

زالزالک

میوه‌ای بسیار قابض است و می‌توان آنرا در موارد اسهال و اسهال خونی خورد زیرا مقدار زیادی جوهر مازو یعنی تسانن دارد و نیز دارای کلسیم و یک مختصر ترشی آلی و بکتین است.

برای تقویت قلب بسیار توصیه و تجویز شده است و نیز در مواقع کم‌خونی و سل اثر نیکو دارد.

کونار یا میوه درخت سدر

این میوه در جنوب ایران به مقدار زیاد می‌روید و مانند زالزالک خواص آنرا دارد و خوراک غالب مردم است، اخیراً آنرا پیوند کرده و به میوه درشت و آبدار و خوشمزه‌ای تبدیل کرده‌اند که بسیار نافع است.

اینطور بنظر می‌رسد که می‌توان آنرا به درخت زالزالک نیز پیوند کرد. میوه کونار قابض است و زیادی صفرا را از بین می‌برد مخصوصاً نرسیده و ترش آن - کونار کشنده کرم معده است.

آناناس

متأسفانه این میوه در ایران نیست و با اینکه در جنوب ایران به خوبی پرورش می‌یابد تا کنون کشت آن معمول نگردیده است.

میوه‌ای است که دارای طعم و عطر گوارایی بوده، آب آن تریاق تمام سموم است و در شیرۀ آن پاپائین، که یکی از فرمانهای مؤثر معده است، وجود دارد. ادرار را زیاد می‌کند و

قاعده زنان را باز می کند و هنگامی که قاعدگی عقب می افتد آنرا تجویز می نمایند.

بسیار خوشمزه و مغذی است و دارای انواع ویتامینها و فلزات معدنی می باشد: ویتامینهای عمده آن ویتامین آ - ب - ث و فلزات آن عبارتند از: پتاسیم، سدیم، منیزیم، گوگرد، کلر و فسفر.

میوه خوبی است ولی نباید زیاد آنرا خورد.

موز (بنان)

این میوه که اکنون در جنوب ایران به مقدار زیاد به عمل می آید میوه ای است که خاصیت غذایی بسیار دارد و از نظر ترکیبات خیلی نزدیک گندم است و از آن آردی می گیرند که زیاد مرغوب نیست.

صد گرم آن صد گرم کالری حرارت به بدن می دهد. کسانی که می خواهند از غذای حیوانی دست برداشته و گیاه خوار شوند نباید اثر این میوه را فراموش نمایند. در اروپا برای اینکه این میوه را به بازارهای دنیا بفرستند کال می چینند و آنرا در مقصد مصنوعاً می رسانند. بدیهی است چنین میوه ای خاصیت میوه اصلی را ندارد.

خوشبختانه هنوز در ایران این روش را یاد نگرفته اند و از این جهت غالباً سیاه شده به بازار می آید.

تازه و رسیده آن غذای خوبی است مخصوصاً برای اطفال و اشخاص سالخورده و کسانی که تازه از مریضی برخاسته اند زیرا زحمت زیادی برای معده ندارد و قدرت غذایی آن بسیار است.

زنهای آبستن و بچه شیرده بایستی حتماً آن را بخورند. له کرده و آب آنرا برای اطفال شیرخوار نباید فراموش کرد و نیز می توان شیره آنرا به اطفال داد. مادرها بایستی سعی کنند اطفال آنها به جای شیرینه های موذی از این میوه بخورند زیرا قند این میوه خیلی مرغوبتر از شیرینی برای سلامتی اطفال است. مقداری از آنرا در سالاد روزانه و فصل خود بریزید.

به

به دارای تانن و قند اسید مالیک و یک پتین مخصوص است.

به علت داشتن جوهر مازو یعنی تانن قابض است و درمان تبلی جدار روده ها و معده می باشد. میوه ضد اسهال است - ضد خونریزی است و برای پاک کردن رحم تجویز می شود.

میوه نسترن

قسمت خوراکی و قابل استفاده میوه نسترن زرد رنگ و محکم است که تشکیل جدار و بیخ برگهای گل را می دهد و پس از آنکه برگهای گل پژمرده شد و ریخت گشته دار می شود.

دارای جوهر لیمو، ترشی سبب و قند انگور و جوهر مازوو

۱- مهمترین نوع آن در تهران و اطراف آن زیاد است و به تیغ کوهی معروف است و در صنعت گلکاری و پیوند مصرف می شود.

يك رزين و يك پكتين است.

به علت داشتن مقدار زياد ويتامين ث مانند ليمو - کلم - گوجه فرنگي و تره داراي ارزش غذايي زيادي است. عده‌اي از مردم به علت کمي مقدار ويتامين ث رنج مي‌کشند. فقدان اين ويتامين از فعاليت نسوج مي‌کاهد و سبب عدم مقاومت در مقابل امراض عفوني مي‌گردد و بدن انسان را سرد مي‌نمايد.

کسي که ويتامين ث بدنش کم شود هميشه احساس خستگي مي‌کند.

اين ويتامين در قسمتهاي سبزگياهها و ميوه‌ها و سبزيها پيدا مي‌شود.

در بين سبزيها از همه بيشتر در تره بومي ايران و در بين ميوه‌ها از همه بيشتر در ميوه نستر پيدا مي‌شود.

مسلم است که ما در فصل زمستان احتياج مبرم به يك ميوه‌اي که داراي ويتامين ث باشد داريم.

اين ويتامين فعاليت ما را بيشتر مي‌کند و قدرت مقاومت بدن را در مقابل امراض زياد مي‌نمايد و به ما سلامتي که بزرگ‌ترين نعمتهاست ارزاني مي‌دارد.

در موقع قولنج - نفريت و سنگهاي مثانه و تمام ناراحتيهاي مجراي ادرار آنها تجويز مي‌کنند، خاصيت ضد کرم دارد.

تمشک

به علت داشتن عطر ملايم يکي از ميوه‌هاي لذيد مي‌باشد. گوشت پر دانه^۱ آن داراي خواص توت فرنگي است و ترشي ا - دانه‌هاي آن داراي انسولين گياهي است و درمان مرض قند است.

خون را از بین می برد.
دارای خاصیت معرق است و بهترین زهکش سوراخهای پوست می باشد.

خرمالو

بهترین زهکش کبد و کلیه ها است. باید دقت کرد که رسیده بوده و کمی شیرین شده باشد زیرا کال آن چندان خوشمزه نیست و زیاد گس است و تانن زیادی دارد.

نارنگی

میوه خوشمزه ایست - شبیه پرتغال است ولی املاح معدنی آن کمتر از پرتغال می باشد و برعکس دارای برم بیشتری است و به این جهت مسکن خوبی برای سلسله اعصاب است.
محصول بم ایران برم کافی دارد - باغذای شب بخورید، خواب راحتی خواهید کرد.

انواع خربزه

قند زیادی دارد مخصوصاً انواع شخته و شهری - ادرار را زیاد می کند. برای سل ریوی بسیار نافع است، مانند تمام میوه های همجنس خود ملین است برای مبتلایان به سوء هاضمه مفید است.

در بیماری خونریزی، رماتیسم، نقرس، سنگ کلیه و مثانه مفید است. آن را همیشه قبل از غذا بخورید.
با خربزه می توان وعده غذا را گذراند.
موقعی که خربزه می خورید نمک و فلفل کمتر بخورید.

خربزه دارای هورمون و اشعه رادیو آکتیو است و امراض کهنه و پنهانی را بیدار می‌سازد. و از این رو گفته‌اند هر که خربزه می‌خورد پای لرز آن می‌نشیند.

انواع توت

انواع توت کمی ملین می‌باشند - مخصوصاً وقتی که صبح ناشتا آنها را بخورند و تا ظهر غذای دیگری میل نکنند . بسیار مقوی می‌باشد ، دارای مواد چربی ، مواد پکتین‌دار و املاح می‌باشد.

می‌توان آنها را به جای صبحانه خورد - برای دردهای سینه می‌توان از آن شربت مفیدی تهیه کرد.

به علت داشتن جوهر مازو کمی قابض و ضد اسهال است و در عین حال ملین می‌باشد.

قند توت برای بیماران قند بسیار مفید است.

شیره توت بسیار خوشمزه و نافع است.

انواع مورد

امتحانات متعددی که در آزمایشگاه‌های میکرب شناسی نموده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که مطبوخ مورد چه تازه و چه خشک میکربهای حصبه و اسهال و اسهال خونی و تعداد زیادی از میکربهای دیگر را از بین می‌برد و چنانچه از این مطبوخ به غذای میکربها بیافزایند قادر به نمو نخواهند شد.

از طرف دیگر خاصیت سمی ندارد و مطبوخ آن مشروب گوارایی است. آنها برای خاصیت ضد عفونی آن جهت پساك

۱ - مهمترین راه جلوگیری از آنفلوآنزا خوردن مورد است.

کردن معده می نوشند.

برای ورم امعاء مزمن و همچنین عفونتهای معدی ناشی از نازك شدن جدار امعاء بسیار مفید است و برای رفع تعفن نافع می باشد.

علاوه بر موارد فوق مورد دارای تمام ترکیبات به بوده و خواص آنرا دارد.

ازگیل

دارای اسید مالیک - تانن - اسید سیتریک و اسید تار-تاریک است و از نظر غذایی شبیه به است.

بسیار مقوی است زیرا قدرت اسموزی خون را بالامی برد، دارای املاح سیتریک - رمالیک و تارتاریک است و ترشی خون را از بین می برد.

مرتب کننده عوامل معدی است و برای اسهال بسیار نافع می باشد.

دارابی

این نعمت نیز از خانواده مرکبات و نزدیک لیمو و پرتقال است. تلخی کم آنرا يك اشتها آور طبیعی کرده است و برای تمام کسانی که اشتهای کاذب دارند و همچنین کسانی که مبلشان به غذا نمی کشد و معده شان خوب کار نمی کند مفید است.

آنرا قبل از غذا یا کمی قبل از آن میل نمایید زیرا اشتها را تحریک می کند و هضم غذا را آسان می نماید و عملش روی ترشحات معدی است. در موقع خوردن به آن قند نزنید.

دارابی میوه ایست که اشتها را زیاد می کند - صبح اگر

آنرا به جای صبحانه بخورید به شما جوانی و سلامتی می‌دهد.

هندوانه

دارای آب گیاهی و حیاتی زیاد است. در موقع گرمای شدید خنکی خود را حفظ می‌کند حتی اگر آنرا در آب گرم هم بیاندازند.

مدر و خنک‌کننده است و بهتر آنست که آنرا خارج از نوبت غذا یا قبل از غذا بخورند.

هندوانه از زیادی صفرا و خون جلوگیری می‌کند و تشنگی را برطرف می‌سازد و ادرار را زیاد می‌کند.

برای اشخاصی که درمعدۀ آنها صفرای زیاد تولید می‌شود و بر اثر شدت آن لاغر می‌شوند هندوانه بهتر از میوه‌های ترش است زیرا زیادی صفرا را به ادرار می‌برد و خون را پاک می‌سازد و زیادی ترشح سبب آدم را هم کم کرده تعدیل می‌نماید. زیاده‌روی در خوردن هندوانه برای طحال مضر بوده و باه را ضعیف می‌کند.

هلو

میوه قشنگی است، پوست آن دارای کرب زیاد می‌باشد و رنگ آمیزی قشنگی دارد، گوشتش زرد یا سفید بوده و بسیار معطر است، ملین و مدر بوده و موقعی که در ادرار خون یا سنگ باشد تجویز می‌گردد.

اجابت معده را کمک می‌کند و قوه کشش نسوج را زیاد می‌سازد و از این رو برای زنان آبستن بسیار نافع بوده، وضع حمل را آسان می‌کند.

۳۰۷ خودشناسی

درجه قلبیایی خون را حفظ می‌کند، ترشحات غدد را مختصری اضافه می‌نماید و از این رو برای کسانی که غذا را تخامه می‌نمایند مفید است.

بهر آنست که آنرا با پوستش بخورند زیرا دارای ویتامین زیادی است.

هلو دسر بسیار گوارایی می‌باشد.

گلابی

میوه خوشمزه‌ایست و دارای انواع زیاد است که هر یک از آنها در فصلی مخصوص می‌رسد و از این جهت در فصول مختلفه در بازار دیده می‌شود.

ملین و مدر بوده و برای غدد داخلی بسیار مفید است، اعصاب را تسکین می‌دهد و برای امراض سینه‌یک میوه بسیار عالی است و این خاصیت مربوط به تانن آن است و آنها که کمی گس می‌باشند برای سینه مفیدترند.

دارای ارسنیک است و از این جهت درمان رعشه است و برای امراضی که قوا را تحلیل می‌برند مانند سل، کم خونی و ضعف مفرط مؤثر است.

نمونه‌هایی از گلابی که بزاق را زیاد می‌کند بدون شك هضم را آسان می‌نماید.

بهر آن است که آن را قبل از غذا با پوست بخورند.

آب گلابی رسیده برای اطفال شیرخوار بسیار مفید است.

گلابی سرشار از ویتامینهای آ - ب و ث می‌باشد. قند گلابی برای مبتلایان به مرض قند مفید است.

سنجد

مثل زالزالک و ازگیل ضد اسهال و ضد خونریزی است، دارای مقدار زیادی جوهر مازو، و ویتامین ک است. برای سینه بسیار مفید است و سموم معده و روده‌ها را زائل کرده و درد سر را تسکین می‌دهد. گل آن شهوت زنان را زیاد می‌کند و از اینجهت بو کردن آن برای دختران جایز نیست.

برگه آلو و زردآلو

برگه این دو میوه باهم جور بوده و بهترین ضد سم و منظم کننده دستگاه هضم می‌باشد. برگه‌هایی مفید می‌باشند که به طرز طبیعی در آفتاب خشک شده باشند، آنهایی که مصنوعاً خشک می‌شوند چندان مرغوب نیستند مخصوصاً آنهایی که با گاز گوگرد ضد عفونی می‌شوند. حرارت زیادی که برای خشک کردن مصنوعی به این میوه‌ها می‌دهند مواد ملین آنها را خراب می‌کند و نیروی حیاتی آنها را می‌کشد.

برگه را قبلاً با آب بشوید و گردو خاک روی آنرا بگیرید و بعد در آب گرم خیس کرده و بگذارید یک شب بماند و بهتر است در آن یک دانه لیمو ترش بیاندازید و صبح ناشتا میل نمایید و آب آنرا هم بنوشید.

بادام

دارای مقدار زیادی فسفر - پتاسیم - منیزیم - آهک - گوگرد - کلر - سدیم و آهن است.

مغز بادام شیرین تقریباً يك درصد فسفر طبیعی دارد و از این جهت بهترین درمان امراض مغزی و عصبی است و همچنین برای ضعف قوای دماغی بهترین داروهاست. فسفر و گوگرد جذب آهك را در بدن آسان کرده و بر خاصیت ترکیبی آن می افزاید.

نظر به اینکه در بادام مواد نشاسته‌ای تقریباً وجود ندارد مبتلایان به مرض قند می توانند مقدار زیادی از آنرا بخورند و آنرا جانشین نان مواد قندی سازند. بادام مثل تمام میوه‌های خشك خاصیت غذایی زیادی دارد. آنرا با گندم پخته کسوییده و این شیرینی مقوی را به اطفال و بیماران بدهید.

هدیه چهار فقیر

فرنگیها چهار فقیر معروف مانند بهلول ما داشتند که بسیار عاقل بوده‌اند و بعنوان هدیه چیزی جز انجیر، بادام، فندق و انگور قبول نمی کردند و از این جهت خوردن این چهار میوه را بعد از غذا به نام دسر چهار فقیر می خوانند.

این چهارمرد عاقل در زمانی زندگانی می کردند که دنیای آن روز کوچکترین اطلاعی از علم غذاشناسی نداشت.

بادام غذای مفیدی برای اشخاص کسل، ضعیف و مسلول است و برای مادران آینده بسیار مفید است. برای کسانی که کارهای مغزی دارند بسیار لازم است.

بادام تازه تقریباً ۸۸ درصد آب دارد و موقعی که خشك شد این آب جزو ترکیب بادام می شود و این از عجایب است زیرا وقتی بادام خشك شد فقط ۴/۴۰ درصد آب، ۱۸/۱۰ درصد

مواد ازته و ۴۵/۲۰ درصد مواد روغنی پیدا می کند. صحبت ما از بادام شیرین است زیرا بادام تلخ سم می باشد. روغن بادام بهترین مسهل برای اطفال است.

پسته شام

این میوه که چند سال است در ایران کاشته می شود دارای مقدار زیادی چربی و مواد نشاسته ای است. محصول ایران چربی اش کمتر و مواد سفیده اش بیشتر است. خاصیت غذایی آن زیاد است، قیمت آن بسیار مناسب و دلخواه اشخاص کم بضاعت است.

پدر و مادر نباید از این میوه بسیار ارزان که اطفال را از بسیاری از امراض محفوظ می دارد مضایقه کنند. ما باید بیش از این ارزش این میوه را بدانیم. در ساختن شیرینیها و نانهای که در منزل می سازید از این مغز به کار برید.

معمولاً این مغز را بو داده می خورند و در شیرینی سازی به کار می برند ضمناً می توان آنرا کوبید و به غذا و خورشتها و سوپها افزود، اشکنه آن نیز بسیار خوشمزه است. در خورشت فسنجان می توانید آنرا جانشین گردو کنید و یا با آن مخلوط کنید.

کبوترهای چاهی به آن زیاد علاقه دارند و از اینجهت در اروپا که دانه دادن به این کبوترها یک نوع تفریح است مردم آنرا بادست نرم کرده به کبوترها می دهند و کبوترها برای گرفتن دانه روی دست، شانه و سر آنها می نشینند.

روغن پسته شام روغن بسیار خوبی برای طبخ می است.

خرنوب

میوه درختی است که در جنوب ایران مخصوصاً فارس و بندر امام خمینی به عمل می‌آید و اخیراً کشت آن در کشورهای گرمسیر و نواحی مدیترانه معمول شده است.

برای جمع آوری محصول، میوه را در اواخر تابستان می‌چینند و در حرارت آفتاب خشک می‌کنند و لسی باید متوجه باشند که میوه‌ها روی هم جمع نشده و کپک نزنند.

در این میوه مواد قندی زیاد است ولی نشاسته کمتر دارد، ویتامینهای A - B - D زیاد دارد و نیز دارای ماده صمغی است.

در آن فسفر به صورت فیتین یافت می‌شود که خاصیت آن خیلی بیشتر از فیتین‌های مصنوعی است.

خرنوب دارای کلسیم - منیزیم و آهن است، اعراب عصاره این گیاه را برای رفع اسهال به کار می‌برند. برای محکم کردن دندان کودکان نظیر ندارد.

عادت کنید که این میوه را مثل سقز بجوید و آب آنرا فرو برید. در مواقع سرماخوردگی و زکام جویدن آن منافع زیاد دارد، برای مسلولین غذای بسیار مفیدی است که حتماً باید تجویز شود.

آرد آنرا برای شیرخوارانی که عوارض معدی دارند توصیه نمایید زیرا بهترین غذا برای اطفال است.

بلوط

چوب و برگ این گیاه قابض است. دم‌کرده برگ آن برای رفع زکام و سیاه‌سرفه مفید می‌باشد.

میوه آن یکی از هدایای گرانبهایی است که در فصل سرما طبیعت به انسان عطا کرده است. غذایی است بسیار مغذی و نیروبخش، دارای مقدار زیاد مواد چربی و مواد ازت دار است و نیز معدن فلزات معدنی زنده است و از اینجهت عضلات را قوی می‌سازد و خون را از لحاظ مواد معدنی غنی می‌کند و به استخوانها آهن می‌دهد و به رشد سلولهای اعصاب کمک می‌کند. کمی ملین است. خوردن آن در زمستان مخصوصاً برای اطفال واجب است. دارای ویتامین C و B و D می‌باشد.

ذغال اخته

این میوه در ایران در نواحی قزوین - گیلان - اردبیل - علی‌بلاغ و حسن بگلو و اطراف تهران و اخیراً در اصفهان به عمل می‌آید.

دارای طعمی ترش است و به مصرف ترشی غذا و ساختن کمپوت و غیره می‌رسد و از آن مربا و شربت هم درست می‌کنند. طعمش ترش و کمی گس است و برای درمان اسهال مفید است. بهتر آن است که آنرا مانند یک میوه خورد و مثل زیتون در اغذیه گذاشت.

پوست درخت ذغال اخته و نوع دیگر آن که به شفت معروف می‌باشد تب‌بر می‌باشد.

در کتب قدیم ایران این گیاه را ذغال قرن و حب الشوم خوانده‌اند.

زان

میوه درخت آلس است. این گیاه در گرگان قزل آغاج و

در آستارا قزل گزو و در گیلان و مازندران و کجور راش و در نور چلر و چلر ، در منجیل راج و در طوالش به آالش و آلوش نامیده می‌شود. در کتب قدیم آنرا شجرة النبع نامیده‌اند. میوه این درخت که زان نامیده می‌شود به اندازه فندق است. دارای پوست سختی است که در وسط آن مغز بادامی شکل و سفیدی وجود دارد. بسیار مغذی است و آنرا خام خام و بو داده می‌خورند. از آن روغن خوبی به دست می‌آید و دارای ۲۵ تا ۴۰ درصد روغن است.

از پوست این گیاه صمغی می‌چکد که اگر آنرا تقطیر کنند ماده‌ای به دست می‌آید که در داروخانه‌ها کره اوزت خوانده می‌شود و در روی دندانهای کرم خورده می‌گذارند تا دردش ساکت شود و مصارف طبی زیاد دارد که مورد بحث ما نیست.

انجیر خشک

کمتر از میوه تازه ملین است ولی قدرت غذایی آن بیشتر است و به این جهت ما توصیه می‌کنیم که آنرا به اطفال بدهند و همچنین به کسانی که تازه از بیماری برخاسته و محتاج تقویت می‌باشند، زیرا دارای قند مواد ازت دار و ازت خالص و مواد چرب است. ضمناً نیابستی آنرا با حرارت خشک کرد زیرا آبش را از دست می‌دهد ولی آنچه در آفتاب خشک شود آبش به قند تبدیل می‌شود و این عمل به وسیله دیاستازهایی که در آن موجود است انجام می‌گیرد.

برای اینکه معده خود را مرتب کنید شب پنج تا هشت دانه انجیر خشک را بگیرید و با آب ولرم بشوید و از وسط نصف کنید و آنها را در کاسه‌ای گذاشته و روی آن کمی روغن

زیتون بریزید و کمی آب لیمو اضافه کنید و صبح ناشتا با روغنش میل نمایید.

جوشانده انجیر در التهاب دستگاه تنفس تجویز می‌گردد و غرغره آن برای گلودرد و سرما خوردگی گلو بسیار نافع است.

پنج تا شش دانه انجیر خشک را در مقداری آب ریخته و با آتشی ملایم بپزید تا به صورت شربت درآید. این شربت درد گلو را ساکت می‌کند و سرفه را تسکین می‌دهد.

از جوشانده انجیر خشک شده در شیر، شربت به دست می‌آید که برای رفع تحریکات گلو و مخاط دهان و تورم لثه و غیره مصرف می‌شود.

دم کرده حاصله از گرد انجیر خشک بو داده در بیماری ذات‌الریه، سینه درد، سیاه سرفه و غیره مصرف می‌شود و به آن قهوه انجیر نام داده‌اند.

جوشانده پوست تازه انجیر در موارد شکم روشها و اسهال خونی توصیه شده است. جوشانده شاخه‌های جوان این درخت در استسقاء اثر نیکو دارد.

شاه بلوط

مانند بلوط دارای آهک طبیعی زیاد است و کمی فسفر دارد و برای کسانی که صفرا وارد خونشان شده و رنگ زرد دارند بسیار مفید است.

دستگاه عروق را تقویت می‌نماید.

شاه بلوط به اندازه گندم مواد ازت دار دارد و چربی آن از گندم بیشتر است و یک سوم آن از مواد نشاسته‌ای است و به این جهت غذای خوبی برای فصل زمستان و موقع سرماست.

فندق

درخت فندق در آذربایجان، اهر، ارسباران، اردبیل و آستارا و همچنین در طالش می‌روید. اسم اصلی فارسی آن فندق است که در آذربایجان هنوز به این اسم خوانده می‌شود. از تمام میوه‌های روغنی خاصیت غذایی آن بیشتر است و هضم آن آسانتر می‌باشد.

دارای مقادیر زیادی آهک - فسفر - گوگرد - پتاس و غیره است و چون دارای مواد قندی نیست برای مبتلایان به مرض قند غذای بسیار خوب و درمان مفیدی است. مغز فندق دارای ۵۰ تا ۶۰ درصد ماده روغنی است که بوی معطر آرامی دارد و به مصرف تغذیه و عطرسازی می‌رسد.

می‌گویند فشار خون را کمی زیاد می‌کند. پوست درخت فندق مخصوصاً پوست ریشه آن قابض است و جوشانده آن جهت مداوای نوبه و جلوگیری از خونریزی و تصلب شرایین بسیار نافعست و قاعده زنان را مرتب می‌کند مخصوصاً در موقع خونریزی زیاد حتماً بایستی از جوشانده پوست فندق خورد. سنبله و دانه‌های گل آن معرق می‌باشد و درمان ذات‌الریه و شکم‌روش و سرگیجه می‌باشد.

مقدار روغن در تازه و کهنه آن یکسانست. مقوی معده و تقویت‌کننده دماغ و نیروی شهوانی است. فندق بو داده روغنش بیشتر و طعمش گواراتر می‌باشد.

گردو

درخت گردو به حالت اهلی و وحشی در غالب نقاط ایران می‌روید و بسه گردو - گردکان - آقوزبوله - قز آقوز نامیده می‌شود. در کتب قدیم به نامهای جوزوگوز و چهار مغز خوانده شده است. برگ آن دارای بوی مخصوص و طعم بسیار تلخ و قابض است - مقوی معده - ضد خنازیر و ضد کرم و ضد قند خونست و باید سعی کرد برگهای تازه را از درخت چید.

جوشانده برگ آن در بیماریهای جلدی و اگزما و ترشحات بی‌رنگ زنانه مفید است. غرغره آن در گلودرد و ورم لوزتین بسیار نافعست قسمت گوشت‌دار پوست نیز دارای خواص برگ است. شیرۀ سبز رنگ پوست گردوی تازه برای از بین بردن زگیل و مداوای کچلی فواید بسیار دارد.

جوشانده پوست گردو موی سر را قهوه‌ای می‌کند و مخلوط آن با حنا خضاب خوبی می‌باشد.

مغز گردو مشهور به ضد خنازیر است - ضد کرم و ضد اسهال نیز هست.

زه‌کش سوراخهای پوست بدن مخصوصاً نزد لنفاویهاست، در امراض رحمی بسیار مفید است و خارش موضعی زنان آبستن را تسکین می‌دهد و این خاصیت مربوط به مقدار کمی مس است که در آن موجود است و به همین علت ترمز کننده سرطان است.

در ورم رحم و دهانه بچه‌دان و خونریزی بسیار نافعست. می‌توان آن را برای مبتلایان به مرض قند تجویز کرد که هر روز به مقدار کم بخورند.

گردو یکی از مغزهای روغنی است که دارای مواد معدنی

از قیل زنگ مس و آهن و غیره است ، روغن آن برای مالش
اعضاء و موی سر بسیار عالی است. دم کرده پوست گردو برای
مداوای سل و سنی استخوان و خنازیر بسیار نافست.
گردو مقوی اعضاء رئیسه بدن مخصوصاً مغز است و مقوی
حواس باطنی نیز می باشد . خوردن گردو با کشمش و انجیر
برای معده بسیار مفید است مخصوصاً کوییده آن با انجیر به
معده لنت می دهد و بدن را تقویت می بخشد. مغز بو دانه گردو
برای نرم کردن سینه بسیار مفید است.

خوردن آن با انزروت برای گرم معده نظیر ندارد.
مربای گردو با هل جهت تحریک قوای شهوانی بسیار
عالی است و به معده لنت می دهد.

برای اینکه خضاب خوبی داشته باشید بدنیت که پوست
تازه آن را بکویید و مقداری زنگ آهن و سرکه روی آن ریخته
بجوشانید و بعد بگذارید يك هفته در آفتاب بماند و هر روز
آن را بهم بزنید و بعد به کار برید. قنما معتقد بودند که خوابیدن
زیر درخت گردو شخص را لاغر می کند و ممکن است شخصی
که زیر درخت گردو خوابیده است دیوانه وار از خواب پریده
و مدتی ناراحت باشد. خوابیدن شب در زیر درخت گردو به
هیچ وجه جایز نیست.

نارگیل

خوشبختانه کشت آن در جنوب ایران معمول شده و
محصول بسیار عالی داده است.
گوشت میوه نارگیل يك غذای سلامت بخش و مطبوع و
مقوی است و شیر آن يك نوشیدنی اعلا است و بسیار خنك کننده

می باشد.

روغن آن برای تغذیه بسیار مفید است مخصوصاً اکنون می توانند از آن روغنی درست کنند که دیر فاسد شود. شیر آن را می توان به اطفال بجای شیر مادر داد و برای این کار میوه تازه را بگیرید و آن را رنده کنید و با آب مخلوط کرده در روی يك پارچه سفید تمیز ریخته و با فشار شیر آن را بگیرید.

برای کسانی که بلغمی مزاج می باشند یعنی انهایی که ترشح سبب آدم در بدنشان کم است خوردن این میوه مقوی بسیار نافع است.

مالبخولیا و سستی مغز را درمان می کند - جویدن آن بوی دهان را برطرف می سازد.

خوردن آن برای کسانی که مزاج گرم دارند یعنی ترشح سبب آدم در بدنشان زیاد است بد نیست مشروط براینکه با آن میوه های ترش میل نمایند.

شیر نارگیل جهت مالبخولیا و جنون و تقویت باه مفید است.

زیتون

درخت زیتون در رودبار و گرگان و دره سفید رود - منجیل - افشار - حاجی لر و بلوچستان به عمل می آید.

اهالی شاه پسند گرگان آن را چوب سید می نامند.

انواع وحشی زیتون، خار دار ولی اهلی پرورش یافته آن بدون خار است.

میوه ایست خوراکی و روغن دار و رسیده آن تیره رنگ

است و روغن آن در تغذیه و مصارف دارویی اهمیت دارد. فراموش نکنید که زیتون درخت صلح و آشتی است و برای طول عمر نافعست.

برای تولید سوخت بدن ارزش زیاد دارد زیرا صد گرم آن ۲۳۴ کالری حرارت می‌دهد و از این جهت یک غذای نیرو-بخش است و کسانی که می‌خواهند سلامتی داشته باشند باید به این اکسیر علاقمند شوند.

بعضی از فروشندگان برای اینکه طعم تلخ آن را از بین ببرند آن را در آب قلیا می‌خیسانند.

در این مورد اگر آن را خوب نشویند ممکنست عوارضی داشته باشد. اگر خواستید از این زیتونها که به این ترتیب تلخی و ترشی آنها را از بین برده‌اند بخورید آنها را چندین بار با آب گرم بشوید و بعد با روغن زیتون مخلوط کرده میل نمایید زیرا قلیا مقداری از روغن زیتون را از بین می‌برد و برعکس زیتون طبیعی دارای چربی زیادی است که می‌تواند آن چربی را به آسانی به ما بدهد.

بهترین دوست و زهکش کبد است.

برای مبتلایان به مرض قند و تنبلی کبد بسیار نافعست.

دقت کنید که زیتون شفاف و سفت باشد نه نرم و بدون جلا.

زیتون دارای مقادیر زیاد چربی و مواد معدنی است.

فسفر - گوگرد - منیزی - پتاس - آهک - آهن - مس - کلسیم و منگنز دارد.

برگ آن فشار خون را کم می‌کند و تب‌بر است.

بیست عدد برگ آن را بگیرید و یک ربع ساعت در سیصد

گرم آب بجوشانید تا دویست گرم آب به دست آید بعد آن را

صاف کنید و با عسل شیرین کرده صبح ناشتا بنوشید.

روغن زیتون

بهترین روغن زیتون خوراکی روغن فشار اول است نه روغن فشار دوم، زیرا پس از آنکه روغن فشار اول را گرفتند تفاله‌ها را با آب گرم مخلوط کرده و با فشار زیاد روغن فشار دوم را می‌گیرند.

در این روغن مواد سفیده‌ای در آب جوش ته نشین شده و روغن بهتر جریان پیدا می‌کند و بعد روغن بر روی مایع جمع شده و از آب و مواد خارجی مجزا می‌گردد.

روغن فشار دوم در طب‌اخی مصرف می‌شود ولی خواص روغن فشار اول را ندارد.

برای اینکه روغن زیتون خوش طعم و خوش عطر باشد حتماً بایستی به مجرد چیدن آن را به کار برد و روغن آنرا گرفت زیرا در اثر ماندن زیتون تخمیر شده و روغن آن دارای طعم کمی تلخ و زننده و بویی نامطبوع می‌گردد.

برای اینکه روغن محصول ایران مرغوب‌تر گردد بایستی به این نکته توجه کرد و در کارخانه‌ها سردخانه‌ای جهت حفظ زیتون ساخت و نگهداشت زیتون تخمیر شود.

روغن فشار سوم فقط برای کارهای صنعتی و صابون سازی مفید است و نبایستی در تغذیه مصرف شود.

روغن زیتون مایعی شفاف کمی سبز رنگ و یا زرد طلایی است. روغن زیتون در حرارت ۱۵ درجه باید کاملاً شفاف باشد و همینکه حرارت به ده درجه تنزل کرد باید کدر گردد و در صفر درجه باید منجمد و دانه دانه شده و در بیست درجه زیر صفر

باید کاملاً بسته شود.

روغن زیتون نرم کننده و ملین است و برای رفع عوارض کلیه‌ها و سنگهای صفراوی و قولنجهای کلیوی و کبدی و رفع یبوست بسیار نیکو است.

روغن زیتون ضد سم سرب است و خوردن آن برای کارگران چاپخانه‌ها که با سرب کار می‌کنند واجب است. برگ زیتون دارای مواد قندی - مواد تلخ - مواد مومی - کلرفیل - تانن بوده و ضد ترشیه‌های آلی است.

زیتون ترشحات سیب آدم و صفرا را زیاد می‌نماید و از این جهت است که کسانی که زیتون می‌خورند مثل رشتیها - سوداوی و صفراوی مزاج زیاد دارند.

خوردن کمی زیتون با غذا، اشتها را زیاد می‌کند و ترشحات غده مخصوصاً صفرا را اصلاح می‌نماید. ولی زیاده‌روی در خوردن آن باعث زیادی ترشحات این دو غده مهم می‌گردد و باعث بیخوابی و لاغری است و از این جهت خوردن آن به اشخاص چاق و بلغمی مزاج توصیه می‌شود.

ضماد برگ آن لکه‌های ناخن را از بین می‌برد. خوردن روغن زیتون جهت باز کردن رنگهای تیره معجزه می‌کند.

چکاندن روغن زیتون در چشم برای تقویت نیروی باصره اثر نیکو دارد و آب ریزش چشم را برطرف می‌سازد. روغن زیتون را گرم کنید و در جای نیش عقرب بمالید درد آن را تسکین می‌دهد.

برای مصارف خارجی یعنی روغن مالی پوست و مو کهنه آن بهتر از تازه است و روغن کهنه که هفت سال مانده باشد

در تسکین آلام مفاصل بهتر از روغن باسان است و برای این کار می توان روغن زیتون را مصنوعاً کهنه ساخت، به این ترتیب که آن را با آب مخلوط کنند و بجوشانند و این عمل را شصت بار تکرار کنند .

یکی از خواص روغن زیتون تازه آنست که چون آنرا با عسل مخلوط کرده و سه روز به جای آب بیاشامند در پیران باعث هیجان و قوه باه می گردد.

چرب کردن موی سر با روغن زیتون کهنه از سفید شدن و ریختن مو جلوگیری می کند.

بادام میوه کاج

قدرت غذایی آن زیاد است و از اینجهت خوردن آن اکنون در اروپا معمول شده است و برای رفع فلج و عدم توانایی در امور جنسی مفید است و برای رفع سرفه فواید زیاد دارد نباید آنرا زیاد خورد.

بادام میوه کاج مقوی اعصاب است و درمان رعشه می باشد. خوردن آن با دوشاب جهت سرفه تاثیر نیکو دارد.

میوه کاج برای رفع یرقان بسیار نیکوست زیرا کبد را اصلاح می کند و ضعف بدن را از بین می برد و مقوی خوبی می باشد و به علت داشتن تانن قابض بوده و سینه را نرم می کند.

پسته

مغز آن دارای مقدار زیاد مواد روغنی است - درخت پسته در دامغان، قزوین، اردستان و رفسنجان می روید. طعمی مطبوع و ملایم داشته و دلخواه عموم است و برای کبد بسیار مفید

می باشد .

مقوی باه، زیاد کننده منی می باشد.
 برای تقویت ذهن غذای خوبی است، زهکش کبد بوده
 و دردهای کبدی را تسکین می دهد.
 اشخاص لاغر را چاق می کند - مقوی معده و زخم معده
 است، سموم بدن و برقان را از بین می برد.
 برطرف کننده اسهال و تشنگی است و خوردن آن دهان
 را خوشبو می نماید .
 زیادی ترشح سبب آدم را تعدیل می کند و سودا را از بین
 می برد و بهترین علاج وسواس است.
 بهتر آنست که آنرا با میوه های ترش میل نمایند.

شلغم

شلغم دارای قند طبیعی و منیزیم زیادی است و از همین
 جهت نیروبخش بوده و اسکلت را محکم می سازد.
 شلغم دارای فسفر است و خوردن مغز و اعصاب می باشد
 و اعصاب را تسکین می دهد و تقویت می نماید و کبد را اصلاح
 کرده و بیماری آنرا شفا می بخشد.
 شلغم دارای رویدیم است که يك ماده رادیو آکتیو بوده
 و تأثیر نیکویی در سلامتی داشته جوانی را پایدار می سازد.
 شلغم با اینکه دارای قند است در درمان بیماری قند بسیار
 مؤثر است مخصوصاً چنانچه آب آنرا گرفته بنوشند زودتر این
 بیماری را شفا می بخشد.
 پخته شلغم سینه را نرم می کند و قوه بینایی را زیاد
 می نماید.

شلغم اشتها آور است و نیروی شهوانی را تقویت کرده
منی را زیاد می نماید.

شلغم انداز را زیاد می کند. این خاصیت در برگهای
نازک آن بسیار است ولی برگ شلغم دیر هضم می شود و تولید نفخ
می کند.

کلم

به علت داشتن آهک زیاد ارسینیک وید یکی از غذاهای
بسیار عالی و مفید است و برای سستی استخوان، سل، کم خونی
نظیر ندارد.

دارای مقداری کلرفیل یا خون نباتی است که بر منافع
آن افزوده است. کلم سرشار از ویتامینهای مختلفه مخصوصاً
ویتامین ث است.

در امراض سینه و ریه به دو دلیل مفید است: اول داشتن
مواد نامبرده که مصلح و سازنده اند، دوم به دلیل داشتن گوگرد
که ضد عفونی کننده و مسکن است، ضمناً دارای يك ماده صمغی
است که سینه را نرم می کند.

کلم ضد کرم است و برای اسهال خونی تجویز می شود
و درمان باد یامان است.

اگر به معده شما نمی سازد آنرا خوب بپزید و به آب
لیمو زده بخورید.

کلم را با روغن زیتون و آب لیمو و کمی نمک سالاد کرده
با غذا بخورید.

بعضیها از روی نادانی برای آنکه بپزند کمی جوش
شیرین می زنند. این عمل چنانکه قبلاً تذکر دادیم ویتامینهای آنرا

فاسد می‌سازد.

انواع کلم مسکن سرد است و این به علت زیادی گوگرد است که میکربهای سم‌زای معده را نابود می‌سازد. انواع کلم مقوی قوه بینایی می‌باشند و کمی خواب‌آور نیز هستند.

کلم صدا را باز می‌کند و خوردن آن برای آواز خوانها ضروری است. خوردن برگ کلم خام ورم طحال را نیز معالجه می‌کند.

اگر کلم را در آب پخته، آب آن را بنوشند ادرار را زیاد کرده و قاعده زنان را باز می‌کند. تخم کلم ضد کرم خوبی است.

کرفس

به علت داشتن عطر مخصوص يك غذای عالی است و ضد روما تبسم می‌باشد.

در ایران کرفس سنگ تا کنون کاشته نشده است ولی اگر کاشته شود محصول خوبی خواهد داد.

در اروپا کرفس سنگ که مانند کلم سنگ بوده و طعم و عطر کرفس را دارا می‌باشد وجود دارد که آنرا رنده کرده به سالاد می‌زنند و به غذا هم می‌زنند.

با آن می‌توان خورشت خوش طعمی ساخت. يك بار آن را گرفته و کرفس پلو درست کردیم غذای بسیار مطبوعی گردید.

کرفس پلو دارای شوره است و خون را پاک می‌کند - مثانه و کبد را اصلاح و زهکشی می‌نماید.

کرفس بهترین درمان تنگ نفس است و اشتها را تحریک می کند مخصوصاً اگر با برگهای جوان آن سالاد تهیه کرده و قبل از غذا بخورند و سالادی که با کرفس سنگ درست می کنند همین خاصیت را دارد.

اطباء قدیم معتقد بودند که خوردن کرفس قبل و بعد از گزیدن حشرات باعث سرعت تأثیر سم می گردد.

خوردن کرفس برای زنان حامله و بچه شیرده زیاد خوب نیست زیرا محرک شهوت آنها می شود.

کرفس دارای ویتامینهای A - B - C بوده، دارای فسفر و پتاسیم و آهن می باشد. تخم کرفس را می توان در آش و سوپ و سایر غذاها ریخت.

همیشه در موقع استفاده از کرفس برگهای سبز آن را هم به غذا اضافه کنید تا خواص بیشتری عاید شما شود.

اسفناج

دارای سدیم و آهن است و ترشی خون را از بین می برد و استخوان و عضلات را محکم می نماید - اسفناج دارای کمی آرسنیک است و نیز تقویت کننده بوده و ریشه را معالجه می کند. اسفناج مواد صمغی زیاد دارد و برای نرم کردن غشاء معده و روده ها مفید است.

اسفناج مواد سفیده ای دارد و جزو غذاهای سازنده محسوب می شود و مواد قندی دارد و نیرو بخش می باشد.

اسفناج آهن وید دارد و خوب جذب بدن می شود چون دارای يك ماده صابونی است.

به علت داشتن کلروفیل زیاد بوی بد دهان را برطرف

کرده کم خونی را معالجه می کند.
 برای کبد مصلح بسیار خوبی است.
 کلروفیل آن عامل مؤثری برای تقویت عضلات و قلب
 است.

اسفناج برای درمان ضعف تجویز می شود و ترشح عصیر
 معدی را آسان می نماید.

پخته اسفناج مفید است و نبایستی آن را جوشانده و آب
 آن را دور ریخت زیرا آب آن سرشار از مواد معدنی و کلروفیل
 است.

بعضیها گمان می کنند که اسفناج دارای اسید اگزالیك
 بوده و باعث ضعف استخوان شده و مواد معدنی بدن را کم می کند
 در صورتی که اینطور نیست و اسفناج خودش آهك دارد.
 این اشتباه از اینجا دست داده است که اسفناجهای اروپا
 مخلوط با برگهای ترشك است و خوشبختانه ترشك در ایران نیست.
 اسفناج کمی ملین است و زود هضم می شود. اسفناج را
 در موقعیکه ادرار کم می شود تجویز می کنند.
 ضمناً پخته اسفناج جهت تسکین درد مفاصل اثر نیکو دارد
 و همچنین می توان این ضماد را روی محل نیش زنبور گذاشت
 تا درد و ورم آن بخوابد.

مبتلایان به ضعف و بیماری سل بهتر آنست که آن را
 جوشانده و آب آن را بنوشند.

مارچوبه

مارچوبه مقویست و زیادی قند خون را درمان می کند و
 درمان مرض قند است. آن را می توان به مقدار کم برای روماتیسم

و نفوس خورد.

ولی نباید در خوردن آن زیاده روی کرد. به علت داشتن منگنز زهکش خوبی برای کبد است. مارچوبه دارای شوره است و خون را صاف می کند.

خیار

خیار دارای مقدار زیادی ویتامین و آب حیاتی است و در هوای گرم مطلوبتر و مفیدتر از زمستان است زیرا در تابستان آتش به بدن می رسد و مستقیماً جانشین آبهایی می شود که با عرق خارج می شوند. به علت داشتن يك ماده قوه ارتجاعی عضلات را زیاد می کند.

به علت داشتن گوگرد معده را ضد عفونی کرده و درمان امراض حصبه ای و میکربهای معدی است.

انواع کدو

کدو نرم کننده سینه و خنک کننده می باشد. مدر و ملین بوده و برای مبتلایان به خونریزی تجویز می شود. کدو دارای قند است ولی قندش بزای بیماران به مرض قند ضرر ندارد و دارای ویتامینهای زیادی است. برای امراض قلبی بسیار مفید است و پیچش شکم را برطرف می کند.

برای مبتلایان به حصبه و اسهال خونی تجویز می گردد. تخم کدو ضد کرم کدو می باشد.