

این ویتامین میل نماید از بهترین غذاهائی که میتوانند در این موقع جنین را حفظ نمایند جوانه گندم است که طرز تهیه آن را اکنون برای شما شرح می دهیم .

برای این کار گندم تازه تهیه نمائید زیرا گندم های کهنه دیرتر رشد می نمایند .

گندم را خوب پاک کنید مخصوصاً دقت نمائید که تلخه نداشته باشد پس آنرا خوب بشوئید و بعد بادوبرابر وزن خود آب مخلوط نمائید و در محل خشکی بگذارید سه روز بماند در این مدت گندم نرم میشود بعد آنرا در ظروف پهن ریخته روی آن يك پارچه نازک و مرطوب انداخته در مقابل نور گذارید و همه روزه آنرا آب دهید تا جوانه آن بقدر خود گندم شود در این مرقع آنرا بردارید و بگذارید در آفتاب خشک شود .

بانوان آبستن بهتر است آنرا خام میل فرمایند چون بسیار مؤثر است جوانه گندم را باید کم میل کرد زیرا خیلی مقوی است خوردن سمنو در صورتیکه زیاد حرارت ندیده باشد بسیار مفید است .

سابقاً سوهان اصل را با جوانه گندم درست میکردند و بسیار مفید و خوش طعم بود ولی متأسفانه فعلاً سوهان اصل ساخته نمیشود و آنچه درست میکنند با شکر و جوهرهای زیان آور است .

مصرف دم کرده گل گاوزبان يك قاشق سوپخوری در يك لیوان بزرگ آبجوش مدت ده دقیقه دم کرده و هر روز سه تا چهار لیوان بین غذای صبح، ناهار و شام مصرف نمایند مرقق و بعمل مسامات بدن کمک میکند و مخلوط آن با سنبل الطیب و لیموی عمانی برای همه مخصوصاً برای خانمهای حامله مفید است .

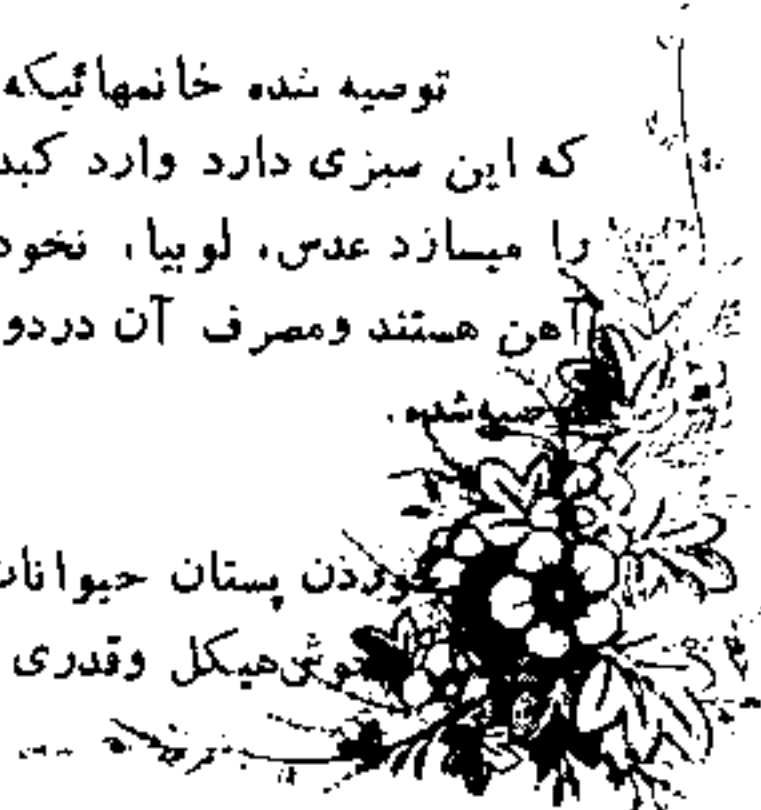
ص ۹۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

توصیه شده خانمهاییکه حامله هستند زیاد اسفناج بخورند چون آهنی که این سبزی دارد وارد کبد نطفه میشود و در آنجا گلبولهای قرمز خون را میسازد عدس، لوبیا، نخود خشک، باقلا، بادام، فندق و آلوسیا سرشار از آهن هستند و مصرف آن در دوره قبل از تولد بچه برای مادران آینده تجویز و توصیه شده .

ص ۱۰۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خوردن پستان حیوانات برای زنان آبستن بسیار مفید و نوزاد را بسیار خوش هیکل و قدری چاق مینماید .

ص ۱۱۳ - اعجاز خوراکیها



بدنیست مادران درموقع آبستنی بامکیدن کزدریا انزروت ترشح نخود  
مغز خود و نوزاد خود را تقویت نمایند.

ص ۳۰۲ - اسرار خوراکیها

پرتقال و تره که سرشار از کلسیم است میل کنند بسیار مفید است.  
مادرانی که آرزو دارند فرزندان دانشمند بجامعه تحویل نمایند بایستی  
درموقع آبستنی روزی یکدانه تخم مرغ و مقداری کنجد و سایر غذاها بیکه از این  
ماده دارند میل نمایند.

ص ۴۰۱ - اسرار خوراکیها

## غذاهائی که افراط در خوردن آنها ممنوع شده

برای زن آبستن افراط در خوردن کلیه خوراکیها ممنوع است و نباید  
هیچ غذایی را خارج از اندازه بخورد تنوع بهترین روشی است که زن آبستن  
بکار بسته و از تمام خوراکیها استفاده نماید ولی در خوردن مواد زیر باید  
احتیاط کرده و حتی المقدور بمقدار کم مصرف نماید.

زعفران - جعفری - غوره - آبغوره - مارچوبه - انیسون - انگوزه -  
اسفند - زیره - سیاه دانه - دارچین - سنا - گنه گنه و املاح آن - ابله - سداب  
افستین - اکلیل الجبل - غذاهای مانده مخصوصاً غذاهای گوشتی برای زن  
آبستن بدترین سمهاست زیرا گوشت در اثر ماندن سمی از خود ترشح میکند  
که برای زن حامله خطرناک است و بعلاوه چنانکه گفتیم در گوشت مانده و  
کنسروها مادهای پیدا میشود که ویتامین (C) را فاسد مینماید چون زن  
آبستن هنگام بارداری باین ویتامین احتیاج بیشتری دارد خوردن موادی  
مثل کالباس - سوسیون - ژامبون و ساردین و سایر کنسروها بکلی ممنوع میباشد  
خوردن ماهی خام و ماهی مانده بکلی ممنوع است ماهی خام ویتامینهای بدن  
را منهدم میسازد و بمادر و جنین صدمه میزند.

مس یکی از املاحی است که زنان حامله احتیاج بآن دارند معمولاً زنان  
باردار مبتلابکمی مس میشوند و خارش که در ماههای آخر حاملگی عارض زنان  
میشود از کمی مس میباشد .

سبزیجات و گوشت و مغز گردو - خورش فسنجان - کله جوش دالری  
مس است.

نوزاد برای تأمین کلسیم بدن خود احتیاج بمقدار زیادی کلسیم  
باید مادر آنرا از راه تغذیه تأمین نماید یکی از ترکیبات مهم بدن که

استخوانها - دندانها - ناخنها و مو مقام مهمی را دارد کلسیم میباشد وقتی کلسیم بدن کم شود دندانها را گرم میخورد ناخنها میشکند موی سر مبتلا بمو خوره میگردد استخوانها نرم میشود و ایجاد کمر درد و پا درد مینماید وقتی کلسیم خون کم شود دیر منعقد میگردد و شخص مبتلا بخون دماغ و خونریزی داخلی شده ممکن است سخته نماید کلسیم در طبیعت فراوان است در سبزیجات و غلات و میوهها وجود دارد مانند لویا - توت فرنگی - بادام - فندق - انجیر - سیب - مخصوصاً در کلم و برگ تر بچه و همچنین در انواع مرکبات - جگر سیاه - جگر سفید مخصوصاً قسمت خرخره و مغز استخوانها انباری از کلسیم است انسان در شبانه روز فقط ۰/۸۰ گرم از این فلز احتیاج دارد معذک مشاهده میشود که اغلب اطفال بنرمی استخوان مبتلا میشوند دندانهایشان زود خراب میشود اغلب دچار سستی و موخوره هستند.

## کلسیم یا آهک حیاتی

در اثر تجربیات زیاد و امتحانات مختلف دستور تهیه کلسیم که خیلی سهل و ساده است بینهایت مفید بوده و تهیه آن در منازل فوق العاده ضروری و لازم است :

### وخر دندان میتوانید بشرح زیر تهیه نمائید

اگر احتیاج به کلسیم دارید در یک بطری که یک ربع لیتر آب دارد یک پوست تخم مرغ را نرم کنید و در آن بریزید و آب یک لیمو تازه را با آن اضافه کنید و در بطری را محکم ببندید و آن را تا دو ساعت در جای خنکی بگذارید سپس بطری را حرکت بدهید و صاف کنید و نیم لیتر آب و مقداری قند هم با آن اضافه نمائید و هر روز چند بار مقداری از این شربت کلسیم دار رامیل کنید . تهیه این شربت و مصرف آن را سه هفته درتاً ادامه دهید تا بکلی رفع کمبود کلسیم از شما بشود.

ص ۱۲۲ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

مقداری سنگ مرمر تمیز تهیه نمائید و آنها را مانند قند خورد کنید در ساعت قبل از تهیه سالاد آبلیمو یا سرکه در یک استکان بریزید یک تکه کوچک

مرمر در آن بیاندازید ترشی در روی سنگ مرم اثر کرده مقداری کلسیم آن را در خود حل میکند در موقع تهیهٔ سالاد آنرا بدان اضافه کنید و بقیهٔ سنگ مرم را شسته برای روزهای بعد نگاهدارید آب لیموی مرمری را فقط در موقع تهیهٔ غذا باید ساخت و نگاهداری آن مفید نیست زیرا ترشی موجوده در آب لیمو برای حفظ ویتامین (ث C) آن است و وقتی با سنگ مرم ترکیب شود و یکی از غذاهای مفیدیکه برای تأمین کلسیم بدن مفید بوده و بزنان آبستن خوردن آن توصیه می شود سوپ استخوان با سبزی است که دستور تهیه آن برای یکنفر بشرح زیر است.

استخوان خرد شده دوپست گرم، آب یک چهارم لیتر، سرکه چهار گرم اینهارا دردیگ ریخته نیم ساعت بجوشانید و بعد یکدانه سیب زمینی یکدانه پیازمقداری رب گوجه فرنگی با یکدانه گوجه فرنگی و مقداری سبزی خرد کرده در آن ریخته نیم ساعت دیگر آن را جوشانیده با الك صاف نمائید این سوپ دارای مقدار زیادی کلسیم و مقداری فسفر، بحد کافی ویتامین (D) میباشد یکی از سبزیهایی که کلسیم و ویتامین (ث C) بسیار دارد تره بومی ایران است.

خوردن به دل ضعیف را قوی، معده را پاک، رنگ را صاف و فرزند را نیکو و وجیه مینماید.

ص ۵۶ - حلیة المتقین

خوردن روزی یک قاشق چایخوری آب دریا بسیار مفید و از ۹۱ عنصر مفید استفاده میکنند.

ص ۱۵۸ - اعجاز خوراکیها



# وضع حمل آسان

## هنگام آبستنی باید خوب غذا میل نمائید

سابقاً به پرورش جنین در رحم معتقد نبودند و این طور تصور میکردند که هرچه جنین ضعیف تر و لاغرتر باشد آسانتر بدنیا میآید این فکر ناصحیح بود و امروز برعکس آن ثابت و مسلم شده است همانطور که میوه رسیده و سالم و بزرگ آسانتر کنده میشود چون پرورش طفل در رحم با پرورش مادر بستگی دارد ما در سالم برای بیرون کردن طفل نیروی زیادتری لازم دارد و از طرفی هر قدر نسوج مادر خاصیت ارتجاعی بیشتر داشته باشد زایمان راحت تر است و کسی دارای نسوج ارتجاعی است که خوب غذا خورده باشد و مواد بیضی - البیضی بدنش کافی باشد هر قدر يك زن بخواهد كودك خود را ضعیف تر کند خودش ضعیف میشود و آدم ضعیف همانطور که نمیتواند خوب راه برود نمیتواند خوب وضع حمل نماید زائیدن کار آسانی نیست قوه زنیرو می خواهد و آن بدست نمیآید مگر آنکه در زمان آبستنی خوب بخورد متنوع بخورد همه چیز بخورد قوا زنیروی خود را با غذا تقویت کند.

سلامتی جنین و مادرش بستگی کامل با غذایی که مادر در زمان حمل میخورد دارد.

جنسیت نوزاد یعنی پسر یا دختر شدن آن با غذایی که مادر در ماههای اول میخورد ارتباط دارد کم موبودن و پرموشدن كودك نتیجه غذای مصرفی مادر است، رنگ چهره - رنگ مو - سرخی و سفیدی - سبزه - نمکی - مشکی شدن موی سر - بور شدن آن - داشتن چشم میشی یا زاغ و داشتن چشم آبی - داشتن چشم زرد رنگ همه اینها بستگی بنغذای مادر دارد.

حالا شما هم قبل از اینکه بفکر سرخ و سفیدی چهره بچه باشید باید کاری کنید که نوزاد و مادرش سالم باشند و براحتی وضع حمل نماید .  
خانمهای حامله چنانچه قبل از زایمان از مواد زیر که دارای ویتامینهای

(ب<sup>۱</sup> 13) میباشد استفاده نمایند زایمان آنها بدون درد خواهد بود - مخمر  
 آبله، میوهجات و هسته آنها، حبوبات، شیر، سبزیجات تازه، سیوس گندم  
 و برنج و امعاء و احشاء سیرابی و شیردان و خوش گوشت - جو - ارزن - کاهو -  
 هویج - اسنجاج - کام - بادام - فندق و گردو

اخیراً از این ویتامینها برای استفاده در زایمان بدون درد استفاده کرده  
 و نتیجه مفیدی گرفته اند زان آستن چه در موقع استفرغهای حاملگی و چه در  
 در روزهای قبل از زایمان باید از موادیکه دارای این ویتامینها هستند استفاده  
 نمایند این ویتامینها در اثر حرارت از بین میرود و برای استفاده آن باید از  
 میوهها و سبزیهای خام استفاده کرد این ویتامینها با عرق از بدن خارج میشوند و  
 کسانیکه کارهای سخت داشته و زیاد عرق میکنند باید مقدار بیشتری از آنها را  
 مصرف نمایند.

ص ۸۷ - اسرار خوراکیها

درهنگام بگاوههای مادهای که در حال زایمان هستند جوشانده کاسنی  
 میخورانند و این جوشانده وضع حمل گاوها را آسان میکند و با خوردن دم کرده  
 کاسنی خیلی راحت و آسان وضع حمل میکنند.

ص ۴۷ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

خوردن هلو وضع حمل را آسان میسازد .

ص ۸۰ - اسرار خوراکیها

## ویار خانمها و جلوگیری از آن

فصلتین موضوعی که پس از مسلم شدن آبستنی باید مورد توجه قرار گیرد  
 جلوگیری از دل بهم خوردگی است که ما آنرا ویار مینامیم قبل از هر چیز  
 باید بگوئیم آبستنی يك امر طبیعی است نه يك بیماری، زن آبستن علاوه بر  
 آنکه باید با خوردن غذا ماشین زندگی خود را بگرداند باید سوخت زندگی  
 جنین و مصالح ساختمان ورشد او را هم مرتباً برساند و غذای زن حامله بایستی  
 از حیث کیفیت بهتر از موقع عادی باشد هنگامی که زنی آبستن میشود ترشح  
 غذا و زیاد میشود و از روی این ترشحات است که در آزمایشگاهها میتوانند  
 آبستنی را از تجزیه مو یا بزاق یا ادرار تشخیص دهند .

ویار علاوه بر آنکه زن حامله را از غذا خوردن باز میدارد تحریکات  
 بهم خوردگی آن ممکن است برای رحم و جنین خطرناک باشد بنابراین باید

از آنکہ باین بیماری دچار شوید ب فکر جلوگیری از آن بیفتید و بقول معروف  
علاج واقعه را قبل از وقوع بنمائید .

قیهای صبحانه و دل بهم خوردگی زنان آبستن نتیجه کمی ویتامینهای  
( ب B ) و مخصوصاً ( ب۱ B1 ) ( ب۶ B6 ) میباشد و علت آن این است که  
در اثر بزرگ شدن رحم در معده اختلالاتی پیدا میشود و موجودات مفیدی که در  
معده تولید ویتامینهای ( ب B ) مینمایند از عمل باز میمانند بنا بر این خوردن  
این ویتامینها مانع این عوارض میگردد و هر زن حامله باید عمده روزی در صد  
خوردن آنها باشد و از این غذاها عمده روزی در برنامه غذایی خود وارد سازد  
تولیها مانند سیراب - شیردان - خوش گوشت - دل و قلوه - جگر سیاه بهترین  
منابع ویتامینهای ( ب B ) میباشد .

مخصوصاً سیرابی و شیردان برای جلوگیری از ویار اثر معجزه آسا  
دارند زیرا علاوه برداشتن مقادیر زیاد ویتامینهای ( ب B ) موادی دارند که  
برای معده و جلوگیری از بهم خوردگی آن مفیدند .

لبنیات مانند ماست ، پنیر بعلت ویتامین و مخمرهای مخصوص برای  
جلوگیری از ویار مفید میباشد ولی خوردن ماست ترش برای زنیهای آبستن  
مفید نیست و پنیر مانده هم لطفی ندارد خوردن یک لیوان شیره روزی بعنوان  
صبحانه برای زن حامله تقریباً ضروریست و بهتر آن است که چند قطره آب  
آهک بآن بیافزایند تا بقدر کافی کلسیم داشته باشد و هم کالزئین آنرا که دیر هضم  
است رسوب دهد .

مخمر آبجو و جوانه گندم نیز مفید میباشد در هر صورت خوردن ویتامینهای  
( ب B ) مخصوصاً ( ب۱ B1 ) ( ب۶ B6 ) باید مورد توجه باشد و چون صورت  
کامل غذاهائی را که از این ویتامینها دارند قبلاً بطور مفصل نوشته ایم از تکرار  
آنها خودداری مینمائیم فقط لازم میدانیم مجدداً متذکر شویم که برنج سفید  
پوست کنده دارای ماده ایست که ویتامینهای ( ب B ) را فاسد مینماید و انسان  
را دچار کمبود آن میکند بنا بر این بر نان حامله توصیه میشود که در خوردن  
برنج پوست کنده افراط ننمایند و هر موقع برنج میل مینمایند حتماً با پیاز  
خام باشد تا از کمبود ویتامین نجات یابند و سلامتی خود و جنین را بدون  
خطر نیاندازند .

همچنین نمنا در دل بهم خوردگی مفید و در هضم غذا کمک میکند و نفخ  
گاز معده را هم دفع میکند مقوی معده و اعصاب هم میباشد مقدار مصرف آن

يك قاشق دسر خوری دريك لیوان آبجوش دمکرده وهر روز بعداز غذا يك فنجان مصرف نمائید .

ص ۲۳۱ - گیاه و گیاهان شفابخش

وکسانیکه درماشین و هواپیما دچار استفراغ میشوند بایستی از پیاز استفاده نمایند .

ص ۱۴۴ - اعجاز خوراکیها

خوردن سیب برای ویار زندهای آبتن بسیار اثر نیکو دارد و حربه برنده است سیب را رنده نموده با پوست بصورت پالوده در آورید و با عسل میل کنید .

ص ۲۰۸ - اسرار خوراکیها

دمکرده پانزده گرم از گیاه برنجاسف دريك لیتر آب دل بهم خوردگی را رفع میکند .

ص ۶۰ - گیاه گیاهان شفابخش

باقلاقی را اربس عیبرد

ص ۲۲۸ - اسرار خوراکیها

کنگر حر یا گیاه بادآور داروی قطعی مؤثری در جلوگیری از قی و بهم خوردگی زمان حاملگی در خانمهاست خانمهاییکه در دوران حاملگی ویار میشوند و حالات استفراغ و دل بهم خوردگی پیدا میکنند باید باندازه يك قاشق دسر خوری گلهای خشك بادآور و یا برگ آنرا دريك لیوان آبجوش ده دقیقه دم کنند قبل ازهر غذا يك فنجان از آنرا بخورند تا بهمود محسوسى را درحالت عمومى خود احساس نمایند .

تفصیل خواص دیگر این گیاه در قسمت عرق آور این کتاب شرح داده شده است .

ص ۵۶ - گلها و گیاهان شفابخش

## شرح زیر قی آورنده است که در زمان حاملگی

### ببایستی مصرف کرد

بودر ریشه گل بنفشه سدرنگ فرنگی بمقدار عشت تاده گرم در شربت قند قی آور و مهمل است .



جوشانده ریشه‌های بنفشه خلط آور است و مقدار آنهم پانزده گرم در یک لیتر آب است ولی این جوشانده دارای طعم کمی تلخ و مهوع است غالب اشخاص نمیتوانند آنرا تحمل کنند اگر ریشه گل بنفشه را در یک لیتر آب بجوشانید تا به نصف تقابل یابد داروی قوی آور بدست خواهد آمد .

ص ۱۷۷ -- گلها و گیاهان شفا بخش

نیم مثقال

نمک باسکنجبین و عم جنین نمک باسکنجبین قوی آورنده است .

ص ۱۵ جلد ۴ راه نهای نجات از مرگ مصنوعی

## در دوره نقاهت

توت فرنگی از لحاظ قند و املاح بسیار غنی است مخصوصاً آهک ، فسفر و آهن زیاد دارد قندش برای کسانی که دوره نقاهت را میگذرانند مفید است .

ص ۲۱۲ - اصرار خوراکیها

گلایی برای اسراضیه که قوارا تحلیل میبرد مانند کم خونی و ضعیف بودن فیویداست و دارای ویتامین‌های ( A و B و C ) میباشد آب گلایی برای اطفال بسیار مفید است بزاق را زیاد میکند درمان رعشه است اعصاب را تسکین میدهد .

ص ۲۲۱ - اعجاز خوراکیها

شلغم دارای قند طبیعی و منیزیم زیادی است از همین جهت نیرو بخش بوده و اسکلت را محکم میسازد و دارای فسفر است .

ص ۲۳۲ - اسرار خوراکیها

کرفس قمری پخته که کاملاً هضم میشود برای کسانی که دوره نقاهت را گذرانیده‌اند بسیار مفید است و غذای انتخابی است و دارای ویتامین ( A و B و C ) ، پتاسیم ، سدیم ، فسفر و آهک میباشد اشتهای آور و خنک و مغذی است ، کرفس قمری را گاهی برش برش کرده و در آفتاب و یا کوره خشک میکنند و با آن آش و سوپ را معطر میسازند ساقه و برگهای کرفس را هم نباید دور ریخت باید آنها را هم خشک کرده و برای خوشمزه کردن آش و سوپ استعمال نمائید .

ص ۴۱ - دیوده‌ها و سبزیهای شفا بخش

## درجہ پنجم

برای جلوگیری از سقط جنین از غذاهائی که دارای ویتامین (ا- ۱) جنسی هستند استفاده کنید که شرح آن در غذای زنان آستان گذشت.

دکتر لیگلرک میگوید اگر خانمهای حامله قلمه‌های از چوب درخت از گیل را بند کرده و بگردن بیاورند از سقط جنین آنها جلوگیری خواهد شد و در این مورد دکتر نامبرده اعلام کرده که در هزاران مورد این تجربه را عمل کرده و نتیجه موفقیت آمیزی از آن گرفته است.

ص ۱۷۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

### خوردن دارچین مضر است.

ص ۱۴۰ - اعجاز خوراکیها

## آمیزش در حین حاملگی

در مورد آمیزش در حین حاملگی نیز اقوال مختلفی وجود دارد بعضی‌ها میگویند تا آخرین روز حاملگی زن میتواند به عمل مقاربتی دست زد دست دیگر عقیده دارند که از سه ماه قبل از وضع حمل نباید با زن نزدیکی کرد خلاصه هر دسته از پزشکان یا مردم عادی نظریه مخصوصی دارند ولی ما با مراجعه به چندین کتاب معتبر طبی باین نتیجه رسیدیم که **از يك ماه قبل از وضع حمل به هیچ وجه نباید با زن آمیزش کرد** زیرا انجام عمل مقاربتی در این ایام بر رحم فشار زیادی وارد می‌آورد و ممکن است بچه‌ای که در رحم قرار دارد

آسیب ببیند ضمناً از دو ماه قبل از زایمان اگر مقاربتی بعمل می‌آید باید بر خلاف معمول باشد یعنی مرد زیر زن و زن بر روی او قرار بگیرد تا به شکم زن فشار وارد نشود درباره بعد از وضع حمل نیز عقاید مختلفی وجود دارد ولی آنچه مسلم است مرد باید تا یک ماه و نیم بعد از وضع حمل به هیچ عنوانی به زن نزدیکی نکند تا اعضاء تناسلی زن که بر اثر بارداری شدن و وضع حمل دچار تغییراتی گردیده است بحالت اولیه خود برگردد اگر دقت شده باشد مادر مورد آمیزش در حین قاعدگی توصیه مؤکد نکردیم بلکه بطور عادی متذکر شدیم که اگر در حین قاعدگی عمل مقاربتی انجام نگردد بهتر است ولی در این خصوص یعنی آمیزش در حین حاملگی و دوران بعد از آن بخوانندگان عزیز خود مؤکداً توصیه میکنیم که تا دو ماه قبل از زایمان

برخلاف معمول مقاربت کنند کہ بشکم و رحم زن فشار نیاید  
ضمناً باید دانست کہ منظور ما از ذکر کلمات ( بهیچوجه ) و  
« بهیچ عنوان » اینکہ مردان در این دوسہ ماہ زن را با تهدید  
و تخویف مورد استفادہ نامشروع قرار ندهند زیرا هستند مردان  
جنایتکاری کہ زن بیگناہ را در حاملہ بودن باقاعدگی با تهدید کردن بد  
متار کہ وادار مینمایند کہ از راہ غیر مشروع مورد استفادہ آنها قرار گیرد.  
این قبیل مردان کہ اکثراً دربارہ ہمسر یعنی شریک زندگی خود  
انحراف طبع دارند باید بدانند کہ ہم از نظر شرعی و ہم از نظر صحیح مرتکب  
جنایت میشوند زیرا زن بی دست و پائی را آنہم در حین حاملگی با تهدید مورد  
استفادہ نامشروع قرار دادن باعث خواهد شد کہ دستگاه تناسلی زن دچار  
تغییراتی گردد کہ برگشتن آن بہحالت اولیہ تقریباً از محالات است.

ص ۱۰۵ - ناوانیہای جنسی

## ہر گس فرزند نعیما وورد و طالب فرزند دریمبا شہک

از غذای مغزدار استفادہ کنید . فسفر در تولید مثل و جنسیت آن نقش  
بررگی ایفاء میکند .

شیر و عسل بخورد فرزند بیاورد . پنیر را ہم شب میل کند .

ص ۵۴ - حامہ العنسی

از خوردن سرکہ ، گشنیز - سیب ترش خودداری شود .

ص ۵۸ حلیۃ المتقین

## تاثیر غذا در جنسیت اولاد

برخلاف عقیدہ بعضی ہا کہ میگویند اگر مردی چندین اولاد بوجود  
بیاورد و ہمہ « دختر » باشند نقصی در دستگاه تناسلی آن مرد وجود دارد صاحبان  
اولاد انات دارای کمترین نقص یا ناتوانی جنسی نیستند و پسر شدن یا دختر  
شدن يك نطفہ مربوط بامر دیگری است کہ ما اینک آنرا برای استفادہ  
خواستندگان عزیز خود تشریح میکنیم ولی قبل از شروع مطلب ناچار بتذکار

چند نکتہ ہستیم :

ما میخواستیم در این جا ثابت کنیم کہ تغییر یافتن ( جنسیت ) يك نطفہ زائیدہ خوب کار کردن یا بد کار کردن دستگاہ تناسلی والدین نیست بلکہ معلول علت دیگری است، ہیچوقت ادعا نمیکنیم کہ ( اسپرما توژوئید ) یعنی سلولهای مرد یا سلولهای تخمدان زن نیز در سلامت یا در بیماری نطفہ دخالتی ندارد بلکہ بعکس میگوئیم کہ این سلولها فقط فقط در تغییر ( جنسیت ) اثری ندارد والا از لحاظ سلامت و یا بیماری دارای اثرات زیادی ہستند .

مثلا اگر مرد وزنی مبتلا بہ ( سفلیس ) یا ( شانکر ) یا ( جنون ) باشند بطور قطع اگر بچہای بوجود بیاورند باین بیماریها دچار خواہد گردید . همچنین پدران علیل و از کار افتادہ یا الکلی وقتی صاحب فرزند شوند بدون شك بچہ آنها نیز مادام العمر علیل و بیمار خواہد بود بیشتر اطفال علیل و یا اقلیج محصول شبہائی مانند چہارده عید یا شب دوم ژانویہ ہستند زیرا اکثر مردان در روزہائی مانند عید ژانویہ و عید پاک بالکل پناہ میبرند و نیز از غذاہائی کہ از چند روز قبل تہیہ و در نتیجہ فاسد شدہ اند استفادہ میکنند و شب نیز اقدام بمقاربت باہمسر خود مینمایند .

البتہ لازم بتوضیح نیست کہ اگر از این مقاربت نطفہای بستہ شود سالم نبودہ و صد درصد بیمار خواہد بود پس باتوجہ بمراتب بالا باین نتیجہ میرسیم کہ بیماریہائی مانند سفلیس و شانکر و جنون بطور قطع بنطفہ منتقل میگردد و نیز اگر مردی پس از نوشیدن الکل و غذاہای فاسد اقدام بہ مقاربت کند و نطفہ منعقد گردد کودک بیمار و علیل بوجود خواہد آمد .

ولی باہمہ این احوال اگر يك زن و مرد مسلول با ہم آمیزش کنند و صاحب اولاد بشوند و اولادشان بشرط اینکہ بمجرد تولد از آن محیط پسران میکروب دور گردد سالم خواہد ماند زیرا ( باسیل دوکخ ) یعنی میکروب سل کہ بوسیلہ پروفوسور کخ آلمانی کشف و بہمین اسم موسوم گردیدہ از راه خون منتقل نمیشود بلکہ از راه حلق بدیگران سرایت میکند .

حال برویم سراصل مطلب :

گفتیم سلولهای تخم مرد و ترشحات تخمدان زن تأثیری در جنسیت نطفہ ندارند و اگر بکنفر چندین اولاد بوجود بیاورد و تمامشان پسر یا دختر باشند معلول علت دیگری است .

بعضی از کارشناسان امور توالد و تناسل معتقدند کہ اگر مسردی چند نوع فیل از آمیزش با ہمسر خود از خوراکیہائی مانند دہلان ، زعفران ،

خاویار، میگو، موز و امثال اینها استفاده کند چنانچه نطفه بسته شود بطور حتم آن نطفه پسر خواهد بود و بعکس اگر از رازیانه و آبجو که دارای هورمون زنانه هستند استفاده نماید نطفه دختر میشود.

البته مامنکر خاصیت غذا در هیچ موردی نیستیم ولی در عین حال معتقدیم که تغییر دادن (جنسیت نطفه) ، بدست زن است و یک زن اگر در دوماه اول آبستنی خود روزی یک الی دو عدد ( فلفل نکوبیده) بخورد ضمناً از غذاهاییکه هورمون مردی دارند، استفاده کند بطور قطع نطفه، ولودختر هم باشد تغییر جنسیت داده و پسر خواهد شد.

همچنین اگر زن آبستنی ولونطفه‌ای که در رحمش منعقد شده پسر باشد در دوماه اول آبستنی از رازیانه و کافور و امثال اینها استفاده نماید بطور حتم نطفه، تغییر جنسیت داده و دختر خواهد شد.

و چون این مطلب ادعایست بلکه حقیقتی است که بعد از تجربیات زیاد بدست آمده لذا میتوانیم با اطمینان خاطر استفاده از این روش را بخواهندگان عزیز خود ( در موقع لزوم) توصیه کنیم.

پس با توجه به مراتب فوق، برای خواهندگان گرامی روشن شد که اگر یک مرد دارای چندین اولاد باشد و تمام اولاد او نیز دختر یا پسر باشد علتش بیماری یا سلامت دستگاه تناسلی او نیست بلکه تأثیر غذاغائی است که همسر او در دوماه اول آبستنی بر حسب تعادف یا عادت و یا باصرار شوهر و فرزندان خود از آنها استفاده میکند.

در خاتمه لازم است توضیح داده شود که درباره انعقاد نطفه، نکته دیگری نیز وجود دارد و آن اینستکه یکدسته از کارشناسان می گویند نطفه وقتی بسته شد از همان دقیقه اول انعقاد دارای (جنسیت مشخصی) است یعنی یا پسر است و یا دختر.

ولی دسته دیگری از کارشناسان امر معتقدند که جنسیت نطفه دوماه از تاریخ انعقاد گذشته معلوم میشود البته تا امروز هیچیک از این دو دسته نتوانسته‌اند عقیده خود را بطرف مقابل بقبولانند و بعبارت ساده‌تر نظریه هیچ کدام آنها بشبوت نرسیده است بنابراین ما هم در ردیای اثبات هیچیک از دو نظریه فوق، سخن نمیگوئیم.

ص ۹۰ - ناتوانیهای جنسی

اگر بخوردن میوه‌های ترش علاقمند باشد اولاد پسر است اگر بشیرینی و گوشت باشد دختر خواهد بود.

ص ۱۶۱ - اعجاز خوراکیها

خوردن توت فرنگی در ماههای اول حاملگی بسیار مزید و نوزاد را  
پسر میکند.

ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

### ختنه و بچه

مسلمانان جنوب الجزایر وقتی بچه‌های خود را ختنه میکنند بجای هر  
گونه دوی ضد عفونی و مرهم فقط گرد اکلیل کوهی را روی زخم می‌پاشند  
و تعجب در این جاست که فقط با همین گرد زخم آنها التیام یافته و خوب میشود  
برگ و گل اکلیل بهترین وسیله جلوگیری از فساد گوشت است و به همین جهت  
است که اگر شکار را خالی کنند و درون آنرا از گیاه اکلیل پر کنند گوشت  
شکار از فساد محفوظ مانده و دیگر بو نمیگیرد و خراب نمیشود.

ص ۴۲ - گیاهان و عملیاتی شفا بخش

در تحفه حکیم مؤمن از خواص طبی و مؤثر اکلیل الجبل تعریف زیادی  
شده ولی دانشمندان گیاه شناس وجود این گیاه را بحالت وحشی در ایران ذکر  
نکرده‌اند.

### ادرار بچه‌ها در خواب

عده‌ای فکر میکنند که ادرار کردن در خواب که در اصطلاح پزشکی  
( انورسیس ) نامیده میشود ناشی از سستی کمر است و بعبارت ساده کسی  
که در آئینای خواب ادرار کند قادر بانجام عمل جنسی نیست و چون این فکر  
آنهم باین صورت غلط است ناچار توضیحی درباره ( انورسیس ) میدیم و پس از  
آن براهه طریق برای معالجه میپردازیم قبل از همه بایستی دانست که ادرار  
کردن در خواب منحصر باطفال نیست و چه بسا اشخاص سالخده نیز وجود  
دارند که دچار ( انورسیس ) میباشند و حالاً علت ابتلاء باین بیماری را کاملاً  
تشریح میکنیم .

اصولاً دفع بول برخلاف عقیده بعضی‌ها هر قدر زیادتر باشد برای انسان  
بفیدتر است زیرا وقتی شخص غذای فاسد یا تقلبی و یا شب مانده خورد مقدار  
کم در بدنش بوجود میآید و این سموم دفع نمیکردند مگر بوسیله ادرار و به همین

علت اگر بکنفر تا سه روز دفع بول از خود نکند مسموم خواهد شد این هندوانه که ما با اشتیاق تمام میخوریم خاصیت مهم آن یکی ازدیاد ادرار است زیرا نود درصد آن آب است منتها آبی که با آب آشامیدنی فرق دارد و فرق آن نیز اینست که هر مقدار سمی که در خون وجود داشته باشد یا خود خارج میسازد در حالیکه این عمل از آب آشامیدنی ساخته نیست گفتیم هر قدر دفع بول زیادتر باشد برای بدن مفید هست ولی باید دانست که اگر کسی بدون استفاد از غذاهای مدر یعنی زیاد کننده ادرار در شبانه روز چندین بار ادرار کند بطور قطع یا بمرض قند دچار و یا مثانه اش ضعیف میباشد و باید برای رهایی از این بیماری از دستوراتی که در باره مرض قند و نقویت عمومی بدن داده ام استفاده کند ساده تر بگویم اگر کسی در شبانه روز کمتر از مقدار معمول ادرار کند کلیه اش بیمار است و باید غذاهای مدر بخورد و چنانچه زیاتر از حد معمول دفع بول کند به بیماری قند و یا به ضعف مثانه دچار است و باید در مقام معالجه برآید این بود مختصری از علت کم و زیاد شدن ادرار و نقش آن در بدن.

حال ببینیم که اگر کسی مقدار ادرارش در شبانه روز معمولی باشد ولی در اثناء خواب دفع کند علتش چیست اگر جوان و یا مرد سالمند که به ضعف مثانه و یا اختلال مهم سلسله اعصاب دچار نباشد در خواب از او دفع بول بشود علتش بطور قطع عادت است که از دوران کودکی این عمل را پیدا کرده است.

تنبلی و تربیت غلط بعضی از اطفال و عدم مواظبت والدین آنها باعث میشود که اطفال مزبور غالب شبها در رختخواب خود ادرار کنند وقتی این عمل مداومت پیدا کرد برای آنها جزو عادات میشود و دیگر بهیچ وسیله نمیتوانند از آن رهایی پیدا کنند و لذا وقتی بزرگ هم شدند همچنان این عادت برایشان باقی میماند. پس اطفالی که دچار انورسیس میشوند والدین شان باید سعی کنند که هر چه زودتر این مرض را از آنها دور سازند و برای انجام این منظور آنها را قبل از خوابیدن و ادرار نمایند که ادرار کنند و چند ساعت بعد نیز از خواب بیدارشان کرده و با تهدید یا تحبیب و ادرار کنند تا مثانه خود را کاملاً خالی نمایند ضمناً از بعد از ظهر بعد غذاهای مدر مانند هندوانه، خربزه، ازگیل، کاهو، چای و غیره بآنها ندهند و نیز سعی کنند که شبها شام سبکی بخورند که وقتی در عالم خواب اعصاب دستگاہ ادرارشان تحریک گردد یا مثانه شان پر شد بتوانند با سانی از خواب بلند شوند و ادرار کنند بهر حال اگر در همان شبهای اولیه بدستور بالا رفتار شود قطعی است اطفال مبتلا به انورسیس معالجه

خواهند شد والا این عادت ناپسندیده تالب گور برایشان باقی میماند، در خاتمه تذکر این نکته لازم است که اگر شخص در جوانی در امور مقاربتی افراط کند در سنین کهولت آنچنان دچار سستی اعصاب و ضعف عمومی خواهد شد که علاوه بر مبتلا شدن به انورسیس قوه ماسکه خود را نیز از دست خواهد داد و در حین خواب بی اختیار نعوظ خواهد شد پس در امور مقاربتی افراط نکنید مادام العمر شاداب و سالم باشید کسانی که می گویند فلسفه زندگی حلق و جلق و دلچ است گمراهان بیچاره ای هستند که دیر یا زود به قعر چاه ژرف هولناک می افتند .

تر ۷۹ - ناتوانیهای جنسی

دردهات فرانسه نان قندی از تخم گزنه میپزند که برای معالجه بچه‌هایی که شبها در رختخواب خود می‌شاشند مفید است و با این نان آنها معالجه شده و این عارضه بر طرف میگردد برای تهیه این نان باید پانزده گرم تخم گزنه را کوبیده و در شست گرم آرد چاودار مخلوط کرده و کمی آب و عسل را بآن افزوده و خمیری از آن درست کرد و شش نان قندی از آن تهیه نمود و در پانزده روز شبها آنرا مصرف کرد در بسیاری از نواحی ایران در بهار مردم گزنه را جزء سبزیهای خوردنی پخته و مصرف میکنند تفصیل خواص بی شمار گزنه در صفحات معالجه رماتیسم مشروحاً ذکر شده .

ص ۴۵ - گلها و میاهان شفا بخش

## برای ازدیاد شیر مادر

کاهوپخته برای ازدیاد شیر نافع است.

ص ۱۲ - جلد ۵ - راه نجات از مرگ مصنوعی

خوردن باقلا مفید است .

ص ۵۵ - اعجاز خوراکیها

آب هویج هم مفید است.

ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

برگ قوت فرنگی هم دم کنند بخورند شیر را زیاد میکند.

ص ۱۲۵ - اعجاز خوراکیها

شیر مادر اگر غلیظ است آبلیمو بخورد تازقیق شود.

ص ۱۳۰ - اسرار خوراکیها



خوردن رازیانه شیر را زیاد میکند.

رازیانه سرشار از ویتامین های (A و B و C) و فسفر و آهک است دم کرده تخم رازیانه بمقدار ۱۵ گرم در یک لیتر آب با هر غذا یک فنجان آب صرف شود شیر آنها زیاد و سریع الهضم میشود.

ص ۱۱۰ - اعجاز خوراکیها

سیب زمینی ترشی سرشار از ویتامین های (A و B) بوده و مغذی تر از همجنس خود سیب زمینی میباشد زیرا دارای مواد آلومینی زیادتری است مادران شیرده وقتی بخورند شیرشان زیاد میشود.

ص ۱۰۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

بادام دارای مقدار سرشاری از ویتامین های (A و B) و قند و ستر، چربی روغن مایع و مواد سفیده ای و همچنین دارای آهک و فسفر است بادام خوراکی خیلی مغذی است و به خانمها توصیه میشود هنگامیکه حامله هستند. مخصوصاً هنگامیکه شیر می دهند آنرا مصرف کنند بادام تازه و یا خشک آن برای هر معده سازگار نیست ولی اگر آنرا کمی بو بدهند سهل الهضم تر خواهد شد.

در هر صورت موقع خوردن باید آنرا کاملاً و آهسته آهسته جوید و با آب دهان مخلوط کرد تا زود هضم شود.

بادام مقدار زیادی مواد سفیده ای دارد و بهمین جهت است که باید در خوردن آن اسراف و زیاده روی نکرده و حد اعتدال را نگه داشت در بعضی از نواحی مادران آینده در هر روز صبح ناشتا بادام پوست کنده میخورند زیرا بادام مقوی و نیرو بخش است مخصوصاً بر روی نطفه و سلامت آن اثر بسزائی دارد.

ص ۱۱۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پروفسور کارلوفوآ - مدیر انستیتوی فیزیولوژی و استاد دانشگاه ایتالیا درباره لیمو اینطور نوشته و بان عقیده دارد، لیمونه تنها برای داشتن اسید سیتریک آن بلکه مخصوصاً بمقدار سرشار و فراوانی که ویتامین دارد و این ویتامین برای معالجه بیماری اسکوربوت خیلی مفید است مصرف آن برای سلامت خود معتقدند لازم است.

اگر در شیر استرلیزه شده بچه های شیر خوار چند قطره آب لیمویا پرتقال در آنجا را بر علیه بیماری اسکوربوت و کمبود ویتامین (C) بیمه خواهند بود و در شگای اطفال شیر خوار که باین ترتیب عمل کرده اند بیماری

اسکوربوت بهیچوجه بین آنها دیده نشده است (پروفسور دانته پامرشنی) 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 میکنند.

مصرف آبلیمو یا پرتقال باشیشه و پستانک برای بچه‌های شیر خواره فوق‌العاده لازم است و آنها را از ابتلا با انواع بیماری اسکوربوت کودکان مصون نگه میدارد.

پروفسور (بالو کفاهی) مدیر کلینیک زایمان دانشگاه باری اعلام میدارد که لیمو مثل پرتقال برای بهداشت و تندرستی جامعه انسانی لازم است و کمیونی که راجع سلامت مادران و کودکان مطالعه و آزمایش میکند در قسمت تغذیه مادران و زنان آبستن باین نتیجه رسیده است که باید در هر غذای مادر یازن آبستن لیمو یا پرتقال داخل شود زیرا پرتقال ولیمو دارای انواع ویتامین‌ها و اسیدهای آلی است که این ویتامین‌ها و اسیدهای آلی برای سلامت مادر و بچه لازم میباشد.

ص ۱۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مقدار سی تا چهل گرم گزنه وریشه آن را در یک لیتر آب ده دقیقه بجوشانند مدت ۴۸ ساعت بین غذا مصرف کنند مادرانی که از کمی شیر خود نگران هستند باید گزنه پخته را مثل اسفناج بخورند بزودی احساس خواهند کرد که شیر آنها زیاد شده است گزنه ادرار آور و خون را هم تصفیه می‌نماید.

گزنه خشک را بمقدار یک قاشق دسر خوری در یک لیتر آب ده دقیقه جوشانده یادم کرده پیش از هر غذا یک فنجان میل کنند .  
برای چیدن گزنه باید دست را از پائین بی‌الایبرند تا دست را نگزدتفصیل این در صفحات معالجه رماتیسم شرح داده شده است.

ص ۴۵ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

لوبیا دارای فسفر زیاد و کمی آهن و پتاسیم تولید کننده شرابست و قاعده را باز میکند مخصوصاً وقتی آنرا بپزند و آب آنرا بخورند.

ص ۲۳۹ - ۱- راز حور اجداد

مقدار یک قاشق قهوه حوری تحم و دانه انیسون که بفارسی بادیان روی سیگویند در یک فنجان آبحوش دم کرده بعد از هر غذا یک فنجان میل کنند شیر مادر را افزون گرداند .

ص ۴۶ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

سنبل ختائی را اگر با انیسون و تخم شوید مخلوط کرده مصرف نمایند موجب ازدیاد شیر میشود برای مادران شیرده مفید است مقدار مصرفی آن ۲۰ گرم از تخم آنرا در یک لیتر آب دم میکنند و بیست گرم ریشه آنرا در یک لیتر آب میجوشانند .

ص ۱۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

سوسنبر اغلب بعنوان داروی ضد شیر تجویز میشود ولی بجای بند آوردن شیر آنرا غلیظ و سفت و در نتیجه بهتر میکند مقوی قلب، مقوی معده، بادشکن، ضد کرم، ضد درد انواع قولنج و اسهال مفید و برای عوارض ضعف معده، اختلالات هاضمه، دل بهم خوردگی، مؤثر و نیرو بخش است. ده تا بیست گرم در یک لیتر آبجوش ده دقیقه دم کرده بعد از هر غذا یک فنجان از آنرا بنوشند .

ص ۱۲۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر غازی را بشکل ضماد روی پستانهای مادران شیرده بگذارند شیر آنها را زیاد کرده بحریان میاندازد .

ص ۱۵۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده تخم هویج بمقدار یک قاشق قهوه خوری برای یک فنجان آبجوش مقوی، مدر، اشتها آور و خانمها اگر آنرا مصرف کنند قاعده آور و شیر را زیاد میکند .

ص ۲۹ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

یکهفته زیره سبز را با آرد برنج و شیر حریره بپزند بخورند مفید است .

ص ۷ جلد ۴ راه نجات از مرگ مصنوعی

نشاسته گندم با بادیان طبخ کنند برای ازدیاد شیر زنان مفید است .

ص ۷ - جلد ۴ راه نجات از مرگ مصنوعی

ناشتا خوردن زیفان ۲ مثقال مفید است .

ص ۲۴ - جلد ۴ راه نجات از مرگ مصنوعی

خواص لوبیا ازدیاد شیر مادر است .

ص ۲۴ - جلد ۴ راه نجات از مرگ مصنوعی

لویا را بپزند و آب آنرا بخورند شیر را زیاد میکند .

ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

خوردن ترب شیر را زیاد میکند .

آشامیدن تخم ترب حیض و شیر را زیاد میکند زیاد خوردن ترب مولد

شپش و قی آورنده است .

ص ۱۵ - جلد ۴ نجات از مرگ مصنوعی

خوردن گرمک شیر را زیاد میکند البته بین دو غذا .

ص ۱۴ - جلد ۵ راه نجات از مرگ مصنوعی

کاکوتی برای ازدیاد شیر نافع است بعلت داشتن هورمون زیاد خوردن

آن بادوغ مفید است .

ص ۱۲۹ - اعجاز خوراکیها

انگور شیر را زیاد میکند برای مبتلایان بامراض قند ممنوع است .

**مخصوصاً غوره آن را خانمهای باردار نخورند .**

ص ۱۲۲ - اعجاز خوراکیها و ص ۱۷۲ - اسرار خوراکیها

دمکرده برگ توت فرنگی در زیاد کردن شیر مفید است .

ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

## بند آمدن شیر مادر

اگر برگهای جعفری را له کنند و آنرا بشکل ضماد در آورند روی

سینه و پستان زنان شیرده که شیر آنها بند آمده بگذارند فوراً شیر آنها را باز

میکند .

ص ۱۰۱ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

ضماد آن با آرد جو جهت دفع ورم پستان که در اثر ماندن شیر ایجاد

شده باشد بسیار مفید است .

ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

## فصل چهارم

# قاعدگی زنان

## ترشحات سفید و خونریزی رحم

خواص درمانی گزنه سفید مقوی و قابض است در معالجات خونریزی رحم فوق‌العاده مفید و موثر میشود مقدار مصرفی آن: سی گرم از گل خشک گزنه را در یک لیتر آب جوش دم کرده مصرف کنند بعضی از پزشکان متخصص در امراض زنانه در مورد معالجه و درمان عارضه ترشحات سفید غیر طبیعی در خانمها استعمال تنطوره گزنه سفید را توصیه کرده و مقدار مصرف آن را هم از پنج تا ده قطره، یاده تا بیست گرم در روز بر یک خشک گزنه سفید راهم دم کرده و مصرف نمایند در موردیکه خانمها میخواهند آنرا برای معالجه و درمان عارضه ترشحات غیر طبیعی بکار ببرند باید بیست گرم برگ خشک گزنه سفید را در یک لیتر آب جوش دم کرده مصرف نمایند برای دختران جوان که در قاعده‌های سخت، و دردناک مبتلا بضايعات رحم میشوند دم کرده برگ گزنه سفید فوق‌العاده مفید و موثر است در موارد بالا باید يك قاشق دسر خوری برگ خشک گزنه را در يك فنجان آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده و هر روز دو یا سه فنجان از آنرا بین غذا و یا قبل از شام و نهار بنوشند.

ص ۱۷۵ - ۱۷۶ و ۱۷۷ و ۱۷۸ شفا بخش

## ترشح زیاده از حد و قاعدگیهای

### زیاده از حد

گیاه پیرو دارای آلومین و مواد سفیده‌ای - قند و یک ماده دزینی روغن مایع فرار، در طب میوه‌های آنرا همینطور میخورند، ادرار آور، تقویت

کننده ، خواب آور است درمورد ترشح زیاده از حد مایعات سفید همچنین قاعدگیهای سخت خانمها و رفع گازرودهها استعمال می کنند مقدار مصرف آن يك قاشق قهوه خوری برای يك لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان درسه نوبت میل کنند.

ص ۸۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

پانزده گرم گلبرگ گل سرخ (محمدی) دريك لیتر آبجوش دم کنند و روزی سه فنجان از آن را قبل از غذا مصرف نمایند از ترشحات زائد حلو گیری می کند .

ص ۱۸۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

سنبل ختائی تقویت کننده و محرك و هضم غذا را آسان میکند ضد درد و نفخ شکم وروده است بادشکن و برای کم خونی مفید و ترشحات سفید در زنان را دفع میکند مقدار مصرفی تخم آن بمقدار بیست گرم دريك لیتر آب دم کرده و ریخته آنرا بمقدار بیست گرم دريك لیتر آب جوشانیده هر وعده غذا يك فنجان بعد از غذا مصرف میکنند.

ص ۱۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

## اختلال قاعدگی زنان و هر تب نمودن جریان آن

خانمهاییکه رگشان عقب افتاده و یا مبتلا به رگلهای دردناکی شده اند و یا ترشح مایعات سفید در آنها زیاد شده است باید بیست گرم گل بو عا دران را دريك لیتر آب مدت ده دقیقه دم کنند و هر روز سه تا چهار فنجان از آنرا بنوشند و این کار را آنقدر ادامه دهند تا بکلی عوارضی که بر آنان چیره شده رفع گردد این دم کرده اثر مهمی در تصفیه خون ، تقویت اعصاب و باز کردن اشتها دارد باید متوجه باشند که بیش از بیست و چهار ساعت نباید نگهداری کنند چون رنگ و طعم آن تغییر نموده فاسد خواهد شد.

این گیاه در جریان انداختن قاعده های زنانه تأثیر دارد بدون اینکه کمترین زیانی برای دستگاه بدن داشته باشد همچنین مقدارشست تا هفتاد گرم از گل یا برگ این گیاه را میتوان با يك لیتر آب دم کرده و با آن حمام ته نشین گرفت و باید دور تا دور کمر را در حال گرفتن حمام ته نشین با حوله پوشانید تا بخار گرم آن بناحیه شکم برسد در هیچ مورد نباید از مقداریکه در بالا تعیین شده زیادتر مصرف کرد در نواحی شمالی و غربی ایران و همچنین در شاهین دژ این گیاه به فراوانی میروید این گیاه بنام برنجاسف هم معروف است :

قسمت مورد استفاده بومادران (برنجاسف) سرشاخه‌های گلدار آنست که دارای بوی معطر و طعم کمی تلخ میباشد و گاهی برگهای این گیاه نیز به مصرف میرسد خواص این گیاه قاعده آور و نیرو بخش است و باید شاخه‌های گلدار آن که خشک شده باشد بمقدار پانزده تا چهل گرم در يك لیتر آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده مصرف کرد .

ص ۵۳ و ۶۰ و ۷۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

مقدار ۱۵ گرم گل خشک اسطوخودوس را در يك لیتر آب دم کنند و هر روز سه فنجان از آنرا بعد از غذا بنوشند تا قاعده آنها منظم شود زیرا دم کرده اسطوخودوس باین مقدار داروی قاعده آور خوبی است .

ص ۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

يك قاشق قهوه خوری از تخم ودانه انیسون که بفارسی بادیان رومی میگویند در يك فنجان آب جوش دم کرده مصرف نمایند .

ص ۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

خانمهاییکه دچار قطع و فقدان قاعدگی شده‌اند و باینکه ترشحات مایع سفید در آنها زیاد شده است برای معالجه و درمان خود میتوانند کمک بزرگی و مؤثری با مصرف آویشن بدست آورند و در تمام این موارد باید پانزده تا بیست و پنج گرم آویشن شیرازی خشک را در يك لیتر آب جوش دم کرده و تا شش فنجان آنرا در هر روز مصرف کنند و میتوان دم کرده رقیق آویشن را جانشین چای صبح و عصر کرد و آنرا با عسل شیرین کرده خورد .

ص ۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده ده گرم آویشن را که دو مثقال باشد در يك لیتر آب برای قطع قاعدگی‌های اتفاقی استعمال میکنند .

ص ۸۳ - سبزه‌ها و میوه‌های شفا بخش

(جعفری سرشار از ویتامین (A, C) مخصوصاً (C) ، دارای آهن و فسفر، خاصیت آن مقوی - اشتها آور - محلل و مدر است و برای سینه نیز مفید

است تخم جعفری دارای آپبول است که ماده پرقوتی است و خاصیت آن این است که قاعده آوراست یعنی قاعده‌های ماهیانه را منظم میکند .

ص ۹۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده ریشه‌های تازه جعفری بمقدار صد گرم در یک لیتر آب، مدر و قاعده آوراست .

ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## رگل خانمها توأم با درد کمر

زعفران دارای خواص نیرو بخش و قاعده آور، دم کرده پنج گرم برای یک مرتبه زعفران در یک لیتر آب هر روز دو تا سه فنجان از آن بنوشند آثار مهمی در معالجه اختلالات قاعدگی دارد قاعدگی را تحریک کرده و درد کمر را که توأم با اختلال رگل است آرام میکند این دم کرده آب دهان و مدفوع را برنگ گل زرد در میآورد که از آن نباید نگران شد **مصرف زیاد آن ناراحتی و قولنج تولید میکند حتی در زمان حاملگی باعث سقط جنین میشود یا پس از بوئیدن گرد نرم زعفران باعث سردردهای شدید و سرگیجه و رعشه میشود .**

ص ۱۱۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده ده تاییست گرم گل با بونه در یک لیتر آب برای عفونتهای دردناک و یا مبتلایان به اختلال قاعدگی مفید است **خانمهایی که حامله هستند از مصرف آن خودداری کنند .**

ص ۵۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده برگهای جوان درخت انجیر ۲۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب چند روز قبل از ظهور قاعدگی ماهیانه در خانمها تجویز می گردد چون در جریان خون تأثیر دارد .

ص ۱۶۹ - سبزیها و میوه‌های شفا بخش

اگر سه تا چهار به را قطعه قطعه کنند ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در یک لیتر آب



آنها بجوشانند اغلب این جوشانده را برای شستشوی امعاء مستقیم یا رحم زنان بکار می‌برند .

ص ۱۷۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

محلول جوشانده و برگهای گردو بمقدار ۲۵ گرم در يك لیتر آب بشکل تزریق برای معالجه ترشح آب سفید در زنان و ورم رحم آنان مصرف می‌گردد .

ص ۱۸۰ و ۱۷۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خوردن پستان حیوانات درد قاعدگی دختران را برطرف و پستان آنها را درشت می‌نماید .

ص ۱۱۳ - اعجاز خوراکیها

آبنوره باوغ دختران را حلومیاورد قاعده را هم باز میکند .

ص ۱۳۱ - اعجاز خوراکیها

خوردن زیره و ریشه آن بادشکن و قاعده را باز می‌کند و مدر است .

ص ۱۳۷ - اعجاز و ص ۱۶۵ - اسرار خوراکیها

جوشانده کنجد با نخود بازکننده حیض است .

ص ۱۹۷ - اسرار خوراکیها

کلم را در آب پخته و آب آنرا بنوشند قاعده زنان را باز می‌کند .

ص ۱۳۳ - اسرار خوراکیها

مرزه دردهای رحم را ساکت و قاعده آور است .

ص ۲۳۸ - اسرار خوراکیها

دم کرده تخم هویج بمقدار يك قاشق قهوه خوری برای يك فنجان آبجوش مقوی و اشتها آور و قاعده‌های ماهیانه را تسهیل میکند .

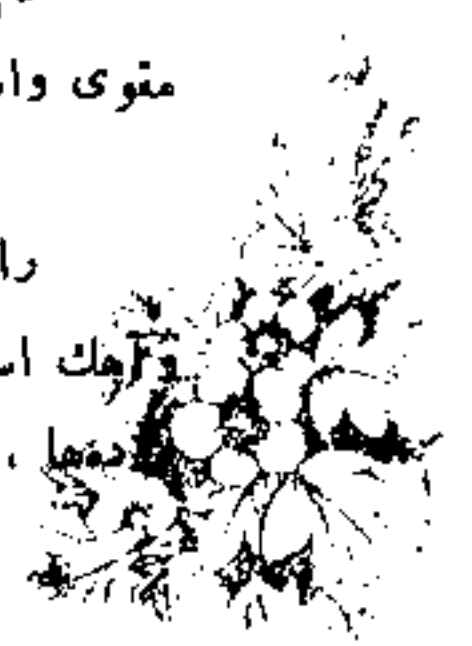
ص ۳۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

رازبانه سرشار از ویتامین‌های ( A و B و C ) دارای فسفر

و آهن است دم کرده تخم رازیانه قاعده آور است برای درد دل ، گاز معده و

دورهها ، پیوست مزاج در قاعده‌های ماهیانه سخت نیز مصرف آن تجویز شده .

ص ۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش



خانمهائيکه دچار قاعدگي هاي ماهيانه سخت ميشوند اگر دمکرده مریم گلي را مصرف نمايند بزودي احساس خواهند کرد اين عارضه در آنها بر طرف شده در اينمورد خانمها بايد ۱۵ تا ۳۰ گرم برگ خشک مریم گلي را در يك ليتر آب حوش ده دقيقه دم کنند و هر روز در پاره فنجان از آن را بنوشند .

ص ۲۴۰ - گلها و مياخان شفا بخش

قسمتهای مورد استفاده این گیاه در طب گل ( همیشه بهار ) و برگهای آنستکه دارای خاصیت خواب آور ، متوی ، تصفیه کننده خون ، قاعده آور و ادرار آور است مقدار مصرف آن ۵۰ گرم گلهاي تازه همیشه بهار در يك ليتر آب است که بايد ده دقيقه دم کرده روزی سه فنجان آنرا قبل از هر غذای اصلی مصرف کرد خانمهائيکه مبتلا به اختلال قاعدگي و کم خوني هستند یعنی درموقع قاعدگي درد شديد میکشند و جريان خون در آنها ضعيف و يا خیلی شديد است دم کرده همیشه بهار آنرا معتدل میکند و درد آنها را آرام می کند ولي بايد ۱۲ روز مرتب اين دم کرده را قبل از شروع قاعدگي مصرف نمايند .

ص ۲۴۰ - گلها و مياخان شفا بخش

## تقويت تخمدانها

دم کرده پنجاه گرم از گل و برگ افغان سردر يك ليتر آب سه تا شش فنجان در روز بنوشيد تخمدانها را تقويت می کند و تصفیه کننده خون و ملین میباشد .

ص ۱۴۷ - گلها و مياخان شفا بخش

## جلوگيري از انواع خونريزي

ویتامین K - جسمی است محلول در چربی این ویتامین در جگر برای تشکیل پروترومبین ضرورت دارد و کمبود آن در جگر سبب نقصان پروترومبین شده که خود یکی از موجبات خونريزي است این پروترومبین در جگر تحت اثر ویتامین K - ساخته میشود .

برای طبیعی ماندن پروترومبین خون اولاً بايد اغذيه مقدار کافی ویتامین K را داشته باشد .

ثانياً در جذب چربی خلی وجود نداشته باشد.

ثالثاً جگر سالم باشد پس کمبود ویتامین K سبب خونریزی میشود در بزرگان در بیماریهای سخت جگر پیش میآید و در شیرخواران بخصوص در نوزادان شیوع بیشتری دارد و خونریزی ممکن است در جهاز هاضمه، ناف، مخاط، چشم، گوش و دهان و پوست و حتی احشاء باشد و از همه خطرناکتر خونریزی در پرده‌های مغزی است.

برای جلوگیری از خونریزی يك ميليگرم ویتامین K - از هر طریقی که به بدن برسد کافی است منابع این ویتامین در برگ نباتات مانند اسفناج، کلم، شبتدر، یونجه، برگ بلوط از مواد غذائی حیوانی جگر است که ویتامین K - آن زیاد میباشد.

در گوجه فرنگی، توت فرنگی، سیب زمینی هم میباشد.

از کتاب سلامت و بیماریهای کودکان

خوردن سویق عدس (آرد بوداده) هفتاد درد را دواست و همچنین خون حیض را بند می‌آورد.

ص ۴۷ - حلیة المتقین

گل طاوسی برای انواع خونریزیها تجویز میگردد گل طاوسی دارای خواص مدر اشتهآور مقوی قلب و اعصاب نیز می‌باشد و مقدار مصرف آن يك قاشق قهوه خوری در يك فنجان آب جوش میباشد مدت ده دقیقه دم کرده روز اول يك فنجان کوچک رفته رفته مقدار آنرا زیاد میکنند تا حد اکثر بروزی سه فنجان برسد و از روزی سه فنجان بیشتر نباید مصرف کرد.

ص ۱۹۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

آب لیمو علاوه بر خواص ضد عفونی قفس کننده خوبی است و بواسطه همین خاصیت قبض کننده است که آب لیمو خونریزیهای داخلی و خارجی را متوقف میسازد و مکرر به تجربه رسیده است.

ص ۱۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

به ضد خونریزی و برای پاک کردن رحم تجویز میگردد و بعلت داشتن جوهر مازو یعنی تانن قابض است.

مر با ویا کمپوت به دارای ویتامین تانن است که قبض کننده است و بعد از فعل و انفعال ترشی خون را خنثی میکند.

ص ۲۱۷ اسرار خوراکیها و ۱۷۳ - سبزیها و میوه‌های شفا بخش

خرپزه را در بیماری خونریزی همیشه قبل از غذا بخورید در موقع خوردن خرپزه فلفل و نمک کمتر بایستی خورده شود.  
ص ۲۱۹ - اسرار خوراکیها

زرد آلو سرشار از ویتامینهای (A و B و C) و قند میباشد و ویتامین (A) آن بسیار زیاد و غنی و قابض است مصرف زرد آلو برای کم خونیهائی که منجر بخونریزی میشود مفید است و اشخاصیکه بخواهند با زرد آلو کم خونیهای خود را معالجه کنند باید تا يك هفته زرد آلو و ناهار و شام را به سبک گیاه خوران از غذاهای نباتی مصرف کنند و از هفته دوم شام و صبحانه را هم منحصرأ زرد آلو قرار داده و ناهار را از نان کامل و غذای غیر گوشتی انتخاب نمایند.

ص ۲۱۶ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

سنجد ضد خونریزی است دارای مقدار زیادی جوهر مازو و ویتامین (K - ك) میباشد.

ص ۲۲۱ - اسرار خوراکیها

فندق دارای مقدار زیادی فسفر، آهن، گوگرد، ید، مس و غیره است پوست درخت فندق مخصوصاً پوست ریشه آن قابض است و جوشانده آن جهت مداوای نوبه و جلوگیری از خونریزی و تصلب شرائین بسیار نافع است و قاعده زنان را مرتب میکند مخصوصاً در موقع خونریزی زیاد حتماً بایستی از جوشانده پوست فندق خورد جوشانده برگ گردو در بیماریهای جلدی و آگزما و ترشحات بی رنگ زنانه مفید است و همچنین مغز گردو در امراض رحمی بسیار مفید است و خارش موضعی زنان آبستن را تسکین می دهد در ورم رحم و دهانه بیچه دان و خونریزی بسیار مفید است.

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

انواع کدو برای مبتلایان به خونریزی تجویز میشود.

ص ۲۳۵ - اسرار خوراکیها

سالاد لپووکاهو ضد خونریزی است.

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

دارچین ضد خونریزی است.

ص ۱۴۰ - اعجاز خوراکیها

انگور سفید ضد خونریزی است.

ص ۷۲ - اسرار خوراکیها

آب هویج خام مفید است.

ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

آلودر اثر خشک شدن قند و ویتامین (B) آن زیاد میشود در اثر پختن ارزش غذایی آن کم میشود آلورا باید با آب گرم شست و خورد، برای رفع خونریزی بسیار نافع است.

ص ۲۱۴ - اسرار خوراکیها

گل پوست و ریشه میوه انار دارای خاصیت مقوی قبض کننده و بند آورنده خون است بهمین جهت است که در خونریزی رحم مصرف می گردد و باید پیش از غذا خورده شود که اشتها را هم باز کند برای قلب هم مقوی است و خون را هم صاف می کند باید گل انار را وقتی تازه و باز شد چید و در سایه خشک کرد گل نرانار را که گلنار هم می گویند خاصیت قبض کننده آن زیادتر است و برای خشک کردن و مصارف داروئی مناسبتر از گلهای ماده است برای تهیه ریشه انار باید ریشهها را از زمین خارج کرد و شست با شکاف در پوست آنرا قطعه قطعه کرد و خشک کرد.

ص ۱۰۰ - گیاهان و گیاهان شناختش

## شخی قریزی از بینی

اگر بینی شما خونریزی داشته باشد برای جلوگیری از آن پنبه ای را به آب لیمو آغشته کنید و در سوراخ بینی بگذارید فوراً خون بینی را قطع می کند.

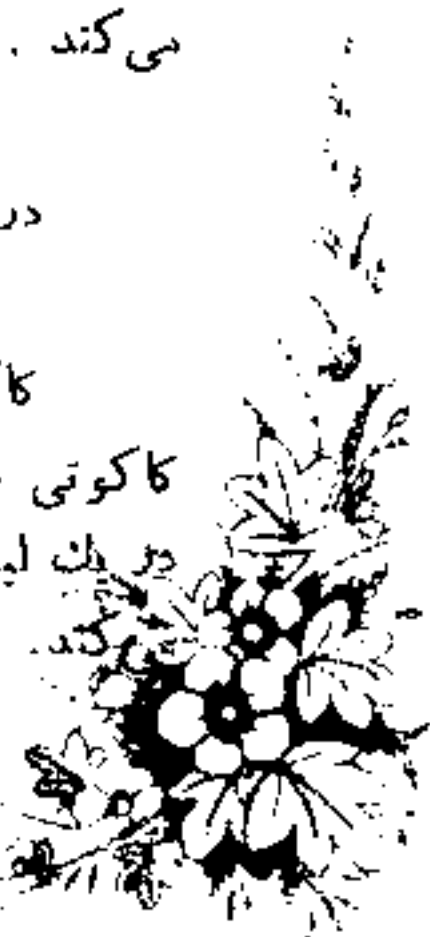
ص ۱۲۵ - عوالم و سزیای شناختش

در نتیجه کمی کلیم در بدن خونریزی از دماغ و غیره جاری میشود.

ص ۲۷ - انجیر خوراکیها

کاکوتی در بند آمدن خونریزی از بینی فوق العاده مفید و مؤثر است کاکوتی خشک به صورت دم کرده و حوضانه به مقدار پانزده تا بیست گرم در یک لیتر آب مصرف میشود آب برگ توت هم خون بینی را فوراً قطع می کند.

ص ۱۷۲ - گیاهان و گیاهان شناختش



ساقه و برگ گزنه را اگر بکوبند و آب آنرا بگیرند شیرۀ از آن بدست میآید که خون را بند میآورد و در خونریزیهای داخلی بدن به مقدار صد گرم در روز تجویز می کنند که باید چندین دفعه آنرا مصرف کرد هنگامیکه کسی خون دماغ میشود و خون او بند نمی آید باید يك قطعه كوچك پنبه را در شیرۀ گزنه تر و مرطوب کنند و آن را در سوراخ بینی بگذارند فوراً خون بند می آید .

ص ۴۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

## علاج کم خونی

بهترین درمان کم خونی زردآلو است و با کوششها و تجربههایی که تا کنون بعمل آمده نمیدانند این خاصیت مربوط بکدامیک از عوامل موجود در آن است ممکن است ویتامین مخصوص در آن باشد که هنوز کشف نشده است خوردن زرد آلو جهت چاقی بسیار نافع است زرد آلو نفاخ است و علاج نفخ آن خوردن هسته زردآلو شیرین است رنگ زرد این میوه مربوط بمولد ویتامین (A) یعنی کارتن است که گاهی نمای بنفش هم دارد زرد آلو - آهن - فسفر - کلسیم - مس دارد روی هم رفته میوه بسیار مفیدی است ولی نباید در خوردن آن افراط کرد.

ص ۱۳۰ - اعجاز خوراکیها و ص ۲۱۵ - اسرار خوراکیها

هویج زیاد مغذی نیست ولی خنک و اشتها آور و مدر میباشد مصرف آن برای اشخاص چاق توصیه شده ولی اشخاص مبتلا بمرض قند از خوردن آن بر حذر شده اند هویج دارای ویتامینهای (A و B و C) میباشد و يك پیرو ویتامین بنام کاروتن میباشد که در کبد بویتامین (A) تغییر شکل می یابد و این سبزی از سبزیهای است که سرشار از ویتامین (A) میباشد از طرف دیگر هویج دارای ۷ در هزار آهن است و در کم خونی و اختلالات رشد نیز مصرف آن مفید است.

ص ۲۸ و ۲۵ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

