

تا اینکه يك يادو یا چندین ہفتہ آب ۵ یا ۷ عدد لیمورا نوشید بعد از این مدت باید مقدار آنرا تقلیل داد تا اینکه در ہر روز بيك عدد لیمو برسد در این مورد ہر کس میتواند طبق این دستور عمل کند و مقدار مصرف لیمورا بر حسب تحمل بنیہ و شدت وضعف مرض خود اضافہ کند یا تقلیل دہد. بارژیم لیمو ممکن است درد دل درد معدہ یا درد ناحیہ پائین شکم تولید شود در این موارد ہیچ جای نگرانی نیست زیرا لیمو درد را پیدا کردہ و با خواص درمانی معجزہ آسای خود آنرا شفاہیب بخشد و علامت آن ہمین درد مختصر است کہ سموم را بدین وسیلہ میخواید از بدن دفع و تخلیہ کند در چنین مواردی نباید مبالغہ را متوقف ساخت بلکہ برعکس باید مقاومت کرد و بر مقدار حمام های روزانہ افزود و از جوشانده های ملین یا گل و گیاه داروئی کمک گرفت بر حسب مقاومت بنیہ و مزاج اشخاص باید برنامہ ای برای مصرف لیمو تنظیم کنند و بہتر این است کہ ساعت ۱۰ صبح ۳ عدد در ساعت ۴ بعد از ظہر ۳ عدد و یا بہتر است کہ ساعت ۸ صبح ۳ عدد ساعت ۱۱ صبح ۳ عدد در ساعت ۶ بعد از ظہر ۳ عدد لیمو را آب گرفتہ و با مقدار کمی آب خالص مخلوط و مصرف نمایند از مصرف لیموی تازہ با آب ہیچگونہ اضطراب و نگرانی بخود راہ نہدید زیرا مصرف آن کوچکترین ضرری برای ہیچکس ندارد در دورہ ہائیکہ اشخاص بیمار رژیم لیمو گرفتہ اند بہتر است غذای خود را طبق رژیم گیاه خواران از سبزی و میوہ ترتیب دہند و از مصرف گوشت و چربی حیوانی خودداری نمایند.

از ص ۱۲۳ تا ۱۴۰ - میوہ ہا و سبزیہای شفا بخش

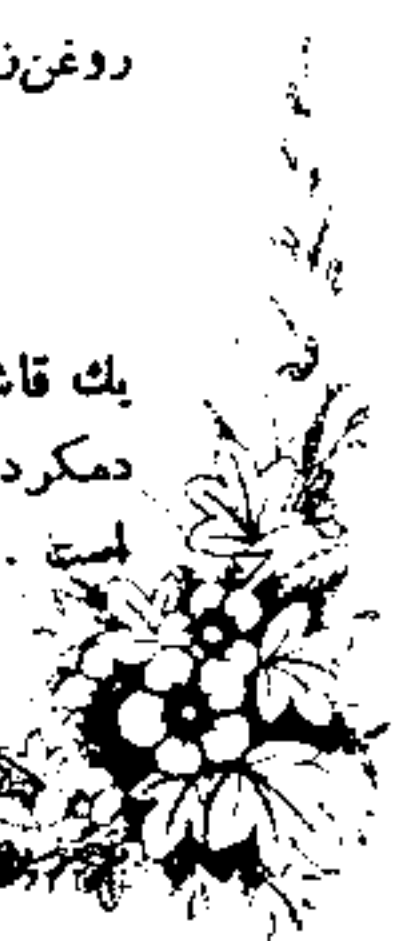
برای معالجہ رماتیسم با اندازہ مساوی برگ خشک درخت فندق و برگ خشک گردو و با کمی خاکستر آتش سیگار و نمک نرم سائیدہ مخلوط و ہمہ را در روغن زیتون پختہ بمحل درد بمالید.

ص ۱۷۶ - میوہ ہا و سبزیہای شفا بخش

دم کردہ مریم نخودی را برای معالجہ رماتیسم مصرف میکنند مقدار يك قاشق دسرخوری مریم خشک را در يك لیوان آب جوش مدت ۱۰ دقیقہ دم کردہ و ہر روز ۳ تا ۴ فنجان از آنرا مینوشند این گیاہ بنام گلپورہ معروف

ص ۲۰۱ - گلہا و گیاہان شفا بخش

۱۰ گرم مرزنگوش خشک را کہ کوبیدہ باشید در نیم لیتر روغن زیتون ۲ ساعت بخوف آنرا در ظرف دیگری کہ پر از آب جوش و روی آتش



است بگذارید و بهم بزنید پس از آن با پارچه نرمی آنرا صاف کنید و درشیشه در بسته‌ای ریخته و حفظ کنید و هر وقت درد رماتیسم یا سیاتیک بر بدن شما غلبه یافت با دست خود محل در را با این روغن مالش بدهید چند روز که اینکار را تکرار کردید بهبودی خواهید یافت .

ص ۲۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

### گل مریم که بشاخصی گل نخیری یا شب بو و بشیرازی ارزانه نامند

۱۰۰ گرم آنرا در یک لیتر آب مدت ۱۰ دقیقه میجوشانند و این جوشانده را اگر در آب وان حمام بریزند و اشخاصیکه مبتلا بر رماتیسم هستند در آن آب استحمام کنند بهبودی محسوسی در خود احساس خواهند کرد .  
ص ۲۲۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

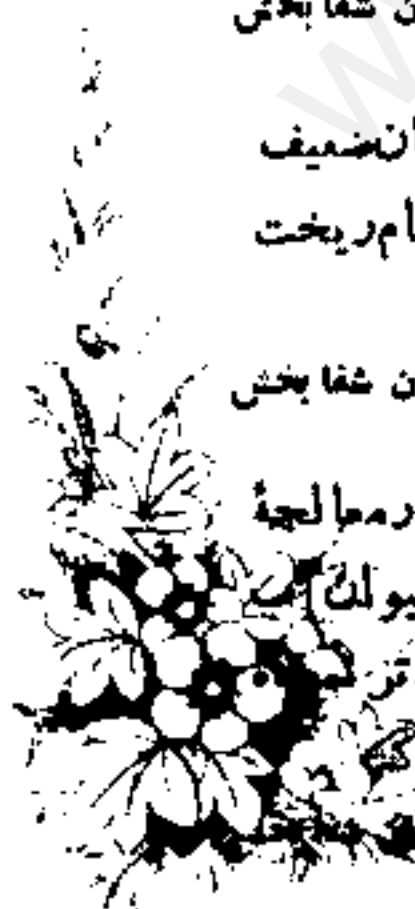
دانه و ریشه زیره را از خارج نیز برای تسکین درد پا استعمال میکنند.  
ص ۱۲۷ - اعجاز خوراکیها

از گیاه سبزاب بمقدار یک قاشق دسر خوری برای یک لیوان آب جوش مدت ۱۰ دقیقه دم کرده روزی سه فنجان در سه نوبت میل کند .  
ص ۱۱۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

شاه پسند ضد رماتیسم و ضد درد و تشنج ۳۰ تا ۴۰ گرم در یک لیتر آب جوش دم کرده ۱۰ دقیقه بدم که مانده روز دویا سه فنجان مصرف کنید.  
ص ۱۲۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

حمام گرم کاکوتی برای اشخاصیکه رماتیسم دارند و یا اعضاء بدنشان ضعیف شده مقوی است در این مورد باید ۲ گرم اسانس کاکوتی را در آب وان حمام ریخت و بمدت یک ربع در آن دراز کشید و خوابید.  
ص ۱۲۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل طاوس مقوی قلب و اعصاب بوده و اشتها را باز میکند و در معالجه رماتیسم تجویز میشود مقدار مصرف آن یک قاشق قهوه خوری در یک لیوان آب جوش که ۱۰ دقیقه دم کرده روز اول یک فنجان کوچک و رفته رفته زیادتر نماید تا روزی سه فنجان بیشتر مصرف نگردد.  
ص ۱۲۴ - گلها و گیاهان شفا بخش



دمکرده گل گاوزبان برای اشخاصیکه مبتلا بر ماتیسم هستند بمقداریک قاشق سوپخوری دریک لیوان بزرگ آبجوش مدت ۱۰ دقیقه دمکرده و هرروز ۳ تا ۴ لیوان بین غذا و صبح و ناهار و شام مصرف نمایند مفید است .

ص ۱۹۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل گندم جزو گیاهان دارویی است که دارای خواص تقویت کننده و قابض است و هم خیلی تصفیه کننده خون بوده و ادرار آور و تب بر است جوشانده آن بمقدار ۲۰ تا ۲۵ گرم دریک لیتر آب جوش برای رماتیسم مفید است در شمال فرانسه یکنوع آبجو ضد رماتیسم از گل گندم میسازند که ترتیب ساختن آن اینستکه ۲۰ تا ۲۵ گرم گل گندم را دریک لیتر آبجو میخیسایند تا مواد آن در آبجو حل گردد .

ص ۱۹۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده و جوشانده ۳۰ تا ۶۰ گرم غازیافی خشک در یک لیتر آب در بیماریهای رماتیسم و نقرس مصرف آن تجویز میشود .

ص ۱۹۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده برگه سیب زمینی بمقدار سی گرم در یک لیتر آب نوشابه ای بوحود میآورد که بمقدار کمی دارای مواد مخدره و خواب آور است و این جوشانده را با اشخاصیکه مبتلا بر ماتیسم و نقرس هستند تجویز میکند سیب زمینی ترشی دارای روغن نباتی بشکل موسیلاژ (لعاب نباتی) است .

ص ۱۰۵ و ۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

۳۰ تا ۶۰ گرم ریشه شنگ را دریک لیتر آب مدت نیم ساعت بجوشانند صبح ناشتا بین غذاهای اصلی مصرف این جوشانده برای مبتلایان بر ماتیسم و نقرس توصیه شده است .

ص ۸۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پیاز ادرار آور قوی است در بیماریهایی که مخصوصاً احتیاج بادرار زیاد است مثل حبس البول و ورم ساق پاها تجویز آن مفید است و همچنین در رماتیسم مفاصلی و غیره تجویز میگردد .

ص ۸۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر نیم مشت جعفری خشک را با نیم لیتر آب بجوشانند و تا هر موقع که گرم است آن را بخورند برای رماتیسم فوق العاده مفید است .

ص ۱۰۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

باید بادام تلخ را کوبید و بشکل ضماد در آورد و آن را روی قسمتهائیکه  
درد میکنند گذاشت .

ص ۱۴۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گره حوره‌مدی را در طب برای آلس عضو بیماری مخصوصاً در تسکین  
درد رماتیسم استعمال میکنند .

ص ۸۸ - گلپا و گیاهان شفا بخش

گونه فرنگی بعد از لیمو ترش بیش از سایر میوه‌ها ویتامین دارد .  
ریادی فسفر ، آهن و سیلیس و غیره دارد و بواسطه داشتن مقادیر زیاد املاح  
معدنی اکنون یکی از بهترین داروهای مفید برای معالجه رماتیسم ، ورم مفاصل ،  
باد یامان و ورم امعاء و پاک کننده خون است و ترشی معده را آریب میبرد برای  
آریب بردن ریادی ترشی معده اثر خوبی در بردارد .

ص ۲۰۹ - اسرار خوراکیها

خوردن حریره برای بیماران رماتیسم ، نرس ، سنگ کلیه مفید است  
در موقع خوردن حریره نمک و فلفل کمتر باید خورد حریره ملین و مدر و دارای  
ویتامین (آ) و (ث C) بوده خوردن آن برای امراض بالا مفید است .  
ص ۲۱۹ - اسرار خوراکیها و ص ۱۶۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## داستانی از مجارستان در باب سیاتیک و فلج

در قدیم که رژیم حکومت مجارستان سلطنتی بود در دربار آن کشور  
شاهزاده خانم هفتادساله ای بیمار شد و در صندلی راحتی خود افتاده بود  
و نمیتوانست حرکت کند زیرا بیماری سیاتیک و فلج او را از پای آورده بود  
چون شاهزاده خانم بود اطباء و پزشکان اورا دیده و معالجه کرده ولی کمترین  
تأثیری در بهبود حال او نیخشیده بود تا اینکه روزی يك نجیب زاده اسلامی  
که از اهالی جنوب اروپا بود تصادفاً گذارش بدربار افتاد و چون از کسالت و  
بیماری شاهزاده خانم اطلاع یافت توصیه کرد که به او آب خیسانیده اکلیل  
کوعی بدهند باین توصیه عمل شد و شاهزاده هفتادساله بهبود محسوسی در حال  
خود مشاهده کرد بطوریکه ناتوانی از او دور شد و او توانست در صندلی راحتی  
بیرون آمده و روی پای خود بایستد و سلامت از دست رفته خود را با آن گیرد چون  
شاهزاده مجارستانی در اکلیل کوهی آثار معجز آسائی دیده بطور مرتب آب آن

مصرف مینمود و مصرف این گیاه موجب شد که این خانم هفتاد ساله زیبایی خود را تجدید کند بطوریکه یکی از پادشاهان لهستان وقتی او را دید عاشق و دلپاخته او گردید و حاضر شد با او زناشویی کرده و کشورش را با هم تقسیم کند.

صد گرم برگ خشک اکلیل کوهی یا ناخونک را اگر در دقیقه در یک لیتر آب بجوشانند و این جوشانده را در آب وان حمام بریزند کسانی که دچار درد رماتیسم هستند در آن وان بنشینند و بدن خود را مالش دهند بزودی تخفیف درد و آرامش زیادی در خود احساس خواهند کرد این گیاه به دو نام معروف است بفرانسه شاه افسر و اسپرک مینامند

ص ۴۰ گلها و گیاهان شفا بخش

گزنه مالی یازدن یکدسته گزنه بدن موجب جریان خون و معالجه بعضی از امراض منجمله رماتیسم میشود و مصرف خوراکی آن سی تا چهل دریک لیتر آبده دقیقه میجوشانند و در ۴۸ ساعت بین غذا مصرف میکنند گزنه را فقط نباید بعنوان یک گیاه دارویی دانست بلکه مثل خوراکیها دارای مواد غذایی است که نمیتوان از آن صرف نظر کرد و چشم پوشید و تجربه ای که از گزنه بعمل آمده ثابت میکند دارای مواد اصلی غذایی است چنانچه طبق صورت تجزیه گزنه دارای شوره، تانن، نیترات دوکلسیم، اسید کالیک و اسید فورمیک مقدار زیادی سیلیس، املاح، سود، پتاس، آهک و همچنین رگهای منگنز و گوگرد و کلر و غیره است برگهای نورسته و تازه گزنه را در سالاد میریزند یا در سوپ داخل میکنند طعم و مزه سالاد و سوپ را مطبوع میسازد برگهای بزرگ گزنه را باید بکمک دستکش لاستیکی چید تا دست را نکزد و باید برای چیدن آن دست را از پائین بیالا برد این برگها را اگر خشک کنند و کوبیده آنها در سالاد بریزند طعم آنها مطبوع میکند برگهای گزنه را اگر آنها را با ترشک بپزند و پیازیان اضافه کنند چون اسفناج پخته غذای مطبوع و مغذی و سالمی خواهد بود از برگ و ریشه گزنه تنکابی درست میکنند که این تنکاب ضد رماتیسم است معده را تقویت میکند و خون را هم صاف میکند برای تهیه تنکاب گزنه ۳۰ تا ۶۰ گرم برگ یا ریشه گزنه را باید در یک لیتر آب ریخته و آب را بجوش آورند تا مدت چند دقیقه بجوشد تا پخته شود سپس ۲۰ دقیقه باید آنرا دم کرده و بعد آنرا صاف کرده در یک یا دو لیتر آب مصرف نموده در بسیاری از نواحی ایران در بهار مردم گزنه را جزه خوردنی پخته مصرف میکنند تفصیل آن در کتاب کاملاً شرح داده شده

ص ۴۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

کرفس سرشار از ویتامین (A و B و C) ، سدیم ، پتاسیم ، فسفر ، آهک میباشد اشتها آور و خنک و مفدی است و مصرف آن برای اشخاصیکه رماتیسم و نقرس دارند تجویز می شود و برای مبارزه برضد رماتیسم و نقرس باید کرفس را قطعه قطعه کرده در آب جوشانیده و آب جوشیده آن را نوشید برای اینکه مرض بکلی ریشه کن گردد باید ۲۱ روز تمام هر روز يك لیوان آب کرفس خورد ممکن است در کوره خشک نموده در آتش و سوپ مصرف نمود.

ص ۴۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

کرفس بعلت داشتن عطر مخصوص يك غذای عالی است و ضد رماتیسم و نقرس میباشد.

ص ۲۲۳ - اسرار خوراکیها

درمواقع شدت رماتیسم ، نقرس ، عرق النساء و پادردهای شدید و دردهای مفاصل روی یک قطعه تنزیب مقداری عسل بمالید و روی پوست نهاده بگذارید دو ساعت بماند بعد آنرا عوض کنید ضمناً صبح ناشتا دو قاشق سوپ خوری عسل میل کنید.

ص ۲۰۶ - اسرار خوراکیها

برگهای سفت و خارجی کلم را که معمولاً مصرف نمیکنند و دور میریزند دارای خواص بیشمار است و در مورد (رماتیسم ، نقرس ، سیاتیک) استعمال میشود.

برای مصرف آن باید کلم را بکمکه يك بطری و یا يك نورد صاف کرد و کمی در آتش گذاشت تا پیزد بعد آن را روی عضوی که درد میکند گذاشت و با پارچه پشمی بست باید هر روز این ضماد را دو یا سه بار تجدید کرد.

ص ۵۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تخم شنبلیله برای نقرس ، رماتیسم مفید است با گیاهان خوش بو مخلوط نموده مصرف نمایند مدرواد را در آور است يك قاشق قهوه خوری تخم شنبلیله را در يك لیوان آب جوش جوشانیده مصرف نمایند.

ص ۱۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

ترخون اشتها آور سریع الهضم و مقوی است برای دردهای رماتیسم و سیاتیک

همید است جوشانده آن را بمقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم برای يك لیتر آب نوسیه و تجویز میکنند.

ص ۵۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

حوردانه یا رازیانه سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و فسفر و آهک است بواسطه خاصیت مدری که دارد برای اشخاصیکه نقرس و رماتیسم دارند و سفیدالبینه شده اند تجویز میشود دمکرده تخم رازیانه بمقدار ۲۵ گرم در يك لیتر آب با هر غذا يك فنجان آن مصرف شود.

ص ۵۴ و ۵۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

باقلا تازه سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و غذای سبک و بهر معده میسازد باقلای خشک خیلی خیلی مقوی است و سرشار از املاح آهن و آهک میباشد و جوشانده گل باقلا بمقدار ۳۰ تا ۶۰ گرم برای يك لیتر آب که در فواصل غذا يك فنجان آن مصرف گردد نوشابه مدری است که برای رماتیسم و سیاتیک و درد مفاصل مفید است.

ص ۵۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تره فرنگی یا پوارو سرشار از ویتامین‌های (B و C) و به نسبت قابل توجهی دارای آهن و آهک، فسفر، منیزیم، پتاسیم و گوگرد است پوارو در رژیم‌های غذایی که مبتلا بر رماتیسم و کم‌خونی شده توصیه میشود مخصوصاً باید تصریح کنیم که سوپ پوارو برای اشخاصیکه مبتلا به رماتیسم هستند چاره ایده آلی است.

ص ۷۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کسانیکه رماتیسم دارند باید آب وان حمام خود را با مواد ترکیبی زیر آغشته نمایند و در آن دراز بکشند و مدتی بمانند و استراحت کنند بهبود و شفای محسوسی در حال خود مشاهده خواهند کرد این مواد را باید در الکل حل کرده و آنرا در آب وان حمام ریخت.

۲ گرم

اسانس آویشن شیرازی

۴۰ گرم

اسانس آویشن کوهی

۳۵۰ گرم

پکر بنات دوسود (جوش شیرین)

کسانیکه رماتیسم دارند و یا مبتلا بوزم مفاصل شده اند میتوانند با اسانسی خود را با صماد آویشن کوهی تازه معالجه کنند و برای اینکار باید گل و برگ

آویشن کوهی تازه را خورد و له کرده و در ظرفی ریخته روی آتش گرم کنند تا گرم است آنرا روی ناحیه‌ای که در میکند بگذارند و ببندند .  
ص ۵۰ - گلها و سماهان شفا بخش

## ضماد

در مورد نقرس باید محلی را که دردمیکند با روغن بابونه مالش دهند يك قسمت گل بابونه را با هشت قسمت روغن زیتون مخلوط کنید و ظرف را توی آب جوش بگذارید و بهم بزنید تا کاملاً مخلوط و گرم شود سپس آنرا صاف کرده استعمال کنید یا بهتر بجای اینکه (بن ماری) یعنی توی ظرف آبجوش بگذارید چهار روز در آفتاب گذاشته و صاف کنید پس از آن استعمال نمایند .

ص ۱۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کسانی که مبتلا بر ماتیسم و یا نقرس هستند اگر روغن بابونه را بجایهای دردناک بمالند آرام خواهد شد برای بدست آوردن روغن بابونه باید ۲۰ گرم گل خشک بابونه را در ۱۲۵ گرم روغن زیتون مخلوط کنید و آنرا در تابستان يك ساعت و نیم و در زمستان دو ساعت روی آتش بگذارید تا گرم و داغ شود سپس آنرا در ظرف سر بسته‌ای ریخته و بشدت تکان دهید و بعد آن را صاف کنید و ده تا ۲۰ گرم کامفره را هم بآن اضافه نمایید هنگامیکه درد رماتیسم در ناحیه‌ای از بدن شروع میشود با این روغن دست خود را آغشته کنید و محکم بآن بمالید و مالش دهید در دفاً ساکت خواهد شد .

ص ۵۴ - گلها و سماهان شفا بخش

گیاه پیرو دارای مواد آلومین (مواد سفیده‌ای) قند و يك مادهٔ رزینی روغن مایع فرار و يك مادهٔ تلخ است از این میوه نوشابهٔ الکلی میسازند در موارد بیماریهای درد رماتیسم استعمال میشود میوه‌های پیرو را همینطور میخورند و یا در شوکروت (کلم شور) میریزند یا دم میکنند مقدار مصرف آن برای دم کردن يك قاشق پر قهوه خوری برای يك لیوان آبجوش مدت ده دقیقه دم کرده روزی سه بار هر بار يك فنجان میل کنند برای رماتیسم و نقرس بسیار مفید است میوه‌های پیرو را اگر يك مشت در يك لیتر آب بجوشانند و در آب وان حمام بریزید برای رفع رماتیسم مفید است .

ص ۸۴ - گلها و سماهان شفا بخش



مصرف گیاه دندان شیر برای رفع رماتیسم مفید است بایستی آب برگهای آنرا گرفته و فوری نوشید که نماد تا فاسد شود این گیاه دارای املاح معدنی آهن، آهک، پتاسیم و ویتامین های ( A و B و C ) میباشد مقوی وادرار آور برای رفع یبوست هم مفید است.

ص ۱۰۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیره ای که از برگهای دندان شیر گرفته میشود ۵۰ گرم آن در ۱۰۰ گرم شیر برای بیماری رماتیسم بمقدار ۶۰ گرم در یک لیتر آب که پنج دقیقه بر گهوده دقیقه ریشه آن بخوشد و هر روز سه فنجان یک ربع بعد از غذا خورده شود.

ص ۱۰۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

دانه و ریشه زیره را از خارج نیز برای تسکین درد پا استعمال میکنند.

ص ۱۳۷ - اعجاز خوراکیها

نورس مرزه درمان رماتیسم میباشد

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

جوشانده گلهای خشک آقطی یا بابونه بمقدار ۱۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب داروی مؤثر و ممتازی برای معالجه و درمان نفرس است.

ص ۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده برگهای درخت زبان گنجشک بمقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب برای نفرس و رماتیسم مفید و مؤثر است و تا کنون نتایج خوبی از آن بدست آمده و بسیاری از اشخاص مبتلا باین دو بیماری فقط با این دمکرده ساده شفا یافته و خود را سالم و تندرست دیده اند.

ص ۱۱۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

دکتر هیل مصرف ریشه برگ بابا آدم را که معروف به ریشه لوف است، شخصیکه مبتلا بر رماتیسم و نفرس هستند تجویز کرده و دستور میدهد که چهل و دو ریشه برگ بابا آدم را قطعه قطعه نموده و روی آن سه ربع لیتر آب جوش بریزند و بگذارند تا مدتی که آب سرد خنک میشود دم بکشد و بعد آنرا صاف کنند این دمکرده برای دو دفعه مصرف کافی است و باید نصف دمکرده را مجدداً گرم کنند و یک ربع لیتر شیر و پانزده گرم عسل بآن اضافه نمایند و با نان هنگام صرف صبحانه و بعنوان صبحانه و نصف دیگر آنرا هم به همین ترتیب درست کرده موقع شام بخورند این آشامیدنی را میتوان مثل چای مصرف کرد

چون ریشه باباد آدم برای امراض جلدی بسیار مفید است دکتر هیل پزشک معروف انگلیسی در یکی از کتابهای خود درباره آثار شفا بخش ریشه برگ بابا آدم اطلاعات جالبی میدهد: من مبتلا به نقرس شدم و تب کردم خودم دمکرده برگ بابا آدم را به مقدار دو برابر آنچه تجویز شده است مصرف کردم با مصرف این دمکرده مقدار زیادی شن از ادرار من خارج گردید و درد تب قطع گردید و هشت روز بعد توانستم از خانه خارج شوم. برگهای بابا آدم را اگر در خاکستر آتش و یا در آب پزند و بعد کوبیده و بصورت ضماد در آورند در ورم مفاصل در اثر بیماری نقرس دارای نتایج مؤثر و درخشانی خواهد بود.

ص ۶۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

## ضماد

برگهای ریشه پنیرک را اگر بشکل ضماد در آورند و آن را در ناحیه‌ای که در اثر نقرس یا رماتیسم درد میکند بگذارند فوراً درد را ساکت خواهد ساخت. پنیرک بنام خطمی خبازی هم معروف است.

ص ۸۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

**مصرف دمکرده چای برای کسانی که مبتلا به نقرس هستند مضر است**

ص ۹۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

## درد مفاصل

تره فرنگی دارای ویتامین (ث C و ب B) و آهن و آهک، منیریم، پتاسیم، گوگرد خاصیت ملین و دارای اسانس سولفوآزوتی می باشد و از لحاظ خاصیت ادرار آور قوی و در معالجه رماتیسم، درد مفاصل، بند آمدن ادرار، اوره آوردن خدمات گرانبهایی انجام میدهد.

ص ۷۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سبب زمینی سرشار از ویتامین‌های (ب B و ث C) و دارای مواد لپروبی است سبزی سالم و مغذی است مقدار ویتامین (ث C) آن با انبار کردن آن برای

روستان کم میشود مصرف آن برای اشخاصی که مبتلا به ورم مفصل یا باد مفصل هستند و همچنین اشخاصی که زیاد چاق شده اند و نباید چربی و روغن بخورند تجویز شده سبب زمینی از سبزیهای است که خیلی سهل الهضم میباشد .

ص ۷۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای صماد اگر سبب زمینی را رسیده کنند و با روغن زیتون مخلوط نمایند برای مفاصل دردناک ضمادی را تشکیل میدهد که بخوبی آنرا معالجه میکنند .

ص ۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

مصرف گوچه فرنگی برای اشخاصیکه مبتلا به درد مفصل هستند تجویز شده است .

ص ۱۰۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

## لوییا برای بیماری مفاصل مضر است

بعضی از علماء بهداشت مدعی هستند بمناسبت املاح اسید اوکسالیک که در این سبزی وجود دارد مصرف آن برای اشخاصی که مبتلا به ورم مفاصل هستند مضر و زیان آور است دکتر پل کارتل کارتون این ادعا را نموده میگوید کسانیکه در این موضوع شک دارند و از ترس املاح اسید اوکسالیک لوییا سبزی را نمی خورند می توانند آنرا در آب سرکه دار بجوشانند و بپزند تا املاح اسید اوکسالیک آن خنثی گردد .

ص ۵۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

در بیماری نقرس و درد مفاصل یک شلغم را پیزید و آنرا ریز ریز کرده و بشکل فرنی در آورید و مثل ضمادی روی مفاصلی که درد میکنند بگذارید .

ص ۶۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

توت فرنگی مقدار زیادی اسید سالیسیلیک در خود نهفته است که بر روی مفاصل عمل قابل توجهی میکنند بهمین جهت است که آنرا به بیمارانی که مبتلا به درد مفاصل هستند تجویز میکنند توت فرنگی دارای آهن، آهک، فسفر، پتاسیم، منیزیم و سدیم و سیلیس وید و برم میباشد این میوه را نه تنها بعد

از غذا بعنوان دسر میخورند بلکه آنرا پیش از غذا هم مصرف مینمایند اشتها آوراست.

ص ۱۵۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تانن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسید اوریک را بهر اندازه و مقداری باشد حل میکند بهمین جهت است که کسانی که مبتلا به درد مفاصل هستند برای آنها فوق‌العاده مفید است و یکی از میوه‌هایی است که جای داروی گرانبائی را در معالجه آنها بعهده گرفته است.

ص ۱۸۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سیب سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و مواد چربی تانن، اسید مالیک و سلولوز میباشد سیب دارای آهن، آهک، کلسیم، فسفر، منیزیم و پتاسیم، سیلیس میباشد مصرف سیب برای اشخاصیکه مبتلا به درد مفاصل هستند تجویز میشود.

ص ۱۹۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

موز وقتی خوب رسیده باشد سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و قند بمقدار ۸۰ درصد تانن میباشد موز دارای آهن، فسفر، منیزیم، سدیم، پتاسیم و روی میباشد موز دارای تقریباً مجموع مواد لازمی است که بدن ما بآن احتیاج دارد اگر موز خوب جویده نشود درآمده تخمیر شده و تولید گاز می‌کند بایستی با آب دهن کاملاً مخلوط نموده خوب جویده شود موز از لحاظ مواد غذایی کامل درجه اول است برای اشخاصیکه درد مفاصل دارند تجویز گردیده.

ص ۱۲۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گیلاس سرشار از ویتامین‌های (A و B و C و D) قند بوده دارای آهن، کلسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی پتاسیم، سدیم، روی میباشد خاصیت غذایی آن کم است چون ادرار آور است برای اشخاصیکه مبتلا به درد مفاصل شده‌اند مفید است.

ص ۱۲۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## تنبورارنیکا

کمپرس با تنبورارنیکا برای درد مفاصل نیز مرهمی کامل و شفا بخش است.



و در داروخانه‌ها موجود است.

ص ۳۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

سیب برای مبتلایان بمفاصل زیاد تجویز می‌شود سنگهای کلیه را هم دفع میکند.

ص ۱۰۸ - اسرار خوراکیها

گوجه فرنگی برای ورم مفاصل بهترین دارو هاست.

ص ۱۰۹ - اسرار خوراکیها

روغن کهنه ۷ سالهٔ زیتون در تسکین آلام مفاصل بهتر از روغن بلسان است و میتوان روغن زیتون را مصنوعاً کهنه ساخت بدین ترتیب که آن را هم وزن خود با آب مخلوط کنند و بجوشانند و این عمل را شصت بار تکرار نمایند.

ص ۱۳۱ - اسرار خوراکیها

## درد کمر

هویره پرنده‌ای است وحشی و حلال گوشت بزرگتر از مرغ خانگی دارای گردن دراز و بالهای او زرد رنگ و خالدار بعربی حیاری میکوبند در فارسی ابره و تودره و چرز و هردهم گفته شده او را برای گوشتش شکار میکنند و خوردن گوشت او برای رفع بواسیر و درد پشت نافع است و اعانت میکند بر بسیاری جماع.

ص ۳۹ - حيلة المتقين

## مفاصل

جوشاندهٔ کرفس تازهٔ قمری پنجاه گرم در یک لیتر آب اگر کرفس خشک کرده باشد ۲۵ گرم در یک لیتر آب برای امراض درد مفاصل فوق العاده مهم و مؤثر است و سرشار از ویتامین (A و B و C) دارای آهک، پتاسیم، فسفر، سدیم میباشد اشتها آور، خنک و مغذی است.

ص ۴۱ - بوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

روغن اکلیل کوهی را با روغن زیتون مخلوط کنند و با دست بجاهای دردناک مفاصل بمالند درد کوفتگی عضلات را ساکت خواهد کرد کمپرس خیلی گرم جوشاندهٔ اکلیل کوهی برای اشخاصی که مبتلا بدرد مفاصل هستند بسیار نافع است و فوراً درد آنها را برطرف میسازد.

ص ۴۲ - گلها و گیاهان شفا بخش



# فصل هفتم

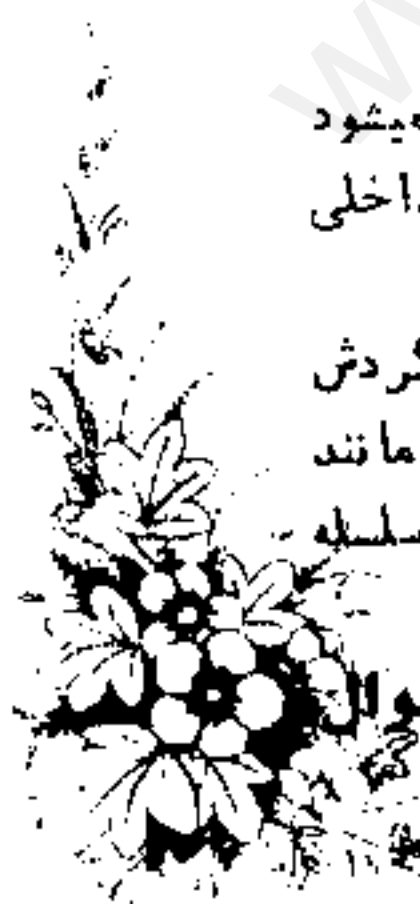
## تصلب شرائین

عزری

در حالت طبیعی جدار شرائین بعلت الیاف صاف، نرمی مخصوصی دارد که در بعضی حالات مرض بعلل مختلفه ممکن است نرمی جدار شرائین کم شده و سفت تر از حالات معمولی گردد همچنانکه در تصلب شرائین این کیفیت مشاهده میگردد. در این حالت جدار عروق سفت شده و موجب یکسری اختلالات در گردش خون و اعصاب گردد.

تصلب شرائین علل مختلفی دارد معمولاً از سن ۴۵ بیلا مشاهده میشود که بیشتر در اثر ناراحتی‌های کلیوی، فشار خون اختلالات غدد مترشح داخلی و ازدیاد چربی خون، بعضی بیماریهای تغذیه‌ای و غیره بوجود میآید. در موقعیکه تصلب شرائین وجود دارد در اثر مانعی که در مقابل گردش خون وجود دارد کار قلب و کلیه زیادتر شده و گردش خون نمیتواند مانند طبیعی جریان داشته باشد و بالنتیجه فشار خون بالا رفته موجب یک سلسله ناراحتی‌های کلیوی، قلبی، مغزی و غیره میشود.

دکتر هنکوال



برای معالجه درد کمر بایستی مقدار ده تاسی گرم شکوفه آلوچه جنگلی را در یک لیتر آب دم کرده روزی دو تا سه فنجان مصرف نمود این دم کرده برای معالجه درد کمر بسیار مفید و مؤثر خواهد بود .

ص ۱۰۴ - میوه ها و گیاهان شفا بخش

گیلاس سرشار از ویتامین های (A و B و T) و قند دارای آهن و کلسیم و منیزیم و مقدار قابل توجهی پتاسیم و سدیم میباشد خاصیت غذایی آن کم است چون ادرار آور است و برای اشخاصیکه مبتلا به درد تصلب شرائین هستند مفید میباشد .

ص ۱۲۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه بیماری تصلب شرائین به خواص لیمو در این کتاب مراجعه نمائید .

ص ۱۴۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده ریشه و برگهای تازه و جوان بوته توت فرنگی بمقدار یک کج مشت در نیم لیتر آب برای عوارض تصلب شرائین مفید است این جوشانده چون رنگ ادرار و مدفوع را قرمز میکند باید از این حیث ترس بخود راه نداده و این جوشانده نباید بیش از ده دقیقه بجوشد .

ص ۱۶۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آلوی سیاه و زرد سرشار از ویتامین های (A و B و C) و ( هیدرات دو کربن ) مواد نشاسته ای ، آهن ، کلسیم ، فسفر ، منیزیم ، پتاسیم سدیم و منگنز میباشد .

آلو میوه ای است که مواد غذایی دارد و برای کسانیکه مبتلا به تصلب شرائین هستند تجویز میگردد .

ص ۱۸۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

در طب میوه های پیرو بواسطه اینکه ادرار آور و تقویت کننده و خواب آور است مصرف میکنند پزشکان در مورد تصلب شرائین هم تجویز میکنند پیرو



دارای مواد آلبومین مواد سفیده‌ای میباشد و همینطور هم میخورند و یاد رکام شور میریزند و مقدار مصرف آن یک قاشق پر قهوه خوری در یک لیوان آب جوش ده دقیقه دم کرده هر روز سه بار یک فنجان میل کنند .

ص ۸۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

سوسنبر یا نعنا غلغلی مقوی مده و نیرو بخش ، مقوی قلب و بادشکن برای عوارض ضعف معده، اختلالات هاضمه، دل بهم خوردگی و تصلب شرایین وضد درد و تشنج است مقدار مصرف آن ده تا بیست و پنج گرم در یک لیتر آب جوش است که باید ده دقیقه دم کرده بعد از هر غذا یک فنجان از آنرا نوشید .

ص ۱۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

مصرف شاه تره برای تصلب شرایین مفید است مقدار مصرف آن برای یک قاشق دسر خوری ده دقیقه دم کرده روزی دو یا سه فنجان قبل از غذا مصرف نماید مصرف طولانی آن خاصیت تسکین دهنده و تمام سمومی که در کبد جمع شده خارج نموده شرایین را از تصلب در میآورد .

ص ۱۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

شاه تره عروق و شرایین را نرم و شخمی راجوان و تصلب شرایین رادر حالت سختی معالجه مینماید .

ص ۱۳۷ - اعجاز خوراکیها

دم کرده برگهای تازه درخت گلایی بمقدار ده گرم در یک لیتر آب که بان پوست خشک سیب درختی را که گرد شده باشد اضافه کنید عمل مفید و مؤثری در دردهای قولنج و تصلب شرایین دارد سیب بعلت فسفری که در خود دارد یک تقویت کننده ممتازی برای دستگاه بدن دارد و کسانی که کار فکری میکنند و اشخاصیکه خسته شده اند و دچار خستگی جسمی و روحی شده اند مصرف آن تجویز میگردد .

ص ۱۴۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

خوردن توت فرنگی از تصلب شرایین جلوگیری میکند .

ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

پیاز چون دارای سیلیس وهم دارای آهک است برای اشخاصیکه مبتلا به تصلب شرایین شده اند فوق العاده مفید میباشد .

ص ۸۷ - میوهها و سبزیهای شفا بخش



## فشار خون

سیر ذراتی را که بشکل ذره های شیشه ای در شرائین جمع میشود و تولید تصلب شرائین مینماید حل میکند و جریان خون را بعلت اثر تقویت کننده‌ی که بروی عضلات قلب و پائین آوردن فشارخون دارد بکار انداخته و منظم میسازد ازطرف دیگر سیرخون را تصفیه میکند و آنرا پاک و غنی میسازد .

برای چاره جوئی و رفع بوی سیر يك يادو دانه قهوه بوداده را چند دقیقه بجوید و فرو دهید .

ص ۲۵ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سیر با اینکه مخالف زیاد دارد معذالك همه حتی مخالفین هم میدانند خوراکی مفید است یگانه حربۀ مخالفین بوی بد آنست ولی با این وصف عده‌ی در خوردن افراط میکنند اگر این بوی بد نبود حتماً این عده غذائی بجز سیر نمیخوردند ولی باید بدانید که سیر مفید است بشرط اینکه زیاد خورده نشود سیر خوراکی است ضد عفونی کننده ، میکربهای معده و جهاز تنفسی را نابود میکند سیر برای مداوای برنشیت و سل سینه و اسهال مفید و فشار خون را پائین میآورد سیر بهترین درمان نسیان و فراموشی است خوردن سیر کدورت ذهن را از بین میبرد و بهترین مقوی پیاز مغز بوده سیر دارای ویتامین های (B) و (C) میباشد معمولا اگر سیر را با سبزیهای سبز بخورند و یا بعد از صرف آن مقداری کاهو یا سبزی میل نمایند بوی سیر را از بین میبرد اثر سبزی دراز بین بردن بوی سیر مربوط بماده سبزی آن یعنی کلورو فیل است .

ص ۱۴۴ - اعجاز خوراکیها

فشار خون را با آب لیمو میتوان معالجه نمود تفصیل آن در این کتاب بخواس آب لیمو مراجعه شود .

ص ۱۴۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده ریشه و برگ خشک توت فرنگی در عوارض زیادی فشار خون میباشد بمقدار ۳۰ گرم در يك لیتر آب در روز هر اندازه که میل داشته باشید .  
 کیند چون این جوشانده رنگ ادرار و مدفوع را قرمز میکند نباید از



این جهت ترس بخود راه داد و این جوشانده هم نباید بیش از پنج دقیقه بطول انجامد .

ص ۱۶۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای پائین آوردن فشار خون باید ۲۰ عدد برگ درخت زیتون را بربع ساعت در ۳۰۰ گرم آب جوشانده تا مقدار مایع آن به ۲۰۰ گرم تقلیل یابد بعد آنرا صبح و شب یک فنجان از این جوشانده را بنوشید و سپس ۸ روز معالجه را متوقف کنید و دوباره از نو شروع نمائید .

ص ۱۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کسانی که مبتلا به فشار خون هستند اگر بطور مرتب گلابی بخورند و بدن آنها مواد غذایی این میوه را جذب کند خون آنها تصفیه شده نتایج محسوس و گرانبهائی عاید خواهد گردید .

ص ۱۸۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برگ زیتون فشار خون را کم میکند و تب بر هم هست ۲۰ عدد برگ را کوبیده و یک ربع ساعت در ۳۰۰ گرم آب بجوشانید تا ۲۰۰ گرم آب بدست آید بعد آنرا صاف نموده و با عسل شیرین کرده صبح ناشتا بنوشید .

ص ۴۴۹ - اسرار خوراکیها

تمشک خون را قلیائی میکند و نیز دارای ویتامین های (C) و (K) بوده و برای اوره و فشار خون مفید و خاصیت ضد عفونی هم دارد .

ص ۱۴۰ - اسرار خوراکیها

کم شدن ویتامین های (B و C) عامل اصلی و ایجاد فشار خون است .

ص ۵۵ اسرار خوراکیها

خوردن انگور تأکید شده اثر درمانی انگور به فشار خون و زیاد شدن اوره خون مسلم است .

ص ۷۲ - اسرار خوراکیها

ویتامین (C) از فشار خون جلوگیری میکند .

ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

علائمی را که برای غلبه خون و بیماری دقیق شدن خون از کمی ویتامین (C) است تولید میشود این اشخاص رنگ بدنشان گلگون است سنگین و منگ میباشد حواسشان کند است و کمی کسل میشوند چنانچه چنانچه



در بدنشان پیدا میشود هنگامیکه در برابر امر غیرمنتظره‌ای واقع میشوند و پیش آمد ناموافق برایشان ایجاد میشود خون متوجه مغز میشود گندی فهم پیدا میکنند اگر حمله خون بمغز شدید باشد ممکن است سکته نمایند در این دو قع صبر زرد که خون را از سر برمیگرداند بسیار مفید است مشروط بر اینکه ۲۰ ساعته گرم در روز میل نمایند این اشخاص باید غذاهائی بخورند که سرشار از ویتامین (C) باشد و بقول قدیمی‌ها سردیهای خشک برای اینها مفید است مانند، سماق، آبغوره، لیمو، زرشک‌تره و غیره .

ص ۱۶۷ - اسرار خوراکیها

معدوانه از ریادی خون‌حلوگیری میکند و خون را پاک میکند .

ص ۴۳۰ - اسرار خوراکیها

عمل کمی وزیادی فشار خون را علاج میکند مقوی قلب هم میباشد .

ص ۲۰۵ - اسرار خوراکیها

**فندق برای فشار خون مضر است** زیرا فشار خون را زیاده‌پسند

ص ۴۲۷ - اسرار خوراکیها

## غذاهای ممنوع

عبارتند از غذاهای گوشتی و ماهی و هم‌چنین تخم‌مرغ ، پنیر ، فندق و غذاهای ادویه‌دار و الکل و قهوه و چای و سبزیهای خشک در عوض سیبوه و سبزیهای تازه و برنج ، کره ، قند ، ترشی در بین ویتامینها و بتامین (A) در معالجه فشار خون نقش اساسی دارد بیماریهای اوره نتیجه نرسیدن خون است بنابراین قلیائی کردن خون در معالجه اوره نافع است .

# امراض قلبی

## دلالت بیماری

بطور کلی علت بیماریهای قلب و آرامش نداشتن سموم مختلف از قبیل سیگار و الکل و تریاک است اما از کارهای خسته کننده روزانه اعم از بدنی و فکری و مصائب روزگار هم نمیتوان غافل شد علاوه بر این دودسته عوامل ناکافی و فعالیت‌های شدید جنسی نیز باعث ناراحتی قلب میگردد .

شکی نیست که بعد از کار روزانه احتیاج شدیدی بتفریح داریم تا خستگی قلب بکلی رفع شود پس نداشتن تفریح و استراحت خود عامل ناراحتی قلب میگردد .

بالاخره امراض عفونی بخصوص سفلیس عوارض نامطلوب بر روی قلب مینهد .

یکی از پزشکان سالخورده و با تجربه که متخصص امراض قلبی است نتیجه تجارب خود را که در طی سالیان دراز فراهم ساخته و بقول خود قریب سی هزار نفر بیمار قلبی را معاینه و معالجه نموده است چنین بیان میکند: اکثر امراض قلبی که ما تصور میکنیم دیگر علاج و درمانی برای آنها نیست خوشبختانه با قوه تلقین و خون سردی در برابر غصه و اندوه و مهمتر از همه تنظیم کار معده خود بخود از میان میروند و بعوض مبالغی که برای خرید قطره و شربت و آمپول پرداخته میشود اگر از تفریح و غذاهای طبیعی و مقوی و مناظر بدیع و زیبای طبیعت استفاده شود بهتر است.

از سه دشمن بزرگ قلب حذر نمائید تا این عنصر کوچک و فعال بدن از زیر بار کار در نرود و بکار روزانه خویش بدون سروصدا ادامه دهد این سه دشمن بزرگ و مخوف و خطرناک عبارتست از :

۱- غصه

۲- زهر سیگار و تریاک و مواد مخدره دیگر .

۳- الکل

برای تهیه قسمتی از این گفتار از مقاله آقای امیر حسین صدیقی پور چاپ مجله سبا استفاده نموده‌ام .

## بهداشت قلب

بهترین دستورهای بهداشت قلب که از سجلات بهداشتی امریکا ترجمه شده بنظر شما میرسد تا قلب خودتان را خودتان نگهداری کنید و این اختیار بدست خود شما است زیرا در آن مقاله چنین دستور می دهد هیچوقت قلب خود را در اثر عصبی شدن فشار ندهید بزرگترین خطرهای مهلک برای قلب عصبی شدن است دستورهای زیر را بیک پزشک متخصص برای یکی از بیماران خود نوشته و بیمار بعد از مدتی بهبود کامل یافته است.

۱- باید وزن بدن خود را با اندازه ای پائین بیاورید که با قد و قامت شما و ساختمان بدن و سن و سال شما مناسب باشد بدیهی است این تقلیل وزن نباید آنی باشد بلکه بتدریج و بملايمت بوسیله تجدید نظر در اوضاع غذایی شبانه - روزی و مبادرت بورزشهای خفیف و دائمی باید تأمین گردد و نیز از استعمال داروهاییکه فوری وزن بدن را کم مینماید باید اجتناب نمایند چه بسیاری از آنها خطرناک است .

۲- از سنگین ساختن با ر م عده خویش پرهیز نمایید.

۳- از وسعت و سرعت عملیات روزانه و طبیعی خود بکاهید و زندگانی ساده و آرامتری را در پیش گرفته عملیات شاق را بکنار بگذارید برای رسیدن با توبوس هیچوقت عجله نکنید.

از پلکان عمارت سرعت بالانروید و از هر گونه ورزش و حرکت بلافاصله بعد از غذا اجتناب کنید و هیچگاه با عمالی که باعث تنگی نفس می گردد دست نزنید هر موقع تنفس سریع و شدید شروع شد یا در اثر مبادرت باعمال طاقت فرسا احساس درد در سینه خود نمودید فوراً دراز بکشید و استراحت نمائید .

۴- هر وقت که نیروی دمانی شما حاضر و مهبای کار باشد بمشاغل روحی بپردازید و بمجردی که احساس خستگی نمودید فوراً آن را ترك کنید با این کیفیت بدون اینکه کمترین صدمه و آزار بقلب شما وارد شود می توانید بهترین مطالعات را در اطراف مسائل زندگی و مشاغل روزانه بعمل آورید.

۵- هیچوقت و برای هیچکاری و بخاطر هیچ چیز در زندگانی عصبانی

شودن بزرگترین عامل مخرب قلب و از پنا در آورنده نیروی

شماست و توضیح بدهم در حد فشار خون بکنفرانز

بیماران من در اثر یک حالت عصبی جزئی و اشتعال آتش خشم و غضب بطور ناگہانی چقدر بالا رفت آنوقت خواهید دید منظور من از این دستورها و این همه تأکید چیست و عصبی شدن چه اثرات شوم و نامطلوب روی قلب خواهد گذاشت .

۶۔ درقبال عموم پیش آمدهای ناگوار و حوادث شوم اندکی کوشش نمائید خود را مسرور و خالی از تأثر جلوه دهید برای پیش آمدهای تأسف انگیز نباید متأثر شد همینکه در تأثری فرورفتید بی درنگ خود را در آغوش حالات خوش و صحنہهای شیرین زندگی بیندازید سعی کنید خود را از چنگال درندہ حوادث نامطلوب نجات دهید .

۷۔ دخانیات را فوراً باید ترک کنید .

ص ۱۴۲ - زنہ دلی

## سکته قلبی

مقاله زیر که از مجله تایم ترجمه شده است بیک بحث طولانی که سالها است مورد گفتگوی بسیاری از دانشمندان است خاتمه می دهد .

درده سال اخیر یک موضوع بسیار حیاتی افکار دانشمندان را بخود جلب کرده است و دائماً درباره آن مباحثه و گفتگومی کنند و نتیجهای نیز عاید نشده .

است آن موضوع میزان مادهای بنام (کلاسترول) در خون است قسمتی از

چربی هائی که وارد بدن ما میشوند تبدیل به کلاسترول میشوند و دانشمندان تا

کنون معتقد بودند که این ماده در جدار داخلی رگها رسوب میکنند و عوارضی

تظیر سکتہهای قلبی یا فشار خون را ایجاد می کند از تاریخ ششم آذر ۳۹ تقریباً

این بحث طولانی را می توان خاتمه یافته تلقی نمود زیرا از تاریخ بالا که جلسه

انجمن پزشکان آمریکائی متخصص بیماریهای قلب که در ایالت ایلینوئیز تشکیل

گردید موضوعی مطرح و تصویب شد که تا کنون ب فکر هیچ بشری نرسیده بود در

این جلسه حتی شکاک ترین پزشکان حاضر نبودند از عقیده همیشه خود یعنی

براینکه بیماریهای شریانی (که سکته قلبی نیز جزو آن است) منبسط و انقباض

مقدار کلاسترول چربیهای خون ایجاد میشود قدمی پائین تر بگذارند و در این

جلسه دکتر گیز روانشناس اهل مینا پولیس اظهار داشت کسی که در کودکی

کند که اگر میزان کلاسترول خون بشر کمتر از میزان فعلی باشد در بیماریهای

قلبی و شریانی نقصان می یابد این موضوع هنوز بر ما ثابت نشده است ولی هم اکنون می توانیم بگوئیم که در یک بیمار مبتلا بفشارخون اگر مقدار این ماده را درخونش پائین بیاوریم از فشار خون کاسته شده و از خطررهایی می یابد دکتر گیز گفت تقریباً از چهار آمریکائی سه نفر مبتلا به بیماریهای شریانی است پس چرا ایتالیائیها کمتر از ملل تمام دنیا بسکته های قلبی دچار میشوند این موضوع را باید در رژیم غذایی این ملت جستجو کرد ایتالیائیها بیش از همه میوه و برگ سبزیجات می خورند و میدانیم که در میوه ها و سبزیجات موادی وجود دارند که پیران کلسترول چربی های خون را محدود می کند این ماده معجز آسا که در میوه ها و سبزیجات نامش (پکتین) است همه خانمهای خانه دار باید این ماده را بشناسند پکتین همان ماده ایست که باعث گرفتن و سفت شدن (ژله) می شود بتجربه رسیده است که اگر شخص روری پارده گرم پکتین بمدت سه هفته بخورد مقدار کلسترول خونش بمقدار ده سیلیکرم پائین بیاید این نتیجه بخشی ترین و جدیدترین روشی است که میتواند بشر را از یک بیماری عالمگیر که سالهاست او را تهدید می کند نجات دهد دکتر گیز اضافه کرد من داروئی را تمام خانواده ها توصیه می کنم که هرگز از آن غفلت نکنند و آن خوردن روری دوسیب است که ۱۵ گرم پکتین بخون شما می فرستد و شمارا از شر بیماری قربان نجات می دهد.

(بمقیده دکتر گیز متخصص بیماریهای قلبی)

## طپش قلب

مقدار ۲۰ تا ۶۰ گرم بادآور را در یک لیتر آب جوش دم کرده قبل از  
هر غذا دو یا سه قاشق سوپخوری میل نمائید.

ص ۵۵ - گیاهان شفابخش

سمادهای پیاز آب پر پیازیکه در خاکستر داغ پخته شده است اگر روی کف  
پا بگذارند و بخوابند برای اشخاصی که مبتلا بامراض قلبی هستند مفید و  
مطلوب است.

ص ۹۴ - میوه ها و سبزیهای شفابخش

پانزده نیاسی گرم اکلیل کوهی را در یک لیتر آب دم کرده در موارد

ضعف و طپش قلب بعد از هر غذا يك فنجان ميل کنند تقویت کننده مؤثر و مفیدی است.

ص ۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

در بیماریهای انواع طپش قلب، بیخوابی و ضعف عمومی بدن سنبل الطیب داروی شفا بخش است ولی کسانی که دم کرده آن را مصرف میکنند بهتر است که مدت هشت تا ده روز آنرا مصرف کنند و بعد دو یا سه هفته آنرا ترك کنند تا دچار ضعف چشم و گوش نگردند **چون ادامه خوردن آن نور چشم و حس شنوایی را ضعیف میکند.**

**مقدار مصرف:** در فرانسه صد گرم ریشه سنبل الطیب را در آب جوش مدت دو اوزه ساعت میخپسایند و هر روز دو تا سه فنجان از آنرا بین غذا مصرف میکنند برای دم کردن ریشه آن ۱۰ گرم در يك لیتر آب و برای جوشاندن آن ۱۵ تا ۴۰ گرم در يك لیتر آب تعیین شده است.

ص ۱۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

يك قاشق قهوه خوری تخم ودانه اینسون که بادیان می گویند در يك فنجان آب جوش دم کرده بعد از هر غذا يك فنجان ميل کنند.

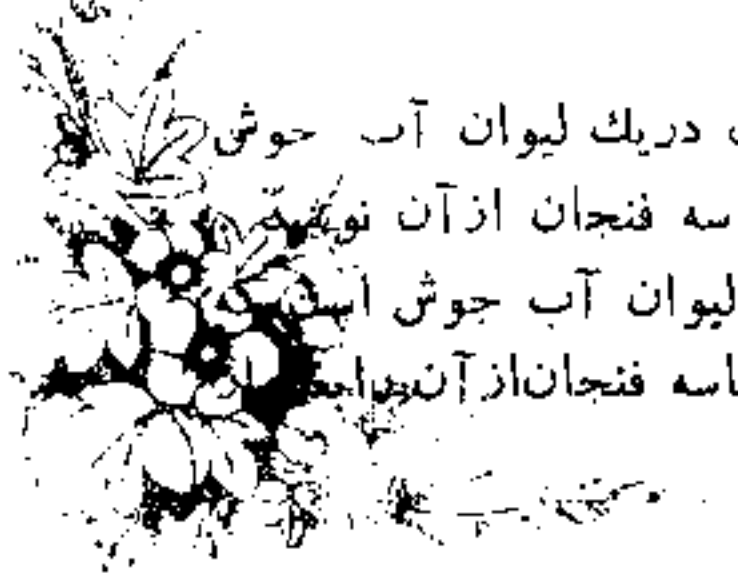
ص ۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

لیمو برای درمان تمام امراض قلبی مفید است زیرا عدم ترتیب حرکات قلب نتیجه بدی هضم و سموم کبد است و برای اینکار لازمست آبلیمو را جرعه جرعه با تنفس عمیق نوشید ضمناً بدانید که در لیمو شیرین ویتامین (ث C) با فلز پتاسیم ترکیب شده و این فلز بهترین تنظیم کننده قلب است.

ص ۱۴۰ - اصرار خوردن آنها

برگ و گل درخت نارنج برای اختلالات عصبی چون طپش قلب مفید است مصرف برگ و گل نارنج هضم غذا را آسان ساخته و در عین حال گرم کش و عرق آور است پوست نارنج برای معده هائی که ترشی زیاد دارد بهترین داروی مؤثر میباشد مصرف آن در این مورد معده را تقویت می کند و اشتها را بازمی گرداند.

مقدار مصرف بهار نارنج يك قاشق سوپخوری در يك لیوان آب جوش است که باید آنرا ده دقیقه دم کرده و هر روز دو تا سه فنجان از آن نوشیده مقدار مصرف برگ نارنج سه تا چهار برگ در يك لیوان آب جوش است باید مدت پانزده دقیقه آن را دم کرده و هر روز دو تا سه فنجان از آن نوشیده





غذا نوشید پوست نارنج را باید خشک کرده و به تکه‌های ریزی درآورده مقدار مصرف آن يك قاشق قهوه خوری در يك لیوان آب است که باید آنرا کمی جوشانید و بعد مدت بیست تا سی دقیقه آنرا دم کرد و هر روز یک فنجان از آنرا قبل از غذا خورد.

ص ۶۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

مصرف چای طپش قلب می‌آورد و عصبانیت و اضطراب و بیخوابی و لاغری ایجاد میکند.

ص ۹۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده گل و برگ‌های افنان سر یا فراسیون بمقدار پنجاه گرم در یک لیتر آب روزی سه تا شش فنجان بنوشند اثر این گیاه بر روی قلب بسیار مفید است.

ص ۱۵۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

## ورم قلب

سیب زمینی دارای پتاسیم - فسفر - کلسیم و منیزیم میباشد و باعث داشتن پتاس برای قلب بسیار مفید است و به بیماران قلب رژیم مخصوص زیر را تجویز مینمایند.

در شبانه روز ۵ تا شش مرتبه سیب زمینی تازه سبز نشده را بدون پوست کندن آب پز کرده و در حدود دو لیست گرم به بیمار در حالی که گرم است بدون نمک زدن میخورانند هر دفعه دو لیست گرم آب یا آب میوه مخصوصاً میوه‌هایی که مانند سیب برای قلب مفید است به بیمار میدهند جمعا در شبانه روز یک کیلو سیب زمینی و یک لیتر آب یا آب میوه سیب درختی میخورانند و غیر از این غذای دیگر بمریض نمیدهند این رژیم سه روز است و روز سوم ادرار را فوق العاده زیاد میکند قسمتهای سبز سیب را نباید خورد زیرا سم است و ایجاد قی و اسهال میکند مردمک چشم را گشاد مینماید سردرد و سرگیجه می‌آورد چهره را سرخ و زخمه و ایجاد تشنج وضع مینماید این رژیم برای بیمارانی که ورم قلب دارند بسیار مفید است سیب زمینی بواسطه داشتن فسفر مقوی است سیب زمینی دارای مقدار زیاد ویتامین (C) و ویتامین (B) میباشد سیب زمینی را در پوست مصرف کرد سیب زمینی کبابی بهتر از سرخی و آب پز است باید با رژیم بعد پوست کنده میل کنند.

ص ۱۴۴ - اعجاز خوراکیها

## تقویت قلب

در فصل اول بطور مفصل راجع به پتاسیم شرح دادیم :  
 اهمیت پتاسیم در قلب ثابت شده که بود پتاسیم در انسان تولید عوارض قلبی و قولنج اعصاب مینماید در کودکان تولید قولنج مخصوصی مینماید که در ایران است آقایان پزشکان در عوارض قلبی و فلج وقی و اسهال اطفال بایستی اهمیت پتاسیم را از نظر در زنده اند پتاسیم در برنج ، گل گاوزبان ، ازگیل و انگور ، شربت به لیمو ، پرتقال ، موز ، نارنج ، اسفناج ، توت فرنگی ، سیب ، زرشک بود در لبنیات یافت میشود و باید از آنها برای تقویت قلب و اعصاب استفاده کرد .

گل‌های خشک فرنجمشک بصورت دم کرده بمقدار ۵ تا ۱۵ گرم در یک لیتر آب مصرف شود دارای خاصیت نیروبخش در قلب میباشد تقویت کننده اعصاب هم میباشد .

ضد نفخ و گاز شکم و درد و تشنج است زیرا هنگامیکه گرفتار حزن و اندوه یا غم و غصه شدیم و یا اتکانهای عصبی خوردیم یا ضعف حافظه و فراموشی پیدا کردیم یا قلب ما ضعیف شد و یا غذای ما هضم نگردد در زمان تمام این دردها و عوارض میباشد .

ص ۱۵۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

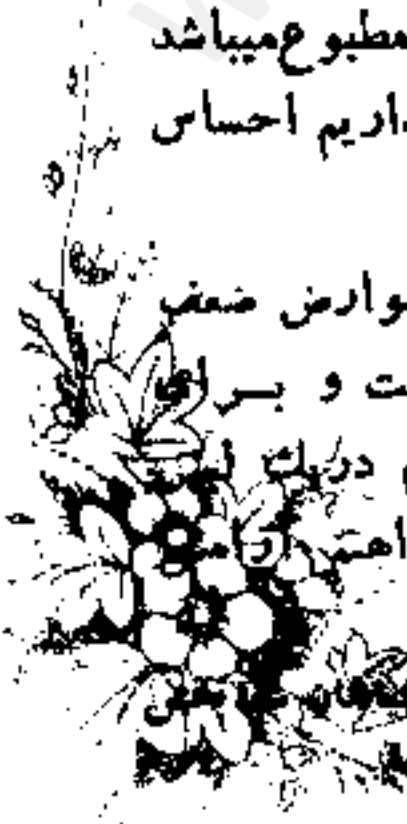
ملاس سیاه قوت قلب میدهد.

ص ۱۵۰ - گذر نامه برای يك زندگانی نوین

سوسنبر ( نمنای فلفلی ) بوی نافذ و تندى دارد در عين حال مطبوع میباشد طعم آن کمی شبیه ب فلفل و کامفر است و هنگامی که در دهان میگذاریم احساس مطبوع و خنکی میکنیم .

**خواص آن :** سوسنبر مقوی قلب و بادشکن برای عوارض ضعف معده ، اختلال هاضمه ، دل بهم خوردگی ، انواع قولنج و کرم کش است و برای طپش قلب هم مفید است . مقدار مصرفی آن : ده تا بیست و پنج گرم در يك لیتر آب جوش دم کرده بعد از غذا يك فنجان از آنرا بنوشید اعصاب را بهتر از آنرا میدهد .

ص ۱۲۹ - گلها و گیاهان شفا بخش



انار برای قلب مقوی است و خون را تصفیه میکند ولی باید پیش از غذا حورده شود تا اشتها را باز کند .

ص ۱۰۰-۱۰۳ گیاهان شفا بخش

انگور مفیدترین میوهها است ترشی خون را از بین میبرد و از این حیث هر کیلو آن معادل یک لیتر آب معدنی ویشی میباشد این آب شش گرم در لیتر حوش شیرین دارد انگور حرارت بدن را تأمین مینماید و از این حیث هر کیلو انگور معادل دو کیلو گوشت میباشد انگور سموم بدن را دفع میکند و از این حیث هر کیلو آن معادل یک لیتر شیراست بعلت داشتن پتاسیم مقوی قلب است و بعلت داشتن آهک از نرمی استخوان جلوگیری میکند انگور دارای ویتامین های (A و B) میباشد و خواص آنها را دارد دادن آن بکودکان لازم است جز برای مبتلایان مرض قند برای همه مفید و بی ضرر است .

ص ۱۳۱ اعجاز خوراکیها

بیماران قلبی باید از سوخت زیاد - آب زیاد - نمک زیاد حذر نمایند در معالجه امراض قلبی نباید اثر معجزه آسای املاح پتاسیم را فراموش کرد حتی المقدور باید غذائی خورد که دارای املاح پتاسیم باشد مانند دم کرده گل گاوزبان - سنبل الطیب بجای چای بسیار نافع است آب میوه مخصوصاً آب سیب و آب انگور برای امراض قلبی مفید است و زیادی آب میوه ضرر ندارد .

ص ۱۹۰ - اعجاز خوراکیها

آب هویج نیز مفید است .

ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

عناب قلب را حلا میدهد .

ص ۱۲۸ - اسرار خوراکیها

ص ۱۰۵ - اسرار خوراکیها

عسل مقوی قلب است .

زالزالک برای تقویت قلب بسیار توصیه شده است دارای کلسیم است .

ص ۲۱۵ - اسرار خوراکیها

انواع کدو دارای ویتامین زیادی است برای امراض قلبی بسیار مفید

میباشد .

ص ۲۱۵ - اسرار خوراکیها

کوفس سرشار از ویتامین (A و B و C) - سدیم - پتاسیم -

فسفر است و همیشه اشتها آور - خنک - مغذی برای امراض قلبی و کسانیکه

کار فکری دارند تجویز میشود خام آن برای معده علیل قابل تحمل

نیست زیرا کاملاً هضم میشود .

ص ۴۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

.....

# فصل هشتم

## امراض جهاز هاضمه رفع سوء هاضمه

سبب زمینی ترشی برای اشخاصی که مبتلا به سوء هاضمه هستند توصیه می شود.

ص ۱۰۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شاه بلوط پوست کنده را برای تهیه غذاهای مختلف در طبخانی بکار میبرد. اگر آنرا بشکل پوره در آورند قابل هضم بوده و مخصوصاً آنرا برای اشخاصیکه سوء هاضمه دارند توصیه کرده اند.

ص ۱۱۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ترب اشتها آور قوی میباشد دارای ویتامین (ب) و (ش) و دارای فسفر است اشخاصی که سوء هاضمه دارند بایستی مصرف کنند چون ثقیل الهضم است لذا آب ترب که بهترین دارو برای پاک کردن و ضد عفونی کردن روده ها است مصرف نمایند.

ص ۱۱۶ و ۱۲۷ اسرار خوراکیها و ۶۸ - سبزیها و میوه های شفا بخش

مرزه از تخامه شدن و ترش کردن غذا جلوگیری می کند و اشتها آور است.

ص ۲۲۸ - اسرار خوراکیها

لوییا دارای فسفر زیاد و کمی پتاسیم و آهن میباشد و برای رفع ترشی پوده و ترش کردن معده بسیار مفید است مخصوصاً تهلیزه و سبزیهای شفا بخش

## زیاد خوردن آن تولید نفخ میکند و سبب دیدن خوابهای پریشان می شود.

ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

برگه آلو و زرد آلو این دو برگه با هم جور بوده و بهترین ضد سم و منظم کننده دستگاه هضم میباشد و برگه های مفیدی میباشد که بطور طبیعی در آفتاب خشک شده باشد آنهایی که مصنوعاً خشک میشوند چندان مرغوب نیستند مخصوصاً آنهاییکه با گاز گوگرد ضد عفونی میشوند حرارت زیادی که برای خشک کردن مصنوعی بمیوه ها می دهند مواد ملین آنها را خراب میکنند و نیروی حیاتی آنها را میکشند برگه را قبل با آب بشوئید و گرد و خاک روی آنها را بگیرد و بعد در آب گرم خیس کرده بگذارید یک شب بماند و بهتر است که در آن یکدانه لیموترش بیندازید و صبح ناشتامل نمائید و آب آنرا هم بنوشید.

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

## نسخه برای سوء هضم و یا نفخ شکم

رازیانه ۱۵ گرم، زیره سیاه ۱۰ گرم، گشنیز ۱۵ گرم، سنبل خطائی ۱۵ گرم، انیسون ۱۵ گرم، زیره سبز ۲۰ گرم، تمام اینها را با هم مخلوط کنید و یک قاشق قهوه خوری از آنرا در یک لیوان آب بریزید و دو دقیقه آنرا بجوشانید و ده دقیقه دم کنید و یک فنجان از آنرا بعد از هر غذا با عسل شیرین کرده بنوشید.

ص ۲۴۳ - گیاهان و گلهای شفا بخش

گل لادن دارای خاصیت ضد عفونی کننده جهاز هاضمه است.

ص ۱۲۹ - اسرار خوراکیها

خاکشیر و سبب مانع سوء هضم میباشد.

ص ۱۰۴ و ۲۰۷ - اسرار خوراکیها

گللابی رسیده خوب جویده شود درمان سوء هاضمه است گللابی سفت را با آب و عسل میشود جوید.

گللابی هضم را آسان مینماید مدر و ملین است دارای ویتامین (A) و (B) و (C) بوده برای اعصاب هم مفید است.

ص ۱۱۶ - اسرار خوراکیها

خوردن خرما و انگور برای رفع سوء هاضمہ تأکید شده است.

ص ۷۲۵-۷۲۶ - اسرار خوراکیها

آلبالو برای سوء هاضمہهای لچوج بسیار مفید است و انواع آلوی تازه، بک درمان خوبی است.

مخصوصاً برای مبتلایان سوء هاضمہ مزمن و ضعف اعصاب، زیرا ملین خوب و محرک دستگاه تغذیہ است. و عملش برای تمام اعصاب بدن بسیار نافع است و خاصیت مسهلی آن مربوط به داشتن مقدار زیاد سلولزی است که در آن موجود است با سوء هاضمہ می جنگد اعمال کلیه را آسان مینماید دارای ویتامینهای زیادی است و همچنین املاح و قندش زیاد است تنهامیوه ای است که اثر اسید کننده را دارد.

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها

کلبوره یا مریم نخودی نیرو بخش، مقوی و مقدار مصرف آن بیست تا پنجاه گرم در یک لیتر آب دم میکنند و برای تقویت بدن در مورد انواع سوء هاضمہ و تخمه مصرف میکنند آلکولا تور مریم نخودی را در داروخانه ها هم دارند، مقدار مصرف آن سی تا پنجاه قطره بن غذا بهمین منظور مصرف میکنند.

ص ۲۰۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

مرزنگوش مقوی، بادشکن، مدر، خواب آور، معده را تقویت میکند و عمل هضم را آسان میکند کسانی که مبتلا به درد دل یا سوء هضم هستند مقدار یک قاشق دسر خوری از گیاه خشک مرزنگوش در یک لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روزی دو تا سه فنجان از آنرا بنوشند.

ص ۲۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

نعنا یا خشک آن مقوی اعصاب و در دفع گاز و نفخ که در شکم و روده ها جمع میشود بسیار مفید است و در هضم غذا کمک خوبی است و سوء هضم و تخمه را درمان میکند و با غذا در امعاء آنها تخمیر میشود داروی شفا بخش و گرانبائی است مقدار مصرف آن یک قاشق دسر خوری در یک لیوان آبجوش دم کرده هر روز یک فنجان بعد از غذا مصرف نماید.

نعنا دارای هورمون مخصوصی است که محرک دستگاه و غدد گوارشی میباشد این هورمون اثره طبیعی در روی غدد آمیزشی دارد یک فنجان دم کرده نعنا بعد از غذا هضم را آسان میکند و اختلالات معدی را بر طرف میکند (پونه) هم برای هضم غذا مفید است.

ص ۲۳۱ گلها و گیاهان شفا بخش و ص ۱۱۹ - اعجاز خوراکیها