

شاه بلوط را چگونه باید پوست کند

برای اینکه شاه بلوط را پوست بکنیم باید به ترتیب زیر عمل کنیم .
 باکارد کوچک آشپزخانه دور تادور پوست شاه بلوط را باید شکاف دهیم
 و آنرا در قابلمه‌ای که آب سرد دارد بریزیم و روی آتش بگذاریم تا یکدقیقه
 بجوشد بعد باید قابلمه را از روی آتش برداریم و دو تا دو تا یا سه تا سه تا شاه
 بلوطها را از آب درآوریم و پوست بکنیم تا گرم گرم میباشد پوست آن کنده
 شود اگر یکدقیقه آنها را از آب داغ بیرون بیاوریم پوست قهوه‌ای رنگ خشکی
 که روی میوه شاه بلوط را فرا گرفته است خشک میشود و در نتیجه پوست کردن
 آن مشکل میشود اگر بخواهند شاه بلوط را در کوره و با آتش یا در آب بپزند
 یا کباب بکنند در هر حال بایستی پوست آنرا باکارد شکاف دهند اگر این
 احتیاط را نکنند بخار در درون پوست آن جمع شده راهی بخارج ندارد ممکن
 است پوست شاه بلوط را بشکند و سبب حوادث شوم و نابهنگامی شود .

ص ۱۲۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

فدای سیب زمینی

سیب زمینی سرشار از ویتامینهای (ب) و (C) دارای مواد چربی
 است سبزی سالم و مغذی و خیلی سهل الهضم است املاح پتاس فراوانی دارد
 سیب زمینی را بطور کباب و یا بخارپز یا بصورت پخته در خاکستر مصرف
 نمائید بطریق دیگری هم میشود انجام داد.

در دیگی آب بریزید و در وسط آن دیک سبزی را جادهید که با سطح آب
 تماس نشود و سپس روی آن سبب سیب زمینی را بریزید و در دیک را ببندید
 و زیر آنرا آتش کنید بعد از اینکه سیب زمینی کاملا با بخار پخت آنها را پوست
 بکنید له کنید و قدری هم نمک و نعنا یا گلپر بر او زده میل نمائید سیب زمینی
 پخته در آب را اگر یکی دو روز نگه دارند دارای میکروبی بنام (باسیلوس
 پروتوس) میشود که میتواند سبب مرگ شود اگر آشی پختید که بعلت غفلت
 دو دفعه نمک زده‌اید و شور شده است حنّددانه سیب زمینی را قطعه قطعه نموده
 در آن ببندارید نمکهای زیادی را بخود جذب خواهد کرد .

ص ۲۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سیب زمینی ترشی سرشار از ویتامینهای (A) و (C) بوده و مفدی ترازهمجنس خود سیب زمینی میباشد زیرا دارای مواد آلبومین زیادتری است مصرف سیب زمینی به پیرمردان برای آنکه خوابشان زیاد شود توصیه میشود .

سیب زمینی ترشی دارای روغن های نباتی بشکل موسیلاژ میباشد .

ص ۱۰۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

عصر آنه

يك مشت اسفناج و يك مشت جعفری را خورد کنید یکدانه هویج رارنده کنید و همه را باهم مخلوط ساخته و در مقدار کمی آب مدت دو ساعت بخیسانید و بعد آنرا در صافی بریزید و فشار دهید بعد مقداری آب سیب درختی - گلایی یا انگور بآن اضافه نمائید و عصر آنرا بخورید .

ص ۵۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دم کرده گرد ریوند چینی بمقدار سه تا پنج گرم در يك فنجان آب سرد قبل از غذا مصرف شود موجب تقویت بدن است برای اشخاصیکه مبتلا به سوء هاضمه و تخمه هستند و یا بواسر دارند خوردن ریوند منع شده است .

ص ۶۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آبلیمو و گوشت

اگر آبلیمو را روی گوشت تازه و یا ماهی بریزید از حوادثی که ممکن است در اثر کهنگی و یا فساد گوشت رخ دهد جلو گیری خواهد کرد و اگر به سوس و یا غذای سنگین بزئید هضم آن را آسان خواهد کرد .

ص ۱۳۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سوی پ همپو

فوائد و ترتیب خوردن سیر در معالجه و درمان تمام بیماریها که در اثر

بدی جریان خون و یا سیاه سرفه و سل ریوی و فساد خون و اشخاصیکه مبتلا به برونشیت هستند مفید و معالجه آسم و امراض مسری ، فشار خون ، رماتیسم التهاب مفاصل ، سیاتیک ، پیسری زود رس ، برای دفع کرم روده ، کرم کدو و تصفیه خون و ضد عفونی مجاری تنفس بسیار مفید و تجویز شده است و ضد عفونی کننده قوی است و همچنین در موقعی که امراض مسری شیوع پیدا مینماید سوپ سیر برای سلسله اعصاب و شراین مقوی است و در عین حال سوپ خوشمزه و مطبوعی است این سوپ در خوردنیها باید مصرف شود و مصرف آن در این فصل مخصوصاً مجاری تنفس را تقویت میکند طبق عقیده و دستور (کوئرون دو کودرای) سوپ سیر را اینطور تهیه نمائید :

۱- باندازه ای که برای دهان لازم است به تعداد آنها باید حبه های سیر را پوست کنده و آنرا در قابلمه ای که کمی آب دارد ریخت نمک و فلفل را بآن اضافه کرد و با آتش ملایمی آنرا بجوش آورد .

۲- وقتی حبه های سیر باندازه پخت یعنی نرم شد باید قابلمه را از روی آتش برداشت و سیر را بقدری نرم کرد که تا آب آن بشکل پوره ای در بیاید .

۳- يك تخم مرغ تازه را برای دو نفر در ظرفی بشکنید و آنرا بزنید و کمی آب بآن مخلوط کنید .

۴- يك قسمت از پوره سیر را در تخم مرغ زده داخل کنید و آنرا بهم بزنید .

۵- بعد تمام آنرا که در قابلمه ای که بقیه پوره های سیر در آن است ریخته آهسته آن را به حرکت در آورید .

۶- باندازه کافی آبی که نیم گرم و ولرم باشد بآن اضافه کنید و در قابلمه را بسته و آنرا روی آتش ملایمی بگذارید خورده نان برشته و کره در ظرف پرسوپ خوری بریزید و روی آن سوپ را صاف کنید و سر سفره بیاورید .

ص ۲۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای رنگین کردن بویون و سوس و سوپ و آش از هویج استفاده نمائید هویج های کوچک و سالم را انتخاب کنید و آن را روی سینی گذاشته در کوره بگذارید تا کاملاً خشک و رنگ آن تند گندم گون شود سپس آن را بکوبید و گرد کنید و برای رنگین کردن غذا بکار برید .

ص ۴۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

باقلائی تازه سرشار از ویتامینهای (A) و (B) و (C) و غذای سبکی است و بهر دهندهای میسازد باقلاهای تازه ولطیف خام اگر پوست شود با نمک خورده شود و خوب جویده شود پیش غذای مطبوعی است .

باقلائی خشك خیلی مقوی است سرشار از آهن و آهك گرچه ویتامین (C) آن کم است ولی اگر چند برگ آویشن در آن بیندازید طعم مطبوعی پیدا خواهد کرد .

ص ۵۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

باقلا مواد نشاسته‌ای آن از سایر حبوبات کمتر است و در عوض مقدار زیادی مواد سفیده‌ای دارد و از این جهت قدرت غذایی زیاد دارد زیاد خوردن آن ذهن را کند میکند و تولید نفخ مینماید .

ص ۲۳۸ - اسرار خوراکیها

ماست با زنیان بخورید ماست ضرر نمیرساند .

ص ۵۳ - حلیه المتقین

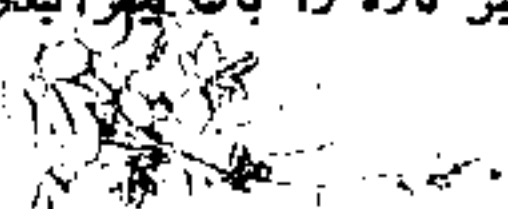
عدس

عدس خشك دارای ویتامین (B) ، آهن ، کلسیم و خیلی قوی است عدس را اگر بپزند و کمی روغن مایع نباتی بخورند غذایی کامل و پراز انرژی است که مصرف آن برای کارگرانی که بکارهای بدنی اشتغال دارند تجویز شده است با آرد عدس انواع سوپهای خوشمزه‌ای درست میکنند برای اشخاصیکه کارهای فکری دارند غذای سبک و درعین حال مطبوعی است .

ص ۶۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مصرف شیر تازه با شیر خشك

برای تهیه شیر مقوی باید در ظرفی دو فنجان شیر تازه را با نصف فنجان شیر خشك بی چربی مخلوط کنید و بعد آنرا بهم بزنید تا هردو مخلوط شود وقتی هردو شیر کاملاً مخلوط شد بازم دو فنجان شیر تازه را با آن بپزائید و بهم بزنید .



یک لیتر شیر مقوی به ترتیب بالا از لحاظ تغذیه و مواد مغذی معادل دو لیتر شیر معمولی است شیر مقوی را بخواهید بیشتر شیرین کنید میتوانید بآن عسل یا ملاس سیاه بزنید اما هیچوقت بشیر مقوی کاکائو باشو کلات اضافه نکنید زیرا مانع از جذب کلسیم شیر میشود و حال آنکه این کلسیم برای کسانی که یاندوران دوم عمر خود گذاشتهاند فوقالعاده ضروریست .

ص - ۱۷۶ چگونه باید پخت

خرما یکی از غذاهای مفیدی است که دارای املاح زیادی میباشد

از قبیل گوگرد ، فسفر ، کلسیم و منیزیم و مقداری زیاد آهن است ویتامین (A آ) و انواع ویتامینهای (ب B) و مختصری ویتامین (ث C) و قند و سلولز و مواد آلومینوئید جربی و بی اندازه مغذی است و خوردن خرما باعث بسیار مغذی است .

ص ۱۴۶ - اعجاز خوراکیها

انگور یکی از میوههای بسیار مفید است بقدری عوامل مؤثر دارد که میتوان آنرا یک داروخانه طبیعی نامید انگور یک عامل اصلی برای بازگشت نیروی عضلات است برای سلسله اعصاب یک غذا محسوب میشود انگور یک تصفیه کننده خون و ملین مزاج است وقتی انگور را بسوزانیم خاکستر آن ۶۰ درصد پتاسیم دارد علاوه بر پتاسیم فلزات دیگری از قبیل ، آهک - منیزی - اکسید آهن - منگنز - کلر و سیلیس در آن دیده میشود هفده درصد اسید فسفریک را باید به مواد فوق الذکر افزود غیر از فلزات دارای مقداری قند و تانن نیز است که باعث تقویت میباشد . دارای مواد طبیعی زیاد میباشد که اکنون بآنها اشاره میکنیم :

۱ - دیاستازها این عوامل که در روی پوست انگور زندگی میکنند کمک خوبی برای لولههاضمه میباشد .

۲ - ویتامینها مخصوصاً ویتامین (A آ) .

۳ - مواد رادیو آکتیو بعضیها نیرو میبخشد و یک غذای ذخیره ای است و قندهای در کینه ذخیره میشود .

آب انگور از نظر ساختمان بشیر مادر خیلی نزدیک است و ما در اینجا ترکیبات آنرا با شیر مادر مقایسه میکنیم

نسبت غذائی درصد	شیر مادر	آب انگور
آب	۸۹	۸۳
مواد ازت دار	۱/۵	۱/۷
املاح معدنی	۰/۴	۱/۳
قند طبیعی	۷	۱۲

اینجا است که میتوانیم بشما توصیه کنیم برای کودکان آب انگور را فراموش ننمائید برای همه مخصوصاً - زنان و کودکان و پیران انگور و آب انگور توصیه شده است کسی که سلامتی اش را دوست دارد نباید از خوردن انگور غافل شود و باید آنرا بقدر کافی خورد .

ص ۶۹ - اعجاز خوراکیها

ای مادر اگر فرزند خود را دوست داری او را عادت بده که انگور بخورد تا همیشه سالم باشد در هر موقع سال بخوایید میتوانید انگور یا کشمش بدست آورید و بخورید انگور در اثر خشک شدن و کشمش گردیدن هیچیک از خواص خود را از دست نمیدهد و برعکس چنانچه گفتیم قندش زیادتر و اثر نیرو بخش آن بیشتر زده و خاصیت نرم کننده سینه را پیدا مینماید چنانچه گفتیم آب انگور تازه برای رفع کسالت و فشار اعصاب بسیار نافع و همچنین برای کم خونی ، زیادی اوره خون بادیا مان و امراض قلبی فواید بسیار نیکو دارد و دهها فواید دیگر که شرح مفصل آن در این کتاب مورد لزوم نمی باشد .

ص ۶۹ - اعجاز خوراکیها

غذای اطفال

پروفسور کارلو- فوآمدیر انستیتوی فیزیولوژی و استاد دانشگاه میلان ایتالیا درباره آلبیمو نوشته و بان عقیده دارد .

لیمو نه تنها برای داشتن اسیدسیریک آن بلکه مخصوصاً بمقدار سرشار و فراوان که ویتامین (ث C) دارد و این ویتامین (ث C) برای معالجه بیماری اسکوربوت خیلی مفید است مصرف آن برای کسانی که سلامت خود معتقدند لازم است اگر در شیر استرلیزه شده بچه های شیرخوار چند قطره آب لیمو یا پرتقال بچکانند آنها را عالی بیماری اسکوربوت و کمبود ویتامین (ث C) بپیمه خواهد کرد .

در پرورشگاههای اطفال شیرخوار که باین ترتیب عمل کرده اند بیماری اسکوربوت بهیچوجه بین آنها دیده نشده است (پروفیسور داتنه کوشین) رئیس یکی از کلینیکهای شهرژن در ایتالیا مینویسد آبلیمو و پرتقال برای بچهها بیاندازه مفید است زیرا دارای مقدار زیادی ویتامین‌ها میباشد که این ویتامین‌ها غذا را زود هضم میکند مصرف آبلیمو یا شیشه و پستانک برای بچههای شیر-خوار فوق‌العاده لازم است و آنها را از ابتلا با انواع بیماری اسکوربوت کودکان مصون نگه میدارد.

ص ۱۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آب لیمو از فلج شدن اطفال جلوگیری میکند.

ص ۱۴۹ - اسرار خوراکیها

از مصرف آبلیمو و پرتقال برای کودک صرف نظر نباید کرد کلیه مادران آبستن نبایستی در موقع غذا خوردن آب لیمو و پرتقال را فراموش کنند.

ص ۲۴۷ - اسرار خوراکیها

یک فنجان آب پرتقال با یک مشت بادام شیرین پوست کنده بی نمک برای اطفال مفید است.

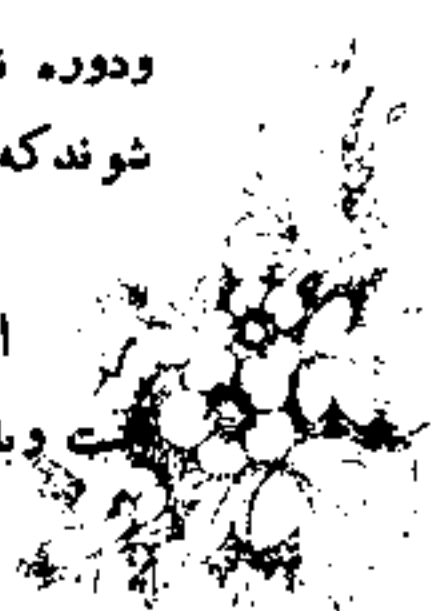
ص ۲۸۱ - چه باید خورد

انجیر سرشار از ویتامین‌های (A T) و (B) و (C) و قند است انجیر مناطق گرمسیر شیرین تر بوده وقتی کاملاً برسد سی تا چهل درصد آن قند است.

انجیر دارای مواد چربی ازته و آهن و برم و منگنز و آهک و کلسیم میباشد این میوه خیلی مفیدی است مخصوصاً اگر آنرا در روی سبذ چیده و در جلو آفتاب قرار دهند تا خشک شود ارزش غذایی آن دو برابر میشود انجیر سهل الهضم است مصرف آن برای بچهها و اشخاصی که از بستر بیماری برخاسته و دوره نقاهت را میگذرانند توصیه شده است و بندرت ممکن است اشخاصی پیدا شوند که طبع آنها با انجیر سازگار نباشد.

ص ۱۶۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

انجیر خشک کمتر از میوه تازه ملین است ولی قدرت غذایی آن بیشتر است و باین جهت ما توصیه میکنیم که آنرا با اطفال بدهید و همچنین کسانی که



تازہ از بیماری برخاسته اند و محتاج به تقویت میباشند زیرا دارای قند و مواد ازتدار، ازت خالص و مواد چرب است.

ص ۲۲۵ - اسرار خوراکیها

برای رفع چربی شیر بچهها باید صبح يك فنجان و عصر يك فنجان جوشانده برگ کلم در شیر بآنها داد اگر آب برگهای کلم قرمز را بگیرند و با دو برابر وزن آن با شکر بپزند شربت مفید و عالی برای سینه تهیه خواهد شد.

ص ۵۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

بچههایی که شیرینی زیاد دوست دارند و اغلب این شیرینیها برای آنها مفید نیست و موجب کم خونی و کرم خوردگی دندان و عوارض مختلف دیگری در آنها میشود خوبست مادران آنها بجای آن، آلو و آلوچه خشک را که در آب خیس کرده و یا همانطوریکه خشک است بآنها بدهند و آنها را عادت دهند بجای شیرینی آنها مصرف نمایند.

آلوسیاه و زرد سرشار از ویتامینهای (A) و (B) و (C) قند و هیدرات دو کربن (مواد نشاسته‌ای) آهن، کلسیم، فسفور، منیزیم، پتاسیم، سدیم، منگنز میباشد.

ص ۱۹۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

خرنوب که در فارس و بندر شاپور به‌عمل میآید ویتامین (A) و (B) و (D) زیاد دارد يك ماده صمغی است دارای کلسیم - منیزیم و آهن است اعراب عصاره این گیاه را برای رفع اسهال بکار میبرند برای محکم کردن دندان کودکان نظیر ندارد آرد آن برای شیرخوارانیکه عوارض معدی دارند توصیه نمایند زیرا بهترین غذا برای اطفال است.

بلوط چوب و برگ این گیاه قابض است دم کرده برگ آن برای رفع سرفه و زکام و سیاه سرفه مفید میباشد میوه آن یکی از هدایای گرانبهائی است که در فصل سرما طبیعت بانسان عطا کرده است غذائی است بسیار مغذی و نیروبخش دارای مقدار زیاد مواد چربی و مواد ازتدار است و نیز معدن فلزات معدنی زنده است و از این جهت عضلات را قوی میسازد خون را از لحاظ مواد معدنی غنی میکند و باستخوانها آهن میدهد و به رشد سلولهای اعصاب کمک میکند کمی ماین، خوردن آن در زمستان مخصوصاً برای اطفال واجب است دارای ویتامینهای (C) و (B) و (D) میباشد.

ص ۲۲۴ - اسرار خوراکیها

نارگیل يك غذای سلامت بخش و مطبوع و مقوی است و شیر آن يك مشروب اعلی است و بسیار خنك کننده است روغن آن برای تغذیه بسیار مفید است و دیر فاسد میشود شیر آن را میتوان با طفل بجای شیر مادر داد و برای اینكار میوه تازه را بگیريد و آنرا رنده كنید و با آب مخلوط کرده در يك پارچه سفید تمیز ریخته و با فشار آنرا بگیريد.

ص ۲۲۸ - امرار خوراکیها

ترتیزك یا شاهی دارای ویتامینهای (A) و (B) و مقدار زیادی ویتامین (C) میباشد.

شاهی که ملقب به تندرستی بدن است دارای مواد آهن، آهك، روی، منگنز، گوگرد و مس میباشد. اشتها آور، مدر، ملین، تصفیه کننده خون میباشد شاهی را خام بایستی بخورید شاهی را ریز ریز کرده با آیلیمو مخلوط نموده روی يك برش نان که کره مالیده باشند بریزند به بچه بدهند بخورد.

ص ۴۵ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

همه مادران بخواص شربت کاسنی اطلاع دارند زیرا این شربت برای بچهها تجویز می شود و خاصیت تقویت کننده دارد.

برای تهیه این شربت باید ۵۰۰ گرم شکر را در ۵۰ گرم شیر صاف شده شربت کاسنی روی آتش ملایمی جوشانیده بعد آنرا در شبشهای در بسته و محکمی ریخت و صبح ناشتا سه قاشق قهوه خوری به بچهها داد ریشه خشك و بوداده کاسنی را با قهوه خورد میکنند و مصرف مینمایند مخلوط ریشه کاسنی و قهوه معده را تقویت میکند و طعم آن هم مطبوع است.

ص ۴۶ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

پسته شام خاصیت غذائی دارد دارای مواد چربی و نشاسته ای ولی پسته ایران چربی اش کمتر و مواد سفیده اش زیادتر است پدران و مادران نباید از این میوه بسیار ارزان که اطفال را از بسیاری امراض محفوظ میدارد مضایقه نمایند در ساختن شیرینیها و نانهای که در منزل میسازند از این مغز بکار ببرند معمولاً این مغز را بوداده میخورند و در شیرینی سازی بکار میبرند ضمناً میتوان آنرا کوبیده و به غذاها و خورشها و سوپها افزود اشکنه آن نیز بسیار خوشمزه است در خورش فسنجان می توانید آن را جانشین گردو کنید و یا با آن مخلوط کنید.

ص ۲۲۲ - امرار خوراکیها

برای بچه‌هایی که از شیر مادران محروم هستند و منحصراً از شیر استرلیزه تغذیه میکنند ما باید بشیر آنها مقدار کمی آب پرتقال و یا آب لیمو اضافه کنیم یا باید شیره يك بنان (یعنی موز) را گرفت و با کمی آب و قند مخلوط کرده و با آنها داد.

دکتر مارتله غذای تازه و مفید دیگری را برای بچه‌های شیرخوار دستور میدهد که طرز تهیه آن چنین است با اندازه مساوی جو سیاه و گندم را با هم مخلوط کنید و چهارقاشق سوپ‌خوری از این مخلوط غلات را در هاون خوب بکوبید تا نرم شود بعد ظرفی که يك لیتر ونیم آب دارد مخلوط غلات را در آن بریزید و روی آتش ملایمی در هوای آزاد بگذارید تا بجوشد و نیم لیتر آن بخار شود سپس آنرا در صافی بریزید و صاف کنید و با شکر شیرین کنید و به بچه‌ها بدهید.

ص ۱۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بچه‌هایی که دیر رشد میکنند پياز غذائی است مقوی و تقویت کننده و نیروبخش و اشتها را هم تحريك میکند به آنها بدهید.

ص ۸۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

زرد آلو سرشار از ویتامینهای (A) و (B) و (C) و قند و مقدار ویتامین (A) آن زیاد و غنی است اشتها آور و مفیدی و قابض و خنک است برای اعصاب بسیار مفید و تقویت کننده است زرد آلو از نظر مقدار سرشار آهنی که دارد برای بچه‌ها اولین غذای اصلی معرفی شده است و در استحکام و ساختمان استخوان بنسبی و بافت‌های بدن آنها نقش عمده‌ای به عهده دارد.

ص ۱۱۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای تازه و سبز درخت بادام را اگر ضما د کنند برای سوختگی و کوفتگی و اولسر مفید خواهد بود برای رفع ترك دست باید با آتش ملایمی پانزده گرم روغن مایه بادام را با روغن کاکوتی درهم مالید و روی جایی که ترك خورده است گذاشت برای معالجه میکرون (سردرد نصف سر) رماتیزم - قلعج کبد و کلیه باید بادام تلخ را کوبید، بشکل ضما د در آورده و آنرا روی قسمت‌هایی که درد میکند گذاشت.

یکی از مراکز آزمایش تغذیه حیوانات بنگاه دیویس در کالیفرنیا میباشد که تشخیص داده است که پوست بادام شیرین بهترین غذا برای حیوانات

علف خوار میباشد که آنرا بشکل قطعات درستی مخلوط با یونجه و جو میکنند و بادامها میدهند برهما نسبت بآن بی اندازه حریص میباشند وقتی پوست بادام جزء علوفه بآنها داده شود بسرعت چاق میشوند .

برای اینکه بادام باسانی بشکند واز پوست بیرون آید باید آنرا بوداد اگر بتاریخ مراجعه کنیم میبینیم که همه وقت بادام را برای غذا و برای دارو سازی ما دواي گران بها دانسته اند پزشکان عرب آنرا برای نرم کردن سینه تسکین جراحی - ادرار - تقویت معده و ریه پاک کردن و شستشو دادن امعاء تجویز میکردند پزشکان عصر حاضر بخواص غذایی و دارویی بادام اهمیت داده و در نسخه های خود آنرا تجویز میکنند بادام تازه و سبز دارای هشتاد و هشت درصد آب است وقتی رسید و بسته شد این مقدار آب تبدیل بمواد چربی می- گردد مقدار بادامی را که در هر روز میتوان مصرف کرد بین شش تا بیست عدد است که هر طور مصرف میکنند باید جویده شود .

ص ۱۱۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گوشت كبك ساق پاراقوی میگرداند برای بچه هاییکه تازه براه میافتند خوردن آن مفید است گوشت ران گوسفند چون بمحل بول نزدیک است خوردن آن کراهت دارد برعکس گوشت دست و کتف

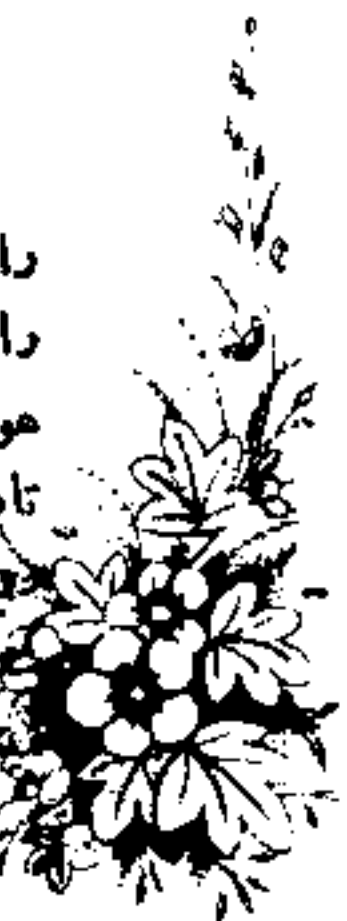
هر گاه ضعف مستولی شد گوشت ران شیر پخته میل کنید برای بزرگ و كوچك مفید است ضعف راز ایل و رنگ رخسار را سرخ میکند گوشت كباب پزهم همین خواص را دارد به بدن قوت میدهد .

ص ۴۹ - حلیة المتقین

آریتا دینوز و هیپر تاهینوز یعنی چه ؟

شما خانمها برای اینکه بچه های شما باندازه کافی از این ویتامین گرانبها را در بدن خود ذخیره کنید باید هر روز حتی در روزهایی که هوا ابراست آنها را از اطاق بیرون ببرید و در هوای آزاد و نور آفتاب گردش دهید بهترین ساعات هوا خوری بچه ها در تابستان قبل از ساعت ده صبح و در زمستان بین ساعت يك تا دو بعد از ظهر است بچه های را که در بهار و تابستان بدنیا میاید پس از اینکه هشت روز گذشت میتوان دور از اطاق بهوای آزاد آورد ولی اگر در زمستان متولد شده باشد باید یکماه او را از اطاق بیرون نیاورد و پس از اینکه یکماهه شد میتوان او را بهوای آزاد و نور آفتاب آورده و گردش داد .

ص ۱۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش



خواص غذائی و درہانی بادام شیرین

درخت بادام دوجور بادام میدهد : شیرین خوردنی و بادام تلخ ، بادام تلخ درطب استعمال خارجی دارد و دارای یکی از مہلکترین سمها است کہ معروف بہ اسید سیان ہیدریک است کہ بان اسیدپروسیک ہم میگویند بادامہائیکہ نرم است و یاچین خوردہ است و یا اینکه کرمو است مزہ کسی دارد و باید آنہا را بدورریخت و مصرف نکرد بادام سرشار ازویتامین (ت A C و ب B) و قند و فسفر ، پتاسیم - منیزیم ، گوگرد ، سدیم ، آهن ، منز بادام شیرین یک درصد فسفر دارد و ازاین جهت بہترین درمان منز و عصبی است و همچنین برای ضعف قوای دماغی بہترین داروست فسفر و گوگرد جذب آہک را در بدن آسان میسازد و همچنین دارای چربی - روغن مایع و مواد سفیدہای است بادام تازہ و یا خشک آن برای ہرمعدہای سازگار نیست ولی اگر آنرا کمی بدهند سهل الہضم تر خواہدشد در ہر صورت موقع خوردن باید آنرا کاملاً و آہستہ جوید و با آب دہان مخلوط کرد تا زود ہضم شود بادام خوراکی خیلی مغزی است و مخصوصاً بخانمہا توصیه میکنند هنگامی کہ حاملہ هستند و یا شیر میدہند آنرا مصرف کنند در بعضی از نواحی مادران آیندہ ہر روز صبح ناشتا بادام پوست کندہ میخورند زیرا بادام مقوی و نیرو بخش است کہ مخصوصاً بر روی نطفہ و سلامت آن اثر بسزائی دارد و از بادام شیرین (شیرہ بادام) راتہیہ میکنند کہ مصرف آن در سرفہ و تحریک دستگاہ ہاضمہ و مجاری ادرار تجویز شدہ است همچنین برای اشخاصی کہ از بستری بیماری برخاستہ اند و دورہ نقاہت رامیگذرانند و یا بچہہای خردسال مفید است و حتی میتوان آنرا بہ شیر مادر اضافہ کرد اکنون شرح میدہیم چگونه میتوانید شیر بادام را خودتان تہیہ کنید

۱ - پنجاہ گرم بادام شیرین و پنجاہ گرم شکر (البتہ اگر عمل را انتخاب کنید بہتر است) و یک لیتر آب را حاضر کنید بادامہا را بعد از اینکہ در آب نیم گرم ریختہ و خیسید پوست بکنید و آنرا در ہاونی کہ کمی آب سرد در آن ریختہاید بکوبید تا خمیر بدست آید بعد از آن این خمیر را با آبی کہماندہ است مخلوط و حل کنید شکر را در آن بریزید و بہم بزنید تا خوب حل شود و بعد آنرا از صافی نازکی بیرون کنید و صاف کنید .

۲ - دستور دیگری کہ برای تہیہ شیر بادام هست این است کہ کتان را بادام را کہ با پوست آن شکستہ اند دوازدہ دقیقہ در نیم لیتر شیر بجوشانید



آنرا درصافی نازکی صاف کنید از بادام شیرین شربتی بنام شربت بادام (تهیه میکنند که در مورد التهاب و تورم اعضاء تناسلی و ادرار مفید است و این شربت خذک و مسکن میباشد و برای تهیه آن اینطور باید عمل کرد .

۳ - يك کبابو گرم بادام را بایرد پوست کنید و آنرا درهاونی که کمی آب دارد بکوبید تا خمیری بدست آید و آن خمیر را در يك لیتر آب و پانصد گرم شکر حل کرد و بعد آنرا ازصافی با فشار صاف کرد و هفتصد گرم قند و دو بیست و پنج گرم عرق بهار نارنج بآن اضافه کنید .

هنز بادام را اگر در شیر بجوشانند و گرم گرم بخورند برای سینه مفید است یکمشت پوست کوبیده بادام را اگر نیم ساعت بجوشانند کمی شکر و چند قطره (روم) با آب لیمو بآن اضافه کنند چای بهداشتی و معظری را بوجود خواهد آورد که در تب - سرفه - درد گلو مصرف آن تجویز شده است چون این چای دارای عوامل محرکی نیست مصرف آن برای اشخاصی که عصبی هستند مفید است .

پوست بادام بر راحتی و ارزانی پیدا میشود و همه کس میتوانند از شیرینی فروشها که آنرا دور میریزند بقیمت نازل و مجانی تهیه کنند .

اگر بادام را بدهند و آنرا مثل قهوه بسایند جانشین قهوه خواهد شد با این تفاوت که قهوه عالی و بی نظیری را بوجود میآورد که مصرف آنهم هیچ ضرری نخواهد داشت بادام را اگر باین ترتیب تهیه کنید علاوه بر اینکه میتوان آنرا بجای قهوه مصرف کرد میتوان آنرا در سوپ ریخت تا ارزش غذایی آنرا زیاد کند .

دمکرده ده تاسی گرم برگ و ۱۵ گرم شکوفه درخت بادام مخلوطی را بوجود میآورد که ادرار را زیاد کرده و مسهل و کرم کش خواهد بود .

خواص گنجد و اثرات آن در بدن

گنجد زیاد کننده زور و عامل طول عمر است متجاوز از پنج هزار سال است که انسان بخواص معجزه آسای این مائده بهشتی پی برده پهلوانان قدیم اثرات برای زیاد کردن زور میخوردند و امروز هم در بین قهرمانان ترکیه مورد توجه است و دارای ارزش زیادی است هندیها بیش از سایر اقوام برای این گیاه خاصیت و اثرات معجزه آسا قائلند و آنرا زیاد کننده قدرت و عامل طول

عمر پیشانند و روی این اصل آنرا در تشریفات مذهبی زیاد میخورند روغن کنگد دیر فاسد میشود شیره کوبیده آن و گیاهان دیگر را جهت رفع سوزش معده مفید میدانستند و معتقد بودند ترشی معده را کم میکند و سودا را از بین میبرد جوشانده آنرا با نخود بازکننده حیض میداتند و میگویند مقوی باه است آب برگ کنگد برای تقویت مو و بلند شدن آن تأثیر نیکو دارد و برای اینکار بایستی آنرا با کوبیدن یا فشار گرفت و پس مالید. مخلوط کردن برگ کنگد با حنا جهت مشکی کردن مو نیز نتایج نیکو و نیز جوشانده برگ آن برای درازی و مشکی شدن مو نافع است روغن کنگد برای جلای مو بسیار نافع است و بهترین روغنهاست دهاتیها یکی که کنگد میخورند عمر زیادتری میکنند و تا هشتاد سالگی تقریباً جوان هستند برای اولین بار چند دانشمند فوانسوی در ترکیه بخواس معجزه آسای این گیاه پی برده و مصرف آنرا در اروپا معمول نمودند و امروز غذاهای اختصاصی از آن می سازند و میفرشند و اکنون ترکیبی از آن که بنام تامینا معروف میباشد در فرانسه معمول است. تامینا لغتی است ترکی بمعنی کنگد و ترکیبی از آنست در سال ۱۹۲۴ یک دانشمند آمریکائی که در هند بخواس معجزه آسای این گیاه پی برده که این گیاه دارای مواد سفیده‌ای و چربی است و از همه مهمتر این که مواد سفیده‌ای این گیاه بطور خام نیز قابل هضم است و دارای ۱۵ نوع مواد سفیده‌ای است و برای کسانی که نمیخواهند گوشت بخورند خوردن آن تقریباً واجب است و میتوان آنرا گوشت گیاهی نامید لستین این گیاه حتی از باقلای هندی بیشتر است لستین یک چربی فسفرداری است که وجود آن برای نسوج اعصاب نهایت لزوم را دارد و مغز و غدد بدن انسان احتیاج زیادی بآن دارد و همچنین تقویت قوه حافظه بشر احتیاج زیادی باین ماده دارد تقریباً ۲۸ درصد مغز از لستین ساخته شده و مغز انسان بیشتر از سایر حیوانات از این ماده دارد و سر موفقیت و پیشرفت بشر در عالم تمدن مرهون همین لستین است که در گوشت وزرده تخم مرغ و گیاهان مانند باقلا چینی - ماش - قره ماش خرفه و کنگد وجود دارد در امتحانات تشریحی ثابت شده که بیماران فکری در اعصابشان مقدار لستین پائین آمده است و در نتیجه خوردن اکسیر لستین سرعت معالجه میشوند غدد تناسلی نیز که با مغز و اعصاب زیاد مربوطند احتیاج زیادی با اکسیر لستین دارند و با این ماده است که میتوانند هورمون جوانی را بسازند کنگد معدن مواد معدنی قابل جذب است و دارای منیزیم - کلسیم - آهن - سیلیس - آلومینیم - برم - مس - نیکل و سدیم و چندین فلز و شهاب فلز دیگر است کنگد بیشتر در نتیجه داشتن ویتامین‌های زیاد است خصوصاً ویتامین‌های (ب B و F) که فراوان دارد غذایی که بر هر دانه‌ای ترجیح

دارد کنگد است که تقریباً بیشتر مواد مورد نیاز ساختمان بدن را دارد لذا یک غذای قدیمی و پرازش انسان متمدن است دارای خواص گوشت است ولی ضرر گوشت را ندارد قوت جوانی - تعادل زندگانی و صحت را با انسان میبخشد . کنگد برای مرد - زن - بزرگ و کوچک برای ادامه حیات و طول عمر مفید است اثر آن در تمویض سلولهای کهنه بدن بسیار سریع است و در تسهیل تفکر عمل آن قابل تحسین است و در رفع آلامی مانند سرطان - سل - کم خونی کم نظیر است و از نان واجب تر است .

ص ۹۷ - اسرار خوراکیها

در خواص آبلیمو

خوردن آب لیمو از ابتلاء به مرضهای مشروحه ذیل جلوگیری میکند طاعون - رقیق شدن خون - بری بری - سرما خوردگی - ذات الریه - ذات الجنب .

درخت لیمو دارای مقدار زیادی ویتامین رادیواکتیو است و بطور آشکار بر روی بدن ما چه سالم و چه ناخوش منافع عجیب دارد لیمو شیرین برای هدیه به بیماران خوب است ولی هر چه لیمو ترش تر باشد ویتامینش بیشتر و منافعی زیادتر است ترشی بهترین حافظ ویتامین (ث C) میباشد از این جهت میوههای ترش ویتامین (ث C) زیادتری دارند و ایکن ایهو شیرین ایران ویتامین (ث C) آن بیش از لیمو شیرین اروپا میباشد لیمو تب بر میباشد تنگی نفس را خاموش می کند بیماری رماتیسم و باد یامان و عرق النساء و مرض قند - سیفلیس - غلظت خون و عدم توانائی جنسی را معالجه میکند تمام اینها دلیل آن است که نباید از آب لیمو ترسید دکام و سرما خوردگی و نزله، ذات الریه و گلودرد - سوزاک - زخمهای تب خال هم با آب لیمو معالجه میشوند حتی بیماری آنفلوآنزا .

آب لیمو ضد گوشتهای زیادی است که در گلو و مغز پیدا میشود و ضد کم خونی - غلظت و رقت خون و ضد سردرد و کمر درد است و دردهای کلیه و شکم را تسکین میدهد، ضد تیفوس و سرخک و آبله مرغان و مخملک، ضد ترشی کبد و سنگهای کبدی است صفرا بر یعنی زیادی صفرا را درمان میکند و ضد دلتهی و ضد دلتنگی است و امراض کبدی، زیادی چربی و آب آوردن آنرا میکند خون را تصفیه میکند تصفیه خون حائز اهمیت است خون را تصفیه و آن را نسبت بامراض معون میسازد سرخی پوست بهره نوع گوشتها و خوردن آن را غرور جوانی مینامند تماماً علامت روشنی

از ناخوشی خون است و تجمع سم را در کبد نشان میدهد و این جوشها که توأم با چرک و خون است علامت بارزی از ضعف خون میباشد و نیز دارای دماغی پر از کثافت خواهیم بود لثه‌های ما دارای تورم بوده و بیم پیوره میرود گلوی ما هم دائماً متورم خواهد بود تبهای روده و ترش کردن غذا با آب لیمو معالجه میشود ترشحات سفید زنانه دارویش آب لیمو است آب لیمو سم‌های جمع شده در کبد را نابود میسازد ولی کبد به خود لیمو بیشتر از آب لیمو احتیاج دارد.

ص ۱۳۷ - اسرار خوراکیها

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

ص ۱۳۹ - اسرار خوراکیها

اگر آب آشامیدنی شما مشکوک است احتیاط را از دست ندهید و برای استرلیزه کردن آن آب یک لیمو را در یک لیتر آب مشروب بریزید و یا چند قطره آب لیمو را در آب بچکانید باین وسیله آب نوشیدنی شما از میکروب پاک خواهد شد.

در آلمان آب مشروب را بهمین ترتیب تهیه میکنند. همینطور اگر آب لیمو را روی گوشت تازه و یا ماهی بریزید از حوادثی که ممکن است در اثر کهنگی و یا فساد گوشت رخ بدهد جلوگیری خواهد کرد آب لیمو را اگر به غذاهای ثقیل و سنگین بزنند هضم آن را آسان و سهل خواهد کرد آب لیمو دارای مقدار زیادی ویتامین است و اگر چند قطره آن را با آب میوه‌ها بزنید رنگ و ویتامین‌های میوه را تا مدتی حفظ خواهد کرد.

۱۴۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اهمیت جوانه گندم

در خیلی از نقاط مخصوصاً کشورهای انگلوساکسون مادران بچه‌های خود جوانه گندم میدهند و این عمل بسیار خوبی است چون گندم در این حالت مقدار زیادی مواد مغذی یعنی آنچه برای رشد طفل لازم میباشد -

گندم مقوی ترین حبوبات است مابین حبوبات از همه مغذی تر گندم است اگرچه گندم کمتر از جو و کرشنه آلومین دارد اما دارای مقدار زیادی مواد نشاسته‌ای^۱ میباشد بعلاوه گندم یک درصد مواد چربی دارد و اگرچه این مقدار ناچیز است ولی نوع آن اهمیت دارد که عبارت از لسیتین میباشد و برای نمو طفل فوق العاده مهم است .

گندم پس از اینکه زیر سنگ آسیا رفت اول مغز آن که زیاد نشاسته دارد بعداً قسمت سطحی آن که آلومین دارد و سپس پوست آن که سبوس است خورد و نرم میشود .

جوانه که قسمت مهم و زنده گندم است و از آن گندم جدید بوجود میآید متأسفانه ابداً مورد توجه واقع نمیشود در صورتیکه سایر قسمت‌های گندم که عبارت از نشاسته و سبوس باشند قسمت مرده آن محسوب میگردد سبوس پوست و محافظ گندم است و مواد نشاسته‌ای برای تغذیه گندم ذخیره شده که جوانه را در موقع لزوم تغذیه نماید .

با شرح فوق ملاحظه شد که همین قسمت جزئی و کوچک گندم اهمیت خاصی در تغذیه و رشد و نمو طفل دارد و دارای سی درصد آلومین نه درصد چربی بعلاوه مقدار کافی فسفر و کلسیم میباشد همچنین جوانه مقدار زیادی از نافع ترین عناصر حیوانی مثل ویتامین (A آ) که مخصوص نمو است ویتامین (D د) که ضد بیماری نرم شدن استخوانها (راشیتیزم) میباشد و ویتامین (B ب) و (B 2 ۲) که برای حل و هضم نشاسته مفید است دارد .

متأسفانه این ویتامینهای مهم و لازم هنگام تهیه و پختن نان بکلی از بین میروند پس باید طریقی اتخاذ شود که مانع از خرابی آنها گردد و آن فقط بوسیله استعمال گندم جوانه زده میسر میباشد .

کارخانجات معظم سعی کرده اند باین شکل از گندم استفاده نمایند ولی چندان موفق نشده اند چون ویتامینها در نتیجه خشک شدن و مدتی ماندن خراب شده خاصیت خود را از دست میدهند .

پس بهترین طریق آن است که مادران خود در منزل گندم را عمل آورده از آن استفاده نمایند و دستور تهیه جوانه گندم در صفحه ۱۰۳ و ظائف خانمهای باردار این کتاب بنام غذای زنان آبستن توضیح داده شده است مراجعه نمایند .

ص ۹ - تهیه ماهیانه تندرست

من بمادرانی که سلامت و تندرستی کودکان خود علاقه دارند توصیه میکنم همه روزه به غذای ظهر آنها یک قاشق سوپخوری جوانه گندم تازه را اضافه

کنند و برای تهیه آن يك قاشق سوپخوری گندم رادر آبی که کمی نمک هم داشته باشد سه روز خیس کنند وقتی جوانه زد با آب پاکشسته و کوبیده با کره و یا سرشیر مخلوط کرده و با طفل خود بدهند .

تنگاب هاووزر

در تمام مواردیکه باید در پختن اغذیه آب مصرف شود باید بجای آن تنگاب هاووزر استعمال نمود زیرا سبزیهاییکه در آب سبزی پخته شوند طعم لذیذی داشته و از لحاظ مواد غذایی دوبرابر بیش از سبزیهایي خواهد بود که در آب معمولی ریخته شوند ، دوطبری دهانه گشادی راتهیبه کنید و یکی از آن دوطبری را از تنگاب هاووزر دیگریرا از آب سبزیهای پخته پر کنید و همیشه در دسترس خود داشته باشید خواهید توانست با صرفه جوئی تمام سبزیها را پخته و خاصیت غذایی آنها را چند برابر کنید ترتیب تهیه آن بشرح زیر است :

یک فنجان	خلال هویج
یک فنجان	ساقه و برگهای کرفس خردشده
نیم فنجان	اسفناج ریزشده
یک قاشق سوپ خوری	جعفری خردشده
یک عدد	پیاز بزرگ خردشده
یک دانه	خلال کرفس قمری
یک قاشق لبریز قهوه خوری	نمک یددار
یک لیتر	آب

تمام این سبزیها را که ریز ریز شده و بشکل خلال درآمده است در آب سرد یا ملول بریزید ولی مواظب باشید که آنرا در آب داغ و یا جوش نریزید بعداً حرارت را زیاد کرده و بگذارید با آتش ملایم مدت ۳۰ دقیقه این سبزیجات در آب بجوشد و بعد آتش را خاموش کنید و نمک را در آن ریخته در ظرف را گذاشته ده دقیقه ظرف را بحال خود بگذارید بعد از ده دقیقه آب سبزیها را صاف کرده در بطری بریزید به ترتیبی که شرح دادیم میتوانید بهترین بویون سبزیها را تهیه نمائید و اگر خواستید سبزیها یا مواد آنرا با بسلیقه خودتان متنوع کنید و اگر در خانه تهیه شود در زمستان يك قوطی پوره گوجه فرنگی کنسرو شده و در تابستان چند گوجه فرنگی تازه را لایق کرده بشکل پوره در آورده ببتنگاب اضافه کنید پیاز و کرفس قمری بطریقی

لعاب بیویون میدهد و میتوان آن را با سبزیهای خوردنی از هر قبیل باشند تهیه کنید اگر از تنکاب تندوتیز خوشتان میآید يك فلفل تازه سبز را خرد کرده و یا دو قاشق سوپخوری موسیر ریز شده در آن داخل کنید و حتی میتوان چند برگ ریحان و مرزه و ترخون و بایك حبه كوچك سیر را در آن انداخت .

ص ۱۲۱ - چگونه باید پخت

نوشابه گوارا که سرشار از ویتامین ث (C) میباشد

میوه گل نسترن که سینورودون میگویند دارای رنگ قرمز نارنجی است دارای خواص تصفیه کننده خون است وادرار آوروقبض کننده است سرشار از ویتامین ث (C) است دگر کیلوردهاوزر نویسنده معروف کتاب (گذرنامه برای يك زندگانی نوین) مینویسد در زمان جنگ ویتامین (ث C) را از گردو سبز و برگهای سبز کاج استخراج میکردندولی بهترین استخراج ویتامین (ث C) از نسترن است سی تاچهل گرم میوه خشك گل نسترن را در يك لیتر آب جوش بریزید ومدت پانزده دقیقه درحالیكه در آن بسته است آنرا بجوشانید ومدت يك شب بگذارید بماند صبح فردای آن شب آن را صاف کنید و دو قاشق قهوه خوری آب لیمو تازه را برای نیم لیتر اضافه کنید ودرشیشههای در بسته آنرا حفظ کنید آب میوه و سبزی خود را بایك قاشق سوپخوری از این نوشابه گوارا سرشار از ویتامین (ث C) میباشد مخلوط نموده مصرف نمایند .

ص ۲۲۸ - گلهای و گیاهان شفا بخش

دستور تهیه خیار شور

برای تهیه خیار شور باید خیارهایی را انتخاب کرد که شیرین باشند در غیر اینصورت برای اینکه تخمیر بخوبی انجام شود و خیار شور کمی ترشی پیدا کند باید بآن مختصری قند اضافه نمایند بهترین قند در این مورد کمی شیره است که میباید آب نمکی که برای خیار شور بکار میبرید باید جوشیده باشید و بایک آن بآب دوازده تا چهارده درصد میباشد برای اینکه تخمیرهای منفرد و آهسته خیار شور نشود مقداری پوست پرتقال یا پوست لیمو بآن اضافه نماید .

پوست لیمو ترش را که آب آنرا میگیرید میتوانید برای این کار مصرف نمائید برای معطر کردن خیارشور علاوه بر سبزیهای معطر مانند برگ مو، نعنا و غیره مختصری زیرهم اضافه نمائید، در ته ظرف ولابلائی هر طبقه از خیار برگ موقرار دهید تا بوی سیر را ازین برده و بآن طعم مطبوعی دهد برای اینکه خیارشور فاسد نشود چند پوست لیمو در آنها بیندازید.

ترشی خیار

برای اینکه ترشی خیار دارای رنگ سبز قشنگی باشد خیار را در سرکه نریزید بلکه تفاله سرکه را در ظرفی ریخته و خیار را در لابلائی آن قرار دهید.

خیار ترشی که باین ترتیب بدست میآید بسیار خوش رنگ و مفید است برای معطر ساختن آن چند پوست لیمو بریزید برای قشنگی رنگ آن مقدار یک گرم کات کبود در بیست لیتر سرکه کافی است زده شود و زیاده از این مقدار خطرناک است.

کات کبود ترکیبی از مس است عدهای آنرا مضر میدانند ولیکن مقدار بالا مفید و لازم است.

ترتیب تهیه چند رقم سالاد

زیتون دارای املاح معدنی زیادی مثل: فسفر، پتاسیم، گوگرد، منیزیم، کلسیم، کلسیم، آهن، مس، منگنز، می باشد و سرشار از ویتامین آ و د و ث و مواد روغنی خیلی مفیدی است.

روغن مایع زیتون سرشار از ویتامینها و املاح معدنی مخصوصاً پتاسیم و بهترین روغنی است که میتوان آنرا برای تهیه سالاد و غذاهای سرمیز مصرف کرد.

روستائیان آراگون در کشور اسپانیا احترام خاصی برای زیتون و روغن آن قائل هستند و آنرا به مرحله پرستش دوست دارند همیشه مقدار زیادی از آنرا روی نان خود گذاشته و با سبزیهای مخصوص میخورند و در اثر خوردن آن از تندرستی کامل برخوردار بوده و خیلی عمر میکنند.

بابر گھای دندان شیر سالادھای ممتازی درست میکنند کہ خیلی خنک است و برای سلامتی بی اندازہ مفید است و سالاد خوش مزہ ای میشود کہ برای کبد ہم بسیار مفید است.

اعمال کبد را منظم کردہ و ترشحات کیسہ صفرا را آسان میسازد پتاسیمی کہ در بزرگھای سبز دندان شیر وجود دارد خواص ادرار آور زیادی دارد و ہم چنین این مادہ معدنی در کلیہها اثر شفا بخش مهمی دارد.

کلروفیل یا مادہ سبز رنگی کہ در بزرگھای دندان شیر است در التیام زخمها مخصوصاً داخلی بدن اعجاز میکند بملاوہ ویتامین و املاح معدنی دیگر، مادہ گرانبھای آهن نیز وجود دارد کہ برای خون فوق العادہ لازم است و بساید بزرگھای دندان شیر با کمی آب در دستگاہ مخلوط کنندہ برقی ریخت و ماشین را بحرکت در آورد وقتی شیرہ آن در آمد آنرا فی الفور نوشید این نوشابه اثر فوری در تصفیہ خون دارد.

ص ۱۰۶ - گیاهان و میوهان شفا بخش

بزرگھای شنگ را اگر در سالاد بریزند سالاد خنکی را بوجود میآورد کہ دارای تمام خواص ریشہ آنہم میباشد.

ص ۸۲ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

آبلیمو دارای مقدار زیادی ویتامین است و اگر چند قطرہ آنرا بآب میوہا بریزید رنگ ویتامینهای میوہ را تا مدتی حفظ خواهد کرد.

ص ۱۴۱ - میوہها و سبزیہای شفا بخش

در سالاد سبزیہا و میوہهای خام برای چاشنی باید بجای سرکہ صنعتی آبلیمو را بکار برد استعمال آبلیمو سبب میشود کہ ہم غذا زودتر هضم شود و ہم ذائقہ از طعم و عطر آن لذت برد.

ص ۱۴۲ - میوہها و سبزیہای شفا بخش

کلم را با روغن زیتون و آبلیمو و کمی نمک ید سالاد کرده با غذا بخورید یا آنرا خوب پیزیید و بآن آبلیمو زدہ میل فرمایید.

ص ۲۲۳ - میوہها و سبزیہای شفا بخش

سالادیکہ از سبزیہای سیر - پیاز - آبلیمو - کاهو - روغن زیتون تهیه شدہ بزرگھای شفا بخش است.

ص ۱۲۷ - اسرار خوراکیها و ص ۵۱ - گذرنامہ برای زندگی نوین

خیار سرشار از ویتامین ث است خاصیت غذائی آن کم و خیلی خنک و شدیدترین عطش‌ها را آنآ فرومینشانند و خواب‌آور است خیار اگر خیلی رسیده و زرد شده باشد خورده شود تولید دل‌درد میکند همچنین اشخاصی که طبع صغراوی و دموی دارند این نوع خیار با آنها نمیسازد باعث تحریک دل‌درد میشود خیار قابل هضم نیست بهمین علت است که باید آنرا با روغن زیتون و کمی سرکه و بهتر است با آب‌لیمو و نمک بصورت سالاد درآورده و مصرف نمایند .

ص ۴۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

باید تا آنجا که ممکن است، اسفناج‌های تازه و لطیف را در سالاد داخل کرده و مصرف نمائید برای تهیه سالاد اسفناج باید برگ‌های لطیف آنرا از ساقه جدا کرده و آنرا ریز کرده و نمک و روغن زیتون و سرکه با آن زده با سیب زمینی سرخ کرده و پیاز پز مصرف شود.

ص ۵۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کاهو سرشار از ویتامین‌های آ و ب و ث، دارای آهن، آسک، کلسیم، فسفر منیزیم، ید، منگنز، روی، سدیم و مس است خاصیت آن خنک و تشنگی را تسکین داده و رنگ قیافه را باز میکند اگر بخورند کاهو زود هضم شود باید آنرا بجای آب‌لیمو با کمی سرکه مصرف کنند سالاد کاهو مثل تمام میوه‌ها و سالادها اشتها را تحریک میکند اگر سالاد کاهو را خوب بجویند و با آب دندان مخلوط کنند تمام طول معده و روده‌ها را تقویت کرده و غدد عاضه را وادار میکند بطور فراوان عبیرهای خود را نه تنها برای هضم کاهو بلکه برای تجلیل غذائی که بعد خورده شده است ترشح نماید کاهو غذای سهل الهضمی است از مجاری دستگام هاضمه عبور کرده و راه را برای غذاهائی که بخوبی هضم نشده‌اند بخارج دفع میکند برای اینکه طعم سالاد برگ کاهو را زیاد کنند باید چند برگ لطیف‌تر را با آن اضافه کنید ولی کاهو را باید با آب استرلیزه شده شستشوی نموده سالادی که از جمع مشروحه بالاتر تیب داده شود سالادی تهیه کرده‌اید که تکمیل و مقوی و مغذی که سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی بوده‌اگر قبل از غذا خورده شود اشتها آور و بعد از غذا هضم کننده خواهد بود .

- ۱- کاهو ۲- برگ‌ترب ۳- کلم ۴- روغن زیتون ۵- آب‌لیمو ۶- نمک
- ۷- خیار ۸- اسفناج ۹- شنگ ۱۰- دندان شیر ۱۱- نعنا ۱۲- گل
- ۱۳- گوجه فرنگی ۱۴- پیاز ۱۵- سیر

ص ۵۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش



شستشوی توت فرنگی

توصیہ شدہ است توت فرنگی را در آب نشوئید زیرا این عمل سبب میشود که عطر لعیف این میوه ناپدید گردد.

ولی وقتی این میوه را خریدید خیلی کثیف بود و احتیاج به شستن داشت باید نیمساعت قبل از مصرف آنرا بشوئید زیرا در این مدت مقدار کمی از عطر آن از بین میرود ولی اگر مدت بیشتری بگذرد عطر آن بکلی ناپدید میگردد بهتر است دستمال نازکی را تر کنید و توت فرنگی را در آن بریزید و آنرا بهوا پیرانید و دوباره در دستمال جا دهید تا گرد و خاک توت فرنگی بدستمال بچسبد و خود آن کاملاً پاک گردد.

زراعت و کشت توت فرنگی احتیاج زیادی بکود مخصوصاً کود انسانی دارد و این کود چنانچه میدانید پراز میکرو بهای مختلف است که گاهی میکروب خطرناک (تیفوئید) نیز بوسیله همین کود چسبیده و با خوردن آن شخص مبتلا باین بیماری مهلك میگردد در این مورد باید توت فرنگی را در آب استرلیزه شستشو داد دیگر توت فرنگی مصون از میکروب است و با خیال راحت میتوان آنرا مصرف نمود بعلاوه شیره توت فرنگی ضد عفونی کننده میکروب ابرت که تولید تب حصبه را مینماید میباشد وقتی توت فرنگی را قطعه قطعه کردید شیره آن بیرون آمده و میکروب حصبه را میکشد.

ص ۱۵۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

طرز تهیه شربت گل سرخ (گل محمدی)

بشرطی که در زیر شرح میدهم میتوانید شربتی عالی از گل سرخ محمدی تهیه کنید ترتیب تهیه آن چنین است: شست و پنج گرم گلبرگ گل سرخ را در یک لیتر ونیم آب روی آتش بگذارید و بجوش بیاورید وقتی جوش آمد آنرا از روی آتش بردارید و در ظرف را بیندید و بگذارید دوازده ساعت بماند و دم بکشد بعد آنرا با فشار صاف کنید و یک کیلو ونیم شکر را بآن اضافه کرده روی آتش بگذارید تا بجوش بیاید وقتی بجوش آمد با کفگیر کف آنرا بستر سازید و مصرف نمائید.

ص ۱۸۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

تهیه هر باگه سرشار از ویتامین ث میباشد

با پوست تازه میوه گل نسترن که قابل مصرف است مربائی میتوان تهیه نمود که سرشار از ویتامین ث باشد و برای رفع کمبود ویتامین ث و تقویت بدن نیز مفید است و در عین حال قابض نیز میباشد .

دستور تهیه این مربا پختن است

میوه های رسیده گل نسترن را که برنگ نارنجی درآمده اند بچینید و با آب پاک بشوئید و آنرا در ظرفی که ته آن کف و ضخیم باشد بریزید زیرا این مربا زود میسوزد نصف ظرف را آب کنید و روی آتش بگذارید تا آنقدر بجوشد که پخته و نرم شود بعد آنرا در صافی درشت و بعد در صافی نرمی بریزید و فشار دهید تا آشغال وسط آن گرفته شود سپس با اندازه سه چهارم وزن آن شکر اضافه کنید و مدت دوازده دقیقه روی آتش ملایمی بگذارید تا شکر آب شود و بشکل مربا درآید .

ص ۴۲۹ - گلها و گیاهای شفا بخش

ترتیب تهیه لیمو نادر

برای تهیه لیموناد بالیمو در بشکه کوچکی ۵ لیتر آب بریزید و یک لیمو بزرگ را با پوست قطعه قطعه کنید پانصد گرم شکر و یک کیلاس کوچک سرکه را در آب بریزید و هر روز دوبار آنرا بهم بزنید وقتی هشت روز گذشت آن را صاف کرده و در بطری بریزید و در بطری را محکم ببندید .

ص ۱۴۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سیب آدم

ترشح غده تیروئید

سیب آدم غده ای است که زیر گلو واقع شده و از خود ترشحات مهمی



دارد و یکی از مهمترین ارکان بدن است کمی ترشحات آن سبب چاقی زیاد میشود و علائم کمی آن بشرح زیر است:

مژه کم، ابرو کوتاه، صورت پف کرده، دستها سرد و نمناک، بداخلاق خون سرد، عصبانی، هیجان و وحشت زیاد، پوست بدن پوسته پوسته میشود شخص کودن و خرفت میشود، رشد بدن اطفال متوقف میگردد، تمام این علائم زیادی بلغم میباشد، بلغمی مزاج بکسی گویند که ترشح سبب آدم او کم باشد.

ص ۱۶۴ - اسرار خوراکیها

دفع زیادتی بلغم

قدران رومی و کندر و آبشم و زنیان سیاه دانه اجزای مساوی یکدیگر و همه را نرم بکوبید و پیروز با عسل خمیر کنید و هر شب در وقت خواب یک فنقد بخور. دوی دیگر حلیله زرد یک مثقال - خردل دو مثقال - عاقر قرحا یک مثقال اینها را نرم بکوب و ناشتا بردند آنها بمالیر که بلغم را دفع کند و دهن را خوشبو گرداند و دندانها را محکم سازد. ناشتا بحمام رفتن بلغم را دفع کند و بعد از طعام بحمام رفتن سفراء و سودا را دفع کند و بسیار شانه کردن بلغم را کم کند.

ص ۱۸۸ - حلیه المتقین

آبشم و نمک با هم باده را دفع و بلغم را میسوزانند:

ص ۱۸۹ - حلیه المتقین

زیادی ترشح سبب آدم را قدما سودا نامیده اند زیادی ترشح سبب آدم سبب لاغری، تیرگی رنگ، زیادی فکر، سوزش سر معده و اشتهای کاذب، این اشخاص بقول قدما طبعی سرد و خشک دارند زیاد خود خور و اندک بین و همچنین بدین و کم حوصله و غمگین و عصبانی میباشند و در برابر تمامایمات تحملشان بسیار کم است بطوریکه ممکن است اتحار کنند غالباً منزوی و گوشه نشین هستند. جهان در نظرشان تیره و تار میشود مانند روزیکه تبدیل بشب شود این حالت که بیم و هراس پیدا میشود و شخص از شدت هیجان میلرزد ممکن است ایجاد خون شود این اشخاص در برابر پیش آمدهای ناموافق تعادل خود را از دست میدهند و دچار ترس و وحشت و لکنت زبان میشوند و حتی ممکن است در غده ماوراء

سیب آدم نیز مؤثر واقع شده تولید رعشه ولرزه نماید و نیز اثر سوئی در روی غده فوق کلیه داشته باعث طپش قلب میشود در این موقع است که آنچه میداند از خاطرشان محو میشود و حتی ممکن است مهر پدر و فرزند را فراموش کنند . گاهی گاهی دیده شده است این اشخاص حرف زدن و چیز نوشتن را هم فراموش کرده اند در موقع حرف زدن اصوات را عوضی میگویند و در موقع نوشتن املا را غلط مینویسند برای این اشخاص خوردن مواد قندی مانند انجیر و کشمش بسیار مفید است و از این رو قدما انجیر و کشمش را مقوی مغز و اعصاب و رافع سودا و غضب و تند خوئی میدانند. گل گاوزبان ، سنبل الطیب و لیمو عمانی نیز در این موارد خیلی مفید است .

ص ۱۶۷ - اسرار خوراکیها

توت فرنگی میوه ای است مقوی و مغذی و دارای مقداری ید است باین جهت برای بهبود ترشح سیب آدم بسیار نافع است و عمر را طولانی میکند درمان تأثر و هیجان میباشد و این خاصیت مربوط به ید آن است زیرا کسانیکه ترشح سیب آدم آنها مرتب نباشد بیشتر دچار تأثر و هیجان میشوند. شاهی یا ترتیزک دارای ید و آهن و فسفر میباشد و مقادیر زیادی ویتامین (C) دارد و ادار را زیاد میکند این گیاه برعکس توت فرنگی مهیج میباشد و این خاصیت نیز مربوط به ید میباشد زیرا این گیاه ترشح سیب آدم را کمی زیاد میکند و از این رو مهیج میباشد.

ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

اثر ویتامین های B در ترشحات سیب آدم

تأثیر نیکوی ویتامین های (B) در مرتب کردن ترشحات سیب آدم قابل تحسین است. پس خوردن میوه ها و سبزیهائی که از این ویتامین ها زیاد دارند در متعادل کردن وزن انسان بسیار مؤثر است برای اینکه معتدل شوید یعنی اگر چاقید لاغر شوید و اگر لاغرید چاق شوید باید بسراغ سلطان غدیدا فرمانفرمای کل بدن یعنی نخودمغز بروید زیرا این غده كوچك كه با اندازه يك نخود است دارای دوازده ترشح میباشد که یکی از آنها كلك برای سیب آدم است کمانیکه پیه در بدنشان زیاد شود سلطان غدد آنها تنبل میگردد و در حقیقت تمام غدد آنها خوب کار نمیکند و یکی از غددیکه در این موقع تنبل شده و اثر را میافتد غدد تناسلی است و روی این اصل است که قوای تناسلی اشخاص چاق زودتر

از اشخاص لاغر از کار میافتد زنان چاق مرد صفت و مردان چاق زن صفت
میباشند .

ص ۱۰۷ - اسرار خوراکیها

مرزه ترشح سیب آدم را زیاد میکند و عدس آهن زیاد دارد مقدار منگنز
دارد سود و پتاس آن زیاد است در بین حبوبات عدس از همه مواد غیر قابل
هضمیش کمتر است و تولید نفخ نمیکند نشاسته آن زودتر از سایر نشاستهها
تحت تأثیر بزاق و لوزالمعده قرار گرفته و تبدیل بقند میشود برای سوپ بسیار
عالی است پوستش ملین و مغز آن قابض است عدس ترشح سیب آدم را زیاد میکند
و از این جهت قدما آن را مولد سود میدانستند باعث زیادی ترشح سیب آدم
میشود .

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

انگور دارای ویتامین (A) و (B) میباشد و خواص آنها را دارد
انگور اثری از ید و آرسنیک دارد و باین جهت برای نمدد مخصوصاً سیب
آدم مفید میباشد زیاد خوردن آن برای زنان باردار خوب نیست مخصوصاً
غوره آن.

ص ۱۴۲ - اعجاز خوراکیها

ید یکی از شبه فلزات مفیدی است که وجود آن برای حیات بشر لازم
است و یکی از ترکیبات لازم هورمونهای مترشحه از سیب آدم است .
سیب آدم دستگاه مؤثری است و حرارت بدن را در ۳۷ درجه تثبیت
مینماید .

ص ۷۴ - اعجاز خوراکیها

اختلالات در ترشحات سیب آدم

اشخاص بی قید و عصبی کسانی هستند که ترشح سیب آدم از آنها کافی
نیست .

بطوریکه قبلاً نیز گفته شد موهای این اشخاص کم پشت و مژه آنها کم و
پوشان کوتاه است صورتشان نیز گرد و پف کرده میباشد پرش و تشنج در اعضاء
و صورت دارند و دستهایشان سرد و نمنک است تمام این خواص را سیب آدم
در شبه فلز ید میباشد بیشتر در آب دریا پیدا میشود نباتات دریائی مانند
سبزیجات این شبه فلز را میباشد ملخهای دریائی مخصوصاً میگو دارای این



شبه فلز هستند صدفهای دریائی و مرجانها دارای این شبه فلز میباشند در بعضی از معادن نمک هم کمی وجود دارد .

در آب دریاچه رضائیه بدبافتاق برم موجود است ولی مقدار آن کم است در آمریکا از طرف وزارت بهداشت کلیه کارخانجات تهیه نمک را موظف نموده اند در دو هزار کیلو نمک یک کیلو ید و دو پیتاس علاوه نمایند در بعضی از میوهجات از قبیل توت فرنگی - خرما - زردآلو - سیب، ید پیدا میشود ولی بهترین راه تهیه آن خوردن آب دریا میباشد .

هندوانه زیادی ترشح سیب آدم را کم کرده و تعدیل مینماید زیاده روی در خوردن آن برای مرض طحال مضر و بلاء راضعیف میکند .

ص ۲۲۰ - اسرار خوراکیها

نارگیل برای کسانی که بلغمی مزاج میباشند یعنی آنهائیکه ترشح سیب آدم در بدنشان کم است خوردن این میوه مقوی بسیار نافع است و کسانی که مزاج گرم دارند یعنی ترشح سیب آدم در بدنشان زیاد است بدنیست مشروط بر اینکه با آن میوههای ترش میل نمایند .

ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

روغن 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 .

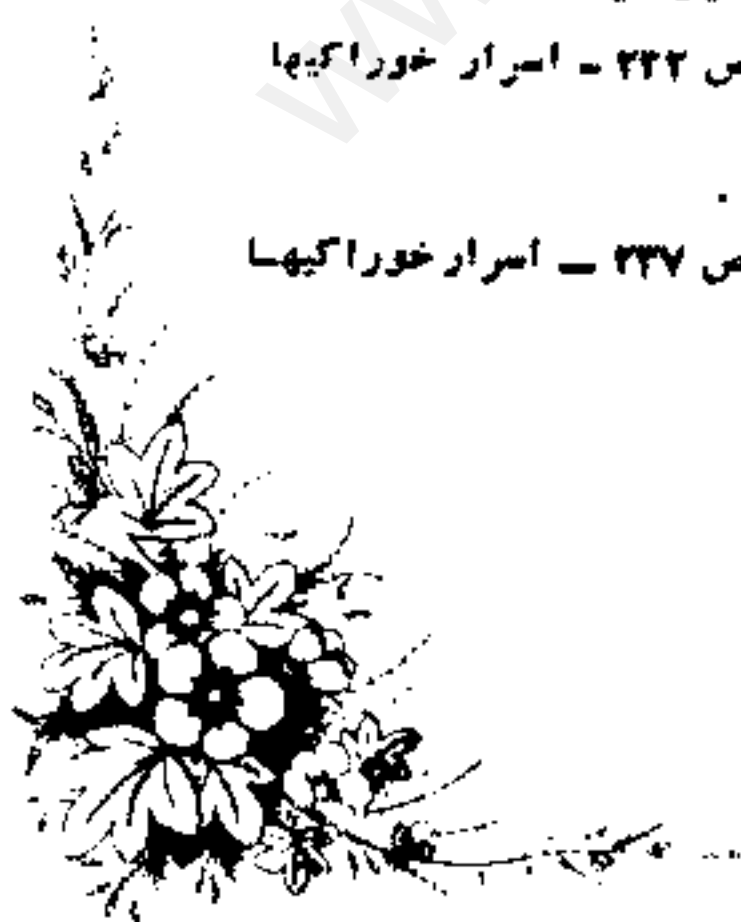
ص ۲۳۱ - اسرار خوراکیها

خوردن مغز پسته زیادی ترشح سیب آدم را تعدیل میکند .

ص ۲۳۲ - اسرار خوراکیها

ترب و تخم ترب ترشح سیب آدم را زیاد میکند .

ص ۲۳۷ - اسرار خوراکیها



فصل سوم

اولین مرحله آدمسازی

اولین مرحله آدمسازی نطفه است قبل از ازدواج باید خون خود را مورد آزمایش قرار دهید اگر مبتلا بسفلیس هستید آنرا معالجه کنید مخصوصاً بدانید که این روزها سفلیس مرض غیر قابل علاج نیست و بقدری ساده و آسان معالجه میشود که حتی با تزریق يك آمپول میتوان کاملاً سالم شد در شبی که میخواهید تولید مثل نمایید باید غذای شما کامل باشد مخصوصاً باید دارای ویتامین (E - ۱) جنسی باشد که شرح مفصل آنرا داده ایم.

خوردن مواد فسفردار نیز لازم است ولی نباید زیاده روی کرد زیرا ممکن است نوزاد شما پسر شود و شما دختر خواسته باشید اگر قبلاً جوانه گندم میل فرمائید بسیار بجا و بموقع است زیرا جوانه گندم علاوه برداشتن ویتامین دارای مقداری املاح مانند روی و منگنز میباشد و این مواد در سلامتی طفل مؤثر میباشد خوردن يك قاشق چایخوری آب دریا در چگونگی وصحت و سلامتی طفل مؤثر است مخصوصاً اگر میخواهید بچه شما قشنگ و زیبا شود حتماً بعد ساعت قبل از آمیزش يك قاشق آب دریا بنوشید ، در شب زفاف و سهواً که مرد قصد ساختن اولاد دارد نباید آبجو بنوشد زیرا چنانچه گفتیم آبجو و رازیانه دارای هورمون زنانه است و مرد را موقتاً عقیم و نطفه را ضعیف مینماید و برعکس خوردن رازیانه بمقدار کم برای زن مفید است خوردن گنه گنه و مواد کافوری برای مرد در این ایام خوب نیست و چنانچه بعلل ابتلا با امراض ناگزیر بخوردن آنهاست باید از آمیزش خودداری نماید افراط در روابط جنسی نیز نطفه را علیل و کسانی که میخواهند تولید مثل نمایند باید در امور آمیزشی حد اعتدال را رعایت کنند خوردن جگر سیاه و دل قلمو برای مردان در ایام تولید مثل مفید است.

جنین گی در سنت همیشه و ؟

مابع مرد همیشه دارای نطفه است و برای تولید مثل آماده میباشد ولی زن همیشه آماده نیست فقط ماهی یکبار آماده میشود و اگر این موقع را بدانید و در آن روز خود را برای ساختن اولاد صحیح و سالم آماده سازید بدون شك دارای فرزندی میشوید که سعادتمند و خوشبخت خواهد بود فرزندی که برای شما باقیات صالحات باشد فرزندی که کمتر مریض شود، اولادی که سالم باشد و عقل سالم داشته باشد. دانستن این موقع هم زیاد مشکل نیست با کمی تفحص میتوانید آنرا پیدا کنید.

یکی از علائم آمادگی زن تنظیم دوران قاعدگی است که معمولاً ۲۸ روز یکبار میباشد این مدت ممکن است تغییر کند ولی باید مساوی باشد و اگر سی روز طول میکشد مرتباً سی روز باشد شهوترانی زیاد که رحم را خسته میکند یکی از جهاتی است که سبب میشود قاعدگی نامرتب گردد معمولاً پانزده روز قبل از شروع قاعدگی سلول ماده از تخمدان خارج میشود حرارت بدن در این ایام کمی پائین میآید و بعد بالا میرود قبل از شروع سلول ماده زن کمی ناراحت است پستانهای او مانند قبل از قاعدگی کمی سفت میشود و تیر میکشد و ترشح سفیدی از زهدان خارج میکند اگر در این موقع آمیزش انجام گیرد لقاح صورت میگردد معمولاً نطفه در ۲۴ ساعت در رحم با انتظار سلول ماده توقف میکند و سلول ماده نیز ۴۸ ساعت باقی میماند که جمع ۷۲ ساعت خواهد بود اگر در این مدت که سه شبانه روز است آمیزش صورت بگیرد نطفه منعقد خواهد شد و الا بماههای بعد موکول میگردد.

پس برای تولید مثل افراط لازم نیست و کسانی که میخواهند اولاددار شوند باید بکوشند که در این ایام فقط یکبار آمیزش نمایند در مملی که در پانزده روز اول آمیزش را حرام میدانند تکثیر نفوس دیده میشود پس از آمیزش و تشکیل جنین وظیفه مادر شروع میشود.

فدای زنان آبستن

خوردن غذاهایی که دارای ویتامین (F - A) جنسی هستند اولین و مهمی است که زن حامله باید متوجه آنها شده و سعی نماید حتماً بمقدار کمی از

