

معدنی آهن، آهک، پتاسیم، سرشار از ویتامینهای (A و B و C) میباشد دندان شیر را عوام جاش خرم میگویند.  
ص ۱۰۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

پوست درخت زبان گنجشک تقویت کننده، اشتها آور و خلط آور و نرم کننده سینه است که باید سی تا چهل گرم آنرا در یک لیتر آب پنج دقیقه جوشانده و جوشانده آن را در هر روز سه دفعه و هر دفعه یک فنجان قبل از غذا نوشید.

ص ۱۱۱ - گلها و گیاهان شفا بخش  
اکلیل الملك دارای خواص ضد تشنج و مرهم سینه و قبض کننده برای ضد عفونی در سرفه های عصبی، ورم عقب حلق تجویز میشود مصرف آن بمقدار بیست تا سی گرم در یک لیتر آب دم کرده بعد از هر غذا موجب هضم هم میشود.  
ص ۳۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده شکوفه به که تازه و یا خشک شده باشد بمقدار سی گرم در یک لیتر آب سرفه را آرام میکند.  
ص ۱۷۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

پوست درخت پیدخشت هم بصورت جوشانده و یا دم کرده بمقدار بیست گرم در یک لیتر آب برای رفع درد سینه بکار میرود.  
ص ۶۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

پرسیاوش گیاه زیبایی است که بر روی دیوارهای قدیمی و کهنه و صخره های کوه، داخل چاهها میروید بر گهای پرسیاوشان کوچک و میخی شکل است و از گیاهانی است که دارای لعاب نباتی موسیلاژ است و عطری ضعیف و طعمی گس دارد و اخیراً که در آزمایشگاه آنرا تجزیه کرده اند معلوم شده است دارای موسیلاژ قند، تانن، آسید کالیک و یک ماده تلخ بنام کاپیلارین و کمی اسانس است و شربت آن برای سینه مفید است بترتیبیکه در صفحات بعد بیاید تهیه فرمائید.

کاهو پخته برای درد سینه که از گرمی باشد و ۳۲ نخود تخم کاهو هم که شیره کشیده باشند بدون جوشاندن برای درد سینه مفید است.

ص ۱۲ - جلد ۵ راهنمای نجات از مرگ مصنوعی

مریای پوست هندوانه برای درد سینه و ضعف معده و تقویت هاضمه مفید

ص ۱۴ - جلد ۵ نجات از مرگ مصنوعی



تخم خربزه جهت سرفه حار و درد سینه و حلق و تبهای حاره مفید است.  
ص ۹۵ - جلد ۵ نجات از مرگ مصنوعی

پاچه گوسفند برای خشونت زبان، سینه و حلق و سرفه حار نافع است.  
ص ۹۸ - جلد ۵ نجات از مرگ مصنوعی

خوردن آب جوشانده نخود با قدری نمک مقطع لزوجات و مفتوح شده و  
مدر بول خصوص برای درد سینه و ریه نافع است.  
ص ۱۳۵ - جلد ۴ راه نجات از مرگ مصنوعی

تخمه آفتابگردان درمان سرفه و اخلاط را نرم میکند.  
ص ۱۳۵ - اعجاز خوراکیها

آب هویج مخلوط با آب لیمو و جوشانده پیاز برای درد سینه و گلو  
بسیار مفید است و همچنین مخلوط با شیر در بیماری گرفتگی صدا مصرف  
میشود.

ص ۲۸ - میوهها و سبزیهای شفا بخش و ۱۴۴ - اسرار خوراکیها

بسیاری از اشخاص شیرین بیان را می شناسند زیرا شیرین بیان را دوجور  
عرضه میکنند. یاریشه آنرا در تجارت و بازار خرید فروش میکنند و یا اینکه  
شیره قهوه رنگ که بشکل ترکه های باریکی درآمده است و خشک شده است  
در مغازه های اروپا می فروشند و بچه ها آنرا خیلی دوست دارند و بامیل و اشتها  
آنرا می خورند. در ریشه گیاه شیرین بیان ماده قیدی و شیرین و لعابداری وجود  
دارد که در آب حل میشود و دارای خواص خلط آور و نرم کننده سینه  
میباشد.

شیرین بیان خنک، مدر و مسکن است بیشتر در عفونتهای نزله ای و  
سرفه دار مصرف میگردد ریشه شیرین بیان را بمقدار بیست و پنج گرم گرم تاسی -  
گرم در یک لیتر آب می جوشانند و مصرف میکنند ریشه آن اشتها آور، ادرار آور  
خنک و دوائی سینه و سرفه است و در التیام زخم معده همچنین تقویت غده های  
ما فوق کلیوی کمک بزرگ میکند. شیرین بیان را باید پنج دقیقه در یک لیتر آب  
جوشانیده ۱۲ ساعت بحال خودش گذاشت تا خوب خیس بخورد سپس آنرا  
نوشید شیرین بیان را بنام سوس و در سیستان و بلوچستان منخ و در اصفهان مکدر  
بجنورد سوسی و بافغانی بویه مینامند.

ص ۱۵۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل خبازی یا پنیرك گیاهی است که سینه را نرم و معده را صاف میکند .  
در پنیرك ( موسیلاژ ) لعاب نباتی و ویتامین های ( A و B و C ) وجود دارد .

این گیاه دارای چندین نام است به شیرازی خطمی کوچک و بترکی ایم  
کماجی درمازندان آنرا بخیلک نامند، برگه و گل آن کوچک و سرخ مایل  
بینفش و تخم آن مدوراندکی پهن در بعضی بلاد اول بهار میروید طبیعت آن سرد  
بعضی معتدل در برودت میروند .

گلها و برگهای این گیاه در طب مصرف میگردند و بندرت ریشه آن گیاه  
مورد استعمال واقع میشود پنیرك ضد سرفه و مرهم سینه است خاصیت مسهل دارد  
اگر گلو و یا برونشها ورم کند و یا در مجاری دستگاه هاضمه تورمی پیدا شود  
دم کرده و یا جوشانده برگه و گل پنیرك بهترین وسیله درمان و معالجه است  
مبتلایان به سرفه های شدید و دردناک دم کرده و یا جوشانده پنیرك برای آنها داروی  
شفا بخش است دم کرده و جوشانده گلهای پنیرك بمقدار ده تا بیست گرم در یک  
لیتر آب که پنج دقیقه آن را جوشانده و پنج دقیقه دم کنند مصرف نمایند بسیار  
مفید است .

چهار تخم برای سینه - تخم رازیانه - بادیان - زیره سبز و زیره سیاه  
تشکیل چهار تخم گرم را میدهد که دارو خانه ها آنرا میفروشند و خاصیت آن  
اینست که اشتها آور و برای سینه مفید است .

ص ۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

فراسیون یا افنان سر بمقدار پنجاه گرم از گل و برگهای آن را در یک  
لیتر آب دم کرده روزی سه تا شش فنجان مصرف نمائید برای برونشیت، نزله،  
آسم، سرفه های مزمن تجویز میشود و سینه را هم نرم کرده دفع اخلاط مینماید  
در مورد گریپ و دستگاه هاضمه بسیار مفید است .

ص ۱۵۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ترنجبین گیاهی است که از خارشتر چکیده و از مسهل های شیرین است که  
گاهی تنها و گاهی با داروهای گیاهی دیگر مصرف میشود مختصری خاصیت ملین  
دارد . ترنجبین را بمقدار ده تا هفتاد گرم و گاهی بیشتر برای شیرین نمودن  
و نرم کردن سینه و روده ها مخصوصاً در بیماریهای عفونی مشکوک بکار

ص ۸۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

باقلاچون با آرد آن و روغن و عسل حلوا درست کنند سینه را نرم میکند و دردهای سینه را معالجه میکند.

عدس را در آب پزید و آب آنرا بخورید تا سینه شما را نرم کند و زیاد خوردن آن زیان آور است قوه باه را کم میکند.

ص ۲۲۹ - اسرار خوراکیها

سیر برای مجاری ریه ضد عفونی قوی است و مصرف آن سرعت خلط سینه را کم میکند مصرف سیر را در مورد آسم - برونشیت - سیاه سرفه - سل ریوی تجویز کرده اند سوپ سیر در زمستانها باید مصرف شود و مصرف در این فصل مخصوصاً مجاری تنفس را تقویت میکند برای مرض برونشیت مؤثر است.

ص ۱۳۲ - اعجاز خوراکیها و ص ۲۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

طعم شاه پسند طبی تلخ و مقوی معده و برای برونشیتها مفید ، خلط آور ضد درد ، برای سینه مفید و کمی قبض کننده میباشد سی تا چهل گرم گل شاه پسند را در یک لیتر آب ده دقیقه دم کرده روزی دو یا سه فنجان مصرف مینمایند .

ص ۱۳۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

شکوفه سیب درختی دوی سینه است و در موارد گریپهایی است که منجر برونشیت میشود. و برای مجاری تنفس بسیار مفید و پخته آنهم برای هضم غذا کمک بسیار خوبی است . و برای دل درد بسیار مفید است مقدار مصرف آن سی گرم در یک لیتر آب است که باید آن را دم کرده و مصرف نمود .

ص ۴۰۸ - اسرار خوراکیها و ص ۱۳۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

شکر تیغال خاصیت ملین و مسکن دارد و برای اخلاط و سوزش مری و خشونت سینه و معالجه سرفه و صاف کردن آواز و رفع خستگی گلو و معده نافع است بهترین داروی سینه است.

ص ۱۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

گزنه سار از لحاظ طبی ملین و مرهم سینه است . برای شیرین کردن دمکرده آن با جوشانده داروی گیاهی بکار میبرند.

ص ۱۷۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

گزنه سفید در کنار دیوار خرابه ها و نقاط متروک میروید. خواص درمانی

گزنه سفید خلط آور است. مقدار مصرف آن سی گرم گل خشک گزنه را در یک لیتر آب جوش دم کنند.

دکتر تروسو در مورد حمله‌های نزاله مختلق که با سرفه همراه باشد دستور میدهد یک دسته گیاه گزنه سفید را مثل تازیانه به بدن بزنند که در معالجه بیمار مفید و سودمند خواهد بود. در قدیم این عمل را میکردند بآن گزنه مالی یا اوزیکاسیون میگفتند مانند گزنه‌های معمولی گزنده نیست بین دم برگ و ساقه آن گل‌های سفید دارد.

ص ۱۷۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل‌های بنفشه را بمقدار پنج تا هشت گرم در یک لیتر آب میجوشانند و ده دقیقه دم میکنند این جوشانده و دم کرده خلط آور است. ده تا بیست گرم از این گل‌ها را در یک لیتر آب دم کرده بیماران که مبتلا بسرفه‌های شدید شده‌اند میدهند تا رفع اخلاط را از سینه آنها آسان کند.

ص ۱۷۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

سنجد برای سینه بسیار مفید است.

ص ۴۴۲ - اسرار خوراکیها

بوداده گردو برای نرم کردن سینه بسیار مفید است.

ص ۴۴۸ - اسرار خوراکیها

بادام میوه کاج قدرت غذایی دارد و برای رفع سرفه فواید زیادی دارد نباید زیاد خورد و سینه را نرم میکند بادوشاب خورده شود جهت سرفه تأثیر دارد درمان رعشه و مقوی اعصاب است.

ص ۴۴۹ - اسرار خوراکیها

انواع کدو نرم کننده سینه و خنک کننده میباشد.

ص ۴۴۵ - اسرار خوراکیها

### شراب سینه

جعفری سرشار از ویتامین (A) و مخصوصاً (C) میباشد دارای آهن، آهک، و فسفر است خاصیت آن مقوی اشتها آور و مدر است و برای سینه هم مفید میباشد.

ص ۹۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پوارو ہم باندازه خرما مخلوط جوشانده شده شربت اعلا برای درد  
سینه تهیه میشود .

ص ۷۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

عناب را با انجیر و کشمش و خرما با اندازه مساوی مخلوط کرده میجوشانند  
و از جوشانده این چهار میوه شربت مخصوص سینه را تهیه میکنند میوه تازه  
بسیار مغذی است وقتی خشک شود دارای خواص زیادی میشود نرم کننده سینه  
و تسکین دهنده، ادرار آور برای سینه مفید است .

همچنین عناب دره واقع بروز زکام و برونشیت و تحریکات روده مصرف  
میشود از عناب نوشابه تسکین دهنده و تصفیه کننده خون برای درمان و معالجه  
عفونتهای تودمی گلو، برونشیتها، روده‌ها یا مجاری ادرار تهیه میکنند و هر  
قدر خواستند آنرا میاشامند. طرز تهیه این نوشابه مفید چنین است: سی تا  
شصت گرم عناب خشک را تکه تکه کرده در یک لیتر آب مدت نیم ساعت میجوشانند  
وقتی خنک شد آنرا مصرف میکنند .

ص ۱۵۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

با شاه توت میتوان شیرینی تهیه کرد که برای سینه بسیار مفید است و  
نسخه تهیه هم اینطور است آب شاه توت را بگیرد و صاف کنید و دو برابر  
آن قند بآن اضافه کنید و روی آتش ملایمی بگذارید و دائماً بهم بزنید تا  
شربت غلیظی بوجود آید بعد این شربت را در بطری بریزید و در آنرا محکم  
ببندید .

ص ۱۵۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

از پرسیاوشان شربت غلیظی برای سینه تهیه میکنند که برای تهیه آن این  
مواد لازم است .

برگ پرسیاوشان ۱۸۰ گرم، آب جوش ۱۷۵ لیتر، شکر دو کیلو ،  
برای تهیه آن باید ابتدا دو قسمت برگ پرسیاوشان یعنی ۱۲۰ گرم آنرا در  
یک لیتر و نیم آب جوش دم کرد و شکر را بآن اضافه نمود روی آتش گذاشت تا  
بجوشد و بقوام آید بعد بقیه پرسیاوشان را در آن ریخته و از روی آتش برداشته  
و روی زمین گذاشت تا دم بکشد و سپس آنرا صاف کرده و در بطری ریخت .

ص ۷۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

شلغم دارای یک ماده ضد میکروب قوی است و روی این اصل با اینشکه

دارای نشاسته و مواد قندی است هیچگاه در تحت تأثیر میکروبهای هوا فاسد نمیشود و خوراکیهایی را که با شلغم میپزند دیرتر فاسد میشوند شلغم غذای بسیار مفیدی است که قوه بینائی را تقویت و اخلاط سینه را سهل و آسان میکند و برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است.

ص ۱۴۵ و ۲۲۵ - اعجاز خوراکیها

اگر سرماخوردگی درمانی داشته باشد همانا شلغم و اسانس آن میباشد شلغم فسفر، ید، گوگرد و آهک دارد و برای تقویت بقاء و تقویت عمومی مفید میباشد شلغم دارای ویتامینهای (A و B و C) میباشد ولی وقتی پخته شد مقداری از ویتامینهای خود را از دست میدهد.

پخته شلغم سینه را نرم میکند و قوه بینائی را زیاد میکند.

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

۱- اگر شلغم را خورد کنند و صد گرم آنرا در یک لیتر شیر یا آب بجوشانند نوشابه‌ای بدست میآید که برای سینه فوق‌العاده مفید است و باید کمی شکر بآن بزنند و در زکام و عفونتهای ریوی مصرف کنند شربت شلغم را اگر چند قاشق سوپخوری در روز بخورند دارای همان خواص برای درد سینه و زکام مفید است.

۲- شربت شلغم را بطرز دیگری هم تهیه میکنند و آن این است که وسط شلغم را گود کرده و در گودی آن شکر میریزند و پس از مدتی شربت غلیظی در آنجا بوجود میآید که بچه‌ها آنرا خیلی دوست دارند و برای آنها مصرف آن فوق‌العاده مفید و مؤثر است.

۳- برای تهیه شربت - شلغم را رنده میکنند و آب آنرا وسیله ماشین برقی هم گرفته و صاف میکنند و با آتش ملایمی با اندازه مساوی با شکر میپزند تا بقوام بیاید و غلیظ شود.

ص ۶۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر آب کلم قرمز را بگیرید و با دو برابر وزن آن با شکر بپزید شربت مفید و عالی برای سینه تهیه خواهد شد. کلم سرشار از ویتامین (A و B و C) و دارای آهک و گوگرد میباشد ارزش غذایی آن زیاد میباشد کلم چون دارای آرسینک میباشد اشتها آور و نیروی جوانی میبخشد رنگ قیافه را قشنگ کرده و جاق میکند مصرف کلم بدستگاه بدن آهک و گوگرد و املاح

پتاسیک کہ اعمال روده ها را تقویت میکند نیز میبخشد روده ها را ضد عفونی میکند.

ص ۴۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ازتوت میتوان برای دردهای سینه شربت مفیدی تهیه کرد.

ص ۲۱۹ - اسرار خوراکیها

## آسم یا نفس تنگی

گلبرگهای گل شقایق دارای خواص آرام کننده در سرفه های عصبی ، آسم ، سیاه سرفه ، انواع بیخوابیها ، آنژین و برونشیت است ، در موارد بالا باید چهار تاده گرم برگ گلبرگهای شقایق را که خشک شده باشد در یک لیتر آب جوش دم کرده و سپس سه فنجان آنرا در ظرف ۲۴ ساعت مصرف نمود.

ص ۱۸۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

خواص اصلی گل ماهور یا خرگوشک این است که سینه را نرم میکند مسکن ، ملین ، دم کرده این گیاه بمقدار ده تا چهل گرم در یک لیتر آب در بیماری برونشیت و سینه پهلو و اشخاصیکه مبتلا به تنگی نفس و آسم هستند با مصرف دم کرده آن آرامش و راحتی خاصی در خود احساس میکنند.

ص ۱۹۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

برای معالجه آسم با سیر - چند حبه سیر را دوازده روز در یک ربع لیتر الکل نود درصد بخیسانید هنگامیکه حمله آسم شروع میشود باید چند قطره از این الکل را روی یک حبه قند ریخت و خورد و یا بهتر است یکی از حبه های سیر را در آورده و در شکر غلطانید و آنرا در دهان جوید.

ص ۲۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب هویج خام یا مخلوط با شیر صبح ناشتا میل کنند برای آسم مفید است دارای ویتامین (A و B و C) و مواد قندی است مدر و اشتها آور میباشد .

ص ۲۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

ضماد های پیاز آب پز یا پیازی که در خاکستر داغ پخته شده است اگر



روی کف پا بگذارند بخوابند آنهائیکه مبتلا بامراض قلبی و آسم میباشند مفید است.

ص ۹۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

محلول جوشانده تخم کاهو بمقدار يك قاشق قهوه خوری در يك فنجان آب تجویز میکند درمعالجه آسم مفید است.

ص ۶۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگهای توت فرنگی با شیرین بیان حمله آسم را تخفیف و تسکین میدهد بیش از پنج دقیقه نباید جوشانند.

ص ۱۶۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گل زوفا از خانواده نعنا دارای يك روغن اصلی فرار، گوگرد، کامفر، ماده رزینی و يك ماده عامل تلخ است که درمعالجه و درمان بسیاری از امراض خاصیت دارد و آنرا بعنوان داروی خلط آور در تمام امراض که مربوط بعفونت های ریوی، زکامهای نزله‌ای مخصوصاً آسم بکار میبرند گل زوفا بمقدار پانزده تا بیست گرم در يك لیتر آب جوش مدت ده دقیقه باید دم کنند و درمعالجه برونشیت، آسم، سینه پهلو تجویز شده است و باید هر روز دو تا سه فنجان از این دمکرده را مصرف کرد.

ص ۱۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

مصرف جوشانده يك قاشق قهوه خوری تخم ودانه بادیان در يك فنجان آب جوش باید پنج دقیقه دم کرده يك فنجان از آنرا بعد از هر غذا مصرف کنند خلط آور قوی است درد شکم و بجران آسم و نفخ معده را ساکت میسازد برای طپش قلب هم مفید است درفرانسه آنرا بعلت خواص طبی که دارد میکارند درایران درنواحی تبریز و ارتفاعات پانصد متری کوه شهبازان دانسته اند.

ص ۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

اسطوخودوس درمورد ضد عفونی برونشیتها و در تمام عفونتهای مجاری تنفس، آسم، سیاه سرفه و گریپ مصرف میگردد و خواص آن مدر، مسکن و ضد درد و تشنج و مقوی است اسطوخودوس را در سایه خشک میکنند و بصورت دمکرده مصرف مینمایند و مقدار مصرفی آن سی تا پنجاه گرم در يك لیتر آب و روزی سه فنجان میل نمایند.

ص ۲۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

آب پیاز خام با آبلیمو مخلوط کرده بخورید تا مرض تنگ نفس رفع شود  
اگر آب شلغم، عویج و کرفس خام در صورتیکه با آب لیمو مخلوط شود تنگ  
نفس و ذات‌الریه را معالجه میکند.

ص ۱۲۹ - اسرار خوراکیها

آب برگ‌های تازه غازیاغی اگر با شیر مخلوط شود برای آسم مرطوب  
و گرفتگی صدا و نزله ریوی بسیار مفید است.

ص ۱۵۰ - گیاهان شفا بخش

کلم دارای مقداری کلروفیل یا خون نباتی است که بر منافع آن افزوده  
است، کلم سرشار از ویتامین‌های مختلفه مخصوصاً ویتامین (C) میباشد در  
امراض سینه و ریه بدو دلیل مفید است اول داشتن مواد نامبرده که مصلح و  
سازنده‌اند دوم بدلیل داشتن گوگرد و ضد عفونی کننده و مسکن است  
ضمناً دارای يك ماده سمی است که سینه را نسرم میکند و درمان تنگی  
نفس است.

ص ۲۲۲ - اسرار خوراکیها

## فسخهٔ سرفه‌های قصبی = میاه سرفه

افستین دریائی پنج گرم ، گل ارنیکا پنج گرم ، گل شقایق پانزده  
گرم ، گل نرگس پانزده گرم ، شکوفهٔ هلو پانزده گرم ، ریشهٔ سنبل‌الطیب  
پانزده گرم ، يك فنجان کوچک در هر سه ساعت از این دم‌کرده باید مصرف شود  
با این ترتیب برای بچه‌ها دو تا پنج ساله یکقاشق قهوه خوری از مخلوط این  
گیاهان را در يك فنجان آبجوش باید پنج دقیقه دم کنند. بزرگسالان قاشق  
سوپ‌خوری در يك لیوان آب تعیین شده است برای بچه‌های پنج تا ده ساله يك  
قاشق دسر خوری در يك لیوان آب در هر سه ساعت از این دم‌کرده بایستی مصرف  
نمایند .

گل طاوسی ده گرم ، برگ ورون پانزده گرم ، ریشهٔ سنبل‌الطیب پانزده  
گرم ، يك قاشق سوپ‌خوری از مخلوط این گیاهان برای يك فنجان چای خوری  
آب جوش کافی است که باید پنج دقیقه آن را بجوشانند و پنج دقیقه هم  
دم کنند و چهار ساعت بعد از صرف غذا هر روز دو یا سه فنجان از آن را  
بنوشید.

ص ۲۲۲ - گیاهان شفا بخش

## سیاه سرفه

انجیر خشك رامیکوبند و میسایند و بجای قهوه مصرف میکنند مصرف آن در بیماریهای سیاه سرفه مفید است .

ص ۱۶۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگ و گل خشك اکلیل کوهی ۱۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب جوش دم کرده بعد از هر غذا یک قهقهان میل کنید جهت تنگ نفس و سیاه سرفه مفید است .

ص ۶۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

چون شاهی دارای روغن مایع گوگرد داری است تأثیر مهمی بر مجاری تنفس دارد و در مورد دردهای برونشیت سیاه سرفه نیز مصرف آن توصیه شده و کسانی که مبتلا باین امراض بوده اند و آنرا مصرف کرده اند بهبودی یافته اند در تمام اینموارد باید آب شیره شاهی را با اندازه یک قاشق سوپخوری صبح و عصر مصرف کرد بهتر است که آب شاهی را مخلوط با شیر یا آب زرد پنیر یا بویونهای سرد و یا مملول بمقدار ۶۰ تا صد و پنجاه گرم آب شاهی با ۷۵۰ گرم قند یا شیر روی حرارت ملایمی پخته شده تا سفت شود یا شاهی را که در شیر پخته اند مصرف کنیم .

ص ۴۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

چوب و برگ بلوط قابض است دم کرده برگ آن برای رفع سرفه و زکام و سیاه سرفه مفید میباشد .

ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

ترب دارای یک روغن گوگردی است خاصیت آن نرم کننده و اشتها آور است ضد عفونی کننده و برای سرفه های کهنه مفید است ترب سیاه را رنده کنید و نمک بزنید و بخورید برای معالجه سیاه سرفه و سرفه کهنه مفید است .

شربت ترب سیاه - ترب سیاه را بیرش نان نازکی در آورده بروی آن پیاز کوبیده میریزند و یکروز آن را بهمان حال میگذارند تا شربت غلیظی بدست بیاید و میل کنند یا بهتر است وسط ترب سیاه را گود کنید و نبات کوبیده

پر کنید باید یکروز بماند این شربت غلیظ برای رفع سرفه، سیاه سرفه مفید است هر ساعت يك قاشق سوپخوری میل کنند.

ص ۲۳۷ - اسرار خوراکیها

گلهای شیر گیاه خلط آور و هضم کننده برای سیاه سرفه مفید مقدار مصرفی پنجاه تا صد گرم در يك لیتر آب جوشانده میباشد.

ص ۱۴۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

کاکوتی خشک را بمقدار پانزده تا بیست و پنج گرم در يك لیتر آب دم کرده بمصرف برسانید. کاکوتی برای سیاه سرفه تجویز میگردد و خلط آور خوبی است.

ص ۱۷۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده حاصله از گرد انجیر خشک بوداده در بیماری ذات الریه سینه درد، سیاه سرفه و غیره مصرف میشود.

ص ۲۲۶ - اسرار خوراکیها

## گرفتگی صدا

اگر جعفری را خرد کنند و در شیر گرم بریزند و صبح ناشتا میل کنند برای معالجه گرفتگی صدا مفید است و همچنین دم کرده چند شاخه جعفری برای يك فنجان آب گرفتگی صدا را مرتفع میکند.

ص ۱۰۰ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

پیاز بیکه لای خاکستر گرم پخته شود با کره و روغن زیتون خورده شود گرفتگی صدا را هم معالجه میکند.

ص ۹۲ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

سپستان میوه درختی است که در نقاط گرمسیر میروید در بنادر فارس، بحرین و بندر عباس میباشد در اروپا بجای عناب استعمال میشود شیرین و لعاب دار، خاصیت ملین، با گلها و گیاهان دیگر مخلوط کرده بمقدار پنج دانه تاسی دانه برای نرم کردن سینه و گرفتگی صدا مصرف مینمایند.

ص ۱۲۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

عناب کمی ملین و اخلاط را رفع و گرفتگی صدا را باز میکند در معالجه سرفه است.

ص ۱۲۸ - اسرار خوراکیها

## معالجه آنژین

گل یا پوست انار را بمقدار ۳۰ تا چهل گرم در یک لیتر آب مدت ده دقیقه بجوشانند و جوشانده آنرا بخرغره کنند برای ورم آنژین‌هایی که همراه تب خال است فوق‌العاده مفید است.

ص ۱۰۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

کسانی که مبتلا با آنژین و ورم حنجره و دهان و گلو شده‌اند باید سی گرم گلبرگ سرخ (محمدی) را در یک لیتر آب پنج دقیقه بجوشانند و پنج دقیقه دم کنند و با آن خرغره نمایند مدتی که این کار را کردند بهبودی خواهند یافت.

ص ۱۸۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیره برگ‌های تازه غازیاغی برای خرغره کردن در موقع گلودرد سخت نتیجه مطلوب دارد.

ص ۱۵۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده برگ‌های توت وحشی (تمشک) بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب عسل هم بآن اضافه نمایند برای خرغره کردن در مورد آنژین و درد گلو مصرف می‌گردد.

ص ۱۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگ‌های تازه و جوان بوته توت فرنگی بمقدار یک مشت در نیم لیتر آب برای خرغره آنژین استعمال میکنند و بیش از پنج دقیقه نباید جوشانند.

ص ۱۶۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه درد گلو و آنژین باید آب یک لیموی تازه را گرفت و در آب نیم‌گرم مخلوط کرد و هر روز یک یا دو بار آن را خرغره کرد. کمپرس آب لیمو که کمی هم بآن نمک زده باشند بر روی گلو آنژین را درمان میکند.

ص ۱۳۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه آنژین (شربت عسلی گل سرخ) را توصیه کرده‌اند که طرز تهیه آن چنین است یک چهارم لیتر آب جوش بیاورید وقتی جوش آمد

از روی آتش بردارید صد گرم گلبرگ گل را در آن بریزید و ۲۴ ساعت بگذارید دم بکشد بعد آنرا صاف کنید و صد و پنجاه گرم عسل خالص را بآن اضافه کنید و روی آتش ملایم بگذارید و بهم بزنید تا بشکل شربت سفتی قوام بیاید این شربت را باید در بطری ریخته محفوظ نگه داشت و هر وقت عارضه آنژین پیش آمد کمی از آنرا غرغره کنید.

ص ۱۸۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

آذان الحمار دم کرده گل و برگ آن بمقدار پنجاه و شصت گرم در مورد تحریک گلو، ورم حنجره و نزله تجویز میگردد.

ص ۲۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

یک قاشق قهوه خوری از تخم ودانه بادیان رومی را در یک فنجان آب جوش دم کرده بعد از هر غذا یک فنجان میل کنید خلط آورودرد شکم و معده و قلنج را هم تسکین میدهد هضم کننده غذا و برای طپش قلب هم مفید است و در بحران آسم و آنژین دوپواترین کاذب نیز استعمال میشود.

ص ۴۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

برگ و گل درخت نارنج آنژین دوپواترین را تسکین و تخفیف میدهد مقدار مصرف بهار نارنج یک قاشق سوپخوری در یک لیوان آب جوش است که باید ده دقیقه آن را دم کرده و هر روز دوسه فنجان از آن را بعد از غذا نوشید.

ص ۶۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

آبلیمو هم ضد عفونی کننده و درد گلو و دهان است.

ص ۱۴۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

## آنژین

آویشن تازه و خشک آن را در بیماری آنژین مصرف میکنند مقدار مصرفی دو مثقال که ده گرم باشد در یک لیتر آب دم کرده میل کنید میتوان جانشین چای صبح و عصر نمود.

ص ۸۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

## درد گردن

برای رفع درد گردن برگ‌های آویشن تازه را خورد کنید بدون آب آنرا در قابلمه سر بسته‌ای بپزید و سپس آنرا در گازی پیچیده و تا گرم است روی گردن بگذارید.

ص ۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تره فرنگی سرشار از ویتامین (B و C) و دارای آهن و آهک، پتاسیم منیزیم، گوگرد فسفر و خاصیت ملین و ادرار آور درجه یک برای معالجه درد گلو و آنژین باید جوشانده‌ای درست کرد و آنرا صاف کرده و غرغره کرد برای تهیه این جوشانده دو یاسه پوارو را قطعه قطعه کنید و یک ربع ساعت در آب بجوشانید بعد آب آنرا صاف کنید و غرغره نمایید ضمناً پوارو جوشانده را اگر با فلفل سفید روی گلو بگذارید آنژین را فوراً معالجه می‌کند.

ص ۷۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و

سی تا چهل برگ خشک گلپوره را در یک لیتر آب ده دقیقه بجوشانند این جوشانده را اگر غرغره کنند انواع گلو درد و آنژین را درمان خواهد کرد.

ص ۲۲۰ - گیاهان و گیاهان شفا بخش

جعفری را بکوبید و در عرق بخیسانید بر روی گونه بگذارید دره‌ورد آنژین مفید است معمولاً این ضماد را چند بار تجدید می‌نمایند.

ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## ورم لوزتین

در مورد ورم لوزتین باید از دهان تنفس کرد. دهان را روی ظرفی که در آن یک پوارو می‌پزد و بخار آن بلند است باید گرفت بخاریکه از این ظرف بلند میشود بلوزتین میرسد و رفته رفته تورم را برطرف می‌سازد.

ص ۷۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

ده گرم آویشن را مدت سه هفته در نیم لیتر الکل نود درجه بخیسانید بعد نصف آن را آب بکنید و اگر مبتلا بورم لوزتین هستید با آن غرغره کنید

اگر مدتی به این کار ادامه دهید بدون توسل بعمل جراحی ورم لوزتین شامرفع خواهد شد.

ص ۸۴ - میوه‌ها و سبزی‌های شفا بخش

برای معالجه ورم لوزتین گل یا پوست انار را ۳۰ تا چهل گرم در یک لیتر آب مدت دو دقیقه بجوشانید و جوشانده آنرا غرغره کنید برای ورم لوزتین و آنزین‌هایی که همراه تب‌خال است مفید است.

گل شقایق ده گرم، شاخه گلدان چای جنگلی ۳۰ گرم، ماهور یا خرگوشک ده گرم، تودری سی گرم، لبلاب سی گرم، گل پنیرک ده گرم، گل حشیشة السعال ده گرم، سی گرم از گیاهان بالا را در یک لیتر آب جوش پنج دقیقه دم کنید و با عسل شیرین سازید و هر روز یک فنجان از آنرا بنوشید.

چای جنگلی ده گرم، برگ انگور فرنگی ده گرم، ریشه ختمی سی گرم، برگ اکالیپتوس ده گرم، تودری سی گرم، برگ موقرمز سی گرم، سی تا چهل گرم از این گیاهان را در یک لیتر آب مدت ۵ دقیقه دم کرده صاف نموده غرغره کنند.

ص ۱۰۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده برگ گردو البته تازه برای غرغره درد گلو و ورم لوزتین بسیار نافع است.

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

شیرین بیان را در عفونت‌های گلو و برونشیتها و درد روده‌ها مصرف مینمایند مصرف آن پنجاه گرم در یک لیتر آب جوشانیده که دوازده ساعت باید بحال خودش گذاشت تا خوب خیس بخورد سپس آنرا مصرف نمایند شیرین بیان خنک، مسکن، ادرار آور است برای نرم نمودن سینه و سرفه مفید و خلط آور میباشد.

ص ۱۵۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده گل و برگ ختمی که در سایه خشک شده باشد بمقدار پیست تا سی گرم درین لیتر آب برای معالجه و درمان انواع زکام، برونشیت، درد گلو، ورم حنجره و سرفه در تمام عفونت‌های مجاری تنفس و حتی توأم با تورم باشد همچنین در آبه و دمل‌های دهان و حلق، تورم روده، برای غرغره کردن در مورد آنزین و دمل‌لثه‌های دندان مصرف میگردد برای غرغره بهتر است هشت گرم ریشه و گل ختمی را کمی بکوبند و بعد آن را با سی گرم عسل مخلوط



کنند و درمقداری آب بجوشانند بعد آنرا صاف کنند و دوپست گرم آب جوشیده بان اضافه کنند و آنرا غرغره نمایند.

ص ۱۸۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده پوست خارجی میوه درخت گردو بمقدار ۵۰ تا ۶۰ گرم دریک لیتر آب بعنوان داروی غرغره برای گلو و حلق استعمال میگردد.

ص ۱۸۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

باشاهتوت میتوان شربت‌تی تهیه کرد که برای سینه و غرغره مفید است و نسخه تهیه آن اینطور است:

آب شاهتوت را بگیرید و صاف کنید و دو برابر آن قندبان اضافه کنید و روی آتش ملایمی بگذارید و دائماً بهم بزنید تا شربت غلیظی بوجود آید بعد این شربت را دربطری بریزید و در آن را محکم ببندید اگر این شربت را با آبی که جو در آن خیسانده شده است مخلوط کنند و غرغره نمایند درد گلو، ورم گلو را تخفیف می‌دهد و در این مورد بهترین دوی غرغره است.

ص ۱۵۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## سرمازدگی و عفونت گلو

گل اکلیل‌الملک برای معالجه حلق باید دمکرده اکلیل را بمقدار سی تاپست گرم دریک لیتر آب مصرف نمود موجب هضم غذا هم می‌شود.

ص ۴۹ - گیاهان شفا بخش

جوشانده انجیر خشک در التهاب دستگاہ تنفس تجویز میگردد و غرغره آن برای گلودرد و سرما خوردگی گلو بسیار نافع است ۵ تا ۷ انجیر خشک را درمقداری آب ریخته و با آتش ملایم بپزید تا به صورت شربت‌تی درآید این شربت درد گلو را ساکت میکند و سرفه را تسکین میدهد از جوشانده انجیر خشک شده در شیر شربت‌تی بدست می‌آید که برای رفع تحریکات گلو و مخاط دهان مفید است.

ص ۲۲۶ - اسرار خوراکیها

یک مشت پوست کوبیده بادام را اگر مدت نیم ساعت بجوشانید و کمی



شکر و چند قطره (روم) یا آب لیمو به آن اضافه کنید چای بهداشتی و معطری را بوجود خواهد آورد که در سرفه و درد گلو مصرف آن تجویز شده است.

ص ۱۴۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آبلیمو ضد عفونی کننده درد گلو و دهان است.

ص ۱۴۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

یک قاشق سوپخوری عسل را در یک چهارم لیتر آب ریخته و بجوشانید یک داروی مفید برای غرغره کردن بدست میآید که بهترین درمان انواع گلودرد است.

ص ۴۰۵ - اسرار خوراکیها

شربت انجیر مسکن درد گلو و سرفه است.

ص ۲۱۴ - اسرار خوراکیها

## خناق یا دیفتری

در بیماری خناق و دیفتری در حالی که با انتظار پزشک هستید یک برگ (تره فرنگی) که هجده تا بیست سانتی متر باشد با دقت بشوئید و آن را در روغن زیتون خیس کنید و در گلوئی بیمار بگذارید برگ پوارو همینطور که بالا د پائین می رود پوستهائی را که باعث خفگی میشود خارج میسازد.

ص ۷۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## خنازیر

بادنجان برای مبتلایان به بیماری خنازیر مفید است.

ص ۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آب هویج خام صبح ناشتا میل کنند برای خنازیر مفید است چون

هویج داران مواد قندی است برای مبتلایان بامراض قند ممنوع شده است .

هویج دارای ویتامین ( A و B و C ) میباشد و هفت در هزار مواد آهنی دارد خشک و اشتها آور و مدر است برای کم خونی و ضعف عمومی بسیار مؤثر است .

ص ۲۶ و ۲۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگهای کرفس تازه ۵۰ گرم، خشک باشد ۲۵ گرم، در یک لیتر آب برای خنازیر فوق العاده مهم و مؤثر است سرشار از ویتامین ( A و B و C ) سدیم، پتاسیم، فسفر، آهن میباشد اشتها آور خشک و مغذی است .

ص ۴۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

در برگهای گردو مقدار زیادی تانن میباشد و برای بیماریهایی چون خنازیر داروی گرانبها است و کسانی که مبتلاباین بیماری هستند و میخواهند با برگ گردو خود را معالجه کنند باید بیست و پنج گرم برگ خشک گردو را در یک لیتر آب دم کنند و بجای آب بخورند. جوشانده برگهای گردو ۲۵ گرم در یک لیتر آب محلول برای انواع اولسر و زخمهای خنازیر مصرف میگردد .

ص ۱۷۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اشخاصیکه مبتلایه بیماری خنازیر شده اند اگر در آب حمام خود جوشانده سیصد گرم برگ درخت گردو را وارد کنند و تن خود را با آن شستشو دهند بزودی بهبودی محسوس در خود خواهند دید .

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها و ۱۷۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

۱۵ تا ۳۰ گرم گل و برگ خشک اکلیل کوهی را در یک لیتر آب دم کنند بعد از هر غذا یک فنجان بنوشند در معالجه خنازیر مفید است .

ص ۴۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

شاه ترہ ضد خنازیر است مقدار مصرف آن یک قاشق دسرخوری در یک فنجان آبجوش روزی سه فنجان میل نمایند .

ص ۱۳۸ - گلہا و گیاهان شفا بخش

آرد تخم شنبلیله بمقدار یک قاشق قہوہ خوری در یک فنجان آبجوشانیدہ با گیاهان معطر دیگر مخلوط نمودہ مصرف شود .

ص ۱۳۶ - گلہا و گیاهان شفا بخش

# فصل بیستم

## معالجه کلیه وریه

### درد کلیه

باید بادام تلخ را کوبید و بشکل ضماد درآورد و جاییکه درد میکند گذاشت درد کلیه رامفید میباشد .

ص ۱۳۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

موز رسیده سرشار از ویتامین‌های ( A و B و C ) و قند و بمقدار هشتاد درصد تانن و دارای آهن، فسفر، منیزیم، سدیم و پتاسیم، روی میباشد .

موز تقریباً دارای مجموع مواد لازمی است که بدن ما بآن مواد احتیاج دارد اگر موز خوب جویده نشود در معده تخمیر شده و تولید گاز میکند. باید کاملاً با آب دهن مخلوط نموده و خوب جویده شود .

موز از لحاظ مواد غذایی کامل درجه اول میباشد برای کسانی که درد کلیه دارند باید مصرف کنند ارزش غذایی موز بعقیده بوسین گل بیش از ارزش غذایی سیب زمینی است .

ص ۱۳۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگهای تازه و جوان بوته توت فرنگی بمقدار یک مشت در نیم لیتر آب غلیظ درد کلیه مصرف میشود بیش از ۵ دقیقه هم نباید جوشانید.

ص ۱۶۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده شکوفه آلوچه سنگک یا جنگلی بمقدار ده تاسی گرم در يك لیتر آب جوش است که باید هر روز يك یادوفنجان از آنرا مصرف کرد این دمکرده برای معالجه دردهای کلیه داروی مؤثری است .

ص ۱۰۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

آب لیمو بهترین ضد عفونی کننده برای بیماریهای مجاری ادرار مانند کلیه‌ها، مثانه، پرستات میباشد برای معالجه درد کلیه به خواص آب لیمو در این کتاب مراجعه نمایند .

ص ۱۴۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## عفونت کلیه

ترب کلیه‌ها را پاک و تمیز میکند .

ص ۲۳۷ - اسرار خوراکیها

اغلب سی گرم دم گیلان را در يك لیتر آب بمدت ده دقیقه میجوشانند و آنرا برای معالجه عفونتهای کلیه‌ها و قلنج کلیوی مصرف مینمایند اگر دم گیلان خشک را مصرف میکنید بهتر است قبل از مصرف دوازده ساعت آنرا در آب سرد بخیسانید تا نرم شود .

ص ۱۲۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای درمان عفونتهای کلیه مقدار يك قاشق سرخواری گلهای خشک باد آورو یا برگ آنرا در يك لیوان آبجوش ده دقیقه دمکرده قبل از هر غذا يك فنجان میل کنند تفصیل خواص دیگر در قسمت عرق آور این کتاب شرح داده شده است .

ص ۵۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

خوردن تره و شاهی - تره تیزک برای عفونتهای کلیوی مفید میباشد .

ص ۱۲۶ - اعجاز خوراکیها

## کلیه و ریه

پتاسیمی که در برگ‌های سبزدندان شیر وجود دارد در کبد و کلیه‌ها اثر

شفا بخش مهم دارد بهمین جهت است که دکنترژی برل در این مورد شماری دارد که صافی کلیه‌ها و ابرکبد را با گیاه دندان شیرشو و پاک‌کن و باید بر گم‌های دندان شیر را با کمی آب در دستگاه مخلوط‌کننده برقی ریخت و ماشین را بحرکت در آورده وقتی شیر آن در آمد آنرا فی الفور نوشید. این نوشابه اثر فوری در تصفیه خون هم دارد.

**لئونس کارلیه** در کتاب میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش آخرین تحقیقاتی که در باره خواص گیاه دندان شیر بعمل آورده به تفصیل زیر شرح میدهد.

دندان شیر سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) میباشد. این گیاه دارای آهن، آهک، اشته‌آور، مقوی، تصفیه‌کننده و ادرار - آوراست.

ص ۱۰۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

## ( انسداد کلیه )

برای معالجه کلیه، رژیمهای مخصوصی بکار میرود که در دوران آن رژیمها فقط آب انگور، لیمو، آب معدنی بکار میبرند و مهمتر از همه رژیم پیاز را مخصوصاً در فصل بهار که این میوه‌ها وجود دارد بکار میبرند رژیم پیاز وقتی تجویز میشود که بدن احتیاج به تخلیه سموم دارد ژوزف لیموتو پزشک معروف قرن هیجدهم میگوید چهار پیاز خام را اگر در شراب سفید بخیسانند بیش از هر داروی قوی دیگر کلیه‌های ما را باز خواهد کرد.

ص ۸۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگ توت وحشی (تمشک) بمقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب برای انسداد کلیه‌ها مفید است.

ص ۱۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

## نفریت یا ورم کلیه

پیاز بواسطه گوگردی که دارد خون را ضد عفونی مینماید گوگرد پیاز وقتی وارد خون شده و در ریه‌ها وارد گردد با عفونتهای مجاری تنفس و غیره

مبارزه میکند بواسطه گوگرد آن کلیه‌ها در اثر مواد مضر که از خون دفع میشود متورم نمیکردد و کاملاً سالم میماند.

ص ۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جهت تورم کلیه و مثانه گل خشک نیلوفر آبی را بمقدار یک قاشق قهوه - خوری در آب جوش ده کرده روزی سه فنجان میل نمایند .

ص ۲۰۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

پانزده تاسی گرم برگ خشک اکلیل کوهی در یک لیتر آب دم کرده بعد از غذایک فنجان بنوشند جهت ورم کلیه‌ها مفید است.

ص ۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

پنیرک چون دارای خاصیت مسهلی و ادرار آور ملایمی است در تورم کلیه‌ها که بآن تقریباً میگویند بهترین وسیله درمان و معالجه است و همچنین در عفونت‌های مثانه. مقدار مصرف آن دو تا بیست گرم در یک لیتر آب برگ و گل پنیرک را جوشانده و بعداً پنج دقیقه هم دم کرده میل کنند. تفصیل خواص دیگر آن در این کتاب در قسمت درد سینه و سرفه شرح داده شده است.

ص ۷۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل طاوسی در معالجه ورم کلیه تجویز میگردد. گل طاوسی دارای خواص ادرار آور، تصفیه کننده خون و مقوی قلب و اعصاب نیز میباشد و اشتها را هم باز میکند. مقدار مصرف آن یک قاشق قهوه خوری در یک فنجان کوچک روز اول یک فنجان و رفته رفته مقدار آن را زیاد میکنند تا برسد بر روزی حداکثر سه فنجان.

ص ۱۹۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

## برنشیت و سینه پهلو یا ذات الریه

برنشیت - ورم ریه مرضی است که در ریه بهم میرسد و عوارض آن عبارتست از ورم نایژه‌ها و شاخه‌های قصبه‌الریه سرفه‌های دردناک خارج شدن اخلاط ساده یا چرک‌دار که گاهی خون هم در آن دیده میشود نوعی از آنرا که در زمستان در اثر سرما خوردگی بروز میکند برنشیت حاد و نوعی دیگر را که که در جا گیر شده باشد برنشیت مزمن میگویند .

ذات‌الریه - ورم شش درد و ورم و چرکی که بر اثر سرما خوردگی و گریه



در ریه پیدا میشود پنومونی را در فارسی سینه پهلو میگویند.

ص ۵۰۷ - فرهنگ عمید

## عفوت‌های ریوی

انجیر با خرما و کشمش و عناب اگر آنها را با اندازه مساوی با یکدیگر ترکیب کنند و در یک لیتر آب بجوشانند برای عفوت‌های ریوی بسیار مفید است اگر دسترسی باین چهار میوه نبود پنج تاده عدد انجیر خشک را در شیر بجوشانند و مصرف کنند.

ص ۱۶۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سیب سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و مواد چربی و تانن، آسید مالیک، سلولوز میباشند سیب دارای مواد آهنی و آهک - کلسیم - فسفر - منیزیم - پتاسیم - سدیم - سیلیس میباشند مصرف سیب را برای اشخاصیکه مبتلا به امراض ریوی شده‌اند تجویز میکنند که آب شیرین و خوشمزه آنرا بنوشید.

ص ۱۹۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

۳۰ تا ۴۰ گرم برگ ریشه گزنه را در یک لیتر آب دو دقیقه بجوشانند و در مدت ۴۸ ساعت آنرا درین غذا مصرف نمایند یک قاشق دسر خوری از برگ‌های خشک کوبیده شده گزنه را مدت ده دقیقه در یک لیتر آب جوشانیده یادم کرده و پیش از هر غذا یک فنجان میل کنند برای چیدن برگ‌های گزنه دست را باید از پائین بیابا برد که دست را نکزد در هر صورت برگ تازه گزنه بهتر از خشک آنست تصیل آن در صفحات معالجه رماتیسم شرح داده شده.

ص ۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

آویشن شیرازی یکی از گیاهان شفا بخش است که در درمان و معالجه بیماریهای مختلف اعجاز میکند و از این جهت است که باید آنرا از گرانبها ترین گیاهان داروئی روی زمین بدانیم دم کرده ده گرم (۲ مثقال) آویشن برای عفونت ریوی مصرف میشود.

ص ۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و ۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

جوشانده برگ‌های کرفس بمقدار سی گرم در یک لیتر آب مخلوط با شیر در بیماریهای ریوی و گرفتگی صدا داروئی است عالی.

ص ۴۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

جوشانده برگ و گل سیب زمینی بمقدار سی گرم در يك لیتر آب که با  
عسل شیرین کنند در عفونت های ریوی مفید است .

ص ۸۰ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برگ های پر سیاوشان کوچک و میخی شکل است و از گیاهانی است که  
دارای لعاب نباتی موسیلاژ است و عطری ضعیف و طعمی گس دارد. اخیراً که در  
آزمایشگاه آنرا تجزیه کرده اند معلوم شده است دارای موسیلاژ  
قند - تانن - آسید مالیک و یک ماده تلخ بنام کاپیلارین و کمی اسانس است.  
برگ های آن برای معالجه امراض عفونت های نزله ای مثانه و ریه مصرف  
میشود. مقدار آن در موارد بالاده تا پانزده گرم در يك لیتر آب یکساعت  
دم کنند .

ص ۷۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه سبز آب برای امراض عفونت های ریوی - نزله های ریوی مزمن  
مفید میباشد و مقدار مصرف آن يك قاشق دسرخوری در يك لیوان آب جوش  
دم کرده که ده دقیقه به دم باشد روزی سه فنجان در هر وعده يك فنجان مصرف  
نمایند.

ص ۱۱۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل های پامچال داروی مؤثری برای برنشیت و سرفه های مزمن و  
زکام های مغزی و گریپ میباشد مقدار مصرف آن ۲۰ تا ۲۵ گرم در آب جوش  
ده دقیقه دم کرده میل کنند برای معالجه سینه پهلو و برونشیت مفید  
خواهد بود.

ص ۷۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

کسانیکه برنشیت گرفته اند و یا برنشها ورم کند مقدار ۱۰ تا ۲۰ گرم گل  
پنیک را در يك لیتر آب بمدت ۵ دقیقه جوشانده و ۵ دقیقه هم دم کرده مصرف  
نمایند بسیار مفید است.

تفصیل خواص دیگر آن در این کتاب در قسمت سینه و سرفه شرح داده  
شده است.

ص ۷۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

از عناب نوشابه تسکین دهنده و تصفیه کننده خون تهیه میکنند که  
امراض برنشیت و زکام و برونشها و روده ها مصرف میشود طرز تهیه  
چنین است:

سی تاشت گرم عناب رادریك لیتر آب نیم ساعت میجوشانند وقتی خنك شد هر قدر خواستند آنرا مینوشند.

ص ۱۵۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

مصرف دمکرده کاکوتی در مورد برونشیت مفید و مؤثر میباشد مقدار پانزده تا بیست و پنج گرم دریک لیتر آب دمکرده مصرف نمایند.

ص ۱۷۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیره ای که از برگ های تازه گل بنفشه خارج میشود اگر بخوانند این شیره را بجای مسهل مصرف کنند مقدار ۵ تا ۸ گرم آن در یک لیتر آب جوشانده ده دقیقه دم میکنند و این جوشانده خلط آوراست و در مورد درد سینه و برونشیت - زکام و نزله های مزمن و تب و درد گلو مفید است.

ص ۱۷۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده گل و برگ ختمی که در سایه خشک شده باشد مقدار بیست تا سی گرم دریک لیتر آب برای معالجه و درمان برونشیت، زکام و درد گلو بسیار مفید است.

ص ۱۸۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده گل شقایق بمقدار چهار تا ۱۰ گرم گل خشک شده دریک لیتر آب جوش بمدت ده دقیقه دم کنند در مدت ۲۴ ساعت در سه فنجان مصرف کنند برای امراض برونشیت، سرفه های عصبی، آئزین، بیخوابی مفید است.

ص ۱۸۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

۲۰ تا ۴۰ گرم گل گاوزبان رادریك لیتر آب دم کنند نوشیدن آن در برونشیت و سینه پهلو داروی مؤثری خواهد بود این گیاه دارای مقداری موسیلاژ ( لعاب نباتی) است که از عوامل ملین و لعابی محسوب میشود عرق وادرار آور است مصرف دم کرده گل گاوزبان بترتیب بالا علاوه بر اینکه عرق آور است - بعمل مسامات بدن کمک می کند و مخلوط آن با سنبل الطیب و لیموی عمانی برای همه مخصوصاً خانمهای حامله مفید است.

ص ۱۹۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل ماهور یا خرگوشك - خواص اصلی این گیاه این است که سینه را گرم میکند. مسکن، ملین، ادرار آور است دم کرده گل های ماهور بمقدار ده تا سی گرم دریک لیتر آب در بیماری برونشیت و سینه پهلو بلفم آور است و اشخاصی

که مبتلا به تنگی نفس و آسم هستند با مصرف این دمکرده آرامش و راحتی در خود احساس خواهند کرد .

ص ۱۹۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده مریم نخودی يك قاشق دسر خوری در يك لیوان آب جوش مدت ده دقیقه برای معالجه برونشیت مصرف میکنند باید هر روز سه تا چهار فنجان از آنرا بنوشید این گیاه بنام گلپوره هم معروف است .

ص ۲۰۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

سیر برای مداوای برونشیت مفید است میکربهای وباو گریپ وعده زیادی از میکروبها را نابود میسازد .

ص ۲۲۲ - اعجاز خوراکیها

گیاه بادآور را بمقدار بیست تا شصت گرم در يك لیتر آب دم میکنند و در عفونتهای سینه پهلو و انواع تب تجویز میشود . مشخصات طبیعی این گیاه در این کتاب در قسمت در دسر بنام میکرن شرح داده شد .

ص ۵۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

هنگام سینه پهلو و حتی سل ریوی اگر سینه و پشت را با روغن زیتون مالش دهید باعث تسریع در شفای بیمار خواهد شد .

ص ۱۰۳ - گلها و گیاهان شفا بخش

گیاه سبز آب مقدار يك قاشق دسر خوری برای يك لیوان آب جوش ده دقیقه دم کرده روزی ۲ تا ۳ فنجان مصرف نمایند .

ص ۱۱۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیر گیاه برای برونشیت، نزله، برونشیت های سیاه سرفه مفید است مقدار مصرف آن پنجاه تا صد گرم در يك لیتر آب جوشانیده مصرف نمایند .

ص ۱۴۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

شیرخشت کاملترین دارو در بیماری برونشیت مزمن و حصبه است ده تا صد گرم در آب گرم و شیر مصرف نمایند شیرخشت دارای مواد قندی و صمغی است ملین و خنک است ولی قوه باء را ضعیف میکند .

ص ۱۴۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

پیاز بواسطه گوگردی که دارد برای خون ضد عفونی است .

گوگرد پیاز وقتی وارد خون شود و در ریهها وارد گردد با عفونتهای

مجاری تنفس مثل برونشیت و غیره مبارزه میکند.

ص ۸۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

انجیر برای برونشیت‌های کهنه دارای خاصیت معروفی است اگر چهل تا صدویست گرم انجیر خشک را با یک لیتر آب بجوشانند جوشانده‌ای بدست می‌آید که مصرف آن مفید است.

انجیر خشک را میکوبند و میسایند و بجای قهوه مصرف میکنند.

مصرف گرد انجیر بجای قهوه در بیماریهای برونشیت، سینه پهلو و سیاه سرفه مفید است.

ص ۱۶۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برای ضد عفونی برونشها و عفونتهای مجاری تنفس، آسم، گریپ، سیاه سرفه مصرف میشود مسکن و ضد درد و تشنج مقدار مصرف آن سی تا پنجاه گرم گل خشک اسطوخودوس را در یک لیتر آب دم کرده روزی سه تا چهار بار هر دفعه یک فنجان از آنرا بنوشند.

ص ۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

اکلیل‌الملک برای معالجه نزله برونشها و ورم عقب حلق باید دم کرده آنرا بمقدار بیست تا سی گرم در یک لیتر آب بعد از هر غذا مصرف نمود.

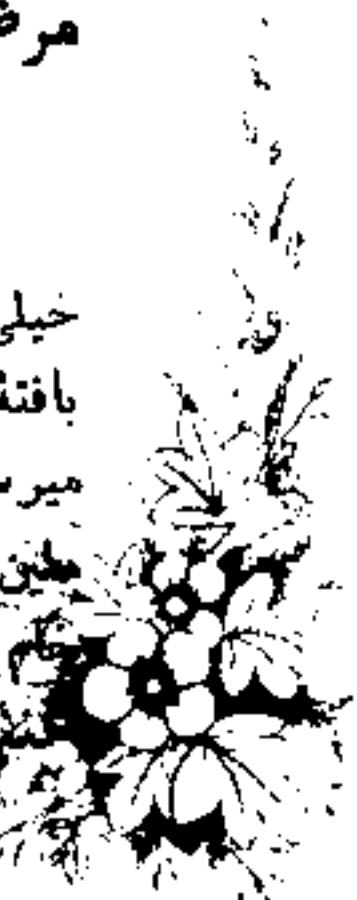
ص ۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

آب هویج خام را ساده و یا با شیر میتوانند مخلوط کنند و بخورند مخلوط آب هویج و شیر در رفع ترشحات برونشها و ریه‌ها فوق‌العاده مؤثر است. **مرض قند است.**

ص ۴۶ و ۴۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شاهی سرشار از ویتامینهای (A و B) و ویتامین (C) آن خیلی زیاد است دارای آهن، مس، منگنز، آهک، گوگرد، ید، کربون که بافته بدن را جوان میکند میباشد از سبزیهای خنک است و مواد معدنی را پدید می‌رساند کمبود ویتامین را بر طرف میکند آوره وادرار را زیاد میکند مقوی، طین و خون را تصفیه مینماید به مبتلایان برونشیت تجویز میگردد شاهی را باید خام خورد اگر پخته شود ویتامین آن ازدست میرود **اگر شاهی را خورد در مجاورت هوا بگذارند زرد شده مسموم میگردد.**

ص ۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش



برگهای سفت و خارجی کلم را که معمولا مصرف نمیکنند و دور میریزند دارای خواص بیشماری است و در مورد سینه پهلو و برونشیت استعمال میشود (ضمد کلم) برای مصرف آن باید برگها را بکمک یک بطری ویایک نور دصاف کرده و کمی در آتش گذاشت تا پزد بعد آنرا روی محلی که درد میکند گذاشت و با پارچه پشمی هر روز دو یا سه مرتبه تجدید کرد.

در سینه پهلو باید برگهای سفت خارجی کلم رپوارو (تره فرنگی) را خورد کرد و پخت و یک لیوان سرکه با آن اضافه کرد و تا گرم است روی سینه و پهلو گذاشت.

ص ۷۳ و ۵۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

سالاد کاهو و کلم ضد برونشیت میباشد.

ص ۱۲۷ - اسرار خوراکیها

محلول جوشانده تخم کاهو بمقدار یک قاشق قهوه خوری در یک فنجان آب تجویز میگردد برای معالجه سینه پهلو نیز مفید است.

ص ۶۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

تخم شلغم را اگر بکوبند و بمقدار شش گرم در دم کرده برگ تیول مصرف کنند ترشح عرق وادرار را تحریک میکند.

ص ۶۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آویشن تازه و خشک آن را در بیماریهای برونشیت، گریپ، آسم، زکام مصرف میکنند مقدار دو مثقال در یک لیتر آب دم کرده روزی ۵ تا ۶ فنجان میل کنند دم کرده رقیق آنرا میتوان جانشین چای صبح و عصر کرد و آنرا با عسل شیرین نموده مصرف کرد.

ص ۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش و ۴۹، ۳۱ها و گیاهان شفا بخش

## نزله‌های ریوی

سی تا شصت گرم ریشه شنگ رادر یک لیتر آب مدت نیم ساعت بجوشانند و صبح ناشتا و بین غذاهای اصلی بخورند مصرف این جوشانده برای اشخاص مبتلا بنزله ریوی شده اند توصیه شده است.

ص ۸۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش