

برای شستشوی ترك خوردگی دست و پا و سرمازدگی آن و تركهای پستان مفید است.

ص ۱۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

## شکم ترك خورده

آبجوورازیانه بروی شکم ترك خورده بمالند صاف میشود.  
ص ۱۱۱ - اعجاز خواراکیها

## جوشهای صورت و بدن

### جوشهای زیر پوست

ریشه ترشك را بمقدار ۲۵ گرم دريك لیتر آب بجوشانند جوشانده مددی بدست میآید که خون را تصفیه میکند و مصرف آن درمورد جوشهای زیر پوستی تجویز شده است.

ص ۹۸ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده ۳۰ تا ۶۰ گرم شنگ دريك لیتر آب برای خراش و جوشهای ریزی که در پوست بدن پیدا میشود تجویز میشود.

ص ۸۴ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

گل بنفشه سه رنگ را در جوشهای غرور جوانی بکار میزنند مقدار مصرف آن چهل تا شصت گرم دريك لیتر آب که باید ۵ دقیقه جوشانیده و ده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان حداقل یکماه ونیم بطور مرتب و هر روز بین غذایك فنجان از آن را خورد.

ص ۱۷۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای رفع جوشهای قرمز که روی پوست صورت و بدن ظاهر میشود باید پیازی را که در سر که ریز ریز شده است به آن مالید. همچنین اگر پیازهای پیاز آب پز با پیازی که در خاکستر پخته شده باشد و خیلی گرم استعمال کنند.

ص ۹۱ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

## غده‌های زیر پوست

غده‌هایی که در زیر پوست تشکیل شده و گاهی خیلی بزرگ می‌شود باید از ترکیب زیر ضماد تهیه کرده و روی غده‌ها بگذارند. این ضماد را صبح و شب تجدید و آنرا بقدری تکرار کرد تا غده‌ها بکلی رفع شوند يك گلوله كوچك جعفری نمك زده با روغن زیتون ممزوج نموده روی پوست بگذارید.

ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## معالجه آکنه

### جوشهای سیاهی که بر روی پوست پیدا میشود

برای معالجه آکنه باید يك گوجه فرنگی را بدون نصف بریده و آهسته و آرام روی آن بمالید فردای آن روز هم همین کار را با ترشك کوبیده بکنید و با آب سرد صورت را بشوئید.

ص ۱۰۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

از گیاه سبز آب سی تا چهل گرم در يك لیتر آب جوشانید پس از خشك شدن زخمهای حلدی و سودا را شستشو دهند

ص ۱۲۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

آبلیمو ترش صورت را که از غرور جوانی جوش زده است و علامت روشنی از ناخوشی خون است و تجمع سم را در کبد نشان میدهد بر طرف مینماید این جوشها که توأم با چرك و خون است علامت از ضعف خون میباشد. دارویش آبلیمو است. آب لیمو سم‌های جمع شده در کبد را نابود می‌سازد.

ص ۲۲۸ - اسرار خوراکیها

برای رفع جوشهای ریز و قرمز روی پوست باید صبح و شب با محلول دمکرده جعفری صورت و یا قسمتی از بدن را که جوش دارد شستشو داد.

ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بچه‌های شیرخوار اغلب در صورتشان جوشهایی پیدا میشود که بعضی از مادران از دیدن آن جوشها نگران میشوند و برای معالجه چاره‌جویی میکنند

يك گرم گل بنفشه فرنگی رادريك ربع لیتر شیر ریخته و جوشانید و صاف کرد  
و به آنها داد ممکن است در ابتداء این جوشها زیاد شود ولی چندان طول نمی-  
کشد که بکلی از بین میرود.

ص ۱۷۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

اشخاصیکه مبتلابجوش صورت و اگزما هستند اگر هر روز مقدار کمی  
شلغم خام را بخورند احتیاج بدن آنها را بگوگرد که در این سبزی هست بر-  
طرف خواهد کرد ولی باید شلغم خام را با دقت و احتیاط بجوند تا معده آنها  
ناراحت و خسته نشود چون مواد قندی دارد برای مبتلایان به بیماری قند  
مضر دانسته اند .

ص ۶۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

محلول جوشانده شصت گرم کاهو در يك لیتر آب برای شستشوی رفع جوش  
صورت مفید است ضماد کاهو پخته با کمی روغن زیتون برای ممالجه انواع  
دمل و كورك و آبه سوختگی مفید میباشد .

ص ۶۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شیره ایکه از پوارو خارج میشود با شیر یا آب زرد پنیر مخلوط کرده و  
بشکل محلول برای بزافروختگی صورت و جوشهای آن بکار میبرند .

ص ۷۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر برگهای اسفناج رادر روغن زیتون بپزند ضماد خوبی برای زخمهای  
شدید و سخت میباشد و در هر دفعه تازه درست کنید .

ص ۵۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## جمع شدن خون زیر پوست

برگهای تازه رازیانه ضماد مفیدی برای حل تومور جمع شدن خون زیر  
پوست و انسدادهای شیری میباشد .

ص ۵۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آرد باقلا را بشکل ضماد بر روی دملهای كوچك و بزرگ و یا آبه  
میگذارند و زخم آنرا بسرعت التیام میدهد .

ص ۵۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## ورم و کوفتگی

برگ جعفری را بکوبند و در عرق بخیسانند و بر روی کوفتگی بگذارند و جایی را که دچار کوفتگی شده آهسته و آرام هر روز سه بار با عرق کامفره بشویند بعد ضمادی که از جعفری پخته در شراب درست شده استفاده نمایند.

ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پیاز سوسن سفید نیز دارای همین خواص است و اگر آن را در شیر بپزند و بعد بصورت ضماد استعمال کنند بهتر خواهد بود ضماد پخته سوسن سفید برای رفع سیاهی و ورمی که بعد از ضربت در بدن پیدا میشود نیز مفید است روغن گل سوسن سفید برای ترک خوردگی پا و مخصوصاً پستانها بسیار مفید است و طرز تهیه آن چنین است: دوست و پنجاه گرم گلبرگهای سوسن سفید را در نیم لیتر روغن زیتون خیس کرده و در شیشه در بسته‌ای جلوه آفتاب قرار دهید و اگر آفتاب نبود آنرا روی آتش چند ساعت گرم کنید و هر وقت احتیاج داشتید مورد استفاده قرار دهید.

ص ۱۳۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای دردان و مدالجه ورم کوفتگی که در اثر ضربهای بدن وارد میشود و خون در آنجا سیاه شده و میمیرد کمپرس جوشانده ریشه پامچال را بکار میبرند و در این مورد باید صد گرم ریشه تازه این گیاه را در یک لیتر آب آنقدر بجوشانند تا مقدار آن به هفت دسی لیتر تقلیل یابد و بعد پارچه‌ای را در آن خیس کرده و روی ورم گذاشت تا بهبودی یابد.

ص ۷۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

ضماد باقلا با آرد جو جهت ورم پستان که در اثر ماندن شیر ایجاد شده باشد بسیار مفید است.

ص ۲۴۹ - اسرار خوراکیها

## آویشن

آویشن تازه و خشک در خستگی و کوفتگی دست و پا مصرف میشود و مومیا در یک لیتر آب دم کرده میل کنند.

ص ۸۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش



## سیاہ زخم

مس مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی مخصوصاً سیاه زخم زیاد میکند مس در سبزیجات و گوشت و خورش فسنجان و کله جوش یا گردو و کاهو که از این فلز زیاد دارا میباشد وجود دارد و خوردن آنها برای عموم مفید و رفع کمبود مس بدن میشود .

ص ۷۹ - اسرار خوراکیها

## رساندن دمل و کورک و آبسه

ضماد خیلی گرم انجیر تازه و یا خشک که در شیر یا آب پخته شود در دمل و سودا و تومورهای متورم را تسکین داده و آنها را میسراند و در نتیجه زودتر سروا میکنند حتی برای دمل دندان هم مفید است .

ص ۴۱۲ - اسرار خوراکیها و ۱۶۸ میوهها و سبزیهای شفا بخش

با برگهای بادنجان ضمادی درست می کنند که در مورد دملهای شدید و دردناک استعمال و مصرف می شود و موجب تسکین درد و شفای بیمار میشود .

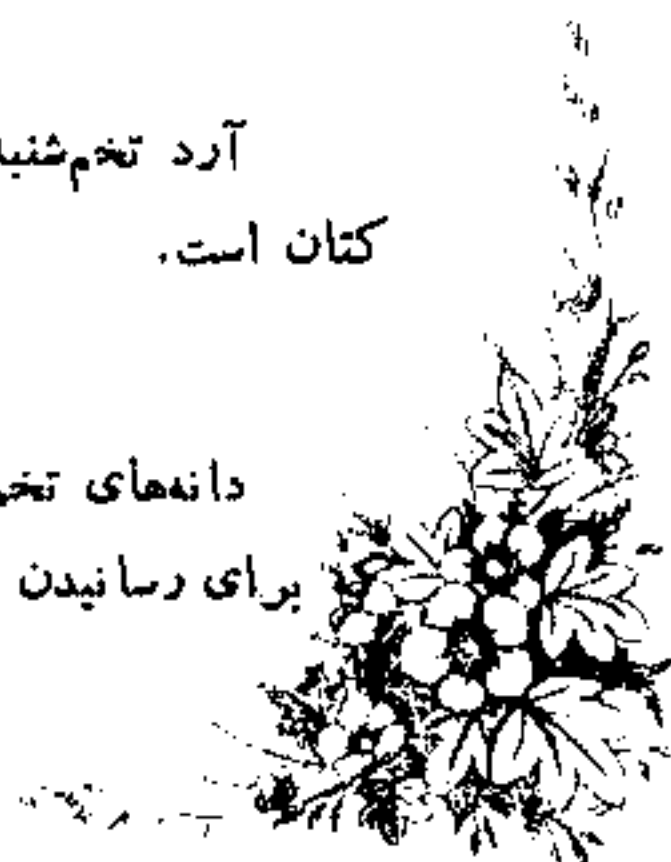
ص ۴۵ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

آرد تخم شنبلیله برای ضماد روی دمل و زخمهای دیگر عالیتر از تخم کتان است .

ص ۱۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

دانههای تخم کتان را آرد کرده و از آن ضمادی تهیه می نمایند برای رسانیدن دمل و کورک و آبسه مفید است و مورد استعمال زیاد

ص ۱۷۱ - گلها و گیاهان شفا بخش



پیاز بواسطه یدی که دارد ضد اسکوربوت است و امراضی را که مربوط به سیستم لنفاوی میباشد مثل ورم غده‌ها، آبسه‌های شدید، جوشهای زیر پوست و غیره درمان کرده و بهبود می‌بخشد.

ص ۷۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

در مورد رساندن آبسه، کورک و دمل‌های کوچک و بزرگ شفا آن را تسجیل و سرعت جلو می‌اندازد (ورم انگشتان) در مورد آن اگر ضامدمشروحه بالا را با پوست نازک پیاز ببندند شفا سریعی نصیب میگردد.

ص ۹۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شیره پوارورا با شیر و خورده نان یا آرد چاودار مخلوط میکنند و خمیری از آن میسازند که وقتی بصورت ضماد روی دملهای کوچک و بزرگ و آبسه‌های شدید بگذارند فوراً آنرا می‌رساند و سر باز میکند و همچنین پوارورا ریز کرده میپزند و میکوبند و با کمی پیه خوک که نمک نداشته باشد مخلوط میکنند و روی آبسه میگذارند فوراً سر باز میکند.

ص ۷۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد پواروکه با سفیده تخم مرغ با کمی آب و قند پخته میشود و بعدله شده و خمیری از آن درست میشود برای رفع دملهای کوچک و بزرگ خیلی مفید است و فوراً چرک آن سر باز میکند.

ص ۷۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر سبب زمینی خام دارند کنند و باروغن ریتون مخلوط نمایند برای زخمهایی که در اثر سوختگی پیدا میشود، کورک و دملهای چرکی و سوداهای شدید اولسره‌های ساق پا که در اثر کمبود ویتامین (C) ایجاد میگردد تجویز میشود.

ص ۸۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد کدو حلوائی برای درمان دمل مفید است برای معالجه زخمها و دملها می‌توان یک مرهم روغنی با عسل درست کرد باین ترتیب که عسل و آرد را بمقدار مساوی گرفته کمی آب بآن اضافه کنید بعد هموزن عسل روغن مخلوط کنید.

ص ۱۰۶ - اسرار خوردنیها

( آبسه - تومور - دمل - کورک - گوشته انگشت - سرمازدگی )  
 بدن ضماد شلغم مصرف نمائید ورم آنرا بکلی از بین میبرد.



ضماد آن را باین ترتیب تهیه کنید :

شلفم را بپزند و آنرا ریز ریز کرده و بشکل فرنی در آورید و مثل صمادی روی محلی که درد میکند بگذارید.

ص ۶۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برگها و ساقه‌های خرفه برای آبه ضمد مفید و مؤثری است.

ص ۷۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## زرد زخم

آب هویج میل نمایند زرد زخم خوب میشود.

ص ۱۱۵ - اسرار خوراکیها

جوشاندهٔ چغندر بمقدار ۲۵ تا ۵۰ گرم در یک لیتر آب برای بیماری جلدی مفید است دارای ویتامین (A و B و C) ، ملین و مدرو با اندازه کافی مقوی است. روزی دو وعده مصرف نمایند.

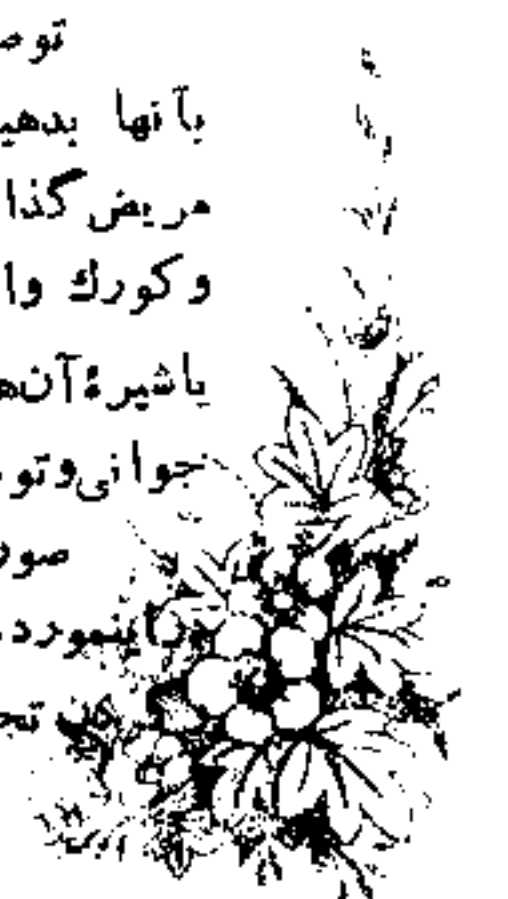
ص ۴۵ - اسرار خوراکیها

آب لیمو علاوه بر اثر ضد عفونی کننده قابض است و برای شستشوی زخمهای گوناگون چه ساده، چه سر باز کرده، چه گندیده در روی بدن در روی لبها و دهان و در قسمتهای تناسلی زرد زخم مفید است.

ص ۱۴۶ - اسرار خوراکیها

توصیه میشود آب هویج خام را که مخلوط با شیر شده است با کمی نمک با آنها بدهید و همچنین هویج را باید رنده کرد و در گاز پیچید و روی قسمتهای مریض گذاشت باینصورت دلمه‌های زخم زیاد نمیمانند و میافتند برای انواع دمل و کورک و انواع سوختگیها میتوان بکاربرد و نتیجه گرفت و بر گهای تازه هویج یا شیر آن هم در مورد ضمد بکار میبرند. ویتامین (A) که در هویج وجود دارد آب جوانی و تولید و توسعه سلولها را زیاد میکند و برای پوست سر چشمه تندرستی است. صورت و گردن را با آب هویج می‌شویند تا نرمی و لطافت خاصی بآن بدهد و باینمورد برای همین منظور آب خیار، کاهو، گوجه فرنگی نیز برای شستن صورت بکار می‌آید و تجویز میشود.

ص ۳۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش



لاکسرخ مغز بادام تلخ جهت زرد زخم مفید است و بارها شخصاً آزمایش نموده‌ام و نتیجه مطلوب گرفته‌ام .  
مغزیک بادام تلخ را قدری بوبدھید و لاکسرخ را با بادام تلخ روی سنگ پاکی که قبلاً قدری آب ریخته باشید سائیده تا هر دو مخلوط گردد سپس روزی دو بار صبح و شب روی زخم بمالید تا بهبودی حاصل شود .

## درمان سوختگی

### ضمادات

برای درمان سوختگی مرهمی از عسل و روغن زیتون بمقدار مساوی میتوان درست کرد .

ص ۳۰۶ - اسرار خوراکیها

انجیر پخته گرما گرم مرهم خوبی برای سوختگی است .

ص ۴۱۲ - اسرار خوراکیها

اگر برگهای اسفناج را در روغن زیتون بپزند ضماد خوبی است برای معالجه سوختگی، در هر دفعه باندازه مورد احتیاج درست کنید اضافه آنرا نگه ندارید .

ص ۵۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر لوبیای خشک را بعد از پختن نرم کنند ضماد خوبی برای سوختگی است .

ص ۵۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد کاهوی پخته با کمی روغن برای معالجه انواع آبسه سوختگی است .

ص ۶۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ساقه و برگهای خرفه ضماد خوبی است برای سوختگی .

ص ۷۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر سیب زمینی خام را رنده کرده با روغن زیتون مخلوط نمایند و روی زخمهایی که در اثر سوختگی پیدا میشود آنرا معالجه میکند . حتی درد سوختگی را فوراً میتوان با آهسته مالیدن سیب زمینی خام





که دو نیمه شده است ساکت و آرام کنید .

ص ۸۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر پیاز راله کنید و کمی نمک بآن بریزید و روی سوختگی بگذارید فوراً درد را ساکت کرده و بماند هیچگونه تاوولی و ناراحتی بوجود نمی‌آورد. همچنین اگر ضمادهای پیاز آب‌پز یا پیازیکه در خاکستر داغ پخته شده باشد و خیلی گرم روی زخمهای سوختگی گذارید شفای آنرا تسجیل و سرعت جلو می‌اندازد .

ص ۹۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر برگهای تازه غازیاغی را کوبیده و با نمک یا سرکه مخلوط کنند ضمادی را تشکیل میدهد که برای زخم و سوختگی و جراحات سخت جلدی مفید است .

ص ۱۵۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

برگهای تازه گل گاوزبان را اگر له کنند و با شیر بپزند برای ضماد روی آبسه و تسکین درد اعضاء خارجی بدن و سوختگی مفید خواهد بود .

ص ۱۹۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده گل و برگهای همیشه بهار را برای کمپرس زخمهای سوختگی ورمهای ضرب خوردگی و جوشهای پوست استعمال میکنند .

ص ۲۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

نعنا بعلت داشتن اسانس و عطر مخصوص ، میکروب کش قوی است برای معالجه امراض پوستی از قبیل سوختگی و بر طرف کردن سرخی و خارش پوست مفید است و بطور ضماد استفاده میشود .

ص ۱۲۹ - اعجاز خوراکیها

برگهای تازه و سبز درخت بادام را اگر ضماد کنند برای سوختگی و کوفتگی و زخم مفید خواهد بود .

ص ۱۲۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گوشت خربزه را له کرده و بشکل ضماد در روی سوختگیهای سطحی پوست بدن میگذارند .

ص ۱۶۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد خیلی گرم انجیر تازه و یا خشک که در شیر با آب پخته شود درد



سوختگی را تسکین میدهد .

ص ۱۶۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

هسته هلو را میکوبند و کوبیده آنرا بشکل ضماد در زخمهای سوختگی استعمال میکنند .

برگهای درخت هلو را اگر بابرگ جعفری بکوبند و باروغن زیتون مخلوط سازند برای معالجه سوختگی و انواع زخم و جراحات مصرف میکنند .

ص ۱۸۵ و ۱۸۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای آفتی را نرم کنند و باروغن زیتون خالص مخلوط کنند و بصورت ضماد در آورند روی زخمهای سوختگی بمالند شفا خواهد یافت .

## کالیوزان

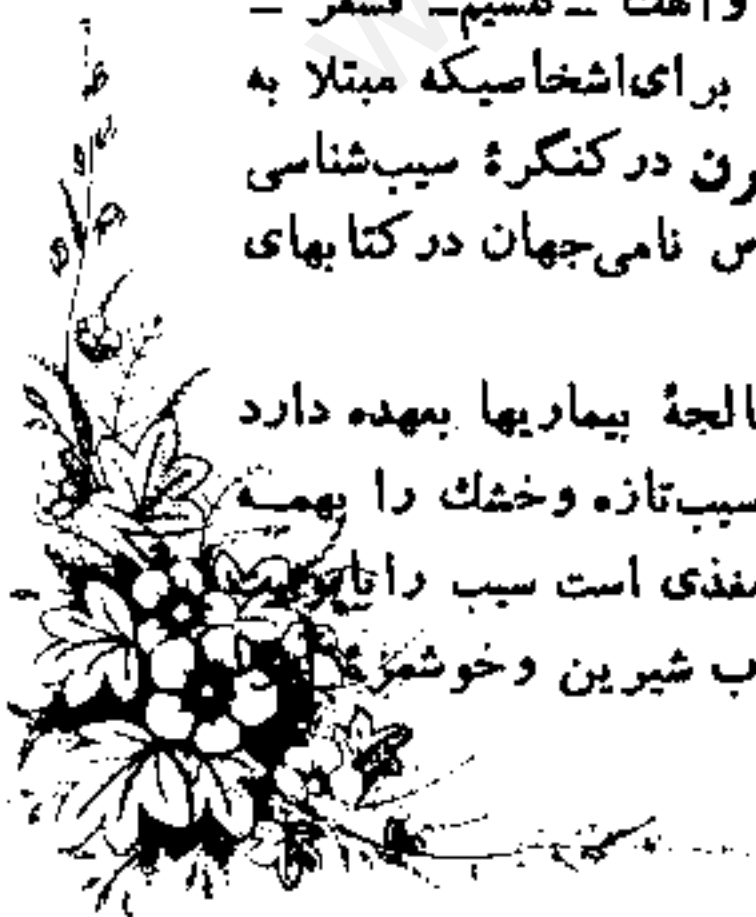
پماد برای سوختگی و یا سوختگی با ازادرار بچه‌ها در داروخانه‌ها موجود است .

ص ۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

## تب خال

سیب سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و مواد چربی تانن و آسیدمالیک و سلولوز میباشد سیب دارای مواد آهنی و آهک - کلسیم - فسفر - منیزیم - پتاسیم - سدیم - سیلیس میباشد مصرف سیب را برای اشخاصیکه مبتلا به تب خال میشوند تجویز میکنند همانطوریکه دکتر رن در کنگره سیب شناسی گفته است و دکتر گیلوردهاوزر آمریکائی غذاشناس نامی جهان در کتابهای خود از سیب درختی توصیف زیادی کرده .

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 و خشک را همیشه از بیمار و تندرست بدهید زیرا سیب میوه‌ای لذیذ و مفیدی است سیب را با آب بشوئید و در ماشینهای آب میوه گیری بیندازید و آب شیرین و خوشمزه آن را بنوشید .



## میخچه پا وز گیل و پینہ

دم بر گھای جوان درخت گردورا روی میخچه و پینہ وز گیل دست یا پا بمالید آنها را بر طرف خواهد کرد.

ص ۱۸۰ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

برای از بین بردن ز گیل باید پوست دو عدلیموی تازه را ۸ روز در سر کہ قوی بخیسائند بعد بامحلول آن ہر روز دوبار روی ز گیلها را دوغاب زدہ تا بکلی رفع گردد.

ص ۱۲۶ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

آب خام شنگ ز گیل را از بین میبرد.

ص ۸۲ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

شیرہ تازه گل ہمیشہ بہار روی میخچه و یا ز گیل پا میگذارند.

ص ۲۴۱ - گلہا و گیاہان شفا بخش

برای رفع میخچه وز گیل باید يك حبه سیر پختہ و داغ را روی آن گذاشت و چندین دفعہ در روز آنرا عوض کرد .

ص ۲۸ - گلہا و گیاہان شفا بخش

برای رفع میخچه وز گیل پا باید مدت ۲۴ ساعت یکبرگ پوارو رادر سر کہ قوی بخیسائند و بعد از اینکہ جای میخچه وز گیل را کاملاً شستہ و پاک کردید يك قطعہ از برگ پوارو ازس کہ در آورید و روی ز گیل و یا میخچه پا بگذارید و روی آنرا بانواری محکم ببندید و بگذارید تا صبح فردای آنروز بماند. بعد نواری و برگ پوارو را از روی ز گیل بردارید و باناخن آنرا بکنید بعد انگشت خود را روی آن بگذارید اگر احساس درد نمیکند میخچه یا ز گیل بکلی خارج شدہ است ولی اگر برعکس احساس درد کردید علامت این است کہ ریشہهای آن هنوز باقی است و باید يك قطعہ پیاز یا برگ گھای عشقہ (پیچک) را محکم بان ببندید .

ص ۷۴ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

شب و صبح انجیر نرسیدہ را بچینید وقتی از انتهای آن شیرہ سفیدی در آید آنرا بر روی میخچه پا وز گیل بگذارید بکلی رفع خواہد شد از انتهای ریشہهای انجیر ہم شیر سفیدی خارج میشود آنہم ہمین خاصیت را دارد .

ص ۱۶۹ - میوہا و سبزیہای شفا بخش



## تصفیہ خون

بیست گرم گل بومادران را در یک لیتر آب جوش ده دقیقه دم کرده و هر روز سه یا چهار فنجان بنوشند این دم کرده اثر مهمی در تصفیہ خون و تقویت اعصاب و باز کردن اشتها نیز دارد .

ص ۷۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده ترشک بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب خون را تصفیہ میکند .  
ص ۹۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جعفری سرشار از ویتامین (C و A) - آهن - آهک - فسفر مقوی اشتها آور، خون را ضد عفونی میکند افراط در خوردن آن جریان خون بدن را کند میکند .

ص ۹۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گیلاس سرشار از ویتامین‌های (A و B و D و C) قند و دارای آهن، کلسیم، منیزیم، و مقدار قابل توجه پتاسیم و سدیم - روی میباشد برای خون تصفیہ کننده توانائی است .  
و مزاج اشخاصیکه در اثر حرارت و زیاده روی در مصرف گوشت آسیدی شده است خون را قلیائی میکند .

ص ۱۲۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دم کرده فندق بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب خون را تصفیہ میکند .  
ص ۱۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

لوبیا دارای فسفر زیاد و کمی پتاس دارد و خون را قلیائی میکند و آهن آنهم بد نیست .

ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

سیر جریان خون را بعلت اثر تقویت کننده‌ای که بر روی عضلات قلب و پائین آوردن فشار خون دارد بکار انداخته و منظم مینماید از طرف دیگر سیر خون را تصفیہ میکند و آنرا پاک و غنی میسازد پس مصرف سیر در معالجه و درمان تمام بیماریهایی که در اثر جریان خون و یا فساد خون پیدا شده است بویژه تصلب شرائین، زیادی فشار خون در تمام موارد که مانیکه بخواهند واقعا خون را معالجه کنند باید اینقدر تحمل و استقامت داشت باشند که صبح‌های ناشتا یک فنجان سیر

را بجوند و بخورند.

ص ۲۵ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

گیاه بادآور دارای خواص تقویت کننده و تصفیه کننده خون است یک قاشق دسر خوری گلہای خشک یا برگہ آنرا در یک لیوان آبجوش دہ دقیقه دم کنند و قبل از ہر غذا یک فنجان از آنرا بخورند.

ص ۵۶ - گلہا و گیاہان شفا بخش

در طب گل بنفشہ سدرنگ استعمال و مصرف دارد و دارای خواص تصفیه کننده خون، ضد اختناق خون است مقدار مصرف آن چہل تا شصت گرم گل بنفشہ خشک در یک لیتر آب کہ باید آنرا پنج دقیقه جوشانیدہ دہ دقیقه دم کرد و حداقل یکماہ و نیم بطور مرتب و ہر روز بین غذا سہ فنجان از آنرا خورد.

ص ۱۷۷ - گلہا و گیاہان شفا بخش

دم کردہ گل طاوسی خون را تصفیه و اشتہارا باز میکند مقوی اعصاب و قلب ہم میباشد مقدار دم کردہ آن یک قاشق قہوہ خوری در یک لیوان آبجوش است کہ دہ دقیقه دم کنند و ہر روز مصرف نمایند در دفعہ اول یک فنجان کوچک و بعد رفتہ رفتہ مقدار آنرا زیادتر کرد ولی در ہر حال نباید بیش از سہ فنجان مصرف نمود.

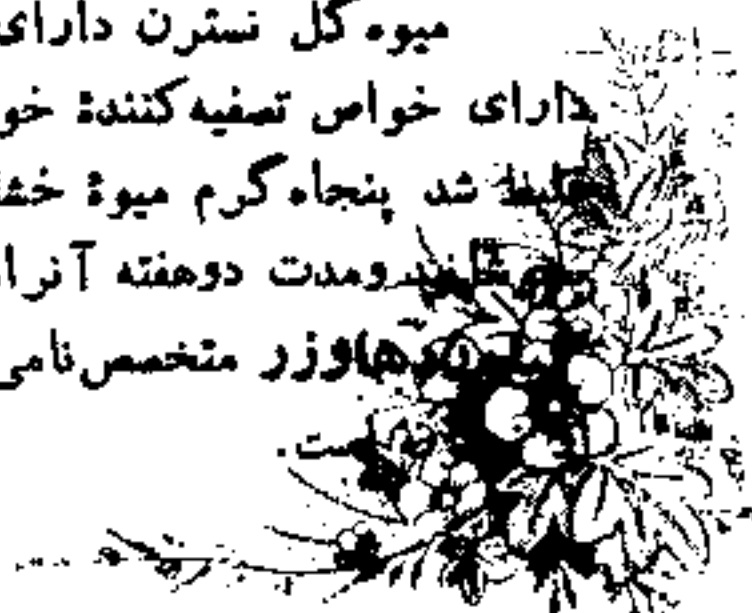
ص ۱۹۳ - گلہا و گیاہان شفا بخش

گل گندم تصفیه کننده خون و تقویت کننده است گل گندم گیاهی است یکسالہ کہ معمولا در مزارع و یسویونجہزارہا میروید و چون خود را از کشتزار گندم نمیتوان جدا کند این گیاه را بنام گل گندم نامیدہ اند گلہای آن پرنگ آبی آسمانی است کہ در ماہہای تیر و مرداد ظاہر میشود جوشانندہ برگ و گل این گیاه بمقدار پانزدہ تا بیست گرم در یک لیتر آب میباشد.

ص ۱۹۷ - گلہا و گیاہان شفا بخش

میوہ گل نسترن دارای رنگ قرمز نارنجی است زیاد مصرف میکنند و دارای خواص تصفیه کننده خون سرشار از ویتامین (C) است وقتی خونتان کثیف شد پنجگاہ گرم میوہ خشک گل نسترن را در یک لیتر آب مدت ۵ دقیقه جوشانید و مدت دو ہفتہ آنرا مصرف نمائید خون شما صاف خواہد شد دکتر **پروفسور ہاؤزر** متخصص نامی غذاشناسی دنیا میگوید بہترین ویتامین (C)

ص ۲۲۸ - گلہا و گیاہان شفا بخش



برای تصفیہ خون مقدار سی تا چهل گرم برگ وریشہ گزنہ را در یک لیتر آب جوشانده در مدت ۴۸ ساعت بین غذا مصرف نمایند تفصیل خواص آن در صفحات معالجه رماتیسم شرح داده شده برگ خشك گزنہ را هم میتوان بمقدار يك قاشق دسر خوری در يك لیتر آب ده دقیقه جوشانده یادم کرده و پیش از هر غذا يك فنجان از آنرا بخورند تازه آن بهتر از خشك آن است.

ص ۴۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

لیمو پر از ویتامین و املاح معدنی است و ضد بیماری اسکوربوت است و آسیدسیتريك بزرگترین دشمن آسیداوريك است و خون را رقیق و كاملاً تصفیہ میکند و رگها را هم نرم میکند هر قدر میوه اش ترش باشد عمل قلیائی کردن بیشتر خواهد بود هر روز لیمو بخورید .

ص ۱۴۶ و ۱۴۰ میوه ها و سبزیهای شفا بخش

توت وحشی که میوه تمشك چپری است حرشار از ویتامین های ( A T ) و ( D و C ) و دارای مواد قندی و خنك اشتها آور و مدر ضد اسکوربوت و ملین میباشد و اگر خیلی خوب رسیده باشد و خورده شود ضد دیبوست و تصفیہ کننده خون است برگهای آن بمقدار ۲۵ گرم در يك لیتر آب جوشانده روزی سه فنجان میل کنند.

ص ۱۵۵ و ۱۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

توت فرنگی سرشار از ویتامین و دارای تمام املاح معدنی است و بی اندازه مقوی و خنك و تصفیہ کننده خون است .

ص ۱۵۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

عناب و انگور - خون را پاک و تصفیہ مینماید مخصوصاً آب لیمو ترش - انار ترش - آب آلو .

ص ۱۲۸ اسرار خوراکیها

گوجه فرنگی بهترین پاک کننده خون است یکی از اعلا ترین داروها برای از بین بردن زیادی ترشی معده است و برای این درمان تریاق خوبی در بر دارد دارای مقادیر زیادی املاح معدنی ویتامینها میباشد با ترشی زیاد و غلظت و ناپاکی خون میجنگد و ضد عفونی میکند ترشی آن مانند تمام ترشیها خون را قلیائی میکند گوجه فرنگی را باید كاملاً با پوست و دانه اش خورد

ص ۲۵۹ - اسرار خوراکیها و ص ۱۰۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش



آلبالو میوه‌ایست ملین، خون و معده را هم تمیز میکند.

ص ۲۱۲ - اسرار خوراکیها

گرفس دارای شوره‌است و خون را پاک میکند.

ص ۲۳۳ - اسرار خوراکیها

اسفناج دارای سدیم و آهن است و قرشی خون را از بین میبرد اسفناج پخته و نپخته آن مفید است نبایستی آنرا جوشاند و آب آنرا دور ریخت زیرا آب آن سرشار از مواد معدنی و کلروفیل است.

ص ۲۳۴ - اسرار خوراکیها

مارچوبه دارای شوره‌است و خون را صاف میکند.

ص ۲۳۵ - اسرار خوراکیها

آب هویج خام خون را تصفیه میکند عامل تصفیه کننده قوی است چون دارای قند می باشد برای مبتلایان به مرض قند ممنوع شده است.

ص ۳۸ و ۳۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شاهی یا ترتیزک سرشار از ویتامین و ویتامین (C) آن خیلی زیاد است بافته‌های بدن را جوان میکند شاهی را باید خام خورد زیرا اگر بپزند خواص خود را از دست میدهد حتی اگر شاهی را خورد کنند و هدی بگذارند در مجاورت هوا بماند زرد شده و مسموم میگردد.

ص ۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پیاز بواسطه گوگردی که دارد خون را ضد عفونی میکند.

ص ۸۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و ص ۷۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

ریشه بابا آدم سی گرم ، هزار چشم بیست گرم ، ریشه شیرین بیان پانزده گرم ، کاکاتی ده گرم ، گل گاوزبان ده گرم همه اینها را خوب مخلوط کنید و یک قاشق سوپخوری آنرا با یک لیوان آب پنج دقیقه بجوشانید ۱۵ دقیقه دم کنید بکربع مانده بنغذای ظهر و شام یک فنجان میل کنید خون را تصفیه میکند.

ص ۲۴۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه سبز آب برای غلظت خون مصرف میگردد مقوی هم میباشد مقدار



الی ۳ لیتر آب مورد احتیاج روزانه انسان است بقیه از راه تغذیه تأمین میشود. بهترین موقع برای نوشیدن آب نیم ساعت قبل از غذا و سه ساعت بعد از غذا است. نوشیدن در ضمن غذا خوردن بمقدار زیاد باعث رقیق شدن عصیرهای هاضمه و کم نمودن تأثیر آنهاست بعلاوه معده را نیز خسته میکند با آنکه آب عمل غذای کالوریزن ندارد بهمان اندازه برای بدن لازم است زیرا عمل دفع سمیات و تبخیر بدن وابسته بنوشیدن مقدار کافی آب میباشد بعلاوه آب مقداری املاح معدنی که برای رشد انساج بدن لازم است با خود همراه دارد و بهترین مایعات نوشیدن آب خالص، سالم و پاکیزه میباشد.

## استرلیزه کردن آب آشامیدنی

اگر آب آشامیدنی شما مشکوک است احتیاط را از دست ندهید و برای استرلیزه کردن آن آب یک لیتر را در یک لیتر آب مشروب بریزید و یا چند قطره آب لیمو را در آن بچکانید باین وسیله آب نوشیدنی شما از میکروب پاک خواهد شد در آلمان آب مشروب و ابهمین ترتیب تهیه میکنند.

ص ۱۴۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

## داروهای تب پر

گل گندم تب پر و تقویت کننده و تصفیه کننده خون - قابض وادرار آور است جوشانده برگ و گل این گیاه بمقدار پانزده تا بیست و پنج گرم میباشد شناسائی این گیاه در قسمت تصفیه کننده خون توضیح داده شده .

ص ۱۹۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

مریم نخودی یا گلپوره مقوی، نیرو بخش، تب پر و خواب آور است ۲۰ تا ۵۰ گرم در یک لیتر آب دم میکنند الکولاتور مریم نخودی را بمقدار سی تا پنجاه قطره بین غذا بهمین منظور مصرف میکنند داروخانه ها هم دارند .

ص ۲۰۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

## برای تب های توبه

آب لیمورا با جوشانده برگهای سه گانه کلم، شلغم و کرفس مخلوط کرده

بخورید .

ص ۱۴۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش



آنرا با کمی آب در دستگاه مخلوط کننده برقی ریخت و ماشین را حرکت درآورد وقتی شیره آن درآمد آن را فی الفور نوشید این نوشابه اثر فوری در تصفیه خون دارد. وقتی خون بدن غلیظ شده باشد سه تا چهار دسته دندان شیر را در یک لیتر آب با هستگی جوشانید تا یک ثلث آب کم شود و بعد آنچه باقی مانده در بیست و چهار ساعت کم کم نوشید دندان شیر سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) میباشد.

ص ۱۰۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده برگ‌های تازه هلو بمقدار شصت گرم در یک لیتر آب نوشابه‌ای بوجود می‌آورد که خون را تصفیه میکند.

ص ۱۸۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گل همیشه بهار - قسمتهای مورد استفاده این گیاه در طب گل و برگ‌های آنست که دارای خاصیت خواب‌آور، مقوی، تصفیه کننده خون است مقدار مصرف آن پنجاه گرم گل‌های تازه آن در یک لیتر آب که باید ده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان آنرا قبل از هر غذای اصلی مصرف کرد.

ص ۲۴۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

سماق خون را قلیائی میکند و سموم بدن را خارج مینماید.

ص ۹۳۷ - اعجاز خوراکیها

انار خون را تصفیه میکند و مقوی قلب است. اگر پیش از غذا خورده شود اشتها را هم باز میکند.

ص ۱۰۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

سیب که سرشار از ویتامین و املاح معدنی است و دارای تصفیه کننده خون میباشد هر کس صبح ناشتا یک سیب بخورد بهترین داروی تصفیه کننده خون را مصرف کرده است.

ص ۱۹۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

زردآلو زرد - گل‌های تازه آقطی بمقدار ۵۰ تا ۱۰۰ گرم در یک لیتر آب خاصیت تصفیه کننده خون را دارد. این گیاه خام به بابونه هم معروف است.

ص ۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

## برای زیبایی صورت خانمها

### رفع چین‌های صورت

اگر شما احساس میکنید خسته هستید اشتها ندارید چین‌هایی بر صورتتان افتاده و رنگ چهره‌تان زرد شده است يك پياز درست را که چهار قسمت شده است درسه برابر آب بجوشانید تا پياز پیزد و يك فنجان آب از آن باقی‌ماند و صبح ناشتا بنوشید.

ص ۹۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گوشت میوه‌ها دارای انواع ویتامین‌هاست و به پوست بدن ما استراحت میدهد و چین‌های آنرا باز میکند و از ظهور چین و چروک چهره‌ما جلوگیری کرده و آنرا بتأخیر میاندازد.

خانمها همیشه این عقیده را دارند که شبها موقع پاک کردن آرایش صورت خود چون باید صورت خورا با آب و صابون بشویند پوست آنها خراب خواهد شد این خانمها برای پاک کردن آرایش خود هر چه استعمال کنند باید گوشت میوه‌هایی را چون توت فرنگی - هلو - خربزه - پرتقال در کف دست گذاشته و بصورت بمالند تا شستشوی خود را کامل سازند.

مخصوصاً هنگام زمستان که میوه‌های دیگر نایاب است پرتقال بحد و فور وجود دارد و خانمها میتوانند برای لطافت و زیبایی پوست گردن و شانه‌های خود از این نوع معالجه زیبایی استفاده نمایند.

ص ۱۴۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

توت فرنگی را اگر بصورت محلول برای شستن صورت مصرف کنند چین و چروک پوست را صاف کرده برق و جلای خاصی بچهره شما میدهد پنج توت فرنگی بزرگ کاملاً رسیده را در صافی ریز و نازکی بریزید و فشار دهید و آب آنرا بگیرید بعد این شیرۀ توت فرنگی را بسفیده يك تخم مرغ که کاملاً زده‌اید و بشکل برف درآمده است اضافه کنید وقتی سفیده تخم مرغ و شیرۀ توت فرنگی کاملاً باهم مخلوط شدند بیست قطره گلاب و ده قطره بزوان را در آن بچکانید و آن را بهم بریزید بكمك کمی پنبه و یا قلم مو این محلول را روی صورت خود بمالید و یکساعت صبر کنید تا روی پوست صورت شما بماند و بعد از يك ساعت که گذشت صورت خودتان را با آب بیکربنات پانزده گرم (جوش شیرین) برای يك لیتر آب بشوئید.

يك طريقه ديگر اين است كه شما ميخواهيد بنواييد آب توت فرنگي را بصورت خود بماليد و صبح كه از خواب برخاستيد چهره خود را با آب جعفري بشوئيد.

ص ۱۵۹ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

براي رفع چين صورت مدت پانزده روز پوست به را در كمي عرق بخیسانيد و پس از آن صورت خود را با اين محلول مالش دهيد.

ص ۵۹ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

سي تاجه ل گرم غازياغي را اگر در يك ليتر آب دم كنند و صورت و كردن و يادستها را با آن بشويند بهترين محلول شستشوي است كه براي زيبائي و لطافت پوست خوب است و از چين و چروك پوست جلوگيري ميكند.

ص ۱۵۴ - گلها و سياهان شفا بخش

## خشكي صورت

اشخاصي كه پوستشان خشك است اگر صورتشان را هر شب با مخلوطي با اندازه مساوي از آب مقطر شيرتازه و نجوشيده و آب خربزه بشويند بزودي خشكي صورتشان رفع خواهد شد.

ص ۱۶۶ - ميوه ها و سبزيهاي شفا بخش

## سوراخهاي ريز صورت

بعضي از خانمها پوست صورتشان داراي سوراخهاي ريزي است كه اگر به چهره آنها دقيق شويم ماهم آن سوراخها را خواهيم ديد مسلم است كه چنين خانمهاي از داشتن چنين سوراخهاي بر روي پوست صورت خود ناراحت هستند زيرا زيبائي آنها را ناقص ميكند اين خانمها براي رفع اين نقص و تکميل زيبائي خویش اگر آب يك نارنج تازه را بگيرند و معادل يك ثلث حجم آن گلان با آن اضافه کنند و هر روز صورت خود را با آن بشويند سوراخهاي صورت آنها مسكود شده و از اين خواهد رفت بهترين محلول شستشوي طبيعي را براي ترميم پوست چهره خود در دسترس خواهند داشت.

ص ۶۸ - گلها و سياهان شفا بخش

خیار را ورقه کرده روی پوست صورت گذاشته یک ربع ساعت دراز کشیده بعد آنها را بردارید .

ص ۱۲۸ - اعجاز خوراکیها

اگر کدو حلوائی پخته گرم را بصورت بمالید و بعد از نیم ساعت استراحت بشوئید رنگ صورت را بازوچهره را براق و زیبا مینماید.

ص ۱۴۴ - اعجاز خوراکیها

خوردن روغن زیتون جهت باز کردن رنگهای تیره معجزه میکند ملین و برای امراض کبدی هم بسیار مفید است.

ص ۱۳۱ - اسرار خوراکیها

خوردن ترب رنگ و رخسار را بازو نیکو میسازد.

ص ۱۱۷ - اسرار خوراکیها

## برای رفع لکه های پوست

تند خوردن و نجویدن غذا موجب تولید لکه های صورت میشود چنانچه حامله باشند نوزادشان ممکن است لکه های داشته باشد .

ص ۲۲۲ - اعجاز خوراکیها

برای رفع لکه های پوست سه قسمت آب شاهی را با یک قسمت عسل مخلوط کنید و آنها را بهم بزنید تا این دو بصورت مایعی کامل درآید بکمک یک تکه پنبه هیدروفیله صورت را با آن صبح و شب بشوئید و بگذارید خودش خشک شود و بعد آنها را با آب صاف بشوئید

ص ۴۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب پیاز بشکل محلول لکه های صورت را برطرف میکند اگر با آن کمپرس کنند ورم سرما زدگی، ترک پوست و خشکی و خراش پوست را بخوبی معالجه میکند.

ص ۹۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

## روشن شدن پوست صورت و رنگ قیانه

باید یک هفته صبح و شب با جوشانده نیم گرم یکدسته بزرگ قیانه



دریک چهارم لیتر آب شستشوی داد.

ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

هلو چهره را خوش رنگ مینماید و این خاصیت مربوط به برم آن میباشد. ماسک هلو چهره را گلگون و سرخ و سفید میکند.

ص ۴۲ - اعجاز خوراکیها و ص ۱۸۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## اشخاصی که پوست چرب دارند

محلول آب لیموی تازه را با قطعه‌ای پنبه بصورت و بدن خود بمالند خواهند دید که جریبی پوست آنها کم شده و دارای پوست نرم و لطیفی گردیده‌اند در این مورد وقتی آب لیمو را مالیدند باید پوست خود را در مجاورت هوا بگذارند تا خشک شود و اگر پودر ویا کرم میخواهند مصرف کنند باید بیست دقیقه از وقتی که آب لیمو را پوست خود مالیده‌اند صبر کنند.

ص ۱۳۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

آب خیار پخته را بعنوان محلول شستشو که نمک نداشته باشد برای پوست‌های چرب صورت بکار میبرند.

ص ۴۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## بلند شدن موی ابرو و پلک

اگر خانمها علاقه دارند موی ابرو و پلک آنها بلند شود باید جوشانده برگ گردو بایک نوك سوزن سولفات دو کتین مخلوط کرده و هر روز موی ابرو و پلک چشمان خود را با آن نم بزنند.

ص ۱۷۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## نرمی پوست صورت و بدن

با گلبرگهای شقایق میتوان پوست صورت را نرم و لطیف کرد و زبری پوست‌های کوچک زیر پوست را از بین برد در این مورد خانمهاییکه میخواهند پوست زیبایی بگذارند باید يك مشت بزرگ گل شقایق در يك لیتر آب جوش



بریزند و مدت ۵ دقیقه آنرا روی صورت بگذارند تا پوست خراب آنها نرمی و لطافت خود را بدست آورد.

ص ۱۹۰ - گلاب و گیاهان شفا بخش

آب انگور پوست بدن را نرم میکند و افزودن آن بماسکهای زیبایی فوائد بسیار دارد.

ص ۱۳۳ - اعجاز خوراکیها

از گل سرخ گلاب میگیرند گلاب برای شستشوی پوست و نرم و لطیف کردن آن و همچنین شستشوی چشم بسیار مفید است و جزء موادی است که خانمها در زیبایی آنها زیاد مصرف میکنند.

ص ۱۸۸ - گلاب و گیاهان شفا بخش

خوردن پرتقال برای رشد و نرم کردن پوست بسیار نافع است فعالیت سلول را زیاد میکند.

ص ۱۵۱ - اسرار خوراکیها

اگر گیلاس را له کنید و روی پوست خود بگذارید بعلت ویتامینهای زیادی که دارد پوستهای خسته را لطیف و بانشاط میکند بهمین علت است که مصرف آن برای معالجه زیبایی صورت و گردن تجویز شده است.

ص ۱۴۶ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

برای اینکه دستهای سفید و نرم داشته باشید مقداری پوره سیبزمینی درست کنید و کمی شیر و چند قطره گلاب بآن اضافه کنید و دستان خود را مثل اینکه دردستکش میبرید در آن فرو برده مالش دهید.

ص ۸۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

آب لیمو بهترین غذای پوست بدن است آب لیمو را بپدن بمالید کمی در آفتاب راه بروید و بعد استحمام بکنید آنوقت ببینید چگونه سوراخهای پوست بدن شما باز شده و تنفس آسان میشود و چقدر نرم و لطیف میگردد.

ص ۱۴۰ - اسرار خوراکیها

## ماسک سفید تخم مرغ

سفیده تخم مرغ را آنقدر بزنید تا سفت و مثل برف سفید شود فوراً آنرا



بروی صورت بگذارید تا خشک شود و پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صورت را با آب گرم بشوئید.

روده تخم مرغ را با یک قاشق روغن زیتون مخلوط نمائید و بروی صورت بگذارید که در بیست دقیقه باید خشک شود بعد با آب نیم گرم و سپس با آب سرد بشوئید بهترین موقع استفاده از ماسک هنگام شب است که صورت در حال استراحت است.

ص ۱۸ - نامه ماهیانه تندرست

www.KetabFarsi.com



# فصل شانزدهم

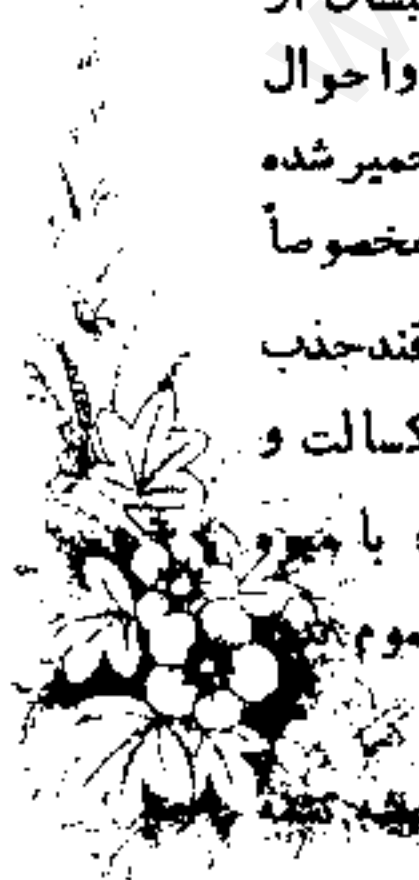
## نقش میوه‌ها در دفع سموم بدن

پرفسور اهرت این حقیقت بدیهی را اعلام داشته و گفته است با خوردن و مصرف میوه - بیمار از سمومی که در بدنش بحد اشباع رسیده است پاک می‌گردد آدم قوی‌البنیه تمام میوه‌ها را مصرف می‌کند و هر میوه‌ای بمزاج او سازگار است ولی اگر اینطور نباشد ممکن است نقیصی درآمده و یا روده‌های او باشد که بایک معالجه طبی آن نقص را برطرف سازد.

ص ۱۱۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بعضی از مردم میوه‌ها را بعلت اینکه دیر هضم میشوند و تولید نفخ و درد شکم میکنند حقیر و ناچیز می‌شمارند و حال آنکه برعکس تصویری اساس آنها میوه‌ها اگر خوب رسیده باشند و با دقت جویده شوند و با آب دهان مخلوط گردند قند خود را که مستقیماً قابل جذب است و احتیاجی به هضم شدن ندارد وارد دستگاه بدن می‌سازند این موضوع محقق است بیمارانی که درجه تبشان از ۳۸ گذشته است عصیر معده در آنها ترشح نمی‌کند و در چنین اوضاع و احوال غذایی را که آنها مصرف میکنند جذب بدن نمی‌شود و در معده و روده‌ها تخمیر شده تولید مسمومیت میکند بهمین علت است که با تشخیص تب دار آب میوه و مخصوصاً آب انگور میدهند زیرا قند میوه‌ها مستقیماً قابل جذب است و وقتی این قند جذب بدن شد سموم را دفع میکند بیمارانی که رژیم میوه می‌گیرند گاهی کسالت و ناراحتی‌هایی در خود احساس میکنند این حالت در اثر ناسازگاری با میوه پیدا نمیشود بلکه وضعی است که در اثر مصرف میوه و تخلیه سریع سموم بدن بوجود می‌آید.

اشخاصیکه زیاد گوشت می‌خورند بر عکس میوه‌خواران همیشه تشنه





هستند و عطش و تشنگی آنها دلیل مسمومیت آنها میباشد که بدن احتیاج بان دارد و تاسموم بدنرا دفع کند.

ص ۱۱۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## دفع کننده مسموم کلیه‌ها

سوء تغذیه و عدم رعایت تنوع در غذا و همچنین خوردن غذائی بیش از مقدار خوراکی در بدن انسان مسمومیتی ایجاد مینماید که باعث خرابی کلیه‌ها میگردد و خون کلیه‌ها مأمور اخراج سموم بدن هستند خرابی آنها شخص را مسموم و علیل و ناتوان میسازد و با مراضی از قبیل فشارخون و غیره مبتلا می‌سازد که نفس تنگی یکی از آنهاست برای معالجه باید از دوستان کلیه‌ها استفاده کنید میوه جاتیکه ادرار را زیاد میکند مانند خربزه و تخم آن، هندوانه، خیار و تخم آن - تخم کشنیز - تخم گرمک - تخم خشخاش بعلت داشتن هورمونهای مناسب ضد سم و مفید میباشد و شما میتوانید از آنها برای اخراج سموم کلیه‌ها استفاده کنید ولی متوجه باشید که از خام آنها استفاده نمائید و یا آنها را در آب خیس کرده شیره آنها را کشیده میل نمائید. قدومه و لعاب آن نیز مفید است و همچنین عناب و ترنجبین - سپستان - پرسیاوشان - آب کاهو - آب هویج - دمکرده دم گیلاس و کاکل ذرت و انجیر نیز فوائد بسیار در اخراج سموم کلیه‌ها دارند.

ص ۱۱۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## دفع کننده مسموم کبد

ترب مسموم کبد را از بین میبرد.

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

## مسمومیت از فسفر و سرب

روغن زیتون داروی ضد سم است و خاصیت آن در این مورد معروف میباشد و در وقتیکه وقتی خورده شود سموم را در خود حل کرده و بعلاوه حصار



رودہا و معده را اندود خواهد کرد تا سموم نتوانند بخون راه یابند ولی با این حال در مورد مسمومیت‌های مختلف وقتی باید آنرا استعمال کنیم که دواهای مهوع وقتی آورده معمولی ب نتیجه‌ای نرسیده باشد **مخصوصاً در مورد مسمومیت از فسفر باید از مصرف آن خودداری کرد** زیرا روغن زیتون عناصر اصلی سم داخل میکند روغن زیتون ضد سم سرب است برای کارگران چاپخانه مفید است.

ص ۲۳۰ - اسرار خوراکیها و ص ۱۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## وقتی سم داخل خون شد

گزنه خروج سموم خون را آسان و سریع میسازد ۳۰ تا ۴۰ گرم برگ و ریشه گزنه را در یک لیتر آب مدت ده دقیقه میجوشانند و این جوشانده را در مدت ۴۸ ساعت بین غذا مصرف میکنند برگ خشک گزنه را هم میتوان با اندازه یک قاشق در خوری در یک لیتر آب جوشانده پیش از غذا یک فنجان میل کنند تفصیل و خواص دیگر آن در صفحات رماتیسیم شرح داده شده است.

ص ۴۴ - گیاهان شفا بخش

## مسمومیت از بخار

### آمونیاک، سود، پتاس و آهک تند

آب لیمو دارای خواص قبض کننده و ضد عفونی کننده و میباشد هیچ میوه‌ای باین اندازه دارای این خواص نیست بهمین علت مصرف آنرا در مورد بیماریهاییکه در اثر حرقه و شغل معینی پیش میآید مسمومیت از بخار آمونیاک، سود، پتاس و آهک تند توصیه میکنند و در این مورد پنبه را با آب لیمو آغشته کرده و در سوراخ بینی میگذارند و در جلو آبخره این مواد می‌ایستند و کار می‌کنند هیچگونه صدمه‌ای بآنها وارد نمیشود زیرا پنبه آغشته با لیمو بخارهای تند را خنثی کرده و از بین میبرد.

ص ۱۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش



## سموم جهازهاضمه و مجاری تنفس

آویشن تمام دستگاه بدن را تقویت کرده و در عین حال جسم و روح را ترقی میدهد آویشن دشمن سم است عصاره آن بنام تیول که خاصیت ضد عفونی موثری بره جاری تنفس و جهازهاضمه دارد سمومیکه در آنجا جمع شده بکلی از بین میبرد و جریان خون را منظم میکند.

ص ۸۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

زنجبیل اشتها آوراست و سموم بدن را دفع میکند و برای رماتیسم هم مفید است.

ص ۱۴۰ - اعجاز خوراکیها

خوردن انار شیرین و ترش سموم بدن را دفع میکند و اگر با پیهش خورده شود شعور را زیاد و معده را هم دباغی میکند.

ص ۵۵ - حلیة المتقین

توت فرنگی مقدار زیادی اسید سالیسیلیک در خود نهفته دارد با شخصی که مسمومیت دارند تجویز میشود توت فرنگی سرشار از ویتامین (ب) و (ش) و قند و سلولز، مواد چربی و آلومینیوم نوئید است دارای آهن و آهک، فسفر، پتاسیم، سدیم، منیزیم، سیلیس، ید و برم میباشد.

این میوه را به تنهایی بعد از غذا بعنوان دسر میتوان خورد ولی اگر آنرا پیش از غذا بخورند اشتها آور است.

ص ۱۷۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مفرطه سموم بدن را از بین میبرد.

ص ۲۳۲ - اسرار خوراکیها

نخود سبز سرشار از ویتامین (آ، ب، و ش) میباشد نخود تازه سبزی شیرینی است که در عین حال لطیف و سهل الهضم نیز میباشد نخود سبز سلولوز زیادی دارد که در حقیقت در حکم جاروئی است که روده از جمع شدن فضولات مسموم در آن پاک میکند و اشخاصی که روده‌هایشان ظریف و حساس است باید در خوردن نخود سبز اعتدال را رعایت کنند.

انگور دفع کننده سموم بدن و از این جهت هر کیلوی آن معادل یک لیتر

شیر است.

ص ۱۴۱ - اعجاز خوراکیها

سماق منبع ویتامین (ش) است خون را قلیائی میکند و سموم بدن را میسازد.

ص ۱۳۷ - اعجاز خوراکیها



## داروی ضد مار

لابد شنیده‌اید که مار از پونه خوش نمباید این موضوع کاملاً صحیح است اگر در خانه یا باغ شما مار دیده شده وحشت نکنید پونه که یکی از اقسام نعنا است بکارید این حیوان فرار میکند نعنا و پونه هر دو مفید است.

ص ۱۲۹ - اعجاز خوراکیها

اعراب درخت عناب را سوزانیده و خاکستر آنرا با سرکه مخلوط میکنند و هنگامیکه مار کسی را مجروح کرد مخلوط خاکستری عناب و سرکه را روی جراحت مار گزیده میگذارند.

ص ۱۵۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

محل گزیدگی نیش مار را با عرق باد رنجبویه بشوئید سودمند خواهد بود.

ص ۵۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

ضماد ترب برای نیش افعی مفید است.

ص ۱۶ - جلد ۴ - راهنمای نجات از مرگ مصنوعی

شیر گاو تازه و روغن گاو در منع نفوذ سم افعی بسوی قلب مجرب است.

ص ۲۰ جلد ۴ - راه نجات از مرگ مصنوعی

آبلیمو هر کس بخورد زهر عقرب و نیش مار نکشد.

ص ۸۰ - اسرار خوراکیها

در مجله‌ای خوانده‌ایم که در مصر قدیم مجرمین محکوم با اعدام را با نیش افعی میکشند روزی یکی از میوه فروشان در میدان عمومی شهر دومرد را دید که آنها را برای مجازات اعدام میبردند دلش بحال آنها سوخت و بهر کدام يك لیمو داد آنها قبل از اعدام آنها خوردند و نیش افعی با آنها کاسه گریزیدند قاضی برای آنکه ادعای آنها را قبول کند دستور داد بیک لیمو از آنها يك لیمو دادند و دوباره آنها را در جلو افعی انداختند یکی از مجرمین که لیمو نخورده بود با نیش افعی کشته شد و دیگری از مرگ نجات یافت.

ص ۱۴۵ - گیوهها در نجات شفا بخش

در این مورد آب لیمو را بدون شیرینی باید مصرف کرد .  
ص ۱۴۴ - اسرار خوراکیها

## گزیدگی عقرب

درخت خرزهره حشرات ، مخصوصاً عقرب را از منزل یا باغ فرار میدهد محل گزیدگی عقرب را با عرق بادرنجبویه بشوئید مفید است .  
ص ۱۲۹ - اعجاز خوراکیها

میگویند زهر عقرب در بدن کسی که ترب خورده باشد مؤثر نیست .  
ص ۲۳۷ - اسرار خوراکیها

روغن زیتون را گرم کنند و در جای نیش عقرب بمالند درد را ساکت می کند .  
ص ۲۲۳ - اسرار خوراکیها

عقرب اگر کسی را زد همان عقرب را شکمش را پاره کنید جای نیش عقرب بگذارید .  
ص ۸ جلد ۱ - راه نجات از مرگ مصنوعی

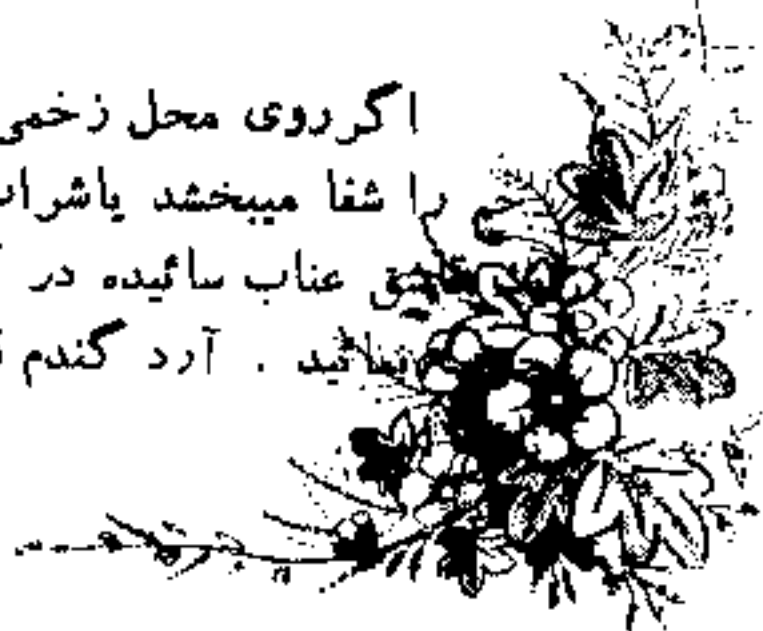
مالیدن نمک دفع زهر عقرب و گزندگان را میکند .  
ص ۴۸ و ۱۹۸ - حلیۃ المتقین

آش مین دو مئقال زینان تریاق سموم و نیش هوام جانوران، آب گرم زینان برای رفع اذیت عقرب گزیدگی سریع الاثر است .  
ص ۱۴ جلد ۲ - راه نجات از مرگ مصنوعی

## محل زخم سگ یا گربه

اگر روی محل زخمی که در اثر گاز سگ یا گربه پیدا شده پیاز بگذارید را شفا میبخشد یا شراب و روغن زیتون و عسل را با هم بجوشانید و بقدر طبیعتی عناب سائیده در آن بریزید و هر روز دو مرتبه خود را بدان بپاشید . آرد گندم قرمز - پاشیدن آن بر زخم گزیدگی سگ دیوانه

ص ۳ - جلد ۳ - راه نجات از مرگ مصنوعی



سرکه و نمک برای رفع ضرر قارچ و سگ دیوانه مفید است خصوصاً سرکه انگور خیلی مفید است .

ص ۱۷ - جلد ۴ - راه نجات از مرمی مصنوعی

## جای نیش زنبور

برگهای تازه غازی را اگر بکوبند و روی محل گزیدگی حشرات بگذارند سوزش نیش را برطرف میکند .

ص ۱۵۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

عرق بادرنجبویه برای شستشوی محل گزش زنبور یا حیوانات دیگر زهر دار مفید است .

ص ۵۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر بخواهید از شر نیش زنبور مصون بمانید برگ درخت گردو را بصورت دستهای خود بمالید و بکنندوی زنبورهای عسل نزدیک شوید و عسل را از کندو در آورید بدون اینکه زنبور بشما نیش بزند .

ص ۱۷۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای جعفری را له کنید بشکل ضماد در آورید در مورد نیش زدگی زنبور و حشرات دیگر زخم را شفا میدهد و هم از تولید ورم آن جلوگیری می کند .

ص ۱۰۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد پخته اسفناج را میتوان روی محل نیش زنبور گذاشت تا درد و ورم آن بخوابد .

ص ۲۴۵ - اسرار خوراکیها

برای دفع نیش زدگی زنبور پس از اینکه نیش را از بدن در آورید جای آنراک حبه سیرکه بدونیم شده محکم بمالید .

ص ۲۸۰ - اسرار خوراکیها

بوی برگهای گوجه فرنگی زنبورهای خرمائی را ناراحت میکند و باغها و بوستانها بوته آنرا بکارید تا از شر زنبور راحت باشید .

ص ۱۰۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

