

پسته رسیده بسیار مقوی است و دارای کم خونی و درمان ضعف مفرط میباشد ولی زیاد خوردن آن بیوست میآورد و تولید نفخ میکند آنرا در غذای اطفال فراموش نکنید درمان کم خونی و مقوی است.

ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

دکتر پوندوی عقیده دارد که گردو تنها میوه ایست که علاوه بر ویتامین و املاح معدنی دارای مقدار زیادی روی و مس است و نقش روی در بدن این است که ویتامینها را بفعالیت و امیدارد و رل مس اینستکه با آهن در تولید و تشکیل هموگلوبین همکاری دارد.

ص ۱۸۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آلو در معالجه کم خونی و ضعف و ناتوانی و خستگی جسمی فایده دارد آلوسرشار از ویتامین (A و B و C) قند و هیدرات (مواد نشاسته ای) آهن - کلسیم - فسفور - منیزیم - پتاسیم - سدیم - منگنز - میباشد آلوی خیلی تازه و رسیده را اگر صبح ناشتا با نان چاودار بجای صبحانه بخورند غذائی کامل علیه بیوست مزمن است و کمابیکه نمیتوانند آلو تازه رسیده را خام میل کنند ممکن است مریبا ویا کمپوت آنرا تهیه نمایند.

ص ۱۹۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

سنبل ختائی . دارای خواص تقویت کننده و محرک است و هضم غذا را هم آسان میکند و برای کم خونی مفید و نفخ و درد دل شکم و روده را هم دفع میکند بادشکن هم میباشد مقدار مصرف تخم آن ۲۰ گرم در یک لیتر آب دم میکنند و ریشه آنرا بمقدار بیست گرم در یک لیتر آب میجوشانند و با هر وعده غذا یک فنجان از آنرا بعد از غذا مصرف میکنند.

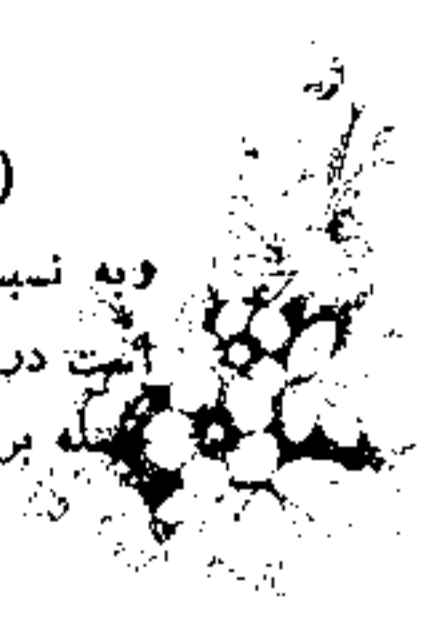
ص ۱۲۸ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

باید تخم سنبلیله را آرد نموده یک قاشق قهوه خوری در یک فنجان آب جوشانیده مصرف نمود چون آرد آن دارای بوی متهوعی است باید با گیاهان معطر مخلوط نموده مصرف کرد ، علاج کم خونی را مینماید .

ص ۱۴۶ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

(پوارو یا تره فرنگی) - پوارو سرشار از ویتامینهای (B و C)

و به نسبت قابل توجهی دارای آهن و آهک - فسفر - پتاسیم - منیزیم - گوگرد است در رژیمهای غذائی زیادی برای بیماران مختلف تجویز میکنند که از جمله برای بیمارانی که مبتلا بکم خونی شده اند توصیه میشود معده ای که بهم



خورده باشد و هیچ غذایی را قبول نکند سوپ پوارو را بخوبی قبول کرده و در
عین حال که بامعاء داخلی استراحت میدهد آنرا تقویت هم میکند از طرف
دیگر تره فرنگی دارای خواص ملین قابل توجہی است .

ص ۷۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جعفری سرشار از ویتامین (A) مخصوصاً (C) میباشد و دارای
آهن - آهک - فسفر، خاصیت آن مقوی واز ابتدای بدن سرطان جلوگیری
می کند بهمین جهت است که باید جعفری را جزء غذای روزانه اشخاص کم
خون ویا بچه‌هایی که دیر رشد میکنند وارد ساخت **اگر در خوردن آن**
زیاده روی کنید جریان خون را کند خواهد کرد.

ص ۹۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آب پرتقال برای کسانی که از بستری بیماری برخاسته و دوره نقاهت را
میگذرانند بسیار مفید است اگر بخواهند آب پرتقال را مغزی تر سازند برای
آب یک پرتقال دو قاشق قهوه خوری شکر، یک زرده تخم مرغ زرده و سه چهار
فنجان آب ساده را بآن اضافه کنند.

ص ۱۴۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شاه بلوط پوست کنده را برای تهیه غذاهای مختلف در طبخای بکار میبرند
اگر آنرا بصورت پوره در آورند قابل هضم بوده و صرف آنرا برای اشخاصی
که دوران نقاهت را میگذرانند و همچنین برای اشخاص سالخورده و بی دندان
توصیه کرده اند شاه بلوط سرشار از ویتامین های (B) و (C) مواد نشاسته ای
منیزیم - سدیم میباشد، دستور تهیه پوره شاه بلوط چنین است:

شاه بلوط را پوست بکنید و آنرا در آب بایک شاخه کرفس که آنرا
معطر خواهد ساخت بپزید البته پختن شاه بلوط باید آهسته و با آتش ملایمی
صورت بگیرد اگر آتش تند باشد مغز شاه بلوط سفت مانده و وقتی پوره شود پوره
آن زبر و سفت خواهد ماند.

وقتی شاه بلوط بخوبی پخت آنرا در سافی و یا در مولی الکوم بریزید
و آنرا نرم کنید تا بشکل پوره در آید بعد پوره را روی آتش تندی بگذارید
و با قاشق دائماً بهم بزنید بعد پوره سبزی یا شیر را با کمی کره و نمک بآن
اضافه کنید و بهم بزنید.

ص ۱۴۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش



خربره چون دارای قند است عمل مفیدی را در اشخاصی که مبتلا به کم خونیهای مختلف میباشند انجام میدهد دارای ویتامین (A) میباشد که سلولهای بدن را ترمیم و تجدید کرده و یکی از عوامل تجدید جوانی میگردد.

ص ۱۶۶ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

انگور بعلت داشتن آهن و آهک و منگنز و منیزیم برای خون مفید و داروی کم خونی است.

ص ۱۴۹ - اعجاز خوراکیها

کاه و سیب زمینی ضد کم خونی است.

ص ۱۲۷ - اسرار خوراکیها

توت فرنگی ۲۵۰ گرم با کمی قند و آب لیمو خورده شود بعلت داشتن مقادیر زیاد از املاح معدنی برای کم خونی مفید است.

ص ۲۱۴ - اسرار خوراکیها

خوردن کنجد بی نظیر است.

ص ۱۹۸ - اسرار خوراکیها

انجیر خشک قدرت غذائی دارد بکسانی که از بیماری برخاسته اند و محتاج بشقویت میباشند توصیه میشود زیرا دارای قند - مواد ازت دار خالص و مواد چرب است.

ص ۲۲۵ - اسرار خوراکیها

زالزالک در مورد کم خونی تجویز شده است.

ص ۲۱۵ - اسرار خوراکیها

بادام میوه کاج قدرت غذائی آن زیاد، مقوی اعصاب و ضعف بدن را از بین میبرد و مقوی خوبی است.

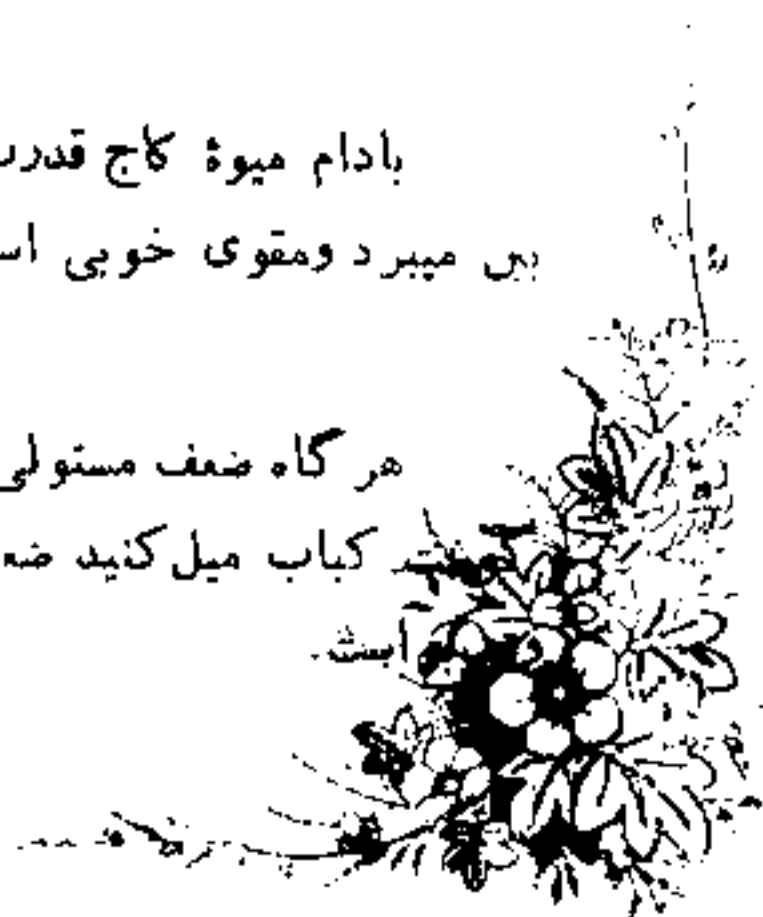
ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

هر گاه ضعف مستولی شد گوشت را در شیر پخته میل کنید بسیار نافع است

کباب میل کنید ضعف را از ایل و رنگ را سرخ میکند بدن را قوت داده

است.

ص ۴۹ - حلیه المتقین



برای تفرصات علمی معلوم شده که احتیاج بدن انسان به آهن در هر روز ۹ میلی گرم است و حال آنکه صد گرم خرما دارای ۳/۶ تا پنج میلی گرم آهن میباشد و چنانچه میدانید آهن برای اشخاص کم خون لازم است بنابراین هیچ میوه‌ای نمیتواند میزان احتیاج آهن بدن ما را مانند خرما تأمین کند.

ص ۱۷۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شاهی یا ترتیزک سرشار از ویتامین‌های (A و B) و ویتامین (C) آن خیلی زیاد است که به لقب تندرستی بدن معروف شده است دارای آهن و منگنز و گوگرد ویدوکاروتن که بافت بدن را جوان میکند میباشد.

شاهی از سبزیهای خنک است مواد معدنی را پدید می‌رساند کمبود ویتامین را برطرف مینماید اشتها آور و تقویت کننده است وادرار می‌آورد، ملین، تصفیه کننده خون است و آنرا باید خام خورد زیرا اگر پزند خواص خود را از دست میدهد اگر آنرا خورد کنند و بگذارند در مجاورت هوا زرد شده مسموم می‌شود.

ص ۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اسفناج سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) میباشد ویتامین (C) آن خیلی زیاد است و هضم آن آسان است دارای مقدار زیادی آهن است و صد گرم اسفناج ۴۰ تا ۵۰ میلی گرم آهن - فسفر - آهک - منیزیم و پتاسیم دارد اخیراً با آزمایشهای علمی و عملی که بعمل آمده معلوم شده است که اسفناج ضد کم خونی است چون گلبولهای قرمز خون را زیاد میکند و مصرف آن بعد از بیماریها برای پیرو جوان و بچه مفید میباشد.

ص ۱۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۲۲۴ - اسرار خوراکیها

کلم دارای مقداری کاروفیل یا خون نباتی است که بر منافع آن افزوده است کلم سرشار از ویتامین‌های مختلفه مخصوصاً ویتامین (C) است کلم بعلت داشتن آهن زیاد، آرسنیک یکی از غذاهای بسیار عالی است برای سستی استخوان - سل و کم خونی مفید است.

ص ۲۲۴ - اسرار خوراکیها

لویا دارای فسفر زیاد و کمی پتاسیم و آهن است از کم خونی جلوگیری میکند زیاد خوردن آن تولید نفخ میکند و سبب دیلن خوابهای پریشان میشود .

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

اگر ضماد سیر رنده شده را با ۲ برابر روغن کامفره مرهم قرار داده ستون فقرات اشخاص ضعیف و کم خون را مالش دهند این مالش برای آنها خیلی مفید و مطبوع خواهد بود .

ص ۲۸ - بوه ها و سبزیهای شفا بخش

نیشکر و ملاس سیاه که دکتر هاوزر در کتابهای خود تعریف کرده شیرۀ غیر قابل تبلور نیشکر است که در اثر رسوب و ته نشین شدن شیرۀ نیشکر هنگام ساختن قند بدست میآید شیرۀ مزبور چسبنده و لزج میباشد و رنگ آن زرد سوخته و شبیه به نبات سوخته میباشد .

دکتر هاوزر عقیده دارد که این ملاس دارای عده زیادی از ویتامینهای دسته (B) و همچنین مقداری سرشار آهن - کلسیم - و املاح معدنی دیگر است و تمام مواد معدنی و ویتامینهایی که در مقابل حرارت استقامت دارند و از این نمیروند در این ملاس سیاه وجود دارد از قدیم مردم ایران بملاس سیاه آشنائی داشته و آنرا بعنوان دارو استعمال میکردند زیرا چنانکه میدانید شکر سرخ یا شکر مازندران همین ملاس سیاه است که هنوز اهمیت خود را از دست نداده وجود دارد و درست است که ملاس است ولی چون دارای مقدار زیادی گوگرد و مواد زائد و خارجی است بو و طعم آن کمی زننده است دو سال پیش که در اروپا بودم روزی در سویس يك قوطی ملاس سیاه خریدم که از حیث طعم و بو بسیار مطبوع و شاید بهتر از عسل بود ملاس سیاه یا شکر سرخ ملین است و همچنین چون دارای انواع ویتامینهای (B) و املاح معدنی است برای کسانی که بخواهند تقویت کنند و یا کم خونی خود را بر طرف سازند مصرف آن تجویز میشود .

ص ۲۳۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

فصل پنجم

سنگ کلیه و مثانه و کیسه صفرا

در یکی از دهات کوچک فرانسه مردی که با معالجات طبیعی خود بیماران را شفا میبخشید برای معالجه سنگ کلیه صفرا سوپی را تجویز میکند که طرز تهیه آن این است :

یک پیاز درشت را ریز ریز کنید و در چهار قاشق سوپخوری روغن زیتون آن را نیمپز کنید و صد و پنجاه گرم آب را با آن بیفزائید و بگذارید ده دقیقه بجوشد و سپس تا گرم است آنرا بنوشید چند شب متوالی این سوپ را تهیه و مصرف کنید موقع خواب که درست دو ساعت باید از مصرف آش پیاز گذشته باشد باید یک فنجان جوشانده پوست سیاه توسته مصرف کنید . سیاه توسته درختچه‌ای جنگلی است در شمال ایران.

برای تهیه جوشانده پوست سیاه توسته باید دو تا پنج گرم پوست کلفت و خشک سیاه توسته را در صد تا صد و پنجاه گرم آب جوشانید و چهار تا شش ساعت بگذارید دم بکشد و آب آن سرد شود پس از آن صاف و شیرین نموده مصرف کنید اگر فردا یا روزهای بعد موقع ادرار احساس درد کردید علامت اینست که معالجه مؤثر شده و شن‌های کیسه صفرا خارج شده است باز هم در هر حال این معالجه را تکرار کنید .

ص ۸۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مصرف دم کرده چائی برای کسانی که مبتلا بسنگ کلیه از نوع اوکسالات هستند مضر است .

ص ۹۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

در مورد سنگ کلیه و سنگ مثانه صد گرم از برگ درخت گلای و پوست سیب درختی را که خشک شده و با اندازه مساوی بایکدیگر مخلوط شده است دم

بکنید و بخورید و نتایج مفیدی خواهد بخشید.

ص ۱۸۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۱۴۰ - گیاهان و گل‌های شفا بخش

خوردن خربزه در بیماریهای سنگ کلیه و مثانه مفید، نمک، فلفل در این موقع باید کمتر خورده شود.

ص ۲۱۹ - اسرار خوراکیها

خربزه سرشار از ویتامین های (A و D و B و C) و سلولوز است ولی از لحاظ غذایی فقیر میباشد نوعی از آن که معروف بگرمک است خنک و ملین بوده و برای مزاج‌های صفرائی مناسب است آنهائیکه بیماری دیابت (قند) یا ورم امعاء دارند پرهیز کنند.

ص ۱۶۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شستشوی کلیه

آب خیار بتنهائی بی مزه است و باید آب سیب درختی را با آب هویج و کرفس مخلوط نموده میل نمایند آب خیار را سالهاست که در معالجه کلیه مصرف میکنند زیرا آب خیار کلیه را شستشو میدهد و مفید است خیار دارای ویتامین (A و B و C) و کرومیل و ده نوع املاح معدنی است آنهائیکه طبع صفاوی دارند از خوردن خیار زرد خیلی رسیده خودداری نمایند.

ص ۴۶ - چگونه باید پخت و ص ۴۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سیب سنگ کیسه صفا و کلیه‌ها را حل میکند و به اشخاصیکه مبتلا هستند تجویز میکنند دکتر گیلوردها و زر غذا شناس نامی جهان در کتابهای خود توصیه کرده است و همچنین دکتر لگرن که در کنگره سیب شناسی گفته است سرشار از ویتامینها و املاح معدنی است سیب نقش بزرگی را در قسمت تغذیه بدن و معالجه بیماریها بعهدہ دارد و انجام میدهد که اهمیت آن غیر قابل تردید میباشد آب سیب را گرفته بیمار و تندرست مصرف نمایند.

ص ۱۹۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کاکل ذرت دارای بهترین عامل ادرار آور است دکتر آهرو در باره این مواعیل و تاثیر آن چنین مینویسد :

جوشانده کاکل ذرت بقدری مؤثر است که در عرض سه یا چهار روز ترشحات ادراری بطور قابل توجهی افزایش یافته و نبض مرتب میزند این جوشانده کمترین اثر برد و یا اختلالی در دستگاه هاضمه و سیستم اعصاب بوجود نمیآورد و حتی اگر بمقدار زیاد و در مدت طولانی جوشانده آن مصرف شود هیچگونه ضرر روزیانی ندارد بهمین علت است که با جرأت میتوان در امراض مزمن مصرف آنرا یکماه تا شش هفته متوالی ادامه داد.

جوشانده کاکل ذرت بمقدار سی گرم آن در یک لیتر آب در موردی که بیماری مبتلا به حبس البول شده است شن کلیه و یا کیسه صفرا پیدا کرده است مثانه اش سرما خورده و یا مبتلا بورم مثانه مزمن شده است همچنین وقتی سنگ کلیه پیدا کرده و یا دچار قولنج کلیوی گردیده است تجویز میگردد اشخاصیکه مزاج آنها مستعد تولیدشن در کلیه و کیسه صفراي آنها است و احتیاج بخروج ادرار هست مصرف آن بسیار مفید و مؤثر است.

ص ۹۶۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه پیرو دره ورد بیماریهای سوزاک و ورم مثانه و سنگ و شن و کلیه و مثانه و گاز روده ها استعمال میشود پیرو را همینطور میخورند و یا (در کلم شور) میریزند و یادم کرده میل میکنند مقدار مصرف آن برای دم کردن یک قاشق پر قهوه خوری برای یک لیوان آب جوش است که باید ده دقیقه آنرا دم کرده و هر روز سه بار و هر بار یک فنجان از آنرا بخورند.

ص ۸۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

موقع پختن سبب زمینی باید آنرا در آب سرد انداخت و با همان آب روی آتش گذاشت تا رفته رفته بجوش بیاید و پیزد جوشانده سبب زمینی مخلوط با دم کرده (شیرین بیان) مدر میباشد و برای اشخاصیکه مبتلا بسنگ کلیه و مثانه و بند آمدن ادرارند استعمال میکنند.

ص ۷۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پیاز ادرار آور قوی است و در بیماریهایی که مخصوصاً احتیاج به ادرار زیاد است مثل سنگ کلیه و مثانه مفید است و همچنین در ورم مثانه

ص ۸۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گرفس دارای شوره است مثانه و کبد را اصلاح و زهکشی میکند

ص ۲۲۴ - اسرار خوراکیها

گرفس قمری ریشه آن مثل کلم بزرگ میشود مصرف آن برای سنگ

مثانه و کلیه مفید و دردهای مثانه را تسکین میدهد.

ص ۳۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شاهی سرشار از ویتامین و املاح معدنی است که بافته‌های بدن را جوان میکند.

شاهی از سبزیهای خنک است که مواد معدنی را به بدن میرساند. اشتها آور است ادرار را زیاد میکند ملین و خون را تصفیه میکند. بعلت همین خواص است که مصرف آن برای سنگ مثانه یا کلیه، اختلالات مجاری ادرار فوق‌العاده قابل توجه است.

ص ۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

لویبای سبز و تازه سرشار از ویتامین است اما خنک و سرد است و مدر قوی است آب پوست لویبای سبز بمقدار یک فنجان ناشتا اگر خورده شود نوشابه‌ای ادرار آور که در سنگ کلیه و مثانه و حبس‌البول مصرف آن تجویز شده است.

ص ۵۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خرقه سرشار از ویتامین (ث C و ب B) خنک ادرار آور برای اشخاصی که مبتلا به سنگ مثانه و کلیه، سنگ کیسه منرا میباشند تجویز میشود.

ص ۷۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تره فرنگی سرشار از ویتامین و ادرار آور درجه ۱ دارای اسانس سولفور آزوتی در بیماریهای درد کلیه و مثانه از قبیل سنگ کلیه و سنگ مثانه، بند آمدن ادرار اوره‌ئی تجویز میشود.

ص ۷۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دم‌کرده برگهای درخت زبان گنجشک بمقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب برای ورم کلیه، سنگ کلیه و یا مثانه مفید و مؤثر است و تاکنون نتایج خوبی از آن بدست آمده ادرار آور قوی است.

ص ۱۱۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ترشک دارای ویتامین ث C بمقدار زیاد است با وجود این چون دارای املاح معدنی آسید اکسالیک میباشد برای جلوگیری از شن و سنگ مثانه و کلیه باید از اسراف در مصرف آن خودداری کرده و بعد اعتدال آنرا خورد.

ص ۹۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مصرف گوجه فرنگی برای اشخاصی که مبتلا بسنگ کلیه و مثانه و کبد و ورم اعضاء هستند تجویز شده است همچنین برای اشخاصیکه مزاج صفاوی و دموی دارند توصیه شده .

ص ۲۰۹ - اسرار خوراکیها و ص ۱۰۴ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

درمعالجه سنگ کلیه آبلیمو اثرات بسزائی دارد و سنگهای کلیه را در اشخاصیکه مبتلا بسنگ هستند حل میکند و سنگ مثانه و کلیه و پرستات را ضد عفونی میکند.

ص ۱۳۲ و ۱۳۳ - میوهها و سبزیهای شفا بخش ص ۱۴۶ - اسرار خوراکیها

توت فرنگی مقدار زیادی آسیدسالیسیلیک درخود نهفته دارد که بروی کیسه مثانه و کلیهها عمل قابل توجهی میکند بهمین جهت است که به بیماران سنگ کلیه و غیره تجویز می کنند جوشانده ریشه و برگ خشک بمقدار سی گرم دریک لیتر آب که پیش از ده دقیقه نجوشد برای عفونتهای کایهها و کیسه مثانه مفید است

ص ۱۳۶ - اعجاز خوراکیها ص ۱۵۷ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

فندق سرشار از ویتامینهای (آ، و ب ۱) و مواد چربی و سفیده‌ای دارای پنجاه درصد وزن خود روغن مایع است و بی اندازه مغزی میباشد.

فندق مثل گردو و بادام برای تغذیه اشخاصی که مبتلا به سنگ کلیه هستند نیز دارای خواص موثری میباشد تجربه ای که اخیراً در آزمایشگاه از فندق شده ثابت گردیده که فندق دارای کلیم - آهن - آهک - فسفر - پتاسیم - گوگرد - منیریم - کالر - سدیم - مس میباشد فندق را اگر کمی بدهند طعم آن بهتر شده و مواد روغنی آن بیشتر از خام شده و زیاد میگردد.

ص ۱۷۵ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

برگ زبان گنجشک بیست گرم ، برگ انگسور فرنگی بیست گرم ، ریشه شیرین بیان بیست گرم ، نعنا بیست گرم ، پوست بابا آدم ده گرم ، این گیاهان را مخلوط کنید و سه قاشق سوپخوری از آنرا در نیم لیتر آب پنج دقیقه بجوشانید دو دقیقه بحال خودش گذارید بعد در موقع صرف غذا هر قدر خواستید بنوشید . **جهت امر من کلیه دشمنانم سفید است .**

ص ۲۴۴ - گیاهان و میوههای شفا بخش

سرما خوردگی مٹانہ

جوشانده ۲۰ تا ۲۵ گرم ساقه و برگ گل گاوزبان را در يك ليتر آب در مورد نفريت و سرما خوردگی مٹانہ تجویز میشود زیرا برگها و ساقه گل آن دارای مقدار زیادی نیترات دو پتاس میباشد که این ماده ادرار آور است .
ص ۱۹۶ گلیا و سبادان شفا بخش

گلابی

موقع شام اگر يك گلابی را با پوست بخورید شب ادرار شما زیاد خواهد شد و باین ترتیب گلابی بعد از غذا میوه ادرار آور مفیدی است .
پوست دو گلابی را مدت یک ربع ساعت دم کرده و بخورید همان خواص خود گلابی را در از دیاد ادرار خواهد داشت . برای خشک کردن پوست گلابی باید پوست گلابی را قطعه قطعه کرده و به بند کشید و در آفتاب بویا در کوره گرمی خشک کنید .
صد گرم برگ تازه و جوان درخت گلابی را اگر مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش دم کنید ، دم کرده ای بدست خواهد داد که ادرار آور بوده و در مورد ورم مٹانہ مخصوصاً مصرف آن تجویز شده است .
ص ۱۸۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد برای مٹانہ

تره فرنگی یا پواروی جوشانده را اگر روی مٹانہ بگذارید نتایج درخشانی در بردارد و ورم مٹانہ را بزودی شفا میبخشد
جوشانده کاکل ذرت هم جهت سرما خوردگی و ورم مٹانہ مفید است
ص ۷۵ میوه ها و سبزیهای شفا بخش

فولنج کاپوری و سنگ کیسه صفرا

پنجاه گرم میوه خشک گل نسترن را در يك ليتر آب مدت پنج دقیقه



بجوشانید و مدت دو هفته آنرا مصرف نمایند این جوشانده اولاً اگر خوتتان غلیظ باشد صاف خواهد شد و ثانیاً ادرار آور قوی است در مورد قولنج کلیوی و نیز سنگ کیسه صفرا نیز داروی مؤثری است و بسیاری از پزشکان آنرا در این مورد تجویز میکنند .

ص ۲۴۹ - کلیا و میاهان شفا بخش

زوقا در معالجه شن کلیه ، تبهای اولیه امراض مختلف ، کم خونی دختران جوان در مرحله بلوغ که آنرا یرقان ایض میگویند تأثیر مهمی دارد .
گل زوقا بمقدار پانزده تا بیست گرم در یک لیتر آب جوش مدت ده دقیقه باید دم کرده و هر روز دو تا سه فنجان مصرف کنند .

ص ۱۱۷ - کلیا و میاهان شفا بخش

سنگ کیسه صفرا

برای معالجه سنگ کیسه صفرا مقدار سی الی چهل گرم برگ تازه گزنه را در یک لیتر آب جوشانده در مدت ۴۸ ساعت بین غذا مصرف نمایند . یا آنکه برگ خشک آنرا بمقدار یک قاشق دسر خوری در یک لیتر آب جوشانده یادم کنند پیش از هر غذا یک فنجان میل کنند . برای چیدن برگ گزنه دست را از پائین بیالابیرند تا دست را نکزد .

برگ آنرا در سایه بایستی خشک نمایند البته برگ تازه آن بهتر از خشک آنست تفصیل خواص آن در صفحات معالجه رماتیسم شرح داده شده است .

ص ۲۴۳ - کلیا و میاهان شفا بخش

نرب سنگهای صفراوی را حل میکنند .

ص ۲۴۷ - اسرار خوراکیها

مقدار یک قاشق دسر خوری از گیاه سبز آب در یک لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان مصرف نمایند .

ص ۱۱۹ - کلیا و میاهان شفا بخش

تقویت فده های مافوق کلیوی

ریشه شیرین بیان پنجاه گرم در یک لیتر آب پنج دقیقه بجوشانید بعد



۱۲ ساعت بحال خودش بگذارید تا خوب خیس بخورد سپس آنرا بنوشید .
ص ۱۵۰ - ۱۴۳ و گیاهان شفا بخش

روغن زیتون نرم کننده و ملین است برای رفع عوارض کلیه‌ها و سنگهای
صراوی و قولنج‌های کلیوی و کبدی مفید است .

ص ۲۳۰ - امرار خورد گیاه

ورم کلیه

مصرف شیرینک برای اشخاصیکه ورم کلیه پیدا کرده‌اند تجویز میشود
اگر شیرینک را با آب گوجه فرنگی و مقدار خیلی کمی سیر سالاد کنند برای
کسانیکه بیخواب هستند مفید است دارای ویتامین‌های (A و C) خنک و
مکن ورودها را هم پاک میکند .

ص ۱۴۹ - گیاه و گیاهان شفا بخش

نزلهٔ مثانه و ریه

بر گهای پرسیاوشان برای معالجهٔ امراض عفونی‌های نزله‌ی مثانه و ریه
مصرف میشود مقدار آن درموارد بالا ده تا پانزده گرم دریک لیتر آب یک
ساعت دم کنند و مصرف نمایند .

ص ۷۶ - گیاه و گیاهان شفا بخش

انقباض کیسهٔ صفرا

شیرهٔ ریشهٔ دندان شیر انقباض کیسهٔ صفرا را برطرف کرده و صفرا را
بجریان میاندازد و خون را تصفیه میکند . بهمین جهت است که باین گیاه
داروی کبد هم نام نهاده‌اند، به موضوعی که باید توجه نمود این است که شیرهٔ
ریشه را باید از ریشه‌های پائیزه استخراج کرد زیرا در پائیز ریشه‌های دندان
شیر پر از مواد اصلی است و مقدار آنهم زیاد میشود و چون این شیره وقتی
استخراج گردد به سرعت فاسد میگردد باید بطریق ذیل استخراج و نگهداری

صد گرم	شیر تازہ ریشہ دندان شیر
۱۸ گرم	الکل نود درجہ
۱۷ گرم	گلیسرین
۱۷ گرم	آب

تمام این مواد را باید مخلوط کرد و هر روز یک یا دو قاشق سوپ خوری از آنرا مصرف نمود بر گهای تازه دندان شیر را اگر سالاد کنند ترشحات کیسه صفرا را آسان میکند مواد آهنی آن برای خون بسیار مفید است دارای ویتامین و املاح معدنی میباشد. و مدرواشتها آور و بطور خفیف خاصیت مسهلی را دارد.

ص ۱۰۷ و ۱۰۸ - باغان و گلهای شفا بخش

ترشح و دفع صفرا

صفرا هیمی زرد و تلخ با واکنش قلیائی که وارد روده میشود و همراه مدفوع دفع میگردد.

ترشح صفرا بطور دائم صورت میگیرد بدین معنی که از راه مجرای صفراوی وارد مجرای سیستیک میشود و در کیسه صفرا تدریجاً انبار می گردد.

بادیان و جوشانده برگ کاسنی یا خام آن خورده شود برای صفرا مفید است.

ص ۱۲۶ - اسرار خوراکیها

هندوانه از زیاده صفرا جلوگیری و تشنگی را برطرف میکند ادرار را زیاد و خارج از نوبت غذا بایستی خورده شود برای اشخاصیکه در معده آنها صفرای زیاد تولید میشود و بر اثر شدت آن لاغر میشوند هندوانه بهتر از میوههای ترش است زیرا زیاده صفرا را با ادرار میبرد و خون را پاک میکند برای مرض طحال مضر است.

ص ۱۲۲۰ - اسرار خوراکیها

اگر صفرا وارد خون شود

شاه بلوط مانند بلوط دارای آهک طبیعی زیاد است و کمی فسفور

دارد برای کسانی که صفرا وارد خونشان شده است و رنگ زرد دارند مفید است .

ص ۲۲۶ - اسرار خوراکیها

هندوانه

مدر و خنک کننده و خارج از نوبت غذا بایستی خورد از زیادی صفرا و خون جلو گیری میکند .

ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

گوشت ماهی مضر است مگر با آبلیمو خورده شود.

ص ۱۳۵ - اسرار خوراکیها

اشخاصیکه صفراوی مزاج هستند از مصرف کاهو فوائد بیشماری بدست می آورند.

ص ۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

درد صفراوی و یادموی

گیلاس سرشار از ویتامین های (A و B و C) و قند و دارای آهن، کلسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی پتاسیم - سدیم - روی میباشد خاصیت غذایی آن کم است چون ادرار آور است برای اشخاصیکه مبتلا بدرد صفراوی و یادموی شده اند مفید است.

ص ۱۲۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

هویج و آرتیشو مرهمی برای کبد و امزجه صفراوی میباشد. ترتیب تهیه آن بشرح زیر می باشد.

۲۵۰ گرم

۱ گرم

۶۰ گرم

هویج

جوش شیرین

کره

هویج را پس از آنکه کاملاً تمیز و شستشو نمودید آنرا بپوش های خیلی نازک بر آورده و آنرا در ظرفی که مقداری آب نمک دارد بیندازید جوش شیرین



و کره بان اضافه کنید و با آتش ملایمی آنرا بجوش در آورید تا اینکه آب کاملاً بخار شود هویج برای التهاب مثانه مصرف میشود ۲۵ گرم تا ۵۰ گرم در یک لیتر آب جوشانده شود هویج دارای مواد قندی است برای بیماران قند هضم است.

ص ۳۵ و ۳۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

انسداد طحال و کیسه صفرا

برگهای کاسنی سرشار از ویتامین (C) دارای پتاسیم و فسفور میباشد خاصیت تقویت کننده و اشتها آور - مقوی معده - تصفیه کننده خون است - ملین - مدر و تب بردارد دمکرده برگ کاسنی وحشی بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب در موارد انسداد مجرای طحال و کیسه صفرا معین شده است ریشه کاسنی همان خواص را دارد ۱۵ گرم در یک لیتر آب.

ص ۴۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

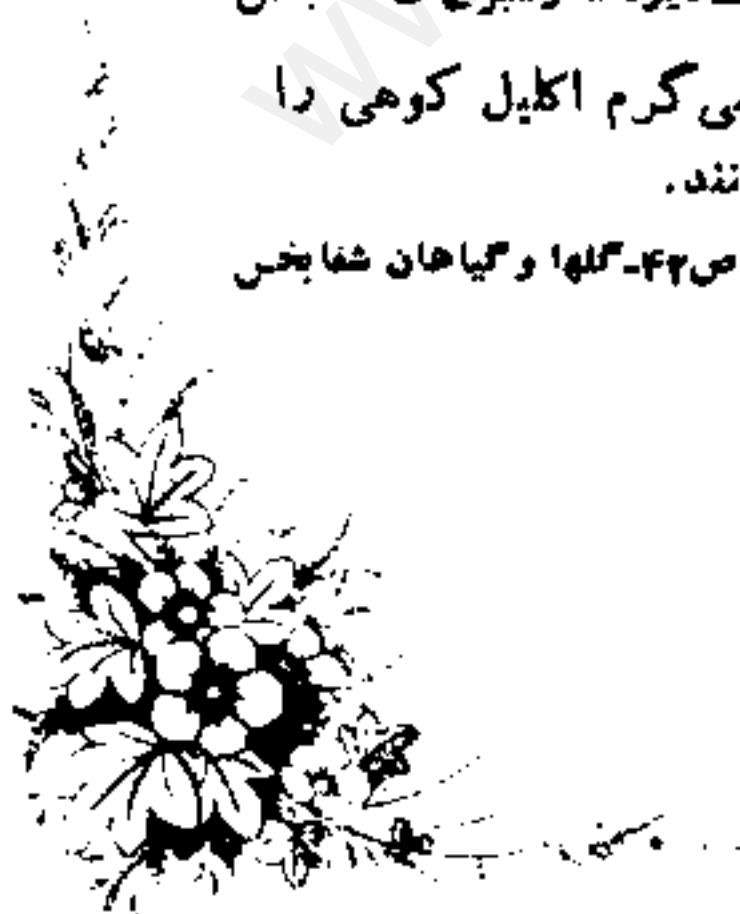
ترشحات کیسه صفرا

دمکرده ریشه بوداده کاسنی بمقدار ۵۰ گرم در یک لیتر آب، یک فنجان صبح ناشتا و یک فنجان شب موقع خواب خورده شود ترشحات کیسه صفرا را زیاد می کند.

ص ۴۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای کمک به ترشحات کیسه صفرا پانزده تاسی گرم اکلیل کوهی را در یک لیتر آب دم کنند بعد از هر غذا یک فنجان میل کنند.

ص ۴۲ - گلها و گیاهان شفا بخش



امراض مجاری ادرار

انسداد مجاری ادرار

مصرف دمکرده دم گیلاس حجم ادرار را درحالیکه مواد اسیدی آنرا کم می کند زیاد مینماید اغلب سی گرم دم گیلاس را دریک لیتر آب بمدت ده دقیقه میجوشتند و آنرا برای معالجه حبس البول - انسداد وتورم مجاری و طحال مصرف مینمایند.

اگر دم گیلاس خشک را مصرف میکنید بهتر است قبل ازمصرف دوازده ساعت آنرا در آب سرد بخیسانید تا نرم شود.

ص ۱۲۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای اینکه ارزش طبی گیلاس را بدانید کافی است بگوئیم تمام قسمتهای این میوه یعنی گوشت، هسته، دم و برگ و غیره آن در طب استعمال جاری دارد در مجاری ادرار ولوله های هاضمه مثل يك عامل مقنی وزه کش عمل مینماید سنگها را بوسیله ترشی خود نابود میسازد.

ص ۲۱۱ - اسرار خوراکیها

برگ بابا آدم برای اخراج سنگ و حبس البول مفید است.

ص ۶۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

کاهو آثار نیکوئی در معالجه انسداد مجرای بول دارد چون مدر خیلی قوی است و دارای مواد آهن و آهک، روی، کلسیم، ید، منگنز، سدیم، فسفر مس است بسیار مفید و انسان را تقویت مینماید.

ص ۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای رفع بند آمدن ادرار (طحال) هنگامیکه درد شروع میشود باید در نیم فنجان اسفناج را که بهمان اندازه مخلوط با روغن بادام شیرین و پاروغن زیتون شده باشد مصرف کرد.

ص ۵۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

وقتی که ادرار بسختی و درد خارج میشود مقدار بیست تاسی گرم گل و برگ ختمی را در یک لیتر آب دم کرده مصرف نمایند.

ص ۱۸۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

کسانی که مبتلا به حبس البول میباشند باید سی گرم گل خشک طاوسی را در یک لیتر آب دم کنند و چند روز اول یک فنجان و بعد روزی سه فنجان از آنرا بنوشند تا شفا یابند.

ص ۱۹۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای رفع حبس البول باید در یک دیزی سفالی با آتش ملایمی ۶ عدد پوارو را بازیتون پخت وقتی خوب پخته شدند تا داغ است آنرا زیر شکم گذاشته بیمار حبس البول فوراً ادرار خواهد کرد و بندرت اتفاق افتاده است که این عمل را تکرار و تجدید کنند.

ص ۲۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ترب و تخم آن ادرار را زیاد میکند مطبوخ برگ ترب بهترین درمان بند آمدن آن است.

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

ضد عفونی مجاری ادرار

لیمو پر از ویتامین های (AT و B) مخصوصاً (C) دارای آهن - آهک - کلسیم - فسفر و پتاسیم میباشد ضد بیماری اسکوربوت است خون را رقیق و مجاری دستگاه هاضمه و ادرار را ضد عفونی میکند اسید لیمو در بدن به تحلیل میرود و فضولات را حل کرده و تورم مخاط را برطرف میکند و بهترین ضد عفونی کننده بیماری های مجاری ادرار مانند کلیه و مثانه و پرستات میباشد.

ص ۱۳۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب لیموی تازه باید برای جلوگیری از میکروب خوردن شود. بیمار قرص صد میلی گرمی اسید آسکوربیک که سخت ترین عفونتهای مجاری ادرار در مدت شصت روز معالجه میشود تا عفونتهای مجاری قطع گردد از خوردن آن پلاس خودداری شود.

ص ۶۳ تا ۶۴ - گذرنامه برای يك زندگانی نوین

آب لیمو با این نخود ردهای کلبه و مثانه را درمان و بزاق دهان را زیاد و اشتها را باز مینماید.

ص ۱۲۹ - اسرار خوراکیها

جوشانده برگهای توت وحشی (تمشک) مقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب برای انسداد مجاری ادرار مفید است.

ص ۱۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

نخود سبز مجاری ادرار را پاک میکند و برای سوزاک بسیار مفید است دارای فسفر و پتاسیم میباشد و خون را تقویت و قلیائی میکند دارای آهن و نشاسته و قند است و از این جهت نیرو بخش و کمی ضد کرم است دارای اسید فسفریک است اعصاب مغز را تقویت مینماید برای اینکه با نخود فرنگی غذای بسیار خوشمزه درست کنید لازم است آنرا با کمی روغن و پیاز و مقداری برگ کاهوی تازه مخلوط کرده و حرارت دهید و به آن آب تزئید زیرا برگ کاهو آب زیاد دارد.

ص ۲۴۰ - اسرار خوراکیها

پرستات

پیاز ادرار آور قوی است و در بیماریهایی که مخصوصاً احتیاج به ادرار زیاد هست مثل پرستات (غده آخر تناسلی مربوط با دراز است که مجرای منی از آن عبور میکند) مصرف آن مفید و تجویز شده است.

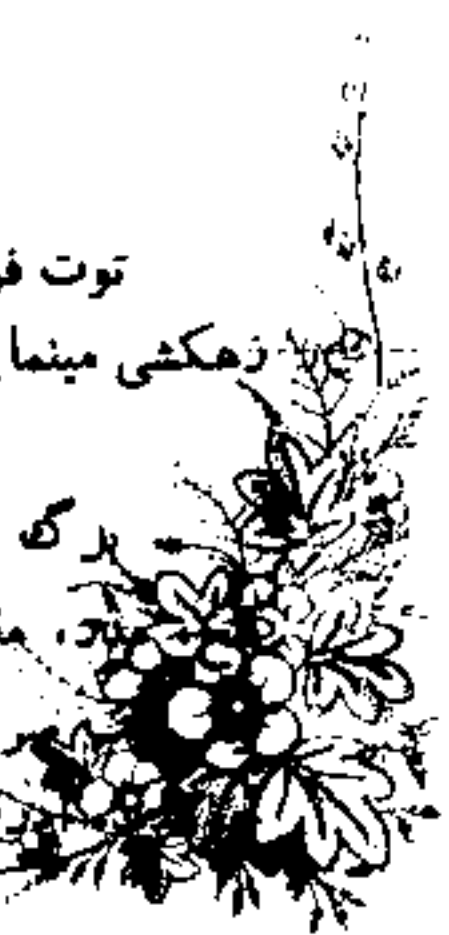
ص ۸۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

توت فرنگی

توت فرنگی جوهر ادرار را در بدن کم میکند و مجاری آنرا تنقیه و زهکشی مینماید.

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها

برگ و ریشه بوته توت فرنگی سرشار از تانن است به همین جهت قابض، مقوی و اشتها آور است جوشانده یا دمکرده آن بقدریک مشت در نیم ساعت مصرف میشود برای سوزاک و انسداد مجاری پوست مفید است این گیاه را در مدفوعات را قرمز میکند نباید ترس و اضطرابی بخود راه



داد و بیش از ۵ دقیقه هم نباید جوشانید و قتیکه مقدار زیادی ادرار دستگاه بدن را مسموم میسازد از پیاز کمک میگیرند و ادرار را بخارج دفع میکند و در چنین مواردی باید سه یا چهار قاشق قهوه خوری پیاز رنده شده را روی نان مربا ریخت و خورد یا آن را با سوپ شیر و یا سوپ سبزی مصرف نمود .

ص ۱۶۰ - میوه ها و سبزیهای نمر بخش

ضمد رنده شده پیاز خام را پائین شکم بگذارند فوراً ادرار را خارج میسازد .

ص ۳۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده گل‌های خشک آقطی بمقدار پانزده تاسی گرم در یک لیتر آب داروی مؤثر و ممتازی برای معالجه و درمان حبس البول است .
این گیاه بنام بابونه معروف است .

ص ۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده شاه تره مقدار یک قاشق در خوری در یک فنجان آبجوش که مدت ده دقیقه دم کنند و روزی دو یا سه فنجان میل کنند برای حبس البول مفید میباشد .

ص ۱۳۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

کسیکه بولش قطع نمیشود و قطره قطره می آید

ریشه رازیانه هر قدر تازه باشد و مصرف شود ادرار آوردتر است و (دیو سکوریید) به کسانی که قطره قطره ادرار می کنند تجویز می شود جوشانده رازیانه مقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب هر وعده یک فنجان مصرف شود .

ص ۵۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اسفند را شش نوبت با آب سرد و یکنوبت با آب گرم بشویند و در آب

خشک کنید (سائیده) و با روغن گل مخلوط و خمیر سازید حب درست نموده بخورید .

ص ۱۸۷ - حلیة المنقین

هلو ملین و مدر و درم رقیق که در ادرار خون یا سنگ باشد تجویز میگردد و گلابی هم مدر میباشد برای غدد داخلی بسیار مفید است .
ص ۲۲۱ - اصرار خوراکیها

تورم اعضای تناسلی و ادرار

از بادام شیرین شربتی تهیه میکنند که در مورد التهاب و تورم اعضا تناسلی و ادرار مفید است و این شربت خنک و مسکن است برای تهیه آن اینطور باید عمل کرد :

یک کیلو گرم بادام را باید پوست کند و آنرا در هاونی که کمی آب دارد کوبید تا خمیری بدست آید بعد آن خمیر را در یک لیتر آب و پانصد گرم شکر خالی کرد بعد آنرا در صافی با فشار صاف کرد و ۷۰۰ گرم قند و ۲۰۰ گرم عرق بهار نارنج را بآن اضافه کرد .

ص ۱۴۰ - میوه‌ها و سبزیهای شلاخش

سکها بید گیاه را با علاقه بیهودی جستجو کرده و میخورند بهین علت است که بفرانسه آنرا سنگ دندان مینامند زیرا سنگها بحکم غریزه فطری میدانند که وقتی ثقل معده ورود پیدا کردند این گیاه میتواند ثقل آنها را بر طرف کرده و بیماریهای آنها را شفا بخشد بهین جهت است که وقتی آنرا دیدند با حرص و ولع زیادی میخورند بید گیاه در تمام کشور در مزارع و باغها و چیرها زیاد دیده میشود . زمینهای زیادی را در بر میگیرد که اگر چند سال بگذرد ریشه کن کردن آن از این زمینها کار مشکلی خواهد بود .

بید گیاه را بدون اینکه سال بسال بکارند خودش در میآید . ساقه‌های آن بلند و باریک و گره‌دار است و ارتفاع آن تا یک متر میرسد بر گهای آن دراز و سخت است وقتی بآن دست بزنیم دست را اذیت میکند گل‌های آن بشکل خوشه گندم ظاهر میشود ریشه‌های آن طویل و خرنده و پر گره و گرد سفید و پر مقاومت است تقریباً بوئی ندارد و طعم آن تلخ، در پائیز ریشه‌های بید گیاه را از زمین در میآورند و به مصارف درمانی می‌رسانند . زیرا در ریشه بید گیاه یک ماده اصلی وجود دارد و مقدار زیادی امیلاسه وجود دارد .

ریشهٔ پید گیاه را در تمام بیماریهای تورم دار مصرف میکنند چون خاصیت ادرار آور آن زیاد است در حبس البول و شن مثانه مصرف آن با موفقیت زیاد همراه بوده است جوشاندهٔ ده تا بیست و پنج گرم ریشهٔ پید گیاه در یک لیتر آب که بهمین مقدار شیرین بیان آن اضافه شود در معالجهٔ حبس البول بسیار مفید است باین جوشانده ریشهٔ توت فرنگی و دندان شیر را هم اضافه میکنند.

ص ۷۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه پیرو دارای آلومین مواد سفیده‌ای قند و يك مادهٔ رزینی روغن مایع فرار و يك مادهٔ تلخ است از این میوه نوشابهٔ الكلی درست میکنند. در طب میوه‌های پیرو را بعلت اینکه ادرار آور و تقویت کننده است در مورد بیماریهای سوزاك - ورم مثانه - شن کلیه و مثانه مصرف میکنند مقدار مصرفی آن يكقاشق پر قهوه خوری در يك لیوان آب جوش دم کرده میل کنید .

ص ۸۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

هلبله و بلبله و آمله و فلفل و دار فلفل و دار چین و زنجبیل و شاقول و انیسون و خولنجان این اجزا را مساوی گرفته بکوبند و بپزند و با روغن گاو تازه ممزوج کنند و در برابر تمام اجزاء عسل صاف کرده با شکر داخلش کنند و هر مرتبه بقدر يك فندقی بخورند .

ص ۱۷۸ - حلیه المتلین

دانهٔ تخم کتان مصارف پزشکی دارد و برای آن خواص نرم کننده ، ملین و ادرار آور ، مسکن ذکر کرده اند در تمام بیماریهایی که مربوط بورم مجاری هاضمه و ادرار است از قبیل ورم روده‌های کوچک ، ورم مثانه ، حبس البول ، ورم کلیه ، سوزاك تجویز میگردد مقدار مصرف آن سه قاشق سوپخوری در يك لیتر آب جوش که باید یکشب آنرا دم کرده و پس از آن هر روز سه تا چهار فنجان از آنرا مصرف کرد برای مصرف تخم کتان باید تخمهایی را انتخاب کرد که سنگین و درخشان باشد و تخمهای پوک و سبک و یا تیره و خاکستری رنگ را بدور ریخت .

ص ۱۷۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

آلومین

آلومین یکی از مواد غیر عادی ادرار است که بر اثر فساد لوله‌های بولیناز وارد ادرار میشود .

مدرات

شاهی سرشار از ویتامین‌های (A و B) و ویتامین (C) آن خیلی زیاد است و دارای آهن، مس، منیزیم، و آهک و گوگرد و یداست، شاهی از سبزیهائی است که خنک و تقویت کننده میباشد ادرار می‌آورد، ملین و تصفیه کننده خون است.

ص ۴۴ - میوه‌ها و سبزیهائی شفا بخش

ریشه دندان شیر تلخ و شیرهدار خواص ادرار آور دارد و جوشانده ۲۵ گرم آن مصرف میشود.

ص ۱۰۶ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

جوشانده برگهای کرفس بمقدار سی گرم در یک لیتر آب مخلوط با شیر در بیماریهای ریوی و گرفتگی صدا داروئی عالی است مقوی و مدر است کرفس تازه ۵۰ گرم و اگر خشک باشد ۲۵ گرم خواص هر دو یکی است.

ص ۴۹ - میوه‌ها و سبزیهائی شفا بخش

در عهد عتیق کرفس خواص درمانی زیادی مخصوصاً برای ادرار داشته و امروز هم ریشه آنرا در شربت (پنج ریشه) داخل میکنند.

ص ۴۲ - میوه‌ها و سبزیهائی شفا بخش

برگهای خشک درخت آلو ادرار آور و ملین است.

ص ۱۸۹ - میوه‌ها و سبزیهائی شفا بخش

گزنه ادرار آور است زیرا نیترات دوپتاس که در آن هست خروج ادرار را تقویت میکند سی تا چهل گرم را در یک لیتر آب ده دقیقه جوشانده مدت ۴۸ ساعت میل کنند برگ خشک و ریشه گزنه را هم میتوان بمقدار یک قاشق دسرخوری در یک لیتر آب جوشانده یادم کرده پیش از غذا یک فنجان بخورند. تفصیل و خواص بی شمار گزنه در صفحات ۱۰۰۰ و ۱۰۰۱ رمانتیس شرح داده شده.

ص ۴۵ گیاهان و گیاهان شفا بخش

مقدار یک قاشق دسرخوری گلهای خشک باد آور و یا برگ آنرا در یک لیوان آب جوش ده دقیقه دم کنند و قبل از هر غذا یک فنجان از آنرا بخورند تا

بهمود محسوسی را در حالت عمومی خود احساس نمایند .

ص ۵۶ - گله‌ها و گیاهان شفا بخش

باقلا سرشار از آهن و آهنک میباشد ویتامین (C) آن کم است
حوشانده گل باقلا بمقدار ۳۰ گرم تا ۶۰ گرم در یک لیتر آب در فواصل غذا
مصرف شود نوشابه مدری است .

ص ۵۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

لویبای تازه و سبب سرشار از ویتامین (A) و (B) و (C)
است خادیت غذایی آن کم است اما خنک و سرد است و مضر میباشد آب پوست
لویبای سبز بمقدار یک فنجان ناشتا خورده شود نوشابه‌ای ادرار آور خیلی
قوی است .

ص ۵۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جون شلم خنک است و دارای فسفر وید و گوگرد است مضر میباشد .

ص ۶۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تخم شلم را اگر بکوبند بمقدار ۶ گرم در دم کرده برگ تیول مصرف
کنند ترشح عرق و ادرار را تحریک میکند .

ص ۶۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خرقه سرشار از ویتامین (C) و (B) میباشد و ضد اسکوربوت
و ادرار آور است مصرف خرقة برای اشخاصیکه مبتلا به انسداد طحال هستند
تحویز میشود .

ص ۷۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر شیرۀ تخم کدو را بکوبند در شیر یا آب بپزند خنک و ممکن است
برای رفع بیخوابی - درد وورم مجاری ادرار مصرف شود .

ص ۷۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تره فرنگی یا پوارو سرشار از ویتامین (B) و (C) دارای آهن .
آهنک، فسفر، منیزیم، پتاسیم، گوگرد است خواص ملین دارد و دارای اسانس
سولفوآزوتی میباشد و از لحاظ خاصیت ادرار آور مدر درجه اول است که
در بند آمدن ادرار اوره‌ئی (اوره آوردن) خدمات گرانبهائی را انجام
میدهد .

ص ۷۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بطور کلی میوه‌ها دارای مقدار زیادی آب هستند و ادرار را تصفیه کرده و بر حجم آن می‌افزایند. آسیداوریک و سموم دیگر را تخلیه می‌کنند.
 ص ۱۱۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده ریشه‌های تازه جعفری بمقدار صد گرم در یک لیتر آب مدر می‌باشد.

ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده سی گرم برگ و ۱۵۰ گرم شکوفه درخت بادام مخلوطی را بوجود می‌آورد که ادرار را زیاد می‌کند.

ص ۲۱۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گل بنفشه سرد رنگ ادرار آور و تصفیه کننده خون است مقدار چهل تا شصت گرم در یک لیتر آب پنج دقیقه جوشانیده ده دقیقه دمکرده حداقل یکماه و نیم روزی سه قجان درین غذا خورد.

ص ۱۷۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

مرزنگوش مدر و ضد رطوبت - مقوی - بادشکن می‌باشد یک قاشق دسر خوری در یک لیوان آبجوش دم کنند.

ص ۲۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

مرزه اشتها آور است چنانکه آب آنرا با کرفس مخلوط کنند ادرار را باز می‌کند.

ص ۲۱۸ - ادرار خوراکیها

لویا هم ادرار را باز می‌کند مخصوصاً پیزید و آب آنرا بخورید زیاد خوردن آن مولد نفخ می‌باشد.

ص ۲۲۹ - ادرار خوراکیها

بادنجان مدر است.

ص ۲۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ص ۲۴۴ - ادرار خوراکیها

دمکرده برگ درخت زیتون بمقداریک قاشق دسر خوری در یک لیوان آب جوش آنرا دم کنند و هر روز سه بار هر بار یک فنجان میل کنند ادرار آورده باشد.

ص ۱۰۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

قسمتهای مورد استفاده همیشه بهار در طب گل و برگهای آنست که دارای خاصیت خواب آور مقوی - تصفیه کننده خون ، قاعده آور و ادرار آور است.

مقدار مصرف آن پنجاه گرم گلهای تازه همیشه بهار در یک لیتر آبست که باید ده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان آنرا قبل از هر غذای اصلی مصرف نمود.

ص ۲۴۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

شاهی، گلایی، دارچین، کدو، خیار، دانه و ریشه زیره، سیر، آب انگور ادرار آور میباشد کلا دارای ویتامینهای متعدد بوده و برای تقویت بدن هم مفید میباشد.

ص ۱۳۳ و ۱۳۴ - اعجاز خوراکیها

شاه تره مدر است و ضد کمبود ویتامین (ش) در بدن است اشتها آور و تصفیه کننده خون است.

ص ۱۳۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

فصل ششم

روماتیسم نو تفرسی و رمیاتیک و درد مفاصل

مصرف سیر در معالجه و درمان تمام بیماریهایی که در اثر بدی جریان خون و یا فساد خون پیدا شده است مثل تصلب شرائین، زیادی فشار خون، رماتیسم، التهاب مفاصل، سیاتیک، پیری رودرس انواع ورم ساق پاها، واریس، بواسیر و غیره تحویز شده است در تمام موارد کسانی که بخواهند واقعاً خود را معالجه کنند باید آنقدر تحمل و استقامت داشته باشند که هیچ‌کدام از اینها را حبه سیر را بخوندند برای رماتیسم سی گرم سیر رنده شده را در یک لیتر الکل نود درجه بمدت یکماه و نیم بخیسانند و بعد مدتی شش ماه قبل از ناهار و شام شش قطره از این مخلوط سیر و الکل یکماه و نیمه را با مقدار کمی آب مصرف کنند برای رفع بوی سیر بعد از خوردن آن یک بادو دانه قهوه بوداده را چند چند دقیقه بخوند و فرود برند یا چند برگ حنجره را

ص ۴۵ - موده‌ها و سزاییای شفا بعض

سماد هائیکه از سیر تهیه بکنند در رماتیسم و رمیاتیک و مفاصل را تسکین میدهد و باید هر روز دوبار این سرهم را بجای در دناک مالید و برای تهیه آن سیر را رنده کرده بادو برابر آن روغن کافور با آن اضافه و مخلوط کرده و مصرف نمایند

ص ۴۸ - موده‌ها و سزاییای شفا بعض

سبب سرشار از ویتامین‌های (A) و (B) و (C) و مواد چربی
تانی - آسید مالیک و سلولر میباید دارای آهن و فسفر، منیزیم و پتاسیم،
سدیم و سیلیس - آهک - کلسیم میباشد مصرف سبب را برای اشخاصیکه مبتلا

بدرد مفاصل روماتیسم مزمن شدہ آند تجویز میکنند۔
 همانطوریکہ دیگر لگرن در کنگرہ سیب شناسی گفته است و همچنین دکتر
گیلوردهاوزر آمریکائی غذا شناس نامی جهان در کتابهای خود از سیب
 درختی توصیف زیادی کرده۔

سیب نقش بزرگی را در قسمت تغذیہ بدن و معالجه بیماریها بمعهده دارد
 انجام میدهد کہ اهمیت آن غیر قابل تردید است۔

جوشانده پوست سیب بهترین درمان روماتیسم است پوست سیب پنج برابر
 سیب ویتامین دارد سیب تازه یا خشک بهمعای از بیمار و تندرست بدهید زیرا سیب
 میوه ای لذیذ و مغذی است سیب را با پوست بشوئید و در ماشینهای آب میوه گیری
 بیاندازید و آب شیرین و خوش مزه آنرا بنوشید۔

ص ۱۹۱ تا ۱۹۶ میوه ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۱۲۸ - اعجاز خوراکیها

سیب دارای مقدار کمی ویتامینهای (A) و (B₁) و مقدار زیادی
 ویتامین (C) و (Z) و (B₂) و املاح معدنی از جمله سدیم است از
 سالها باینطرف آب تازه آنرا برای اشخاصیکہ مبتلا بر روماتیسم هستند تجویز
 میکنند برای رنگ آب سیبهای سرخ و سبز کہ اشتها آور است باید چند قطره
 آب لیمو تازه در آن ریخت (پکتین) در آب سیب مقدار زیادی است و بهمین
 علت است کہ آب سیب نوشابه گوارا و مسکن میباشد۔

ص ۴۰ - چگونه باید بخت و چگونه باید خورد

زنجبیل اشتها آور است و سموم بدن را خارج میکند و برای روماتیسم و درد
 بسیار مفید است۔

ص ۱۴۱ - اعجاز خوراکیها

در اثر خوردن غذاهای گلیم دار درد پا خوب میشود۔

ص ۱۶۱ - اعجاز خوراکیها

غوره و ترشی آن بهترین درمان روماتیسم و سیاتیک است زنان آبستن
 از خوردن زیاد آن خودداری نمایند۔

ص ۱۲۲ - اعجاز خوراکیها

خوردن انگور در میان نقرس و روماتیسم هم میباشد خون را پاک میکند
 دارای ویتامین (B₃) بوده دادن آن باطفال لازم و مفید است۔

ص ۷۳ - اعجاز خوراکیها

حوشانده کاسنی یا خام هم خورده شود برای سیاتیک مفید است.

ص ۱۲۶ - اسرار خوراکیها

سالاد کاهو و کرفس مفید است.

ص ۱۲۷ - اسرار خوراکیها

مبتلایان برماتیسم و نقرس از خوردن صدفها و میگو - گوشت ماهی
خودداری نمایند مگر با آب لیمو میل شود.

ص ۱۳۵ - اسرار خوراکیها

برای درمان رماتیسم و سیاتیک باید پوست خارجی سبز گردو را کوبیده
و بشکل ضماد روی جاهائی که دردناک است بگذارد.

ص ۱۸۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

تانس و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسید اوریک را بهر اندازه
و مقداری باشد حل میکند بهمین جهت است کسانی که مبتلا برماتیسم یا نقرس
میباشند گلابی برای آنها فوقالعاده مفید است یکی از میوههایی است که جای
داروی گرانبهائی را در معالجه امراض آنها بعهده گرفته است.

ص ۱۸۲ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

آلوسپاه و زرد سرشار از ویتامینهای (A) و (B) و (C) و قند و
هیدرات دو کربن (مواد نشاسته‌ای) آهن - کلسیم - فسفر - منیزیم - پتاسیم -
منگنز میباشد آلومپوه‌ای است که مواد غذایی دارد و برای اشخاصیکه مبتلا
برماتیسم یا نقرس هستند مصرف آن تجویز میگردد.

ص ۱۸۸ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

آلوتازه یک میوه درمانی خوبی است و عملش بر تمام اعضاء بدن مفید بوده
و خاصیت سهل دارد مقوی و ملین بوده و حافظ مغز و راحتی بخش مراکز اعصاب
و سوهاضمه برای کم خونی مفید است.

ص ۲۱۳ - اسرار خوراکیها

توت فرنگی مقدار زیادی اسید سالسیلیک در خود نهفته دارد بیمارانیکه
درد نقرس رماتیسم دارند عمل قابل توجهی میکنند بهمین جهت است به بیماران
رماتیسم و نقرس تجویز میکنند.

توت فرنگی سرشار از ویتامینهای (B) و (C) و قند و مواد چربی
و آلپومی نوئید است و دارای مواد آهن و آهنک و فسفر - پتاسیم - منیزیم - سیلیس

ویند۔ سدیم و برم میباشند این میوه را نه تنها بعد از غذا به توان دسر میتوان خورد بلکه پیش از غذا هم مصرف نمائید اشتها آوراست و دم کرده برگ توت فرنگی را در مورد رماتیسم و نقرس مصرف مینمایند.

ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها و ص ۱۵۷ - سبزیها و میوههای شفا بخش

جوشانده ریشه و برگ خشک توت فرنگی بمقدار ۳۰ گرم در یک لیتر آب در روز هر اندازه که میل داشته باشید میتوانید بیاشامید آشامیدن این جوشانده ادرار و مدفوع را قهقرمز میکند نباید اضطراب و ترسی بخود راه داد.

ص ۱۶۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

تمشک سرشار از ویتامین (C) و دارای خواص خنک ملین ضد اسکوربوت و تصفیه کننده خون و برای کسانی که مبتلا بر رماتیسم هستند بسیار مفید است بیوست مزاج را هم بر طرف میکند برای تسکین درد نافع است خون دارای اسید سالیسیلیک است.

ص ۱۴۰ - اعجاز خوراکیها و ص ۱۶۱ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

گیلاس سرشار از ویتامینهای (A و B و C) و قند دارای آهن منیزیم و مقدار قابل توجهی پتاسیم - منیزیم - روی میباشد و خاصیت غذایی آن کم است ادرار آور بوده و برای اشخاصیکه مبتلا به درد نقرس رماتیسم و درد مفاصل هستند مفید است.

اغلب سی گرم دم گیلاس را در یک لیتر آب بمدت ده دقیقه میجوشانند و آنرا برای معالجه نقرس و درد رماتیسم مصرف میکنند. اگر دم گیلاس خشک را مصرف کنند بهتر است قبل از مصرف دوازده ساعت آنرا در آب سرد به خیسانند تا نرم شود.

ص ۲۱۴ - اسرار خوراکیها و ص ۱۲۵ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

آبلیمو در معالجه رماتیسم و سیاتیک فایده دارد برای معالجه بر حسب بنیه بیمار باید هر روز از پنج تا ۷ لیمو را به مصرف رسانید در هفته اول باید هر روز یک لیمو را آب گرفته و با کمی آب صبح ناشتا ده دقیقه بعد از حمام صبح آنرا نوشیده هفته دوم آب ۲ لیمو را بهمین ترتیب نوشید و هفته سوم باید سه لیمو و هفته چهارم ۴ لیمو را مصرف کند تا هفته هفتم که رسید باید در روز آب ۷ لیمو را نوشید و اگر ممکن باز نخورد باید این کار را ادامه داد