

## ساس

برگ با با آدم را در زیر رختخواب پهن کنید تا ساس را بخود جلب کرده آنها را بکشد. برگ لویپام همین استفاده را دارد.  
ص ۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش ص ۶۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

## كك

برای جلوگیری از هجوم كك ببدن سگهای یا انسان باید برگ درخت گردو را در بستر آنها مخلوط کرد یا زیر رختخواب گذاشت.  
ص ۱۷۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای جلوگیری از حشرات برگ‌های گوجه فرنگی را به بند بکشید و آنرا در اطاق خود بیاویزید حشرات فرار میکنند.  
ص ۱۰۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## بید و شپش

آب لیمو پارازیت کش است و تا کنون آنرا با موفقیت برای از بین بردن بید و شپش سر و بدن بکار برده‌اند پوست لیموی خشك را در جاهاییکه خطر بید هست بگذارید یا بیاویزید.  
ص ۱۳۶ و ۱۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر چند دانه میخك را در پرتقال فرو کنید چیزی را بوجود می‌آورد که ضد بید است اگر در قفسه‌های لباس چند دانه پرتقال را باین ترتیب تهیه کنید بگذارید بکلی ریشه بید را خواهید کند.  
ص ۱۵۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## شپشك محل قناملی

با محلول يك صدم بیکلاراید (جیوه است) شستشودهند در ظرف دوسه شپشك از بین میرود.  
ص ۱۳۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## جلوگیری از حمله حشرات به بدن

### حیوانات اهلی

اگر بدن حیوانات اهلی خانه را با آب گردوشسته و دهید از حمله مگس و حشرات دیگر در امان اند.

ص ۱۷۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

با برونه به تندرستی زمین کمک میکند و حشرات را از زمین دور میکند این گیاه را در باغچه خود بکارید .

ص ۵۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

### خرخاکی

اگر شلغم را بکوبند و در سطل آبی بریزند و آن را در جایی که خرخاکی وجود دارد بگذارند تمام آنها خود را در سطل آب خواهند انداخت .

ص ۶۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

### دفع حشرات مفرقه

برای گزیدگی حشرات يك پوارورا بریده و در سفیده تخم مرغ فرو برده محکم بمحلی که حشره نیش زده است میمالند اگر نیش در بدن مانده ابتدا باید نیش را از بدن خارج ساخت و بعد با پوارورا بمالید.

ص ۷۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه نیش و گزش حشرات باید روی محل گزیدگی را ضماد آویشن استعمال کرد یا برگ‌های تازه آویشن را له کرد و روی آن گذاشت.

ص ۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

در کنار تختخواب خود پیاز بگذارید پشه را از آنجا دور میکند.

ص ۹۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر گزنه بیدن شما بخورد و تن شما را مجروح کند جای گزیدگی را با

تر شك بدالید فوراً ورم و زخم آن خوب میشود .

ص ۹۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای دفع ضرر نیش حشرات مرزه را فراموش نکنید .

ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

**اطباء قدیم ایران معتقد بودند که خوردن گرفس قبل و بعد از  
گزیدن حشرات باعث سرعت تأثیر سم میگردد.**

ص ۲۲۳ - اسرار خوراکیها

از برگهای بوته لوبیا یا از پوست سبز آن ضمادی تهیه میکنند که اگر  
بر روی جای گزیدگی حیوانات بگذارند زخم آن را بزودی شفا میبخشد در  
اطراف تخت خواب چند برگ لوبیا بگذارید ساسها را بخود میکشد .

ص ۵۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای اینکه خودتان را از شرمورچه‌ها خلاص کنید در جاهائی که  
مورچه‌ها آیند و روند دارند لیموی گندیده بگذارید دیگر مورچه‌ها جرأت  
نخواهند کرد بان حوالی بیایند.

ص ۱۳۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

در محل مورچه‌ها چند دانه غازیانی و برگ گوجه فرنگی بگذارند بوی  
این گیاهان مورچه‌ها را فراری میدهد.

ص ۱۵۵ - گیاهان شفا بخش

اگر داخل قفسه‌های خودتان را با آب گری دوشستشو دهید مورچه دیگر  
راجا نخته اعدا آید.

ص ۱۷۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش



# فصل هفدهم

## بیخوابی و درمان آن

خواب برای تجدید قوایی که هنگام روز بر اثر فعالیت دماغی و یا جسمی از دست رفته است لازم میباشد علاوه بر این خواب بعمل تغذیه کمک میکند خواب یکی از گرانبها ترین مواهب طبیعی است که آدمی را بر بالهای خود نشانده بقلمرو سکون و آرامش میبرد پس پیداست هر گاه امری موجب بیخوابی ممتد گردد آدمی رنجور و ناتوان میشود.

مدت خواب عموماً ۶ الی ۸ ساعت ولی ممکن است کمتر از این و یا بیشتر از این هم دوام یابد و این امر بستگی دارد بسن و بنیه و عوامل دیگر. ممکنست بعضی از تنبلی زیاد بخوابند در این صورت خواب بجای سود زیان میرساند و بجای اینکه آدمی را از خستگی برهاند ناتوانش میکند.

**بیخوابی و مرض** - تقریباً در همه موارد بیخوابی نشانه وجود یک نوع مرض است.

## علل بیخوابی

- ۱- نگرانی و اضطراب و تفکر دائمی درباره مسائل مهم.
  - ۲- اتخاذ روش غلط در زندگی مانند گوشه گیری و خوابیدن در اتاقهای تنگ و تاریک.
  - ۳- نوشیدن چای و قهوه و کشیدن سیگار و غیره.
- دانش آموزانی که برای امتحانات شب زنده داری میکنند و برای اینکه خوابشان نبرد چای و قهوه مینوشند اگر تا مدتی باین عمل ادامه دهند بیخوابی

دمتلا میگردند .

در دهای گوناگون هم موجب بیخوابی میگردد .

## بیخوابی کودکان و سالخوردهگان

بیخوابی در سالخوردهگان را نمیتوان مرض شمرد بیخوابی در کودکان غالباً علتش کسالت طفل است باید بخاطر داشت که بیخوابی در کودکی از هر دوره دیگر زندگانی مضرتی میباشد .

### معالجه بیخوابی

از آنجا که بیخوابی فوقالعاده موجب خستگی و ناتوانی بنیه و مغز میشود بایستی آنرا مرض انگاشت و جداً بمعالجه اش پرداخت نخستین کاری که در این باره باید بشود اینست که باید علت بیخوابی را از میان برد .  
سوءهاضمه بعضی اوقات موجب بیخوابی میگردد زیرا سوءهاضمه در فعالیت قلب دخالت کرده خون را از جریان یافتن بطور طبیعی جلوگیری میکند و کم کم بیخوابی سوءهاضمه را بیشتر میگرداند و سوءهاضمه که شدت یافت بیخوابی هم بهمان نسبت افزون میگردد .

در این صورت باید بیدرنگ درصدد رفع سوءهاضمه برآمد بهترین روش در این مورد اینست که مرتب و بمقدار لازم غذا بخوریم و صبح و عصر به ورزش سبک پردازیم و شب زود بخواب برویم و شام غذای سبک بخوریم شام را باید لااقل دو ساعت پیش از خوابیدن خورد .

مسئله مهمی که باید در هنگام بیخوابی در نظر داشت اینست که نباید بیمناک بود از اینکه بیخوابی نتایج بدی بیار پیآورد زیرا این خود مزید بر علت میشود .

اگر رختخواب راحت و هوای اطاق هم پاك باشد با کشیدن نفسهای عمیق میتوان بخواب رفت و نیز تفکر درباره امری تجریدی و یا تجسم منظره ای زیبا و روح افزا بخواب رفتن کمک میکند بعضی اوقات بیخوابی در نتیجه قلت عمل تنفسی تولید میشود در این صورت آبتنی با آب گرم یا ورزش موجب رفع کسالت میگردد .

در زمستان موقع خوابیدن سردی پا ممکن است موجبات ناراحتی را

فراهم کند گردش روزانه در هوای آزاد و شستن پا در آب ولرم شلغم و یا خردل مدت ۲۰ دقیقه قبل از خوابیدن با لاپوائین دویدن و سپس چوراب پشمی گرم پوشیدن و در رختخواب خوابیدن و یا پارا مالش دادن این نوع بیخوابیها را از بین میبرد .

اینکه میگویند برای بخواب رفتن بهترین طریق مطالعه کتاب است عقیده ای است نادرست زیرا شما بر اثر کار دماغی و یا جسمی خسته اید و جایز نیست با مطالعه کتاب بختگی خود بیفزائید بلکه بهتر اینست که با اعصاب خود فرصت تجدید قوا بدهید .

در صورتیکه صدای زنگ در گوش موجب بیخوابی بشود روغن خردل بر سراسر تن بمالید و یک ماساژ ملایم با اعصاب بدهید و چند قطره روغن نباتی بر سر بمالید و چند قطره روغن زیتون در گوش بچکانید در این صورت اعصاب شما آرام گرفته و بخواب خواهید رفت .

بخاطر داشته باشید موقع خواب قلب و معده بر سمت راست جسم قرار گرفته باشد و برای اینکه اعصاب حیاتی درست کار کند بهتر است هنگام خواب باین دو عضو فشار کمتر وارد شود .

پس باید حتی الامکان سمت راست بخوابید تا از این فشار جلوگیری شود گرچه باور کردنی نیست با وجود این باید گفت که در بعضی موارد نامرتب بودن رختخواب خود باعث بیخوابی میگردد برای اینکه خون درست جریان یابد لازمست در هنگام خواب سر روی سطح بلندتری قرار گیرد برای همین جهت است که بالش بکار میبرید ولی پیدا است در صورتیکه بالش خیلی بلند باشد موجب بیخوابی میگردد .

ص ۴۹ - راهنمای تندرستی

جوشانده بادیان مفید و خواب آور میباشد .

ص ۱۲۶ - اسرار خوراکیها

کام قدری خواب آور است .

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

سیب زمینی برای بیخوابی مفید است .

ص ۲۲۶ - اسرار خوراکیها

کاهو سرشار از ویتامینهای (آ، ب و C) و ماده معدنی ماگنیز

آهن، آهک، کلسیم، فسفر، منیزیم، ید، منگنز، روی، سدیم، مس بوده زود

هضم و اشتها آور و معده و روده‌ها را تقویت میکند خواب آور هم‌میباشد بیخوابی را رفع مینماید .

جوشانده شصت گرم کاهو در یک لیتر آب باشام یا قبل از خواب شب‌میل و صرف نمائید .

ص ۶۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

مصرف ترب درشام، برای رفع بیخوابی آنرا رنده میکنند و بآن نمک میزنند و میخورند دارای ویتامین (ب و C) و فسفر بوده اشتها آور و مقوی است .

ص ۶۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دم کرده خرفه بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب برای رفع بیخوابی و عصبانیت بسیار مفید است .

ص ۷۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کدو تنبل سرشار از ویتامین (A) میباشد اگر شیرۀ تخم کدو را بگیرند و در شیر یا در آب پزند خنک و مسکن است و برای رفع بیخوابی مصرف میشود .

ص ۷۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگ و گل سیب‌زمینی بمقدار سی گرم در یک لیتر آب نوشابه‌ای بوجود می‌آورد که بمقدار کمی مخدر و خواب‌آور است .

ص ۸۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پیاز بواسطه فسفری که دارد انجام کار فکری را آسان میکند و بهمین جهت مصرف آن بمتفکرین و کسانی که کار فکری دارند تجویز میشود در مورد ضعف و فرسودگی جسمی و عصبی پیاز دارای عمل نیرو بخش و اثر فوری و آنی دارد هضم مواد نشاسته‌ای را مخصوصاً آسان میسازد و شخص را برای خواب حاضر میکند اشخاصیکه دچار بیخوابی هستند اگر شبها باغذای خود پیاز بخورند حالشان بهتر شده و خواب زودتر سراغ آنها خواهد آمد .

ص ۸۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سیب‌زمینی ترشی دارای ویتامینهای (A و C) بوده و مندی و دارای مواد آلومینی زیادیتر است به پیرمردان توصیه میشود که مصرف آن خواب‌آور است .

ص ۱۰۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

حای باعث بیخوابی و لاغری است.

ص ۹ - کلیا و سماهان شفا بخش

دمکرده شکوفه به که تازه و یا خشک شده باشد بمقدار سی گرم در یک لیتر آب با عرق بهار نارنج مخلوط کنند و یا شاه‌اند برودی بخواب عمیق و راستی فرو خوابند رفت.

ص ۱۷۴ - موده‌ها و سبز بیهای شفا بخش

ناخونک یا گل اکلیل‌الملک داروی خواب‌آور و مسکن خوبی است بی‌هول تا پنجاه گرم در یک لیتر آب وقتی دم‌شود داروی خواب‌مؤثری برای کسانی که در مصرف داروهای سیم‌یائی و مضر زیاده روی نکرده‌اند مفید است. این گیاه بنام اکلیل کوهی هم معروف است.

برگ گل خشک اکلیل کوهی را پانزده تا سی گرم در یک لیتر آب دمکرده بعد از هر غذا یک فنجان میل کنند داروی خواب‌آور و برای ضعف عمومی و عصبی بسیار مفید و مؤثر است.

ص ۳۹ تا ۴۴ - کلیا و سماهان شفا بخش

در قسمتی از فصل بهار درختان نارنج به شکوفه‌مینشینند و گل سفید، عطری میدهند که بان بهار نارنج میگویند در طب گل و برگ و میوه و پوست میوه و اسانس آنرا در موارد مختلف مصرف میکنند زیرا این قسمتهای درخت نارنج دارای خواص ضد تشنج و درد، تقوی، خواب‌آور، معرق، تب بر، بیاضد و اختلالات عصبی را چون طپش قلب، هیستری، حالت صرع و حمله و آنزین دو پواترین را تسکین و تخفیف میدهد در این حال عنضم غذا را عم آسان میکند مقدار صرفی آن یک قاشق سوپ‌بخوری در یک لیوان آب جوش است که ده دقیقه آنرا دمکرده و هر روز دو یا سه فنجان از آنرا بنوشید مقدار مصرف برگ نارنج سه تا چهار برگ در یک لیوان آب جوش است باید مدت ۱۵ دقیقه آنرا دمکرده و هر روز دو تا سه فنجان از آنرا بعد از غذا نوشید.

ص ۶۶ - کلیا و سماهان شفا بخش

آب مقطر بهار نارنج درمان بیخوابی است و نارنج دارای ویتامین (C و B و D) بوده و خواص آب لیمو دارد.

ص ۱۵۴ - اسرار حوزا گیاه

دمکرده برگ و مخصوصاً گل پرتقال که معروف به بهار نارنج است بمقدار ۲۰ گرم برای یک لیتر آب مسکن است و برای اشخاصیکه عصبانی هستند و یادگار



بیخوابی گردیده‌اند تجویز شده‌است .

ص ۱۵۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و

پیرودارای مواد آلومین، مواد سفیده‌ای، قند و یک مادهٔ رزینی روغن مایع و از یک ماده تلخ است در طب میوه‌های آنرا بعلت اینکه خواب‌آور و تقویت کننده‌است استفاده مینمایند مقدار مصرف آن یک قاشق پر قهوه خوری برای یک لیوان بزرگ آبجوش دم کرده میل کنند .

ص ۷۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

گلپوره یا مریم نخودی مقوی، نیروبخش و تب بر، خواب‌آور میباشد در انواع سوءعضم تخمه، گریپ، سرخک، رماتیسم، برونشیت مزمن، اسهال، امراض عفونی مصرف میشود ۲۰ تا پنجاه گرم در یک لیتر آب دم میکنند . آلکولاتور مریم نخودی که در داروخانه‌ها هم وجود دارند بمقدار سی تا پنجاه قطره بین غذا به همین منظور مصرف میکنند . برای تهیهٔ آن دریم نخودی تازه را در الکل ۹۰ درجه مدت دوازده روز حیسانیده تا مواد دارویی آن خارج شده و در الکل حل گردد .

ص ۲۰۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

مرزنگوش مقوی، بادشکن، سدتنج و سردر وند رطوبت میباشد و کسانی که مبتلا به بیخوابی هستند و شبها خواب آرام و راحت بسراغ آنها نمی‌آید مقدار یک قاشق دسر خوری از گیاه خشک مرزنگوش در یک لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روزی دو تا سه فنجان قبل از خواب بنوشند در موارد امراض بالا مفید میباشد .

ص ۲۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

قسمتهای مورد استفاده همیشه یوار در طب گل و برگهای آن است که دارای خاصیت خواب‌آور، مقوی، تصفیه کنندهٔ خون، قاعده آور و ادرار آور و برای مبتلایان بامراض عصبی، اولسرمعده، یرقان مفید میباشد مقدار مصرف آن پنجاه گرم گلهای تازه همیشه بهار در یک لیتر آب است که باید دم کرده و روزی سه فنجان آنرا قبل از هر غذای اصلی مصرف کرد .

ص ۲۴۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

سیب بعلت فسفوری که دارد تقویت کنندهٔ ممتازی است برای دستگاه بدن و کسانی که کار فکری دارند یا دچار خستگی جسمی و روحی هستند یا مبتلا به بیخوابیهای متوالی گردیده‌اند مصرف آن توصیه شده‌است .

ص ۱۴۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

مصرف شیرینک برای کسانی که بیخواب هستند اگر با آب گوجه فرنگی و مقدار کمی سیر سالاد کنند برای اشخاصیکه بیخواب هستند مفید است و آنها را برای خوابی راحت و آرام آماده میسازد شیرینک دارای ویتامینهای (A و C) خشک و مسکن و روده‌ها را هم پاک میکند.

ص ۱۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

مصرف دمکرده گل شقایق در انواع بیخوابیها مفید است گل شقایق بطور محسوسی دارای اثر مخدر و خواب آور است و مواد تخدیری آن برعکس تریاک هیچگونه اثر نامطلوبی باقی نمیگذارد بدینجهت خوابی که در اثر استعمال آن پیش میآید راحت و مطبوع است و در این مورد مقدار مصرف آن دوازده گرم گل شقایق خشک در یک لیتر آب تعیین شده است که باید ده دقیقه آنرا دم کرده و سپس مصرف نمود.

ص ۱۸۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

**برای بیماران عصبی که مبتلا به مرض بی خوابی هستند گوشت و تخم مرغ مضر است زیرا این غذاها ترشی خون را زیاد میکند بهترین مسکن امراض شماروش میوه خواری است ترشی میوهها خون را قلیائی کرده ترشی آنرا از بین میبرد.**

ص ۱۴۱ - امرار خوراکیها

## قهوه از نظر طبی

اگر از پزشك پرسید آیا میتوانید قهوه بنوشید او سر خود را تکان میدهد یعنی قهوه ننوشید. نه برای اینکه حتماً شمارا منع کند بلکه می ترسد در نوشیدن آن افراط نمائید.

قهوه شخص را بحال آورده سلسله اعصاب سمپاتیک و دستگاه گوارش را تحریک مینماید يك فنجان پس از غذا هضم را سهل و آسان مینماید ولی اگر افراط در نوشیدن قهوه بشود نتیجه معکوس داشته تمام بدن و اعصاب مخصوصاً دستگاه گوارش را خسته و کوفته میسازد هنگام جنگ که اغلب کشورهای بیگانه از نوشیدن قهوه محروم بودند مردم خیلی سالم تر بنظر میرسیدند قهوه محرک خاص دماغ است که فکر انسان را جمع نموده و قوای دماغی را حاضر بتفکر و کار مینماید اغلب دانشمندان و نویسندگان بوسیله قهوه کار خود را آماده میکنند

معروف است **بالزاک** بوسیله قہوہ کارہای خود را انجام میداد حتی گاهی تا ۱۲ فنجان قہوہ صرف میکرد و آنقدر افراط مینمود کہ میتوان گفت بهمین علت درد یعنی قلبش خراب شد و منجر بمرگ گردید قہوہ بمقدار کم مزاج را بہتر و شخص را فعال تر مینماید صبحها نوشیدن قہوہ مناسب است کہ مانع خواب شدہ اعضاء و ماہیچہہا و دماغ را بکار انداختہ و ظہرہا ہم ہضم غذا را سهل مینماید.

معمولاً قہوہ را هنگام ظہر سادہ و صبح با شیر میخورند قہوہ با شیر خاصیت غذائی دارد ولی سادہ آن فقط برای تحریک اعضاء و اعصاب میباشد. اما اگر زیادہ از حد مصرف شود حال شخص را بہم میزند تولید طپش قلب، رعشہ، اضطراب، عصبانیت و بی‌خوابی مینماید سم قلب است کافئین یکی از سمہای مهم اعصاب است کہ تعادل آنها را بہم میزند.

معمولاً ۱-۲ فنجان قہوہ در روز کافی است و بیشتر از این نباید نوشید مخصوصاً اگر سن شخص از ۴۰ سال تجاوز کردہ باشد.

### اشخاص مبتلابہ بیماریہای قلب اشخاص عصبانی و آنہائیکہ فشارخون دارند حتماً از نوشیدن قہوہ اجتناب کنند.

امروز در خارجہ قہوہ ہائی تہیہ شدہ است کہ کافئین ندارند (فقط یک بیستم قہوہ معمولی کافئین دارند) و فاقد عطر مخصوص قہوہ اصلی نیز میباشد یک فنجان قہوہ دارای مواد زیر است:

مواد آزوتہ	۶ تا ۱۵ درصد
مواد چربی	۴ تا ۱۱ درصد
مواد قابل استخراج	۴۹ تا ۶۰ درصد
سلولز	۲ تا ۵ درصد
خاکستر	۲ تا ۵ درصد
قند	۵ تا ۶ درصد

ہمیشہ قہوہ خام تہیہ کنید کہ تا چندین سال ہم میتواند آنرا نگاہداری نمائید قہوہ خام ہرچہ کهنہ باشد معطر تر میشود.

از این قہوہ خام ہر موقع بہر میزان بخواہید بومیدہید قہوہ پس از بودادن باید کاملاً سیاہ و شفاف گردد.

متأسفانہ قہوہ بازار اغلب تقلبی و آن را با مواد روغنی مثل پارافین و غیرہ چرب مینمایند کہ شفاف شود اغلب این قہوہہا غیر خالص یعنی جنس خوب باید مخلوط شدہ است سعی کنید قہوہ خریداری کپک زدہ نباشد و آنرا نزدیک اجسام

خارجی بودار قرار ندهید پس از بودادن در ظرفهای بدون منفذ و محکم قرار دهید که رطوبت بر ندارد.

ص ۲۲ - لامة ماهانه تندرست

## طرز تهیه قهوه

قهوه در حقیقت غذایست بلکه مقوی و محرک است ولی اگر پزشک معالج شما را از مصرف آن بر حذر داشته است شرحی که بعد از این درباره قهوه و طرز تهیه آن نوشته میشود نخوانید این فصل برای ما اشخاصیکه کاملاً سلامت و تندرست هستیم و میتوانیم طعم و مزه آن آشامیدنی را بطوریکه خودمان درست میکنیم بچشمیم است. عنصر مضر قهوه آنقدر که تانن آن کمتر باشد منتهای زیادی که برای درست کردن قهوه عمل میشود یکی جوشانده آن است که زیاد خوب نیست زیرا جوشاندن طولانی قهوه سبب میشود که تانن در مایع آن کاملاً وارد شود و برعکس اگر آب جاری قطره قطره روی گرد قهوه بریزند یا بطرز بهتری اول آن را بجوشانند و بعد صاف کنند مقدار تانن آن بطور قابل توجهی کم شده و با قهوه‌ای که در قهوه جوش تهیه شود از حیث قلت تانن قابل قیاس نخواهد بود قهوه جوش خود را از قهوه جوشهایی انتخاب کنید که از چینی یا سفال و یا کره بلورین میسازند و بدستوراتی که باید برای تهیه قهوه در این قهوه جوش عمل کنید توجه فرمایید خود ما این طور قهوه درست میکنم هیچوقت قهوه جوش فلزی بکار نبرید.

برای هر فنجان بزرگی یک قاشق سوپخوری پر قهوه بردارید و در قهوه جوش بریزید و روی آن آب ملول که نزدیک بجوش آمدن باشد بیفزائید این آب باید تازه جوشیده باشد و مانده نباشد و وقتی بپزد و بیطعم است علامت آن این است که آب آن مدتی طولانی جوشیده است. قهوه را ۵ دقیقه در آب بگذارید کاملاً بجوشد بعد آنرا صاف کنید تا اگر قهوه ته نشین شده از مایع آن جدا شود.

با این مقدار قهوه خوشمزه و لذیذی که دارای تانن نخواهد بود ، بدست خواهید آورد برای شخصی که کاملاً سالم و تندرست است زیانی در بر ندارد و هر ضرر روزیانی که از قهوه بوجود آید از افراط و زیاده روی در نوشیدن آن است .

## قهوه نینسرو

اگر نخود خشك را بوبدهند جای قهوه را میگیرد.

ص ۶۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## قهوه بادام

اگر بادام را بودهید و آنرا مثل قهوه بسائید جانشین قهوه خواهد شد.  
با این ترتیب قهوه عالی و بی نظیری را بوجود خواهید آورد که مصرف آنهم هیچ  
ضروری نخواهد داشت.

ص ۲۲۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

www.KetabFarsi.com

# فصل هیجدهم

## راه چاق شدن

خوردن زردآلوکه دارای ، مس ، آهن ، فسفر ، کلسیم است مفید میباشد .

ص ۹۳۰ - اعجاز خوراکیها

خوردن صبحانه از انگور ، کشمش ، خرما ، انجیر ، توت تازه یا خشک ، پنیر ، عسل ، کره خاکشیر بسیار مفید است اگر شب بخورند لاغر میشوند روزه بگیرها لاغر میشوند .

ص ۱۰۴ - اسرار خوراکیها

توت فرنگی ید دارد لاغر را چاق میکند انگور هم ید دارد صبح بخورند چاق میشوند شب بخورید لاغر میشوند .

ص ۱۶۴ - اسرار خوراکیها

خوردن مغز پسته اشخاص لاغر را چاق میکند.

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

اگر لاغر هستند میخواهند چاق شوند يك قاشق سوپخوری ملاس سیاه را در يك فنجان شیر مقوی گرم مخلوط کرده و با چنگال بهم بزنید تا مخلوط شود و آنرا قبل از خواب بنوشید ملاس را میتوان از کارخانجات قند بدست آورد

ص ۱۸ - چگونه باید پخت و چگونه باید خورد

این روغن معجزه میکند روغن آراشیدیش از همه چیز بچاقی شما کمک میکند و برای اینکار یک قسمت از روغن آراشید (روغن پسته زمینی) و یک قسمت آبلیمو و سرکه سیب درختی را مخلوط کنید عسل، نمک، سیر با ادویه دیگری که میل دارید بآن اضافه کنید و این چاشنی را روی سالاد خود بریزید و یک قاشق هم جوانه گندم تازه را هم روی آن پاشید و بخورید تا چاق شوید .  
ص ۱۷۵ - چگونه باید پخت چگونه باید خورد

وقتی بافته‌های بدن اشخاص چاق پرازد آب شده و آب آن باید تخلیه گردد رژیم پیاز تجویز میشود که بدن احتیاج بتخلیه و دفع سموم را دارد .  
ص ۸۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شنبلیله یکی از مواد اصلی معالجه لاغری است که اشخاص لاغر آنرا برای چاق شدن مصرف مینمایند تخم شنبلیله دارای فسفاتهای آلی لستین و لوکائو آلومین است .

در تونس تخم شنبلیله را که آرد شده باشد با سه قاشق سوپخوری روغن زیتون و دو قاشق سوپخوری شکر مخلوط کرده و هر روز صبح ناشتا یک قاشق سوپخوری از آن را میخورند و همچنین مقدار یک قاشق قهوه خوری از آرد شنبلیله را در یک فنجان آب جوشانیده مصرف نمایند چون آرد شنبلیله دارای بوی مهوعی است اینست که باید آنرا مخلوط با گیاهان معطر دیگر کرده مصرف نمود .

ص ۱۴۵ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

انگور حرارت بدنرا تأمین مینماید و از این جهت هر کیلو انگور معادل دو کیلو گوشت میباشد و بعلت داشتن آهن و منگنز و منیزی برای خون مفید بوده داروی کم خونی است آب انگور را صبح ناشتا میل فرمائید شما را چاق میکند شب بخورید لاغر میشوید .

ص ۱۴۱ - اعجاز خوراکیها

بطوریکه قبلا اشاره کردیم لاغری و خشکیدگی زیاد نتیجه زیادی ترشح بیب آدم است زیرا زیادی ترشح این غدد در بدن تولید حریق میکند و تمام ریه‌ها را میسوزانند .

بهترین غذا برای خنثی کردن و کم نمودن این ترشح خاکشیر میباشد ترشح این غدد در شما زیاد است یعنی زیاد لاغر هستید هم‌روزه بطور مداوم مقدار کمی خاکشیر بپوشانید و دوست دارید میل نمائید .

بملاوه این خوراك بمزاج شمالينت ميدهد واشتهای شمارا باز میکند هم چنین ترشح بزاق را زیاد کرده مواد نشانسته‌ای را مبدل یقند ساخته قابل هضم و جذب میسازد .

ص ۱۰۳ - اسرار خوراکیها

پوشیدن پیراهن کتان فربه میکند گوشت کباب ضعف را زایل و رنگ را سرخ میکند.

ص ۴۹ - حلیه‌المتفین

خوردن شیر با گردو و خرما برای فربهی کرده (کلیه) و نیکوئی رنگ صورت و تقویت قوه بقاء و ازدیاد منی مفید است مقدار خوراك آن از ۳۵ مثقال الی ۹۰ مثقال است زیاد خوردن آن مورث سنگ کلیه و مثانه میباشد.  
ص ۲۲ - جلد ۵ راهنمای نجات از مرگ مصنوعی

## رژیم لاغری

### کوچک کردن شکم

برای اینکه جوان شوم - برای اینکه زندگانی با نشاطی پیدا نمایم برای اینکه از بیماری و مرگ فرار کنم - با پیری مبارزه کردم یک مبارزه اصولی این کتابیکه در دست شما است درمان وقته نیست بلکه یک کتاب علمی و عملی است حالا ببینید چگونه شکم خود را کوچک کردم .

بزرگی شکم برای من در دسر عجیبی بود بهر جا وارد میشدم قبل از شکم وارد میشد با اینکه چربی کم میخوردم معذک روز بروز پیه‌های شکم من زیادتر میشد بزرگی شکم علامت سرمایه‌داری و مفت‌خوری است و برای کسیکه چون من در هفت آسمان یک ستاره ندارد وصله ناجوری بود هر وقت باشکم گنده خود برای خرید بدگانی مراجعه میکردم صاحب مغازه بتصور اینکه با آدم ثروتمند و خرپولی مواجه شده است قیمت جنس را چندین برابر میگفت گاه‌های کوچه و خیابان همینکه شکم پر گوشت مرا میدیدند مشتری‌های لاغر خود را



رها کرده بسراغ من میشتافتند از طرف دیگر برای کسیکه باید پای پیاده دنبال کارهای روزانه خود باشد با کشیدن طبل بزرگ کار آسانی نبود بزرگی شکم و پر خوری که از عوارض آن بود نفع بعد از غذا دست بدست هم داده قدرت حرکت و کار را از من سلب کرده بودند فشاریکه این شکم بسریه و قلب وارد میساخت بلای عظیم تری بود که هر آن مرگ را در جلوی چشم من مجسم میساخت و خطر سکنه کردن بیش از هر چیز فکر مرا ناراحت کرده بود از این رو بفکر کوچک کردن شکم افتادم.

بهترین دستور برای کوچک شدن و لاغر شدن انحصار صبحانه بخوردن میوه‌ها مخصوصاً میوه‌های کم قند و کم چربی بود اگر بخواهید لاغر شوید و شکم شما کوچک شود باید مدتی صبحانه خود را به میوه اختصاص دهید و تاظہری غذای دیگر نخورید بهترین میوه برای این کار مرکبات و انواع آلو و گوجه و گلابی است بقیه میوه‌ها نیز در این مورد مفیدند وقتی شما چند روز صبح میوه مثلاً لیمو یا پرتقال خوردید و تاظہر غذای دیگری نخوردید مشاهده خواهید کرد که پیه‌های شکم شما آب شده و می‌توانید ورزش نمایید و شکم بند به بندید دیگر ورزش برای شما عملی است و خطری برای قلب شما ندارد.

بستن شکم بند هم دیگر برای شما عذاب الیم نیست و نفس تنگی هم بشما دست نمیدهد.

ص ۹۸ و ۱۰۰ - اسرار خوراکیها

## چرا خوردن میوه صبح لافرمیکنند

قبلاً باید بدانیم همانطوریکه نباتات در روز نشو و نما کرده و شب میخوابند سلولهای بدن ما هم همین عمل را دارند حیوانات هم مانند روز با کمک نور آفتاب و مواد غذایی پرورش مینمایند روز قد میکشند روز بزرگ میگردند روز عضلات خود را قریه میسازند.

پس غذایی که روز جذب بدن شما شود بدن شما میچسبد و آنچه شب جذب شود میسوزد و بقیه آن دفع میگردد.

از طرف دیگر تنها قندها و چربی‌ها هستند که میتوانند در بدن ایجاد پیه و ذخیره نمایند وقتی شما صبح میوه مثلاً ترش بخورید غذایی خورده‌اید که دارای بهترین ویتامین‌ها و فلزاتی که در عمل ساختمان و ترمیم سلولها نظیر ندارد و چون در این میوه قند و چربی نیست برای سوخت و ساختمان از ذخیره‌های بدن استفاده خواهید نمود.

## فقط با خوردن غذا لاغر شوید

این دستور که متکی به غذا خوردن است با دستورهای دیگر فرق فاحشی داشته و اثر حتمی و مؤثر دارد. من بشما توصیه میکنم غذا بخورید تا لاغر شوید ولی دیگران میگویند امساک نمائید و از این راه خود را ضعیف و ناتوان سازید و مستعد گرفتن امراض که یکی از آنها چاقی است گردید.

شبهای غذای سبک بخورید یا هیچ نخورید ولی صبحانه و ناهار شما اگر مفصل شد عیبی ندارد این بدترین دستورهاست و نه تنها لاغر نمیشوید بلکه ضررهای بسیار دارد و سرانجام شخص را چاق مینماید. اما طبق این دستور شما صبح از بهترین غذاها یعنی میوه استفاده میکنید و ناهار و شام هر چه میخواهید میخورید.

حالا اگر میخواهید واقعا لاغر شوید برعکس آنچه تا بحال شنیدهاید برنج و سایر مواد نشاسته‌ای و پرچربی را شب میل کنید و صبح جز میوه چیز دیگر نخورید که گفته‌اند صبح میوه طلاست.

ص ۱۰۴ - اسرار خوراکیها

فراسیون یا افنان سرمقوی، تب‌بر، خلط آور مقوی معده، تصفیه کننده خون و ملین است برضد برنشیت، نزله، آسم، سرفه‌های مرمین سینه راهم نرم میکند در مورد گریب تجویز میشود دستگاه هاضمه را مفید است اثر این گیاه بر روی قلب بسیار مفید و طپش و التهاب قلب را برطرف میکند و همچنین تخمدانها را تقویت میکند با همه مزایائی که دارد اثر لاغر کننده این گیاه را باید در نظر گرفت و مسلم است اشخاص چاق و فربه آنرا باید باین منظور مصرف کنند عده‌ای از نویسندگان کتابهای بهداشتی برای رژیم لاغری و کم کردن وزن اشخاص چاق نوشابه‌ای را تجویز میکنند که طرز تهیه آن چنین است.

چهل گرم تا پنجاه گرم شاخه‌های گلدان فراسیون را مدت پانزده روز در یک لیتر شراب سفید روسیون (در نواحی شرقی پیرنه و در فرانسه است) بخیسانید بعد با پارچه نازکی آنرا صاف کنید و هر روز ناشتا یک گیلاس کوچک از آن بنوشید اگر صرف این نوشابه صبح ناشتا برای شما مشکل است قبل از سرف صبحانه آنرا مصرف کنید هیکل رعنا و خوش اندام سابق خود را بدست خواهید آورد بشرطیکه از مصرف مواد چربی و قندی و نشاسته‌ای خودداری کنید

سبزیها و میوه‌های شفا بخش و گوشت بیچربی و لبنیات و ماست بخورید و از راه پیمائی غافل نشوید.

این گیاه را بنام کورا و برین علقما هم میگویند.

ص ۱۵۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر کسی سی گرم گلهای فندق را در یک لیتر آب بجوشاند جوشانده‌ای بوجود میآورد که برای اشخاص چاق مفید است و علیه چاقی مصرف میگردد.  
ص ۱۲۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سالاد دندان شیریکی از وسائل جلوگیری از چاقی مفرط است دندان شیر علاوه بر املاح معدنی ویتامین (A و B و C) آهن، پتاسیم، خاصیت ادرار آور، هضم کننده غذا و اشتها آور و تصفیه کننده خون و مقوی است و برای معالجه چندین بیماری که شرح آن در اینجا موردی ندارد مصرف میشود.

ص ۱۰۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

سیب سرشار از ویتامینهای (A و B و C) مواد چربی، تانن، اسید مالیک و سلولز میباشد. سیب دارای مواد آهنی، آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم، و سیلیس میباشد مصرف سیب را برای اشخاصی که مبتلا به مرض چاقی هستند تجویز میکنند همانطوریکه دکتر لگرن در کنگره سیب شناسی گفته است و همچنین دکتر گیلور هاوزر 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 یا خشک همه از بیماریها و تندرست بدهید زیرا سیب میوه‌ای لذیذ و مغذی است سیب را با پوست بشوئید و در ماشین‌های آب میوه گیری بیاندازید و آب شیرین و خوشمزه آنرا بنوشید.

ص ۱۹۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آبنوره درمان چاقی است افراط در خوردن آن برای زنان آبستن خوب نیست.

ص ۱۳۱ - اعجاز خوراکیها

خوردن انگور در شب خیلی تأکید شده است.

ص ۷۲ - اسرار خوراکیها

سیب زمینی سرشار از ویتامین (ب و C) و دارای مواد چربی است سبزی سالم و مغذی است برای مصرف اشخاصیکه زیاد چاق شده اند و نباید چربی و روغن بخورند تجویز شده است سیب زمینی از سبزیهایی است که خیلی سهل الهضم میباشد.

پورههایی که از سیب زمینی درست میشود باید کاملاً با آب دهان آمیخته گردد و آهسته آهسته آنرا فروداد والا اگر کاملاً با بزاق دهان آمیخته نشود در شکم تخمیر شده تولید دل درد و نفخ شکم خواهد کرد سیب زمینی دارای مقدار فراوانی املاح پتاس میباشد و بجای نان آنرا بطور کباب یا بخارپز یا بصورت پخته در خاکستر مصرف نمایند سیب زمینی که بعضی قسمت‌هایش سبز شده یا جوانه بزند مسموم است نباید خورد.

ص ۲۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای مبارزه با چاقی اشخاصیکه وزنشان زیاد شده و میخواهند لاغر شوند و چربی و پیه بدنشان از بین برود باید هر روز صبح ناشتا آب سه لیمورا گرفته و با چهار قاشق کوچک قهوه خوری شکر مخلوط کرده و مصرف نمایند اگر چهار یا شش هفته این کار را بطور مرتب انجام دهند نتیجه محسوس بچشم دیده و باین نوع معالجه سهل و ساده اعتقاد زیادی پیدا خواهید کرد بتفصیل خواص آبلیمو در این کتاب مراجعه نمایند.

ص ۱۴۰ - اسرار خوراکیها و ص ۱۳۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پرتقال بهترین درمان لاغری است دارای ویتامین (C و P و D)

میباشد .

ص ۱۵۲ - اسرار خوراکیها

برای معالجه چاقی و گرفتن رژیم لاغری يك عدد پرتقال و سه لیمورا بپوشهای نازکی بپريد و آنرا مدت ده دقیقه در نیم لیتر آب بجوشانید دو قاشق سوپخوری عسل را بآن اضافه نمائید و دوباره پنج دقیقه آنرا بجوشانید بعد آنرا صاف کنید و بگذارید سرد شود و هر روز سه گیلان کوچک از آن را مصرف نمائید.

ص ۱۴۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

خیار دارای ویتامین‌های (A و B و C) و کلروفیل و دم نوع املاح معدنی است در رژیم لاغری و تخلیه سموم بدن آنرا تجویز می‌نمایند چون

آب خیاربتهایی خیلی بی مزه است در رژیم لاغری بایستی با آب سیب و هویج مخلوط نمود و خورد.

ص ۴۴ - چه باید خورد و چگونه باید پخت

هویج خشک و اشتها آور و مصرف آن برای اشخاص چاق توصیه شده است و مبتلایان به مرض قند از خوردن آن ممنوع شده اند دارای ویتامین های ( A و B و C ) میباشد.

ص ۳۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ترتیزك یا شاهی یا بولاغ اوتی ید، دارد اشخاص چاق را لاغر میکند زیرا هم لاغر میکند.

ص ۱۴۶ - اسرار خوراکیها

اگر آب برگهای کلم قرمز را بگیرد و با دو برابر وزن آن با شکر پیزید شربت مفید و عالی برای سینه تهیه خواهد کرد اگر این شربت را با دو برابر آب تو سرخ مخلوط و اضافه کنند در رژیم لاغری مؤثر است. و بهمین جهت است که بعضی از پزشکان رژیم غذایی در مورد لاغری مصرف کلم قرمز را توصیه میکنند.

ص ۶۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آنهائی که مستعد چاقی هستند کاهو و سالادهای دیگر را فقط با کمی آب و مقداری خیلی کم نمک مصرف نمایند استعمال طولانی آن مضر است.

در رژیم لاغری باید غذایی مصرف کرد که دارای ۶۷ گرم مواد سفیده ای باشد تا این غذا قوت و جوانی عضلات صورت و بدن را حفظ و نگهداری نماید.

ص ۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خوردن پنیر خشک و گوشت خشک شخص را لاغر میکند.

ص ۴۹ - حلیة المتقین

کلورین مواد زائد را از بدن خارج کرده از پیوره و چاقی زیاد جلوگیری میکند و مانع مسمومیت گشته و سموم را از انساج بیرون میریزد.

غذائیکه کلورین دارد عبارتند از نارگیل، آب چغندر، خیار، هویج، پنیر تخمیر شده، گردو، شیربز، کاهو و غیره .

ص ۹۵۰ - راهنمای تندرستی

## شربت لاغری

سرشیر و چربی شیر اغلب دارای مقدار زیادی کالری است و مسلم است غذائیکه دارای کالری زیاد میباشد برای اشخاص چاق یا کسانیکه بخواهند وزن خود را کم کنند خوب نیست و حتی اگر سرشیر و چربی روی شیر را بگیرد باز هم همان شیر رو گرفته دارای مقدار زیادی مواد چربی خواهد شد بهمین دلیل است که اشخاص چاق و سنگین وزن در تقویت کردن با شیر باید احتیاط لازم نموده و تا آنجا که ممکن است چربی شیر معمولی تازه را کاملاً بگیرند و آنرا با شیر خشک بی چربی مخلوط کرده مصرف نمایند وقتی شیر معمولی تازه با شیر خشک بی چربی مخلوط شود مقدار مواد سفیده‌ای کلسیم رینوفلادین و ویتامین‌های دیگر دسته (B) در آن دو برابر میشود شیر مقوی از تشنجات گرسنگی جلوگیری کرده و اگر کسی آنرا در فواصل غذا و یا هنگام صرف غذا بنوشد احساس بهبودی و سرزندگی و نشاط مخصوصی در خود خواهد نمود.

دو قسمت آب لیمو با هر که سیب یک قسمت روغن آراشید با عسل سیر نمک مخلوط نموده بخورید.

ص ۴۰ - چای باید خورد و چغونه با بد بخت

ماست بهترین غذا برای رژیم‌های لاغری است بهترین وسیله آسان که کوچکترین زحمتی ایجاد نکند پیروی از رژیم لاغری بوسیله ماست است تا معده را راحت و سیر نگاهدارد و در عین حال ماست غذائی است که مواد چربی زیادی ندارد. و اشخاص بزرگسال که اغلب نمیتوانند قند شیر را هضم کنند بخوبی میتوانند شیر را بصورت ماست مصرف کرده و هضم نمایند این نکته نیز قابل توجه است که یک لیتر ماست دارای سی و چهار گرم مواد سفیده‌ای و یا ۱۳۹ کالری حرارت است. در رژیم لاغری باید غذائی مصرف کرد که دارای ۶۷ گرم مواد سفیده‌ای باشد تا این غذا قوت و جوانی عضلات صورت و بدن را حفظ و نگهداری نماید.

با مصرف ماست در رژیم لاغری هر قدر زیاد وزن خود را سبک کنید و لاغر شوید بیشتر پوست و موهای سر و چشمان شما لطافت و برق گرفته و آبشار

تندرستی کامل شما را نشان خواهد داد زیرا شما با مصرف ماست انواع ویتامین‌های (B) را مصرف کرده و باینوسیله به پوست و موهای سر و چشمان خود غذای مقوی می‌رسانید ماست بی‌چربی را مصرف کنید تا طعم طبیعی آنرا چشیده و همیشه چابک و چالاک باشید.

اگر از ماست بی‌چربی خوشتان نمی‌آید و می‌خواهید مطبوع و لذیذ باشد مقدار کمی مخمر آبجو با دارچین جوزهندی و یا ماس سیاه بآن بیفزائید ولی مواظب باشید که در موارد مصرف ادویه هیچوقت زیاده روی نکنید و همیشه مقدار کمی از آنرا مصرف نمائید مخلوط ماست با مواد دیگر در اینجا چند نمونه آنرا که شاید عده زیادی آنرا ندانند شرح میدهیم.

بمقدار مساوی ماست مقوی را با آب گوجه فرنگی مخلوط کنید و باین مخلوط ماست و آب گوجه فرنگی کمی نمک دریائی و برای چاشنی آن از سوسی که دوست دارید چند قطره در آن بریزید و بعد آنرا کاملاً بهم بزنید تا خوب مخلوط شود و این مخلوط را در لیوان ریخته و در یخچال بگذارید تا سرد شود و یا ببندد این غذای مطبوع و لذیذ را در موقع ناشتائی و یا قبل از صرف شام بعنوان غذای اشتها آور مصرف کنید.

نیم کیلو گوشت گوساله را بقطعات کوچک چهار گوش در آورید و در دیگ کوچک که سنگین و کلفت باشد دو قاشق سوپ‌خوری روغن نباتی را آب کنید و دو پیاز را خرد کرده و در آن بریزید سپس قطعات گوشت را در گرد جوانه گندم غلطانیده و نمک بآن بزنید و در دیگ بگذارید و زیر رو کنید تا کمی سرخ شود سپس یک لیوان ماست را روی آتش گذاشته قلقل کرده بجوشد بعد سر میز گذاشته نوش جان نمائید.

۹۹- چه باید خورد و چگونه باید پخت

# فصل نوزدهم

## سرماخوردگی

### دستورهای زیر را بکار بندید تا در زمستان به گریپ مبتلا نشوید

گریپ مرضی است عفونی که طرز سرایت و راه انتشار آن معلوم بوده و با رعایت احتیاط‌های چندی میتوان هم خود را از ابتلاء بدان محفوظ داشت و هم مانع سرایت آن بسایرین گردید.

میکرب این بیماری بوسیلهٔ سرفه، عطسه، حتی بلند حرف زدن اشخاص مریض باشخاص سالم سرایت مینماید بدین معنی که بطریق نامبرده میکرب از بینی و دهان بیمار بخارج پرتاب و در هوا پراکنده میگردد و کسانی که در مجاورت بیمار قرار دارند بویژه کسانی که با او روبرو هستند شانس ابتلا بگریپ را خواهند داشت از این رو اشخاصیکه بدون پوشاندن بینی و دهان سرفه میکنند یا عطسه میزنند نه تنها رفتارشان دور از ادب است بلکه برخلاف بهداشت نیز میباشد.

نشانه‌های اولیهٔ گریپ عبارت از احساس سرماخوردگی، لرز و سردرد میباشد.

در همین موقع است که بیمار باید بلافاصله بیستر برود برای اینکه بیماری بسایر افراد خانواده سرایت نکند باید جای بیمار از سایرین مجزا باشد بویژه کودکان را باید از رفتن به اطاق بیمار اکیداً ممنوع نمود.

گریپ بواسطهٔ عوارض ناگواری که در پی دارد (مخصوصاً ذات‌الریه)



جزء بیماریهای خطرناک بشمار میرود بهترین راه برای جلوگیری از عوارض نامبرده این است بیمار بمجرد احساس اولین علائم بستری شده تحت مواظبت و مراقبت قرار گیرد هوای اطاق بیمار باید بینهایت تمیز و سالم بوده و پنجره های اطاق شب و روز باز باشد.

رعایت این نکته نه تنها بیهودی مریض کمک میکند بلکه از خطر سرایت بیماری به پرستار جلوگیری مینماید بهترین طریقہ برای جلوگیری از بیماری گریپ خوردن غذای خوب در زمستان، ورزش در هوای تمیز، پاکیزه بودن هوای اطاق هنگامی که اشخاص در آنجا نیستند و باز گذاردن درو پنجره های اطاق برای ورود نور و هوا موقعیکہ کسی در اطاق نیست میباشد اگر فوراً در جلوگیری گریپ اقدام ننمائیم رو بشدت گذارده میکرب آن بان زیاد شده بسینه سرایت و بسرفه و درد سینه و عوارض دیگر هم مبتلا مینماید، حالا میپردازیم بطر معالجه آن:

## زکام، سرما خوردگی

مرزنگوش مقوی، باد شکن، ضد تشنج، مدر، خواب آور، معده را تقویت میکند و عمل هضم را آسان میکند و کسانی که بدرد دل یا سوء هضم یا مبتلا به زکام مغزی هستند فوق العاده مفید و تجویز میشود و مجاری تنفس را کاملاً ضد عفونی میکند و مقدار مصرف از گیاه خشک مرزنگوش يك قاشق دسر خوری در يك لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روزی دو یا سه فنجان بنوشند هنگام ابتلاء به زکام ممکن است چند قطره از دم کرده مرزنگوش را در بینی بچکانند بطوریکه داخل بینی را شستشود هید و اگر چند دفعه در روز این کار را بکنید بزودی زکام معالجه خواهد شد.

بخور مرزنگوش هوارا از میکربها پاک کرده و پشه و حشرات را هم فرار

میدهد.

ص ۴۱۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

## سرما خوردگی

برای زکام، نزله و برونشیت و سرفه های تشنجی دم کرده يك قاشق دسر خوری در يك لیوان آبجوش بمدت ده دقیقه از نعناع سبز یا خشک آن و هر روز

يك فنجان بعد از غذا و يا سه فنجان در بين غذا مصرف نمايد جهت بعلاج امراض بالامفيد و مؤثر است نعنای سبز دارای خواص تقويت کننده معده و اعصاب نیز میباشد .

ص ۲۳۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

نعنا بعلت داشتن اسانس و عطر مخصوص میکروب کش قوی است و مخصوصاً سرما خوردگی گریب را درمان مینماید و هم هضم غذا را کمک میکند.  
ص ۱۱۹ - اعجاز خوراکیها

برای اینکه سیب زمینی آرد شود موقع پختن باید آنرا در آب سرد انداخت و با همان آب روی آتش گذاشت تا رفته رفته بجوش بیاید و بپزد جوشانده سیب زمینی مخلوط بادم کرده (شیرین بیان) دارویی است که برای سینه فوق العاده مفید است بعلاوه مدر میباشد و آنرا در مورد زکام استعمال میکنند .

ص ۷۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آویشن تمام دستگام بدن را تقویت کرده جسم و روح را ترقی میدهد آویشن تازه و خشک را در عفونتهای ریوی و زکام مصرف میکنند. برای جلوگیری و درمان سرفه باید يك مشت آویشن را در يك لیتر آب جوشانده و آنرا صاف کرد و دو لیست و پنجاه گرم عسل را با آن اضافه نمود و هر روز ۴ تا ۶ قاشق آنرا مصرف کنید .

هنگام شیوع زکام و گریب و امراض مسری دیگر يك مشت آویشن را بجای اوکالیپتوس در يك لیتر آب بجوشانند بخاری که در هوا پراکنده خواهد شد هوا را بخوبی پاک و ضد عفونی خواهد کرد و برای خوردن دو مثقال دريك لیتر آب دم کرده میل کنند برای رفع زکام و گریب و آسم مفید است .

پیاز بواسطه گوگردی که دارد برای خون ضد عفونی است گوگرد پیاز وقتی وارد خون شود و در ریه وارد گردد با عفونتهای مجاری تنفس مثل گریب و غیره مبارزه میکند از پیاز نوشابه ای گوارا میسازند که در موقع ابتلا بگریب و پس از آن آنرا مصرف میکنند و برای تهیه این نوشابه باید دو پیاز متوسط را بقطعات و برشهای نازکی ببرید و آنرا در نیم لیتر آب يك شب خیس کرد و هر روز يك لیوان کوچک در فاصله صرف غذا و شب بموقع خواب از آن مصرف کرد. مدت، مالجه با نوشابه پیاز از بروز گریب بر حسب شدت مرض از هفت تا بیست روز تعیین شده است و در این مدت باید از مصرف غذاهای مواد آلی و غیره مانند ماهی، تخم مرغ، شیر، پنیر، خودداری نمود .

تحریکی که در موقع پوست کندن پیاز میشود دردهای شدید نیمه سر میگردن را بر طرف وزکامی را که تازه شروع شده است رفع میکند.

يك پزشك آلمانی بنام رگر دربرگهای سبز پیازچه که بیشتر موقع بهار پیدا میشود مقدار زیاد و مهمی ویتامین ث هم کشف کرده است پس نباید هرگز دور بیاندازیم.

وقتی تازه زکام شده اید دو ورقه نازک پیاز را که طول آن دو سانتیمتر و عرض آن نیم سانتیمتر باشد بپیرید و هر کدام آنها را با دقت در گازی پیچیده و در سوراخهای بینی بگذارید تا پنج دقیقه در آنجا بماند و با دهان بسته از راه بینی نفسهای عمیق بکشید باین ترتیب بزودی زکام شما رفع خواهد شد.

ص ۶۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای از بین بردن زکام باید پیاز را که در لای برگ کلم پیچیده شده و در خاکستر گرم پخته شده است له کرده و در جوشانده شیرین بیان حل کرده و آنرا مصرف کرد.

ص ۴۹، ۱۷۱ و ۱۷۲

پوارو سرشار از ویتامین (B و C) دارای آهن، منیزیم، گوگرد خاصیت ملین و ادرار آور درجه اول بر ضد زکام و سیاه سرفه است باید چند پوارو را در آب پخت وقتی کاملاً پخته شد آب آنرا گرفت و شربتتی از آن درست کرد که صبح و شب هنگامی که سرفه غلبه میکند قاشق سوپخوری از آنرا خورد.

ص ۷۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای مبارزه با زکام مزه مزه باید در گودی کف دست خودتان چند قطره آبلیمو را چکانیده و آنرا بینی خودتان بالا بکشید در همان وقت داخل سوراخهای بینی خود را با کره یا روغن نباتی چرب کنید. مصرف معمولی و طولانی قطره های روغن مخصوص بینی خطرناک است زیرا ممکن است در حینتی که قطره را در بینی میچکانند قطره های کوچک روغن مایع در یکی از مجاری قصبه الریه بلفزد و در بافته های ریوی جا گرفته و تراکم آن در آنجا علت ذات الریه شدیدی میشود.

ص ۱۳۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

انجیر برای نرم کردن سینه و روده ها دارای خاصیت معروفی است و اگر در ۱۲۰ تا ۱۴۰ گرم انجیر خشک را با يك لیتر آب بجوشانند جوشانده ای بدست میآید که برای زکامهای شدید و تورم حنجره مفید است.

ص ۱۶۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خرما از ویتامینهای (A و B و C) و قند، سلولز و مواد آلبومینوئیدی، چربی و املاح معدنی و بی‌اندازه مغزی است و دارای کلسیم و فسفر و آهن و منیزیوم است.

هزہ شیرین و خاصیت دفع خلط آن زیاد است و بہمین جهت شست گرم آنرا در یک لیتر آب میجوشانند و جوشانده آنرا در مورد زکام، درد گلو و تمام عفونتهای ریوی مصرف میکنند.

ص ۱۲۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اغلب سی گرم دم گیلان را در یک لیتر آب بمدت دودقیقہ میجوشانند و آنرا برای معالجه گریپ مصرف مینمایند.

ص ۱۲۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برگ مو برونشیت‌های مزمن را معالجه میکند و در مورد گریپ یا عفونتهای روده ضد عفونی کننده گرانبها و پرقیمتی است مقدار مصرفی آن طبق متد دکتر گیلوردهاوزر متخصص نامی غذاشناسی در کتاب خود چهار گرم برگ خشک آن در یک لیوان آب جوش دم کرده دو تا سه فنجان در روز تجویز نموده .

ص ۶۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده گل و برگ اذان الحمار بمقدار پنجاه گرم در یک لیتر آب در مورد نزلہ برونشیتها، تحریک گلو و ورم حنجرہ، زکام، سرما خوردگی مفید است نرم کننده مسکن و خواب آور است .

ص ۲۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده گلهای خشک آقطی بمقدار ۵۰ تا صد گرم در یک لیتر آب و یا شیر برای معالجه گریپ مصرف میگردد اگر کسی یک لیوان دم کرده این گیاه را شب موقع خواب بنوشد گرم شده و عرق خواهد کرد و شدت سرفه کم شده و آرام خواهد گردید این گیاه بنام بابونه هم معروف است.

ص ۲۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه پامچال داروی مؤثری برای برونشیت، سینہ پهلوی، سرفه‌های مزمن سیاه سرفه، زکامهای مغزی و کسی که مبتلا بگریپ شده باشد مفید میباشد مقدار مصرف گلهای آن ۲۰ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب دم کرده میل کنند ولیکن گرد ریشه آنرا مقدار بیست تا ۳۰ گرم پانزده دقیقه جوشانده میل کنند

ص ۲۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر کسی زیاد عطسه کند تا پنج روز روزی يك قطره روغن مرزنجوش را بینی خود بچکاند عطسه کردن بسیار از پنج درد ایمن گرداند ۱- خوره  
۲- لقوه ۳- نزول آب از چشم ۴- صلابت و خشونت پره‌های بینی ۵- بیرون آمدن مو در چشم.

ص ۲۵۷- حلیۃ المتقین

روغن زنبق سفید که آنرا رازقی یا یاسمن سفید میگویند در بینی چکانیده شود شفای هفتاد درد است.

ص ۱۱۶- حلیۃ المتقین

هنگامیکه مبتلا بگریپ سخت و مزمن شده‌اید مدت دو یا سه روز رژیم سیب بگیریید و در این مدت فقط سیب را رنده کنید و بخورید هر قدر خواستید چای کم رنگ بدون قند را هم بنوشید و از خوردن غذای دیگری خودداری کنید.

این رژیم خیلی قدیمی است و سالها است که مردم دهات فرانسه وقتی مبتلا بگریپ شدند رژیم سیب خام را میگیرند و از خوردن غذای دیگری خودداری میکنند و در نتیجه گریپ سخت آنها در عرض دو یا سه روز بکلی برطرف میشود. سیب دارای فسفر میباشد سلسله اعصاب را هم تقویت می‌کند.

باسیب شربت غلیظی برای معالجه زکام و سیاه سرفه درست میکنند که طرز تهیه آن چنین است:

چهار سیب را پوست بکنید و آنها را قطعه قطعه کنید و در ظرفی که يك لیتر آب دارد بایک مشت کشمش و پانزده گرم عناب یکساعت روی آتش بگذارید و بجوش بیاورید سپس آنها را صاف کنید و صد و پنجاه گرم شکر بان اضافه کنید و از نو آن را روی آتش بگذارید تا به قوام بیاید و شربتی سفت شود.

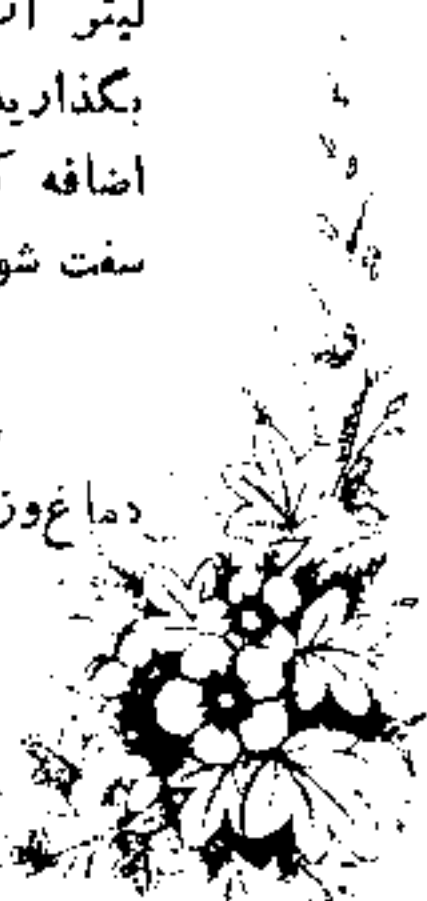
ص ۱۹۴- میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سرکه را در گلاب بجوشانند و برپیش سر بیندازند و بیوند معالجه گرفتگی دماغ و زکام میباشد.

ص ۱۶ جلد ۴- نجات از مرگ مصنوعی

### سرکه و درود همیشه

سرکه و درود همیشه را نرم میکند و خونرا هم پاک و بیعت داشتن ویتامین (ب۱۲)



## دادن آن برای کودکان لازم و مفید است. مبتلایان بامراض قند از خوردن آن خودداری نمایند.

ص ۱۳۲ - اعجاز خوراکیها

خواص گل ختمی نرم کننده و تسکین دهنده و ضد سرفه است و در تمام عفونتهای مجاری تنفس و حتی توأم با تورم باشد و حتی در آسبه و دملهای دهان و حلق، تورم روده و انواع زکام، برونشیت، درد گلو، ورم حنجره و آنژین بسیار مفید است.

دم کرده گل ختمی و برگ ختمی که در سایه خشک شده باشد بمقدار بیست تاسی گرم در یک لیتر آب برای معالجه و درمان مشروح بالا تجویز میشود.

ص ۱۸۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

بادام شیرین (شیره بادام) را تهیه میکنند که مصرف آن در سرفه تجویز میشود بادام خوراکی است خیلی مفیدی مخصوصاً برای خانمها مقدار زیادی مواد سفیده‌ای دارد و سرشار از ویتامین (A و B) و قند، سقز، چربی، روغن، آهک و فسفر است منز بادام را اگر در شیر بجوشانند و گرم گرم بخورند برای سینه مفید است يك مشت پوست کوبیده بادام را اگر مدت نیم ساعت بجوشانند و کمی شکر و چند قطره (روم) یا آب لیمورا بآن اضافه کنند چای بهداشتی و معطری را بوجود خواهند آورد که در تب، سرفه، درد گلو مصرف آن تجویز میشود.

ص ۱۴۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## بادام تلخ مهلکترین سمها است در طب خارجی استعمال دارد.

ص ۱۴۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دم کرده شکوفه گیلاس برای سینه‌داری مفید و خوبی است.

ص ۱۴۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دم کرده برگهای درخت انجیر بمقدار ۲۶ گرم تا ۳۰ گرم در يك لیتر آب مسکن است و برای معالجه سرفه تجویز میشود.

ص ۱۶۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برگهای دندان شیر را اگر در شیر خورد کنند و بجوشانند و با آب شیرین کنند و هر شب و صبح يك فنجان از آنرا بنوشند برای تسکین و معالجه سرفه مفید است و درمان خوبی برای سل ریوی هم میباشد گیاه دندان شیر علاوه بر املاح