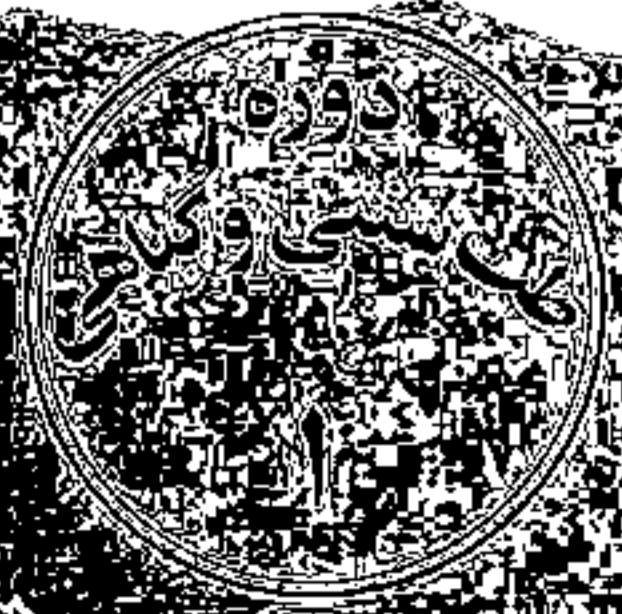
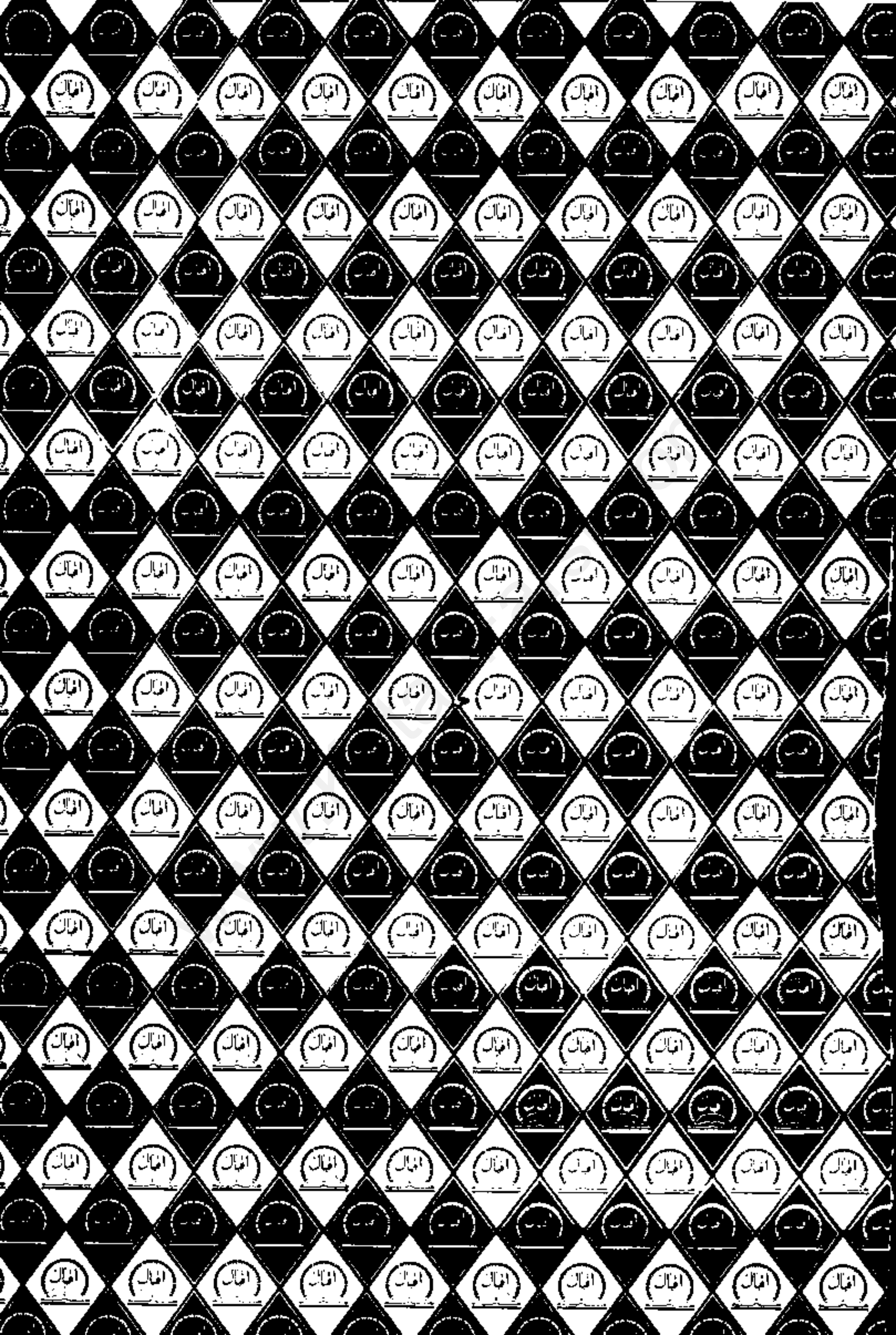


طیب خانوادہ





www.KetabFarsi.com



# طیب خانواده

دانشتیمای طب قدیم و جدید برای همه

تألیف:

اسمعیل ازدری

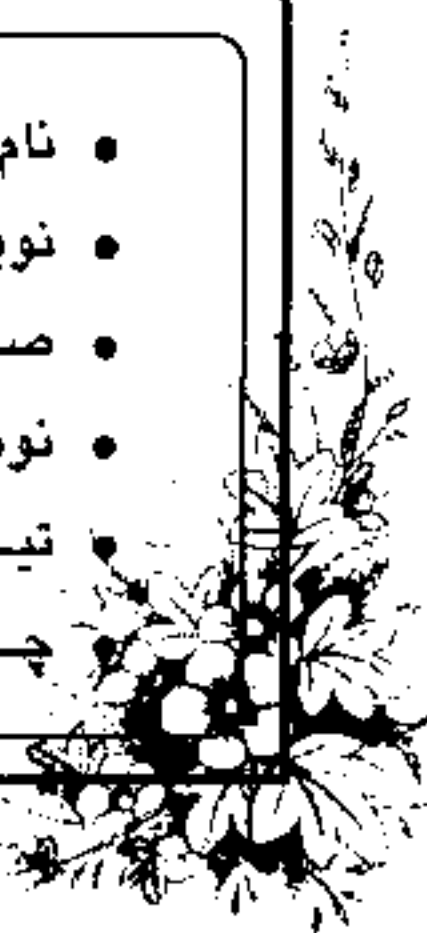


### چاپ و انتشارات اقبال

تهران - خیابان دکتر علی شریعتی (کدپستی ۱۶۱۳۹) تلفن: ۷۶۳۵۷۴  
تهران - خیابان جمهوری اسلامی (کدپستی ۱۱۴۶۷) تلفن: ۳۱۱۸۷-۱



● نام کتاب	: طبیب خانواده
● نویسنده	: اسمعیل اژدری
● صفحات و قطع	: ۴۸۰ صفحه - (۲۲ × ۱۴)
● نوبت چاپ	: چهل و دوم - ۱۳۷۵
● تیراژ	: ۴۰۰۰ جلد
● چاپ	: اقبال





www.ketab.com

## مقدمه

کشور ما سرزمین میوه‌ها و سبزیها و گلها و گیاهان فراوان است اگر مردم از خواص آنها آگاه باشند و از رژیم درستی پیروی نمایند سودهای سرشاری خواهند برد.

درست است که علمای قدیم در ایران معالجات خود را بر پایه استفاده از سبزیها و میوه‌ها و گلها و گیاهان قرار داده‌اند و هنوز هم در بعضی از خانواده‌ها معالجات اولیه بهمان ترتیب قدیم است ولی آگاهی از خواص آنها تاکنون برای عموم مقدور نبوده و آنچه باید آموخت راه صحیح استفاده از این گنجینه گرانبها است.

بقول جناب آقای دکتر جزایری استاد دانشگاه تأثیر جنگ دوم جهانی منحصر به تغییر نقشه‌های جغرافیائی نبوده بلکه این جنگ مبدأ تحولات عظیمی در علوم و فنون گردیده است.

علم پزشکی و داروسازی نیز از این تحولات بی بهره نمانده زیرا در خلال این جنگ، پنی سیلین و بدنبال آن سایر داروهای ضد حیات میکروبی و یکی پس از دیگری ساخته شده و افکاریکه از عصر پاستور متوجه کربن و سرم شده بود بسوی فارچها و سبزیها و گلها و گیاهان شفا بخش تغییر یافت و توجه داروسازان بنوائد بعضی از میکروب‌ها و مواد غذایی

جلب گردید. با اینکه بشر از بدو خلقت با مواد خوراکی سر و کار داشته و از آنها استفاده کرده است معذک چنانکه باید و شاید پی به اهمیت آنها نبرده و آنگونه که باید از خوراکیها بهره‌مند نشده است. ما شما را با سرار نهفته در خوراکیها آشنا کرده و رمز طول عمر یعنی آب حیات را بشما نشان میدهیم و ثابت میکنیم که کلیه امراض مستقیم و غیرمستقیم با سوء تغذیه ارتباط داشته و درمان کلیه بیماریها در مواد غذایی جمع شده است و این کتاب بما میآموزد که چگونه خود را با آنها معالجه کنیم: غذاهای شما، دواهای شما هستند و شما دوائی جز غذا ندارید. آنچه مهم است درک اهمیت مواد خوراکیها و طریقه استفاده از آنها است.

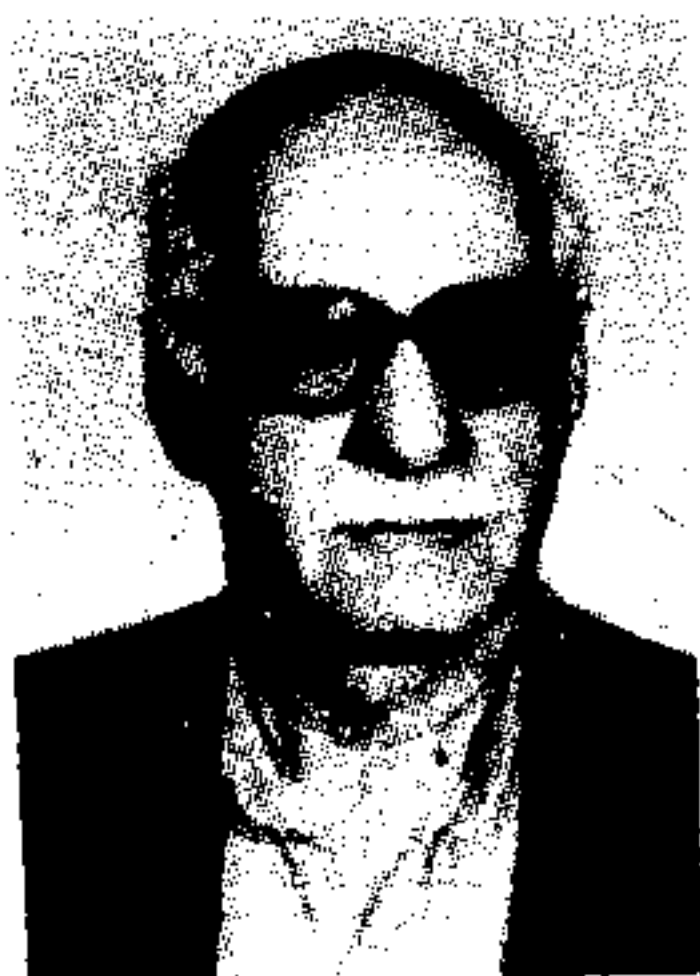
نگارنده برای تهیه این مجموعه نوزده کتاب مختلف را که برخی از آنها از چندین کتاب دیگر گردآوری شده است، شب و روز مطالعه کرده است و احتیاجی نبود که اغلب کتب ترجمه شده را مجدداً بچاپ برساند علت ایجاد علاقه باین نوشته‌ها این بود که برای هر یک از بیماریها فهرست جداگانه‌ای تنظیم و با ذکر شماره صفحه و نام کتب بسبکی که مورد استفاده عموم طبقات مردم باشد، تدوین گردد. از طرفی تشویق و ترغیب عده‌ای از دوستان و آشنایان مرا بر آن داشت که نسبت بچاپ آن اقدام نماید.

در اینجا لازم میدانم از مترجمین محترم و دانشمندان توانایی در این آثار از طرف خود و کسانی که بتندرستی و سلامت خود علاقه‌مندند





تشکر کند. درخاتمه چون نویسنده با کمال صمیمیت و صداقت اعتراف



بوجود نقایص و نارسائیهای فراوانی در این مجموعه دارد تقاضا می‌کند در هر مورد که خوانندگان عزیز و ارباب دانش بهر نوع ایرادی برخورد کنند لطف فرمایند و منت گذارند و با انتقاد بجای وی را متوجه سازند تا در چاپ‌های بعدی با کمال میل و

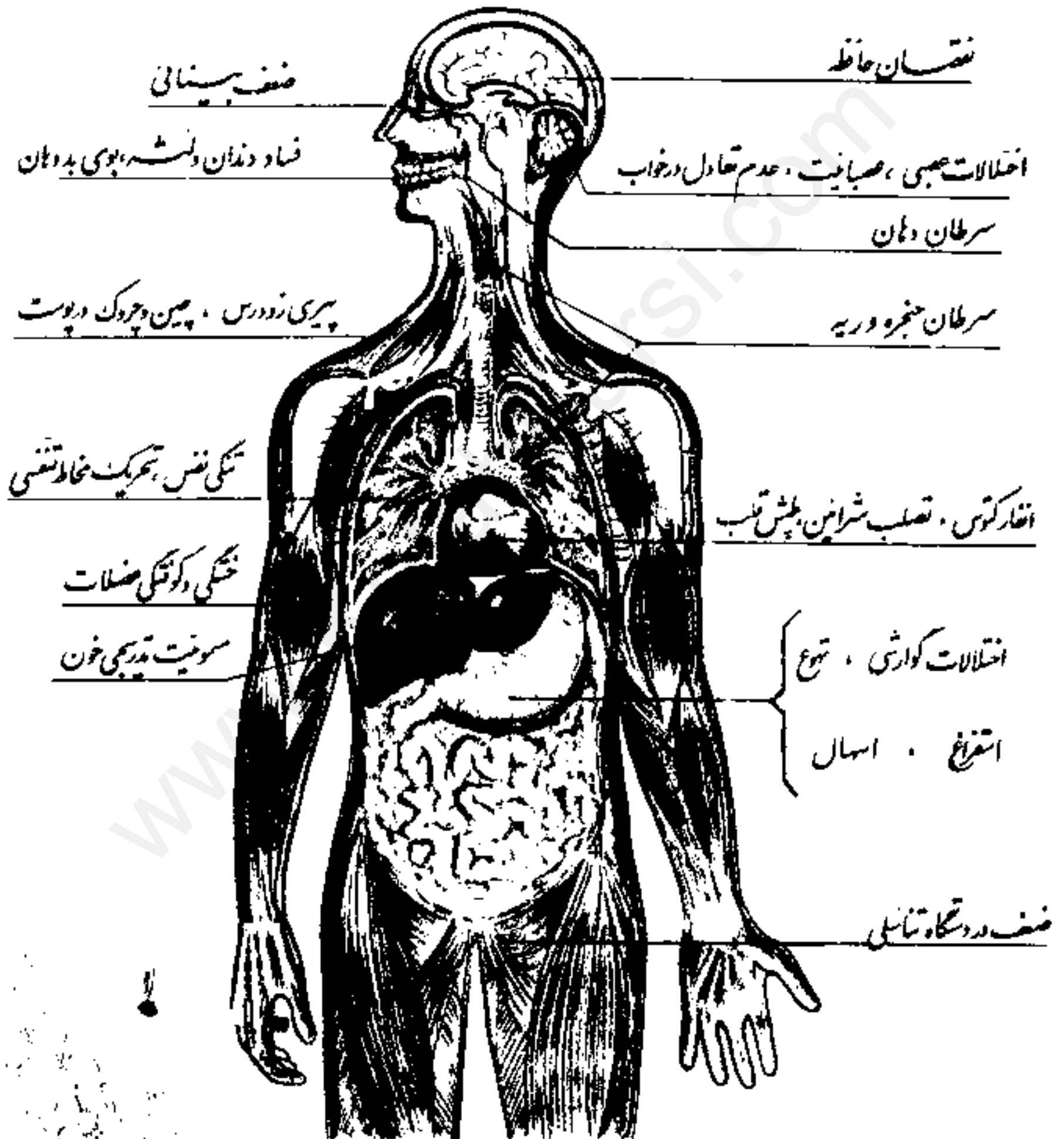
سپاسگزاری از آن راهنمائیهای گرانبها استفاده شود. امید است این مجموعه مورد استفاده هموطنان ارجمند قرار گیرد و در تأمین صحت و سلامت که منشأ سعادت و خوشبختی است خود و عزیزانشان را کمک و یاری کند. بالله التوفیق.

اسمعیل اژدری



بعضاً من مفعولات الصحة والامان . سلاستی و انیست از چند نفسانی مستند که مزوم در آنرا میدانند بیماری که در  
**استعمال و خانیات و بیماریهای حاصله از آن**

تندرستی یک نعمت الهی است و شاید ابی زندگی بستگی به آن دارد  
 باترک و خانیات سلاستی خود و دیگران را تائین نماید



www.KetabFarsi.com



# طیب خانواده

## گلچین از کتب نوزده گانه زیر

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| اعجاز خوراکیها                   | تألیف آقای دکتر غیاث الدین جزایری                   |
| اسرار خوراکیها                   | استاد دانشگاه و اولین متخصص ایرانی در رشته غذاشناسی |
| سلامتی و بیماری کودکان           | تألیف آقای دکتر سامی راد استاد دانشگاه              |
| گذرنامه برای یک زندگی نوین       | تألیف دکتر گیلوردهاوزر آمریکائی متخصص غذاشناسی جهان |
| چگونه باید پخت و چگونه باید خورد | ترجمه آقای مهدی نراقی                               |
| میوهها و سبزیهای شفا بخش         | اثر لئونس کارلیه - اریک نیول - دکتر پرفسور لهامو    |
| گلها و گیاهان شفا بخش            | ریموند دکسترت ترجمه و نگارش آقای مهدی نراقی         |
| تحفة المؤمنین                    | حکیم محمد مؤمن الحسینی التنکابنی                    |
| نامه ماهیانه تندرست              | آقای دکتر سید امامی                                 |
| نامه پزشکان                      | آقای دکتر میردامادی                                 |
| مقاله دکتر کیز متخصص             | ترجمه از مجله تایم                                  |
| بیماریهای قلبی                   | مرحوم ملا محمد باقر مجلسی                           |
| حلیة المتقین                     | آقای اسمعیل پورسمید                                 |
| ناتوانیهای جنسی                  | آقای ابراهیم بنی احمد دبیر علوم تربیتی و اجتماعی    |
| زنده دلی                         | مهرداد مهرین  |
| راهنمای تندرستی                  | از انتشارات کانون فرهنگی نادر                       |
| سالنامه نادر                     | تألیف حاج سید هاشم نجفی                             |
| گلزار نجفی                       | آقای شیخ محمد منتظری                                |
| خزائن منتظری                     | آقای علی اکبر محمد زاده                             |
| راهنمای نجات از مرگ مصنوعی       |   |

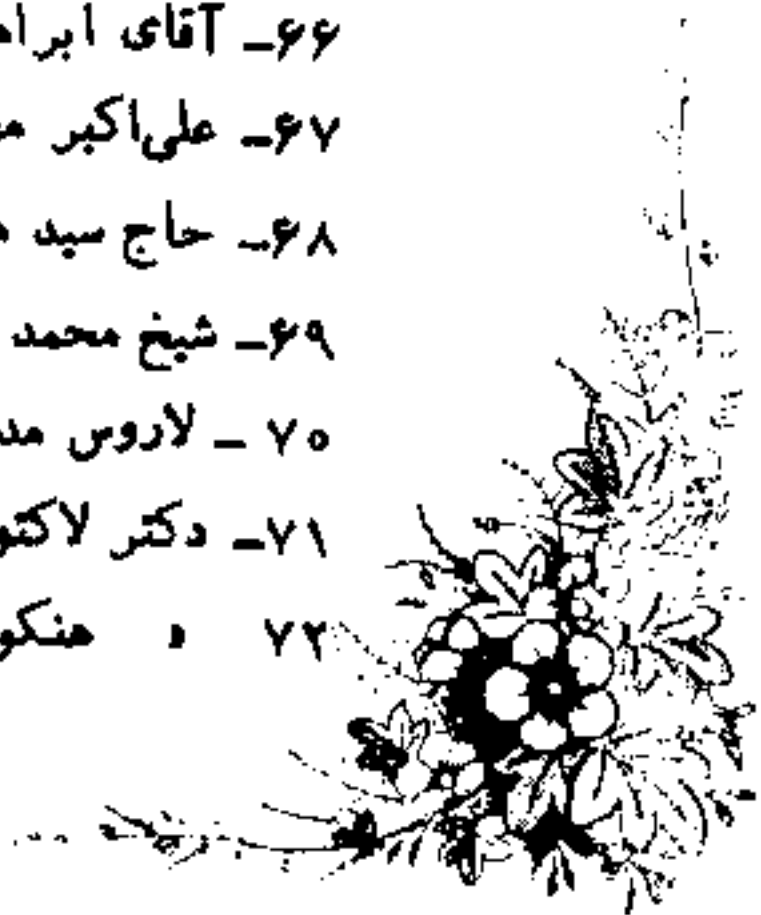
## فهرست نام دانشمندان و علمای طب که گفته‌های آنها در این کتاب مندرج است

- ۱- فرمایشات رسول اکرم و ائمه اطهار علیهم السلام بقلم مرحوم ملا محمد باقر مجلسی .
  - ۲- ابوعلی سینا معروف به شیخ‌الرئیس .
  - ۳- پروفیسور کارلو فوآ مدیر انستیتو فیزیولوژی و استاد دانشگاه میلان ایتالیا .
  - ۴- پروفیسور کخ آلمانی
  - ۵- د . دانتھ پاگوشین رئیس یکی از کلینیک‌های شهر رن در ایتالیا .
  - ۶- پروفیسور بالولوکفامی مدیر کلینیک زایمان دانشگاه باری
  - ۷- دکتورها و استاد علوم طبیعی فرانسه
  - ۸- باره
  - ۹- راهرت
  - ۱۰- کرسون
  - ۱۱- دکتر گیلوردهاوزر امریکائی متخصص غذاشناسی جهان
  - ۱۲- غیاث‌الدین جزایری استاد دانشگاه و متخصص غذاشناسی و عضو انجمن غذاشناسان فرانسه
  - ۱۳- دکتر مامی‌راد استاد دانشگاه مشهد .
  - ۱۴- صادق مقدم استاد دانشگاه پزشکی طهران
  - ۱۵- لیکلرک
  - ۱۶- بوفون لینته
  - ۱۷- دونبتون
  - ۱۸- کوویه‌فلورنس
  - ۱۹- میلد وارد
- بزرگترین علمای طبیعی شناس {

- ۲۰- دکتر ژیلبرت
- ۲۱- دومی نیچی
- ۲۲- هویك
- ۲۳- آهرو
- ۲۴- لگرن
- ۲۵- هیل پزشك معروف انگلیسی
- ۲۶- پل کارتن کارتون
- ۲۷- کلدین استاد دانشگاه نیویورک
- ۲۸- گیز روانشناس و متخصص بیماریهای قلبی
- ۲۹- پیرکروزه و آلامیر
- ۳۰- شومل فرانسوی
- ۳۱- اریك تیشرل
- ۳۲- ریموند دکترت
- ۳۳- استون
- ۳۴- گینی
- ۳۵- هوفمان
- ۳۶- یودوسکی
- ۳۷- سورکالبس پزشك آسایشگاه کارلسباد چکوسلواکی
- ۳۸- شیخا پزشك معروف اتازونی در کالیفرنیا
- ۳۹- بالزاک
- ۴۰- رکر آلمانی
- ۴۱- تروسو
- ۴۲- ژوزف لیموتو <sup>پزشك</sup> معروف قرن هیجدهم
- ۴۳- بوسین گل فرانسوی
- ۴۴- ژیبزل
- ۴۵- لونس کارلیمه فرانسوی
- ۴۶- منیزل پزشك قرون وسطی

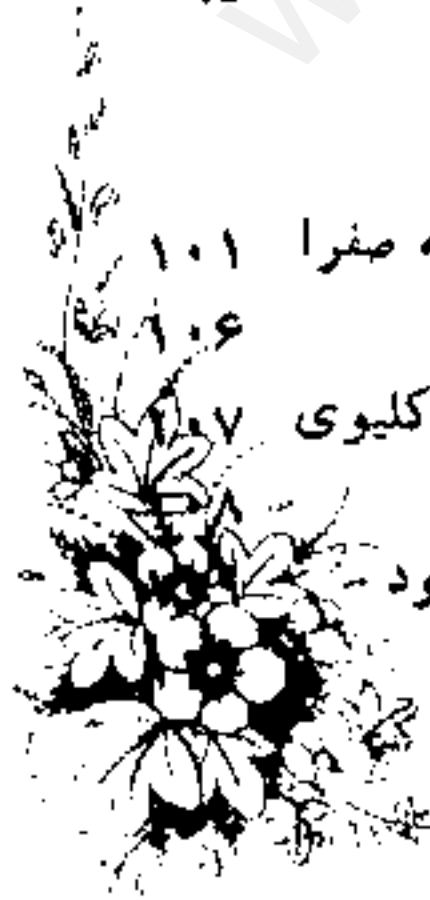


- ۴۷- دکتر ادوارد برتوله  
 ۴۸- بروك  
 ۴۹- شلیمی  
 ۵۰- بیرشرینر  
 ۵۱- میلتنون امریکالی  
 ۵۲- دروك  
 ۵۳- کوترون دوکودرای  
 ۵۴- مارته  
 ۵۵- گایسکاری  
 ۵۶- منوتولیدو  
 ۵۷- پوندی  
 ۵۸- زرگری  
 ۵۹- سیدامامی  
 ۶۰- میردامادی  
 ۶۱- سعیدالممالک  
 ۶۲- مؤمن الحسینی تنکابنی  
 ۶۳- کارشناسان امورجنسی  
 ۶۴- دکتر ماکس سللر  
 ۶۵- نانتور شیرون  
 ۶۶- آقای ابراهیم بنی احمد دبیر علوم تربیتی اجتماعی  
 ۶۷- علی اکبر محمدزاده  
 ۶۸- حاج سید هاشم نجفی  
 ۶۹- شیخ محمد منتظری  
 ۷۰- لاروس مدیکال  
 ۷۱- دکتر لاکتور  
 ۷۲- هنکووال



## فهرست مندرجات

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
			<b>فصل اول</b>
۷۰	وضع حمل آسان ویار خانمها و جلوگیری از آن شرح آنچه قبی آورنده است که در زمان حاملگی نبایستی مصرف کرد	۱ ۷ ۱۰	املاح معدنی چیست ؟ براه قبله بخوابید ویتامینها و اثر آنها در بدن
۷۳	سقط جنین		<b>فصل دوم</b>
۷۵	آمیزش در حین حاملگی	۱۷	انسان میوه خوار است
۷۵	هر کس فرزند نمی آورد و طالب فرزند میباشد	۱۹	عمل ادرار آور میوهها
۷۶	تأثیر غذا در جنسیت اولاد	۲۲	روش تغذیه
۷۶	بختنه بچه	۴۱	غذای اطفال
۷۹	ادرار بچهها در رختخواب	۴۷	خواص غذائی و درمانی بادام شیرین
۸۱	برای ازدیاد شیر مادر	۴۸	خواص کنجد و اثرات آن در بدن
۸۵	بند آمدن شیر مادر	۵۰	در خواص آبلیمو
	<b>فصل چهارم</b>	۵۱	اهمیت جوانه گندم
	قاعدگی زنان		نوشابه گوارا که سرشار از ویتامین «ث» میباشد
۸۶	رگل خانمها توأم با درد کمر	۵۴	دستور تهیه خیارشور
۸۹	تقویت تخمدانها	۵۴	ترشی خیار
۹۱	جلوگیری از انواع خونریزی	۵۵	ترتیب تهیه چند رقم سالاد
۹۱	خونریزی از بینی	۵۵	شستشوی توت فرنگی
۹۴	علاج کم خونی	۵۸	طرز تهیه شربت گل سرخ (گل محمدی)
۹۵		۵۸	تهیه مربا که سرشار از ویتامین «ث» میباشد
	<b>فصل پنجم</b>	۵۹	سیب آدم - ترشح غده تیروئید
۱۰۱	سنگ کلیه و مثانه و کیسه صفرا	۵۹	دفع زیادتی بلغم
۱۰۶	سرماخوردگی مثانه	۶۰	
۱۰۷	تقویت غدههای مافتوق کلیوی ورم کلیه		<b>فصل سوم</b>
	اگر صفرا وارد خون شود	۶۴	اولین مرحله آدم سازی
	امراض مجاری ادرار	۶۵	غذای زنان آبستن





صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۱۵	اسهال بزرگ سالان		<b>فصل ششم</b>
۲۱۸	اسهال خونی		
۲۲۱	پیچش شکم	۱۲۲	روماتیسم و نقرس و سیاتیک
	<b>فصل چهاردهم</b>	۱۳۸	درد مفاصل
۲۲۲	امراض کبدی		<b>فصل هفتم</b>
	<b>فصل پانزدهم</b>	۱۳۹	تصلب شرائین
۲۳۱	امراض جلدی	۱۴۲	فشار خون
۲۳۱	برای رفع کچلی	۱۴۵	امراض قلبی - علل بیماری
۲۳۲	در امراض خوره		<b>فصل هشتم</b>
۲۳۲	مرض پیسی		امراض جهاز هاضمه - رفع
۲۳۲	گال	۱۵۳	سوء هاضمه
۲۳۳	سودا یا اگزما		<b>فصل نهم</b>
۲۳۷	رفع خارش بدن	۱۶۵	درمان یبوست
۲۳۸	پانسمان زخمها		<b>فصل دهم</b>
۲۴۲	سرخك و مخمك، آبله مرغان، آبله		علاج بواسیر
	سرم اخوردگی و ترك خوردگی	۱۸۰	<b>فصل یازدهم</b>
۲۴۳	پوست بدن		دفع انواع کرم
۲۴۶	جوشهای صورت و بدن	۱۸۹	<b>فصل دوازدهم</b>
۲۴۹	ورم و کوفتگی		امراض معدی و امعاء
۲۵۰	سیاه زخم	۱۹۶	معالجه زخم معده و روده
۲۵۰	رساندن دمل و كورك و آبه	۱۹۶	دفع گاز و نفخ معده و رودهها
۲۵۲	زرد زخم	۲۰۱	تقویت معده
۲۵۳	درمان سوختگی - ضمادات	۲۰۸	ورم امعاء
۲۵۵	تب خال	۲۱۲	
۲۵۵	میخچه پا و زگیل و بنیه		<b>فصل سیزدهم</b>
۲۵۷	تصفیه خون		درمان امراض
۲۶۵	برای رفع لکه های پوست		
۲۶۶	اشخاصی که پوست جرب دارند	۲۱۴	

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
	جلوگیری از حمله حشرات		روشن شدن پوست صورت و
۲۷۷	بیدن حیوانات اهلی	۲۶۵	رنگ قیافه
۲۷۷	خرخاکی	۲۶۶	اشخاصی که پوست چرب دارند
۲۷۷	دفع حشرات متفرقه	۲۶۶	بلند شدن موی ابرو و وپلك
	فصل هفدهم	۲۶۶	نرمی پوست صورت و بدن
۲۷۹	بیخوابی و درمان آن		فصل شانزدهم
۲۸۵	قهوه از نظر طبی	۲۶۹	نقش میوه‌ها در دفع سموم بدن
۲۸۷	طرز تهیه قهوه	۲۷۰	دفع کننده سموم کلیه‌ها
	فصل هیجدهم	۲۷۰	دفع کننده سموم کبد
۲۸۹	راه چاق شدن	۲۷۰	مسمومت از فسفر و سرب
۲۹۱	رژیم لاغری - کوچک کردن شکم	۲۷۱	وقتی سم داخل خون شد
	فصل نوزدهم		مسمومیت از بخار آمونیاك
۲۹۹	سرماخوردگی	۲۷۱	سود-پتاس و آهك تند
۳۰۰	زکام یا سرماخوردگی		سموم جهاز هاضمه و مجاری
۳۰۴	سرفه و درد سینه	۲۷۲	تنفس
۳۱۳	آسم یا نفس تنگی	۲۷۳	داروی ضد مار
۳۱۷	گرفتگی صدا	۲۷۴	گزندگی عقرب
۳۱۸	آنژین	۲۷۴	محل زخم سنگ یا گربه حار
۳۲۰	درد گردن	۲۷۵	جای نیش زنبور
۳۲۰	ورم لوزتین	۲۷۶	ماس
۳۲۲	سرمازدگی و عفونت گلو	۲۷۶	كك
۳۲۳	خناق یا دیفتری	۲۷۶	بید و شپش
۳۲۳	خنازیر	۲۷۶	شپشك محل تناسلی

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
	<b>فصل بیست و سوم</b>		<b>فصل بیستم</b>
۳۵۹	رفع عطش بیماران	۳۲۶	معالجه کلیه و ریه - درد کلیه
۳۶۰	چه مقدار آب باید بنوشیم	۳۲۷	عفونت کلیه
۳۶۱	داروی تب بر	۳۲۷	کلیه و ریه
۳۶۶	داروهای تب بر برای بچه ها	۳۲۸	انسداد کلیه
	<b>فصل بیست و چهارم</b>	۳۲۸	ورم کلیه
۳۶۸	اعصاب	۳۲۹	برنشیب پامینه پهلو یا ذات الریه
۳۷۶	عصبانیت بچه های	۳۳۰	عفونتهای ریوی
	معالجه ضعف باه بدستور	۳۳۵	نزله های ریوی
۳۸۷	شیخ الرئیس ابو علی سینا	۳۳۶	ذات الریه
۳۸۹	تقویت قوای شهوانی		<b>فصل بیست و یکم</b>
۳۹۵	ضرر مقاربت زیاد	۳۳۷	مبتلایان بسل
۳۹۶	مضرات قوه باه	۳۳۸	ترتیب تهیه معجون گلقد
۳۹۶	تسکین تمایلات جنسی		<b>فصل بیست و دوم</b>
	<b>فصل بیست و پنجم</b>	۳۴۲	در امراض چشم
۴۹۸	راشی تیسم یا نرمی استخوان	۳۴۷	امراض گوش
۴۰۱	لقوه یا رعه		انواع درد سر
۴۰۲	گشتن بدن	۳۵۳	جنبیدن سر
۴۰۲	بیماری منتریت	۳۵۴	سرگیجه
	<b>فصل بیست و ششم</b>	۳۵۴	مرض ترومبوز
۴۰۴	مالاریا	۳۵۴	جریان خون
۴۰۵	حصبه یا تیفوئید	۳۵۵	دفع صدای سر
	<b>فصل بیست و هفتم</b>	۳۵۵	زمان سرگیجه
	عجائب خوراکیها		سازند و فراموشی و تقویت
		۳۵۶	قوه حافظه

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
	<b>فصل بیست و نهم</b>	۴۱۵	غذای معجزه دار
۴۳۲	امراض دهان و دندان	۴۱۷	فواید و مضرات خوردن چای
۴۳۹	رفع بوی سیراز دهان	۴۱۸	باد سرخ
	<b>فصل سی ام</b>	۴۱۸	باد پامان
۴۴۱	نگهداری موی سر - موخوره	۴۱۹	معتادین بدخانیات
۴۴۴	جلوگیری از سفید شدن مو	۴۲۲	استسقاء
۴۴۵	تقویت و روپانیدن مو		<b>فصل بیست و هشتم</b>
	<b>فصل سی و یکم</b>		سرطان
۴۴۸	علاج واسواس	۴۲۴	عقونتهای سرطان
۴۴۸	واریس	۴۲۵	سرطان معده و رحم
۴۴۸	عرق آور و رفع بواس بدن	۴۲۷	سرطان آبسه پستان
	دست اشخاصیکه همیشه نم دار	۴۲۷	یرقان
۴۵۰	وتر است		



## برای سلامتی خودتان به

تابلو ترکیبات غذا از نظر کلسترول ،

چربی ها ، پروتیدها و گلو سیدها

توجه فرمائید

۱- گوشتها					
کالری	گلو سید	پروتید	کلسترول	چربی	غذا بر حسب صد گرم
۱۹۵	-	۱۷	۰/۳	۱۲	گوشت نپخته گاو
۱۸۰	-	۱۷	%۵	۱۲	گوسفند
۱۷۵	۰/۳	۱۹	%۷	۱۲	گوساله
۳۵۰	۰/۳	۱۴/۸	۰/۱۱	۳۰	لامین
۶۰	-	۲۱	۰/۱	۸	جوجه
۴۳۵	-	۱۲	-	۴۲	سوسیس
۲۵	۲	۱۱	۲/۴	۹	مغز گاو
۱۲۰	۰/۴	۱۸	۰/۵	۷	قلوه گاه
۹۴	-	۳۹	۰/۲	۲	سیرابی

## ۲- لبنیات

غذا بر حسب صد گرم	چربی	کلسترول	پروتید	گلوکید	کالری
کره	۸۲	۰/۳۸	۰/۷	۰/۳	۸۵۰
پنیر پر چربی	۲۶	۰/۱۵	۲۱	-	۳۰۶
نخامه	۲۱	-	۳/۲	۳	۲۲۰
شیر گاو	۳/۸	-	۴/۵	۶	۷۲
نخم مرغ	۱۱/۲	۰/۴۸	۱۳/۶	۰/۶	۱۶
زرده تخم مرغ	۰/۹	۲/۲۳	۱۶/۵	۰/۶	۳۵۵

## ۳- ماهی‌ها

قزل آلا	۲	-	۱۹	-	۹۷
ماهی هار انک و سفید	۶/۸	-	۲۰	-	۱۳۵



## ۴- سبزیجات

کالری	گلو سید	پروتید	کلسترول	چربی	
۴۲	۹/۵	۱/۲	-	۰/۳	هویج
۲۸	۶	۱/۲	-	۰/۵	کلم
۴۰	۷/۶	۲/۵	-	۰/۲	لویاسبز
۸۵	۱۶	۶	-	۰/۵	نخودفرنگی تازه
۶۰	۱۱	۳/۵	-	۰/۳	کنسرو
۸۶	۱۰	۲	-	۰/۱	سبب زمینی
۱۹	۴	۱/۲	-	۰/۱	تربیچه
۲۰	۴	۱	-	۰/۴	گوجه فرنگی تازه
۲۱	۳/۲	۱/۲	-	۰/۳	کنسرو

## ۵- حبوبات

۲۶۰	۵۱	۷	-	۱/۵	نان
۳۵۰	۷۲	۱۲	-	۱/۵	ماکارونی
۳۵۰	۸۲	۷	-	۰/۴	برنج

بطوریکه در جدول ملاحظه میفرمائید سبزیجات بطور کلی کلسترول ندارد.



### ۶- میوه‌جات

کالری	گلوکوسید	پروتید	کلسترول	چربی	
۰۶۳۹	۱۷	۱۹	-	۵۵	بادام
۴۴	۸/۸	۱	-	۰/۶	لیمون‌ترش تازه
۰۶۸۰	۱۸	۱۵	-	۶۰	گردو
۵۰	۱۲	۱	-	۱/۶	پرتقال
۴۸	۱۲	۰/۶	-	۰/۱	هلو
۶۰	۱۵	۰/۳	-	۰/۴	گلابی
۶۰	۶	۰/۴	-	۰/۴	سیب
۵۵	۰/۴	۰/۸	-	۰/۳	آلو و گوجه

### ۸- مواد قندی

۰۵۵۰	۴۰	۶	-	۵۴	شکلات
۰۳۲۰	۸۰	۰/۴	-	-	عسل
۳۹۰	۹۹/۸۰	۰/۳	-	-	قند چغندر

در این تابلو تقریباً تمام مواد غذایی که در دسترس بشر میباشند





[www.KetabFarsi.com](http://www.KetabFarsi.com)



## فصل اول

# املاح معدنی چیست؟

املاح معدنی ترکیبی از شبه فلزات مانند: کلسیم، کربن، هیدروژن، گوگرد، ازن، فسفر، فلوراید، برم، آرسنیک و فلزات مختلف مثل: سدیم، پتاسیم، منیزیم، آهن، روی، مس، نیکل، کوبالت، منگنز، آلومینیوم، سرب و غیره میباشد.

این املاح در بدن انسان قابل هضم و جذب میباشد و قسمت اعظم رشد و نمو بدن و فعل و انفعالات شیمیایی و فیزیولوژی بوجود آنها بستگی دارد.

لذا وجود این مواد برای سلامت بدن در نزد بچه ها و بزرگسالان از هر نظر ضروری است. چون اندامهای بدن انسان قادر به ساختن این اجسام نیستند و مایحتاج بدن نسبت به این مواد از راه خوراکی تأمین میگردد بنابراین اگر رژیم غذایی از این حیث فقیر باشد گرفتاریهای زیادی را در بدن بوجود میآورد.

روی این اصل اگر مدتی طولانی غذاهای فاقد این مواد بدن برسد کمبود آنها موجب اختلالات و سرچشمه امراض مهمی خواهد بود.

چه دیده شده است نزد کسانی که مدتها از غذاهای تازه بخصوص سبزیجات و میوهجات محروم بوده اند این قبیل ناراحتیها بیشتر دیده شده است و تاریخچه آشنائی بشر با اثرات حیاتی این مواد مبنی بر همین مشاهدات بوده است.

از کتاب سلامتی و بیماریهای کودکان

## کلورین

کلورین بمنزله سپور بدن است زیرا کلورین مواد زائد را از بدن خارج کرده از پیوره و چاقی زیاد جلوگیری نموده مانع مسمومیت خود کلورین

خون گشته و انواع مواد زائد و سموم را از انساج بیرون میریزد از اینرو برای اشخاص چاق فوق العاده لازم است .

کلورین پاسبان بدنست ؛ برای پاکیزگی داخلی تن هیچ چیز لازمتر از کلورین نیست .

کلورین در آن واحد هم خراب میکند و هم آباد .

مثلا کلورین فعالیتهای پتاسیم را خنثی میکند ، ولی در همین حال بکمک کلسیم به آبادی میپردازد ولی بیشتر آباد میکند تا خراب . از این رو برای بدن فوق العاده لازمست و اگر درست مصرف بشود فوائد بسیاری از آن عاید تن میگردد .

اشخاصیکه بیش از حد لازم دارای کلورین هستند خیلی در شوخیها تند و بی نزاکت بوده و اطرافیان خود را از گفتار و کردار ناهنجار خود میرنجاستند و از این رو نمیتوانند اجتماعی و معاشرتی باشند . کلورین غدههای زبان و اعصاب واقع در نزدیکی معده را تحریک میکند و تولید گرسنگی کاذب مینماید . با خوردن سبزیجات و میوهجات میتوان از این گرسنگی کاذب جلوگیری کرد .  
غذاهاییکه کلورین دارند عبارتند از نارگیل ، آبچغندر ، خیار ، هویج ، پنیر تخمیر شده ، گردو ، شیربز ، کاهو ، مارچوبه .

ص ۱۵۰ - راهنمای لندستی

## فسفر و فسفاتها

یکی دیگر از عناصر مفید و ضروری برای انسان فسفر است . این شبه فلز در خاک صورت فسفات وجود دارد و با غذا پیدن انسان میرسد . فسفر در ترکیب پیاز مغز ، مغز حرام ، مغز استخوان و مایعات بدن نقش حساسی دارد ، در کارهای فکری مقداری فسفر مصرف میشود و عمل آن ظایر کلسیم بوده و تنظیم آن بعهده کبد میباشد که آنرا بکمک ویتامین ( D - د ) انجام میدهد . پس برای استفاده از وجود فسفر بایستی همانطوریکه در مورد کلسیم تذکر میدهم از اشعه قرمز و ماوراء قرمز آفتاب استفاده نمائیم . فسفر با ادرار دفع میشود . فقدان ویتامین ( د ) فسفر ادرار را زیاد میکند و باید شخص از اشعه آفتاب استفاده کند . فسفاتهای زیاد رنگ ادرار را کدر مینمایند و پس از مدتی در اطراف ادرار جمع میشوند در ترکیب سنگهای مثانه و سفرا گاهگاهی دیده

میشود . فسفر همان فلزی است که در تاریکی میدرخشد و صفحات شب‌نما را از آن درست میکنند .

فسفر قابل احتراق است . در مستراح منازل بساید هواکش باشد . انفجاری که گاهگاهی در بعضی از مستراحهای عمومی دیده میشود محرك آن فسفر ادرار است .

فسفر ماده‌ایست که برای مغز و انرژی عضلات فوق‌العاده لازم است ، ضد بیماری عصبی است .

پروفسور یوشار میگوید: بدون فسفر هیچ سلولی نمیتواند رشد و نمو کرده افزایش یابد .

در نخود، لویا ، گوجه فرنگی ، کنگر، ریواس ، کلم، کرفس ، کاهو ، شنگ ، توت ، شلغم، سیر، پیاز ، سیب ، ذرت ، جو ، چغندر ، اسفناج ، باقلا ، موز ، خرما ، بلوط ، بادام و نیز در گندم با اینکه کلسیم وجود ندارد فسفر دیده میشود .

در تجزیه ادرار کسانی که بکارهای فکری اشتغال دارند و قماربازان و سفته‌بازان و بدهکاران ، فسفات زیاد دیده میشود . خوردن مواد فسفوری را باینگونه اشخاص توصیه مینماییم .

فسفر در تولید مثل و جنسیت آن نقش بزرگی ایفا میکند . موشها که زیاد تولید مثل میکنند بعلت داشتن فسفر زیاد است و بعید نیست که آنها فسفر را مستقیماً از خاک اخذ مینمایند .

گرچه ما که شکار موش مینمایند زیاد تولید مثل مینمایند . پستانداران فسفر بدنشان کم است و کمتر تولید مثل مینمایند ولی ماهیها که فسفر زیاد دارند نسلشان زیاد است ، سلولهای سرطانی زیاد فسفر دارند . بهین جهت تولید و ازدیاد نسلشان زیاد است .

ص ۷۰ - اعجاز خوراکیها

## ید

ید برای کار غده‌ها و ترشحات داخلی مخصوصاً ترشح غده تیروئید لازم است ، ید ضد اسکوربوت بوده و ادرار آور است . بیماریهای لنفاتیسم ، راشیتیس ، سیفلیس و نقرس و رماتیسم را معالجه میکند .

يد يکي از شبه فلزات مفيدی است که وجود آن برای حيات بشر لازم است و یکی از ترکیبات لازم هورمونهای مترشحه از سيب آدم است. سيب آدم غده ایست که در زیر گلو واقع شده و دستگاه مؤثری است که حرارت بدن را در ۳۷ درجه تثبیت مینماید .

ص ۸۴ - اعجاز خوراکیها

## المینیوم

المینیوم هم مانند سدیم و پتاسیم و کلسیم در خاک زیاد است . خاکهای رس و نسوز بیشتر از این فلز دارند . این فلز در نسوج نباتی و حیوانی وجود دارد . البته هنوز فایده و اثر مخصوص آن کشف نشده است ولی بدون تردید نقش حساسی دارد .

ص ۷۴ - اعجاز خوراکیها

## منیزیم

منیزیم در میوهها زیاد است و وجود آن حرکات معده و رودهها را به فعالیت می اندازد و عمل هضم را آسان میکند . کار سلسله اعصاب را مرتب میکند و قوه و قدرت را زیاد میکند مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی و سرطان زیاد مینماید و جمع شدن کلسیم را در استخوان تسهیل میکند . منیزی مقاومت گیاه را در برابر امر میکروبها زیاد میکند و از اینرو گیاهان ایران مقاومشان در برابر اثر میکروب بیشتر از گیاهان اروپا میباشد . فقدان منیزی اساس عدهای از سرطانها است .

ص ۱۹۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش و ص ۷۹ - احرار خوراکیها

## پتاسیم

یکی دیگر از فلزات و عناصر مفیدیکه در ساختمان بدن انسان بکار

رفته است پتاسیم میباشد که برای قلب مقوی است. اگر قلب حیوان زنده ایرا در آورند و در محلولی مشابه سرم خون بیندازند. مدتی کار خواهد کرد ولی اگر پتاسیم این محلول را بگیرند فوراً از کار خواهد افتاد از این خاصیت اهمیت پتاسیم در قلب ثابت شده، کمبود پتاسیم در انسان تولید عوارض قلبی و قولنج اعصاب می نماید، در کودکان تولید قولنج مخصوصی مینماید که در ایران زیاد است.

آقایان پزشکان در عوارض قلبی و قی و اسهال کودکان و فلج اطفال بایستی اهمیت پتاسیم را از نظر دور ندارند.

پتاسیم ادرار را زیاد و عمل امعاء را تقویت کرده مزاج و طبیعت را قلیائی میسازد.

پتاسیم در برنج، گل گاوزبان، ازگیل، انگور، به، شربت به لیمو، توت فرنگی، سیب زمینی، پرتقال، لیمو، موز، نارنج، اسفناج، کاسنی، سیب و زرشک یافت میشود و باید از آنها برای تقویت قلب و اعصاب استفاده کرد.

در لبنیات نیز پتاسیم دیده میشود و از این جهت خوردن ماست و دوغ شیرین مفید است. خوبی مرکبات جنوب مخصوصاً بنادر خلیج فارس بعلت فراوانی پتاسیم در خاک آنجا است تأثیر نیکوئی که آب پرتقال و لیموی جنوب در قلب دارد مدیون وجود این فلز است. در آب دریا آزاد وجود دارد ولی بحر خزر و دریایچه رضائیه مقدار قابل ملاحظه ای ندارد.

ص ۱۱۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۷۲ - اعجاز خوراکیها

## آهك

آهك به استخوانهای بدن ما غذا میدهد و برای بیماریهایی مثل: سل، انواع دمل و كورك، سرطان، ورم غدهها و عفونت غدهها لازم است و رژیون که سرشار از میوهها باشد که آهك کلسیم مورد احتیاج بدن ما را فراهم می آورد.

