

مبتلایان سوءهضم میتوانند مقدار ده تا بیست گرم گل بابونه را در یک لیتر آب دم کرده با هر غذا دو فنجان مصرف کنند برای کندی عمل روده‌ها و یبوست و عفونتهای دردناک مفید و مؤثر است با برگهای آن بابونه پلو می‌پزند.

ص ۵۳ - گله‌ها و گیاهان شفا بخش

پوارو سرشار از ویتامین‌های (ب B و ث C) و به نسبت قابل توجهی دارای آهن - آهک - فسفر - منیزیم - پتاسیم و گوگرد است در رژیمهای غذایی، زیاد برای بیماران مختلف تجویز میگردد از جمله به بیمارانی که مبتلا بسوء هاضمه هستند، معده‌ای که بهم خورده باشد و هیچ غذایی را قبول نمیکند سوپ پوارو را بخوبی قبول کرده و در عین حال که با معاء داخلی استراحت میدهد آنرا تقویت هم میکند.

ص ۷۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آویشن تازه و خشک را در عفونتهای ریوی و سوء هضم و تخمه مصرف میکنند مقدار مصرفی ده گرم که دو مثقال باشد در یک لیتر آب دم کرده میل می‌کنند صدها مرتبه بتجربه رسیده است.

ص ۸۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

لیمو پراز ویتامین‌های (A و B) مخصوصاً (C) دارای آهن، آهک، کلسیم، فسفر، پتاسیم میباشد در لیمو آسیدهای زیادی وجود دارد که معروفترین آنها آسید اسکوریک میباشد که ضد بیماری اسکوربوت است و آسید سیتریک بزرگترین دشمن اسیداوریک است و خون را رقیق کرده و مجاری دستگاه هاضمه را ضد عفونی میکند اسید لیمو در بدن نه تحلیل میرود و فضولات را حل کرده و تورم مخاط را برطرف میکند آبلیمو را اگر بسوس و یا غذاهای ثقیل و سنگین بزنند هضم آنرا آسان و سهل خواهد کرد برای معالجه سوء هضم با آبلیمو میتوان داروی تمر بخشی را تهیه کرد که طرز تهیه آن این است.

آب یک لیموی تازه را بگیرد و یک لیوان از آب معمولی پر کنید در بین غذا یا بعد از غذا میل فرمائید این داروی ساده و سهل الحصول درمان مؤثری برای سوءهضم است که شما هم میتوانید آنرا تهیه کنید و بکار برید مبتلا بقرشی یا سوءهاضمه نخواهید شد در سالاد سبزیها و میوه‌های خام برای جاشنی باید بجای سرکه صنعتی آبلیمو را بکار برد استعمال آبلیمو سبب میشود که هم غذا

زود هضم شود وهم ذائقه ازطعم وعطر آن لذت ببرد.

برای هضم غذا بایستی ۱۵ دقیقه قبل از غذا میل نمائید بدین ترتیب که آب يك يادو لیمو را گرفته با آب نیم گرم وعسل مخلوط نموده بنوشید . آبلیمو بزاق رازیاد میکند بایستی جرعه جرعه نوشید صبح ناشتا هر کس بخورد تاظهر احساس گرسنگی نمیکند .

ص ۱۴۰ میوهها وسبزیها وص ۱۱۹ و ۱۴۰ تا ۱۴۶ - اسرار خوراکیها

پرتقال مفید است قبل از غذا بخورید در شب چندان نفی ندارد .
ص ۱۵۰ - اسرار خوراکیها

جوشانده برگهای توت وحشی (تمشك) بمقدار ۲۵ گرم دریک لیتر آب برای رفع سوء هضم مفید است این توت سرشار ازویتامین (ث)) و قندوآسید سیتریک وآسیدمالیک و روغنهای مایع میباشد .

ص ۱۵۵ - میوهها وسبزیهای شفا بخش

کسانیکه مبتلا بسوء هاضمه هستند در خوردن خربزه و گرمک بااعتدال آنرا مصرف نمایند و رعایت این نکته را بکنند که بایستی کاملا خوب بجوند .

ص ۱۶۶ - میوهها وسبزیهای شفا بخش ص ۱۱۹ - اسرار خوراکیها

گیاه سپر آب تند وتلخ است بوی آن بمشام نمیرسد ولی وقتی آنرا خشک کنند بوی مخصوصی بخود میگیرد که آن بو دارای عطر مطبوعی میباشد وبهین جهت بآن اسم چای اروپا راداده اند .

خواص آن مقوی، هضم کننده و برای سوء هضم - نفخ معده مفید و مؤثر میباشد .

مقدار مصرف آن يك قاشق دسرخوری دریک لیوان آب حوش است که باید ده دقیقه آنرا دم کرده و هرروز دوتاسه فنجان از آنرا مصرف کرد .

ص ۱۱۹ - گیاهان شفا بخش

سوسنبر برای اختلالات هاضمه، دل بهم خوردگی دم کرده ده گرم برك سوسنبر تازه دریک لیوان آب نوشابه گوارا وخنکی است درمورد اشخاصیکه مبتلا بسوء هاضمه وتخمه شده اند تجویز میشود .

ص ۱۱۹ - گیاهان شفا بخش

دم کرده گل چای برای سوء هضم تجویز میشود چای دارای دو درمید کافئین ومقدارزیادی منگنز وآهن است ولی کسانی که مبتلا باختلال اعصاب

طپش قلب - نقرس - سنگ کلیه از نوع کسالات هستند نباید جای مصرف کنند.

ص ۹۰- گلها و گیاهان شفا بخش

دارچین مقوی خوبی برای دستگاه هاضمه میباشد و ضد درد معده هم می باشد دارچین دارای یک نوع روغن مایع فرار و دارای خواص مقوی و در سوء هضم مصرف نمائید دارای ۹۱ ماده مختلف و مفید برای بدن است.

باز کردن اشتها و بکار انداختن دستگاه هضم برای
ص ۹۷- گلها و گیاهان شفا بخش

ریشه دندان شیر خیلی بزرگ سیاه و دراز دارای شیره سفید غلیظی مثل شیر است تلخ و دارای خواص ادرار آور و اشتها آور و تصفیه کننده خون است و دارای ویتامین های (A و B و C) و مقوی می باشد جوشانده آن قبل از صرف غذا اشتها آور و بعد از غذا هضم کننده است نگهداری آن زود فاسد میگردد.

دندان شیر در اطراف طهران میروید و عوام آنرا جاش خر خطاب می کنند.

ص ۱۰۶- گلها و گیاهان شفا بخش

پوست درخت زبان گنجشک تقویت کننده و اشتها آور سی تا چهل گرم در یک لیتر آب جوشانیده روزی سه فنجان صبح و ظهر و عصر قبل از غذا بنوشید.

ص ۱۱۴- گلها و گیاهان شفا بخش

سبزی ترشک سرشار از ویتامین (C) میباشد اشتها می آورد خون را تصفیه می کند و کمبود ویتامین بدن را برطرف میکند این سبزی بعضی از اغذیه ثقیل را مخصوصاً تخم مرغ سفت پخته را زود هضم میکند و غذاهائی را که با آن در آشپزخانه تهیه می کنید اشتها را تحریک می کند.

ص ۹۷- میوه ها و سبزی های شفا بخش

بادام سرشار از ویتامین (A و B) و قند، سقر، چربی، روغن و مواد سفیدهای و آهک و فسفر است بادام تازه یا خشک آن برای هر معده ای سازگار نیست ولی اگر آنرا کمی بوبندند سهل الهضم تر خواهد شد و کاملاً آهسته آهسته بجوید و با آب دهان مخلوط کرده تا زود هضم شود بادام شیرین در تحریک دستگاه هاضمه تجویز میشود.

ص ۱۲۰- میوه ها و سبزی های شفا بخش

چند سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و دارای مقدار زیادی قند میباشد و خنک و سرد و اشتها آور با اندازه کافی مقوی است و دارای اثر رادیو آکتیف است که عمل آن در دستگاه هاضمه بدن قابل توجه و اهمیت میباشد.

ص ۳۵- میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده تخم هویج به مقدار یک قاشق قهوه خوری برای یک فنجان آب جوش مقوی، مدر و اشتها آور است و همچنین آب هویج خام مفید است.

ص ۳۹- میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۲۴- اسرار خوراکیها

کلم سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) دارای ارزش غذایی زیادی میباشد کلم چون دارای آرسنیک میباشد اشتها آور، نیروی جوانی میبخشد رنگ قیافه را قشنگ کرده و چاق می‌نماید.

ص ۴۸- میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خوردن روغن زیتون با غذا اشتها را زیاد میکند البته مقدار کم روغن زیتون ترشحات غدد مخصوصاً صفرا را اصلاح مینماید ولی زیاده روی در خوردن آن باعث زیادی ترشحات غدد صفرا و سودا میشود و باعث بیخوابی و لاغری است و از این جهت خوردن آن با شخص چاق و بلغمی مزاج توصیه می‌شود ممکن است روغن زیتون را با سالاد قبل از غذا اضافه نمود.

ص ۲۳۹- اسرار خوراکیها

پخته شلغم اشتها آور است.

ص ۲۴۲- اسرار خوراکیها

کرفس اشتها آور است مخصوصاً اگر با برگ‌های جوان آن سالاد تهیه شود.

ص ۲۴۴- اسرار خوراکیها

دارایی این نعمت نیز از خانواده مرکبات و نزدیک به لیمو و پرتقال

است تلخی کم، آنرا يك اشتها آور طبیعی کرده است و برای تمام کسانی که اشتهای کاذب دارند و همچنین کسانی که میاشنان بنده نمی‌کشد و معده‌شان خوب کار نمی‌کند مفید است آنرا قبل از غذا میل نمایند زیرا اشتها را تحریک و هضم را آسان می‌کند و عملش روی ترشحات معده است در موقع خوردن آن قند

نریند دارایی میوه ایست که صبح اگر آنرا بجای صبحانه بخورید بشما جوانی و سلامتی می دهد.

ص ۲۲۰ - حرار خوراکیها

پرمردان قدیمی کوه نشین عقیده دارند اگر صبح ناشتا سوپ سیر خورده شود کسی که مبتلا بسوء هضم باشد بکلی از آن شفا خواهد یافت و خود آنها هر وقت مبتلاباین کسالت شدند این سوپ را صبح ناشتا می خورند و می گویند معده وروددها را پاک می کند سیر برای اشخاصی که مبتلابامراض جلدی هستند و همینطور برای کودکان شیرخوار خوب نیست و در باره این اشخاص منع شده است. زیرا شیر را فاسد کرده و آنها را مبتلابنفخ شکم و دل درد می کند سیر را ممکن است بسالاد قبل از غذا اضافه نموده میل کنند تفصیل در قسمت سالاد مراجعه شود.

ص ۲۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای کاسنی وحشی سرشار از ویتامین (C) و دارای خاصیت تقویت کننده و اشتها آور، مقوی معده و کبد است. ریشه کاسنی هم همان خواص برگ آنرا دارد دم کرده آن ۲۵ گرم در یک لیتر آب میباشد.

ص ۱۲۵ و ۴۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گلپر ضد عفونی کننده و میکروب کش قوی است خوردن مقدار کم آن موجب نشاط است در هضم غذا مؤثر بوده و ترشحات معدی را زیاد مینماید سموم بدن را دفع میکند و اشتها را زیاد مینماید و باعث داشتن هورمونهای زیاد خوردن آن شیر و عرق را زیاد میکند ساقه و برگ گلپر و خوردن آن مفید است و افزودن آن به خوراک و ترشیها بسیار نافع است و از فساد آنها جلوگیری میکند.

ص ۱۳۰ - اعجاز خوراکیها

برگها و ریشه توت فرنگی سرشار از تانن است بهمین جهت قابض، تلخ، مدر، اشتها آور قوی است يك مشت پنج دقیقه جوشانیده میل نمایند. توت فرنگی دارای هورمون مخصوصی است که اشتها و ادرار را زیاد میکند.

توت فرنگی سنگین و ثقیل است و کسانی که معده ای حساس دارند باید کمی انگور فرنگی بآن بیفزایند و بعد آنرا بخورند زیرا انگور فرنگی دارای پکتیک است و این اسید ترشح عصیر معده را زیاد کرده در نتیجه عمل هضم را آسان میسازد.

ص ۱۱۵ - اعجاز خوراکیها و ص ۱۵۸ و ۱۶۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

زنجبیل اشتہارا زیاد وغدد عرق را تحریک و سموم بدن را خارج و معده وروده‌ها را هم ضد عفونی میکند .

ص ۱۴۰ - اعجاز خواکیها

برای باز کردن اشتها و بکار انداختن دستگاہ هاضمہ

بیست گرم گل خشک بومادران را در یک لیتر آب ده دقیقه دم کرده روزی یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید اثر مهمی در تصفیہ خون، تقویت اعصاب و باز کردن اشتها دارد بیش از ۲۴ ساعت بماند فاسد میشود . این گیاه به چهار نام معروف است بومادران - برنجاسف - افسین ، یک بربی شویلا میگویند .

ص ۷۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

یک قاشق قهوه خوری بادیان رومی در یک فنجان آبجوش باید پنج دقیقه دم کرد و با هر وعده غذا یک فنجان از آنرا بعد از هر غذا مصرف کنند هضم کننده غذا است درد شکم را آرام میکند در فرانسه آنرا بعلت خواص طبی که دارد میکارند .

ص ۶۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه باد آور یا کنگر را چنانچه بمقدار بیست تاسی گرم در یک لیتر آب دم کرده قبل از هر غذا دو یاسه قاشق سوپخوری بخورند اشتها آور و داروی مقوی کاملی است برای تقویت دستگاہ هاضمہ مفید است .

ص ۵۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای اشتها و در پایان گریب پانزده گرم برگ مو با چهل گرم پوست نارنج رادر مقدار یک لیتر آبجوش دم کرده قبل از هر غذا یک فنجان میل کنند داروی مقوی و شفا بخش است .

ص ۶۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

پیاز سرشار از ویتامین‌های (B1 ش) و دارای آهن - آهک - فسفر - پتاسیم - سدیم - گوگرد - ید - سیلیس و قند است برای پیرمردانی که

سعیف شده اند و میخواهند تقویت کنند غذای مقوی ونیروبخشی است اگرچند
برش پیازخام را درابتدای غذا باسالادبخورند اشتها را تحریک میکند.
ص ۸۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش و ۱۴۴ - اعجاز خوراکیها

سالادیکه از سبزی و سیر و پیاز - آب لیمو - کاهو - روغن زیتون
تهیه شود برای اشتها بغذا تطیر ندارد به قسمت تهیه سالاد مراجعه شود .
ص ۱۵ - دستور نامه برای تک زرد می نرین و ۱۷۷ - احراز خوراکیها

تخم رازیانه با تخم بادیان و تخم زیره سبز و زیره سیاه تشکیل (چهار
تخم گرم) رامیدهند که عطاریها آنرا میفروشند و خاصیت آن این است که
اشتها آور است وهم چنین بادبر و مقوی میباشد.
ص ۵۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ریواس دارای ویتامین های (B و C) است بشکل کمپوت و مربا
اگر تهیه کنند خنک، مقوی، ملین و گرم کشر است کمپوت ریواس بهرمعددهای
میسازد و حتی بچه ها هم میتوانند آنرا هضم کنند بهمین جهت است که مصرف
آن در بی اشتهائی و بیماریهای کبدی تجویز شده ریواس دارای اسیدهای چندی
است که باکسیم ترکیب شده است و جذب بدن میگردد .
ص ۶۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

شاه تره اشتها آور ، تصفیه کننده خون و مدر است اگرده روز يك قاشق
در خوری از گیاه خشک شاه تره را دریک فنجان آبجوش مدت ده دقیقه دم
کنند و هر روز دو یا سه فنجان از آن دم کرده را قبل از غذا و یا یک فنجان
موقع خواب بنوشند خاصیت آن در بدن اشتها آور و تقویت کننده خواهد بود
و بدن را هم تقویت میکند و ضعف دستگاہ هاضمه را برطرف میسازد .
ص ۱۳۸ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

شیر گیاه دستگاہ هاضمه را تقویت میکند و هضم کننده است مقدار مصرف
آن پنجاه تا صد گرم دریک لیتر آب جوشانیده مصرف میکنند .
ص ۱۴۴ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

افغان سر برای دستگاہ هاضمه بسیار مفید است ملین - مقوی معده و تصفیه
کننده خون است. مقدار مصرف آن از گل و برگهای آن بمقدار پنجاه گرم در
یک لیتر آب دم کرده روزی سه تا شش فنجان میل کنند.

ص ۱۵۶ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

دم کرده گل طاوسی اشتها را باز میکند و مدر و مقوی قلب و اعصاب نیز میباشد.

مقدار یک قاشق قهوه خوری در یک لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روز اول یک فنجان کوچک، رفته رفته مقدار آنرا زیادتر میکنند ولی در هر حال در روزانه فنجان بیشتر نباید. صرف نمود.

ص ۱۹۳ - آنها و گیاهان شفا بخش

سنبل ختائی دارای خواص تقویت کننده و محرک و هضم غذا را آسان میسازد وقتی نمک وروده نفخ می کند و یا غذا هضم نمیشود بادشکن است قسمتهای مورد استفاده این گیاه ریشه و برگ و تخم آنست که تخم آنرا بمقدار بیست گرم در یک لیتر آب دم میکنند و ریشه آنرا هم مقدار بیست گرم در یک لیتر آب میجوشانند و با هر وعده غذا یک فنجان از آنرا مصرف میکنند.

ص ۱۱۸ - آنها و گیاهان شفا بخش

برای هضم غذا و خوب خوابیدن

برگ نارنج ۲۰ گرم، ورون ۱۵ گرم، انیسون ۱۵ گرم، برگ فرنجمشک ۱۵ گرم، پونه ۱۵ گرم، غنچه بهار نارنج ۵ گرم، گل تیول ده گرم، تمام اینها را باهم مخلوط کنید و دو قاشق سوپخوری از آنرا در یک لیوان آبجوش بریزید و آنرا بجوش بیاورید و سپس از روی آتش بردارید و دو دقیقه آنرا دم کنید بعد از شام یک فنجان میل کنید.

ص ۱۴۸ - گیاه و گیاهان شفا بخش

تورم مخاطهای دستگاه هاضمه

خرقه از نظر موسیلاژ (ماده لزج و لعابی سبزی) خیلی غنی است و به همین جهت است که وقتی خورده شود مخاطهای متورم دستگاه هاضمه را نرم کرده و در حکم ضمادی داخلی برای آنها میباشد.

ص ۷۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خواص تخم کتان ملین و نرم کننده ممکن است در تمام بیماریهایی که مربوط به تورم مجاری هاضمه و ادرار است از قبیل یبوست - ورم روده های کوچک - حبس البول - ورم کلیه و سوزاک و غیره مصرف می شود مقدار

مصرف آن سه قاشق سوپخوری تخم کتان دریک لیتر آب جوش است که باید یک شب آن را دم کرد و پس از آن هر روز سه تا چهار فنجان از آن را مصرف کرد.

۹۷۱- گلها و میاهان شفا بخش

www.KetabFarsi.com

فصل نهم

درمان یبوست

چگونه غذا باید خورد که تولید

یبوست نکند

تند خوردن و نجویدن مضرات بسیار دارد و دچار بیماری مینماید . یکی از عوارض تند غذا خوردن سکسکه است و دیگر مبتلابه لکهای صورت میشوند چنانچه حامله باشند نوزادشان ممکن است لکه‌هایی داشته باشند

کسانی که تند غذا میخورند و آنها نجویده بلع مینمایند اغلب دچار یبوست و زخم میگردند و بالعکس کسانی که آهسته غذا میخورند دیر پرمیشوند عمر طولانی دارند بزخم معده دچار نمیشوند - یبوست کمتر پیدا میکنند پس باید غذا را باتأنی و صبر و حوصله خورد و آنها با دندان سائید و با بزاق مخلوط کرد .

ص ۱۴۱ اسرار خوراکیها ۱۴۲ اعجاز خوراکیها

درمان یبوست

میوه‌ها علاوه بر املاح معدنی که دارند اعمال مختلفی را بر روی دستگاه بدن انجام میدهند که میتوانیم آنها مثل یک داروی کمکی در معالجه بیمارهای بیشمار مورد استفاده قرار دهیم .

اگر بعضی میوه‌ها مثل به و زالزالک مورد صحرائی دارای مقدار

زیادی تان هستند که برای جاوگیری از اسهال مفیدند بسیاری از میوه‌ها خاصیت ملینی دارند و بمزاج لنت می‌دهند میوه‌ها خون دارای سلولز به باشند در طول مجاری روده هامدفعوات را بخارج دفع میکنند و بعلاوه چون میوه‌ها دارای مقدار زیادی آب هستند مدفعوات را نرم و شل کرده و تخلیه آنها را بخارج آسان می‌سازد .

کسانی که زیاد میوه نمی‌خورند دارای مدفوعی هستند که در مقام مقایسه با مدفوع اشخاصیکه زیاد گوشت می‌خورند و میوه نمی‌خورند شباهتی ندارد .
دکتر ژیلبرگ و دکتر روی ایچی که گویا فرانسوی باشند در مدفوعات بیماری که از رژیم گوشت پیروی می‌کرده و فقط غذای خود را منحصر به خوراکیهای گوشتی کرده است در يك ميليمتر مكعب ششزار و هفتصد میکرب را پیدا کرده اند و بهمین بیمار مدت پنج روز میوه و شیر و ماست و پنیر داده و مدفوع او را تجزیه کرده اند و دیده‌اند تعداد ششزار و هفتصد میکروب در يك ميلي متر مكعب مدفوع او به ۲۲۵۰ میکروب تقلیل یافته است و همچنین میوه ضد سم میباشد و بیوست‌های مزمن را بر طرف میکند و نمیکندارد شخص مبتلا به تصلب شرائین گردد .

میوه خوارها دارای رنگ سرخی میباشد که حکایت از نیرومندی و تندرستی آنها میکند بر عکس گوشتخواران رنگ گرفته و خفه ای دارند که علائمی از مسمومیت دائمی آنها میباشد پرفسور **اهرب** میگوید میوه‌ها بهترین عوامل تصفیه کننده و معالجه کننده‌ای هستند که طبیعت آنها در دسترس مآقرار داده است خود پرفسور **اهرب** و همکارانش در موارد زیادی ملاحظه کرده اند که اشخاص میوه خوار کمتر مبتلا بزخمهای چرکدار میشوند و اگر احیاناً بدن آنها زخمی و مجروح شود زود زخم و جراحت آنها التیام و شفا یافته و کمتر منجر بچرك و عفونت میگردد لذا برای اینکه هیچوقت به بیوست مزاج مبتلا نشوید از میوه‌ها و سبزیهای که رفع بیوست را میکند و ذیلا توضیح داده میشود مورد استفاده قرار دهید .

ص ۱۱۲ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه و درمان بیوست با پرتقال باید سی دقیقه پوست يك پرتقال و یانارنج تازه را در آب جوشانیده و این آب را که خیلی تلخ و گس است دور ریخت و دوباره پوست پرتقال و یانارنج را در آبی که باقند و یا شکر شیرین شده است بیست دقیقه جوشانید مقدار قند و یا شکر که برای آن لازم است بیست گرم قند و یا شکر در مقابل يك لیتر آب است و باید آنرا در بشقاب گذاشت تا

خُنك شود و آنرا صبحها ناشتا مصرف کرد یا شبها بعد از سه ساعت که از مصرف شام گذشته خورد هضم پوست پرتقالی که باین ترتیب تهیه شده نامطبوع و مشکل نیست و مصرف آن موجب این میشود که فوراً ملح مخصوصی که همراه با بلغم است بوجود آید که موجب تسهیل در تخلیه مدفوع گردد و پوست را بر طرف میسازد .

ص ۶۸ - تلها و میاهان شفا بخش و ۱۶۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

تنقیه

تخم کتان در مصارف خارجی نیز مورد استعمال دارد پنجاه گرم آنرا در يك لیتر آب دو دقیقه می جوشانند و آن را برای رفع یبوست تنقیه میکنند.

ص ۱۷۱ - تلها و میاهان شفا بخش

روغن زیتون برای معالجه یبوست ، صبح ناشتا يك قاشق سوپخوری روغن زیتون را خالی و یا با آب پرتقال و یا الیمو بخورید و این کار را ادامه دهید تا موقعیکه یبوست بکلی بر طرف گردد.

ص ۱۰۳ - تلها و میاهان شفا بخش

غذاهائی که بیشتر تولید یبوست مینمایند

الکل - گوشتهای گاو، خوک و بز و خرگوش - ماهیهای بزرگ و کنسروهای ماهی - چاشنیهای مصنوعی خامه - آردهای نرم که سبوس آنها گرفته شده است - شوكلات و شیر جوشیده - پنیرهای فاسد و کهنه - شیرهای غلیظ قند دار - شیرینیهای تازه - روغنهای قلبی پیه دار - نان سفید - بیسکویتها - شیرینیهای خشك - رشته فرنگی - سیب زمینی سرخ کرده - نخود - باقلا و باقلای چیتی و لوبیا - انواع ساندویچها - شاه بلوط بوداده - هوزخام و پخته - سفیده وزرده تخم مرغ .

میوہ‌های رسیده که ملین میباشند

آلبالو - هلو - زردآلو - گیلاس و انواع گوجه‌آلو - پرتقال - لیمو و سایر مرکبات - انجیر - کلابی - انگور - توت - خربزہ - هندوانہ - آناناس - بد سیب - عمل - خرما - عناب - کشمش .

برای لینت مزاج کودکان

شاخه‌های نازک درخت انجیر را اگر در آب بجوشانند آن ملین و برای کودکان مفید است .

انجیر چون دارای دانه‌های ریزی است بروی معده و روده‌ها خاصیت تقویت کننده و ملین دارد اگر انجیر را بپزند و بشکل کمپوت یا مر باد آورند برای اشخاصیکه سوهاضمه یا بیوست دارند مفید است و برای پختن انجیر هم قند شکر لازم ندارد چون خود انجیر دارای مواد قندی است برای درمان بیوست با انجیر اینطور میتوانید عمل کنید .

در ظرفی که شہر دارد سه انجیر خشک را که چهار قسمت شده بادوازده کشمش بیاندازید و بجوشانید و صبح ناشتا آنرا بخورید یا بهتر است چهار انجیر خشک را در لیوانی که یک چهارم آن شیر با آب است بریزید تا اینکه محتوی آن یک چهارم رسیده و با جوشیدن حجم آن کم شد آن را صاف کنید و شیر آن را مصرف کنید ممکن است شب‌شش دانه انجیر را بشوئید و دو قسمت کرده و آنرا در آب نیم گرم خیس کنید تا تمام شب بماند و صبح ناشتا آنرا بخورید .

ص ۱۶۸ - میوہ‌ها و سبزیہای شفا بخش

اگر شست گرم گل‌هلو را در یک لیتر آب دم کنند دم‌کرده‌ای بوجود می‌آید که وقتی به بچه‌ها داده شود اجابت معده را کمک میکند و بیوست آنان را را بکلی برطرف می‌سازد .

ص ۱۸۵ - میوہ‌ها و سبزیہای شفا بخش
ص ۴۴۰ - اسرار خوراکیها

شربت برای رفع یبوست بچه‌ها

شربت غلیظ گل هلو بمقداریک قاشق قهوه خوری برای بچه‌ها داروی ملین معروفی است که میتوان جای شربت غلیظ کاسنی را که دارای طعم مطبوعی است بگردد.

برای تهیه شربت غلیظ گل هلو باید صد گرم گل هلو را دوازده ساعت در یک لیتر آب بخیسانید و سپس آنرا روی آتش ملایمی بگذارید و آهسته آهسته بجوشانید سپس درصافی بریزید و فشار دهید تا صاف شود و هم وزن آن شکر با آن اضافه کنید.

برای تهیه شربت غلیظ گل هلو میتوانید از شکوفه‌هایی که روی زمین ریخته‌اند استفاده کنید و یاد درخت را آهسته نکان دهید تا شکوفه‌های آن بریزد و در این مورد هیچ لطمه‌ای بدرخت یا میوه آن نمیخورد زیرا تنها شکوفه‌هایی که ثمر ندارند میریزند.

شربت غلیظ گل هلو دارویی است که دشمن سرسخت یبوست میباشد و برای کسانی که دارای معده حساس هستند توصیه شده است. لویی چهاردهم و ولتر بطور مرتب این شربت را مصرف میکردند.

ص ۱۸۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خطمی خبازی یا پنیرک خاصیت نرم کننده و مسهلی دارد دم کرده یا جوشانده برگه گل پنیرک بهترین وسیله درمان و معالجه است مصرف آن مخصوصاً در یبوست بچه‌ها و کسانی که دارای معده وروده‌هایی تنبل و علیل میباشد تجویز و توصیه شده است.

اشخاصیکه مبتلا به یبوست هستند باید شبها قبل از خواب و صبحها پس از بیداری یک یا دو فنجان دم کرده گل پنیرک را با یک قاشق قهوه خوری صاف خالص میل کنند و مطمئن باشند که بزودی و بطور خیلی طبیعی عارضه یبوست آن برطرف خواهد شد مقدار مصرف آن ده تا بیست گرم برگه گل آن در یک لیتر آب جوشانده پنج دقیقه دم کنند تفصیل خواص دیگر آن در قسمت درد معده

زکام این کتاب شرح داده شده است.

ص ۷۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

گلایی سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) - قند - مواد چربی
و تانن است دارای آهن - کلسیم - فسفر - منیزیم - پتاسیم - منگنز میباشد.
گلایی میوه ایست مغزی - ملین - مدر

بعضی از اشخاص نمیتوانند باسانی و راحتی گلایی را هضم کنند چنین
اشخاصی باید گلایی را بپزند و بصورت مارملاد در آورند و برای اینکه مواد
حیاتی از دست رفته آنرا که در اثر حرارت از بین رفته دوباره تجدید کنند باید
مقداری آبلیمویا پرتقال تازه بآن بیفزایند.

مصرف گلایی ترشح بزاق دهان را زیاد میکند و در نتیجه باعث تسهیل
دستگاه هاضمه میگردد.

ص ۱۸۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

یک قاشق قهوه خوری پوست گلایی را که خشک شده است در یک فنجان
آب جوش دم کنید و بخورید. مجال است و غذا را بزودی هضم میکند.

ص ۱۸۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جاش خربادندان شیر تلخ و شیر دار است و دارای خواص ادرار آور و بطور خفیف
خاصیت مسهلی دارد برای تنبلی معده و یبوست مفید است.
جوشانده آن قبل از غذا اشتها آور بعد از غذا خورده شود هضم کننده
است.

جوشانده شیرین برگ و یاریشه آن بمقدار شصت گرم در یک لیتر آب پنج
دقیقه بر گها و ده دقیقه ریشه آن جوشانده شود روزی سه فنجان صبح - ظهر
عصر یک فنجان میل کنند.

ص ۱۰۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

کاسنی ضد یبوست است و برای رفع یبوست دمکرده برگ و ریشه کاسنی
بمقدار دو فنجان هر روز صبح ناشتا باید مصرف کرد و مقدار مصرف آنهمی گرم
برگ و ریشه کاسنی خشک در یک لیتر آب است.

آثار کاسنی وحشی در ابتدای مصرف آن ضعیف و غیر محسوس است بهمین

حجت باید بمصرف آن مداومت داد تا بمرور آثار شفا بخش آن ظاهر گردد.
ص ۱۶۵ - گلپا و گیاهان شفا بخش

برگ کاسنی ملین است بشرطی که خام خورده شود.
ص ۱۶۶ - گلپا و گیاهان شفا بخش

مہیزپہای ملین

کاهو و کاسنی - گندمیکہ با سبوس باشد - کلم برگ - برگ شلغم - برگ چغندر - برگ ترب و تربچہ - ترب سیاہ - مارچوبہ - پیاز - نخود فرنگی و باقلای تازہ - ترہ ایرانی و فرنگی - انواع سپر و موسیر - لوبیای سبز - ہویج - زردک - چغندرلبو با برگہایشان - گوجہ فرنگی.
ص ۱۴۱ - اسرار خوراکیہا

سبوس جو سلولزی بیشتری دارد از این رو نان گندم بر جو مزیت پیدا نموده است معذک بعضی از یبوستہا با خوردن نان جو بر طرف میگردد ولی نباید در خوردن آن افراط کرد و حتی المقدور باید آنرا نرم نمود و سبوسہای درشت را گرفت و الاتولید اسہال مینماید سبوس جو دارای ویتامین (ب) بمقدار زیاد میباشد خوردن آن نیز سبب میشود کہ میکروبہای مفیدی کہ در معده بودہ ویتامین (ب) میسازند رشد نمودہ بمقدار زیادی ویتامین (ب) تحویل بدن انسان نمایند بنابراین خوردن نان جو با غذاہائی کہ ویتامین (ب) زیاد دارد جایز نیست و از این رو خوردن ماست را با نان جو صلاح نمیدانند نان جو دارای کلسیم ہم میباشد.

ص ۱۴۱ - اعجاز خوراکیہا

سبب

اگر سبب را موقع خواب با پوست آن بخورند بشرطی کہ بخوبی بجوند و فرودہند برای یبوستہای مزمن و سخت فوق العادہ مفید است و پس از چندی عمل رودہا را بصورت عادی و طبیعی در آورده و یبوست را رفع میکند ترشی سبب ترشح غدد مخصوصاً بزاق را زیاد میکند سبب سرشار از ویتامینہای (آ) (ب) و (ث) و مواد چربی، تانن و آسید مالیک و سلولزمیباشد سبب دارا مواد آہنی - آہک کلسیم - فسفر - منیزیم - پتاسیم - سدیم - سیلیس میباشد

دکتر گیلورد آمریکائی غذاشناس نامی جهان در کتابهای خود توصیف زیادی از سیب نموده و دکتر لکرن در کنگره سیب شناسی گفته است سیب نقش بزرگی را در قسمت تغذیه بدن و معالجه بیماریها بعهده دارد و انجام میدهد که اهمیت آن غیر قابل تردید میباشد.

سیب تازه یا خشک را بهمه بیمار و تندرست بدهید زیرا سیب میوه‌ای لذیذ و مغذی است سیب را با پوست بشوئید و در ماشینهای آب میوه گیری بیندازید و آب شیرین و خوشمزه آنرا بنوشید.

ص ۱۹۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

منیزیمی که در سیب و تره فرنگی وجود دارد حرکات معده و روده‌ها را بفعالیت میاندازد و عمل هضم را آسان میکند و مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی و سرطان زیاد مینماید.

ص ۲۹ - امرار خوراکیها

بابونه

یا آقطی لیت دهنده است

وقتی گلهای آقطی باز شد و ریخت میوه آن بوجود میآید این میوه بشکل Bie و پس از رسیدن سیاه میشود و داخل آن شیرهای است که رنگ آن قرمز مایل به بنفش است میوه درخت آقطی ادرار آور و ملین است و بمقدار پانزده تا سی گرم مصرف میشود بعلاوه شیره میوه آقطی يك سهل و تصفیه کننده ملایمی است.

برای استخراج شیره میوه آقطی میوه‌ها را در ظرفی لعابدار و یاسفالین ریخته و روی آتش آنقدر میپزند تا میوه‌ها از هم باز شود و سپس آنرا فشار میدهند و شیره آنرا که بسفتی عسل است میگیرند و صاف میکنند این شیره را (رب آقطی) میگویند و در موارد ضروری بمقدار بیست تا سی گرم مصرف می نمایند.

ص ۴۶ - گلهای و گیاهان شفا بخش

برای رفع کندی عمل روده‌ها و یبوست و عفونتهای دردناک مقدار بیست گرم گل بابونه را در يك لیتر آب جوش مدت بیست تا سی دقیقه دم کرده بعد از غلظت دو فنجان مصرف نمایند.

ص ۵۲ - گلهای و گیاهان شفا بخش

هویج مثل تمام سبزیها بلکه بیشتر از همه آنها عمل رودهها را منظم میکند و بیوست را رفع میکند و مدفوع را بر عکس رژیم گوشتی نرم میکند بهمین جهت بهتر است خوراکیهایی را که از گوشت تهیه میشود بسا هویج باشد.

درمورد بیوست، باید سوپی را که از یک کیلو هویج درست شده است و دو ساعت در یک لیتر آب جوشیده و بعد از صافی که مخصوص پوره کردن هویج است آنرا رد کرده و مصرف نماید.

ص ۴۷ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

شاهی که ملقب به تندرستی بدن است سرشار از ویتامین (A و B) و ویتامین (C) آن خیلی زیاد است دارای آهن و مس و روی و منگنز آهن، گوگرد، ید و ارزش درمانی زیاد دارد شاهی از سبزیهایی است که خنک و مواد معدنی را بیدن میرساند کمبود ویتامین (C) را بر طرف مینماید اشتها آور تقویت کننده وادرار آور و ملین و تصفیه کننده خون است.

ص ۴۴ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

جوزهندی دارای روغن فراوان آسید و مواد نشاسته ای است بیست و پنج درصد مواد چربی دارد که از آن کره جوزهندی استخراج میکند و بعنوان ادویه اغذیه در طباطخی استعمال میشود.

دکتر گلیوردها و زر متخصص نامی غذاشناسی در کتاب خود (چگونه باید خورد) توصیه کرده جوزهندی علاوه بر اینکه غذا را معطر میکند هضم کننده و بطور ملایم نیز ملین است ولی نباید در مصرف آن افراط کرد زیرا تولید مسمومیت میکند.

ص ۸۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

آلوی خیلی تازه و رسیده را اگر صبح ناشتا بانان چاودار بجای صبحانه بخورند غذای کامل علیه بیوست مزمن است و کسانی که نمیتوانند آلویا آلوجه تازه و رسیده را خام بخورند میتوانند آنرا مر با یا کمپوت کرده و بخورند آلویا آلوجه خشک از میوههایی است که اگر آب کنند مقدار زیادی آب را بخود میکشد و طعم و مزه خاصی را بخود میگیرد.

آلوجه خشک سرشار از ویتامین (A) و آهن است و غذائی است مفیدی که ورزشکاران - دوچرخه سواران - دوندگان مخصوصاً باید همیشه آنرا مصرف کنند و مثل سقر آنرا بمکند کمپوت آلوجه خشک داروی ممتازی برای

معالجه و رفع یبوست میباشد برای معالجه و درمان یبوستهای مزمن و سخت از آلوی سیاه خشک یا آلوجه میتوان کمک گرفت در این مورد آلوی سیاه یا آلوجه يك چاره اصلی و قطعی است در این مورد چنین باید عمل کرد.

هشت عدد آلوجه خشک را مدت دوازده ساعت آب کنید بعد مدت ده دقیقه بدون اینکه قند یا شکر در آن بریزید آنرا روی آتش بگذارید و بپزید و در همان حین که مشغول جوشیدن و پختن است کمی آب لیمو بآن اضافه کنید و این آلوجه پخته را صبح ناشتا و شب هنگام خواب با دو عدد سیب درختی کاملاً رسیده بخورید و بخوابید پیش از ظهر و بعد از ظهرها هم هر دفعه دو لیوان آب طبیعی خالص را بنوشید.

ص ۱۸۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ترخون اشتها آور سریع الهضم و مقوی است برای انواع دل‌درد، دردهای معده و یبوست مفید است جوشانده آن بمقدار ۲۵ تاسی گرم برای يك لیتر آب توصیه و تجویز میشود.

ص ۵۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

رازیانہ سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) فسفر - آهک است بواسطه خاصیت معدنی که دارد سلسله اعصاب و دستگاه هاضمه را تقویت میکند به علاوه دم کرده تخم رازیانه بمقدار ۱۵ گرم در يك لیتر آب درمورد دل‌دردها - گاز معده و روده‌ها و یبوست تجویز میشود.

ص ۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کاهو سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و دارای آهن - آهک - کلسیم - فسفر - منیزیم - ید - منگنز - روی - سدیم - مس و زود هضم - اشتها آور - معده و روده‌ها را تقویت میکند جوشانده شصت گرم کاهو در يك لیتر آب باشام یا قبل از خواب میل کنند اولاً رفع یبوست را کرده و چون خواب آور است خوابی راحت خواهد کرد.

ص ۶۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شیره تخم کدو دارای خاصیت ملینی است و اگر کسی مبتلا به یبوست‌های خیلی سخت باشد و صبح ناشتا يك فنجان از آنرا سر کشد بزودی از شر یبوست راحت خواهد شد.

ص ۷۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سبزی ترشك دارای مقادیر زیادی ویتامین (C) میباشد ادرار آور

و تصفیه کننده خون است و غذاهای ثقیل مانند تخم مرغ رازود هضم می‌کند ترشک بواسطه خواص ملینی که دارد سوپی از آن درست کرده و بعد از هر تخلیه شکم یک فنجان آنرا مینوشند برای تهیه این سوپ باید چهل گرم ترشک، بیست گرم کاهو، بیست گرم تره، بیست گرم کاسنی زرد، پنج گرم کره و یک لیتر آب را بدون نمک مصرف کنید.

ص ۹۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مصرف گوجه فرنگی برای اشخاصیکه مبتلا به یبوست هستند تجویز شده است گوجه فرنگی از غذاهای درجه اولی است که نیرو و نشاط میبخشد و باید آنرا خام خورد پوست و دانه‌های آن بهضم غذا کمک میکند و مثل یک جارو مدفوعات را وادار به تخلیه میکند دارای ویتامین (A و B و C) و آهن املاح معدنی بیشمار مخصوصاً فسفر و برم میباشد خنک، اشتها آور، در مقابل امراض عفونی و کمبود (اسکوپورت) ویتامین (C) را حفظ میکند توصیه شده است که نباید در روغن سرخ کرده و پخت زیرا سنگین میشود یا در آب خودش پخته و بعد موقع کشیدن کره را با آن اضافه کرده مصرف نماید.

اشخاصیکه به یبوست عادی مبتلا هستند در طی مصرف غذا مخلوطی از کاهو - کرفس - هویج و گل کلم خام را که ریز ریز شده و با آب گوجه فرنگی خام چاشنی زده باشند تجویز میشود آب گوجه فرنگی خام را اگر در روز چند لیوان بخورند ادرار آور مفیدی است و اگر با اندازه مساوی با آب کرفس مخلوط کنند نوشابه‌ای مقوی و نیرو بخش است.

ص ۱۰۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خرما برنی را ناشتا بخورید رفع یبوست میکند.

ص ۱۸۸ - حلیه المتقین

سیب زمینی ترشی سرشار از ویتامین (A و C) میباشد مغزی و دارای مواد آلبومینی زیادتری است چون اعمال روده‌ها را مرتب میکند برای اشخاصی که مبتلا به یبوست هستند مصرف آن مفید میباشد مصرف سیب زمینی ترشی به پیرمردان برای اینکه خوابشان زیاد شود توصیه میشود سیب زمینی ترشی دارای روغنهای نباتی بشکل موسیلاژ (لعاب نباتی) میباشد.

ص ۱۰۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گیلاس

گیلاس سرشار از ویتامینهای (A و B و C و D) و قند ، دارای آهن - کلسیم - منیزیم - مقدار زیادی پتاسیم - سدیم و روی میباشد دارای خاصیت ضد عفونی علیه تخمیر روده‌هاست و در یبوست‌های شدید نیز مفید واقع میشود .

ص ۱۲۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

توت وحشی که میوه تمشک چپری است سرشار از ویتامین (A) و (D و C) میباشد و اگر خیلی خوب رسیده باشد و خورده شود ضد یبوست و تصفیه کننده خون است و باید در این مورد یک مشت آنرا صبح ناشتا مصرف کرد .

تخم و دانه‌هایی که در تمشک هست و اغلب با دندان هم جویده نمیشود وقتی خورده شوند درمعالجه یبوست و خشکی مزاج بطور طبیعی بسیار مؤثر است و سبب میشود که یبوست بکلی رفع گردد .

ص ۱۵۵ و ص ۱۶۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گرمک سرشار از ویتامین (A و C) و سلولوز است خنک و ملین بوده مخصوصاً برای کسانی که از یبوست مینالند تجویز شده است .

ص ۱۶۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده کاکل ذرت درمعالجه و رفع یبوست نیز نتایج خوبی دارد در این مورد شربت ذرت را دوازده تا پنج گرم شیرۀ مایع کاکل ذرت که در ۹۸۸ گرم شربت ساده بدست آمده است تجویز میگردد مقدار مصرف آن سی تا هشتاد گرم در روز است البته جوشانده کاکل ذرت بهتر خواهد بود با اطمینان خاطر جوشانده آنرا از یکماه تا شش هفته مصرف کنند و خفای کامل خود را از بیماری بچشم به بینند .

ص ۱۶۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

خریزه چون ملین و مدر است برای کسانی که از یبوست مینالند تجویز

ص ۱۶۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

فسخہ درمانی برای پیوست

۲۰ گرم	ریشہ گزنہ
»	گل پنیرک
»	برگ انگور فرنگی
»	بوگ تبول
۲۵	ریشہ بابا آدم
۲۵	برگ کاسنی وحشی
۱۰ گرم	ریشہ ریوند چینی

تمام این گیاهان را باهم خورد کرده مخلوط کنید و یک قاشق سوپخوری پر از آنرا در یک فنجان آب دو دقیقه بجوشانید و ده دقیقه بحال خود بگذارید و با کمی عسل آنرا شیرین کنید و هر شب موقع خواب یک فنجان از آنرا بنوشید.

ملها و گیاهان شفا بخش

آلبالو میوه ملین و همچنین انجیر و آلوی تازه ملین و محرک دستگاه تغذیه است و عملش برای تمام اعضاء بدن بسیار مفید است خاصیت مسهلی آن مربوط بداشتن مقدار زیاد سلولزی است که در آن موجود میباشد مقوی و اعمال کلیهها را آسان میکند و دارای ویتامین (B₁) بوده و اثر خشک شدن ویتامین (B₁) آن زیاد میگردد.

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها

توت کمی ملین است ناشتا بخورند و تا ظهر غذای دیگری میل نمایند بسیار مغذی است و دارای مواد چربی و مواد پکتین دار و املاح میباشد.

ص ۲۱۹ - اسرار خوراکیها

اسفناج کمی ملین و زود هضم میباشد و پیوست را مرتفع و مدر و ملین و دستگاه گوارش را جارو و پاک و پیچش شکم را برطرف میسازد.

ص ۲۳۵ - اسرار خوراکیها

دمکرده تخم اسفناج بمقدار ۵ تاده گرم در یک فنجان آب ملین است که در معالجه پیوست معجزه می کند.

ص ۵۴ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

کلروفیلی که در اسفناج هست عضلات رودهها را تحریک و تخلیه می کند و آنرا را آسان مینماید.

ص ۵۴ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

بادنجان ملین است نارس آن سمی است

ص ۳۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

چغندر سرشار از ویتامین های (A و B و C) و دارای مقدار زیادی قند میباشد و خنک و سرد و اشتها آور با اندازه کافی مقوی اثر آن ملین مد و آرام کننده است جوشانده چغندر بمقدار ۲۵ تا ۵۰ گرم در يك لیتر آب برای بواسیر و یبوست و بیماریهای جلدی مفید است .

ص ۳۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

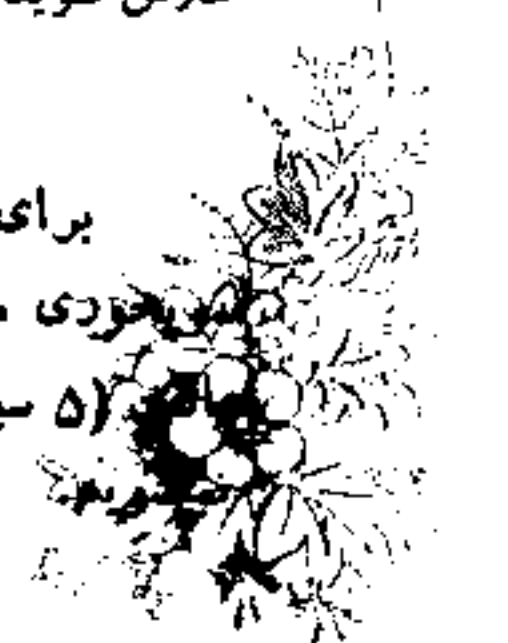
میکروبهای موزی

سردسته‌های میکروبهای موزی در معده شما زندگی میکند و عده ای از دانشمندان پیری را نتیجه اعمال اینها میدانند و معتقدند سمومی که این میکروبهای روده ای از خود ترشح میکنند شخص را علیل و ناتوان کرده مزاج آنها را بیس نموده و بسوه هاضمه دچار میسازند پزشکان قدیم معمولاً با تنقیه گل خطمی به جنگ میکروبها می رفته و نتایج خوبی می گرفتند ولی امروز عده ای معتقدند که ماست بهترین وسیله مبارزه با این میکروبها میباشد گل سرخ نیز یکی از وسایل مبارزه میباشد از گل سرخ و عسل مربا بپزید و میل کنید ملین و معده و خون را تصفیه می کند یا گل سرخ را بسالاد اضافه کنید کاکاتی بماست بزنید برای ضد عفونی معده و روده‌ها بسیار مفید است، و سیر و پیاز و تره هم همچنین ، تا از پیری زود رس و یبوست مزاج خلاص شوید.

ص ۱۵۵ اسرار خوراکیها

برای اصلاح مزاج همه روز روزی نصف فنجان جوانه گندم و دو قاشق سوپخوری مخمر آب جو و دو قاشق سوپخوری ملاس سیاه و يك چهارم لیتر آب (۵ سیر) جدا یا با غذای خود صرف نمائید به یبوست مزاج مبتلا

ص ۵۴ - گذر نامه برای پک زندگانی نوین



ملاس سیاہ مسهل ملین است با تجویز دکتر لاکتوریک قاشق در یک لیوان آب یا دوغ میل کنید.

ص ۷۵ - گذرنامه برای يك زندگانی نوین

در ساعات معین غذا بخورید و بخوابید و عمل تخلیه را انجام دهید .

ص ۷۵ - گذرنامه برای يك زندگانی نوین

علاج خشکی مزاج خوردن نان سیاہ است.

ص ۱۱۳ - اسرار خوراکیها

www.KetabFarsi.com

فصل دهم

علاج بواسیر

بواسیر مانند لوزتین یا آپاندیس در تمام اشخاص وجود دارد منتها فقط در کسانی عود می کند که موقع قضای حاجت بخود فشار بیاورند و معمولاً اشخاصی هم در مستراح بخود فشار می آورند که بعلمت ابتلا بتریاك و یا بیماری کبد و یا علل دیگر مانند تنبلی روده ها و غیره به بیبوست دائمی دچار میباشند پس کسانی که از زیاد نشستن در مستراح و فشار وارد کردن بخود ناراحت هستند باید هر چه زودتر بیماری بیبوست خود را از بین ببرند و بیماری بیبوست هم هر قدر شدید باشد با خوردن میوه های مانند گلایی - ازگیل - پرتقال - انجیر و غیره از بین میرود ولی کسانی که دسترسی بمیوه ندارند میتوانند بطور مدام از روغن زیتون استفاده کنند یعنی برای همیشه پس از ناهار و شام يك قاشق سوپ بخوری روغن زیتون بخورند و مبتلایان بتریاك نیز چنانچه با يك قاشق نتیجه نگرفتند میتوانند دو یا سه قاشق میل کنند خوردن روغن زیتون برای مبتلایان به بیبوست به خاصیت دارد ،

اول آنکه کبد آنها را در صورت مریض بودن معالجه میکند و اگر هم مریض نبود از بیمار شدن آن جلوگیری مینماید دوم آنکه مزاج آنها را لینت میدهد و باعث میشود که وقتی در مستراح می نشیند فشار بخود وارد نیآورد سوم آنکه موجب خواهد شد که قطرات منی در حین قضای حاجت از آنها دفع نشود در خاتمه یادآوری این نکته ضروری است که بعضی از اشخاص وقتی در مستراح می نشینند بدون اینکه احساس کنند ماده سفیدی رنگی از آنها خارج میشود یا بدانست که این امر ارتباطی با سرعت انزال یا سیلان منی ندارد و معمولاً بر بودن کیسه های منی میباشد و غالباً در اشخاصی بروز میکند که

مبتلا به بواسير يا يبوست مزمن باشند زيرا اين قبيل اشخاص اكثرأ در مستراح فشار زيادى بخود ميآورند و در نتيجه قطرات منى را كه از كيسه ها وارد مثانه شده اند برون ميريزند .

ص ۱۹ - ناتوانىهاي جنسى

خوردن نخود برشته تاى كه سرد شده باشد براى بواسير خونى نافع است .

راهنماى نجات از مرگ مصنوعى

اسفناج سرشار از آهن ميباشد كلر و فيل كه در اسفناج هست عضلات روده ها را تحريك كرده سلولزهاى آن تخليه مدفوعات را آسان ميسازد اسفناج جاروى حقيقى مجارى دستگاه گوارش است كه بخوبى آن مجارى را پاك ميكند داروى ملين است به اشخاصيكه يبوست دارند يا مبتلا به بواسير هستند همينطور براى اشخاص پير و كسانيكه هميشه در يكجانشسته اند و زياد حرکت نميكنند توصيه شده است .

ص ۷۳ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

براى بواسير داخلى و خارجى دوازده پوارورا با پياز و برگ آن در ۶ تا ۸ ليتر آب بجوشانيد بعد اين رادر وان بريزيد وسط بدن خود را در آن گذاشته حمام تنشين بگيريد در هشت روز هر روز يكبار بايد گرفته شود و بعد هر قدر بهبودى حاصل شد بين آن فاصله زيادتر شود ولى در مواقعى كه حالت بحراني پيش آيد بايد در هر روز دوبار حمام تنشين بگيريد .

ص ۷۳ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

بابر گهاي بادنجان ضماى درست ميكنند كه براى بواسير مفيد و مصرف ميشود و همچنين چغندر سرشار از ويتامين هاي (A و B و C) و داراى مقدار زيادى قند ميباشد و خنك و سرد و اشتها آور و باندازه كافي مقوى است داراى راديو آكتيف است كه عمل آن در دستگاه هاضمه بدن قابل توجه و اهميت است ملين - مدر و آرام كننده ، جوشانده چغندر بمقدار ۵ تا ۵ گرم در يك ليتر آب براى التهاب مثانه ، يبوست و بواسير و بيماريهاي جلدى مفيد است ، مصرف آن براى اشخاصيكه مبتلا به بيمارى قند ميباشند منع گردیده است با بر گهاي بادنجان ميتوان ضماى تهيه كرد كه براى بواسير استعمال و مصرف ميشود كه موجب تسكين درد ميگردد .

ص ۴۵ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

دکتر پیر گروزه و آلامبر - شربت زیر را برای معالجه انواع بواسیر تجویز میکنند عصارة مایع بومادران ده گرم - تنطور و انیل بیست قنبره، شیر؛ سفت پوست نارنج صد و پنجاه گرم .

این شربت را باید در هر روز يك تا پنج قاشق سوپخوری مصرف نمود . برای معالجه بواسیرهای چركدار سی تا چهل گرم گل بومادران خشك را در يك لیتر آب مدت ده دقیقه میجوشانند و با این جوشانده چنین زخمهایی را شستشو داده پانسمان میکنند .

ص ۷۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر بر گهای تازه غازیاغی را کوبیده و بانمک و یاسر که مخلوط کنند و آنرا بپزند و روی محل بواسیر بگذارند فوراً درد آنرا ساکت میکند .

ص ۱۵۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل بنفشه سرنگ در بیماری بواسیر مصرف میگردد و دارای خواص تصفیه کننده خون و ضد احتقان خون، ملین، مدر، مقوی، میباشد و مقدار مصرف آن چهل تا شصت گرم در يك لیتر آب جوش و پنج دقیقه جوشانیده ده دقیقه هم دم کرده حداقل یکماه و نیم بطور مرتب و هر روز بین غذا يك فنجان از آنرا خورد .

ص ۱۷۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

خوردن گوشت عبره برای بواسیر و درد پشت مفید و اعانت میکند در بسیاری حماح .

ص ۴۹ - حلیة المتقین

خوردن تره و خرماي نارس بواسیر را زایل میکند .

ص ۱۸۸ - حلیة المتقین

برنج روده‌ها را گشاد میکند و بواسیر را قطع مینماید دواي دیگر هلیله سیاه و ملیله و آمله، اجزای مساوی گرفته بکوبند و از حریر بیرون کنند پس قدری از مقل ارزق گرفته در آب تره سه شب، بخیسآندند، پس ایندواها را در میان آن ریخته خمیر کنند و دست را بروغن بنفشه چرب کرده آنرا بقدریکم در دست کنند و در سایه خشك کنند و اگر در زمستان باشد بقدر دو مثقال بخورد و اگر در تابستان باشد بقدر يك مثقال بخورد و در آن ایام که آنرا میخورد از ماهی و سرکه و سبزیها اجتناب کند .

ص ۵۴ - حلیة المتقین

حرفہ سرشار از ویتامین (C و B) خاصیت آن خشک - ادرار آور و ضد (اسکوربوت) است کہ بود ویتامین (C) را بر طرف میکند برای مبتلایان بواسیر تحویز میشود

ص ۷۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر سبب زمینی خام رانده کنند و با روغن زیتون مخلوط نمایند برای بواسیر و ورم مفاصل دردناک ضمادی را تشکیل میدهد کہ بخوبی آنرا معالجه میکند.

ص ۴۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر باشیرتوت وحشی معام مستقیم را کمپرس کنند فوراً از ریش خون بواسیر جلوگیری میکند.

ص ۱۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

در مورد بواسیرهای متورم برگ انجیر را بانمیالند تا خون از آن جاری شود

ص ۱۶۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

در نیم گیلان آب بهاگردانه‌های بهرا کہ کوبیده باشند اضافه کنید شرابای دست میآید کہ برای بواسیرهای متورم استعمال میشود.

ص ۱۷۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

روغنی را کہ از هستهٔ حلوا استخراج میشود بشکل محلول روی برآمدگی بواسیر و ورم آن میمالند.

ص ۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بر گهای آفتی را اگر نرم کنند و با روغن زیتون خالص بیامیزند و بصورت ضماد و یادوای مالیدنی استعمال کنند انواع بواسیر را شفا خواهد داد.

ص ۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

شاخه‌های گلدار بودادران کہ خشک شده باشد بمقدار پانزده تا چهل گرم در یک لیتر آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده روزی سه تا چهار فنجان مصرف نمایند.

برای رفع انواع بواسیر مؤثر میباشد اگر بیش از ۲۴ ساعت بیاندازند و رنگ آن تغییر نموده فاسد میشود.

خوردن انجیر تر و خشک بواسیر را قطع و نقرس را مفید است.
 ص ۵۶ - حلیۃ المتقین
 خوردن زنیان و گردکان باهم بواسیر را میسوزانند با درآ رفع میکند.
 ص ۱۹۸ - حلیۃ المتقین

مسهل‌های ملین

خوردن سه‌مثقال تخم هندوانه برای انحداد از غذا مفید است.
 ص ۴ - جلد ۵ راهنمای نجات از مرگ مصنوعی

ترب مقدار کمی ملین و کمی بیشتری از آن مسهل است و برخلاف سایر
 مسهلهای تولیدشکم روش نمی‌نماید و فضولات خشک را خارج می‌سازد.
 ص ۲۴۷ - اسرار خوراکیها

دمکرده سی گرم برگ ۱۵۰ گرم شکوفه درخت بادام مخلوطی را بوجود
 می‌آورند که ادرار آور و مسهل گرم کش است.
 ص ۱۳۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگ گیلاس در شیر مسهل ملایمی است که دل‌درد نمی‌آورد.
 ص ۱۲۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شاه توت دارای ویتامین (C) و قند، اسید سیتریک و اسید مالیک و
 روغنهای مایع اصلی که دارای خواص ضد عفونی و میکروب کش میباشد و طعم
 کمی ترش شاه توت عطش کسانیرا که گوشت یا دویه خورده‌اند فرو مینشانند
 اگر شاه توت را صبح ناشتا بخورند ملین است مثل مسهل کار میکند.
 ص ۱۵۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

هلو سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) میباشد و از میوه‌هایی
 است که بهر معده‌ای سازگار است.

هلو بطور مطبوعی غده‌ها را تقویت کرده و ترشحات طبیعی آنها را تحریک
 میکند، این میوه ادرار آور و ملین است اگر چند روز بطور مرتب پی‌درپی صبح
 ناشتا آب هلو را بگیرند و بخورند خوردن آن در صبح ناشتا این خاصیت را

دارد کہ ادرار را بخارج فرستاده و تخلیه مدفوعات را منظم و آسان میسازد.
ص ۱۴۸ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۲۲۱ - ادرار خوراکیها

خوردن شنگ تازه و خشک کبد و روده‌ها را بکار میاندازد.
ص ۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شیرینک سرشار از ویتامین‌های (A و C) خنک، مسکن و روده‌ها را پاک میکند.

اگر شیرینک را با آب گوجه‌فرنگی و مقدار خیلی کمی سیرسالاد کنند برای اشخاص بیخواب هم مفید است.

شیرینک در ایران جزء سبزیهای صحرائی است در اروپا زیاد کاشته میشود و مصرف زیاد دارد و برانی آن بسیار خوشمزه میباشد بعلت داشتن مواد صمغی غشاء معدی را روغن زده و معده را پاک میکند.

ص ۱۴۹ آنها و گیاهان - ص ۲۲۹ - ادرار خوراکیها

املاح معدنی توت‌فرنگی خاصیت مسهلی بآن بخشیده است زیرا این املاح عضلات روده را به انقباض و انقباض وادار میکند و بهمین جهت هم آنرا برای کسانی که مبتلا به یبوست هستند تجویز میکنند توت‌فرنگی دارای ویتامین (B و C) و سلولز مواد چربی نوئید است و دارای آهن و آهک فسفر پتاسیم، سدیم، سلیم، وید و برم میباشد خنک و مقوی و ادرار آور که خون را هم تصفیه میکنند این میوه را نه بقیهائی بعد از غذا بعنوان دسر مصرف میکنند بلکه اگر قبل از غذا هم خورده شود اشتها آور است.

ص ۱۲۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده گلهای تازه آقطی بمقدار ۵۰ تا ۱۰۰ گرم در یک لیتر آب خاصیت مسهل و تصفیه کننده خون را دارد.

ص ۵۵ - گلهای و گیاهان شفا بخش

نسخه درمانی امتهام معده

۲ گرم

۲۵ گرم

" "

" "

" "

پوست با با آدم

ریشه سنبل ختائی

برگ مریم گلی

گل پنیرک

تخم کتان

