

تره فرنگی

دارای ویتامینهای زیادی است مخصوصاً ویتامین پ دارد و عروق را باز می کند. ترشی معده را اصلاح کرده، زیادی آن را درمان می کند و نیز در ضعف مفید است.

سیب زمینی

سیب زمینی یک غذای بسیار عالیست زیرا ویتامینهای آ - ب و ث دارد.

کشت سیب زمینی احتیاج به کود مخصوصاً کودهای شیمیایی که امروز بلایی شده است ندارد.

در زمستان که معمولاً غذاها چربترند سیب زمینی اثر نیکویی دارد زیرا دارای در حدود نیم درصد پتاسیم است و این پتاسیم که خوب هم جذب می شود می تواند زیادی چربی را به صورت صابون در آورده و حل کند. سیب زمینی مقدار زیادی مواد نشاسته ای دارد ولی مقدار مواد سفیده ای آن چندان نیست و بنا بر این یک غذای نیروبخش است ولی غذای سازنده نیست. سیب زمینی اثر ضد ترشح دارد. رعشه - تشنجات عضلانی - اسهال تشنجی - بدخوابی و امراض عصبی با این غذا معالجه می شوند. در مرض قند و زیادی ترشی معده تجویز می شود و مبتلایان به مرض قند می توانند آنرا به جای قند بخورند.

بهر آنست سیب زمینی را با پوست تنوری کرده و یا با پوست آب پز کنند، زیرا در آزمایش ثابت شده است که وقتی آنرا با پوست حرارت دهند مقدار کمتری از ویتامین ث آن از بین می رود.

سیب زمینی غشاء معده را اصلاح کرده و درمان اسهال و اسهال خونی می باشد.

در سیب زمینی علاوه بر آهن آثاری از ارسنیک و منگنز دیده می شود.

سیب زمینی خام و آب آن درمان زخم معده است و می توان آنرا رنده کرد و با سالاد و سایر غذاها مخلوط کرد و خورد. هرگز به سیب زمینی که سبز شده لب نزنید زیرا سم است.

انواع ترب

ترب ضد تشنج است - اشتها آور می باشد - ادرار را زیاد می کند و سنگهای صفراوی را حل می کند و برای رفع یرقان بسیار نافع است.

سموم کبدی را از بین می برد و کلیهها را پاک و تمیز می کند.

دارای يك روغن گوگردی است که به آن خاصیت نرم کننده سینه را می دهد و آنرا اشتها آور و مدر و ضد عفونی کننده ساخته است.

ترب سیاه

ترب سیاه هم مولد باد و هم بادشکن است و آروغ را تحریک می کند. مقدار کم آن ملین و کمی بیشتر آن مسهل است ولی برخلاف سایر مسهلهای تولید شکم روش نمی نماید و فضولات را خشک خارج می کند. برگ آن باد شکم، تخم آن مدر و ریشه آن بلغم را از بین می برد و ترشح سیب آدم را زیاد می کند.

مطبوخ برگ آن جهت سرفه کهنه بسیار مفید است و شیر را زیاد می کند، آب آن ترشح ادرار را باز می کند و بهترین درمان بند آمدن آن است، قاعده را نیز باز می کند. می گویند زهر عقرب در بدن کسی که ترب خورده باشد مؤثر نیست.

خوردن ترب رنگ رخسار را باز و نیکو می کند. تخم آن زیاد کننده ادرار و شیر است.

درمان طاسی سر

علاوه بر خوردن ویتامینهای ب که کلسترل را از اطراف پیاز مو پاک می کند می توانید با ضماد ترب نیز جریان خون را به سوی پوست برگردانید و به رشد مو کمک نمایید. برای اینکه ضماد تخم ترب بسیار نافع است.

سیب زمینی ترشی

برای بیماران قند بسیار درمان خوبی است زیرا مقدار زیادی انسولین گیاهی دارد و قندش از طایفه قند توت است نه قند انگور. نیروبخش است ولی قند خون را زیاد نمی نماید. سیب زمینی ترشی مقداری شوره دارد و خون را پاک و اصلاح می کند.

آنها تنوری کرده و بخورید و یاد ر کمی آب پخته، پوست کنده میل کنید.

مرزه

مرزه مدر و اشتها آور بوده و درمان روماتیسم است و درد

دندان را تسکین می‌دهد.

دردهای مثانه و رحم را ساکت می‌کند و قاعده آور است. عفونت معدی را از بین می‌برد و از تخامه شدن و ترش کردن غذا جلوگیری می‌نماید. ترشح سبب آدم را زیاد و بلغم را از بین برده و امراض بلغمی را معالجه می‌کند و گرمهای معده و کرم کدو را باز می‌کند.

آب آن مخلوط با آب کرفس ادرار را باز می‌کند.

مرزه بهترین ضد سم شوکران و تریاک است و برای معتادین به تریاک که بخواهند آن را ترک کنند بهتر آن است که یک ماه صبحانه را به خوردن مرزه اختصاص داده و تا ظهر غذای دیگری نخورند.

خوردن مرزه در رفع عوارض رحمی اثر معجزه آسا دارد. برای رفع ضرر نیش حشرات خوردن این سبزی را فراموش نکنید.

مطبوخ مرزه سودا و بلغم را از بین می‌برد.

شیرینک

این سبزی که در ایران جزء سبزیهای صحرازی است در اروپا کاشته و زیاد مصرف می‌شود و آنرا به زبان فرانسه ماش نامند.

برانی آن بسیار خوشمزه می‌باشد.

به علت داشتن مواد صمغی غشاء معدی را روغن زده و معده را پاک می‌کند، دارای ویتامین ث نیز می‌باشد.

حبوبات

حبوبات بدون جهت متهم شده‌اند و عده‌ای آنها را مولد اسید اوریک می‌دانند در صورتیکه این خاصیت در حبوبات تازه نیست و فقط آنهایی که بیش از یک سال بمانند و کهنه شوند این ضرر را پیدا خواهند کرد.

دارای مقداری قند، مواد سفیده‌ای و از همه بهتر دارای باکتری‌هایی هستند که سبب جذب ازت می‌شوند.

باقلا

باقلا سابقاً در طب زیاد مصرف می‌شد و مسکن دردها می‌باشد، با اسهال خونی می‌جنگد و قی را از بین می‌برد. مواد نشاسته‌ای آن از سایر حبوبات کمتر است و در عوض مقدار زیادی مواد سفیده‌ای دارد و از این جهت قدرت غذایی آن زیاد است.

باقلا مدر است و جهاز ادرار را پاک می‌کند. پخته و کبابی آن هردو مفید است.

باقلا ترشح منی را زیاد می‌نماید - باقلا برای مبتلایان به اسهال غذای خوب و درمان کننده است و چون با آرد آن و روغن و عسل حلوا درست کنند سینه را نرم کرده و دردهای سینه را معالجه می‌کند.

ضماد آن با آرد جو جهت رفع ورم پستان که در اثر ماندن شیر ایجاد شده باشد بسیار مفید است.

سابقاً لویای تازه را به دو قسمت کرده و آنرا به محل نیش‌زالو می‌چسبانند، بلافاصله خون بند می‌آید و این به علت داشتن ویتامین ک آن است.

با گل آن می توان خضاب خوبی درست کرد.
زیاد خوردن باقلا تولید نفخ می کند و می گویند زیاد
خوردن آن ذهن را کند می کند.

لوبیا

لوبیا فسفر زیاد دارد و برای مغز و اعصاب بسیار مفید
است، مقداری پتاس دارد و خون را قلیایی می کند و آهن آن هم
بد نیست و خوردن آن از کم خونی جلوگیری می کند.
برای رفع تخامه و ترش کردن معده بسیار مفید است
مخصوصاً تازه و سبز آن.
لوبیا مولد منی و شیر است، ادرار را زیاد و قاعده را باز
می کند مخصوصاً وقتی آن را بپزند و آب آنرا بخورند.
زیاد خوردن آن تولید نفخ می کند و سبب دیدن خوابهای
پریشان می شود.

عدس

عدس آهن زیاد و مقداری منگنز دارد و سود و پتاس آن
زیاد است.
در بین حبوبات عدس از همه، مواد غیر قابل هضمش کمتر
است و تولید نفخ نمی کند.
نشاسته آن زودتر از سایر نشاسته ها تحت تأثیر بزاق و
لوزالمعده قرار گرفته و تبدیل به قند می شود.
برای سوپ بسیار عالی است.
پوست عدس ملین و مغز آن قابض است.
ترشح غدد سبب آدم را زیاد می کند و از این جهت قدما

آنرا مولد سودا می‌دانستند.

عدس را در آب بپزید و آب آنرا بخورید تا سینه شما نرم شود. زیاد خوردن عدس باعث زیادی ترشح سبب آدم شده، تولید هیجان نموده و سبب دیدن خوابهای پریشان می‌شود و قوه باه را کم می‌کند مخصوصاً اگر آنرا با ماهی بخورند.

نخود سبز

نخود سبز دارای فسفر و پتاسیم می‌باشد، خون را قلیایی می‌کند، آهن دارد و خون را تقویت می‌نماید. دارای نشاسته و قند است و از این جهت نیروبخش می‌باشد. در ایران طرز تهیه و پخش آنرا کمتر می‌دانند.

چگونه باید نخود سبز را پخت

برای اینکه با نخود فرنگی غذای بسیار خوشمزه‌ای درست کنید لازم است آنرا با کمی روغن و پیاز و مقداری برگ کاهوی تازه مخلوط کرده حرارت دهید و به آن آب نزنید. برگ کاهو آب زیاد دارد. نخودی که در آب برگ کاهو بپزد بسیار خوشمزه و گوارا خواهد بود.

نخود

نخود مجاری ادرار را پاک می‌کند و برای سوزاک و سوزنک بسیار مفید است. کمی ضد کرم است و خون را قلیایی می‌کند و مقدار زیادی اسید فسفریک دارد که اعصاب و مغز را تقویت می‌کند.

آخرین روش مربوط به پسر شدن جنین

هشت سال پیش که روش مفیدی برای تغییر جنس جنین در کتاب اعجاز خوداکیها اعلام شد بسیاری از همکاران و دانشمندان فن نسبت به صحت آن تردید فرمودند و ما هم صددرد به نتیجه آن اطمینان نداشتیم. اما خوشبختانه آزمایش هشت ساله نشان داده که آنچه نوشته‌ایم کاملاً صحیح بوده و پدران و مادران می‌توانند به میل خود دارای پسر یا دختر شوند. در سال جاری چندین بار در اخبار خارجی این موضوع تحت عنوان کشف جدید اعلام شد، متها به جای آنکه کاشف حقیقی آن‌را معرفی کنند آن‌را یکبار به نام یک نفر امریکایی و بار دیگر به نام پزشک آلمانی انتشار دادند و ما هم از اینکه ادعایمان مورد تأیید مقامات خارجی واقع شد خوشنود گردیدیم و برای ما شهادت ملت ایران که هشت سال پیش این موضوع را در کتاب اعجاز خوداکیها خوانده‌اند و تا کنون پانزده هزار خانواده موفق نامه نوشته و تشکر کرده‌اند کافی است و اکنون آخرین روش به دست آمده را اعلام می‌کنیم: بهتر است چندماه جلوگیری نمایند تا شروع روش مشخص باشد. بعد از اولین روز عادت ماهانه زن و شوهر روزی دو عدد خرما بعد از ناهار و دو عدد بعد از شام بخورند. از روز دهم خانم از خوراکیهایی که دارای هورمون مردانه است مثل کباب و پستان گوسفند خورده و مقداری کندر بجود و ضمناً طبق دستوری که در کتاب اعجاز خوداکیها داده‌ایم با خوردن میوه‌های ترش مثل مرکبات، تمشک، انار، شاه‌توت و غیره و همچنین سایر میوه‌هایی که برای قلیایی شدن خون مفیدند مثل توت فرنگی، انگور، کاهو و غیره ترشی خون خود را از بین ببرند. از خوردن شود، تره و سایر خوراکیهایی که در کتاب

اعجاز خوداکیها منع کرده ایم خودداری کنند و تا روز نوزدهم این روش ادامه پیدا کند.

با این عمل هنگام نزدیکی، خون و سایر مایعات بدن زن قلبایی شده و کروموزومهای دخترزا در محیط قلبایی رحم از بین رفته کروموزومهای پسرزا باقی میمانند.

مرد هم بایستی در این ایام با خوردن نارگیل، پسته، فندق و غیره تقویت نماید کروموزومهای پسرزا زیادتر شود.

www.KetabFarsi.com

www.KetabFarsi.com

امیر کبیر منتشر کرده است:

اعجاز خوراکیها

تألیف دکتر غیاث الدین جزایری

اعجاز خوراکیها که چاپ دوازدهم آن در سری کتابهای جیبی پرستو منتشر شده، کتابی است که تا کنون مورد توجه تمام طبقات اعم از استادان فن، دانشمندان و ادبا، شعرا و صاحبان ذوق، کارگر و کارفرما، زن و مرد..... قرار گرفته و همه به خواندن آن علاقه نشان داده‌اند. مؤلف آن عقیده دارد که در این کتاب راز طول عمر، سلامت، سعادت و لذت زندگانی را به همه می‌آموزد. وی سوء تغذیه را بیش از هر بیماری و حادثه‌ای موجب تلفات می‌داند و برای تأکید نظر خویش به آمار جالبی از تلفات شهر تهران استناد می‌کند. در این کتاب امراض مختلف و غذاهایی که در درمان آنها مؤثرند با کمال دقت تشریح می‌شوند. هدف نویسنده از تألیف این کتاب آن است که به جای داروهای بد طعم و مضر، غذاهای خوشمزه و مفید را در درمان بیماریها و پیشگیری آنها توصیه کند.

زبان خوراکیها

نوشته دکتر غیاث‌الدین جزایری

دکتر فتح‌الله اعلم استاد پیشین دانشگاه تهران و پایه‌گذار کرسی و آزمایشگاه مواد خوراکی دانشکده داروسازی در باره این کتاب می‌نویسد: « کتاب زبان خوراکیها که هر يك از مواد غذایی به زبان خود بایان سلیس و ساده، خواص درمانی و غذایی خویش را در اختیار خواننده می‌گذارد از شاهکارهایی است که آشنایی عموم مردم را به ماهیت هر يك از مواد خوراکی تسهیل می‌کند و خود این ابتکار بهترین وسیله برای احیای داروسازی و غذاشناسی سنتی ایران است.»

سبزیها و میوه‌های شفا بخش

لئونس کارلیه

ترجمه مهدی نراقی

لئونس کارلیه نویسنده کتاب حاضر می گوید:

« من در این کتاب سبزیها و میوه‌ها را طبقه بندی کرده و خواص غذایی و درمانی آنها را بطور مشروح ذکر کرده‌ام و از تجربه و عمل قدیمیها نیز در درمان بیماریها استفاده نموده‌ام زیرا قرن‌ها پدران ما و پدران پدران ما فقط همین سبزیها و میوه‌ها را برای درمان بیماریهای خود در دسترس داشتند و با استفاده از آن علیه بیماریها و دردهای خود غلبه می یافتند.»

سبزیها و میوه‌های شفا بخش آشنایی دیگری است با مواد خوراکی که همه روزه به نوعی آنها را می خوریم اما از ویژگیهای درمانی و غذایی آنان بی خبریم. این کتاب نسخه بی خرجی است که با مطالعه و بکار بستن آن می توان از بروز و پیشرفت بسیاری از بیماریها جلوگیری کرد.

گلها و گیاهان شفا بخش ترجمه و نگارش مهدی نراقی

این کتاب جلد دوم سبزیها و میوه‌های شفا بخش است. بخش اول که بلندترین بخشهای کتاب است اشاره‌هایی دارد به گلها و گیاهان بسیاری، به همراه شناساندن بازده‌های درمانی و شیوه بهره‌یابی هر یک از آنها. بخش دوم از داروهای گیاهی بحث می‌کند و بخش سوم اختصاص یافته است به بیماریهایی که با گلها و گیاهان شفا بخش مداوا می‌شوند، و در انتها فهرستی فراهم آمده از نام گلها به سه زبان فارسی، فرانسه و لاتین.

www.KetabFarsi.com

www.KetabFarsi.com

www.KetabFarsi.com

خودشناسی یا اسرار خوراکیها

با پیشرفت علم خودشناسی بشر به سرحد کمال می رسد و تمام مصائب و بدبختیهای او با کمک غذا برطرف می شود تمام این کج خلقیها، تندیها، عصبانیتها، همه این جنایات و کج فکریها، همه این جنونها و ابلهیها و حماقتها با کمک راهنماییهای این کتاب معالجه می شود.

اعجاز خوراکیها

سرچشمه آب حیات را نشان می دهد و غذاهای لذیذ و خوشمزه را جانشین داروهای تلخ و بدخوراک می نماید. این کتاب ثابت می کند که هر گاه مردم طریق صحیح استفاده از غذا را را بدانند هر گز به دوا محتاج نمی شوند.

برنامه غذایی در سفر

راهنمای اغذیه مناسب بهداشتی در سفر به نقاط مختلف جهان و ایران، سفر به مناطق استوایی و نواحی قطبی، سفر به اروپا، سفر خارجیان به ایران، سفر در دریا، مسافرت هوایی، سفر به مناطق کوهستانی، سفر به فضا و ستارگان - به انضمام برنامه غذایی مسافران خانه خدا و عتبات عالیات. چاپ اول در ۱۶۸ صفحه منتشر شده است.

فرهنگ خوراکیها

۱ - شلغم : (جذام و سرما خوردگی را پیشگیری می کند) ۲ - مرکبات : جوانی را پایدار می کند (۳ - خرما، از سرطان جلوگیری می کند) (۴ - هویج خون را نومی سازد) پنج جزوه از فرهنگ خوراکیها منتشر شده است.

