

ولی امروز این مسائل دینی را که از نظر بهداشت اهمیت زیاد دارد فراموش کرده‌اند و سرطان در بین آنها زیاد شده است و علتش اینست که گوشت مرغ زیاد می‌خورند.

اعراب

چانه‌ای باز و رنگی گندمگون دارند. کاسه سر اعراب با اینکه بسیار محکم است نازکترین کاسه سرهاست که آنرا شبیه شیشه نیم شفاف می‌دانند. بسیار باهوش و مهمان‌نواز می‌باشند بادیه‌نشینان آنها که اعراب واقعی هستند کمتر گوشت می‌خورند و بسیار زبرک و تیزهوش می‌باشند.

آنهايي که گوشت را قرمه کرده می‌خورند ویتامین ث در بدنشان کم می‌باشد و مزاجشان گرم و دمای است.

یکی از خوراکیهای اعراب بیابانی ماست و خرماست که فوق‌العاده لذیذ بوده و کسانی که هر روز ماست و خرما می‌خورند مزاجی معتدل دارند و کمتر مریض می‌شوند. مشروبات الکلی و استعمال دخانیات نزد آنها ممنوع است.

بیماری سرطان در نزد اعراب کمتر دیده می‌شود حتی آنهايي که معتاد به دخانیات شده‌اند.

قلیان

اعراب معمولاً قلیان می‌کشند. قلیان دودی شدیدتر از سیگار دارد ولی معذک تولید سرطان نمی‌کند زیرا آب قلیان دود را شسته و قطران آنرا می‌گیرد.

۱- خوراک حضرت علی علیه السلام مختصر به نان جو و خرما و چند گیاه دیگر بود.

دخانبات دشمن ویتامین ث است و کسانی که به این سموم اعتیاد دارند حتی المقدور باید لیمو و سایر موادی که از این ویتامین دارد زیاد بخورند.
یکی دیگر از مضار دخانیات بیماری سرطان است زیرا دود دارای مقداری قطران است که آنرا دانشمندان عامل درجه اول سرطان می دانند.

اثر غذا در پیشه و حرفه

شما با اینکه قیافه شناس نیستید معذک گاهگاهی همینکه شخصی را دیدید می توانید شغل او را حدس بزنید.
يك كارمند دولت با يك كارگر فرق زیاد دارد. طیب از دور شناخته می شود. يك نفر داروساز را می توان در بین جمعی شناخت.

معمولاً هر دسته از مردم غذا و خوردك مخصوصی دارند مثلاً کارگران غذاهایی لازم دارند که نیروبخش بوده و عضلات آنها را قوی سازد و در عین حال ارزان قیمت بوده و تهیه آن آسان باشد.

بحث در این مورد زیاد است ولی آنچه ما می خواهیم در اینجا مورد مطالعه قرار دهیم غذاهاییست که برای هر شغلی زیادتر لازم است.

کارگران

کارگران بایستی غذاهای نیروبخش قندی مانند نان همراه با سیوس زیاد بخورند و برای آنکه ماده سفیده ای بدن خود را تأمین نمایند بایستی لبنیات مخصوصاً پنیر زیاد بخورند. خوردن

سبزیها و میوه‌های ارزان قیمت برای آنها لازم است. نظر به اینکه حبوبات مواد قندی و سفیده‌ای باهم دارند برای کارگران بسیار لازم است. بهتر آن است که حبوبات را قبلا خیس کرده و همینکه جوانه زد میل نمایند. از جمله غذاهای ارزان قیمتی که برای کارگران مفید است کنجد می باشد.

کنجد زیاد کننده زور و عامل طول عمر است

متجاوز از پنج هزار سال است که انسان به خواص معجزه آسای کنجد پی برده است. پهلو انان قدیم آنرا برای زیاد کردن زور می خوردند و امروز هم در بین قهرمانان ترکیه قابل توجه است و دارای ارزش زیادی می باشد.

هندیها بیش از سایر اقوام برای این گیاه خاصیت و اثرات معجزه آسا قائلند و آنرا زیاد کننده قدرت و عامل طول عمر می شناسند و روی این اصل آنرا در تشریفات مذهبی زیاد می خوردند و همانطور که ماخرما و انجیر خیرات می کنیم آنها کنجد و شیرینیهایی که با کنجد درست کرده اند خیر می نمایند و بدون تردید علت طول عمر در بین مرتاضین و بعضی از دهاتیهای هندی خوردن کنجد است.

خوردن این گیاه از قدیم در ایران معمول بوده است، نانوایان مغز آن را به روی نان می پاشیدند و آن کاری است که الآن هم بایستی معمول شود.

حلو سازان آنرا برای ساختن ماما جیم جیم و غیره به کار می بردند که متأسفانه امروز متروک شده است.

روغن کنجد دیر فاسد می‌شود و سابقاً خوردن آن بسیار معمول بود و هنوز هم معمول است.

شیر کوبیده آن و گیاههای دیگر را جهت رفع سوزش معده مفید می‌دانستند و معتقد بودند ترشی معده را کم می‌کند و سودا را از بین می‌برد.

جوشانده آنرا بانخود بازکننده حیض می‌دانستند و می‌گفتند مقوی باه است.

آب برگ کنجد برای تقویت مو و بلند شدن آن تأثیر نیکو دارد و برای این کار بایستی آب آن را با کوبیدن یا فشارگرفت و به سر مالید.

مخلوط کردن برگ کنجد با حنا جهت مشکی کردن مو نیز نتایج نیکو دارد و نیز جوشانده برگ آن برای درازشدن و مشکی شدن مو نافع است.

روغن کنجد برای جلای مو بسیار مفید و بهترین روغن‌هاست.

دهاتیهای که هنوز روغن کنجد می‌خورند عمر زیادتری می‌نمایند و تا هشتادسالگی تقریباً جوان هستند.

برای اولین بار چند دانشمند فرانسوی در ترکیه به خواص معجزه آسای این گیاه پی برده و مصرف آنرا در اروپا معمول کردند و امروز غذاهای اختصاصی از آن می‌سازند و می‌فروشند و اکنون ترکیبی از آن به نام تامینا معروف می‌باشد و در فرانسه معمول است.

تامینا لغتی است ترکی به معنی کنجد و ترکیبی از آن است. در سال ۱۹۲۴ یک دانشمند امریکایی که در هند به خواص معجزه آسای این گیاه پی برده بود یک سلسله امتحانات علمی را

در باره آن شروع نمود و به این موضوع پی برد که این گیاه دارای مواد سفیده‌ای و چربی است و از همه مهمتر اینکه مواد سفیده‌ای این گیاه به‌طور خام نیز قابل هضم است و دارای پانزده نوع مواد سفیده‌ای است و برای کسانی که نمی‌خواهند گوشت بخورند خوردن آن تقریباً واجب است و می‌توان آن را گوشت گیاهی نامید. لسیتین این گیاه حتی از باقلای هندی بیشتر است.

لسیتین چربی فسفرداری است که وجود آن برای نسوج و اعصاب نهایت لزوم را دارد؛ و مغز و غدد انسان احتیاج زیادی به آن دارد. تقویت قوه حافظه بشر احتیاج زیادی به این ماده دارد و تقریباً ۲۸ درصد مغز از لسیتین ساخته شده است و مغز انسان بیش از سایر حیوانات از این ماده دارد و سرموفقیت بشر و پیشرفت آن در عالم تمدن مرهون همین لسیتین است که در گوشت و زرده تخم مرغ و گیاههایی مانند: باقلای چینی، ماش، قره‌ماش، خرفه و کنجد وجود دارد.

در امتحانات تشریحی ثابت شده که بیماران فکری در اعصابشان مقدار لسیتین پایین آمده است و در نتیجه خوردن اکسیر لسیتین به سرعت معالجه می‌شوند، کلیمپها کنجد زیاد می‌خورند و زیاد زیرک می‌باشند.

غدد تناسلی نیز که با مغز و سلسله اعصاب زیاد مربوطند احتیاج زیادی به اکسیر لسیتین دارند و با این ماده است که می‌توانند هورمون جوانی را بسازند.

کنجد معدن مواد معدنی قابل جذب است و دارای: منیزیم - کلسیم - آهن - سیلیس - آلومینیوم - کرم - مس - نیکل - سدیم و چندین فلز و شبه فلز دیگر است.

اثر کنگد بیشتر در اثر داشتن ویتامینهای زیاد آنست مخصوصاً ویتامینهای ب و ویتامینهای ف که فراوان دارد.

برتر از همه داروها

غذایی که بر هر دارویی ترجیح دارد کنگد است که تقریباً بیشتر مواد مورد ساختمان بدن را داراست. لذا يك غذای قیمتی و پرارزش برای انسان متمدن است. دارای خواص گوشت است ولی ضرر آن را ندارد. قوت، جوانی، تعادل زندگانی و صحت را به انسان می‌بخشد.

طعم گوارای آن مورد توجه شکم‌پرستان می‌باشد و به خوبی و آسانی برای انسان در هرسنی که باشد قابل هضم است. کنگد برای زن، مرد، بزرگ، کوچک برای ادامهٔ حیات و طول عمر مفید است، اثر آن در تعویض سلولهای کهنهٔ بدن بسیار سریع است و در تسهیل تفکر عمل آن قابل تحسین است و در رفع آلامی مانند: سرطان، سل، کم‌خونی بی نظیر می‌باشد.

در زندگانی جدید که فکر بشریش از سایر اعضای بدن او به کار می‌رود کنگد از نان واجبتر است.

خلاصه کنگد غذای کسانی است که می‌خواهند عمر زیاد توأم با سلامتی داشته باشند. بهترین وسیلهٔ راحتی و بیمه‌کنندهٔ جوانی شما کنگد است.

غذای روستاییان

بهترین غذا برای روستاییان که خوشبختانه به آن دسترسی

زیاد دارند شیر و لبنیات است که با نان گندم یا جو و سبزیجات اهلی و صحرائی بهترین غذای سلامت بخش می باشد.

شیر و لبنیات

دانشمندان و شیمیدانهای حیات شناس بیش از سی نمک معدنی در بدن انسان پیدا کرده اند که بعضی از آنها به مقدار بسیار کم می باشد ولی اثرشان فوق العاده است و وجود آنها برای سلامتی ضروری است. گرچه ممکن است شیر تمام این املاح را نسبت به احتیاج ما نداشته باشد و حتی شیر گاو مخصوصاً موافق احتیاج ما نیست معذک آن مقداری که از این املاح دارد برای جلوگیری از کمبودی که مسبب خطرات بزرگ است کافی است. دهاتیها که به شیر و سبزیهای متعدد دسترسی دارند و آنها را خام می خورند هیچ وقت دچار کمبودی نخواهند شد.

مهمترین اثر شیر اینست که در آن نمکی وجود دارد که مقدار آن کافی و به صورتی است که در بدن ما به خوبی جذب می شود و آن نمک کلسیم است.

اما اگر بخواهیم کلسیم مورد احتیاج بدنمان را در غذاهای دیگر بیابیم لازم است که هر روز یک کیلو سیب زمینی و سه کیلو گوشت بخوریم.

بسیار خوب. اما متأسفانه نه اشتهای ما قبول می کند و نه معده ما قدرت هضم اینها را دارد و از طرف دیگر اگر چند روزی از این غذا بخوریم مبتلا به زیادی خون و ترش شدن آن خواهیم شد. در صورتی که ما می توانیم این مقدار کلسیم را در کمتر از نیم لیتر شیر و صد گرم پنیر به دست آوریم و از این رو

گفته‌اند آنجا که شیر نیست کلسیم وجود ندارد. واقعاً هم همین‌طور است بدون شیر کلسیم پیدانخواهد شد.

از طرف دیگر املاح کلسیم به اتفاق نمک طعام قسمت‌های زیادی از مایعات بدن را تشکیل می‌دهند. این مایعات برای سلامتی بدن ما نهایت لزوم را دارند.

وجود کلسیم تنها برای استخوانها و دندانها و ناخنها و موهای ما لازم نیست بلکه برای محکم کردن عضلات نیز وجودش نهایت لزوم را دارد مخصوصاً برای عضلات قلب که دائماً در حرکت می‌باشند.

بدون کلسیم قلب خسته می‌شود و امراض قلبی را ایجاد می‌نماید. این امراض اکنون عامل شماره یک مرگ انسان می‌باشند. بدون کلسیم استخوانهای ما سست می‌شود و آهک بدن ما کم می‌گردد و اکثر مردم به این بیماری مبتلا می‌باشند.

ستون فقراتشان ناقص است، شکستگی زیاد در استخوانهای آنها مخصوصاً کشاله ران آنها پیدا می‌شود.

کلسیم برای متعادل نگاه داشتن سلسله اعصاب نهایت لزوم را دارد. نیمی از بدخوابیها سببش کلسیم است.

از نظر ورزشکاری هم فرزی و زور زیاد جز با یک خون سرشار از کلسیم میسر نیست و از این رو گفته‌اند آنجا که کلسیم نیست سلامتی وجود ندارد و از جمع این دو جمله: آنجا که شیر نیست کلسیم نیست - آنجا که کلسیم نیست سلامتی نیست، جمله سوم می‌آید: آنجا که شیر نیست سلامتی نیست، علاوه بر کلسیم نباید فراموش کنیم که شیر چیزهای دیگری هم دارد که مهمترین آنها قند شیر است.

امتحانات متعددی که در بنگاه علمی بهداشت غذایی شهر

پاریس در موشها به عمل آمد این نتیجه حاصل گردید که قند شیر در جذب کلسیم تأثیر عجیبی دارد. وقتی به يك دسته از موشها غذایی می دادیم که تمام ترکیبات شیر را داشت موشها دارای استخوانی محکم و طبیعی با جداری کلفت می شدند در صورتیکه وقتی به آنها غذایی می دادیم که تمام ترکیبات شیر را به استثنای قندش داشت چنین نتیجه‌ای حاصل نمی گردید، استخوان این حیوانات دارای جداری نازک و داخلی فراخ و پوک می شد.

از این تجربیات اهمیت قند شیر ظاهر شد.

قند شیر علاوه بر اثر فوق‌مدر بسیار خوبی بوده و ضد سموم بدن است ضمناً غذای خوب و لازمی برای موجودات ذره‌بینی مفید معده و روده‌ها است.

این موجودات که سازنده ویتامینهای ب و ک می باشند نه تنها برای سلامتی بلکه وجودشان برای ادامه حیات بشر لازم است. باری شیر يك غذای نجات دهنده و نگهدارنده است که به تنهایی می تواند عوارض کمبود غذایی را جبران نماید.

اگر فراموش نکرده باشید در مقدمه این کتاب گفتیم و ثابت کردیم که بیماری چیزی جز کمبودی نیست و چون شیر مانع کمبودی است مانع جمیع امراض هم می باشد.

ضمناً باید بگوییم که شیر مخصوصاً نجوشیده آن ضررهای زیادی دارد. اما شیرهای بریده مثل ماست و پنیر هیچگونه ضرری ندارند و فواید بیشتری دارند و میکروبهای خطرناک مثل سل که در شیر نجوشیده ممکن است پیدا شود در این ترکیبات نیست.

شیر دارای تمام انواع مواد سفیده‌ای است که همه آنها برای غدد و مایعات بدن لازم است.

این مواد در ماست و پنیر برای جذب بدن ما آماده تر می‌باشند. ماست و پنیر دارای ویتامین ب است که یکی از آنها به ویتامین جوانی مشهور است و همچنین ماست محیط معده و روده‌ها را برای رشد میکروبهای مفیدی که ویتامینهای ب می‌سازند آماده می‌سازد.

غذای ورزشکاران

یکی از فلزاتی که برای ورزشکاران بسیار لازم و مفید است کلسیم می‌باشد. ماست، پنیر و لبنیات به علت سرشار بودن از کلسیم غذای ورزشکاران می‌باشد. برای ورزشکاران خوردن پرتقال و تره که کلسیم زیاد دارند لازم است. ضمناً چنانچه قبلاً شرح دادیم کنگد عامل زیاد کننده زور است.

غذای قاندين بزرگ

قاندين بزرگ چشمانی نافذ دارند و این خاصیت ویتامین آ می‌باشد که چشمانی نافذ به اشخاص می‌دهد. خوردن هویج، آلو و گوجه فرنگی که دارای ویتامین آ هستند برای قاندين بزرگ لازم است. علاوه بر صحت و سلامتی که برای هر کسی لازم است قاندين به اراده‌ای قوی احتیاج دارند و این در نتیجه خوردن ویتامینهای ب می‌باشد.

زیاده روی در خوردن گوشت برای قاندين بزرگ خطرناک بوده و باعث ضعف آنها خواهد شد. مادرانی که آرزو دارند فرزندان آنها به این مقام برسند باید

هنگام آبستنی از خوردن گوشت کمی پرهیز کرده و با خوردن میوه‌ها و سبزیهایی که سرشار از ویتامینهای آ و ب می‌باشند کودک خود را تقویت نمایند.

قائدين بزرگ دارای آرواره‌های بزرگی هستند. این آرواره‌ها چنانچه قبلاً تذکر دادیم نتیجه زیادی ترشح نخود مغز و بهترین دلیل میوه‌خواری انسان است.

بدنیست مادران درموقع آبستنی بامکیدن کندر یا انزروت ترشح نخود مغز خود و نوزاد را تقویت کنند.

یکی دیگر از مشخصات قائدين بزرگ داشتن بینی بزرگ است .

غذای فلاسفه و دانشمندان

فلاسفه و دانشمندان دارای دماغ و مخی بزرگ هستند و مقدار لسیترین مغز آنها خیلی زیادتر از اشخاص عادی است. پس مادرانی که آرزو دارند فرزندان دانشمندی به جامعه تحویل دهند بایستی در موقع آبستنی روزی یک‌دانه تخم مرغ و مقداری کنجد و سایر غذاهائیکه از این ماده دارند میل نمایند.

کسانیکه کارهای فکری دارند و می‌خواهند در علوم پیشرفت کنند علاوه برصحت و سلامتی که جز با تغذیه صحیح متعادل به دست نمی‌آید باید مواد فسفردار و مواد سفیده‌ای زیاد میل کنند و برای این کار بهتر است که حبوبات زیاد بخورند مخصوصاً بهتر آنستکه آنها را سه چهار روز قبل از خوردن خیس کرده و همینکه شروع به جوانه زدن نمود بخورند.

سیاستمداران

سیاستمداران بایستی مزاج معتدل داشته باشند و این جز با تغذیه متعادل به روش دیگری به دست نمی آید.

غذای خطبا و نویسندگان

همه کس به عقل سلیم و تسلط بر اعصاب خود نیازمند است ولی خطبا و نویسندگان علاوه بر نیروی عقلانی بایستی عواطفی شدید داشته باشند تا گفته و نوشته‌های آنها تأثیری نیکو در اعماق شنوندگان داشته باشد.

خوردن غذاها بیکه دارای اشعه رادیواکتیو می باشد به این نیرو کمک می نماید. شلغم و عسل دارای این خاصیت می باشند و بایستی زیاد بخورند.

عسل یا نوشابه انبیاء

عسل قبل از آنکه یک غذای کامل باشد یک اکسیژر پر - ارزش است، زنبورهای عسل دارای تمدن قدیمی هستند و همانطور که قوانین جامعه برای نظم اجتماع خود دارند اطلاعات کافی در غذا خوردن نیز داشته گلهای مفید را از غیر مفید تشخیص می دهند.

در گل تمام عوامل زندگانی موجود است و زنبورهای عسل عصاره ذیقیمت این گلهای قشنگ و مفید را می کشند.

گل قسمتی از گیاه است که به خورشید بیش از سایر قسمتهای گیاه بستگی و علاقه دارد و به سوی او می رود و به عشق او می شکند و باز می شود و اشعه او را در خود منعکس

می‌سازد و از همین جهت است که ملون به رنگهای مختلف می‌شود و ذخایری از نیروی کهربایی آفتاب در خود دارد. در دنیا هیچ غذایی به اندازهٔ عسل سرشار از عوامل غذایی نیست و به اندازهٔ عسل نیروهای کهربایی و تشعشعات رادیو آکتیون دارد.

بعضی از نویسندگان در عالم خیال پیش‌بینی عسل‌های سمی کرده و گفته‌اند اگر زنبور از يك گیاه سمی تغذیه کند عسل او زهر خواهد داشت ولی هیچ‌یک از دانشمندان و غذاشناسان با این عقیده موافق نیستند و می‌گویند زنبور عسل بهتر از هر - موجدی گیاه‌های سمی را می‌شناسد و هرگز به آنها نزدیک نمی‌شود.

تاکنون عسل سمی دیده نشده است و اگر حیواناً و به - ندرت وقایع ناگواری حادث شده باشد گناه عسل نیست بلکه دستی جنایتکار آن سم را به آن افزوده است.

عسل هیچگاه فاسد نمی‌شود و همیشه می‌توانید به سلامتی آن اطمینان داشته باشید چنانچه عسل‌هاییکه در مقابر فراعنهٔ مصر پیدا کرده‌اند پس از چندین هزار سال خراب نشده بودند و از آن جهت است که زنبور عسل به آن يك مادهٔ ضد عفونی کنندهٔ طبیعی می‌افزاید که ضرر و زیان مواد ضد عفونی شیمیائی را ندارد.

این مادهٔ ضد عفونی اسیدفرمیک نام دارد ولی علاوه بر آن عسل‌های کوهستانی يك مادهٔ ضد میکروبی هم دارند که میکروبهارا نابود می‌سازند و میکربهایی که در شربت غلیظ رشد می‌کنند نمی‌توانند وارد عسل شوند این عامل پر ارزش تشعشع اتمی است.

عسل يك غذای مفید برای اطفال است زیرا تمام مایحتاج غذایی را به طور طبیعی دارد قندش برای هر سنی مناسب است و سرشار از قیمتی ترین مواد حیاتی است - تمام ویتامینها و فلزات را دارد. ویتامینها و فلزاتی که در گل پرورش یافته و در دامان خورشید تربیت شده اند.

عسل يك غذای زنده کننده سالخوردهگان و مربی خردسالان می باشد.

زنبور عسل به سراغ تمام گیاههای طبی و گل های شفا - بخش می رود و عوامل مؤثر آنها را گرفته و به بهترین وجهی به ما عطا می نماید.

عدهای به غلط تصور کرده اند که زنبور شیرة گل را مکیده و بعد قی می نماید و از این جهت آنها را يك غذای برگشته و مرده و مهوع می دانند.

این عقیده جز يك فکر غلط و نسنجیده نیست و بهیچوجه حقیقت ندارد، زیرا عسل از معدة زنبور خارج نمی شود و هضم شده نیست بلکه غذائیت که برای هضم آماده شده است، یعنی قندهای مرکب گل به صورت قند انگور و قند توت که آماده برای جذب می باشند تبدیل میشود و در حقیقت همان عملی است که بزاق انجام می دهد نه معده و از این جهت قند عسل برای مبتلایان به مرض قند ضرر ندارد و این بیماران می توانند کمی عسل میل نمایند.

از طرف دیگر عسل يك جسم نوینی است که مرکب از قسمتهای زنده گیاهی است نه فضولات آنها.

عسل دارای هفتاد و پنج درصد مواد قند، ۵/۰ گرم درصد مواد سفیده ای و ۲/۰ گرم درصد مواد چربی است و از این رو ثابت

می‌شود که عسل یکی از غذاهای نیروبخش است حالا برویم به سراغ مواد معدنی آن.

عسل ۱۳ میلی گرم فسفر، ۴ میلی گرم کلسیم، ۷٪ میلی گرم آهن دربر دارد، مقداری هم مس در عسل وجود دارد.

این مواد معدنی بلافاصله وارد جریان خون ما می‌شوند و آهن آن مرض کم‌خونی و فسفر و کلسیم آن بیماریهای استخوان و ریه را معالجه می‌نمایند.

بدیهی است که میزان و ارزش مواد غذایی و معدنی عسل بستگی کامل با گلهای محلی دارد و عسل‌های کوهستانی از عسل‌هایی که در مزارع عمل می‌آیند بهتر می‌باشند.

در اثر تشعشع خورشید که در گلهای منعکس می‌شود قندهای آنها اثر عجیبی در رشد و ایجاد نیرو دارند زیرا قندهای زنده‌ای هستند و با ویتامینهای آ - ای - ک - توأم بوده و آثاری از ویتامین‌های ث - ب - ۱ - پ پ ۵/۰ میلی گرم ویتامین ب ۲ - دارند و نیز دارای آلكائیدهای شفا بخشی هستند که در گلهای وجود دارد و حتی عده‌ای از دانشمندان حدس وجود هورمون‌هایی را در عسل زده‌اند.

دو تن از دانشمندان روسی کشف نموده‌اند که عسل دارای تأثیر فوق‌العاده‌ای در رشد است و اثر مهمی در حیات انسان دارد و معتقدند که عسل برای رشد تمام اعضاء بدن مفید است.

اجسام زنده‌ای که عسل همراه خود به بدن انسان می‌برد سبب شده است که این ماده غذایی رجحان زیادی به سایر مواد قندی پیدا نماید.

ارزش درمانی عسل فوق‌العاده اهمیت دارد. در درجه اول اسید فرمیک است که زنبور آنرا برای حفظ عسل از فساد به آن علاوه می‌کند این ماده ضد عفونی‌کننده طبیعی ضرری ندارد و ضد روماتیسم است و در عین حال نیروبخش می‌باشد.

قندش يك قند بسیار خوب و مقوی قلب است و سبب بهبود وضع فشار مایعات بدن می‌شود و نیز کمی و زیادی فشار خون را علاج می‌کند.

برای کبد بسیار نافع است و امراض کبدی را معالجه می‌کند و اغتشاشات کبدی را اصلاح می‌نماید مخصوصاً فواید زیادی در درمان یرقان دارد.

اثر عسل در ریه بسیار جالب است و امراض ریوی را شفا می‌دهد. خواص التیام‌دهنده عسل قابل توجه است.

در مورد زخم معده و زخم اثنی عشر بایستی صبح ناشتا يك قاشق سوپخوری عسل بخورند و تا يك ساعت هیچ چیز میل نمایند.

اگر در مدت یکماه اثر نیکو ظاهر نشد بایستی مقدار آنرا اضافه کرد یعنی ۵ تا صد گرم خورد و تا ظهر چیز دیگری نخورد.

عسل بهترین عامل برای زیاد و کم شدن قند خون است
عسل بهترین ضد عفونی‌کننده مجاری ادرار است.

درمانهای خارجی با عسل

يك قاشق سوپخوری عسل را در يك چهارم لیتر آب ریخته و بجوشانید يك داروی مفید برای قرقره کردن به دست می‌آید که بهترین درمان انواع گلودرد است با این مایع

می‌توان چشم را هم شست.

بازهم برای چشم

در روی يك ظرف آب گرم یا يك حرارت ملایم کمی عسل را ذوب کرده پس از سرد شدن يك قطره آنرا در چشم بچکانید بهترین درمان بهم خوردگی چشم است و همچنین در صورتیکه عسل را با آب مخلوط کرده حل کنید برای چشم نوزادان بسیار مفید است.

برای معالجه زخم‌ها و دمل‌ها می‌توان يك مرهم روغن با عسل درست کرد به این ترتیب که عسل و آرد را به مقدار مساوی گرفته کمی آب به آن می‌افزایند بعد با هم وزن عسل روغن مخلوط می‌نمایند.

بدون آب می‌توان با عسل روغن شیافی درست کرد که بهترین درمان بواسیر است.

این شیاف با کره و عسل به حجم مساوی به دست می‌آید. برای درمان سوختگی مرهمی از عسل و روغن زیتون به مقدار مساوی می‌توان درست کرد.

* * *

در مواقع شدت رماتیسم - نقرس - عرق‌النسا و پا- دردهای شدید و دردهای مفاصل روی يك قطعه تنظیف مقداری عسل بمالید و روی پوست نهاده و بگذارید دو ساعت بماند بعد آنرا عوض کنید ضمناً ناشتا دو قاشق سوپخوری صبحانه میل نمایید.

* * *

برای معالجه برفک اطفال و اشخاص بالغ آب لیمو را

با عسل مخلوط کنید و يك قاشق چایخوری آنرا در دهان ریخته و مدت زیادی در دهان نگاه داشته و مزوزه نمایید.
و همچنین برای برفك و سایر دردهای دهان يك مطبوخ از برگ گل سرخ درست کنید و به هر استکان آن يك قاشق سوپخوری عسل افزوده و در دهان مزوزه یا قرقره نمایید.

چای سیب

سیب را قاچ کرده و آنرا با خلال لیمو مخلوط کرده با آب بجوشانید و بعد آنرا با عسل شیرین کرده بنوشید.

عسل در مذهب اسلام

در قرآن از عسل به عنوان يك داروی شفا بخش نام برده شده است. در حدیثی از پیغمبر نقل می نمایند که آن حضرت فرمود عسل هزار و يك خاصیت دارد و هزار و يك درد را شفا می بخشد و نیز در حدیث وارد است که هر کس بخواند شفا پیدا کند باید صبح ناشتا عسل را با آب باران مخلوط کرده بنوشد.

سرچشمه آب حیات

خوانها تمام شد و ما اکنون به سر چشمه آب زندگانی رسیده ایم ، این چشمه ها که می بینید همه آب زندگانی هستند و شما می توانید بدون زحمت زیاد از هر کدام که اراده نمایید بیاشامید و حالا شما اجازه دهید من این چشمه ها را یکی پس از دیگری معرفی کنم .

سیب

سیب یکی از بهترین میوه‌های معجزه‌دار است زیرا خاصیت پاک‌کردن سم و قدرت غذایی دارد.

سیب به علت داشتن مواد قلی‌آیی اسید اوریک را حل می‌کند و ترشحات غدد بزاق و معده را مساعد و متعادل می‌سازد، برای معالجهٔ مرض چاقی بسیار نیکو است و همچنین برای بیماران کبدی، معدی، مجاری ادرار و سینه درد نافع می‌باشد. به علت داشتن فسفر اعصاب و مغز را تقویت می‌کند.

برای امراض حصبه‌ای، اسهال و اسهال خونی و ورم‌امعاء بسیار نافع است.

اسهال را به خوبی معالجه می‌کند و از طرفی مانع سوء هضم شده و به این ترتیب معده را منظم می‌نماید.

یک میوهٔ بسیار قیمتی است زیرا در تمام فصول پیدامی‌شود و دارای مقدار زیادی مواد معدنی است و مواد دیگری مثل تانن دارد.

در آن پتاس، سود، برم، آرسنیک، سیلیس، آهک، منیزی، کلر، آلومینیوم، اسید کالیک، اسید فرمیک، اسید کاپروئیک، اسید فسفریک، اتر آمیلیک، اتر کامیریلیک، ژرانبول، اسنالدئید و تمام ویتامینها دیده می‌شود.

حالا خودتان تصدیق بفرمائید که در هیچ داروخانه‌ای این مقدار داروهای مفید و بدون ضرر پیدا نمی‌شود، داروخانه‌ای است که داروهای مفید را داشته و فاقد زهرها و مواد مخدیره است.

ادرار را زیاد می‌کند، مجاری ادرار و معده و سینه را باز و زهکشی می‌نماید.

سیب برای مبتلایان به مرض مفاصل زیاد تجویز می‌شود سنگهای کلیه را دفع می‌نماید.

به وسیلهٔ املاح خود آلبومین غذا و نسوج را از بین می‌برد، برای سینه و مجاری تنفسی بسیار نافع است، پختن آن برای هضم غذا مفید بوده و سوء هاضمه را از بین می‌برد سیب را حتماً باید با پوست خورد زیرا دارای دیاستاز و منگنز است و به هضم غذا کمک می‌کند.

سیب خام رنده شده نتایج خوبی در معالجهٔ اسهال کودکان دارد .

برای مبارزه با دل بهم خوردگی و پیچش دل و استفراغ، کوه‌گرفتگی، دریا زدگی و هوازدگی و وبار زندهای آبستن بسیار اثر نیکو دارد و حرهٔ برندهای است.

از پختن سیب خودداری کنید و همیشه این میوهٔ بسیار عالی را با پوست بخورید و اگر نمی‌توانید بجوید رنده کرده و به صورت پالوده در آورده و با عسل آن را شیرین کرده میل کنید.

يك داستان واقعی

چندی پیش در پاریس به درد معدهٔ شدیدی مبتلا شدم و روزانه چند ساعت دلم سخت مالش می‌رفت . نزد يك دكتر متخصص رفتم گفتم: بایسد عكسبرداری کنید چون ممكن است مبتلا به زخم معده شده باشید. از سخنان این طیب زیاد متوحش نشدم زیرا یقین داشتم غذایی که مولد این امراض باشد نخورده‌ام و برعکس بیشتر اوقات با غذای خود پیاز خام و سبزی خوردن مخصوصاً تره می‌خوردم و محال است به این بیماریها دچار شوم.

یکی از ایرانیان که از درد معده من مسبوق شد گفت ما ایرانیان عادت به خوردن برنج داریم و حتماً این مرض نتیجه خودداری از خوردن برنج است. به اتفاق به رستوران تهران رفتیم و جای شما خالی يك چلو کباب مفصل خوردیم و برخلاف انتظار درد معده من شدت کرد. چند روزی از این مقدمه گذشت و من همچنان رنج می بردم ولی ضمناً متوجه شدم که این درد همه روزه نیست و بعضی روزها ساکت است. فوراً قلم و کاغذ آوردم و صورت غذاهای روزانه خود را یادداشت کردم. پس از چند روز با توجه به این صورتهای و وضع روزانه مزاجی متوجه شدم هر روز که سیب می خورم درد ساکت می شود و هر روز که نمی خورم شدت پیدامی کند. از این جهت مدتی روزانه یکی دو سیب خوردم و پس از چندی به کلی مداوا شدم.

سیب چنانکه می دانید سموم معده و رودهها را از بین می برد.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی يك میوه دیگر است که مانند لیمو هنوز قدرش معلوم نشده است و بدون جهت دشمن زیاد دارد و حتی بعضی از آقایان پزشکان بیماران خود را از خوردن آن منع می کنند. در صورتی که یکی از بهترین میوههاست. گرچه عدهای آنرا میوه نمی دانند و فقط به سالاد می زنند و یا غذاها را با آن چاشنی می زنند و یا ربش را گرفته برای زمستان ذخیره می کنند.

برای تهیه رب باید میوههای ترش را انتخاب کرد و در آفتاب خشک کرد زیرا ویتامین ث آن در اثر حرارت از بین می رود و همچنین موقعی که آنرا در ظروف مسی یا آهنی درست

کنیم فاقد ویتامین می شود.

باری گوجه فرنگی میوه خوبی است، بسیار لذیذ و نافع است. اهالی جنوب فرانسه آنرا سیب عشق می نامند. این میوه بعد از لیمو بیش از سایر میوه ها ویتامین دارد. گوجه فرنگی مقدار زیادی فسفر، آهن، سیلیس و غیره دارد. در سابق آنرا برای بسیاری از بیماران منع می کردند و می گفتند اسید اگزالیك دارد ولی آزمایشهای متعدد غذا شناسان ثابت کرد که مقدار اسید اگزالیك آن چندان قابل توجه نیست و در گوجه های محصول ایران ما هرچه سعی کردیم آثار آنرا هم ندیدیم.

به علت داشتن فوائدی بی شمار آنرا اکنون برای همه بیماران تجویز می کنند.

آنچه راجع به ترشی لیمو گفتیم می توانیم اینجا تکرار کنیم زیرا این موضوع برای تمام میوه ها ثابت و مسلم است. به علت داشتن مقادیر زیاد املاح معدنی گوجه فرنگی را اکنون یکی از بهترین داروها می شناسند.

برای معالجه رماتیسم، ورم مفاصل، باد یامان، سنگهای کلیه و مثانه و کبد و در مورد ورم امعاء یکی از بهترین داروهاست.

گوجه فرنگی بهترین پاک کننده خون است، یکی از اعلاترین داروها برای از بین بردن زیادی ترشی معده است و برای این درمان تریاق خوبی دربردارد.

دارای مقادیر زیادی املاح معدنی و ویتامینها می باشد. ضد قی است، هضم غذا را آسان می کند، با ترشی زیاد و غلظت و ناپاکی خون می جنگد و ضد تعفن می باشد.

ترشی آن مانند ترشی سایر میوه‌ها خون را قلیایی می‌کند.

گوجه فرنگی را باید کاملاً با پوست و دانه‌هایش خورد زیرا:

الف - ذرات پوستش حرکات دودی روده‌ها را زیاد می‌کند و لوله هاضمه را جارو می‌نماید و زباله‌هایی که در چین و چروک معده و امعاء جمع شده‌اند با خود خارج می‌کند.

اخراج بقایا و کثافتاتی که در معده و امعاء جمع شده‌اند و به وسیله پوست گوجه فرنگی انجام می‌شوند نتایج رضایت‌بخشی خاصه برای مبتلایان به یبوست در بردارد.

ب - دانه‌های گوجه فرنگی به علت ماده لزجی که آن را به مقدار زیاد احاطه کرده است، برای روغن زدن و نرم کردن جدار روده‌ها بسیار قیمتی است و اعمال آنها را آسان می‌کند.

ج - آب موجود در آن که خونش می‌باشد و تقریباً ۹۰٪ است وارد خون شده و املاح قلیائیش را نیز با خود می‌برد و نسوج بدن را آبیاری می‌کند. خون را چنانکه باید و شاید اصلاح می‌کند و رسوبهای سمی که در لابلای نسوج و گوشه‌های رگها جمع شده‌اند خارج می‌سازد و خونی که ترش باشد ترشی آنرا از بین می‌برد.

زهرة اوره را از بین برده خون را به حالت طبیعی ثابت نگاه می‌دارد، در اثر خستگی نیز زهرهایی در بدن تشکیل می‌شود که گوجه فرنگی برای از بین بردن این سم قدرت عجیبی دارد. برای اینکه در موارد فوق بهتر نتیجه حاصل شود باید

آنرا خام خورد.

پخته و سرخ کرده آن دیر هضم بوده و برای معده ضرر دارد. آنرا مانند يك ميوه بخوريد. مانند يك سيب - پوست و دانه آن را هم بخوريد برای اینکه به هضم کمک می کنند و امعاء را جارو و پاک می کنند و ذرات کهنه غذایی را که مدتها در گوشه ای از معده رسوب کرده و گندیده اند، از بین می برند. آب گوجه فرنگی برای اطفال شیرخوار و بیماران بستری مفید است.

گوجه فرنگی هضم نشاسته ها و ریشه را آسان می سازد و از این رو آنرا ترشی بنشن ها و سبزیها می نامند.

وقتی گوجه فرنگی را به سالاد می زنید مواظب باشید که نباید نه آب لیمو و نه سرکه بزنید یعنی هیچ چیز جز روغن زیتون نزنید. نمک لازم نیست زیرا خودش نمک گیاهی زیاد دارد، فقط کمی سیر و جعفری به آن علاوه کنید.

من هرگز رب گوجه فرنگی توصیه نمی کنم زیرا ویتامین ث به هیچوجه ندارد.

می توانید گوجه فرنگی را به طور طبیعی خشک کنید و برای زمستان نگاه دارید و برای این منظور گوجه هایی که تازه می خرید و هنوز خوب نرسیده سوا کنید و به نخ قند بکشید و آویزان نمایید تا خشک شود.

هرگز رب گوجه فرنگی بازاری نخرید زیرا غالباً تقلبی است. کدوی حلوائی و پوست قرمز آنرا پخته با کمی رب مخلوط کرده و با گل اخرا رنگ می کنند و من تا کنون چندین بار در آزمایشگاه با این تقلبات روبرو شده ام.

اگر می خواهید بچه های سالمی داشته باشید آنها را عادت

دهید که چهار بعد از ظهر گوجه فرنگی خام را با پوست و دانه آن بخورند.

غذای مقوی و زنده کننده‌ای است و در عین حال يك داروی طبیعی است که ضرر نداشته و بسیار ارزان است.

گیلاسها

چرا گیلاسها می‌گوییم و گیلاس نمی‌گوییم؟ برای اینکه مقصودمان آلبالو و تمام انواع گیلاس است. گیلاس علامت جوانی است و میوه‌ای است که مانند چراغ فصل بهار را روشن می‌کند.

برای اینکه ارزش طبیی این گیاه را بدانید کافی است بگوییم تمام قسمت‌های این میوه یعنی گوشت - هسته - دم - برگ و غیره آن در طب استعمال جاری دارد.

در مجاری ادرار و لوله هاضمه مثل يك عامل مقنی و زهکش عمل می‌نماید و سنگها را به وسیله ترشی خود نا بود می‌سازد. به مبتلایان مرض قند و ورم مفاصل آنرا می‌دهند زیرا میوه‌ای است که مواد نشاسته‌ای کم دارد و قندش برای بیماری قند مضر نیست.

گیلاس مسکن اعصاب می‌باشد - ملین بوده و خون را پاک می‌کند، معده را هم تمیز نموده و برای سوء هاضمه‌های لجاج بسیار مفید است.

آلبالو بهتر از گیلاس و مفیدتر از آن است.

انجیرهای تازه

انجیر میوه‌ای مطبوع و لذیذ است. این میوه ملین خوبی

می باشد و معده را کوچک می نماید.

قندش برای تغذیه کودکان منافع زیاد دارد. این میوه برای بیماریهای سینه و ریه توصیه شده است.

هر قدر تازه تر باشد قدرت تبرید و پاک کننده و خواص غذایی آن بیشتر است - برای بیماران عصبی بهترین غذا است. انجیر انواع و اقسام زیاد دارد و از بین آنها انجیرهای بنفش خاصیت دارویی بیشتری دارد.

اگر یکماه صبحانه انجیر تازه بخورید فواید زیادی عاید شما خواهد شد. انجیر پخته مرهم خوبی برای سوختگی زخمهای گرم و دمل و مخصوصاً دمل دندان است. شربت آن مسکن دردهای گلو و سرفه است.

توت فرنگی

توت فرنگی از نظر قند و املاح بسیار غنی است مخصوصاً آهک و فسفر و آهن زیاد دارد.

قندش برای کسانی که دوره نقاهت را می گذرانند و همچنین برای اورام مثانه و کبد و نیز برای تصفیه خون و رفع زردی و سنگ کلیه و مثانه و نفرس و مرض قند مفید است.

به علت داشتن اسید سالیسیلیک طبیعی بهترین درمان روماتیسم می باشد.

قندش برای نفرسیها و مبتلایان به مرض قند توصیه شده است و در امراض کبدی نیز تجویز می شود.

سنگهای مثانه و کبد و امراض مثانه و روماتیسم با این میوه معالجه می شوند.

جوهر ادرار را در بدن کم می کند، صفرابر خوب و

مبردی است، خون را قلبیایی می کند. مجاری تنفس و ادرار و سوراخهای پوست را تنقیه و زهکشی می نماید.

مقوی بوده و بدن را به علت داشتن املاح زیاد محکم می نماید، اثر خوبی در غدد و اعصاب دارد و مسکن خوبی است. در فصلش می توان صبحانه را به این میوه بهشتی اختصاص داد.

تقریباً می شود ۲۵۰ گرم آن را با کمی قند نیشکر و آب- لیمو خورد. به علت داشتن مقادیر زیاد از املاح معدنی آن را جهت مسلولین توصیه کرده اند. برای کم خونی و سستی استخوان و کمی املاح دیگر بدن بسیار نافع است. مخصوصاً در مورد سرطان نباید اثر نیکوی قلبیایی کننده آن را فراموش کرد.

توت فرنگی حرارت داخلی را جذب می کند و برای روماتیسم و نقرس بسیار عالی است. تنها عیبی که دارد آنست که در اثر داشتن اسید سالیسیلیک در بعضیها محرك کبد و مثانه شده و جوشهایی شبیه کهیر ایجاد می کند.

این جوشهای کهیری شکل برای اعصاب ضرری ندارند و مولود ناپاکی شدید خون و داخل بدن می باشند. باید خوردن آن را ادامه داد تا به کلی برطرف شود.

انواع آلوی تازه

یک میوه درمانی خوبی است مخصوصاً برای مبتلایان به- سوء هاضمه مزمن و ضعف اعصاب، زیرا ملین خوب و محرك

دستگاه تغذیه است و عملش برای تمام اعضاء بدن بسیار مفید است و بایستی جزو جیره غذایی مبتلایان رماتیسم و نقرس و تصلب شرایین و نفریتها قرار گیرد. ادرار را به علت داشتن اسیدهای آلی زیاد می کند و خاصیت مسهلی آن مربوط به داشتن مقدار زیاد سلولزی است که در آن موجود است.

مقوی و ملین بوده، حافظ مزه و راحتی بخش مرکز اعصاب است - با سوء هاضمه می جنگد - اعمال کلیه ها را آسان می نماید - برای کم خونی بسیار نافع است.

دارای ویتامینهای زیادی است و همچنین املاح قندش زیاد است. تنها میوه ایست که اثر اسید کننده دارد.

بهترین آلوها آلوی سیاه و آلوی برقانی است که دارای قند زیاد و ویتامینهای ب زیاد می باشد.

همیشه توصیه کنید که صبح زود ناشتا آن را به طور صبحانه بخورند، آب آلو نیز بسیار نافع است.

آلو خشک

در اثر خشک شدن قند و ویتامینهای ب آن زیاد می شود ولی ویتامین ث و آ در آن کم می شود، در اثر پختن نیز مقداری ارزش غذایی خود را از دست می دهد.

آن را باید با آب گرم شست و خورد زیرا به این وسیله باد می کند و خواص خود را کمی پیدا می نماید.

صفرابر خوبی است. برای مبتلایان به سوء هاضمه بسیار مفید است و برای رفع خونریزی نافع است.

آن را همیشه با میوه های دیگر مثل زرد آلو میل نماید.

انگور دهاتی

این میوه را بعضیها ندانسته انگور فرنگی ترجمه کرده‌اند. گیاهی است که از قدیم در ایران زیاد بوده است. در نور به- گالش انگور - درچالوس به گالش انگورک و در رودسر به- دیوانگوری موسوم است.

با ترشی بدن مبارزه می‌کند و به نظر می‌رسد که در ساختمان استخوانها عمل مهمی دارد و برای محافظت دندانها بسیار نیکو است، اشتها را تحریک می‌کند و ضد رقت خون و زیادی بزاق است.

هسته آن موجد يك حرکت مکانیکی و دودی است که برای سوء هاضمه مفید می‌باشد.

خیسانده آن در آب يك نوشابه گوارا و قیمتی است و می‌توان آن را برای تب داران تجویز کرد مخصوصاً در عفونتهای ملتهبه جهاز هاضمه و ادرار - عطش را تخفیف می‌دهد - جذب املاح را آسان می‌سازد و ادرار را به طور محسوس زیاد می‌نماید.

غوره آن برای معالجه عروق به علت ترشی آن زیاد توصیه می‌شود، در فصلش قبل از غذا باید این انگور را خورد.

زردآلو

در تقویت استخوانها و نسوج اهمیت زیاد دارد. سلولهای بدن را زنده و فعالیت آنها را زیاد می‌کند عمر را طولانی و شخص را فعال می‌سازد.

درمان قطعی کم خونی است - يك مقوی بسیار عالی است که نباید آن را در تغذیه اطفال فراموش کرد.

سرو کوهی

سرو کوهی که آنرا شجرة لابل و عرعر و ورس و وارس می نامند و در گرگان به پیر و در شیر کوه به اریس و اریزه - در نور و کجور به ریس و در دیلمان به ابرسک و در رودسر به ارس نامیده می شود.

گیاهی است مقوی معده - معرق - قاعده آور و دارای اثر مدر است.

مصرف مقدار زیاد آن مجاری ادرار را تحریک می کند و موجب پیدا شدن خون در ادرار می شود.

برای کسانی که زیر دلشان درد می کند معالجه با این میوه مفید است زیرا مجاری ادرار و هاضمه را خوب ضد عفونی می نماید.

برای بیمارانی که شکم و مثانه آنها سرما خورده است و همچنین برای مبتلایان به سوزاک و سنگهای مثانه دوره درمانی آن به شرح زیر توصیه می شود:

روز اول صبح ناشتا چهار دانه می جویند - روز دوم پنج دانه - روز سوم شش دانه و روز به روز یکدانه اضافه می کنند تا روزی پانزده دانه.

ولی باید دقت کرد که خوب جویده شود و آهسته باید آنها را خورد و تا ظهر نباید چیز دیگر خورد.

کسانی که از بیماران عفونی پرستاری می نمایند باید گاهی یک میوه سرو کوهی را بجوند تا خود را ضد عفونی کرده و قدرت مبارزه با مرض را پیدا نمایند و نیز بخور آن در موارد درد توصیه شده است.