

اگر جعفری خرد کنند و در شیر گرم بریزند و صبح ناشتا بخورند برای
معالجه نزله های ریوی مفید است .

ص ۱۸۲ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب برگ های تازه غازیاغی اگر با شیر مخلوط شود برای نزله ریوی بسیار
مؤثر و مفید است.

ص ۱۵۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل های نیلوفر آبی بو و عطر مطبوعی دارد مشخصات آن است هنگام طلوع
خورشید از سطح آب بیرون آمده و بازو شکفته میشود و با غروب آفتاب بسته و در
آب فرو میرود.

گل های نیلوفر و ریشه آن برای معالجه نزله های ریوی - تورم کلیه و مثانه
و سوزش ادرار مصرف میگردد و مقدار مصرف آن یکقاشق قهوه خوری گل خشک
نیلوفر آبی در یک فنجان آب جوش است که مدت ده دقیقه باید آنرا کرده روزی دو
یا سه فنجان از آنرا مصرف نمود.

ص ۲۰۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

ذات الریه

آب پیاز خام را گرفته با آب لیمو مخلوط کرده بخورید تا مرض شما
بر طرف شود.

ص ۱۳۹ - اسرار خوراکیها

آب شلغم آب هویج و آب کرفس خام در صورتیکه با آب لیمو مخلوط
شود ذات الریه را معالجه میکند.

وقتی حس میکنید سرما خورده اید قدری آب لیمو را با آب گرم مخلوط
کرده قدری عسل بدان افزوده بنوشید برای ذات الریه مفید است .

ص ۱۳۹ - اسرار خوراکیها

سنبله و دانه های گل فندق معرق بوده درمان ذات الریه میباشد .

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

جوشانده پنج تاشش برگ کلم قرمز در یک لیتر آب برای رفع اختلالات
ریوی و گرفتگی صدا توصیه شده است.

ص ۵۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش



فصل بیست و یکم

هبتلایان به سل

میکروب سل در گرد و غبار و هوا موجود است و در بدن ما بارها وارد شده و در زوایای آن لانه کرده است معذک ما مسلول نیستیم ولی چه بسیارند اشخاصیکه میکرب سل در بدنشان نیست ولی چون کمبود کلسیم دارند علائم سل در آنها مشاهده میشود و دیر یا زود مسلول بودن آنها ظاهر میگردد سل مرض (کمبودی) است و میکرب سل ابتدا در ایجاد این مرض دخالت ندارد فقط وقتی در اثر کمبودی شخص دچار این مرض شد بدنش مستعد برای ورود میکرب سل میگردد و همچنین است سایر بیماریها. و حال چند نسخه برای درمان بیماری سل ذیلا توضیح میدهیم.

ص ۲۹ - اسرار خوراکیها

پوست خیار سبز دارای ویتامین (C) میباشد خیاری را که از صبح تا عصر در روی بوته آفتاب خورده است چنانچه قبل از آنکه آفتاب از روی آن رد شود خیار را چیده و همانجا بخورید دارای ویتامین (D) بوده برای نرمی استخوان و معالجه سل بسیار نافع است.

ص ۱۳۸ - اعجاز خوراکیها

کسانیکه مبتلا بسل میباشد میتوانند بمقدار یک قاشق دسر خوری کل سبزاب را بمدت ده دقیقه در یک لیوان آب جوش دم کرده و هر روز در حالی سبزاب را در فنجان مصرف نمایند.

ص ۹۶ - عللها و گیاهان شفا بخش

عملی ریوی

در قدیم مدت زمان درازی کسانیرا که مبتلا بسل ریوی شده و از ریه آنها خونریزی میشده معجون می دادند که از گل سرخ خوشک (محمدی) و شکر و گلاب ترکیب شده و بنام گلقد معروف بود و اعتقاد داشتند که این معجون سل ریوی را معالجه میکند .

ترکیب تهیه شده بجزون گلقد

۷۵۰ گرم شکر را با ۲۵۰ گرم گل سرخ درهاون کوبیده و نرم میکنند و بعد آنقدر روی آن گلاب میریزند و آنرا هم میزنند که مخلوط خمیری شکل شبیه به عسل بدست بیاید و آنرا مصرف میکنند شلیمی مینویسد در ایران گلقد را باین ترتیب میسازند که گلبرگهای گل سرخ را با خاکه قند میکوبند تا خمیر سفتی بدست بیاید بعد این خمیر را در آفتاب میگذارند تا تخمیر شود و قدرت مسهلی آن زیاد گردد و گاهی برای اینکه خمیر زودتر بدست بیاید بآن آب و یا گلاب میریزند و عقیده دارد حتی الامکان از زدن گلاب و آب خودداری شود .

ص ۱۸۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

فندق سرشار از ویتامینهای (A و B) و مواد چربی و سفیده‌ای دارای آهن - کلسیم و آهک میباشد دارای پنجاه درصد وزن خود روغن مایع است و بی اندازه مغذی میباشد فندق مثل گردو و بادام برای تغذیه اشخاص مسلول دارای خواص مؤثری است .

تجربه‌ایکه اخیراً در آزمایشگاه از فندق شده ثابت گردیده که فندق دارای فسفر - پتاسیم - گوگرد - منیزیم - کلسیم - سدیم - مس میباشد .
فندق را اگر کمی بو بدهند طعم آن بهتر میشود و مواد روغنی آن بیشتر از وقتی که خام است زیاد میگردد .

ص ۱۷۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گردو سرشار از ویتامینهای (A و B) و مواد روغنی و سفیده‌ای دارای آهن - کلسیم و آهک و فسفر و روی و مس میباشد .

گردو در صد وزن آن چربی است بهمین جهت خیلی مغذی است و برای

غذای اشخاصیکہ مبتلا بسل هستند تجویز میگردد اگر بمقدار زیادی خورده شود باعث ورم سقف دهان و گلو و لثه های دندان میشود اگر اتفاق افتاد که مقدار زیادی گردو خورده باشید بهتر است دهان خود را با آب بشوئید. برگ های گردو دارای مقدار زیادی تانن میباشد و برای بیماریهایی چون سل دارویی گرانبها است ۲۵ گرم برگ خشک گردو را در یک لیتر آب دم کنند و بجای آب آنرا بخورند.

ص ۱۷۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دم کرده پوست گردو برای مداوای سستی استخوان بسیار نافع است.
ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیها

توت فرنگی سرشار از ویتامین های (B و C) و قند و سلولز و مواد چربی و آلبومی نوئیدی است دارای آهن، آهک، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم، سیلیس، ید و برم میباشد.

توت فرنگی دارای موادی است که املاح معدنی را زیاد کرده و بدن را تقویت میکند. و آنرا برای اشخاصیکه ضعیف و یا مسلول هستند تجویز میکنند.

این میوه رانه تنها بعد از غذا بعنوان دسر میتوان خورد بلکه اگر قبل از غذا هم خورده شود اشتها آور است این بیماران اگر هر روز بمقدار کافی توت فرنگی مصرف کنند، علاوه بر جذب املاح معدنی بمقدار لازم ویتامین (C) را نیز مصرف خواهند کرد.

این ویتامین در توت فرنگی بمقدار کافی وجود دارد.

ص ۱۵۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

خریزه چون دارای قند است عمل مفیدی در اشخاصی که مبتلا بسل ریوی میباشد انجام میدهد و ویتامین (A) آن سلولهای بدن را ترمیم و تجدید کرده و یکی از عوامل تجدید جوانی میگردد.

ص ۱۶۶ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش و ۲۱۹ - اسرار خوراکیها

به سرشار از ویتامین (A و B) دارای املاح آهکی و تانن است و برای اشخاصیکه ضایعات ریوی دارند فوق العاده مفید است و بهمین جهت است که مصرف آن را به سلولین توصیه میکنند و به راباید رنده کنند و در قسمت آنرا با سه قسمت سیب مخلوط نموده خامه شیرین بآن بزنند و مصرف کنند.

ص ۱۷۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

مبتلایان بضعف و بیماری سل میتوانند استفناج راجوشانده و آب آنرا بنوشند .

ص ۲۳۵ - اسرار خوراکیها

سیر برای مداوای سل سینه مفید و ضد عفونی کننده قوی برای نابودی میکروبها است .

ص ۲۲۲ - اعجاز خوراکیها

مصرف سیرا در مورد آسم - برونشیت - سیاه سرفه و سل ریوی تجویز کرده اند در مورد این بیماریها و همچنین در موقعی که امراض بطور سری شیوع مینماید باید دوحبه سیرا در یک فنجان شیر انداخته و جوشانیده و آنرا گرم گرم نوشید برای کودکان شیرخوار و امراض جلدی مضر است . زیرا در مورد بچهها شیر را فاسد کرده و آنها را مبتلا به نفخ شکم و دل درد میکند .

ص ۲۴ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

کلم سرشار از ویتامینهای (A و B و C) بوده و دارای ارزش غذایی زیادی میباشد کلم چون دارای ید و آهک زیاد و آرسنیک میباشد اشتها آور و نیروی جوانی میبخشد رنگ قیافه را قشنگ کرده چاق میکند همینطور به بدنهای ضعیف مخصوصاً کسانی که دچار سل یا اختلالات رشدی شده اند نیرو و قوت میدهد .

ص ۴۸ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

شلغم سرشار از ویتامین (A و B و C) و دارای مواد آهکی میباشد و از سبزیهای نادری است که دارای آرسنیک هستند و این ماده در درجه اول برای بیمارانی که علت بیماری آنها فقر غذایی و تحلیل قوا و سل میباشد بسیار مفید است بدن انسان بیش از چند میلی گرم از این ماده ندارد .

ص ۶۲ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

شاهی سرشار از ویتامینهای (A و B) و مقدار ویتامین (C) آن خیلی زیاد است دارای آهن و مس ، روی ، منگنز ، گوگرد و ید ، پرو ، کلسیم (A) که بافتههای بدن را جوان میکند شاهی از سبزیهای است که مواد معدنی را به بدن میرساند و بمبتلایان بیماری سل تجویز میگردد . شاهی را بایستی خام خورد اگر پیزید خواص خود را از دست میدهد .

شاهی را اگر خورد کرده در مجاورت هوا بگذارند زرد شده مسموم میگردد .

ص ۴۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بادام غذای مفیدی برای اشخاصی است که ضعیف و مسلول هستند و برای اطفال بسیار مفید است بادام شیرین و گندم پخته را با هم کوبیده بخورند دارای مقدار زیادی فسفر - پتاسیم - منیزیم - آهک - گوگرد - کلسیم ، سدیم ، آهن است برای امراض مغزی عصبی ، مرض قند ، ضعف قوای دماغی بهترین درمان است .

ص ۲۲۳ - اسرار خوراکیها

سنبله و قاقله و زعفران و عاقر قرجا و بذرا البنج و فلفل سفید اجزا را مساوی بگیر و فریون را دو برابر و تمام اجزا را سائیده از حریر بیرون کن و با عسل که کفش را گرفته باشند خمیر کن و بقدر یک نخود با آب گرم در سه شب بخورید .

ص ۱۸۳ - حلیة المتقین

نان برنج برای مرض سل مفید است دردها را در بدن میکشد .

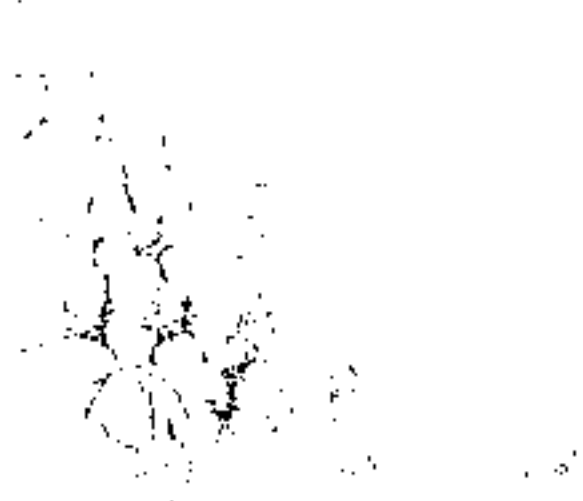
ص ۴۷ - حلیة المتقین

خرفه فتح سده میکند مرض سل را مفید و از مرض خوره در امان میدارد و اشتها آورده میباشد .

ص ۵۸ - حلیة المتقین

میخک را در بیماری سل استعمال مینمایند .

ص ۲۲۶ - گلها و گیاهان شفا بخش



فصل بیست و دوم

در امراض چشم

ورم و درد چشم حتی چرکی

اگر چشم شما درد میکند یا ورم چرکی کرده است بر گهای جعفری را له کنید بشکل ضماد روی آن بگذارید درد و ورم آنرا بر طرف میکند .
ص ۱۰۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده چای محلول خوبی برای شستشوی چشم است .
ص ۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

۲۰۰ گرم ریشه شیرین بیان را در یک لیتر آب آنقدر بجوشانید تا سه چهارم آب آن تبخیر گردد و کم شود و سپس این جوشانده غلیظ را برای شستشوی و کمپرس چشم نیز وقتی مبتلا به ورم ملتحمه و یا بلفاریته شده مفید است .
ص ۱۵۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

۳۰ تا ۴۰ گرم غازیانی را اگر در یک لیتر آب دمکنند بمورت کمپرس روزی سه بار روی چشم بگذارند ورم و درد چشم را اولو چرکی هم باشد معالجه کرده و شفا میدهد .
ص ۱۵۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده بر گهای توت و حشی (تمشک) با آبی که جودا در آن خیس کرده باشد بمقدار ۱۵ گرم در یک لیتر آب برای شستن چشم وقتی ورم کند مفید و مؤثر است بیش از ۵ دقیقه نباید جوشانید .
ص ۱۵۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گل شقایق را بصورت ضماد در مورد معالجه تورم چشم بکار میبرند.
ص ۱۹۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر ۳۰ تا ۴۰ گرم گل برگهای گندم را در يك لیتر آب دمکنند محلول شستشوی عالی و ممتازی برای شستن چشم خواهید داشت که هر نوع درد چشم و تورم و ورم ملتحمه را معالجه خواهد کرد بشرط اینکه هر روز دوبار با این محلول چشمان خود را بشوئید .

ص ۱۹۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

دمکرده سی گرم گل و برگهای اکلیل الملك در يك لیتر آب داروی مفیدی برای شستشوی چشمها در مورد ورم ملتحمه ، ورم پلکها ، بلغاریته میباشد .

ص ۳۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

ضماد کاهو پخته با کمی روغن ریتون برای معالجه ورم چشم و چشم درد نیز مفید است و برای ورم و درد چشم شستشوی چشم را با محلول جوشانده تخم کاهو بمقدار يك قاشق قهوه خوری در يك فنجان آب تجویز میکنند .
ص ۶۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آماس و جوش پلك چشم

کمپرس جوشانده برگ گردو بمقدار ۵۰ گرم در يك لیتر آب برای ورم و جوش پلك چشم و تناول استعمال میگردد .

ص ۱۷۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

برای معالجه آماس پلك چشم باید سیب زمینی خام را رنده کرد و در گاز (پارچه مخصوص پانسمان) بگذارند و مدت ۱۵ دقیقه روی چشمان در حالیکه آنها را بسته جادهند این معالجه را در مدت دو یا سه ساعت در هفته تکرار کنند .

ص ۷۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

گل مزه یا جوش پلك چشم را اگر بایک حبه سرکه بدو قسمت کرده آید بمالید بر طرف میشود .

ص ۲۸ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

دمکرده گل با بونه که بنام آقطی هم معروف است مقدار ۲۰ گرم در يك لیتر آب جوش مدت سی دقیقه بشکل محلول و کمپرس برای شستن چشم مخصوصاً وقتیکه پلك جوش میزند و یا ورم ملتحمه پیدا میشود شستشو میدهند .
ص ۵۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

قرمزی چشم و ورم پلکها

اغلب وقتی زیر آفتاب شدید تابستان میمانیم چشمان ما قرمز و پلکها ورم میکنند برای رفع قرمزی چشم و ورم پلکها نیز این کمپرس مفید است ولی درموقع عمل باید توجه داشته باشید که چشمها کاملاً بسته باشد تا مایع کمپرس وارد چشم نشود مقدار سی تا چهل گرم غازیانی رادر يك لیتر آب دم کنید بصورت کمپرس روزی سه بار روی چشم بگذارید .
ص ۱۵۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

چشم هر کس که از نور میترسد ویتامین (ب_۱ و ب_۲) مصرف نماید .

ص ۸۸ - اعجاز خوراکیها

ویتامین ب_۱ در مخمر آبجو، اسفناج، هویج، زرده تخم مرغ؛ جگر - مرغ، شیر گاو (نجوشیده) سبوس برنج، پنیر، سیب زمینی و جوانه گندم وجود دارد .

منابع مهم ویتامین ب_۲ مخمر آبجو، شیر خشک، گردو، عسل، اسفناج، سفیده تخم مرغ، خربزه، بلوط میباشد میزان احتیاج روزانه ۳ میلیگرم است .

شبهگوری

مصرف ویتامین (A_T) که در سبزیجات جوان میباشد درمان شبهگوری است و شرح استفاده از آن در قسمت (ویتامینها و اثر آن در بدن) داده شده این ویتامین تولید اشک میکند و چشم شستشو میشود منبع این ویتامین در روغن کبد ماهی، سرشیر، کره زرد، خامه، جگر، قلوه گوساله و گوسفند و در کاروتن (رنگ زرد) هویج و زردک و زردآلو و نارنج، پرتقال، کدو زرد، جوانه گندم، لیمو، سبزیجات زرد، اسفناج، جعفری وجود دارد تقویت کننده آسید آمینه میباشد .

ص ۱۲۲ - اعجاز خوراکیها ص ۱۴۵ - اعجاز خوراکیها ص ۱۶۴ - مذر نامه برای يك زندگی لوین

ورم سرمازدگی از برف

بخور پوست و تخم خربزه با هم جهت ورمی که از سرمازدگی و برف در چشم بهم رسیده باشد بسیار نافع است.
ص ۱۴ جلد ۵ - راهنمای نجات از مریضی مصنوعی

نزول آب از چشم

ضماد ترب با عسل از خارج چشم برای نزول آب از چشم مفید است .
ص ۱۵ جلد ۵ راهنمای نجات از مریضی مصنوعی
و همچنین چکانیدن روغن زیتون در چشم اولاریزش آب چشم را بر طرف
و در ضمن تقویت هم میکند .
ص ۳۳۱ - اسرار خوراکیها

آب مروارید

آبلیمو و مخلوط با پیاز خام رنده شده را اگر بصورت ضماد در
آورید و روی چشم آب مروارید آورده بگذارید در عرض چند روز از بین
میرود .
ص ۱۲۴ - اسرار خوراکیها

تقویت نور چشم

گلبرگ تازه گل سرخ را اگر روی چشمان خود بگذارید به چشمان
شما قوت میدهد کسانی که بقوت چشم خود علاقه دارند گلبرگهای تازه گل
سرخ را روی چشمان خود گذاشته و بادستمال بینند و بخوابند و صبح باز
کنند اثر بسیار مفید خواهد داشت .
ص ۱۸۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

اگر آبلیمو هر شب یک قطره بچشم بچکانید نور چشم را زیاد میکند .
ص ۱۴۲ - اسرار خوراکیها

چکانیدن روغن زیتون در چشم فیروسی با صبره را تقویت و ریزش آب چشم
را هم بر طرف میکند .
ص ۳۳۱ - اسرار خوراکیها



کلم مقوی قوه بینائی میباشد و همچنین شلغم و آب برگ ترب هم در چشم بچکانید تیز کننده قوه باصره است.

ص ۱۵ جلد ۴ - راهنمای فجات از مرگ مصنوعی و ص ۲۲۴ - اسرار خوراکیها

منافع سرمه کشیدن

در کتاب عتیقی که در کوفه دیده شده که این نسخه در خزانه سلیمان بن داود (علی نبینا و آلہ و علیہ السلام) بوده و از آنجا منتقل بخزانه کسری نوشیروان شده تا آنکه بحضرت امیر (ع) رسیده و این نسخه صحیحہ است کہ مثل آن یافت نشده .

بگیرد از توتیای ہندی ۲ درہم و از سرمہ اصفہانی ۲ درہم و از ملح اندرانی ربع مثقال و از زعفران نصف قراط و از کافور یک حبه و از ہلیج پنج دانہ پس آب بر بالای ہلیج ریخته و آنرا بگذار دبا د کند و بزرگ شود پس از آن دواہای مذکور را در میان آن ہلیج و آب ہار ریخته و روی آتش نرمی بگذارند تا آنکہ از آن آب کہ در ظرف بودہ سه ربع بر چیدہ شود و بیک ربع باقی بماند پس از آن آنها را در میان خر قہ ریخته تصفیہ نماید و آن تفالہ را خشک نمودہ و نرم بکوبند و از آن در چشم بکشند در موقع غروب آفتاب پس اگر پیر مرد صد سالہ باشد نور چشم او بمثل نور آن در وقت کود کیش باذن الہ معاودت نماید.

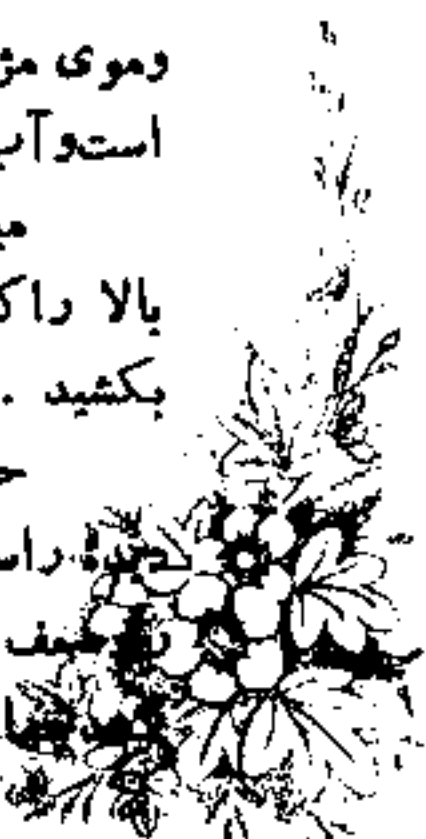
نگارندہ نام داروہا را با اصطلاح امروز و مقدار آنها را بمثقال تبدیل و ذیلا شرح میدہد .

توتیای ہندی و سرمہ اصفہانی از ہریک یک مثقال و نیم ملح اندرانی (منز و دل نمک) است بمقدار شش نخود زعفران ہشت نخود کافور چہار گندم ہلیج همان ہلیلہ سیامی باشد .

سرمہ کشیدن در شب نفع میرساند بینائی را تقویت میکند و چشم را جلا و موی مژہ را رویانندہ و محکم میکند و ہرگز آب سیاہ نمیآورد و روز ہم زینت است و آب ریختن چشم را زایل میگرداند و قوت جماع را زیاد .

میلی از آہن و سرمہ دان از استخوان تہیہ نمائید و دواہای گفتہ شدہ در بالا را کہ بصورت پودر نرم در آمدہ در سرمہ دان ریختہ بشرح زیر در چشم بکشید .

حضرت رسول (ص) پیش از خواب سرمہ میکشیدہ اند چہار میل در چشم راست و سه میل در دیدہ چپ از حضرت امام رضا (ع) منقول است کہ ہر کہ در چشم در باصرہ بہم رسد ہفت میل از سرمہ سنگ در وقت خواب در چشم بکشید .



هر گاه زیر چشمتان پف میکند

بعضی اشخاص مخصوصاً زنان گاهی زیر چشمتان پف میکنند این حالت یا در نتیجه جمع شدن آب و یا بعلت جمع شدن چربی میباشد علل بیخوابی، بینی، زکام، بیماریهای کلیه و غده تیروئید حساس بودن در مقابل بعضی مواد و ترکیبات که در لوازم آرایش یا غذا و غیره وجود دارد پس در هر مورد باید علت اصلی معلوم گردد تا بر طبق آن اقدام به درمان شود معمولاً در ابتدا ممکن است با دستورات و احتیاطات لازم که در زیر مینویسم آنرا بر طرف نمود.

شبها قبل از خواب این قسمت را با مطبوخ گل گندم مدت ده دقیقه کمپرس و بعد خشک نمائید و بانوک انگشتان چند بار محکم مالش دهید.

صبحها که از خواب بر میخیزید چشمها را با دست بمالید ولی همانطور مثل شب کمپرس نمائید هر دو یاسه روز یکبار در بینی خود از روغن اوکالیپتوس ۵ درصد بریزید اگر این دستور کافی نباشد باید اقدامات پزشکی شود.

ص ۳۷ نامه ماهیایه تندرست

امراض گوش

درد گوش و آمدن چرك و خون

پنیر بسیار کهنه شده را يك قدری بگیری و نرم بکوییر و با شیر زن ممزوج و بر روی آتش نرم گرم کنی و چند قطره در گوش بریزی یا سداب را با روغن زیتون بپزید و چند قطره در گوش بچکانید.

ص ۴۷ - حلیة المتقین

در مواقع درد گوش شدید پیاز را در کوره یا خاکستر داغ بپزید و با کمی کره بینمک مخلوط کرده و در پارچه خیلی نازک بریزید و این تمامپون را در گوش فرو کنید پس از چند دقیقه درد گوش آرام خواهد شد.

برای رفع درد گوش باید يك گلوله كوچك جعفری نمك زده با روغن زیتون را در سوراخ گوش گذاشت.

ص ۱۰۱ - میوهها و سبزیهای شاد

دم برک گل سوسن سفید را در روغن فندق بخیسانند با آن منقار



انواع درد گوش را آرام و ساکت کرد .

ص ۱۷۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

آب برگه بید پاک کننده چرك گوش میباشد .

راهنمای نجات از مرك مصنوعی

آب لیمو ضد نزله گوش است بشرط اینکه بخور موضعی هم با آب و پوست

لیمو داده شود .

ص ۱۴۱ - اسرار خوراکیها

وزوز گوش

اگر گوش شما صدا میکند کمی روغن هسته هلورا بداخل گوش بکنید
فورا صدای گوش شما ساکت خواهد شد.

ص ۱۸۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر گوش شما وزوز میکند پنبه را با آب پیاز ترکیب کنید و آن را در گوش

بگذارید.

ص ۹۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر سده باشد علامتش طنین است یعنی صدای نرم و بلند و آب

مرزنجوش و روغن بادام و آب بابونه و آب تریاک هر کدام باشد در گوش

بچکانند .

اگر حیوانی در گوش برود

اگر هزارپا در گوش رود روغن بچکانید تا بیرون آید.

اگر حیوانی در گوش رفته صبر زرد با آب گرم در گوش چکانند.

اگر آب در گوش رفته کف دست بر گوش گذارد چند قدم يك پائی پیرد

(لی لی کند) و چوب سبت یا چوب بادیان یا نی حصیر یا کاغذ کبود در گوش بگذارد

و سر که در گوش بچکانند.

دفع گری گوش

سیب را دردیگ کوچک ریخته و قدری آب بالای آن کرده و سردیگ را



باخمیر بگیریید و گوش را به بخار آب بدارید تا چند مرتبه آنوقت شنوا خواهید شد.

ص ۵۰ - خزائن منتظری

اگر کسی گوشش بر اثر عوارض رماتیسم کر شود يك تکه پنبه را با آب سیر مرطوب کند و در گوش بگذارد بزودی احساس خواهد کرد ثقل سامعه او بر طرف شده و گوشش خوب میشود وقتی گوش درد گرفت وسط يك گاز که باید با اندازه کافی دراز باشد يك سیر رنده شده را بگذارید و در گوش خود فرو کنید درد تخفیف یافت آنرا در آورید.

ص ۱۱۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

زهره گاورا با آب انار در گوش بچکانید.

اگر کری از بلغم باشد روغن ترب صبح و شام در گوش بچکانید.

دستور ساختن روغن ترب: ۸ مثقال آب ترب را با ۳۰ مثقال روغن کنگد

بجوشانید تا آب بسوزد و روغن بماند.

گری مادر زاد

پیه بی نمک خوک و مومیائی اصل در گوش بچکانید.

وسط ترب را خالی کرده روغن گل در آن بریزند روی آتش گذارند

تا بجوش آید پس از نیم گرم شدن چند قطره در گوش بچکانید.

راهنمای نجات از هر گری مصنوعی

انواع درد سر

میگرن درد نصف سر

کسانی که مبتلابه میگرن هستند یا شبها خواب راحتی ندارند یا مبتلابه

زکام مغزی شده اند یا تشنج صورت دارند در این موارد يك قاشق دسر خوری

از گیاه خشک مرزنکوش را در يك لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده روزی دو بار

سفنجان از آنرا بنوشند.

ص ۲۱۷ - گلها و گیاهان شفا بخش

تخم کاسنی را بکوبند با گلاب پیامیزند و بر سر نهند بهبودی حاصل نماید.

ص ۹۳ - جلد ۲ - راهنمای نجات از مریض مصنوعی

ضمادی که از پیاز خام رنده شده درست میکنید اگر بر روی پیشانی بگذارید سردردهای شدید نیمه سر و سردردهای عصبی را آرام میکند.

ص ۹۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

باید بادام تلخ را کوبیده و بشکل ضماد درآورد و آنرا روی قسمت‌هایی که درد میکند گذاشت.

ص ۱۲۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

وقتی سر شما درد گرفت و دچار میگرن شدید گیلان را له کنید و روی پیشانی خود بگذارید پس از چند دقیقه درد را ساکت میکند.

ص ۱۳۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کمپرس آب لیمو که کمی هم بآن نمک زده باشند با برش‌های نازک لیمو انجام دهید فوراً سردردهای شدید (میگرن) و انواع سردردهای عصبی را آرام میکند.

ص ۱۳۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کلم مسکن درد سر است و این بعلمت گوگرد آنست که میکروبهای سم‌زای معده را نابود می‌سازد کلم را با روغن زیتون و آب لیمو و کمی نمک سالاد کرده بخورید.

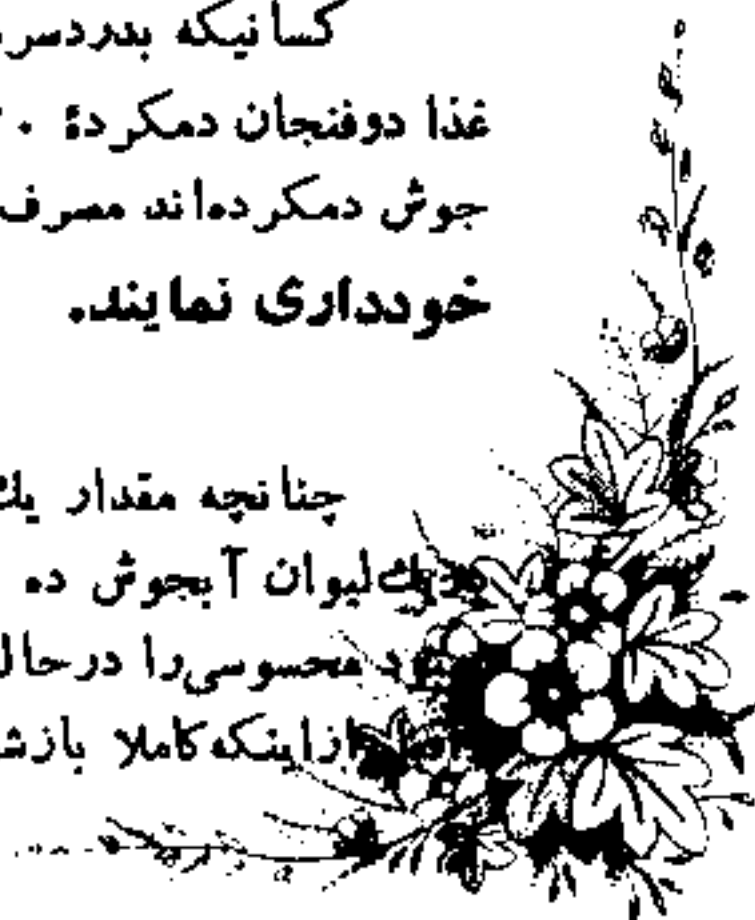
ص ۴۳۲ - اسرار خوراکیها

کسانی که بدردهای سرهایی که با گریپ همراه دچار میشوند باید بعد از هر غذا دو فنجان دم‌کرده ۲۰ تا ۳۰ گرم گل بابونه را که سی دقیقه در یک لیتر آب جوش دم‌کرده اند مصرف نمایند ولیکن بانوان آبستن از مصرف آن خودداری نمایند.

ص ۵۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

چنانچه مقدار يك قاشق دسر خوری گل‌های خشك یا برگ باد آورد را در يك لیوان آب جوش ده دقیقه دم کرده و قبل از غذا يك فنجان از آنرا بخورند سردردهای عصبی را در حالت خود احساس نمایند باید گل و برگ‌های نزدیک بگل را از اینک کاملاً باز شود چید و در آفتاب خشك کرد.

ص ۵۶ - گلها و گیاهان شفا بخش



مصرف عرق بهار نارنج برای معالجه انواع سردرد اثر نیکویی دارد .

ص ۶۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

مقدار ۲۰ تا ۲۵ گرم گل‌های پامچال را در يك لیتر آب دم کرده میل کنند برای کسانی که مبتلا به سردردهای شدید نیمه سر (میگرن) هستند معالجه مینماید .

ص ۷۵ - گلها و گیاهان شفا بخش

در موقع درد سرهای شدید سرکه بآن میگرن میگویند اگر اسانس سوسنبر را در روغن زیتون مخلوط و به محل درد بمالند آنرا برطرف خواهد کرد .

ص ۱۳۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

احتراز از گل سوسن سفید

عطر گل سوسن سفید میتواند سردردهای شدید و عصبی را ایجاد کند به همین جهت است که نباید این گل را در اطاق‌های در بسته مخصوصاً در اطاق خواب گذاشت .

ص ۱۳۱ - گلها و گیاهان شفا بخش

آحریکی که در موقع پوست کندن پیاز میشود دردهای شدید نیمه سر (میگرن) را برطرف و زکامی را که تازه شروع شده رفع میکند .

ص ۹۶ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

بر گهای سفت و خارجی کلم را که معمولا مصرف نمیکنند و دور میریزند دارای خواص بیشماری است و در مورد میگرن (انواع دردهای شدید نیمه سر) استعمال میشود .

برای مصرف آن باید برگ‌های کلم را بكمك يك بطری ویایك نورد صاف کرده و کمی در آتش گذارد تا پیزد بعد آن را روی عضوی که درد میکند میگذارد و با پارچه پشمی بست هر روز باید این ضماد را دو یا سه بار تجدید کرد .

ص ۵۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش



برگہا و ساقہ خرفہ برای رفع سردرد بطور ضما د مفید و مؤثر است.
ص ۵۰ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

آویشن تازہ و خشک آن در درد سرهای شدید و نیمہ سراسعمال میشود
دہ گرم کہ دو مثقال باشد در یک لیتر آب دم کرده میل کنید.
ص ۸۴ - میوہا و سبزیہای شفا بخش

اگر درد سرد در وسط باشد دلیل بر غلبہ حرارت است معالجه اش
پارچہ کتان را بروغن گل سرخ و سرکہ و یا شیر دختر تر کند بر سر گذارند و
مالیدن سرکہ و نمک و همچنین مالیدن پوست نارنج و سرکہ بر سر بسیار مفید
است .

اگر درد سر در پیش سر باشد علامتش سرخی رنگ و شیرینی دهن و
و از غلبہ خون میباشد گلاب و قند و آب لیمو شربت کند و میل کند و آب
آلو و تمر ہندی مفید است و ظهر شربت عناب و گشنیز و شام آتش عدس
میل کند.

اگر از غلبہ صفرا باشد علامت آن تلخی دهن و زردی رنگ صورت
و زردی بول باشد صندل با آب گشنیز بمالد و گل نیلوفر بو کند و تمر
ہندی و آلو بخارا و خیار ترشی و شربت نارنج هر کدام موجود باشد میل
کند غذا آتش کشک یا آتش جو میل کند و روغن بنفشہ و بادام بمالد و نمک بر کف
پا بمالد.

اگر پشت سر درد کند علامتش سفیدی رنگ و بسیاری آب دهن
آن از بلغم باشد مر بای ہلیلہ میل کند غذا آتش یا گوشت بچہ کبوتر میل
کند و سکنجبین با آب ترب بخورد و قی کند بعد آب شبت میل کند و
حمام برود.

اگر از سودا باشد علامتش گرفتگی رنگ است مایل بسیاهی شربت
افتمون و ہلیلہ سیاہ میل کند.

دستور ساختن شربت افتمون:

برای جمیع امراض سوداوی نافع است۔ ہفت مثقال افتمون را خورد
کرده در یک پیالہ آب بجوشانند تا مزہ افتمون پس بدهد بعد ہفتاد مثقال قند
کرده مخلوط کنند و روی آتش گذارند تا بقوام آید هر روز صبح یک قاشق در ہشت
ساعت آب حل کرده میل کند و بعد پالودہ و شام نخود آب میل کند و روغن بادام

بمالد.



اگر درد سر از آفتاب باشد: گل ختمی و لعاب اسفرزه بمالد.
 اگر از حمام باشد: شربت غوره یا شربت لیمومیل کند.
 اگر از سرما باشد: مرمکی با روغن زیتون یا کنجد حل کند
 و بمالد.

رفع درد شدید: سرکه را داخل قهوه کند میل کند. برای درد سر
 کهنه قدیمی مرمکی را در آفتاب حل کند بمالد.
 اگر درد سر شقیقه باشد: اکلیل‌الملک کوبیده با آب خیس کند
 خمیر کند بمالد. کاهورا با سرکه میل کند برای درد سرواشتهای غذائی نافع
 است.

از ص ۱۱ الی ۱۵ جلد ۲ - راه نجات از مرکب مصنوعی

آب کاهو با روغن گل سرخ جهت صداع حار مفید است که بر
 پیشانی بمالد.

ص ۲۲ - جلد ۵ - راه نجات از مرکب مصنوعی

سی و دو نخود تخم کاهو در آب بخیسانند شیر کشیده ناشتامیل کنند برای
 نزله و زکام و درد سینه و صداع درد سر نافع است.

ص ۱۱ و ۱۲ جلد ۵ - راه نجات از مرکب مصنوعی

سیاه دانه در رفع درد سر مفید میباشد.

ص ۵۵ - حلیة المتقین

چکانیدن روغن بنفشه در دسر رازایل دماغ را باصلاح بیاورد و همچنین
 روغن زیتون و کنجد.

ص ۱۱۶ - حلیة المتقین

جمعیه‌ای در سر

راتیانج - جویدن آن برای سرفه رطوبتی و جذب فضول دماغ نافع است
 برای جنبیدن (مغز سر) مخ که از ضربه و غیره حادث شده بایستی ۶
 نخود اسطوخودوس را با آب عسل میل کنند دستور ساختن آب عسل به رقم نوشته
 شده: اول عسل یکسیر آب ۶ سیر با آتش ملایم بجوشانند و کف عسل را جمع کنند
 آنقدر بجوشد تا آب نصف شود و این آب عسل خواص بسیار دارد.

ص ۲۲ - جلد ۵ - راه نجات از مرکب مصنوعی

سر گیجہ

اسطوخودوس درمورد معالجه رعشهٔ اعضاء بدن، سر گیجہ، انواع درد سر، بصورت دمکرده کہ مقدار آن سی تا پنجاه گرم دریک لیتر آب باشد روزی سه بار ہر دفعہ یک فنجان میل کند.

ص ۲۸ - گلہا و گیاهان شفا بخش

سنبلہ ودانہای گل فندق درمان سر گیجہ میباشد.

ص ۲۲۷ - اسرار خوراکیہا

مرض ترومبوز

عوارضات آن از قبیل سر گیجہ و تشنج و درد سینہ و سنگینی اعضاء بدن دکتر گلاین استاد دانشگاہ نیویورک کہ متخصص در بیماریہای خون میباشد در مجلہ (طبی نیویورک) مقالہای دربارۂ پرتقال و فواید درمانی آن نوشتہ و عقیدہ دارد کہ شربت پرتقال و نارنج داروئی کامل علیہ (ترومبوز) میباشد و این بیماری خیلی خطرناک است و اینطور پیدا میشود کہ لخته‌ای از خون در شریان ویاورید افتادہ و مجرای آنرا مسدود میکند.

دکتر گلاین در طی آزمایشهای زیادی کہ در این بارہ بعمل آورده باین نتیجہ رسیدہ است بیشتر بیمارانیکہ مستعد حملہ ترومبوز هستند کہ خونشان غلیظ است و مقدار هموگلوبین آنہم افزایش یافته است دکتر گلاین این بیماران را تحت رژیم مخصوص قرار دادہ و آنها را با شربت پرتقال معالجه میکرده است باین ترتیب کہ ہر روزشس تاہشت لیوان بزرگ شربت پرتقال را کہ از یک قسمت آب پرتقال و یا نارنج باچهار قسمت آب وسی گرم قند برای یک لیتر آب ترکیب شدہ بود بہ بیماران میداد و بیمارانیکہ این شربت را میخوردند پس از چند روز میدیدند خونشان رقیق شدہ و در طی چہار یا پنج ہفتہ بعد عوارض ترومبوز مثل سر گیجہ و تشنج و درد سینہ و سنگینی اعضاء بدن بکلی رفع میگردد.

ص ۱۴۸ - میوہها و سبزیہای شفا بخش

جریان خون

ہوقرمز شصت گرم، ریشہ شیرین بیان پانزدہ گرم، پوست بابا
درخت گردو دہ گرم، برگ درخت گردو دہ گرم، بید گیاه پانزدہ گرم، برگ درخت گردو دہ گرم



گل زوفا ده گرم، تمام این مواد را مخلوط کنند و دو تاسه قاشق سوپخوری از آنرا در نیم لیتر آب پنج دقیقه بجوشانند و این جوشانده را در طی روز یا صرف غذا میل نمایند.

ص ۴۴۴ - گلها و گیاهان شفا بخش

دفع صدای سر

۱- مقداری بادام در روغن دنبه سرخ کنید که برنگ قهوه بشود و بکوبید روغن آنرا بگیرید و بر سر مالید.

۲- تخم کاهو و گشنیز و خشخاش را بوداده در کیسه نازکی نموده بر سر میبندند یکشب میماند روز دیگر حمام برود.

ص ۱۲ جلد ۲ - راه نجات از مرگ مصنوعی

درمان سر گیجه

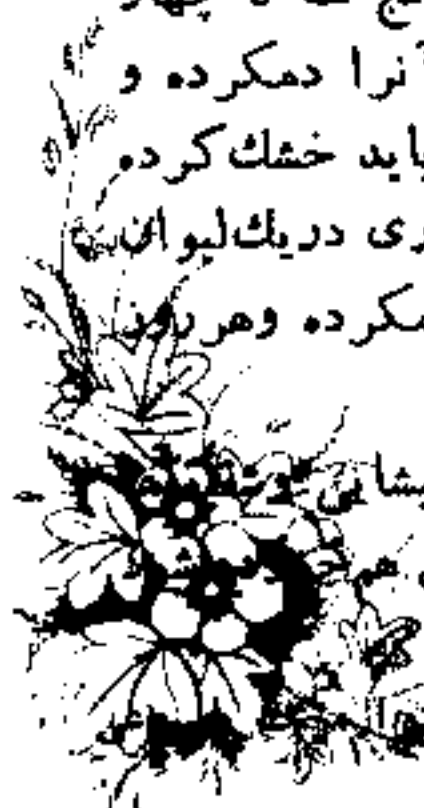
دمکرده بیست گرم از گیاه برنجاسف (بومادران) را در یک لیتر آب سر گیجه وضع قوارا درمان میکند.

ص ۶۰ - گلها و گیاهان شفا بخش

برگ و گل درخت نارنج اختلالات عصبی را چون طپش قلب و هیستری و حالت سرع و حمله و انواع بیخوابی و آثرین دوپواترین را تسکین و تخفیف میدهد معرق و درعین حال هضم غذا را آسان مینماید مقدار مصرف بهار نارنج یک قاشق سوپخوری در یک لیوان آبجوش است که باید ده دقیقه آنرا دمکرده و هر روز دو تا سه فنجان از آنرا نوشید مقدار مصرف برگ نارنج سه تا چهار برگ در یک لیوان آبجوش است که باید مدت پانزده دقیقه آنرا دمکرده و هر روز دو تا سه فنجان از آنرا بعد از غذا نوشید پوست نارنج را باید خشک کرده و به تکههای ریزی در آورد مقدار مصرف آن یک قاشق قهوه خوری در یک لیوان آب است که باید آنرا کمی جوشانید و بعد مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دمکرده و هر روز یک فنجان از آنرا قبل از غذا خورد.

اگر لیمورا بر آتش گرم کنند طرف پاره کرده آنرا بر پیشانی و پیشانی (صدغین) مکرر بمالد در دسر حاد را تسکین دهد آب لیمو با عسل هم جوشانده شود نافع است سر گیجه را دفع مینماید.

ص ۴۲ جلد ۳ - راه نجات از مرگ مصنوعی



سنبلہ ودانہای گل و گرد گل فندق بعنوان داروی شفا بخش در مورد بیماریهای حمله و صرع مصرف میگردد.

ص ۱۷۶ - میوهها و سبزیهای شفا بخش

نسیان و فراموشی و تقویت قوه حافظه

کنجد - لسیتین این گیاه از باقلای هندی بیشتر است لسیتین یک چربی فسفرداری است که وجود آن برای نسوج اعصاب نهایت لزوم را دارد مغز و غدد بدن انسان و تقویت قوه حافظه بشراحتیاج زیادی بآن دارد تقریباً ۲۸ درصد مغز از لسیتین ساخته شده و مغز انسان بیشتر از سایر حیوانات از این ماده دارد و سرموفقیت و پیشرفت بشر در علم و تمدن مرهون همین لسیتین است در گوشت وزرده تخم مرغ و گیاهانی مانند باقلا چینی، ماش، قره ماش، خرفه و کنجد وجود دارد.

سیر و سیب زمینی کبابی و مغز گوسفند قوه حافظه را تقویت میکند خوردن سیر کدورت ذهن را از بین میبرد و بهترین مقوی پیاز منز بوده و روی غدد مغز تأثیر نیکویی دارد بهترین درمان فراموشی و نسیان است.

ص ۱۴۲ - اعجاز خوراکیها

بادام دارای مقدار زیادی فسفر - پتاسیم - منیزیم - آهک - گوگرد - کلر - سدیم و آهن است مغز بادام شیرین تقریباً یک درصد فسفر طبیعی دارد و از این جهت بهترین درمان امراض مغز و عصبی است و همچنین برای ضعف قوای دماغی بهترین داروهاست فسفر و گوگرد آن جذب آهک را در بدن آسان کرده و بر خاصیت ترکیبی آن میافزاید . بادام مانند سایر میوههای خشک خاصیت غذائی دارد .

ص ۴۲۴ - اسرار خوراکیها

روغن فندق بوداده تقویت کننده دماغ است نیروی شهوانی را هم زیاد

ص ۴۲۷ - اسرار خوراکیها

گردو مقوی اعضاء رئیسه بدن مخصوصاً مغز است و مقوی حواس باطنی

ص ۲۸۸ - اسرار خوراکیها

برگ خرفه عقل را زیاد میکند هیچ گیاهی از آن شریفتر و نافعتر نیست .

ص ۹۹۷ - حلیۃ المتقین

خوردن نارگیل مالیحولیا وسستی منز را درمان میکند شیر نارگیل جهت مالیحولیا وجنون و تقویت قوه بقاء مفید است .

ص ۴۲۹ - اسرار خوراکیها

پسته برای تقویت ذهن غذای خوبی است شلغم هم دارای قند طبیعی و منیزیم زیادی دارد و از همین جهت نیروبخش و اسکلت را محکم میسازد دارای فسفر و خوراک منز و اعصاب میباشد و دارای روپیدیم است که یک ماده رادیو اکتیو بوده و تأثیر نیکوئی در سلامتی دارد و حیوانی را پایدار میدارد .

ص ۴۴۲ - اسرار خوراکیها

خوردن باقلای زیاد ذهن را کند میکند

ص ۴۴ - اسرار خوراکیها

انار ترش شیرین اگر با پیهش خورده شود شعور را میافزاید و سموم بدن را هم دفع کرده و تب بر هم میباشد

ص ۵۵ - حلیۃ المتقین

خوردن کدو عقل را زیاد میکند .

ص ۵۸ - حلیۃ المتقین

خوردن شیر تازه دوشیده که سرد نشده باشد عقوی جوهر دماغ (مخ) و مرطوب کننده و آن حافظ رطوبت اصلی دماغ و رافع نسیان و فراموشی است و مالیحولیا و وسواس و نیکو کننده رنگ صورت و امراض بینی را مفید است .

ص ۴۲ جلد ۵ - راه نجات از مرگ مصدومی

برای ترطیب دماغ یعنی مرطوب ساختن دماغ روغن تخم کاهو مفید است .

ص ۱۴ و ۱۵ جلد ۵ - راه نجات از مرگ مصدومی

لوبیا فسفر زیاد دارد و برای منز بسیار مفید است .

ص ۴۴۹ - اسرار خوراکیها

اسطوخودوس در مورد فراموشی و عصبانیت و درد سر تأثیر فراوان دارد مسکن و ضد درد تشنج و مقوی است مقدار مصرف آن سی تا پنجاه گرم در یک لیتر

آب روزی سه فنجان دم کرده میل کنند.

ص ۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

يك قاشق قهوه خوری از تخم ودانه انیسون که بفارسی بادیان رومی میگویند در يك فنجان آبجوش دم کرده بعد از غذا يك فنجان مصرف کنند. در مورد ضعف قوه دماغی مفید است.

ص ۴۶ - 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 آنرا باید گرانبها ترین گیاهان دارویی زمین بدانیم آویشن دشمن سم است خون را بجریان انداخته هوش و قوه ادراک را زیاد میکند دم کرده رقیق آویشن را جانشین چای صبح و عصر کرده و آنرا میتوان با عسل شیرین کرده خورد مصرف آویشن ۱۵ تا ۳۰ گرم در يك لیتر آبجوش دم کرده روزی ۵ تا ۶ فنجان مصرف نمایند.

ص ۴۹ - گلها و گیاهان شفا بخش

دم کرده و مصرف پنج تا پانزده گرم از گلهای خشک فرنجمشک در يك لیتر آب برای ضعف حافظه و فراموشی و قلب و اعصاب مفید است به هضم غذا هم کمک میکند.

ص ۱۵۸ - میوهها و سبزیهای شفا بخش



فصل بیست و سوم

رفع عطش بیماران

يك آدم میوه خوار هیچوقت عطش ندارد زیرا میوه ها قبل از هر چیز دارای مقدار زیادی آب هستند که آب آنها عطش را رفع میکند و بعلاوه فضولاتی که در بدن تولید عطش میکند در میوه خواران بوجود نمیآید تا آنها بآب حریص گردند .

این نکته را در اینجا باید تذکر دهیم که آب میوه ها مثل آب سبزیها دارای نیروی شفا بخش هستند که میتوانیم آنها با آب چشمه های معدنی مقایسه کنیم. برای اشخاصیکه تب میکنند و یا تحت عمل جراحی قرار گرفته اند آب میوه ها نوشابه غذائی کاملا مفید است . اشخاصی که زیاد گوشت میخورند بر عکس میوه خواران همیشه تشنه هستند و تشنگی آنها دلیل مسمومیت آنها میباشد که بدن احتیاج بآب دارد تا مسموم را رفع کند.

ص ۱۱۴ - اسرار خوراکیها

آرد بوداده عدس تشنگی را ازایل، معده را پاک و تقویت میکند، صفرا را هم ازین میبرد .

ص ۴۷ - حلیة المتقین

برای رفع عطش بیماران باید با آنها شربت آبلیمو داد و برای تهیه چنین شربتی باید آبلیمو را در نیم لیتر آب شیرین اضافه کرد توصیه شده است مقدار را اگر محکم پیوست لیمو بمالند اسانس پوست لیمو را بخود جذب کرده و شربت لیمو را بیشتر معطر خواهد کرد .

ص ۱۴۲ - در میوه ها و سبزیها

آبلیمو ترشحات بزاق دهان را تقویت میکند، اشتها را تیز کرده و بیش از هر نوشابه دیگر عطش و تشنگی را تسکین میدهد.

ص ۱۴۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر باندازه حجم آب پرتقال شربت قند اضافه و مخلوط کنند نوشابه‌ای عالی را بوجود خواهد آورد که برای رفع عطش بسیار مفید خواهد بود.

ص ۱۴۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

کدوتنبل سرشار از ویتامین (A) است اگر شیر کدو را بکوبند و در شیر یا در آب بپزند خنک و برای رفع عطش ناشی از تب مصرف میشود.

ص ۷۰ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

شاه توت سرشار از ویتامین (C)، قند، اسید سیتریک، اسید مالیک و روغن‌های مایع اصلی که دارای خواص ضد عفونی و میکروب کش میباشد طعم ترش شاه توت عطش کسانی را که گوشت یا ادویه خورده‌اند فرو مینشانند.

ص ۱۵۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گرمک سرشار از ویتامین (A و C) و سلولز است خنک و ملین بوده و تشنگی را در تابستان تسکین میدهد. اشخاصیکه به بیماری دیابت و یا بیماری ورم امعاء مبتلا هستند از مصرف آن خودداری کنند.

ص ۱۶۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

گلایی سرشار از ویتامین‌های (A و B و C) و قند و مواد چربی و تانن است دارای آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم و منگنز میباشد. گلایی میوه‌ایست مفیدی در زبان فرانسه ضرب المثلی در این باره وجود دارد که میگویند برای رفع عطش باید یک گلایی نگه داشت.

ص ۱۸۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

چگونه مقدار آب باید بنوشیم

آب در کلیه اعمال فیزیکی و شیمیایی سلولهای بدن نه تنها مهم بلکه اساسی را دارا است و بدون آب حیات غیر ممکن است. نیازمندی بدن به آب با حرارت خارج و نوع کار فرق میکند نزد انسان بالغ در حالت استراحت ۳۰ و در موقع کار ۴۰ سانتیمتر مکعب برای هر کیلوگرم وزن بدن آب لازم است و نیازمندی کودکان با آب بیش از این میباشد انسان در شبانه روز از راه تنفس، عرق و مخصوصاً ادرار ۲-۳ لیتر آب دفع مینماید بطور متوسط ۲٫۷ لیتر

الی ۳ لیتر آب مورد احتیاج روزانه انسان است بقیه ارباب 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 مقدار زیاد باعث رفیق شدن عصبهای هاضمه و کم نمودن تأثیر آنهاست بعلاوه معده را نیز خسته میکند با آنکه آب عمل غذای کالوریژن 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 لیتمو 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 را بهمین ترتیب تهیه میکنند.

ص ۱۴۱ - میوه ها و سبزیهای ذفا بخش

داروهای تب بر

گل گندم تب بر 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 ذفا بخش

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

ص ۲۰۱ - گلها و گیاهان ذفا بخش

برای تب های توبه

آب لیمو را با جوشانده برگهای سه گانه کلم، شلغم و کرفس مخلوط کنید

بخورید .

ص ۱۴۴ - اسرار خوارق



برگ زیتون تب بر است ۲۰ برگ را يك ربع ساعت در سبده گرم آب بجوشانید تا دوپست گرم آب بدست آید بعد آنرا صاف کنید و با عسل شیرین کرده صبح ناشتا بنوشید فشار خون را هم پائین میآورد.

ص ۲۲۴ - اسرار خوراکیها

پوست لطیف شاخه های درخت گیلاس را بمقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم در يك لیتر آب بجوشانند جوشانده تب بری بوجود میآورد که باید آنرا در فاصله حمله تب و مرض مصرف کرد.

ص ۱۲۷ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب پرتقال برای تب داران مفید است .
دمکرده برگ و مخصوصاً گل پرتقال که معروف به بهار نارنج است بمقدار ۲۰ گرم برای يك لیتر آب مسکن است و برای اشخاصیکه عصبانی هستند و یا دچار بی خوابی شده اند تجویز میشود.

ص ۱۴۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

تبهای مختلف امراض

سرخك ، مخمك ، آبله و تب خال

گل گاوزبان مرقا است در تبهای مختلف امراض ذکر شده مفید و مؤثر است و در این موارد باید يك قاشق سوپخوری گل گاوزبان را در يك لیوان بزرگ آبجوش مدت ده دقیقه دم کرد و هر روز سه تا چهار لیوان بین غذای صبح و ناهار و شام مصرف کرد در گیلان (دیم هاج) میگویند و در آنجا زیاد میروید .

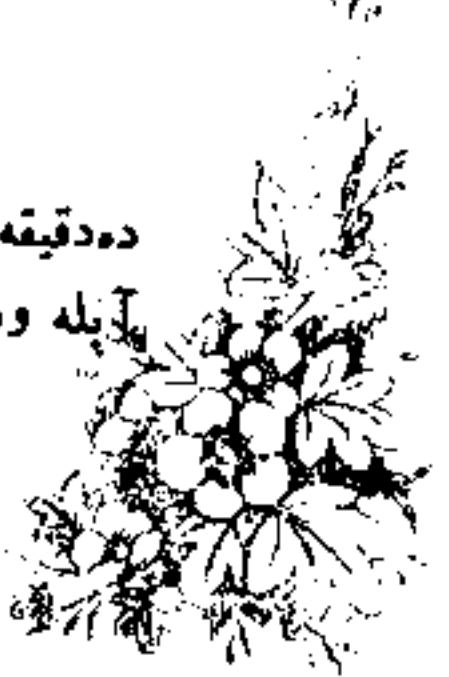
ص ۱۹۶ - گلها و گیاهان شفا بخش

مقدار پنج تا هشت گرم از گلهای بنفشه را در يك لیتر آب میجوشانند و ده دقیقه هم دم کرده در مورد نزله های مزمن و تبهای امراض سرخك و مخمك آبله و درد گلو مفید است .

ص ۱۷۸ - گلها و گیاهان شفا بخش

آویشن تازه و خشك در انواع تب ده گرم دمکرده مصرف میشود .

ص ۸۴ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش



تخم جعفری دارای ویتامین (A و C) و آهن و آہک، فسفر، مقوی، اشتها آور، محلل، مدر، برای سینہ مفید است. تخم جعفری دارای آپول می باشد و آپول مادہ پرقوتی است کہ خاصیت آن این است کہ تب برمی باشد مصرف برگ جعفری را بمقدار سه تا دو بیست گرم در تبهای متناوب توصیه کرده اند.

ص ۹۹ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آب انگور - این موضوع محقق است بیماری که درجه تبشان از ۳۸ گذشته است عصیر معدی در آنها ترشح نمیکند و در چنین اوضاع و احوال غذایی را کہ آنها مصرف میکنند جذب بدن نمیشود و در معده و روده ها تخمیر شده و تولید مسمومیت میکند بهمین علت است کہ باشخاص تب دار آب میوه مخصوصاً آب انگور میدهند زیرا قند میوه ها مستقیماً قابل جذب است وقتی این قند جذب بدن شد سموم را دفع میکند بیماری که رژیم میوه میگیرند گاهی کسالت و ناراحتی های در خود احساس میکنند این حالت در اثر ناسازگاری با میوه پیدا نمیشود بلکه وضعی است کہ در اثر مصرف میوه و تخلیه سریع سموم بدن بوجود می آید.

ص ۱۱۳ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

یک مشت پوست کوبیده بادام را اگر مدت نیم ساعت بجوشانند و کمی شکر و چند قطره (روم) یا آب لیمو را بآن اضافه کنند چای بهداشتی و معطری را بوجود خواهد آورد کہ در تب مصرف آن تجویز میشود.

ص ۱۲۱ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

آبلیمو تحریکات طبیعی ناشی از تبها را تسکین میدهد.

ص ۱۴۶ - اسرار خوراکیها

سالاد کاهو با تربچه ضد تب است.

ص ۱۴۷ - اسرار خوراکیها

برگ درخت شاه توت بمقدار چهل تا هشتاد گرم آن بایک لیتر آب اگر دم شود برای تبهای متناوب مفید است و باید این دم کرده را بمقدار دو لیوان بزرگ در آغاز شروع تب مصرف کرد.

ص ۱۵۵ - میوه ها و سبزیهای شفا بخش

اگر توت فرنگی راله کنند و در آب بریزند نوشابه ای را بوجود می آورند



که در تب‌هایی که با بیماری‌های التهابی همراه است بسیار مفید است.
ص ۱۵۸ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

اگر تخم کرفس را با شکر سفید بجوشانند و بخورند تب و قولنج را
رفع کند.

راه نجات از مرگ مصنوعی

شاه‌تره، تب بر، تصفیه کننده خون، مدر، اشتها آور و تقویت کننده
بدن است. مقدار مصرف آن يك قاشق دسر خوری در يك فنجان آبجوش مدت
ده دقیقه دم کرده و هر روز دو یا سه فنجان از این دم کرده را موقع خواب
بنوشند.

ص ۱۳۸ - ۳ لها و گیاهان شفا بخش

در زمان قدیم که تب‌های عفونی زیاد و داروهای جدید وجود نداشت
پزشکان ایرانی جزو داروهای لازم شیر خشک را تجویز میکردند شیر خشک
دارای مواد قندی و سمنی، مسهل، ملین و خنک میباشد شیر خشک را بایستی
با آب گرم یا شیر میل کرد مقدار مصرف آن ده گرم تا صد گرم میباشد.

ص ۱۴۸ - ۳ لها و گیاهان شفا بخش

شریت تمشک مخلوط با آب در مورد تب تجویز شده است و کسانی که
مبتلا به تب شده‌اند اگر این شریت را بخورند بزودی بهبودی محسوسی در
خود مشاهده خواهند.

طرز تهیه شریت تمشک

با آتش ملایمی ۸۷۵ گرم قند را در پانصد گرم تمشک آب کنید و بعد آنرا
در صافی بریزید و صاف کنید.

ص ۱۶۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پوست شاخه‌های جوان و تازه درخت فندق بمقدار بیست گرم در يك لیتر
آب اگر جوشانده شود برای حالاتی که در اثر تب بوجود می‌آید موثر است
برای تهیه آن باید در آخر فصل زمستان شاخه‌های جوان درخت فندق را کنده
و در سایه خشک کرد و در موقع لازم مورد استفاده قرار داد.

ص ۱۷۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

برگ‌های خشک درخت آلو ادرار آور، ملین و تب بر است.

ص ۱۸۹ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش

پوست درخت زبان گنجشک تقویت کننده، اشتها آور و تب بر و خلط آور و نرم کننده سینه است - ۳۰ تا ۴۰ گرم در یک لیتر آب ۵ دقیقه جوشانده و هر روز سه دفعه هر دفعه یک فنجان قبل از غذا نوشید.

ص ۱۱۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

گل‌های بابونه در فاصله ماههای خرداد و مرداد ظاهر میگردد و وقتی کاملاً باز شد باید آنرا چید و در سایه خشک کرد تا خواص آن محفوظ بماند بابونه گیاهی است مقوی و تب بر و نیرو بخش بهمین جهت دم کرده آن ده تا بیست گرم گل بابونه را در یک لیتر آب جوش مفید مؤثر است بعد از هر غذا دو فنجان مصرف میکنند ولی خانم‌های حامله و مخصوصاً تازه آبستن باید از مصرف آن خودداری کنند اگر گل و برگ بابونه را با آب در اطاق بجوشانند هوای ضد عفونی کرده و حشرات و مگس و پشه را فراری میدهد در ایران بابونه بقرآوانی وجود دارد و بهترین نوع آن در فارس میروید و بنام بابونه شیرازی معروف است که از کازرون می‌آورند در شیراز و بعضی از شهرستانها ایران پلوی را با برگ بابونه درست میکنند که با اسم بابونه پلوی نامزوره معروف است. بابونه خشک را از عطاریها و داروخانه‌ها میتوان خرید و بدست آورد و یا اگر خودتان در دسترس داشتید آنرا به ترتیبی که در بالا شرح دادیم بچینید و خشک کنید و دره‌وقع ضروری از آن استفاده نمائید.

قسمت مورد استفاده این گیاه شاخه‌های گلدار آنست که دارای بوی معطر و طعم کمی تلخ میباشد و گاهی برگ‌های این گیاه نیز بمصرف میرسد خواص این گیاه تب بر و نیرو بخش است و باید شاخه‌های آن که خشک شده باشد بمقدار پانزده گرم تا چهل گرم در یک لیتر آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده میل کنند.

ص ۷۲ و ۵۲ - گلها و گیاهان شفا بخش

آب هویج در پائین آوردن تب مفید است.

ص ۱۲۴ - اسرار حور اکبر