

این مواد را با یکدیگر خوب مخلوط کنید و بعد یکقاشق سوپخوری پر از آنرا در يك فنجان آب خوش بوم بریزید و سه دقیقه بچوشانید و ده دقیقه بحال خودش بگذارید و اگر خواستید آنرا شیرین کنید عمل در آن بریزند و صبح ناشتا و یا موقع خواب يك یا دو فنجان از آنرا در هر روز بخورید.

سنا و گیاهان شناختنی

سنا نام درختچه‌ایست که در شمال افریقا و عربستان و ایران بعمل می‌آید و برگ و میوه آن خاصیت دارویی دارد و بعنوان مسهل و ملین و تصفیه کننده خون بصورت دمکرده و حوشانده مصرف میگردد - لاروس مدیکال راجع به خواص دارویی این گیاه مینویسد اثر این گیاه بر روی روده بزرگ است و حالت انقباض روده بزرگ را تحریک و تقویت کرده و سبب میشود محتویات آن تصفیه گردد.

سنا از مسهل‌هایی است که در غشاء و محرای دستگاه هاضمه بلا واسطه تحریک نمیکند بلکه خود دستگاه را به تجدید فعالیت انداخته و سبب میشود بیمار بطور طبیعی بیرون برود مادران شیر ده اگر دهمکرده سنا را بیاشامند اثر مسهلی آن در شیر آنها وارد شده و طفل شیر خوار را وادار به تخلیه مدفوع میکند و اثر مسهلی آن بقدری سریع است که گاهی سبب قولنج و دل درد میشود بهمین علت است که اطباء قدیمی سنا را با بعضی مواد معدنی از قبیل انیسون و تخم گشنیز و زنجبیل و دارچین و یا گل سرخ دهمکرده تجویز مینمایند دمکرده برگ سنا وقتی با عسل و یا نبات شیرین شود مطبوع است کسانی که مبتلا به یبوست مزمن هستند لاروس مدیکال تجویز میکند که سه دانه از میوه سنا را در يك فنجان آب خوش دم کنند هر روز سه فنجان بعد از هر غذا صبح و ظهر و شب بیاشامند بعد آنرا کم کرده و به دو بعد به يك تقلیل میدهند تا آنکه وقتی یبه است آنها بر طرف گردد بکلی آنرا متروک سازند.

برای حوشاندن و دمکردن سنا ظرف آنرا باید حتما از چینی و یا بلور انتخاب کنید زیرا این گیاه دارای مقداری تانن است که وقتی با فلز آهنی محاور شود رنگ آن تیره و تار میشود.

ص ۱۲۴ سنا و گیاهان شناختنی

فرمایشی حضرت رسول (ص) عداوا کنید بسنا که اگر چیزی در گهرا رد
میشود آن بسنا است.

ص ۱۹۰ - حلیة المتقین

پایان



کاسنی وحشی دارای خواص مسهل، تقویت کننده و تب بر، خون را هم تصفیه میکند و بشکل شربت به بچه‌ها میدهد کاسنی را هم وزن خود با شکر مخلوط کرده و می‌جوشانند تا بقوام بیاید و شربت غلیظی بنماید کاسنی ضد بیبوست است و برای دفع آن دمکرده برگ و ریشه کاسنی را بمقدار دو فنجان هر روز صبح ناشتا باید مصرف کرد و مقدار مصرف آن سی گرم برگ و ریشه خشک در یک لیتر آب است.

ص ۱۶۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

تنقیه

گز علفی بمقدار بیست تاسی گرم پس از انحلال در آب صاف نموده با داروی دیگر مخلوط و بصورت تنقیه استعمال میشود.

ص ۱۷۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

۱۲ مثقال آب برگ بیدرا با شکر یا آب عدس جوشیده میل نمائید یا دو مثقال برگ گل سرخ با دوغ و نمک میل کنید یا خوردن گرمک پس دوغذا.

ص ۱۱۱ - جلد پانزدهم نجات از مرگ مصنوعی

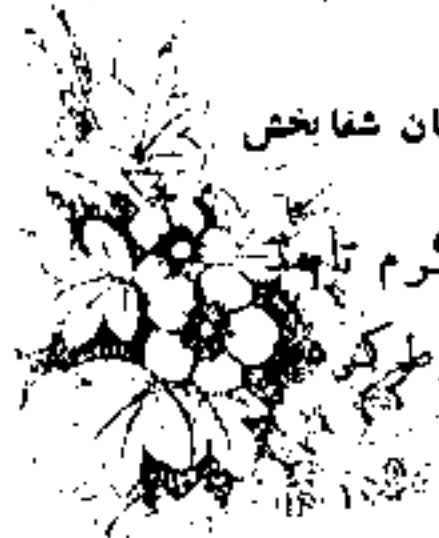
ترنجبین گیاهی است از خار شتر چکیده میشود این گیاه خاردار و سخت سبزرنگ بوده خاصیت ملین را دارد از مسهل‌های شیرین است که گاهی با داروهای گیاهی هم تنها مصرف میشود برای نرم کردن سینه و بیماریهای عفونی مشکوک بکار میرود.

ص ۸۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

گلها و شکوفه‌های گوجه دارای خواص آرام کننده ملین و مسهلی. تصفیه کننده خون و قبض کننده است دمکرده شکوفه آلوچه ده تاسی گرم در یک لیتر آب جوش است که باید هر روز یک یا دو فنجان از آنرا مصرف کرد و دمکرده میوه آن قبض کننده است.

ص ۱۰۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیرخشت مسهل خنک و ملین میباشد شیرخشت را مقدار ده گرم تا هجده گرم که باید در آب گرم و شیر و یا دمکرده داروهای گیاهی مخلوط کرده مصرف شود.



شیرخشت دارای مواد قندی و صمغی میباشد .

چون شیرخشت حشرات و کرم رازود بخود میکشد و فاسد میشود
بهین جهت است که برای حفاظت آن تخم گلپر را با آن مخلوط میکنند .

۱۴۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

درخت فلوس در جنوب ایران و در بلوچستان میروید در بلوچستان
جو توتور چیمکانی یا چمکانی هم میگویند خاصیت فلوس این است که ملین و مسهل
است و طریق مصرف آن شصت گرم در نیم لیتر آب ده دقیقه بجوشانید در موقع
احتیاج یک لیوان موقع خواب و یک لیوان دیگر صبح ناشتا میل کنید اگر همانطور
فلوس را بکشد طعم آن مطبوع تر است .

ص ۱۵۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیره ای که از برگهای تازه بنفشه خارج میشود خاصیت مسهل را دارد
در موردیکه بخواهند این شیره را بجای مسهل مصرف کنند پنجاه گرم آنرا
گرفته و استعمال میکنند .

ص ۱۶۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل محمدی خاصیت مسهلی دارد و اگر آنرا در آب زرد پنیر دم کنند
مسهل کاملی خواهد بود .

ص ۴۸۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

دو گرم کوبیده تخم گل گندم با کمی عسل خاصیت مسهلی دارد و شکم را
بکار میاندازد .

ص ۱۹۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

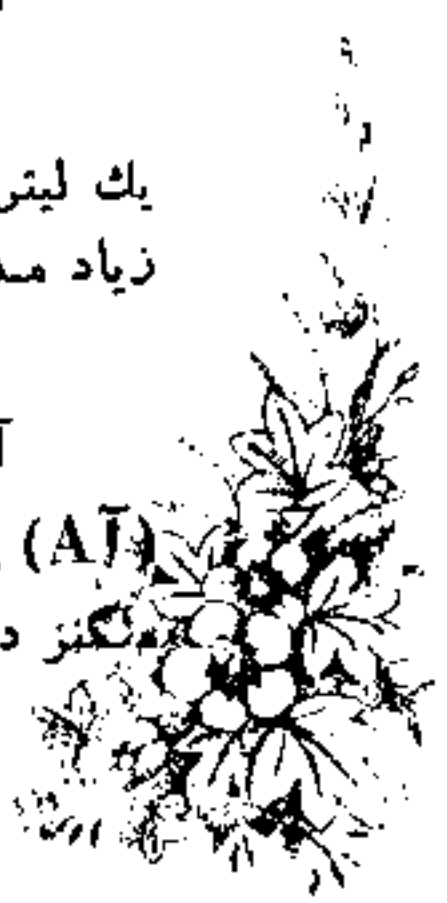
نسترن بندرت مصرف میشود .

با وجود این گلبرگهای نسترن را دم کرده مقدار آن یک تاسه گرم در
یک لیتر آب که نباید از سه گرم تجاوز کند و اگر تجاوز کرد موجب تخلیه
زیاد مدفوع میشود .

ص ۲۴۸ گلها و گیاهان شفا بخش

آب کلابی مسهل قوی است دارای ویتامینهای (B و C) و کمی
(A) پوست آن دارای ویتامین بیشتری است و باید آنرا با پوست خورده مقدار
بسیار کم دارد موقع گرفتن آب آن با پوست و دانه و مغز در فشاری بگذارند .

ص ۱۳۹ - اعجاز خوراکیها



فصل یازدهم

دفع انواع کرم

کرم معده

مرزه کرمهای معده و کرم کدو را ساقط میسازد.

ص ۴۴۹ - اسرار خوراکیها

خوردن بودادهٔ منز گردو با انزروت برای کرم معده نظیر ندارد.
ص ۹۱۸ اسرار خوراکیها

نخود را یکشب در سرکه بخیسانید و صبح ناشتا میل کنید بشرط اینکه در آن روز چیز دیگر میل نکنید برای کشتن کرم معده بسیار مجرب است در آب نخود جوشانده بنشینید برای اصلاح امراض مقعد و تنقیهٔ رحم و اخراج کرم شکم و مقعد بهترین دواست.

راه نجات از مرمهٔ مصنوعی

کرم کدو

کرم کدو کرمهایی هستند کوچک و در کیسه‌ای جای دارند و تا آن کیسه از بین نرود بتواند و تناسل خود در معده ادامه میدهد.

برای دفع کرم کدو باید یک سیر بزرگ را پوست بکنید و رنده کنید و مدت بیست دقیقه آنرا در شیر بجوشانید و بعد جوشانده شیر را صبح ناشتا بنوشید و تا ظهر از خوردن هر غذای دیگر خودداری نمائید و این کدو را آنقدر با آب داغ



دھید تا بکلی تمام کرم کدو دفع گردد .

ص ۳۶ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

ہویج دارای ویتامین (A و B و C) و ہفت درصد آہن دارد
خنک ، اشتہا آور ، مبتلایان بمرض قند بر حذر شدہ اند .
برای مبارزہ بر ضد کرم کدو اگر ہشت روز ناشتا ہویج پرندہ شدہ را
بخوریم خیلی بندرت اتفان میافتاد کہ با این معالجہ سادہ کرم کدو خارج
نشود .

ص ۱۷ و ۳۹ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

تخم حرفہ را اگر در آب یا شیر بجوشانند و بخورند کرم کش است و
مخصوصاً برای دفع کرم کدو .

ص ۷۰ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

تخم کدو مخصوصاً پوست سبز رنگ آن ضد کرم کدو میباشد و سابقاً تصور
میکردند کہ خون تخم کدو ایجاد کنندہ این کرم است و این نام نیز از این جهت
بآن دادہ شدہ است ولی امروز میدانند کہ تخم کدو دارای تخم انگل نیست
بلکہ باعث اسقاط کرم میشود مقدار خوراک تخم کدو برای انداختن کرم در
اشخاص بالغ ۷۵ تا صد گرم و در اطفال نصف این مقدار . تخم کدو علاوہ بر اینکہ
ضد کرم میباشد دارای ویتامینهای زیادی است .

ص ۱۳۳ - اعجاز خوراکیہا

اگر شیرہ تخم کدو را یا اندازہ يك قاشق سوپخوری صبح موقع برخاستن
از خواب و يك قاشق سوپخوری شب موقع خوابیدن بخورند کرم کدو را از
رودہا دفع خواهد کرد .

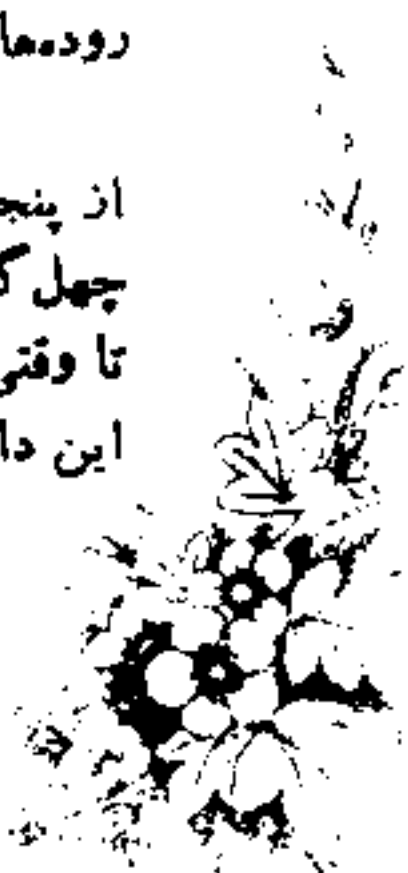
و ہم چنین شیرہ تخم کدو را بگیرند و در شیر یا آب بیزند خمیری کہ
از پنجاہ گرم تخم کدوی پوست کندہ و کوبیدہ با سی گرم روغن مایع کرچک و
چهل گرم عسل ترکیب شدہ در يك لیوان شیر حل کنند و صبح ناشتا بخورند و
تا وقتی کہ سر کرم کدو از جای خود حرکت نکرده و کندہ نشدہ است مصرف
این دارو را تجدید کنند .

ص ۷۰ و ۱۷ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

مرزہ کرم کدو را ساقط میکند .

ص ۳۳۹ - اسرار خوراکیہا

برای معالجہ و درمان کرم کدو شخص مبتلا باید ہر شب سالاد سیب



زمینی که دارای لاقل ۶۰ گرم روغن مایع گردد و باشد بخورد .
 ص ۱۸۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گل و پوست و ریشه و میوه انار دارای خاصیت مقوی قبض کننده میباشد
 پوست و ریشه انار بهترین داروی قطعی برای دفع کرم کدوست و باید صدویست
 گرم پوست و ریشه انار را در یک لیتر آب مدت ۲۴ ساعت خیسانید و پس از آن
 روی آتش گذاشته و مدت ده دقیقه آنرا جوشانید و سپس هر روز سه فنجان از
 آنرا به فاصله یکساعت و نیم نوشید البته این جوشانده کمتر تلخ و نامطبوع
 است و در بعضی اشخاص درابتدا تولید سرگیجه و اختلالاتی میکند ولی بطور قطع
 کرم کدورا از داخل بدن کنده و بخارج دفع مینماید.

ص ۱۰۰ - گله‌ها و گیاهان شفا بخش و ص ۱۲ - ناتوانیهای جنسی

اگر پانزده روز تمام هر روز صبح ناشتا یک قاشق سوپخوری روغن فندق را
 بگیرند و بخورند بهترین دارویی است که علیه کرم کدو بکار میرود و بعد از پانزده
 روز بکلی شرابین مهمان ناخوانده را دفع میکند. **شکر چکن (شکر چکن)**
 خوردن آن خودداری کند
 ص ۱۲۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گرم روده

کرم روده گرمهائی هستند بیاریکی نخ که داخل روده میشوند.
 برای دفع کرم روده باید در هر روز دو بار جوشانده بیست و پنج گرم
 سیر را در یک لیوان آب یا شیر مصرف کرد و این ۲۵ گرم سیر را باید مدت
 بیست دقیقه در شیر و یا آب جوشانیده یا بهتر است که در یک قاشق سوپخوری یک
 حبه سیر رنده شده را با دو برابر شکر مخلوط کرده روزی دو بار مصرف کرد.

ص ۲۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

رازیانه سرشار از ویتامین‌های (A، B و C) فسفر و آهن است
 اگر بمدت طولانی مصرف کنند کرمهای روده را دفع میکند دمکرده تخم
 رازیانه بمقدار ۱۵ گرم در یک لیتر آب با هر غذای فنجان آن صرف شود
 تقویت کننده دستگاه هاضمه هم میباشد برای درد دل و گاز معده و روده‌ها
 و بیوست مزاج بسیار نافع است.

ص ۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای دفع کرمهای ریز روده‌ها باید یک گرم محتوی دوانگ
 جعفری خشک یک گرم کرفس و یک گرم گل بنفشه را جوشانده و بیچ
 آنرا نوشید.

ص ۱۰۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای دفع کرم روده باید صبح ناشتا نیم کیلو توت فرنگی خورد و تا ظهر چیز دیگری نخورد .

ص ۱۵۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر احساس کردید کرم روده دارید کمی از پوست سبز خارجی گردو را بجوید و فرود دهید.

ص ۱۸۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کرم بچه‌ها

۲۰ تا ۳۰ گرم از آب برگ کلم را به بچه‌ها بدهید هر کرمی که در معده وروده‌ها داشته باشند دفع میکند چون کلم صد کرم است.

ص ۵۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بچه‌هاییکه مبتلا بکرم روده هستند باید هر روز صبح ناشتا دانه‌های لیمو را که نرم شده و کمی قند بآن اضافه شده است مصرف کنند .

ص ۱۳۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ریشه‌های تره فرنگی را بکوبند و با شیر مخلوط کنند کرم کش ممتازی است برای بچه‌ها.

ص ۷۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سوسنبر کرم کش است و بچه‌هایی که بواسطه داشتن کرم معذب شده‌اند باید از آن مصرف کنند مقدار مصرف آن پنج تا بیست و پنج گرم در یک لیتر آب جوش که بعد از هر غذا یک فنجان از آنرا بنوشند مقوی معده و قلب و یاد شکن میباشد.

ص ۱۱۹ - گیاهان و میوه‌ها شفا بخش

برای معالجه کرم معده اطفال باید روی شکم آنها صماد برگ گل و هسته هل را که کاملاً خرد و کوبیده شده است استعمال کرد.

ص ۱۸۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شیر کرم کش معروفی است باید یک حبه شیر را در تمام سوپهائی که به بچه داده اند بکوبند و بکوبند .

ص ۱۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش



انواع کرم

یک فنجان کوچک آب شاهی را صبح ناشتا میل کنید کرم کش است و سموم بدن را دفع میکند دارای ویتامینهای (A و B و I و C) آهن، مس، آهک، منگنز، روی، گوگرد و ید میباشد.
ص ۴۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ریواس دارای ویتامینهای (B و C) است و بشکل کمپوت و مربا اگر تهیه شود خنک، مقوی، ملین، کرم کش است ریواس بهرمعده میسازد.
ص ۶۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده سی گرم برگ و ۱۵۰ گرم شکوفه درخت بادام، مخلوطی را بوجود میآورد که کرم کش خواهد بود.
ص ۱۱۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تمام لیمو کرم کش است و شما باید یک لیمو را با پوست و گوشت و هسته له کنید و آنرا یک تا دو ساعت در کمی آب سرد با یک قاشق سوپخوری عسل بخیسانید بعد آنرا در صافی ریخته و با فشار صاف کنید و شب قبل از خواب بنوشید.

ص ۱۲۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پوست لیمو صد کرم است دمکرده و یا خام آن مفید است صد گاز معده است و نفخ شکم را هم مرتفع مینماید.
ص ۱۴۱ و ۱۴۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آویشن کرم کش معروفیست ۲۰ تا ۵۰ گرم آنرا در یک لیتر آب دم کنید و بین روز آنرا مصرف نمائید.

ص ۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خواص دارچین مقوی و صد درد معده و کرم کش است و برای دست‌های ماضمه مفید مصرف ۵ تا بیست گرم در یک لیتر آب باید ۵ دقیقه دم کنید و میل کرد.

کرکی که در داخل میوه نسترن هست کرم کش است و وقتی خوردن



بدون اینکه به روده‌ها و امعاء زیانی برساند آنها را آزار داده و زخمی میکند در این مورد باید این کرکها را به مقدار پانزده صدم یا سی صدم گرم در کمی عسل مخلوط کرده و خورد.

ص ۴۱۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

روغن مغز هسته زرد آلو که تلخ باشد يك مثقال میل کنید کشته گرم است.

سه چهار روز متوالی صبح ناشتا روزی ۲۰ مثقال شیر تازه دوشیده میل کنید با هفت مثقال شکر موقع خوردن بینی را بند نمایند که بوی دوا بمشام گرم نرسد قبل از خوردن دوا قدری جیل شیرین میل کنید که حیوان دهان خود را باز کند.

ص ۱۰ جلد ۴ - راه نجات از مرمک مصنوعی

۳۲ نخود زیره سفید مسهل مخصوصاً برای اخراج کرم مفید است .
ص ۱۹ جلد ۴ - راه نجات از مرمک مصنوعی

برگ و مغز و هسته آلو و آلوچه گرم کش است .

ص ۱۸۹ - گیاهان و سبزیهای شفا بخش

مصرف برگ و گل نارنج هضم غذا را آسان ساخته و در عین حال کرم کش است مصرف برگ نارنج ۳ تا ۴ برگ در یک لیوان آب جوش است که باید مدت ۱۵ دقیقه آن را دم کرده هر روز دو تا سه فنجان از آنرا بعد از غذا نوشید .

ص ۶۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

مربای خلال پوست نارنج و غذا هائیکه با خلال نارنج درست میشوند صد کرم است و گاز معده را از بین میبرد .

ص ۶۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاهای بایونه در فاصله ماههای خرداد و مرداد ظاهر میگردد. که وقتی کاملاً باز شد باید آنرا چید و در سایه خشک کرد تا خواص آن محفوظ بماند بایونه گیاهی است مقوی و ضد کرم و نیرو بخش به من جهت دهم کرده آن ده تا بیست گرم گل بایونه را در یک لیتر آب جوش مفید و مؤثر است بعد از هر وعده این دوا فنجان مصرف میکنند .

بایونه خشک را از عطاریها و داروخانه میتوان بدست آورد یا اگر



حیدرتان در دسترس داشتید به ترتیبی که در بالا شرح دادیم بجیمید و
-سك كنید و در مواقع ضروری از آن استفاده كنید برای خانمهای باردار
بمذوع است.

ص ۵۱ - سبب و درمان سبب

کسانی که میخواهند در این مورد آنرا مصرف نمایند ممکن است يك
قاشق سوپخوری از برگ و گل خشك بابونه را در يك فنجان آب مدت ده
دقیقه (۵ دقیقه بجوشانند ۵ دقیقه دم کنند) و صبح ناشتا يك فنجان و ظهر
و شب نیم ساعت قبل از غذا يك فنجان بدون قند بخورند.

ص ۵۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

پامچال گیاه قشنگی است که در بهار سبز میشود و علفی است که هر
سال بدون اینکه آنرا بکارند از عمان ریشه اولی درمیآید بر گهای کردار
پرچین بیضی شکل طعم آن تلخ و قابض است در چمنها و بیشه ها و طول جادهها
هر کجا که علف برود سبز میشود گلهای آن در ماه اردیبهشت تا تیر ماه
ظاهر میشود در طب بعنوان گرم کش مصرف میشود دکتر شوهر آنرا در
انواع امراض تشنجی تجویز میکند ریشه پامچال را بصورت جوشانده برای
رفع گرم مصرف می کنند و مقدار مصرف آن بیست تا بیست و پنج گرم در يك
لیتر آب است.

ص ۷۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

فصل دوازدهم

امراض معدی و امعاء

معالجه زخم معده و روده

دکتر **گیلورد هاووزر** میگوید در یکی از شهرهای چکوسلوواکی بنام کارلسباد آسایشگاهی است مخصوص کسانی که غذایشان دیر هضم میشود و مبتلا به اختلال هاضمه هستند در همین آسایشگاه بوده که به خواص آب سبزیهای خام پی بردم و هر روز از هویجهای طلائی و جعفریهای تازه و اسفناج و برگ و ریشه کرفس را همچنین گلایبهای رسیده و سایر میوهها بدون آنکه پوست آنها گرفته باشند در زیر آب جاری کاملاً شسته با چرخهای دستی سبزیها نرم و خورد شده و آب آنها را گرفته و هر روز ساعت ده صبح بهر بیماری دو لیست و پنجاه گرم از این آب سبزیهای تازه را مینوشانیدم دکتر **سورگالس پزشک** آسایشگاه در باب سبزیها (خون نباتات خطاب میگردد) میگفت کلروفیل ماده سبز رنگ سبزیها در شفا دادن بیمارانی که غذای خوب نخورده اند و لاغر شده اند و یا آنقدر غذای مضر دیگری خورده اند که چاق و تنومند گردیده اند اثر عجیب و سحر آسایی دارد بسیاری از این بیماران که از انگلستان و آمریکا آمده بودند و مبتلا بزخم روده بزرگ **گرثیست** و زخم معده و روده ها **اولسر** و یا اختلالات کبدی و یا کلیه صغیرا بودند تنها با نوشیدن آب سبزی معالجه شده و شفا میافتند اما **نوشیدن آب سبزی** بر خوردن آن چیست؟ این نکته مسلم است که بدن را از تمام مواد مغذی سبزی را جذب کند ولی وقتی بدن دچار کمبود غذایی است **نوشیدن آب سبزی** که سرشار از انواع ویتامین و املاح زنده است زودتر **بیماری** روده و عوارض کسالتهای مختلف خود را رهایی می بخشد و برای

درد دل و بادیا مان هم مفید است .

این را هم باید بگویم که من بی اندازه از علاقه آمریکائی‌ها به آب‌ها سبزی خوشحال شدم مخصوصاً وقتی که دکتر شیخا که یکی از پزشکان معروف اتا زونی است در کالیفرنیا مطب دارد این موضوع را فاش کرد که اولسر و زخم معده را با آب کلم در مدت پانزده روز معالجه کرده و بکلی شفا بخشیده است .
ترتیب معالجه او این بود که در مدت (۱۵ روز) نیم لیتر آب کلم تازه و یا هفتاد و پنج درصد کلم ۲۵ درصد کرفس را آب گرفته و به بیماران میدهد و این نخستین باری بود که پس از گزارش من در آمریکا آب سبزی بطور کلی شناخته شد برای خوش طعمی آن با آب سبب سرخ و یا آب هویج مخلوط کرده بنوشید زیرا تمام آب سبزیها همین خواص را دارند .

ص - ۳۳ و ۴۰ چه باید خورد و چگونه باید پخت

بادنجان مفید میباشد توصیه شده تجویز میکنند باید کاملاً رسیده باشد
نارس آن سم است .

ص ۳۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دارچین برای زخم معده مضر است .

ص ۱۴۰ - اعجاز خوراکیها

سی تا چهل گرم برگ تازه گزنه را در یک لیتر آب ده دقیقه میجوشانند و در ۴۸ ساعت این جوشانده را بین غذا مصرف میکنند جهت عفونت و زخم معده ورود مفید است .

ص ۴۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

برگهای تازه توت‌فرنگی را اگر له کنند ضمادی بوجود می‌آورد که برای انواع اولسرها مفید میباشد .

ص ۱۶۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سیب‌زمینی دارای ویتامین (A و B) و نیم درصد پتاسیم دارد مقدار زیادی مواد نشاسته‌ای . اگر سیب‌زمینی خام را رنده کنند و در سالام مخلوط سازند اولسرها معده را سوزانده و از بین میبرد آب سیب‌زمینی خام که با فشار بدست می‌آورند در مورد اولسر معده تجویز گردیده مصرف سیب‌زمینی در مورد زیادی ترشی عصیر معده انواع اولسرها معده و اسهال کودکان که با خوار تجویز گردیده و نتایج گرانبها و ممتازی از آن میگیرند .

و مزه آب سیب‌زمینی خام نامطبوع است آنرا با عسل میخورند و یا مخلوط با آب گوجه فرنگی یا هویج میکنند درمان زخم معده است میتوان آنرا رنده کرده با سالاد خورد **سیب‌زمینی هائی که قسمتی از آن سبز باشد سم است.**

ص ۴۴۶ - اسرار خوراکیها و ۱۲۹ میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

قسمتهای مورد استفاده همیشه بهار گل و برگهای آن است مقدار مصرف آن پنجاه گرم گلهای تازه همیشه بهار در یک لیتر آب است که باید در دقیقه دم کرده روزی سه فنجان از آنرا (قبل از هر غذا یک فنجان) مصرف نمایند. این دم کرده برای درد معده کسانی که مبتلا باولسر معده یا روده هستند اگر مرتباً این دم کرده را مصرف نمایند بزودی شفا خواهند یافت.

ص ۴۴۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

ریشه شیرین بیان اشتها آور و ادرار آور و خنک و در التیام زخم معده و همچنین تقویت غده‌های ما فوق کلیوی و درد روده ها مصرف میکنند مقدار مصرف آن در این مورد پنجاه گرم ریشه آنرا در یک لیتر آب که باید پنج دقیقه حوشانید و دوازده ساعت بحال خودش گذاشت تا خوب خیس بخورد سپس آنرا نوشید.

ص ۱۵۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

در مورد زخم معده و زخم اثنی عشر بایستی صبح ناشتا یک قاشق سوپ خوری عسل بخورند و یک ساعت هیچ نخورند اگر در مدت یکماه اثر نیک و ظاهر نشد بایستی مقدار آنرا اضافه کرد یعنی ۵۰ تا صد گرم خورد منتها تا ظهر چیز دیگر نخورند.

ص ۲۰۵ - اسرار خوراکیها

پسته مقوی معده و زخم معده و سموم بدن را زایل و یسرقان را معالجه

ص ۱۴۱ - اسرار خوراکیها

میکند



ضد عفونی معده و روده‌ها

برای درمان عفونت‌های معده مقدار يك قاشق دسر خوری از گلهای خشك بادآور یا برگ آن در يك لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده قبل از هر غذا يك فنجان بخورند:

ص ۵۶ - ۴ گلهای و گیاهان شفا بخش

دانه زیره ضد عفونی کننده قوی است و برای تصفیه معده نافع و درد معده را تسکین میدهد و نفخ شکم را از بین میبرد .
ص ۱۳۷ - اعجاز خوراکیها و ۱۶۵ - اسرار خوراکیها

جوشانده پوست پرتقال و یا نارنج محلل و این جوشانده را باید با پوست خشك پرتقال و یا نارنج يك قاشق قهوه خوری برای يك فنجان آبجوش مصرف کرد پوست پرتقال تازه دارای اسانس است که خاصیت ضد عفونی دارد معده و روده‌ها را ضد عفونی نموده ترشح صفرا و عمل هضم را آسان میسازد و اشتها را زیاد می نماید بعد از هر غذا بعنوان دسر پرتقال خورده شود بسیار مفید است دارای ویتامین (ب_۱ و ث_۱) آهن، آهک، کلسیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و مس میباشد معده را تقویت و گرم معده را از بین میبرد . مصرف برگ نارنج سه تا چهار برگ در يك لیوان آبجوش پانزده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان بعد از غذا مصرف نمائید .

ص ۶۷ - ۴ گلهای و گیاهان شفا بخش و ۱۰۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خاکشیر، آب ترب و آب هویج و آب شلغم بهترین داروی پاک کردن و ضد عفونی نمودن روده‌ها میباشد .

ص ۱۱۶ - اسرار خوراکیها

سیر يك خوراك ضد عفونی بوده میکروبهای معده و جهاز تنفس را نابود میسازد و اخیراً این ماده را استخراج نموده و جزء داروهای آنتی بیوتیک آورده اند . بوی سیر را میتوان با سبزی دیگر از بین برد .

ص ۲۲۲ - اعجاز خوراکیها

زنجبیل معده و روده‌ها را ضد عفونی کرده بلفم را دفع می نماید .
ص ۱۴۰ - اعجاز خوراکیها

انار ترش اگر با پیاز خورده شود معده را دباغی میکند و میتوان

میافزاید و سموم بدن را دفع مینماید .

ص ۵۵ - حلیۃ المتقین

برگ بو برای جلوگیری از تخمیر غذا در معده فوق العاده موثر است ضد عفونی گرانبها و پر قیمتی است بمعده های ضعیف و ناتوان نیرو میبخشد برگ بورا بعنوان ادویه غذا اضافه میکنند و دکتر گیلورد هاووزر بخاطر همین خواص شفا بخش این گیاه است که در کتاب طباطبی خود در صورت های تهیه غذا دستور مصرف آنرا میدهد .

مقدار مصرفی برگ بو برای دم کردن چهار گرم برگ خشک آن در یک لیوان آب جوش است که باید دو سه فنجان از آنرا در روز مصرف کرد دم کرده برگ بو هضم غذا را آسان ساخته و گاز و نفخی که در معده جمع شده خارج میکند نامهای دیگر درخت بورا مرحوم **ناظم الاطباء** مولف کتاب پزشکی نام **غارو باهستان** اسم برده و مینویسد که درختی است که اصل آن در مشرق زمین بوده است و از آسیا با اروپا رفته و کشت آن معمول گردیده است در اروپا درخت برگ بو را بعلت مصارف خانه داری و برگهای قشنگ آن در خانه و باغچه ها میکارند و درخت آن همیشه سبز است و پوست آن خاکستری سبز و چوب آن خیلی سخت میباشد و دارای شاخه های انعطاف پذیر و متعدد میباشد مرحوم **ناصرالدین شاه** نمونه آنرا از اروپا آورد و در کاخ گلستان فعلی کاشت .

ص ۶۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر معده شما عفونت دارد فوراً با جوشانده خطمی و پنیرک که خاصیت ضد عفونی دارند معده خود را پاک کنید تا اثرات نیکوی آنرا به بینید .

ص ۱۳۰ - اسرار خوراکیها

خیار بواسطه داشتن گوگرد ، معده را ضد عفونی کرده درمان امراض حصه ای و میکروبیهای معده است بعلت داشتن یک ماده ، قوه ارتجاعی عضلات را زیاد میکند .

ص ۱۳۵ - اسرار خوراکیها

مرزه عفونت معده را از بین میبرد و اشتها آور است .

ص ۱۳۸ - اسرار خوراکیها

شلغم دارای یک ماده ضد میکروب قوی است و روی این اصل با اینکه دارای نمایسته و مواد قندی است هیچگاه تحت تأثیر میکروبیهای هوا فاسد نمیشود .
خوراکیها را که با شلغم میزنند دیرتر فاسد میشوند شلغم غذای بسیار

مفیدی است که قوه بینائی را تقویت میکند و معده را ضد عفونی مینماید شلغم دارای فسفر، کلسیم و آهن میباشد و ویتامین (ب۱) و (ب۱۲) دارد.

ص ۱۴۵ - اعجاز خوراکیها

خوشانده سیب فرمر بمقدار صد تا صد و پنجاه گرم در يك لیتر آب در مورد ورم امعاء تحویر گردیده است. خاصیت آن: هضمی، ملین و مسهل، ادرار آور است.

ص ۱۳۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

وقتی درد ورم امعاء شدت کرد علاوه بر خوردن دمکرده گل وریشه ختمی بیست تاسی گرم در يك لیتر آب مصرف میشود حتی صماد گرم برگ و گل ختمی روی شکم بگذارند درد را سرعت آرام میکند.

ص ۱۸۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

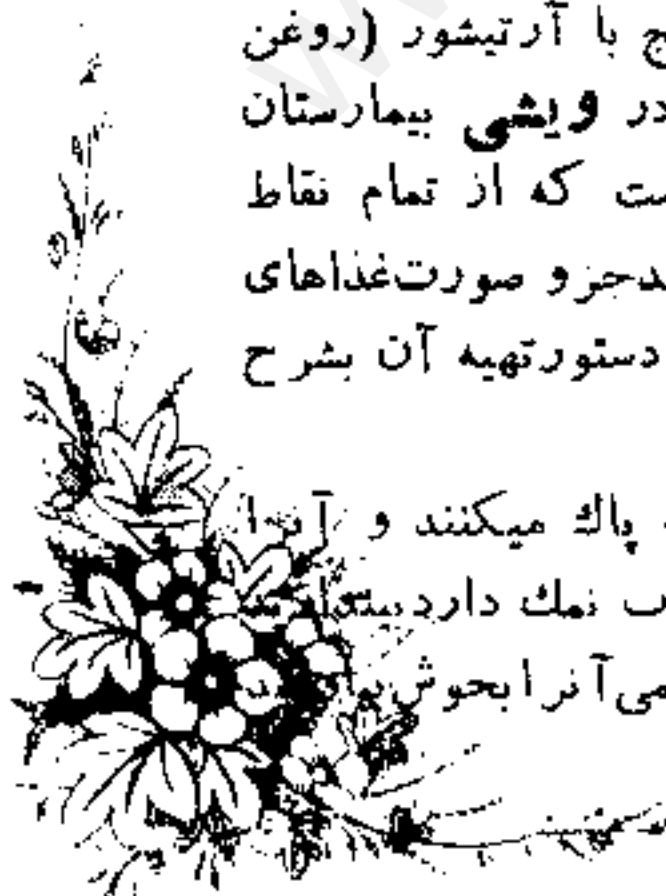
دفع گاز و نفخ معده و رودهها

برنج را قدری بریان کنید و نرم بکوبید و با سماق بپزید بخورید درد شکم را برطرف میکند

ص ۵۳ - حله المنفس

هویج - انفکسیون مخصوصی که در بچهها پیدا میشود و عوارض آن فشار معده توأم با درد میباشد و این عوارض را بنام کارو مینامند با دادن هویج در طی چند روز بخوبی معالجه کرده و شفا بخشیده است هویج با آرتیشور (روغن زیتون) مرهمی برای کبد و امزجه صفراوی میباشد در **ویشی** بیمارستان معروفی برای اشخاصی که از کبد مینالند تأسیس شده است که از تمام نقاط دنیا اشخاص برای معالجه کبد خویش بانجا هجوم میآورند جزو صورت غذاهای این بیمارستان يك بشقاب هویج رنده کرده میباشد که دستور تهیه آن بشرح زیر است.

هویج ۷۵ گرم، کره ۶۰ گرم. هویج ها را خوب پاک میکنند و آنرا با برشهای خیلی نازک در آورده و آنرا در ظرفی که مقداری آب نمک دارد دستمال بکشند يك گرم جوش شیرین و کره بآن اضافه کنید و با آتش ملایمی آنرا بجوش بیاورند تا آب آن بکلی بخار شود.



یک قاشق قہوہ خوری تخم ہویج در یک فنجان آب جوش دم کرده مصرف نماید مقوی ، باد شکن ، مدد ، اشتها آور میباشد .
ص ۳۷ و ۴۰ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

ترخون اشتها آور ، سریع الهضم و مقوی است برای انواع دل درد ، دردہای معده و بیوست مفید است حوشانده آن ہم مقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم برای یک لیتر آب توصیہ و تحویز میگردد .

ص ۵۴ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

دم کردہ تخم راریانہ در مورد دل دردہا ، گاز معده و رودہا و بیوست مصرف میشود مقدار ۱۵ گرم در یک لیتر آب باہر غذا یک فنجان آن صرف شود .

ص ۵۵ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

آب لیمو ، ترشی است نیرو بخش ، عضلات معده و رودہا را تقویت میکند و گارہای معده را از بین میبرد باد فاعل را درمان میکند پوست تازہ لیمو ضد نفخ و گاز بودہ مقوی و معده را تقویت میکند .

ص ۱۴۹ - اسرار خوراکیہا و ۱۴۰ و ۱۴۳ و ۱۴۵ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

دارچین دارای خواص مقوی و ضد درد معده است .

ص ۹۷ - گلہا و گیاہان شفا بخش

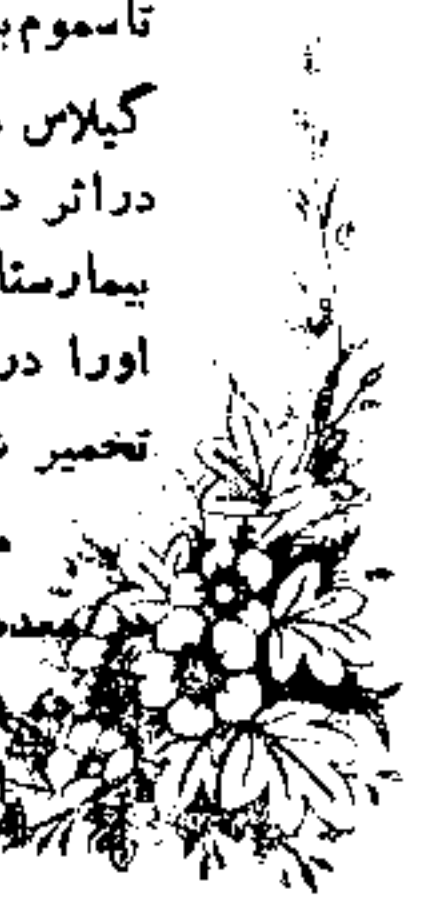
اشخاصیکہ زیاد گوشت میخورند بر عکس میوہ خواران ہمیشہ تشنہ هستند و عطش و تشنگی آنها دلیل مسمومیت آنها میباشد کہ بدن احتیاج بآب دارد تا مسموم بدن را دفع کند دکتر **ہویک** از یک جوانی نام میبرد کہ بعد از خوردن گیلاس مقدار زیادی آب نوشید و مبتلا بہ درد شکم شدہ بود چون این جوان در اثر درد شکم بی تابی میکرد اورا بہ بیمارستان آوردند و دکتر **ہویک** در بیمارستان اورا معاینہ و تحت عمل قرار دادہ و با عمل جراحی محتویات معده اورا در آورد و معلوم شد بعد از خوردن آب گیلاس ہا در شکم جوان نامبرده تخمیر شدہ است .

میوہا مخصوصاً گیلاس وقتی با مایعات و عصیر معده مخلوط گردد سرعت

در معده تخمیر میشوند و تولید گاز کردہ و بہ حجاب حاجز (دیافراگم) فشار

میدہند و میتواند موجب اختلالات قلبی گردد .

از طرف دیگر این اختلالات درد شدیدی در رودہا بہ خود میآورد و



باعث انسداد شرایین میگردد که عاقبت آن بسیار وخیم و خطرناک است.
ص ۱۱۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پانزده تاسی گرم برگ و گل خشک اکلیل کوهی را در یک لیتر آب دم کرده بعد از هر غذا یک فنجان میل کنند برای گاز نفخ شکم و درد دل و روده و ضعیف مفید است .

ص ۳۹ و ۴۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

تخم و دانه بادیان را بقدر یکقاشق در یک فنجان آب جوش باید پنج دقیقه دم کرده با هر وعده غذا یک فنجان از آنرا بعد از غذا مصرف کرد. بادیان را انیسون یا رازیانج هم میگویند جهت نفخ معده و درد شکم و قولنج معده مفید است .

ص ۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

خوردن دو تا پنج قطره روغن بابونه دردهای معده را آرام میکند .
ص ۴۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

هر چند معروف شده است پیاز دیر هضم میشود ولی بر روی مخاط و غده‌های شکم عمل مناسب و مفید را انجام میدهد که به هضم و دستگاہ هاضمه کمک میکند و دستگاہ گوارش را تقویت مینماید.

معمولا با کمی شکر که موقع پختن روی پیاز میریزند هضم آنرا آسانتر میسازد بدون این که طعم و مزه آنرا تنبیر دهد اگر بخواهید مثانه و کلیه معالجه کنید خام مصرف نمائید کسانی که غذا را بسختی هضم میکنند و یا نفخ و درد شکم دارند اگر چند روز از رژیم زیر پیروی کنند بزودی بهبودی خواهند یافت .

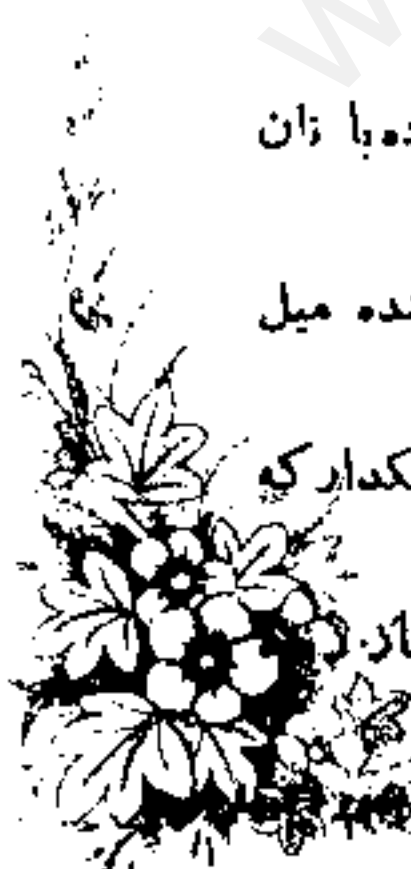
۱- صبحانه سوپ پیاز- پیاز را پوره نموده در آب پخته نمک زده با نان مصرف نمائید .

۲- ناهار املت پیاز پوره - نان را کره مالیده با پیاز رنده شده میل نمائید .

۳- شام طاس کباب پیاز با روغن ریتون و تره گوشت یا آب نمک دار که موقع کشیدن روی آن سرشیر تازه بریزند.

۴- موقع خواب چند برش نان که روی آن کره مالیده شده با پیاز رنده شده میل شود .

ص ۹۰ سبزیها و ۳۴۱ - اعجاز کبوتر



عل گیاهی است که در فرانسه بآن دانه‌های بهشتی نام نهاده‌اند و آنرا بعنوان مقوی معده یا ادویهٔ اغذیه بکار می‌برند. خاصیت طبی عل این است که حرک و مقوی معده و بادشکن است.

ص ۲۲۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

مرزنگوش مقوی، بادشکن، ضد تشنج، مدر و ضد رطوبت است معده را تقویت کرده عمل هضم را آسان میکند و کسانیکه بدرد دل یا سوء هضم مبتلا هستند باید دمکردهٔ مرزنگوش را مصرف کنند. مقدار مصرف مرزنگوش در تمام موارد بالا يك قاشق دسر خوری از گیاه خشك، مرزنگوش را در يك لیوان آبجوش باید ده دقیقه دم کرده هر روز دویا سه فنجان از آنرا بنوشید.

ص ۲۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

فیبرهای عضلاتی، لیر سیستم معده و روده‌ها بواسطهٔ روغن مایع معطر نعنا تحریک میشوند در نتیجه گاز و نفخی که در شکم و روده‌ها جمع شده است بحرکت درآمده و دفع میگردد.

نعنا سبب برای اعصاب مقوی و برای معالجهٔ دل بهم خوردگی های تشنجی در هضم غذا کمک خوبی است و سوء هضم و تخمه را درمان میکند و با غذا در امعاء آنها تخمیر میشود مفید است. حلاسه نعنا معده را تقویت میکند و در خروج نفخ گاز شکم کمک میکند و بصورت دمکرده آنرا مصرف میکنند. مقدار مصرف آن يك قاشق دسر خوری در يك لیوان آبجوش است که باید ده دقیقه آنرا دم کرده هر روز يك فنجان بعد از غذا و یا سه فنجان در بین غذا مصرف نمایند.

ص ۲۳۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

ریواس دارای ویتامین‌های (ب) و (ش) است شکل کمپوت و در با اگر تهیه شود خنک، مقوی، ملین و کرم کش است. کمپوت ریواس بهر معده‌ای میسازد و حتی بچه‌ها هم میتوانند آنرا هضم کنند بهمین جهت است که مصرف آن در بی‌اشتهائی و درد معده و بیماریهای کبدی تجویز شده است ریواس دارای اسیدهای چندی است که با کلسیم ترکیب شده و جذب بدن میشود.

در موقع تهیهٔ مربای ریواس وقتی پختن آن تمام شد در مقابل پانصد گرم با يك قاشق چایخوری کوچک گچ نرم آسیا شده در آن بریزند. اگر گرد ریوند چینی را بمقدار دویا سه گرم غسل مخلوط کنند داروی



ملین ملایمی را بدست میدهد که تولید دل‌درد نمیکند معده و روده‌ها را هم خسته نمیکند.

ص ۶۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شکوفه سیب را بمقدار سی گرم در یک لیتر آب دم کرده در موقع دل‌درد مصرف میکنند خود سیب‌ملین و مغذی میباشد خوردن سیب معده و سینه را باز و زه‌کشی مینماید.

ص ۱۳۹ - گله‌ها و گیاهان شفا بخش

میوه پیرو برای دفع گاز روده‌ها توصیه شده و مقدار مصرفی آن یک قاشق پر قهوه خوری برای یک لیوان آب جوش مدت ده دقیقه آنرا دم کرده و هر روز سه بار و هر بار یک فنجان مصرف میکنند و این میوه دارای مواد آلومین (مواد سفیده‌ای) میباشد. چون ادرار آور قوی است سنگ و شن کلیه و مثانه را هم دفع میکند.

ص ۸۱ - گله‌ها و گیاهان شفا بخش

برای معالجه قولنج معده مقدارده تاسی گرم شکوفه آلوچه را در یک لیتر آب جوش ده دقیقه دم کرده روزی دو تا سه بار هر بار یک فنجان میل کنند میوه آن قبض‌کننده است.

ص ۱۰۴ - گله‌ها و گیاهان شفا بخش

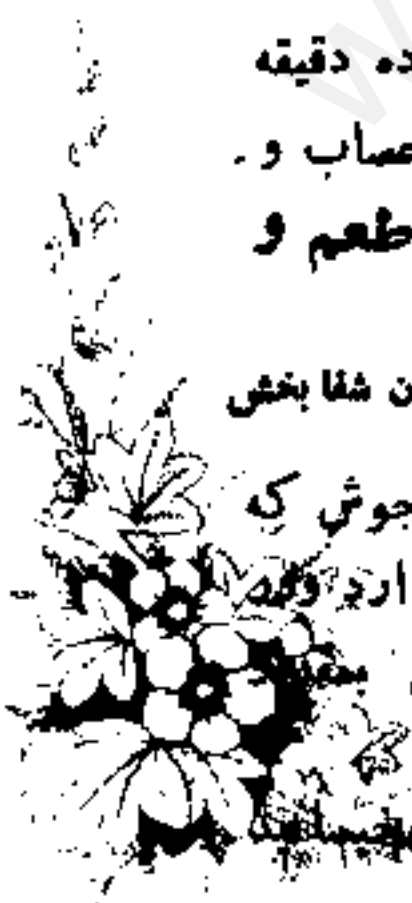
قسمت مورد استفاده بومادران سرشاخه‌های گلدار آنست که دارای بوی معطر و طعم کمی تلخ میباشد و گاهی برگ‌های این گیاه را مصرف می‌کنند.

مقدار مصرف آن پانزده تا چهل گرم در یک لیتر آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده مصرف میکنند این دم کرده اثر مهمی در تصفیه خون و تقویت اعصاب و باز کردن اشتها نیز دارد بیش از ۲۴ ساعت بماند فاسد میشود طعم و رنگ آن تغییر مینماید.

ص ۷۳ - گله‌ها و گیاهان شفا بخش

دم کرده گل زوفا بمقدار ۱۵ تا ۲۰ گرم در یک لیتر آب جوش که مدت ده دقیقه دم کنند اثر مفیدی در ضعف معده و عوارض ناشی از آن دارد و در مورد قولنج معده استعمال آلکولاتور زوفا برای معالجه همین امراض میباشد. ده تاسی قطره در شربت قند تجویز میشود.

برای تهیه آلکولاتور باید گل زوفای تازه را در الکل نود درجه جوشانند.



تامواد دارویی آن گیاه درالکل منتقل شود ولیکن آلكولاتور برای بیماران عصبی مضر است درایران گل و برگ زوفارا بشکل دم کرده و یا مخلوط با گیاهان دیگر دارویی استعمال میکنند این گیاه بفرآوانی در نواحی شمال غربی ایران و در بلوچستان میروید.

ص ۱۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

سنبل ختائی دارای خواص تقویت کننده و محرک است و هضم غذا را آسان میکند در امراض درد معده و روده و وقتی که شکم نفخ میکند و یا غذا هضم نمیشود مفید و 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 بمقدار بیست و پنج گرم در یک لیتر آب میجو شانند و با هر وعده غذایی یک فنجان آنرا پس از غذا مصرف میکنند.

ص ۱۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

گلهای شاه پسند را وقتی تازه شکفته شد باید بچینید و در سایه خشک کنید بموقع مصرف برسانید خواص طبی شاه پسند مقوی معده طعم آن تلخ و ضد درد است و کمی قبض کننده است مقدار مصرف آن سی تا چهل گرم شاه پسند طبی را باید در یک لیتر آب ده دقیقه دم کرده و هر روز دو تا سه فنجان از آن مصرف نمود خوشانده گل آن بمدت ده دقیقه برای دل درد هم مفید است.

ص ۱۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

خوردن زنیان و گردکان باهم بادها را دفع، معده را ربر مینماید بواسیر را میسوزاند آبش و نمک با یکدیگر باد هارا دفع ، بلغم راه میوزاند و مدر است و معده را هم نرم ، دهن را خوشبو میکند .

ص ۱۹۸ - حلیة المتغین

نیم مثقال تخم ترب بعد از غذاهاضم آنست محلل نفخ و اشتها آور باعث سهولت اخراج غذا است و درد کبد را مفید است .

ص ۴۲ جلد ۴ راه نجات از مرگ مصنوعی

ترب مولد باد و هم باد شکن است و آروغ را تحریک میکند برگ آن باد شکن است .

ص ۳۲۷ - اسرار خوراکیها



خوردن زیاد باقلا تولید نفخ میکند .

ص ۲۳۹ - اسرار خوراکیها

مقدار پنج تا پانزده گرم از گلهای فرنجمشک را در یک لیتر آب دم کرده مصرف نمائید نفخ و گازشکم را دفع و بهضم غذا کمک میکند.

ص ۱۵۸ - گلهای و گیاهان شفا بخش

گلبر بادشکن است و برگ آنرا ترشی میا دازند صد تشنج و درد است ریشه و برگ آن هضم کننده است.

ص ۱۸۱ - گلهای و گیاهان شفا بخش

دم کرده گلبر گلهای گل سرخ (مجمدی) بمقدار پانزده گرم در یک لیتر آب روزی سه فنجان قبل از غذا مصرف نمائید به کسانی که معده شان ضعیف و همچنین آنها نیکه مزاجاً ضعیف هستند تجویز میگردد .

ص ۱۸۶ - گلهای و گیاهان شفا بخش

رنجبیل طعم سوزنده و تلخ دارد خواص طبی آن اینست که مقوی معده، سد نفخ و درد دل و عرق آور مقدار مصرفی آن چهار تا هشت گرم در نیم لیتر آب که باید ده دقیقه دم کرده در مواقع ضروری نوشید در ادویه بکار میبرند در بعضی غذاها توصیه شده.

بخود سیاه حوشانده هیل کنید تحلیل باد است و تقویت موبرگ تراب پراکننده باد است

ص ۱۱۵ - گلهای و گیاهان شفا بخش

شاه تره بادبر است .

ص ۱۳۷ - گلهای و گیاهان شفا بخش

برای عفونت های کیسه صفرا یا کبد (قرص آنریم دیژسلیتو) با جوهر صفرا برای رفع دل درد که در اثر گاز معده تولید میشود مفید میباشد .

ص ۶۳ - گذر نامه برای يك زندگانی نوین

سیره کوبیده کنجد جهت رفع سوزش معده، ترشی معده راهم کم میکند سودا را از بین میبرد .

ص ۱۹۷ - اسرار خوراکیها

روغن ریتون نرم کننده و علیی است برای رفع عوارض کلیهها و سنگ های صفراوی و قلنج های کلیوی و کبدی و رفع یبوست بسیار نیکو است . و دفع بادها را



راهم میکند و مقوی است.

ص ۱۳۰ - اسرار خوراکیها

سیاه دانه با عسل بخور قراقر شکم دفع گردد.

ص ۱۸۴ - حلیة المتقین

تقویت معده

بر گهای کاسنی وحشی سرشار از ویتامین (ش) و دارای پتاسیم و فسفر میباشد خاصیت تقویت کننده، اشتها آور، مقوی معده، تصفیه کننده خون، ملین، مدر، تب بردارد دمکرده برگ کاسنی بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب صبح ناشتا مصرف نمایند ریشه کاسنی هم همان خواص برگ آنرا دارد کاسنی برای تمام اعضاء داخلی بدن مانند قلب - جگر و معده مفید است. ریشه بوداده کاسنی را با قهوه خرد میکنند مصرف نمایند معده را تقویت میکند.

ص ۱۶۶ - گلها و گیاهان شفا بخش و ۴۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

و ص ۱۳۶ - اسرار خوراکیها

تخم شنبلیله غده لوزالمعده را تقویت میکند و اختلالات حاصله از کم عذائی را درمان میکند.

ص ۱۶۶ گلها و گیاهان شفا بخش

انجیر چون دارای دانه های ریزی است بر روی روده ها و معده خاصیت تقویت کننده و ملین دارد اگر انجیر را بپزند و بشکل کمپوت یا مربا در آورند برای اشخاصیکه سوء هاضمه یا یبوست دارند مفید است و برای پختن انجیر هم قند یا شکر زیادی لازم نیست چون خود انجیر دارای مواد قندی است.

ص ۱۶۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

معده خود را اگر بخواهید مرتب کنید شب هشت انجیر را با آب بشوئید از وسط نصف کنید در کاسه ای گذاشته روی آن کمی روغن زیتون بریزید و کمی آب لیمو اضافه کنید صبح ناشتا میل کنید.

ص ۱۳۶ - اعجاز خوراکیها

ورون

دکتر هاوزر در کتاب رمز شادی و تندرستی ورون را لیموی وربنا نام



نہادہ دم کردہ آبرا برای تقویت بدن توصیه کرده و چنین میگوید: لیموی ورینا بمراتب از جای ارزاتر است و دم کرده آن مزاج را تقویت میکند و اعصاب را آرامش مبخشد و بی اندازه مطبوع و خوشمزہ است. فعلا در تهران در بعضی از خانہهای مالکین سرشناس میتوانیم آنرا پیدا کنیم ولی در اروپا در تمام گیاه فروشیا و دواخانہها و رستورانها و رون درپاکتہای در بسته موجود است و بہ حواستاران فروخته میشود.

در رستورانها و هتلہای سویس، فرانسه، سیسیل دم کردہ ورون بصورت جای حاضر است و هر کس بخواهد برایش میآورند. خواص ورون اینست کہ مقوی معده و هضم کننده است. پانزدہ گرم برگ خشک ورون در یک لیتر آب است کہ باید دم کرد و بعد از غذا نوشید.

ص ۲۲۴ - گلہا و گیاهان شفا بخش

دم کردہ گل رازک دارای خواص تقویت کننده، مقوی معده است ترشی معده را کم میکند.

این دم کردہ مسکن تعایلات جنسی است مقدار مصرفی آن سی گرم گلہای مادہ آن در یک لیتر آب دہ دقیقه آن را حوشانید و یک فنجان قبل از غذا یا هر روز دوبا سه فنجان از آنرا نوشید.

ص ۹۱۰ - گلہا و گیاهان شفا بخش

حوشانندہ برگ کرفس پنجاه گرم در یک لیتر آب و اگر خشک باشد ۲۵ گرم برای صدف معده فوق العادہ مفید و مؤثر است.

ص ۴۱ - میوہها و سبزیہای شفا بخش

دم کردہ تخم کرفس بمقدار یک قاشق قہوہ حوری برای یک فنجان آب حوش مقوی معده است در انگلستان اغلب کمی از تخم کرفس را در آش و سوپ میریزند ساقہ و برگہای کرفس را نباید دور ریخت باید آنرا خشک کرد و برای حوشمرہ کردن آش و سوپ استعمال نمود.

ص ۴۲ - میوہها و سبزیہای شفا بخش

کاهو سرشار از ویتامینهای (آ و بی و سی) و دارای آهن

آهک - کلسیم - فسفر - منبیریم - ید - منگنز - روی - سدیم و مینرال دیگر
 سالاد کاهو غشاه کهنہ و فرسودہ را ترمیم میکند خاصیت آن خشک است و
 را تسکین دادہ و رنگ قیافہ را با زو کاهو را با سر کہ میل کنند زودتر هضم میشود
 و اشتہارا تحریک میکند.

اگر کاهو خوب جویده شود و با آب دهان مخلوط گردد معده ورودہا را تقویت کردہ و غدد ہاضمہ را وادار میکند عصیرہای خود را نہ تنها برای ہضم کاهو بلکہ برای تحلیل غذائی کہ بعد خوردہ شدہ است ترشح نماید. کاهو غذای اشتہا آور ممتازی است کہ ہمیشہ باید قبل از غذا مصرف نمود زیرا چون غذای سهل الهضمی است کہ از مجاری دستگاہ ہاضمہ عبور نمودہ و راه را برای غذای بعدی باز میکند.

اگر کاهورا بعد از غذا بخورید غذائی کہ بخوبی ہضم نشدہ است بخارج دفع میکند.

ص ۱۲۶ - اسرار خوراکیہا و ۵۹ - سبزیہا و میوہہای شفا بخش

جوشانندہ ریشہ دندان شیر بمقدار ۲۰ تا ۲۵ گرم در یک لیتر آب برای ضعف معده مفید است.

ص ۱۰۷ - گلہا و گیاہان شفا بخش

سوسنبر یا نعنائی فلفلی دارای بوی نافذ و تند است کہ در عین حال مطبوع میباشد طعم آن کمی شبیہ بہ فلفل و کامفر است و هنگامی کہ در دهان میگذاریم احساس مطبوع و خنکی میکنیم. بواسطہ عطر این گیاہ است کہ قرصہای نعنائی بصورت تجارتی از انگلستان بہ تمام کشورہا صادر میشود.

سوسنبر مقوی معده، نیرو بخش و مقوی قلب و بادشکن است و برای عوارض ضعف معده، دل بہم خوردگی، انواع قولنج و اختلال ہاضمہ مصرف میگردد.

بیست و پنج گرم سوسنبر در یک لیتر آب جوش دہ دقیقہ دم کردہ و بعد از غذا یک فنجان از آن نوشید. الکولات سوسنبر بمقدار ۵ تا ۲۵ قطرہ در یک لیوان نیز درمان نفخ شکم میباشد.

ص ۱۲۶ - گلہا و گیاہان شفا بخش

دم کردہ گل و برگہای فراسیون (افغان سر) در یک لیتر آب برای تقویت معده مفید است و حالت مخاط مجاری تنفسی را بہبود می بخشد ملین و مقوی است.

ص ۱۵۶ - گلہا و گیاہان شفا بخش

روغن فندق مقوی معده و تقویت کنندہ دماغ و نیروی شہوانی است. کک گردو دارای بوی مخصوص و طعم بسیار تلخ و قابض است مقوی معده است باید سعی کرد برگہای تازہ را از درخت چید مغز گردو با کشمش



وانجیر برای معده بسیار مفید است مخصوصاً کوبیده آن با انجیر بمعده لینت میدهد بدن را تقویت میکند.

ص ۱۷۱ - اسرار حوراکیها

اسفناج مواد سمعی زیاد دارد و برای برم کردن غشاء معده ورودهها مفید است برای درمان ضعف تجویر میشود و ترشح عصیر معدی را آسان مینماید.

ص ۲۲۴ - اسرار خوراکیها

آرد بوداده عدس. معده را پاک و تقویت میکند صفرا را هم از بین میبرد.

ص ۴۷ - حلیة المنقین

ورم امعاء

گوجه فرنگی دارای ویتامین (A و B و C) و مقادیر زیادی املاح معدنی و فسفر و برم آهن، سیلیس و غیره دارد برای معالجه بادپامان و ورم امعاء بهترین دارو است و درازین بردن زیادی ترشی معده مفید، هضم غذا را آسان میکند با ترشی زیاد و غلظت و ناپاک، خون میجنگد و ضد تعفن میباشد.

گوجه فرنگی را باید کاملاً با پوست و دانه هایش خورد زیرا پوستش حرکات دودی رودهها را زیاد میکند و لوله هاضمه را حار و مینماید و زباله هائیکه در چین و چروک معده و امعاء جمع شده اند با خود خارج مینماید اخراج بقایا و کثافاتیکه در معده و امعاء جمع شده اند بوسیله پوست گوجه فرنگی انجام میشوند نتایج رضایت بخشی خاصه برای مبتلایان به یبوست در بردارد حتی الامکان بایستی آنرا خام خورد پخته و سرخ کرده آن دیر هضم بوده برای معده ضرر ندارد آنرا مانند یک میوه بخورید مانند یک سیب پوست و دانه آنرا هم بخورید برای اینکه اینها بهضم کمک میکند و امعاء را حار و پاک مینماید در است که غذائی را که مدتها در گوشه ای از معده رسوب کرده و گندیده اند از بین میبرند باید رسیده اش را بخورند.

ص ۱۰۲ میوه ها و سبزیها و ص ۲۱۰ - اسرار خوراکیها

پوارو یا تره فرنگی سرشار از ویتامین‌های (B و C) و به نسبت قابل توجهی دارای آهن و آهک - فسفر و پتاسیم و منیزیم و گوگرد است. تاروپوهای سلولزی پوارو در داخل معده و روده‌ها بقایای مدفوعات را که خیلی فراری هستند خودبخود جذب میکند و لعاب لزج پوارو هم دفع آنها بخارج سهل و آسان میسازد. پوارو دارای خواص ملین قابل توجه است. معده. ای که بهم خورده باشد و هیچ غذائی را قبول نکند سوپ پوارو را بخوبی قبول کرده و درعین حال که باامعاء داخلی استراحت میدهد آنها تقویت هم میکند.

ص ۷۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

به را اگر قطعه قطعه کنند و در آب بجوشانند جوشانده مقوی بدست میآید که درعین حال قابض است و درمواردیکه عمل هضم بزحمت صورت میگیرد و در اسهالهای سبکی که در اثر بیحالی و تنبلی روده‌ها پیدا میشود مصرف میگردد برای معده و روده‌ها فوق‌العاده فایده دارد.

اگر آب بهرا بگیرند و هم وزن آن شکر اضافه کرده و بجوشانند تا بقوام آید شیرهای را بوجود خواهد آورد که درورم شدید امعاء فوق‌العاده مفید خواهد بود به دل را قوی و معده را پاکیزه مینماید.

ص ۱۷۱ میوه‌ها و سبزیها ص ۵۶ - حینه المیفین

داروی کلاسیک ورم امعاء، آب برنج است که از جوشاندن يك مشت برنج در دوپست و پنجاه گرم آب بدست میآید و باید برنج را آنقدر بجوشانند که باندازه يك فنجان شود.



فصل سیزدهم

اسهال کودکان

توت وحشی که میوه تمشک چپری است که سرشار از ویتامین (A و D و C) میباشد و شربت‌تی که طرز تهیه آن ذیلا داده میشود اگر روزی چهارقاشق سوپخوری از آنرا در هر روز به بچه‌ها داده شود در مورد اسهال کودکان مفید است.

آب تمشک را بگیرد و صاف کنید و دو برابر آن قند بآن اضافه کنید و روی آتش ملایمی بگذارید دائماً بهم بزنید تا شربت غلیظی بوجود آید بعد این شربت را در بطری بریزید و در آنرا محکم ببندید.

ص ۱۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای نامناسب

حوشانده ریشه‌های توت فرنگی بمقدار بیست گرم در یک لیتر آب برای اسهال کودکان مفید است. حوشانده ریشه توت فرنگی وقتی مصرف شود ادرار را گلی و مدفوعات را قرمز میکند بنابراین نباید ترس و اضطراب بخود راه داد و بیش از ۵ دقیقه هم نباید حوشانید.

ص ۱۵۸ - میوه‌ها و سبزیهای نامناسب

بیست تاسی گرم میوه گل نسترن را اگر در یک لیتر آب مدت پنج دقیقه جوشانند و به بچه‌هایی که مبتلا باسهال شده‌اند بدهند بزودی اسهال آنها برطرف خواهد شد میوه گل نسترن که دارای رنگ قرمز نارنجی است زیاد مصرف می‌کنند و دارای خواص تصفیه کننده خون، ادرار آورده و قوی کننده است.

برای اسهال بچه‌های شیرخوار باید سدهانه پیاز را خرد کرده و در آب جوشانند.

لیتر آب جوش مدت دو ساعت دم کرده و دمکرده آنرا کم کم بآنها بخورائید تا اسهال آنها بند بیاید .

ص ۱۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سنجد مثل زلزالک و ازگیل ضد اسهال و مقدار زیادی حوهر مازو و ویتامین (K) دارد .

ص ۳۹۶ - اسرار خوراکیها

هویج مثل تمام سبزیها و بیشتر از همه آنها اعمال روده‌ها را منظم میکند و مصرف آن در اسهال و یبوست مفید است سوپ هویج داروی قدیمی‌ها علیه اسهال اطفال است و همیشه مزایا و خاصیت خود را حفظ کرده و در این زمان هم بر اهمیت آن روز بروز افزوده میشود سوپ هویج را برای بچه‌ها با دقت تمام تهیه کنند و برای تهیه آن باید ۵۰۰ گرم هویج قرمز را قطعه قطعه کرد و آنرا در يك كيلو آب جوشانید تا اینکه قطعات هویج نکلی پخته شود و بعد آنرا (در برس پوره) گذاشت و اگر لازم است چند بار آنرا تجدید کرد تا چیزی از آن باقی نماند و کاملاً در آب حل شود و بعد آنقدر آب جوش بآن اضافه کرد که تمام محتویات سوپ هویج يك لیتر بشود و سه گرم نمک بآن اضافه کرد و آنرا در جای خنکی حفظ نمود و در ۲۴ ساعت این يك لیتر سوپ هویج را مصرف کرد و باید آنرا در شیشه شیر ریخت و پستانک سر آن گذاشت و به بچه داد وقتی سوپ در شیشه با آخر رسید خیلی سفت است و ممکن است از سوراخ شیشه پستانک بیرون نیاید در این مورد باید با قاشق آن را به بچه داد منحصراً باید بچه همین سوپ را داد تا اینکه روز سوم اولین تخلیه شکم صورت گیرد رفته رفته بعد از روز سوم باید مقدار سوپ را کم کرد و بجای آن شیر اضافه کرد و بعد از روز پنجم یا ششم باید جیره معمولی شیر را بچه داد در طول این دوره رفته رفته سوپ رقیق میشود تا جائیکه روزهای آخر باید چهل تا صد گرم هویج را با يك لیتر آب جوشانده اضافه کرد .

بچه‌هاییکه معده‌ای حساس دارند سوپ هویج برای آنها بی‌اندازه مفید است و میتوان یک یا دو بار حیره روزانه شیر را قطع کرده و بجای آن سوپ هویج گذاشت برای این کار تا وقتی بچه به سه ماهگی نرسیده است باید يك وعده سوپ هویج در مقابل يك وعده شیر داد وقتی از سه ماهگی تجاوز کرد باید دو وعده سوپ هویج را با يك وعده شیر باوداد .

ص ۳۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کوکو حین زمینی خام را در مورد ریادی ترشی عصر معده ، انواع

اولسرهاى معده واسهال کودکان شیرخواره تجویز کرده‌اند و نتایج گرانها و ممتازی از آن میگیرند.

ص ۷۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سیب سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) مواد چربی، تانن، اسید مالیک و سلولز میباشد. سیب دارای مواد آهنی، آهک، کلسیم، منیزیم، فسفر و پتاسیم، سدیم و سیلیس میباشد. مصرف سیب در بیماریها اعمال بدن را مرتب کرده و عمل کبد را درپارا تیفوئید، اسهال خونی و اسهال اطفال تحریک و تقویت مینماید سیب را با پوست بشوئید وسیله آب میوه گیری آبش را گرفته بنوشید سیب رنده شده هم مفید است پتاسیمی که در سیب میباشد اسهال را معالجه میکند.

هر کس در روز يك سیب بخورد به طبیب احتیاج پیدا نمی‌نماید و نیز سیب کال اسهال را معالجه میکند. سیب تقویت کننده فکر است پوست سیب دارای ویتامین های زیادی است و پنج برابر خود ویتامین دارد مقوی قلب و پاک کننده معده و دوست ریه میباشد. اثر ضد عفونی کننده سیب کال از رسیده آن بیشتر است.

ص ۲۰۸ - اسرار خوراکیها و ص ۱۴۸ - اعجاز خوراکیها
ص ۱۹۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اسهال بزرگسالان

زرد آلودی تازه دارویی علیه اسهال است دارای ویتامین‌های (A و B و C) و قند و آهن میباشد.

ص ۳۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

توت فرنگی سرشار از تانن است بهمین جهت قابض، تلخ، مدر، اشتها آور و مقوی است و دکتر **گیلورد هاووزر** غذاشناس نامی در کتابهای خود دمکرده برگ توت فرنگی را تجویز میکند بر گهای بوته توت فرنگی را در فصلی که رشد کامل کرده‌اند و ریشه‌های آنرا درپائیز و زمستان می‌چینند و در میآورند و خشک میکنند و سپس آنرا در مواردی که لازم است دم کرده و یا میجوشانند و مصرف مینمایند جوشانده برگهای تازه جوان بوته توت فرنگی را بمقداریک مشت در نیم لیتر آب علیه اسهال مصرف میکنند.