را از خوردن  
آنها منع نمود زیاد رسوخ کرده است و ما لازم می دانیم در این  
مورد بحث بیشتری نماییم و به شما ثابت کنیم که خوردن میوه های  
ترش به طور صبحانه ضرری ندارد.  
این فکر غلط، در افکار عمومی زیاد رخنه کرده است و عده ای  
از پزشکان را هم معتقد ساخته است.

تجربیات علمی و عملی ما غذاشناسان همیشه عکس این  
موضوع را ثابت کرده و به طور قطع گفته و باز هم می گوئیم  
که ترشی لیمو املاح معدنی بدن را از بین نمی برد بلکه زیاد  
هم می کند.

اما از تجربیات علمی صحبت می کنیم زیرا بارها دیده ایم  
بیمارانی که کلسیم بدنشان کم شده است با لیمو رژیم گرفته و حتی

پانزده لیمو ترش در روز خورده‌اند و به‌طور کامل معالجه شده و دیگر رنگ مرض را ندیده‌اند.

این مریضها را شما هم می‌توانید ببینید و پیش خودتان می‌توانید عمل و تجربه کنید و نتایج مفید آنرا ببینید. ممکن است بپرسید چرا بعضی از پزشکان لیمو ترش را ضد فلزات بدن می‌دانند و برای کم کردن فلزات بدن آنرا تجویز می‌کنند، این آقایان پزشکان لیموی طبیعی را با جوهر لیموی مصنوعی اشتباه کرده‌اند.

ما عمل کسانی را که در مورد این مسأله حیاتی دغدغه خیال دارند و باعث می‌شوند که در این مورد بحث بیشتری شود تقدیر می‌کنیم اما به کسانی که خیال می‌کنند طبیعت در آفرینش میوه‌های ترش اشتباه کرده است تعرض کرده آنها را قابل تکفیر می‌دانیم زیرا عقل و شعور طبیعت که ما را خلق کرده از ما خیلی بیشتر است. اگر در مقابل طبیعت کمی فروتنی به خرج داده خاضع شویم متوجه خواهیم شد که آنچه را آفریده است بدون عیب و نقص می‌باشد و میوه‌ای را که مخصوص بشر آفریده است هدیه‌ای گرانبها است.

دکتر کاروتن مؤسس ناتوریسمهای فرانسه طرفداران مکتب خود را از خوردن میوه‌های ترش منع می‌گردد و ترشی نباتی را یک غذای ضدحیاتی می‌دانست و با اینکه طرفداران او گوشت و سایر غذاهای ضدحیاتی نمی‌خوردند معذک مریض شده و حتی عده‌ای مبتلا به سرطان گردیدند ولی دسته‌های دیگر طبیعت دوستان که از خوردن گوشت پرهیز کرده و میوه‌های ترش را می‌خوردند همگی سالم ماندند و مخصوصاً در بین آنها اشخاص مبتلا به سرطان دیده نشده است.

حالا ببینیم مؤلف کتاب «اول خودت را بشناس» در این مورد

چه می گوید:

لیمو دارای آب گیاه (خون نباتی)، املاح گیاهی و ترشی گیاهی - قند طبیعی - موسیلاژ - يك ماده طبیعی و يك عطر مخصوصی است. اگر يك لیمو را کامل یعنی با آب و گوشت و پوست و هسته بخورید يك غذای ضد کرم است.

آب لیمو بزاق را زیاد می کند، اشتها را بازمی نماید، عطش را بهتر از مشروبات برطرف می سازد و تحریکات طبیعی ناشی از تبها را تسکین می دهد، ادرار را زیاد می کند، سنگهای مثانه و کبد را حل می کند، امراض روماتیسم، رقیق شدن خون، تبها و عفونت های داخلی را معالجه می کند.

بهترین ضد عفونی کننده است مخصوصاً برای مجاری ادرار کلیه ها، مثانه و پرستات، حالت قی کردن را متوقف می سازد، در نتیجه قدرت ضد عفونی کننده خود آب لیمو حتی رقیق آن در مقدار زیاد آب تمام میکروب های اسهال و حصبه و وبا و غیره را می کشد.

آب لیمو علاوه بر اثر ضد عفونی کننده قابض است و برای شستشوی زخم های گوناگون چه ساده - چه سر باز کرده - چه گندیده در روی بدن، در روی لب، در دهان و قسمت تناسلی، زرد زخم، انواع گلودرد مفید است.

در اثر داشتن همان ماده قابض است که خونریزی های داخلی و خارجی را متوقف می سازد.

آب لیمو ضد انگلهاست، نتایج خوبی در درمان کچلی دارد، گال را معالجه می کند، شپش و شپشك را می کشد و برای نرم کردن و لطیف کردن پوست به کار می رود.

در نتیجه داشتن مقدار زیاد ویتامین D و دیاستاز در علم  
غذاشناسی بهترین وسیله برای زنده کردن غذاهای مرده یعنی پخته  
است. کمی از آنرا روی يك غذای پخته بریزید و آنرا به طور  
صبحانه بخورید و گلبولهای سفید خون را که سر بازان مدافع بدن  
می باشند اندازه بگیریید خواهید دید که اندازه آنها طبیعی است  
ولی اگر فقط غذای پخته بخورید مقدار آنها زیاد می شود.

دکتر میلون در يك کنگره دندانسازی امریکا اعلام کرد که  
خوردن آب لیموی تازه داروی بسیار مؤثری برای جلوگیری و معالجه  
امراض دندان و افتادن بی موقع آن است.

رئیس بنگاه فیزیولوژی دانشگاه میلان می گوید لیمو بسیار  
مفید است و نیز تمام مرکبات به علت داشتن ویتامین ث تأثیر نیکو  
دارند.

اگر چند قطره آب لیمو را به شیر پاستوریزه یا شیر جوشیده  
بفزاییم هرگز اطفال ما مبتلا به رقیق شدن خون نمی شوند.  
يك استاد دندانسازی می نویسد آب لیمو و پرتقال برای  
اطفال نتایج خوبی دارد خواه به علت داشتن ویتامین خواه به علت  
اینکه تغذیه آنها را بهتر بنماید.

مصرف آب لیمو و پرتقال برای كودك صرف نظر کردنی  
نیست مخصوصاً برای بچه های شیرخوار که بایستی آنرا به پستانك  
آنها افزود.

يك استاد دیگر که رئیس زایشگاه یکی از شهرهای مهم  
اروپا است می گوید لیمو مانند پرتقال برای بهداشت انسان لازم  
است و خوردن آن به علت داشتن ویتامینها و همچنین داشتن  
ترشیهای آلی ضروری است و بعد اضافه می کند که شورای ملی  
مشاوره مادران و اطفال اعلام کرده اند که کلیه مادران آبستن بایستی

در موقع غذا خوردن آب لیمو و پرتقال را فراموش نمایند.  
 به هیچوجه نباید فراموش کرد که آب مرکبات چسبندگی  
 خون را که علت تصلب شرایین، ورم جدار ورید و سیاه شدن شریان،  
 فلج ناقص و آنژین است معالجه می کند.  
 بگذارید فشار خون پایین بیاید تا به کمردرد، برفک و  
 ورمهای جوف دندان و خونریزی مبتلا نشوید.  
 مرکبات دارای عناصر تشکیل دهنده خون انسانی هستند و  
 ترکیبات مفید برای خون و مجاری آن و قلب دارند.

### يك داستان قدیمی

سابقاً در مصر محکومین را بدون ترحم در برابر نیش کشنده  
 افعی قرار می دادند.

يك روز يك ميوه فروش به دو محکوم ترحم کرد و به آنها  
 دو لیمو داد و آنها آنرا خوردند در نتیجه نیش افعی در بدن آنها  
 کارگر واقع نشد.<sup>۱</sup>

قضات آنها را دوباره استنطاق کردند و آنها حقیقت را گفتند.  
 قضات برای اینکه بفهمند آنها راست می گویند یا دروغ به یکی  
 از آنها يك لیمو دادند و به دیگری ندادند و هر دو را جلو نیش  
 افعی قرار دادند. آنکه لیمو نخورده بود فوراً مرد و دیگری که لیمو  
 خورده بود زنده ماند.

این بود يك داستان قدیمی که منزلت لیمورا ثابت می کند.  
 کسی که می خواهد خون پاک داشته باشد باید حتماً لیمو بخورد  
 زیرا لیمو بهترین مصلح خون انسان است.

۱ - هسته لیمو ضد سم قوی است.

## لیمو از طاسی سر جلوگیری می کند و به رشد مو کمک می نماید

اینکه ماروی خواص مرکبات اصرار می کنیم برای این است که به نظر ما حقیقتاً ارزش اصرار دارد.

در اثر آخرین مطالعات علمی که روی بعضی از ویتامینها شده است به این نتیجه رسیده اند که لیمو بیش از همه ویتامین دارد.

در صورتی که می دانیم در آنها اثری از ویتامین طبیعی نیست و حال آنکه می دانیم در لیمو تمام ویتامینهای طبیعی موجود است. هرگز آب ننوشید مگر آنکه آنرا قبلاً با چند قطره آب لیموی طبیعی ضد عفونی نماید.

ترشی لیموهای ترش بهترین چاشنی طبیعی است. همواره در سالاد به جای سرکه، که بسیار مضر است، آب لیمو بریزید. سعی کنید برای خود يك دستگاہ آب لیموگیری شیشه‌ای کوچک که بسیار ارزان است تهیه کنید زیرا فشارهای فلزی و کائوچویی طعم آن را خراب و ویتامین ث آنرا فاسد می کند. لیمو در آب بهتر از شن حفظ می شود.

### طرز تهیه آب لیمو

بهترین دستور برای تهیه آب لیمو این است که لیموی تازه بخرید و در موقع استعمال آب آنرا گرفته مصرف نماید. آب لیموهای بازار صرف نظر از تقلبات معمولی دارای اثر آب لیموی تازه نیست.

بعضیها برای جلوگیری از فساد آب لیمو آنرا کمی حرارت



می‌دهند و صاف می‌کنند.

این آب لیمو صاف و زلال است اما چون قسمت اعظم خواص خود را از دست می‌دهد ارزش غذایی و دارویی ندارد. يك راه حل دیگر هم برای حفظ آب لیمو هست و آن این است که گاز هیدروژن را با فشار وارد آب لیمو می‌کنند تا مواد صمغی و معلق آن در سطح جمع شود و مقدار کم هیدروژن آن مانع فساد آب لیمو شود.

این روش بهتر از دستور اول است زیرا ترکیبات و طعم آب لیمو تغییر نمی‌کند، مدتها حفظ می‌گردد ولی باز هم آب لیموی تازه و طبیعی چیز دیگری است. تا می‌توانید از میوه‌های تازه استفاده کنید.

عطر پوست لیمو نیز دارای اثر ضد عفونی کننده است و میکروب‌هایی شبیه به میکروب دیفتری را از بین می‌برد و بهترین ادکلن نیز می‌باشد.

دانه لیمو دارای اثر ضد کرم است. بهترین وسیله برای حفظ آب لیمو این است که عطر پوست او را گرفته به آن بیفزایید.

برای معطر ساختن و بهتر کردن ترش‌بها و همچنین برای اینکه خیار شور فاسد نشود می‌توان چند پوست لیمو در آنها انداخت.

عده‌ای از خاصیت ضد سم آب لیمو سوء استفاده کرده و برای اینکه بتوانند بیشتر مشروب بخورند و زیادتر تریاک بکشند آب لیمو به کار می‌برند.

## پرتقال

آنجا که پرتقال نیست سلامتی وجود ندارد.

پرتقال از خانوادهٔ لیمو است ولی املاح لیمویی آن کمتر است و نیز دارای ترشیهای آلی مخصوصاً جوهر لیمو است. در اینجا لازم است عقیدهٔ علامهٔ بزرگ فرانسه خانم لوسیه راندو آذر رئیس بنگاه بهداشت غذایی را ذکر کنیم:

وجود ترشیهای آلی مخصوصاً جوهر لیمو در پرتقال شایستهٔ تعریف است زیرا این ترشیهها دارای دو عمل غذایی هستند: اول وظیفهٔ شیمیایی خود را انجام می‌دهند و بعد مانند قندها و مواد چربی و سفیده‌ای که بنزین ماشین زندگانی هستند می‌سوزند و حرارت بدن انسان را تأمین می‌کنند.

این موضوع در نتیجهٔ امتحانات متعدد ثابت شده است و در نتیجهٔ این آزمایشها ثابت گردیده که وقتی پرتقال خورده شود حتی موقعی که چندین کیلو در روز خورده شود ترشیهای آلی آن به‌طور کلی سوخته و نیروی کافی به انسان می‌دهد.

ثانیاً لازم است پیرسیم چرا زیادی ترشی پرتقال یا آب آن اثر شیمیایی مانند ترش کردن خون و ضعف استخوان و از بین رفتن مواد معدنی بدن را ندارد.

خطر ترش شدن خون بهیچوجه نیست. به تجربه ثابت شده است که در اثر خوردن مقداری پرتقال ترشی قابل سنجش ادرار ممکن است بالا رود اما درجهٔ ترشی آن کمتر می‌شود و این در نتیجهٔ وجود مقادیر زیاد مواد معدنی در این میوه است. برخلاف عقیدهٔ بعضی از مؤلفین از روی صدها تجربهٔ بالینی می‌توانیم با گردنی فراز اعلام کنیم که میوه‌های ترش مخصوصاً پرتقال عمل ضد مواد

معدنی ندارد و استخوانهای بدن انسان را ضعیف نمی کند. کسانی که روی کاغذ باقلم، تصور خلاف کرده اند کسانی هستند که تجربه بالینی ندارند.

عده زیادی از دانشمندان در نتیجه تجربه روی حیوانات و خود انسان متوجه شده اند که ترشیه های میوه مخصوصاً جوهر لیموی پرتقال کلسیم بدن را زیاد می کند زیرا پرتقال خودش هم کلسیم دارد و مقدار آن کم نیست یعنی ۴۰ تا ۵۰ میلی گرم درصد است. از طرف دیگر احتیاج روزانه اطفال ۵ ساله ۷۰۰ میلی گرم، ۱۰ ساله هزار میلی گرم، ۱۵ ساله ۱۵۰۰ میلی گرم، اشخاص بیست ساله ۹۰۰ میلی گرم، اشخاص بالغ هزار میلی گرم، زنان آبستن چهارصد میلی گرم و زنان شیرده هزار و پانصد میلی گرم است. پس وجود این مقدار آهک در پرتقال قابل تحسین است مخصوصاً اینکه کلسیم پرتقال مانند کلسیم شیر برای انسان بیش از سایر کلسیمها قابل جذب است.

نکته قابل توجه این است که مقدار کلسیم در سایر میوه ها به اندازه پرتقال نیست و از آنچه تا کنون نوشته ایم اینطور می توانید نتیجه بگیرید که پرتقال بهترین میوه شفا بخش است مخصوصاً در زمستان که ترشی بدن انسان زیاد تر بوده و احتیاج بیشتری به موادقلیایی کننده دارد.

کوچک و بزرگ می توانید مقدار زیادی از آنرا بخورید. اگر ترکیبات و املاح لیمویی کمتر دارد در عوض قندهای قابل جذب بیشتری دارد.

میوه ای است ملین و درعین حال مقوی اعصاب، مخصوصاً مغز. یک غذای ایدآل برای همه بیماران، پیران و جوانان و کودکان است. دافع تشنج است و باید برای کلیه بیماران اعصاب

تجویز شود و همچنین برای مبتلایان به مرض قند، برای تباداران، برای کسانی که دوره نقاهت را می گذرانند و نیز برای تمام امراض معدی و خون و سوء هاضمه بسیار نافع است.

پوستش کمی ملین است و ترشحات صفرا را تحریک می کند و در عین حال عملی به نفع هضم انجام می دهد.

پرتقال مقدار زیادی ویتامین (د) دارد که برای جذب کلسیم نهایت لزوم را دارد و استخوان را تقویت می کند و قندش مانند قند شیر عامل دیگری برای جذب کلسیم است.

با صبحانه و غذای ظهر پرتقال بخورید، میوه های رسیده و آبدار را سوا کنید. پرتقال خوب سنگین است.

برای بیماران آب آن را تنها یا مخلوط با کمی عسل توصیه می کنند.

بازهم بدن نیست تذکر دهیم که پرتقال میوه دلخواه اطفال و شیرخواران است.

افزودن يك قاشق سوپخوری آب پرتقال به شیشه شیر اطفال واجب است زیرا پرتقال ویتامینهای C و B و D دارد. پرتقال ملین و خنک کننده است و برای تمام بیماران معدی مفید می باشد. پرتقال بهترین محرک اشتهاست و از این جهت توصیه می شود که آنرا همیشه قبل از غذا بخورید نه بعد از غذا.

در شب خوردن آن چندان منفعتی ندارد.

به انسان غذای دهد ولی معده را خسته نمی کند. مخصوصاً غذایی است که انسان را چاق نمی کند زیرا به هیچوجه چربی ندارد و بهترین درمان برای کسانی است که می خواهند لاغر شوند.

پرتقال معده را سبک می کند و رنگهای تیره را باز می نماید.

بهترین تنظیم کننده ماشین انسانی است و از این جهت می توان گفت آنجا که پرتقال نیست سلامت وجود ندارد.

تا می توانید در هر سن و سال پرتقال بخورید و از آن لذت ببرید.

پرتقال مصارف زیادی در صنعت غذا سازی دارد.

در طباطبائی - برای درست کردن سالاد - برای کمپوت و غیره - در شیرینی پزی خلال پوست و گوشت پرتقال مصرف می شود.

از گل آن يك نوع عطر بسیار عالی می گیرند، جوشانده برگ آن خواب آور خوبی است و بالاخره منافع درمانی پرتقال قابل حساب نیست.

در موقع خرید پرتقال دقت کنید پوستش نازک باشد و هنگام لمس کردن نرم باشد. پرتقال خوب آن است که پر و سنگین باشد نه پوک و کم آب. پرتقالهای سنگین گوشت زیاد دارند و شیرین اند.

پرتقال برای رشد و نرم کردن پوست بسیار نافع است. فعالیت سلولها را زیاد می کند و بر قدرت اعصاب می افزاید. ضد یبوست است و برای مبتلایان به مرض قند بسیار نافع است در اغتشاشات معده و کبد اثر نیکو دارد.

کسانی که جوانی فنا ناپذیر می خواهند باید پرتقال را فراموش نکنند. شخصی که سالهای متمادی جوانی خود را حفظ کرده بود پس از رسیدگی معلوم شد که روزی دوازده عدد پرتقال می خورد.

## نارنج

یکی دیگر از مرکبات بسیار نافع نارنج است که در طب مصرف زیاد دارد. برگش دارای بویی پسندیده است و عطری مطبوع دارد، طعم آن کمی تلخ است. دمکرده برگ آن دارای اثر محلل بوده، تشنج را از بین می برد.

بهار نارنج دارای عطری خوشبو و طعمی نیکوست، ضد تشنج بوده و درمان سکسکه است. آب مقطر آن برای معطر کردن شربت‌ها در داروخانه‌ها زیاد به کار می رود.

آب مقطر بهار نارنج اعصاب را تقویت می کند و درمان بسی خوابی است. پوست نارنج دارای مصارف طبی است و خلل پوست آن در بعضی غذاها مصرف دارد.

آب نارنج دارای ویتامینهای ث و ب و د بوده و خواص آب لیمو را دارد.

## سایر مرکبات

تا می توانید از انواع و اقسام مرکبات استفاده کنید تا جوانی و سلامتی خود را حفظ کرده و از منافع سرشار آنها استفاده کنید.

مرکبات انواع و اقسام زیاد دارد همه آنها دارای خواصی تقریباً نزدیک به هم می باشند، اغلب دارای طعم گوارا و عطری مطبوع هستند و از ترشی آنها استفاده می شود.

در صنعت از بهار نارنج و پوست بالنگ مر با می پزند و از آب گوشت آنها بهترین چاشنی برای غذاها درست می کنند. لیمو عمانی یکی از بهترین انواع مرکبات است که آنرا خشک می کنند و در غذا جزو بهترین ترشیهاست.