

الكتاب: نسخه حكيم (فارسي)
المؤلف: مير حسين عطار يزدي
الجزء:
الوفاة: معاصر
المجموعة: طب
تحقيق:
الطبعة: الرابعة
سنة الطبع: ١٣٧٠ ش
المطبعة:
الناشر: سازمان انتشارات جاويدان
ردمك:
ملاحظات:

نسخه حکیم

یا

طب سنتی گیاهی

طریقهء درمان با استفاده از گلها و میوهها و گیاهان

بر اساس طب قدیم

تألیف و جمع آوری: میر حسین عطار یزدی

چاپ چهارم: ۱۳۷۰
ناشر: سازمان انتشارات جاویدان

آبستنی

تشخیص آبستنی در منزل - زنی که به آبستنی خود مشکوک است، اگر مایل است زودتر از موعد مقرر و مراجعه به آزمایشگاه از وضعیت خود مطمئن شود، میتواند دو قاشق غذا خوری عسل را با آب سرد مخلوط کرده، شب موقع خواب بخورد، اگر دچار پیچش و درد ناف شود حامله است.

دل بهم خوردگی و ویار حاملگی - کمتر زن بارداری پیدا میشود که در طول دوران سه ماهه اول بارداری از دل بهم خوردگی و استفراغ شکایت نکرده باشد. حالت تهوع معمولا هنگام صبح بوجود میآید ولی گاهی از اوقات در مواقع دیگر نیز ظاهر میشود.

چند دستور مفید برای جلوگیری از تهوع حاملگی:

۱ - در صورتی که حالت تهوع صبحها بعد از بلند شدن از خواب عارض گردد، سعی کنید در همان بستر خود استراحت نموده و تدریجا از تختخواب بیرون بیایید. چنانچه اشتهای زیاد به غذا دارید، صبحانه کامل خورده و یا در غیر این صورت يك استکان چای و یا قهوه گرم همراه با مقداری بیسکوئیت میل نموده برای مدت سه ربع ساعت استراحت کنید.

۲ - چون خالی بودن معده حالت تهوع را زیادتر میکند، بنابر این بهتر است که تعداد دفعات غذا خوردن را بیشتر کرده و در عوض هر بار مقدار کمتری غذا میل فرمائید. در ساعت ۱۰ صبح و ۴ بعد از ظهر، مقداری آب میوه که زیاد، ترش

نباشد همراه با چای و یا بیسکوئیت بسیار مفید است
۳ - از خوردن مایعات و نوشابه‌هایی که ولرم هستند و حالت تهوع را زیاده‌تر
من کنند باید خودداری کنید، ولی در عوض متوانید از مایعات بسیار گرم و یا
بسیار سرد استفاده نمائید.

۴ - از غذاهای پرچربی و سرخ کرده مانند آبگوشت چرب، آش و کره
به مقدار زیاد احتراز کنید ولی مایعات فراوان، سالاد، نان برشته و یا تست یا
بیسکوئیت، مربا و ژله برای شما مفید میباشند. کلم، گل کلم و اسفناج گاهی
باعث ناراحتی معده و روده میشوند.

۵ - یبوست مزاج، حالت تهوع و ویار حاملگی را تشدید میکند، بنابراین
رژیم غذایی مناسب و گاهی از اوقات خوردن بعضی از ملینات مفید واقع
می شوند.

۶ - قیهای صبحانه و دل بهم خوردگی زمان آبستنی گاهی نتیجه کمی
ویتامینهای (ب) مخصوصا (ب ۱ و ب ۲) می باشد. سیراب، شیردان، خوش
گوشت

دل، قلو و جگر سیاه بهترین منابع ویتامینهای (ب) می باشند. همچنین جوانه
گندم نیز مفید می باشد.

ویار حاملگی - يك ميل هوسانه ايست كه نسبت به بعضی از غذاها پیدا
میشود. اگرچه این حالت را بعضی از زنان غیر آبستن نیز دارند ولی بطور مسلم
ویار مخصوص حاملگی است. حالت ویار، نه تنها نسبت به مواد غذایی عادی پیدا
میشود، بلکه گاهی مواد دیگر که جزء غذاها نیستند و برای بدن نیز مضر میباشند،
مانند گچ دیوار، خاک روی زمین و زغال مورد میل و هوس زن قرار میگیرند.
ترشیجات و غذاهای ترش، از جمله موادی هستند که زنان باردار میل و رغبت
زیادی به خوردن آنها نشان میدهند. اگر غذای روزانه کامل باشد ویار نمی کنید.
ناراحتیهای معده‌ای و روده‌ای:

اول - خشکی مزاج " یبوست " - یکی از عوارض بسیار شایع دوران

بارداری یبوست است و علت آن بیشتر مربوط به کند شدن حرکات روده در اثر فشار رحم

بر روی دستگاه گوارش میباشد. آن عده از مادرانی که قبل از باردار شدن یبوست داشته‌اند، هنگام بارداری مزاجشان خشک تر میشود. یبوست مزاج، اغلب اوقات ناراحت کننده شده و از طرف دیگر زمینه را برای مرض بواسیر فراهم میکند. با به کار بردن رژیم غذایی مناسب، اجابت مزاج در ساعات معین روز، مایعات به اندازه کافی، گردش در هوای آزاد و ورزشهای سبک و نرم میتوان تا حدی از یبوست جلوگیری کرد.

در مواقعی که یبوست دائمی میشود از روغن زیتون و یا روغن پرافین خوراکی به مقدار يك قاشق مرباخوری بعد از هر غذا میتوانید استفاد کنید و فراموش نکنید، که در مورد یبوستهای شدید از خوردن هر نوع مسهل و ملین جز با دستور پزشک باید خودداری نمائید.

دوم - نفخ شکم - شکم اغلب مادران بعد از غذا نفخ میکند، بخصوص در ماههای آخر که فشار رحم روی روده‌ها زیادتر شده و گاز بیشتر جمع میگردد گاز زیاد شکم که بیشتر بعد از خوردن غذاهای نفاخ بوجود می آید بسیار ناراحت کننده بوده و گاهی همراه با درد شدید میباشد.

درمان نفخ شکم - رژیم غذایی مناسب و پرهیز از غذاها و سبزیجاتی که پر حجم و نفاخ هستند مانند: کلم، خیار، بادنجان، گوجه فرنگی، کلم پیچ، حبوبات و پیاز و غذاهای سرخ کرده نفخ شکم را درمان میکند. سوم - ترش کردن بعد از غذا و سوزش دل - بسیاری از زنان باردار، بخصوص در ماههای آخر از ترش کردن بعد از غذا، و احساس سوزش در ناحیه انتهای گلو شکایت میکنند و گاهی از اوقات نیز همراه با آروغ زدن، مقداری ماده تلخ بالا می آورند که در انتهای گلو زیر استخوان جناغ سینه حس میشود. ناراحتیهای فوق زمانی به صورت درد ناحیه قلب نیز احساس میشوند بدون اینکه بیماری قلبی و یا ریوی وجود داشته باشد.

درمان - جهت پیش گیری از زیاد شدن ترشی معده باید از خوردن غذاهای بسیار چرب، سرخ کرده و یا پر ادویه پرهیز کنید و همچنین از غذاهای ترش و ترشیجات که ایجاد ترشی معده میکنند خودداری نمائید.

ممکن است از مقداری جوش شیرین که در نصف لیوان آب سرد ریخته و میل منماید برای رفع سوزش نیز استفاده کنید. بعضی از بانوان آدامس مسجونند و خوب می شوند و گاهی با خوردن يك قاشق مربا بعد از غذا ناراحتی شان بر طرف می گردد.

بواسیر - بواسیر عبارت از گشاد شدن و متورم گردیدن رگهای اطراف مقعد میباشد. موقع حاملگی که سنگینی رحم بر روی رگهای داخلی لگن زیاد میشود بواسیر زیاد میگردد. بیمارانی که یبوست زیاد دارند بیشتر مبتلا به بواسیر میشوند زیرا مجبور هستند برای دفع مدفوع زور زیادتر بزنند. درمان بواسیر - اگر بواسیر دردناك و ناراحت کننده است، به پشت بخوابید و باسن خود را به كمك يك و یا دو بالش بالا نگه دارید و سپس اطراف مقعد را با يك گاز تمیز و یا پنبه، کمپرس سرد و یا یخ کرده و این عمل را چندین بار تکرار کنید.

چنانچه تكمه بواسیر بر اثر زور و فشار خارج میشود بوسیله روغن و یا وازلین با انگشت خود آن را به داخل مقعد ببرد تا درد و ناراحتی حاصله از آن بر طرف گردد.

ولی اگر بواسیر زیاد و یا با خونریزی توأم باشد برای درمان قطعی حتما به پزشك مراجعه نمائید.

واریس پا - واریس عبارت از گشاد شدن و ظاهر گردیدن سیاهرگهای زیر جلد ناحیه ساق پا و ران می باشد و اغلب اوقات که شدت پیدا میکند سبب درد و ناراحتی زیاد میگردد.

درمان - جهت پیش گیری از پیدا شدن واریس باید سعی کنید که خون

به مقدار زیاد، در وریدهای پا جمع نشوند و برای این کار حتی الامکان از ایستادن روی پاها و یا قدم زدن به مدت طولانی خودداری کنید. هنگام استراحت، روی تخت و یا زمین دراز کشیده و مدت يك یا دو ساعت در حالی که زیر پای خود را بوسیله يك بالش یا بالشت بالا نگاهداشته‌اید در همان وضعیت باقی بمانید. از پوشیدن کمرست و دامنهای تنگ و همچنین جورابهای پلاستیکی که تا کمر بالا آمده و فشار زیاد تولید میکنند خودداری نمایید. در مواقعی که واریس، مزاحمت زیاد ایجاد میکند چنانچه در خارج از خانه کار میکنید میتوانید از جورابهای مخصوص واریس که زیاد کلفت نباشند استفاده نمایید. اغلب پزشکان، درمانهای موضعی و یا جراحی واریس را به بعد از زایمان موکول مینمایند، زیرا واریس پا بعد از زایمان خود به خود بهتر شده و یا به کلی از بین می‌رود.

درد ساق پا - درد ساق پا نزد زنان باردار بخصوص هنگام شب شایع است. این درد که بیشتر ساق پا را فرا میگیرد در اثر انقباض عضله بوجود میآید و شدت آن در هفته‌های آخر بارداری است.

باید دانست که ایستادن دائم روی پاها، کمرستهای تنگ آبستنی و کفش های پاشنه بلند به علت کشش و فشاری که روی عضلات کمر وارد میکنند، زمینه را برای ایجاد درد بیشتر فراهم مینمایند.

طریقه ی درمان - در مواقعی که درد ساق پا در اثر خستگی زیاد بوجود میآید باید حتی المقدور استراحت نمایید و گاهی از اوقات با تغییر وضعیت به صورت

خوابیدن روی شکم و بالا آوردن زانو ممکن است بهبودی کامل بیابید. مواقعی که درد بطور ناگهانی و یا در اواسط شب ظاهر میشود، ساق پا را با کمپرس خشک گرم

کرده و به وسیله روغن زیتون ماساژ بدهید.

همچنین خوردن میوه‌ها و سبزیهایی که کلسیم دارند و به خصوص سوپ استخوان را فراموش ننمایید.

سر درد - عوامل متعددی موجب سر درد در حاملگی میشوند: مانند سر درد به علت خستگی روزانه یا ناراحتیهای فکری که نسبتاً فراوان است ولی خوشبختانه این نوع سر دردها با کمی استراحت و یا داروهای مسکن بر طرف مگردند. سر درد ممکن است در اثر مطالعه زیاد و یا کار چشمی خسته کننده، مخصوصاً نزد مادرانی که اختلال دید چشم دارند بوجود بیاید ولی این نوع سر دردها با استعمال عینک صحیح برای چشمها از بین میروند. بالاخره بیوست که وقتی مداوم میشود گاهی موجب سر درد مگردد و آن هم قابل علاج است.

کم خوابی - گروه نسبتاً کثیری از مادران از چرت زدن زیاد و خواب - آلودگی، مخصوصاً در ماههای اول حاملگی شکایت دارند. ولی از ماه سوم و چهارم به بعد، این حالت تبدیل به بنخوابی میشود که گاهی از اوقات موجب خستگی مفرط مگردد.

دستورات زیر را برای جلوگیری از کم خوابی به کار برید:

۱ - از خوردن چای و قهوه زیاد، مخصوصاً در موقع شب بعد از غذا خودداری کنید.

۲ - اطاق خواب و رختخواب خود را حتی المقدور راحت انتخاب کنید و هنگام شب از چراغ کم نور استفاده نمایید.

۳ - قبل از خواب، سعی کنید بوسیله مطالعه کتاب و یا مجله چشمانتان را خسته نمایید تا بدین وسیله زودتر بخواب بروید.

۴ - محیط اطراف خود را بی سر و صدا و خلوت انتخاب نمایید.

۵ - به خاطر داشته باشید که تمرینات عضلانی مختصر و ورزشهای سبک و آرام، برای رفع کم خوابی مفید و مؤثر میباشند.

تنگی نفس و ناراحتیهای تنفسی - ما بین اعضای داخل شکم از يك طرف و قلب و ریه از طرف دیگر، پرده تنفسی قرار گرفته است که در موقع حاملگی به علت فشار رحم بالا رفته و ناراحتیهای تنفسی، از آن جمله، تنگی نفس بوجود

مآید.

درمان تنگی نفس - اگر خفیف باشد، در حالی که روی تختخواب دراز کشیده‌اید یک پشتی زیر سر خود قرار دهید و در این وضعیت تا موقعی که بهبود نیافته‌اید استراحت نمائید.

همیشه پنجره‌های اطاق خود را مخصوصا اگر در فصل تابستان باشد باز نگهدارید تا هوای اطاق تمیز شود و در غیر این صورت سعی کنید که هوای اطاق چندین بار در روز تهویه گردد.

خارش پوست بدن - گروه نسبتا زیادی از مادران، در موقع حاملگی از خارش پوست بدن در نواحی مختلف شکایت میکنند. خارش، ناحیه پوست شکم و دست و پا را بیشتر از سایر نقاط فرا میگیرد و علت آن ممکن است مربوط به حساسیت بدن به حاملگی باشد. در مواردیکه خارش قسمت عمده و یا تمام پوست بدن را فرا میگیرد باید به فکر حساسیت بدن نسبت به یک ماده خارجی بود. گاهی از اوقات که ترشحات زنانگی به علت عفونت میکروبی و یا قارچی زیاد میشوند، پوست قسمت‌های بالای ران تحریک شده و یا قرمز میگردد و بعدا در همین ناحیه خارش بوجود مآید.

جهت تسکین خارشهای معتدل و ملایم پوست، دوش آب گرم در فصل زمستان مفید است.

در مواقع حساسیت از خوردن غذاهائی که حساسیت ایجاد می کنند مانند تخم مرغ، ماهی، و میوه‌جات مانند توت فرنگی، گوجه فرنگی و همچنین ادویه‌جات باید پرهیز کنید.

خارش در ماه‌های آخر آبستنی ممکن است به علت کمی مس باشد. چون بچه مقداری از مس بدن مادر را می گیرد، معمولا زنان آبستن به فقر مس مبتلا می شوند. مس در سبزیها و گوشت موجود است و با خوردن اینها رفع کمبود مس میشود. همچنین مغز گردو و کاهو دارای مقداری مس هستند که خوردن

آنها به بانوان باردار توصیه میشود.
شستشو با محلول " کات کبود " نیز نافع است: يك گرم کات کبود را در دو لیست گرم آب حل کرده و موضع را شستشو نمائید.
ورم دست و پا - مختصر تورم ناحیه قوزک پا و یا ساق پا، نزد اغلب زنان باردار تا حدی طبیعی بوده و بعد از زایمان به طرف مگردد
علت عمده ورم ساق پا و قوزک پا زیاد شدن فشار خون وریدی است که گاهی در اثر ایستادن مداوم روی پاهاست ولی بیشتر به علت فشار رحم روی وریدهای لگن ایجاد میگردد. البته جمع شدن زیاد از حد نمک در بدن، عامل مهم دیگری در پیدایش ورم نیز میباشد.
درمان - مختصری تورم قوزک پا، احتیاج به درمان خاصی ندارد و خود به خود با استراحت و رژیم غذایی مناسب از بین میرود.
مسئله رژیم غذایی کم نمک در بر طرف کردن ورم پا نقش بسیار مهمی را بازی میکند. تورم زیاد بدن، همراه با فشار خون بالا و آلبومین در ادرار از علائم مسمومیت بارداری هستند.

برنامه غذایی زن در دوران آبستنی در دوره بار داری، رژیم غذایی کامل و کافی، سلامتی و زیبایی شما را حفظ کرده و رشد و نمو نوزادتان را تأمین منماید، در قدیم عقیده داشتند که خوراک زن حامله بایستی دو برابر غذای زن عادی باشد. البته درست است که زن حامله به مقدار بیشتری غذا احتیاج دارد. منتهی خوراک روزانه او نباید از حد معین تجاوز کند. زیرا افراط در غذا نه تنها مفید نیست بلکه زیان آور نیز میباشد. اهمیت و ارزش غذا بستگی به نوع آن دارد نه مقدار آن و مقدار غذای مصرفی زن حامله تا حدی ارتباط با قد، وزن و اشتهای او دارد. در ماههای اولیه بار داری، اشتهای او به غذا معمولاً کم میشود ولی میل به خوردن بعضی از غذاها به علت ویار، زیادتر میگردد و در نتیجه عدم تعادلی در نوع و مقدار غذای مصرفی بوجود میآید و مسلماً اگر رژیم مناسبی برای زن بار دار انتخاب نشود وضع تغذیه به هم خورده و عوارض گوناگونی ظاهر میگردد. اغلب پزشکان معتقدند که نارس بودن نوزاد و نقصهای مادرزادی تا حدی ارتباط مستقیم با بدی تغذیه و کمی ویتامین در دوران بارداری دارد. در برنامه غذایی روزانه علاوه بر غذاهای قندی و چربی و نشاسته ای که حرارت و انرژی تولید میکنند، مواد دیگری از قبیل ویتامینها و مواد معدنی وجود دارند که برای به کار انداختن قوای حیاتی و فعالیت سلولهای بدن بسیار مفید بوده و نقصان آنها در بدن ایجاد ناراحتی و اختلالات گوناگون میکنند. کلسیم، که یکی از مهمترین مواد معدنی است همراه با مواد گوشتی (پروتئین) برای تشکیل اسکلت استخوانی جنین کمال اهمیت را دارد. مواد معدنی و ویتامینها به مقدار فراوان در سبزیجات و میوهجات وجود دارند ولی از آنجائی که این مواد تأمین احتیاجات زن را در موقع بار داری نمکنند، لذا

مادران باردار علاوه بر مقداری که برای بدن خود لازم دارند بایستی از مواد فوق الذکر بطور اضافه نیز استفاده کنند تا رفع احتیاج جنین داخل شکمشان بشود.

خوراک روزانه زنان باردار را از نظر اهمیت و ارزش غذایی به هفت گروه تقسیم میکنند:

گروه اول - که شامل شیر و مواد ترکیب شده از شیر میباشد. باید دانست که زیاده روی در مصرف شیر، بر خلاف تصور، گاهی سبب کمی کلسیم در بدن میگردد.

بهترین غذایی که میتواند جانشین شیر گردد پنیر و ماست است. پنیر تمام مواد غذایی شیر به استثنای مواد قندی را با غلظت زیاد در خود دارد، بنابراین بهتر است که با مواد قندی مصرف شود. ماست هم بخصوص در فصل تابستان بسیار

مطبوع است و خاصیت غذایی زیادی همانند شیر دارد.

گروه دوم - شامل سبزیجات سبز و زرد، مانند اسفناج، کاهو، انواع لوبیا عدس، نخود فرنگی، فلفل سبز و قرمز، انواع کلم، مارچوبه، هویج، کدو و سیب زمینی میباشد.

از میان سبزیجات فوق، کلم و اسفناج بسبب داشتن مقدار کافی آهن و ویتامینها و سلولز بر دیگران ترجیح داده میشوند. کلیه این سبزیجات که غنی از ویتامینهای گروه "آ" و مواد معدنی هستند بطور خام، در سالاد و یا به صورت پخته مصرف میشوند.

گروه سوم - شامل سبزیجات مانند کلم خام، گوجه فرنگی، میوهجات تازه و مرکبات می باشد (مواد فوق بایستی دو مرتبه و یا بیشتر در روز مصرف شوند). بدن بطور معمول به ویتامین این خوراکیها احتیاج دارد.

گروه چهارم - شامل گوشت، جوجه، ماهی و تخم مرغ میباشد. یک یا دو عدد تخم مرغ برای زن باردار، هر روز صبح غذای خوبی است،

زیرا در زرده تخم مرغ مقادیر زیادی آهن، ویتامین و مواد تشکیل دهنده نسوج بدن وجود دارد.

سابق بر این، خوردن گوشت را برای زنان باردار مضر بدانستند به همین دلیل کم خونها و سایر عوارض دیگر به علت فقدان مواد پروتئینی در بدن فراوان دیده میشد.

امروزه، اغلب پزشکان معتقدند که مقدار متعادل گوشت، در غذای روزانه نه تنها ضروری ندارد بلکه مفید نیز میباشد.

ماهی آزاد هم غذای مطبوع و خوبی است به شرط اینکه زیاد شور نباشد. جگر به صورت کباب و یا نیم پز، هفته ای یک بار در برنامهء غذایی زنان باردار مفید است زیرا

علاوه بر ارزش غذایی، به علت داشتن مواد معدنی و عناصری مانند آهن و مس که در تشکیل خون به کار میروند مقدار معتدلی ویتامینهای مختلفه دارد که مجموعاً برای جلوگیری و معالجه کم خونی مفید میباشد.

گروه پنجم - شامل نان، جوانه گندم و حبوبات میباشد.

نانی که از آرد گندم و پوست آن تهیه میشود به رنگ زرد و مایل به قهوه‌ای است و ارزش غذایی و ویتامین زیاد دارد.

بنا بر عقیده اکثر پزشکان، کمبود ویتامین "ب" و "ای" در نیمه اول بارداری در انسان سبب سقط جنین و در نیمه‌های دوم، سبب ناسالم بودن نوزاد میشوند. بنابر این لازم است علاوه بر نان سفید، از نانهای که پوست غلات دارند مانند: نان جو، نان سیاه و یا اقسام بیسکوئیتها که از سبوس تشکیل شده اند استفاده کرد. گروه ششم - شامل سیب زمینی و سبزیجات مانند کاهو، گل کلم، ذرت، خیار، قارچ، پیاز، ترب، چغندر، بادنجان، ریواس، کدو و بالاخره سایر میوه‌جات فصلی میباشد. این دسته از سبزیجات و میوه‌جات به علت مواد قندی زیاد و کالری که ایجاد

مینمایند ارزش غذایی بیشتری دارند و از طرف دیگر دارای مقدار قابل ملاحظه‌ای املاح و ویتامینهای مختلف نیز میباشند.

گروه هفتم - شامل مواد روغنی، انواع کره نباتی و کره حیوانی می باشد. کره، به علت چربی و طعم خوبی که دارد زیاد مصرف میشود. مخصوصا اگر همراه با یک قطعه نان باشد، چون حرارت زیاد تولید میکند پر انرژی است و از طرف دیگر دارای مقادیر زیادی ویتامین نیز میباشد. ولی نباید زیاد مصرف شود چون سبب چاقی زیاد خواهد شد.

دستور غذای روزانه در دوران حاملگی

با شرحی که راجع به گروههای مختلفه غذائی دادیم صورت غذائی روزانه زن باردار را بشرح زیر خلاصه میکنیم:

۱ شیر، نیم تا یک لیتر در روز.

۲ - نان قهوه ای با گندم کامل و حبوبات (دو عدد و یا بیشتر)

۳ - گوشت معمولی، جوجه، ماهی، تخم مرغ، و جگر سیاه هفته ای یک بار (یک وعده یا بیشتر)

۴ - سبزیجات با برگ سبز و یا سبزیجات زرد (یک وعده یا بیشتر)

۵ - سیب زمینی، سبزیجات، میوهجات، به صورت مرکبات و میوههای فصل، گوجه فرنگی، کلم خام (دو وعده و یا بیشتر)

۶ - کره به مقدار کم و روغن نباتی برای مصرف غذا.

پرهیز غذائی در دوران بار داری - تا زمانیکه اشتهای خوب به غذا دارید و دوره بار داری را بدون عارضه و ناراحتی طی میکنید معمولا پرهیزی نداشته و میتوانید هر غذائی را که دوست داشته باشید میل کنید، منتهی دو نکته را باید همیشه در مد نظر قرار دهید:

۱ - حتی المقدور از خوردن غذاهای بسیار چرب و سنگین هضم، از قبیل

غذاهای سرخ کرده، شیرینجات تازه و خامه دار، ماهیهای دودی و همچنین سبزیجات فراوان به مقدار زیاد خودداری کنید.

۲ - از خوردن غذاهای پر نمک و شور حتی الامکان پرهیز کنید. تا زمانی که علائم مسمومیت بار داری مانند بالا رفتن فشار خون، تورم شدید اعضا و صورت آلبومین در ادرار ظاهر نشده اند رژیم غذایی سخت ضروری نیست ولی با پیدا شدن یکی از علائم فوق، رژیم غذایی کم نمک و یا بنمک لازم خواهد بود.

تعیین جنسیت نوزاد

در مورد تعیین جنسیت نوزاد، و به دنیا آوردن فرزند دختر یا پسر به دلخواه مادر و پدر، دو نظریه و در نتیجه دو گونه توصیه وجود دارد: نظریه اول این که جنسیت نوزاد در هنگام انعقاد نطفه مشخص میشود و نظریه دوم این است که جنسیت نوزاد، با غذایی که مادر در ماههای اول آبستنی می خورد معین میشود.

گروه اول برای داشتن نوزاد دختر یا پسر به دلخواه، چنین توصیه می کنند: الف - اگر دختر میخواهید:

۱ - زنانی که آرزوی به دنیا آوردن دختر دارند، بایستی يك ماه قبل از آغاز بارداری از مصرف نمک به هر شکل و صورتی جدا، خودداری کنند و به طور کلی باید نمک را از کلیه غذای مصرفی خود حذف کنند. چه، فقدان نمک در غذاهای مصرفی سبب ازدیاد فعالیت غدد فوق کلیوی میشود و ترشح هورمونهای غشاء فوق کلیوی را زیادتر میکند. این نوع هورمونها مخصوصا بافتهای پتاسیم دار را کم کرده و به این ترتیب جهاز تناسلی زن، مساعد برای خاصیت اسیدی میگردد. بنابر این بایستی از خوردن انواع قارچها، کنگر، اسفناج موز، بلوط و خرما که

سرشار از پتاسیم میباشند بشدت دوری جست. برعکس لبنیات و تخم مرغ مفیدند و دارای کلسیم هستند. زنانی که آرزوی دختر دارند نباید مصرف شیر و تخم مرغ را فراموش کنند.

۲ - عمل مقاربت باید دو یا سه روز قبل از تخمک گذاری قطع شود. پزشک زمان آزاد کردن تخمک در زن را مداند و میتواند در تعیین وقت قطعی آن به شما کمک کند.

۳ - قبل از عمل مقاربت باید " واژن " را با مادهء اسیدی، دو قاشق غذا خوری سرکه سفید محلول در یک چهارم لیوان آب شستشو داد. حاصل کار این است که محیط عمل سلولهای باروری را اسیدی نموده و در نتیجه ایجاد نطفه دختر میشود.

۴ - اگر زن به حالت عادی هیجان جنسی دارد، باید سعی در پرهیز و جلوگیری از آن نماید، " هیجان جنسی " ممکن است محیط رحم را خنثی نموده و یا خاصیت اسیدی آن را ضعیف کرده و شانس ایجاد نطفه دختر را کم نماید.

۵ - پرهیز از نزدیکی، ضرورتی ندارد تا بعد از مقاربت آخری که دو یا سه روز قبل از آزاد کردن تخم در بدن زن میباشد و در این زمان دوری از عمل لازم است. وجود مقدار کمی اسپرم ایجاد نطفه و پیدایش جنین را فراهم مآورد. بنابر این مباشرت مکرر قبل از دو یا سه روز مانده به زمان تخمک گذاری ضروری ندارد و ممکن است عملاً کمک به دختر شدن نطفه نماید.

ب - اگر پسر می خواهید:

۱ - برعکس رژیم غذایی در مورد اینکه دختر می خواهند، زن باید رژیم غذایی نمکدار را مراعات کند و مخصوصاً مواردی که شرحش گذشت و برای دختر داشتن منع شده، به مصرف برساند.

۲ - عمل مقاربت باید مقارن با آزاد شدن تخمک زن انجام گیرد. یا حداقل زمان کوتاه نزدیک به آن اجرا شود.

۳ - قبل از نزدیکی باید با دو قاشق غذاخوری " کربنات دوسود " مخلوط

با يك چهارم لیوان آب، " واژن " را شستشو نموده، محیط اسیدی آن را تبدیل به قلیائی کرد و بهتر است این شستشو پانزده دقیقه قبل از عمل مباشرت انجام گردد.

۴ - ارگانيسم " هیجان جنسی " زن ضروری است. اما اگر باشد ایده آل است. اگر زنی معمولا حرارت جنسی دارد شوهر باید زمان انزال را با او تطبیق دهد و یا تأمل کند تا به زن قبلا انزال دست دهد.

۵ - نفوذ کامل منی مرد در لحظه انزال به داخل رحم و دهانه آن اطمینان بیشتری در استحصال ایجاد نطفه پسر حاصل منماید.

۶ - پرهیز از مقاربت، قبل از زمان معینه ضروری است. عمل مباشرت باید کاملا در شروع (رگل) ماهیانه تا روز آزاد کردن تخم وسیله رحم زن جلوگیری شود.

۷ - اگر خانمی چند ساعت قبل از آمیزش مقداری از میوه ء توت فرنگی بخورد، ترشح دهانهای رحم او قلیائی شده، کروموزمهای " دختر " را از بین برده و محیط رحم را برای پرورش " پسر " آماده مسازد.

اما گروه دوم معتقدند: جنین پس از انعقاد کاملا خنثی می باشد و در ماه دوم هورمونها پیدا می شوند و هر کدام ترشحاتشان زیادتیر باشد. جنسیت جنین به سوی آن متمایل میشود.

تغییر جنسیت و تعیین سرنوشت جنین در ماههای دوم است و غذاهای ماههای اول و مخصوصا ماه دوم در این موضوع مهم اثر فوق العاده دارند. اگر ماه دوم آبستنی مصادف با اواخر زمستان و ایام نوروز باشد بیشتر ممکن است نوزاد دختر شود.

اگر این ماه مصادف با فصل کاهو بوده و زن آبستن مقداری از آن را بدون سرکه میل نماید ممکن است نوزاد او پسر گردد. اگر این ماه مصادف با فصل توت فرنگی باشد و زن آبستن از آن بخورد جنین او پسر خواهد شد. سبزیهای

جوان، جنین را پسر و سبزیهای پیر جنین را دختر می نماید. خرما و انگور جنین را پسر و سرکه آنها جنین را دختر میکند.

به تجربه ثابت شده است زنانی که هنگام آمیزش، خونشان قلیایی است فرزندشان پسر و کسانی که خونشان ترش است نوزاد شان دختر است. گوشتها، قارچها، مواد بیاض البیضی و سبزیهای پیر، ترشی خون را بالا میبرند. کلسیم با اینکه قلیایی است در بدن عمل مخالف دارد و ترشی بدن را بالا می برد.

برعکس، سبزیهای جوان، توت فرنگی، انگور و میوههای ترش، خون را قلیایی می نمایند.

اگر به خوردن میوههای ترش علاقه مند باشند و زیاد بخورند اولادشان پسر و اگر به شیرینی و آجیل علاقه مند شوند یا به خوردن مقدار زیادی گوشت رغبت نمایند فرزندشان دختر میشود.

غیر از فسفر چه عناصری مؤثرند؟ - غیر از فسفر، گوگرد نیز در ترکیب مغز و ترشحات نخود آن و همچنین ترشحات غدد مردانه وارد است و در تعیین سر نوشت جنین اثر فوق العاده دارد. اصولاً ترشحات و نسوج مرد بیشتر از زن گوگرد دارد.

هورمونهای زنانه نیز ممکن است در سرنوشت جنسیت نوزاد مؤثر باشد. چنان که اگر در سه ماهه اول، زنی زیاد رازیانه بخورد نوزاد او بدون شك دختر میشود.

نشانههای جنسیت جنین - نشانه حمل پسر آنست که رنگ زن حامله خوب و صاف و شفاف باشد. ادرار رنگین بوده در اکثر زنان، پستان راست بزرگ تر

از چپ است. سر پستان سرخی گزیده و حرکت جنین طرف راست شکم محسوس

می باشد. زن حرکاتش ملایم است. میل با طعمه لطف و خوشگوار دارد، ولی هرگاه

هنگام ولادت درد از کمر زن ظاهر شود و به شکم برسد نوزاد پسر است و اگر درد

از ما بین ناف و پایین بر خیزد دختر می باشد. نشانه دختر آنست که: حالت رنگ رخساره زن بر خلاف پسر است. سیاهی پستان چپ بزرگ نماید. ادرار سفید گردد.

زن اشتهای کاذب پیدا کند. میل به چیزهای کثیف مانند ترشی و گل زیاده داشته باشد. حرکت جنین در طرف چپ محسوس شود. پیشگیری از بیماریهای نوزاد

اگزما - عده ای از کودکان در روزهای اول عمر مبتلا به زخمهایی می شوند که آنها را اگزمای کودکان می نامند.

این زخمها نتیجه سوء تغذیه مادر هنگام آبستنی است.

چنانچه مادر هنگام آبستنی ادویهجات تند، زیاد بخورد مثلا در خوردن خردل یا دار چین افراط نماید نوزاد او مبتلا به اگزما می گردد.

بعضی از بانوان هنگام آبستنی به قرص نعنا علاقه زیاد دارند و در خوردن آن افراط می کنند. اطفال این دسته مبتلا به اگزما خواهند شد.

اگر خمیر دندانانی که استعمال می نمایید مقدار زیادی اسانس دارد آن را در موقع آبستنی عوض نمایید، زیرا اسانسهای تند آن ممکن است نوزاد شما را مبتلا سازد.

هر زن آبستن هنگام بارداری باید مقدار کافی ویتامین (آ) یا کاروتن میل نماید یعنی باید از میوهها و سبزیهایی که دارای کاروتن هستند و همچنین روغن ماهی بخورد تا نوزاد او مبتلا نگردد.

گرفتن زبان کودک - میوهها و سبزیهایی که ویتامین (ب) دارند درمان قطعی لکنت زبان بوده و مادری که در ایام آبستنی از این ویتامین استفاده نماید نوزادش زود زبان باز کرده و لکنت زبان نخواهد داشت.

زبان باز کردن کودک - ویتامینهای (ب) توأم با ویتامین (د) و کلسیم سبب میشود که طفل زودتر زبان باز کرده و تکلم نماید. پس برای اینکه نوزاد شما زودتر زبان باز کند در ایام آبستنی از خوردن میوهها و سبزیها و خوراکیهایی

که دارای ویتامینهای (ب) هستند امساک ننمایید و همچنین از مواد کلسیم دار استفاده کنید.

دندان در آوردن - دندان در آوردن اطفال مشکل بزرگی است. اغلب کودکان هنگام دندان در آوردن مریض می شوند و مبتلا به اسهال می گردند و تا مدتی آب از دهانشان سرازیر میگردد، ولی مادر اگر در هنگام آبستنی از موادی که کلسیم زیاد دارند استفاده کند و در موقع شیر دادن هم در خوردن غذاهای کلسیم دار امساک ننماید، دندانهای بچه بدون درد سر و در اسرع وقت در آمده و هیچگونه عارضه ای در طفل ایجاد نمی گردد. خوردن کره در ماههای آخر حاملگی بسیار مفید است.

سهولت زایمان - در روزهای آخر آبستنی مجدداً متوجه ویتامینهای (ب) شوید زیرا این ویتامینها درد زایمانها را کم میکند و خاصیت ارتجاعی نسوج را زیاد می نماید.

هورمون زنانه مخصوصاً رازیانه و شود در روزهای آخر آبستنی بسیار مفید است و وضع حمل را آسان نموده خاصیت ارتجاعی را زیاد میکند. ضمناً برای زیاد شدن شیر هم مفید می باشد.

خوردن ده گرم پوست خشک شده خیار در دوره آبستنی، زایمان را آسان میکند. ولی زنان حامله نباید قبل از درد زایمان از آن میل نمایند. جوشانده کاسنی زایمان را آسان میکند، برگ بوی خشک را که بیش از یکسال از چیدن آن نگذشته باشد، بکوبید و گرد کنید و دو قاشق سوپخوری از آن را با مقداری روغن زیتون آن قدر که به صورت خمیر سفتی درآید مخلوط کنید و به هم بمالید تا خمیر

یکسانی بدست آید. بعد آن را روی پارچه ای بگذارید و وقتی زنی نزدیک به زاییدن است روی نافش بگذارید، درد سخت زاییدن و زایمانهای سخت را بر طرف میکند و بچه به راحتی در دست قابله قرار میگیرد. زنان حامله اگر یک ماه قبل از وضع حمل دمکرده مریم گلی را مرتب بنوشند، آسانتر وضع حمل خواهند کرد.

آبسه

آرد باقلا را به شکل ضماد روی آبسه می گذارند زخم آن را به سرعت التیام مدهد.

پیاز بواسطه ید خود، امراضی را که مربوط به سیستم لنفاوی است مثل آبسه‌های شدید، درمان میکند.

ضماد پیاز آب پز یا پیازی را که در خاکستر داغ پخته شده است اگر داغ داغ استعمال کنید شفای آبسه را تسریع میکند.

توشک را بکوبید و بپزید و به شکل فرنی در آورید و به صورت ضماد استعمال کنید. آبسه‌های چرکی را خیلی زود می رساند و درد آن را بر طرف میکند.

شلغم را بپزید و ریز ریز کرده به شکل فرنی در آورید. این ضماد برای معالجه آبسه مؤثر است.

میوه زیتون اگر خوب رسیده باشد آن را بکوبند و نرم کنند و به شکل ضماد روی آبسه بگذارند، به زودی آن را خواهد رسانید و سر آن را باز خواهد کرد برگها و ساقه‌های خرفه برای رفع آبسه، ضماد مفید و مؤثری است.

آبله

آبله روی پوست بدن در اثر سوختگی یا ساییده شدن پوست پیدا میشود و نام مرضی که بیشتر در کودکان بروز میکند و علامتش اینست که ابتدا تب شدیدی عارض میشود و ستون فقرات درد میگیرد، سپس تاولهای ریز روی پوست بدن ظاهر میگردد که پس از خشک شدن آنها و ریختن پوستهای خشک شده ردهای همیشگی روی پوست بدن باقی ممانند.

برای جلوگیری از این مرض، مایه آبله به بدن تلقیح میکنند. جوشانده برگهای گردو به مقدار ۵۰ گرم در یک لیتر آب به شکل کمپرس برای آبله مصرف میشود.

آبله مرغان مرضی است عفن و ساری مخصوص اطفال و علامت آن بروز دانه‌های آبدار در پوست است و بیش از چند روز دوام ندارد. آبلیمو ضد آبله مرغان است.

آپاندیس

آپاندیس روده کوچک زائدی است که در بدن انسان در طرف راست در انتهای روده کور قرار دارد و ورم آن دردناک و سبب ناراحتی زیاد است. علت بیماری آپاندیس در زیاد خوردن غذاهای گوشتی و انواع خمیرهای نشاسته‌ای است که به افراط مخوریم و ناسازگاری این غذاها باهم تولید ترکیبات شیمیائی ناهنجاری کرده و علت پیدایش بیماری آپاندیس می شوند.

تنهای میوهائی مثل آلو و سیب پخته و مخصوصا آب پرتقال به ضمیمه کمپرسهای گرم و سرد از حمله و قانقاریا شدن آپاندیس جلوگیری میکند. این روش معالجه را با هوشیاری و اطمینان باید شروع کرد و ادامه داد. کمپرسهای گرم و سرد متناوب باید هر روز دو بار عمل شود و هر کدام يك ساعت طول بکشد و باید در این وقت به بیمار مبتلا به آپاندیس، آب پرتقال و یا نارنگی زیاد و به عنوان غذا بویون آلو و پیاز پخته داد. هر ساعت يك لیوان بزرگ آب پرتقال و یا يك فنجان بزرگ بویون آلو و یا سیب پخته به بیمار بدهید و در آغاز شروع معالجه، باید مقدار آن را از کم شروع

کرده رفته رفته زیاد کرد.

گوشت اگر نیم پخته باشد امراضی را ایجاد میکند که در ردیف آنها آپاندیس قرار دارد.

در گوشت سمی است بنام کاسترول که باعث پیدایش بیماری میشود، البته در صورتی که زیاد و مدام خورده شود. ولی در گوشت خام این سم به مقدار زیاد و زنده است، لذا خوردن گوشت خام هر چقدر کم باشد خطرناک خواهد بود.

آسم (تنگی نفس شدید و دائمی)

تنگی نفس شدید را آسم گویند.

جوشاندهء برگهای توت فرنگی با شیرین بیان حملهء آسم را تخفیف و تسکین مدهد.

سیر را در بیماری آسم تجویز می کنند. برای معالجه آسم با سیر، چند حبه سیر را دوازده روز در يك ربع لیتر الکل نود درجه بخیسانید، هنگامیکه

حملهء آسم شروع میشود باید چند قطره از این الكل را روی يك حبه قند ریخت و خورد، و یا بهتر است یکی از حبه‌های سیر را درآورده و در شکر غلطانید و آن را در دهان جوید.

سوپ سیر درمان کننده ای قوی در معالجه آسم است. سوپ سیر را باید اینطور تهیه نمود:

۱ - به تعداد افراد، حبه‌های سیر را پوست کنده و در قابلمه ای که کمی آب دارد بریزید. نمک و فلفل به آن اضافه کنید و بگذارید در حرارت ملایمی به جوش آید. وقتی حبه‌های سیر نرم شد قابلمه را از روی آتش بردارید و سیر را به مقدری نرم کنید که با آب به شکل پوره در بیاید. برای هر دو نفر، يك تخم مرغ

را در ظرفی بشکنید و به هم بزنید و کمی آب به آن اضافه کنید. يك قسمت از پورهء سیر را در تخم مرغ زده شده داخل کنید و آن را به هم بزنید. بعد تمام آن را در قابلمه ای که بقیه پوره‌های سیر در آن است بریزید و آهسته آهسته آن را به حرکت در آورید و به اندازهء کافی آبی که نیم گرم باشد به آن اضافه کنید و در قابلمه را بسته، آن را روی آتش ملایمی بگذارید. خرده‌های نان برشته و کره را در ظرف سوپخوری بریزید و روی آن سوپ را صاف کنید و سر میز ببرید. شربت زرشك بحرانهای آسم را تخفیف داده و تنگی نفس را بر طرف میکند. برای تهیه آن پانصد گرم زرشك تازه را در ۲ دسی لیتر آب سرد بریزید و ۲ تا ۳ ساعت بگذارید بماند. بعد شیره آن را بگیرید و به آن ۶۰۰ گرم شکر اضافه کنید و روی آتش ملایمی بگذارید تا شکر حل شود بدون آن که به جوش آید. سپس آن را صاف کنید و کمی آب جوش به اندازه ای که تمام آن يك لیتر شود در آن بریزید و سپس آن را در بطری کنید. این شربت را میتوانید به تنهایی یا با کمی آب مخلوط کرده بنوشید. هر بار ۳۰ تا ۱۵۰ گرم آن مصرف کنید. پیاز خام یا پخته با آب لیمو برای معالجهء بیماری آسم تجویز شده است.

برای معالجه آسم هر روز سی تا سی و پنج لیمو را با آب پیاز خام مصرف کرد. بدین ترتیب که هر ساعت يك يا دو لیمو را خورد یا با آب کرفس یا هویج مصرف کرد و یا با بویون پوارو، کلم یا پیاز خورد.

هر بیمار مبتلا میتواند رژیم پرتقال را برای معالجه آسم شروع کرده و ادامه دهد تا به شفای کامل برسد. کسانی که بخواهند از معالجه پرتقال در مورد آسم سریع تر نتیجه بگیرند باید در هر ساعت يك لیوان آب پرتقال را با کمی آب لیمو مخلوط کرده و بنوشند و از مصرف هر نوع غذای گوشتی از گوشت چهار پایان و پرندگان اهلی و شکاری و ماهی و هر نوع چربی حیوانی خودداری کنند و همچنین در دوره معالجه با آب پرتقال، از خوردن نان، پلو، سیب زمینی و تخم مرغ خودداری نمایند. فقط چیزی را که در این دوره ممکن است ناپرهیزی کرده و با آب پرتقال بخورند کمی عسل و یا شکر سرخ است که میتوانند با پرتقال مخلوط کرده و بنوشند و یا يك زرده تخم مرغ خام و یا پخته را زده و در آب پرتقال مخلوط کرده و مصرف نمایند.

ده گرم گل اسطوخودوس را با يك لیتر آب جوش در ظرفی دم کنید تا دوازده دقیقه بماند و دم بکشد و هر روز در فاصله صبحانه و شام و نهار يك فنجان از آن را با عسل شیرین کنید و بنوشید. دم کرده گل اسطوخودوس به ترتیب بالا آسم را آرام میکند،

آسم را با دم کرده رازیانه معالجه کنید. يك قاشق قهوه خوری دانه های رازیانه را در يك فنجان آب گرم بریزید و ده دقیقه دم کنید و بعد آن را صاف کنید و با عسل شیرین سازید و بنوشید. هر روز سه فنجان از این دم کرده را پیش از صبحانه و نهار و شام بنوشید.

کسانی که مبتلا به آسم مرطوب هستند یعنی سرفه میکنند و از آنها خلط

دفع میشود باید يك هفته رژیم بگیرند و غذای روزانه خود را منحصر به آب کرفس کنند که با کمی آب و آب لیمو مخلوط شده باشد، و هر روز سه تا چهار باریک لیوان از آن را مصرف کنند.

گلبرگهای گل شقایق ضد آسم است.

مبتلایان به آسم باید برگهای خشک مریم گلی را به صورت برگ سیگار نرم کرده و آن را به شکل سیگار بکشند. دود آن آسم را تخفیف میدهد.

يك قاشق بادیان اگر مدت ده دقیقه در شیر جوشانده و خورده شود دل درد را برف میکند.

شصت گرم ریشه خشک سنبل طیب را در يك لیتر آب نیمه گرم بریزید و دوازده ساعت صبر کنید، بعد آن را از پارچه ی ناز کسی بگذرانید و صاف کنید و با

عسل شیرین سازید و هر روز قبل از صبحانه و نهار و شام يك فنجان از این دمکرده را سرد یا گرم بنوشید. نوشیدن دمکرده سنبل طیب برای درمان آسم مفید است.

وسط يك شلغم را گود کنید و داخل این گودی را پر از شکر کنید و مدتی بگذارید بماند، وقتی به آب افتاد آن را با قاشق بگیرید و موقع حمله آسم بخورید.

آویش تازه یا خشک برای معالجه آسم مفید است. در این مورد ۱۰ گرم گلهای آویش را با آب دم کرده مصرف نمایید.

برای معالجه آسم، جعفری خرد کرده را در شیر گرم بریزید و صبح ناشتا بنوشید.

تخم کاهو را به مقدار يك قاشق چای خوری در يك فنجان آب بجوشانید.

این جوشانده برای معالجه آسم مفید است. جوانه گندم دارای ویتامین (ای يك) است که تأثیر زیادی در معالجه آسم دارد. آب هویج خام را ساده یا با شیر، صبح ناشتا بنوشید. برای معالجه آسم، دمکردهء زوفا را به مقدار ۲۰ تا ۳۰ گرم در يك لیتر آب، روزی در سه فنجان مصرف کنید.

سنبل طیب برای آسمهای عصبی مؤثر است. ۱۰ گرم ریشه سنبل طیب را در يك لیتر آب بنوشید.

آلبومین

برای معالجه آلبومین يك فنجان آب را با چهار عدد پوست لوبیای خشک کرده دم کنید و هر روز يك یا دو فنجان آن را بنوشید.

گل طاووسی برای معالجه آلبومین مصرف میشود. در این مورد يك قاشق چایخوری گل طاووسی را در يك لیوان آبجوش دم کنید اما بیش از سه فنجان از دمکرده آن نباید مصرف شود.

البومی نری

بچه‌ها، مردان مسن، زنان آبستن که از بیماری آلبومی نری رنج می‌برند باید معالجه خود را به رژیم با میوه‌ها، مخصوصاً آب میوه‌های منحصراً کنند، زیرا در هزاران موردی که پیش آمده است به بهترین طرزى با آب میوه‌ها مخصوصاً با آب انگور و میوه‌های دیگر آلبومی نری کاملاً معالجه شده است. در بسیاری از موارد دیده شده که بیمار آلبومی نری پس از رژیم ده روزه با

آب میوه‌ها به کلی معالجه و شفا یافته است.

آنژین - گلو درد

آنژین عبارت است از ورم گلو، درد گلو و تورم لوزتین که بیشتر در زمستان در اثر سرما خوردگی عارض میشود و با زکام و سردرد و تب و درد استخوان و کوفتگی بدن همراه است. لوزتین انسان بزرگ و سرخرنگ میشود و گاهی لکه‌های سفید چرک روی آنها ظاهر میگردد.

ده گرم زرشک کوبیده را در یک دسی لیتر آب تا دو ساعت بخیسانید، بعد ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا به جوش بیاید و بگذارید یک دقیقه به همان حال بماند. سپس آن را از روی آتش بردارید تا خنک شود، وقتی خنک شد هر روز سه تا چهار فنجان کوچک از آن را بنوشید.

شما این جوشانده را میتوانید چند بار در هر روز غرغره کنید. و نیز برای معالجه آنژین و انواع گلو درد میتوانید شربت زرشک را که باید به طریقه زیر تهیه کنید مصرف نمائید:

پانصد گرم زرشک تازه را در دو دسی لیتر آب سرد بریزید و دو تا سه ساعت بگذارید بماند. بعد شیره آن را بگیرید و به آن ششصد گرم شکر اضافه کنید و

روی

آتش ملایمی بگذارید تا شکر حل شود بدون اینکه به جوش بیاید. بعد آن را صاف کنید و کمی آب جوش به اندازه ای که تمام آن یک لیتر شود در آن بریزید و سپس آن را در بطری کنید.

این شربت را مدتهای طولانی میتوانید نگه دارید و هر وقت به آن احتیاج داشتید سی یا صد و پنجاه گرم از آن را در روز مصرف کنید. شربت مذکور را میتوانید به تنهایی همانطور که هست با قاشق بخورید و

یا با کمی آب مخلوط کرده بنوشید.
برگ جعفری را بکوبید و در الکل بخیسانید و بر روی گونه بگذارید
در مورد آنژین مفید است و معمولاً این گونه ضماد را باید چند بار تجدید کرد.
بیست تا پنجاه گرم گل و ساقه و برگ ریحان را در یک لیتر آب جوش دم
کنید و دوازده دقیقه بگذارید دم بکشد، بعد آن را صاف کنید و با عسل یا شکر
شیرین سازید و هر روز دو فنجان از آن را بخورید و در طی روز چند بار با همان
دم کرده غرغره کنید.

انجیر با خرما و کشمش و عناب ترکیب چهار میوهء مخصوص سینه را مدهد
که اگر آنها با باندازهء مساوی با یکدیگر ترکیب کنید و در یک لیتر آب
بجوشانند برای غرغره کردن، در درمان آنژین مصرف مگردد.

اگر به تمام این چهار میوه دسترسی نداشتید متوانید بجای آن پنج تا ده
عدد انجیر خشک را در یک لیتر شیر بجوشانید و مصرف کنید.
اگر جوشاندهء شاخه‌های جوان درخت انجیر را با عسل شیرین کنند و
بنوشند تورم و درد گلو را تسکین مدهد.

شربت سرکهء تمشک را که با آب مخلوط شود در مورد آنژین غرغره میکنند.
طرز تهیهء سرکهء تمشک اینطور است:

در یک شیشهء دهانه گشاد، یک کیلو و پانصد گرم تمشک را که له شده با یک
لیتر سرکهء انگور بخیسانید و در آن را با پارچه ای به بندید و پانزده روز
بگذارید همانطور بماند. بعد از پانزده روز بدون آنکه آن را بفشارید در صافی
بریزید و صاف کنید و یک کیلو و پانصد گرم قند را به آن اضافه نمائید. سپس
هر وقت خواستید مقداری از آن را در آب بریزید و حل کنید و آن را میل نمائید.

با شاه توت می توان شربتی تهیه کرد که برای سینه بسیار مفید است و تهیه آن به این صورت است:

آب شاه توت را بگیرد و صاف کند و دو برابر آن قند به آن اضافه کند و روی آتش ملایمی بگذارد و دائما به هم بزند تا شربت غلیظی بوجود آید. بعد این شربت را با آبی که جو در آن خیسانده شده است مخلوط کند و غرغره نماید، درد و ورم گلو را تخفیف دهد و در این مورد بهترین دوی غرغره است. برای غرغره کردن در موقع آنژین باید يك شلغم بزرگ را قطعه قطعه کرده و در نیم لیتر آب جوشانید و آن را مصرف کرد.

برای معالجه درد گلو و آنژین باید آب يك لیموی تازه را گرفت و در آب نیمگرم مخلوط کرد و هر روز يك یا دو بار آن را غرغره کرد. کمپرس آب لیمو که کمی هم به آن نمک زده باشند بر روی گلو، آنژین را درمان میکند. ترب سیاه برای درمان آنژین توصیه میشود.

مربای گل بابونه برای درد گلو بسیار مفید است. خوردن پختهء نشاسته با نبات و روغن بادام نیم گرم، مانع خونریزی سینه است. گلو را نرم میکند، سرفه و درد سینه را تسکین میدهد.

جوشانده برگ تازه توت فرنگی به مقدار يك مشت در نیم لیتر آب در آنژین بطور غرغره استعمال میشود.

هر روز سه بار با جوشانده گرم برگ ازگیل غرغره کنید. جوشانده برگ ازگیل دوی ممتازی برای گلو درد و آنژین میباشد.

ده تا پنجاه گرم گل اسطوخودوس را که خشک شده باشد در يك لیتر آب -

جوش دم کنید و دوازده دقیقه بگذارید بماند تا دم بکشد. بعد آن را صاف کنید و با عسل شیرین سازید و هر روز در فاصله غذا يك فنجان از آن را بنوشید. دمکرده گل اسطوخودوس برای دردهای گلو، آنژین، ورم حنجره و گرفتگی صدا و ورم لوزها مفید و مؤثر است.

بنفشه اگر تازه باشد سینه را پاک کرده و آنژین را درمان میکند. جوشاندهء جو، بهترین دوی گلو درد است. بیست گرم جو پوست کنده را در يك لیتر آب سرد بریزید و ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا به جوش بیاید. همین که به جوش آمد آب آن را دور بریزید و دوباره يك لیتر آب. روی جو پوست کنده در همان ظرف بریزید و دوباره ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا به جوش آید و يك ربع ساعت بجوشد. بعد آن را از پارچه نازکی عبور داده و صاف کنید و به صورت محلول غرغره گرم یا ملایم هر روز سه یا چهار بار غرغره کنید.

آب خام کرفس را بگیرید و با آن لیموی ترش تازه مخلوط کنید و وقتی مبتلا به گلو درد شدید و یا لوزه‌های شما ورم کرد. هر روز چند بار با آب کرفس خام و لیمو غرغره کنید.

وقتی سرما خوردید و یا لوزه‌های شما ورم کرد و یا آنژین شدید و گلوی شما درد گرفت، شربت شلغم را مصرف کنید. برای تهیه شربت شلغم وسط يك شلغم را گود کنید و در گودی آن شکر بریزید و بگذارید مدتی بماند تا آب در آن جمع شود وقتی آب جمع شد با قاشق بر دارید و مصرف کنید. مربای شلغم هم برای انواع گلو درد مفید است. برای تهیه آن، يك کیلو شلغم را رنده کنید و بعد، هم و زن آن عسل یا شکر مخلوط کنید و مخلوط شلغم و شکر یا شلغم و عسل

را بپزید و به صورت مربا در آورید و هر وقت میل داشتید از آن مصرف نمایید.

خاصیت شربت و مربای شلغم برای درمان گلو درد اندازه ندارد و هر وقت و هر مقدار خواستید بخورید زیرا دارای خواص مفید است.
چهل تا پنجاه گرم برگ خشک تمشک را در یک لیتر آب سرد بریزید و ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا به جوش آید و پنج تا ده دقیقه بجوشد و بعد ده دقیقه آن را دم کرده و صاف کنید و وقتی مبتلا به آنژین شدید (درد گلو)، هر روز دوبار صبح و شب با این جوشانده غرغره کنید. غرغره این جوشانده برای گلو درد، ورم لوزتین، تحریکات گلو از هر قبیل که باشد و حتی صدا گرفتگی مفید و مؤثر است.

چهل تا پنجاه گرم ریشه خشک شیرین بیان را که تکه تکه شده باشد در یک لیتر آب سرد بریزید و ظرف آن را روی آتش بگذارید تا به جوش آید و پنج دقیقه بجوشد. بعد آن را از روی آتش بردارید و دوازده ساعت دم کنید. این جوشانده

اثر کاملی در معالجه عفونتهای گلو مثل آنژین، گرفتگی حنجره و گرفتگی صدا دارد.

شصت گرم ساقه‌های گلدار پونه کوهی را که خشک کرده‌اید در یک لیتر آب جوش بریزید و پانزده دقیقه دم کنید. بعد آن را صاف کرده تا گرم است هر روز دو بار با آن غرغره کنید. این دواى غرغره دردهای گلو و حلق را خیلی زود شفا می بخشد. حتی برای رفع ورم لوزه نیز مؤثر و مفید است.
تخم رازیانه با نقل بادیان و تخم زیره سبز و زیره سیاه تشکیل چهار تخم گرم را می دهند که برای گلو مفید هستند.

سوپ کلم، بسیار مغذی و برای گلو درد بسیار مفید است. اگر آب برگهای کلم قرمز با بگیرند و با دو برابر وزن آن شکر بپزند، شربتی مفید برای گلو درد به دست می آید.

کشمش را مدتی طولانی در آب بجوشانید. این جوشانده برای گلو مفید است و درد گلو را تسکین مدهد.

مغز بادام را اگر در شیر بجوشانید و گرم گرم بخورید برای گلو مفید است.

دمکرده شکوفه گیلاس برای گلو، داروی ملایم و مفیدی است.

آویشن تازه یا خشک را در معالجه گلو درد مصرف می کنند.

جوشانده پوست خارجی میوه درخت گردو به مقدار ۵۰ تا ۶۰ گرم در یک

لیتر آب، بعنوان دوی غرغره برای گلو و حلق استعمال میشود.

گل ختمی معالج عفونتهای مجاری تنفسی است و غرغره آن برای درمان

درد گلو مفید می باشد.

جوشانده قدومه برای نرم کردن سینه مصرف میشود.

مقداری عناب را با مقدار مساوی آن انجیر خشک، خرما و کشمش، مخلوط

کرده و بجوشانید و به صورت شربت در بیاورید و بخورید. عناب برای سینه و

درمان عفونتهای گلو مصرف میشود.

تو دری، دردهای سینه و گلو و ورم حنجره را بر طرف میکند. مقدار

مصرف آن یک قاشق دسر خوری در یک لیوان آب جوش است که باید روزی سه

تا پنج فنجان نوشیده شود. شربت تودری برای صاف کردن سینه و صدا مفید

است. برای تهیه این شربت ۳۰ - ۴۰ گرم گل تودری را با ۲ گرم شیرین بیان در

یک لیتر آب بجوشانید و بعد از بخار شدن دو سومش، آن را صاف کنید و بگذارید

سرد شود. سپس ۲۰۰ گرم عسل و ۲۵۰ گرم شکر سرخ را با آن مخلوط کرده،

ظرف حاوی مخلوط را در آبجوش بگذارید و آهسته به هم بزنید تا غلیظ شود. ترنجبین در امراض سینه به مقدار ۱۰ الی ۷۰ گرم مصرف میشود. روغن خالص اوکالپتوس برای درمان امراض گلو مفید است. جوشانده برگهای توت وحشی به مقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب را به عسل اضافه کنید و در مورد آنژین و گلو درد غرغره نمائید. اگر از گلو بی ارتباط به ریه و دستگاه تنفسی، خون آید به طریق زیر باید مداوا کرد:

یک مثقال گلنار فارسی را بجوشانید صاف نموده آب آن را غرغره نمائید. نشاسته را با سماق جوشانیده روزی شش مرتبه غرغره نمائید. پوست انار شیرین را جوشانده آب آن را با گلنار فارسی که نرم سائیده شده باشد مخلوط نموده غرغره نمائید.

کافور قیصوری را نرم سائیده با آب مقطر مخلوط نموده در گلو بمالید. باقلا را نرم سائیده با سیب زمینی پخته خمیر نموده در گلو بمالید. گل نار فارسی را با نشاسته و سماق نرم سائیده از هر کدام یک مثقال، و دو مثقال گل ختمی را بجوشانید و صاف نموده آب گل ختمی را با ۳ قلم فوق مخلوط نموده در گلو بمالید خون بند مآید.

آنفلوانزا - گریپ - زکام

گریپ مرضی واگیر است، و آن را دو نوع متمایز بدانند: یکی گریپ فصلی یا زکام که بواسطه سرما و اختلاف هوا تولید میشود و عوارض آن عبارتست از: عطسه، سرفه، خستگی اعضاء، بد طعمی دهان، تب و درد سر. دیگری گریپ عام یا

آنفلوانزا یا مسموم که بیماری سخت و واگیری است و میکروب آن از راه حلق و بینی داخل بدن میشود و عوارض آن عبارتست از: سرفهء شدید، درد پهلوی، سینه درد، خفقان قلب، قی و اسهال و قولنج، درد شدید در استخوانها مخصوصا دست و پا و کمر

که مریض نمیتواند از جای خود حرکت کند.

علت شماره يك گریپ، میکرب یا باسیل (په فای فر) است که از سموم و فضولات بدن ما تغذیه میکند.

علت شماره دو گریپ، محیط داخلست که از خون کثیف ما بوجود میآید. این کثافت خون ما در اثر افراط در مصرف غذاهائی مثل شیرینی و ماهیهای کنسرو شده پیدا میشود، به همین علت است که وقتی کسی مبتلا به گریپ شد باید غذائی مصرف کند که به کلی خالی از سموم باشد مثل: لیمو، پرتقال، انگور یا بویون سبزیها.

به محض اینکه عوارض بیماری گریپ را در خود مشاهده کردیم باید مدت کمی از مصرف هر گونه غذائی خودداری کنیم و به رختخواب رفته و کاملا استراحت نمائیم و فقط از راه بینی تنفس کنیم و پنجرهها را باز کنیم تا هوای آزاد، با اکسیژن داخل خوابگاه ما شود.

باید سعی کنیم وقتی مبتلا به گریپ شدیم فوراً رودهها را تخلیه و پاک کنیم. وقتی مبتلا به گریپ شدیم لازم است که زیاد عرق کنیم زیرا بوسیلهء عرق مقداری از سموم بدن خارج میشود و در این مورد بهتر است بویون سبزیها را

با آب لیموی خام مصرف کنیم زیرا اگر آب لیمو در غذائی پخته و جوشیده شود بسیاری از خواص طبی خود را از دست میدهد. در مورد معالجهء گریپ، همچنین کمپرسهای گرم بر روی شکم تجویز شده است. همینطور حمام پاها با آب خیلی گرم برای اینکه احتقان خون را در سر بیمار رفع کند توصیه گردیده است. غذاهائی که در دورهء بیماری گریپ و دوره نقاهت پس از آن نباید مصرف کرد:

- ۱ - انواع گوشت.

- ۲ - همچنین در دورهء بیماری و دوران نقاهت باید از صرف روغنهای حیوانی، کره، شیر، پنیر و تخم مرغ خودداری کرد.

- ۳ - حبوبات و بقولات، مثل لوبیا، لپه، نخود، باقلا، عدس، لوبیای چیتی و نخود نباید مصرف شود.

- ۴ - دخانیات است که به کلی باید در دورهء بیماری ترك شود. همچنین در مصرف شکر و قند و روغنهای نباتی و غذاهای شیرین و کمپوت و مربا نباید افراط کرد.

- ۵ - نمك، دارچین، فلفل، خردل و سرکه از محرکات اعضاء بدن بیمار هستند و به همین جهت برای بیماران مبتلا به گریپ منع شده است.

- ۶ - غلات و مواد نشاسته ای مثل برنج، نان بطور کلی، سیب زمینی، جو سیاه، جو، مانیوک، تاپیوکا، ذرت، بیسکویت و انواع نان شیرینی برای بیماران مبتلا به گریپ منع گردیده است، فقط این گونه بیماران میتوانند سوپ گندم را به مقدار کم مصرف کنند.

برای جلوگیری از زکام باید از دخول ناگهانی از اتاق بسیار گرم به فضای سرد خودداری کرد و همیشه خود را از تغییرات ناگهانی جوی محفوظ داشت.

۱ - حبس شدن خون یا مادهء دیگر در بدن.

- در هنگام ابتلاء به گریپ متوانید از رژیم غذایی زیر پیروی کنید:
- ۱ - هر روز صبح آب چهار یا شش حبه سیر را با آب دو پیاز خام بنوشید.
 - ۲ - هر روز صبح يك لیوان آب را با آب دو یا سه لیمو بخورید.
 - ۳ - هر روز صبح و هر شب ده تا دوازده پرتقال و یا نارنگی بخورید و بعنوان ناهار یا شام دو یا سه موز مصرف کنید.
 - ۴ - موقع صرف ناهار یا شام يك بشقاب سالاد ترپچه، هویچ، گوجه فرنگی، پیاز و کاهو بخورید (تمام مواد خام نباتی میکروبها را از هر قبیل عفونتی باشند مکشد و از بین میبرد).

برای معالجه گریپ، توصیه کرده اند که به مقدار زیاد آب هلو را متوانیم مصرف کنیم. پرتقال با انگور و توت فرنگی بر ضد زکام، غذای خوبی است. دمکرده گل اسطوخودوس، گریپ و بحران تبهای عفونی را شفا میدهد. برای تهیه دمکرده گل اسطوخودوس ده تا پنجاه گرم گلهای اسطوخودوس را که خشک باشد در يك لیتر آب جوش، دوازده دقیقه دم کنید و بعد آن را صاف کرده و با عسل

شیرین کنید و هر روز چهار فنجان از آن را در فاصله غذاهای اصلی بنوشید. جوشانده بنفشه خشک که با عسل شیرین شده باشد تب را قطع می کند و سر درد را بر طرف میکند و عوارض گریپ را از بین میبرد. طرز تهیه و مصرف آن اینست که پنجاه گرم بنفشه خشک را در يك لیتر آب سرد در ظرفی بریزید و آن ظرف را روی آتش بگذارید تا به جوش آید، بعد آن را از روی آتش بردارید و بگذارید پانزده دقیقه دم بکشد. سپس آن را با عسل شیرین کنید و هر روز سه تا پنج بار و هر بار يك فنجان از آن را بنوشید. بیست گرم ریحان را در يك لیتر آب سرد بریزید و ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا به جوش آید و چند دقیقه بجوشد. بعد آن را صاف کنید و شیرین

کنید و بگذارید سرد شود و در طی روز چند جرعه از آن را بنوشید. نوشیدن دمکردهء سرد ریحان، تب را قطع کرده و داروی مؤثر برای معالجه گریپ است. لیمو را با پوست، برش برش کنید و در یک لیتر آب جوش مدت دو ساعت بخیسانید. بعد آن را صاف کنید و با شکر شیرین کنید و هر روز یک لیوان از آن را بنوشید. نوشیدن شربت لیموی داغ به مقدار سه لیوان در هر روز تب را قطع و مقاومت بدن شما را افزایش خواهد داد.

ویتامین (ث) که در لیمو زیاد است در موارد عوارض گریپ تجویز شده است. همچنین شما میتوانید در یک فنجان قهوه غلیظ یک برش لیمو انداخته میل کنید. قهوه لیمو برای مبارزه با خستگی و گریپ چاره خوبی است. سیر - یکی از داروهای ضد عفونی درجه اول است که ما را در مقابل امراض مسری مخصوصا گریپ محفوظ نگاه میدارد.

هر کس میخواهد دوره زمستان، زکام را از خود دور ببیند هر روز لقمه ای از عسل میل کند. عسل پاکیزه ترین غذایی است که ساخته و پرداخته، دارای بسیاری از املاح و شامل اکثر فلزات و متضمن تمام ویتامینهایی است که تاکنون کشف شده است. عسل شفای کامل است. از بسیاری داروها ارزانتر و بلکه نسبت به خواصش رایگان در دسترس انسان قرار گرفته است. کسانی که از زکام در ایام تابستان ناراحتند هر روز یک خیار بخورند و از نشستن در آفتاب پرهیز کنند.

بو کردن سیاه دانه جهت سردرد مزمن و باز کردن بینی و زکام مفید است. کمپرس جوشانده سیاه دانه بر سر، زکام را درمان میکند و بر سایر اعضاء درد را تسکین و ورم را فرو میبرد. اگر بوداده سیاه دانه را با روغن زیتون مخلوط کنید و آن را در بینی بچکانید، نزله و زکامی را که همراه با عطسه باشد از

بین مبرد.

بهترین طریق برای تقویت بدن و جلو گیری از سرما خوردگی خوردن غذاها و خوراکیهایی است که ویتامین " ث " دارند. پرتقال، لیمو، گوجه فرنگی، پیاز، سیر، کلم و کرفس مقدار زیادی ویتامین " ث " دارند. آبلیموی تازه که مقدار کمی شکر در آن حل کنند و بخورند بسیار نافع است. اگر کبد سالم باشد خوردن پسته و بادام و فندق و گردو نیز خوبست. اگر کبد خوب کار نکند شیر و پنیر و برنج میتوان خورد.

دهاتها وقتی مبتلا به سرما خوردگی میشوند رژیم سیب بگیرند و سه روز غیر از سیب غذای دیگری نمخورند و در نتیجه به راحتی معالجه میشوند، زیرا سیب بهترین دوا و مناسب ترین غذا برای مبتلایان به سرما خوردگی است. مزه شیرین و خاصیت دفع خلط خرما زیاد است و به همین جهت شصت گرم آن را در يك لیتر آب می جوشانند و جوشانده آن را در مورد زکام و درد گلو به کار

می برند.

با سیب 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 با يك مشت کشمش و پانزده گرم عناب يك ساعت روی آتش بگذارید

و به جوش بیاورید. سپس آن را صاف کنید و صد و پنجاه گرم شکر به آن اضافه نمائید

و از نو آن را روی آتش بگذارید تا قوام بیاید و شربتی سفت شود.

سی گرم دم گیلان را در يك لیتر آب به مدت ده دقیقه بجوشانند و آن را برای معالجه گریپ، مصرف می نمایند.

اگر دم گیلان خشك را مصرف میکنید بهتر است قبل از مصرف آن، دوازده

ساعت آن را در آب سرد بخیسانید تا نرم شود. وقتی تازه زکام شده‌اید دو ورقه نازک پیاز را که طول آن دو سانتیمتر و عرض آن نیم سانتیمتر باشد ببرید و هر کدام از آنها را با دقت در گاز یا پارچه ای تمیز پیچید

و در سوراخهای بینی بگذارید تا پنج دقیقه آنجا بماند و با دهان بسته از راه بینی نفسهای عمیق بکشید به این ترتیب به زودی زکام شما رفع خواهد شد. از پیاز نوشابه ای گوارا مسازند که در موقع ابتلا به گریپ و پس از آن، آن را مصرف میکنند. برای تهیه این نوشابه باید دو پیاز متوسط را به قطعات و برشهای نازکی بریده و آن را در نیم لیتر آب، یک شب خیس کرده و هر روز یک لیوان کوچک در فاصله صرف غذا و شب موقع خواب از آن مصرف نمود. مدت معالجه با نوشابه پیاز، برای جلوگیری از بروز گریپ بر حسب شدت مرض از هفت تا بیست و یک روز تعیین شده است و در این مدت باید از مصرف غذاهائی که مواد آلبومین حیوانی دارد مثل: گوشت، ماهی، تخم مرغ، شیر و پنیر پرهیز کرد.

بیست گرم گل و ساقه و برگ ریحان را در یک لیتر آب سرد بریزید و آن را روی آتش بگذارید تا به جوش بیاید و چند دقیقه بجوشد، بعد آن را صاف کنید و با شکر یا عسل شیرین سازید. وقتی سرد شد در هر روز چند جرعه از آن را بنوشید.

اگر در آغاز زکام و یا پس از شروع آن در قسمت لپ که بین دندانهای آسیا و گونه است دو تکه سیر بگذارند و نگه دارند زکام در طی چند ساعت و یا کمتر از یک روز بر طرف میشود.

اگر شلغم را خرد کنند و صد گرم آن را در یک لیتر شیر یا آب بجوشانند نوشابه ای بدست میآید که برای سینه فوق العاده مفید است و باید کمی شکر به آن

بزند و در حالت زکام مصرف کنند.

شربت شلغم را اگر چند قاشق سوپخوری در روز بخورند دارای همان خواص برای معالجه درد سینه و زکام است.

برای تهیه این شربت، شلغم را رنده می کنند و آب آن را مگیرند و صاف میکنند و با آتش ملایمی به اندازه مساوی با شکر میزنند تا به قوام بیاید و غلیظ شود. اگر چهل تا صد و بیست گرم انجیر خشک را با یک لیتر آب بجوشانند جوشانده ای بدست می آید که برای زکامهای شدید مفید است.

برای مبارزه با زکام مغزی، باید در گودی کف دست خودتان چند قطره آب لیمو را بچکانید و آن را به بینی خودتان بالا بکشید و در همان وقت داخل سوراخهای بینی خود را با کره تازه یا روغن نباتی چرب کنید.

جوشانده گل گاو زبان به مقدار ۱۰ گرم ذر یک لیتر آب، همراه با سنبل طیب و لیمو عمانی برای درمان سرما خوردگی مفید است. جوشانده گل گاو زبان مخلوط با بنفشه برای درمان زکام مفید است.

زخم اثنی عشر

اثنی عشر نخستین قسمت روده های کوچک انسان است.

بسیاری از بیماران مبتلا به زخم اثنی عشر، با رژیم آب انگور در ظرف ۲۰ تا ۴۰ روز به خوبی شفا یافته اند. بیماران در این مورد به تناوب، رژیم انگور و یا رژیم آب انگور گرفته اند. ظهر دو کیلو انگور را آب گرفته می خورند و شب هم یک کیلو و نیم انگور بعنوان شام میل می کنند. این رژیم توأم با حمام آفتاب و دوش و مالش تمام بدن و استراحت به روی تختی که قسمت پای آن ۳۵ سانتی متر بالاتر از قسمت سر است در درمان بیماران اثرات مفیدی داشته است.

اشخاصی که مبتلا به زخم اثنی عشر هستند میتوانند پنج قاشق چایخوری
عسل را دو یا سه بار در روز بین غذا مصرف کنند.
هویج آثار شفا بخشی در معالجه زخم اثنی عشر دارد.
از خوردن غذاهای آبکی مثل آش و آب و شربت و طرید آبگوشت و دوغ و
سبزیجات

خام و کاهو و میوه‌های نفخ کننده و میوه‌های هسته دار و حبوبات و چای و سرکه
بطور کلی خودداری نمایند. غذاها باید از حجم، سبک و از قوه، سنگین باشد.
کباب -

برگ و چنجه، خوراک مغز و گوشت گنجشک و کبوتر، بدون ادویه خوب است.
طرز معالجه - ریشه شیرین بیان، بهار نارنج، اکلیل، اسطوخدوس، آبشم
شیرازی، بابونه، تیول، فرنج مشگ، مریم نخودی از هر کدام ۴ مثقال بجوشانند
و صاف نموده روزی سه مرتبه صبح و ظهر و عصر با نبات میل نمایند.
نسخه دیگر - روزی ۴ مثقال گز علفی (گز انگیب) را در آب جوش حل
نموده بخورند.

نسخه - گز خوانسار، شکر قرمز (شکر مازندران) ترنجبین، گزانگبین
از هر کدام ۴ مثقال در آب جوش حل نموده صاف نمایند و روزی سه مرتبه هر
مرتبه ۲ استکان صبح و عصر و شب میل کنند.
اطبا در معالجه زخم معده در مورد شیرین بیان از معجزه و اثر حتمی آن
به شگفت آمده اند.

کسانی که ورم روده اثنی عشر دارند باید صبحها قدری کرهء سالم با نان
سوخاری میل کنند. دو ساعت بعد يك سيخ کباب و دو ساعت بعد چند دانه نخود
برشته (نخودچی) که آب معده را جمع کند بخورند.
نهار هم کته با ماست یا برنج را با ماش طبخ نموده میل کنند. البته روغن
آن زیتون باشد بهتر است.

عصر نیز يك سيخ كباب برك. شام هم باز قدری برنج، کته نموده با زیره میل نمایند.

گلابی، موز، پرتقال و سیب خوب است. کمپوت سیب و توت نافع است. ناراحتیهای مجاری ادرار جوشانده عناب خشك به مقدار ۳۰ تا ۴۰ گرم در يك لیتر آب که به مدت نیم ساعت بجوشد برای درمان مجاری ادرار مفید است. گل و ریشه نیلوفر آبی برای درمان سوزش ادرار مصرف میشود. يك قاشق قهوه خوری گل خشك نیلوفر آبی را در يك فنجان آبجوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید و روزی ۲ الی ۳ فنجان میل کنید.

ادرار نکردن، دستگاه بدن را مسموم مسازد، در چنین مواردی باید سه یا چهار قاشق قهوه خوری پیاز رنده شده را روی نان و مربا ریخت و خورد و یا آن را با سوپ شیر و یا سوپ سبزی مصرف نمود. جوشانده برگ زغال اختهء فرنگی به مقدار سی گرم در يك لیتر آب برای بچههایی که ادرار خود را نمیتوانند نگه دارند و پی در پی میشاشند توصیه شده است.

با بادام شیرین شربتی بنام (شربت بادام) تهیه میکنند که در مورد التهاب و تورم اعضاء تناسلی و ادرار مفید است. این شربت خنك و مسکن میباشد و برای تهیه آن باید اینطور عمل کرد:

يك كيلو گرم بادام را باید پوست کند و آن را در هاونی که کمی آب دارد کوبید تخمیری بدست آید. این خمیر را در يك لیتر آب و پانصد گرم شکر حل کرده بعد آن را در صافی با فشار صاف کرده و هفتصد گرم قند و دوپست و پنجاه گرم عرق بهار نارنج را به آن اضافه می نمائیم شربت حاضر است. اگر شیرهء تخم کدو را در شیر یا آب بپزید، درد ورم مجاری ادرار را

بر طرف می‌کند.

با بادام شیرین، شیر بادام را تهیه می‌کنند که مصرف آن برای درمان مجاری ادرار توصیه می‌شود. پنجاه گرم بادام شیرین و پنجاه گرم شکر یا عسل و یک لیتر آب لازم است. بادامها را در آب نیم گرم بخیسانید و پوست بکنید و آن را در هاونی که کمی آب سرد در آن ریخته‌اید بکوبید تا خمیری به دست آید. بعد این خمیر را با آبی که مانده است مخلوط و حل کنید. شکر یا عسل را در آن بریزید و خوب هم بزنید تا حل شود و بعد آن را از صافی نازکی رد کنید. دستور دیگر برای تهیه شیر بادام این است که دوازده بادام را که با پوست آن شکسته‌اند دوازده دقیقه در نیم لیتر شیر بجوشانند و بعد آن را از صافی نازکی رد کنند.

حبس البول (شاش بند)

وقتی حبس البول پیش مآید و درد آن احساس می‌گردد باید مخلوط نیم لیتر آب شاهی را با روغن بادام شیرین یا روغن زیتون مصرف کنند. ریشه رازیانه هر قدر تازه باشد و مصرف شود ادرار آوری قوی است و به کسانی که قطره قطره ادرار می‌کنند مصرف آن را تجویز می‌نمایند. در حبس البول جوشانده آن را به مقدار ۳۵ گرم در مقابل یک لیتر آب مصرف مینمایند.

ریشه بید گیاه ادرار آور است و برای حبس البول مصرف می‌شود. جوشانده ۱۰ تا ۲۵ گرم در یک لیتر آب را به اضافه همین مقدار شیرین بیان به بیمار بدهید به این جوشانده ریشه توت فرنگی و دندان شیر هم می‌توانید اضافه کنید. جوشانده کاکل ذرت در رفع رسوبات ادراری اثر دارد. افرادی که مبتلا

به حبس البول هستند با مصرف طولانی کاکل ذرت درمان می یابند. ۵ تا ۱۰ گرم شیره مایع کاکل ذرت را در ۹۸ گرم شربت ساده مخلوط کرده روزی ۳۰ تا ۸۰ گرم آن را مصرف کنید.

کسانی که مبتلا به حبس البول شده اند باید پنجاه گرم گوشت میوه گل نسترن را تازه یا خشک در یک لیتر آب جوش دوازده دقیقه دم کنند. بعد آن را صاف کنند و هر قدر میل داشته باشند در آن شکر بریزند و هر روز سه فنجان از آن را بنوشند. اگر قبل از غذا بنوشند بهتر خواهد بود.

مربای گل نسترن هم مدر است.

برای تهیه مربای میوه گل نسترن باید قبل از اینکه کاملاً برسد، آن را چید و از وسط دوتا کرد و داخل آن را در آورد و از آن مربا درست کرد.

پنجاه گرم ریشهء مارچوبه را در یک لیتر آب، پنج دقیقه بجوشانید و هر روز پنج فنجان ناشتا از این جوشانده را بخورید. این جوشانده ادرار آور است و در تمام مواردی که احتیاج بجوشاندهء مدری هست آن را تجویز میکنند. فقط باید مجاری ادرار مجروح نباشد که مضر واقع میگردد.

این جوشانده به ادرار بوی بدی میدهد که برای جلوگیری از آن باید در ظرف ادرار یک مشت نمک طعام و یا کمی آب اکسیژنه ریخت.

بیمارانی که مجاری ادرار شان مجروح است و نمیتوانند این جوشانده را مصرف کنند، جوشاندهء " پنج ریشه " را مصرف میکنند. این جوشانده را به مقدار مساوی از ریشهء خشک مارچوبه، رازیانه، راج و کرفس مخلوط میکنند و مقدار آن نیم مشت از ریشههای خشک این گیاهان برای یک لیوان آب است که هر روز ناشتا باید سه فنجان از آن را خورد و برای تهیهء آن هم باید پنج دقیقه آن را جوشانید.

موقع شام اگر یک گلابی را با پوست بخورید در شب ادرار شما زیاد خواهد

شد و به این ترتیب گلابی بعد از غذا میوه ادرار آور مفیدی است. پوست دو گلابی را مدت يك ربع ساعت دم کنید و بخورید، همان خواص خود گلابی را در ازدیاد ادرار خواهد داشت. جوشانده برگ درخت آلو ادرار آور است. برگهای خشك درخت آلو را به شکل جوشانده مصرف می کنند و برای تهیه جوشانده آن باید بیست و پنج گرم تا سی گرم برگ خشك درخت آلو را در يك لیتر آب یا شیر بجوشانند. تخم شلغم را اگر بکوبند و به مقدار شش گرم در دمکرده برگ تیول مصرف کنند ترشح و ادرار را تحریک میکند. برگهای جوان شلغم خاصیت ادرار آور دارد. جوشانده سه قاشق سوپخوری تخم کتان در يك لیتر آب برای بیماری حبس البول مفید است. برای رفع حبس البول باید در يك دیزی سفالی با آتش ملایمی ۶ عدد تره فرنگی با روغن زیتون پخت و وقتی خوب پخته شدند تا داغ است آن را روی پائین شکم گذاشت. بیمار مبتلا به حبس البول فوراً ادرار خواهد کرد و به ندرت لازم میشود که این عمل را تکرار و تجدید کنند. توت فرنگی ادرار آور است. جوشانده ریشه‌های تازه جعفری به مقدار ۱۰۰ گرم در يك لیتر آب ادرار آور است. میوه آناناس ادرار را زیاد میکند.

دمکرده برگ خشک درخت انگور به مقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب در مورد حبس البول توصیه میشود.

ضمادی را که از پیاز خام رنده شده درست می کنند اگر بر پائین شکم بگذارند خروج ادرار را آسان میکند.

چغندر اثر ادرار آور دارد.

کاهو اثر نیکوئی در معالجه حبس البول دارد.

جوشانده گل باقلا به مقدار ۳۰ تا ۴۰ گرم در یک لیتر آن نوشابه مدری است. رازیانه ادرار آور است.

سی تا چهل گرم جعفری خشک را با یک لیتر آب بجوشانند و هر روز سه تا چهار فنجان آن را بخورند خاصیت مدر دارد و ادرار را زیاد میکند.

تخم گشنیز خاصیت ادرار آور دارد و آن را به صورت دمکرده مصرف میکنند. مقدار مصرف آن یک قاشق قهوه خوری تخم گشنیز در یک فنجان آب جوش است که باید بعد از غذا آن را مصرف کرد.

کاسنی وحشی، ادرار آور است.

ترخون ادرار آور میباشد. ترخون را به مقدار بیست و پنج تا سی گرم در یک لیتر آب دم کرده و سه یا چهار بار در روز و هر بار یک فنجان از آن را بعد از غذا مصرف میکنند.

جوشانده تیول به مقدار ۱۰ گرم در یک لیتر آب ادرار آور است.

مصرف جوشانده پنجاه گرم گلهای تازه همیشه بهار در یک لیتر آب جوش

روزی سه فنجان قبل از غذا، ادرار آور است.
تمشك ادرار آور می باشد.
آب گوجه فرنگی خام را اگر در روز چند لیوان بخورند، ادرار آور مفیدی است.
تخم رازیانه با نقل بادیان و تخم زیره سبز و زیره سیاه تشکیل " چهار تخم گرم " را میدهند که دارای خاصیت ادرار آور است.
انگور فرنگی باندازه ادرار آور است.
هلو خاصیت ادرار آوری دارد.
استسقاء (آب خوردن بسیار)
بیماری استسقاء عبارت است از جمع شدن مایعات در شکم.
مریض شکمش ورم میکند و آب بسیار می خورد و عطش فوق العاده ای احساس میکند. برای درمان استسقاء این توصیه ها شده است:
شاخه های نازک درخت انجیر را در آب بجوشانید. چون این جوشانده، آبی را که در بافته های بدن جمع شده، خارج میکند از این جهت در مورد مرض استسقاء مصرف آن فایده زیادی دارد.
اثر پیاز در بیماری استسقاء قابل توجه است و برای معالجه این مرض مرهمی عالی میباشد.
اگر خدای نکرده شما هم به این بیماری مبتلا شدید. باید سی روز تمام غذای خود را سوپ شیر با يك پیاز خام رنده کرده ترتیب بدهید و فقط صبح و

ظهر و شام این سوپ را بخورید.
بیماری که از این رژیم پیروی بکند روز هشتم که فرا رسید بهبود مخصوصی
در حال خود احساس خواهد کرد و در روز پانزدهم ادرارش زیاد خواهد شد
و روز سی ام شفای کامل نصیب بیمار خواهد گردید.
دمکرده برگ کاسنی وحشی به مقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب برای استسقاء
تجویز میشود.

انگور برای استسقاء بسیار مفید است.
انگور فرنگی باندازه ادرار آور است و برای مبتلایان به استسقاء توصیه
میشود.

جوشانده ریشه و برگ خشک توت فرنگی به مقدار سی گرم در یک لیتر آب
برای درمان استسقاء توصیه میشود.
سی گرم دم گیلان را در یک لیتر یک به مدت ده دقیقه بجوشانید و مصرف
کنید.

دمکرده زبان گنجشک برای استسقاء مفید است. مقدار دمکرده آن ۲۵
تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب است.

جوشانده کاکل ذرت برای معالجه استسقاء مفید است.
مصرف خرفه را به اشخاص مبتلا به استسقاء توصیه می کنند.
جوشانده برگ کرفس به مقدار سی گرم در یک لیتر آب برای درمان
استسقاء توصیه میشود جوشانده کرفس اگر تازه باشد به مقدار پنجاه گرم و اگر
خشک باشد به مقدار بیست و پنج گرم در یک لیتر آب همین خاصیت را دارد.

اسکوربوت

اسکوربوت مرضی است که در اثر فقدان ویتامین در بدن تولید میشود. عوارض آن: باشتهایی، خستگی، تورم و التهاب و خونریزی لثه‌ها و سستی پا میباشد. برای معالجه آن باید از سبزیها و میوه‌ها مخصوصا لیمو تغذیه کرد.

بیماری اسکوربوت در اثر کمبود ویتامینها پیدا میشود و علت آن مصرف غذاهای نمک سود و کنسرو شده میباشد.

انگور از غذاهائی است که ضد اسکوربوت میباشد و باید آن را با میوه‌های دیگری که دارای ویتامین (ث) می باشند مثل پرتقال و لیمو و غیر آن مصرف کرد. پرتقال سرشار از ویتامینها و اسید سیتريك و ضد اسکوربوت می باشد. توصیه می کنند که به بچه‌های خرد سال و شیر خوار هر روز آب پرتقال داده شود. به این ترتیب که در شیر و یا غذای آردی آنها يك تا سه قاشق كوچك قهوه

خوری آب پرتقال اضافه کنیم تا آنها در مقابل کمبود ویتامین (ث) بیمه شوند و از ابتلای به بیماری اسکوربوت جلوگیری گردد.

در لیمون اسیدهای زیادی وجود دارد که معروف ترین آن اسید اسکوربیک است و ضد اسکوربوت می باشد.

آب لیموی معمولی و همچنین آب لیموی ترش، سالهای بسیاری بعنوان يك داروی ضد اسکوربوت بطور مؤثر استعمال می شد.

شلغم دارای فسفر، ید و گوگرد است. مدر و ضد اسکوربوت میباشد.

خرقه، سرشار از ویتامینهای ب و ث، خاصیت آن خنك، ادرار آور و ضد اسکوربوت است. یعنی اگر کسی مبتلا به کمبود ویتامین (ث) شود و آن را مصرف

نماید تمام عوارضی که در اثر کمبود ویتامین (ث) در او پیدا شده است بر طرف خواهد گردید.

شاهی آبی، دارای انواع فوسفاتهاست. ید، آهن، کلسیم و منیزیوم دارد و در عین حال مصفی کننده ء خون و ضد اسکوربوت و پر قوت و انرژی دهنده است. پیاز بواسطه یدی دارد و همچنین ترب سیاه ضد اسکوربوت است.

سیب زمینی اگر به صورت خام خورده شود بر ضد کمبود ویتامین (ث) عامل بسیار مؤثری است و خیلی زود عوارض اسکوربوت را بر طرف میکند. گوجه فرنگی که سرشار از ویتامینهای (آ و ب و ث) است بدن را در مقابل کمبود ویتامین (ث) حفظ میکند.

برای معالجه اسکوربوت هر روز صبح ناشتا يك لیوان آب هویج خام میل کنید.

تمشك ضد اسکوربوت است.

اسهال و اسهال خونی

اسهال یا شکم روش، نام مرضی است که فضولات معده، پی در پی و به شکل مایع دفع میشود. اسهال اغلب در اثر خوردن غذای فاسد یا آشامیدن آب آلوده و مصرف سبزیجات شسته نشده و آغشته به میکرب بوجود می آید اسهال خونی، بیماری واگیر داری است که بوسیله میکرب یا انگل مخصوص تولید میشود و توسط مگس یا حشرات آلوده به میکرب منتقل می گردد. برای قطع اسهال، چند روزی صبحها مقدار يك فنجان چای پر رنگ مایه دار میل کنند و اگر میل به آب دارند آب جوشیده را قبلا تهیه و در ظرفی آماده

داشته باشند. در مواقع تشنگی از آب جوشیده استفاده نمایند و اگر عرق نعناع بجای آب میل کنند بهتر است.

غذاهای شخص مبتلا به مرض اسهال باید آش انار - آش سماق - حریره بادام - کته ماش - کته با ماست - نان نعناع تازه - تخم مرغ آب پز سفت با نعناع و امثال اینها باشد. در اسهال خونی فقط باید ماست خالص بدون نمک میل شود.
درمان اسهال:

بهترین دارو برای اسهال اینستکه، جو را سه روز در آب خیس کرده و این مایع را بنوشید.

برای درمان اسهال خونی با ازگیل، باید یک کیلو ازگیل را با هشتصد گرم شکر و یک لیتر آب در ظرفی بریزید و آن ظرف را مدت سه ربع ساعت روی آتش بگذارید تا بجوشد. بعد آن را در چهار شیشه بکنید و در آن را محکم ببندید و هر روز صبح ناشتا محتوی یکی از آن شیشهها را بخورید و تا ظهر هیچ غذای دیگری صرف ننمائید.

برنج چه پوست کنده و چه پوست نکنده باشد، وقتی در آب زیادی پخته شود دارای خاصیت قبض کننده میشود. به همین علت است که آب "شوربا" را که آب

برنج پخته است در مورد اسهال تجویز میکنند و در این مورد باید بیست تا بیست و پنج گرم برنج را در یک لیتر و یا مقدار بیشتری آب جوشانید و صاف کرد و هر وقت میل پیدا شد آن را مصرف کرد.

آب برنج که به این ترتیب تهیه و مصرف گردد نه موجب پیوست و نه لینت باندازه میشود، بلکه مزاج را معتدل و منظم میکند.

برای درمان اسهال - بیست تا پنجاه گرم گل و ساقه و برگ ریحان را در یک لیتر آب جوش مدت دوازده دقیقه دم کنید و بعد آن را صاف کرده و با عسل

و یا شکر شیرین کنید و یک فنجان از آن را بعد از هر غذا مصرف کنید.

برای درمان اسهال خونی - پانزده تا سی گرم برگ درختچه زرشک را که خشک شده باشد در نیم لیتر آب سرد بریزید و روی آتش بگذارید تا به جوش آید و یک دقیقه بجوشد. بعد آن را صاف کنید و با عسل شیرین سازید و هر روز سه فنجان از آن را بین غذا مصرف کنید.

اگر زغال اخته فرنگی خوب رسیده و تازه باشد و خورده شود اسهال را به کلی معالجه میکند و تنها میوه ایست که میتواند در مورد اسهال هر قدر میل داشتید بخورید.

جوشانده غلیظ زغال اخته فرنگی تازه یا خشک آن به مقدار یک مشت در نیم لیتر آب که کمی شکر به آن اضافه شود در اسهالهای شدید مفید است و آثار شفا بخشی دارد. این جوشانده را باید چهار تا شش فنجان در هر روز مصرف کرد و در موارد یکه مرض شدید است باید هر دو ساعت یک فنجان از آن را مصرف نمود.

جوشانده پوست خارجی میوه درخت گردو، به مقدار پنجاه تا شصت گرم، در یک لیتر آب به صورت محلول شستشو برای شکم روش و اسهال خونی استفاده میشود.

برای رفع شکم روش و اسهال، یک مشت پوست پیاز را با دقت بشوئید و آن را در آب مدت ده دقیقه بجوشانید. سپس شیره آن را با فشار در آورید و مایعی که بدین ترتیب بدست آمد با شکر شیرین کنید و هر روز سه یا چهار بار آن را بخورید.

پیاز رنده شده با سیب به مقدار مساوی در دفع اسهال مفید است.

دمکرده گل مریم نخودی برای رفع اسهال مفید است. در این مورد یک قاشق دسر خوری مریم نخودی خشک را در یک لیوان آب جوش مریزند و روزی

چهار فنجان از آن منوشند.
گیلاس داری خاصیت ضد عفونی علیه تخمیر روده‌هاست و در اسهال ساده
و اسهال خونی مفید واقع میشود،
يك قاشق جای خوری گل خشك نیلوفر آبی را در يك فنجان آب جوش
به مدت ده دقیقه دم کرده و روزانه دو تا سه فنجان میل کنید تا اسهال خونی
درمان شود.

به را اگر قطعه قطعه کنند و در آب بجوشانند، جوشانده ای مقوی بدست
مدهد که در عین حال قابض است و در مواردی که عمل هضم به زحمت صورت
می گیرد و اسهالهای سبکی در اثر بحالی و تنبلی روده‌ها پیدا میشود مصرف
می گردد.

جوشاندهء برگهای اسفناج در شستشوی امعاء و احشاء در موقع شکم روش
و اسهال اثر مهمی دارد.

مصرف سوسنمبر برای اسهال مفید است. مقدار مصرف آن ده تا بیست و پنج
گرم در يك لیتر آب جوش است.

برای رفع اسهال، خلال نارنج، پوست پسته و چای سبز، از هر کدام پنج
گرم بجوشانید و صاف کنید و با نبات آن را شیربن نموده میل کنید.
نعناع خشك را اگر با چای سفید به مقدار مساوی دم کرده مثل چای میل
نمائید در درمان اسهال موثر است.

تخم مرغ را بپزید و بجای نمك روی آن مقداری نعناع خشك سائیده شده
پاشید و میل مائید تا اسهال را بر طرف کند.

هویج مثل تمام سبزیها و بیشتر از همه آنها اعمال رودهها را منظم میکند، مصرف آن در اسهال مفید است.

تخم بزرگ برای رفع اسهال نافع است. در این مورد، یک قاشق سوپ خوری بزرگ را در یک گیلان آب خیسانیده به بیمار میدهند. سماق قابض و برای اسهال مزمن مفید است. اگر با تخم گشنیز خورده شود اسهال را درمان میکند.

زردآلوی تازه دارویی علیه اسهال است.

آب لیمو به مقدار زیاد "باسیل" های اسهال خونی را نابود میکند.

دمکرده ریشه گل ختمی به مقدار سی گرم در یک لیتر آب، برای اسهال خونی مفید است.

دارچین برای رفع اسهال مصرف میشود.

دمکرده برگ خشک درخت انگور به مقدار بیست و پنج گرم در یک لیتر آب در مورد اسهال مصرف میشود.

هستهها انگور را اگر بکوبند و با عسل مخلوط کنند و به کسانی که دچار اسهال شده اند بخوراند بیماری آنها را معالجه میکند.

رازیانه برای درمان اسهال به کار می رود.

جوشانده برگ و گل سیب زمینی به مقدار سی گرم در یک لیتر آب برای اشخاصی که مبتلا به اسهال هستند مفید است.

ماست را اگر در کیسه ای بریزید که ترشابه آن خارج شود و آن را

میل کنید هم دواست و هم غذا. ماست خالص بدون ترشابه برای همه نوع اسهال مفید است.

پرتقال با نان کامل و مربای به، ضد اسهال است.

مصرف باقلا به کسانی که از اسهال خونی در زحمتند توصیه شده است.

در مورد اسهال خونی، عسل معجزه میکند.

لیمو، اسهال و اسهال خونی را بر طرف میکند.

برای معالجه اسهال خونی با انگور باید هر نیم ساعت به نیم ساعت یک لیوان آب انگور نوشید و شبها ده تا دوازده ساعت چیزی نخورد تا شکم کاملا استراحت کند

و روزها شکم را حمام آفتاب داد یا کمپرس گرم روی آن گذاشت. بدین

ترتیب با پیروی از رژیم انگور خواهیم توانست بدون استعمال و مصرف داروهای

شیمیائی که عکس العمل مضری در بدن دارند فقط با انگور، اسهالهای خونی

را معالجه کنیم.

جوشانده برگهای تازه و جوان بوته توت فرنگی به مقدار یک مشت در

نیم لیتر علیه اسهال مصرف میشود.

یک قاشق شربت خوری اسفرزه و کمی نبات در یک استکان آب جوش بریزید

و میل کنید، فوری اسهال خونی را بر طرف میکند.

احتیاط - ترنجبین برای اسهال خونی مضر است.

اشتها و کم اشتها
تخم رازیانه با نقل بادیان و تخم زیره سبزه و زیره سیاه، تشکیل چهار تخم
گرم را می دهند که اشتها آور است.
اگر دانه‌های انگور فرنگی را با چنگال در آورند و روی آن شکر
پاشند و صبح ناشتا آن را بخورند غذائی اشتها آور میشود که ترشح آب دهان
را باز کرده و عصیر معدی را نیز به مقدار فراوانی مترشح مسازد.
اگر به دقت سیر را در دهان جویده و با بزاق دهان مخلوط کنیم بشدت
اشتهای ما را تحریک کرده و عمل هضم را آسان ساخته و ترشحات عصیر معدی
را به کار می اندازد.

تربچه قرمز نقلی دارای اسانس سولفور است و دارای خواص اشتها آور
قوی میباشد. به همین جهت است که آن را در سالاد بعنوان پیش غذا مصرف میکنند
ولی چون ثقیل الهضم میباشد اشخاصی که مبتلا بسوء هاضمه هستند باید از خوردن
آن خودداری کنند.

اگر چند برش پیاز خام را در ابتدای غذا با سالاد بخوریم اشتهای ما را
تحریک خواهد کرد.

سیاه دانه و سبز زیره و سیاه زیره از هر کدام به مقدار مساوی تا ۳ روز،
روزی سه مرتبه بجوشانید و برای هر مرتبه يك استکان میل نمایید به غذا
زیاد میشود.

نبات مصری، نبات لاهور و نبات یزدی زرد را به مقدار مساوی بسائید و
روزی سه مرتبه، هر مرتبه ۳ مثقال میل نمائید، اشتها باز میشود.

کشمش سبز بدون دم را در آب خیس نموده صبح ناشتا میل کنید، روزی ۵۰ گرم تا سه روز بسیار نافع است.
بابونه شیرازی و آبشم شیرازی و تخم چمن از هر کدام يك مثقال بجوشانید و با نبات میل نمایید نتیجه بخش است.
گزن علفی، گزن خوانسار را به مقدار مساوی بجوشانید و صاف نموده صبح ناشتا میل نمایید بسیار مفید است.

چغندر، ترخون، جعفری، شاهی، کرفس، کلم، گوجه فرنگی، موسیر، هویج، گریپ فروت، سالاد کاهو، هر نوع کمپوت، تمشک، خربزه، زردآلو، پرتقال،

لیمو و زعفران هر کدام را میتوانید به تنهایی برای اشتها میل کنید.
ناراحتی اعصاب

بیماری عصبی وقتی شروع میشود که ترشح " آدرنالین " بیمار زیاد میشود و خاصیت کنترل عارضهء ترس را از دست میدهد. این يك حالت اضطراری است که میتوان بیشتر آن را با فشار عوامل فیزیکی و جسمی مرتبط دانست تا فشار دماغی و روحی. بنابر این نباید از این نوع ناراحتی اعصاب ناراحت شد زیرا هر وقت کار زیاد باشد و خستگی فشار آورد، انسان حالت رخوت و سستی در اعصاب خود حس میکند.

حساسیت و تأثر زیاد ممکن است بطور ناگهانی عارض شود و متعاقب آن به اعصاب، شوک وارد کند و به تدریج انسان را به مرض بنخوابی دچار سازد.
اضطراب

ناشی از مشکلات زندگی نیز ممکن است بتدریج ایجاد حساسیت عصبی و مرض روحی کند. وقتی چنین پیش آید باید افراد عصبی به استراحت پردازند و دور از هیاهو، در محیطی آرام بسر برند تا کاملاً بهبود یابند.

حساسیت عصبی شخص بستگی به حالات فعلی او دارد نه علل عصبانیت او. اگر قبلاً به نوعی بیماری عصبی مبتلا بودید، متوجه خواهید بود این علائم در شما وجود دارد: بهم خوردگی معده - شدت ضربان قلب - ترس - تشنج موضعی

- درد اطراف قلب - اضطرابات تشنجی - حالت خفقات و حملات قلبی.

الف: شیوه روان درمانی، برای معالجه ناراحتی اعصاب

۱ - با نیروی اراده متوان درد را تحمل کرد و به عوامل حیاتی رو آورد تا کم کم آرامش عصبی پدید آمده، فعالیت " آدرنالین " کم شود و ترس و بیماری از شما بیرون برود.

با تحریکات عصبی مبارزه کنید، تا بر مرض چیره شوید. البته ناراحتی عصبی با استراحت و مراقبت لازم بتدریج از بین مرود و شما بهبود می یابید.

۲ - تسلیم بیماری نشوید

به دستهایتان نگاه کنید اگر در آنها عرق یا لرزش می بینید این چیزی جز فشار فیزیکی اعصاب و آزاد کردن " آدرنالین " عصبی ناشی از ترس و اضطراب نیست. این حالت عصبی هیچ گاه شدت نمی یابد و مانع کار دستهای شما نخواهد شد. به شما توصیه میکنیم جرأت تحمل ارتعاش دست و عرق کردن آن را داشته باشید که خود وسیلهء بهبودی مرض عصبی است. بنابراین استقبال از ناراحتی عصبی و تحمل آن، خود به درمان درد کمک میکند.

۳ - از ترس و وحشت پرهیزید

به قلب خود توجه نمائید و تأثرات عصبی آن را بسنجید. واهمه نداشته باشد، زیرا ضربان شدید قلب برای شما خطری در بر نخواهد داشت. متوانید به بازی تنیس پردازید. قدری به حالت دویدن حرکت کنید. در حال ورزش فعالیت قلب و ضربان آن کمتر از زمانی است که بنشینید و توجه به عصبی بودن و درد قلب خود نمائید. البته در این آزمایش، فرض اینست که شما تحت معاینه پزشکی قرار گرفته اید و مرض شما تنها ناراحتی عصبی تشخیص داده است. فکر ناراحتی را از خود

دور کنید. ورزش نمائید، دیری نپساید که خواهید دید ضربان قلب شما کم شده و کار آن عادی گردیده است. قلب شما با فلسفهء فکر شما یعنی استقبال از خطر

و مبارزه با آن، هم آهنگی نموده و طپش خود را کم و ضربان را مرتب منماید. مانند کسی که در جریان آب قرار مگیرد و شناوری منماید و با جهت امواج آب به این سو و آن سو سرود، همانطور نیز شخص عصبی باید خود را در مسیر عکس العمل اعصاب، بدون اینکه مانعی سر راه آن بتراشد، قرار دهد. بگذارید بدن شما حالت عادی و فعالیت معمولی خود را بدون کنترل شما باز یابد.

۴ - بگذارید زمان بگذرد

حتی درمان حملات ناشی از ترس و وحشت ناگهانی، با اجرای این دستورات، آسان میشود. گذاشتن زمان بیماری عصبی را زایل میکند و به آن درمان می بخشد. شخص عصبی باید این حقیقت را بپذیرد که کالبد احساسات او وقت به وقت در معرض شرار ترس و وحشت قرار دارد. باز گشت عادی از ترس و وحشت غیر منتظره، با گذشت زمان ممکن است و باید ماهها بگذرد تا دلهرهء ناشی از وحشت، کم کم از انسان رخت بر بندد. به هر حال باید با صبر و شکیبایی با مرور زمان و ایجاد محیط آرام، از ناراحتی عصبی جلوگیری کرد و ترس را بطور کلی از خود دور نمود.

ب: درمان ضعف اعصاب

برای درمان باید نخست علت آن را پیدا کرد. اگر علت، جمع شدن سموم در تن است باید با امساک و تغییر رژیم غذایی، خود را معالجه کرد. اگر علت، فقدان غذای مورد نیاز تن است باید در صدد برآمدن غذاهای مورد نیاز را به حد اعتدال خورد.

اگر علت، عواطف منفی است باید بوسیله تقویت عواطف مثبت، با آن مبارزه کرد. و اگر علت، خستگی فوق العاده است پیداست باید از فعالیت فوق العاده

خودداری نمود.

بعضی مواد هستند که در تقویت اعصاب، نقش مهمی را بازی میکنند (مانند فسفاتهای آلی و چربیها). فسفاتهای آلی در این گونه غذاها پیدا میشود: گلابی، تخم مرغ، شیر، برنج، لوبیا، نخود، ماش، سیب زمینی، کلم، اسفناج، کاهو، نان، سیب چربها، روغن زیتون، کره، خامه تازه، پنیر، مغز بادام. اشخاصیکه مبتلا به ضعف اعصاب هستند غالباً به بنخوابی هم مبتلا هستند، لذا باید اینان با بنخوابی مبارزه کنند تا بتوانند اعصاب خود را از ضعف نجات دهند. آب و هوای دریا چون خواب آور و دافع اضطراب و نگرانی است، برای کسانی که مبتلا به ناراحتی اعصاب هستند مفید می باشد. برای اشخاصی که به ضعف اعصاب مبتلا هستند، ورزشهای سنگین، فوق العاده مضر است زیرا بیش از پیش موجب تحریک اعصابشان میگردد.

ولی ورزش سبک

ضروری است، زیرا بوسیله چنین ورزشها میتوان وضعیت عمومی تن و در نتیجه اعصاب را تقویت کرد. گردش در هوای آزاد و آبتنی و تفریح برای مبتلایان به ضعف اعصاب فوق العاده نافع است.

کسی که به ضعف اعصاب مبتلاست، باید حتما

ورزش کند، نهایت آنکه باید این ورزش با بنیه او متناسب باشد.

ماساژ، پرتو ملایم خورشید، گردش در فضای آزاد و آبتنی، برای تقویت اعصاب مفید است.

شنا چون علاوه بر باز کردن مسامات، موجب میشود که بدن مستقیماً در معرض اشعه خورشید و فضای آزاد قرار گیرد فوق العاده برای تقویت اعصاب مفید است.

عواطف منفی، رل مهمی در ضعف اعصاب بازی میکند. فعالیت فوق العاده ای که منجر به خستگی میگردد، نیز مضر است. غالباً خود کار نیست که شخص را خسته میکند بلکه بیزاری از کار و اندوه و نگرانی موجب تولید خستگی میگردد.

گروهی از کسانی که به ضعف اعصاب مبتلا هستند، به عادات بد معتاد می‌باشند. مثلاً به باده خواری و یا شب زنده داری و تریاک خوری و سیگار کشی و غیره معتاد هستند.

برای رهایی از ضعف اعصاب فقط يك راه برای این گروه باز است و آن اینست که مردانه با يك اراده تزلزل ناپذیر علیه عادات بد خود قیام کنند و آنها را از بین ببرند.

ج: درمان خستگی

خستگی مفرط، مراکز عصبی را تحریک می‌کند. شخص را دچار بخلوابی می‌کند و فشار خون را افزایش می‌دهد. قلب را ضعف کرده و خطر از کار افتادن آن را بوجود می‌آورد و تمام عوارض مسمومیت را به حالت مزمن و شدید ایجاد می‌کند.

برای کسانی که حالت ناتوانی جسمی و یا تأثیر شدید روحی را در خود احساس می‌کنند توصیه و تأکید شده است این کارها را بکنند:

۱ - استراحت - در مدتی طولانی و یا کوتاه که گاهی چند روز تا چند هفته میشود اگر کسانی مبتلا به خستگی مفرط جسمی شده اند، استراحت بدنی بیش از پیش برای آنها لازم است. چنین اشخاصی در حال استراحت جسمی میتوانند بعضی فعالیت‌های فکری بکنند و چنین فعالیت‌هایی به آنها اجازه داده شده است. در صورت خستگی فکری، روحی، عصبی، تحریک، افسردگی و بخلوابی مزمن، استراحت فکری به آنها توصیه و تأکید میشود که باید این استراحت فکری را با ورزشهای سبک توأم سازند.

۲ - کم کاری - باید ساعات کار را تقلیل داد و اهمیت را به ملایمت کارها تمرکز داد.

موضوع اینست که باید آرام و آهسته زندگی کرد، والا باید چند هفته

به تعطیلات رفت و کار را وقتی از سر گرفت که تجدید قوا شده باشد. در تعطیلات، ده تا دوازده ساعت خواب در هر شب، اغلب لازم است. باید جای خواب هم آرام، بصدای و دارای هوای آزاد باشد. خواب بعد از ظهر به مدت نیم ساعت بعد از صرف غذا اگر ممکن باشد خیلی توصیه شده است. کسانی که از کار خود نمیتوانند غیبت کنند، در ساعات استراحت خواهند دید که آنطور که باید و شاید نمیتوانند کار و فعالیت کنند و معمولا در ساعات استراحت، کار آنها تقلیل خواهد یافت.

۳ - از خواب غافل نشوید - گاه به گاه تعطیل آخر هفته را در رختخواب بمانید. بدیهی است که هر شب باید حداقل هشت ساعت خوابید و وقتی خسته هستیم این مدت را باید به نه یا ده ساعت رسانید و این کار را در يك یا چند ماه ادامه داد تا کاملا خستگی بر طرف شود و شفا یابیم.

اصولا بزرگسالان باید ساعت ده شب بخوابند و خود را عادت دهند که از این ساعت دیرتر نخوابند.

خواب قبل از نیمه شب خیلی سودمند است زیرا بدن کمتر خسته شده است، در نتیجه با انرژی بیشتری به پاك کردن سموم خود شروع میکند.

وقتی بدن مادر موقع خواب سست و آرام میشود فعالیتهای آن در موضوع کاتابولیسم تمرکز می یابد و چنان که میدانید کاتابولیسم اصطلاح است که مخالف متابولیسم برای هضم اغذیه است و وظیفه کاتابولیسم پاك کردن سمومی است که در طول روز به علت کار، فعالیت، هضم، و مثل آن در بدن جمع شده است.

بنابر این اگر وقتی صبحگاهان از خواب بزمخیزیم و احساس میکنیم خسته هستیم باید مدت زمانی کوتاه و یا طولانی، خود را عادت دهیم شبها زود بخوابیم تا این خستگی و کسالت بر طرف شود. وانگهی باید زود خوابید ولو اینکه فوراً خواب به سراغ ما نیاید زیرا اغلب، مسأله عادت است و گاهی مدتی وقت لازم است تا بدن به روش جدید خراب عادت کند.

مسلم است که از هر قرص خواب آوری باید دوری جست تا بدن یاد بگیرد که بطور طبیعی و سالم بخوابد. همچنین توصیه شده است که قبل از خوابیدن باید حمام گرمی گرفت و دو قاشق چایخوری عسل خورد. در رفع خستگی، اکسیژن گیری خیلی مهم است. ما باید در حالی که پیاده روی می کنیم و راه می رویم اکسیژن گیری بکنیم. پس هر روز پیاده روی بکنید و در جائی آرام و بسر و صدا که دارای هوای خوبی باشد در صحرا و یا پارک راه بروید و اکسیژن گیری کنید. کسانی که شغل آنها مستلزم اینست که يك جا

بنشینند، به راهپیمائی احتیاج بیشتری دارند تا اعصاب خود را استراحت دهند و خستگی را از خود دور سازند.

شیوه درمان ناراحتی و خستگی عصبی با گیاه و میوه و غذا:
گل بابونه - خستگی زیاد و یا تب، موجب درد اعصاب و سردرد میشود. در این مورد دم کرده بابونه درمانی مفید برای آنست. برای تهیه دم کرده ی بابونه باید يك قاشق سوپ خوری گل خشك بابونه را در صد گرم آب جوش، يك ساعت دم کنید و بعد شیره آن را بکشید و شیرین کرده، مصرف نمائید. اگر روغن بابونه را در جاهای دردناک بدن خود بمالید، درد عصبی آن تسکین می یابد.
برگ یا گل بید مشک - جوشانده برگ بید مشک یا دم کرده گل بید مشک که طرز تهیه آن چنین است: پنجاه گرم دم کرده گل بید مشک را خشك کرده، در يك

لیتر آب خیلی جوش، دوازده دقیقه دم کنید و شیرین کنید. هر روز سه بار، و هر بار يك فنجان از آن را قبل از صرف غذا بنوشید، درد اعصاب صورت را درمان میکند. سوپ سیر - برای سلسلهء اعصاب مقوی است و در عین حال سوپ خوشمزه و مطبوعی است طرز تهیه آن چنین است. ۱ - به تعداد افراد باید جبهه های سیر را پوست کنده و در قابلمه ای که کمی

آب دارد ریخت و نمک و فلفل را به آن اضافه کرد و با آتش ملایمی آن را به جوش آورد.

۲ - وقتی حبه‌های سیر به اندازه پخته و یعنی نرم شدند باید قابلمه را از روی آتش برداشت و سیر را بقدری نرم کرد که با آب به شکل پوره ای در بیاید.
۳ - یک تخم مرغ تازه را برای هر دو نفر از افراد در ظرفی بشکنید و آن را بزنید و کمی آب به آن مخلوط کنید.

۴ - یک قسمت از پوره سیر را در تخم مرغ زده داخل کنید و آن را به هم بزنید.
۵ - بعد تمام آن را در قابلمه ای که بقیه پوره‌های سیر در آن است بزنید و آهسته آهسته آن را به حرکت در آورید.

۶ - باندازه کافی آبی که نیم گرم باشد به آن اضافه کنید و در قابلمه را بسته و آن را روی آتش ملایمی بگذارید.

خرده‌های نان برشته و کره را در ظرف سوپخوری بریزید و روی آن سوپ را صاف کنید و سر میز ببرید.

رازبانه - اختلالات عصبی را با جوشانده رازبانه معالجه کنید. پانزده تا سی گرم دانه‌های خشک رازبانه را که خرد کرده‌اید در یک لیتر آب سرد بریزید و ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا به جوش آید و یک دقیقه بجوشد. بعد آن را ده دقیقه دم کنید، سپس از صافی رد کنید و با عسل شیرین سازید و یک فنجان از این جوشانده را بعد از غذا بنوشید. میگرن (دردهای شدید نیمه سر) را آرام مسازد و خواب را راحت و عمیق میکند. جوشانده تخم رازبانه برای آرام کردن اشخاص عصبی و آشفته تجویز شده است.

سنبل طیب - برای آسمهای، عصبی، هیستری، بخوابی و اختلالات عصبی نافع است. ولی مصرف زیاد و پی در پی آن واکنش سوئی در چشم و گوش دارد و موجب ضعف قوه بینائی و شنوائی میشود!
جوشانده آن از ده گرم ریشه سنبل الطیب در یک لیتر آب تهیه میشود.

ترخون - ترخون برای دردهای اعصاب مفید است. به مقدار بیست و پنج گرم تا سی گرم برای يك لیتر آب، تجویز میکنند. دمکرده ترخون، دردهای اعصاب را بر طرف میکند.

کسانی که میخواهند از ترخون بعنوان دم کرده استفاده نمایند باید پنج گرم ترخون را تکه تکه کرده و در يك فنجان بریزند و روی آن آب جوش جاری کنند و ده

دقیقه بگذارند بماند تا دم بکشد. بعد این دمکرده را بعد از صرف غذا بنوشند. انگور - امراض عصبی و روانی با رژیم انگور معالجه شده و یا از شدت آن کاسته میشود. برای معالجه این امراض بخصوص باید تغییر محل داده و به کوهپایه‌ها و بیلاقات کوهستانی رفت و استراحت کرد و حمام آفتاب و دوش آب گرفت و هر روز

سه تا چهار کیلو انگور خورد و در فواصل متناوب سه یا چهار بار آب انگور نوشید. بادام - دوائی طبیعی برای تقویت اعصاب می باشد. ده دانه بادام را در آب خیس نمائید و پوست آنها را در بیاورید سپس آن را میل نمائید. این معجون بهترین دوائی مقوی برای اعصاب است.

سی تا چهل گرم شاه پسند طبی را در يك لیتر آب به مدت ده دقیقه بجوشانید. کمپرس گرم آن برای دردهای عصبی مفید و مؤثر است. قهوه، ضد خستگی اعصاب است.

مصرف کرفس قمری (نوعی کرفس که ریشه آن مثل کلم بزرگ میشود) برای امراض عصبی تجویز میشود.

برای درمان درد اعصاب، پوست خارجی سبز گردو را کوبیده و به شکل ضماد روی جاهائی که دردناک است بگذارید. ترب سیاه برای درد اعصاب تجویز شده است.

آلو به واسطه منیزیم و فسفری که دارد اعصاب و مراکز عصبی بدن را تقویت میکند و برای تشخیصی که دچار ضعف اعصاب شده اند فوق العاده مفید است. مرهم سیر - برای تهیه این مرهم باید سیر را رنده کرد و دو برابر آن روغن کامفره به آن اضافه و مخلوط نمود.

اگر با این مرهم ستون فقرات اشخاص ضعیف را مالش دهید این مالش برای آنها مفید و مطبوع خواهد بود و خستگی را از تن آنها دور خواهد کرد. اسفناج و ترتیزک - در مورد خستگی جسمی یا عصبی، با دقت، یک مشت بزرگ اسفناج و یک مشت هم ترتیزک را بشوئید و آن را از آسیاب مخصوص سبزیها در کنید

و سپس آن را صاف کرده و هر روز صبح ناشتا یک فنجان از آن بخورید. پیاز - پیاز بواسطه فسفری که دارد انجام کار فکری را آسان مسازد. به همین جهت مصرف آن به متفکرین و کسانی که کارهای فکری دارند توصیه شده است. در مورد ضعف و فرسودگی جسمی و عصبی، پیاز دارای عمل نیرو بخش و تقریباً فوری

و آنی است. هضم مواد نشاسته ای را آسان ساخته و شخص را حاضر برای خواب میکند. اگر شما احساس می کنید خسته هستید، اشتهای ندارید، چینهایی بر صورتتان افتاده و رنگ چهره تان زرد شده است یک پیاز درشت را که چهار قسمت شده است

در سه فنجان آب بجوشانید تا پیاز بپزد و یک فنجان آب از آن باقی بماند و صبح ناشتا آن را بنوشید.

پیاز بواسطه گوگرد خود سبب تجدد قوای اعصاب میشود. اگر پیاز را دو قسمت کنید و جلو بینی برده و به طور عمیق نفس بکشید، حمله اعصاب را متوقف میکند.

سیب زمینی - جوشانده برگ و گل سیب زمینی به مقدار سی گرم در یک لیتر آب، نوشابه ای بوجود میآورد که به مقدار کمی دارای مواد مخدر و خواب آور است.

این جوشانده را به اشخاصی که مبتلا به نورالژی و تشنج و حمله‌ء اعصاب شده اند تجویز میکنند. دمکردهء خرفه به مقدار بیست و پنج گرم آن در یک لیتر آب برای رفع عصبانیت بسیار مفید است.

فسفر چغندر، فیبرهای عصبی را سرزنده میکند و آرامش عصبی را تأمین مسازد.

کلم به واسطه آنکه سرشار از ویتامینهای (آ، ب، ث) است، انرژی از دست رفته را به اشخاص کم خون و خستهء مفرط و عصبانی باز میدهد. اطوی داغ را روی برگ کلم بگذارید، و بعد به صورت ضماد آن را روی جاهای بدنتان که درد میکند بگذارید درد اعصاب را تسکین میدهد. وقتی اعصاب صورت درد گرفت باید برگهای کلم را با شیر پخت و آن را به صورت ضماد روی قسمتی از صورت که درد میکند گذاشت. کاهو را در مورد معالجه و درمان عصبانیت، بنخوابی، دردهای اعصاب صورت، طپش قلب، سرفه‌های عصبی و تحریکات عصبی به کار می‌برند. زرد آلو خوراکی است که برای اعصاب مفید است و مصرف آن اعصاب را قوت می‌بخشد. به همین جهت به اشخاصی که اهل مطالعه و تعمق هستند و کارهای

فکری دارند مصرف آن توصیه میشود.

گوجه فرنگی برای درمان خستگی مفرط و خستگی زود گذر بسیار مفید است.

عدس به علت آنکه غذایی پر خاصیت و سرشار از ویتامین ب، آهن، کلسیم، سود پتاسیم و منگنز است، مصرف آن برای کسانی که کارهای سنگین و سخت بدنی

می کنند و همچنین اشخاصی که کارهای فکری و دماغی انجام می دهند توصیه میشود. عدس به سیستم عصبی کمک میکند.

لوبیای چیتی چون دارای بسیاری از املاح معدنی و ویتامینهای "آ" و "ب" و "ب ۲" و "د" و "ای" می باشد غذایی انرژیزا، مولد املاح معدنی، مقوی و متعادل

کننده است و مصرف آن به کسانی که از جهت جسمی یا فکری دچار خستگی مفرط شده اند و به اشخاص عصبانی توصیه شده است.

لوبیای خشک، برای سیستم اعصاب فوق العاده مفید است.

عسل، غذائی عالی و ممتاز برای کسانی است که شدیداً خسته و یا مبتلا به بیماری عصبی و یا خستگی شده اند.

گل شقایق مسکن اعصاب و ضد سرفه‌های عصبی است. گل شقایق نعمانی هم برای درمان دردهای اعصاب مفید است و در این مورد يك تا سه دسی گرم آن مصرف میشود.

سیب غذای اعصاب است و چون دارای فسفر میباشد، سلسله اعصاب را تقویت میکند و کار فکری را تحریک نموده و شخص را مستعد خوابیدن مسازد.

بادنجان در معالجه عصبانیت تجویز میشود.

پرتقال و نارنج برای سیستم عصبی، بحرانهای عصبی و تشنجات مفید است، اعصاب را آرام میکند و اعمال عصبی و منظم مسازد.

جعفری را خرد کنید و در شیر گرم بریزید و صبح ناشتا بخورید. این شیر برای رفع دردهای عصبی مفید است.

شیره برگ جعفری را به مقدار مساوی با الکل نود و یا هفتاد درجه میتوان مخلوط کرد و در شیشه‌های در بسته آن را حفظ نمود و در موقعی که درد اعصاب

شروع شد باید سرا نگشت را در این مخلوط فرو کرده و به جایی که درد میکند مالید.

در هنگام غم و اندوه و ضعف اعصاب، بیست تا پنجاه گرم گل و ساقه و برگ ریحان را در یک لیتر آب جوش مدت دوازده دقیقه دم کنید و بعد آن را صاف کرده با عسل و یا شکر تصفیه نشده شیرین کنید و بعد از هر غذا یک فنجان از آن را مصرف نمایید.

آب لیمو را اگر با آب هویج و آب کرفس مخلوط کنید و بنوشید، از عصبانیت جلوگیری میکند.

شربت آبلیمو، مغز را باز کرده و اعصاب را آرامش می بخشد. احتیاط کنید:

عطر گل سوسن، ممکنست در افراد حساس، سردردهای شدید عصبی ایجاد کند. لذا نباید این گل در اتاقهای دربسته گذاشته شود. سماق برای اعصاب مضر است.

مصرف مارچوبه به علت اینکه ایجاد ناراحتی و بخوابی میکند، برای کسانی که مبتلا به امراض عصبی هستند، منع شده است.

گلهای موگه را نباید در اتاق خواب و یا اتاقهای دربسته گذاشت، زیرا تولید ناراحتیهای عصبی میکند.

اورمی (اوره آوردن)
بزرگترین ضایعه ای که کلیه، با آن روبرو میشود " اوره " است " اوره " از
فعل و انفعالات " پروتئین " حاصل میشود. " پروتئین " مانند هر مادهء غذائی دیگر
باید

از لحاظ استعمال در حد توازن کامل قرار گیرد.
اگر مواد " پروتئینی " در خون زیاد شود. موجب زیادی " اورهء خون " میشود
و ایجاد مرض قند منماید. اگر " اورهء " خون کنترل نشود موجب شوک و اغماء و
مرگ
میشود.

اسیدهایی که در خون ما هستند در اثر غذاهای گوشتی، نشاسته ای و نان سفید
پیدا میشوند، ولی میوهها و سبزیها چنین اسیدهایی را در خون ایجاد نمکنند بلکه آنها
را خنثی کرده از بین میبرند.
اسید اوریک با ادرار خارج میشود و بدن کاملاً ترمیم پیدا میکند.
هر کس باید این سه اصل ثابت و محقق را بداند و همیشه آن را در نظر داشته
باشد:

- ۱ - هیچ وقت ترشیهای مختلف را باهم مخلوط نکنید و در هم نیامیزید.
 - ۲ - اسید اوریک رماتیسم را به سوی خود مکشانند.
 - ۳ - اسید لیمو، اسید اوریک را از بین میبرد.
- غذاهائی که تولید اسید اوریک میکنند و در نتیجه برای اشخاص مبتلا به
رماتیسم و سیاتیک خوب نیست از این قرار است:
پنیر بطور کلی - ژامبون نمک سود و تازه - کالباس - سوسیس - گوشتهای سرخ
شده و جگر - گوشت شکار از هر قبیل - گوشت پرندگان (مرغابی، غاز،
بوقلمون،

قرقاول، خروس، مرغ، جوجه و پرندگان کوچک) حبوبات و بقولات مثل باقلا،
لوبیا، لوبیای چیتی، لپه، نخود، عدس، قارچ میوه و دانههای روغنی مثل بادام زمینی،

گردو، بادام درختی، فندق، شاه بلوط، ذرت، چاودار، جو، ارزن، جو سیاه، خردل، ادویه، دار چین، زعفران، زیره، جوز هندی، فلفل و دیگر محصولات صنعتی که بعنوان ادویه استعمال میشود.

شو کولات، چای، قهوه و دیگر نوشابه‌های غیر الکلی برای سلولهای بدن ما و خون ما مضرند و در خون تولید اسید اوریک میکنند. اسید اوریک با ادرار خارج میشود و برای خارج کردن آن باید به غذاها و میوه‌ها و گیاهانی متوسل شد که مدر هستند.

سیب از همه میوه‌جات کمتر منک طعام دارد و برای مبتلایان به اوره مفید است. تانن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسید اوریک را به هر اندازه و مقداری که باشد حل میکند.

هر روز یا لا اقل هفته‌ای دو بار در تابستان و یک بار در زمستان، حمام کنید زیرا نظافت موجب باز شدن مسامات میگردد و راه را برای دفع اسید اوریک مواد سمی دیگر باز میگردد.

پرتقال با خربزه ضد (اوره) است. تره فرنگی دارای اسانس سولفوآزوتی می باشد و از لحاظ خاصیت ادرار آور، در درجه اول است و در معالجه اورمی (اوره آوردن) خدمات گرانبهائی انجام میدهد.

جوشانده تخم جعفری به مقدار ۳۰ تا ۴۰ گرم در یک لیتر آب، مقوی است و خاصیت دفع اسید اوریک دارد.

انگور فرنگی حلال قوی اسید اوریک است. سی گرم برگ انگور فرنگی سیاه را به مقدار هموزن آن با شیرین بیان مخلوط کنید و با یک لیتر آب بجوشانید،

نوشابه ای خنك بدست می آید که برای عفونتهایی که منشاء آن زیادی اسید اوریك است بسیار مفید می باشد. گرد پوست سیب به مقدار يك قاشق سوپخوری در يك فنجان آب ادرار آور و ضد اوره می باشد.

لیمو بزرگترین دشمن اسید اوریك است. مصرف انگور از ازدیاد اوره جلوگیری میکند. آب انگور در ظرف چند روز، اوره خون را کم میکند و اسید اوریك و اوراتها را از بدن دفع میکند. بنابر این از یکسو خون را تصفیه کرده و غلظت و تیرگی مایل به سیاهی رنگ آن را بر طرف می نماید، و از سوی دیگر قلیائیت خون و مایعات بدن را زیاد نموده هر جا که از مسمومیت‌های داخلی سخن به میان آید این دارو برای دفع سموم و فضول بدن بسیار مؤثر است.

برفك

مرضی است که در اطفال بروز میکند و دانه‌ها و جوشهای سفیدی، دهان و زبان و آرواره را میپوشاند و طفل را از شیر خوردن باز می دارد. این بیماری در اطفالی که به آنها قن‌داغ زیاد بدهند بیشتر دیده میشود.

جوشانده غلیظ زغال اخته فرنگی تازه با خشك به مقدار يك مشت در نیم لیتر آب، برای شستشوی دهان در هنگام برفك توصیه میشود.

ابی که عدس در آن جوشیده است برای شستشوی دهان در هنگام برفك مفید است.

علاج برفك این است که آب گشنیز تازه را در دهان طفل نمایند، اگر خورد

که چه بهتر، و اگر نه بازهم خاصیت خود را بخشیده است.
آب فلوس و آب گشنیز را مخلوط کرده، فضای دهان را با آن شستشو دهید.
برونشیت

مرضی است که در ریه ایجاد میشود و عوارض آن عبارتست از: ورم نایژه‌ها و شاخه‌های قصبه‌الریه. سرفه‌های دردناک و خارج شدن اخلاط ساده یا چرک دار که گاهی خون هم در آن دیده میشود. نوعی از آن را که در زمستان در اثر سرما خوردگی بروز میکند برونشیت حاد و نوعی دیگر را که کهنه و جاگیر شده باشد برونشیت مزمن می‌گویند.

هر مرضی که مربوط به ورم و عفونت برونشها باشد با معالجه انگور شفا داده میشود. البته در این مورد رژیم انگور را باید توأم با ورزشهای تنفسی کرد و با دهان بسته از راه بینی تنفس عمیق نمود.

اگر کسی مبتلا به برونشیت مزمن باشد باید پس از اینکه رژیم صغیر انگور را گرفت که مدت آن شش روز است دوباره باید رژیم، کبیر انگور را به مدت ده روز بگیرد.

سوپ سیر برای به مبتلایان به برونشیت، غذائی مفید و دوائی درمان کننده قوی است و طرز تهیه آن به قرار زیر می‌باشد.
باید به تعداد افراد، حبه‌های سیر را پوست کنده و آن را در قابلمه ای که کمی آب دارد ریخت. نمک و فلفل را به آن اضافه کرد و با آتش ملایمی آن را به جوش آورد.

وقتی حبه‌های سیر به اندازه پخته یعنی نرم شدند باید قابلمه را از روی آتش برداشت و سیر را به قدری نرم کرد که با آب به شکل پوره ای در بیاید. يك تخم مرغ را برای هر دو نفر در ظرفی بشکنید و آن را بزنید و کم آب

به آن مخلوط کنید.
يك قسمت از پوره سیر را در تخم مرغ زده داخل کنید و آن را به هم بزنید. بعد تمام آن را در قابلمه ای که بقیه پوره‌های سیر در آن است بزنید و آهسته آهسته آن را به حرکت در آورید.

به اندازه کافی آب نیم گرم به آن اضافه کنید و در قابلمه را ببندید و آن را روی حرارت ملایم بگذارید. خرده‌های نان برشته و کره را در ظرف سوپخوری بریزید و سوپ را روی آن صاف کرده سر میز ببرید.
جوشانده گل بنفشه خشک را با عسل شیرین کنید و هر روز سه تا پنج بار، و هر بار يك فنجان از آن را بنوشید. برای تهیه جوشانده، بنفشه باید پنجاه گرم گل بنفشه خشک را در يك لیتر آب سرد بریزید و ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید

وقتی جوش آمد از روی آتش بر دارید و يك ربع ساعت دم کنید و بعد آن را با عسل شیرین کنید و مصرف نمایید.

۲ تا ده گرم پوست خشک خشخاش را که موقع چیدن خوب رسیده باشد در دوپست گرم آب جوش بیندازید و ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا پنج دقیقه بجوشد و بعد ده دقیقه آن را دم کنید، سپس آن را صاف کنید و با عسل شیرین سازید و در طول روز کم کم آن را بنوشید. جوشانده پوست خشخاش، برونشیت

را معالجه میکند و اگر مبتلا به عفونتهای مجاری تنفس بودید و حتی اگر مبتلا به ورم قصبة الریه حنجره هم شدید نوشیدن این جوشانده، آن را درمان میکند.
در ظرف يك لیوان شیر بریزید و دو حبه سیر را هم تکه تکه کرده در آن بیندازید و ظرف را روی آتش بگذارید تا دوازده دقیقه بجوشد و بعد آن را داغ بنوشید.

يك دسته شاهی آبی را در ماشین آب میوه گیری و یا آسیای دستی سبزیها بگذارید و آب آن را بگیرید. شصت تا صدوپنجاه گرم آب شاهی آبی را در يك لیوان

شیر یا هر مایع دیگری که میل دارید و به طبیعت شما سازگار است مخلوط کنید و میل نمایید.

شاهی آبی خلط آور و نرم کننده سینه است و به همین جهت است که برونشیت‌های کهنه و همچنین تحریکات مجاری تنفس را معالجه میکند.

نوشیدن جوشانده ریشه شیرین بیان، برونش‌های شما را راحت میکند.

سرفه‌های شما را آرام منماید و تب را قطع خواهد کرد.

وقتی مبتلا به برونشیت و سرفه شدید برای معالجه آن سوپ کلم را ظهر و شب مصرف کنید. سوپ و پوتاز کلم اگر چند هفته مصرف شود برونشیت مزمن و سرفه‌های سخت را معالجه خواهد کرد. اگر نمیتوانید به علتی سوپ یا پوتاز کلم را برای درمان برونشیت و سرفه سینه مصرف کنید میتوانید طور دیگر از آن استفاده نمایید. به این ترتیب که: دو کیلو برگ کلم قرمز را خرد کرده و در ماشین آب میوه گیری بریزید و آب آن را بگیرید و هم وزن آن عسل خالص طبیعی یا دو برابر وزن آن آب کلم شکر به آن مخلوط کنید و روی آتش بگذارید تا بپزد و به قوام آید و هر روز دو قاشق سوپ خوری از این شربت را میل کنید. شربت کلم که به این ترتیب بدست آید بهترین داروی معالجه برونشیت و دفع سرفه است.

بیست گرم ساقه و برگ و گل خشک گاو زبان را در نیم لیتر آب سرد، در ظرفی بریزید و ظرف محتوی آن را روی آتش ملایمی بگذارید تا خوب بجوشد و ساقه و برگ و گل گاو زبان پخته شود. وقتی پخته شد آن را از روی آتش بردارید و دوازده دقیقه بگذارید دم بکشد و وقتی دم کشید هر روز چهار فنجان از آن را به فاصله نیم ساعت بنوشید.

اگر دسترسی به ساقه و برگ گاو زبان نداشتید، میتوانید از گل آن استفاده

کنید و باید پنجاه گرم گاو زبان را که خشک شده است در يك لیتر آب جوش بریزید و بگذارید تا سه دقیقه بماند و دم بکشد و بعد بین غذاهای اصلی هر روز دو تا سه فنجان از آن را بنوشید.

يك لیتر آب سرد را روی سی گرم گیلاس که تازه یا خشک باشد بریزید و ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا پنج دقیقه کامل بجوشد. بعد این جوشانده را تا داغ است روی دویست و پنجاه گرم گیلاس و یا برشهای سیب درختی بریزید و بیست دقیقه آن را دم کنید. سپس آن را در صافی بریزید و شیره آن را بگیرید و در طول روز آن را کم کم بنوشید. جوشانده دو گیلاس طبق این نسخه ناراحتی برونشیت شما را معالجه میکند.

انجیر خشک را مکوبند و مسایند و بجای قهوه مصرف میکنند. مصرف گرد انجیر، بجای قهوه در بیماری برونشیت مفید است.

انجیر برای نرم کردن سینه دارای خاصیت معروفی است و اگر چهل تا صد و بیست گرم انجیر خشک را با يك لیتر آب بجوشانند، جوشانده ای بدست می آید که برای تورم حنجره و برونشیت‌های کهنه مفید است.

برونشیت در کودکان بر اثر افراط در خوردن حبوبات، کیک و مواد قندی و نان سفید پیدا میشود.

پرتقال ضد نزله‌های برونشیتی است.

برای معالجه برونشیت باید هر روز سی تا سی و پنج لیمو را با آب پیاز خام مصرف کرد. بدین ترتیب که هر ساعت يك یا دو لیمو را خورد یا با آب کرفس یا هویج مصرف کرد و یا با بویون، تره فرنگی کلم یا پیاز خورد.

۳۰ تا ۴۰ گرم عناب خشک را نیم ساعت در يك لیتر آب بجوشانید. این جوشانده

برای درمان برونشیت مفید است. دمکرده ۱۵ تا ۲۵ گرم کاکوتی در یک لیتر آب برای درمان برونشیت مفید است. گل ختمی معالج برونشیت است. گلبرگهای شقایق در معالجه برونشیت مصرف دارد. یک قاشق مربا خوری مریم نخودی خشک را در یک لیوان آب جوش بریزید و روزی چهار فنجان از آن را مصرف کنید برای برونشیت مزمن مفید است. آویشن تازه یا خشک را درمان برونشیت مصرف می کنند. در این مورد ۱۰ گرم آویشن را با یک لیتر آب دم نموده مصرف کنید. گوگرد پیاز وقتی وارد خون شود و در ریه‌ها وارد گردد با عفونتهای مجاری تنفس مثل برونشیت مبارزه میکند. برای معالجه برونشیت، در حبه سیر را در فنجان شیر بیندازید و بجوشانید و آن را گرم گرم بنوشید. برای درمان برونشیت شدید، برگهای سفت و خارجی کلم را له کرده و کمی در آتش بگذارید تا بپزد. بعد آن را روی محل درد بگذارید و با پارچه پشمی ببندید و روزی ۲ یا ۳ بار این ضماد را تکرار کنید. مخلوط آب هویج و شیر در دفع ترشحات برونشها مفید است. خوردن روغن زیتون مانع ابتلاء به برونشیت میشود. ۱۰ تا ۱۰۰ گرم شیر خشت را در آب گرم و شیر برای درمان برونشیتهاى مزمن مصرف کنید.

دمکرده ۲۵ گرم شیرین بیان در یک لیتر آب برای عفونتهای برونشها مفید است.

بواسیر

بواسیر ورم دردناک رگهای مقعد است که گاهی از آن خون می آید و بیشتر بواسطه یبوست مزمن یا نشستن زیاد بخصوص نشستن سرپا تولید میگردد. این بیماری مخصوصا در اشخاص مسن و کسانی که از کبد رنجورند زیاد است. کسانی که مبتلا به بواسیر هستند وقتی در مصرف پنیر، تخم مرغ، شیر، گوشت و شیرینی افراط میکنند بیماری آنها تشدید میشود، ولی با رژیم انگور بهبود کاملی در خود خواهند یافت. چنین بیمارانی وقتی چند روز آب انگور ملس (ترش و شیرین) را نوشیدند و از نیمه بدن به پائین با دوش آب سرد حمام گرفتند احساس خواهند کرد که حال آنها بسیار خوب شده است. پرتقال ضد بواسیر است. از تورم مقعد و در نتیجه ایجاد بواسیر جلوگیری میکند.

برای بواسیر داخلی و خارجی، دوازده تره فرنگی را با پیاز و برگ آن در شش تا هشت لیتر آب بجوشانید، بعد این آب را دروان بریزید وسط بدن خود را در آن گذاشته و حمام ته نشین بگیرید. حمام ته نشین در هشت روز هر روز یک بار باید گرفته شود و بعد هر قدر بهبودی حاصل شد باید بین آن فاصله زیادتر شود. ولی در مواقعی که حالت بحرانی پیش می آید باید در هر روز دوبار حمام ته نشین گرفت. سیر برای درمان خونریزی بواسیر مؤثر است.

لیمو از خونریزی بواسیر جلو گیری میکند.
جوشانده گل گزنه سفید در درمان بواسیر مصرف میشود. در این موارد يك قاشق سوپنخوری برگ خشك گزنه سفید را در يك فنجان آب جوش مدت ده دقیقه دم کرده و روزی دو إلى سه فنجان مصرف کنید.
با برگهای بادنجان ضمادی درست میکنند که در موارد بواسیر استعمال و مصرف میشود و موجب تسکین درد و شفای بیمار میگردد.
جوشانده چغندر به مقدار بیست و پنج تا ۵۰ گرم در يك لیتر آب برای بواسیر مصرف میشود.
شیر سفیدی که از انتهای دم انجیر یا برگ آن خارج میشود به محل بمالند مفید است.
در مورد بواسیرهای متورم، برگ انجیر را به آن ممالند تا خون از آن جاری شود.
اگر با شیرهء توت وحشی معاء مستقیم را کمپرس کنند فوراً از ریزش خون بواسیر جلو گیری میکند.
با به، مربا و کمپوت درست می کنند و برای درست کردن آن باید به را برش برش کرده و در مقدار کمی آب آن را پخت. پس از آن باندازهء وزنش شکر در آن ریخت و دوباره نیم ساعت روی آتش آن را با شکر جوشانید.
البته در این مورد اگر مربای به را با شکر زرد تصفیه نشده بپزید مواد غذایی آن زیادتر خواهد شد.
این مربا برای کسانی که به بواسیر مبتلا شده اند فوق العاده مفید است.
چای پخته اگر مثل ضماد روی بواسیر گذاشته شود درد آن را تسکین میدهد و اگر این نوع معالجه تکرار شود آن را خشك میکند.

نوشیدن روزی سه یا چهار استکان شربت اسطوخودوس بواسیر را معالجه میکند.

برای درمان بواسیر بادی، انجیر خشک را خیس نموده، صبحها بطور ناشتا به اندازه ۷۵ گرم از آن میل کنید.

برای درمان بواسیر بادی، کوکوی تره پزید و میل کنید. تره پخته، یا آتش تره هم بسیار مفید است. از مصرف تره خام و گوجه فرنگی و بادنجان خودداری کنید.

در معالجه بواسیر بادی، از غذاهای موجد باد پرهیزید و گیاهان و ادویه‌های بادشکن مثل دم کرده بادیان که با نبات مثل چای نوشیده میشود، تخم کرفس، یا انیسون کوبیده با شکر میل کنید.

از چربی مرغ و زرده تخم مرغ و زفت و روغن گلسرخ ضمادی درست میشود که در درمان بواسیر مؤثر است.

اگر از بواسیر زرد آب دفع شود می توان ماده زخم را فشرده چرك آن را بیرون آورد. کندر و پوست انار را سائیده بر آن پاشید. اگر دهانه چرك در داخل بدن بود این دارو را با لعاب کتیرا رقیق سازید و با کمک پنبه شیاف نمایید. در مورد بواسیر خونی و یا چرکی که علت آن کثیف بودن خون می باشد اول دستگاه هاضمه را از مسومیت پاک نموده با مصرف آبغوره، گل قند، سناء و گلسرخ معده را تصفیه کنید. بعد با خورده عناب - زرشک - آش تمر - آش آبغوره

انار - تمشک - پرتقال و غذاهایی از این دسته خون را تصفیه کنید. آنگاه میتوانید پوست ریشه گردو را در روغن زیتون بجوشانید تا له شود و ضمادی که به دست می آید برای درمان بواسیر بسیار مفید است.

خوردن نخود گرم قبل از سرد شدن، برای بواسیر خونی مفید است.

برای درمان بواسیر خونی مغز گردو، سیاه تخمه، زنیان و بادیان را - هر کدام ۲ مثقال - نرم بسائید و دو روز میل کنید.

در بواسیر دکمه ای، مزاج باید همیشه لینت دار و نرم باشد که هنگام اجابت باعث ناراحتی نشود. به همین جهت متوانید روغن زیتون میل کنید یا شبها موقع خواب سه مثقال هلیلهء سیاه بخورید. خون را با خوردن غذاهای تصفیه کننده پاک کنید. و نیز برای درمان بواسیر دکمه ای مخلوطی از صبر زرد، صبر سیاه، مقل ازرق، مرمکی، مرك باد، مستکی دانه، هلیله زرد، هلیله سیاه، تخم خواجه باشی را نرم بسائید

به مقدار مساوی با کره کاکائو مخلوط کنید و به مقدار دو نخود گنه گنه به آن بیفزائید

و شیاف بسازید و شبها موقع خواب يك شیاف استعمال نمائید.

پوست سبز گردو را بجوشانید بعد از سرد شدن صاف کنید با انجیر کال که نرم سائیده شده خمیر نموده شیاف بسازید و استعمال کنید در همه اقسام بواسیر مفید است.

اسفناج برای اشخاصی که مبتلا به بواسیر هستند مفید است. مصرف خرفه به اشخاص مبتلا به بواسیر توصیه میشود.

سیب زمینی خام را رنده کرده با روغن زیتون مخلوط کنید ضمادی بوجود می آید که برای بواسیر بسیار مفید است.

مصرف خربزه به کسانی که از بواسیر ناراحتند توصیه شده است. خربزه را همیشه باید قبل از غذا خورد.

جوشانده غلیظ زغال اخته تازه یا خشك را به مقدار يك مشت در نیم لیتر آب بعنوان دارو استفاده می کنند و بواسیر را با آن کمپرس کرده یا شستشو می دهند. روغنی را که از هسته هلو استخراج میشود به شکل محلول روی بر آمدگی بواسیر ممالند.

بخوابی

خواب برای تجدید قوایی که هنگام روز بر اثر فعالیت دماغی و یا جسمی از دست رفته است لازم میباشد. علاوه بر این، خواب به عمل تغذیه کمک میکند. هرگاه امری موجب بخوابی ممتد گردد، آدمی رنجور و ناتوان میشود. از آنجا که بخوابی فوق العاده، موجب خستگی و ناتوانی بنیه و مغز میشود بایستی آن را مرض انگاشت و جدا به معالجه‌اش پرداخت نخستین کاری که در این باره باید بشود اینست که باید علت بخوابی را از میان برد.

بعضی اوقات سوء هاضمه موجب بخوابی مگردد، زیرا سوء هاضمه در فعالیت قلب دخالت کرده از جریان یافتن خون بطور طبیعی جلوگیری میکند و کم کم بخوابی سوء هاضمه را بیشتر مگرداند و سوء هاضمه که شدت یافت بخوابی هم به همان نسبت افزون مگردد.

در این صورت باید بدرنگ در صدد رفع سوء هاضمه بر آمد. بهترین روش در این مورد اینست که مرتب به مقدار لازم غذای بخوریم و صبح و عصر به ورزش سبک

پیردازیم و شب زود بخواب برویم و شام غذای سبک بخوریم. شام را باید لا اقل دو ساعت

پیش از خوابیدن خورد.

اگر رختخواب راحت و هوای اطاق هم پاك باشد، با کشیدن نفسهای عمیق میتوان بخواب رفت

بعضی اوقات بخوابی در نتیجه قلت عمل تعرق تولید میشود. در این صورت آبتنی با آب گرم یا ورزش موجب رفع کسالت مگردد.

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، برای مدت ۲۰ دقیقه قبل از خوابیدن، بالا و پائین دویدن و سپس جوراب پشمی گرم پوشیدن و در رختخواب خوابیدن و یا پا را مالش دادن، این نوع بخوابیها را

از بین مبرد.

در صورتی که صدای زنگ در گوش، موجب بسخوابی بشود، کمی روغن خردل بر سراسر تن مالیده يك ماساژ ملایم به اعضاء بدهید و چند قطره روغن نباتی بر سر بمالید و چند قطره روغن زیتون در گوش بچکانید. در این صورت اعصاب آرام

گرفته و به خواب خواهید رفت.

به خاطر داشته باشید که موقع خواب قلب و معده باید در سمت راست جسم قرار گرفته باشد و برای اینکه اعضاء حیاتی درست کار کنند، بهتر است کمتر هنگام خواب به این دو عضو فشار وارد شود.

پس باید حتی الامکان سمت راست بخواهید تا از این فشار جلو گیری شود.

در بعضی موارد نامرتب بودن رختخواب، خود باعث بسخوابی مگردد.

برای اینکه خون درست جریان یابد لازمست در هنگام خواب سر روی سطح بلند تری قرار گیرد، برای همین جهت است که بالش به کار مبرند ولی پیداست در صورتی که بالش خیلی بلند باشد موجب بسخوابی مگردد.

برای درمان بسخوابی باید از برگ یا گل بیدمشك كمك بگیریید: پنجاه

گرم برگ بیدمشك خشك شده را در يك لیتر آب جوش دو دقیقه بجوشانید و ده دقیقه دم کنید، سپس آن را صاف کنید و هر روز سه بار و هر بار يك فنجان از آن را

بنوشید. نوع دیگر برای تهیه دم کرده گل بیدمشك باید پنجاه گرم گل بیدمشك

را که خشك کرده‌اید در يك لیتر آب خیلی جوش دوازده دقیقه دم کنید و شیرین کنید و هر روز سه بار و هر بار يك فنجان از آن را قبل از صرف غذا بنوشید.

اگر دم کرده برگ پرتقال را که با يك یا دو قاشق عرق بهار نارنج مخلوط شده باشد، پیش از خواب مصرف نمائید بدون شك بالای بسخوابی بر طرف شده و شما به خواب

آرام و راحتی فرو خواهید رفت. نسخه تهیه دوای بسخوابی اینست که بیست گرم

برگ خشك درخت پرتقال را در يك ليتر آب جوش ده تا پانزده دقيقه دم كنيد و بعد صاف كنيد و با عسل يا شكر شيرين سازيد و موقع خواب يك فنجان از آن را با دو قاشق عرق بهار نارنج بخوريد و بخوابيد. اگر دسترسی به برگ پرتقال نداريد ميتوانيد به جای آن سی گرم پوست نارنج را تکه تکه کرده در يك ليتر آب جوش بریزید و پنج دقيقه بجوشانيد و بيست دقيقه دم كنيد و بعد صاف كنيد و با عسل شيرين

كنيد و يك فنجان از آن را با دو قاشق بهار نارنج پيش از خواب بخوريد و بخوابيد. اگر يك فنجان جوشانده پوست خشخاش را قبل از خواب بنوشيد به خواب عميق و خوشی فرو خواهيد رفت. بری تهیه این جوشانده باید ده گرم پوست رسیده و خشك خشخاش را در دوپست گرم آب جوش بيندازيد و پنج دقيقه بجوشانيد، بعد ده دقيقه آن را دم كنيد و سپس صاف كنيد و با عسل شيرين سازيد و يك فنجان از آن را قبل از خواب بنوشيد.

اگر دچار بخوابی هستيد قبل از اينكه به بستر خواب رويد يك فنجان دم کرده سنبل طيب را بنوشيد و به رختجواب برويد و از خواب مطبوعی بهره مند شويد.

طرز تهیه دم کرده سنبل طيب: بايد شصت تا صد گرم ريشه خشك آن را در يك ليتر آب گرم بریزيد و دوازده ساعت بگذاريد و بعد از دوازده ساعت كه گذشت آن را صاف كنيد و صرف نمائيد. ولی احتياط كنيد كه مصرف زياد و پي در پي سنبل طيب باعث ضعف قوه بينائی و شنوایی میشود.

دم کرده برك درخت گلابی داروی شفا بخش بخوابی است. برای تهیه آن بايد صد و بيست گرم برگ خشك درخت گلابی را در يك ليتر آب جوش بيست دقيقه دم كنيد و بعد صاف نمائيد و موقع خواب يك فنجان از آن را بنوشيد تا در خواب

آرام و عميق فرو رويد.

پنجاه گرم میوه گل نسترن را که تازه یا خشک باشد با کارد تکه تکه کنید و در یک لیتر آب سرد بریزید تا سه ساعت بماند و بخیسد. بعد از آن ظرف محتوی آن را روی آتش ملایمی بگذارید تا به جوش آید و پنج دقیقه بجوشد. بعد ظرف را از روی آتش بردارید و دوباره پانزده دقیقه بگذارید بماند تا دم بکشد. بعد آن را صاف و شیرین کنید و در طی روز چند بار آن را بنوشید. مصرف این جوشانده بخوابی را بر طرف میکند.

اشخاصی که دچار بخوابی و درد اعصاب شده اند باید با شام خود کاهو مصرف کنند و یا شبها قبل از خواب، جوشانده شصت گرم کاهو را در یک لیتر آب مصرف نمایند تا خواب راحتی داشته باشند؟

ماده ای که در کاهو هست و به نام (لاکتو کاربوم) خوانده میشود دارای خواص آرام بخش و خواب کننده میباشد.

سیب به علت اینکه دارای فسفر میباشد سلسلهء اعصاب را تقویت میکند و شخص را مستعد خوابیدن مسازد.

بسیاری از دهاتیان که سنشان زیاد شده و در اثر کثرت سن دچار کم خوابی و بخوابی شده اند اگر قبل از خواب سیب نخورند خوابشان نمبرد. به همین جهت روی تجربه بهترین و مؤثرترین داروی خواب آور را سیب درختی تازه و رسیده بدانند.

گل شقایق مخدر و خواب آور است برای این منظور دوازده گرم گل شقایق خشک را در یک لیتر آب مدت ده دقیقه بجوشانید و بنوشید تا در عالم پر از سکون و آرامش خواب فرو روید.

از آنجا که کمبود کلسیم سیب تشنج اعصاب و بخوابی میشود، برای اینکه خواب راحتی داشته باشید، از میوهها و مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده کنید.

اگر شما بیماران عصبی و مبتلایان به بنخوابی به طرز تغذیه خود توجه کنید به زودی شفا مییابید، زیرا غذاهای شما همیشه از گوشت، تخم مرغ و مواد نشاسته ای

ترتیب داده شده است و این غذاها اسیدهای برای خون تولید میکنند که سبب اختلالات

عصبی و کلیوی میشود و روز بروز حال مبتلایان به امراض عصبی و بنخوابی را شدیدتر

میکند. بر خلاف رژیمهای گوشتی، رژیم گیاهخواری از نظر زیست شناسی رژیمی است که مسکن و آرام بخش است و ترشترین میوهها مخصوصا لیمو از این جهت مؤثر و مفید است.

پیاز بواسطه فسفوری که دارد انجام کار فکری را آسان مسازد، به همین جهت مصرف آن به متفکرین و کسانی که کارهای فکری دارند توصیه شده است. در مورد ضعف و فرسودگی جسمی و عصبی، پیاز دارای عمل نیرو بخش تقریبا فوری و آنی است و هضم مواد نشاسته ای را مخصوصا آسان ساخته و شخص را حاضر برای

خواب میکند.

اشخاصی که دچار بنخوابی هستند اگر شبها با غذای خود پیاز بخورند حالشان بهتر شده و خواب زودتر به سراغ آنها خواهد آمد.

مصرف ترب سیاه در شام برای رفع بنخوابی توصیه شده است.

دم کرده خرفه به مقدار بیست و پنج گرم در يك لیتر آب برای رفع بنخوابی بسیار مفید است.

مصرف سیب زمینی ترشی به پیران برای اینکه خوابشان زیاد توصیه شده است.

خیار خواب آورد. جوشانده برگ و گل سیب زمینی به مقدار سی گرم در يك لیتر آب، نوشابه ای

بوجود می آورد که خواب آور است.
دم کرده شکوفه به را که تازه یا خشک شده باشد به مقدار سی گرم در یک
لیتر آب، با عرق بهار نارنج مخلوط کنید و بیاشامید تا به خواب عمیق و راحتی
فرو بروید.
اشخاصی که بعد از غذای شب نارنگی می خورند، خواب آنها عمیق
میشود، زیرا نارنگی دارای مقدار زیادی بروم است و بروم تسکین دهنده سیستم
عصبی است.
اگر شیره تخم کدو را بگیرید و در شیر یا آب بپزید برای رفع بخیوابی
مفید است.
کسانی که از بخیوابی رنج میبرند باید موسیر را در سوپ خود داخل کنند
و موقع شام بخورند تا اثر معجزه آسای آن را در فراهم آمدن خوابی راحت و آرام به
چشم
خود ببینند.

بیماریهای پوست

پوست حد فاصل بدن با دنیای بیرون و محافظ بدن است. در ضمن به کارهای داخلی بدن هم کمک زیادی میکند، از جمله ویتامین " د " درست میکند و هورمون جنسی " تستوسترون " را فعال می سازد. به تنظیم فشار خون کمک می نماید و آب را درون بدن نگه میدارد. شبکه اعصاب پیچیده پوست، درد، لمس، گرما و سرما را حس کرده، آنها را فوری به مغز منتقل میکند. در مقابل باکتریها از بدن محافظت میکند. پوست نصف کار کلیهها را انجام میدهد و علاوه بر این به ریه هم مدد می رساند. با پاکیزه نگهداشتن پوست کمک بزرگی به انجام وظایف آن می کنیم. همچنین از پوشیدن کفش و کلاه و لباس تنگ باید خودداری کنیم، زیرا البسه تنگ سبب میشود جریان خون مختل گشته و فعالیتهای پوست خنثی گردد. مهمترین خطری که پوست با آن رو به رو می شود سرطان است. این بیماری اکثرا ناشی از تابش بیش از حد نور خورشید روی پوست است. اجتناب از راه رفتن بیش از حد زیر نور آفتاب یکی از بهترین طرق جلوگیری از سرطان پوست است. حتی در موقع استراحت در کنار دریا یا بازی در محیط باز بهتر است از کلاه لبه بلند استفاده شود. همچنین به جز در مورد پوستهای خیلی چرب استحمام زیاد در هوای زمستانی مضر است زیرا باعث خشک شدن پوست می گردد.

بیماریهای پوستی کودکان - بیماریهای خارشدار پوستی کودکان را دچار بخوابی میکند. از دادن شیرینی و مواد قندی به مقدار زیاد باید خودداری کرد

تا طفل مبتلا به بیماریهای پوستی نگردد. همچنین باید تن و رختخواب طفل را خیلی تمیز نگاه داشت.

از جمله عواملی که در پیدایش بیماریهای پوستی دخالت دارد قنداق است. بچه را حتی الامکان نباید قنداق کرد زیرا قنداق نه تنها به جریان خون لطمه وارد میآورد بلکه در اثر فشار زیادی که بر تن کودک وارد میشود، او را مریض میکند. گذشته از آن قنداق چیز کثیفی است زیرا، اگر بچه‌ها را در آغاز شب در قنداق تمیزی به پیچیم امکان دارد در همان آغاز شب بچه قنداق خود را کثیف کند و تا

صبح

در کثافت خود بلولد. گذشته از این، قنداق بهترین وسیله برای بروز خارش بر روی پوست لطیف بدن طفل است.

لباس بچه باید ساده و گشاد و تمیز باشد و دست و پای بچه را نباید پیچید. كك و مك

كك و مك معمولا در قسمت‌های باز بدن است، بطوری که روی دستها، سینه، گردن و صورت دیده میشود.

كك و مك اثر اشعهء ماوراء بنفش آفتاب است و کسانی که به آن مبتلا هستند در تابستان زیاد شده و در زمستان از بین می رود. کسانی که لباس نایلون یا پلاستیک پوشیده در آفتاب راه بروند به این بیماری دچار می شوند. كك و مك بیماری خاصی

نیست و ضرر ندارند. معالجهء آن راه نرفتن در آفتاب است و نیز میتوان آن را با دستورات زیر بر طرف ساخت:

پوست صورت را پاك نمائید و بعد آن را با ورقه‌های نازك گوجه فرنگی مستور ساخته يك ساعت بگذارید بماند. چنانچه این دستور را چند دفعه عمل کنید و از آفتاب فرار نمائید درمان خواهید شد. با تمشك نیز می توان لکه‌های كك و مك را پاك كرد. دستور این عمل این است که صورت را خوب بشوئید و یا پوست را پاك کنید، بعد آب تمشك را که تازه با فشار گرفته‌اید به صورت بمالید و پس از يك ساعت آن را بشوئید. لیمو ترش نیز برای كك و مك مفید است.

شستشوی صورت با آب لیموی تازه که خودتان گرفته باشید در کم رنگ کردن كك و مك خوبی دارد.

اگر زرده تخم مرغ را با روغن زیتون روزی سه بار به صورت بمالید، كك و مك بهبود میابد.

مالیدن پوست پرتقال یا نارنگی یا نارنج، یا آب ماست به پوست، در بر طرف کردن كك و مك مؤثر است.

مالیدن گل زرد چوبه، كك و مك را بر طرف میکند و لکه‌های پوستی را از بین میبرد.

ضماد ترب با عسل جهت از بین بردن آثار کبودی زیر چشم و آثار ضربه و جای زخم و كك و مك سودمند است.

مالیدن میوه ی موز مخلوط با مغز تخم خربزه جهت كك و مك و نیکویی رنگ چهره مفید است.

مالیدن خولنجان با روغن زیتون كك و مك را از بین میبرد.

اسفناج رنگ چهره را باز میکند. برای معالجه كك و مك، اسفناج را در روغن زیتون بریزید و بعد روی صورت بیاندازید.

ریشهء سوسن را اگر بجوشانید و با آب آن صورت بشوید كك و مکهای صورت را پاك می سازد.

رشگك

رشگك یکنوع از امراض زیر جلدی است که در بچه‌ها ظهور نموده و خارش زیاد دارد و گاهی در اثر خارش زیاد زخم میشود و دانه‌های آن به قدری ریز است که به چشم دیده نمیشود.

طرز معالجه آن بسیار آسان است، مخصوصاً هنگامی که بر روی گونه‌ها و صورت و (لپ)، رشگك مزند، مقداری نیل را که در رنگری به کار مرود در آب جوش حل نموده کاملاً مانند دوغ به هم بزئید تا بر روی آب شده نیل کف ایجاد شود و آن کفها را با دم قاشق بر بدن طفل که مبتلا شده بمالید تا ۷ روز این عمل را روزی ۷ مرتبه تکرار کنید طفل راحت خواهد شد.

جوشهای مختلف

جوشهای غرور جوانی

جوشهای معروف به غرور جوانی که غالباً پس از بلوغ ظاهر میشود و اگر نکات بهداشتی رعایت نشود مدتها در صورت مماند، در اثر ناپاکی خون بروز میکند.

علت ناپاکی خون هم، خوردن شیرینی و نان قندی و مواد شکاری و نشاسته‌ای به مقدار

زیاد است. برای رفع این جوشها علاوه بر رعایت نکات بهداشتی در هنگام شستشوی

صورت باید از خوردن مواد قندی حتی الامکان پرهیز کرد و در فاصله هر وعده غذا، باید به مقدار کافی میوه و آب خورد و صبحها باید به اندازه کافی به ورزش ملایم

پرداخت. از رعایت نکات بهداشتی در موقع شستن صورت اینستکه باید صورت را پس از شستشو در برابر بخار گرفت و حوله گرمی که قبلاً در آب گرم آمیخته با اسید بوریك (اسید بوریك به مقدار سه قاشق آش خوری در دو لیتر آب باشد)

فرو برده و سپس حوله را چلانده آن را به صورت مالید تا به این ترتیب جوشها ترکیده

و باکتریهای آن کشته شود.

بانوانی که در اثر استعمال کرمهای مختلف، صورت آنها پر از جوش غرور میشود بهترین درمان آنها ضماد رازیانه است، زیرا به علت داشتن هورمون زنانه غدهء تعریق صورت را تقویت می نماید و در نتیجه عرق کرده و مقدار زیادی چربی خارج گردیده و پوست آنها نیز ترش شده و بیماری معالجه می گردد. اشخاصی که مبتلا به جوش صورت و آگزا هستند اگر هر روز مقدار کمی

شلغم خام را بخورند احتیاج بدن آنها به گوگرد که در این سبزی هست بر طرف خواهد شد و در نتیجه جوش آنها خوب خواهد شد ولی باید شلغم خام را با دقت و احتیاط بخوند تا معده آنها ناراحت و خسته نشود.

برای معالجه آکنه (جوشهای سیاهی که بر روی پوست پیدا میشود) باید يك گوجه فرنگی را بد و نصف بریده و آهسته و آرام روی آن بمالید و فردای آن روز

همین کار را با ترشك کوبیده بکنید و با آب سرد صورت را بشوئید. شیره ای را که از تره فرنگی خارج میشود با شیر یا آب زرد پنیر مخلوط کرده و به شکل محلول برای برافروختگی صورت و جوشهای آن به کار مبرند. مبتلایان به جوش غرور باید همه روزه کمی عسل به صورت خود بمالند و آن قدر با دست مالش دهند تا از بین برود و بدون شستن آثار آن دیده نشود. اگر چند روز مرتباً این کار را ادامه دهند، جوش از بین رفته و آثار آن نیز محو می گردد. سی تا شصت گرم ریشه شنگ را در يك لیتر آب، مدت نیم ساعت بجوشانید و صبح ناشتا بین غذاهای اصلی بخورید، مصرف این جوشانده برای اشخاصی که مبتلا به امراض جلدی شده اند توصیه شده است.

آبی که برای پختن خود شنگ به کار مرود نیز دارای همان خواص است و در مورد معالجه و درمان این بیماریها مصرف می گردد. جوشانده شنگ بعنوان محلول برای معالجه کچلی و خراش و جوشهای ریزی که در پوست پیدا میشود مفید است.

کسانی که دچار جوشهای چرکی و یا دمل در بدن خود می شوند با آب لیمو میتوانند به خوبی آن را معالجه کنند. کسانی که مبتلا به این گونه بیماریها هستند باید

هر روز صد و هشتاد گرم آب لیمو را به تنهایی و یا با آب پیاز و سیر یا هویج و یا شلغم خام مصرف کنند.

شربت آب لیمو با عسل جوشهای قرمز روی پوست و حتی خالهای ریز کوچک را از بین میبرد.

هیچ چیز بهتر از لیمو برای جوشهای ریز پوست، مؤثر و مفید نیست. برای جوشهای قرمزی که در پوست پیدا میشود باید شیر خام را که قطعات گرد خیار را در آن خیسانده باشند مصرف نمایند و برای اینکه سوراخهای درشت و باز صورت بسته شود باید باندازهء مساوی تخم خیار، کدو و خربزه را جدا جدا در آسیاب خورد کرده و بعد يك قاشق سوپخوری از هر کدام از این گردها را در سرشیر تازه و یا شیر حل کرده و هر سه را با یکدیگر مخلوط نموده و نیم ساعت با آن به صورت ماسک گذاشت و بعد از نیم ساعت صورت را با گلاب ملول شست.

برای رفع جوشهای قرمزی که روی پوست صورت و بدن ظاهر میشود باید پیاز را که سرکه ریز ریز شده است به آن مالید.

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

بیست گرم بنفشه فرنگی را که خشك شده باشد و محتوی گل و برگ و ساقه باشد در لیتر آب سرد بریزید و دو ساعت آن را خیس کنید. بعد ظرف محتوی آن را روی آتش ملایمی بگذارید تا چند دقیقه بجوشد و بعد، از روی آتش بردارید و بگذارید مدتی بماند تا دم بکشد. سپس آن را صاف کنید و در هر روز سه یا چهار

فنجان از آن بنوشید. اگر چند هفته به نوشیدن آن ادامه دهید خواهید دید که جوشهای بدریخت صورت شما به کلی از بین رفته و چهره شما رنگ و پوست تازه ای پیدا کرده است.

جوشهای صورت بچه‌ها: در صورت بعضی از بچه‌های شیر خوار، جوشهایی پیدا میشود که رفته رفته تبدیل به زخم شده و آنها را ناراحت میکند. برای درمان آن باید چهار تا پنج گرم بنفشه فرنگی را که خشک شده، در دوپست و پنجاه گرم آب جوش، يك شب بخیسانید و صبح فردای آن شب محتوی آب را روی آتش بگذارید تا به جوش آید و يك یا دو دقیقه بجوشد. بعد آن را صاف کرده و با يك

چهارم لیتر شیر مخلوط کرده و شیرین کنید و ناشتا به بچه‌های شیر خوار بدهید. مخلوط شیر و جوشانده بنفشه فرنگی، جوشهای صورت بچه‌های شیر خوار را معالجه میکند.

خالهای روی پوست را اگر چند بار در روز با سیر بمالید بر طرف میشود ولی این کار البته از پیدایش خال در بدن جلو گیری نمکند و برای چاره جویی باید خون را تصفیه کرد.

جوشانده شصت گرم کاهو در يك لیتر آب به صورت محلول برای رفع جوش صورت مصرف مگردد و صورت را با آن بشویند.

خوردن پرتقال از تاولهایی که در پوست بدن پیدا میشود جلو گیری میکند. در مورد بچه‌هایی که دچار زرد زخم و یا جوش صورت شده اند توصیه میشود آب هویج خام را که مخلوط با شیر شده است با کمی نمک به آنها بدهیم. همینطور هویج را باید رنده کرد و در گاز (پارچه تمیز) پیچید و روی قسمتهای بدن مریض گذاشت به این صورت دلمه‌های زخم زیاد نمماند و می افتد. این ضماد را برای آبسه پستان، سودا و انواع دمل و کورک میتوان به کار برد و نتیجه گرفت

برگهای تازه هویج یا شیره آن را هم در مورد ضماد به کار مبرند. تمشک برای رفع ناراحتی بواسطه جوشهای پوستی بسیار مفید است.

بوی پا

عده‌ای برای اینکه پایشان بو ندهد زیاد آن را با آب و صابون می شویند و هرچه زیادتر بشویند نتیجه معکوس می گیرند.

برای رفع بوی پا بهترین وسیله ایجاد ترشی است و این کار را میتوان با دستورات زیر عملی کرد:

پس از استحمام و شستشو مقدار زیادی بدون جوراب راه بروید تا پای شما عرق کند و عرق آن خشک شود.

برای ترش کردن پا میتوانید از ترشیها استفاده نمایید و بهترین دستور این است که یک گرم جوهر لیمو را در صد گرم آب حل نمایید و پای خود را با آن شسته و بگذارید این آب در آنجا خشک گردد.

اگر برای خشک کردن پاپودر استعمال می نمایید سعی کنید که آن پودر ترش باشد ولی بدانید که اینها هیچکدام ترشی طبیعی شوند. پس بهتر است کاری کنید که زیاد عرق نمایید و برای این کار بهترین دستور، خوردن غذاهای معرق

است که مهمترین آنها خربزه، انیسون، خبازی، پرسیاوشان، جوزهندی، دارچین، زنجبیل و گل گاو زبان است.

دم کرده گل گاو زبان با لیموی عمانی را میتوان صبح به جای چای خورد. و نیز زنجبیل، دارچین و جوزهندی جزو ادویه‌ای هستند که معمولا به غذا می زنند.

با خبازی و پرسیاوشان نیز میتوان شربت‌های خوشگوار در ست کرد. اثر این مواد به علت هورمون‌های نباتی است که در آنها بوده و غدد عرق از آنها استفاده می نمایند.

دم کرده دارچین به جای چای سابق معمول بوده و بسیار نافع است.

چاک گوشه لب

در اثر حرارت جگر و کلیه، در گوشه لب چاکی ایجاد میشود و هر چند روغن

و پمادهای مختلف بمالند بهبودی نخواهد بخشید مگر آنکه جگر را خنك نموده و حرارت مزاج را کم نمود.

علاج آن خوردن زرشک، آب انار آبغوره، آب عناب کاهو، برگ چغندر، آش جو، آش عدس و آش گشنیز و چغندر و از این قبیل غذاهاست.

يك نوع درمان - چفت در اطاق یا دستگیرهء در را که آهنی باشد یا هر نوع آهن را که هوای صاف و لطیف شب بر آن گذر نموده باشد، صبح قبل از خوردن هر چیز به گوشه لب بکشند و در حدود ۵ دقیقه آن چفت یا آهن را در روی چاك گوشه لب بگذارید که بچسبد بهبود حاصل خواهد شد. البته این عمل باید چندین روز ادامه داشته باشد.

ورم و گوشه کردن انگشت جوشاندهء برگهای باقلا برای رفع ورم سر انگشتهای دست که باصطلاح مگویند " گوشه کرده است" بسیار مفید است و در این مورد باید يك مشت گل باقلا را در يك لیتر آب به مدت نیم ساعت جوشانید و انگشت مریض را در آب جوشیدهء آن که گرم است فرو برده و مدتی نگه داشت.

انگشت را با پوسته نازك پیاز ببندید تا ورم آن سریعا بهبود یابد.

ضماد شلغم برای معالجه گوشه انگشت مصرف میشود و ورم آن را از بین می برد. برای تهیه این ضماد، يك شلغم را بپزید و آن را ریز ریز کنید و به شکل فرنی در آورید.

گند تاول

گند تاول دانههایی است که در بدن پیدا میشود و بسیار خارش دارد و بعد از خارش زیاد دانه ترکیده و آب از آن خارج میگردد و اگر از آن آب به هر کجا بریزد فوری از دانهها شروع به رشد نموده زیر پوست بدن بالا میآید.

طرز معالجه - مقدار کمی پنبه به نوك چوب کبریت ببندید و داخل محلول

آب اکسیژنه فرو برید و آن پنبهء آغشته را بر روی دانه‌ها بزنید بسیار نافع است.
این عمل چند روز و روزی چند بار باید تکرار شود.
سالک

جوشانده برگ از گیل که نیمه گرم یا خنک باشد به صورت حمام و یا محلول مالیدنی روی پوست، باعث درمان سریع سالک میشود. این جوشانده علاوه بر معالجهء سالک، برای پوستهای علیل و ظریف مقوی است.
برای تهیه جوشانده برگ از گیل باید پنجاه گرم از گیل تازه یا خشک را در یک لیتر آب، پانزده دقیقه بجوشانید و ده دقیقه دم کنید و بعد صاف کرده به مصرف برسانید.

کفگیرک

برای جلوگیری از کفگیرک می توان به حمامت متوسل شد. اما برای معالجه در مرحله اول باید یا آبدوغ گل سرخ و یا آش آبغوره خورده شود که داخل معده دباغی و شستشو شود. سپس باید به مبردات افزود. آب، لعاب اسفرزه، قدومه، خاکشیر،

کاهو، گشنیز، خیار، هندوانه، ازگیل، کاسنی، آلبالو، گیلاس، عناب، زرشک و مخصوصا

آب عناب و آب زرشک بسیار مفید است.

زرشک سیاه و زرشک پلوئی را بجوشانید و آب آن را میل نمایید. تمر هندی را در آش مخلوط نموده به صورت غذا میل نمایید. آش آبغوره بسیار نافع است. تمر گجرات را بجوشانید و صاف نمایید، هم وزن آن آب گشنیز تازه مخلوط نموده با ۴۰ گرم شکر سرخ مخلوط نموده میل نمایید.

تخم کاهو، تخم کاسنی، تخم خرفه، تخم خیار، تخم گشنیز از هر کدام به مقدار مساوی نرم بسائید و با آب خرفه و آب گشنیز تازه خمیر نموده بر روی کفگیرک بیندازید مفید است و سوزش و حرکت آن را ساکت منماید.

برگ هلو و برگ عناب و برگ کاسنی و خرفه و گشنیز خشک را نرم بسائید با شیر گاو خمیر نموده بر روی زخم کفگیرک بیندازید.

خارش و سرخی
بعضی اوقات در دست و صورت و قسمت‌های دیگر بدن سرخیهایی توأم با خارش دیده میشود. این عارضه با استفاده از کوبیدهء نعنا بر طرف میشود.
جوشاندهء برگ گردو، به مقدار پنجاه گرم برگ در يك لیتر آب برای رفع ورم سرمازدگی و قرمزی پوست مصرف میشود و به شکل کمپرس برای معالجهء ورم پلك، جوش چشم و تاول استعمال میگردد.
سرخی صورت را میتوان با کاهو بر طرف کرد. برای این کار برگهای سبز کاهو را بکوبید و آن را روی قسمت‌های سرخ صورت بگذارید و پس از نیم ساعت آن را برداشته صورت را بشویید، سرخی بر طرف خواهد شد.
مصرف لوبیا در معالجه خارش پوست توصیه شده است.
اگر لوبیای خشك را بعد از پختن نرم کنید ضماد خوبی برای سوختگیها و خراشهای روی پوست، سودا و با سرخ میباشد.
مالیدن تاجریزی برای ضد خارش مفید است.
اگزما

هیچ چیز مثل آب لیمو معالج جرب و انواع اگزما نیست مشروط بر اینکه مقداری آب لیمو بخورند و آب لیمو به محل زخم بمالند.
برای معالجهء اگزماهایی که آب میدهند باید مخلوطی از برگ درخت گردو را با پوست درخت بلوط در آب جوشانید و قسمتی از بدن را که مبتلا به اگزما شده است در جلوی بخار آن نگه داشت.
در اوایل بروز اگزما که کاملاً پخش نشده، باید محل آن را با ماست و سدر روزی سه مرتبه شستشو داد.

برگ عناب، برگ کاسنی، برگ بید، برگ یا گل تمر و گل ختمی را از هر کدام به مقدار مساوی، مخلوط نموده با ماست گاو خمیر کنید و روزی چهار مرتبه روی آگزما بمالید.

مغز فلوس، خاکشیر تلج، خار خاسک، سدر، جوش، گل ختمی را از هر کدام به مقدار مساوی نرم بسائید و با ماست مخلوط نموده در هر روز از ۳ تا ۵ مرتبه به محل آگزما بمالید.

پوست هندوانه خشک را با عناب و تخم کاسنی و تخم خرفه به مقدار مساوی نرم بسایید و با ماست مخلوط نموده روی آگزما بمالید.

مبتلایان به آگزما و جرب، از لباسهای پشمی و نایلون خودداری نمایند. لباس آنها باید از کتان و پنبه باشد. از نوشیدن نوشابه‌های گاز دار و خوردن آجیل و غذاهای حاد و سبزیجات آهن دار مخصوصا اسفناج و از غذاهای بودار و سرخ شده و خوردن نمک، سرکه، پیاز، تره باید اجتناب ورزند.

یک دنبان تازه را کوبیده و آن را روی زخم بگذارید و پس از یک ساعت بردارید و این عمل را روزی یک بار تکرار کنید پس از چند روز بر طرف میشود. ممکن است دنبان را پوست کنده، ورقه‌های نازک کرده و در روی زخم بگذارید.

آگزمای پشت گردن نیز با این دستور معالجه میشود، مشروط بر اینکه ورزش گردن را نیز بر آن اضافه کنید و سر را به شدت به راست و چپ بگردانید تا با این اعمال ورزشی، چربی پشت گردن از بین برود.

کلم بواسطه گوگردی که دارد بر ضد ترشحات چربی زیاد پوست، که میتواند سبب آگزما شود مؤثر است.

جوشانده غلیظ زغال اخته فرنگی تازه یا خشک، به مقدار یک مشت در نیم لیتر

آب، به صورت کمپرس برای معالجه اگزما توصیه میشود. اثر شاهی در کسانی که دچار اگزما و سایر ناراحتیهای جلدی شده اند قابل توجه است.

برص

برص تخته‌های سفیدی است که بر روی پوست صورت و گردن و گاهی دستها ظاهر میشود. در ابتداء خالهای سفیدی بر روی پوست صورت پیدا میشود که کم

کم

اگر جلو گیری نشود به هم میپیوندند و تخته‌های بزرگ سفید را تشکیل میدهند که ممکن است صورت و گردن را فرا گیرد.

علاج آن روزی دو مرتبه در آب سرد فرورفتن یا دوش سرد را بر روی آن باز نمودن است. اگر زمستان بود در حمام دوش را گرم و سرد نموده که آب میل به گرمی نداشته باشد و دوش بگیرند و بدن را با صابون سوبلمه و آب سرد بشویند

بسیار

نافع است.

گل ختمی سفید را در آب بخیسانند و با جوش شیرین خمیر نموده به موضع سفیدی بمالند.

تنتور ید را به مواضع سفیدی بمالید بعد در آب سرد شستشو دهید. این عمل باید آن قدر تکرار شود تا برص به کلی مرتفع گردد.

سودا - جرب
ضمادهایی که با برگهای تازه یا گوشت کدو درست میشود سوداهای
متورم و خراشهای جزئی روی پوست را تسکین مدهید.
روغنی را که از هستهء هلو استخراج میشود به شکل محلول روی ورم سودا
ممالند نافع است.
آب گردوی تازه را بگیرید و آن را بر روی جاهائی که مبتلا به سودا شده
است بمالید، بیماری شما را معالجه و درمان خواهد کرد.
اگر برگهای اسفناج را در روغن زیتون بپزید ضماد خوبی رای معالجهء
سودا و زخمهای شدید و سخت میباشد.
اسفناج پخته اگر مدتی بماند تخمیر میشود،
به همین جهت است که باید به مقداری که لازم و مورد احتیاج است از آن تهیه
نمود،
و برای غذای بعدی هم آن را نگه نداشت.
برای معالجهء سودا، يك هفته صد گرم برگ تازهء تاج ریزی سیاه را در
دویست گرم روغن زیتون بخیسانید و این روغن را مثل کمپرس به روی پوست
بمالید.
۱۰ گرم جوهر لیمو را در آب جوش حل نموده روزی سه بار بر روی زخم
سودا بمالید نافع است.
برگها و ساقههای خرفه برای رفع سودا مؤثر است.
شیره سفید تازه مامیران برای سودا مفید است.
جرب
عوارض جرب سوزش و خارش پوست بدن و دانههای بسیار ریزی است که روی

پوست پیدا میشود.
اگر تخم ریواس را با روغن کنجد مخلوط نمائید جرب و خارش را دور
مکند.
برای معالجه جرب، برگ درخت گردو را با پوست درخت بلوط بجوشانید
و از بخور آن روی محل زخم استفاده کنید.
دمکرده چوبک بعنوان محلول شستشو، نیمگرم یا سرد، زخم جرب را
معالجه کرده و خیلی زود آن را خشک میکند.
جوشانده گزنه را با پنبه روی زخم جرب بمالید زخم را معالجه خواهد
کرد. برای تهیه جوشانده گزنه بعنوان محلول شستشو، باید سی گرم برگ و
ساقه گزنه را در نیم لیتر آب سرد بریزید و ظرف محتوی آن را روی زمین بگذارید
تا ده دقیقه به حال خودش بماند و دم بکشد بعد آن را صاف کنید و با پنبه روی
زخم بمالید.
چون جرب مسری است شخص باید مراقبت کامل به عمل آورد تا دیگران
را مبتلا نسازد و لباسهای خود را ضد عفونی سازد.
برای درمان جرب، يك نخود کات کبود و يك مثقال مرکوروژ را با شیر گاو
به قدر کافی که خمیر شود مخلوط کرده روزی ۳ بار بر روی جرب بمالند.
زاج سفید دو مثقال، خاکشیر تلخ يك مثقال، مرکوروژ شش نخود (نصف نیم
مثقال) نرم بسایند و با شیر گاو مخلوط نموده از سه تا پنج مرتبه در روز، بر روی
جرب بمالند.
گل ریواس، شاه تره، جوش شیرین، گل خطمی را نرم بسایند و با ماست گاو
مخلوط نموده بر روی جرب بمالند.
با محلول اسید بوریک همه روزه شست و شو بنمایند و قدری آب لیمو بر روی

آن بمالند.
جوشاندهء آویشن به مقدار ۲۰ گرم برای يك لیتر آب بعنوان محلول علیه کچلی، رشك و شپش سر، استعمال می گردد.
مرهم سیر که از سیر رنده شده و یا روغن کامفره بدست مآید در مورد بیماری کچلی مصرف میشود.
آب خیار را بعنوان محلول شستشو بر ضد کچلی به کار مبرند.
جوشاندهء شنگ بعنوان محلول برای معالجه کچلی و جوشهای ریزی که در پوست پیدا میشود مفید است.
برگهای کرفس را اگر له کنند و با نمك و سرکه مخلوط نمایند برای کچلی مفید و استعمال آن توصیه شده است. برای معالجهء بیماری کچلی، سیبی را به دو قسمت بکنید و هسته و پلیشه آن را در آورید، در وسط آن که گود شده کمی گل گو گرد بگذارید، بعد این قسمت سیب را روی هم بگذارید و با نخی محکم ببندید و سپس آن را در کوره قرار دهید تا بپزد.
وقتی این سیب خوب پخته شد آن را له کنید و به شکل فرنی در آورید و به سر مریض بمالید.
اگر برگهای درست گردو را در مقدار کمی آب بپزند و آن را مثل ضماد روی امراض جلدی میکروبی مثل کچلی بگذارند آن را معالجه و درمان خواهد کرد.
کھیر
کھیر دانه‌های درشتی است که در تمام بدن بیرون می ریزد. ابتدا يك قسمت از بدن به خارش می افتد، پس از زیاد خاراندن، قرمز میشود و بعد در همان ناحیه دانه‌های زیادی بیرون می ریزد که بر خلاف دانه‌های گند تاول آبدار نیست.

عضو کهیر زده را اگر در آب سرد فرو ببرند در تسکین التهاب آن بسیار مؤثر است.

آب نارنج و آب لیمو و آب غوره از هر کدام ۱۰۰ گرم مخلوط کرده میل کنید، ابتدا کهیر زیاد شده هرچه بتواند بیرون می ریزد، بعد به مرور فروکش میکند و بهبود حاصل میشود.

از خوردن گوشت، تخم مرغ، نمک، خرما و چربیها باید خودداری نمود. خوردن کاهو، گشنیز، چغندر، برگ چغندر ماست، آب لیمو، شاه تره، خرفه، خیار، هندوانه، لعاب اسفرزه، و خاکشیر بسیار مفید است.

مصرف توت فرنگی در امراض جلدی منع شده است. کسانی که مبتلا به کهیر شده اند اگر توت فرنگی را له کنند و در آب بریزند و یک ربع ساعت قبل از مصرف،

شکر در آن ریخته و مصرف نمایند به زودی عوارض کهیر رفع خواهد شد. آب انگور در معالجه کهیر اثر قطعی دارد.

مصرف ترب قرمز، صبح ناشتا برای افراد مبتلا به کهیر تجویز شده است.

ماهیهایی که فلس ندارند چون از ماهیها و کرمها تغذیه می کنند خوردن آنها خون را مسموم و ایجاد کهیر و خارشهای جلدی میکند، از این جهت و به اضافه

بعضی جهات دیگر در شریعت اسلام ممنوع است -

میخچه و زگیل

برای رفع میخچه و زگیل باید مدت بیست و چهار ساعت یک برگ تره فرنگی را در سرکهء قوی بخیسانید و بعد از اینکه جای میخچه و زگیل را کاملا شسته و پاک کردید یک قطعه از برگ تره فرنگی را از سرکه که در آورید و روی زگیل و یا میخچهء پا بگذارید و روی آن را با نواری محکم ببندید و بگذارید تا صبح فردای آن روز بماند.

بعد نوار و برگ تره را از روی زگیل بردارید و با ناخن آن را

بکنید، بعد انگشت خود را روی آن بگذارید، اگر احساس درد نمیشود میخچه یا زگیل به کلی خارج شده است، ولی اگر بر عکس احساس درد کردید علامت این است که ریشه‌های آن هنوز باقی است و باید يك قطعه پیاز یا برگهای عشقه (پیچك) را محکم به آن بمالید.

برای رفع زگیل، وسط پیاز بزرگی را گود کنید و در داخل آن گودی، مقداری نمك آشپزخانه بریزید تا آنجا بماند و آب شود.

صبح و شب زگیل را با مایعی که در گودی پیاز پیدا شده است بمالید و پوسته‌های خشك گوشت زگیل را ببرید تا به کلی رفع گردد.

برای رفع میخچه و زگیل باید يك حبه سیر پخته و داغ را روی آن گذاشت و چندین دفعه در روز آن را عوض کرد.

میخچه و زگیل پارا با شیر انجیر میتوانید معالجه کنید و برای این کار باید شب و صبح، انجیر نرسیده ای را بچینید. وقتی از انتهای آن شیر سفیدی در آمد آن را به روی میخچه یا و زگیل بگذارید به کلی رفع خواهد شد. از انتهای برگهای انجیر هم شیر سفیدی خارج میشود که همین خاصیت را دارد.

دم برگهای جوان درخت گردو را روی میخچه و پینه و زگیل دست یا پا بمالید آنها را بر طرف خواهد کرد.

برای از بین بردن زگیل باید پوست دو عدد لیموی تازه را هشت روز در سرکه قوی خیسانید. بعد با محلول آن، هر روز دو بار روی زگیلها را دوغاب زد تا به کلی رفع شود.

آب شنگ خام، زگیل را از بین میبرد.

برای میخچه و زگیل، چهار یا پنج گل همیشه بهار را بچینید و ریز ریز کنید و در يك استکان سرکه بریزید و بیست و چهار ساعت بگذارید بخیسد. بعد آن را صاف

کنید و مستقیماً روی میخچه یا زگیل بمالید. ضماد آن را هم به کمک کمپرس متوانید روی میخچه یا زگیل بگذارید ولی باید چهل و هشت ساعت متوالی روی زگیل و میخچه بماند.

برگ گزنه جهت باز شدن دمل و قطع زگیل مخصوصاً با عسل تجویز شده است.

جوشانده برگ و لفافه سبز میوه گردو، يك داروی ضد عفونی کننده و درمان امراض جلدی از قبیل اگزما و زگیل است و پینه دست و پا را از بین میبرد. ادویه تند مانند زرنیخ و آهک که با سرکه خمیر کرده باشند بر روی زگیل بگذارید و آن را بسوزانید.

خاکستر درخت بید را اگر با سرکه مدتی بر روی زگیل بگذارند خشک مگردد.

شیره سفید تازه مامیران، میخچه و زگیل را از بین میبرد.

مراقبت از پوست

به پوست بدن خود باید توجه مخصوصی داشته باشید و بعد از اینکه حمام رفتید و یا دوش گرفتید با حوله زبر و یا دستکش موئی مخصوص مالش، تمام اعضاء بدن خود را بمالید. به این وسیله پوست مرده برداشته میشود و جریان خون فعالیت تازه ای را آغاز میکند.

برای رفع خستگی و در هم رفتگی صورت و بر طرف شدن چین و چروک آن باید در آسیاب کوچکی نیم قاشق سوپخوری تخم رازیانه را نرم کردن و آن را در لگن کوچکی بریزید و روی آن آبجوش بریزید و با حوله ای سر را روی آن بگیرید تا بخاری که از آن برمنخیزد به صورت برسد.

برگهای تازه رازیانه ضمادهای مفیدی برای رفع جمع شدن خون در زیر پوست میباشد.

اگر دو قاشق عسل صاف شده و یک قاشق روغن زیتون، ۱۵ دقیقه بر صورت بماند، چون عسل ویتامن (پ - هاش) دارد صورت را جوان تر مسازد. این کرم که باید آن را ماسک کرمی نام گذاشت جرم و کثافت روی صورت را پاک میکند و شفافیت زیادی به پوست میدهد.

برای اینکه خوراکیها در بدن ما بهتر تأثیر نمایند باید قسمتی از آنها مخصوصا ویتامینها و هورمونهای آنها جذب شوند و این کار تا صورت پاک نشود و چربی آن گرفته نشود و سلولهای مرده آن بر طرف نشوند امکان ندارد. پس بهتر آن است که هفته ای یک بار پوست خود را تمیز و پاک نمائید.

صورت را با کرم یک فرچه صابون همانطور که مردها قبل از تراشیدن صورت عمل می کنند صابون بزنید، این عمل باید خیلی شدید باشد و تمام قسمتهای صورت را پر کف نمائید، حتی چشم را بسته و کف را به سختی به تمام صورت از

پیشانی گرفته تا زیر گلو بمالید و بعد با آب نیم گرمی که در آن پنج در صد برآکس ریخته‌اید بشویید. با این عمل چربی از بین می رود و پوست قدری نازک میشود و چنانچه بلافاصله به صورت، آب میوه بمالید فوراً جذب شده اثر منماید. بنابراین خوب است پس از شستشو مقداری آب میوه مخلوط با روغن بادام بمالید. اگر شیره نارگیل دارید بهتر آن است که این عمل را با آن انجام دهید. خانمها همیشه این عقیده را دارند که شبها موقع پاک کردن آرایش صورت خود چون باید صورت خود را با آب و صابون بشویند پوست آنها خراب خواهد شد.

این خانمها برای پاک کردن آرایش خود هرچه استعمال کنند باید گوشت میوه‌هایی را چون توت فرنگی، هلو، خربزه، پرتقال در کف دست گذاشته و به صورت بمالند تا شستشوی صورت خود را کامل سازند. مخصوصاً هنگام زمستان که میوه‌ها دیگر نایاب است پرتقال به حد وفور وجود دارد و خانمها میتوانند برای لطافت و زیبایی پوست گردن و شانه‌های خویش از این نوع معالجه‌های زیبایی استفاده نمایند.

ویتامین "آ" که در هویج وجود دارد تولید و توسعه سلولها را از یاد میکند و برای پوست، سرچشمه‌های آب جوانی و تندرستی است.

آب هویج را اگر از خارج به پوست بمالند پوستهای ظریف و حساس را محکم کرده و از چین خوردگی و افتادگی آن جلوگیری میکند و از این جهت خانمها برای طراوت و جوانی پوست خود باید از آب هویج استفاده کنند و آن را به پوست خود بمالند.

به همین منظور آب خیار، کاهو و گوجه فرنگی نیز برای شستن صورت و گردن تجویز میشود.

با آب انگور، پمادی درست می کنند که برای نرم کردن پوست فوق العاده مفید و مؤثر است و به نام موم روغن انگور معروف میباشد. برای تهیه آن باید پنجاه گرم آب انگور را با صد گرم روغن بادام شیرین و پنجاه گرم موم زرد خالص مخلوط و گرم کرده و هر وقت لازم شد از آن مصرف کرد.

برای اینکه دستهای سفید و نرمی داشته باشید مقداری پوره سیب زمینی درست کنید و کمی شیر و چند قطره گلاب به آن اضافه کنید و دستان خود را مثل اینکه در دستکش فرو مبرید در آن فرو برده و مالش دهید. برای نرمی پوست صورت، شیر و خیار را که اینطور بدست مآید دستور میدهند: در هاون، پنجاه گرم بادام شیرین پوست کنده را له کرده و بکوبید و کم کم یک ربع لیتر آب خیار جوشیده و خشک را در آن داخل کنید و بعد آن را از یک پارچه

صافی خیلی نرم، رد کنید و یک ربع لیتر الکل و یک گرم گلاب را به آن اضافه کنید و آن را بعنوان محلول برای شستشوی صورت به کار برید. آب انگور به شکل محلول، پوست را روشن کرده و تقویت میکند. یک قطعه پنبه را در آب انگور بزنید و آن را به پوست صورت خود بمالید و ده دقیقه صبر کنید تا خشک سود سپس با آب نیمگرم که قدری گرد جوش شیرین در آن ریخته‌اید صورتتان را بشوئید. آب پیاز به شکل محلول، لکهای صورت را بر طرف میکند. اگر با آن کمپرس کنند ورم سرمازدگی، ترک پوست و خشکی و خراش پوست را به خوبی معالجه میکند. اشخاصی که پوستشان خشک است گر صورتشان را هر شب با مخلوطی باندازه مساوی از آب مقطر، شیر تازه و نجوشیده و آب خربزه بشویند به زودی

خشکی صورتشان رفع خواه شد.
اگر آب لیموی تازه را کمی نمک بزنند و آن را به شکل محلول روی صورت بمالند، لکه‌ها و جوشهای قرمز و بد رنگ چهره را پاک میکند.
اشخاصی که پوست چرب دارند اگر محلول آب لیموی تازه را با قطعه‌ای پنبه به صورت و بدن خود بمالید خواهند دید که چربی پوست آنها کم شده و دارای پوست نرم و لطیفی گردیده اند.

در این مورد وقتی آب لیمو را مالیدند باید پوست خود را در مجاورت هوا بگذارند تا خشک شود و اگر پودر و یا کرم میخواهند مصرف کنند باید بیست دقیقه از وقتی که آب لیمو را به پوست خود مالیده اند صبر کنند.
اگر پوست دست یا پای شما ترك خورده است برای معالجه آن باندازه مساوی گلیسرین و روغن زیتون را مخلوط کرده و پوست خود را روغن مالی و چرب کنید.

برای رفع ترك دست باید با آتش ملایمی پانزده گرم روغن مایع بادام را با روغن کاکائو درهم کرده روی جاهائی که ترك خورده است گذاشت.
در نیم گیلاس آب به، اگر دانه‌های به را که کوبیده شده باشد اضافه کنند شیره ای بدست مدهد که برای رفع ورم سرمازدگی، سوختگی، ترك خوردگی پوست و همچنین بواسیرهای متورم استعمال مگردد.
در مورد ورم انگشتان، اگر با پوستهء نازک پیاز ببندند شفای سریعی نصیب میکند.

توت فرنگی را اگر به صورت محلول برای شستن صورت مصرف کنید چین و چروک پوست را صاف کرده و برق و جلای خاصی به چهرهء شما مبخشد.

طرز تهیه محلول توت فرنگی برای شستن صورت چنین است: پنج دانه توت فرنگی بزرگ کاملاً رسیده را در صافی ریز و نازکی بریزید و فشار دهید و آب آن را بگیرید، بعد این شیر توت فرنگی را به سفیده يك تخم مرغ که کاملاً زده‌اید

و به شکل برف در آمده است اضافه کنید. وقتی سفیده تخم مرغ و شیر توت فرنگی کاملاً باهم مخلوط شدند بیست قطره گلاب و ده قطره تنطور بنروان را در آن بچکانید و آن را به هم برنید. به كمك کمی پنبه و یا قلم مو این محلول را روی صورت

خود بمالید و يك ساعت صبر کنید تا روی پوست صورت شما بماند و بعد از يك ساعت

که گذاشت صورت خودتان را با آب جوش شیرین، (پانزده گرم جوش شیرین برای يك لیتر آب) بشوئید

يك طریقه دیگر اینست که شما موقعی که میخواهید بخوابید آب توت فرنگی را به صورت خود بمالید و صبح که از خواب برخاستید چهره خود را با آب جعفری فرنگی بشوئید.

پروستات

پروستات غده ای است که در محل دفع ادرار که مجرای منی از آن عبور میکند ظاهر می گردد.

چند روز انجیر را در آب خیس کرده هر صبح ناشتا آب انجیر میل کنید تا بهبودی کامل حاصل شود.

برای درمان پروستات چون لازم است ادرار زیاد شود پیاز مصرف کنید. پیاز ادرار آوری قوی است.

احتیاط - مصرف مارچوبه در بیماری پروستات به علت این که ایجاد نا راحتی میکند ممنوع شده است.

تب

تب علامتی است که نشان مدهد بافت، یا عضوی از اعضاء بدن، دچار صدمه شده و بدن با عکس العمل تورم و فعالیت به آن پاسخ مدهد. مثلا در يك موضع عفونی، بدن سعی میکند خود را از بافت آسیب دیده، دور سازد. گلبولهای سفید خون که به منزله سربازان گارد بدن هستند، به بافت صدمه دیده روی آورده به میکربها حمله میکنند و آنها را به خارج میرانند و با انجام این اعمال در بدن تولید حرارت بیشتری مینمایند و تب انعکاس از این فعالیت و مبین بنظمی ارگان بدن به علت بیماری عضوی یا بافتی از آن است. غیر از عفونت، عوامل دیگر مثل بیماریها، زخم، سوختگی، موجب سرعت حرکت خون و فعالیت گلبولها و ایجاد تب مگردند.

بیشتر پزشکان برای پائین آوردن تب دستورات اساسی زیر را توصیه مینمایند:

۱ - تعادل آب را در بدن حفظ کنید. در مقابل خروج عرق از مسامات بدن و بخار آب از مجرای هوا باید مایعات بیشتری صرف کرد.

۲ - برای تقویت نیروی دفاعی بدن خوردن و مصرف پروتئین خالص و ویتامینها ضروری و لازم است.

۳ از تخت خواب راحت و سبک باید استفاده کرد. ملحفه تمیز و لحاف نازک باید تهیه کرد تا مریض بتواند به خوبی عرق کند و سمومات بدن خود را دفع نماید و تعادل حرارت در بدن او بوجود آید.

شربت تمشك مخلوط با آب، در مورد تب تجویز شده است و کسانی که مبتلا به تب شده اند اگر این شربت را بخورند به زودی بهبودی محسوس در خود مشاهده خواهند کرد.

طرز تهیه شربت تمشك چنین است:
با آتش ملایمی هشتصد و هفتاد و پنج گرم قند را در پانصد گرم تمشك آب کنید
و بعد آن را در صافی نرم و ریزی بریزید و صاف کنید.
برای تبهای نوبه ای آب لیمو را با جوشانده برگهای سه گانه کلم، شلغم و
کرفس مخلوط کرده بخورید.
آب پرتقال، نارنگی تب را از بین مبرد و یا خنثی میکند و یا درجه آن را
پائین میآورد.
اگر توت فرنگی را له کنند و در آب بریزند نوشابه ای را بوجود می آورد
که در تبهایی که با بیماریهای التهابی همراه است بسیار مفید واقع میشود.
برگ درخت شاه توت به مقدار جهل تا هشتاد گرم آن با يك لیتر آب اگر
دم شود برای تبهای متناوب مفید است و باید این دمکرده را به مقدار دو لیوان
بزرگ در آغاز شروع غلبه تب مصرف کرد.
جوشانده ریشه شیرین برای قطع تب، دواي مؤثر و ایده آلی است
کسانی که گریپ گرفته و تب کرده اند وقتی این جوشانده را بنوشند علاوه بر اینکه
تب آنها بطور طبیعی قطع خواهد شد مزاجا نیز تقویت خواهند شد.
شیره برگهای کرفس در تبهای متناوب مالاریائی تجویز شده است و باید
در هر روز سه بار و هر بار دوپست گرم در فاصله قطع تب مصرف شود.
يك مشت پوست کوبیده بادام را اگر مدت نیم ساعت بجوشانند و کمی شکر
و آب لیمو را به آن اضافه کنند چای بهداشتی و معطری را بوجود خواهد آورد
که برای درمان تب، سرفه و درد گلو مصرف آن تجویز شده است.
برگهای درخت یاسمن، در معالجه تب معجزه آسا عمل میکند. در مدت

کوتاهی عوارض بیماری مالا ریا از بین می برد.
طرز تهیه - برای بزرگسالان شانزده عدد و برای کودکان ده عدد برگ
گل درخت یاسمن را در سه استکان آب بجوشانید تا يك استکان بماند، آن را صاف
کرده پس از آنکه سرد شد صبح ناشتا بنوشید.
يك قاشق سوپخوری گل بابونه خشك را در صد گرم آبجوش، بریزید و
يك ساعت دم کنید و بعد آن را در پارچه ای بریزید و فشار دهید و صاف کنید و با
عسل

یا نبات شیرین کنید. بعد هر دو ساعت به دو ساعت، يك سوم فنجان از آن را
بنوشید.

بهرتر است که صبح ناشتا تا سه فنجان از این دم کرده را بنوشید. دمکرده بابونه
به ترتیب بالا برای قطع انواع تب و گریپ و مالاریا داروئی مفید است.
پوست و برگ و گل بید مشک، دارای خاصیت تب بر و آرام کننده می باشد و
به همین علت است که در مورد معالجه تب به کار میبرند.

وقتی حالت تب به شما دست داد، دمکرده پوست نارنج به شما کمک خواهد
کرد تا تب شما قطع شود. برای تهیه دمکرده پوست نارنج. سی گرم پوست نارنج
را که خشك شده باشد تکه تکه کنید و در يك لیتر آب جوش بریزید تا پنج دقیقه
بجوشد، بعد آن را از روی آتش بر دارید و بیست دقیقه بگذارید، دم بکشید و صاف
کنید و با عسل یا شکر آن را شیرین کنید و قبل از هر غذا يك فنجان از آن را
بنوشید.

برای دفع تب، بیست تا سی گرم پوست شاخه های جوان درخت گیلاس را
که خشك کرده اید قطعه قطعه کنید و در يك لیتر آب سرد بریزید و ظرف محتوی
آن را روی آتش بگذارید تا به جوش آید و پنج دقیقه بجوشد و بعد پانزده دقیقه آن را
دم کنید در صافی بریزید و صاف کنید و با عسل و یا شکر شیرین سازید و هر روز
سه یا چهار بار و هر بار يك فنجان از آن را بنوشید.

در انواع تب، دمکرده ۱۰ گرم آویش در يك لیتر آب مفید است.
مصرف شیره برگ جعفری را به مقدار سه تا دویست گرم در تبهای متناوب
توصیه کرده اند.

جوشانده ریشه کاسنی وحشی به مقدار ۲۰ تا ۳۰ گرم در يك لیتر آب، در مورد
تبهای متناوب مصرف میشود.

جوشانده گل گاو زبان در تبهای مختلف و امراضی چون مخمלק، سرخک،
تب خال و کهیر مصرف میشود. در این گونه موارد يك قاشق سوپخوری گل گاو
زبان

را در يك لیوان آبجوش به مدت ده دقیقه دم کرده روزی سه الی چهار لیوان بنوشید.
شیر خشک برای رفع تبهای عفونی مشکوک به کار مرود، مقدار مصرف آن
ده تا صد گرم در آب گرم و شیر است.

جوشانده برگهای اکالیپتوس به مقدار ۲۰ گرم در يك لیتر آب برای رفع
تب مفید است.

علاج تب سه يك: تب سه يك، تبی است که سه روز يك بار به سراغ شخص
می آید و او را ناتوان و بحس و رنجور می سازد. برای دفع این مرض، از فشرده
کاسنی تازه تا پنج روز، روزی يك لیوان صبح ناشتا میل کنید.
نسخهء دیگر - پوست بید، پوست گنه گنه و ریشه کاسنی را از هر کدام سه مثقال
بجوشانید و صاف کنید و هر صبح ناشتا تا ۲۱ روز میل کنید تا به کلی میکروب
تب

سه يك از بین برود.

در ضمن، تا تب به کلی قطع نشده و اطمینان کامل حاصل نشده از خوردن
ترشیجات به هر نوع و از هر قبیل حتی پرتقال ترش هم باید اجتناب کرد.

غذاهای ساده مثل برنج و آش و سوپ و شیر و فرنی و آش اماج میل کنید. علاج تب مزمن: تب مخفی و خفیفی است که مدتها در بدن مانده و کهنه شده.

۳۰ دانه عناب و ۳۰ دانه سپستان را با چهار مثقال بهدانه در آب هندوانه بخیسانید و بعد از ۲۴ ساعت آن را صاف کنید و مقدار ده مثقال شیر خشت در آب

صاف شده حل کنید. نصف آن را صبح ناشتا و نصف دیگر را شب وقت خواب میل نمایید.

ریشه درخت عرعر را روزی سه مثقال تا ۴۰ روز بجوشانید و صاف کنید و میل نمایید.

علاج تب عضوی: گاه در اثر شدت کار و زیاد حرف زدن یا عصبانیت، یا کارهای سنگین ممکن است عضوی از بدن تب کند. علاج آن استراحت و خواب و استحمام

و کم حرفی و خوردن غذاهای مقوی حاوی ویتامینهای مختلف است. برای تسکین و آرامش، یک مثقال اسطوخدوس و مرزنجوش را بجوشانید و صاف کنید و با نبات به قدر یک استکان صبح و به فاصله یک ساعت دیگر یک استکان میل کنید.

مقداری گرد غوره را در آب خمیر کنید و به موضع تب دار ببندید مفید است.

استراحت در تبهای عضوی از هر دارویی مؤثرتر است. غذاهای خود را بلغور و حبوبات و سبزیجات انتخاب کنید.

تبخال

در موقع بروز این زخم، سعی کنید آن را تمیز نگاه بدارید و با فشار انگشت، آن را نترکانید. بگذارید تبخال خود به خود بترکد و پس از ترکیدن به پوسته‌ای که از خود بر جای مگذارد دست نزنید، زیرا اگر این پوسته کنده شود امکان دارد جای تبخال باقی بماند.

اشخاصی که تبخال دارند باید از مصرف نمک پرهیز کنند. آب لیمو بجای نمک طعام برای آنها تجویز مگردد. لیمو برای معالجه تبخال مفید است. تبخال مثل بسیاری دیگر از بیماریهای پوستی از قبیل: جوش صورت، خارشهای سخت زرد زخم و اگزما، با آب انگور شفا می یابد. اگر آب انگور نرسیده (غوره) را به زخم بمالند و آن را حمام آفتاب دهند و دوش بگیرند در معالجهء امراض جلدی، بسیار مؤثر خواهد بود. معالجهء انگور تأثیر فراوانی در تصفیه خون دارد و با تصفیه خون پوست دوباره تجدید حیات میکند.

تشنج

مصرف دمکرده و تنطور و اسانس گشنیز برای تشنج و خستگی اعصاب مفید و مؤثر است.

طریقهء مصرف دمکرده گشنیز اینست که باید یک قاشق قهوه خوری از تخم گشنیز را در یک فنجان آب داغ ده دقیقه دم کنند و بعد از هر غذا آن را بنوشند. تنطور گشنیز را داروخانه‌ها دارند که ده تا بیست قطره از آن را در آب مریزید و مخورند.

اسانس گشنیز را به مقدار يك تا سه قطره روی يك حبه قند ریخته و سه یا چهار بار در روز از صرف غذا مصرف میکنند.

شبدر ضد تشنج است.

وقتی تشنجات عضلانی و یا عصبی در بدن ظاهر گردید باید از شبدر كمك گرفت. جوشانده برگ و گل سیب زمینی به مقدار سی گرم در يك لیتر آب برای اشخاصی که دچار تشنج و حمله عصبی شده اند مفید است.

نعناع سبز در رفع دل بهم خوردگیهای تشنجی و تشنجات عصبی مفید است. سوسنمبر ضد تشنج است. مقدار مصرف آن ده تا بیست و پنج گرم در يك لیتر آب جوش است.

شاه پسند طبی ضد تشنج است. دمکرده آن، سی تا چهل گرم در يك لیتر آب است که باید ده دقیقه جوشانده شود.

زیرفون ضد تشنج است. جوشانده اش به مقدار ده گرم در يك لیتر آب تهیه میشود. دم کرده گل زیرفون به مقدار پانزده تا سی گرم در يك لیتر آب هم ضد تشنج اعصاب است.

همچنین دم کرده یا جوشانده این گیاهان برای رفع تشنج مصرف میشود:
سنبل ختائی - سرخ ولیك - زعفران - بابونه - آویشن - آویشن کوهی - انقوزه - انیسون - اسطوخدوس - مریم گلی - فرنجمشگ (برای تشنج معرق) - میوه گلپز.

تصلب شرائین

تصلب شرائین سخت شدن رگهای جهنده و سرخ رگهاست یعنی رگهائی که خون را از قلب به سایر قسمتهای بدن مرساوند.

دو یا سه تکه تره فرنگی را حلقه حلقه ببرید و در ظرفی که آب دارد بریزید و روی آتش بگذارید تا يك یا دو ساعت بجوشد و بپزد. بعد آن را صاف کنید و در يك فنجان بریزید و هر روز بین غذاها دو تا سه فنجان از آن را بنوشید. بریده تره فرنگی برای درمان تصلب شرائین مفید است. اگر مصرف آن را ادامه دهید بهبودی محسوس در خود خواهید دید.

کرفس برای معالجه تصلب شرائین غذای مفیدی است و بیماران می توانند هم کرفس را در غذای خود بریزید و هم آب آن را گرفته روزی يك فنجان میل کنند.

جوشانده شیرین برگ آرتیشو، به مقدار چهار برگ در يك لیتر آب که به آهستگی جوشانده شود تا به هفتاد و پنج سانتی لیتر تقلیل یابد، برای تمام عوارض تصلب شرائین تجویز شده است.

پیاز، چون هم دارای سیلیس و هم دارای آهک است برای اشخاصی که مبتلا به تصلب شرائین شده اند فوق العاده مفید می باشد.

سیر، ذراتی را که به شکل ذره‌های ریز شیشه‌ای در شرائین جمع میشود و تولید تصلب شرائین میکند، حل می نماید. به همین جهت برای تنظیم جریان خون در شرائین و جلوگیری از تصلب آن مفید است.

آلو، میوه‌ای مغذی است که مصرف آن برای کسانی که تصلب شرائین دارند تجویز میشود.

اگر سیلیس در بدن کم باشد، شخص مبتلا به تصلب شرائین میشود. برای جلوگیری از این مرض باید در فصل توت فرنگی، آن را به مقدار کافی خورد تا رفع کمبود این ماده حیاتی را در بدن بکند و شخص به این مرض مبتلا نشود. جوشانده ریشه و برگ خشک توت فرنگی به مقدار ۳۰ گرم در یک لیتر آب در عوارض تصلب شرائین مفید است.

گیلاس تصفیه کننده خون و ادرار آور است و برای اشخاصی که مبتلا به تصلب شرائین شده اند تجویز میشود.

بیماری تصلب شرائین را با لیمو معالجه می کنند. برای معالجه، بر حسب بنیه بیمار باید در روز از ۵ تا ۷ لیمو را به مصرف رسانید.

در هفته اول هر روز یک لیمو را آب گرفته، با کمی آب صبح ناشتا، ده دقیقه بعد از حمام صبح آن را بنوشید.

هفته دوم آب دو لیمو را به همین ترتیب بنوشید.

هفته سوم سه لیمو، و هفته چهارم، چهار لیمو مصرف کنید. به هفته هفتم که رسیدید هر روز آب هفت لیمو را بنوشید و اگر امکان دارد تا نهار چیزی نخورید. به این کار چند هفته ادامه دهید و در این مدت آب پنج یا هفت عدد لیمو را هر روز بنوشید.

بعد از آن، مقدار لیمو را تقلیل دهید تا این که هر روز به یک عدد لیمو برسد. در دوره ای که اشخاص بیمار، رژیم لیمو گرفته اند بهتر است غذای خود را از سبزی و میوه ترتیب دهند و از مصرف گوشت و چربیها خودداری کنند.

(عرق کردن)

در زیر پوست بدن غدد زیادی وجود دارند که ترشح داخلی آنها هنوز کشف نشده ولی ترشح خارجی آنها همان عرق کردن است.

همانطور که ادرار کردن برای انسان لازم است و چنانچه شخصی چند روز ادرار نکند مسموم شده و خواهد مرد، عرق کردن نیز برای انسان مفید است، زیرا با عرق مقدار زیادی از سموم بدن دفع میشود. در عرق مقداری چربی است که پوست را نرم و همیشه جوان نگاه می دارد. همچنین مقداری چربی است که در نتیجه تبخیر عرق، بدن ما زیر روپوشی از ترشی قرار می گیرد و این ترشی مانع نفوذ میکربها در بدن می گردد. اگر هر روز صبح قبل از اینکه دوش بگیریم تن خود را با لیمو ماساژ دهیم مسامات بدن تجدید حیات کرده و عمل تعریق به آسانی صورت میگیرد و در نتیجه سموم بسیاری از بدن ما خارج میشود.

تمشك كار غده‌های مولد عرق را که تعداد آن تا دو میلیون است و در تمام سطح پوست بدن ما پراکنده شده اند به فعالیت می اندازد و ترشح عرق را زیاد میکند.

بنابراین برای کسانی که بطور ناقص عرق میکنند يك دورهء معالجه با تمشك لازم است.

برای کسانی که عرق نمکنند یابه سختی عرق میکنند آب لیمو اگر در شربت عسل مخلوط گردد نوشابه شفا بخشی است.

اشخاصی که دستشان اغلب نم دار و تر است، علامت اینست که کم خون باشند. باید همیشه دست خود را با دمکردهء برگ درخت گردو بشویند و پس از شستشو نیز به آن گرد لیکوپود که معروف بگو گرد نباتی است بزنند. این گرد ساده است و هیچ بوئی ندارد.

زنجبیل معرق است. چهار إلى هشت گرم آن را در نیم لیتر آب به مدت ده دقیقه دم کرده، مصرف نمائید.

دم کرده گل شقایق در مورد امراضی که بدن احتیاج به عرق ریزی دارد مفید است.

مصرف دم کرده یا جوشانده این گیاهان برای تعرق مفید است:
پرسیاوشان - تاجریزی - بومادران - بادآورد - ریشه برگ بابا آدم -
بلسان - اکلیل کوهی.

تنگی نفس

اسانس اکالیپتوس برای ضد عفونی کردن جهاز تنفس و خشک کردن
ترشحات آن مفید است.

انقوزه برای تنگی نفس مصرف میشود.

پرتقال تنفس و جریان خون را در دستگاه تنفسی بدن، منظم و آسان می سازد.
برای جلوگیری از تنگی نفس در اطفال، مادر باید مراقب باشد تا طفل
دچار سرما خوردگی نشود. زیرا در سرما خوردگی، نسوج لنفاوی داخل بینی
کودک ورم کرده مانع تنفس میشود.

برای جلوگیری از سرما خوردگی، مادر باید نه تنها در موقع عوض
کردن لباس کودک مواظب باشد که اطاق به اندازه کافی گرم باشد، بلکه باید
دقت کند لباسی که به کودک می پوشاند، تر و یا نمناک نباشد. همچنین عمل
پوشاندن

لباس را نباید زیاد طول بدهد.

سرما خوردگی مزمن نه تنها مخاط داخل بینی را متورم کرده و طفل را
دچار تنگ نفس میکند بلکه حتی امکان دارد به رئیتش هم صدمه زده او را
مبتلا به برونشیت، ذات الجنب و یا ذات الریه نماید.

تره را با ماء الشعیر یا با جو پزید و بخورید برای درمان تنگی نفس
مفید است.

بهترین دارو برای تنگی نفس شیر خشک است.

لیموی شیرین در درمان تنگی نفس بسیار میوه مفیدی است و روزی ده دانه یا زیادتر نباید خورده شود. مغز خیار و کاهوی پخته، پاچه گوسفند، آش کدو با گشنیز و تمام خنکها که ترش نباشد برای امراض سینه و تنگی نفس خوب است به شرط پرهیز کردن از دخانیات.

زردهء تخم مرغ با بزرک (تخم کتان) برای نفس تنگی خوب است. مربای به، جهت نرم کردن و درمان سرفه و تنگی نفس سود بخش می باشد. والک، سرشار از ویتامین (ث) بوده و دارای لعاب و صمغ زیاد است. سینه را نرم میکند و درمان خوبی برای تنگی نفس می باشد.

برگهای تازه گزنه، تنگی نفس را تسکین میدهد. خوردن برگ پخته گزنه با جوشانده جو، جهت امراض سینه و تنگی نفس تجویز شده است.

کرفس جهت تنگی نفس مفید است.

تخم کاسنی جهت تنگی نفس سودمند می باشد.

جوشانده بذر رازیانه با پرسیاوشان و انجیر جهت سرفه و تنگی نفس تجویز شده است.

برای تسکین تنگی نفس بهتر است برگ نعنا را همراه با مستکین بجوند، و نیز توت فرنگی یکی از دشمنان سرسخت تنگی نفس می باشد و سرفه های خشک را درمان میکند.

آب پیاز خام را گرفته با آب لیمو مخلوط کرده بخورید تا مرض شما بر طرف شود، و نیز آب شلغم، آب هویج و آب کرفس خام، در صورتی که با آب لیمو مخلوط شود تنگی نفس را معالجه میکند.

ترب سیاه برای درمان انسداد مجاری تنفسی تجویز میشود. دانه‌های رازیانه با پرسیاوشان و گل گاو زبان در درمان خفقان و تنگی نفس به کار می رود.

گل ختمی معالج عفونتهای مجاری تنفس است. توت فرنگی با گیلاس برای مجاری تنفس مفید میباشد، به همین جهت کسانی که از جهت تنفس دچار زحمت میباشند باید آن را مصرف کنند.

تهوع و دل بهم خوردگی بهترین راه برای اینکه در موقع حرکت وسایل نقلیه دچار تهوع نشویم، خوردن غذاهای خواب آور، مثل کاهو است، و اگر افیون کاهو را که از شیرۀ ساق

کاهوهای وحشی بدست مآید داشته و کمی بخوریم اثرش نیکوتر است. پزشکان قدیم ایران هم، خوردن کاهو را بهترین دارو برای جلوگیری از عوارض تغییر آب و هوای اقلیمی میدانستند.

علاوه بر این وضع ذخیره ویتامین " ب " در بدن مسافر، در دل بهم خوردگی، هنگام سفر اثر دارد. به همین جهت عکس العمل بدن در برابر این عارضه در اشخاص،

متفاوت است. عده‌ای همین که وارد کشتی یا هواپیما یا اتومبیل و امثال آنها میشوند حالت چرت در خود حس کرده و کم کم بخواب میروند و عده ای برعکس به هیجان

آمده دچار سرگیجه و استفراغ میشوند. موضوع ارتباط به مقدار ویتامین " ب " در بدن دارد. یعنی آنکه به خواب میروند از این ویتامین زیاد دارد و خوابش عمیق است

و آنکه به هیجان آمده و مبتلا به دل بهم خوردگی میشود از این ویتامین کسر دارد. بنابراین دسته اول و دوم میتوانند خرما، کشمش، سیب پیاز خام و سایر میوه‌ها و

سبزیهای آرامبخش را میل نمایند و دسته دوم حتما باید غذاهائی که دارای ویتامین " ب " میباشد مثل جگر، سیوس برنج، مرکبات و گوشت و ماهی زیاد میل نمایند و بدینوسیله بیماری خود را تسکین دهند. خوردن آب لیمو به محض ورود به وسائل نقلیه برای این بیماران نهایت لزوم را دارد و همچنین خوردن قهوه و چای، مسکن خوبی برای آنهاست. دسته دوم میتوانند مقداری کاهو میل کنند تا آنها هم مثل دسته اول بخواب روند و احساس ناراحتی نکنند. آب لیمو دل به هم خوردگی را معالجه میکند. پرتقال ضد استفراغ است و از دل بهم خوردگی و استفراغ جلوگیری میکند. نعناع سبز در رفع دل بهم خوردگیهای تشنجی مفید است.

تیفوس

از بیماریهای مسری که سرایت آن بیشتر توسط پشه می باشد و عوارض آن خفگی، کوفتگی اعضاء، سردرد کمر درد، سرگیجه، تهوع و تب شدید است. معالجه تیفوس بطور کلی عبارت است از کمک به عمل دستگاههای بدن با خوردن غذاهای مناسب و نوشیدنیهای ادرار آور برای دفع سموم بدن. پرتقال بر علیه بیماری تیفوس، غذای بسیار مناسب و مفیدی است.

جذام

بیماری جذام در اثر فساد خون پیدا میشود و در نتیجه خون نمیتواند نسوج بدن را شستشو دهد و حرارت در نسوج بدن رو به کاستن می نهد و انگشتان و اعضاء

بدن از کار افتاده و بواسطهء فساد داخلی تکه تکه میشوند.
اگر جذام در مراحل ابتدائی باشد می توان آن را با پرتقال مداوا کرد.
فلفل سیاه خون غلیظ را سبک میکند و برای درمان جذام مفید است.
روغن نخود که از جوشاندن نخود در روغن زیتون بدست می آید برای
جذام بسیار مفید است.

چاقی

برای معالجه چاقی متدهای زیادی اختراع و توصیه و تجویز گردیده است
ولی هر کدام از این رژیمها به ریشه چاقی که همان کبد است اگر توجه نداشته
باشید به زودی با شکست روبرو میشود. در رژیمی که برای لاغر شدن می گیرید
باید کاری کرد که کبد کاملاً استراحت کند، زیرا غذاهایی که چاقی مآورند مثل:
چربی، گوشت، روغنهای مایع نباتی، میوههای روغنی، شیر، پنیر، کره، تخم مرغ،
برنج، نان، سیب زمینی، انجیر خشک، خرما، کشمش، عسل قند و تمام غذاهای
انرژیزا موجب این میشود که کبد به کار افتد و خسته شود و در نتیجه هر کس
که کم یا زیاد از این مواد غذایی را مصرف کند خواهد دید که هیچ وقت وزن
بدنش کم نخواهد شد.

اشخاص چاق که برای کم کردن وزن خویش رژیم انگور می گیرند باید
انگوری را انتخاب کنند که تا ممکن است مقدار قند آن کم باشد و بهتر است
انگوری باشد که ترش و شیرین باشد و هنوز کاملاً نرسیده باشد و باید این انگور
را با میوههای دیگر مثل پرتقال ترش، لیمو، هلو، آلو و توت فرنگی ترکیب کرد
و در فواصل متناوب با هندوانه و خربزه خورد. برای اخذ نتیجه از انگور باید ابتدا
رژیم صغیر و بعد رژیم کبیر انگور را گرفت. انگور در بدن تولید چربی نمکند

به شرط آنکه زیاد شیرین نباشد و باید به مقدار زیاد خورده شود و برای اینکه معالجه چاقی به نتیجه برسد باید معالجه با انگور را با حمام آفتاب و ورزشهای تنفسی و دوش آب توأم کرد.

در مورد معالجه چاقی باید هر روز و دو روز متوالی در ده روز يك كيلو و دویست گرم انگور را بدون هیچ غذای دیگری مصرف کرد. بدین ترتیب بعد از يك ماه یعنی از سه دوره ده روزه معالجه با انگور شخص چاق را که رژیم لاغری گرفته است بدون هیچ عارضه و اختلالی يك كيلو و نیم تا دو كيلو لاغر خواهد کرد.

اگر شخص چاق فقط از خوردن صبحانه خودداری نماید و به خوردن يك پرتقال یا يك لیمو یا يك سیب قناعت کرده و تا ظهر چیز دیگری نخورد، شکم او به حال عادی بر گردانده شده و بدنش را لاغر میکند.

غالب چاقیها به علت جمع شدن چربی زیر پوست نیست، بلکه وجود مقادیر زیادی آب، لابلای بافتهای بدن موجب ازدیاد وزن است. اما علت این احتباس آب چیست. البته استعداد خاص انساج شخصی است که به آسانی آب را در خود نگاه میدارد.

در این گونه موارد هیچگونه رژیم سختی لازم نیست. کفایت در خوردن نمك امساک

کنید. در حقیقت نمك مساوی هفتاد برابر وزن خود آب جذب میکند. خوردن جوشانده ی دم گیلان هر شب يك لیوان بسیار مفید است. ماساژهای مختلف موجب تحريك بافتها بوده و دفع آبهای زائد را آسان مینماید. دیگر از وسائل موثر درمان چاقی حمامهای بخار است. به این ترتیب ممکنست در مدتی کوتاه مقدار زیادی از وزن بدن کاسته شود. از جمله کارهایی که آدم فربه برای رهایی از چاقی باید انجام دهد اینست

که باید کمتر بخورد و بیشتر در فضای آزاد ورزش کند. باید رژیم غذای خود را به کلی تغییر دهد. مثلاً چربی و مواد نشاسته دار نخورد و از گوشت و الکل پرهیزد و به شیرینی و نانهای قندی حتی دست نزند! و باید نوشیدن آب حد اعتدال را نگهدارد.

علاوه بر این، شخص چاق باید چندان که بتواند راه برود. باید هر روز ۲ ساعت پیاده روی کند و اگر بیشتر بتواند راه برود بهتر خواهد بود. اگر شما غذا را خوب و متناسب بخورید، اگر غذا را متنوع و کامل میل نمایید، اگر همه چیز بخورید و هیچ خوراکی را از مقدار خوراکش زیادتر نخورید، اگر زیاد چاق هستید کمی لاغر و متناسب مشوید. کاهو، شلغم، هویج و تره فرنگی هر کدام جدا گانه برای معالجه چاقی مفید و مؤثر است.

خوردن سیب زمینی به اشخاصی که زیاد چاق شده اند و نباید چربی و روغن بخورند تجویز شده است. اشخاص چاق باید سیب زمینی را بدون کره و روغن بخورند.

سیب زمینی از سبزیهائی است که خیلی سهل الهضم میباشد. اگر سی گرم گلهای فندق را در يك لیتر آب بجوشانند جوشانده ای بوجود می آورد که برای اشخاص چاق مفید است و علیه چاقی مصرف مگردد. برای معالجه چاقی و گرفتن رژیم لاغری يك عدد پرتقال و سه لیمو را به برشهای نازکی ببرید و آن را مدت ده دقیقه در نیم لیتر آب بجوشانید، دو قاشق سوپ خوری عسل را به آن اضافه نموده و دوباره پنج دقیقه آن را بجوشانید، بعد آن را صاف کنید و بگذارید سرد شود و هر روز سه لیوان كوچك از آن را مصرف نمائید. اگر بافتهای بدن پر از آب شده و چاق شده‌اید و آب آن باید تخلیه شود رژیم پیاز بگیریید.

اگر به علت چاقی مجبور به استفاده از رژیم غذایی بنمک هستید، بجای نمک، ترخون را در غذای خود مصرف نمائید تا علاوه بر این که غذای خود را با نمک احساس کنید، از طعم مطبوع و خواص شفابخش ترخون استفاده نمائید. مصرف هویج برای اشخاص چاق تجویز شده است. مصرف سیب را به اشخاص چاق توصیه می کنند، زیرا اعمال بدن را مرتب و سموم را دفع میکند.

برای مبارزه با چاقی، هر روز صبح ناشتا آب سه لیمو را گرفته با چهار قاشق چایخوری آب و یک قاشق چایخوری شکر مخلوط کنید و مصرف نمائید. اگر ۴ تا ۶ هفته بطور مرتب این کار را انجام دهید نتیجه محسوس آن را می بینید. احتیاط - خرما برای اشخاص چاق ممنوع شده است.

بیماریهای چشم

چشم عضو بسیار حساسی است که باید در مراقب از آن دقت فراوانی به خرج داد. اگر به ارکان چشم خللی وارد آید، دید آن کم میشود. کافیتت ضربه محکمی به عقب سر بخورد تا مرکز بینائی را از بین ببرد و ایجاد کوری دائمی کند. گاه عصب چشم آسیب می بیند یا چشم آب مروارید می آورد که ممکنست منجر به کوری دائم شود، و گاهی دید چشم کم میشود. به چشم باید همیشه رسیدگی

گردد و تا آنجا که امکان استراحت هست از خستگی چشم جلوگیری نمود. درمان ناراحتیهای چشم - محلول سودمندی از گل گندم برای شستشوی ورم ملتحمه چشم و رفع درد آن می توان تهیه کرد. برای این منظور ۳۰ تا ۴۵ گرم گلبرگ گل گندم را در یک لیتر آب دم کرده، روزی دوبار چشمهای خود را با این محلول بشوئید.

جوشانده برگ گردو به مقدار پنجاه گرم در يك لیتر آب، به شکل کمپرس برای معالجه ورم پلك چشم استعمال میشود. مواظب باشید این جوشانده داخل چشم نشود.

هنگام بهار وقتی شاخه‌های زیادی درخت مو را میزنند، از مقطع آن مایعی برنگ، بلبو و بطعم خارج میشود که به آن اشگ مو، می گویند. این مایع به شکل محلول برای معالجه چشم درد به کار می رود.

دم کرده برگ خشك درخت انگور به مقدار بیست و پنج گرم در يك لیتر آب. به شکل محلول، ورم چشم را درمان میکند.

بخار پیاز که میکرب کش است. میکربهای چشم را نابود میکند.

هنگامی که در جلوی چشم پرده ای به نظر میرسد که بر اثر مالش چشم مرتفع می گردد، یا از چشم باختیار آب می ریزد، یا حدقه چشم سنگین به نظر می رسد، به علت غلبه صفرا می باشد و علاجش چند روزی آش آبخوره خوردن است،

زیرا آبخوره صفرا را از میان می برد و چشم باز و روشن میشود.

وقتی چشم مبتلا به آب ریزش و کم نوری و خارش و پرش پلك میشود، میتوانید ده شب، هر شب ۲۰ گرم هلیله سیاه میل کنید و مقداری سوده آهن (ریزه‌های آهن که موقع کوبیدن دور سندان می ریزد) را نرم بسائید و با میل سورمه دان در چشم بکشید.

هنگامی که چشم بر اثر تورم، قرمز میشود و درد می گیرد، سفیده يك تخم مرغ را در ظرفی بریزید و با يك شیئی نقره آن قدر آن را بزنید تا کف کند و آن کف را بر روی پنبه بر چشم بگذارید، چشم آرام میشود. زکریای رازی چشم دردهای مرطوب که منشأ آن رطوبت باشد،

دم کرده یابونه و شبت (شوید) را تجویز کرده خوردن برنج را هم با شوید و بابونه و شنبليله نافع چشم درد مداند.

برای ورم و درد چشم، شستشوی چشم را با محلول جوشانده تخم کاهو به مقدار يك قاشق شربت خوری در يك فنجان آب تجویز می کنند.

اگر چشم شما درد میکند و یا ورم چرکی کرده است، ضماد برگهای جعفری را روی آن بگذارید، درد و ورم آن را بر طرف می کنند.

در هنگام چشم درد از زکام و سرما خوردگی، روزی سه مرتبه به چشم بخور اسطوخودوس بدهید و چشم را با چای تازه دم بشوئید، یا این که قهوه خام را بجوشانید و بخور آن را به چشم بدهید، یا این که تخم گشنیز، برگ اکالیپتوس، برگ تیول، قهوه، اسطوخودوس و بادرنجبویه را مخلوط کرده در ظرفی بریزید، با آن بخور بدهید، بعد از آن که در زیر حوله بخور کاملاً عرق کردید، نفسهای عمیق بکشید که ریه و بینی از بخور خوب پر و داغ شود، سپس سر و چشم خود را بپوشانید که در معرض جریان هوا نباشد و بگذارید به مرور خنک شود. بقیه آب مانده در ظرف را در پارچه ای ریخته در ظرفی بفشارید و از آب فشرده شده يك استکان میل نمائید و اگر آب زیاد بود، هر هشت ساعت يك بار يك استکان از آب را قدری گرم کنید و بنوشید. به این ترتیب چشم درد به کلی خوب میشود. در کلیه چشم دردها باید از خوردن غذاهای ادویه دار از قبیل: فلفل، زنجبیل،

دارچین، هل، جوز، میخک، جوزبویا، جوزهندی، ترشی امبه، ترشی خردل سایر ترشیجات و سرکه خودداری نمود. اجتناب از پیاز و نخودچی هم لازم است، ولی باید غذاهای نرم مایع میل نمود. پاچه گوسفند و گوشت ماهیچه بزنر، گوشت جوجه خروس، گوساله، شیر برنج، آشهای روان، و از میوهجات: گلابی، هویج، گیلاس، ازگیل، زال زالک، سیب و لیمو نافع است. بخور قهوه با مرزنجوش جهت اقسام چشم دردها مفید است.

سیب درختی را اگر رنده کنند و از آن ضمادی تهیه نمایند و این ضماد را روی چشم که ضربتی به آن وارد شده بگذارند فوراً درد ضربت را آرام میکند. برای انواع درد چشم باید يك سیب قرمز شیرین را پوست بکنید و داخل آن را در بیاورید و با آب بپزید و آن را به شکل ضماد روی چشم بگذارید. اگر کمی

شیرزن را به این ضماد اضافه کنید اثر و خاصیت آن کامل می گردد. اگر چشم آب آورد، تخم حنا را سائیده و به چشم سورمه نمائید. تکرار این عمل باعث برطرف شدن آب چشم میشود. اگر چشم لك سفید آورد، عناب را با هسته بکوبید و در آب جوش بخیسانید، سپس آن را بجوشانید، آن قدر که آن بسیار کم شود. بعد آن را در پارچه بریزید و بفشارید تا آب آن خارج شود. آب بدست آمده را با قطره چکان روزی سه مرتبه به چشم بچکانید لك سفید مرتفع می گردد. برای رفع لك چشم می توان پوست هلیله زرد را نرم سائید و با گلاب مخلوط کرد و روزی ۱۰ قطره، پنج قطره صبح و پنج قطره شب در چشم چکانید تا لك از بین برود.

گل مژه را با خوردن آب انار یا آب پرتقال یا آب عناب یا آب زرشک یا آب لیمو و یا آب کاسنی که حرارت جگر را مرتفع میکند می توان از بین برد، زیرا گل مژه از حرارت جگر بوجود می آید و بهترین راه رفع آن تصفیه خون است. برای حفظ سلامتی چشم، از زیاد نگاه کردن به برف و سفیدی مطلق و چراغهای پر نور و برقهایی که در آسمان می جهد و خورشید، خودداری کنید. برای رفع پرش پلکهای چشم، خوردن آب هویج یا مربای هویج و دو گرم هلیله سیاه موقع خواب (تا چند شب) مفید است.

اگر چشم بر اثر خستگی یا سوز و سرما و یا ضربه ناگهانی، قرمز شد، در موقع خواب يك زرده تخم مرغ را گرم کرده روی پنبه بر چشم بگذارید. این کار را سه شب تکرار کنید تا نتیجه کامل به دست آورید.

اگر هر شب يك قطره آب لیمو در چشمان خود بچکانید چشمان شما را درخشان میکند و جلای مخصوصی به دیدگان میبخشد.

آب مروارید چشم را در موارد زیادی با آب لیمو، معالجه کرده اند. بدین ترتیب که آب لیمو را با پیاز خام رنده شده روی چشم گذاشته اند، چندی طول نکشیده است که آب مروارید چشم معالجه شده است.

رازیانه، مقوی چشم است و به روشنی آن می افزاید. اگر آب ساقه رازیانه را گرفته و خشک کرده و در چشم بکشید نور و جلای آن را زیاد میکند.

اگر يك قطره آب گشنیز در چشم بریزید مانع بروز آبله و حصبه در چشم میشود و زردی چشم را بر طرف میکند. گشنیز کوبیده با نان خشک کوبیده را اگر مثل ضماد بر چشم بگذارید برای درد چشم مفید است.

آب انار شیرین را در ظرفی زیر آفتاب بگذارید تا به قوام آید و آن را به چشم بکشید، تا خارش چشم رفع، و نور آن زیاد شود.

گوجه فرنگی خام را زیاد مصرف کنید زیرا بواسطه داشتن ویتامین " آ " از شب کوری جلوگیری میکند.

گل مژه یا جوش پلك چشم را اگر با يك حبه سیر که به دو قسمت کرده‌اید بمالید، به زودی بر طرف میشود. سیر اثر شفا بخشی در بیماری نزلهء چشم دارد.

در هنگام گل مژه و تحریکات چشم يك دسته برگ ریحان تازه را بچیند و آن را به قطعات کوچکی خورد کنید و آن را در وسط کمپرسی از گلاب درست

کرده‌اید بگذارید و این کمپرس را يك ساعت روی چشم نگه دارید.
حساسیت

عده ای وقتی غذایی را مخورند مبتلا به کهیر، اگزما، ورم پوست، تنگی نفس، زکام یونجه و غیره می شوند. این حالت را حساسیت می نامند. مثلا بعضی نسبت به پر مرغ یا پر قو حساسیت دارند و همین که روی تشك بر بخوانند مبتلا میشوند و خود علت بیماری را نمی دانند. عده ای این حساسیت را نسبت به مرغ، کبوتر، چلچله و سگ دارند، یعنی همین که دست روی پشت گربه می کشند حساسیت در آنها تولید می گردد. این حالت عرضی است، یعنی ممکن است شما سالها توت فرنگی بخورید و مبتلا به کهیر نشوید ولی يك روز که مثل همیشه توت فرنگی خوردید مبتلا به کهیر گردیده و از آن تاریخ به بعد نسبت به توت فرنگی حساسیت پیدا نمایید. اما این نکته را بدانید که ممکن است شما نسبت ته خود توت فرنگی حساسیت نداشته باشید، بلکه نسبت به قارچهایی که روی آن می نشیند حساس باشید، لذا باید آن را خوب بشوید و بعد میل نمایید. اگر در بدن شما سودا و کهیر ظاهر نشد بدانید که حساسیت شما مربوط به همان قارچها بوده است، ولی اگر باز هم احساس ناراحتی کردید و دانستید که توت فرنگی در شما ایجاد حساسیت میکند دیگر نباید آن را بخورید و در صدد معالجه خود باشید. علت حساسیت هنوز به درستی کشف نشده است. بعضی آن را ارثی می دانند و عده ای آن را نتیجه یکی از هورمونهای بدن می دانند. عده ای می گویند میکربها و قارچها و ویروسهای موجود در این غذاها باعث ترشح هیستامین بدن شده و تولید عوارضی می نمایند که حساسیت نام دارد. در هر حال حساسیت يك نوع بیماری است که در بین عده ای از مردم دیده

مشود. حساسیت نسبت به داروها نیز زیاد است و عده ای به هیچ وجه نمی توانند املاح گنه گنه را تحمل نمایند و عده ای نسبت به آسپرین حساس می باشند. این بیماری نیز مانند سایر امراض، نتیجهء ضعف مزاج و سوء تغذیه می باشد و کسانی که خوب غذا می خورند به این بیماریها دچار نمی شوند. عده ای از دانشمندان مرض حساسیت را بعلاج دانسته و توصیه می نمایند اشخاصی که نسبت به غذا یا دارویی حساس هستند مادام العمر نباید آن را بخورند و فقط عوارض ناشیه از آن را مداوا نمایند. عده ای هم آن را عرضی دانسته و معتقدند که ممکن است پس از چندی مخصوصا اگر آن ماده را به تدریج و کم کم بخورند معالجه شده حساسیتشان از بین برود.

آنچه مسلم است ویتامین (ث) در رفع سموم حساسیت نتیجهء نیکو داده است. چنانچه مبتلا به حساسیت هستید تا متوانید گوجه فرنگی، فلفل سبز و انواع مرکبات را زیاد بخورید. ویتامین (آ) نیز به آن علاوه نمایید. ویتامین (آ) نیز اخیرا وارد عمل معالجهء حساسیت شده و نتیجهء خوبی داده است. حصبه (تیفوئید)

مرض واگیرداری است که بواسطه میکروب مخصوصی بنام باسیل ابرت تولید میشود. این میکروب از راه جهاز هاضمه بواسطه خوردن آب یا سبزی یا میوهء آلوده وارد روده میشود، سپس از کبد گذشته داخل خون میگردد، عوارض آن دردسر، تب شدید، اسهال، استفراغ، نفخ شکم، خونریزی رودهها می باشد. بعد از ۱۵ روز مریض کسالتش بیشتر میشود، هذیان مگوید، حرارت بدن تا ۴۱ درجه میرسد، لکههای سرخ به اندازه عدس روی شکم و سینه پیدا میشود و از ۳ تا ۶ هفته طول میکشد. ممکن است در شب نوزدهم یا بیست و یکم حالت بحران پیدا شود

و مریض عرق بکند. برای جلوگیری از ابتلاء به این مرض واکسن مخصوص ساخته شده است.

به بیمار حصبه ای هر صبح بیست دانه عناب را جوشانده صاف کنند و با آب و قند و گلاب بنوشانند. لعاب اسفرزه و سکنجبین، آب هویج، آب هندوانه و آب لیمو شیرین بدهند،

از شیر، شیرینی، شراب، گوشت، بادنجان، خرما، خربزه، عسل، انجیر، انگور و مانند اینها و هر چه خون فزا و حرارت افزا باشد و همچنین از کار و فکر و زحمت و جماع، آفتاب و حرارت پرهیزد.

غذا را از نخود و ماش، شبت، جوجه خروس، سوپ رقیق ترتیب دهند. از رفتن به نقاط مرطوب مانند گیلان و مازندران و غیره و خوردن هندوانه پرهیزند. پیاز، میکره‌های تیفوئید و انواع باکتریها را نابود میکند.

در تب حصبه باید پاهای مریض را در ضماد سیر رنده شده محصور کرد و بهتر است که کمی پیاز و علف گزنه هم که کوبیده شده باشد به آن اضافه گردد و باید

ساعت به ساعت آن را عوض کرده و پاهای مریض را در لحاف حفظ کرد.

آب لیمو همیشه در تب تیفوئید، بسیار مؤثر است، کسانی که مبتلا به این بیماری هستند باید هر روز صد و هشتاد گرم آب لیمو به تنهایی و یا با آب پیاز و سیر

یا هویج و یا شلغم خام مصرف کنند.

برای حصبه جوشانده ۱۰ الی ۷۰ گرم ترنجبین را مصرف کنید. شیر خشت ضد حصبه است. مقدار مصرف آن ۱۰ تا ۱۰۰ گرم در آب گرم و شیر میباشد

۶۰ گرم فلوس را در نیم لیتر آب به مدت ده دقیقه بجوشانید. فلوس در بیماری حصیه با روغن بادام و ترنجبین مصرف میشود.

ورم حنجره

جوشانده ۴۰ تا ۱۲۰ گرم انجیر خشک در یک لیتر آب برای تورم حنجره مفید است.

آب انگور در معالجه ورم حنجره (لارنژیت) فوق العاده مفید و مؤثر است. گل ختمی برای درمان ورم حنجره مفید است.

تصفیه خون

تصفیه خون برای سلامتی بسیار اهمیت دارد. با تصفیه خون از بسیاری ناراحتیها می توان جلوگیری کرد. برای تصفیه خون از گیاهان و میوهها مدد بگیرید.

سبزی آرتشیو خون را پاک میکند. بهتر است آرتشیو را خام بخورید و آن را خوب بجوید.

مصرف ممتد شاه تره برای تصفیه خون و دفع سموم کبد نافع است. ریشه تر شک را به مقدار بیست و پنج گرم در یک لیتر آب بجوشانید. جوشاندهء مدری بدست میدهد که خون را تصفیه میکند.

دم کردهء فندق به مقدار بیست و پنج گرم در یک لیتر آب، خون را تصفیه می کنید. شبدر خون را تصفیه میکند، و ضد عفونی کننده است.

کرفس سموم و آب کلیهها، ریهها و کبد را خالی میکند و تصفیه کننده خون است.

همیشه بهار مدر و تصفیه کننده خون است. مقدار مصرف: ۵۰ گرم گل‌های تازه همیشه بهار در يك لیتر آب جوش روزی سه فنجان قبل از غذا مصرف شود. هر کس صبح ناشتا يك سیب بخورد بهترین داروی تصفیه خون را مصرف کرده است. پرتقال خون را تصفیه میکند. خون کثیف و غلیظ را رقیق کرده و به حرکت ماندازد تا فضولات آن دفع گردد. دم کرده و جوشانده ی برگ گزنه ۳۵ تا ۶۵ در هزار و جوشانده ریشه گزنه ۳۵ تا ۴۵ در هزار برای تصفیه خون به کار می رود. پوست سنگدان مرغ را اگر خشک کرده بخورند برای بدن تولید خون پاك می نماید. مصرف سیر در معالجه و درمان تمام بیماریهایی که در اثر بدی جریان خون و یا فساد خون پیدا شده است مؤثر است. در تمام این موارد، کسانی که بخواهند خود را معالجه کنند باید صبحهای ناشتا يك حبه سیر را بجوند. اگر قبل از صبحانه بجوند بعد صبحانه بخورند بوی سیر از بین می رود. توت وحشی که میوه تمشک چپری است تصفیه کننده خون است و در این مورد باید آنرا صبح ناشتا مصرف کرد. آب هویج خام، خون را تصفیه میکند و در این مورد باید صبح ناشتا يك لیوان آب هویج خورد. اگر گریپ فروت را صبح ناشتا میل کنید، خون را تصفیه کرده، سموم را خارج می سازد.

هندوانه از بهترین میوه‌هایی است که خون را تصفیه میکند.
گل‌گندم - گل‌طاووسی - فراسیون - عناب - تاجریزی - بنفشه‌فرنگی -
افستین - کاسنی - توت‌فرنگی و انگور فرنگی تصفیه‌کننده‌های مفیدی برای
خون هستند.

خون دماغ

برای بند آوردن خون دماغ بهترین کار، دراز کشیدن روی زمین و فرو
بردن آب سرد آمیخته با عصاره لیمو در داخل بینی است. چون عصاره لیمو قابض
است لذا از خون دماغ فوراً جلوگیری میکند. ولی اگر باز خون دماغ ادامه
یافت باید با کمپرس آب سرد پشت گردن را ماساژ داد.
مصرف دمکرده ۱۵ تا ۲۵ گرم کاکوتی در یک لیتر آب برای بند آوردن
خون دماغ مفید است.
گرد موگه برای بند آوردن خون دماغ مفید است.

خونریزی

پرتقال ضد خونریزی است. رگها را تنگ و سفت کرده و از تلف شدن
خون در مورد زخم و یا مرض هموفیلی و یا سل جلوگیری میکند.
آرد گندم با شکر و بادام به صورت حریره چنان که کم کم خورده شود
درمان خونریزی سینه است.
در یونجه مقداری ویتامین (د) موجود است و سرشار از ویتامین (کا) میباشد،
به همین جهت خوردن یونجه از خونریزی جلوگیری میکند.
خوردن دو مثقال تخم تره با دو مثقال مورد، برای بند آوردن خونریزی
مفید است.

وقتی خون با ادرار دفع شود اگر از ضعف جگر باشد علامتش، رقیق بودن خون است. برای درمان روزی دو قاشق مرباخوری صبح و عصر بارهنگ با شربت زرشک بنوشید. زرشک را جوشانده صاف کنید و با شکر قوام آورید. اگر از گشاده شدن سر رگی از رگها و رسیدن ضربه بر کمر و تناول اطعمه تند و تیز و سموم و مانند آن باشد بهبودی می بخشد.

فشار خون

فشار خون دلایل زیادی دارد و به صورت مختلف و انواع گوناگون دیده میشود.

برای عدم ابتلا به فشار خون بهترین راه، خوردن کلیه خوراکیها کمتر از مقدار خوراک است. یعنی باید همه چیز را خورد ولی نباید از حد خوراک آنها تجاوز کرد.

ویتامین (آ) که در سبزیها و میوهها مخصوصا در پوست آنها و همچنین روغن ماهی وجود دارد در تنظیم فشار خون نقش مهمی دارد. بنابر این خوردن روغن ماهی و خود ماهی - هویج مخصوصا زردک، جعفری، کاسنی زرد، زرد آلو، گوجه فرنگی،

کاهو، نخود، نخود فرنگی، خرما و همچنین کره و میوهجاتی که ویتامین (آ) دارند برای عدم ابتلا و درمان این بیماری مفید می باشند.

در خوردن نمک امساک کنید. متوانید بجای نمک، ترخون در غذای خود مصرف کنید تا علاوه بر این که غذای خود را با نمک احساس کنید، از طعم ترخون و خواص شفا بخش آن نیز استفاده نمایید.

سیر، فشار خون را بطور ثابت پایین می آورد. موسیر نیز بنهایت مفید است.

دم کرده برگ زیتون برای معالجه و پیش گیری در مورد فشار خون مفید است.

برای پائین آوردن فشار خون باید بیست عدد برگ درخت زیتون را در سیصد گرم آب جوشانید تا مقدار مایع آن به دویست گرم تقلیل یابد. تا پانزده روز، هر روز صبح و شب يك فنجان از این جوشانده را بنوشید و سپس هشت روز معالجه را متوقف کنید و دوباره از نوع شروع نمائید.

غذاهای گوشتی نخورید و در عوض میوه و سبزی میل نمائید. مصرف طولانی برنج، فشار خون را معالجه میکند.

کسانی که مبتلا به فشار خون هستند. اگر بطور مرتب گلابی بخورند و بدن آنها مواد غذایی این میوه را جذب کند. خون آنها تصفیه شده و نتایج محسوس و گرانبهایی عاید آنها خواهد گردید.

هوای دریاچه خزر برای افرادی که فشار خونشان پائین است مضر و برای کسانی که فشار خونشان بالاست مفید میباشد.

پرتقال و سیب درختی ضد فشار خون است.

ریشه و برگ خشك توت فرنگی را به مقدار سی گرم در يك لیتر آب بجوشانید و در طول روز هر قدر مایل بودید بنوشید. دمکرده سرخ و لیک به مقدار چهل گرم در يك لیتر آب برای پائین آوردن فشار خون مفید است.

دمکرده قراقاط فشار خون را پائین می آورد. مامیران را در فشار خون مصرف می کنند.

والك فشار خون را كم مىكند.
اشخاصيكه فشار خون دارند اگر رژيم توت فرنگي بگيرند بهبود محسوس
را در خود خواهندديد. هر روز سيصد تا پانصد گرم توت فرنگي را بخوريد و يا
صد و بيست و پنج گرم توت فرنگي را در نيم ليتر شير مخلوط كنيد و با شكر
شيرين
سازيد و بنوشيد.

اگر فشار شما بالاست و به اصطلاح فشار خون داريد، هر روز سه بار قبل از
صرف صبحانه و ناهار و شام يك فنجان دمكرده سنبل طيب را مصرف نماييد.
طرز تهيه: شصت تا صد گرم ريشه خشك آن را در يك ليتر آب گرم بريزيد و
دوازده

ساعت بگذاريد بماند. بعد آن را صاف كنيد و به ترتيب فوق مصرف نماييد.
ماست خالص را در كيسه اي بريزيد، در جايي آويزان كنيد، زير آن ظرفي
قرار دهيد تا ترشابهء ماست در ظرف جمع شود. شبها موقع خواب يك استكان از
آن ماست ميل كنيد و صبحها ناشتا ۱۰ گرم برگ زيتون را دم کرده ميل كنيد
تا فشار خون پائين بياید.

برگ كلم پيچ را با آبليمو مخلوط کرده ميل كنيد.
برگ شنبليله را به مقدار يك مثقال هر روز ناشتا دم کرده تا ۲۴ روز ميل
كنيد. در اين مدت از شيرينجات پرهيز كنيد.
خيار تازه را روزي سه عدد صبح ناشتا و عصر و شب قبل از خواب بنمك ميل
كنيد.

تخم خيار را دم کرده روزي يك مثقال تا ده روز عصرها ميل كنيد.
عنب را بجوشانيد و آب آن را بفشاريد و ميل كنيد.

تخم کاهو - تخم گشنیز - تخم کاسنی و تخم خرفه را به مقدار مساوی نرم بکوبید و صبحها يك قاشق غذا خوری میل کنید.
تخم شنبلیله را روزی سه مثقال صبح و عصر و شب میل نمایید.
در غذا و کوکو و آش و سوپ خود شنبلیله را بگنجانید که در پائین آوردن فشار خون مفید است.

احتیاط:

در فشار خون از خوردن بادنجان، گوجه فرنگی، نمک، اسفناج، شیرینی - جات، و مواد نفاخ و هندوانه و مایعات زیاد خودداری کنید. عصبانی شدن هم فشار خون را بالا می برد.

قهوه برای بیماری فشار خون مضر است.

اشخاصی که فشار خونشان بالاست باید در خوردن جوانه گندم احتیاط کنند و موقع شدت مرض آن را مصرف نکنند.

کم خونی

کم خونی بواسطه کم شدن گلبولهای سرخ، ظاهر میشود و عوارض آن عبارت است از: سر درد، سرگیجه، ضعف، خستگی، کم خوابی و اختلال جهاز هاضمه.

کم خونی غالباً در اثر بدی تغذیه یا زندگی در در مکانهای سر بسته و فقدان آب و هوای

سالم عارض میگردد. این بیماری با خوردن غذاهای مفید و زندگانی در جاهای خوش آب و هوا معالجه میشود.

کم خونی عمومی به علت پاك شدن خون بوسیله آب انگور و انگور، به کلی معالجه میشود. در فصولی که انگور وجود ندارد میتوانید از شیره انگور یا کشمش استفاده کنید.

کسی که دچار کم خونی است باید هر روز صبح آب غوره به تمام بدن خود بمالد. مخصوصاً پشت و ناحیه شکم و کلیه‌ها و پاها را با آن مالش دهد و بعد زیر دوش برود و سپس در آفتاب استراحت کند و حمام آفتاب بگیرد. حمام آفتاب جریان خون را به فعالیت می‌اندازد و گلبولهای قرمز خون را زیاد میکند و کم خونی را از بین می‌برد.

موز و شیر، غذای کاملی را تشکیل میدهند. موز برای افرادی که دچار کم خونی هستند بهترین غذاست. این گونه افراد باید لا اقل مدت يك هفته هر روز صبح ساعت ۱۱ يك موز رسیده را له کرده و با دو قاشق عسل و خامهء تازه مخلوط نموده میل کنند.

کسانی که ضعیف و کم خون میباشند هنگام توقف در سواحل دریای خزر احساس خستگی و ناراحتی مینمایند، بنابر این لازم است قبل از حرکت و هنگام توقف در آن سواحل غذاهائی که خون و فشار آن را زیاد میکنند، مانند خرما و آب هویج زیاد میل نمایند.

اشخاص کم خون باید گاه به بادنجان مصرف کنند. بادنجان باید رسیده باشد و حتی الامکان باید آن را خام خورد.

بدن بچه‌های مبتلا به کم خونی را با روغن زیتون مالش دهید.

کسانی که کم خون هستند باید هر روز سیصد تا پانصد گرم میوهء توت - فرنگی بخورند و تا مدتی که توت فرنگی به عمل می‌آید و در دسترس دارند مصرف آن را ادامه دهند. به زودی خواهند دید که قوای بدنی خود را باز یافته و رنگ و روی سرخی پیدا کرده اند.

اگر دچار کم خونی هستید نسخهء زیر را عمل کنید:

بیست گرم جو پوست کنده را در يك لیتر آب سرد بریزید و ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا به جوش آید. همین که به جوش آمد آن را دور بریزید و دوباره يك لیتر آب به آن اضافه کنید و ظرف جو پوست کنده را مجدداً روی آتش بگذارید تا به جوش آید و پانزده دقیقه بجوشد. بعد آن را صاف کنید و قبل از صرف صبحانه و ناهار و شام يك فنجان از آن را بنوشید، ولی توجه کنید که این جوشانده مدتی طولانی نمانده باشد.

اشخاص که دچار کم خونی هستند، يك وعده غذای خود را باید از ذرت بو داده که به شکل نقل سفید شکفته میشود و یا فرنی ذرت ترتیب دهند. غذای ذرت برای اشخاص کم خون و لاغر و یا کسانی که از بستر بیماری برخاسته اند و دوران نقاهت را میگذرانند مفید و مؤثر است.

اگر مبتلا به کم خونی هستید بعد از هر غذای خود بعنوان دسر، پنج یا شش فندق خام و بو نداده را بخورید.

بیست تا سی گرم پوست سبز گردو و یا برگهای درخت گردو را که خشك شده است در يك لیتر آب جوش بریزید و دوازده دقیقه بگذارید بماند تا دم بکشد. بعد آن را صاف کنید و قبل از هر غذا يك فنجان از آن را بنوشید. دمکرده برگ یا پوست سبز گردو برای رفع کم خونی مفید است.

بیست تا سی گرم برگ و ساقه گزنه را خشك کرده، در نیم لیتر آب سرد بریزید و ظرف محتوی آن را روی آتش ملایمی بگذارید که تا پنج دقیقه بجوشد. بعد ده دقیقه آن را دم کرده و صاف کنید و هر روز سه یا چهار فنجان از آن را بنوشید.

غذا شناسان قدیم و جدید، زرد آلو را خون ساز میدانند. هر گز زرد آلو را بعد از غذاهای سنگین نخورید و بعد از خوردن زرد آلو آب سرد بنوشید و در آب

سرد استحمام ننمائید، زیرا در این صورت زرد آلو در معده زود تخمیر میشود و ایجاد گاز و نفخ می نماید. زرد آلو را با مغز هسته بخورید تا دچار نفخ نشوید. پرتقال با نان کامل برشته و پنیر تازه بر ضد کم خونی غذای خوبی است. لیمو برای معالجه کم خونی مفید است.

توصیه شده است در مورد بیماری کم خونی چغندر مصرف شود. چغندر را باید حتی الامکان خام مصرف کرد.

اسفناج که دارای مقدار زیادی آهن است و گلبولهای قرمز خون را زیاد میکند برای معالجه کم خونی توصیه میشود.

جعفری خون را ضد عفونی میکند و به همین دلیل مصرفش را به اشخاص کم خون توصیه می نمایند.

شاهی آهن زیادی دارد و مصرف آن برای مبتلایان به کم خونی مفید است.

عدس بناندازه مغزی و سرشار از املاح معدنی و فسفر و آهن است و به تمام اشخاص کم خون مصرف آن توصیه میشود.

برای رفع کم خونی جوانه گندم مفید است.

آب هویج خام را هر صبح ناشتا میل کنید. مصرف خربزه به اشخاص کم خون توصیه می گردد. آلو در معالجه کم خونی مفید است.

خرما به واسطه آهن زیاد خون، (هر صد گرم خرما ۶ / ۳ تا ۵ میلی گرم آهن دارد و بدن ما در روز به ۹ / ۰ میلی گرم آن محتاج است) برای افراد کم خون ایده آل است.

دم کرده یا جوشانده این گیاهان برای رفع کم خونی توصیه میشود:
قنطاریون، تخم شنبلیله، سنبل ختائی، زوقا.
لخته شدن خون

بیمارانی بیشتر مستعد لخته شدن خون هستند که خونشان غلیظ است و هموگلوبین آن هم افزایش یافته است. این بیماران را با شربت پرتقال می توان مداوا کرد. به این ترتیب که هر روز شش تا هشت لیوان بزرگ شربت پرتقال را که از یک قسمت آب پرتقال و یا نارنج با چهار قسمت آب گرم قند برای یک لیتر آب ترکیب شده به بیمار بدهید. بیمارانی که این شربت را می خورند پس از چند روز می بینند خونشان رقیق شده و در طی چهار یا شش هفته بعد، عوارض

لخته شدن خون مثل سرگیجه و تشنج و درد سینه و سنگینی اعضاء بدن به کلی رفع می گردد.

هموفیلی (عدم انعقاد خون) هموفیلی یک بیماری ارثی است. در این بیماری انعقاد خون بیمار با تأنی

و در ظرف چندین ساعت صورت مگردد و هر گاه زخم و جراحی در این بیماران پیدا شود ممکن است در اثر خونریزی بسیار تلف شوند. این بیماری را می توان با رژیم آب انگور و آب لیمو شفا داد. موارد زیادی دیده شده که بیماران مبتلا به هموفیلی که مرض آنها خیلی هم شدید برده است، با رژیم غذایی و میوه شفا یافته اند.

بدین ترتیب که: نخست در فصلی که انگور بوده است به این بیماران رژیم انگور داده شده و در دوره ای که پرتقال و لیمو و مرکبات دیگر پیدا شده است رژیم لیمو و سپس رژیم توت فرنگی و دوباره رژیم انگور تجدید گردیده است. درمان مخصوصی برای معالجه هموفیلی جز همین رژیم میوهها وجود ندارد. معالجه کامل و مستقیم در بیماری هموفیلی اینست که نخست رژیم صغیر انگور و سپس رژیم کبیر انگور گرفته شود و همراه این رژیمها هر چه ممکن است زندگی

را طوری ترتیب دهیم که همیشه با طبیعت تماس داشته باشیم و درمان طبیعت از مظاهر حیات بخش و دل انگیز آن استفاده کنیم.
این اشتباه بزرگی است اگر ما اعتقاد به عمل قبض کننده شیمیائی در معالجه مرض هموفیلی داشته باشیم. زیرا معالجه مرض هموفیلی با داروهای قابض که اساس آن " تانن " و " ارگوتین " و یا مواد دیگر میباشد معالجه نمیشود.

خنازیر

غده‌های سختی است که در گردن وزیر گلو پیدا میشود گاهی تبدیل به زخم و جراحت می‌گردد و از آنها چرك می‌آید. چون جوشانده برگ کرفس مقوی است در امراض خنازیری فوق العاده مهم و مؤثر است.

بادنجان را به کسانی که دچار خنازیر شده اند توصیه می‌کنند. نوشیدن يك لیوان آب هویج خام، صبح ناشتا برای معالجه خنازیر مفید است. برگهای گردو چون دارای مقدار زیادی (تانن) هستند برای بیماری خنازیر داروی مؤثری هستند. باید بیست و پنج گرم برگ خشك گردو را در يك لیتر آب دم کرده بجای آب بنوشند. جوشانده برگ گردو به مقدار پنجاه گرم در يك لیتر آب برای زخمهای خنازیر مفید است.

اشخاص مبتلا به خنازیر، اگر در آب حمام خود جوشانده سیصد گرم برگ درخت گردو را داخل کنند و خود را آن شستشو دهند بهبودی محسوسی در حالشان پدید می‌آید.

سبب پیدایش خنازیر، خوردن غذاهای غلیظ میباشد مثل ماست و کته دمی، دم پخته که لعاب برنج دارد و غلیظ است. لیکن برنج آبکش کرده مثل پلو و چلو

که لعاب غلیظ برنج را با آبکش گرفته اند ضررش کمتر است و غذاهایی که از نشاسته پخته میشود و شربت‌ها همه مضرند، زیرا غذای غلیظ که میل کردید آبهای رقیق آن دفع میشود و خلط غلیظ آن در بدن و اطراف بدن می ماند و توسط حرارت زیادن بدن خنازیر تولید میشود. علاج آن بعد از پاك کردن معده و خنك کردن جگر بتوسط خوردن آش زرشك عوض غذا، نهار و شام این است که بجای آب، آب زرشك

و بزرگ بسیار بخورد. زرشك را بکوبند، نرم کنند، با آب خمیر کنند و از خارج فصل

بفصل به روی خنازیر ضماد کنند و از غذاهای سنگین و چرب پرهیز کنند. عدس را در سرکه بپزند برای تحلیل خنازیر و اورام از خارج ضماد کنند. ضماد پخته گندم با آب گشنیز جهت تحلیل ورمهای گرم و خنازیر و غده مجرب است.

خود را از خوردن غذاهای بسیار و ثقیل معده و امتلاء باز دارید. غذای لطیف و رقیق بخورید با شکم تهی ورزش کنید. از فریاد زدن و حرف و سخن گفتن بسیار و غیظ و غضب پرهیزند. همواره مزاج را لینت داده نرم بدارید. موقع خفتن باید زیر سربلند باشد.

خستگی و کوفتگی
آویشن تازه یا خشك را در مورد خستگی و کوفتگی دست و پا مصرف می کنند.

ضمادهایی که با برگهای تازه یا گوشت کدو درست میشود کوفتگی را تسکین میدهد.

برگهای سبز و تازه درخت بادام را ضماد کنید و برای کوفتگی به کار ببرید.

بیماریهای دندان

بزرگترین دشمن دندان گرم خوردگی و فساد آن است. خرابی دندان به علت عملیات داخلی بین باکتری و خرده غذای باقی مانده در دهان حادث میشود. ممکن است شکافهای کوچکی در مینای دندان باشد که ورود میکروب را جهت نشو و نما و تخریب دندان آسان سازد.

خرابی دندان بعد از ۲۵ سالگی کند میشود. در عوض از این زمان به بعد بیماریهای دندان آغاز می گردد. این بیماریها زیر خط لثه ظاهر میشوند. " پیوره " نوعی از این امراض دهان است که پلاک مقصر اصلی در بوجود آمدن آن میباشد. در نتیجه این بیماری ممکنست انواع ناراحتی بروز کند. لثهها متورم و ملتهب شده و خونریزی می کنند.

با جلوگیری از فساد دندان میتوان از ناتندرستی خود جلوگیری نمود، زیرا از دندان فاسد زهر ترشح میشود و این زهر وارد جهاز هاضمه شده و از آنجا در خون

رفته موجب آلودگی خون میگردد و در نتیجه کار فوق العاده بر جهاز هاضمه تحمیل میکند و این کار زیادی موجب سوء هضم، رماتیسم، تورم لوزتین و امراض دیگر میگردد.

علت فساد دندان یکی دو تا نیست و به طور اختصار بعضی علل را ذکر میکنیم:

- ۱ - خوردن غذاهای ناسازگار
- ۲ - نشستن دندان.
- ۳ - نوشیدن آب خیلی گرم و سرد.
- ۴ - نوشیدن آب سرد بس از تناول غذای بسیار گرم.

- ۵ - شکستن یخ و چیزهای سخت (مثل فندق و پسته).
- ۶ - زیاد مسواک زدن و زیاد با چوب کبریت (و غیره) با دندانها ور رفتن. تمام اقدامات فوق الذکر موجب از بین رفتن مینای دندان گشته، زمینه را برای رشد میکربها در مغز دندان فراهم میکند.
- یکی از ترکیبات مهم بدن که در ساختن دندانها، مقام مهمی دارد کلسیم می باشد. وقتی کلسیم بدن کم شود دندانها، کرم می خورند.
- کلسیم در سبزیجات مخصوصا کلم و برگ تربچه و همچنین در لوبیا، توت فرنگی، بادام، فندق، انجیر، سیب و انواع مرکبات وجود دارد. جگر سیاه و جگر سفید، مخصوصا قسمت خرخره و مغز استخوانها انباری از کلسیم می باشند.
- شخص سالم بالغ بر ۹۰۰ گرم کلسیم دارد، از این مقدار ۸۹۰ گرم در اسکلت و دندانها است.
- اگر يك روز، چند دانه تخم ريحان کوهی را در دهان خود بمکید و بعد بجوید، تا يك سال دچار دندان درد نخواهید شد.
- اگر يك مشت انجیر خشک را در يك لیتر آب یا بهتر از آن در يك لیتر شیر بجوشانید داروی مؤثری بدست مآید که در مورد تورم لثه‌های دندان میتوان آن را غرغره و مضمضه گرد و نتایج مؤثری گرفت.
- برای رفع دندان درد، اگر کمی پنبه را با کافور آغشته کرده و در موضع درد بگذاریم، درد رفع میشود.
- مرهمی از صمغ درخت گردو درست کنید و آن در حفره دندان کرم خورده بگذارید. درد دندان ساکت میشود و از پیشرفت پوسیدگی دندان جلوگیری می گردد.
- غرغره گل ختمی برای دمل لثه‌های دندان مفید است.

برای آبسه‌های دندان باید نصف انجیر را در آب یا شیر بپزند و آن را يك ساعت روی آبسه نگه دارند.

اگر نمك را با سرکه آمیخته در دهن بگردانیم خونی که از پای دندان کشیده شده مآید قطع میشود.

يك حبه قند را در يك قاشق فلزی قرار داده روی آتش آب نمائید و بعد مقداری گرد فلفل با آن مخلوط کرده گرم گرم در حفره ی دندانهای کرم خورده بریزید، درد آن را تسکین داده و از پیشرفت کرم خوردگی جلوگیری میکند. همچنین مالیدن فلفل به لثه، درد دندان را ساکت میکند.

اگر درد دندان از آبسه باشد، یعنی در اثر " پيله " کردن دندان باشد، باید مطبوخی از ریشه ختمی و کوکنار تهیه کرده با مقداری نشاسته گرم گرم در دهان گرفت تا پيله سرباز کند.

اگر دندان درد از کرم خوردگی باشد باید پنبه کوچکی را به جوهر ميخك يا الكل طبي آغشته کرده و در سوراخ دندان گذاشت.

پرتقال دندانها را تقویت میکند، با بیماریهای دهان مبارزه میکند، پیوره را از بین برده و دندانها را قوی می سازد. پرتقال ضد تورم لثه‌های دندان است.

يك شلغم را بپزید و آن را ریز ریز کرده و به شکل فرنی در آورید. هنگام درد دندان اگر این ضماد را پشت گوش بگذارید درد دندانها را فوراً تسکین میدهد.

برای رفع درد دندان، در گودی دندان پنبه ای آغشته به پیاز را جا دهید فوراً درد را بر طرف میکند.

اگر دندانی داشتید که کرم خورده بود و درد گرفت قبل از اینکه برای

عمل پیش دکتر دندان بروید سیر را رنده کنید و با کره‌ای که نمک نداشته باشد مخلوط ساخته و روی گودی جایی که درد میکند بگذارید.

برای رفع دندان درد باید يك گلوله کوچک جعفری نمک زده با روغن زیتون را در سوراخ دندان گذاشت.

اگر برگ چنار را با سرکه بجوشانید و صاف کنید و بر دندان بمالید برای درد دندان مفید است.

مضمضه کردن گشنیز کوبیده، مسکن درد دندان کرم خورده است.

زرد چوبه را کمی بو دهید و نیم گرم آن را بجوید، برای تسکین درد دندان مفید است.

مالیدن سرکه با شوید بر دندان برای دفع لقی دندانها مفید است.

سرکه را با زیره سیاه و مرزه مخلوط کنید برای تسکین درد دندان و زخم لثه دندان نافع می باشد.

سیر دندانها را محکم میکند و اگر لقی شده باشد کمک میکند تا دوباره ریشه آنها سفت شود. سیر، جرم مینای دندانها را پاک میکند.

جوشانده برگ شاه توت به مقدار شصت گرم در يك لیتر آب، درد دندان را هر قدر شدید و سخت باشد تخفیف داده و آرام میکند و در این صورت باید آن را گرم گرم مدتی در دهان نگه داشت و بیرون ریخت و دوباره این کار را تکرار کرد.

تخم رازیانه با نقل بادیان و تخم زیره سبز و زیره سیاه، تشکیل " چهار تخم گرم " را میدهند که دارو خانه‌ها آن را سفروشدند. این چهار تخم را باندازه مساوی مکوبند و با هم مخلوط میکنند و به همان اندازه، زغال چوب تبریزی و زغال چوب

درخت گنه گنه یا بید را کوبیده به آن اضافه میکنند و آن را به شکل گرد نرمی در مآورند که تشکیل بهترین گرد دندان را مدهد. اگر دندانها را با چنین گردی بشویند هم مینای آن پاك و براق میشود و هم لثه‌های آن محکم و سالم مگردهد.

این گرد را با دستمال مرطوب یا برس نرمی باید به دندانها مالید. بهترین خمیر دندان آن است که با عسل درست شده باشد. برای از بین بردن ورم لثه‌ها باید با غذا شاهی خورد. کمبود آب لیمو میتواند سبب خونریزی لثه‌ها، یا پیدا شدن چرك در ریشه دندانها شود.

آب لیموی تازه کاملترین وسیله برای جلو گیری و معالجه از عوارضی است که علت بیماریهای دندان و لق شدن و افتادن آن مگردهد. برای اینکه دندانهای سفیدی داشته باشید هر هفته يك بار آنها را با آب لیموی تازه مسواك بزنید. خمیر دندانی از ترب سیاه درست میکنند که لثه‌ها را فوق العاده تقویت میکند. برای تهیه آن باید سی گرم ترب سیاه را مدت پانزده روز در يك لیتر عرق با سی گرم تخم رازیانه و پانزده گرم پونه بخیسانند و دندان را با آن بشویند و لثه‌ها را مالش دهند.

برگهای سبز ترب سیاه را اگر بچوند لثه‌های دندان را تقویت میکند. خوردن آب برگ چغندر جهت دندان درد مفید است.

در هنگام بروز درد دندانها ممکنست کودکان دچار خارش مخصوصی در لثه‌ها بشوند و در نتیجه شب ناراحت بخوابند. در این گونه موارد باید لثه‌های کودک را با گلیسیرین براته يك دوره مالش درد تا رفع خارش شود. اگر میخواهید دندانهای بچه تان زودتر در بیاید انگشتان خود را با آب و

صابون بشوئید و تمیز کنید و آن را در مخلوطی مساوی از آب جوشیده و آب لیموی

تازه فرو کنید و روزی چند بار لثه‌های کودک خویش را با آن مالش دهید. اگر دندانهای نوزاد دیر در مآید و تولید زحمت کرده است ریشهء گل ختمی بدست او بدهید تا آن را بمکد. این عمل به زود در آمدن دندانها کمک میکند. برای درمان مختصر پیوره در منزل متوانید پوست تخم مرغ را نرم سائیده، به لثه‌ها بمالید. چون دارای مواد آهکی است در شفای دندان مؤثر واقع میشود. برای بهبودی پیوره، سعد کوفی، سماق، گل سرخ، جفت، پوست انار شیرین، مازو، گل ارمنی، و پوست هلبله زرد را از هر کدام به مقدار مساوی نرم بسائید و شبها بعد از غذا در موقع خواب به پای دندانها پاشید و بخوابید و صبح دهان را با آب سرد و جوش شیرین یا نمک نرم تمیز کنید.

بیماریهای دهان

بزاق یا آب دهان

بزاق که همان آب دهان باشد و از غده‌های زیر زبان تراوش دارد، گاهی در اثر غلبهء رطوبات و خوردن غذاهای بارد از قبیل کاهو، ماست، هندوانه، خیار، و چای زیاد و امثال اینها تولید مگردد که مرتب دهان از آب پر میشود و در وسط صحبت گاهی از دهان بیرون مریزد که شخص ناراحت مگردد. برای جلوگیری از زیادی آب دهان، خوردن عسل بسیار نافع است و به کلی مرض را مرتفع خواهد نمود.

اگر زنجبیل، دارچین، قولنجان از هر کدام يك مثقال، نیم کوب نموده دم نمائید پس از آماده شدن چند استکان با نبات میل کنید ریزش آب دهان مرتفع مگردد.

قرص نعناع را بجوید برای جلوگیری از ریش آب دهان مفید است.
مکیدن چند دانه آب نبات هل دار در کاهش آب دهان نتیجه بخش است.
خوردن زولبیا و بامیه و پشمک در رفع زیادی آب دهان نافع خواهد بود.
برای کم کردن بزاق دهان مربای شقاقل و مربای تمشک بسیار مفید است.
تاویل دهان

گاهی در اثر غذاهای بسیار داغ مثل چای و آش بسیار داغ ممکن است
سقف دهان تاول یا جوش بزند، در این مواقع باید اسفرزه را در آب خیسانده و لعاب
آن را در دهان مضمضه نموده و میل نمایند. ناگفته نماند اسفرزه از آن قسم
داروهائی

مباشد که مغزوانه آن را نتوان خورد زیرا سم است ولی لعاب خیسانده آن بلا
مانع است.

دانه گشنیز را نرم سائیده با آرد نخودچی و قدری قند سائیده مخلوط نموده
میل کنید برای جوش سقف دهان مفید است.
برای رفع جوشهای سقف دهان خوردن کاهو یا تراشیده مغز خیار مفید
است.

ضد عفونی دهان

بهترین ترتیب برای ضد عفونی کردن دهان و از بین بردن میکروب که
معمولاً از راه دهان داخل بدن میشوند همانا خوردن پیاز است. شما يك دانه پیاز
را مدت ۵ دقیقه بجوید (گاهی اوقات يك دقیقه کافی است) و مطمئن باشید دیگر
هیچ میکربی در دهان شما زنده نخواهد ماند و همه آنها از بین خواهند رفت.
همچنین سیب دهان را ضد عفونی میکند.
آب لیمو ترشحات غده‌های دهان را زیاد میکند میکروبها را کشته و خنثی

کرده و دهان را ضد عفونی میکند.
 تورم داخل دهان
 اگر به مقدار زیادی گردو خورده شود باعث ورم سقف دهان، گلو و لثه‌های
 دندان میشود.
 اگر اتفاق بیفتد که مقدار زیادی گردو خورده باشید بهتر است دهان و
 حلق خود را با آب کاملاً بشوئید.
 دمکردهء سرخ ولیک (مخلوط با مختصر عسل) برای درمان تورم و جراحات
 مخاط دهان مفید است.
 کسانی که حلق و دهان آنها در اثر استعمال دخانیات تحریک شده اند با
 اکلیل کوهی میتوانند آن را درمان بخشند.
 بوی دهان
 بدبوئی دهان به علل مختلف پیدا میشود:
 ۱ - ناپاکی دهان: برای پاک کردن دهان گاهی مسواک کردن با خمیر
 دندان کافی نیست. در این گونه موارد یک شربت قلیائی و یا محلول آب اکسیژنه
 مفید واقع میشود.
 ۲ - بدبوئی دهان به علت فساد دندانها: این بدبوئی را میتوان با معالجهء
 دندانها فاسد شده. بر طرف کرد.
 ۳ - بدبوئی دهان به علت پیوره: پیداست با معالجهء پیوره، این نوع بدبوئی
 دهان درمان پذیر است.
 ۴ - بدبوئی دهان به علت اختلالات هاضمه - با درمان سوء هضم بوی بد دهان
 علاج پذیر است.
 ۵ - بدبوئی دهان به علت لوزه‌های چرکی: با معالجه لوزتین درمان پذیر است.
 ۶ - نوعی بیماری بینی تولید بدبوئی در دهان میکند.
 ۷ - بدبوئی دهان به علت قاعدگی و با بارداری: با رعایت بهداشت عمومی

متوان تا اندازه ای از این نوع بدبوئی جلو گیری کرد.
۸ - بدبوئی دهان به علت فقر و گرسنگی غذایی: پیداست با رفع گرسنگی و خوردن مواد مورد نیاز تن مثل (شیر) متوان این نوع بدبوئی را بر طرف کرد. کسانی که نفس بدبوئی دارند و خود و اطرافیان خویش از این موضوع در زحمت می بینند باید يك ربع ساعت جعفری بجوند و بعد تفاله‌های آن را از دهان بیرون بیاورند و يك سیب درختی را در خوب جویده بخورند. برای رفع بوی بد دهان هر روز دهان و دندانها را با محلول جوش شیرین بشوئید.

بوی بد دهان اگر بر اثر گرمی باشد، آبغوره را در دهان بریزید و با انگشت لثه‌ها را محکم مالش دهید و مایع را غرغره کرده بیرون بریزید. این کار تا پنج روز اگر تکرار شود مفید می باشد. بعد از خوردن سیر، يك یا دو دانه قهوهء بوداده را چند دقیقه بجوید و فرو دهید.

دل درد
ترخون برای مداوای انواع دل درد به کار می رود. جوشانده آن را به مقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم در يك لیتر آب مصرف کنید. دم کرده چند شاخه جعفری با يك فنجان آب، دل دردهای فصلی را درمان میکند.

مصرف دمکرده تخم رازیانه به مقدار ۱۵ گرم در يك لیتر آب برای درمان دل درد توصیه میشود.

برگهای سفت کلم را له کرده کمی بپزید، بعد آن را روی دل بگذارید و با پارچه پشمی ببندید روزی ۲ تا ۳ بار این ضماد را تجدید کنید. خوردن روغن بادام شیرین جهت پیشش شکم و دل درد مفید بوده و آرام - بخش است.

خوردن شوید، مسکن دل درد میباشد.

تخم اسفناج دردهای دل را درمان میکند. مقدار خوراک تخم اسفناج تا يك مثقال است

در موقع دل درد، باید از دادن مسهل مطلقا خودداری کرد. در صورتی که مطمئن باشید دل درد ناشی از ثقل سرد است ۵ قطره جوهر نعناع با کمی آب قند میل کنید.

احتیاط:

خیار اگر خیلی رسیده و زرد شده خورده شود تولید دل درد میکند. همچنین اشخاصی که طبع صفراوی و دموی دارند این نوع خیار به آنها نمسازد و باعث تحریک دل درد آنها میشود.

دمل یا کورک*

در اثر غلظت کثافات خون در بدن هر کجا مستعد و مساعد باشد دانهء کوچکی بوجود می آید که ابتدا خارش زیاد دارد، پس از یکی دو روز دانه قرمز و سخت و گرم میشود و پس از چند روز دیگر اطراف آن دانه ورم نموده و چرک زیر جلد جمع شده و تب خفیفی عارض میگردد.

برای معالجه آن ابتدا باید آش آبغوره میل نمود تا اخلاط داخلی صاف و

مزاج خنك شود و از فشار درد بکاهد و بعد به معالجات خارجی و به بیرون آوردن چرکها پرداخت.

برای درمان دمل این روشها مورد استفاده قرار می گیرد:
آرد جو را به صورت ضماد روی دملهای چرکی بگذارید تا سر باز کند و چرک از آن خارج شود.
ضماد خیلی گرم انجیر تازه یا خشک که در شیر یا آب پخته شود، درد دمل و سودا را تسکین داده و آنها را مرساند و در نتیجه زودتر سر واکند.
برای معالجه دمل و کورک و انواع آبسه‌های چرکی باید خاکستر چوب مو را در آب ریخت و يك ساعت آن را روی آتش ملایمی گذاشت تا بجوشد.

سپس

آن را صاف کرده و کمپرس کرد.

میوه زیتون اگر خوب رسیده باشد و آن را بکوبید و نرم کنند و به شکل ضماد روی دمل و آبسه بگذارند به زودی آن را خواهد رسانید و سر آن را باز خواهد کرد.

آرد باقلا را به شکل ضماد بر روی دملهای کوچک و بزرگ و یا آبسه میگذارند زخم آن را بسرعت التیام مدهد.

ضمادهای پیاز آب پز یا پیاز را که در خاکستر داغ پخته شده است اگر خیلی گرم استعمال کنید در مورد رساندن آبسه، کورک و دملهای کوچک و بزرگ مؤثر است و شفای آن را بسرعت جلو ماندازد.

ضماد شلغم برای معالجه انواع دمل و کورک مصرف میشود و ورم آن را به کلی از بین میبرد. برای تهیه آن يك شلغم را بپزید و آن را ریز ریز کرده و به شکل فرنی در آورید و مثل ضمادی روی دمل بگذارید.

برای دمل پستان می توان شربت آبلیموی ترش نوشید. تا سه روز برگ خرفه تازه را کوبیده، یا اسفرزه خیسانده را ضماد نموده یا آب آن را به موضع بمالید.

لیمو چون خون را پاک میکند برای جوش پوست، دمل، کورک، سودا و امراض جلدی دیگر نیز فایده دارد.
دیفتری

دیفتری یا خناق، ورم غشاء مخاطی و مرضی است که در گلو بروز میکند و حلق و حنجره و قصبه الریه را مبتلا می سازد و در جای بروز آن پرده سفیدی به نام غشاء کاذب پیدا میشود که بتدریج حلق و حنجره را فرا می گیرد. تب و سرفه و گرفتگی صدا و عوارض قلبی نیز عارض می گردد. این مرض به سرعت سرایت می یابد، بر ضد دیفتری سرم و برای جلوگیری از آن نیز واکسن وجود دارد. جوشانده ترب جهت دیفتری مفید است و ضد قارچهای سمی است. غرغره با آب جوشانده ترب مخصوصا همراه با سکنجبین اثر زیادی در درمان دیفتری دارد. بذر ترب هم با سکنجبین جهت دیفتری مفید است. رب پوست سبز گردو که با عسل یا شیره انگور تهیه شود جهت دیفتری مفید است.

آب پیاز که دفع سموم میکند یکی از داروهای خوب ضد دیفتری است. آب پیاز اگر بماند خوب نیست، باید آن را تازه به تازه بخورید. برای درمان دیفتری با آب جوشانده گل بنفشه، ختمی و شکر، تنقیه نمائید سپس آب سماق یا آبغوره با سرکه یا آب انار ترش یا آب عناب یا آب گشنیز را پیوسته نیمگرم غرغره نمائید. جو را جوشانده آب آن را با آب اسفرزه و شیرهء

خرفه و شکر و آب هندوانه را دمام بنوشید. آب آلو با شربت نیلوفر مفید است.
طرز

تهیه شربت نیلوفر اینست که: مشتی گل نیلوفر را در آب جوشاند تا به نیم برسد، سپس آن را صاف کرده با شکر قوام آورید. از غرغره سرد پرهیز کرده، آن را نیمگرم انجام دهید.

ذات الجنب (ورم پرده داخلی پهلو)

ذات الجنب ورم پرده درونی پهلو است که باعث درد پهلو و تنگی نفس و سرفه میشود.

ذات الجنب که محصول سوء تغذیه طولانی است، از خطرناکترین بیماریهای دوران طفولیت است. برای جلوگیری از این بیماری بهترین راه، خوردن غذای مناسب به اطفال و محصول نگاهداشتن آنها از سرماست.

اسفناج با كَشك الشعير و ماش پوست کنده برای ذات الجنب نافع است. از جوشاندن جو در آب مایعی بدست میآید که آن را ماء الشعير می نامند. این مایع برای ذات الجنب توصیه و تجویز میشود.

رماتیسم

رماتیسم بیماری درد مفاصل است. در این بیماری استخوانها و اعصاب و نسوج و عضلات اطراف مفاصلها، خصوصا مفاصل دست و پا درد می گیرند. و ممکن است بر اثر این علل باشد:

- ۱ - کم بینیگی و ضعف مزاج و ناتوانی و کبر سن.
 - ۲ - زندگی در اماکن مرطوب و هوای رطوبت دار مثل کنار دریا.
 - ۳ - کار در جاهای مرطوب مثل حمام و معادن زغال و برنجکاری.
 - ۴ - تنبلی کلیه و سستی کبد که نتواند سموم را دفع کند.
 - ۵ - افراط در خوردن تخم مرغ و گوشت و مواد حیوانی و چربی زیاد که سبب میشود بدن نتواند آنها را خوب تصفیه کند.
- جوشاندهء برگ و گل سیب زمینی به مقدار سی گرم در يك لیتر آب را به اشخاصی که مبتلا به رماتیسم شده اند تجویز میکنند.
- حمام آویشن مقویست و استحمام با آن به اشخاصی که مبتلا به رماتیسم هستند توصیه شده است، زیرا جریان خون در زیر پوست را منظم میکند.
- پانصد گرم آویشن را در کیسهء كوچك بریزید و مدت يك ربع ساعت آن را در مقدار لازم آب بجوشانید. بعد کیسهء محتوی آویشن و آب جوشیده آن را دروان حمام که دارای آب گرم است خالی کنید (درجهء آب گرم وان باید ۳۵ تا ۴۰

درجه باشد).

بیمار در حدود بیست دقیقه در وان استراحت کند و بلافاصله از حمام در آمده و در تختخواب خود دراز بکشد و روی خود را با لحاف بپوشاند تا به خوبی

گرم شود و عرق کند.

برای معالجه دردهائی که منشاء آن رماتیسم است باید جوشانده سیب و شیرین بیان را مصرف کرد.

برای تهیه این جوشانده باید دو یا سه سیب را چهار قطعه بکنید و با پوست یک ربع ساعت در یک لیتر آب بجوشانید و کمی شیرین بیان به آن اضافه کنید.

برای معالجه رماتیسم، باندازه مساوی برگ خشک درخت فندق و برگ خشک درخت گردو را با کمی خاکستر آتش سیگار و نمک نرم و سائیده مخلوط کنید و همه آنها را در روغن زیتون بپزید و سپس آن را به پا یا جایی که درد میکند بمالید و مالش دهید.

(تانن) و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسید اوریک را به هر اندازه و مقداری که باشد حل میکند، به همین جهت است کسانی که مبتلا به رماتیسم و درد مفاصل که باشند گلابی برای آنها فوق العاده مفید است و یکی از میوههائی است که جای داروی گرانبهائی را در معالجه امراض آنها به عهده گرفته است، ولی باید در هر حال گلابی رسیده و لطیف را انتخاب کنند و مصرف نمایند. اگر روغن زیتون را با سیر کوبیده مخلوط کنند مرهمی به وجود میآید که برای انواع رماتیسم و درد عضلات و یا اعصاب گرانبهاست و باید با دست آن را

روی موضع درد بمالند و ماساژ دهند.

برای درمان رماتیسم از برگ کلم ضمادی بدین ترتیب درست کنید: باید برگها را به کمک یک بطری و یا یک نورد له کرده و کمی در آتش

گذاشت تا بپزد. بعد آن را روی عضوی که درد میکند گذاشته و با پارچهء پشمی بست و هر روز باید این ضماد را دو یا سه بار تجدید کرد.

در مورد بیماران مبتلا به رماتیسم، باید چند گرم مرزنگوش خشك را کوبیده، در نیم لیتر روغن زیتون بریزید و مدت دو ساعت ظرف آن را در ظرف دیگری

مملو از آب روی آتش بجوشانید. سپس در بطری پر کرده و در جای خنکی آن را نگاهداری کنید و در محل دردناك بمالید، درد کاهش می یابد. نیم مشت جعفری خشك را با نیم لیتر آب بجوشانید و تا موقعی که گرم است آن را بنوشید. برای رفع رماتیسم فوق العاده مفید است. رازیانه به واسطه خاصیت ادرار آور خود برای اشخاص مبتلا به رماتیسم تجویز میشود.

جوشانده برگ و گل سیب زمینی به مقدار سی گرم در يك لیتر آب برای رماتیسم توصیه میشود.

سیب زمینی ترشی برای مبتلایان به رماتیسم مفید است.

برای درمان رماتیسم صبحهای ناشتا يك حبه سیر بخورید. همچنین میتوانید سی گرم سیر رنده شده را در يك ربع لیتر الکل نود درجه به مدت يك ماه و نیم بخیسانید

و مدت ۶ ماه قبل از نهار و شام ۶ قطره از این مخلوط سیر و الکل را با مقدار کمی آب مصرف کنید.

ضمادهایی که از سیر میشود درد رماتیسم را تسکین میدهد. باید هر روز دو سه بار این مرهم را به جاهای دردناك بمالید و برای تهیه مرهم باید سیر را رنده کرد و دو برابر آن روغن کامفره به آن اضافه نمود. سی تا شصت گرم ریشه شنگ را در لیتر آب به مدت نیم ساعت بجوشانید

و صبح ناشتا، بین غذاهای اصلی بخورید.
خوردن آب هویج خام صبح ناشتا در درمان رماتیسم و دردهای مفصلی مؤثر است.
جوشانده گل گندم به مقدار ۱۵ الی ۲۵ گرم در یک لیتر آب برای تسکین دردهای
رماتیسمی مفید است.

دمکرده گل طاووسی به مقدار یک قاشق چای خوری در یک لیوان آبجوش
برای معالجه رماتیسم مصرف میشود ولی نباید بیش از سه فنجان از دمکرده آن
مصرف شود.

شاه پسند طبی ضد رماتیسم است. دمکرده آن سی تا چهل گرم در یک لیتر
آب است که باید ده دقیقه جوشانده شود.

برای درمان رماتیسم، ۲۵ تا ۳۰ گرم زبان گنجشک را در یک لیتر آب دم
کرده میل نمائید تا شفا یابید.

دمکرده گل مریم نخودی برای درمان رماتیسم مفید است. یک قاشق شربت
خوری مریم نخودی خشک را در یک لیوان آبجوش بریزید و روزی چهار فنجان
از آن بنوشید در بیماری رماتیسم مصرف کرده ۲۰ تا ۴۰ گرم باد آورد در یک لیتر
آب

مصرف میشود.

ریشه برگ بابا آدم در معالجه رماتیسم مؤثر واقع میشود.

اگر مبتلایان به رماتیسم، روغن بابونه را در جاهای دردناک بدن خود بمالند
درد شان تسکین می یابد.

آویشن کوهی برای درمان رماتیسم و ورم مفاصل مفید است. برای این

منظور گل و برگ آویشن کوهی را له کرده و در ظرفی روی اجاق گرم کنید و گرما گرم روی ناحیه ای که درد میکند بگذارید و ببندید تا درد رفع شود. کاکوتی برای درمان رماتیسم مفید است. مقدار مصرف آن به صورت دمکرده، پانزده تا بیست و پنج گرم در یک لیتر آب است. جوشانده گل باقلا به مقدار سی تا شصت گرم در یک لیتر آب، اگر در فواصل غذا یک فنجان از آن مصرف شود، برای رماتیسم و درد مفاصل بسیار مفید است. تره فرنگی در حالی که به امعاء داخلی استراحت مدهد، آنها را تقویت هم میکند و دارای خاصیت ادرار آور قوی است. روی این دو خاصیت برای رماتیسم و درد مفصل بسیار مفید است. پیاز چون ادرار آوری قوی است در معالجه رماتیسم مفصلی مصرف میشود. کسانی که مبتلا به رماتیسم هستند باید روزانه پیاز زیادی بخورند. ترب سیاه برای درمان رماتیسم تجویز شده است. جوشانده ترخون به مقدار بیست و پنج تا سی گرم در یک لیتر آب برای دردهای رماتیسمی مفید است. همچنین دم کرده آن به مقدار پنج گرم ترخون خرد شده در یک فنجان آب جوش که به مدت ده دقیقه دم بکشد و بعد از صرف غذا میل شود برای رفع دردهای رماتیسمی تجویز میشود. انگور برای درمان رماتیسم مصرف میشود. در این مورد هر روز سه لیوان کوچک آب انگور را در طول روز در ساعتهائی که فاصله زیادی با غذا دارد میل کنید. کسانی که رماتیسم دارند وقتی به حمام میروند میتوانند تفاله‌های انگور را به بدن خود بمالند و مدتی بنشینند و بدن را با آن بشویند.

انگور فرنگی بواسطه خاصیت ادرار آور خود برای مبتلایان به رماتیسم مفید است. دمکرده برگ انگور فرنگی به مقدار سی تا پنجاه گرم در یک لیتر آب اگر به مقدار دو تا سه فنجان در روز مصرف شود رماتیسم را درمان میکند. برای معالجه رماتیسم باید بادام تلخ را کوبید و به شکل ضماد در آورد و روی قسمت‌هایی که درد میکند گذاشت.

تمشك خنك برای مبتلایان به روماتیسم مفید است.

توت فرنگی را برای مبتلایان به رماتیسم و درد مفاصل توصیه می کنند. جوشانده ریشه و برگ خشك توت فرنگی به مقدار سی گرم در یک لیتر آب برای رماتیسم بسیار مفید است.

خربزه چون ادرار آور است برای مبتلایان به رماتیسم مفید است. مصرف سیب را به اشخاصی که مبتلا به روماتیسم مزمن و درد مفاصل هستند توصیه می کنند.

گیلاس چون خاصیت ادرار آور دارد برای مبتلایان به رماتیسم و دردهای مفاصلی مفید است و همچنین مصرف دمکرده دم گیلاس به مقدار ده گرم در یک لیتر آب

همین خاصیت را دارد و نیز جوشانده سی گرم دم گیلاس در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه برای رماتیسم مفید است.

تاجریزی بطور مالیدنی بر ضد رماتیسم و درد مفاصل مورد استفاده قرار می گیرد.

تربچه ضد سستی استخوانها و مسمومیت بدن است و به این علت آن را چون پاك کننده کبد و کلیه‌ها بدانند، در مورد ورم مفصل مزمن مصرف آن را توصیه میکنند.

گل کلم برای کسانی که ورم مفاصل دارند و مبتلا به رماتیسم هستند توصیه شده است.

مصرف کاسنی را در مورد ورم مفاصل توصیه می کنند. برای درد مفاصل يك شلغم را بپزید و آن را ریز ریز کرده به شکل فرنی در آورید و مثل ضمادی روی مفاصلی که درد میکند بمالید. مصرف گوجه فرنگی رای اشخاص مبتلا به درد مفاصل تجویز شده است. بیماران مبتلا به رماتیسم و درد مفاصل باید موز مصرف کنند. برای مبارزه بر ضد رماتیسم باید کرفس را قطعه قطعه کرده و در آب جوشانید و آب جوشیده آن را نوشید. برای اینکه رماتیسم به کلی ریشه کن گردد، باید بیست و يك روز تمام هر روز يك لیوان آب کرفس خورد.

کرفس را بکوبید و با آرد برنج مخلوط کنید و به صورت ضماد در آورید و در جاهای دردناك بدنتان بگذارید، درد رماتیسم را تسکین خواهد داد. این ضماد بیشتر مؤثر خواهد شد، اگر سالاد کرفس را یا پیاز خام و آب لیمو و چند قطره روغن

زیتون تهیه کنید و چند روز غذای خود را منحصر به آن کنید درمان مؤثری خواهد بود.

اخیرا از غدد فوق کلیه، داروی گران قیمتی استخراج کرده اند که کور تیز ن نام دارد و معالج رماتیسم می باشد. این هورمون اخیرا در خرما کشف شده است همچنین پرتقال با خرما ضد رماتیسم است. احتیاط:

مصرف مارچوبه در رماتیسم شدید مفصلی به علت اینکه ایجاد ناراحتی

مکند ممنوع است.
اسفناج چون دارای نمک اسید اوکسالیک است برای اشخاصی که مبتلا به رماتیسم هستند و مفاصل آنها ورم کرده منع شده است.
راشیتیس (نرمی استخوان)
راشیتیس مرض نرمی استخوانهاست و در کودکانی که غذای کافی نمی‌خورند و ویتامین " د " به حد کافی به آنها نرسد تولید میشود و استخوان بندی

بیمار به حالت غضروفی باقی مماند و ساقها و ستون فقرات کج میشود. معالجه آن با خوردن غذاهای ویتامین دار و روغن ماهی و استراحت در معرض اشعه آفتاب صورت می‌گیرد.

بچه‌هایی که استخوان نرم دارند و یا مبتلا به رماتیسم و کم‌خونی هستند باید تن آنها را با روغن زیتون مالش داد.

دیدن منظره‌ء بچه‌هایی که مبتلا به راشیتیس هستند سخت و دردناک است. اغلب این منظره نتیجه کمبود ویتامینهای ضد راشیتیس در غذای کودکان است. باید بچه‌ها را ولو خیلی کوچک و خردسال باشند به آب انگور عادت داد و با هوشیاری و فراست، رژیم انگور را دربارہء آنها اجرا کرد و علاوه بر انگور میوه‌هایی مثل سیب درختی، پرتقال، آلو، توت فرنگی، هلو و غیر آن داد.
ترب ضد سستی استخوانهاست.

توصیه میشود به بچه‌های خرد سال و شیر خوار هر روز آب پرتقال بدهیم. بدین ترتیب که در شیر یا غذای آردی آنها یک تا سه قاشق چایخوری آب پرتقال اضافه کنیم تا از ابتلای آنها به راشیتیس جلوگیری کند.

پیاز سرشار از سیلیس است. این ماده به مقدار خیلی زیاد در بدن موجود است و برای تشکیل و نگهداری استخوانها و شرائین کاملاً لازم است. به اشخاصی که مبتلا به راشیتیس شده اند مصرف آهک (کلیسم) را تجویز میکنند تا استخوانهای آنها محکم و سفت شود. ولی این نوع معالجه ناقص است زیرا در این مورد آهک باید به "سیلیکات دوشو" تبدیل شود تا استخوانها را محکم کرده و شرائین را نرم و دارای خاصیت ارتجاعی سازد.

در يك شیشهء در گشاد صد گرم آهک آب دیده را با چهار لیتر آب باران مخلوط کنید و به هم بزنید و بعد بگذارید مدتی به حال خود باقی بماند. سپس آب آن را

ظرف به ظرف کنید و دو بریزید رسوبی را که در ته شیشه مانده است باید وزن کرد و صد برابر آن آب جوشیده به آن اضافه کرد و به هم زد و مدتی به حال خود گذاشت پس از چند ساعت باید آب آن را ظرف به ظرف کرد.

آبی که به این وسیله بدست میآید آب آهکی طبی است که باید آن را به مقدار ده گرم با يك لیتر آب مخلوط کرد و اگر میل دارید آب لیموی تازه را هم به آن اضافه نمائید.

مصرف گوجه فرنگی برای اشخاص مبتلا به راشیتیس توصیه شده است. جوشاندهء سیصد گرم برگ درخت گردو را همراه با دو کیلو نمک دریایی به آب حمامهای بچه‌های ضعیف و مبتلا به راشیتیس اضافه کنید و تن آنها را با این آب بشوئید.

تخم شنبلیله برای درمان نرمی استخوانها مفید است.

بیماریهای روده‌ای

بعد از گذشتن از مرز ۴۰ سالگی باید توجه داشت که روده غذاهای ناباب را نمی‌تواند مثل گذشته هضم کند و ناراحت و فرسوده میشود. برای سلامتی روده‌ها

باید دستورات زیر را به کار ببرید:

از صرف غذاهائی که تولید گاز زیاد منماید خودداری کنید. مثلا از خوردن پیاز و لوبیا که مولد گاز هستند و یا غذاهای سنگین و پر چربی که احتیاج به فعالیت هضمی بیشتر دارد پرهیز کنید. در عوض میوه زیاد میل کنید. سبزیجات غالباً برای دستگاه گوارش مفید هستند زیرا این قبیل اغذیه گیاهی، حجیم بوده و موجب تحریک روده گردیده و به عمل هضم کمک مینمایند.

آشامیدن آب زیاد برای روده فوق العاده مفید است.

از آنچه موجب سنگینی و تنبلی روده میشود دوری نمائید. گردش در هوای آزاد و ورزش سبک در کار روده مؤثر است.

فراموش نکنید که روده ضامن سلامتی و ادامهء حیات اعضاء بدن شماست و اگر خوب از آن محافظت کنید آن هم مراقب خوبی برای سلامتی و انبساط خاطر شما خواهد بود.

در موقع یبوست مزاج، مدفوعات تخمیر میشود. افراط در غذاهای نشاسته‌ای، آردی، غلات، روغنها و شیرینیهای مخلوط و مختلف هم تولید گاز و نفخ شدید در امعاء میکند. برعکس وقتی کسی که مبتلا به گاز و نفخ زیاد روده‌هاست غذاهای سازگار بخورد دیگر احساس نفخی در شکم و امعاء خود نخواهد کرد و در نتیجه درد شکم و پهلو بر طرف خواهد شد.

یک رژیم ده روزه انگور چارهء قطعی گاز و نفخ زیاد امعاء است. برای از بین بردن میکروبهای روده‌ها آویشن و کاکوتی را در ماست و

دوغ ریخته می خوردند.

بادیان و انیسون نیز که از سبزیهای معطر میباشند اخیرا مورد استفاده قرار گرفته و در ضد عفونی کردن رودهها کمک بزرگی می کنند.

انواع سیر و پیاز و تره نیز در ضد عفونی کردن رودهها مؤثر می باشند و میکربهای روده ای را از بین می برند.

انجیر تازه و خشک یکی از غذاهای موافق این عمل است. خوردن ناردان، خاکشی، شکر سرخ و بهتر از همه سیر و پیاز و همچنین تنقیه با ریشهء گل خطمی بهترین داروی ضد تعفن رودهها می باشد.

پرتقال دافع باد شکم است و در حالی که دستگاه هاضمه را نرم میکند باد شکم را دفع می سازد. کلم عمل رودهها را تقویت و آن را ضد عفونی میکند. اسطوخودوس گاز رودهها را شفا می بخشد.

ورم رودهء بزرگ به علت انسداد رودهها بوجود میآید نه به علت وجود میکروب. بنابراین برای معالجه کولیت و ورم امعاء، پرتقال و مرکبات بهترین و طبیعی ترین داروست که باید رژیم پرتقال گرفت و فقط و نارنگی خورد و بجای غذاهای دیگر موز را جانشین آن کرد.

برای ورم روده (کولیت) باید در روز، هر ساعت يك لیوان آب انگور نوشید و فردای آن روز هر يك ساعت به يك ساعت آب نصف لیمو یا تمام آن را گرفته و منحصرآب لیمو خورد و این کار در هر روز از دوازده تا چهارده ساعت ادامه داد و شبها هیچ چیز دیگری نخورد.

در درمان عفونتهای روده ای و حتی زخم مجاری رودهها از هویج کمک می گیرند.

تنقیه با آب نیمگرم چغندر، جهت ورم روده گرفتگی آن نافع است. پرتقال با خرماو ضد کولیت است. لیمو جدا روده‌ها را تقویت میکند. مصرف کلم به دستگاه بدن، آهک، گوگرد و املاح پتاسیک که اعمال روده‌ها را تقویت میکند مبخشد و روده‌ها را ضد عفونی کرده، سپس بواسطه طبیعت سلولزی خود آنها را به انقباض وامیدارد.

آزمایشهای متعدد معلوم کرده است که شاهی آبی دارای تعداد زیادی از ماده ضد میکروب (آنتی بیوتیک) است و به حدی این ماده مؤثر است که اگر کسی.

زخمهای کوچکی در روده داشته باشد با مصرف بیست گرم شاهی آبی در روز، به زودی شفا خواهید یافت و دیگر احتیاجی به پنی سیلین که باید در موارد استثنائی و خیلی وخیم و سخت استعمال کند نخواهد داشت.

کسانی که روده‌های تنبلی دارند اگر قبل از صرف غذای اصلی خود موقع نهار و شام ده تا دوازده گوجه یا آلوی سیاه خشک را که به ترتیب زیر تهیه شده باشد مصرف نمایند فایده و نتیجه مطلوبی خواهند گرفت. طرز تهیه آن چنین است:

شب پیش از غذا، ده تا دوازده آلوچه خشک را جدا کرده و گوشه ای از آن را با کارد سرتیز شکاف بدهید و یک ساعت آن را در آب خیس کنید و بعد آن را در همان

آب، یک تا سه ساعت بجوشانید و سه بار آب آن را با آب گرم عوض کنید و آن را تا گرم است در آغاز غذای اصلی خود یعنی موقع نهار یا شام مصرف کنید.

یک قاشق سوپخوری روغن زیتون اگر صبح ناشتا خورده شود علاوه بر اینکه هیچگونه دل دردی بوجود نمی آورد، مجاری روده‌ها را چرب کرده و به توده اغذیه ای در آنجا جمع شده اند اجازه مدهد راه عادی خود را آهسته

اهسته طی کنند.
بیماریهای روده
برای معالجه روده‌ها از پیاز پخته استفاده کنید. جعفری روده‌ها را ضد عفونی
می‌سازد.
برای رفع گاز روده، تخم رازیانه را به مقدار ۱۵ گرم در يك لیتر آب دم
کنید و با هر غذا يك فنجان آن را مصرف نمایید.
شیگ روده‌ها را به کار می‌اندازد.
پوست تازه پرتقال یا نارنج را بجوشانید و شیرین کرده مصرف نمایید،
روده‌ها را ضد عفونی میکند.
برای درمان ورم روده‌ها ۲ تا ۳ سیب را قطعه قطعه کرده با پوست به مدت يك ربع
ساعت در يك لیتر آب بجوشانید و کمی شیرین بیان به آن اضافه کرده مصرف
نمایید.
ترنجبین در امراض روده به مقدار ۱۰ الی ۷۰ گرم، هم بطور ساده و هم مرکب
مصرف میشود.
جوشانده ۳۰ تا ۴۰ گرم عناب خشك در يك لیتر آب به مدت نیم ساعت، برای
درمان تحریکات و عفونتهای روده مفید است.
مصرف جوشانده سه قاشق سوپخوری تخم کتان در يك لیتر آبجوش برای
درمان ورم روده کوچک مفید است.
برگ بو ضد عفونت روده‌هاست. مقدار مصرف آن چهار گرم در يك لیوان
آبجوش است.

جوشانده غلیظ زغال اخته فرنگی، چه تازه و چه خشک، به مقدار يك مشت در نیم لیتر آب که کمی شکر به آن اضافه شود، در درمان انسداد روده مفید است و باید این جوشانده را چهار تا ۶ فنجان در هر روز مصرف کرد. احتیاط - کسانی که ورم روده دارند نباید اسفناج مصرف کنند.

بیماریهای ریوی

ریه عضوی است ظریف و حساس که مبارزه با هوای آلوده بزرگترین وظیفه آن است. ریه باید با میکربهای هوا به شدت مبارزه کند تا از آلودگی خون که برای تغذیه سلولهای بدن به کار می رود جلوگیری نماید.

هوای مرطوب و گرم برای ریه بهتر است و همین غدد اشک که چشمها را مرطوب می کنند و شستشو میدهند و غدد مترشحهء مرطوب دیگر در بینی و گلو، ایجاد مایعی سیال نموده و در تصفیهء هوای تنفس ریه کمک می کنند. اگر تنفس هوای بد. با نیکوتین سیگار ادامه پیدا کند به کلی سلولها از بین می روند و تنفس فوق العاده مشکل میشود. با پا به سن گذاشتن هم قدرت اعمال

تنفسی کمتر میشود. برای حفظ سلامتی ریهها و طول عمر بیشتر بهتر است هوای سالم در بهبود ریه مؤثر است. گردش در هوای آزاد، کوهنوردی، و شنا ریه را وادار به تنفس عمیق میکند.

تمرین شکمی مفید است به همان طریقی که اطفال از طریق ناف و آواز خوانان اپرا تنفس عمیق دارند نه با انبساط صندوق سینه و جناغ بلکه با کشیدن دیاگرام به طرف پائین باید عمیقا نفس کشید تا هوا به کیسههای ریز تنفسی نفوذ نماید.

شما باید هر روز ریه را تمیز و تهویه نمائید و گمان نکنند که با عمل بازدم،

ریه خالی و از گاز کربن و میکروب پاک میشود. با عمل بازدم سعی کنید تمام هوای آلوده ششها را به خارج برانید. خون ریزی از ریه: این بیماری مخصوص اشخاصی است که عروق ریوی آنها مختل و کم خون شده است و اغلب از ریه آنها خونریزی میشود. چنین اشخاصی اگر مدت بیست یا سی روز رژیم مخصوص انگور بگیرند، معالجه میشوند و شفای کامل را بدست میآورند.

توصیه شده است که چنین اشخاص باید معالجه با انگور را در جای مرتفعی که هوای آن پاک و صاف و دارای اکسیژن زیاد باشد بگیرند تا علاوه بر رژیم انگور از رژیم استراحت نیز پیروی کنند. سیر برای مجاری ریه، ضد عفونی قوی است و مصرف آن بسرعت، خلط سینه را کم میکند. مصرف سیر را در مورد سل ریوی تجویز کرده اند. در مورد این بیماریها و همچنین در موقعی که امراضی بطور مسری شیوع میابند باید دو حبه سیر را در فنجان شیر انداخته و جوشانید و آن را گرم گرم نوشید. جوشانده برگهای کرفس به مقدار سی گرم در یک لیتر آب مخلوط با شیر در بیماریهای ریوی داروئی عالی است. ضماد تخم بزرک، برای رفع ورمهای ریوی نافع است. کلم لطیف که با سیب زمینی، پیاز و هویج و کمی روغن نباتی پخته شود و همراه یک سالاد کاهوی خام و لطیف مصرف گردد برای بیماران ریوی مطبوع و شفا بخش است. لیمو خونریزی ریه را شفا می بخشد. آویشن تازه یا خشک در عفونتهای ریوی مصرف میشود. دمکرده ۱۰ گرم

آویشن را با يك لیتر آب مصرف کنید.

جعفری را خرد کنید و در شیر گرم بریزید و صبح ناشتا بخورید برای معالجه نزله‌های ریوی مفید است.

جوشانده برگ و گل سیب زمینی به مقدار ۳۰ گرم در يك لیتر آب را با غسل شیرین کنید، برای عفونتهای ریوی مفید است.

شلغم را خرد کنید و صد گرم آن را در يك لیتر شیر یا آب بجوشانید و کمی شکر به آن بزنید و برای معالجه عفونتهای ریوی مصرف کنید.

۳۰ تا ۶۰ گرم ریشه سنگ را در يك لیتر آب به مدت نیم ساعت بجوشانید و صبح ناشتا و بین غذاهای اصلی بخورید. مصرف این جوشانده برای نزله‌های ریوی مفید است.

آب هویج خام که صبح ناشتا، بطور ساده یا با شیر مصرف شود، در رفع ترشحات ریه‌ها فوق العاده مؤثر است و آن را در اختلالات ریوی تجویز می کنند.

مصرف سیب را به اشخاصی که دچار امراض ریوی شده اند توصیه می کنند.

برای معالجه تورم ریه‌ها باید جوشانده سیب و شیرین بیان را مصرف کنید.

سیب را قطعه قطعه کرده و با پوست به مدت يك ربع ساعت در يك لیتر آب بجوشانید

و کمی شیرین بیان به آن اضافه کنید.

پرسیاوشان برای بیماریهای ریه مفید است.

خوردن روغن زیتون، شخص را از ابتلاء به امراض ریوی مصون نگه میدارد.

جوشانده ۲۵ گرم شیرین بیان در يك لیتر آب، برای بیماری قصبه الریه مصرف میشود.

جوشانده عناب خشك به مقدار ۳۰ تا ۶۰ گرم در يك ليتر آب كه نیم ساعت بجوشد برای ریه مفید است.

گل‌های نیلوفر آبی و ریشه آن برای درمان نزله‌های ریوی مفید است.

يك قاشق چای خوری گل خشك نیلوفر آبی را در يك فنجان آب جوش مدت ده دقیقه دم کنید و روزی دو إلى سه فنجان مصرف نمایید.

جوشانده بنفشه برای ریه‌ها مفید است.

برای رفع اختلالات ریوی و گرفتگی صدا، جوشانده پنج تا شش برگ کلم قرمز در يك لیتر آب توصیه میشود.

انجیر با خرما و کشمش و عناب، ترکیب (چهار میوه مخصوص سینه) را مدهد که اگر آنها را باندازه مساوی با یکدیگر ترکیب کنند و در يك لیتر آب بجوشانند در عفونتهای ریوی مصرف میگردد.

اگر به تمام این چهار میوه دسترسی نداشتید میتوانید بجای آن پنج تا ده عدد انجیر خشك را در يك لیتر شیر بجوشانید و به مصرف برسانید.

شصت گرم خرما را در يك لیتر آب می جوشانند و این جوشانده را در تمام عفونتهای ریوی مصرف میکنند.

اسطوخودوس ضد عفونی کننده برای بیماریهای ریوی مفید است.

بهداشت زنان

لیمو برای انواع خونریزیها، عفونتهای زایمان و معالجه ترشحات سفید در زنان، درمان مؤثری است.

اگر دم کرده تخم رازیانه به مقدار پانزده گرم در یک لیتر آب با هر غذا یک فنجان آن صرف شود قاعده آور است و در مورد قاعده‌های ماهانه سخت، مصرف آن تجویز و توصیه شده است.

جعفری را مخصوصاً بعنوان ضد عفونی کننده خون و تنظیم کننده جریان خون و کمک دهنده قاعدگیهای ماهانه خانمها میدانند. جعفری، مجاری رحم را پاک میکند.

کاسنی به علت اینولینی که دارد خون را تصفیه میکند و در موارد خون ریزی رحم، مصرف آن تجویز میشود.

خانمهایی که از سردرد ناشی از بنظمی قاعدگی ناراحتند باید جوشانده بلسان مخلوط با بابونه مصرف کنند.

انجیر چون در جریان خون تأثیر دارد دمکرده برگهای آن به مقدار بیست و پنج تا سی گرم در یک لیتر آب چند روز قبل از ظهور قاعده‌های ماهانه در خانمها، تجویز میشود.

جوشانده پانزده گرم گل خشك اسطوخودوس در يك ليتر آب، برای تنظیم رگل خانمها مفید است.

پرتقال با آناناس، هلو و مارمالاد ضد فیروم است.

دمکرده آویشن تازه یا خشك به مقدار ۱۰ گرم در يك ليتر آب در هنگام قطع اتفاقی قاعدگی مصرف میشود.

ترخون، منظم کننده عادت ماهانه است. در این مورد دم کرده آن را به مقدار ۲۵ تا ۴۰ گرم در يك ليتر آب مصرف کنید.

جوشانده ریشه‌های تازه جعفری به مقدار ۱۰۰ گرم در يك ليتر در آب، قاعده آور است.

جوشانده تخم جعفری به مقدار ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم در يك ليتر آب برای درمان قاعدگیهای سخت یا اتفاقی مفید است.

دمکرده تخم هویج به مقدار يك قاشق چایخوری در يك فنجان آبجوش، قاعده آور است و قاعدگیهای ماهانه را تسهیل میکند.

سه یا چهار به را قطعه قطعه کرده در يك ليتر آب به مدت ۲۰ - ۳۰ دقیقه بجوشانید، مصرف این جوشانده خاصیت شستشوی رحم دارد.

جوشانده پوست خارجی میوه درخت گردو به مقدار پنجاه تا شصت گرم در يك ليتر آب به صورت تزریق برای دفع ترشحات رحم زنان به کار می رود.

جوشانده برگ گردو به مقدار پنجاه گرم در يك ليتر آب به شکل تزریق برای معالجه ترشح آب سفید در زنان در رحم آنان مصرف می گردد.

دمکرده ۱۵ گرم زعفران در يك ليتر آب که روزی ۲ - ۳ - فنجان نوشیده

شود اختلالات قاعدگی را رفع میکند.
زیره سیاه، قاعدگی را به جریان می اندازد. سیاه دانه قاعده آور است.
سنبل ختائی در مورد ترشحات سفید در زمان قاعدگی مصرف میشود.
گزنه سپید برای ترشحات سفید رحم و خونریزیهای رحم مفید است.
مقدار مصرف آن ۳۰ گرم گل خشک گزنه در یک لیتر آبجوش است. جوشانده گل
گزنه برای قاعده‌های سخت نیز مصرف میشود.
گل شقایق نعمانی برای دردهای رحم مفید است. در این مورد باید یک تا سه
دسی گرم آن مصرف شود.
چنانچه زنان حامله یک ماه قبل از وضع حمل، دمکرده مریم گلی را مرتب
بنوشند، آسانتر وضع حمل خواهند کرد.
دمکرده هفت بند به مقدار یک قاشق سوپخوری در یک لیوان آب جوش که
روزی ۲ تا ۴ فنجان نوشیده شود برای درمان ترشحات سفید در زنان و ورم رحم
مفید است.
افسنتین قاعده آور است.
جوشانده اکلیل کوهی مقوی کم خونی قاعدگی زنان است.
پرتقال ضد ترشحات سفید است و بیماری ترشحات سفید در زنان را معالجه
میکند. در هاون، زرشک را بکوبید، سپس ده گرم از زرشک کوبیده را در یک دسی
لیتر آب تا دو ساعت بخیسانید، بعد ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا
به جوش بیاید و یک دقیقه به همان حال بماند. سپس آن را از روی آتش بردارید و
بگذارید

خنك شود. وقتی خنك هر روز سه تا چهار فنجان كوچك از آن را بنوشید. این جوشانده برای تسکین اختلالات دوره یائسگی خانمها بسیار مفید است و با مصرف آن این اختلالات بر طرف میشود.

احتیاط: مصرف زعفران در دوره بارداری سبب سقط جنین میشود. زخمهای بیرونی یا جلدی*

زخمها و جراحات سخت را با سرکه و سیر شستشو و پانسمان میکنند و برای تهیه این سرکه ضد عفونی، باید سی گرم سیر رنده شده را در نیم لیتر سرکه، مدت ده روز بخیسانند و پس از آن این زخمها و جراحات را با آن شستسو دهند.

سیب زمینی خام را رنده کنید و با روغن زیتون مخلوط نمائید تا برای زخمهایی که در اثر سوختگی پیدا میشود و همچنین كورك و دملهای چرکی و سوداهای شدید، ضمادی موثر تهیه کرده باشید.

بر ضد زخمهای چرکی باید ضمادی از شاهی کوبیده که چند قطره روغن مایع زیتون یا بادام در آن ریخته باشند به کار برد. برای رفع لکههای پوست سه قسمت

آب شاهی را با يك قسمت عسل مخلوط کنید و آن را به هم بزنید تا این دو به صورت

مایعی کامل در آید. به كمك يك تکه پنبهء تمیز صورت را با آن صبح و شب بشوئید و

بگذارید خودش خشك شود. بعد آن را با آب صاف بشوئید.

زخمهای متورم را میتوان با برگ کلم پانسمان کرد ولی در این مورد باید توجه کافی نموده که برگ آلوده نباشد. پس از اینکه برگ پاك و شسته شد باید چند دقیقه آن را در " آب بوریکه " " محلول اسید بوریك " انداخت تا به کلی ضد عفونی شود. کلم

را اگر به صورت ضماد روی زخمهای واریس بگذارند اثر زیادی دارد.

هنگام بهار وقتی شاخه‌های زیادی درخت مو را میزنند از مقطع آن مایعی
برنگ، بیبو و بطعم خارج میشود که معروف به " اشک مو " می باشد. این مایع را
به صورت کمپرس برای التیام انواع زخمها به کار میبرند.

برگهای انگور فرنگی سیاه را اگر له کرده و به شکل ضماد در آورند در
مورد دمل، زخم، بریدگی و جراحات سطحی میتوان استعمال کرد. اگر برگها
خشک باشند باید آن را یک ربع ساعت در آب نیمگرم خیسانید و بعد مثل برگهای
تازه استعمال کرد.

اگر يك سیب را در هاون انداخته و بکوبند و آن را در شیرهء خودش بپزند
مرهمی را بوجود خواهد آورد که زخمهای خیلی شدید و سخت را معالجه و درمان
خواهد نمود. آب سیب را اگر مقدار مساوی با روغن زیتون مخلوط کنند دارای
همان خواص برای معالجهء انواع زخمها میباشد.

شکوفه‌های توت وحشی را اگر در بهار بچینند و در شیشه بگذارند و جلو
آفتاب قرار دهند مایع غلیظی را بوجود می آورد که برای پانسمان زخمهای
مختلف آن را مصرف می کنند.

دم کردهء فندق به مقدار بیست و پنج گرم در يك لیتر آب به شکل محلول برای
التیام زخمهایی که در اثر جراحت بوجود آمده است مصرف میگردد.

آبلیمو علاوه بر خواص ضد عفونی، قبض کنندهء خوبی است و این داروئی
است که به وسیلهء آن میتوان تمام زخمها را از هر قبیل که باشد با آن شستشو و
پانسمان کرد و بواسطهء همین خاصیت قبض کننده است که آب لیمو خونریزیهای
داخلی و خارجی را متوقف مسازد.

جوشاندهء ریشهء زغال اختهء فرنگی به مقدار پانزده تا بیست گرم در يك لیتر
آب برای کمپرس انواع زخمهای جلدی مفید است و آن را بهبودی داده و معالجه

مکند.
هستهء هلو را مکوبند و کوبیدهء آن را به شکل ضماد، در زخمهای سوختگی و سودا استعمال میکنند.

جوشانده پوست خارجی میوه درخت گردو به مقدار پنجاه تا شصت گرم در يك لیتر آب به صورت محلول برای شستشوی انواع زخمها و جراحات استعمال میشود.

برگهای تازه و سبز درخت بادام را ضماد کنید، برای درمان زخمها مفید است.

اگر يك پیاز را دو نیمه کنید و آن را روی محل زخمی که در اثر گاز سگ یا گربه پیدا شده بگذارید زخم را التیام داده و شفا می بخشد.
دربارهء بارهنگ گفته اند: بارهنگ زخم را با نخ طلا مدوزد، یعنی اگر بارهنگ در زخم بماند نه میپوسد و نه به گوشت صدمه میسرساند.
جوشانده سنا مخلوط با سرکه، برای شستشوی زخمهای جلدی مصرف میشود.

محلول شیره برگهای کرفس به شکل کمپرس در زخمهای شدید و سخت استعمال میشود.

در هنگام زخم مقعد که دائم از مقعد چرك و خون می آید باید زاج سیاه را نرم سائید و بر روی زخم پاشید. همچنین می توان زاج سفید و زاج سبز را به مقدار مساوی نرم کوبید و بر زخم مقعد پاشید تا چرك و خون بند بیاید.
باقلا را بکوبید و خمیر کنید و بر صورت بمالید، چرك صورت را فوراً

بر طرف مسکنند و اگر این روش را مرتب تکرار کنید اثر زخم را روی صورت بر طرف می نماید.

اگر زرنیخ را با موم و روغن کنجد مرهم ساخته بر زخم داخل بینی بمالند به زودی بهبودی آورده و برای همیشه شما را آسوده می نماید.
هر زخم و جراحتی دارید با محلول برگ بو شستشو دهید. محلول برگ بو خیلی زود زخم را التیام میدهد. برای تهیه محلول شستشوی زخم از برگ بو، باید بیست تا سی گرم برگ بو را در یک لیتر آب داغ، دوازده دقیقه دم کنید و بعد آن را صاف کنید و با آن زخم خود را بشوئید و یا پارچه ای را در آن خیس کنید و روی زخم بگذارید. علاوه بر شستشو و ضماد برگ بو با استعمال خارجی، اگر دمکرده برگ بو را بنوشید در شفای سریع زخمهای جلدی مؤثر خواهد شد. پوست خام کدو را به صورت ضماد در آورید و روی زخمهای سطحی پوست و یا سوختگیهای شدید پوست بگذارید دید که این دارو، مرهم نرم کننده ای پوست شما خواهد بود.

ضماد گل همیشه بهار، زخمهای سطحی را خیلی زود التیام میدهد. برای تهیه ضماد آن باید دوازده گل همیشه بهار را بکوبید تا له شود، بعد آن را در داخل پارچه های نازک توری بریزید و آن را روی زخمها بگذارید تا چندین ساعت بماند و هر روز دو بار صبح و شب ضماد را تجدید و عوض کنید.
اگر زخمی سرباز کرده باشد میتوان با گذاشتن ضماد خاک رست مخلوط با پرمنگنات آن را معالجه کرد.

پرتقال التیام دهنده زخم است. به استعمال داخلی و خارجی پرتقال، زخم و ضرب خوردگی، زخم عمل جراحی، اولسر و هر نوع مرض جلدی زود التیام میپذیرد.

برای غرغره کردن در دهان و حلق، دویست و پنجاه گرم برگ کرفس را
یک ساعت در یک لیتر آب بجوشانید و آن را صاف کنید، وقتی دهان و حلق زخم
دارد
نتایج خوبی میدهد.

سرطان

سرطان مرض خطرناکی است که زخم و ورم و برآمدگیهایی در داخل یا خارج بدن تولید میکند. زخم سرطان در هر نقطه از بدن مانند مغز سر، معده، لوله مری پستان، رحم و غیره ممکن است بروز کند و غالباً با خونریزی و درد شدید همراه است. وجود زخمهای سرطان بوسیله عکس برداری با اشعه ایکس تشخیص داده میشود. برای معالجه این مرض هنوز داروی مخصوص ساخته نشده. یکی از داروهای مؤثری که تاکنون برای سرطان پیدا شده است هورمون جنس مخالف است. یعنی اگر ترشحات تخمدان زن را به مرد سرطانی بدهند یا ترشح تخمدان مرد به زن سرطانی داده شود بهبود حاصل می نماید. توتون برای سرطان يك ماده خوراکی است که مواد مؤثر آن از راه ریه جذب میشود. این روزها عده ای از دانشمندان عامل اصلی سرطان ریه را کشیدن دخانیات می دانند.

سرطان معده - اگر این بیماری زیاد پیش نرفته و مزمن نشده باشد، میتوان با معالجه غذایی انگور آن را درمان کرد و باید در ابتدا آب انگور را مصرف کرد تا زخمها را محرومتر نکند. بعلاوه آب انگور بهترین غذا برای مبتلایان به سرطان معده است زیرا غذاهای دیگر، تولید عوارض و ناراحتیهای بیشتری میکند و اگر به بیمار انواع پورهها، کرم یا غذاهای نرم دیگری داده شود خون را کثیف و

فاسد خواهد کرد و خون کثیف به سلولهای سرطانی خواهد داد. در بسیاری از موارد که از معالجه بیمار نومید شده اند با پیروی از رژیم انگور نتایج شگفت انگیزی بدست آورده اند. اگر سیلیس در بدن کم باشد شخص، مبتلا به سرطان و یا تصلب شرائین می گردد، به همین جهت است که برای جلوگیری از این دو مرض باید در فصل توت فرنگی به مقدار کافی آن را خورد تا رفع کمبود این مادهء حیاتی را در بدن کرده و شخص را مبتلا به این امراض مهلك نکند. پرتقال و لیمو ضد سرطان است و از توسعهء گسترش حالت سرطانی جلوگیری میکند. لیمو برای معالجه سرطان خون به کار می رود. احتیاط - خوردن گوجه فرنگی برای اشخاص مبتلا به سرطان ممنوع است.

سل
سل بیماری واگیری است و میکروب آن موسوم به باسیل کخ توسط پروفیسور
کخ آلمانی در سال ۱۸۸۲ کشف شد. این مرض به قسمتهای مختلف بدن از قبیل:
استخوان، مفصل، کلیه و ریه، سرایت میکند. باید دانست که سل ریوی بیشتر شیوع
دارد و سرایت آن از طریق معاشرت با مسلولین و استنشاق گرد و خاک و هوای
آلوده

به میکروب سل و یا از راه جهاز هاضمه بواسطه غذاهای آلوده به میکروب صورت
مگیرد. میکروب سل در هوا و در بزاق و اخلاط سینه و البسه مبتلایان و در شیر
گاو و گوسفند و غذاهای آلوده تا مدتی زنده میماند. عوارض آن: ضعف بنیه،
لاغری، کم خونی، زردی رنگ چهره، تنگی سینه، سرفه و خارج شدن خون یا
اخلاط از سینه میباشد. معالجه آن تقویت مزاج، زندگانی در جاهای خوش آب و
هوا و آفتاب گیر، اجتناب از کارهای سخت و پر زحمت، ورزش سبک، گردش در
هوای آزاد، شادی و تفریح، خوردن غذاها و داروهای مقوی، گاهی نیز با عمل
جراحی و بر داشتن قسمت فاسد شده ریه معالجه میشود. حیوانات از قبیل گاو و
گوسفند و بز و خوک نیز به این مرض مبتلا میشوند. مرض سل را تب لازم هم
مگویند.

بهترین روش معالجه بیماری سل، تصفیه خون بیمار است.
برای معالجه سل با انگور باید هر نیم ساعت در مدت ۱۲ تا ۱۴ ساعت يك
لیوان آب انگور مصرف کرد و کاملاً استراحت نمود. روز و شب باید از هوای
خالص

در جایی که از اکسیژن خالص پر است مثل کنار جنگلی که پر از درختان اکالیپتوس و کاج است تنفس کرد. در چنین صورتی اگر بیماری سل به درجه سوم نرسیده باشد

به خوبی شفا خواهد یافت.

اگر خدای نکرده کسی مسلول شد وقتی سرفه شروع میشود باید آب لیمو را صبح ناشتا به مقدار کم با آب خالص مخلوط کرده و بنوشد و رفته رفته مقدار آن را زیاد کند.

آب لیموی خالص این قدرت را دارد که اکسید کننده است و از راه کلیه‌ها چرک و سمومی را که در خون خود دارد در ادرار حل کرده و آن را به خارج دفع میکند.

گوجه فرنگی در مبارزه با سل بسیار مؤثر است. گوجه فرنگی مثل کاهو و کرفس برای بیماران مسلول لازم میباشد.

مریض مسلول میتواند بویون گوجه فرنگی و کرفس و پیاز را با کمی روغن مایع نباتی خام یا کره و چند بادام کوبیده مصرف کند.

شاهی آبی یکی از بزرگترین خرابکاران سموم و اخلاط در بدن است و برای مسلولین فوق العاده مفید و شفا بخش میباشد. بیمار مسلول باید سالاد شاهی را مصرف کند. طرز تهیه این سالاد اینکه باید شاهی آبی را که جنس آن لطیف و عالی باشد خوب با آب شست و سپس کمی روغن مایع نباتی، پیاز، خیار، کاهو،

و لیمو یا آن مخلوط کرده و سه یا چهار بادام پوست کنده را به آن اضافه نمود و مصرف کرد.

شاهی را نباید با میوه‌ها یا با عسل مخلوط کرد زیرا از نظر شیمیائی ترکیبات ناسازگاری باهم دارند.

عسل برای مسلولین مناسب است ولی باید آن را با آب میوه‌هایی مثل پرتقال، نارنج یا هندوانه، توت فرنگی با آناناس مخلوط کرده و مصرف نمود. هیچ وقت نان را با عسل تنها نخورید چون ترکیب این دو با یکدیگر ناسازگار است.

پرتقال با هلو ضد سل است.

کرفس تازه و لطیف، وقتی با گوجه فرنگی رسیده و کاهو مخلوط شود و کمی سیر و پیاز به آن اضافه شود برای مسلولین و اشخاصی که از ریه رنجور هستند فوق العاده مفید است.

کاهوی لطیف و تازه که در هوای آفتابی رشد کرده باشد برای کسانی که سرفه میکنند و از ریه رنجورند توصیه و تجویز میشود. باید سالاد کاهو را بدون نان و بدون گوجه فرنگی مصرف کرد.

هلو میوه ای عالی است که دارای خواصی طبی بوده و یکی از میوه‌هایی میباشد که زیاد برای سل و کلیه و ریه و مغز استخوانها مصرف آن توصیه و تجویز میشود.

خرمالو میوه ای خیلی شیرین و بدون اسید است و مصرف آن برای بیماران مسلول به شرطی که کاملاً رسیده و نرم باشد توصیه شده است. خربزه و هندوانه به مقدار زیاد ادرار آور میباشد و خواص طبی دارند. اسیدها و مواد قندی طبیعی آنها قابل جذب و هضم میباشد و برای بیماران ریوی و مسلول لازم و ضروری است.

پرتقال و نارنج از میوه‌های بسیار مؤثری هستند که برای معالجه سل کلیه و مغز استخوانها که بنام بیماری پوت معروف میباشد و همچنین بیماریها ریوی

مصرف میشوند.

سیر، اثر شفا بخش کاملی در بیماریهای مزمن دستگاه تنفسی دارد و اگر کسی مبتلا به سل ریوی باشد و بخواهد شفا یابد باید هر روز و شب دو حبه سیر را در دهان خود نگه دارد و گاه به گاه آن را عوض کند. بدین ترتیب بعد از چندی از شر این امراض رهایی خواهد یافت. کلم به بدنهای ضعیف مخصوصا به کسانی که دچار سل شده اند نیرو و قوت میدهد.

جوشاندهء غلیظ زغال اختهء فرنگی تازه یا خشک ان به مقدار يك مشت در نیم لیتر آب که کمی شکر به آن اضافه شود در سل ریوی مفید است و آثار شفا بخشی دارد.

باید این جوشانده را چهار تا شش فنجان در هر روز مصرف کرد و در موارد یکه مرض شدید است باید هر دو ساعت يك فنجان از آن را مصرف نمود. بنفشه تأثیر بسیار خوبی در حل کردن بلغم مسلولین و کم کردن سرفه آنها دارد. در این مورد مطبوخ آن هر سه ساعت يك بار مصرف میشود. توت فرنگی، دارای موادی است که املاح معدنی را زیاد کرده و بدن را تقویت میکند. مصرف آن را برای اشخاصی که مسلول شده اند تجویز میکنند. شلغم سرشار از ویتامینهای (آ و ب و ث) با آهک میباشد و از سبزیهای نادری است که دارای آرسنیک هستند و این ماده در درجهء اول برای بیماریهایی که علت آن سل میباشد، بسیار مفید است.

خواص نرم کننده جو سبب میشود که در بسیاری از عفونتهای تورمی و بیماری سل ریوی آن را مصرف کنند. برای تهیه جوشاندهء جو ۲۰ گرم جو پوست کنده را با آب سرد بشوید و سپس به آن آب اضافه کنید و مدت نیم ساعت روی

آتش بجوشانید و بعد بگذارید جوشانده سرد شود و سپس آن را از صافی با فشار خارج کرده بنوشید.

جوانه گندم از غذاهای کامل و گرانبهایی است که در مورد سل مصرف میشود.

مصرف به را بواسطه اینکه سرشار از ویتامین (آ و ب) و دارای املاح آهنی و تانن است به مسلولین توصیه می کنند. مربای به برای مسلولین بسیار مفید است. فندق را مثل گردو و بادام برای تغذیه اشخاص مسلول تجویز می کنند. همچنین برگهای گردو دارای مقداری زیادی تانن می باشد و برای بیماری سل دارویی گرانبها می باشد. در این مورد باید بیست و پنج گرم برگ خشک گردو را در یک لیتر آب دم کنید و بجای آب آن را بخورید. خوردن روغن زیتون شخص را از ابتلا به سل مصون نگه میدارد. شنبلیله در علاج سل مؤثر است.

مسلولین می توانند هر روز چند دفعه دو نیم لیتر شیر بنوشند که هر کدام یک قاشق گرد زغال داشته باشد.

دستور برای جلوگیری از سل

بهترین دستور برای جلوگیری از سل خوردن غذاهای تازه و زنده است. سربازان بدن انسان، برای مبارزه با میکرب سل به کلیسم و ویتامین (د) احتیاج مبرم دارند و تا زمانی که ویتامین (د) در بدن شما به مقدار کافی باشد محال است به این مرض مبتلا شوید.

ویتامین (د) در میوهجات و سبزیجاتی که در آفتاب هستند موجود است. اما همین که به سایه رسیدند مقدارش کم و از بین می رود. ولی اگر شما سبزی و میوه را

که از صبح تا عصر آفتاب خورده است بچینید و همان جا بخورید مقدار کافی ویتامین (د) خورده‌اید و سر بازان مدافع بدن به وسیله آن و کلسیمی که در غذاها وجود دارد می‌توانند با میکرب سل مبارزه کنند. با این دستور می‌توان سل را معالجه کرد و همچنین از ابتلاء به آن جلوگیری نمود.

توصیه‌های عمومی برای مسلول آدم مسلول باید از يك بهداشت جدی پیروی کند و به اندازه کافی خواب و استراحت نماید. در يك محیط مسرت انگیز و فرح‌زا زندگی کند و به جاهای خوش آب و هوا و آفتابی برود. مریض مسلول باید هر روز دم‌کرده برگ او کالیپتوس با عسل بنوشد.

بیمار مسلول باید در اطاق تنها بخوابد، نه از این جهت که بیماری او مسری است و دیگران را مبتلا مسازد، بلکه از این جهت که باید در محیطی دور و ساکت از جنب و جوش انسانی استراحت کند. با چنین شرائطی اگر بیماری او مزمن نباشد خیلی زود معالجه شده و شفا می‌یابد.

ناراحتیهای ستون فقرات بسیاری از اشخاص، مشکلاتی با ستون فقرات خود دارند و دارای مستی خمیده هستند. برای سلامتی ستون فقرات ضرورت دارد که موقع راه رفتن بدن خود را راست و صاف نگه داریم.

باید وقتی در پشت میز کار، روی صندلی و یا مبلی منشینیم کاملاً راست و مستقیم بنشینیم.

وقتی پشت فرمان اتوموبیل خود نشسته‌اید تنها از يك گوشه ننشینید زیرا باینوسیله به خمیدگی ستون فقرات خود کمک میکنید.

برای راست کردن کمر خود ورزش و حرکات بدنی کنید تا عضلات کمر و سینه شما ورزیده شوند.

اگر دستگاه هاضمه شما در شرایط خوبی نیست عوارض آن به دستگاه استخوان بندی سرایت کرده و مخصوصا در ستون فقرات نتایج و عواقب آن را احساس خواهید کرد. پس مراقب سلامتی دستگاه هاضمه خود باشید. مصرف لیمو برای بیماریهای ستون فقرات و کمر و مغز حرام و مغز، خواه مزمین یا حاد باشد مناسب بوده و تجویز مگردد. آب لیمو دردهای ستون فقرات را با مالش و ماساژ بر طرف میکند. اگر مخلوط روغن زیتون را با سیر کوبیده روی ستون فقرات بمالند و ماساژ دهند نیرو و قوت را برگردانده و خستگی را به کلی بر طرف خواهد کرد. سرخك

بیماری واگیری است که بیشتر در اطفال پیدا میشود. عوارض آن در ابتدا شبیه به سرما خوردگی است و با سرفه و عطسه و ریزش آب از بینی شروع میشود، پس از چند روز دانه‌های سرخ رنگی در روی پوست بروز میکند و گاهی سبب ذات الریه میشود که در آن صورت خطرناک است.

تمام بیماریهایی که با دانه‌های پوست عارض میشود، مثل سرخك و مخمלק، با دمکرده گل گاو زبان بر طرف میشود. برای بچه‌هایی که سرخك یا مخمלק در آورده اند دمکرده گل گاو زبان را به این ترتیب تهیه کنید:

پنجاه گرم گل گاو زبان را در يك لیتر آب سرد بریزید و ظرف آن را روی آتش بگذارید تا به جوش آید و چند دقیقه بجوشد. بعد ظرف را از روی آتش

بردارید و پانزده دقیقه به حال خودش بگذارید تا بکشد. بعدا دمکرده را با شیر مخلوط کنید و با کمی عسل شیرین سازید و به بچه‌هایی که سرخك و مخمك در آورده اند بخورانید.

شربت تمشك مخلوط با آب، در مورد سرخك و مخمك تجویز شده است و کسانی که مبتلا به سرخك شده اند اگر این شربت را بخورند به زودی بهبودی محسوسی در خود مشاهده خواهند کرد.

طرز تهیه تمشك چنین است:

با آتش ملایمی هشتصد و هفتاد و پنج گرم قند را در پانصد گرم تمشك آب کنید و بعد آن را در صافی نرم و ریزی بریزید و صاف کنید. پرتقال را برای معالجه سرخك مصرف می کنند.

در سرخك با گیاهان شفابخش می توان معالجه را آغاز کرد. در مرحله اول مقداری عناب و ترنجبین را بجوشانید و به طفل بخورانید تا معده اش پاك شود و عصر، مقداری عدس و سپستان و عناب و جو را بجوشانید و آب آن را به مریض بخورانید. روز بعد تخم کاسنی و تخم گشنیز و تخم خرفه و تخم کاهو و تخم خیار سبز و

تخم خیار چمبر را از هر کدام ۵ گرم نیمکوب کنید تا بلغوری شود و آن را بجوشانید

یا شیر بکشید و مقدار ۳۰ گرم ترنجبین در آب شیر کشیده از صبح تا غروب بمرور به مریض بخورانید و در این فاصله‌ها به طفل عوض آب و برای جلو گیری از عطش عرق بید و عرق کاسنی بدهید و شبها موقع خواب به طفل دو سه قاشق مرباخوری

شیر خشت حل شده بدهید و اگر غذا میخواست فقط شیر گاو را بجوشانید و جربی آن را بگیرید و پس از سرد شدن به او بدهید. هر ۴۸ ساعت يك بار يك استکان آب هندوانه و آب لیمو شیرین به او بدهید. تا متوانید غذاهای خنك به او بدهید و از خوراندن مغز کاهو و مغز خیار و آب هندوانه و آب لیموی شیرین و شیر خشت و

عناب و شیر گاو و لعاب اسفرزه و قدومه و چهار عرق و ماء الشعیر غافل نباشید و از

همه بهتر آب لیموی شیرین است. غذاهای رقیق زود هضم و آشهای روان و سوپ که سبزی آن گشنیز باشد به مریض بخورانید. اگر طفل هنوز شیر خوار است شیر مادر، او را کفایت کند.

سردرد و میگرن

علل سردرد متفاوت است و از این رو سردردها را به چند دسته می توان تقسیم کرد: ۱ - سردردهایی که بر اثر مسمومیت عمومی تولید میگردد (مثل

سردردی

که بر اثر سوء هاضمه یا خوردن دواها تولید میشود.)

۲ - سرددهائی که بر اثر مجروح شدن سر تولید میگردد.

۳ - سردرد وابسته به وظائف اعضاء مثل (سردردی که بر اثر فشار خون یا کم خونی تولید میشود.

۴ - سردردی که بر اثر فعالیت عواطف منفی و ضعف اعصاب تولید میگردد.

۵ - سرددهائی که علت آنها درست معلوم نیست.

دوای سردردهای عادی که بر اثر سوء هاضمه تولید میگردد آسپرین و

دواهائی مانند آن نیست بلکه پاک کردن معده از فضولات است بوسیله روزه و یا خوردن غذاهای سهل الهضم.

اگر سردرد از خستگی و کار فوق العاده تولید گشته باشد، پیدا است که باید استراحت کامل نمود و اگر بر اثر خستگی چشم است دوای آن هم استراحت است.

باید در اطاقی تاریک، یکی دو ساعت آرام کمپرس با آب سرد و ماساژ هم در مورد بعضی سردردها مفید است.

بعض سردردهای مزمن خطرناک است. زیرا چنین سردردها نشانه اینستکه

در خود دماغ تومری تولید شده و یا آسیبی بزرگ به آن رسیده. سرطان سر، چنین

سر درها تولید میکنند. سردردی که بر اثر احتقان دماغ تولید گشته بوسیله شستن پا در آب گرم از بین می‌رود. بعضی سر دردهای عادی را میتوان بوسیله حمام و یا گردش در هوای آزاد از بین برد. این را هم باید در نظر در داشت که علت بعضی سردردها، علیل شدن یکی از اعضاء تن است. لذا باید در مورد هر سردرد، نخست علت اساسی آن را پیدا کرد. سردرد با اغلب امراض توأم است مثل (مالاریا، امراض کلیه و قلب و معده و امراض چشم و امراض عصبی، دندان درد، گلودرد و گوش درد و رماتیسم و سیفلیس.) سردرد در اطفال اگر با تب توأم باشد نشانه اینستکه

در طفل زمینه آنفلونزا و یا سرخک و یا مخمלק فراهم آمده و اگر سر درد طفل فوق العاده شدید باشد نشانه بروز امراض خطرناک مثل مننژیت است. قرص آسپرین و قرصهایی مانند آن که برای رفع سردرد استعمال میشود خطرناکست، زیرا این قرصها علت سردرد را از بین نبرده فقط درد یعنی معلول را از بین میبرد.

میگرن یا سردرد نیمه سر

از سردردهائی که در شهرهای شلوغ و پر سر و صدای معاصر زیاد شیوع دارد، سردرد نیمه سر است. این سر درد علائم خاصی دارد که عبارتند از: استفراغ، دل به هم خوردگی و درد در نیمه سر. افراد مبتلا به این نوع سر درد از نور

و صدا و بوهای تند متأذی میشوند.

پیش از ابتلاء به میگرن در مریض حالات مخصوص ایجاد میشود از قبیل: افسردگی و کوفتگی، اشتهای کاذب و ناراحتی داخلی. این نوع سردرد غالباً برای مدتی معین (مثلاً یک روز تمام و یا دو روز) دوام دارد و خود به خود بهبود می یابد. علل میگرن - علل میگرن مختلط است از جمله:

نارا حتی کبد، به وضع بد راه رفتن و نشستن، داشتن دندان فاسد و یا ابتلاء به ضعف چشم، انجام کار زیاد و خسته کننده، برانگیختن عواطف منفی در خود (از

۱ - حبس شدن خون یا ماده دیگر در بدن

قبیل کینه، نفرت، حسادت و غیره) جدال با خود و نازک نارنجی بودن، بنظمی رگل ماهانه خانمها، خوردن غذاهای ناسازگار و چرب و ادویه دار و یا زیاده روی در نوشیدن چای و قهوه، و یا عامل وراثت (میگرن در افرادی بیشتر دیده میشود که پدر و یا مادر و یا یکی از اجداد او به درد مزبور مبتلا بوده است).
درمان میگرن - موقع ابتلاء به این نوع سردرد، مریض باید از خوردن هر نوع غذا امساک کند و فقط آب سیب بنوشد و در يك اطاق نسبتا ساکت و آرام استراحت کند. ماساژ ملایم روی شانه و گردن در هنگام شروع سردرد کمک بسیار در تخفیف آن میکند. همچنین چنانچه مریض حوله‌ای را که در آب سرد خیس شده است پشت گردن بگذارد و پا را در آب گرم فرو برد، سر دردش زودتر بهبود خواهد یافت.

در میگرنهای عادی، ورزش زیاد مهم است بخصوص پیاده روی برای خانمهایی که ناراحتی زنانه دارند خیلی مفید است. علاوه بر این باید روزی نیم ساعت بالش را زیر شکم گذارده به استراحت پرداخت و باید به ملایمت پشت گردن

و شانه را ماساژ داد و چند دقیقه نفس عمیق کشید.

افرادی که مبتلا به میگرن هستند باید در مسابقات ورزشی شرکت نکنند چون احساسات هیجان آور ممکن است به بروز سردرد کمک کند. بعلاوه بیمار باید از خوردن غذاها و نوشابه‌های نامبرده زیر پرهیزد:

- ۱ - نان سفید - شکر - انواع و اقسام شیرینیجات (مخصوصا شکلات) - حبوبات - کلم - بیسکویت - کیک - نوشابه‌های الکلی - چای - قهوه.
- بیمار باید از خوردن غذاهای مانده، سرخ شده، ادویه دار، سرکه، چای پر رنگ، بستنی و شیرینیجات بشدت پرهیزد.
وقتی سر شما درد گرفت و دچار میگرن شدید، گیلاس را له کنید و روی پیشانی خود بگذارید پس از چند دقیقه درد را ساکت میکند.

برگها و ساقه‌های خرفه برای رفع سردرد ضماد مفید و مؤثری است. در هنگام میگرن و انواع سردرد پنج تا ده گرم از ریحان را در يك فنجان آب جوش مدت دوازده دقیقه بگذارید دم بکشد بعد آن را صاف کنید و با عسل یا شکر شیرین کنید و بعد از هر غذا يك فنجان از آن را مصرف نمایید. آب لیمو انواع سردرد و سرگیجه را بر طرف میکند. شبدر اثر خوبی در درمان میگرن و سردرد دارد. پرتقال مقوی سر است. سر، مغز و اعصاب و جمجمه را آزاد و تقویت میکند. سنجد، سردرد را تسکین میدهد.

خوردن آب برگ چغندر جهت سردرد مفید است. دم کرده برگ درخت گلابی درد سر و میگرن را تسکین میدهد. برای تهیه آن باید صد و ده گرم برگ خشک درخت گلابی را در يك لیتر آب جوش دم کنید و بیست دقیقه بگذارید بماند. بعد آن را صاف کرده و يك گلابی درشت را بدون آنکه پوست بکنید به قطعات نازکی ببرید و در آن بریزید و موقعی که درد میگرن شروع شد يك فنجان از آن بنوشید، خواهید دید که درد سر و میگرن تسکین خواهد یافت.

دمکرده سبک سوسنمبر سردردهای شما را چه عصبی و چه مربوط به سوء هاضمه باشد درمان میکند. طرز تهیه و مقدار مصرف برای معالجه سردرد اینست:

دو عدد برگ سوسنمبر تازه را يك فنجان آب جوش و پانزده گرم برگ خشک سوسنمبر را در يك لیتر آب جوش دم کنید تا دوازده دقیقه بماند، سپس آن را

صاف کنید و با عسل شیرین کنید و هر روز چهار فنجان از آن را بنوشید. دمکرده آویشن در سر دردهای شدید نیمه سر مصرف میشود. ۱۰ گرم آویشن تازه یا خشک را در یک لیتر آب دم کرده مصرف نمائید. تحریکی که در موقع پوست کندن پیاز میشود دردهای شدید نیمه سر (میگرن) را بر طرف میکند.

دمکرده تخم رازیانه در مورد میگرن تجویز میشود. مقدار آن پانزده گرم در یک لیتر آب می باشد.

برای معالجه سردرد شدید و میگرن، ضمادی از برگهای سفت کلم در ست کنید، به این ترتیب که برگهای سفت و خارجی کلم را له کنید و کمی در آتش بپزید و آن را روی محل درد بگذارید و با پارچه پشمی ببندید. روزی ۲ تا ۳ بار این ضماد را تجدید کنید.

برای معالجه میگرن بادام تلخ را بکوبید و به صورت ضماد در آورید و روی محل درد بگذارید.

برشهای نازک لیمو را به صورت کمپرس روی سر بگذارید، انواع سردرد - های عصبی و میگرن را تسکین میدهد.

هسته هلو را مکوبند و آن را به شکل ضماد در میگرن مصرف می کنند. دمکردهء پامچال ضد میگرن است.

بابونه امراض دماغی و سر درد را تسکین میدهد. گلهای بابونه را مثل چای دم کرده منوشند.

خوردن آلو قبل از غذا برای مبتلایان به سردرد سودمند است.

بو کردن ریحان و برگ نعنا برای سر درد مفید است.
تخم کاسنی جهت سر درد سودمند می باشد.
ریشهء سوسن را، اگر دائم بو کنید امراض سر را بر طرف سازد.
خوردن دمکردهء گل باقلا به قدر ۲۵ گرم تا سی گرم در یک لیتر آب بر ضد
درد شدید نیمه سر مفید است.
تخم گشنیز را بکوبید و در سرکه خیس کنید و بر سر بمالید، برای درد سر
که از حرارت تولید شده باشد نافع است.
گل شقایق نعمانی برای درمان میگرن مفید است. در این مورد باید یک
تا سه دسی گرم مصرف شود.
مرزنگوش، میگرن را بر طرف میکند. مقدار مصرف دمکرده آن یک قاشق مرباخوری
از گیاه خشک مرزنگوش در یک لیوان آبجوش است.
بلسان برای سر درد نافع است. خانمهایی که از سر درد ناشی از بنظمی
قاعدگی در رنجند باید جوشانده بلسان را مخلوط با بابونه مصرف کنند.
جوشاندهء اکلیل کوهی سر درد را بر طرف میکند.
سرفه و سیاه سرفه
سرفه مثل سر درد، چندین نوع است و بر اثر علل گوناگون پدید میگردد.
سرفهء خشن و صدا دار سرفه ایست حلقی ولی سرفهء ناقص و گرفته بر اثر
کلفت شدن و یا زخم برداشتن غشای مخاطی حلق تولید میشود.

سرفهء برونشیت، نخست کوتاه و خشك است و ممكنست دردناك هم باشد ولی بتدریج مرطوب و تشنجی مگردد.

در سل، سرفه کوتاه و خشك است، ولی بعدا سرفه طولانتر شده بهمراه خود اخلاط میآورد. این نوع سرفه موقع صبح شدیدتر است.

در سینه پهلو، سرفه کوتاه و خشك و گرفته است و در موقع سرفه کردن بیمار احساس درد شدید در سینه میکند.

سرفه در سیاه سرفه طولانی است بطوریکه به بیمار مجال استراحت نمدهد و در بعضی امراض قلب: (پریکاردیت انور سیما) سرفه دردناك میشود و بعضی امراض معده با سرفه همراه است.

و نیز انواع دیگر سرفه وجود دارد که عوامل دیگری مثل: (ضعف اعصاب) تولید میکند. علل سرفه را میتوان به سه دسته تقسیم کرد:

۱ - سرفه‌هاییکه بر اثر استعمال مواردی مثل الكل و سیگار تولید مگردد.

۲ - سرفه‌هاییکه بر اثر اختلالات جهاز هاضمه تولید مگردد.

۳ - سرفه‌های چائیدگی یعنی سینه و اعضاء وابسته به آن.

سیاه سرفه - يك بیماری مسری است و بیشتر در بین اطفالی که ۴ الی ۱۲ سال عمر دارند بروز میکند - فصل بروز این بیماری پائیز و بهار است. در آغاز ابتلاء در طفل علائم سرما خوردگی بروز میکند و گاهگاهی طفل قی و استفراغ میکند و دچار تشنج میشود.

علت سیاه سرفه در بچه‌ها این است که فضولاتی در خون پیدا شده و در شکم جمع میشود و لوزه‌ها را تحريك میکند و در گلو جوشهای ریزی به شکل غده‌های کوچک بوجود می آورد که همان علت سیاه سرفه میشود.

خوردن يك قاشق بزرگ روغن ماهی مخلوط با عسل و یا عصارهء لیمو در هنگام صبح و یا شب، موجب بر طرف شدن سرفه و ناراحتیهای سینه می گردد و

مخصوصاً برای علاج سیاه سرفه خیلی نافعست.
بیست گرم از گل و ساقه و برگ ریحان را با بیست گرم آویشن مخلوط کنید و یک لیتر آب جوش را روی آن بریزید و بگذارید دوازده دقیقه دم بکشد، بعد دو قاشق سوپخوری عسل را به آن اضافه کنید و هر نیم ساعت چند قاشق از آن را به بیماران مبتلا به سیاه سرفه بدهید.

برای جلوگیری و درمان سرفه باید یک مشت آویشن را در یک لیتر آب جوشانید و آن را صاف کرد و دویست و پنجاه گرم عسل را یک لیتر آب جوشانید و آن را صاف کرده و به آن اضافه نمود و هر روز چهار تا شش قاشق آن را مصرف نمود.

شربت غلیظ ترب سیاه برای معالجه انواع سرفه‌ها و سیاه سرفه‌ها مفید است. برای تهیه آن، ترب سیاه را ب برشهای نازکی در آورده و به روی آن نبات کوبیده مریزند و یک روز آن را به همان حال میگذارند تا شربت غلیظی بوجود بیاید و یا بهتر است وسط ترب سیاه را گود کنند و آن گودی را از نبات کوبیده پر کنند و یک روز بگذارند بماند. این شربت غلیظ را برای رفع سرفه و سیاه سرفه باید در هر ساعت یک قاشق سوپخوری مصرف کرد تا به کلی رفع گردد. بر ضد زکام و سیاه سرفه، باید چند تره فرنگی را در آب پخت، و وقتی کاملاً پخته شد آب آن را گرفت و شربتی از آن درست کرد که صبح و شب هنگامی که سرفه غلبه میکند یک قاشق سوپخوری از آن را خورد.

چون شاهی دارای روغن مایع گوگرد داری است، تأثیر مهمی بر مجاری تنفی دارد و در مورد سیاه سرفه مصرف آن توصیه شده و کسانی که مبتلا به این مرض

بوده اند و آن را مصرف کرده اند بهبود مؤثری در خود مشاهده نموده اند. در این مورد باید شیره شاهی را باندازه یک قاشق سوپخوری صبح و عصر

مصرف کرد.

بهتر است آب شاهی را مخلوط با شیر یا آب زرد پنیر یا بویونهای سرد و یا ملول به مقدار شصت تا صد و پنجاه گرم آب شاهی با هفتصد و پنجاه گرم قند یا شیر که

روی حرارت ملایمی پخته شده باشد بگذاریم تا سفت شود و مصرف نمائیم و یا شاهی را که در پخته اند مصرف کنیم.

دمکردهء شکوفهء به که تازه و یا خشک شده باشد به مقدار سی گرم در یک لیتر آب، سرفه را آرام میکند.

دمکردهء برگهای درخت انجیر به مقدار بیست و پنج تا سی گرم در یک لیتر آب برای معالجه سرفه مصرف میشود.

مصرف تر بچه قرمز نقلی در معالجه سیاه سرفه تجویز میشود.

مصرف سیر را در مورد سیاه سرفه تجویز کرده اند.

با بادام شیرین، شیر بادام را تهیه می کنند که مصرف آن در سرفه تجویز

شده است. پنجاه گرم بادام شیرین را در آب نیم گرم بریزید و بخیسانید و پوست بکنید و آن را در هاونی که کمی آب سرد در آن ریخته‌اید بکوبید تا خمیری به

دست

آید. این خمیر را با آبی که مانده است مخلوط و حل کنید و پنجاه گرم شکر در آن بریزید (میتوانید از عسل هم استفاده کنید)، بعد آن را از صافی نازکی رد کنید. یک روش دیگر اینست که دو از ده بادام را که با پوست آن شکسته‌اید دوازده دقیقه در نیم لیتر شیر بجوشانید و بعد آن را از صافی نازک رد کنید.

روغن فندق بهترین داروی سینه درد و سرفه است.

خوردن آب انار شیرین با شکر و نشاسته برای معالجه سینه درد و سرفه توصیه شده است.

دم کردهء شکوفهء درخت سیب به مقدار ۳۰ گرم در یک لیتر آب، انواع سرفه را آرام میکند و در این مورد شکوفهء تازه یا خشک سیب یکسان است و هر دو را میتوانید استعمال کنید.

مربای به جهت نرم کردن و درمان سرفه و تنگ نفس سود بخش میباشد. لعاب به دانه در نرم کردن سینه و درمان سرفه شهرت زیاد دارد. لعاب به دانه گلو را نرم میکند و سرفه خشک را آسان مینماید.

موز، سرفه‌های خشک را آسان میکند و سینه را نرم مینماید. پسته درمان سرفه است.

خوردن عسل همراه با کندر جهت پاک کردن سینه و شکستن بادهای سرفه بسیار نافع است. دار چین را اگر ناشتا بخورند، سرفهء کهنه را بهبود می بخشد. گل ختمی را اگر بجوشانند و مانند ضماد بر سینه اندازند، درد سینه را رفع کند.

سیاه سرفه را با رژیم آب انگور می توان درمان کرد. بزرک و تخم آن را به بیماران مبتلا به سرفه می دهند.

برای درمان سیاه سرفه، مطبوخ بنفشه روزی سه بار نوشیده میشود. گل‌های پامچال برای سرفه‌های مزمن و سیاه سرفه مفید است.

ترنجبین برای درمان سرفه مفید است. زعفران ضد سرفه‌های تشنجی است.

شیرین بیان در عفونتهای نزله‌ای سرفه دار، به مقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب مصرف میشود.

جوشانده ۳۰ تا ۴۰ گرم عناب خشک در یک لیتر آب، مسکن سرفه است. برای درمان سیاه سرفه دمکرده ۱۵۰ تا ۲۵ گرم کاکوتی در یک لیتر آب مفید است.

گلبرگهای گل شقایق ضد سرفه‌های عصبی و سیاه سرفه است. نعناع سبز در رفع سرفه مفید است. گل گاو زبان، کاکل ذرت، پرسیاوش از هر کدام یک مثقال بجوشانند و صاف نموده به مقدار کافی نبات کوبیده در داخل آن بریزید و در بیست و چهار ساعت به بیمار

سیاه سرفه ای بخورانید بسیار مفید است. سرمازدگی

شخص سرمازده میتواند به کمک درمان صحیح، بهبود یابد و با تشخیص غلط و معالجه نادرست، بدتر از بد گردد. برگزیدن طریقهء درمان غلط، اثرش بدتر از ماساژ و مالیدن موضع سرما زده با برف میباشد. سرما و ماساژ برفی صدمه پوستی مزمن به بار می آورد. گرم کردن سریع انگشتان دست و پای سرمازده در آب گرم جهل درجه بهترین طریق نجات دست و پا از بحسی و صدمه آنهاست. در کوهنوردی حرارت بدن کوهنورد ممکن است قائم مقام گرمی محیط گردد و او را در مقابل یخ زدگی محافظت کند. بنابراین در موقع کوهنوردی و صعود بر قله برفی بهتر است دستها را زیر بغل گذارده بینی را با دستهای از حرارت بدن گرمی یافته، بپوشانید و بدین طریق خود را از خطر سرمازدگی و صدمات ناشی از

آن رهایی بخشید. به خاطر داشته باشید و توجه نمائید در چنین حالتی قسمت یخ زده

و سرما دیده و صدمه خورده را ماساژ ندهید، چون معالجه آن مشکل خواهد شد. اگر دست و پای شما فوراً به حس آمد دلیل بر رفع یخ زدگی و دفع خطر است. برای رفع سرمازدگی، یک شلغم را در کوره با پوست بپزید، باید دانست وقتی خوب پخته شده است که اگر انگشت دست خود را به آن فرو کنید به آسانی در آن فرو برود. بعد کمی بگذارید سرد شود، سپس آن را به دو قطعه کرده و هر قطعه

را روی عضوی که سرمازدگی پیدا کرده بگذارید و محکم بمالید تا شیرۀ آن بیرون آید، بعد آن را روی موضع سرمازده بگذارید.

اگر با آب پیاز به شکل محلول موضع را کمپرس کنند، ورم سرمازدگی، ترك پوست و خشکی و خراش پوست را به خوبی معالجه میکند.

بر ضد سرمازدگی دویست و پنجاه گرم ساقه یا برگ و یا پوست کرفس قمری را یک ساعت در یک لیتر آب بجوشانید و آن را صاف کنید و بگذارید آن قدر

سرد و خنک شود که وقتی عضو سرمازده را در آن میگذارید قابل تحمل باشد. بعد، مدت ده دقیقه عضو سرمازده را در آن بگذارید و آهسته آهسته با دست مالش بدهید و سپس توجه کنید در مقابل هوای آزاد قرار نگیرد. هر روز دو یا سه بار این حمام را به عضو سرمازده بدهید پس از چندی به کلی عارضه بر طرف میشود. جوشانده برگ گردو به مقدار پنجاه گرم برگ در یک لیتر آب برای رفع ورم سرمازدگی و قرمزی پوست مصرف میشود. برای جلوگیری از سرمازدگی دست و ورم گردن، دستها را با آب لیموی تازه مالش بدهید.

در نیم لیوان آب به، اگر دانه‌های به را که کوبیده شده اضافه کنند شیرۀ ای بدست مدهد که برای رفع ورم سرمازدگی، استعمال مگردد.

سوء هاضمه

سوء هضم، بدی گوارش، ترشا، تخمه و ازدیاد ترشحات اسیدی معده که بواسطه پرخوری یا افراط در نوشیدن الکل یا تند خوردن غذا و یا ضعف و خستگی قوای دماغی و روحی تولید مگردد اگر معالجه نشود باعث اختلال جهاز هاضمه و بیوست و زخم معده و ضعف مزاج و تشنج میشود. معالجه آن با تغییر آب و هوا و ترك

عادت، و اجتناب از خستگی روحی و دماغی و پرهیز از غذاهای ثقیل صورت مگیرد.

برای رفع سوء هاضمه، چهار روز آش آب غوره بخورند و بعد از هر غذا، خوردن دو مثقال گل قند و روز پنجم دوغ با نان و گل سرخ میل نمایند. عواملی که سبب سوء هاضمه می شوند: ۱ - تند خوردن و نجویدن ۲ - پرخوری. ۳ - ته بندی کردن در اواسط ساعات غذا ۴ - خوردن غذاهای سنگین ۵ - خوردن

ادویه جات و سرکه و چای و قهوه به مقدار زیاد ۶ - خوردن غذاهای ناسازگار (مثلا

خوردن چای بلا فاصله پس از صرف ناهاری که قسمت اعظم آن گوشت بوده است.

(۷ - نوشیدن آب در مواقع نامناسب مثلا نوشیدن آب به مقدار زیاد در حینی که غذا صرف میکنیم مضر است. باید آب را لا اقل نیم ساعت بعد و یا قبل از صرف طعام خورد و آن هم به مقدار کم. در صورتی که میوه پر آب خورده باشید، اگر آب ننوشید، بسیار بهتر است.

غذاهائی که به تولید سوء هاضمه کمک میکند اینهاست: غذاهای چرب بریان شده گوشت اردک و گاو و خوک، انواع ترشوها و ادویه جات، انواع شیرینیها، خیار، خرچنگ، انواع نان قندی و چای زیاد.

برای معالجه سوء هاضمه - حتی الامکان میوه جات و مرکبات یعنی غذاهائی که مستقیما از آشپزخانهء طبیعت بدست میآید بخورید. کنسروها و غذاهای گندیده را میل نکنید. ورزش کنید، به عواطف مثبت (مثل خوشی و نشاط) پردازید.

اینکه تن را ضعیف میکند مولد خستگی و مسمومیت هم هست.
سردرد،
سرگیجه، شکم درد، دل درد، درد کبد، و کلیه و تب و دمل و نزله معده و
آپاندیسیت
و رماتیسم و نقرس و دیابت و امراض دیگر از امراضی هستند که سوء هاضمه بوجود
میاورند.

برای درمان سوء هاضمه، خنده بزرگترین داروی شفا بخشی است که در
دسترس بشر گذاشته شده، زیرا خنده دستگاه هاضمه و تنفس را به فعالیت برساند
و جریان خون را سریع تر مگرداند و در نتیجه سموم بدن دفع میشود.
معالجه سوء هاضمه با آلبالو - بیست روز صبح، مقداری آلبالو یا گیلاس
را به عنوان صبحانه می خورند و تا ظهر چیز دیگری میل نمی نمایند.
گلابی رسیده مشروط بر این که خوب جویده شود. بهترین وسیله درمان
سوء هاضمه است. زیرا مصرف گلابی ترشح بزاق دهان را زیاد میکند و باعث
تسهیل عمل دستگاه هاضمه میشود.

گلابی را می توان خام خورد و همچنین گلابیهایی را که خوج نامیده
می شوند و در صفحات گیلان به دست می آیند و زیاد سفت می باشند میتوان با
آب

و عسل جوشاند و خورد.

برای معالجه سوء هضم با آب لیمو میتوان داروی ثمر بخشی را تهیه کرد
که طرز تهیه آن اینست:

آب لیموی تازه را بگیریید و یک لیوان را از آب معدنی و یا آب معمولی پر
کنید و یک قاشق کوچک چای خوری جوش شیرین را در آن بریزید و متناوباً تا
وقتی محتوی لیوانها تمام نشده از هر دو بنوشید.

برای رفع سوء هضم، گذاشتن ضماد خاک رست روی شکم مفید است، بدین معنی
که باید مقداری خاک را با آب مخلوط کرد و آن را در پارچه ای و تمیز گذاشت

و سپس آن را روی شکم بست. این ضماد را باید موقع خوابیدن به شکم بست و تا صبح باید به شکم بسته باشد. ضماد خاك رست بایستی (۸) سانتی متر عرض و ۱۴ سانتی متر طول و ۵ ر ۱ سانتی متر ضخامت داشته باشد.

از سفیده ی تخم مرغ شربتیه تهیه میشود که برای افرادی که از بیماریهای جهاز هاضمه معذبند، مفید میباشد. طرز تهیه شربت بدین گونه است: سفیده ی تخم مرغ تازه را از زردهاش جدا کنید و آن را خوب با قاشق هم بزنید تا کف بکند، سپس آن را از پارچه نازکی گذرانده و به تدریج دو سه قاشق آب خنك (البته پس از جوشانیدن) در آن بریزید و برای اینکه خوشمزه بشود، کمی شکر و لیمو ترش هم بر آن بیافزائید.

سوء هاضمه افرادی که به علت پرخوری معده شان ضعیف شده است در اثر رژیم آب انگور بر طرف میگردد. در معالجهء سوء هضم باید ابتدا رژیم صغیر آب انگور را به مدت شش روز گرفت، پس از اینکه موفقیت بدست آمد، رژیم کبیر آب انگور را به مدت سه تا چهار ماه ادامه داد.

عسل طبیعی، به هضم غذا کمک میکند و قندهای دیگر را مثل نشاسته، غلات و آردها بطور کامل جذب میکند.

فلفل سبز، ترشحات معده را برای هضم غذا تقویت میکند. پرتقال، ترشحات طبیعی غدههای بذاق را تقویت کرده و در هضم غذا نقش بزرگی را بازی میکند.

پرتقال با ماکارونی پخته و عسل، ضد هضم نشدن غذا است. آرد برنج، مغز بادام، مغز تخم کدو، مغز پسته و مغز فندق را باهم آمیخته، با

دستور تهیه پوره شاه بلوط چنین است:

شاه بلوط را پوست بکنید و در آب با يك شاخه کرفس که آن را معطر خواهد ساخت بپزید.

البته پختن شاه بلوط باید آهسته با آتش ملایمی صورت بگیرد. اگر آتش تند باشد مغز شاه بلوط سفت مانده و وقتی پوره شود پوره آن زبر و سفت خواهد ماند.

وقتی شاه بلوط به خوبی پخت آن را در صافی بریزید و نرم کنید تا به شکل پوره درآید.

بعد پوره را روی آتش تندی بگذارید و با قاشق دائما به هم بزنید. بعد پوره سبزی یا شیر را با کمی کره و نمک به آن اضافه کنید و به هم بزنید.

برای اینکه شاه بلوط را پوست بکنیم باید به ترتیب زیر عمل کنیم:

با کارد کوچک آشپزخانه دور تا دور، پوست شاه بلوط را باید شکاف بدهیم و آن را در قابلمه ای که آب سرد دارد بریزیم و روی آتش بگذاریم تا يك دقیقه بجوشد.

بعد باید قابلمه را از روی آتش برداریم و دو تا دو تا یا سه تا، شاه بلوطها را از آب در آوریم و پوست بکنیم تا گرم گرم پوست آنها کنده شود.

اگر يك دقیقه آنها را از آب داغ بیرون بیاوریم پوست قهوه ای رنگ خشکی که روی میوه شاه بلوط را فراگرفته است خشک میشود و در نتیجه پوست کردن آن مشکل می گردد.

برای رفع سوء هضم يك قاشق غذا خوری گرد نعناع خشک را در يك لیوان آبجوش مدت ده دقیقه دم کرده و روزی يك فنجان پس از مصرف غذا میل کنید.

نعناع سبز به هضم غذا کمک میکند.

پوست گنه گنه در تسهیل عمل هضم غذا مؤثر است.

جوشانده گل گاو زبان همراه با سنبل طیب و لیمو عمانی برای دل دردهای

ناشی از سوء هاضمه مفید است.
قهوه عملیات هضم را آسان میکند.
شیر خشک بعنوان مسهل در رفع سوء هضم اطفال به کار می رود. دو سه نخود
شیرخشک را در آب ولرم حل کرده پس از صاف کردن به طفل منخورانند.
سوسنمبر برای اختلالات هاضمه مفید است. مقدار مصرف آن ده تا بیست و
پنج گرم در يك لیتر آب جوش است.
روغن زیتون برای سوء هضم نافع است.
دارچین مقوی دستگاه هاضمه است.
عمل چغندر در دستگاه هاضمه بدن قابل توجه است و به واسطه رادیو اکتیوی
که دارد در دستگاه هاضمه فوق العاده تأثیر دارد.
دم کرده تخم رازیانه به مقدار پانزده گرم در يك لیتر آب، اگر با هر غذا يك
فنجان آن صرف شود برای دستگاه هاضمه تقویت کننده خوبی است.
برای رفع سوء هاضمه ده گرم آویشن را در يك لیتر آب دم کرده و مصرف کنید.
برای رفع سوء هاضمه در غذای خود تره فرنگی بریزید.
پیاز بر روی مخاط و غده‌های شکم، عمل مفیدی انجام میدهد که به هضم و
دستگاه هاضمه کمک میکند.
ترخون هضم کننده غذاست. با دمکرده و اسانس ترخون، سوء هاضمه معالجه
میشود.
سیب زمینی ترشی برای مبتلایان به سوء هاضمه مطبوع و مفید است.

جویدن دقیق سیر و مخلوط کردن آن با بزاق دهان کمک میکند که عمل هضم به راحتی صورت گیرد. بعضی کوه نشینان سوء هاضمه را با خوردن سوپ سیر

در صبح ناشتا معالجه می کنند.

پوست و دانه‌های گوجه فرنگی به هضم غذا کمک میکند و هضم مواد نشاسته ای را آسان می نماید.

گاهی سوء هاضمه در اثر از دست دادن ویتامین عمومی بدن و ضعف بدن و ضعف زیاد و

کم بینیگی و کاسته شدن قوا برای شخص ایجاد میشود.

برای معالجه: کمپوت توت فرنگی روزی ۲۵۰ گرم میل کنید.

عسل را با زعفران و آرد حلوا مخلوط نموده میل کنید سوء هاضمه رفع خواهد شد.

بهترین دستور برای رفع سوء هاضمه‌های کهنه اینست که: تا ۴۰ روز،

روزی ۲۵۰ گرم آب سیرابی و ۲۰ گرم شکر قرمز و ۱۰ گرم گز علفی و ۱۰ گرم گز

خونسازی و ۱۰ گرم خاکشیر را در آب سیرابی حل نموده و بگذارند بر روی آتش

مختصری بجوشد و همه روز تا ۴ روز عصرها میل کنند.

خوردن روغن کرچک بدون نمک در سوء هاضمه يك بار به مقدار ۱۲ مثقال

مفید است.

احتیاط - تربچهء قرمز، ثقیل الهضم است و افراد مبتلا به سوء هاضمه نباید

آن را مصرف کنند.

چون پوست عدس قابل هضم نیست و میتواند در معده‌های علیل ایجاد

اختلالاتی بکند، مبتلایان به سوء هاضمه که علاقه‌مند به خوردن عدس هستند، بهتر

است پوره عدس را مصرف کنند.

سوختگی

گوشت خربزه را له کرده و به شکل ضماد در روی سوختگیهای سطحی پوست بدن می گذارند.

اگر پیاز را له کنید و کمی نمک به آن بزنید و روی سوختگی بگذارید فوراً درد را ساکت کرده و بعد هیچگونه تاولی بوجود نمی آورد. درد سوختگی را فوراً متوانید با آهسته مالیدن يك سیب زمینی خام که دو نیمه شده است ساکت و آرام کنید.

اگر لوبیای خشک را بعد از پختن نرم کنند ضماد خوبی برای سوختگیها بدست می آید.

برگهای درخت هلو را اگر با برگ جعفری بکوبند و با روغن زیتون مخلوط سازند، برای معالجه سوختگی انواع زخم و جراحات مفید است. باید مرتب محل سوختگی را با محلول ۲۰ درصد اسید پیکریك، کمپرس کرد. پس از اینکه سوزش تخفیف یافت، مالیدن روغن آهکی که از مخلوط کردن روغن زیتون خالص و آب آهک طبی به مقدار مساوی فراهم میشود: با پر مرغ تمیز روی محل سوختگی بمالند مفید خواهد بود.

اگر سیب زمینی خام را رنده کنید و با روغن زیتون مخلوط نمائید برای زخمهایی که در اثر سوختگی بوجود می آید مرهم خوبی است. اگر سوختگی از آتش یا آبجوش وضعیف باشد و تاول نداشته باشد قدری نفت روی آن بمالید.

اگر برگهای اسفناج را در روغن پزند ضماد خوبی برای سوختگی درست میشود.

با برگهای بادنجان ضمادی دست می کنند که در مورد سوختگی مصرف میشود.

ضماد کاهوی پخته با کمی روغن زیتون برای معالجه سوختگی مفید است. ضمادهایی که با برگهای تازه یا گوشت کدو تهیه میشود، سوختگی را درمان میکند.

ضماد خیلی گرم انجیر تازه یا خشک که در شیر یا آب پخته شود، درد سوختگی را تسکین میدهد.

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

در نیم گیلان آب به، اگر دانه‌های کوبیده شده به را اضافه کنند، شیره ای بدست میدهد که برای رفع ورم سوختگی استعمال می گردد.

روغن خالص اکالیپتوس برای رفع سوختگیهای مختصر، مفید است. هویج را رنده کرده در پارچه ای تمیز پیچید و روی سوختگی بگذارید.

برای درمان سوختگی از آب یا آتش اگر تاول نزنده باشد، پارچه ای را مرتب در آب یخ خیس کرده روی آن بگذارید. یا گل ارمنی را در آب حل کرده روی آن بمالید، یا سفیده تخم مرغ یا شیر یا ماست بمالید. اگر سوختگی دارای تاول باشد از مرهم سفید استفاده کنید به این ترتیب که: موم سفید را در دو برابر مقدار خود روغن کنجد که گرم باشد آب کنید و به اندازه موم، سفیداب قلع با آن

مخلوط نمائید و خیلی ملایم روی محل سوختگی بمالید یا روی پارچه ای مالیده بر روی آن قرار دهید.

در مورد آفتاب زدگی و سوختن با آتش، لعاب به، بسیار مفید است. همچنین هنگامی که به کنار دریا مروید قبلا پوست خود را با لعاب به، نرم کنید تا از آفتاب زدگی جلوگیری نموده باشید.

مالیدن برگ پخته چغندر پس از سرد شدن، درمان سوختگی آتش و آب جوش است.

برگهای تازه گل همیشه بهار را بکوبید و روی زخمهای سوختگی بگذارید تا آن را معالجه کند.

سیاتیک

سیاتیک دردی است که در اعصاب کمر و زانو بروز میکند.

خوردن يك حبه سیر در صبح ناشتا به درمان سیاتیک کمک میکند، زیرا سیر، خون را تصفیه و از سموم، پاک میکند. مبتلایان به سیاتیک وقتی به حمام می روند، بعد از شستن خود، باید تفاله های

انگور را به بدن نمالند و مدتی بنشینند و بعد دوباره بدن را بشویند.

سیاتیک را با رژیم آب لیمو میتوان معالجه کرد. به این ترتیب که تا يك هفته هر روز صبح ناشتا آب يك لیمو را گرفته و میل کنید. هفته دوم آب دو لیمو و به همین ترتیب افزایش دهید تا هفته هفتم آب هفت لیمو را بنوشید. چند هفته ای، هر روز آب هفت لیمو را بنوشید و بعد شروع به کم کردن تعداد لیموها کنید تا

به روزی يك لیمو بر سد. در این مدت رژیم غذایی خود را نیز کنترل کنید و سبزیجات

و میوه بخورید و از خوردن گوشت و چربی پرهیز کنید.

برای درمان سیاتیک باید پوست خارجی سبز گردو را کوبیده و به شکل ضماد روی جاهائی که دردناک است بگذارید.

پرتقال با توت فرنگی و خامه شیرین یا عسل ضد (سیاتیک) است. والک درد سیاتیک را تسکین مدهد.

جوشانده ریشه گیاه خشخاش سیاه، جهت سیاتیک تجویز میشود.

برگهای سفت و خارجی کلم را که معمولاً مصرف نمکنند و دور مریزند

دارای خواص بیشماری است و در مورد سیاتیک استعمال میشود.

برای مصرف آن باید برگها را به کمک يك بطری و یا يك نورد، له کرده و

کمی در آتش گذاشت تا بپزد. بعد آن را روی عضوی که درد میکند گذاشته و با پارچه پشمی بست. هر روز باید این ضماد را دو یا سه بار تجدید کرد.

جوشانده گل باقلا به مقدار ۳۰ تا ۴۰ گرم در يك لیتر آب، نوشابه مدری

است که اگر در فواصل غذا يك فنجان آن مصرف گردد. برای سیاتیک بسیار مفید است.

مصرف ترب سیاه برای درمان سیاتیک تجویز میشود. مرهم جوانه‌های درخت شالك

وقتی به صورت کمپرس گرم روی جاهای

دردناک سیاتیک گذاشته شود، درد آن را تسکین داده و آرام میکند. برای تهیه مرهم

جوانه‌های شالك باید صد گرم جوانه‌های خشك درخت شالك را در سیصد گرم

آب سرد بریزید و ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا به جوش آید و بیست

دقیقه بجوشد. بعد صدوپنجاه گرم روغن زیتون را در آن بریزید و با آتش ملایمی آن قدر آن را بپزید تا آب آن تمام شود. سپس آن را تا گرم است در داخل پارچه توری

نازکی بریزید و روی جاهای دردناک از سیاتیک بگذارید.
سوزاك

سوزاك بیماری واگیر داری است که از طریق مقاربت سرایت میکند و میکرب آن موسوم به (گونوکوک) است. عوارض آن عبارت است از پیدا شدن چرك و سوزش در مجرای ادرار که مدت سه تا چهار هفته ادامه یابد. اگر معالجه نشود عوارض دیگر از قبیل مسدود شدن مجرای بول، ورم بیضه، ورم مثانه، ورم کلیه نیز تولید میشود و ممکن است انسان را از تولید نسل محروم سازد. در زنان عوارض اولیه یعنی درد و سوزش چندان شدت ندارد، اما در صورت سرایت چرك به جهاز تناسلی آنان، عوارض خطرناک مانند اورام رحم تولید میشود که مانع آبستنی یا باعث سقط جنین میگردد. اگر چرك سوزاك به چشم برسد چشم را کور میکند. معالجه آن با خوردن غذاهای رقیق و دوغ و هندوانه و سایر چیزهایی که ادرار را زیاد میکند و شستشوی مجرای بول با محلول پرمنگنات دوپتاس، صورت می گیرد. اوکالیپتوس ضد عفونی کننده است و برای عفونتهای چرکی مجاری دستگاه تناسلی و سوزاك مزمن به کار می رود.

وقتی کسی احساس کرد که مبتلا به سوزاك است باید بدون تلف کردن يك دقیقه وقت، هر غذایی را حذف و خود را عادت به رژیم انگور و آب آن بدهد و

مقدار زیاد آب انگور بنوشد، زیرا وقتی آب انگور زیاد بنوشد زیاد ادرار میکند و با خروج ادرار، چرك سوزاك از مجرا خارج میشود. جوشاندهء ریشه و برگ خشك توت فرنگی را به مقدار سی گرم در يك لیتر آب

در روز هر اندازه که میل داشته باشید میتوانید بیاشامید.
جوشانده سه قاشق سوپخوری تخم کتان در یک لیتر آب برای درمان سوزاک مفید است.

گلپر برای درمان سوزاک مفید است. مقدار مصرف گلپر اعم از میوه یا برگ آن یک قاشق مرباخوری در یک فنجان آبجوش است. این دمکرده باید روزی سه فنجان مصرف شود.

مامیران برای درمان عفونتهای سفلیسی و غیره مصرف میشود.
احتیاط - مصرف مار چوبه در بیماری سوزاک به علت اینکه ایجاد ناراحتی میکند ممنوع شده است.

سیفلیس

سیفلیس هم یک بیماری مسری است که از طریق مقاربت و با به طور ارثی منتقل میشود. عوارض آن عبارت است از زخم روی آلت تناسلی که به فاصله ۱۰ تا ۴۰

روز پس از سرایت میکرب ظاهر میشود و دانهء سرخ کوچکی است که کم کم بزرگ

میشود، اما چرك و جراحت ندارد. غدههای بیخ ران ورم میکند. گاهی زخم سیفلیس در دهان بروز میکند و لکههای سفید رنگ روی لب یا زبان و یا حلق ظاهر میشود و غدههای گردن ورم میکند. اگر معالجه نشود عوارض دیگری از قبیل اوجاع مفاصل، امراض دماغی و قلبی و فلج و کری و کوری نیز تولید میشود. پرتقال ضد سیفلیس است و با فساد خون مبارزه میکند.
برای درمان امراض آمیزشی، بیمار باید خنکی بسیار بخورد. از گوشت،

چربی، شیرینی، سرخ کردنی اجتناب ورزد.
مازو را کوفته و سائیده با سرکه خمیر کرده بر محل زخم بمالید.
همچنین متوانید گل ارمنی، یا گل سرشور را نرم سائیده با سرکه و
کمی کافور آمیخته به محل بمالید.
انار را شکافته با پوست، در سرکه بجوشانید تا خوب پخته شود. بعد آن را
نرم کوبیده مانند خمیر ساخته به محل بمالید.
بیماری سفلیس هم مثل بسیاری از بیماریهای مقاربتی اگر در درجه اول یا
درجه دوم باشد با یک معالجه صحیح و طولانی با آب انگور شفا میابد و باید در
ابتدا معالجهء کبیر (خوردن آب انگور زیاد به مدت طولانی) و سپس معالجه صغیر
(خوردن آب انگور کم به مدت کمتر) با انگور را انجام داد.
سیاه زخم
در سیاه زخم باید به مریض فقط شیر داد که بخورد. بعد اطراف دانه را با
پماد اکتیول چرب کرد و با پارچهء تمیزی روی سیاه زخم را بست. همچنین
می توان ضمادهایی مثل حلوا، ماست، و خمیر آرد جو و کوبیدهء کاسنی تازه و
ضماد
نشاسته و گل ختمی روی آن گذاشت تا خوب اطراف دانه نرم شود. بعد با نوک
پنس
یا فشار، دانه را بیرون آورد.
سینه پهلوی
سینه پهلوی یا ذات الریه، ورم شش است. یک درد و ورم چرکی است که بر اثر
سرماخوردگی و گریپ در ریه تولید میشود.
علامت سینه پهلوی تب شدید دائم و تنگی نفس میباشد.

به مقدار مساوی کل نیلوفر و گل بنفشه را بجوشانید و صاف کنید و با شکر قوام آورید، هر سه ساعت يك قاشق میل نمائید برای سینه پهلو مفید است. و نیز لعاب اسفرزه و عرق بید و شکر بنوشید خوب است. از نوشیدن آب سرد و قرار گرفتن در معرض هوای سرد و تقلا و حرکت و دود و غبار و مشاجره پرهیزید.

غذای بیمار ذات الریه (سینه پهلو) آش جو، یا آش گندم با کشک و اسفناج و گشنیز میباشد و باید عدس زیاد بخورند. آب خیار با مغز خیار، آب هندوانه، آب کدو با سکنجبین که زیاد ترش نباشد و آب لیمو شیرین بنوشند. اگر بیمار سردی و رطوبت در مزاج داشته باشد کمی عسل با آنها مخلوط نمایند (در امراض ریوی، مسهل خوردن ضرر می رساند و باید با دستور طبیب به تنقیه عمل نمایند). برگهای سفت خارجی کلم و تره فرنگی را خرد کرده و پیزید و يك لیوان سرکه به آن اضافه کرده تا گرم است روی سینه و پهلو بیمار بگذارید. دمکرده زوفا به مقدار ۱۵ تا ۲۰ گرم در يك لیتر آب جوش برای درمان سینه پهلو نافع است. بیمار باید روزی ۳ الی ۴ فنجان از این دمکرده میل کند. مصرف دمکرده گل ماهور (خرگوشک) به مقدار ۴۰ گرم در يك لیتر آب درمان بیماری سینه پهلوست.

انجیر خشک را مکوبند و میسایند و بجای قهوه مصرف میکنند. مصرف گرد انجیر، بجای قهوه در بیماری سینه پهلو مفید است. جوشانده تخم کاهو به مقدار يك قاشق قهوه خوری در يك فنجان آب در معالجه سینه پهلو مفید است.

لیمو برای کسانی که مبتلا به سینه پهلو شده اند مناسب است.
آب پیاز خام را با آب لیمو مخلوط کرده بنوشید تا مرض شما بر طرف شود.
آب شلغم یا آب هویج یا آب کرفس خام، در صورتی که با آب لیمو مخلوط
شود ذات الریه را معالجه میکند.

تقویت قوای شهوانی (قوه باء)
خوراکیها قوای شهوانی را زیاد می کنند. ابتلا به عنن نتیجهء سوء تغذیه و خوردن بعضی دیگر از خوراکیهاست و چون ضعف قوای شهوانی در جوانی باعث پیری زودرس و ابتلا به امراض روحی و عصبی است و عمر را کوتاه می نماید لازم است مختصری از این گونه خوراکیها را بشناسیم. افراط در خوردن آبجو و رازیانه برای مردها موجب عنن و عقیم شدن است زیرا اخیرا در این دو خوراکی، هورمون زنانه کشف گردیده است. شیر خشک و قهوه نیز در کم کردن قوای شهوانی مؤثر می باشد. برعکس انجیر، بهار نارنج، نارگیل و شیرهء آن کاهو، ترنجبین، دارچین و فلفل سیاه شهوت را زیاد می نماید. سیر و پیاز شهوت را تحریک می نماید. پسته و پستهء شام مفید می باشند. در بین میوهجات نارگیل و شیر آن و همچنین شقاقل مفید می باشد.

برای تقویت قوای شهوانی نباید از ضراریح که نوعی مگس بوده و در داروخانهها موجود است استفاده کرد، زیرا اثر این دارو خارش و ایجاد قلقلک در مجرای ادرار بوده و تحریک موقتی مدهد و در نتیجه اثر سوء دارد. خاویار و اشبل ماهیها به علت داشتن هورمون و مواد فسفر دار مفید می باشند. ویتامین (آ) در این مورد تأثیر بسزایی دارد. فقدان آن در بدن تخمدان و بیضهها را ضعیف میکند و جنین را در رحم می کشد. این ویتامین در جوانهء غلات و در بعضی از سبزیجات و در دانه و مغز و برگ

کاهو و در روغن زیتون و کنجد و پسته شام و کنان و خشخاش پیدا میشود. بهترین راه استفاده از آن خوردن جوانهء گندم و سمنویی است که با اصول علمی پخته شود. اگر برای امتحان آب منی، به آزمایشگاه مراجعه کردید و در جواب نوشتند نطفه ندارد، خوردن این ویتامین استفاده ندارد، ولی اگر نوشتند ضعیف یا کم است، بهترین راه معالجه و تقویت نطفه، خوردن غذاهایی است که ویتامین (آ) دارند و بهترین آنها جوانهء گندم مخلوط در شیر است. بطور کلی داروهای مقوی شهوت عبارتند از مواد فسفر دار مانند: قلوه ء حیوانات مخصوصا قلوهء خروس، ماهیها و خاویار، غذاهای صدفی و تخم مرغ تازه. ادویهجات مثل: فلفل سیاه، فلفل سبز، زنجبیل. جوزبویا و عنبر نیز اثر زیاد دارند ولی باید بدانید که افراط در خوردن ادویهجات نه تنها اثر مطلوب ندارد بلکه فوق العاده مضر می باشد و همچنین است غذاهای معطر مثل زعفران و خردل و مشک و وانیل.

غیر از مواد فوق مار چوبه، آرتیشو، ثعلب، کاکائو، قارچها، نعنا و شلغم پخته در شیر مفید است. شاهدانهء هندی را نیز توصیه کرده اند. کندر برای معالجهء سیلان منی و سرعت انزال بسیار مفید است.

ازدیاد شیر مادر

برای اینکه شیر زیاد شود مواد زیادی لازم است و چنان که یکی از آنها به بدن نرسد کارخانهء سازندهء شیر مختل شده و شیر کم می گردد. این مواد، لازم و ملزوم یکدیگر می باشند و یکی از آنها به تنهایی نمی تواند اثری در زیاد شدن شیر داشته باشد. مادری که بخواهد شیرش کافی باشد باید سعی کند از این مصالح که برای ساختن شیر لازم است همه روزه استفاده نماید.

دسته اول - ویتامین (آ)

برای زیاد شدن شیر، ویتامین (آ) نقش مؤثری دارد. اگر تمام مواد و مصالح

شیر را به قدر کافی بخورید و از این ویتامین کمبود داشته باشید، محال است يك قطره شیر از پستان شما خارج شود. همه روزه خوراکیهایی بخورید که دارای این ویتامین باشند. مخصوصا خوردن جوانه و سمنو را فراموش نفرمایید زیرا بسیار مفید می باشند. از طرفی در جوانه گندم ماده ای است که در حفظ این ویتامین اثری نیکو دارد.

دسته دوم - کازئین نباتی

یکی از مواد مورد نیاز زن بچه شیرده، کازئین است و باید گیاههایی که دارای کازئین نباتی می باشد بخورد.

کازئین نباتی در باقلا به مقدار زیاد و در سایر بنشنها نیز دیده میشود. بنابر این زنان شیرده باید از بنشنها زیاد مصرف کنند. مخصوصا باقلا، نخود، لوبیا، ماش و غیره.

چای نیز دارای کازئین نباتی است و خوردن آن شیر را زیاد میکند.

خرغه نیز دارای این مواد بوده و خوردن آن مفید است.

گل پنیرک و مخصوصا نوعی از آن که خبازی نام دارد برای زیاد شدن شیر مفید است.

دسته دوم - هورمونها

هورمونهای زنانه برای زیاد شدن شیر مفید می باشند. خوردن رازیانه شیر را زیاد میکند.

شیر حیوانات نیز دارای هورمون بوده و خوردن آن برای زنان بچه

شیرده از این جهت نیز نافع است.

کرفس و انیسون اثر زیادی در زیاد کردن شیر دارد و بعید نیست در این موارد

نیز هورمونهای مناسبی جهت از یاد شیر یافت شود.

جوشانده دانه هویج نیز شیر را زیاد میکند.

دسته چهارم - مایعات

شیر مقدار زیادی آب دارد و برای زیاد شدن شیر باید از مایعات، زیاد نوشید. میوه‌جات آبدار مخصوصاً هندوانه در زیاد کردن شیر اثر بسیار مفیدی دارد.

انواع خربزه مخصوصاً گرمک، طالبی و شهری بسیار مفیدند، زیرا علاوه بر آب دارای هورمون‌هایی نیز می‌باشند.

روی هم رفته خوردن آب میوه از آب معمولی برای زیاد شدن شیر مفید تر است، زیرا آب میوه‌جات، خاصیت حیاتی داشته و بهتر جذب غدد شیر میشود. غیر از آب میوه، شربت گله‌ها، شربت بنفشه و شربت بهار - نارنج در زیاد کردن شیر مادر تأثیر مطلوب دارند.

دسته پنجم - سایر مواد شیر

شیر غیر از آب و کازئین، دارای مقادیر زیادی قند، لاکتوز و چربی است. املاح، مخصوصاً کلسیم و سایر فلزات نیز در شیر پیدا می‌شوند و برای اینکه شیر زیاد شود باید مواد قندی مخصوصاً توت و میوه‌های شیرین خورده شود. برای چربی نیز باید زن بچه شیر ده همه روزه مقداری کره را در شیر حل کرده بخورد.

خوردن انگور شیره آن برای زیاد شدن شیر مفیدترین غذاهاست. خوردن مواد چرب و میوه‌های روغن دار مثل نارگیل، زیتون، گردو، بادام و غیره بسیار مفید است. مواد کلسیم دار از قبیل گلابی، آبلیموی مرمری، سوپ استخوان و غیره نیز برای ترمیم کلسیم شیر لازم است.

مواد دیگر

کلیه مواد و فلزاتی که برای يك انسان بالغ لازم است مقدار کمترش مورد نیاز طفل است.

بنابر این يك بانوی بچه شیرده باید حتی المقدور غذای خود را متنوع کند،

زیرا بچه برای ادامهء زندگی و مبارزه با امراض و رشد و نمو خود به تمام مواد احتیاج دارد و باید حتی المقدور آنها را از شیر مادر بگیرد.

مادر باید خوب بخورد و خوب بیاشامد. غذاهای گوناگون و متنوع میل نماید تا شیر او دارای تمام مواد مورد نیاز طفل باشد. ضمناً مادر باید سعی نماید که حتی المقدور شیرش مسموم نگردد.

شیر مادر دارای تمام ویتامینهاست به شرط آنکه مادر از آن ویتامینها بخورد و در این صورت چون انسان قوهء خلاقه ندارد ویتامین بسازد، فاقد آن خواهد شد. تنها ویتامینی که تاکنون در شیر دیده نشده ویتامین (د) می باشد که آن را هم باید از آفتاب گرفت.

زنان شیر ده اگر غذای خود را از جو یا جوشانده جو تربیت دهند شیر آنها پر مایه شده و باعث تقویت بچه میشود.

برای تهیهء جوشاندهء جو باید بیست گرم جو پوست کنده را با آب سرد شست و سپس آب به آن اضافه کرد و آن را مدت نیم ساعت روی آتش جوشانید و پس از آن باید جوشانده را مدتی گذاشت بماند تا سرد شود و سپس آن را از صافی با فشار خارج کرده و هر وقت میل داشتند بنوشند.

مصرف عدس به زنان شیر ده توصیه میشود.

وقتی زنان، شیرشان بند مآید و یا در پستانهایشان ورم پیدا میشود، باید آرد عدس را با برگ کلم قمری مخلوط کنند و به صورت ضماد گرم، روی پستانها بگذارند، این ضماد از ورم پستان و همچنین از ازدیاد ترشح شیر جلوگیری خواهد کرد.

ضماد برگ جعفری را اگر روی سینه و پستان زنان شیرده که شیر آنها بند آمده بگذارند فوراً شیر را باز میکند.

شبت شیر مادر را زیاد میکند.
از دمکردهء تخم رازیانه به مقدار پانزده گرم در یک لیتر آب اگر با هر غذا یک فنجان مصرف شود، شیر مادر زیاد و سریع الهضم میشود.
خوردن بادام به مادران شیرده توصیه میشود. بادام بسیار مغذی است. با بادام شیرین، شیرده بادام تهیه می کنند که می توان آن را به شیر مادر افزود. طرز تهیه شیرده بادام از این قرار است: پنجاه گرم بادام شیرین و پنجاه گرم شکر (البته اگر عسل را انتخاب کنید بهتر است) و یک لیتر آب را حاضر کنید.
بادامها را بعد از اینکه در آب نیم گرم ریختید و خیس خورد پوست بکنید و آن را در هاونی که کمی آب سرد در آن ریخته اید بکوبید تا خمیری بدست آید. بعد از آن، خمیر را با آبی که مانده است مخلوط و حل کنید. شکر را در آن بریزید و به هم بزنید تا خوب حل شود. بعد آن را از صافی نازکی بیرون کنید و صاف کنید.
دستور دیگری که برای تهیه شیرده بادام هست، اینست که دوازده بادام را که با پوست آن شکسته اند دوازده دقیقه در نیم لیتر شیر بجوشانند و بعد آن را در صافی نازکی صاف کنند.
همچنین مادران شیرده وقتی سیب زمینی ترشی بخورند شیرشان زیاد میشود.
به مادران شیرده، مصرف انگور توصیه میشود. هضم انگور آسان و ارزش غذایی آن مساوی و شاید زیادتر از ارزش غذایی شیر مادر است.
آش رشته که در داخل آن عدس و اسفناج زیاد داشته باشد و در عوض ترشی و سرکه در داخل آن کشک مخلوط نمایند، برای ازدیاد شیر مفید است.

اگر گندم را بو دهند و با دانه‌های کنجد و خشخاش و نبات قائوت نموده میل کنند، شیر زیاد میشود.

مادری که همه روزه عصرها تا ۴۰ روز روزی يك دانه شیردان گوسفند با کمی آب آن میل نماید، شیرش زیاد میشود.

عصرها مقدار ۲۵۰ گرم سرکه شیره را با آب مخلوط نموده مانند شربت میل نمایند، شیر زیاد میشود.

خوردن کاهو با سرکه شیره در ازدیاد شیر نافع است.

در همدان از انگور چیزی درست مینمایند بنام (شیره شیره). زن بچه شیرده اگر از آن شیره شیره میل نماید در ازدیاد شیرش بسیار نافع است.

غلظت شیر مادران برای رفع غلظت شیر، مادران باید آبلیموی تازه مصرف کنند تا شیر آنها باز و روشن شود.

گرفتگی مجرای پستان و ورم پستان پنجاه گرم گل و ساق برگ ریحان را در يك لیتر شراب قرمز مدت چهل و هشت ساعت بخیسانید و هر روز يك تا دو فنجان کوچک از آن را قبل از غذا مصرف نمائید.

برای اینکه ورم پستان معالجه شود باید پنجاه گرم ریحان را در يك لیتر گلاب بریزید و چهل و هشت ساعت بگذارید بخیسد بعد با این آب پستان را کمپرس کنید و ضماد روی آن بگذارید.

گرفتگی صدا

از تودری شربتی تهیه میکنند که برای صاف کردن سینه و صدا نافع است. برای تهیه این شربت ۳۰ الی ۴۰ گرم گل تودری را با دو گرم شیرین بیان در یک لیتر آب بجوشانید و وقتی که دو ثلثش بخار شد، صافش کرده بگذارید سرد شود.

سپس

۲۰۰ گرم عسل و ۲۵۰ گرم شکر سرخ مخلوطش کرده ظرف حاوی فوق را در آبجوش (بن ماری) بگذارید و آهسته هم بزنید تا غلیظ شود و مصرف کنید. جوشاندهء سپستان داروی سینه و برای رفع گرفتگی صدا مفید است. اگر جعفری را خرد کنند و در شیر گرم بریزید و صبح ناشتا بخورند برای معالجهء گرفتگی صدا مفید است.

دم کرده چند شاخهء جعفری برای يك فنجان آب، گرفتگی صدا را رفع میکند.

جوشاندهء برگهای کرفس به مقدار سی گرم در يك لیتر آب مخلوط با شیر، در گرفتگی صدا دارویی عالی است. برای رفع گرفتگی صدا جوشاندهء پنج تا شش برگ کلم قرمز در يك لیتر آب توصیه میشود.

خوردن شلغم در رفع گرفتگی صدا، مؤثر است. بامیه که یکی از سبزیجات است، سینههای خسته و کوفته را نرم و گرفتگی صدا را باز میکند.

ریشه و گل و برگ ختمی را برای درمان گرفتگی صدا مصرف میکنند و اثرات آن معروف است.

پیاز را داخل برگ کلم پیچید و در خاکستر گرم بپزید، بعد آن را له کنید و با کره و روغن زیتون بخورید.

صمغ عربی را اگر يك مثقال با آب گرم بخورند سرفه و اسهال و گرفتگی صدا را رفع می نماید.

آب هویج خام را مخلوط با شیر برای رفع گرفتگی صدا مصرف کنید.

مداوای گرفتگی صدا و هر نوع آن را باید زود تر شروع کنند.

درمان - اگر از گرمی باشد لعاب اسفرزه را با شکر آمیخته، نیم گرم جرعه جرعه بنوشند. بهترین دوا آنست که انار شیرین را در میان خاکستر گرم در (فر) ملایم گذارند تا پخته شود. سپس سر آن را باز کرده، گلاب و شکر و روغن بنفشه و

روغن بادام در آن ریخته برهم بزنند و نیم گرم جرعه جرعه صرف نمایند. کمی کره تازه خالص گاو به همراه نبات کوبیده بخورند.

اگر از رطوبت و سردی باشد، سیر، تره، برگ کلم بچوند و آب آن را فرو ببرند. برگ کلم با انجیر خشک را پخته صاف کنند و با عسل یا قند قوام آورند و هر بار دو قاشق با آب نیمگرم مخلوط کرده بنوشند.

ضعف عمومی بدن

ضعف عمومی بدن در اثر کم خونی است، زیرا خون که کم شد از شدت حرکتش کاسته میشود و قدرت آن را ندارد که با سرعت معمولی از رگهای معمولی عبور کند و از این جاست که ضعف عمومی در بدن ایجاد می گردد.

برای جلوگیری از چنین حالتی باید به غذاهای مقوی متوسل شد و همه نوع ویتامین و میوه‌های سرشار از ویتامین را مصرف کرد.

خوردن روزی دو لیوان آب هویج برای ضعف عمومی بدن مفید است.

حمام آویشن را برای اشخاص ضعیف البنیه تجویز میکنند.
پانصد گرم آویشن را در کیسهء کوچکی بریزید و مدت يك ربع ساعت آن را
در مقدار لازم آب بجوشانید. بعد کیسه محتوی آویشن و آب جوشیدهء آن را در
وان
حمام که دارای آب گرم است خالی کنید (درجهء آب گرم وان باید ۳۵ تا ۴۰
درجه باشد).

شخص باید در حدود بیست دقیقه در وان استراحت کند و بلا فاصله از حمام
در آمده و در تختخواب خود در از بکشد و روی خود را با لحاف بپوشاند تا به
خوبی
گرم شود و عرق کند.

اگر با مرهم سیر رنده شده، ستون فقرات اشخاص ضعیف را مالش دهند این
مالش برای آنها مفید و مطبوع خواهد بود و خستگی را از تن آنها دور خواهد کرد.
مارچوبه دارای مقدار زیادی فسفور میباشد، به همین جهت مصرف آن برای
کسانی که فعالیت فکری دارند و یا از بستر بیماری برخاسته و دورهء نقاهت را
میگذرانند و یا ضعیف هستند توصیه شده است.

شربت کاسنی خاصیت تقویت کننده دارد.
برای تهیهء این شربت باید پانصد گرم شکر را در پانصد گرم شیرء صاف شدهء
ریشهء کاسنی، روی آتش ملایمی جوشانده، بعد آن را در شیشههای در بسته و
محکمی

ریخته و صبح ناشتا سه قاشق قهوه خوری از آن را به بچههای ضعیف البنیه داد.
اشخاص خسته و ضعیف که بخواهند خود را تقویت کنند باید غذای مقوی
زیر را با موز درست کرده و مدت هشت روز ساعت یازده صبح آن را مصرف
کنند.

دو قاشق سوپنخوری عسل و يك قاشق سوپنخوری خامهء تازه را درهم حل کنید
و يك موز رسیده و تازه را پوست کنده را در آن بیندازید و با هم مخلوط بسازید
و بخورید.

جو، از نظر غذایی سرشار از فسفور است و مقوی سلولهای بدن و مصرف آن برای اشخاصی که دچار ضعف شده اند توصیه میشود. روغن ماهی برای اطفالی که خیلی ضعیف شده اند و مخصوصا مستعد ابتلاء به امراض ریوی هستند بسیار نافعست.

بهترین راه تقویت بنیه يك طفل ضعیف این است که سینه و شکم او را محکم با روغن ماهی ماساژ بدهند و مقدار کمی روغن ماهی با عسل بنخورانند. آب انگور برای ضعف مفرط بدن و کمبود بدن از ویتامینها بسیار مفید است. پرتقال با برنج پخته و پنیر ضد ضعف عمومی بدن است. اسفناج چون گلبولهای قرمز خون را زیاد میکند برای رفع ضعف عمومی بدن تجویز میشود.

در موارد ضعف، پیاز دارای عمل نیروبخش و تقریبا فوری است. پیاز برای کسانی که ضعیف شده اند و می خواهند تقویت کنند، غذایی مقوی است. رازیانه را به اشخاص ضعیف البنیه توصیه می کنند. جوانه گندم غذای کاملی است، که برای اشخاص ضعیف بسیار مفید است. خوردن آب هویج خام صبح ناشتا ضعف عمومی بدن را بر طرف میکند. چون توت فرنگی دارای موادی است که املاح معدنی را زیاد و بدن را تقویت میکند، مصرف آن برای اشخاص ضعیف تجویز شده است.

ورم و بیماری طحال

طحال غده‌ای است به وزن تقریبی ۲۰۰ گرم که در طرف چپ بدن در زیر حجاب حاجز قرار دارد. عمل آن ذخیره کردن گلبولهای قرمز میباشد. در برابر هجوم میکروبهای بعضی امراض مثل مالا ریا و تیفوئید نیز به دفاع از بدن می پردازد. گاه در اثر بیماری، ورم میکند و حجمش زیاد میشود. علت بیماریهای طحال در فساد خون است و ریشه و اصل فساد خون هم از تغذیه بد میباشد.

کسانی که مبتلا به بیماریهای طحال هستند، باید برای معالجه خود، رژیم صغیر و کبیر انگور را بگیرند. بیماران زیادی تحت معالجه با انگور قرار گرفته اند در ظرف چند هفته آنها شفای کامل یافته اند.

مصرف خرفه را به اشخاصی که مبتلا به انسداد طحال شده اند تجویز میکنند. شربت غلیظی که از نوک مارچوبه تهیه میشود به مقدار سه قاشق سوپخوری در روزی برای بیماری انسداد مجاری طحال مصرف میشود. برای تهیه این شربت، سرهای مارچوبه را در هاون کوبیده و شیرۀ آن را کشیده و چند ساعت بعد که ته نشین شد، آن را صاف کنید، سپس آن را در ظرفی بریزید و آن ظرف را در قابلمه آب بگذارید و در مقابل صد گرم این شربت، صد و هشتاد گرم شکر به آن اضافه کنید و به هم بزنید تا این شربت به قوام آید، سپس آن را در بطری در جای خشک حفظ کنید.

برای معالجه انسداد مجاری طحال، ریشه‌های دو ساله جعفری را که در حرارت کوره بسرعت خشک شود، مقدار ۴۰ گرم در یک لیتر آب بجوشانید. کاهو آثار خوبی در معالجه انسداد مجاری طحال دارد.

دمکردهء برگ کاسنی وحشی به مقدار ۲۵ گرم در يك لیتر آب، در درمان انسداد مجاری طحال مصرف میشود.

برای معالجهء ورم طحال زردك (هویج) را پخته و در سرکه بریزید و آن را بخورید.

برای درمان انسداد مجاری طحال، سی گرم دم گیلاس را در يك لیتر آب به مدت ده دقیقه بجوشانید و این جوشانده را مصرف کنید.

عفونتهای داخلی

سیر دارای يك عنصر مؤثر مخصوص بنام آلیل است و گوگرد و سیلیس و ید، در این گیاه زیاد است. این مواد دستگاه بدن را از هر گونه عفونتی پیش گیری میکند. سیر ضد عفونی کننده عجیبی است و میتواند جانشین فلفل که محرك خطرناکی است بشود.

او کالپیتوس ضد عفونی کننده است و آن را در مورد عفونتهای مجاری تنفسی و عفونتهای چرکی مجاری دستگاه تناسلی و ترشحات سفید خانمها به کار میبرند. پرتقال دافع عفونت است و از جمع شدن عفونت در وردها، معده خون جلوگیری میکند.

پیاز بواسطه گو گردی که دارد برای خون ضد عفونی خوبی است. گو گرد پیاز وقتی وارد خون شود و در ریهها وارد گردد، با عفونتهای مجاری تنفس، ورم، گلو و غیره مبارزه میکند.

شاه توت سرشار است از ویتامین (ث) قند، اسید سیتريك و اسید مالیک و روغنهای اصلی است که دارای خواص ضد عفونی و میکروب کش میباشد. اگر

شاه توت را صبح ناشتا بخورند ملین است و مثل مسهل کار میکند.
از جوشانده برگ و گل سیب زمینی به مقدار سی گرم در یک لیتر آب،
نوشابه ای بوجود میآید که اگر آن را با عسل شیرین کنند در عفونتهای ریوی
مفید است.
جعفری خون را ضد عفونی میکند.

اختلال جریان خون

دمکرده سرخ ولیک به مقدار ۴۰ گرم در یک لیتر آب برای رفع اختلالات جریان خون اثر قطعی دارد.

کنگر درمان کننده اختلال جریان خون است.

شربت زرشک برای معالجه اختلال جریان خون مفید است. برای تهیه این شربت ۵۰۰ گرم زرشک تازه را در ۲ دسی آب سرد بریزید و ۲ تا ۳ ساعت بگذارید بماند. بعد شیره آن را بگیرید و به آن ۶۰۰ گرم شکر اضافه کنید و روی آتش ملایمی بگذارید تا شکر حل شود، بدون این که جوش بیاید. بعد آن را صاف کنید و کمی آب جوش به اندازه ای که تمام آن یک لیتر شود در آن بریزید و سپس آن را در بطری کنید.

این شربت را میتوانید به تنهایی یا همراه با کمی آب میل کنید. هر بار بین ۳۰ تا ۱۵۰ گرم از شربت را در طول روز مصرف نمائید.

عطش

یک آدم میوه خوار هیچ وقت عطش ندارد، زیرا میوه‌ها قبل از هر چیز دارای مقدار زیادی آب هستند که آب عطش را رفع میکند. بعلاوه فضولاتی که

در بدن تولید عطش کند در میوه خواران بوجود نمی آید تا آنها به آب حریص گرداند.

برای رفع عطش بیماران باید به آنها شربت آب لیمو داد و برای تهیه چنین شربتی باید آب يك لیمو را در نیم لیتر آب شیرین اضافه کرد. توصیه شده است قند را اگر محکم به پوست لیمو بمالند اسانس پوست لیمو را به خود جذب کرده و شربت لیمو را بیشتر معطر خواهد کرد. شربت انگور فرنگی که با آب قند مخلوط شود عطش را تسکین داده و برای مواردی که انسان تب میکند و احتیاج به مایعات دارد بسیار مفید است. خیار و یا کاهو، شدیدترین عطشها را آنا فرو می نشانند. شیرهء تخم کدو را در شیر یا آب پزید، خنک است و عطش را رفع میکند. چون خربزه سرشار از آب است برای عطش مؤثر است. طعم کمی ترش شاه توت، عطش کسانی را که گوشت یا ادویه خورده اند فرو می نشانند.

گلایبی تنها میوه ای است که در تابستان عطش را به کلی فرو می نشانند. در هنگام عطش مرض حصبه، آب سرد بخورید و اسفرزه بر آن اضافه کنید، اگر سرفه نداشته باشید سکنجبین ساده یا عرق کاسنی یا نیلوفر، مسکن عطش است.

اگر باندازهء حجم آب پرتقال، شربت قند اضافه و مخلوط کنند نوشابه ای عالی را بوجود خواهد آورد که برای رفع عطش و تشنگی بسیار مفید خواهد بود.

غانقرايا (غانغاريا)

فساد و عفونتی که در اثر قطع شدن شریان یا تصلب شرائین یا صدمه و آسیب در قسمتی از استخوان پیدا شود و آن را سیاه و فاسد کند غانغاريا نامیده میشود. کلم، دردهای غانغاريا را درمان میکند. باید حتی الامکان کلم را خام خورد. پرتقال دافع و ضد تعفن است و از غانقرايا و زخمها و خون مردگی جلو گیری میکند.

غدد مترشحه داخلی

کلیه فعالیتهای جسمی، تحت کنترل مواد شیمیائی است. این مواد گاهی به صورت غذا وارد بدن میگردد و آن را ویتامین نامیده اند و گاه در خود بدن ساخته میشود و آن را غده گفته اند. این غدهها در سراسر تن در جریانند و در حفظ تندرستی

فوق العاده اهمیت دارد. ضعف هر يك از این غدهها، موجب ضعف سایر غدهها گشته

و چه بسا امراض خطرناکی تولید میکند.

هر گاه بدن بر اثر زیاده رویها و یا دخول میکروب مسموم شده باشد، این غدهها درست کار نخواهند کرد و در نتیجه انسان دچار تزلزل روحی شده، به کلی تعادل

جسمی و روحی خود را از دست میدهد. چیزهایی که در این غدهها تأثیر بدی دارند عبارتست از: افراط در شهوترانی و افراط در اکل و شراب. اعتیاد به شراب و دخانیات

و تریاک و عدم رعایت اصول بهداشتی. ابتلاء به مرض، و یا فعالیت فوق العاده که منجر به خستگی شود.

غدهها مستقیماً بر کلیهها و کبد و پوست و روده حکومت می کنند. پیداست وقتی که کلیهها و رودهها درست کار نکنند هرج و مرج شدید در جهاز هاضمه تولید

گشته، اثراتش در اعضاء رئیسه پدیدار میگردد. اگر عرق نمکند و پوستتان خشک است، و یا رنگ رویتان پریده و پیشانیان پر چین و چروک و پلك چشمانتان متورم است، بدانید غده در قی شما خوب کار نمی کند. کلیه غده‌ها در متابولیسم تأثیر میکنند.

یکی از علل پیری را رشد فوق العاده یاخته ملتحمه دانسته اند که بر اثر ضعف فعالیت غده‌ها تولید میشود.

با وجود اینکه غده‌ها همه بر ضد یکدیگر فعالیت میکنند، باز باهم رابطه دارند. مثلا غده‌های واقع روی گرده به فشار خون نیرو میدهد. ولی غده در قی موجب

ضعف غدهء صنوبری و سایر غده‌ها میگردد و بدین سان است که هارمونی فعالیت شیمیایی بدن محفوظ می ماند.

تنها چیزی که از به هم خوردن این هارمونی جلوگیری میکند، خود تندرستی است. اندوه یا خشم ممتد و عواطف منفی دیگر، در به هم زدن این هم آهنگی رل مهمی بازی می کنند. پیداست اگر یکی از این غده‌ها فعالیتشان زیادتر شود، زیان مرساند. مثلا فعالیت فوق العاده " گونادها " که غدد جنسی هستند، سایر غده‌ها را هم ضعیف میکنند. به همین جهت است که افراط در شهوترانی، زیان آور است. علت اینکه در سالخوردگی شخص کمتر در مقابل امراض مقاومت میکند، ضعف همین غده‌هاست. دو چیز موجب تصلب انساج که یکی از علائم پیری است میگردد آن عبارتست از: فعالیت فوق العاده غده فوق کلیوی، که موجب افزایش فشار خون می گردد و دیگری عبارتست از: فساد غده در قی و در صورتی که سالم باشد بوسیله کاهش فشار خون فوق العاده غدهء کلیه را خنثی میکند.

برای درمان غده‌هایی که در زیر پوست تشکیل شده و گاهی خیلی بزرگ می شوند، کوبیدهء برگهای جعفری را در الکل خیس کنید. این ضماد را صبح و شب تجدید نموده و به قدری تکرار کنید تا غده‌ها به کلی بر طرف گردند.

فلج

رژیم انگور از بسیاری امراض اطفال، از جمله: فلج اطفال جلوگیری میکند.

جوانه گندم دارای ویتامین (ب ۱۲) است. کمبود ویتامین در انسان موجب فلج میشود.

برای معالجه فلج اعضاء، برگهای سفت کلم را له کنید و کمی پزید و مثل ضماد روی عضو ناراحت بگذارید. هر روز این ضماد را دو سه بار تجدید کنید.

حمام گرفتن با آب سرد بعد از خوردن ماهی باعث فلج میشود. روغن ترب، چنانچه آب برگ ترب را قبل از آنکه بذر پیدا کند گرفته و در روغن زیتون ریخته بجوشانند و آن را صاف کنند و مجددا بجوشانند تا آب آن از بین برود، به شرط آنکه نسوزد این روغن گرم کننده بوده و کسانی که میخواهند دست و پا و عضلات خود را گرم کنند از آن میتوانند استفاده نمایند. خوردن این روغن جهت فلج و لغوه مفید است.

اگر مغز گردو را با زیره سیاه کرمانی نرم سائیده و با عسل مخلوط کرده و در حمام، بر سر و بدن فالج بمالند و بگذارند در حمام گرم بماند تا عرق کند نتیجه ی

خوبی خواهد داد.

مالیدن فلفل سیاه با روغن، جهت فلج و بحسی توصیه شده است.

والک را برای درمان اشخاص فلج تجویز کرده اند.

زنجبیل تازه را که ریشه نداشته باشد اگر بخورند، بادهای بدن را از بین برده و برای فلج مفید است.

گوگرد را اگر در آب گرم حل کنند و بدن را بشویند فلج و بحسی را
علاج می نماید.
بیمار مبتلا به فلج اگر مقداری شفتالوی خشک (البته هر قدر کهنه باشد
بهتر است) در آب گرم خیسانده و پس از سرد شدن، از آب آن تناول کند و این
عمل را تکرار نماید، به بهبودی کامل نائل می آید.

دیابت (بیماری قند)

مرض قند یا دیابت مرضی است که بواسطه زیاد شدن مقدار قند خون تولید میشود. در این حالت لوز المعده، مادهء انسولین را که باعث سوختن قند میشود به مقدار کافی تولید نمکند و لذا مقدار قند خون که يك گرم در هر لیتر است افزایش

میابد. عوارض آن عبارتست از پیدایش قند در ادرار و زیاد شدن ادرار. هر اندازه قند زیادتر شود، ادرار هم بیشتر میشود، بطوریکه ادرار بیمار مبتلا به دیابت تا سه برابر ادرار شخص سالم میرسد. بیمار بیش از حد معمول غذا مخورد و آب زیاد مآشامد. حس گرسنگی سیر نشدنی در او پیدا میشود. همیشه خسته و ناتوان میباشد و کم کم لاغر میشود. برای معالجه این مرض هنوز داروی مخصوصی ساخته نشده و بیمار باید به رژیم غذایی عمل کند و از خوردن مواد قندی و نشاسته‌ای بپرهیزد.

سیب زمینی ترشی بهترین غذا برای مبتلایان به مرض قند میباشد و از تولید آن پیشگیری میکند. کسانی که در اثر ابتلاء به مرض قند لاغر و ضعیف میشوند، غذایی بهتر از سیب زمینی ترشی برای تقویت ندارند و آنها را چاق هم منماید. سیب زمینی دارای مقدار فراوانی املاح پتاس می باشد، به همین علت است که مصرف سیب زمینی برای مبتلایان به مرض قند نه تنها مجاز است بلکه توصیه شده که بجای نان، آن را به صورت کباب و یا بخارپز و یا پخته مصرف کنند. نسخه تهیه نان سیب زمینی از این قرار است:

دو قسمت سیب زمینی را با يك قسمت آرد گندم بکشید و سیب زمینها را بخار پز کنید. بعد از اینکه سیب زمینها کاملا با بخار پخت، تا گرم است با دست یا با نورد آنها را پوست بکنید تا به شکل خمیر در آید. خمیر ترش را با نصف آرد خمیر کنید و بعد آرد را به آن اضافه نمایید، سیب زمینی و کمی نمک را با آن مخلوط کنید و بعد تمام این مواد را باهم مخلوط نمایید و با آب گرمی بر حسب فصل با خمیر مایه آن را خمیر کنید و بورزید و مدتی

آن را بگذارید تا ور بیاید. پس از اینکه به خوبی ور آمد کوره را گرم کنید. کوره ای که برای پختن نان سیب زمینی گرم مشود نباید آتش آن تند باشد زیرا پختن نان سیب زمینی با آتشی ملایم ولی در مدتی طولانی تر از مدت نان گندم خالص پخته مشود. نان سیب زمینی که به این ترتیب پخته شود مدت زمان زیادی تازه مانده کهنه نمشود.

نان سیب زمینی را بطریق سهل و ساده تری هم به ترتیب میتوان تهیه کرد: يك کیلو سیب زمینی را بپزید و پوست بکنید، کمی نمک به آن افزوده و با يك یا قاشق آرد گندم خمیر کنید و بعد روی کاغذی که آرد پاشیده‌اید این خمیر را به شکل نان بیسکویت در آورید و روی کاغذ بگذارید و آن کاغذ را در

ظرفی آهنی گذاشته آن را در کوره بگذارید تا يك ساعت بماند و به خوبی بپزد. این خمیر را می توان به شکل نان بیسکویت در آورده و روی آن را شکر پاشید. برای اینکه طعم قلیائی املاح سیب زمینی از بین نرود باید آن را در خاکستر و یا در تنور و یا با کمی آب به شکل بخارپز، پخت. شاهی چون این خاصیت را دارد که قند وارد در خون را خارج میکند برای اشخاص مبتلا به مرض قند مصرف آن به شکل خام و یا سالاد توصیه شده است.

جوانه گندم دارای ویتامین (ای يك) می باشد که تأثیر زیادی در معالجه مرض قند دارد. از اینرو خوردن جوانه گندم به مبتلایان به مرض قند توصیه مشود.

چون قند تمشك و توت فرنگی از انواع لولوز می باشد مصرف این میوه برای اشخاصی که مبتلا به بیماری قند می باشند توصیه میشود. اگر مبتلا به مرض قند هستید تا متوانید از خیار و تخم خیار استفاده کنید. در برگ شاه توت يك ماده ی ضد قندی وجود دارد که مرض قند را درمان کرده و قند خون را پایین میآورد. سیب و گلابی با آنکه شیرین هستند برای مبتلایان به مرض قند ضرر ندارند و در عوض مفرح و اشتها آور میباشند. گردو دارای آهن و فسفر و مس و ویتامین (ب و ث) میباشد و برای بیماران قند نافع است.

مبتلایان به مرض قند باید بیست و پنج گرم برگ گردو را در يك لیتر آب دم کنند و هر صبح و شب يك لیوان آن را مصرف کنند. بعد از يك هفته بهبود و شفای عاجلی در خود احساس می کنند. فندق مثل گردو و بادام برای تغذیهء مبتلایان به مرض قند تجویز شده است، بخصوص که نشاسته هم ندارد.

برگهای جوان و نورسته درخت زیتون را ده گرم تکه تکه کنید و در نیم لیتر آب سرد يك شب تمام بخیسانید و فردای آن شب ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا به جوش آید. بعد آن را از روی آتش بردارید و بیست دقیقه دم کنید. سپس آن را

صاف کنید و در طی شبانه روز چهار تا پنج استکان از این دمکرده را بنوشید. اگر بخواهید برگ زیتون را مصرف کنید باید بیست گرم برگ خشك زیتون را خرد کنید و در نیم لیتر آب خیس و سپس روی آتش بگذارید تا بجوشد و بعد بیست دقیقه آن را دم کنید.

بسیاری از اشخاص به اشتباه فکر میکنند که قند انگور یا میوه‌های شیرین دیگر ایجاد مرض قند میکنند، ولی این اشتباه بزرگی است، زیرا دیابت با انگور معالجه میشود و انگوری را که برای معالجه دیابت مصرف کنید نباید زیاد رسیده و شیرین باشد و باید با میوه‌های دیگر مثل پرتقال، آلو، خربزه، سیب، گلابی، آلبالو، ترکیب شود. اگر میخواهید در دوره این رژیم هندوانه بخورید باید دو تا سه ساعت فاصله زمانی از وقتی که انگور خورده‌اید داشته باشید، ولی در هر حال نباید هندوانه را با انگور در یک ساعت و یک دفعه بخورید بسیاری از بیماران

در اثر افراط در خوردن گوشت و شربنی مبتلا به بیماری قند شده اند ولی در اثر میوه خواری مریض نشده اند.

در مواردی که مصرف قند برای شما ممنوع است عسل طبیعی مصرف کنید که مقدار کمی گلوکز دارد.

میوه‌ها و سبزیهایی که دارای ویتامین (ث) می باشند در تنظیم قند خون مؤثر بوده و در معالجه و عدم ابتلاء به این مرض نقش بزرگی بازی می کنند. ویتامینهای (ب) نیز در عمل قند مؤثرند.

خوردن میوه و غلات و سبزیهایی که ویتامینهای (ب) دارند برای انسان لازم بوده و برای عدم ابتلاء و معالجه قند لازم اند.

پیاز هضم غذا را آسان ساخته و برای بیماری قند مفید است.

همچنین ۲۰ مثقال شیر خشک را با ۲ لیتر آب هندوانه مخلوط نموده صبح ناشتا میل نمایند.

اسفرزه را به مقدار ۲۵ گرم در آب سرد ریخته و خوب به هم بزنند که لعاب آن بیرون آید. بعد مقداری صبر نمایند که ته نشین شود. لعاب بدست آمده را میل

نمایند در مرض قند نافع است.
تخم شنبلیله را نرم بسایند همه روزه صبح يك مثقال و شب موقع خواب نیم
مثقال میل نمایند. همه روزه صبحها ناشتا تا ۴۰ روز روزی ۳۰ گرم آبغوره میل
نمایند.

آش آبغوره، آش تمبر، آش قرقروت، آش آلو، آش ماست، آش گوجه برغانی
برای مرض قند بسیار مفید و اثر بخش است.
نان خوراك شخص مبتلا به مرض قند باید در تنور، برشته و نیم سوخته شود.
اگر چای، عادت دارید باید با توت خشك میل نمایید.
احتیاط - میوه شاه بلوط چون حاوی مقدار زیادی مواد نشاسته ای است
مصرفش برای مبتلایان به مرض قند ممنوع است.
مصرف چغندر و شلغم و هویج و موز و خربزه و خرما برای مبتلایان به مرض
قند ممنوع است.

بیماریهای قلبی
ضربان غیر عادی قلب، حتما دلیل بر وجود امراض قلبی نیست. حالت عصبانی،
استعمال زیاد دخانیات و اختلالات جهاز هاضمه هم گاهی تولید ضربان قلب میکند.
معالجه موقتی در این گونه موارد، گردش، ترك سیگار و گذاشتن کمپرس سرکه
گلاب روی ناحیه قلب است.
در عوارض قلبی برنامه غذایی زیر مفید و مؤثر است.
باید اوقات غذا بجای سه مرتبه، پنج مرتبه شود و در وعده آخر کمتر از
وعده‌های دیگر غذا بخورد. اگر در پاهای بیمار علائم تورم پیدا شد و تنگ نفس

شدت یافت، استراحت کامل لازم دارد. بیمار باید مدت پنج روز بجز شیر چیزی نخورد (۸۰۰ تا ۲۰۰۰ گرم) و از روز دوم بر شیر مقداری مواد هیدروکربنه بیافزاید، اشخاص فربه و شکم پرست باید کمال احتیاط را مبذول دارند و در روز، جز شیر و یکی دو قطعهء کوچک نان برشته چیزی نخورند (روز اول دو قطعه،

روز دوم ۴ قطعه) غذایشان کاملاً بنمک باشد، بطوریکه در روز بیش از ۲ تا ۴ گرم یعنی یک چهارم تا یک هشتم مقدار معمولی نمک استعمال نشود. شربت غلیظی که از نوک مارچوبه تهیه میشود به مقدار سه قاشق سوپخوری در روز برای بیماریهای قلبی مصرف میشود.

برای تهیه این شربت باید سرهای مارچوبه را در هاون کوبیده و شیر آن را کشید و چند ساعت بعد وقتی ته نشین شد باید آن را صاف کرد سپس آن را در ظرفی

ریخته توری قابلمه ای دیگر که آب دارد بگذارید و در مقابل صد گرم این شربت صد و هشتاد گرم شکر به آن اضافه نموده و به هم زد تا اینکه شربت به قوام بیاید. سپس

باید آن را در بطری در بسته ای ریخت و در آن را محکم بست و در جای خشکی آن را حفظ کرد.

امراض قلبی بطور مستقیم یا غیر مستقیم از خون پیدا میشود. معالجه با انگور در امراض قلبی سبب میشود که از ایجاد رسوب چربی در مجرای شریانها جلوگیری گردد و اعمال قلب بطور طبیعی انجام گیرد. انگور چیزی نیست که در امراض قلبی مصرف آن منع گردد و بعضی به اشتباه فکر می کنند که در بیماریهای قلبی مصرف انگور را منع کرده اند. در بیماریهای قلبی نخست باید رژیم صغیر انگور را به مدت ده روز شروع کرد و پس از آن رژیم کبیر انگور را به مدت سه یا چهار ماه ادامه داد.

در ضعف قلب که به علت بیماریهای کلیه پیدا میشود، آب انگور انرژی عضلات قلب را زید کرده و به علت دفع مواد مضر از بدن، قلب را سبکبار می سازد.

در مواردی که قلب ضعیف شده است و اختلالات ضربان قلب بوجود آمده است مصرف عسل را توصیه و تجویز میکنند.

- در نارسائی شریانها هم عسل، مقوی کاملی برای قلب است.

برای معالجه نارسائی قلبی، شربت زرشک تازه مصرف کنید. پانصد گرم زرشک تازه را در دو دسی لیتر آب سرد بریزید و در تا سه ساعت بگذارید بماند. بعد شیره آن را بگیرید و به آن ۶۰۰ گرم شکر اضافه کنید و روی آتش ملایمی بگذارید تا شکر حل شود بدون آن که به جوش آید. بعد آن را صاف کنید و کمی آب جوش به اندازه ای که تمام آن یک لیتر شود در آن بریزید و سپس آن را در در بطری کنید. این شربت را تا مدتهای طولانی میتوانید نگاه دارید و هر وقت به آن احتیاج داشتید ۳۰ تا ۱۵۰ گرم از آن را در روز مصرف کنید. شربت را میتوانید به تنهایی یا مخلوط با کمی آب میل کنید.

کسانی که از قلب ناراحتی دارند نباید ورزش کنند مگر بدستور صریح و توصیه پزشکان معالج صلاحیت دارشان، و همیشه باید در این کار معتدل و میانه‌رو باشند

و از افراط و زیاده روی در ورزش و حرکات بدنی دوری جویند.

بیماران قلبی باید از سوخت زیاد، آب زیاد و نمک زیاد حذر نمایند. در

معالجه امراض قلبی نباید اثر معجزه آسای املاح پتاسیم را فراموشی کرد و

حتی المقدور باید غذایی خورد که دارای املاح پتاسیم باشد.

دم کرده گل گاو زبان، و سنبل الطیب، به جای چای بسیار نافع است.

آب میوه مخصوصا آب سیب و آب انگور برای امراض قلبی مفید است و زیادی

آب میوه ضرر ندارد.

سیب زمینی دارای پتاسیم، فسفر، کلسیم و منیزیم می باشد و به علت داشتن

پتاس برای قلب بسیار مفید است و به بیماران قلبی رژیم مخصوص زیر با تجویز

می نمایند:

در شبانه روز ۵ تا شش مرتبه سیب زمینی تازه سبز نشده را بدون پوست کندن آب پز کرده و در حدود دویست گرم به بیمار در حالی که سیب زمینی گرم است

بدون نمک زدن مخوراند. هر دفعه دویست گرم آب یا آب میوه مخصوصا میوه‌هایی

که مانند سیب برای قلب مفید هستند به بیمار می دهند. یعنی جمعا در شبانه روز يك كيلو سيب زمینی و يك لیتر آب یا آب میوه مخوراند و غیر از این غذای دیگری

به مریض نمی دهند. مدت این رژیم سه روز است و روز سوم ادرار فوق العاده زیاد میشود.

این رژیم برای بیمارانی که ورم قلب دارند بسیار نافع است کسانی که از قلب ناراحتی دارند و همینطور بیمارانی که انفسکیون آئورت یا نارسائی میترا یا رماتیسم قلبی دارند باید لیمو مصرف کنند و لیمو چیزی است که به همه این بیماران مصرف آن توصیه میشود. آب و هوای کوهستانها برای کسانی که مبتلا به امراض قلب هستند مضر است. زعفران، قلب و معده را قوت می بخشد.

اکلیل کوهی داروی شفابخش تپش قلب است و کم خونی و ضعف قلب را درمان میکند.

ضمادهای پیاز آب پز یا پیازی که در خاکستر داغ پخته شده است، اگر روی کف پا بگذارند و بخوابند برای اشخاصی که مبتلا به امراض قلبی هستند مفید و مطبوع می باشد.

اگر به علت ناراحتی قلبی از مصرف نمک منع شده‌اید، بجای نمک، ترخون را در غذای خود بگنجانید که هم غذا مزه غذای نمک دار مدهد و هم طعم آن مطبوع

است و هم خواص شفابخش دارد.
جوانه گندم میل کنید زیرا دارای ویتامینهای (ای يك) هست که در معالجه
امراض قلبی بسیار مؤثر است و همچنین ویتامین (ب ۱۲) دارد که کمبودش سبب
اختلالات قلبی میشود.

چای دارچین برای رفع ضعف قلب مصرف میشود ولی نباید در مصرف آن
افراط کرد.

برای بعضی بیماریهای قلبی جوشانده ریشه سنبل طیب به مقدار ۱۰ گرم در
يك لیتر آب مصرف میشود.

جوشانده کاکل ذرت برای رفع اختلالات قلبی مفید است به این منظور ۵ تا
۱۰ گرم شیره مایع کاکل ذرت را در ۹۸ گرم شربت ساده مخلوط کنید و روزی
۳۰ تا ۸۰ گرم آن را مصرف کنید.

موگه، مقوی قلب است. مقدار مصرف آن در حملات عصبی قلبی ۲۰ تا ۳۰
قطره در روز به شکل تنطور است.

گل طاووسی مقوی اعصاب قلب است. مقدار مصرف آن يك قاشق چایخوری
در يك لیوان آبجوش است ولی نباید، بیش از سه فنجان از دمکرده آن مصرف شود.
در هنگام گرفتگی قلب داروهای زیر مؤثر است: طباشیر، گل سرخ، گل نیلوفر
از هر يك چهار جزو تخم خرفه، مغز تخم خیارین (خیار چنبر و خیار سبز یا هر کدام
که بود) مغز تخم کدو از هر يك سه جزو، تخم کاسنی، تخم کاهو، گشنیز، صندل
مفید

سائیده از هر يك دو جزو همه را کوفته و سائیده و هر بار يك قاشق مربا خوری در
آب

سیب ریخته میل نماید.

گوشت و چربی و شیرینی نخورید، در جای خنک و هوای خنک بنشینید و نیز

استعمال دخانیات ننمایید.
در معالجه امراض قلب سهل انگاری جایز نیست، خوردن چای برای قلب مضر است و در عوض خوردن چای باید شیر، دوغ، سیب و گلابی و لیموی عمانی با گل گاو زبان به مثل چای دم کنید بخورید.
عرق بیدمشک در شربت‌ها و غذاها میل نمائید. عرق بید برای خفقان حاد و طپش قلب که از حرارت باشد نافع است.
تخم گشنیز بوداده برای طپش قلب مفید است.
بیماریهای کبد

کبد حافظ سلامتی بدن است و در عمل گوارش و تنظیم دستگاہ گردش خون سهیم می باشد. دارای سلولهای ریز هپاتیک می باشد که خاصیت ضد سم سازی دارند کبد دارای وظایف مهمی است، از جمله آنکه: ترشح صفرا میکند که برای هضم غذا مفید است. گلبول می سازد. با کمک انسولین، قند خون را تنظیم میکند اوره می سازد. گلیکوژن درست میکند.

وظیفه مهم کبد جذب مواد غذایی سه گانه یعنی چربیهای و قندها و مواد سفیده ای است که آنها را تغییر شکل میدهد و برای تغذیه سلولها آماده می سازد. پرخوری، مخصوصا مصرف غذاهای پر چربی، کبد را تنبل و کم کار و بیمار مسازد. شرب الکل و افراط در آن و استعمال مواد مخدر، موجب تورم و بیماری کبد

میشوند، عفونتهای حاد، امراض جلدی از قبیل سیفلیس، خطر جدی برای کبد ایجاد مینمایند، مالاریا و سل، در ناراحتی کبد اهمیت بسزائی دارند و آن را بزرگ و فرسوده و کم کار میکنند.

" هپاتیت " بیماری حاد و تورم مزمن کبد است، در اثر بدی تغذیه و عوامل دیگر فعالیت سلولهای " هپاتیک " کبد متوقف گردیده و در کبد ایجاد عفونت

مینمایند، تورم کیسه و مجرای صفرا نیز مزید بر علت میشود، وقتی کبد کم کار کند بدن دچار سوء هاضمه میشود و آثار آن از قبیل تورم زیر چشم و پلك و زردی چشم ظاهر میگردد.

به تجربه ثابت شده کسانی که مبتلا به درد کبد هستند اگر گوشت بخورند مرضشان شدت می یابد و اگر برعکس به خوردن سبزی پردازند بسرعت حالشان رو به بهبود می نهد چرا که گوشت موجب میشود چنین اعضاء بیشتر کار کنند. مصرف زیاد گوشت، بار کبد را سنگین کرده و موجب اختلال دستگاه بدن خواهد شد.

تمام بیماریهای کبدی مربوط به امراض تغذیه هستند و با آب انگور مخلوط با میوههای ترش دیگر معالجه شده و شفا می یابند. برای اینکه کبد استراحت کند و از اختلالاتی که دارد شفا یابد، احتیاج به موادی دارد که سرشار از املاح و ویتامینها باشد. کبد با غذاهائی مثل: سوسهای تند، گوشتهای کنسرو شده، سرخ کردنها، تخم مرغ، پنیر، شیرینی و نان، ناراحت میشود. رژیم انگور نخست به مدت ده روز و سپس به مدت سه یا چهار ماه تمام بیماریهای کبدی را معالجه میکند و در این مورد باید آب انگور نوشید، آب انگور همچنین پرخونی کبد را رفع می نماید. زرد چوبه به درمان بیماریهای کبد کمک میکند.

دمکرده ریشه خشک ریوند چینی اثر آرام بخش در مورد تخفیف بحرانهای کبدی دارد. برای تهیه پنج تا ده گرم ریشه خشک ریوند چینی را در يك لیتر آب جوش بریزید و پانزده تا بیست دقیقه دم کنید و بعد يك فنجان از آن را قبل از غذا بنوشید.

جوشانده کاکل ذرت برای اختلالات کبد مؤثر و مفید است هر وقت دچار عوارض کبد و کیسه صفرا شدید سی تا چهل گرم کاکل ذرت را در يك لیتر آب پنج

دقیقه بجوشانید و پانزده دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف کرده و هر روز، پنج بار و هر بار نیم فنجان از آن را بنوشید.

اکلیل کوهی به کبد کمک میکند. و مرض استسقاء مرض تشمع کبدی (سیروز) ورم و نارسائی کبدی را معالجه میکند.

کبد ما به لیمو احتیاج دارد و ما هر چه بیشتر آب لیمو مصرف کنیم بیشتر عمل کبد را به حال عادی و طبیعی در خواهیم آورد تا به اندازه کافی کیسه صفرا نیز به کار افتاده و صفرا ترشح کند.

آرتیشو چون دارای اینولین می باشد و غذای کالری داری است برای اشخاصی که کبد ضعیف و حساسی دارند مفید می باشد، آرتیشو و با هویج، مرهمی عالی برای

کبد است و اعمال ضد سموم کبد را تقویت میکند. وقتی کبد شما ضعیف میشود و خوب کار نمی کند، يك ساعت قبل از نهار و شام دوازده روز متوالی يك فنجان جوشانده شیرین آرتیشو را بخورید و برای تهیه آن چهار برگ تازه آرتیشو را در يك لیتر آب به آهستگی آن قدر بجوشانید تا به هفتاد و پنج سانتی لیتر تقلیل یابد، آرتیشو را برای معالجه گرفتگی و نارسائی کبدی هم به کار می برند. پیاز چون ادرار آوری قوی است برای بیماری تشمع کبدی (سیروز) مصرف آن مفید است.

ریشه‌های دو ساله جعفری که در حرارت کوره به سرعت خشک شود و چهل گرم آن را در يك لیتر آب بجوشانید، در معالجه کبد خدمات مهمی انجام میدهد. مصرف کمپوت ریواس را در بیماریهای کبد تجویز می کنند.

شنگ به کار کبد کمک میکند.
کاهو اثر نیکوئی در معالجه کبد دارد.
مصرف کرفس قمری به بیماران کبدی توصیه میشود.
سالاد هر نوع کلم نتایج عالی و مؤثری در بیماریهای کبد دارند.
مصرف گوجه فرنگی برای بیماران کبدی مفید است.
جوشانده ریشه علف هفت بند، داروی خوبی برای رفع انسداد کبد است.
برای تهیه جوشانده ریشه علف هفت بند باید سی گرم ریشه علف هفت بند را که خشک

یا تازه باشد در کمی آب بجوشانید. بعد آب آن را دور بریزید و ریشه‌های علف هفت بند را تکه تکه کرده و دوباره در یک لیتر آبجوش مدت دوازده دقیقه بجوشانید و هشت گرم شیرین بیان را با پوست یک لیمو در آن بیاندازید و بگذارید دم بکشد، بعد آن را بنوشید.

شربت غلیظی که از نوک مارچوبه را در هاون کوبید و شیره آن را کشید و چند ساعت بعد وقتی ته نشین شد،

آن را صاد کرد، سپس در ظرفی ریخت و آن ظرف را در آبی که می جوشد گذاشت.

در مقابل صد گرم از این شربت، صد و هشتاد گرم شکر به آن اضافه کرده و به هم بزیند تا

به قوام آید. سپس آن را در بطری در بسته ای ریخته و در آن را محکم بسته و در جای

خشکی حفظ کنید.

دم کرده ریشه بوداده کاسنی به مقدار ۵۰ گرم در یک لیتر آب برای اشخاصی که کبد تنبلی دارند توصیه شده است.

دمکرده برگ کاسنی وحشی به مقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب، در درمان

دردهای کبدی مؤثر است.

هویج از سبزیهای عالی و ممتاز در درمان عفونتهای کبدی است، زیرا جریان صفرا را تسریع میکند و ترشحات کیسه صفرا را افزایش میدهد. برای معالجه کبد روزی يك وعده از غذای زیر میل کنید.

مقدار ۷۵۰ گرم هویج را خوب پاك کنید آن را به برشهای خیلی نازك ببرید و آن را در ظرفی که مقداری آب نمك دارد بیندازید دو گرم جوش شیرین و ۶۰ گرم کره به آن اضافه کنید و با آتش ملایمی آن را به جوش بیاورید تا آب آن به کلی بخار شود.

هر صبح ناشتا يك لیوان آب هویج خام بخورید. برای بیماریهای کبد مفید است.

اشخاصی که کبد تنبلی دارند و کبد آنها به زحمت کار میکند و اعمال ضد مسمومیت را انجام نمی دهد، اگر قبل از صرف غذای اصلی خود موقع ناهار و شام ده تا دوازده گوجه یا آلوی سیاه خشك را به ترتیب زیر تهیه و مصرف کنند نتیجه مطلوبی خواهند گرفت، طرز تهیه آن چنین است: شب ده تا دوازده آلوجه خشك را جدا کرده و گوشه ای از آن را با کارد سر تیز شکاف دهید و يك ساعت آن را در آب

خیس کنید. بعد آن را در همان آب يك تا سه ساعت بجوشانید و سه بار آب آن را با

آب گرم عوض کنید و آن را تا گرم است میل کنید.

برای معالجه قولنج کبد باید بادام تلخ را بکوبید و به شکل ضماد در آورید و روی قسمتهایی که درد میکند بگذارید.

اگر صبح ناشتا گریپ فروت میل کنید کبد را پاك میکند.

توت فرنگی بواسطه داشتن مقدار زیادی اسید سالیسیلیک در معالجه درد کبد

اثر زیادی دارد.

اگر جوشانده بوته توت فرنگی به مقدار ۵۰ گرم در يك لیتر آب نوشابه عادی شما شود، درمان مؤثر بیماریهای کبدی است.

خرما لو مجاری کبد را شستشو میدهد ولی باید میوه رسیده آن مصرف شود.

بیست تا بیست و پنج گرم پوست ریشه‌های زرشک را در نیم لیتر آب سرد ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بگذارید بخیسد. بعد آن را روی آتش بگذارید تا به جوش باید و بعد آن را

صاف و با شکر شیرین کنید و بعد از غذا يك فنجان از آن را بنوشید این جوشانده عمل کبد را تقویت و صفرا را به جریان من اندازد.

برای معالجه عفونتهای کبد، زغال اخته فرنگی میل کنید.

یا قاشق سوپخوری روغن مایع زیتون برای اشخاصی که از درد کبد منالند داروی شفابخش ممتازی است و باید آن را صبح ناشتا بخورند. روغن زیتون به کبدهای تنبل کمک میکند و کیسه صفرا هم به فعالیت افتاده و از تولید و تکثیر میکروبها در امعاء جلوگیری میکند کسانی که روغن زیتون را صبح ناشتا دوست ندارند می توانند آن را با آب لیمو مخلوط ساخته میل کنند.

مصرف سیب را برای اشخاص که مبتلا به امراض کبدی شده اند تجویز می کنند زیرا سیب اعمال اعضای بدن را مرتب کرده و کبد را تقویت می نماید.

سی گرم دم گیلان را در يك لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و آن را برای انسداد مجاری کبد مصرف کنید. اگر دم گیلان خشک مصرف می کنید بهتر است و باید از ۱۲ ساعت قبل آن را در آب سرد بخیسانید تا نرم شود.

گرمک دوست کبد است.

مصرف ممتد شاه تره برای تصفیه خون و دفع سموم کبد مفید است. جوشانده گل گونه سفید، به مقدار ۳۰ گرم در یک لیتر آب برای درمان نارسائی کبد مفید است.

خوردن گرد زغال چوب با شیر در درمان بیماریهای کبدی اثر قاطعی دارد. احتیاط:

اسفناج چون دارای نمک اسید اوکسالیك است برای اشخاصی که کبد حساس و ناراحتی دارند ممنوع است. کلم چون دیر هضم است برای کسانی که به اختلالات کبدی دچار هستند مناسب نیست.

اشخاصی که کبد ضعیفی دارند نباید در مصرف زرد آلو افراط کنند. بیماریهای کلیه

کلیه از اعضای بسیار مهم بدن می باشد که وظیفه صاف کردن خون و تقویت تولید گلبولهای قرمز و کنترل مواد خون را به عهده دارد و توازن آب را که عنصر حیاتی بدن است برقرار میکند.

سابقاً تصور میشد کلیهها فقط سموم را رفع میکنند ولی اکنون معلوم شده هرچه در بدن زائد بر احتیاج است از طریق کلیه دفع میگردد، اعم از آنکه آن شیئی نمک باشد یا آب، دوا و یا شکر، عجز کلیهها در دفع این گونه مواد است که موجب بیماری کلیه میشود. به همین جهت در بهداشت کلیه باید سعی کرد بیهوده دوا مصرف نکرد. زیرا اغلب دواها کار فوق العاده بر کلیهها تحمیل میکنند و آن را ضعیف و خسته میگردانند.

سلامت کلیه تا زمانی پای برجاست که لا اقل يك ربع انساج آن سالم مانده باشد. به همین جهت اگر يك کلیه سالم باشد و کلیه دیگر در اثر بیماری برداشته شود، باز همان يك کلیه قادر خواهد بود سموم بدن را دفع کند. برای اینکه کلیه‌ها را سالم نگاه بدارید باید اقدامات زیر را به عمل آوریم:

۱ - روزانه مقدار کافی آب بنوشیم زیرا آب به کلیه‌ها کمک میکند که مواد زائد و سمی را راحت تر دفع نماید. منتهی آب را باید در فاصله ساعات نهار و شام نوشید نه در حین خوردن غذا.

۲ - اگر گلودرد مزمن دارید. معالجه‌اش کنید زیرا بیماری " نفریت " که اکنون کمتر شده، بیشتر در اثر زهرهایی که از گلوی ملتهب ترشح میشود پدید می‌گردد.

۳ - از عواطف منفی و به خصوص تشویش و نگرانی و غم غصه بر حذر باشید زیرا این گونه عواطف موجب بالا رفتن فشار خون میشود و فشار خون هم در سلامت کلیه اثر می‌گذارد.

احتیاط - از کسالت و تنبلی کلیه‌ها ناراحتیهایی مثل ورم پائین چشمها، سنگین بودن چشم و بحالی و افسردگی عارض میشود و در این موارد باید در خوردن تخم مرغ و نمک چربیها و ادویه‌جات و خرما و پیاز و سرکه امساک کرد. ۲ مثقال زنجبیل را نیم کوب نموده بجوشانید و صاف کنید و مقداری شیره انگور در آن قاطی نمائید و ده مرتبه در روز میل کنید تا به کار کلیه‌ها کمک شود.

اثر خوردن شاهی در کسانی که مبتلا به سنگ کلیه و اختلالات مجاری ادرار شده اند قابل توجه است.

آلو اعمال کلیه را سریع و آسان می سازد. خرمالو مجاری کلیه را شستشو
مدهد بیماران مبتلا به درد کلیه باید موز مصرف کنند.
آرد برنج، مغز بادام، مغز تخم کدو مغز پسته و مغز فندق را باهم آمیخته، با
شیر و شیره انگور خمیر کرده و آن را نان نمایند. این نان برای سوء هاضمه و رفع
سموم کلیه‌ها بهترین غذاست.
نوشیدن آب ترب و مصرف ترب سیاه برای رفع سموم کلیه‌ها بسیار مؤثر
است.

برای معالجه دردهای قولنج کلیه، یک سیب را با پوست آن به چهار قسمت
کنید و نیم لیتر آب داغ روی آن بریزید و دو ساعت بگذارید دم بکشد، سپس
آن را شیرین کرده میل نمایند هر روز از این جوشانده مقدار زیادی مصرف
کنید.

بیماری درد کلیه را با لیمو معالجه میکنند. برای معالجه " بر حسب بنیه
بیمار " باید در هر روز از پنج تا هفت لیمو را به مصرف رسانید.
در هفته اول با هر روز یک لیمو را آب گرفته و با کمی آب، صبح ناشتا ده
دقیقه بعد از حمام صبح آن را نوشید.
هفته دوم آب دو لیمو را با یک لیوان به همین ترتیب نوشید.
هفته سوم باید سه لیمو و هفته چهارم، چهار لیمو را مصرف کرد تا هفته هفتم
که رسید با هر روز آب هفت لیمو را نوشید و اگر ممکن باشد تا قبل از نهار
چیزی نخورد.

باید بان کار ادامه داد تا اینکه یا دو یا چندین هفته آب پنج یا هفت عدد
لیمو را نوشید.
بعد از این باید مقدار آن را تقلیل داد تا اینکه در هر روز به یک عدد لیمو

برسد. جوشانده سیب زمینی مخلوط با دمکرده شیرین بیان، داروئی مدر میباشد و آن را در مورد سنگ کلیه و بند آمدن ادرار استعمال میکنند. برای معالجه، کلیه، رژیمهای مخصوصی به کار میروند که در دوران آن رژیمها فقط آب انگور، لیمو، آب معدنی به کار میبرند و مهمتر از همه رژیم پیاز را مخصوصا

در فصل بهار که این میوهها وجود ندارد به کار می بندند. رژیم پیاز وقتی تجویز میشود که بدن احتیاج به تخلیه و دفع سموم دارد و یا بافتههای بدن اشخاص چاق پر از آب شده و آب آن باید تخلیه گردد. مصرف گوجه فرنگی برای اشخاصی که مبتلا به سنگ کلیه، هستند تجویز شده است.

آب پوست لویبای سبز به مقدار يك فنجان ناشتا اگر خورده شود نوشابه ای ادرار آور خیلی قوی است که در سنگ کلیه و حبس البول مصرف آن تجویز شده است، برای درمان سنگ کلیه تخم شلغم را بکوبید و به مقدار ۶ گرم در دمکرده برگ تیول مصرف کنید.

خربزه چون مدر است مصرف آن برای اشخاصی که سنگ کلیه، دارند تجویز شده است ولی در هر حال خربزه باید کاملا رسیده باشد و کال نباشد و باید همیشه آن را قبل از غذا خورد.

جوشانده ریشه و برگ خشك توت فرنگی به مقدار ۴۰ گرم در لیتر آب در عوارض عفونت کلیهها مفید است.

اگر گریپ فروت را صبح ناشتا مصرف کنید ادرار را زیاد کرده و سموم بدن

را دفع میکند، همچنین خود را تصفیه کرده و کلیه‌ها را پاک میکند.
تره فرنگی دارای اسانس سولفوآزوتی می‌باشد و از لحاظ خاصیت ادرار آور
آن، مدر درجه اول است که در معالجه درد کلیه و بیماریهای کلیه از قبیل سنگ
کلیه، بند آمدن ادرار و اوره آوردن، خدمات گرانبهائی را انجام میدهد.
تره فرنگی کلیه‌ها را از سموم پاک میکند.
مصرف کرفس قمری به مبتلایان به بیماری کلیه‌ها توصیه میشود.
گوگردی که در پیاز هست کمک میکند که کلیه‌ها از مواد مضر که از
خون دفع میشود متورم نگردد و کامل سالم بماند.
بیست تا بیست و پنج گرم پوست ریشه زرشک را در نیم لیتر آب سرد، ده تا پانزده
دقیقه خیس کنید، بعد آن را روی آتش بگذارید تا به جوش آید، سپس آن را صاف و
با شکر
شیرین کنید و با هر وعده غذا يك فنجان بنوشید. برای معالجه انواع سنگ کلیه
توصیه و تجویز شده است.
آب لیمو بهترین ضد عفونی برای مجاری ادرار و کلیه‌ها می باشد.
برای معالجه قولنج کلیه، باید بادام تلخ را کوبیده و به شکل ضماد در آورده
و آن را روی قسمتهایی که درد میکند گذاشت.
در بیماری سنگ کلیه معالجه معمولی با آب انگور در هر سه لیوان
کوچک است که باید در طول روز در ساعتهائی که فاصله زیادی با صرف غذا
دارد نوشید.
در مورد سنگ کلیه صد گرم از برگ درخت گلابی و پوست سیب درختی
را که خشک شده و به اندازه مساوی با یکدیگر مخلوط شده است دم بکنید و

بخورید نتایج مفیدی خواهد بخشید.

دمکرده دم گیلان، به مقدار ده گرم در یک لیتر آب، یک داروی مدر معروف عمومی جهانی است که در مورد تورم مجاری ادرار مصرف می کنند و با مصرف آن بطور عجیبی کلیه و مجاری ادرار شسته میشود و شخص بهبود محسوسی در خود می یابد.

مصرف دم کرده گیلان حجم ادرار در حالی که مواد اسیدی آن را کم میکند، زیاد می نماید.

اغلب، سی گرم دم گیلان را در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه بجوشانند و آن را برای معالجه عفونت کلیهها و حبس البول و قولنج کلیوی مصرف می نمایند. اگر دم گیلان خشک را مصرف می کنید، بهتر است قبل از مصرف آن دوازده ساعت آن را در آب سرد بخیسانید تا نرم شود.

روغن زیتون برای کلیهها مفید است.

دم کرده زبان گنجشک به مقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب، ادرار آور است و برای درمان سنگ کلیه مفید است.

افرادی که مبتلا به شن کلیه هستند از جوشانده کاکل ذرت باید استفاده کنند.

برای بیماری ورم کلیه از جوشانده سه قاشق سوپخوری تخم کتان در یک لیتر آب استفاده کنید.

برای درمان ورم کلیهها، یک قاشق چایخوری گل طاووسی را در یک لیوان آبجوش مصرف کنید ولی نباید بیش از سه فنجان از دم کرده آن مصرف شود.

یک قاشق چایخوری گل خشک نیلوفر آبی را در یک فنجان آبجوش مدت

۱۰ دقیقه دم کرده و روزی دو الی سه فنجان برای درمان ورم کلیه مصرف کنید. برای درمان ورم کلیه، میوه درخت کاج را خورد نموده و مانند چای دم کرده، از مطبوخ آن تا سه روز روزی سه استکان صبح و ظهر و شب میل نمایید. کاکل ذرت را با پرسیاوش و ریشه غلیسا از هر کدام ۵ گرم جوشانده صبح ناشتا یک لیوان میل نمایید.

برای معالجه امراض کلیه‌ها باید آب انگوری که زیاد شیرین نباشد نوشید و نهار و شام هم بویون پیاز مصرف کرد و عصرها وقتی که سه یا چهار ساعت از مصرف

پیاز گذشته است، چند قاچ هندوانه خورد. این غذاها چون ادرار آور است سموم و فضول کلیه‌ها را خارج می کنند و در نتیجه بعد از چندی کلیه‌ها سالم شده و می توانند بطور عادی و طبیعی کار کنند.

خوردن آب هویج صبح ناشتا، ادرار را زیاد میکند و در معالجه سنگ کلیه توصیه میشود.

خرفه ادرار آور است و مصرف آن به مبتلایان به سنگ کلیه تجویز میشود. اشخاصی که دچار درد کلیه هستند باید از مصرف نمک خودداری کنند و آب لیمو به جای نمک طعام برای آنان تجویز می گردد.

مارچوبه را بپزید و بعد آن را با کاهو و کمی پیاز و سیر خام مخلوط کرده و کمی روغن زیتون و آب لیمو به آن چاشنی زده بدون نمک بخورید، زیرا یک غذای مدر و درمان کننده نفريت می باشد ولی در خوردن مارچوبه زیاده روی نکنید.

پرتقال اسید سیتريك دارد که اکسید دهنده است و در نتیجه، سم خون و سنگ و شن کلیه‌ها را از بین میبرد و اگر با سیب زمینی تنوری و پنیر مصرف شود

برای درد کلیه خوب است.
بادنجان کلیه‌ها را تقویت میکند.
مصرف کرفس برای کلیه‌ها توصیه میشود، زیرا دارای آهن، کلسیم، فسفور و منیزیم میباشد که تمام این مواد خاصیت کامل ضد عفونی خون و بافته‌های بدن را دارند.

هنگام بهار وقتی شاخه‌های زیادی درخت مو را می‌زنند از مقطع آن مایعی بزرنگ، ببو و بطعم خارج میشود که معروف به اشک مو می‌باشد. کسانی که سنگ کلیه دارند اگر هر روز صبح ناشتا يك قاشق قهوه خوری اشک مو را بخورند سنگ کلیه آنها بر طرف خواهد شد.
احتیاط - اسفناج چون دارای نمک اسید اوکسالیک است برای اشخاصی که سنگ کلیه دارند، مصرف آن منع شده است.

بیماریهای کیسه صفرا

در سمت راست بدن زیر کبد، کیسه کوچکی باندازهء يك گلابی کوچک بنام کیسه صفرا وجود دارد. صفرايي که توسط کبد ساخته میشود، در این کیسه جمع شده و از آنجا بوسیلهء لولهء نازکی وارد رودهء دوازدهمی (اثنی عشر) میشود. این کیسهء کوچک در حقیقت انبار صفرا است. صفرا وقتی وارد روده شد از يك طرف در هضم غذا کمک میکند و از طرف دیگر روده‌ها را ضد عفونی نموده باعث

سرعت تخلیهء روده میشود، بطوریکه وقتی صفرا کمتر از میزان معمولی ترشح شود شکم نفخ کرده غذا هضم نمیشود و شخص به یبوست دچار میشود.
گاهی کیسهء صفرا متورم میشود و درد سختی در زیر دنده‌ها، طرف راست

ظاهر میشود و شخص گاهی به (یرغان) دچار میشود و گاهی حالت استفراغ دارد و تب می نماید. شانه راستش به درد سنگینی مخصوص، به خود دچار میگردد. علائم

سوء هاضمه در انسان ظاهر میگردد و در موقع گرسنگی شکم درد می گیرد و با خوردن

غذاها مرتفع میگردد. البته این علائم مربوط به چرکین شدن کیسه صفرا میباشد بطوریکه در این کیسه کوچک بجای صفرا مقداری زیاد چرک جمع میشود. شخص مبتلا باید استراحت کامل نموده و جز غذاهای مایع و آبکی ساده بدون چربی و یا لا اقل خیلی کم چربی دیگر نخورد و از هر دوا و غذا بهتر ماء الشعیر و عناب است.

خوردن ترنجبین و شیر خشک و آب کاسنی و عرق بید و آب کاهو و جوجه خروس و خرفه تازه بسیار نافع است. از خوردن نمک و چربی و تخم مرغ و گوشت

قرمز و میوه‌های هسته دار باید اجتناب کرد.

گاهی به قدری چرک در داخل کیسه صفرا زیاد میشود که دهانه کیسه را می گیرد و مانع از انجام وظیفه آن میشود، که می توان با خوردن غذای مناسب این ناراحتی را رفع کرد.

اختلال مجرا و کیسه صفرا در اثر غذاهای پر گوشت و چربی و ناسازگاری شیمیائی ترکیبات اغذیه پیدا میشود و باید توجه کرد که اختلالات عصبی نیز در بیماری مجرا و کیسه صفرا تأثیر فراوان دارد.

غم و غصه، بدبینی، زحمت زیاد فکری، اضطرابات، اختلافات خانوادگی، شکست و نومیدی در کار، افکار منفی، اندیشه‌های حزین زیان بخش و خود پرستی و

افکار ترسناک تأثیر زیادی در اختلال کار کیسه صفرا دارد.

معالجه کیسه صفرا با رژیم انگور اگر با فراست و هوشیاری شروع شود و ادامه یابد تأثیر کاملی در بهبود آن خواهد بخشید.

در مورد اختلال کیسه صفرا باید دقت و توجه کرد که انگور زیاد رسیده و شیرین نباشد، برعکس بهتر است انگور ترش باشد. اگر انگور ترش در دسترس

شما نیست متوانید آب انگور شیرین را بگیریید و بعد آب خالص به آن اضافه کنید تا شیرینی آن کم شود و يك روز در میان بجای آب انگور آب لیموی ترش را با سوپ پیاز پخته مصرف کنید.

در روزی که بجای آب انگور آب لیمو منخوریید باید هر ساعت آب دو لیموی تازه را بگیریید و بنوشید و ناهار و شام، سوپ پیاز پخته بخوریید. برای تسهیل در رفع سمومی که در کیسه صفرا جمع میشوند متوان با ورزشهای تنفسی از داخل و با کمپرسهای آب گرم از خارج کمک گرفت. وقتی کیسه صفرا درد شدیدی دارد باید این کمپرسهای آب گرم را پی در پی تجدید کرد، ولی در موارد دیگر باید هر نیم ساعت به نیم ساعت دو یا سه بار آن را

عمل کرد. و باید هر روز چهار تا شش کیلو انگور مصرف کرد و انگور را باید خوب

جویید و با بذاق دهان مخلوط کرده و سپس فرو داد و باید کاری کرد که تخلیه مدفوع طبیعی باشد. اگر مبتلا به یبوست بودید باید همراه با معالجه کیسه صفرا، یبوست خود را هم معالجه کنید. در مدتی که برای درمان کیسه صفرا رژیم انگور گرفته‌اید از خوردن گوشت و تخم مرغ و شیر پرهیز کنید. برای معالجه سنگ کیسه صفرا از این سوپ تهیه و مصرف کنید:

يك پیاز درشت را ریز ریز کنید و در چهار قاشق سوپخوری روغن زیتون آن را نیم پز کنید و صد و پنجاه گرم آب به آن بیفزائید و بگذارید ده دقیقه بجوشد سپس تا گرم است آن را بنوشید.

چند شب متوالی این سوپ را تهیه و مصرف کنید. موقع خواب که شد درست دو ساعت باید از مصرف آش پیاز گذشته باشد باید يك فنجان جوشانده پوست

(سیاه توسه) مصرف کنید.

برای تهیه جوشانده پوست سیاه توسه باید دو تا پنج گرم پوست کلفت و خشك و سیاه توسه را در صد و پنجاه گرم آب بجوشانید، و چهار تا شش ساعت

بگذارید دم بکشد و آب آن سرد شود. پس از آن باید آن را صاف و شیرین نموده مصرف کنید.

اگر فردا یا روزهای بعد موقع ادرار احساس درد کردید علامت اینست که معالجه مؤثر شده و شنهای کیسهء صفرا خارج شده است، بازهم در هر حال این معالجه را تکرار کنید.

معالجه با آب پرتقال، بویون پیاز و آلوی پخته با نان کامل بهترین وسیله بر ضد پیدا شدن و تشکیل سنگ و شن در بدن است. در موارد زیادی بیماران مبتلا به سنگ کلیه و سنگ کیسهء صفرا با همین معالجه شفا یافته و سلامت کامل خود را بدست آورده اند. برای این نوع معالجه هر روز متوان دو تا پنج لیتر آب پرتقال و یا خود پرتقال را مخلوط با میوههای دیگر که به صورت سالاد در آمده باشد با کمی عسل خورد، و یا پرتقال را همانطور که هست پوست کند و پرههای آن را با انجیر خشك، خرما، زرده تخم مرغ یا خامه

یا پنیر تازه سفید یا دم پختك با پیاز پخته مصرف کرد. مصرف خیار را به کسانی که دچار کثرت صفرا شده اند توصیه می کنند. سماق دافع صفرا است.

شن کیسهء صفرا را با جوشانده کاکل ذرت می توان درمان کرد. برای جلوگیری از انسداد کیسهء صفرا يك فنجان از دمکرده هزار چشم بعد از غذا میل کنید.

مصرف خرفه را به اشخاصی که مبتلا به سنگ کیسه صفرا شده اند توصیه می کنند.

دم کرده ریشهء بو دادهء کاسنی به مقدار ۵۰ گرم در يك لیتر آب را يك فنجان

صبح ناشتا و يك فنجان شب موقع خواب ميل كنيد. اين دم کرده ترشحات كيسه صفرا را زياد ميكند. كاسني ترشح كيسهء صفرا را تقويت ميكند. دمكردهء برگ كاسني وحشي به مقدار ۲۵ گرم در يك ليتر آب در معالجه انسداد مجراي كيسه صفرا و سنگ كيسه صفرا مصرف ميشود. براي معالجه سنگ كيسه صفرا از اين جوشانده بعد از هر غذا يك فنجان بنوشيد:

۲۰ تا ۲۵ گرم پوست ريشههاي زرشك را در نيم ليتر آب سرد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقيقه بخيسانيد، بعد آن را روي آتش بگذاريد تا به جوش آيد و بعد صاف، و با شكر شيرين كنيد.

مصرف زغال اخته فرنگي در عفونتهاي كيسه صفرا توصيه شده است. صبح ناشتا يك قاشق سوپخوري روغن مایع زيتون ميل كنيد تا كيسه صفرا به فعاليت افتد و از توليد و تكثير ميكروبوها در امعاء جلوگيري كند. روغن زيتون كه با آب يا آب پرتقال يا آب ليمو خورده شود رسوب كيسه صفرا را خارج مي سازد.

سيب، سنگ كيسه صفرا را حل ميكند.

جوشاندهء تمر گجرات و تمر هندي و ليمو عماني و زرشك سياه از هر کدام به مقدار كافي و مساوي، پس از جوشاندن و صاف نمودن با شكر، مجددا جوشانده شود و روزي سه مرتبه هر بار يك ليوان ميل شود، براي تخليه چركهاي كيسه صفرا مفيد است.

براي اينكه كيسهء صفرا هميشه منظم كار كند و دستگاہ گوارش هيچگونه ناراحتي نداشته باشد هر چند ماه يك بار بايد مقدار ۱۲ مثقال پولكهاي وسط فلوس

را خیسانیده صبح ناشتا میل کنند و مبردات و مدرات در منظم بودن کیسهء صفرا اثر خاصی دارد و در هواهای گرم و همچنین مزاجهای گرم از خوردن سنکجبین غافل نشوید.

آش آبغوره در هفته يك بار در نظم کیسه صفرا و دستگاه گوارش بسیار نافع است فشرده آلبالو و آب زرشگ کوهی (سیاه) بسیار مفید است.
انواع کرمهای داخلی (انگل)

کرمهای انگل انسان، چون غذای خود را باید بناچار از بدن میزبان تهیه نمایند، نسبت به نوع غذای مورد احتیاج، زیانهای مختلف وارد مآورند. مثلا کرم " اسکاریس " از غذای هضم شده و رودهء انسان استفاده میکند و زیان جبران ناپذیری وارد نمآورد، ولی عده ای انگلها خونخوارند و موقعی که عدهء آنها زیاد باشد ولو هر کدام مقدار خیلی خون بمکند، باعث کم خونی و حتی مرگ انسان مگردند. همچنین انگلهای کلیه، نسج کلیه را در عرض مدت کوتاهی خورده و از بین مبرند.

از سوی دیگر، کرمها، سمومی از خود ترشح مینمایند که باعث کم خونیهای خطرناک و عوارض مختلف عصبی (مانند صرع و مننژیت و فلجها) میشود.
توقف رشد کودکان اغلب ناشی از همین سموم است.

از سوی دیگر هنگام مهاجرت انگلها از محل عادی آنها و بر گزیدن مکان خاص، ناراحتیهای مختلف تولید میشود. مثلا کرم اسکاریس اگر مقدارش زیاد شود موجب انسداد روده میشود و یا در نتیجهء مهاجرت به طرف کبد مجاری صفراوی را مسدود مسازد تولید یرقان مینماید. ممکن هم هست در آپاندیس گیر کند و اسباب زحمت شود.

از علائم وجود انگل‌های احشائی (انگل‌های روده ای) آبریزش دهانی، دندان قروچه، سرگیجه، ضعف و بحالی، و گاهی اوقات، دیدن کابوس در هنگام خواب، لرزش و ضعف و لاغری تدریجی است. کسانی که میخواهند بدانند گرفتار انگل هستند یا نیستند کافیت مدفوع خود را برای آزمایش به آزمایشگاه بدهند. سیر، کرم کش معروفی است، و باید يك حبه سیر را در تمام سوپهائی که به بچه‌ها داده میشود انداخت.

برای دفع کرم روده باید در هر روز دو بار جوشانده بیست و پنج گرم سیر را در يك لیوان آب یا شیر مصرف کرد و این بیست و پنج گرم سیر را باید مدت بیست

دقیقه در شیر و یا آب جوشانید.

یا بهتر است که در يك قاشق سوپخوری، يك حبه سیر رنده شده را با دو برابر شکر مخلوط کرده و روزی دو بار مصرف کرد.

برای دفع کرم کدو باید يك سیر بزرگ را پوست بکنید و رنده کنید و مدت بیست دقیقه آن را در شیر بجوشانید و بعد جوشانده سیر و شیر را صبح ناشتا بنوشید و تا ظهر از خوردن هر غذای دیگری خودداری نمائید و این کار را آن قدر باید ادامه بدهید تا به کلی تمام کرم کدو دفع گردد.

در بعضی از نواحی کوهستانی به گردن بچه‌هایی که گرفتار کرم روده هستند گردن بندی از حبه‌های سیر، یا جعبه‌ایکه حبه‌های سیر در آن جا دارد مآویزند، زیرا بخارهایی که از سیر برمیخیزد خاصیت ضد عفونی دارد. تخم خرفه را اگر در آب یا شیر بجوشانند و بخورند کرم کش است و مخصوصا برای کرم کدو مصرف میگردد.

برای معالجه کرم معده اطفال باید روی شکم آنها ضماد برگ گل و هسته هلو را که کاملا خرد و کوبیده شده است استعمال کرد.

اگر پانزده روز تمام هر روز صبح ناشتا يك قاشق سوپخوری روغن فندق را بگیرند و بخورند، بهترین دارویی است که علیه کرم کدو به کار مرود و بعد از پانزده

روز به کلی شر این مهمان ناخوانده را دفع میکند. اگر صبح که از خواب برمیخیزیم يك فنجان کوچک آب شاهی را گرفته و بخوریم این خاصیت را دارد که کرم کش است. برای رفع کرمهای رودهء بچهها باید ضمادی که از مخلوط برگهای تازه درخت آلو با سرکه و دودهء نرم دود کش بخاری مخلوط شده است تهیه و آن را بر پائین شکم آنها بگذارند.

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

مغز هستهء آلو و آلوچه کرم کش است و برگهای خشک درخت آلو، ادرار آور و کرم کش است.

اگر شیرهء تخم کدو را به اندازهء يك قاشق سوپخوری، صبح موقع برخاستن از خواب و يك قاشق سوپخوری، شب موقع خوابیدن بخورند کرم کدو را از رودهها دفع خواهد کرد.

برای دفع کرم کدو تجویز میکنند خمیری که از پنجاه گرم تخم کدوی پوست کنده و کوبیده با سی گرم روغن مایع کرچک و چهل گرم عسل ترکیب شده در يك لیوان شیر حل کنند و صبح ناشتا بخورند و تا وقتی که سر کرم کدو از جای خود حرکت نکرده و کنده نشده است مصرف این دارو را تجدید کنند تا نتیجه بگیرند.

رازیانه را اگر به مدتی طولانی مصرف کنند کرمهای روده را دفع میکند.

پرتقال کرم کش است. پرتقال و آب آن کرم روده‌ها را بیرون می‌کند. حنظل را اگر با سیاه دانه و بوره ارمنی بکوبید و با سرکه خمیر کنید و بر شکم ببندید کرمها را دفع می‌کند.

نخود را یکشب در سرکه بخیسانید و صبح ناشتا میل کنید و در آن روز چیز دیگری میل نکنید، برای کشتن کرم معده بسیار مجرب است.

یک مثقال پوست زرد نارنج را که خشک کرده باشند با آب برای دفع کرم شکم مجرب است. لیکن در یک ساعت قبل باید معده را از اخلاط پاک نموده. تخم گلابی قاتل کرم معده و مخرج آنست و اگر دو مثقال از تخم آن میل کنند کرمهای معده را دفع می نماید.

شصت گرم روغن گردو را در سالاد سیب زمینی بریزید و به جای شام مصرف کنید و چند شب این کار را ادامه دهید دواي مؤثری بر ضد کرم کدو است. خوردن جوشانده ریشه توت برای دفع کرم کدو بسیار نافع است. مخصوصا اگر با مقدار مساوی برگ شفتالو مخلوط شده و جوشیده شود.

خوردن والک ضد کرم معده و ضد کرم کدو می باشد.

دستوری دیگر برای دفع انواع کرم معده و روده و کرم کدو: بعد از پرهیز کردن چهار شب و روز آش قرقوروت بخورید. روز پنجم بعد از نهار و بعد از شام گل قند و نان دوغ با گل سرخ. شب ششم یک مثقال پوست نارنج خشک کرده کوبیده بخورید (پوست نارنج چون تلخ میباشد با هر شیرینی که میل دارید بخورید) کرم کدو و کرم دراز و کرم ریز هرچه در معده باشد خارج می‌کند. هویج خام رنده شده، برای کشتن کرم مصرف میشود. اگر هشت روز صبح

ناشتا این غذا را بخورید کرم کدو دفع میشود.
يك لیمو را با پوست و گوشت و هسته له کنید، آن را تا دو ساعت در کمی
آب سرد با يك قاشق سوپخوری عسل بنخسانید، بعد آن را در صافی ریخته و با
فشار

صاف کنید و شب قبل از خواب آن را بنوشید.
بچه‌های مبتلا به کرم روده باید هر روز صبح ناشتا، هسته‌های لیمو را که
نرم شده و کمی قند به آن افزوده گشته میل کنند.
آویشن کرم کش است. بیست تا پنجاه گرم آن را در يك لیتر آب دم کنید و
يك روز مصرف نمائید.
اگر بادنجان خام را با نمك بخورید، دوائی کرم کش است و کرمها را دفع
مکند.

ریشه‌های تره فرنگی را بکوبید و با شیر مخلوط کنید. کرم کش ممتازی
برای بچه‌هاست.

دم کرده ترخون به مقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم در يك لیتر آب را روزی سه یا چهار
بار و هر مرتبه يك فنجان بعد از غذا مصرف کنید، کرم کش است.
برای دفع کرمهای ریز روده، يك گرد (محتوی دو انگشت) جعفری خشك،
يك گرد کرفس و يك گرد گل بنفشه را در يك فنجان آب بجوشانید و صبح ناشتا
آن را بنوشید.

کمپوت و مربای ریواس کرم کش است.
آب برگهای کلم کرم کش است، ۲۰ تا ۳۰ گرم از آب برگهای کلم را
بنوشید هر کرمی که در روده باشد، می کشد.

برای کشتن انواع کرم، يك قاشق چایخوری تخم گشنیز را در يك فنجان آب داغ به مدت ده دقیقه دم کنید و بعد از هر غذا آن را بنوشید.
کمر درد

قسمت اعظم کمر دردها از سوء هضم است و يك قسمت هم ناشی از تشنج عصبی است. درد ناشی از تشنج عصبی در اثر فکر است. ناراحتیهای فکری و عاطفی باعث میشود که بر عضلات اصلی ستون فقرات فشار فوق العاده وارد آید. گاهی کمر درد

منشاء روانی دارد.

اصولا چهار نوع کمر درد وجود دارد (۱) کمر درد تلگراف شده. (۲) کمر درد ناشی از حرارت. (۳) کمر درد ناشی از خستگی و فشار عضلانی. (۴) و بالاخره

کمر درد عاطفی و روانی.

کمر درد تلگراف شده، کمر دردی است که در اثر وجود يك بیماری در عضو دیگر بدن پدید میگردد. مثلا ممکن است درد پانکریاس، معده کبد، ریه، اسپرز، پرستات، کلیه و کیسه صفرا به کمر انتقال یابد و به اصطلاح تلگراف شود! در بیماریهای مسری از قبیل آنفلونزا و مننژیت و فلج اطفال، درد کمر عارض میشود. در مسمومیت غذایی هم ممکن است کمر بشدت درد کند. خانمهایی هم که گرفتار بنظمی رگل ماهانه هستند ممکن است مبتلا به کمر درد شوند. وجود تو مرو کیسه در زهدان هم کمر درد تولید میکند. چه کنیم که مبتلا به کمر درد نشویم؟

برای جلوگیری از ابتلاء به کمر دردهای عادی باید اقدامات زیر را انجام دهیم:

۱ - از دولا دولا راه رفتن و در حال قوز نشتن پرهیز کنیم و سعی نمائیم همیشه مستقیم راه برویم و نفسهای عمیق بکشیم تا قلب و معده درست کار کند و

خون به طرز صحیح در بدن جریان یابد.

۲ - باید از پوشیدن لباس تنگ و کفش تنگ پرهیزیم، مخصوصا خانمها باید به این نکته بیشتر توجه کنند و تندرستی خود را به خاطر کفشهای پاشنه بلند و کمرست و کمر بند تنگ به خطر نیندازند.

۳ - در موقع نشستن پشت میز، سعی کنیم همیشه با مستقیم نشستن، شانه و کمر خود را در حال استراحت نگاه بداریم و گاه گاهی وضع نشستن خود را تغییر بدهیم تا از فشار عضلات جلوگیری نموده باشیم. اطمینان حاصل کنیم میز و یا صندلی بیش از اندازه بلند و یا کوتاه نیست و میتوانیم روی آن راحت بنشینیم.

۴ - هر روز بطور منظم، به اندازه کافی ورزش کنیم. مخصوصا اطفال را وادار کنیم به اندازه کافی ورزش کنند تا عضلات پشت کمر شان نیرومند شود.

در موقع خواب اطمینان حاصل کنیم که در بستر صاف و فرو نرفته
مخوابیم. وجود هر نوع فرو رفتگی در بستر خواب موجب وارد آمدن فشار بر کمر است. افرادی که نسبت به کمر درد حساسیت دارند بهترست روی تخت خواب صاف

چوبی و یا روی زمین بخوابند.

۶ - اگر نسبت به کمر درد حساسیت داریم باید از برداشتن بارهای سنگین به کلی پرهیزیم و اگر سالم هستیم در موقع برداشتن بار سنگین، زانوها را خم کنیم و در حالی که پشتمان را مستقیم نگاه داشته‌ایم، بار را طوری بر داریم که فشار بیشتر روی زانو و بازو وارد آید نه بر کمر. خم کردن گردن در موقع برداشتن بار سنگین موجب میشود که فشار فوق العاده بر کمر وارد آید و احیانا به آن صدمه برسد.

خوردن اسفناج پخته برای درد کمر مفید است.

آب لیمو کمر درد تسکین مدهد.

برای درد کمر ضماد نخود، داروئی مجرب است که باید آن را در محل درد گذاشت.

حلوای سوهان برای درد مفید است.
جوشاندهء عناب خشك به مقدار ۳۰ تا ۴۰ گرم در يك لیتر آب، برای درمان
کمر درد مفید است.
درد گردن
گردن، گاهی در اثر بلند و کوتاه شدن زیر سر، در موقع خواب، ناراحت شده
و انسان احساس ناراحتی و کمی درد میکند و گاهی سر و گردن را نمیتوان بجانب
چپ و راست گردانید. در چنین موقع باید قدری روغن خاکستری به گردن
مالید و با دست، آرام آرام و نرم نرم آن را مالش داد تا رگهای روی هم رفته از
یکدیگر
جدا شوند و يك پارچه یا دستمال، گرم نموده برگردن ببندند تا نرم شده به حالت
طبیعی اولیه برگردد.
صبح ناشتا قبل از صرف صبحانه، شخص دیگری با انگشتان سبابه و وسطی،
گردن را آرام مالش داده بجانب بالا و پائین و چپ و راست بگرداند و لاله‌های
گوش را گرفته بجانب بالا بکشد، و بعد گردن را در بین کف دستها قرار داده
بجانب چپ و راست محکم و با سرعت تکان دهد، رگها بجانب خود بر مگردد و
درد گردن آرام میشود.
برای رفع درد گردن بر گهای آویشن تازه را خود کنید و بدون آب در
قابلمه ای سربسته ای آن را بپزید و سپس در گاز یا (پارچه ای تمیز) بپیچید و تا گرم
است روی گردن بگذارید.

گزیدگی
برای گزیدگی حشرات يك تره فرنگی را بریده و در سفیدهء تخم مرغ فرو کرده و محکم به محلی که حشره نیش زده است بمالند. اگر نیش زنبور در بدن مانده باشد باید ابتدا نیش را در آورد و بعد با تره فرنگی به آن مالید.
برای معالجهء نیش و گزش حشرات باید روی محل گزیدگی را ضماد آویشن استعمال کرد، یا برگهای آویشن تازه را له کرده و روی آن گذاشت.
اگر گزنه* به بدن شما بخورد و تن شما را مجروح کند جای گزیدگی را با ترشك بمالید، فورا ورم و زخم آن خوب میشود.
برای نیش زدگی زنبور، پس از اینکه نیش را از بدن در آوردید باید جای آن را با يك حبه سیر که به دو قسمت کرده‌اید محکم بمالید.
برگهای جعفری را اگر له کنند و آن را به شکل ضماد بر روی محل نیش زدگی زنبور و حشرات دیگر بگذارند، هم زخم را شفا مبخشد و هم از تولید ورم آن جلوگیری میکند.
در نیش زدگی حیوانات می توانند ضماد برگ کلم یا جوشاندهء غلیظ آب برگ کلم را به محل بمالند.
اگر بخواهید از شر نیش زنبور عسل مصون بمانید باید برگ درخت گردو را به صورت و بدن خود بمالید، در این صورت وقتی به کندوی زنبورهای عسل نزدیک شوید و عسل را از کند و در آورید زنبورها به شما نیش نمی زنند.
از برگهای بوتهء لوبیا یا از پوست سبز آن ضمادی تهیه میکنند که اگر بر روی جای گزیدگی حیوانات بگذارند زخم آن را به زودی شفا مبخشد.

گیاهی است که بیشتر در کنار رودخانه‌ها مرئید و برگهای تیغهای ریزی دارد.

برای زنبور و عقرب زدگی، کمپرس با نفت سودمند می باشد و در بعضی اوقات اثرات مسمومیت را به کلی بر طرف میکند.

لیمو برای معالجه مسمومیتها و نیش زدگی رطیل، زنبور و عقرب و مار مفید است.

عرقی که از باد "رنجبویه" گرفته میشود برای سمهای ناشی از گزش مار و عقرب و زنبور مفید است.

در هنگام عقرب زدگی، پارچه ای را در آب نمک یا سرکه یا الکل طبی یا ادوکلن - هر کدام که در دسترس باشد - آغشته کنید و روی محلی که نیش عقرب فرو رفته بیندازید. این عمل را سه بار تکرار کنید، درد ساکت میشود. برای عقرب زدگی پنبه را به آمونیاک آغشته کرده روی موضع نیش بگذارید. در هنگام عقرب زدگی مقداری شیر در ظرف بزرگی ریخته عضو عقرب زده را در شیر فرو ببرید. وقتی شیر زرد شد نشانه آنست که زهر را به خود جذب کرده است.

در هنگام مار گزیدگی باید بدرنگ بالای محلی را که مار گزیده است، با پارچه محکمی بست تا از جریان خون و رسیدن زهر به سایر قسمتهای بدن جلوگیری شود. آنگاه، محل گزیدگی را با نیشتر چاک داد تا خون جاری شده و زهر با آن خارج گردد. در هنگام زنبور زدگی ابتدا سعی کنید نیش را از محل گزیدگی بیرون

کشیده و جای آن را با سرکه یا آمونیاک بمالید. ناراحتی ناشی از گزیدگی زنبور عسل، در صورتی که شخصی آلرژی پوستی داشته باشد بیشتر است. اگر بعد از بیرون

کشیدن نیش و مالیدن سرکه یا آمونیاک، بازهم احساس ناراحتی کردید فوراً

به پزشك مراجعه كنيد.
ضماد خام اسفناج جهت گزیدن زنبور نافعست.
خوردن سوسنبر با عسل ضد سم عقرب، و با سکنجبین پاد زهر نیش زنبور
است و مالیدن برگ سوسنبر بر محل نیش حشرات نافع است.
خوردن آب برگ بید از پنج الی ده مثقال برای ناراحتی ناشی از
گزیدن عقرب نافع است.
اگر ضماد بذر ترب را روی محل نیش حشرات و مار و عقرب بگذارید،
سم آنها را خواهد کشید و چون پوست قرمز ترب را تراشیده و کوبیده و آن را روی
عقرب بگذارید، خواهد مرد و نیز چنانچه آب ترب را روی عقرب بریزند فوراً
هلاک خواهد شد. بنابراین اگر عقرب کسی را که ترب خورده باشد بگذرد، ضرر
زیادی
به او نخواهد رسید. مالیدن آب ترب به بدن، مانع گزش حشرات خواهد شد.
مالیدن روغن فندق جهت درمان گزیدن عقرب و رطیل نافع است.
فندق هندی، پادزهر سموم میباشد. خوردن يك مثقال فندق هندی جهت گزیدن
مار و عقرب و رطیل نافع است.
اگر کژدمی را در آن محل که کژدم باشد بسوزانند بقیه فرار می کنند.
مالیدن نشاسته با زعفران، روی محل نیش حشرات سمی بسیار نافع است.
اگر پیاز را روی محل گزیدگی پشه بگذارید تحریک به خارش آن را آرام
مکند. اگر روی محل زخمی که در اثر گاز سگ یا گربه پیدا شده پیاز بگذارید
زخم را التیام داده و شفا می بخشد. وقتی زنبور و یا حشرات به بدن شما نیش زدند
فوراً محل نیش زدگی را با

برگ تازه مریم گلی بمالید.
اگر از آب پیاز عنصل*، ضماد پخته تهیه نمایند و با سرکه روی محل
گزیدگی مار و افعی بمالند نافع است.
فلفل، دفع سمیات میکند. فلفل کوبیده را در آب بجوشانند آن آب را بخورند
برای دفع سمیت مار گزیده و عقرب گزیده و تریاک خورده مفید است و تا اثر
سمیت

باقی است باید مکرر بخورند و قی کنند.
وقتی مار گزیده فلفل را بجود اگر تندی فلفل را بفهمد زهر در بدن مار گزیده
چندان اثر نکرده و اگر تندی فلفل را نفهمد زهر به مار گزیده اثر کرده است.
آب زرشك را با آب سیب به مقدار مساوی مخلوط کرده و معادل نصف آب
زرشك، آب لیمو اضافه کرده و به همان مقدار شکر افزوده و به قوام آورید تا بسته
شود، معجونی به دست مآید که پادزهر سموم مخصوصا ضد سم افعی است.
در هنگام مار گزیدگی بلافاصله يك لیوان روغن زیتون سر بکشید تا از
سم مار محفوظ بمانید.

گزیدگی سگ هار

ضماد برگ گزنه یا نمك، جهت درمان گزیدن سگ هار قبل از رسیدن
به پزشك مفید است. همچنین اگر از زخم شخص، خون جاری است، بگذارند
جریان خون ادامه یابد تا زهر هم با آن خارج شود. اگر امکان داشته باشد زخم
را با تیغ زدن گشاد تر کنند. همچنین، ضمادی از سیر کوبیده با سرکه یا
پیاز کوبیده و نمك را روی محل گزیدگی بگذارند تا گوشت را خورده و زهر را
خارج سازد. آب پیاز تازه و به تازه هم برای رفع زیانهای سگ گزیدگی مفید است.

* عنصل یا اسقیل گیاهی است شبیه پیاز درشت و آن را پیاز کوهی هم می گویند.

سگ گزیده را باید هر چه زودتر به پزشك برسانید.
پرتقال ضد هاری است و اثر نیش و گاز حیوانات هار را خنثی میکند.

گیر کردن غذا یا شیئی در گلو
با يك تره فرنگی که قد و اندازه آن مناسب و سر آن گرد شده باشد پزشك
میتواند چیزهائی مثل هستهء آلوچه و استخوان ماهی و غیره را که در گلو و مری
گیر کرده باشد به داخل شکم بفرستد.

اگر بچهء شما سوزن و یا سنجاق و یا میخ و یا تکمه‌ای را بلعیده است بدون
اینکه دست و پای خود را گم کنید، به او پورهء سیب زمینی بخورانید تا دور آن
جسم

را در معده و روده‌ها گرفته و به راحتی آن را خارج کند.

بیماریهای گوش

ناراحتیهایی که ممکنست برای گوش پیش بیاید متعدد است. صدا کردن
گوش یکی از آنهاست که امکان دارد بر اثر مصرف بعضی داروها از جمله
آنتی بیوتیکها، الکل، تب، تومور، ضعف اعصاب و غیره بوجود آید. یکی از
بزرگترین

ناراحتیهای گوش، بر اثر سر و صدای بر زیاد ایجاد میشود. صداهای گوش خراش،
شخص را تهدید به کری می نماید. نیکوتین سیگار و قهوهء پر رنگ، شرائین اصلی
گوش را تنگ کرده و عمل تغذیه را در آن کاهش می دهند و شنوایی را کم می
کنند.

تورم غدهء بنا گوش طفل، از بیماریهایی است که اغلب در پاییز یا بهار بروز
میکند.

گاهی این تورم به سایر اعضای بدن طفل هم سرایت میکند. مثلا در دختران

پستانها و تخمدانها و در پسران بیضه‌ها متورم میشود.

برای درمان این بیماری باید تا دو سه روز طفل از خوردن هر نوع غذا پرهیزد و فقط عصاره پرتقال و آب میل نماید. تنقیه و گذاشتن ضماد گرم و سرد روی نقاط متورم، نیز سودمند است.

اگر گوش شما وز وز میکند، پنبه ای را با آب پیاز تر کنید و آن را در گوش بگذارید، به زودی طنین صدای گوش بر طرف میشود.

در مواقعی که مبتلا به گوش درد شدید، پیاز را در کوره یا خاکستر داغ پزید و با کمی کره بنمک مخلوط کرده و در پارچه خیلی نازک بریزید و آن را در گوش فرو کنید، پس از چند دقیقه درد گوش آرام خواهد شد.

سیر، اثر شفا بخشی در بیماری ورم گوش وسطی دارد.

برای ورم گوش باید يك تکه کوچک سیر را در گاز (پارچه ای تمیز) پیچید و در گوش گذاشت.

آب لیمو ضد نزله گوش است، به شرط اینکه بخور موضعی هم با آب و پوست لیمو داده شود.

گوش درد که موجبات ناراحتی فراوان در طفل و اطرافیان طفل میشود.

در اثر عدم پرستاری كودك در حین سرما خوردگی بروز میکند. گریه و بخوابی كودك، اگر در اثر گرسنگی و ناراحتی لباس یا زبری بستر، یا بدی هوای اطاق نباشد،

حتما در اثر گوش درد است.

برای اینکه بفهمید كودك به گوش درد مبتلا شده یا خیر، کافی است با نوک انگشت در گوش كودك کمی فشار بدهید، اگر طفل مبتلا به گوش درد باشد، فریادش

به آسمان بلند خواهد شد.

از علائم دیگر گوش درد، تب و بقراری و سرخی طرف يك صورت طفل است.

برای تشخیص سرما خوردگی، باید به طرز نفس کشیدن کودک در هنگام خواب توجه کرد. اگر طفل خر خر کرد و تب داشت، صد در صد احتمال دارد که وی مبتلا به سرما خوردگی شده باشد.

در صورت بروز سرما خوردگی باید مواظبت کافی از طفل به عمل آید، زیرا در غیر این صورت زکام به حلق و گوش او هم سرایت کرده حتی ممکنست پرده گوش

او را معیوب و یا به گوش درد مزمن مبتلایش سازد.

گوش درد چرکین در اطفال گاهی موجب تورم ماستوئید و یا سینوسهای مخصوص صورت شده، اسباب زحمت والدین را فراهم میکند.

اگر روغن بوسیر را در گوش بچکانند، دافع گوش درد است.

اگر کسی گوشش بر اثر عوارض رماتیسم کمر شود و يك تکه پنبه را با آب سیر مرطوب کند و در گوش بگذارد، به زودی احساس خواهد کرد ثقل سامعهء او بر طرف شده است و گوشش خوب میشوند.

گاهی ممکن است در گوش غده ای بروید، علت آن غلبهء صفرا در بدن است.

باید روی غده را روغن باسیلقات و یا روغن اکتیل (روغن سیاه) و یا روغن اکتیل بلادنه بگذارند تا غده پخته و سر باز کند، بعدا مشمع اصلاح روی آن بگذارند تا جراحات آن را کشیده و به مرور چرکها کم شود و بعد قدری حناء خشک بپاشند یا بر روی زخم، محلول مر کور کرم بزنند که به کلی خشک شود.

در این چند روز که چنین غدههائی در بدن پیدا میشود، روزها باید غذا آش آبغوره باشد آش انار و آش تمر هم بسیار نافع است. زیرا از غلبهء صفرا جلوگیری شده خون صاف میگردد و از تشنج مرض کاسته میگردد و به بهبود آن کمک مؤثری منماید.

اگر آب در گوش رفته باشد از ریختن آب اکسیژنه در گوش به کلی خودداری

شود و فقط مقداری روغن کرچک را در قاشق غذا خوری ریخته و دم آتش نگه دارند

که گرم شود و چند قطره در گوش بچکانند.

هنگامی که آب در گوش می رود می توان مقداری روغن بادام تلخ را در گوش بچکانید و پارچه پشمی را گرم کرده روی گوش گذاشت و گوش را بست. اگر در داخل گوش بر اثر ضربه ای مثل سیلی ناراحتی پیدا شود، آن را بدین ترتیب می توان معالجه کرد: به قدر ۶ نخود صبر زرد را در ظرف ریخته چند قطره شیر زن شیرده را بر روی آن بچکانند و بسایند تا صبر زرد با شیر مخلوط شود. آنگاه

آن را به داخل و خارج گوش بمالند و بعد پارچه ای را داغ کرده روی گوش بگذارند و شب بر روی همان قسمت گوش که درد میکند بخوابند، درد از بین می رود.

از علت های کم شدن شنوایی گوش بخارات معده و غلبه و ازدیاد صفر است که می توان با خوردن آش آبغوره آن را علاج کرد و اگر رطوبت غلبه کرده بود خوردن ۱۰ تا ۱۲ مثقال گل قند بسیار نافع است.

برای درمان کم شنوایی، وسط ترب بزرگی را بیرون آورده (ترب خواه سفید و سیاه و یا قرمز باشد هر نوع آن باشد بلا اشکال است) و آب انار را بجوشانند تا غلیظ شده و مثل سرکه شیره، قوام دار باشد بلکه قدری هم غلیظ تر شود. در وسط آن

ترب بریزند و چند قطره سرکه و یک قاشق مرباخوری روغن کنجد هم با آن آب انار

مخلوط نموده، ترب را در وسط ظرف آبی و آن آب را بر روی چراغ بگذارند که آب

بجوشد. در اثر جوش آب، مایع داخل ترب هم بسته خواهد شد، سپس روزی سه مرتبه

هر مرتبه دو قطره در گوش بچکانند سنگینی و ناشنوایی گوش مرتفع خواهد شد. اگر داخل گوش چرک نمود انزروت (گنجیده) را بسایند و پنبه را فتیله نموده در داخل روغن بادام تلخ فرو برند که پنبه چرب شود. بعد از روغن بیرون

آورده گنجیده سائیده شده که تهیه نموده‌اند آغشته نمایند که گنجیده بر روی پنبه چرب شده آلوده شود و همان پنبه آغشته به گنجیده را در داخل گوش بگذارند

و این عمل را دو سه شب تکرار نمایند به کلی چرکها را می کشد. برای پیشگیری از گوش درد، موقع خواب مقداری پنبه در سوراخ گوش بگذارید. اگر درد گوش از گرمی و حرارت و آفتاب باشد، علامتش اینست که درد در گوش بکوبد و گوش و چشم، سرخ شود و شخص احساس کند که گوئی آتش از

گوش به سرش می رود. برای درمان، تخم کاهو و گشنیز خشک را جوشانده ساعتی یک قاشق بنوشند. یا روغن گلسرخ را در سه برابر میزان خود سرکه، بجوشانند و در گوش بچکانند. غذاهای خنک مثل مغز خیار، آلو، آب برگ هلو، گشنیز و تمر هندی و جو و لیمو ترش بخورد و از غذاهای گرم دوری کند.

درد گوش اگر از سردی یا سرمازدگی و آب و باد سرد باشد، علامتش اینست که حالت استفراغ پیدا شود و دهان پر از آب گردد. سردرد کمی حس شود و چنانچه آب گرم بر سر ریزند این درد کمتر میشود. برای درمان این نوع درد گوش باید مزاج را پاک کرد. عسل جوشانده شده را با آب غرغره کنند. کوبیده چند ادویه مثل دار چین و هل و میخک و زنجبیل را جوشانده، پنبه ای در آب آن بفشردند و بر گوش گذارند. یا این که زنجبیل را کوبیده و جوشانده و صاف کرده، با روغن کنجد دوباره بطور ملایم بجوشانند تا آب آن تمام شود و روغن بماند و این روغن را در گوش بچکانند. یا حمام گرم بروند و نمک را گرم کرده در پنبه گذاشته روی گوش قرار دهند. یا گوش را به بخار شلغم پخته بگیرند. درمان خارش گوش اینست که هسته زرد آلو را کوبیده در روغن بادام تلخ شیره کشیده در گوش بچکانند.

برای بند آمدن چرك گوش، برگ زیتون را سائیده، با عسل مخلوط کرده در گوش بگذارید تا چرك بند آید.

برای صدای داخل گوش مرزنجوش را بجوشانید و آب آن را بفشارید و با روغن زیتون مخلوط کنید و در گوش بچکانید.

اگر در داخل گوش دملی ایجاد شود باید روزی سه مرتبه، هر بار ۴ قطره روغن کنجد در داخل گوش بچکانید.

در مواقع هر نوع گوش درد از خوردن گوشت و تخم مرغ و پیاز خودداری کنید. در هر قسم گوش درد باید معده سبک باشد.

اگر سرکه را بجوشانید و سپس قدری روغن گل سرخ با آن مخلوط کنید و در گوش بچکانید در اغلب گوش دردها مفید است.

برای حفظ سلامتی گوش هر ۱۵ شب يك بار چند قطره روغن بادام تلخ موقع خواب در گوشهای خود بچکانید.

اگر هسته زرد آلو را بکوبند و روغن آن را بگیرند و هر روز صبح چند قطره از آن را در گوش بچکانند، برای رفع صدا و وز وز کردن گوش، دارویی بسیار مفید و عالی است.

اگر گوش شما وز وز صدا میکند کمی روغن هسته هلو را به داخل گوش خود بکنید فوراً صدای گوش شما ساکت خواهد شد.

برای تخفیف درد گوش، موقعی که شب منخوابید، سیبی را که کوره در زیر خاکستر پخته شده است به گوش خود بمالید و بخوابید، فوراً درد آن ساکت میشود.

دم برگ گل سوسن سفید را اگر در روغن فندق بخیسانند با آن میتوان انواع درد گوش را آرام و ساکت کرد.
برای رفع گوش درد باید يك گلولهء كوچك جعفرى نمك زده با روغن زيتون را در سوراخ گوش گذاشت.

اگر گشنيز و بنفشه و گلسرخ را از هر کدام به مقدار مساوى بکوبید و هموزن آنها قند سائیده اضافه کرده میل کنید، گوش درد را علاج میکند. برای صدای گوش میتوانید روغن بادام یا آب بابونه را در گوش بچکانید. اگر هزار پا در گوش رفته، روغن کنجد بچکانید تا بیرون آید. اگر آب در گوش رفته کف دست را روی گوش بگذارید و چند قدم لی لی کنید آب بیرون می آید.

آب برگ بید، پاك کنندهء چرك گوش است.
اگر چند قطره آب نیمگرم برگ چغندر را در گوش بچکانید، درد آن را ساکت میکند.

لاغری

غالبا علت العلل لاغری سوء تغذیه است. یعنی خوردن غذاهای ناسازگار و یا نخوردن غذای مورد نیاز بدن. لذا باید برای رهائی از لاغری این سه کار را کرد: اولاً نباید غذای ناسازگار خورد. ثانياً باید چند روز روزه گرفت یعنی فقط میوهجات خورد تا سمومی که بر اثر خوردن غذاهای ناسازگار تولید گشته، از بین برود. ثالثاً باید غذای مورد نیاز تن را خورد مخصوصاً باید حتى المقدور

شیر و میوه‌جات خورد. شیر غذای کاملی است، یعنی تقریباً کلیه ویتامینها و مواد املاحی را دار است. لذا برای لاغرها غذای بسیار خوبی است، به شرطی که با آن (به استثناء میوه‌جات) غذای دیگری نخورند. کسانی که لاغری شان بر اثر مسمومیت

مزمین غذایی است، باید قبل از تغییر رژیم، حتماً ۵ الی ۱۰ روز روزه بگیرند یعنی باید فقط میوه‌جات تازه بخورند و آن هم به حد اعتدال. سپس باید روزانه یک لیتر شیر بخورند و پس از چند روز بتدریج بر مقدار آن بیفزایند تا به سه لیتر برسد. از آن پس تا ۵ هفته باید به همین رژیم شیر و میوه ادامه دهند. ماساژ طبی نیز سودمند است، ولی ورزش ملایم و استراحت، لازم‌تر است. تنفس عمیق در فضای آزاد فوق العاده مفید است به شرطی که هوا آلوده و پر گر دو غبار نباشد. در موقع درمان باید به غیر از میوه‌جات و شیر، چیزی نخورند و پس از آنکه کمی رو بهبود نهند و احساس کردند که نیرو گرفته‌اند باید چند هفته دیگر به همان رژیم ادامه دهند.

یکنوع لاغری دیگر هم هست که به علت بیماریهای داخلی، انسان نمیتواند غذاهای لازم را بخورد و گاه لاغری به علل روانی مثل: خستگی، تأثر، عصبانیت، بدبختی، افراط در کار و فرسودگی قوا پیدا میشود که همه این حالات را با معالجه با رژیم انگور میتوان بر طرف کرد. با این رژیم، تقویت یافته و دستگاههای هضم غذا

به کار می افتد و قوای از دست رفته تجدید میشود. انگور با میوه‌های دیگر و نان کامل برشته، با موز و با کته، برنج وزن بدن را زیاد میکند و به کلی لاغری را از بین میبرد.

اگر لاغر و خشکیده هستید شما هم میتوانید با این دستور چاق شوید: صبحانه میوه‌های بسیار شیرین از قبیل: انگور، کشمش، خرما، انجیر، توت تازه یا خشک بخورید. به این صبحانه میتوانید نان کامل، پنیر، عسل و کره اضافه کنید و حتی میتوانید مانند مازندرانیها، کته با ماست و پنیر با مغز گردو

و يك میوه میل نمائید. لاغری و خشکیدگی زیاد نتیجهء زیادی ترشح سیب آدمست زیرا زیادی ترشح این غده در بدن تولید حریق میکند و تمام ذخائر بدن را مسوزاند. بهترین غذا برای خنثی کردن و کم نمودن این ترشح، خاکشیر میباشد. اگر شما زیاد لاغر هستید همه روزه برای صبحانه مقداری خاکشیر به هر نحو که دوست دارید میل نمائید، بعلاوه این خوراک به مزاج شما لینت مدهد و اشتهای شما را و همچنین ترشح بزاق را زیاد کرده مواد نشاسته ای را مبدل به قند ساخته قابل هضم و جذب مسازد.

کلم سرشار از ویتامینهای (آ، ب و ث) بوده و دارای ارزش غذایی زیاد میباشد و چون دارای آرسنیک میباشد اشتها میآورد و نیرو و جوانی مبخشد. رنگ قیافه را قشنگ کرده و چاق میکند. نخود دارای ویتامینهای (آ و ب و ث) میباشد و سرشار از آهن، فسفور، هیدرات دو کربن (مواد نشاسته ای) است. به کسانی که لاغر و خشکیده میباشد مصرف آن توصیه شده است.

املاح معدنی فراوانی در هویج وجود دارد مثل: سدیم، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، اسید فسفوریك، اکسید دوفر، مثل آن که این سبزی را از این لحاظ ممتاز کرده است. همچنین ویتامینهای هویج آن را به صورت يك سبزی پر ویتامین در آورده است که خواص تجدید قوای جوانی آن معروف است و در درمان لاغری از آن استفاده میکنند.

آب برگهای کلم قرمز را بگیرید و با دو برابر وزن آن با شکر بپزید. این شربت را با دو برابر آن، آب گریپ فروت مخلوط کنید رژیمهای لاغری

مؤثر است و به همین جهت که بعضی از پزشکان رژیم غذایی، در مورد لاغری، مصرف کلم قرمز را توصیه میکنند.
موز از میوه‌های خون ساز است و اشخاص ضعیف البنیه را چاق میکند.
شیر گاو مولد خون است و قلب و دماغ را تقویت میکند و تن را چاق می‌سازد و به تنهایی غذای کاملی است.
کره گرم است و تن را چاق میکند.
برای اینکه چاق شوید بادام و فندق و پسته و گردو را بکوبید و با سر شیر و قند مخلوط کنید ولای نان بگذارید و بخورید.
تخم کرفس را مثل چای دم کنید و بخورید، بدن را چاق میکند.
تخم شنبلیله در علاج لاغری مؤثر است.
کنجد انسان را چاق میکند.

ورم لوزه‌ها

در هنگام ورم لوزه‌ها به کلی از خوردن پیاز و سرخ کردنها مانند بادنجان و کباب شامی و چربی خودداری نمائید و همیشه دستمال و یا پارچه به گردن ببندید که گرم بماند.

خوردن عدس پخته نافع است و باید غذاهای ساده مخصوصا شیر گاو بدون چربی و آش ساده میل نمود. جوشانده و آب عناب بسیار بسیار نافع است.
ده گرم آویشن را که از سرسبزی چیده شده باشد مدت سه هفته در نیم لیتر الکل نود درجه بنحیسانید، بعد نصف آن را آب بریزید و با آن غرغره بکنید. اگر مدتی به این کار ادامه دهید بدون توسل به عمل جراحی، ورم لوزتین شما رفع

خواهد شد.

سیر، اثر شفا بخش کاملی در بیماریهای مزمن دستگاه تنفسی دارد و اگر کسی مبتلا به ورم لوزه باشد و بخواهد از این مرض شفا یابد باید هر روز هر شب دو

حبه سیر را در دهان خود نگه دارد و گاه به گاه آن را عوض کند. بدین ترتیب بعد از چندی از شر این مرض رهائی خواهد یافت.

لیمو در معالجه ورم لوزتین به کار می رود.

غرغره کردن جوشاندهء جو بهترین دواى گلو دردهایی است که در اثر ورم لوزه‌ها پیش می آید.

در مورد ورم لوزتین باید از دهان تنفس کرد و موقع تنفس دهان را روی ظرفی که در آن تره فرنگی میزد و بخار آن بلند است گرفت، تا بخاری که از این ظرف بلند میشود به لوزتین برسد و رفته رفته ورم آن را بر طرف سازد.

مالاریا

گرد ریشه آرتیشو را تنها یا با پوست بید برای قطع تبهای مالاریائی مصرف می کنند.

جوشانده بید خشت، تب بر و برای مالاریا مفید است.

در پوست گنه گنه مادهء آلكالوئیدی به نام کنین وجود دارد که برای درمان

مالاریا مورد استفاده قرار می گیرد.

کلمبو - جنتیانا - پوست گنه گنه - پوست بید از هر کدام يك مثقال بجوشانند

که به مقدار ۴ استکان آب بدست آید. سپس آن را با نبات شیرین نموده، روزی

چهار

استکان تا ۷ روز میل نمایند برای تب مالاریا بسیار نافع است.
کاسنی تازه را تا ۱۲ روز بکوبند، صبح ناشتا آب آن را در حدود ۲۵۰ گرم
میل نمایند.

شاه تره نازه ۳ کیلو، کاسنی تازه ۳ کیلو را بکوبند و بفشارند، شب آن را در
مقابل نسیم بگذارند، آب آن را سه روز صبح ناشتا میل نمایند، تب مالاریا به کلی
قطع

و از بین خواهد رفت.

۴ مثقال شاه تره و ۲ مثقال پوست درخت بید را بجوشانند و صبح ناشتا ۳ استکان
و قبل از نهار ۲ استکان و قبل از شام دو استکان میل نمایند.

ریشه کاسنی - پوست بید - گل پنیرک - خبازی از هر کدام ۲ مثقال برای یک
مرتب از این قرار برای هفت مرتبه تهیه نموده در مدت یک هفته صبحها بجوشانند
با نبات میل کنند.

پوست بید، پوست گنه گنه، ریشه کاسنی، خارخاسک از هر کدام یک مثقال
بجوشانند و صاف کنند و صبح و ظهر و عصر و شب میل نمایند.

یک قاشق سوپخوری گل بابونه خشک را در صد گرم آب جوش بریزید و
یک ساعت دم کنید و بعد آن را در پارچه ای بریزید و فشار دهید و صاف کنید و با
عسل

یا نبات شیرین کنید و هر دو ساعت یک سوم فنجان از آن را بنوشید. بهتر است

صبح

ناشتا تا سه فنجان از این دمکرده را بنوشید. دمکرده بابونه دارویی مؤثر برای
قطع تب مالاریاست.

ناراحتیهای مثانه
ریشه بید گیاه، مدر است و در ناراحتی سنگ مثانه مصرف میشود.
دمکرده زبان گنجشک به مقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب برای درمان
سنگ مثانه مفید است.
یک فنجان دمکرده ذنب الخیل که گاه به گاه ولی نه هر روز، نوشیده شود، درد
سنگ و شن و عموماً انباشتگی مجاری ادرار را درمان میکند.
هستهء سرخ ولیک برای حل کردن سنگ مثانه نافع است.
عناب، تحریکات کیسه مثانه را بر طرف میکند. ۳۰ تا ۶۰ گرم عناب خشک
را نیم ساعت در یک لیتر آب بجوشانید و مصرف کنید.
ورم مثانه را با جوشاندهء کاکل ذرت درمان می کنند.
توت فرنگی مقدار زیادی اسید اوکسالیک دارد که بر روی کیسه مثانه اثر
قابل توجهی می گذارد و به همین جهت بیماران مثانه باید آن را مصرف کنند.
جوشانده ریشه و برگ خشک توت فرنگی به مقدار ۳۰ گرم در یک لیتر آب
در معالجه عفونتهای کیسهء مثانه مفید است.
خربزه چون ادرار آور است، برای اشخاصی که سنگ مثانه دارند تجویز
میشود. ولی خربزه باید رسید باشد و همیشه قبل از غذا آن را بخورند.
در مورد سنگ مثانه، صد گرم از برگ درخت گلابی و پوست سیب درختی
را که خشک شده و به اندازه مساوی باهم مخلوط شده است دم بکنید و بخورید
تا نتایج مفید آن را ببینید.

صد گرم برگ تازه و جوان درخت گلابی را مدت بیست دقیقه در آب جوش دم کنید، دم کرده ای بدست می آید که ادرار آور است و برای ورم مثانه بسیار مفید می باشد.

جوشانده ریشه شیرین بیان برای معالجه اختلالات مثانه مؤثر است. شما اگر گرفتار درد مثانه و یا حبس البول شده‌اید جوشانده شیرین بیان را بنوشید. پنجاه گرم ریشه خشک شیرین بیان را که تکه تکه شده باشد در یک لیتر آب سرد بریزید و ظرف آن را روی آتش بگذارید تا به جوش آید و پنج دقیقه بجوشد. بعد آن را از روی آتش بردارید و دوازده ساعت دم کنید. سپس آن را از صافی بگذرانید و صاف کنید و هر وقت میل داشته بنوشید. تره فرنگی دارای اسانس سولفوآزوتی است و خاصیت ادرار آور آن در درجه اول می باشد و برای معالجه بیماریهای مثانه و سنگ مثانه بسیار مفید است. ضماد تره فرنگی جوشانده را اگر روی مثانه بگذارید نتایج درخشانی عاید مشوید و ورم مثانه شفا می یابد.

پیاز ادرار آوری قوی است و در بیماریهای سنگ مثانه و ورم مثانه مصرف میشود. برای معالجه مثانه باید پیاز خام مصرف شود. برای رفع بیماریهای مثانه چهار روز، هر روز صبح ۱۲۵ گرم آب ترب سیاه را که مخلوط با عسل باشد میل کنید. جو، بواسطه خواص نرم کننده خود بسیاری از عفونتهای تورمی مجاری ادرار را درمان میکند و در مورد ورم مثانه، مصرف آن تجویز میشود. جوشانده چغندر به مقدار ۲۵ تا ۵۰ گرم در یک لیتر آب برای التهاب مثانه مصرف میشود.

جوشاندهء سیب زمینی مخلوط با دمکرده شیرین بیان مدر می باشد و برای سنگ مثانه مصرف میشود.

کوبیده تخم شلغم با دمکرده برگ تیول برای سنگ مثانه مصرف میشود.

مصرف کرفس قمری برای بیماران مثانه تجویز میشود. مصرف گوجه فرنگی به اشخاصی که مبتلا به سنگ مثانه هستند توصیه میشود.

آب پوست لوییا سبز اگر صبحها ناشتا يك فنجان خورده شود، نوشابه ای ادرار آور و بسیار قوی است که برای رفع سنگ مثانه توصیه میشود. دمکردهء برگ کاسنی وحشی به مقدار ۲۵ گرم در يك لیتر آب در مورد سنگ مثانه تجویز شده است.

آب هویچ خام اگر صبح ناشتا يك لیوان خورده شود برای بیماری سنگ مثانه بسیار مفید است.

در بیماری سنگ مثانه، معالجه معمولی با آب انگور در هر روز سه لیوان کوچک است که باید در طول روز در ساعتهائی که فاصله زیادی با صرف غذا دارد نوشید.

هنگام بهار وقتی شاخه‌های زیادی درخت مو را می زنند از مقطع آن مایعی برنگ، ببو و بطعم خارج میشود که معروف به اشك مو می باشد. کسانی که سنگ مثانه دارند اگر هر روز صبح ناشتا يك قاشق چای خوری اشك مو را بخورند سنگ مثانه آنها بر طرف میشود.

ریشهء پونه را روزی ۴ مثقال تا ۴۰ روز بجوشانند و صاف نموده میل نمایند
برای سنگ مثانه مفید است.

ریشهء نعناع و ریشه پونه و ریشه علیساء و ریشهء بابا آدم و ریشه شیرین بیان
از هر کدام به مقدار مساوی تا ۲۰ روز صبح ناشتا بجوشانید که يك استکان آب آن
باقی بماند، بعد آن را صاف نموده میل کنید که شن مثانه را خرد نموده و ریزه ریزه
از مجرای ادرار خارج منماید.

دم گیلاس و هسته آلبالو و کاکل ذرت و میوه درخت کاج و خارخاسک و گل
بنفشه و عناب را از هر کدام ۵ گرم بجوشانند و صبح ناشتا تا ۷ روز پس از
جوشانیدن

صاف نمود و آب آن را میل نمایید. سنگ مثانه دفع مگردد.
پرتقال با سیب زمینی تنور پز، بر ضد بیماریهای مثانه است.
احتیاط:

آرتیشو بر روی کیسه مثانه اثر محرکی دارد و اشخاصی که از این جهت
علیل هستند نباید آن را مصرف کنند.

اسفناج چون دارای نمك اسید اوکسالیك است برای کسانی که سنگ
مثانه دارند ممنوع می باشد.

چون ترشك دارای املاح معدنی و اسید اوکسالیك است برای جلوگیری
از شن و سنگ مثانه باید در مصرف آن اعتدال را رعایت کرد.
مصرف مارچوبه در ورم مثانه به علت ایجاد ناراحتی ممنوع شده است،

مخملک

مخملک يك بیماری مسری است که بیشتر اطفال به آن مبتلا می شوند. عوارض آن تب و لرز و درد گلو و حالت خنگی و بحالی است. بعلاوه لکه‌های سرخ رنگی در اطراف گردن و کشاله‌ء ران و قسمت‌های دیگر بدن مریض پیدا میشود که پس از ۷ روز چین خوردگی پیدا میکند و بعد پوسته پوسته میشود و می ریزد. ویروس آن بوسیله‌ء همین پوسته‌ها به دیگران سرایت میکند و خطر سرایت آن تا ۴۰ روز پس از بهبودی بیماری ادامه دارد. بیمار چنانچه در مدت بیماری تحت مراقبت قرار گیرد به آسانی معالجه میشود.

شربت تمشک مخلوط با آب در مورد مخملک تجویز شده است و کسی که مبتلا به مخملک شده است. اگر این شربت را بخورد بهبود محسوسی خواهد یافت. طرز تهیه شربت تمشک چنین است: با آتش ملایمی ۸۷۵ گرم قند را در ۵۰۰ گرم تمشک آب کنید و بعد آن را در صافی نرم و ریزی بریزید و صاف کنید. اگر طفل مبتلا به مخملک، شیرخوار است مادر او باید غذاهای بودار و سرخ شده و حاد و حار ابداء میل ننماید، بلکه باید غذاهای خنک و مدر و سبک از قبیل: آش عدس، آش جو و گشنیز، شیر فرنی، شیر برنج، سوپ میل نماید که شیرش طبعا خنک و سبک شود که در مزاج طفل بسیار مؤثر است و در بهبودی و رفع مرض

کمک بسیار بسزائی را دارد.

بر روی طفل مبتلا به مخملک بجای ملافه سفید پارچه قرمز رنگی بیندازید و روزی ۶ مرتبه آب لیموی شیرین به او بخورانید. همچنین مرتب لعاب اسپرزه به او بخورانید.

تخم کاهو، تخم کاسنی، تخم گشنیز، تخم خرفه را هر کدام به مقدار مساوی

نیم کوب نموده شیرء آن را بکشید و به مرور به مریض بخورانید.
عناّب، تخم گشنیز و گل بنفشه را به مقدار مساوی بجوشانید و به مرور به مریض
بخورانید.

گل بنفشه - گل پنیرك - گل نیلوفر و گل زوفا را هر کدام يك مثقال
بجوشانید و صاف کنید. ترنجبین را در آن شیرء بکشید و صاف نموده به مریض
بخورانید.

گشنیز تازه را بکوبید و آب آن را با آب هندوانه مخلوط نموده شیر خشت
در آن مخلوط نمایید و در سه روز اول روزی سه مرتبه صبح و ظهر و عصر به
مریض

بخورانید بهبود حاصل میشود.
خورانیدن مبردات و مایعات مخصوصا آب لیموی شیرین و شیر خشت علاج
قطعی مخمלק است.

مسمومیت

شاهی ضد سم دخانیات است. کسانی که سیگار میکشند برای دفع سم
نیکوتین سیگار باید زیاد شاهی بخورند
آویشن شیرازی ضد سم است.

قهوه برای رفع مسمومیت از تریاك مفید است.

جوشانده ریشه زرشك، ضد سم است و برای معالجه مسمومیتها، مخصوصا
مسمومیتهای ناشی از خوردن تریاك مؤثر و مفید است. برای تهیهء جوشاندهء پوست
ریشه زرشك، باید بیست تا بیست و پنج گرم پوست خشك ریشه درخت زرشك را
پانزده

دقیقه در يك لیتر آب خیس کنید و بعد ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید

تا به جوش آید و سپس آن را صاف کنید و با غسل شیرین کنید و هر روز سه فنجان از آن را بنوشید.

پرتقال آثار سمی دواهای شیمیائی را از میان می برد و عمل مسمومیت این داروها را معدوم میکند.

مصرف آبلیمو را در بیماریهایی که در اثر حرفه و شغل معینی پیش می آید، مثل مسمومیت از بخار آمونیاک سود، پتاس و آهک تفتیده توصیه می کنند. در این مورد پنبه ای را به آبلیمو آغشته کرده و در سوراخ بینی میگذارند و در جلو بخارهای این مواد مایستند و کار میکنند و هیچ گونه صدمه ای به آنها وارد

نمی شود، زیرا پنبه آغشته به آبلیمو این بخارهای مسموم را خنثی کرده و از بین میبرد.

در مسمومیت توصیه شده است که دو قاشق چایخوری غسل را با دو قاشق چایخوری سر که سیب درختی با یک لیوان آب مخلوط کنید و هر روز سه بار آن را قبل و بعد از غذا و یا در فاصله غذاهای اصلی و اگر ضرورت راد موقع خواب شب بنوشید.

گوجه فرنگی برای درمان انواع مسمومیتها مفید است.

روغن زیتون داروی ضد سم است، بدین ترتیب وقتی که خورده شود سموم را در خود حل کرده و به علاوه جدار رودهها و معده را اندود خواهد کرد تا سموم نتوانند به خون راه یابند.

بیماری که دچار مسمومیت شده است پس از اینکه استفراغ کرد، به او یک فنجان روغن زیتون بخورانید ولی در مورد مسمومیت از فسفر باید از مصرف آن خودداری کرد زیرا روغن زیتون عناصر اصلی سم را حل میکند. برای معالجه مسمومین مخصوصا تریاک خورده و عقرب گزیده چنانچه

دسترسی به پزشك نداشته باشید بهتر است جوشانده ی فلفل سیاه را مکرر به مسموم بخورانید و بگذارید قی نماید.

خوردن بذر ریحان، مقاومت بدن را در برابر سموم زیاد میکند. پزشکان قدیم ایران کوبیدن تخم ریحان را منع کرده اند. بهتر است تخم ریحان را بطور مستقیم به کار برید.

مصرف آلو، به کسانی که دچار مسمومیتهای غذایی شده اند توصیه میشود. مسمومیت بر اثر زغال گرفتگی

موقعی که منقل را پر از زغال نموده آن را روشن میکنید، تا هنگامیکه زغالها کاملا سرخ نشده اند. آنها را به اطاق نبرید و موقع خوابیدن هم بهتر است یکی از پنجره‌های اطاق را کمی باز بگذارید تا چنانچه گاز کربن از زغالها متصاعد شود، مقداری از آن بیرون اطاق رفته هوای اطاق را مسموم نکند. علائم مسمومیت از زغال گرفتگی عبارتست از: کبودی رنگ پوست، فلج و استراغ.

چنانچه چنین مسمومیتی ایجاد شود باید بیمار را فوراً به هوای آزاد برد و با تنفس مصنوعی او را به حال آورد.

باید جلو بینی بیمار، آمونیاك گرفت و يك قاشق چای خوری جوش شیرین در يك استکان آب کم کم به بیمار خوراند.

خوراندن چند قطره سرکهء آمیخته با آب، به بیمار مفید خواهد بود. ناراحتیهای معده

معده عضوی است که غذا در آن داخل و هضم میشود و کیسه‌ای است که در بدن انسان در طرف چپ قرار گرفته و تقریباً گنجایش دو لیتر غذا دارد. مدخل آن را فم المعده و مخرج آن را باب المعده مگویند.

ترشی زیاد معده در اثر افراط در غذاهائی که مواد آلبومینی دارند (مثل گوشت، گوشت‌های کنسرو شده، ماهی، گوشت شکار، قارچ، تخم مرغ، پنیر، حبوبات

انواع سوس و ادویه تند) پیدا میشود. زیرا این غذاهای معده را سنگین می کنند و معده برای دفع آنها ترشح اسیدی را زیاد کرده و در نتیجه مقدار زیادی اسید در معده پیدا شده و باعث ترشی معده می گردد و مزمن میشود.

برای اشخاصی که دچار بیماری زیادی ترشی معده می شوند، میوه بهترین درمان است.

بیماریهای ترشی معده را با صبر و شکیبایی و مقاومت می توان با آب پرتقال معالجه کرد زیرا ترشی آب پرتقال بزرگترین دشمن اسید معده است.

باید معالجه را با مقدار کمی آب انگور شروع کرد و یکباره برای همیشه از مصرف داروهایی مثل جوش شیرین که باندازه عمومیت داشته و متداول است چشم پوشید.

در چنین حالتی دردهای مخفی که موقتا با داروها، تسکین یافته بودند بیدار میشود. این دردها زود گذر هستند و نشانه این است که شفای معدهء مریض آغاز شده است.

در دوره ای که برای معالجه ورم و درد مزمن، رژیم آب انگور گرفته‌اید باید از مصرف شیر، پنیر، تخم مرغ، گوشت، ماهی و غذاهای سرخ کرده، پلو، سیب زمینی

نان و کلیه نوشابه‌های الکلی خودداری کنید.

اگر با اراده ای قوی همانطور که تشریح شد مقاومت کنید، در مدت بیست و چهار ساعت یا چهل و هشت ساعت، دردهای موقت و زود گذر از بین میروند و معده

و روده‌ها حال طبیعی و فعالیت عادی خود را به دست می آورند.

وقتی درد ساکت شد شما میتوانید شکم خود را کمپرس آب گرم بگذارید یا حمام بخار یا حمام آفتاب با ماساژ بگیرید و دوباره معالجه با آب انگور را با هماهنگی ادامه دهید.

رژیم شیری برای معالجه و درمان درد ورم معده مزمن اشتباه بزرگ و خطرناکی است زیرا بطور قطع و یقین دلمه و لخته‌های شیر و مواد پروتئین دار دیگر، علت و منشأ پیدایش این بیماری هستند و نمی توانند این مرض را درمان کنند.

اگر به عفونت معدی دچار هستید باید بکوشید تا آن را از بین ببرید. متوانید با میوه‌ها و سبزیهایی که دارای خاصیت ضد عفونی هستند این بیماری را معالجه کنید.

یکی از منافع سیر، ضد عفونی کردن معده است مشروط بر این که زیاد خورده نشود. در نتیجه عمل آن میکربهای موذی و متعفن از بین می روند و جای خود را به میکربهای مفید واگذار میکنند و این میکربها هستند که ویتامین (ب) به شما می دهند و زیادی کلسترول را از بین می برند و موی سر شما را سیاه می نمایند

و فشار خون را پایین می آورند و استعداد به سرما خوردگی و نزله را از بین می برند.

ولی اگر سیر را زیاد بخورید میکربهای مفید معده را هم می کشید و نتیجه معکوس می گیرید.

بهترین بر طرف کننده بوی سیر، خوردن سبزی و کاهو است که کلروفیل موجود در این سبزیها دافع بوی سیر می باشد. ولی در اینجا هم يك شرط اساسی موجود است و آن این است که زیاد نخوریم.

اگر در غذاهای ما ویتامینهای (ب) نباشد دچار رخوت و سستی می شویم و دستگاه گوارش نیز از سستی ب بهره نمانده و قدرت هضم و دفع غذا را از دست مدهد،

در نتیجه غذایی که باید در بدن ما جذب شود در معده و روده‌ها مانده به مصرف غذای هزاران میکرب موذی می رسد. بنابراین لازم است از غذاهایی که سرشار از ویتامینهای (ب) هستند زیاد بخوریم تا معده ما به کار افتاده و تصفیه شود. گل لادن دارای خاصیت ضد عفونی است که جهاز هاضمه را ضد عفونی

می نماید.
این گل را به سالاد اضافه کنید که به آن منظرهء رنگ و طعم خوبی داده و دستگاه معده و تنفس را ضد عفونی می نماید.
اگر معدهء شما عفونت زیادی دارد فوراً با جوشاندهء خطمی یا پنیرك که خاصیت ضد عفونی دارند معدهء خود را پاک کنید.
دانهء زیره معطر و خوش بو می باشد و ضد عفونی کننده و قوی است و برای تصفیهء معده نافع بوده، عفونتهای معدی را از بین می برد و دردهای معدی را تسکین میدهد.
دمکردهء تخم کرفس به مقدار يك قاشق قهوه خوری در يك فنجان آب جوش مقوی معده است و می توان کمی از تخم کرفس را در آش و سوپ ریخت.
توت فرنگی، سنگین و ثقیل است و کسانی که معده ای حساس دارند باید کمی انگور فرنگی به آن بیفزایند و بعد آن را بنخورند، زیرا انگور فرنگی دارای اسید پکتیک است و این اسید ترشح عصیر معدی را زیاد کرده و در نتیجه عمل هضم را آسان مسازد.
بادیان برای درمان تشنجات معدی نافع است. يك از آن را مدت ده دقیقه در شیر جوشانیده بخورید.
برای جلو گیری از تخمیر غذا در معده، برگ بو را در غذا بریزید.
عرق بیدمشك مقوی معده است و بجای نوشابه های معمولی ترجیح دارد که از آن مصرف کنیم.
باد آورد، مقوی مجاری دستگاه هاضمه و معده است.

جوشانده اكليل كوهی معده را پاك ميکند و مقوی آن است. بابونه برای بیماریهای معده مفید است و عمل غذا را آسان ميکند. برای حفظ سلامتی معده قهوه، چای و نوشابه‌های گاز دار را زیاد ننوشید، زیرا این نوشابه‌ها به اعصاب حمله کرده، معده را تحريك ميکنند و بدن را مسموم مسازند.

پرتقال، بر ضد زیادی اسید کلریدريك در معده است. کسانی که زیاد گوشت و ماهی نخورند باید هر روز صبح آب دو تا سه لیمو را گرفته و قبل از صرف صبحانه بنوشند تا به این وسیله مبتلا به ترشی زیاد معده نشوند.

عسل را اگر در آب سرد حل کنید و قبل از غذا بنوشید اسیدهای دستگاہ هاضمه مخصوصا اسید کلریدريك معده را اگر کافی نباشد تولید ميکند و اگر بعد از غذا آن را با آب گرم مخلوط کنید و بنوشید ترشی زیاد معده را کم ميکند.

سالاد کاهویك غذای عمومی و جهانی است زیرا بهترین دوست معده می باشد و غشاء کهنه و فرسوده آن را تجدید ميکند.

برای امراض معدی و همچنین معده‌های فراخ توصیه شده است که کاهوی زیاد بخورند.

در موقع خوردن کاهو به خاطر بیاورید که هضم غذا در دهان شروع میشود و باید آن را خوب جوید.

وقتی می خواهید نخود فرنگی بپزید بهتر آنست که به آن کمی روغن و پیاز و مقداری کاهوی خرد کرده افزوده حرارت دهید تا نخود فرنگی در آب کاهو

پیزد. بعد روی دیگ يك ظرف آب سرد بگذارید تا آبی که بخار میشود دوباره بر گردد.

این غذا در عین حال که خوشمزه و خوش طعم است يك غذای عالی برای معده محسوب میشود.

بیست تا سی گرم ساقه‌های گلدار آویشن را که خشک باشد در يك لیتر آب جوش بریزید و بگذارید تا دوازده دقیقه دم بکشد. بعد آن را صاف کنید و با عسل شیرین سازید، خوردن سه تا چهار فنجان در روز، بعد از هر غذا کمک به هضم میکند

و ترشی و سنگینی معده را از بین میبرد.

جوشانده برگ بارهنگ، دردهای معده، ترشی، سوزش و حتی سنگینی معمولی معده را آرام میکند. برای تهیه این جوشانده باید بیست و پنج گرم برگ خشک بارهنگ را در نیم لیتر آب، سه دقیقه بجوشانید و پانزده دقیقه دم کنید و بعد صاف کرده و با عسل شیرین کنید و هر روز سه فنجان از آن را بنوشید. به مقدار يك یا دو فنجان از دمکرده برگهای خشک تمشک در فاصله غذا درد معده را از هر قبیل که باشد مثل معده، نفخ و گاز شکم و تشنج معده تخفیف میدهد.

طرز تهیه: چهل تا پنجاه گرم برگهای تمشک را که خشک کرده‌اید در يك لیتر آب سرد بخیسانید و ظرف محتوی آن را روی آتش بگذارید تا ده دقیقه بجوشد. بعد آتش را خاموش کرده و بگذارید ده دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید و هر روز سه بار و هر بار يك فنجان از آن را بین غذاهای اصلی بنوشید. يك فنجان از جوشانده ریشه شیرین بیان پس از غذا به عمل هضم کمک میکند. جوشانده شیرین بیان سنگینی هضم غذا را بر طرف میکند، تشنج و دل درد و ترشی معده را معالجه میکند، بعلاوه در مورد زخم معده معالجات عادی آن را تکمیل میکند.

این دارو عالی ترین دوی معده است که خاصیت آن تا سر حد اعجاز می باشد.
دمکرده برگ یا گل همیشه بهار، درمان کاملی برای دردهای معده است.
وقتی گرفتار درد معده و سوء هضم شدید هر روز سه بار و هر يك فنجان از دمکرده
گل همیشه بهار را بنوشید.

برای تهیه آن، ده یا بیست گرم گل، یا برگ تازه، یا پانزده گرم تا سی گرم
گل یا برگ خشك همیشه بهار را در يك لیتر آب جوش، پانزده دقیقه دم کنید و بعد
صاف کنید و با عسل شیرین سازید و میل کنید.

دمکرده مریم گلی اعمال دستگاه هاضمه را تقویت میکند. وقتی مبتلا به
سنگینی معده شدید و یا سوء هضم داشتید و یا نفخ در شکم شما جمع شد، دمکرده
مریم گلی را بنوشید. برای تهیه دمکرده مریم گلی در این مورد پانزده تا بیست
گرم برگ یا ساقه‌های گلدار مریم گلی را در يك لیتر آب به جوش، ده دقیقه دم کنید
و بعد صاف کرده با عسل یا نبات شیرین کنید و هر روز يك فنجان از آن را قبل از
صرف غذا بنوشید.

شاه تره مقوی معده و کبد بوده، آنها را دباغی میکند. شاه تره خشك در
تقویت معده بهتر از تازه است.

اگر معده شما تنبل است ترب آن را به کار وادار منماید و هضم غذا را آسان
مکند ولی دیر هضم میشود. مگر آنکه ترب را خوب بجوید و یا آن را رنده کرده،
و با غذا میل نمایید.

پوست سنگدان مرغ را اگر خشك کرده بخورید دردهای معده و خفقان
و اسهال و بد هضمی را بر طرف نماید.

مربای هویج ضعف معده را از میان می برد.

اگر هل را در غذا بخورید معده را تقویت نماید.

هلیله زرد را اگر هر صبح يك كف با قند سائیده بخورید معده را قوت می بخشد.

جوشانده برگ کرفس مقوی و مدر است و در بیماری ضعف معده مؤثر می باشد. جوشانده کرفس قمری اگر تازه باشد به مقدار ۵۰ گرم خشك باشد ۲۵ گرم

آن با يك لیتر آب، خاصیت جوشانده برگهای کرفس را دارد. لیمو برای معالجه زخم معده مفید است.

دمکرده زوفا به مقدار ۱۵ گرم در يك لیتر آب جوش که روزی ۲ تا ۳ فنجان میل شود، برای بر طرف کردن ضعف معده مفید است.

سنبل ختائی برای درمان امراض معده مفید است و باد شکن می باشد. برای تقویت معده از سوسنبر استفاده کنید. مقدار مصرف آن ۱۰ تا ۲۵ گرم در يك لیوان آبجوش است.

دمکرده ریشه گل ختمی ۳۰ گرم در يك لیتر آب برای زخم معده مفید است.

مامیران چون مخدر است برای تسکین دردهای سرطانی معده مورد استفاده قرار می گیرد.

انجره برای درمان زخم معده مفید است.

در مورد کسانی که به بیماری زخم معده مبتلا هستند تجویز شده است که سیب را رنده کنند و مصرف نمایند. پرتقال با انجیر ضد زخم معده است

ریشه خشك و بو داده كاسنی را با قهوه خرد کنید و مصرف نمایید. این مخلوط معده را تقویت میکند.

دمکرده برگ كاسنی وحشی به مقدار ۲۵ گرم در يك لیتر آب، برای معالجه دردهای معده مصرف میشود. برگهای كاسنی مقوی معده است.

بیماری " کارو " را که عوارض آن فشار مفرط معده و توأم با درد می باشد با خوردن هویج در طی چند روز به خوبی معالجه می کنند.

مصرف يك تا پنج گرم تخم هویج باد شکن است گاز معده را بیرون میکند. برای معالجه معده، سه یا چهار به را قطعه قطعه کرده در يك لیتر آب به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بجوشانید و آن را مصرف کنید.

جوشانده پوست تازهء پرتقال و نارنج معده را ضد عفونی میکند. دمکرده یا خام پوست لیمو ضد گاز معده است.

دمکرده سی گرم گل رازك را در يك لیتر آب، مدت ده دقیقه، برای تقویت معده و کاهش ترشی معده مصرف کنید.

برای تقویت معده ۴ تا ۸ گرم زنجبیل را در نیم لیتر آب، ده دقیقه دم کنید و مصرف نمایید.

زعفران ضد دردهای معده است.

برای معالجه معده باید پیاز را به شکل پخته مصرف کنید.

جوشانده ترخون به مقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم در يك لیتر آب، برای درمان دردهای معده تجویز میشود.

اسانس ترخون به مقدار ۳ تا ۵ قطره بر روی يك حبه قند برای تقویت معده مصرف میشود.

دمکرده تخم رازیانه به مقدار ۱۵ گرم در يك لیتر آب اگر با هر غذا يك فنجان مصرف شود برای رفع گاز معده است.

کمپوت ریواس به هر معده ای می سازد و برای دردهای معده مصرف آن را تجویز می کنند. آب سیب زمینی خام را که از رنده کردن سیب زمینی و فشار آن به دست

می آید برای زخم معده تجویز می کنند. مصرف آن در مورد زیادی ترشی عصیر معده هم نتایج عالی میدهد. چون طعم و مزه آب سیب زمینی خام نا مطبوع است آن را با عسل یا مخلوط با آب گوجه فرنگی یا هویج می خورند.

ممکن است لعاب داخل ظرفهای لعابی در هنگام تهیه غذا خرد شود و داخل غذا گردد و همراه غذا به معده برود و تولید زخم کند. در این صورت پوره سیب زمینی

بخورید تا دور آن خردههای بریده ظرف لعابی را بگیرد و به آسانی آن را خارج سازد.

برای تقویت معده دمکرده تخم گشنیز بنوشید. يك قاشق چایخوری تخم گشنیز را در يك فنجان آبجوش دم کنید و بعد از غذا مصرف نمائید. موسیر، معده را تقویت میکند.

احتیاط - مصرف اسفناج چون دارای نمك اسید اوکسالیك است برای اشخاصی که ورم معده دارند ممنوع است.

مصرف گرد ریوند چینی برای اشخاصی که مبتلاء به سوء هضم و تخمه هستند به علت اینکه ترشی معده آنها را زیاد میکند منع شده است.

منثريت

در بيمارى منثريت كودكان. پاهای بچه را تا قوزك در يك كيلو و نيم پياز سفيد كه كاملا رنده شده باشد بگذاريد پس از گذشت ۹ ساعت خطر به كلى رفع خواهد شد.

در مورد منثريت قبل از اين كه پزشك به شما برسد، بايد صورت خود را از برگهای كلم كه در آتش كمى پخته شده باشد بپوشانيد.

موى سر

اگر موى سر را با محلول آب گرد و بشويند باعث حفظ مو و نرمى و درخشندگى آن ميشود.

اگر پوست موى سر را با آب شاهى مالش دهند موها را تقويت كرده و از ريزش آن جلو گيرى ميكند.

براى جلو گيرى او پوستهء سر و ريزش مو، مرهم گردو را به كار مبرند. طرز تهيهء مرهم گردو چنين است:

يك مشت شكوفهء تازء درخت گردو را نيم ساعت در سيصد و پنجاه گرم پيه خوك بنمك بجوشانيد و پيزيد.

بعد از نيم ساعت ظرف را از روى آتش برداريد و محتوى آن را در هاون بريزيد و خوب بكوبيد تا مخلوطى يكسان به وجود آيد. بعد آن را در ظرفى كه از چينى يا بلور است بريزيد و در جاي خشكى حفظ و نگهدارى كنيد و هر وقت به آن احتياج پيدا كرديد به پوست خود بماليد تا رفع خارش و پوستهء سر و ريزش مو را از شما بكنند.

برای جلوگیری از ریزش موهای سر، باید ده روز پی در پی، سر را با روغن زیتون مالش داد و قبل از خواب آن را بست و خوابید و صبح که از خواب برخاست آن را با آب نیمگرم و با صابون رختشوئی شست.

برای از بین بردن شوره، سر را هفته ای سه مرتبه با قرقرت بشویند و مواد اسید دار از قبیل: آب لیمو و تفاله سرکه، و غوره را تازه بکوبند و به سر ببندند و تا ۴ ساعت بعد بشویند.

گل ریواس، شاه تره، سدر، جوش را به مقدار مساوی در آب خیس نمود سر را با آن بشویند، جهت مو خوره و شوره نافع است.

اگر با جوشانده، برگ خشک مریم گلی به مقدار ۳۰ گرم در یک لیتر آب، سر را بشویند موجب تقویت پوست شده و از ریزش مو جلوگیری میکند.

محلول ۲۰ تا ۵۰ گرم روغن کرچک برای رفع شوره سر مفید است.

دمکرده قنطاریون برای جلوگیری از ریزش مو مفید است.

استعمال تنطوری اکلیل کوهی برای رفع شوره سر مفید است. ماساژ سر با جوشانده آن نیز برای این منظور انجام میشود.

جوشانده غلیظ آویشن شیرازی پیازهای مو را تقویت کرده و از ریزش آن جلوگیری میکند.

روغن گل نسترن و روغن گل همیشه بهار بسیار برای موی سرهایی که ریزش دارد نافع است.

برای رفع مو خورده، قهوه خام ۱۰ گرم، نخود خام ۱۰ گرم، دانه خشخاش ۱۰ گرم، روناس ساییده ۱۰ گرم، زرده تخم مرغ به قدر کافی که خمیر شود، شب بسر بسته

و صبح با آب گرم شستشو نموده و بعد از آنکه سر کاملاً خشک شد موها را با روغن زیتون خالص چرب نموده سر را با پارچه یا کلاه جمع نموده ببندند و تا ۸ ساعت بسته باشد که بوی روغن زیتون موخوره‌ها را به کلی از بین خواهد برد. برای درمان خارش سر باید تخم گشنیز را در آب جوشانده، آن را بخور نموده و بعد از بخور قدری صبر کرد تا عرق بدن خشک شود و آن گاه دو استکان از آب جوشیده را با قدری شکر میل نمود.

گل بابونه شیرازی را نرم کرده مثل حنا به سر بمالید، هم برای خارش سر و هم برای نرمی و زیبایی مو مفید است.

روغن زیتون را با روغن اوکالیپتوس به مقدار مساوی مخلوط نموده محکم بسر بمالید، از ریزش مو و طاسی سر جلوگیری میکند. با این دو روغن باید سر را هم شب و هم صبح ماساژ داد.

روغن زرده تخم مرغ برای رویاندن مو بسیار مفید است.

طرز تهیه - چند عدد زرده ی تخم مرغ را در ظرفی انداخته، روی آتش تند بگذارند تا آن زرده ی تخم مرغ بسوزد، همین که سوخت، از آن روغن می آید بهتر است که ظرف را اندکی کج بگذارند تا روغن پائین آید و در آنجا جمع شود.

هر روز يك عدد هلیله سیاه میل کنید تا موی سرتان سیاه بماند.

در قسمتی که موی سر ریخته اگر عصاره ترب بگذارید مو در می آید.

در هر ۲۴ ساعت همراه غذای خود نیم سیر پیاز بخورید که بواسطه گوگرد خود برای رشد موها بسیار لازم است.

برگ سدر را بر سر بمالید، مو را محکم و بلند و تقویت میکند و از ریزش

آن جلو گیری می نماید.

اگر موهای سرتان مریزد و یا دچار شوره موی سر شده‌اید، شصت گرم برگهای تازه یا خشک گزنه را با شصت گرم برگ تازه یا خشک گلپر در شیشه‌ای در گشاد بریزید و روی آن یک لیتر الکل نود درجه اضافه کنید و در آن را محکم ببندید و در آفتاب بگذارید تا پانزده روز بماند، بعد آن را صاف کنید و در شیشه دیگری بریزید، سه قاشق سوپخوری از این تنطور را با یک ربع لیتر آب مخلوط کنید و صبح و شب سر خود را با آن بمالید، بعد از مدت کمی خواهید دید که این عوارض به کلی تمام شده است.

صد گرم شیر شاهی آبی را بگیریید و با صد گرم الکل مخلوط کنید و ده قطره اسانس ژرانبوم را به این مخلوط اضافه کنید و سه ساعت بگذارید بماند. بعد پوست سر را دو یا سه بار در روز با این محلول مالش دهید. این محلول شهرت زیادی

در متوقف کردن ریزش موها و رویاندن مجدد آن دارد.

خوردن سیر به شرطی موی انسان را سیاه میکند که خود نسبت به این عنصر گرسنه نباشد. خوردن سیرهای وحشی و سیرهایی که نزدیک معادن منگنز کاشته می شوند و یا آن که بطور مصنوعی مقداری منگنز به آنها بعنوان کود می دهند بهترین وسیله مشکی شدن مو می باشد.

بهترین راه برای جلوگیری از ریزش مو، خوردن انواع ویتامینهای (ب) و مالیدن آنها به موی سر است. شستن مو با ماست و آب ماست از ریزش مو جلو

گیری میکند. شستن مو با صابون یا شامپوهایی که در آن کمی جوهر ماست ریخته باشند روشی است که در صنعت از آن استفاده ی زیاد میشود. محلول چند قطره نفت در الکل نیز یکی از داروهای ضد ریزش مو است. دستور زیر یکی از طرق جلوگیری از ریزش مو میباشد که در بین دهاتیهای ایرانی زیاد مرسوم است:

يك عدد خیار بزرگ را که کاملاً رسیده و زرد شده است از وسط به دو نیم
مینمایند
ولا بلای گوشت و تخم آن مقداری جو فرو میکنند و در حقیقت جو را در وسط
آن
میکارند، پس از چند روز جو از آب خیار استفاده کرده جوانه زده و سبز میشود و
پس از
مدتی خشک میگردد و بعد آن را کوبیده و مخلوط با حنا یا ماست بسر می بندند و
به این
طریق ویتامین زیادی از آن جذب موی سر شده، مو را تقویت و از ریزش آن
جلو گیری میکند.
برای رفع شورهء سر، وازلین ۸ مثقال، روغن کرچک ۴ مثقال، اسید گالیک
۳ گرم، اسانس لاواند ۱۵ قطره درهم آمیخته روزی يك قاشق قهوه خوری بر
سر بمالید.
مداومت در خوردن والک سبب ریزش موی سفید و در آمدن موی سیاه بجای
آنست و از این نظر شباهت زیادی به سیر دارد.
شستشو با جوشانده برگ چغندر شوره و چربی سر را از بین میبرد و شپش
را نابود میکند، ضماد برگ کوبیده چغندر با حنا جهت رویاندن مو و رشد آن
مفید است.
اگر ریشه ی گزنه را در الکل شصت درجه خیس کنید، و آن را پانزده روز
در آفتاب بگذارید و بعد صاف کنید مایعی بدست میآید که چنانچه سه قاشق آن را
با آب مخلوط کرده، بسر بمالید از ریزش مو جلو گیری منماید.
هر وقت لازم شد سر خود را حداقل يك بار در هفته با شامپویی که از گیاهان
طبیعی درست شده است بشوئید. هیچ وقت، چربی و الکلهای تجارتي را که به
ریشه موها حمله میکند و آن را سست وضعیف مسازد مورد استفاده قرار ندهید.
لیمو از طاس شدن سر جلو گیری میکند. اگر لیمو را به موها بمالند. آن را

تقویت میکند و چربی و شوره را از پوسته موی سر دور میکند. برای اینکه مو صدمه نبیند، باید غذاهائی از قبیل زرده تخم مرغ، کلم و آرد لوبیای ژاپونی و هویج که دارای اسید پانتوتنیک است میل کرد و مو را گاه و بگاه برس زد تا گرد و خاک و شوره‌هایی که در آن جمع شده از بین برود و جریان

خون در پیاز مو سریع تر شود.

پس از برس زدن، خوب است ماساژی هم بسر بدهیم تا پیاز مو قوت بگیرد.

افرادی که موی سرشان میریزد بهتر است در هنگام استحمام، صابون بسر نزنند و سر خود را با زرده ی تخم مرغ مخلوط با روغن زیتون بشویند. جوانان خوبست کلاه نگذارند زیرا از رشد مو جلو گیری میکند. موهم مثل يك موجود زنده، تغذیه و رشد میکند و مسمیرد. عمر مو در حدود ۱۵۰ روز است. وقتی که این سن طی شد، مو میریزد و اگر پیازچهء مو سالم باشد، يك موی دیگر بجای آن رشد میکند، والا طاسی عارض انسان می گردد: پس مو اگر گاهیگاهی بریزد خطرناك نیست ولی وقتی که کرارا به مقدار زیاد بریزد، نشانهء بروز نخستین عوارض طاسی است. برای جلوگیری از طاسی باید با یکی از روغنها (مثلا روغن بادام) پوست سر را سخت مالش داد. البته در اثناء این عمل مو میریزد، ولی این ریزش مو سودمند است، زیرا در نتیجه مالش، پیاز مو قوت گرفته، موی بهتری خواهد روئید. برای اینکه غذای کافی به پیاز مو برسد، باید غذاهائی که دارای ویتامین (آ و ب) مخلوط هستند خورد.

برای جلوگیری از سفید شدن مو، باید ویتامین (ب) کمپلکس باندازهء کافی مصرف کرد. ماده ای در ویتامین کمپلکس وجود دارد که از سفید شدن مو

جلوگیری میکنند.

ولی سفید شدن مو عوامل مختلفی دارد. چنانچه عاملش فقدان ویتامین (ب) کمپلکس باشد میتوان آن را با خوردن غذاهائی که به مقدار زیاد ویتامین (ب) دارند، بر طرف کرد، ولی اگر عاملش چیزی دیگر باشد، درمان دیگری لازم دارد. در هر حال ویتامین (ب) کمپلکس برای تقویت مو و براق کردن آن چیز بسیار مفیدی است. کسانی که به موی خود علاقه دارند باید از این ویتامینها حداکثر استفاده را بکنند.

ولی این را هم باید در نظر داشت که خوردن ویتامین (ب) کمپلکس و ویتامین (آ) موقعی مؤثر واقع میشود که اعصاب انسان تحت فشار غصه و نگرانی نباشد. والا اگر شخص در معرض تند باد عواطف منفی قرار گرفته باشد، فایده ای از خوردن ویتامینهای فوق الذکر بر نخواهد گرفت.

کسانی که نان جو می خورند موی سر شان نمی ریزد چون جو داری ویتامین (ب) زیادی است.

خوردن برنج پوست نکنده سبب میشود که موی سر نریزد و سفید نشود. برای جلوگیری از سفید شدن موها، بهترین غذا چلتوک برنج است. بهتر است روزانه نیم سیر پوست چلتوک یا گرد چلتوک را با لیمو عمانی دم کرده میل نمائید و بقیه پوست برنج را در کمی آب بجوشانید و آن را صاف کنید و آب آن را با هر غذایی که میل دارید، مخلوط کرده بنوشید، کسانی که برنج را به این صورت بخورند نه پیر میشوند و نه موی سرشان می ریزد و نه سفید میشود. اگر سر شما از فرط ریزش مو رو به طاسی است. با کلسترول مبارزه کنید چون این کلسترول است که جلوی عروق شعریه را گرفته و نمی گذارد خون به پیازهای مو برسد.

اگر گرفتار موخوره هستید، با کلسترول مبارزه کنید. یعنی از برنج

پوست نکنده کته تهیه کنید و با ماست خوب و سوپ پوست چلتوک و آب چلتوک میل کنید و نیز آب شنبلیله را گرفته، با آن موهای خود را نمناک سازید هر روز با شدت موها را به دست گرفته کمی بکشید تا از شر موخوره خلاص شوید. برای پرپشت کردن و زیاد نمودن موی خود باید تا متوانید از سبزیها استفاده نمایید.

نعناع - تره تیزک - بولاغ اوتی - برگ کلم - تربچه و از همه بهتر شنبلیله را پخته و به غذای روزانه خود اضافه کنید تا دارای موهای زیاد و پر پشت شوید. سبزیها دارای آهن و هورمونهای مخصوصی هستند و این هورمونهای نباتی مخصوصا در شنبلیله زیاد است،

خیار - پیاز - کلم و ترب دارای گوگرد هستند و غذای مو می باشند. چلتوک و سبوس، علاوه بر داشتن ویتامین دارای سیلیس نیز می باشند و این سیلیس برای استحکام مو لازم است.

برای پرپشت کردن ریش و سبیل، بهترین دستور استفاده از هورمون دنبلان است و باید آن را به صورت ورقه‌های نازک در آورد و در روی صورت گذاشت و یا

کوبیده و به قسمتهای مورد نظر مالید و بعد از يك ساعت صورت را شست. این دستور از کوسه شدن نیز جلوگیری می نماید.

نفخ شکم

هر چند معروف شده است. پیاز دیر هضم میشود ولی بر روی مخاط و غده‌های شکم، عمل مناسب و مفیدی را انجام میدهد که به هضم دستگاه هاضمه کمک میکند.

معمولا کمی شکر که موقع پختن روی پیاز مریزند، هضم آن را آسانتر مسازد، بدون اینکه طعم و مزه آن را تغییر دهد.

کسانی که غذا را به سختی هضم میکنند و یا نفخ و درد شکم دارند. اگر چند

روز از رژیم زیر پیروی کنند به زودی شفا خواهند یافت:

- ۱ - صبحانه: سوپ پیاز با چند تکه نان.
- ۲ - ناهار: املت پیاز، پوره پیاز، نان کره مالیده با پیاز خام رنده شده.
- ۳ - شام: طاس کباب پیاز با روغن زیتون و شیره گوشت با آب نمکدار که موقع کشیدن روی آن سر شیر تازه بریزید.
- ۴ - موقع خواب چند برش نان که روی آن کره مالیده شده با پیاز زنده شده.

در بعضی دهات معمول است که اگر کسی شبی در خوردن افراط کرده باشد فردای آن شب سوپ پیاز نخورد. این نکته را هم باید در نظر داشت که برای تهیه سوپ پیاز بعنوان دوا نباید پیازها را سوزانید، بلکه باید رنگ آن بر گردد و باید با سوپی آن را خورد که صاف نکرده باشند.

برای تهیه پوره پیاز، باید پیازها را در آب پخت. پس از اینکه پخته شد، له کرده و کمی نمک به آن زده و کره به آن اضافه نمایند. کسانی که از خوردن پیاز خام خوششان نمی آید و به آن عادت نکرده اند میتوانند پیاز را به قطعات گردی بریده و چند ساعت آن را در روغن زیتون بخیسانند،

برای بر طرف کردن نفخ شکم دمکرده ۲۰ الی ۳۰ گرم گل آویشن در یک لیتر آب مفید است.

زیره کرمان در بر طرف کردن نفخ شکم استاد است! اگر چند دانه زیره کرمان را در هاون بکوبید و آن را با مقدار خیلی کم آب جوشیده مخلوط کنید و به اندازه یک قاشق چایخوری میل کنید، نفخ شکم فوراً بر طرف میشود، خوردن کمی میخک با غذا موجب هضم شدن غذا میگردد. برای بر طرف نفخ، مطبوخ آن خورده میشود. افراط در خوردن مطبوخ گل میخک مضر است.

نیم استکان جوشانده هل کوبیده در گلاب را با قند بیاشامید.
پیش از غذا يك فنجان از دمکرده گل بابونه را با نبات بنوشید.
اسانس ترخون به مقدار ۳ تا ۵ قطره روی يك حبه قند برای دفع نفخ شکم
مصرف میشود.

دمکرده تخم گشنیز نفخ معده را بر طرف میکند. مقدار مصرف آن يك
قاشق چایخوری تخم گشنیز در يك فنجان آب جوش است که باید بعد از غذا
مصرف شود،

دمکرده یا خام پوست لیمو نفخ را از بین می برد.
برای رفع نفخ باید ۴ الی ۸ گرم زنجبیل را در نیم لیتر آب مدت ده دقیقه
دم کرده بنوشید.

زیره سیاه برای رفع نفخ مفید است.

سبزاب را برای رفع نفخ صرف کنید.

سوسنبر بادشکن است. مقدار مصرف آن ۱۰ تا ۱۵ گرم در يك لیوان آب
جوش می باشد.

فرنجمشک ضد نفخ شکم است.

مرزنگوش بادشکن است. مقدار مصرف آن يك قاشق مرباخوری از گیاه
خشك مرزنگوش در يك لیوان آبجوش است.

بلسان بادشکن است.

برگ بو، ضد نفخ است. مقدار مصرف آن چهار گرم برگ بوی خشك

يك ليوان آبجوش است.

احتیاط:

اگر عناب زیاد خورده شود نفاخ است. مصلح آن شکر و مویز می باشد. سیر برای کودکان شیر خوار، خوب نیست و مصرف آن دربارۀ این اشخاص منع شده است. زیرا در مورد بچه‌ها، شیر را فاسد کرده و آنها را مبتلا به نفخ شکم و دل درد میکند.

پوره‌هایی که از سیب زمینی درست میشود باید کاملاً با آب دهان آمیخته کرد و آهسته آهسته آن را فرو داد والا اگر کاملاً با بزاق دهان آمیخته نشود در شکم تخمیر شده و تولید دل درد نفخ شکم خواهد کرد. بهداشت دوره نقاهت

در دوره بهبودی پس از ناخوشی باید مزاج را از هر حیث تقویت کرد. بهترین رژیم برای بازگشت تندرستی کامل در دوران نقاهت در اثر هر بیماری و مرضی باشد رژیم انگور است.

باید در هر وعده غذا يك يا دو كيلو انگور، صد یا صد و پنجاه گرم نان برشته یا يك بشقاب کتهء برنج یا يك بشقاب سیب زمینی یا پنج تا شش موز مصرف گردد.

شیر بادام برای اشخاصی که از بستر بیماری برخاسته و دوره نقاهت را می گذرانند مفید است. طرز تهیه شیر بادام این گونه است: پنجاه گرم بادام شیرین و پنجاه گرم شکر (البته اگر غسل را انتخاب کنید بهتر است) و يك لیتر آب را حاضر کنید.

بادامها را بعد از اینکه در آب نیم گرم ریختید و خیسید پوست بکنید و آن را در هاونی که کمی آب سرد در آن ریخته‌اید بکوبید تا خمیری بدست آید.

بعد از آن این خمیر را با آبی که مانده است مخلوط کنید. شکر را در آن بریزید و به هم بزنید تا خوب حل شود، بعد آن را از صافی نازکی بیرون کنید و صاف کنید.

دستور دیگری که برای تهیه شیر بادام هست اینست که دوازده بادام را که با پوست آن شکسته اند دوازده دقیقه در نیم لیتر شیر بجوشانند و بعد آن را در صافی نازکی صاف کنند.

مصرف مارچوبه برای کسانی که دوره نقاهت را می گذرانند توصیه میشود. مارچوبه فسفر زیادی دارد.

پوره شاه بلوط پوست کنده به اشخاصی که دوره نقاهت را می گذرانند توصیه میشود، شاه بلوط پوسته سختی دارد و باید آن را این گونه پوست کند: با کارد کوچک آشپزخانه، دور تا دور پوست شاه بلوط را باید شکاف بدهیم و آن را در قابلمه ای که آب سرد دارد بریزیم و روی آتش بگذاریم تا یک دقیقه بجوشد.

بعد باید قابلمه را از روی آتش برداریم و دو تا دو تا، یا سه تا سه تا شاه بلوطها را از آب در آوریم و پوست بکنیم تا گرم گرم پوست آنها کنده شود. اگر یک دقیقه آنها را از آب داغ بیرون بیاوریم پوست قهوه ای رنگ خشکی که روی میوه شاه بلوط را فرا گرفته است خشک میشود و در نتیجه پوست کردن آن مشکل می گردد.

دستور تهیه پوره شاه بلوط چنین است:

شاه بلوط را پوست بکنید و در آب با یک شاخه کرفس که آن را معطر خواهد ساخت بپزید،

البته پختن شاه بلوط باید آهسته با آتش ملایمی صورت بگیرد. اگر آتش تند باشد مغز شاه بلوط سفت مانده و وقتی پوره شود پوره آن زبر و سفت خواهد ماند.

وقتی شاه بلوط به خوبی پخت، آن را در صافی بریزید و نرم کنید تا به شکل پوره در آید.

بعد پوره را روی آتش تندی بگذاری و با قاشق دائما به هم بزنید. سپس پوره سبزی یا شیر را با کمی کرده و نمک به آن اضافه کنید و به هم بزنید. مصرف اسفناج برای رفع نقاهت بعد از بیماری مفید است. چون انجیر سهل الهضم است به اشخاصی که دوره نقاهت را می گذرانند مصرف آن توصیه میشود.

آب پرتقال بری کسانی که دوره نقاهت را می گذرانند بسیار مفید است، خرما چون مقوی و ترمیم کننده بدن است برای دوره نقاهت غذای مناسبی است.

لرزانک زرد آلو برای اشخاصی که از بستر بیماری برخاسته اند و دوره نقاهت را میگذرانند غذایی عالی و مطلوب است.

نقرس

نقرس ورم و آماس و درد شدیدی است که در پا و بند انگشتان و به خصوص در شصت پا بروز میکند. این مرض بیشتر در اشخاصی که سنشان از شصت گذشته باشد

پیدا میشود و غالبا در نیمه شب، شصت پا بشدت درد مگیرد و تا صبح به انسان رنج

مدهد ولی روز تسکین می یابد و باز شب بعد درد عارض میگردد و تا چند شب به همین

ترتیب تکرار میشود و پس از دو هفته ممکن است بهبودی یابد. از شش ماه یا یکسال دوباره عود میکند. این بیماری غالبا در اثر پرخوری و حرکت نکردن و اختلال

عمل کبد و جمع شدن املاح در مفصل انگشت پا تولید میشود. معالجه آن با خوردن

غذاهای نباتی و آب میوه و آب سبزی و پرهیز از گوشت و چربی و مالیدن روغن مسکن در موضع درد و گرم نگاهداشتن پا صورت می گیرد.
بیماری نقرس در اثر افراط در تغذیه مواد آلومینی بوجود مآید و حاصل افراط اینست که بسیاری از فضولات سموم در خون پیدا میشود و باعث ایجاد بیماری نقرس می گردد.

این فضولات در لنف جمع شده و در شصت پا متمرکز میگردد و تولید نبض شدید و دائمی میکند. نقرس در حالت شدید، دردهای غیر قابل تحملی دارد و گاهی منجر به اختلالات مغزی میشود.

برای معالجه نقرس باید تخم مرغ، ماهی، پنیر، گوشت را از غذای حذف کرد.

معالجه نقرس را باید با رژیم انگور و حمام آفتاب و حمام گرم توأم کرد. برای حمام گرم، شبها باید پاهای خود را در طشتی از آب گرم به مدت نیم ساعت یا

یک ساعت نگهدارید.

آب انگور را میتوانید با آب لیمو و یا پرتقال و یا میوههای دیگر نیز صرف کنید و در این صورت میتوانید به تناوب یک روز آب انگور بخورید و روز دیگر آب لیمو و میوههای دیگر را بنوشید.

برای معالجه نقرس هر روز یک فنجان جوشانده شیرین آرتیشو را میل کنید. برای تهیه این جوشانده چهار برگ آرتیشو را در یک لیتر آب آهسته آن قدر بجوشانید تا به هفتاد و پنج سانتی لیتر تقلیل یابد.

یک شلغم را بپزید و آن را ریز ریز کرده به شکل فرنی در آورید و مثل ضمادی روی جاهائی که درد میکند بگذارید،

خوردن یک لیتر آب هویج خام صبح ناشتا در درمان نقرس بسیار مفید است.

مصرف آلو برای معالجه نقرس توصیه میشود.
برای درمان نقرس چهار مثقال سنا را بجوشانید و آب آن را بنوشید.
انگور فرنگی باندازه ادرار آور است و مصرفش برای مبتلایان به نقرس
توصیه میشود.
مصرف سیب را به اشخاص مبتلا به نقرس توصیه می کنند.
گیلاس چون ادرار آور است در معالجه نقرس مؤثر واقع میشود.
هندوانه سموم بدن را دفع میکند و برای مبتلایان به نقرس مؤثر و مفید
واقع میشود.
گل طاووسی در معالجه نقرس مصرف میشود. مقدار مصرف آن يك قاشق
قهوه خوری در يك لیوان آبجوش است. ولی نباید بیش از سه فنجان از دم کرده
آن مصرف شود،
تخم شنبلیله برای نقرس مفید است.
سبزاب مدر است و برای درمان نقرس نافع می باشد.
ریشه برگ بابا آدم، مدر و برای معالجه نقرس مؤثر است.
سی تا شصت گرم ریشهء سنگ را در يك لیتر آب مدت نیم ساعت بجوشانید و
صبح ناشتا بین غذاهای اصلی بخورید. مصرف این جوشانده برای اشخاصی که
مبتلا به نقرس شده اند توصیه شده است.
آبی که برای پختن خودسنگ به کار مرود نیز دارای همان خواص است
و در مورد معالجه و درمان این بیماری مصرف می گردد.

جوشاندهء گل باقلا به مقدار سی تا شصت گرم برای يك لیتر آب، نوشابهء مدری است که اگر در فواصل غذا يك فنجان آن مصرف گردد برای نقرس، بسیار مفید است.

مصرف ترب سیاه برای درد نقرس تجویز شده است.

برگهای سفت و خارجی کلم برای درمان نقرس مصرف میشود. برگها را به كمك يك بطری یا نورد له کنید و کمی روی آتش بگذارید تا بپزد. بعد آن را روی عضوی که درد میکند بگذارید و با پارچه پشمی ببندید، هر روز این ضماد را دو یا سه بار تجدید کنید.

برای معالجه نقرس باید هر روز پاها را به مدت پانزده دقیقه حمام خیلی گرم داد و بعد مدت پنج دقیقه حمام سرد گرفت و بعد آب پنج عدد لیمو و دو عدد سیر را گرفته و نوشید.

دمکردهء برگ انگور فرنگی به مقدار سی تا پنجاه گرم يك لیتر آب ادرار آور است و مصرف آن به مقدار دو تا فنجان در هر روز برای عفونتهائی که منشأ آن زیادی اسید اوریک است. از جمله نقرس تجویز می گردد. توت فرنگی مقدار زیادی اسید سالیسیک در خود نهفته دارد که بر روی کیسهء مثانه و مفاصل، عمل قابل توجهی میکند، به همین جهت است که آن را به بیمارانی که مبتلا به نقرس، هستند تجویز مینمایند. بیماری نقرس را با رژیم لیمو میتوان درمان کرد این رژیم بدین گونه است:

در هفته اول هر روز آب يك لیمو را صبح ناشتا بنوشید. در هفته دوم آب دو لیمو، هفته سوم آب سه لیمو، هفته چهارم آب چهار لیمو و هفته پنجم آب پنج لیمو و هفته ششم، آب شش لیمو و هفته هفتم آب هفت لیمو، سعی کنید تا نهار چیزی میل

نکنید. غذای خود را نیز از میان سبزیجات و میوه‌ها انتخاب کرده و گوشت و چربی را نخورید. به رژیم خود تا چند هفته ادامه دهید و در این مدت آب پنج یا هفت لیمو را هر روز صبح بنوشید. سپس هفته به هفته از تعداد لیموها کم کنید تا به روزی يك لیمو برسید.

صد گرم گل اسطوخودوس را که خشک شده باشد در يك لیتر روغن زیتون بخیسانید و ظرف آن را هشت روز در مقابل آفتاب بگذارید و این روغن مخلوط را برای معالجه جاهای دردناک بدنتان به کار ببرید. مالش با روغن زیتون و گل اسطوخودوس دردهای نقرس را تخفیف میدهد.

تره فرنگی پخته، درد و سوزش نقرس را تسکین میدهد و باید روز يك بار تره فرنگی را به ترتیبی که در زیر شرح مدهیم تهیه کنید و روی ناحیه درد بگذارید:

تره فرنگی را با آب بپزید و بعد آن را در ظرفی که پر از سرکه است بیست و چهار ساعت بخیسانید و بعد بر گهای آن را روی ناحیه درد نقرس ضماد کنید. سی تا چهل گرم کاکل ذرت را در يك لیتر آب پنج دقیقه بجوشانید و پانزده دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف کرده روزی پنج بار و هر بار نیم فنجان از آن مصرف

کنید فوق العاده مفید است و پس از مدتی دردهای نقرس را آرام میکند. اگر جوشانده

کاکل ذرت به مدت طولانی مصرف گردد موجب بهبود محسوس درد مفاصل میشود.

پانصد گرم روغن زیتون را با پانصد گرم صمغ کاج در ظرفی بریزید و آن ظرف را در دیگی که آب جوش دارد روی آتش بگذارید و آهسته آهسته به هم بزنید تا صمغ و کاج خوب در روغن زیتون حاصل شود. این مخلوط را روی جای درد نقرس بمالید و مالش دهید درد نقرس تسکین خواهد یافت.

سیر را در هاون خوب بکوبید که نرم شود. بعد آن را در پارچه نازکی به

پیچید و روی جاهای دردناک ناشی از نقرس بگذارید.
برای معالجه نقرس باید مدتی از صرف غذاهای چرب و گوشتی خودداری
کرد و سالاد و بویون کرفس را مصرف نمود. ضماد کرفس خام با آب لیمو را روی
شست پای خود بگذارید زیرا مرکز نقرس همیشه از شست بزرگ پا شروع
میشود. حمام پا به مدت دو ساعت در آب گرمی که چند برگ کرفس را در آن
انداخته‌اید، بسیار مفید است. رژیم کرفس برای معالجه نقرس مؤثر است و بیمار
باید غذای خود را بیشتر از آب کرفس، بویون کرفس و سالاد کرفس با لیمو و
پیاز و یک حبه سیر ترتیب دهد. البته نقرسه‌های مزمن و خیلی سخت دیرتر بهبود
می‌یابد ولی به هر حال اگر بیمار مبتلا به آن صبر و حوصله کند و با طبیعت جلو
برود

بهبود می‌یابد،

بیست گرم ساقه و برگ و گل گاو زبان خشک را در نیم لیتر آب سرد بریزید
و ظرف آن را روی آتش ملایمی بگذارید تا چند دقیقه بجوشد. بعد که ساقه و
برگها خوب پخت آن را از روی آتش بردارید و پانزده دقیقه بگذارید، دم بکشد.
سپس هر روز چهار فنجان از این جوشانده دم کرده را به فاصله هر فنجان نیم ساعت
به نیم ساعت بنوشید.

کسانی که دچار نقرس شده اند اگر دم کرده برگ درخت گردو مصرف
نمایند مطمئن باشند که بهترین داروی درد خود را استعمال کرده اند.
طرز تهیه: بیست تا سی گرم پوست سبز گردو یا برگهای درخت گردو را
که خشک شده است در یک لیتر آب جوش بریزید و دوازده دقیقه بگذارید بماند
تا دم بکشد. بعد آن را صاف کنید و قبل از هر غذا یک فنجان از آن را بنوشید.
سیب زمینی ترشی برای اشخاصی مبتلا به نقرس مطبوع و مفید است.
پرتقال و موز و کشمش و انجیر خشک ضد (نقرس) است.

ریشهء رازیانه، ادرار آوری قوس است و در نفرس جوشاندهء آن را به مقدار ۳۵ گرم در يك لیتر آب مصرف می کنند.
جوشانده برگ کرفس به مقدار ۴۰ گرم در يك لیتر آب مقوی و مدر است و در درمان بیماری نفرس فوق العاده مؤثر می باشد.
جوشاندهء کرفس قمری اگر تازه باشد به مقدار پنجاه گرم و اگر خشك باشد بیست و پنج گرم آن با يك لیتر آب همان خواص جوشاندهء برگهای کرفس را دارد.

خربزه چون ملین و مدر است مصرف آن برای اشخاصی که نفرس دارند تجویز شده است. ولی در هر حال خربزه باید کاملاً رسیده باشد و کال نباشد و باید همیشه آن را قبل از غذا خورد.

تانن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسید اوریک با به هر اندازه و مقدری باشد حل میکند. به همین جهت است کسانی که مبتلا به نفرس و درد مفاصل

می باشند گلابی برای آنها فوق العاده مفید است و یکی از میوههائی که جای داروهای گرانبها را در معالجه امراض آنها به عهده گرفته است. ولی باید در هر حال گلابی رسیده و لطیف را انتخاب کنند و مصرف نمایند.
احتیاط:

مصرف مارچوبه برای اشخاص مبتلا به نفرس ممنوع است.

واریس

مرضی است که بر اثر تورم ورید و گشادی رگهای پا بخصوص در ناحیه ساق پا بوجود می آید.

چون پیاز، ادرار آوری قوی است، مصرف آن در بیماری ورم ساق پا که بهبودش احتیاج به ادرار زیاد دارد مفید است.

مصرف يك حبه سير صبح ناشتا، انواع ورمهای پا را درمان میکند. زیرا سير خاصیت تصفیه کننده خون دارد.

آب چغندر را اگر با گل ارمنی مخلوط کنند و نیم گرم که هست روی ورم پا بمالند ورم پاها را خواهد خوابانید.

اگر آب لیمو را از رو، به پوست ساق پا بمالند و مالش دهند پاها را تقویت کرده و انواع واریس را معالجه میکند. مالش پاها با آب لیمو از خارج باید توأم با نوشیدن آب لیمو از داخل باشد و باید هر روز آب ده تا پانزده لیمو را گرفته و نوشید.

آب لیمو تنها غذایی است که از راه داخل بدن انواع واریس را معالجه میکند.

برای درمان واریس جوشانده بنفشه فرنگی را به مقدار ۶۰ گرم در يك لیتر آب مصرف کنید.

کسانی که پاهای دردناک و حساس دارند باید حامل تیول بگیرند و بعد از آن با آب لیموی تازه پاها را مالش دهند.

ضماد برگ چغندر با اسید بوریک جهت ورم پشت پا مفید است.

ضماد برگ تازه درخت چنار برای ورم زانو مفید است.

مراقبت از پاها

زنان، چهار مرتبه بیشتر از مردها به درد پا و ناراحتیهای مربوط به پا، دچار می شوند. کفشهای پاشنه بلند زنان برای پا زیان آور است. زیرا سنگینی بدن

را جلو می کشد و ماهیچه‌های مربوط را کوتاه میکند و مهره‌های پشت را از شکل و توازن خارج می سازد بهتر است در عوض کفشهای پاشنه بلند. کفش راحت پوشید. بهترین ورزش برای پا، برهنه راه رفتن است که دارای فواید زیاد و خاصیت درمانی است. همانطور که کفش تنگ بسیار باعث آزار پاهاست، جوراب

خیلی کوتاه و نامناسب هم بر سر انگشتان و عضلات پا فشار می آورد، پا احتیاج به تحرك و ورزش دارد و استراحت زیاد برای آن مفید نیست. یکی از علل رنجوری پاها، نشستن در صندلیهای راحتی و چرخدار و نیمکتهای باغ به منظور استراحت ممتد است. در حالی که ورزش ملایم و حرکت آرام و تقویت عضلات و اعصاب پا فوق العاده مفید است و بر عمر انسان می افزاید.

و با و با مرضی است واگیر و خطرناک که هر وقت بروز کند عده ی کثیری را مبتلا مسازد. سرایت آن به وسیله میکروب مخصوصی است که در آب و مأكولات تولید میشود. گاهی بطور ناگهانی بروز میکند. و در ظرف چند ساعت چندین نفر را هلاک مسازد. و به این سبب وبای صاعقه نامیده میشود. عوارض آن قی و اسهال شدید، سنگینی در قلب و معده، پیدا شدن دانه‌های سفید شبیه برنج خیس خورده در مدفوع مریض، کبود شدن لبها و گونه‌ها، انقطاع بول، احساس برودت شدید و عطش مفرط، کند شدن نبض، فرورفتگی چشمها و گونه‌ها، گرفتگی صدا، خشکیدگی پوست بدن (بطوری که اگر آن را با دست بکشند و فشار بدهند تقریباً به همان حالت باقی ممانند، زیرا حالت ارتجاعی خود را در اثر کم شدن مایعات بدن از دست میدهد) می باشد.

در مواقع شیوع بیماریهای عفونی مثل و با و طاعون، جویدن تر خون برای جلوگیری از سرایت مرض توصیه شده است.

بوئیدن پوست و برگ نارنج مفرح، و دافع طاعون و هوای وبائی است. سیر، خصوصاً ترشی سیر برای جلوگیری از بلای و با توصیه شده است. آب لیمو به مقدار زیاد، باسیلهای و با را نابود میکند.

ورم پوستی و جلدی و داخلی*

ضماد سیب زمینی خام رنده کرده، مرهمی عالی برای ورم و ترك خوردگی - هائی است که بر اثر سرمازدگی ایجاد میشود.

سی گرم برگ انگور فرنگی سیاه را با مقدار هموزن آن شیرین بیان مخلوط کنید و با يك لیتر آب بجوشانید. این جوشانده خیلی خنك و برای عفونتهایی که منشأ آن تورم شکم لا روده‌هاست بسیار مؤثر می باشد، شربت بادام شیرین، برای تورم اعضای تناسلی مفید است. يك كيلو بادام را پوست بکنید و آن را در هاونی که آب دارد بکوبید تا خمیری به دست آید. این خمیر را در يك لیتر آب و پانصد گرم شکر حل کنید و بعد آن را در صافی با فشار صاف کرده و هفتصد گرم قند و دویست و پنجاه گرم عرق بهار نارنج به آن بیفزائید.

آب به را بگیریید و هموزن آن شکر اضافه کنید و بجوشانید تا به قوام آید. شیره ای که بوجود می آید برای درمان ورم شدید امعاء فوق العاده مفید است. آب لیمو خاصیت ضد عفونی دارد و مصرف آن را در مورد بیماریهائی که علتش تورم مخاط باشد تجویز می کنند. کنجد ورم را می خواباند. مصرف زغال اخته فرنگی در ورم حلق توصیه شده است.

* امراض جلدی در صفحات ۹۵ و ۱۶۷ و ۱۹۱ این کتاب به چاپ رسیده است.

کسانی که مبتلا به بیماری ورم امعاء هستند باید خربزه مصرف کنند.
پیاز چون حاوی ید است. امراضی را که مربوط به سیستم لنفاوی است
مثل ورم غده‌ها درمان میکند.
جوشاندهٔ برگ‌های اکالیپتوس به مقدار ۲۰ گرم در یک لیتر آب برای رفع ورم
نافع است.
اگر بر اثر سقوط از بلندی عضوی از بدن ورم کرده آن را با روغن زیتون
یا روغن کنجد یا روغن گلسرخ بمالید.
اگر شیره تخم کدو را بگیرید و در شیر یا آب بپزید، برای رفع درد و ورم
مجاری ادرار مفید است،

عوارض کمبود، یا ازدیاد ویتامینها

ویتامینها نه نیرو دارند و نه نیرو می باشند، بلکه اجسامی هستند که مواد تولید انرژی به وسیله آنها به کار می افتند و انرژی را نظم و ترتیب می دهند. ویتامینها عملیات بدن را تنظیم می کنند، بدون آن که خود وارد ترکیب آنها شوند، پختن و انبار کردن مواد غذایی قسمتی از ویتامینهای آنها را ضایع می سازد. انسان در تمام دوره‌های عمر خود شاید در مجموع، بیشتر از دو کیلو گرم از ویتامینهای گوناگون را مصرف نکند. ولی همین مقدار کم، سلامتی او را تأمین می نماید، خوردن ویتامین ضروری است ولی زیاد خوردن آن هم ضرر دارد. فقط مقدار کم آن مفید است. اگر از يك ویتامین به مقدار زیاد مصرف شود باید به ویتامین

دیگری برای رفع ضرر آن متوسل گشت.

ویتامین (آ) در کره و چربیهای حیوانی پیدا میشود. ولی در روغنهای نباتی وجود ندارد، از این جهت خوردن چربیهای حیوانی برای انسان ضروریست و کسانی که به علت عوارض کبدی از خوردن روغنهای حیوانی ممنوع می شوند باید ویتامین (آ) را از منابع دیگر تهیه نمایند.

روغن کبد ماهی مقدار زیادی از این ویتامین دارد.

این ویتامین در نباتات به شکل دیگری است و کبد انسان آن را تبدیل به ویتامین (آ) می نماید. این ماده که کاروتن نام دارد برای اولین بار در هویج کشف شد و نام آن را از این گیاه گرفتند.

جعفری، اسفناج، گزنه، کاهو، والک، کاسنی و نخود سبز از این ویتامین زیاد

دارند. آلو، انبه و گوجه فرنگی منبع این ویتامین هستند. پوست میوه‌جات معمولا از این ویتامین زیاده‌تر از سایر قسمت‌های میوه دارد، مخصوصا موقعی که رسیده باشند. به همین جهت باید حتی المقدور میوه‌ها را با پوست خورد.

پوست خیار وقتی زرد میشود از این ویتامین دارد ولی نباید آن را خورد. فقط می‌توان از آب آن استفاده کرد، فلفل سبز وقتی قرمز میشود پوستش مقدار زیادی از این ویتامین پیدا میکند.

رنگ زرد و سرخ پوست اکثر میوه‌جات از این ویتامین است رنگ زرده تخم مرغ به علت داشتن ویتامین (آ) می‌باشد، ویتامین (آ) مقاومت مخاط و پوست را در برابر امراض جلدی زیاد میکند و کمبود آن سبب بثور* جلدی و اگزما میشود، ویتامین (آ) برای فشار خون مفید است و کار غدد داخلی را آسان می‌نماید، ویتامین (آ) یکی از عوامل مؤثر بینایی است که در روی شبکه چشم وجود دارد و آن را در مقابل عفونت حفظ میکند. اگر این ویتامین به چشم نرسد شخص مبتلا به شب کوری میشود و قرینه چشم ورم میکند.

ویتامین (آ) عامل رشد سلولها است، پس وقتی این ویتامین کم باشد زخمها هم دیر جوش می‌خورند. یکی دیگر از عوارض کمی ویتامین (آ) پیدا شدن سنگ مثانه است.

در تبدیل کاروتن به ویتامین (آ) صفرا نقش حساسی دارد اگر در خوردن ویتامین (آ) و کاروتن افراط شود شخص زیاد چاق میشود و بعید نیست که در ایجاد سرطان مؤثر باشد.

بزرگ شده کیسه صفرا در نتیجه زیاد خوردن ویتامین (آ) می‌باشد. زیادی کاروتن شخص را مبتلا به یرقان می‌نماید که زردی آن در چشم و کف دست و پا مشاهده میشود

* بثور جمع بثر بمعنی جوشهای روی پوست است.

چنانچه کبد انسان در نتیجهء افراط در خوردن چربی ضعیف شود، تبدیل کاروتن به ویتامین (آ) مشکل میشود و این گونه اشخاص باید ویتامین مورد نیاز خود را از روغنهای مخصوصا روغن ماهی اخذ نمایند.

انسان بالغ در شبانه روز فقط به دو میلی گرم ویتامین (آ) احتیاج دارد و زیادتیر آن برای او مفید نیست.

نیم سیر هویج دارای این مقدار کاروتن است. با اینکه شما بیش از دو میلی گرم از این ویتامین در شبانه روز احتیاج ندارید و با اینکه این مقدار کم را می توانیم از نیم سیر هویج یا میوههای دیگر به دست آورید معذک مشاهده میشود که عده ای مبتلا به کمبود ویتامین (آ) هستند.

علت این امر را باید در کبد آنها جستجو کرد، زیرا کبد آنها نمی تواند به وظیفهء خود که تبدیل کاروتن به ویتامین (آ) می باشد عمل نماید و همین عدم انجام وظیفه است که شخص در روز مقدار زیادی کاهو، جعفری، هویج و سایر میوهها و سبزیهای کاروتن دار می خورد و نتیجه نمی گیرد.

این اشخاص قبل از هر چیز باید به فکر معالجهء کبد خود باشند و در ضمن برای تأمین ویتامین (آ) دست به دامن کره و روغن ماهی شوند.

پوست بدن شما آینهء تمام نمای کبد است. همین که در روی آن بثورات و لکه دیدید، همین که عوارض کمبود ویتامین (آ) مشاهده نمودید، به فکر خوردن میوهها و سبزیهای کاروتن دار باشند. اگر نتیجه نگرفتید بدانید کبد شما تنبل شده است و افراط در خوردن ویتامین (آ) مفید نیست و برای معالجه باید از دوست صمیمی و قدیمی کبد یعنی روغن زیتون استفاده نمایید و در خوردن چربیهای حیوانی امساک کنید.

روغن ماهی و کرهء تازه با اینکه حیوانی هستند برای کبد ضرر نداشته و مفید می باشند. خوردن روغنهای نباتی برای معالجهء کبد مفیدند ولی بدانید که روغنهای ویتامین (آ) ندارند و کبد شما هم قادر به تبدیل کاروتن به این ویتامین

نیست. پس چاره ای جز خوردن روغن ماهی ندارید. خوردن ماهی و کباب جگر نیز در این مورد مفید می باشند.

بعضی از نوزادان هنگام تولد کبدشان خوب کار نمی کند و بثوراتی در چهره و بدن دارند.

علت این موضوع این است که مادر آنها در موقع حاملگی خوب تغذیه نکرده و کبد بچه خوب درست نشده است.

برای معالجه، مادر طفل باید کباب جگر که زیاد سرخ نشده است بخورد. البته جگر بره و دامهای جوانتر است.

استفاده از روغن کبد ماهی نیز مفید می باشد. چنانچه دو قطره در روز روغن ماهی به نوزادان بخورانید زودتر بیماری آنها معالجه خواهد شد.

زیتون نیز دارای ویتامین (آ) می باشد ولی در روغن زیتون تصفیه شده از این ویتامین پیدا نمی شود.

در بعضی ماهیها ماده ای وجود دارد که ویتامین (آ) را رسوب می دهند و به همین دلیل به مبتلایان یرقان که ناشی از زیادی (آ) می باشد ماهی کوچک (کولی) خام می دهند. پس کسانی که ماهی بخورند به کمبود ویتامین (آ) دچار می شوند و این ماده در اثر حرارت از بین می رود.

گروه ویتامینهای (ب)

نخستین عمل این گروه ویتامینها، تنظیم عمل قندهاست.

فرمانهای معده و روده مقدار زیادی از این ویتامینها را می سازند. تزریق داروهای ضد میکرب این عیب را دارد که این فرمانها را کشته و انسان را دچار کمبود ویتامینهای (ب) می نماید.

هنگام آبستنی رحم بزرگ شده اختلالاتی در معده ایجاد میشود و فرمانهای مولد ویتامین (ب) را از انجام وظیفه باز می دارد. بنابراین زنهای آبستن دچار کمبود این ویتامینها می شوند.

میوه‌ها و هسته‌ها، حبوبات، شیر، سبزیجات تازه، سبوس، گندم و برنج و امعاء و احشاء مخصوصا سیرابی و شیردان و خوش گوشت از این ویتامین زیاد دارند و با اینکه انسان بیشتر از دو میلی گرم از این ویتامین احتیاج ندارد و اکثر غذاها مخصوصا جو، ارزن، کاهو، هویج، اسفناج، کلم، بادام، فندق و گردو، دارای ویتامین

(ب ۱) می باشند معذلك مشاهده میشود که عده زیادی دچار کمبود این ویتامین می باشند.

در مغز برنج ماده ای وجود دارد که ویتامینهای (ب) را راسب می سازد و روی این اصل طبیعت در چلتوک برنج مقادیر زیادی ویتامینهای (ب) ذخیره نموده است که هر کس آن را بخورد مریض نمی شود. در بیماری قند و افراط در خوردن مواد قندی کمبود این ویتامین مشاهده می گردد.

در کسانی که با اشعه مجهول کار می کنند و همچنین در نتیجه پوشیدن البسه نایلونی و پلاستیک، کمبود این ویتامین دیده میشود. ویتامین (ب) در شد و تقویت موها بسیار مؤثر است و کمبود آن باعث ریزش مو میشود.

علائم کمبود ویتامین (ب ۱)

به هم خوردگی معده و استفراغ خشک، درد ورم اعصاب، عدم رشد، قلت ترشح صفرا، سستی و تنبلی معده و روده‌ها را ایجاد بیماری بری بری علائم کمبود ویتامین (ب ۱) است.

باید دانست که انسان هر قدر بیشتر مواد قندی و نشاسته‌ای و چربی بخورد بیشتر به این ویتامین احتیاج دارد.

ویتامینهای (ب) مخصوصا ویتامین (ب ۱) در معالجه تشنج اعصاب و دردهای سخت

مورد استفاده قرار میگیرد و تا دویست میلی گرم آن را در ۲۴ ساعت تجویز می کنند.

اخیرا از این ویتامین برای زایمان بدون درد استفاده کرده و نتیجه مفیدی می گیرند. زنان آبستن چه در موقع استفراغهای حاملگی و چه در روزهای قبل

از زایمان باید از موادی که دارای این ویتامین هستند استفاده نمایند. این ویتامین در اثر حرارت از بین می رود و برای استفاده از آن باید از میوه‌ها و سبزیهای خام استفاده کرد. این ویتامین با عرق از بدن خارج میشود و کسانی که کارهای سخت داشته و زیاد عرق می کنند باید مقدار بیشتری از آن را مصرف نمایند.

ویتامین (ب ۲) در مایهء پنیر، میوه‌جات، سبزیجات، امعاء و احشاء و قسمتهای داخلی شکم

مانند دل و قلوه و تخم مرغ و شیر و پنیر و غیره از این ویتامین دیده میشود. این ویتامین در مقابل حرارت استقامت دارد و در اغذیهء پخته شده دیده میشود و برای اشخاص بالغ در روز تا ۴ میلی گرم مورد نیاز است. علائم کمبود ویتامین (ب ۲) اختلال در جذب چربیها (چنانچه مدفوع بیمار تجزیه شود در آن مقداری

چربی تجزیه نشده دیده میشود.) ترك در لبها، عوارض چشمی به صورت ترس از نور، عوارض معدی و روده‌ها مخصوصا در اطفال و شیر خواران و ضعف عمومی. موارد استفاده - در مرض قند، ورم دهان و ترك لبها و همچنین در ضعف چشم یعنی موقعی که چشم از نور می ترسد باید از غذاهایی که دارای این ویتامین هستند استفاده شود.

ویتامین (ب ۱) و (ب ۲) در پیاز موجود می باشد و همین امر سبب شده است که در ایران بیماری بری بری دیده نمی شود.

ویتامین (ب ۶)

بیماریهای عصبی، اختلال در عضلات و اعصاب، ایجاد استفراغ در آبستنی. ویتامین (ب ۶) در تنظیم مبادلات غذایی بافتها میانجی می باشد. خوردن این ویتامین برای زنان آبستن ضروری است و باید آن را از سیرابی و جوانهء گندم و سمنو اخذ نمایند.

ویتامین (۱۲)

این ویتامین ضد کم خونی است و در ساختمان آن چهار در صد فلز کوبالت

یعنی لاجورد موجود است. این ویتامین در کبد و در شیر و گوشت وجود دارد. در سیرابی و امعاء نیز دیده میشود. می گویند اثر زیادی در نمو انسانی دارد. ویتامین (ث) آنهایی که نمی خواهند زود پیر شوند، کسانی که عواقب وخیم قند را دیده

و از این بیماری گریزانند، اشخاصی که از فشار خون بدشان می آید و می خواهند همیشه آسوده باشند نباید از مصرف ویتامین (ث) غفلت کنند. نرسیدن ویتامین (ث) به بدن، شخص را زود پیر میکند. مقاومت بدن و خون را در برابر بیماریهای عفونی از بین می برد و عضلات را خسته و فرسوده می سازد. می دانیم که قند سوخت

بدن انسان است. تمام نشاستهها تبدیل به قند می شوند و با کمک ویتامین (ث) مسوزند. اگر ویتامین (ث) در بدن نباشد، قند نمی سوزد و روی دستگاههای تنظیم کننده خود فشار می آورد و آن دستگاهها را از کار می اندازد و همین امر سبب میشود که انسان مبتلا به مرض قند بیماری اسکوربوت هم که علامتش ورم لثه و خونریزی است از کمبود ویتامین (ث) بوجود می آید. از فواید دیگر ویتامین (ث) اینست که زخمها را زود خوب میکند و از کرم خوردن دندان جلوگیری میکند.

منابع ویتامین (ث)

این ویتامین در شیر، مرکبات مخصوصا لیمو ترش، گل کلم، کلم پنچ، کلم قمری، جگر، فلفل سبز، طالبی، اسفناج، توت فرنگی، آناناس، شلغم، گوجه فرنگی، زرشک، تمشک، هویج، مارچوبه، سیب زمینی، هلو، نخود سبز، سیب، موز، ریواس، زغال اخته، خربزه، شاهی، تره تیزک، کدوی سبز، تره، توت سیاه، شاه توت، کاهو، تمبر هندی، جعفری، انار ترش، آلبالو و گیلاس پیدا میشود.

میوهها و سبزیها هرچه ترش تر و سبزتر باشند ویتامین (ث) آنها زیادتر است. در ۲۴ ساعت انسان در حدود ۷۵ میلی گرم از این ویتامین احتیاج دارد و اکثر غذاها دارای این ویتامین می باشند.

در صد گرم فلفل سبز ۲۲۰ میلی گرم، در صد گرم آب نارنج صد میلی گرم، در صد گرم گوجه فرنگی ۱۳ میلی گرم از این ویتامین وجود دارد. ترشی بهترین حافظ ویتامین (ث) می باشد. قلیائیات مانند جوش شیرین که عده ای آن را به غذایه می زنند و شیر فروشها برای جلوگیری از ترش شدن به شیر

می افزایند ویتامین (ث) را فاسد می سازند. حرارت هم ویتامین (ث) را منهدم می سازد. اکسیژن هوا نیز آن را فاسد میکند.

خشک کردن میوه‌ها و سبزیها دشمن این ویتامین است. شیری که آن را می جوشید، میوه‌ها و سبزیهایی که می‌پزید، سیب زمینی که در انبار نگهداری می کنید، سبزیهایی که برای زمستان خشک می نمایید، گوجه فرنگی و انار و لیمو و نارنجی را که به صورت رب در مآورید، ارزش حقیقی خود را از دست می دهند.

دخانیات ویتامین (ث) بدن را فساد منماید و شخص معتاد را زود پیر میکند. زنان معتاد کمتر باردار می شوند و زود یائسه می گردند. زخم معده معتادین دیر جوش می خورد. قطران دود که به صورت جرم می باشد، ایجاد سرطان می نماید. در قرمه‌ها و کنسروهایی که زیاد بمانند ماده ای پیدا میشود که ضد ویتامین (ث) می باشد.

هر کس کنسرو یا قرمه زیاد بخورد مبتلا به کمبود ویتامین (ث) میشود. بهترین راه استفاده از ویتامین (ث) خوردن میوه‌جات و سبزیجات تازه و زنده است.

میوه‌های ترش، ویتامین (ث) خود را بهتر حفظ می نمایند. بنابراین باید بدانید که مرکبات ترش و شیرین مفیدترند.

پرتقال ترش، لیموی ترش و آبلیموی ترش مقدار زیادی ویتامین (ث) دارند و آن را حفظ می کنند.

وقتی غذا پخته شد و می خواهید آن را بر دارید، چاشنی آن را بزنید تا ویتامین

وجود در ترشی از بین نرود. مخصوصا در پختن لیمو عمانی و گوجه فرنگی این موضوع را رعایت فرمایید.

اگر موقعی که مرکبات شیرین را از درخت می کنند پوست آنها را به محلول پارافین آغشته نمایند و خلل و فرج پوست آنها را بگیرند ویتامین خود را حفظ خواهند کرد.

سبزیجات را در سایه خشک نمایید و آنها را در ظروف سربسته ریخته از نفوذ اکسیژن هوا محفوظ دارید تا ویتامین خود را حفظ نمایند. سیب زمینی را در خاک رس خشک و خارج از نفوذ هوا و نور نگاه دارید تا هم ویتامین خود را حفظ کند و هم سمی نشود.

خاصیت ضد پیری آبلیمو از خود لیمو زیادتر است. ویتامین (د) به شما توصیه می نمایم هنگامی که به حمام می روید و دلاک با فشار کیسه،

چربی بدن شما را لوله میکند و به کمک صابون آن را از بین می برد، به خاطر داشته باشید که این چربیها در اثر اشعه قرمز و حرارت آفتاب تبدیل به ویتامین (د) میشود.

ویتامین (د) در گوشت ماهی، روغن کبد ماهی، تودلیهای حیوانی، شیر، خون گاو، کره، فندق، سبزیجات، نباتات تازه، دانه کاکائو و بعضی قارچها وجود دارد. میوهها و سبزیجات باید در آفتاب بمانند تا ویتامین (د) آنها حفظ شود.

کمبود این ویتامین نظم آهک و فسفر را مختل می سازد و زنان بار دار و همچنین کسانی که با کارهای فکری سر و کار دارند و نیز حسابداران، باید از این ویتامین زیادتر استعمال نمایند.

کسانی که زیاد مطالعه می کنند از این ویتامین زیاد مصرف دارند. این ویتامین در شد اطفال و در آوردن دندان مؤثر است. در نرمی استخوان کودکان، نرمی استخوان بزرگسالان در رعشه مربوط به غدد تیروئید مفید است. استفاده

از آفتاب و خوردن این مواد ضروری است. اگر سبزی و ذخیرهء زمستان خود را در آفتاب بگذاریم ویتامین (د) آن فاسد میشود. بنابراین چاره ای نداریم جز اینکه همیشه سبزیجات و میوهجات را تازه و زنده بخوریم.

اگر ویتامین (د) زیاد به بدن برسد تولید اختلالاتی می نماید که سرانجام آن مرگ است. در موقع تشریح این بیماری مشاهده میشود که مقادیر زیادی کلسیم در نسوج و عروق و مجاری رسوب کرده است.

ویتامین (ای)

این ویتامین با قوای شهوانی ارتباط دارد. معمولاً زنان در ابتدای یائسگی به عوارضی دچار میشوند که علاج آنها این ویتامین می باشد. عقیم شدن مردان و نازایی زنان تا اندازه ای مربوط به این ویتامین است. کمبود این ویتامین در زنان باعث سقط جنین میشود و بانوانی که رحم آنها قدرت نگهداری جنین را ندارد باید از این ویتامین استفاده نمایند. کمبود این ویتامین موجب عنن میشود و زنان را هم به آمیزش برغبت می نماید. عمل اعصاب و عضلات را مختل می سازد. قوای باصره و سامعه را ضعیف میکند. بچه های نارس نیز به علت کمبود این ویتامین در بدن مادر در ماه هفتم متولد می شوند. این ویتامین عمل اکسیژن را میانجی میشود و فواید آن مربوط به همین خاصیت است. نطفه و جنین احتیاج به تنفس دارند فقدان این ویتامین آنها را خفه میکند.

فواید ویتامین (ای)

حالت زنانه را مرتب میکند و عوارض یائسگی را درمان می نماید. بعضی از نازاییها را درمان میکند. نطفه های ضعیف را قوی می سازد. از سقط جنین جلوگیری میکند. استعداد به زایمان نارس را بر طرف می سازد. از تلف شدن جنین در رحم و نطفه در صلب جلوگیری میکند.

یکی دیگر از خواص مهم این ویتامین این است که حافظ ویتامین (آ) و کاروتن بوده و مانع خراب شدن آنها می گردد.

چه غذاهایی ویتامین (ای) دارند

روغنهای نباتی مخصوصا روغن جوانه گندم و جوانه های سایر غلات از این ویتامین زیاد داند. در دانه و برگ کاهو و زرده تخم مرغ و جگر یافت میشود. روغن زیتون، کنجد، خشخاش، منداب و پسته شام از این ویتامین دارند. کره نیز دارای این ویتامین است. این ویتامین در حرارت مقاومت میکند بنابراین در روغن خوراکی نیز پیدا میشود.

اکسیژن هوا و اشعه ماوراء بنفش آن را فاسد می نماید.

بهترین وسیله استفاده از آن خوردن سمنو و جوانه گندم است که با شیر جوشانده و پخته باشند.

ویتامین (ک)

این ویتامین نیز محلول در چربیهاست. در تمام سبزیها مخصوصا برگ بلوط، گل کلم، اسفناج، گزنه، شیدر و یونجه یافت میشود. گوجه فرنگی و توت فرنگی و سیب زمینی نیز از این ویتامین دارند.

برگ سبز غلات نیز دارای این ویتامین است. میکربهایی که در امعاء انسان زندگی می کنند آن را مسازند و چون نوزادان در سه روز اول تولد از این میکربها ندارند، مادران باید در روزهای اول وضع حمل، مقداری از غذاهائی که ویتامین (ک) دارند مصرف نمایند تا کودکان آنها دچار خونریزی نشوند و بند ناف آنها زود جدا شود و خونریزی ننماید.

کمبود این ویتامین انعقاد خون را از بین می برد و خون دماغ می نماید.

خونریزیهای پس از سقط و پس از زایمان به علت کمبود این ویتامین است.

کمبود ویتامین (ک) جذب چربیها را مختل می سازد و ایجاد ورم روده و ورم کبد می نماید.

عارضه‌های خونی چشم نیز اثر کمبود این ویتامین می باشد. قبل از زایمان و قبل از جراحی و کشیدن دندان باید از موادی که دارای این ویتامین میباشند مصرف شود.

این ویتامین با کمک املاح صفراوی جذب میشود. افراط در خوردن این ویتامین خون را غلیظ می نماید و مفید نیست. ویتامینهای (پ پ) اشخاصی که با آرد ذرت تغذیه می نمایند مبتلا به بیماری مخصوصی می گردند که برص نام دارد. علامت آن بثور* جلدی، اختلال در هضم غذا و قوای روحی است.

این بیماری نتیجه کمبود ویتامین (پ پ) و مواد سفیده ای می باشد و چون آرد ذرت دارای ماده ای ضد این ویتامین است سبب ایجاد آن می گردد. ولی اگر آن موادی که دارای این ویتامین هستند مصرف شود و مواد سفیده ای کافی خورده شود چنین عارضه ای ایجاد نمی گردد.

انسان در ۲۴ ساعت حداقل پنجاه میلی گرم ویتامین (پ پ) لازم دارد. در صورتی که میوه‌ها و سبزیها فقط یک میلی گرم و در صد گرم از این ویتامین دارند و اگر انسان بخواهد آن را از نباتات تأمین کند باید حداقل پنج کیلو غذا بخورد و حال آنکه معده انسان گنجایش چنین ظرفیتی را ندارد.

یکی دیگر از مواد مورد احتیاج بدن انسان مواد سفیده‌ای است که برای هر کیلو وزن ۷۵ / ۱ گرم در بیست و چهار ساعت لازم است و چنانچه بخواهیم این

ماده را از غلات و میوه‌جات و سبزیجات بگیریم حداقل باید بیست و پنج کیلو از آنها را در شبانه روز بخوریم. ولی چون این ماده در تخم مرغ، پنیر، ماست، شیر، کله و پاچه و تودلیها زیاد است و در گوشت نیز موجود است، این است که انسان باید از این مواد نیز استفاده کند. در بین خوراکیها فقط قارچها هستند که می توانند جانشین گوشت شوند.

* جمع بشر بمعنی جوش و لکه‌های روی پوست است.

يك كيلو قارچ معادل دويست و پنجاه گرم گوشت می باشد. عضلات، مغز و امعاء، ناخن، ماهیچه‌ها، مو و سایر قسمت‌های بدن ما احتیاج به مواد سفیده‌ای دارند. زیبایی اندام مرهون این مواد است.

مواد سفیده ای هستند که به گوشت بدن ما خاصیت ارتجاعی می دهند و خوراك خون ما میباشند. فرمانهایی که در معده ما زندگی میکنند از این مواد تغذیه می نمایند، غدد ما برای ترشحات خود به مواد سفیده ای احتیاج دارند. مواد سفیده ای خون را ترش می کنند و تعادل ترشی و قلیایی آن را حفظ می نمایند.

این مواد در غلات، آجیلها، گردو، لوبیا، باقلا، جو و گندم هم موجود است، ولی مقدارش کم است و ما باید از مواد حیوانی استفاده کنیم تا دچار کمبود آنها نشویم.

معمولا هجده در صد غذای ما را باید مواد سفیده ای تشکیل دهند و بیش از این مقدار برای بدن ما سم می باشد.

از این هجده در صد، هشت در صد آن را باید از لبنیات و غلات و میوه‌جات تهیه کنیم و اجازه داریم ده در صد بقیه را از گوشت و امعاء و احشاء حیوانی به دست آوریم، ولی نباید از صد گرم در بیست و چهار ساعت تجاوز نماید، زیرا مقدار خوراك گوشت برای اشخاص بالغ در شبانه روز صد گرم می باشد.

فواید ویتامین (پ پ)

این ویتامین اختلالات عصبی را معالجه میکند و از سرما خوردگی دست و پا جلوگیری می نماید. حرکات و ترشحات معده را زیاد میکند و عوامل زندهء خون را تقویت و حفظ می نماید.

این ویتامین ضد سم ویتامینهای (ب ۱) و ویتامین (ث) می باشد و چنانچه از آنها زیاد مصرف شود مخصوصا اگر زیاد تزریق گردد ترشحات بدن، مخصوصا آب دهان و ترشح غدد دستگاه هضم زیاد میشود و علائم کمبود این ویتامین ظاهر

می گردد و معالجه آن غذاهایی است که از این ویتامین داشته باشند. ویتامین (پ پ) عروق جلدی بدن را باز میکند و سبب زیبایی می گردد و کمبود آن تولید امراض جلدی از قبیل آگزما و جوش و غرور و سودا می نماید. می گویند برای بعضی از کچلیها مفید است و اختلالات ناشی از داروهایی را که سولفامید نامیده میشود بر طرف می نماید. کمبود این ویتامین ضایعات پوستی را ایجاد می نماید و به زبان صدمه زده و لکنت می آورد.

این ویتامین در سیوس برنج، در دل و قلو و جگر، در مغز و همچنین در زرده تخم مرغ پیدا میشود. تخم کبوتر از این ویتامین زیادتر دارد و به همین جهت آن را برای لکنت زبان تجویز میکنند. ویتامین (ف)

روغنهای حیوانی و نباتی و مخصوصا روغن جوانه گندم و بعضی از اقسام روغن ماهی و کوهان شتر، دارای چربی مخصوصی هستند که ویتامین (ف) نامیده میشود.

این ویتامین برای رشد نمو اطفال و رشد و نمو ناخن ضروری است و روی این اصل مالیدن روغن مخصوصا روغن جوانه گندم از ریزش مو جلوگیری می نماید.

در سودای اطفال مفید است، رشکا را هم معالجه می نماید. در جوش دادن زخمها با ویتامین (آ) همکاری می نماید. ممکن است اثر مغز حرام در جوش دادن زخمها مربوط به این ویتامین باشد.

غیر از ویتامینهایی که شرح دادیم ویتامینهای دیگری هم کشف شده است. مثلا در اسفناج مادهای پیدا کرده اند که ضد کم خونی است و آن را ویتامین (ب) - (پ) نامیده اند.

يك نوع ویتامین (ب) دیگر هم پیدا کرده و آن را اسید پانتونیک نامیده اند که در جگر و گوجه فرنگی پیدا میشود و برای معالجه ریزش مو مفید است. یرقان (زردی)

مرضی است که در اثر بیماری کبد و اختلال عمل آن و ماندن صفرا در خون بروز میکند و پوست بدن و سفیدی داخل چشم زرد میشود. خیار ادرار را زیاد میکند و یرقان را درمان می نماید. مخصوصا آب خیار برای رفع یرقان بسیار مفید است و سابقا که دستگاههای آبگیری نبود خیارهای رسیده و زرد شده را آب تراش کرده و برای رفع یرقان می خوردند. خیار دارای سلولز زیادی است و روی این اصل آب خیار ملین خوبی می باشد، تا بتواند سلولز را رفع کند. اگر خیار را نجوید عینا دفع میشود و مفید نیست. بنابراین خیار را جوشانده جویید. جوشانده پوست خیار هم دافع یرقان می باشد. جوشانده برگهای تازه و جوانه بوته توت فرنگی به مقدار يك مشت در نیم لیتر آب، علیه یرقان مصرف میشود. دم کرده برگ خشك درخت انگور (مو) به مقدار بیست و پنج گرم در يك لیتر آب در مورد یرقان توصیه شده است.

برای معالجه یرقان و بیماری باید هر روز پانزده تا بیست لیمو را مصرف کرد.

آب انگور در معالجه یرقان بعنوان يك داروی مؤثر تجویز میشود. اگر پسته را با پوست نازك که روی مغز پسته است بخورند، یرقان

را درمان میکنند.
نوشیدن بیست گرم آب برگ و ساقهء ترب با نمك، جهت باز کردن کبد و رفع یرقان سودمند میباشد.
نعناع ضد یرقان میباشد.

دو عدد لیمو را با پوست برش برش کنید و در يك لیتر آب داغ، دو ساعت بخیسانید. بعد آن را صاف کنید و با شکر شیرین کنید. اگر یرقان گرفته و زرد شده‌اید هر روز يك لیتر از این شربت را بتدریج بنوشید. این شربت اثر خوبی در جلو گیری از قهای ناشی از یرقان دارد.

جوشانده برگ کرفس مقوی و مدر است و در بیماریهای یرقان فوق العاده مهم و مؤثر است.

زرد چوبه درمان یرقان است.

برای درمان یرقان آب انار ترش و شیرین زیاد بخورند. مداومت بر نوشیدن آب یا عرق کاسنی نمایند. آب هندوانه، آب لیمو شیرین، همراه شیر خشت و ترنجبین

بیشامند. شربت آلو، شربت انار، سکنجبین ساده ترش، شیر کاسنی بنوشند. ماهی صخره (ماههای کوچکی که در آب قناتها و کنار نهرها زیست میکند) روزی چند دانه از آنها را زنده بلع نمایند، یا با سرکه پخته یا با آبغوره و آب انار ترش غذا بپزند. در آب جوشانده ی کدو، بنفشه و نیلوفر بنشینند و بدن را بشویند. محل سکونت را خنك و مرطوب و مزاج را نرم بدارند. قی بکنند، نمك نخورند، استحمام با آب شیرین نمایند.

برای غذا گوشت بزغاله همراه نخود، کدو، ماش، گشنیز، آب زرشك یا آب انار، یا آب تمر هندی بخورند. اگر بعد از علاج، زردی چشم باقی باشد سرکهء کهنه

ببویند، آب برگ چغندر که با روغن زیتون خالص پخته باشند در بینی بچکانند، سرکه و گلاب یا آب انار ترش در چشم بریزند.

مصرف ترب قرمز در صبح ناشتا برای اشخاص مبتلا به یرقان توصیه شده است. ریشه‌های دو ساله جعفری که در حرارت کوره به سرعت پخته شود و چهل گرم آن را در يك لیتر آب بجوشانید، برای معالجه یرقان مفید است. جوشانده تخم جعفری به مقدار ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم يك لیتر آب برای معالجه یرقان مفید است.

کاهو برای درمان یرقان اثرات مفیدی دارد.

دمکرده برگ کاسنی وحشی به مقدار ۲۵ گرم در يك لیتر آب، در مورد یرقان مصرف میشود.

آب هویج خام را صبح ناشتا يك لیوان بخورید، برای معالجه یرقان مفید است. سی گرم دم گیلان را در يك لیتر آب به مدت ده دقیقه بجوشانید و برای معالجه یرقان مصرف کنید.

رازیانه برای درمان یرقان به کار می رود.

شاه تره در بیماری یرقان مصرف میشود. مقدار مصرف آن روزی دو فنجان دمکرده ۳۰ تا ۵۰ گرم شاه تره در يك لیتر آب است.

جوشانده ۱۵ الی ۲۵ گرم گل گندم در يك لیتر آب برای درمان یرقان مصرف میشود.

جوشانده گل گاو زبان به مقدار ۱۰ گرم در يك لیتر آب، ضد یرقان است.

اکلیل کوهی برای درمان یرقان مصرف میشود.
شربت غلیظی که از نوک مارچوبه تهیه میشود به مقدار سه قاشق سوپخوری
در روز برای بیماری یرقان مصرف میشود.
برای تهیه این شربت باید سرهای مارچوبه را در هاون کوبیده و شیره آن را
کشید، و چند ساعت بعد وقتی ته نشین شد آن را صاف کرد، سپس آن را در " بن
ماری "
ریخت و در مقابل صد گرم این شربت صد و هشتاد گرم شکر به آن اضافه نمود و
به هم زد تا اینکه شربت به قوام بیاید. سپس آن را در بطری دربسته ای ریخته و
در آن را محکم بسته و در جای خشکی آن را حفظ کرد.
بیست تا بیست و پنج گرم پوست ریشه های زرشک را در نیم لیتر آب سرد، ده
تا پانزده دقیقه بگذارید بخیسد. بعد آن را روی آتش بگذارید تا به جوش بیاید. سپس
آن را صاف کنید و با شکر شیرین کنید و بعد از غذا يك فنجان از آن را بنوشید.
این جوشانده برای معالجه یرقان و سنگ کیسه صفرا اعجاز میکند.

یبوست

معنی ابتلاء به یبوست اینست: مواد غیر ضروری و سمی را داخل تن نگهداشتن و تن را بدینوسیله مسموم گردانیدن.

متوان گفت که یبوست در تولید سرطان و قرچه‌های معدی عامل مهمی است. يك روده‌ء یبوست دار سرچشمه خطرناکی از میکروب سازی، تخمیر و فساد غذاهاست.

روده‌ء مسدود در اثر یبوست، تمام دستگاه بدن را مسموم مسازد. کبد، کلیه‌ها ریه‌ها، خون و مثل اینها از کار طبیعی و عادی خود باز ممانند و مسموم میشوند.

کسانی که غذاهاى خیلی پخته، رنگ زده، آغشته با مواد شیمیائی، کنسرو، نان سفید، محصولات مصنوعی و نان شیرینیهای تجارتي را مخورند خود را مبتلا به یبوست و یا اسهال میکنند.

کسانی که در يك جا منشینند و حرکت نمکنند از مبتلایان به یبوست هستند.

کسانی که ساعتها از اوقات روز خود را در اتوموبیل، اداره، و یا پشت میز می نشینند، عضلات شکم خود را ضعیف مسازند و کار دستگاه روده‌های خویش را

به بنظمی و ضعف سوق میدهند.

بد جویدن غذا در پیدایش یبوست خیلی اثر دارد.

توصیه میشود که برای ورزش روده‌ها باید به پشت خوابید و ساق پاها را بلند کرد و پائین و بالا برد.

خیسانده و یا دمکرده و جوشاندهء گلها و گیاهان شفا بخش را برای درمان یبوست و به کار افتادن طبیعی روده‌ها تجویز میکنند. داروهای مسهلی باید از ردیف مصرف خارج شود و در صورت یبوستهای شدید و مشکل باید آب مخلوط با آب لیمو را تنقیه کرد. امساک بسیار مهم است. باید متناوبا روزه گرفت. روزه به جهاز هاضمه فرصت آسایش مدهد و آن را توانا مگرداند و بدینسان مواد سمی که ممکنست در معده جمع شده باشد، دفع مگردد.

به خاطر داشته باشید خوب کار کردن روده‌ها یکی از شرایط اصلی تندرستی کامل و طول عمر است. غذاهای طبیعی، دستگاه بدن را کاملا غذا مدهد. روده‌ها را به تخلیه مدفوع و امیدارد و از حداکثر نشاط و سرزندگی نگهداری میکند. غذاهایی که بیشتر تولید یبوست می نماید.

گوشت گاو و بز و خرگوش - ماهیهای بزرگ و کنسروهای ماهی - چاشنیهای مصنوعی - خامه - آردهای نرم که سبوس آنها گرفته شده است - شوکولات - شیر جوشیده - پنیرهای فاسد و کهنه - شیرهای غلیظ قند دار - شیرینیهای تازه - روغنهای قلبی پیه دار - نان سفید و بیسکویتها - شیرینیهای خشک - رشته فرنگی.

سیب زمینی مخصوصا سرخ کردهء آن - نخود - لوبیا باقلا و باقلای چینی - انواع ساندویچ - شاه بلوط بوداده - موز خام و پخته - سفیده و زردهء تخم مرغ تولید یبوست می کنند.

برنج از حبوباتی است که سلولز زیادی ندارد و وقتی پوست آن گرفته شود به صورت برنج صاف و صیقلی در آید به کلی سلولز خود را از دست مدهد و خاصیت قبض کننده پیدا کرده و موجب یبوست میشود.

چون موز از لحاظ سلولز و اسیدهای آلی فقیر میباشد مصرف آن تولید یبوست میکند. به همین علت توصیه شده اشخاصی که مبتلا به یبوست هستند موز نخورند. خرمالو تولید یبوست میکند.

از روشهای معالجه یبوست، درمان با آب است به این طریق که: وان را باید پر از آب کرد بطوری که موقعی که مریض در آن منشیند آب در اطرافش بریزد.

در تابستان اگر آب خنک نباشد بید آن را با یخ خنک کرد. اگر یخ نباشد میتوان با ریختن آب توی کوزه در هنگام شب آن را خنک کرد. مریض باید در وان بنشیند ولی پاهایش بایستی از وان خارج باشد. سپس مریض باید با حوله تر، شکم خود را با ملایمت ماساژ بدهد.

مدت استحمام باید ۵ الی ۳۰ دقیقه و در صورت لزوم یک ساعت طول بکشد. پس از استحمام، مریض باید با حوله خود را خشک کرده ماساژ بدهد و سپس در بستر به استراحت پردازد. این حمام در معالجه یبوست مؤثر است.

انگور یبوست مزاج را که ام الامراض است بر طرف میکند. کسانی که مبتلا به یبوست هستند باید انگور را حتما با پوست و هسته بخورند. برای اینکه اثری مفید بدست آوریم باید انگور ترش را با انگور شیرین باهم بخوریم و حمام آفتاب بگیریم و کمپرس گرم روی شکم بگذاریم و از دوش گرفتن غافل نباشیم.

باید توجه کامل کنیم که پوست و هسته انگور خوب جویده شود با بزاق دهان مخلوط گردد و سپس فرو داده شود و باید در طی روز، گاه به گاه شکم را با دستان خویش مالش دهیم.

برای اینکه تخلیه مدفوع شروع شود، توصیه میشود که انگور را با گلابی تازه یا تمر هندی جوشانده و یا با آلوی خشک یا تازه که خام یا پخته باشد ترکیب کنید.

همینطور برای کمک به رفع یبوست متوانید انگور را با پرتقال، توت فرنگی یا آلبالو و گیلاس مصرف کنید.

یک ماه یا دو ماه که گذشت و کار روده‌های شما منظم شد متوانید یک وعده غذای خود را از گندم پخته با پوست و پیاز ترتیب دهید.

در اینجا به بیمارانی که مبتلا به یبوست دائمی هستند توصیه میشود که دورهء صغیر رژیم انگور را با میوه‌ها دیگر بگیرند و بعد از اینکه شش روز فقط رژیم انگور داشتند سوپ گندم کامل و یا نان کامل برشته را مصرف کنند.

آب انگور در زنان بار دار به علت تنبلی روده‌ها که تقریباً همیشه همراه با حاملگی است و خیلی زود و به سهولت دچار مسمومیت می شوند بسیار مفید واقع میشود.

میوهء گلابی ملین و آب آن مسهلی قوی است.

وقتی می خواهید از گلابی آب بگیرید آن را با پوست و مغز و دانه زیر فشار بگذارید تا مواد مفید بیشتری از آن گرفته شود.

صرف یک قاشق سوپخوری روغن زیتون، برای تقویت مزاج و رفع یبوست سودمند است.

خوردن پرتقال بعد از غذا و به عنوان دسر، به هضم غذا و انجام وظایف روده کمک بزرگی میکند. به همین جهت است که مصرف پرتقال بعد از غذا را اشخاصی که سوء هاضمه دارند و یا مبتلا به یبوستهای مزمن شده اند توصیه میکنند.

پرتقال را برای رفع یبوست بچه‌ها خیلی تجویز می کنند.

پرتقال با زرد آلو، آلو، خربزه و گلابی ضد یبوست است.

برای معالجه و درمان یبوست با پرتقال باید سی دقیقه پوست یک پرتقال و

یا نارنج تازه را در آب جوشانید و این آب را که خیلی تلخ و گس است دور ریخت و دوباره پوست پرتقال و یا نارنج را در آبی که با قند و یا شکر شیرین شده است بیست دقیقه جوشانید.

مقدار قند و یا شکر که برای آن لازم است، بیست گرم قند و یا شکر در مقابل یک لیتر آب است و باید آن را در بشقابی گذاشت تا خشک شود و پس از آن صبحها ناشتا مصرف کرد، یا شبها بعد از سه ساعت که از صرف شام گذشته باشد خورد.

هضم پوست پرتقالی که به این ترتیب تهیه شده نامطبوع و مشکل نیست و مصرف آن

موجب این میشود که فوراً ملح مخصوصی که همراه با بلغم است بوجود آید که موجب تسهیل در تخلیه مدفوع گردد.

برای معالجه یبوست با پرتقال، باید آن خوراکیهایی را که یبوست میآورد از برنامه غذایی حذف کرد و با اراده کامل به معالجه منظم پرتقال پرداخت و هر روز چهار تا پنج کیلو پرتقال را همانطور که هست خورد و یا آب آن را گرفت و مصرف کرد.

روز اول باید یک کیلو پرتقال مصرف کرد و بعد رفته رفته مقدار آن را به چهار، تا پنج کیلو رسانید.

با پرتقال و نان کامل میتوان شدیدترین یبوستهای مزمن را معالجه کرد و بهبودی بخشید، زیرا سلولزهای نباتی پرتقال و سبوس نان کامل، چون جارویی، فضولات رودهها را به خارج دفع میکند.

اسفناج خاصیت ملین دارد و ماده کلروفیلی که در آن است، عضلات رودهها را تحریک کرده و سلولزهای آن تخلیه مدفوع را آسان میسازد. به همین دلیل آن را به اشخاص مبتلا به یبوست توصیه می کنند.

دم کرده تخم اسفناج به مقدار پنج تا ده گرم برای یک فنجان آب، داروی ملین و مفیدی است که در معالجه یبوست معجزه میکند.

تره فرنگی دارای خواص ملین قابل توجهی است.
برای رفع یبوست بچه‌های شیر خوار، يك پوارو خیلی كوچك و نازك را در
مقعد آنها فرو كنید تا مدتی بماند و بعد بیرون آورید.
ترخون برای رفع یبوست مفید است. جوشانده آن به مقدار بیست و پنج، تا
سی گرم در يك لیتر آب توصیه میشود.
ترشك خواص ملینی دارد و سوپی از آن در ست می كنند كه برای رفع
یبوست مفید است.
برای تهیه این سوپ باید چهل گرم ترشك، بیست گرم كاهو، بیست گرم
پوارو، بیست گرم كاسنی زرد، پنج گرم كره، يك لیتر آب را بدون نمك مصرف
كنید.
جوشانده چغندر به مقدار بیست و پنج تا ۵۰ گرم در يك لیتر آب، برای یبوست
توصیه میشود.
دم کرده تخم رازیانه به مقدار پانزده گرم در يك لیتر آب، یا هر غذا اگر يك
فنجان آن صرف شود برای یبوست تجویز شده است.
كمپوت و مربای ریواس ملین است.
ریشه‌های بعضی از انواع ریواس را اگر خشك كنند و بسایند، گرد زرد
رنگی بوجود می آید كه در داروخانه‌ها وجود دارد و به مصارف طبی میرسد و
آن را ریوند چینی مگویند.
اگر گرد ریوند چینی را به مقدار دو تا سه گرم با کمی عسل مخلوط كنند
داروی ملین ملایمی را بدست میدهد كه تولید دل درد نمكند و معده و روده‌ها
را هم خسته نمسازد.

در مصرف گرد ریوند چینی نباید زیاده روی و اسراف کرد، زیرا در بسیاری از اشخاص بعد از اینکه مسهل را در آنها انجام مدهد آنها را مبتلا به یبوست مسازد.

سیب زمینی ترشی دارای روغنهای نباتی به شکل موسیلاژ (لعاب نباتی) می باشد و چون اعمال روده‌ها را مرتب میکند برای اشخاصی که مبتلا به یبوست هستند مصرف آن مفید میباشد.

مصرف جوشانده شصت گرم کاهو در يك لیتر آب برای رفع یبوست مفید است چون کاهو دارای سلولزهای فراوان است و تخلیه مدفوع را آسان می سازد. شیرهء تخم کدو داروی ملینی است و اگر کسی مبتلا به یبوستهای خیلی سخت باشد و صبح ناشتا يك فنجان كوچك از آن را سر بکشد به زودی از شر یبوست راحت خواهد شد.

برای اشخاصی که به یبوست عادی مبتلا هستند در طی صرف غذا مخلوطی از کاهو، کرفس، هویج و گل کلم خام را ریز ریز کرده و با آب گوجه فرنگی خام چاشنی زده و تجویز می کنند.

هویج مثل تمام سبزیها و بیشتر از همهء آنها اعمال روده‌ها را منظم میکند و مصرف آن برای یبوست مفید است.

هویج، مدفوع را بر عکس رژیم گوشتی نرم میکند، به همین جهت باید خوراکیهایی را که از گوشت تهیه میشود با هویج مصرف کرد.

در مورد یبوست باید سوپی را که از يك كيلو هویج درست شده است و دو ساعت در يك لیتر آب جوشیده و بعد از صافی که مخصوص پوره هویج است آن را رد کرده اند مصرف نمود.

منحصرا باید به بچه همین سوپ را داد تا اینکه روز سوم که اولین تخلیهء

شکم صورت مگنرد رفته رفته از روز سوم باید مقدار سوپ را کم کرده و بجای آن، شیر اضافه کرد و بعد از روز پنجم یا ششم باید جیرهء معمولی شیر را به بچه داد.

انجیر چون دارای دانه‌های ریزی است بر روی معده و روده‌ها خاصیت تقویت کننده و ملین دارد.

اگر انجیر را بپزند و به شکل کمپوت یا مربا در آورند برای اشخاصی که سوء هاضمه یا یبوست دارند مفید است و برای پختن انجیر هم قند یا شکر زیاد لازم نیست چون خود انجیر دارای مواد قندی است.

برای درمان یبوست با انجیر متوانید در ظرفی که در آن شیر ریخته شده سه انجیر خشک را که چهار قسمت شده با دوازده کشمش بیندازید و بجوشانید و صبح ناشتا آن را بخورید.

یا بهتر است چهار انجیر خشک را در لیوانی که یک چهارم آن شیر یا آب است بپزید. همین که محتوی آن به یک چهارم رسید و با جوشیدن، حجم آن کم شد

آن را صاف کنید و شیرء آن را مصرف نمائید.

اگر شصت گرم گل هلو را در یک لیتر آب دم کنند، دم کرده ای بوجود میآید که وقتی به بچه‌ها داده شود یبوست آنان به کلی بر طرف میشود.

شربت غلیظ گل هلو دارویی است که دشمن سرسخت یبوست میباشد و برای کسانی که دارای معدهء حساس هستند توصیه شده است.

زرد آلو اگر در آب خیس شود یبوست را بر طرف مسازد.

اگر شاه توت را صبح ناشتا بخورند ملین است و مثل مسهل کار میکند.

اگر کسی مبتلا به یبوست مزمن و مدتی فقط خرما بخورد یبوست او به کلی رفع خواهد شد.

اگر سیب را موقع خواب با پوست آن بخورند به شرطی که به خوبی بجوند

و فرو دهند برای یبوستهای مزمن و سخت، فوق العاده مفید است و پس از چندی عمل روده‌ها را به صورت طبیعی و عادی در آورده و یبوست را رفع میکند. املاح معدنی توت فرنگی، خاصیت مسهلی به آن بخشیده است زیرا این املاح عضلات روده‌ها را به انبساط و انقباض وادار میکند و به همین جهت هم آن را برای کسانی که مبتلا به یبوست هستند تجویز میکنند.

تخم و دانه‌هایی که در تمشک هست و اغلب با دندان هم جویده نمی شود وقتی خورده شوند در معالجه یبوست و خشکی مزاج بطور طبیعی بسیار مؤثر است و سبب میشود که یبوست به کلی رفع گردد.

دمکرده سی گرم برگ و ۱۵ گرم شکوفه درخت بادام، مخلوطی را بوجود می آورد که مسهل خواهد بود.

آلوی خیلی تازه و رسیده را اگر صبح ناشتا با نان چاودار بجای صبحانه بخورند غذایی کامل علیه یبوست مزمن است و کسانی که نمی توانند آلوی یا آلوچه تازه و رسیده را خام بخورند می توانند آن را مربا یا کمپوت کرده و بخورند.

کمپوت آلوچه خشک داروی ممتازی برای معالجه و رفع یبوست می باشد.

برای معالجه و درمان یبوست مزمن سخت، از آلوی سیاه خشک یا آلوچه میتوان کمک گرفت در این مورد آلوی سیاه یا آلوچه، یک چاره اصلی و قطعی است و برای تهیه آن باید چنین عمل کنید:

هشت عدد آلوچه خشک را مدت دوازده ساعت آب کنید، بعد مدت ده دقیقه بدون اینکه قند یا شکر در آن بریزید آن را روی آتش بگذارید و بپزید و در همان حین که مشغول جوشیدن و پختن است کمی آبلیمو به آن اضافه کنید و این آلوچه‌های

پخته را صبح ناشتا و شب هنگام خواب با دو عدد سیب درختی کاملا رسیده بخورید

و بخوابید. پیش از ظهرها هم هر دفعه دو لیوان آب طبیعی خالص را بنوشید.

مصرف نخود برای کسانی که یبوست دارند توصیه میشود. شاهی به مزاج لینت می بخشد. کلم نیز خاصیت ملین دارد. در هنگام یبوست مصرف گوجه فرنگی را توصیه میکنند. عسل برای اشخاصی که مبتلا به یبوست شده اند مؤثر است زیرا دارای خاصیت لینت آور کامل میباشد و به علاوه شیرین است. تمر هندی ملین است و برای لینت مزاج به صورت دم کرده، ۲۰ در هزار به کار می رود. شیر خشت بعنوان مسهل در رفع سوء هضم اطفال به کار میرود. دو سه نخود شیر خشت را در آب ولرم حل کرده، پس از صاف کردن به طفل بخورانید. روغن کرچک مسهلی است بسیار قوی و عامل مسهلی آن اسید ریسینولیک است. مقدار خوراک در بزرگسالان ۴۵ گرم و در خردسالان یک قاشق سوپنخوری است. پس از خوردن کرچک باید تا مدت ۳ ساعت از خوردن هر نوع غذا خودداری کرد. برای خوش طعم کردن روغن کرچک چند قطره اسانس نعناع در آن میریزند و یا آن را با لیمو ترش مخلوط میکنند. علف سنا از مسهل های بسیار قوی است و چنانچه مادران شیر ده، دمکرده سنا بخورند، شیرشان خاصیت مسهلی پیدا میکند و در مزاج طفل شیرخوار آنها، اثر مسهل میگذارد و سبب تخلیه مدفوع میشود. چون سنا مسهلی بسیار قوی است در بعضی افراد ممکنست تولید قولنج و دل درد کند. به همین جهت سنا را با انیسون و تخم گشنیز و یا دارچین مخلوط کرده و مصرف میکنند تا اثر سوء آن بر طرف شود.

فلوس، ملین و مسهل است، مکیدن آن هم مطبوعتر از جوشانده‌اش هست و خاصیت مسهل را هم دارد. طریقه‌ی تهیه جوشانده آن اینست که ۶۰ گرم فلوس را در نیم لیتر آب به مدت ده دقیقه مجوشاند.

گلسرخ به عنوان مسهل مخلوط با سنا (به مقدار مساوی ۲۰ گرم) توصیه میشود. گل قند که گلسرخ تهیه میشود، مسهلی قوی است. طرز تهیه گل قند از این قرار است: گل سرخ را سائیده و با قند نرم سائیده شده که ۲ برابر گل باشد ممزوج نموده با گلاب خمیر نمایند و در آفتاب بگذارند، پارچه تمیز نازکی بر روی آن بیندازند که هم مگس و زنبور بر روی آن ننشیند و هم از گرد و غبار محفوظ بماند تا چند روزی که خشک شود. باز مقدار ۳۰ مثقال قند

دیگر بسایند با گلاب مخلوط نموده و با گل سرخ قبلی که در آفتاب بوده مخلوط نمایند و مجدداً در آفتاب گذارند تا خشک شود. بعد مقدار ۴۰ مثقال دیگر قند سائیده را با گلاب مخلوط نموده با گل خشک شده موجود در آفتاب ممزوج نمایند،

سه روز دیگر هم در آفتاب بماند گل قند بدست خواهد آمد. برای هر خوراک ۱۲ مثقال از آن کافی است.

برای درمان یبوست، ماست ۵ سیر، گل سرخ، زنیون، بادیان، از هر کدام ۲ مثقال، فلفل نرم شش نخود، کشمش سبز یک سیر را مخلوط نموده با نان عوض نهار

میل نمایند کار کن بسیار نفعی میباشد.

آش از برنج، تره، جعفری بپزید یک ربع قبل از اینکه غذا را میل نمائید ۸ مثقال گل سرخ را نرم سائیده داخل غذا بریزید، قدری که جوشید و غلیان آمد غذا را میل نمائید. این آش گل سرخ از هر مسهل و کارکنی قویتر است و معده را از باد و انگل، ضد عفونی میکند و اخلاط فاسد را به کلی از بین میبرد و بعد اشتها را زیاد مینماید.

يك كيلو آب هندوانه را با ۵۰ گرم شیر خشت مخلوط کرده میل نمائید تا ییوست رفع شود.

آش اسفناج و برگ چغندر و عدس و برنج را باهم پزید و با آبغوره بخورید تا ییوست شما بر طرف گردد.

ماست خالص را با شکر سفید میل کنید مسهل است.

کره گاو را صبح ناشتا به مقدار ۲۰۰ گرم میل نمائید مسهل خوبی است.

اگر مبتلا به ییوست دائم هستید با تمام غذاهای خود برگ ترب میل کنید تا ییوست شما رفع شود. مخصوصا برگ ترب برای مزاج پیران بسیار مفید است، ولی اشخاص مبتلا به زخم معده نباید ترب میل کنند.

جوشاندهء کاکل ذرت در رفع ییوست مفید است. برای این منظور ده تا پنج گرم شیرء مایع کاکل ذرت را در ۹۸ گرم شربت ساده مخلوط کرده و روزی ۳۰ تا ۸۰ گرم آن را مصرف میکنند.

در هنگام ییوست هر روز صبح نیم ساعت قبل از صرف صبحانه ناشتا، يك لیوان آب و یا شیر سرد میل کنید و میان غذا آب ننوشید.

از پودر ریشه گل بنفشه فرنگی (۸ الی ده گرم) شربتی بدست ماورند که ملین است.

برای رفع ییوست، دمکرده برگ و ریشه کاسنی وحشی مصرف میشود. بهتر است این دمکرده به مقدار دو فنجان قبل از ناشتا مصرف شود.

سایر ملینهای گیاهی
گل ماهور (با خرگوشک) - گل گاو زبان - ریشه و برگ گلپر - گل ختمی -
کتیرا - کنان - کنجد - اعناب - شیرین بیان - شکر میتغال - شیر خشت -
حشیشة السعال
تیول - ترنجبین - برگ بو - بادرنجویه - بیدخشت - عرق بیدمشک - افسنتین -
شیره
میوه آقطی جدا جدا مصرف میشود.
پایان