الكتاب: الطب الكبير يا فرشته نجات (فارسي)
المؤلف: محمد سرور الدين
الجزء:
الوفاة: معاصر
المجموعة: طب
تحقيق:
الطبعة:
سنة الطبع:
المطبعة:
الناشر: مؤسسه انتشارات عطائى
ردمك:
ملاحظات: شماره ثبت كتابخانه ملى ١٦٤ به تاريخ ١٢ - ٢ - ٥٠ /
مؤسسه انتشارات عطائى - تهران ١٥١٦٧ - خيابان دوم گاندي - تلفن
٦٨١٦٥٧

طب الکبیر
یا
فرشتهء نجات
تألیف و گرد آوری
محمد سرور الدین
با توفیق پروردگار توانا
نگارنده این مجموعه را از ۲۲ کتاب مختلف جمع آوری نموده و فهرست جداگانه ای برای هر یك از امراض با ذکر شماره صفحه ونام کتب تنظیم نموده است و
چون در پائین بعضی از صفحات منابع مطالب مندرج یادآوری نشده به همین مناسبت
یادآوری مشود که هر چه در کتاب فوق راجع باظهار طبابت و تمجید هست مربوط به
منابع کتاب است و نویسنده از خوانندگان عزیز و ارباب دانش تقاضا منماید به هر نقصی برخورد کردند لطفا یادآوری فرمایند تا در چاپ های بعدی در نهایت
سپاسگزاری
از راهنمائیهای اهل مطالعه استفاده شود و منظور نگارنده از گلچینی و چاپ کتاب فوق
خدمت به همنوعان بوده و تمام مطالب از کتابهای ذیل جمع آوری شده است:
۱ – اسرار خوراکیها ۲ – معالجه بدون دارو ۳ – فوائد گیاهخواری ٤ – راهنمای تندرستی ٥ – درمان طبیعی ٦ – مفاتیح الجنان ۷ – کتاب خطی ۸ – فرهنگ خوراکیها
۹ – راهنمای نجات از مرگ مصنوعی ۱۰ – کشف الاخطار ۱۱ – نسخهء تجربه شده ۱۲ –
اعجاز خوراکیها ۱۳ – طب الصادق ۱٤ – سبزیها و میوه های شفابخش ۱٥ – روزنامهء
اطلاعات ۱٦ – سبزیها و میوه ها و ویتامین ها ۱۷ – جامع عباسی ۱۸ – تحفهء حکیم مؤمن
۱۹ – طب و بهداشت در اسلام ۲۰ – تجربه شده ۲۱ – گذرنامه برای یك زندگی نوین
۲۲ – فصول المهمه.
بسم الله الرحمن الرحیم
الحمد الله رب العالمین والصلاة والسلام علی سیدنا محمد وآله الطاهرین

ولعنة الله علی اعدائهم اجمعین
و بعد موفق شدن در عبادت و اطاعت خداوند تبارك و تعالی خواه در اعمال واجبی و خواه سنتی، منوط بداشتن بدن سالم و تن درست میباشد، انسان با جسم سالم متواند
با حوصله و خضوع و خشوع کامل مشغول عبادت خالق خود باشد، پس مراعات حفظ الصحه
بر هر مسلمانی واجب و سبب توفیق در عبادت محسوب مشود به این مناسبت مطالعهء
کتابهای طبی بر هر کس لازم است و انسان حتی الامکان باید از کتابهای آن استفاده
نماید. خدا را شکر و سپاس بی حد و قیاس که در این عصر کتابهائی راجع به امور طبی
و بهداشتی به زبان فارسی ساده و روان به چاپ رسیده و به قیمت ارزان در اختیار عامه
گذاشته شده است، خداوند عالم این عمل خیر و خدمت به نوع را از نویسندگان محترم
قبول و توفیق بی پایان عطا فرماید آمین. این قبیل کتب که به چاپ میرسند همه مفید
و قابل استفادهاند یکی از آنها تحفهء حکیم مؤمن تألیف مرحوم مؤمن حسینی
طبیب. دیگر مجموعهء کتاب رهنمای نجات از مرگ مصنوعی تألیف مرحوم علی اکبر
سقا باشی وکتاب اعجاز خوراکیها و اسرار خوراکیها که هر دو تألیف جناب آقای دکتر
غیاث الدین جزایری میباشند. وکتاب طب الصادق (طب و بهداشت امام جعفر
صادق ع) وکتاب فواید گیاهخواری تألیف صادق هدایت، کتاب سبزیها و میوه های
شفابخش ترجمهء جناب دکتر مهدی نراقی و کتابهائی غیر آنها واقعا کتابهای بسیار

ساده و شیرین هستند چون نگارنده که بیشتر از ده سال درباره این کتابها مطالعه نموده‌ام و در ظرف این مدت الحمد لله به دکتر و دوا محتاج نشده‌ام لذا همیشه از نویسندگان
این کتب مخصوصا جناب دکتر غیاث الدین جزایری متشکر بودم و از درگاه ایزدی توفیق و سعادت و کامرانی ایشان را خواستارم و این کتاب را از این قبیل کتب گلچینی
نموده و خوانندگان محترم را به آن کتابهای کیمیا اثر آشنا منمایم تا انشاء الله با وجود
سالم و فکر راحت زندگانی نموده و مشغول عبادت خداوندی باشند.
محمد سرور الدین

بنام خداوند حکیم
بهداشت در اسلام
معنی کلی تری دارد زیرا انسانی که اسلام مشناسد از انسانی
که مورد شناخت طب است، کلی تر است، انسان از نظر اسلام
موجودی است که در عوالم بسیاری زندگی میکند و در آن عوالم سلامت و امنیت
مخواهد
از جهات بسیاری علاوه بر امراض جسم دستخوش بیماریها و بلاها است و محتاج
بحفظ و
پناه مباشد بهداشت اسلام ضامن حفظ و سلامتی انسان در همه عوالم و از همه
جهات است.
در منطق اسلام روح و بدن گرچه دو موجود مستقلی هستند ولی چنان با هم
پیوستگی دارند که سلامت و مرض هر یك در دیگری مؤثر است بهداشت اسلام
حافظ
سلامت روح و بدن و هر دو مباشد پیشوایان اسلام با آنکه خود را طبیبان روحانی
معرفی کرده‌اند به جهات ترکیبی این موجود نیز نظر داشته‌اند و دستور ایشان غالبا
مرکب از آداب ظاهری و باطنی (مادی و معنوی است) یك نمونه از آن احکام حکم
طهارت است که با طهارت معمول در عرف کاملا تفاوت دارد. توجه به غسل و
وضو و تیمم
و تطهیر اشیاء از نجاستهای مختلف و شرایطی که در مطهریت آب مانند اطلاق و
کریت
و غیره منظور شده و موضوع نیت که در بعضی از اقسام طهارت شرط گردیده
کافیست که
فرق بهداشت اسلام را با بهداشت معمول روشن گرداند.
انبیاء طبیبان روحانی بشرند
انسان گر چه مرکب از جان و تن است ولی در
جای خود مسلم شده که واقعیت انسان روان تنها

است و بدن برای روح آلتی بیش نیست بنابر این انبیاء را گفته‌اند رهبران انسان بسوی
خیر و صلاح و عهده‌دار سعادت و خوشبختی بشرند مقصود آنست که آنها مربیان اخلاق
ودین و آموزگاران جان و خردند رسالت روحی برای آنست که آدمیزاد بسوی کمالات
معنوی و ترقیات روحی خود راهنمائی شود ولی چون سلامت تن در سعادت روح مدخلیت
دارد قسمتی از تعلیمات انبیاء راجع به وظائف تن بوده است و در عین حالی که موضوع
کارشان عقل و جان مردم است راه سلامتی و خوشبختی بدن را نیز بیان کرده‌اند اما تا آنجا که در سعادت روح دخالت داشته است.
باری انبیاء و طبیبان عقول و ارواح مردمند زیرا عقل ودل مانند بدن بیمار مشود. پیغمبر اسلام فرمود: ان هذه القلوب تمل کما تمل الابدان: یعنی این دلها مانند
بدنها کسالت پیدا مکنند وعلی ابن ابیطالب مفرمود برای بدن شش حالت است صحت و مرض وخواب و بیداری و موت و حیات همچنان برای روحی صحتش یقین،
مرضش تردید، خوابش غفلت، بیداریش توجه، سرکش نادانی، زندگیش دانش است.
قاطبه اطباء پس از تحقیقات علمی طولانی و آزمایشهای پی در پی دقیق برآنند که مدار صحت اجسام و سلامت بدنها میانه روی در خوردن و آشامیدنست و چنانچه رعایت
این اعتدال نشود افراط یا تفریط موجب فرسودگی بدن و مایهء آشفتگی جان و تن خواهد شد
فیه تبیان کل شیئی – هدی ورحمة للعالمین:
در قرآن هر چیزی بیان شده و برای جهانیان هدایت و رحمت است، گنجهای دانش در او نهفته است. ارشادات آسمانی را متضمن است آنچه را که جز خدا و استواران
در علم که چراغهای راه هدایتند کسی نمداند، استواران در علم کسانی هستند که خداوند آنها را به حقائق و اسرار قرآن آشنا فرموده و بر سایر خلق امتیاز داده و آنها رهبران کوی خیر و سعادتند چون تکالیف سماوی جز برای آنان که عقلشان سالمست تشریع نگردیده و چون عقل سالم در غیر بدن سالم یافت نمشود مقتضای

لطف آفریدگار بود که قرآن جانب این ناحیه را نیز نگهدارد بیان راه سلامت

جسم را هم عهده دار باشد تا موجبی برای سستی در امر تکلیف وادای وظیفه نماند زیرا
قدرت برادای وظیفه وتکلیف، فرع سلامت وصحت بدنست.
قرآن بهمین منظور بهداشت بدن را نیز ضمانت کرده وتمام مبانی واصول طب وبهداشت را در نیمی از آیات بیان کرده بطوری که نتیجه افکار حکما وفلاسفه طبی قرون مافیه بیشتر از آن نیست وآزمایشهای دانشمندان واطباء بالاتر از آن جایگاهی ندارد.
نیم آیتی از قرآن مجید یا مجموعهء اصول طب وبهداشت
در سورهء اعراف ی ۲۹ مفرماید: کلوا واشربوا ولاتسرفو یعنی بخورید وبیاشامید واسراف نکنید قرآن سفرنامه روح انسانیست. ریسمانی است که هر کس بدان چنگ زند به آسمان بالا مرود یعنی بآسمان عقل وروح. برفراز معارف وعلوم. معلومات دانستنیهائیست که از راه حواس پنجگانه بدست مآید ورسول الله صلی الله علیه وآله مفرمود: (من فقد
حسا فقد علما) یعنی هر کس یك حس خود را از دست بدهد، یك قسمت از معلومات خود
را از کف داده است.
بنابراین هرچه بدن سالمتر باشد قوای خمسه کاملتر است ومعلوماتش زیادتر خواهد بود. پیغمبری که طب نداند وظیفه ی تعلیم وتربیت روح را نمتواند انجام دهد
وکتابیکه عهده دار بحث تندرستی نباشد تأمین سلامت روح را نیز نمتواند بنماید خدا
چنان پیغمبری نفرستاده وچنین کتابی نازل نفرموده است.
امام هشتم علی ابن موسی الرضا (ع) مفرماید: شفای هر دردی در قرآنست از قرآن شفا بخواهید که هر که را قرآن شفا ندهد هیچ چیز شفای بیماری او نخواهد بود.
پیغمبر اسلام صلی الله علیه وآله
تعالیم طبی وآموزشهای صحی که از رسول خداوند نقل شده
بسیار است وبیشتر اصول وریشه هائیست که فوائد طب بر آن
مبتنی وارکان بهداشت بر آن استوار است مانند آنجا که مفرماید: روحوا القلوب ساعة بعد
ساعة یعنی هر چند لحظه یکبار دلهای خود را آسایش دهید. دل بهر معنائی تعبیر شود
مدار احوال بد وخوب انسانست. تمام فعل وانفعالات شیمیائی در بدن وکلیه عوارض

روحی معلول نحوه گردش ودگرگونی دلست.
سلامتی دل، سلامتی همه اعضاء وبیماری دل بیماری تمام بدنست، بهترین اصل درحفظ صحت شاد نگهداشتن دل ومؤثرترین معالجات خوشحال کردن دل است.
بقول
یکی از دانشمندان شادی وامیدواری گلبولهای سفید خون را تقویت کرده برای مبارزه
با امراض ومیکروبها آماده میکند، تأثیر عواطف واحساسات روی بیماریها بدیهی است
واحتیاج به شرح ندارد.
شادی نفس را از بدن مشغول کرده، اثر مهمی در وضع بهبود بیمار دارد. قال صلی الله علیه وآله:
(کل لهو باطل الاثلاث: تأدیب المرء للفرس ورمیه عن قوسه وملاعبته امرأته فانها حق) بازی
خطا است مگر در سه چیز: تربیت اسب. تیراندازی. تفریح با همسر که از کارهای درست وبمورد است. همه کس این را باور دارند که بازی وتفریح از لوازم حیات وسلامتی
هر موجود زنده است وهر کس بنوعی در پی تحصیل شادی وخرمیست، جز اینکه بعضی
دل را به وسائل غیر مشروع مانند شراب وقمار وغیره شاد میکنند، ولی برخی از راه هائی که عقل ودین میپسندد تحصیل نشاط میکنند، بازیهائیکه پسند عقل ودین است چیزهائیست که متضمن فوائدی نیز بوده باشد، زیرا در منطق عقل ودین بشر فقط
برای بازی آفریده نشده وهر آن کاری که صرفا جنبه بازی وتفریح داشته باشد باطلست.
بازی با اسب هم دل را خرسند میکند وهم اسب را تربیت مینماید، تیراندازی هم روح را مسرور میسازد وهم مرد را برای میدان کارزار آماده میکند، تفریح با همسر
باحلال هم خاطر را شاد میکند هم زندگی خانواده را سامان میبخشد قال صلی الله علیه وآله: (المعدة
بیت کل داو الحمیة رأس کل دواء).
پیغمبر ص فرمودند شکم خانهء هر بیماری وپرهیز سر هر درمانست.
رسول اکرم مفرماید: بیماران خود را بر خلاف میلشان بخوردن غذا وادار نکنید زیرا خداوند آنها را میخوراند ومینوشاند بی اشتهائی بیمار بغذا از بزرگترین خدمات،

است
زیرا بیماری غالبا در اثر جمع شدن مواد زائده ومسموم در بدنست ودر جای خود ثابت شده
که مهمترین وسیلهء سوخت این مواد غذا نخوردن وپرهیز است. در معدهء ضعیف نباید

غذای سنگین ریخت، زیرا در آنصورت غذا هضم نمشود وپس از چند ساعتی در معده
میگندد وموجب بیماریهای خطرناکتری مانند: یبوست. نقرس. سرطان. آپاندیسیت وغیره مشود اغلب امراض بر اثر بی اشتها غذا خوردن است یعنی بعلت سوء هاضمه است
وسوء هاضمه بر اثر پرخوری وناپرهیزی وخوردن از روی بی میلی است.
امیر المؤمنین (ع) بفرزندش حکمت مآموخت پسرم: آیا چهار کلمه تعلیمت نکنم که به آنها از علم بی نیاز گردی؟ چرا پدر جان: پس فراموش نکن بر سر سفرهء طعام
منشین مگر آنکه کاملا گرسنه باشی واز کنار طعام برمخیز مگر آنکه هنوز اشتهای به غذا داشته باشی، غذا را خوب بجو وچون به بستر خواب مروی مواظب باش شکمت
از طعام پر نباشد یعنی اگر بتوانی بار شکمت را سبك کن، اگر بآنچه گفتم عمل کنی احتیاج
بعلم طب نخواهی داشت.
بگفتهء یکی از دانشمندان، اشتهای واقعی آنست که با خوردن ساده ترین غذاها ولو نان خالی باشد لذت بدهد ودر اشتهای کاذب اگر غذا خوشمزه نباشد رغبتی پیدا نمشود.
بقول دیگری اشتهای کاذب فقط بر اثر عادت بخوردن در اوقات معین پیدا مشود.
قال
(ع): (من اراد البقاء ولابقاء فلیباکر الغذاء ولیوخر العشاء ویقل غشیان النساء ولیخفف الرادء)
فرمود کسی که مخواهد همیشه زنده بماند (اگر چه بقائی برا غیر خدا نیست) یعنی اگر بخواهد عمرش طولانی باشد غذای صبح را زود بخورد وشام را دیر میل کند، با زنان
کم هم بستر شود وقرض خود را سبك کند.
یافعی – در روض الریاحین خود، صفحه ٤٢ آورده است: وقتی امیر المؤمنین علی کرم اله وجهه در یکی از کوچه های بصره مگذشت، جمعیت فراوانی دید نزدیك رفت
میان جمعیت جوانی خوشرو دید که با لباسی پاك وآراسته ودارای متانت ووقار با هیبت وعزتی مخصوص روی چهارپایه ای نشسته ومردم برای اینکه از او استفاده کنند از
هم نوبت مگرفتند، در میان مراجعین کسانی بودند که شیشه هائی بدست داشتند

وبراو
عرضه مکردند. میان شیشه ها خون یا ادرار ویا بعضی دیگر از مایعات بدن بود،
طبیب
جوان بآن شیشه ها نگاه مکرد وبرای صاحب هر یك بر حسب آنچه منفهمید دارو

یا دستور میداد. (امیر المؤمنین ع) جلو رفت وسلام کرد وگفت: خدایت رحمت کند
آیا برای درد گناه داروئی همراه آورده ای؟ طبیب – مگر گناه درد یا بیماری است؟
امیر المؤمنین (ع) – آری گناه بیماری است ومردم را بزحمت انداخته است. طبیب مدتی سر بزیر انداخته وساکت ماند گوئی در اندیشه عمیقی فرو رفته است. امیر المؤمنین
سؤال را تکرار کرد وجوان ساکت بود بعد از ساعتی سر بلند کرد وگفت قربانت من که
چیزی نمیدانم آیا شما داروی گناه را مشناسید؟ امیر المؤمنین ع – من داروهای گناهان را مشناسم ومعالجه میکنم، طبیب – ممکن است برای ما توصیف بفرمائید؟
امیر المؤمنین (ع) – بلی از اینجا برخیز وبه بوستان ایمان برو چون وارد شدی مقداری
از ریشه درخت نیت ودانه های پشیمانی وقدری از برگ تدبر وتخم ورع ومیوه فهم. واندازه ای از شاخه های یقین ومغز اخلاص وپوست اجتهاد ومقداری هم از ساقه های انابه
وزهر برگردان تواضع گرفته همه را با حواس جمع با دلی متوجه وفهمی سرشار با انگشتان تصدیق وکف توفیق میان طشت تحقیق مریزی وبا آب چشمهایت شستشو میدهی وآنگاه تمام را میان دیگ امید ریخته بآتش اشتیاق میجوشانی آنقدر تا مواد زائد رسوبش جدا شود وعصاره وخامه حکمت بدست بیاید سپس آنرا گرفته ودر
بشقاب رضا وتسلیم ریخته باد نفح ونسیم استغفار بر آن میدهی تا پیشتر از آنکه فاسد
شود خنك گردد واین شربت گوارا مشود، نفس را درجائی که آدمی نباشد وجز خدا
ترا نبیند منوشی! اینست داروئی که درد گناهانرا ساکن وجراحات معصیت را التیام می بخشد چنانکه اثری از آن باقی نمی ماند. طبیب که از شنیدن این کلمات ادب واخلاص
وعجز وکوچکی خود را بساحت مقدس امیر المؤمنین (ع) تقدیم کرد.

گفتگوی امام صادق (ع) با طبیب هندی

وقتی امام (ع) به مجلس منصور وارد شد طبیبی از اهل هند
کتابهائی از طب هند برای منصور میخواند حضرت ساکت
بگوشه ای نشست تا اینکه طبیب از خواندن کتاب فراغت
جست ومتوجه حضرت گردید، پرسید این کیست؟ گفتند: عالم آل محمد (ع) است

گفت آیا
میل دارد آنچه پیش ماست بهره ای داشته باشد؟ حضرت فرمودند: نه. گفت چرا؟
فرمود

چون آنچه با منست بهتر از آنها است که با تو مباشد. گفت با شما چیست:؟ امام (ع)
فرمود با من اینست که گرمی را با سردی وسردی را با گرمی رطوبت را با خشکی و
یبوست را با مرطوبی معالجه مکنم ونتیجه کار را بخدا باز مگذارم وآنچه را که رسول الله فرموده بکار بندم.
طبیب گفت آن چیست؟ امام (ع) فرمود آنست که فرمود شکم خانه هر بیماری وپرهیز سر هر درمانست وبدن را از آنچه بآن معتاد شده محروم میسازید طبیب گفت
مگر طب غیر از اینها است؟ امام (ع) لابد گمان مکنی من اینها را از کتابهای طب آموخته‌ام؟ طبیب: غیر از این گمان نمبرم امام (ع): نه بخدا قسم جز از خداوند از دیگری تعلیم نگرفته‌ام، اکنون بگو از من وتو کدامیك در فن طبابت داناتریم؟ طبیب
چه عرض کنم ولی کار من طبابت است وشاید من عالم تر باشم. امام (ع) اجازه میدهید
چیزهائی از شما سؤال کنم طبیب بپرسید اگر بدانم جواب مگویم امام (ع) چرا سر آدمی دارای مفصلها است ویك پارچه نیست؟ طبیب - نمیدانم. امام (ع) - چرا پیشانی مانند
روی سراز موی پوشیده نیست، چرا در پیشانی خطوط مختلفی کشیده شده، چرا ابرو
بالای چشم قرار گرفته است، چرا چشم را بشکل لوزی ساخته‌اند، چرا بینی میان دو چشم قرار دارد، چرا سوراخ بینی را بزیر آن قرار داده‌اند، چرا لب وآبخوره را روی دهان مقرر کرده‌اند؟ چرا دندان جلو تیز است ودندان های آسیا پهن وانیاب دراز چرا مرد ریش در مآورد؟ چرا کف دست وپا مو ندارد، چرا ناخن ومو روح
ندارد، چرا دل (قلب) صنوبری شکل است، چرا ریه بدو قسمت ساخته شده ودر جای
خود متحرك است چرا کبد محدب است (مانند کیسه لاستیکی آب)، چرا کلیه مانند لوبیا
ساخته شده؟ چرا درون کاسه زانو بسمت عقب است؟ چرا میان کف پاگود است و بزمین نمیچسبد؟ طبیب در جواب همه این سئوالها گفت: نمیدانم. امام (ع) فرمودند ولی من بفضل خداوند بحکمت همه اینها آگاهم طبیب عرض کرد: بفرمائید استفاده کنم.
حضرت فرمودند: خداوند عالم سر را یك پارچه نیافرید بلکه از قطعات مختلف

ترکیب نمود وشکافها برایش قرار داد تا صدا آنرا نیازارد، موی را بالای سررویانید

تا بوسیله آن روغن لازم بدماغ برسد وبخارات مغز خارج شود ودر عین حال پوششی
برای سرما وگرما باشد، پیشانی را از موی عاری فرمود تا چشم بوسیله آن نور بگیرد در پیشانی خطوط ونقوش رسم کرده تا از ریزش عرق بچشمها مانع شود وهمچون نهرهائی
که در زمین محل جریان آب مشود، از پخش عرق مانع شود، ابروان را بالای چشمها
قرار داد تا بقدر لزوم نور به چشم برسد واز افراط جلوگیری شود، زیادی نور چشم را اذیت مکند لذا در روشنی زیاد دست خود را برچشم مگیریم تا آسیب نبیند
میان دو چشم بینی کشیده که نور را بدو قسمت مساوی تقسیم کرده تا بطور اعتدال بچشم
برسد، چشم را لوزی شکل آفریده تا داروهای لازم که بوسیله میل استعمال مشود بآسانی وارد چشم شده وچرك ومرض به سهولت از آن بوسیله اشك خارج شود
سوراخ
بینی را در زیر آن مقرر فرمود تا چرکهای مغز از آن خارج وبوهای خوش ولازم که بوسیله هوا متصاعد مگردد از آن بالا رود، لب وآبخوره را روی دهان بنا فرمود تا از ورود کثافت دماغ بدهان جلوگیری کند وخوراك را از آلودگی بآن نگهدارد، برای مرد
ریش قرار داده تا محتاج بپوشیدن صورت نباشد واز زن بوسیله آن شناخته گردد
دندانهای جلو را تیز آفریده تا غذا را بوسیله آن پاره کنند، دندانهای آسیا را پهن نموده تا غذا بوسیله آن کوبیده شود ونرم گردد انیاب را درازتر ساخته تا میان اضراس واسنان جون ستونی استوار باشد، کف دست از موی برهنه مانده تا اشیاء را با آن لمس
کنند واز قوهء لامسه بهره ی وافری داشته باشد، موی وناخن را روح نداد تا از چیدن
وبریدن آن تألمی ایجاد، نشود دل را صنوبری (شکل میوه کاج) آفرید تا درآویختگی خود نوك باریکش در ریه داخل شده از نسیم آن خنك شود ومغز سر از حرارت آن آسیب نبیند، ریه را دو قطعه قرار داده تا قسمتی از قلب در تنگنائی آن واقع شده از حرکت آن نسیم بگیرد، کبد را محدب آفریده تا معده بسنگینی خود بر او فشار آورده
بخارات مسموم از آن خارج شود.
کلیه را مانند لوبیا ساخته زیرا کلیه محل ریزش قطرات منی است که نقطه
نقطه آن میچکد اگر کروی یا چهار گوشه بود نطفه ها با هم اتصال میافت وهنگام

خروج موجب التذاذ نمی گشت. چه، آنکه منی از فقرات پشت بسوی کلیه حرکت می کند وگاهی منقبض وگهی منبسط شده منی را قطره قطره بسوی شانه پرتاب مکند
درون کاسه زانو را بسمت عقب قرار داده زیرا آدمیزاد میان دستهای خود بطور محازی راه مرود واگر غیر از آن بود راه رفتنش مشکل وحرکاتش ناموزون بود
زیر قدمهای پارا تهی کرده‌اند تا همه پا بزمین نچسبد زیرا اگر تمامش بزمین می چسبید مانند دسته هاونی بود که گرانیش باعث ناراحتی مشد وسنگریزهء هر چند
ریز وکوچگ بود فشار وسنگینی بدن آنرا بزحمت میانداخت.
بدن انسان از چند قطعه استخوان تشکیل شده است؟
طبیب از امام (ع) تقاضا کرد که تفصیلی از ساختمان بدن انسان بیان کند، امام (ع) فرمود: خداوند آدمی را از لحاظ هیکل استخوانی بدویست وهشت قطعه ترکیب نمود، خداوند بدن آدمیزاد را از دوازده عضو وسیصد وشصت رگ واین استخوانها را از گوشت ها وپی ها
خلق فرموده است، رگها بدن را آبیاری مکنند، استخوانها بدنرا نگه میدارند وگوشتها
استخوانها را واعصاب گوشتها را محافظت مکند، در هر دستی چهل ویك استخوان قرار
داده است که سی وپنج قطعه از آن مربوط بکف ودو قطعه مربوط بمچ، یك قطعه استخوان
بازو وسه قطعه استخوانهای کتف است. در هر پائی چهل وسه استخوان مقرر فرموده، سی
وپنج قطعه در قدم ودو قطعه در ساق پا وسه قطعه در زانو ویك قطعه در ران ودو قطعه
در نشیمن گاه. تیره پشت (ستون فقرات) هم از هجده قطعه مرکب شده است در هر قسمت
از دوپهلو نه دنده وگردن هشت قطعه وسر سی وشش قطعه، در دهان بیست وهشت یا
سی ودو قطعه (دندان) مباشد.
حد وحصری که امام (ع) در ترکیب هیکل استخوانی بیان کرده با نظر علم تشریح امروز کمی تفاوت دارد، منشاء این اختلاف آنست که گاهی چند قطعه استخوان از

جهت
شدت اتصال بهم، در تشریح یك قطعه محسوب شده است.
اگر در یك کتاب مخوانید که تمام آیات پروردگار را به طبیعت نسبت داده و طبیعت را صاحب اراده وشعور مجسم کرده است، بدانید وآگاه باشید که آن کتاب بزرگترین

مکتب خداشناسی است.
غذا بجای دوا
هر قدر علم بیشتر از اسرار طبیعت پرده بردارد وانسان به کمك
چراغ دانش باعماق ذرات ولابلای عناصر ومواد راه یابد اهمیت
غذا بیشتر مشود.
روزی که بشر پا بعرصه وجود گذاشت وطبیعت بعنوان چشم روشنی مواد خوراکی
را باو هدیه کرد نخستین چیزی که انسان به وجود آن پی برد وبدنبال آن به تکاپو
افتاد
همین خوراکی ها بود. سالها گذشت وانسان فقط برای سد جوع ورفع گرسنگی از
این
غذاهای طبیعت استفاده منمود وبرای رفع آلام ودرمان بیماریهای خود متوسل به
اوهام
وخرافات مشد وچون از این راه نتیجه ای بدست نیاورد بر تلاش خود افزود تا اینکه
چهار هزار سال پیش حکماء ودانشمندان یونان پی به خواص بعضی از خوراکیها برده
و
تعداد زیادی از علفهای تلخ وبدمزه را بعنوان دارو شناختند. این کشف مهم توأم با
چند اشتباه اساسی بود، زیرا آنها تصور کردند دارو هر قدر تلختر وبد طعم تر باشد
تأثیرش
بیشتر است وخوراکیهای مأنوس ولذیذ که عنوان غذادارند فاقد اثر داروئی مباشد
این اشتباه بهمین جا خاتمه نیافت، بلکه بیماران را که احتیاج به مواد غذائی مفید
مینمودند. این اشتباهات هنوز هم ادامه دارد وجانشین شدن املاح ومواد مصنوعی
بجای گیاه های طبی مزید بر علت شده است.
اگر سابقا مریض را از خوردن میوه پرهیز میدادند، لااقل او را با فلوس وپر
سیاوشان وتخم خیار وترنجبین که دارای ویتامینهای مفید بودند، معالجه مکردند
ولی امروز پزشکی جدید سولفات دوسود را بجای فلوس وسنا آورده وترپین وبزوات
دوسود جانشین گل بنفشه وعرق کاسنی گردیده است. حال اگر این بیمار را هم
بدستور
خاله قزی وکلثوم ننه از خوردن سرخ کردنی وچیزهای بودار ومیوه های مفید هم
پرهیز
دهیم نباید امیدی ببهبود او داشته باشیم، اکنون پس از چهار هزار سال آب گلابی
جانشین
فلوس شده وسولفات دوسود گس وشور وسولفات دومنیزی تلخ را هم از بین داروها
خارج کرده است.

ما در این کتاب شما را به اسرار نهفته در خوراکی ها آشنا کرده ورمز طول عمر یعنی آب حیات را بشما ثابت خواهیم کرد که کلیهء امراض مستقیم وغیر مستقیم با سوء
تغذیه ارتباط داشته درمان همگی بیماریها در مواد غذائی جمع شده است. ما در اینجا غذاهای لذیذ وخوش بو وخوش طعم را جانشین دواهای نامطبوع وتلخ وشور مینمائیم وبشما مآموزیم که چگونه باید غذا بخورید تا هیچگاه بیمار نشوید، غذای خوب نه تنها انسانرا سیر وسختترین بیماری او را درمان مکند بلکه باو عمر طولانی می بخشد، او را زیبا وخوش اندام مکند، رنگ چهره وپوست او را تغییر میدهد، فکر
واستعداد او را تقویت منماید. خلاصه نوح اگر عمر دراز داشت موجبش غذا بود سعدی اگر شاعری شیرین گفتار شد مسببش غذا بود. ضحاك اگر ظلم کرد تقصیرش از
غذا بود. انوشیروان اگر عادل درآمد تأثیرش غذا بود. اگر فردی خوی ددی پیدا مکند،
اگر مردی حاتم طائی مشود، اگر انسانی خرف وکودن درمیآید، اگر بشری سرآمد نوابغ دهر مگردد همه این تغییرات اثر مواد خوراکی است. بچه اگر در رحم پسری کاکل زری یا دختری گیسو گلابتون مشود نتیجه موادی است که مادر هنگام آبستنی
خورده است، اگر نوزاد زبانش مگیرد، اگر بصورت وبدنش خال یا لکه های ماه گرفتگی
پیدا مشود، اگر رنگش سیاه است، اگر سفید یا سرخ است، اگر چشمش مشگی، یا زاغ
یا آبی است، اگر مویش سیاه، بور یا طلائی است همه اینها با غذائیکه مادر هنگام آبستنی خورده است بستگی دارد وبا غذائیکه کودك بعد از تولد مخورد میتوان آنها را تغییر داد، اگر مشنوید فلان مرد در سن چهل سالگی زن شد، اگر مبینید یك دختر
هیجده ساله پسر گردید، اگر ملاحظه مکنید که یك آدم موبور موی مشکی در مآورد
اگر مشاهده کردید که از یك پدر ومادر کوتاه فرزندی بلند قد بوجود آمد. تعجب نکنید
زیرا غذا ازینگونه معجزه ها زیاد دارد.
آیا خوراکیها این همه معجزه دارند؟
در اثر توسعه علوم داروسازی وغذاشناسی خواص

زیاد وفوائد بی شماری در مواد خوراکی پیدا شده
وروز بروز اهمیت غذا بیشتر مشود یك روز برای خوراکی ها هنری جز پر کردن شکم

قائل نبودند بعد معلوم شد که این غذائی را که آدم مخورد سوخت بدنشرا تأمین مکند
کم کم ویتامینها یکی پس از دیگری کشف گردیدند ومتعاقب آنها الکائیدها واملاح پیدا
شدند واکنون معلوم شده است که مواد خوراکی هورمونهائی دارند. حالا دیگر شما غذا را برای سیری نمیخورید بلکه برای ادامه حیات یعنی یك زندگانی توأم با نشاط میل منمائید – تا بآنجا رسید دانش من که بدانم همی که نادانم – در قرون اخیر مطالعات
زیادی در مورد مواد خوراکی شده واطلاعات دقیق وپرارزشی جمع آوری گردیده ولی
میتوان گفت هنوز یك هزارم بلکه یك صد هزارم فوائد آنها کشف نگردیده است، هنوز
نکات تاریك ومطالب مجهول در مواد خوراکی زیاد است، غذا نه تنها در زندگانی مؤثر
است بکله در زندگانی پس از مرگ هم تأثیر زیاد دارد، یك جسد زود فاسد مشود، یك
بدن مدتها در زیر خاك دست نخورده وسالم مماند یکی زود متعفن مشود دیگری کمتر
بو پیدا مکند همه اینها نتیجه وتأثیر موادی است که صاحب آن در ایام زندگی خورده
است. همه اینها را در صفحات ومجلدات این کتاب با دلیل وبرهان وشواهد گوناگون
بشما ثابت مکنم، ولی اگر دلیل نخواسته باشید وایراد فنی نگیرید ومرا متهم به کهنه پرستی ننمائید ونگوئید چرا جدی را با شوخی توأم کرده ای؟ منویسم که غذا با فشار قبر
وسؤالات نکیرین وسرعت سیر در روی پل صراط وحساب محشر وحتی خوراکیها و
مائده های بهشت ودوزخ ارتباط دارد.

درمان قطعی بیماریها

ما بشما داروهائی میدهیم که درمان قطعی کلیهء بیماری هاست
این داروها طعم تلخ وبوی زننده ندارند، بهای آنها از یك درهم
داروهای بی فایده وزیان آوری که بنام داروهای اختصاصی بشما مفروشند کمتر است

این دواها را از اروپا وآمریکا نمآورند مرکز فروش آنها نیز داروخانه نیست دکان سبزی فروشی مرکز فروش این داروهای ارزان قیمت پرارزش است.

امراض عفونی با غذا جلوگیری مشوند
با تغذیه نه تنها میتوان امراض عفونی را معالجه کرد، بلکه با خوردن غذای خوب ومتناسب میتوان از ابتلا بکلیه امراض جلوگیری کرد.
همه میدانند که عامل اصلی بیماریهای عفونی، موجوداتی هستند کوچك که بنام میکرب نامیده شده‌اند. پس از آنکه پاستور این عامل اصلی امراض عفونی را کشف کرد
همه تصور مکردند که با جلوگیری از سرایت مکربها میتوان ریشه امراض را از جهان
برکند، لذا خوردن آب جوشیده وغذای کاملا پخته در سراسر اروپا متداول ومد گردید
استریل کردن کارد وچنگال – الکل زدن بدست – جوشانیدن ظروف غذا خوری و ضد عفونی کردن منازل ومحل سکونت برای مردم مدپرست اروپا یك امر عادی بود.
دانشمندان وکسانی که این دستورها را تبلیغ منمودند یقین داشتند که پس از مدت کوتاهی، نسل مکربها از بین رفته ودیگر احدی بیمار نخواهد شد. همه منتظر بودند که آمار متوفیات ومبتلایان بامراض روز بروز کمتر شود، ولی متأسفانه نه تنها این روش
مثمر ثمر واقع نشد واز تعداد بیماران نکاست، بلکه نصف بیشتر مردم اروپا مخصوصا
اشخاص دقیق وحرف شنو یعنی کسانیکه بیش از دیگران مواظب خود بودند واز میکرب میترسیدند ودستورات پزشکان را کورکورانه اطاعت منمودند مریض وعلیل گردیدند، البته بیماری اینها از نوع بیماریهای عفونی نبود بلکه در نتیجه فرار از خوراکیهای خام وجوشانیدن اغذیه ونابود کردن ویتامینهای آنها امراض دیگری

دامنگیرشان شده بود.
فرار از مکربها میسر نیست
شما میتوانید با آدم مسلول هم غذا وهم بستر نشوید و
نباید هم بشوید ولی آیا میتوانید هوای کوچه را که
ناگزیر باستنشاق آن هستید تحت نظر بگیرید.
همه روزه تعداد زیادی مسلول از خیابانهای شهر عبور منمایند وخلط سینه خود را بزمین میاندازند، این خلط که پر از مکرب است خشك مشود وبا غبار داخل هوا میگردد، باد هم آنرا بخانه شما منتقل کرده هوای منزل شما را آلوده میسازد.
مبارزه با میکروبها مقدور نیست
اگر بشر متمدن امروز تمام قوای نظامی وتسلیحاتی وعلمی خود را
با بمبهای هیدروژنی واتمی بکار برد، محال است بتواند نسل یك حیوان
کوچك مثلا پشه را از بین ببرد، وقتی مبارزه با پشه مقدور نیست بدون
شك مبارزه با میکروبها که دیده نمشوند غیر مقدورتر است. واز طرفی کلیه
موجودات
عبث آفریده نشده وهر یك فوائدی برای طبیعت وانسان دارند که محال است طبیعت از آنها صرف نظر نماید، همین مگس ناقابل که امروز شما در شهرها ودهات او را با سمپاشهای پر از محلول د. د. ت دنبال مکنید ودر خانه خود با امشی ووسائل دیگر میخواهید نسل او را از زمین بردارید وتاکنون موفق نشده اید فوائد زیادی دارد.
آن روزهائی که بشر فاقد هواپیما بود، این مگسها هواپیمای مکربهای مفید
ومضر بودند ودر عین حال مقدار زیادی از کثافات ومیکربها را مخوردند واز بین مبردند، فقط مختصری از آنها را با پا وپر خود باین طرف وآنطرف منتقل میساختند.
بهترین راه مبارزه با مگس از بین بردن کثافات است، وقتی شهری زباله دانی های سرباز
نداشت هنگامیکه مردم متوجه خطر مگس شده، خوراکیهای خود را از دست رس آنها
خارج نمایند چون دیگر وجود مگس مفید نیست خود بخود از بین مرود واحتیاجی به سم پاشی وامشی زدن نیست.
میکرب وسرایت امراض
قال الصادق (ع): (لایکلم الرجل مجذوما الا أن تکون فیهما قدر رمح)
امام جعفر صادق فرمودند کسی با مبتلای بجذام تکلم نکند

مگر اینکه بمقدار یك نی (مثلا یك متر ونیم) با او فاصله داشته باشد.
جذام دوگونه است: جلدی – عصبی، جلدی در مخاط بینی ودهان وحنجره پیدا مشود، زبان ولوزتین را بزرگ مکند، پوست بدن وصورت را جمع منماید وگاهی در غضروف بینی افتاده، آنرا مخورد واز بین مبرد. جذام عصبی در پی دست وپا
افتاده آنرا بی حس مکند بطوریکه آسیب ببیند ودرد را نفهمد. بسوزد وملتفت نشود، گاهی در عضلات افتاده ابتدا ایجاد درد مکند بعدا حس درد را از بین مبرد. مثلا در پلك چشم افتاده آنرا کوتاه کرده، چشم درست با او بسته نمشود. گاهی در غدد
تناسلی مرد وزن افتاده بیضه مرد را متورم میسازد وقاعده زنان را نامرتب ساخته تخمدان –
ها را صلب کرده، آنها را نازا مکند وگاهی در رحم افتاده رحم را مجروح میسازد و
طفل را مصدوم مکند.
جذام چون در بینی افتاد، ابتدا ایجاد زکام مکند ولذا در جلد چهاردهم
بحار الانوار از رسول الله صلی الله علیه وآله نقل شده که فرمودند: (ما من انسان الاوفی رأسه عرق من –
الجذام فیبعث الله ثمة علیه الزکام فیذیبه) یعنی در سر هر کسی رگی از جذام پیدا مشود
خداوند زکام را بر بیمار مسلط مکند تا جذام را آب کند. باری جذام بیماری خطرناکی
است که امام صادق (ع) مفرماید: بآنها کمتر نظر کنید ونزد ایشان نروید وچون برایشان بگذرید تند رد شوید.
در طب جدید، دانشمندان باکتریولوژی (مکرب شناسی) ثابت کرده‌اند که
میکرب جذام بمسافت یك مترونیم که از مجذوم فاصله داشته باشد، در هوا ضعیف وکم
است ودرباره بیماران سل نیز همینطور معتقدند. یك دانشمند فرانسوی مگوید: بر خلاف
آنچه پاستور تصور مکرد میکروب کوچکترین موجود زنده نیست بلکه خود مکرب از
موجودات ذره بینی دیگری ترکیب مشود که آنها را (میوروزیما) نامیده‌اند این ذرات در موقعیکه سلول های تن، درست کار مکنند صدمه به بدن نمرسانند بلکه با سلولهای

دیگر همکاری مکنند ولی همینکه اختلالی در مزاج پیدا شد، موقع را غنیمت شمرده دسته بدسته بانقلاب میپردازند.

مبارزه با اصل میکروب یعنی بطوری که از هر نوع آن صرفنظر شود مقدور
بشر نیست، زیرا میکروب یعنی موجود زیر ذره بینی، واین معنی بقدری وسیع است
که موجودات خیلی بزرگ را هم شامل مشود، چه بسیاری از موجودات بزرگ از
همان
حیوانات ریز ذره بینی تشکیل یافته‌اند. اگر روزی برسد که بشر بتواند تمام حیوانات
ریز را از بین ببرد، تیشه بریشه هستی خود وخیلی از موجودات زده است! چون مایه
حیات
وتغذیه او وغیر او همان حیوانات ریز مباشند.
مبارزه عمومی با میکرب، جنگیدن با ناموس بزرگ طبیعت است. اصل مبارزه
از نوامیس ضروری وحتمی خلقت است، میدان تنازع بقاء بمعنای درست خود،
همان
صحنه ایست که موجودات برای جنگیدن با هم تشکیل میدهند. هستی وحیات هر
موجود
بسته بآنست که برضد خود غلبه کرده واو را از پای درآورد. حیات یعنی حرکت،
حرکت یعنی مبارزه، مبارزه یعنی جنگ میان دوضد. پس وجود میکربهای مضر
بمقتضای اصل وناموس مبارزه لازمست. اگر نباشد میکربهای مفید صحنه را از
حریف
خالی دیده آرام منشینند ومعلومست در صورتیکه وجود آدمیزاد، (بلکه هر موجود
زنده) میدان تاخت وتاز میکرب ها نباشد فعالیت حیاتی نابود مشود.
مثلا جهاز هاضمه چرا کار مکند. معده که از غذا پرشد چرا بفعالیت مافتد
چون ورود هوا وغذا که هر دو بیگانه هستند آنها را بزحمت انداخته، مخواهند از
محیط خویش برانند، در نتیجه فعالیت ومبارزه که ریشه حیات است صورت مگیرد.
فرض کنید دو نفر در مدت یك هفته تحت پذیرائی شما قرا بگیرند به یکی
خوراکهای
معمولی (نان وگوشت وبرنج وغیره) بدهید وبدیگری عصارهء بهترین غذاها را
(چیزهائی
که جویدن نخواهد) پس از یك هفته کدامیك آدم حسابی هستند ومتوانند کار کنند
و
بار بردارند، معلوم است آنکس که در خوردن دهان ودندان وجهاز دیگر خود را
بکار
انداخته است ولو اینکه بنان وسبزی خام قناعت کرده باشد او صاحب اراده وآدمی
قوی وتوانا است وبعکس آن دیگری که خوابیده واز عصارهء بهترین غذاها وتزریقات
مفید استفاده کرده است، ناتوان وچون بیماری بستری خواهد بود. چرا چنین است،

چون

در اولی فعالیت حیاتی بوسیله دهان ودندان وگلو وروده ومعده وجهاز هاضمه وسایر اعضاء در مواقع کار نابود نشده، ولی در دومی این فعالیتها صورت نگرفته است.
در روزگاری که وسائل معاینه واکتشافات مانند میکروسکوب وغیره در دسترس نبود، امام صادق (ع) از وجود این میکربها خبر داده است وتعجبی ندارد، چه او فرزند
پدرانیست که تمام استواران در علم وبرگزیدگان خدا بوده‌اند، فرزند پیغمبری است که مفرماید: (فر من المجذوم فرارك من الاسد) یعنی آنچنانکه از شیر مگریزید از مجذوم
فرار کنید. ونیز مفرمود: (لاتدخلوا بلدا یکون فیه الوباء) یعنی در شهری که وباء آمده
باشد داخل نشوید. (لایوردن ممرض علی مصح) سالم بر بیمار ورود ننماید وامثال آنها.
بنابر این اسلام وجود میکرب وسرایت بیماریها را بوسیله آن ثابت داشته پیش
از آنکه دکتر فرانسوی (دافین) در سال ۱۸۵۰ میلادی آنرا کشف کند ودر آخر قرن نوزدهم، پاستور وجود آنرا اعلام نماید. عقیده بوجود میکرب امری است عقلی، زیرا مرض باصطلاح دانشمندان فلسفه، از جمله اعراض است که بر اجسام وارد مشود ودر
جای خود ثابت شده که عرض قائم بذات خود نیست ودر خارج از موضوع یافت نمشود
مگر اینکه بر جسم دیگری تعلق بگیرد پس وقتیکه مگویند، مرض از جائی یا کسی منتقل شده، معنایش اینست که جسم حامل آن بیماری انتقال پیدا کرده ومقصود از میکرب همین جسم حامل است که حمل ونقل بیماری ها مکنند ونهی از دخول شهری
که در آن وبا پیدا شده یا امر بفرار از مجذوم یا کناره گیری کردن بیمار از سالم که در
اخبار آمده، تمام برای آنست که میکرب ها منتقل نشوند.
اسلام با آنکه قائل بوجود میکرب وسرایت امراض است، معذلك راهی که در مبارزه با میکرب پیش گرفته مثل راه امروزی ها افراطی نیست، بعقیده اسلام افراط در
هر چیز نتیجه معکوس دارد، احتیاط زیاد کار را بوسواس میکشاند. ترس که منشاء احتیاطی است (وگاهی نیز از خود احتیاط مفرط پیدا مشود) زمینه مرض وبلا را بیشتر
مساعد مکند. کسانیکه در مبارزه با میکروب افراط مکنند وهمه چیز حتی آب

خوردن
را میجوشانند، میوه را میپزند علاوه از آنکه از خواص طبیعی غذاها محروم میمانند

بواسطه عدم امنیت روح، وجود خود را کاملا در اختیار بلا وبیماریها مگذارند.
جوانی که مبتلا بوسواس بود
جوانی از دوستان ما مبتلا بافراط ووسواس بود، آب
را میجوشانید ومیان شیشه ای که قبلا آنرا با الکل
استرلیزه کرده بود مریخت، آنگاه مقابل آفتاب ونور چراغ مگرفت چنانکه چیزی
غیر از آب خالص در آن نمدید با ترس واضطراب منوشید وگرنه دور مریخت
ودوباره
تهیه میکرد.
همیشه عینکی بچشم ودستمالی به دهان داشت، از ترس آنکه مبادا میکروبهای
منتشره در فضا داخل جشم وریه او بشوند، با مردم تماس نمگرفت دائما چرك سینه
خود را معاینه میکرد وبه آزمایشگاه مفرستاد، اینهمه احتیاط برای آن بود که مسلول
نشود، ولی عاقبت مسلول وجوانمرگ شد. این جوان باور نمکرد که مقابل میکرب
–
های مضری که در آب وهوا وجود دارد، میکربهای مفیدی هم خداوند در وجودش
آفریده
که با آنها مبارزه کنند وسلامتش را تا آنجا که مقدور است تأمین نمایند.
ترس ومیکرب
یکی از دانشمندان بنام (ژرژ باربان) کتابی تحت عنوان (ترس،
بیماری شماره یك) نوشته ودرآن ترس ووحشت بیجهت مردم را
از میکربها سخت مورد انتقاد قرار داده، مگوید:
احتیاط زیاد جز زیان نتیجهء دیگری ندارد، جوشاندن واسترلیزه کردن غذاها
اولا مقداری از مواد حیاتی وویتامین های آنها را از بین مبرد وباین جهت رشد
اعضاء
وکار وفعالیت آنها را متوقف میسازد. ثانیا همانطور که میکربهای مضر وجود دارد
میکربهای مفید نیزموجود است ومقداری از کارهای لازم ومهم بدن مانند: عمل
هضم
ودفع بعضی از فضولات بعهده آنها است واسترلیزه کردن میکربهای مفید را نیز
نابود مکند.
خود پاستور که معلم اول میکرب شناسی بود ووسیله نابود کردن آنها را تعلیم
داد هرگز توصیه نکرد که غذاها را استرلیزه کنند بلکه طی آزمایشها که آن استاد
در آزمایشگاه روی حیوانات کرد، نشان داد که استرلیزه کردن غذاها رشد بدن را

متوقف وکارهای اعضاء را فلج وسلامتی را مختل وحیوان را ضعیف مکند. حیواناتی که تحت نظر پاستور با غذاهای استرلیزه شده تغذیه میکردند پس از چندی نزدیك بود بمیرند، پاستور رژیم آنها را عوض کرد واغذیه خام به آنها خورانید، بلافاصله ضعف وکسالت آنها برطرف شد. وبیشتر تأکید پاستور برای ضد عفونی کردن آلات وادوات جراحی ودست وامکنه بودند نه غذاها وخوردنیها.

مبارزه بامیکرب

دانشمند دیگری بنام روسن ژنه. متخصص علم غذاشناسی

میگوید: اگر بچیزهای وحشت آور وترسناکی که کلمه

استرلیزه در بردارد، خوب فکر کنیم بزودی پی خواهیم برد که یك غذای استرلیزه چیزی است بی خاصیت، مانند یك زمین مرده جامدی که حاصلخیز نیست وچیزی در

آن نمی روید. یك غذای استرلیزه غذا نیست بلکه چیزی است که ظاهرا طعم یك غذا

را دارد بدون آنکه از خاصیت وتأثیر غذائی چیزی در آن یافت شود.

البته محتاج بتوضیح نیست که در تهیهء مواد غذائی یا هر چیز دیگری باید رعایت نظافت را کرد. مثلا میوه یا سبزی را نباید نشسته خورد، نباید در جای کثیف گذاشت

ونباید بادست وظرف آلوده مصرف کرد.

نظافت وپاکی در کلیهء ادیان ومذاهب توصیه شده ودر اسلام شرط ایمان یا جزء آن قرار گرفته، اما نه آنکه بحد وسواس برسد. بنابراین اگر سبزیها را در جریان تند آبی بشویند ودر محل تمیزی نگهداری کنند از نظر بهداشت کاملا کافی است، دیگر

احتیاج نیست که مثل بعضی از اشخاص وسواسی، سبزیها را در آب پرمنگنات بشویند

وهمه چیز را از ترس وجود میکروب با الکل ضد عفونی کنند. این عادات وحرکات که مخصوصا در طبقه متجدد دیده مشود وجزء آداب تمدن قرار گرفته مورد تمسخر دانشمندان است وجز خرافات پزشکی نام دیگری بآن نمتوان داد (عین عبارت یکی از دانشمندان)، خلاصه اینکه هنوز هم بسیاری از افراد مردم در اثر پرخوردن غذاهای کنسرو شده واسترلیزه ونخوردن میوه وسبزی خام وزیاد پختن وجوشاندن شیر وغذاها

دچار فقر ویتامینی وکمبود مواد حیاتی هستند وچنانکه مبینیم این امر باعث حساسیت

مزاجها شده وپیدایش یك عده از بیماری های مزمن کنونی را سبب گردیده است.
غذا – دارو – سم
مواد خوراکی که باین ترتیب بدست مآید به اسامی مختلف، غذا
دارو – سم – نامیده شده است واکنون باید به بینیم بین این
سه دسته چه اختلافی وجود دارد.
تمام مواد خوراکی از عسل گرفته تا حنظل، چون خورده مشوند ودر معده هضم میگردند، جذب بدن شده میسوزند وسوخت بدن را تأمین منمایند، بنابراین همه خوراکی ها خاصیت غذائی دارند وچون به مقدار معین خورده شوند بعلت ترکیبات مختلف که دارند شفابخش بوده ودارو محسوب مشوند ولی اگر از میزان معین زیاد خورده شوند زیان آور شده، مسمومیت ایجاد منمایند. پس تمام خوراکیها، هم دوا و
هم سم مباشند واگر فرقی هست در مقدار خوراك آنهاست نه در ماهیت آنها.
استرکنین
یك سم قوی است، ولی در داروخانه ها بعنوان دارو باشکال مختلف فروخته مشود
مقدار
کم استرکنین اعصاب را تقویت مکند، رعشه وعدهء زیادی از امراض را معالجه منماید
وبصورت حب، شربت وآمپول وصور دیگر استعمال مگردد، این داروی مفید مقدار خوراك معینی دارد بچه یك مقدار کمتر وآدم بالغ کمی بیشتر آنرا مخورد ومسموم نمیشود ولی همینکه از مقدار معین تجاوز کرد اثر مفیدش بدل به تأثیر سوء مگردد و شخص را مسموم میسازد وچنانچه فورا معالجه نشود، او را میکشد.
سایر سمها هم مقدار معینی دارند یعنی کسی که مخواهد خودش را بکشد باید
حد معینی بخورد اگر مقداری زیادتر خورده شود بلافاصله حالت استفراغ دست داده و
سم خارج مگردد. برگ (بلادن) برای ما سم است ولی همین سم را خرگوش مانند یك
غذای عادی ومفید مخورد وزیانی نمی بیند.
چوب در بدن ما جذب نمشود، پنبه برای ما خوراکی نیست وچنانچه بخوریم
در نتیجه یك دل درد سخت خواهیم مرد، ولی همین مواد را موریانه وبعضی از حشرات و
حتی جوندگان مانند غذای عادی مخورند واذیت نمشوند. استخوان برای ما قابل بلع وهضم نیست، ولی آنرا به سگها ومرغها مدهند. گوشت واستخوان را گوسفند

نمیخورد اگر بخورد قطعا خواهد مرد. ولی سگ آنها را مخورد وکاملا صحیح وسالم
میماند وبالعکس علف برای سگ قابل خوراك نیست.
سم مطلق وجود ندارد
یك غذا برای ما لازم ومفید وبرای حیوان دیگر غیر قابل جذب
است، یك ماده خوراکی که غذائیت دارد مقدار کمش دارو و
زیادش خطرناك وسم مشود، پس سم بطور مطلق وجود ندارد هر خوراکی، هم غذا است
هم دارو وهم سم وآنچه باعث این تقسیم بندی شده است اختلاف در مقدار خوراك آنهاست.
اعتیاد از عمر کم مکند
هر غذائی که از مقدار معین بیشتر خورده شود برای بدن قابل
تحمل نیست وخاصیت سمی پیدا مکند، این خاصیت
سمی با اعتیاد از بین نمی رود بلکه مسمومیت را تدریجی مکند، این مسمومیت
تدریجی عضلات ونسوج بدنرا فرسوده میسازد وایجاد ناراحتی هائی منماید که نتیجه
کلی آن ها کم شدن از عمر طبیعی است.
عمر طبیعی چند سال است
از موقعی که بشر گوشتخوار شده وغذای پخته خورد، عمرش
کوتاه گردید مخصوصا پس از کشف میکرب واصرار در
جوشانیدن مواد غذائی، ولی بعدا که ویتامینها کشف گردیدند وعلم میکرب شناسی ترقی
کرد ومردم فهمیدند چه مواد را باید بپزند وچه موادی را خام بخورند، کم کم آب رفته
بجوی آمد وکمی بر طول عمر افزوده گردید. در این اواخر عمر بشر تا یکصدو پنجاه سال
دیده شده است، ولی حالا از ۱۲۵ سال به بالا نادر است وروی این اصل فعلا عمر طبیعی را
۱۲۵ سال میدانند اما قدر مسلم این است که عمر بشر از این مقدار بیشتر است واعتیادات
سبب این کوتاهی عمر شده است، شما ماشینی که سوختش بنزین است اگر بجای بنزین
در آن نفت بریزید یا گازوئیل مصرف نمائید در ظرف چند ماه از بین رفته واز کار

میافتد
در صورتی که گازوئیل ونفت ترکیبشان با بنزین نزدیك است ولی چون این دوماده از
بنزین غلیظ تر مباشند همین غلظت سبب از بین بردن ماشین مشود.
اگر ماشینی که یك تن ظرفیت دارد، دو تن بار در آن بریزید آن ماشین از بین

میرود، حتی اگر این بار، بنزین یعنی خوراك ماشین باشد. حال اگر شما غذائی را از حد معمول ومقدار خوراکش بیشتر بخورید شیره ای که جذب بدن شما مشود غلیظ –
تراست وعمر شما را کوتاه مکند، از طرف دیگر هر اعتیادی یك مقدار از عمر شما میکاهد وچنانچه دو اعتیاد داشته باشید کم تر عمر مکنید، همانطور که اگر در ماشین
هم بجای بنزین گازوئیل وهم بجای آب صاف، آب گل آلود بریزند زودتر منهدم میشود، در این اواخر طبق آماری که از اشخاص معمر برداشته‌اند باین نتیجه رسیده‌اند:
۱ – معمرینی که اعتیادات مضره نداشته‌اند بیش از ۱۲۵ سال عمر کرده‌اند.
۲ – معتادین به سیگار عمرشان از ۱۱۸ سال تجاوز نکرده است، بنابر این مگویند سیگار هفت سال از عمر انسان میکاهد.
۳ – معتادین بالکل ونوشابه های الکلی، عمرشان از ۹۸ سال تجاوز نکرده است بنابر این مگویند الکل ۲۷ سال از عمر انسان کسر مکند.
٤ – معتادین به تریاك، عمرشان از هشتاد سال بالا نرفته است بنابراین مگویند افیون ٥٥ سال از عمر بشر کم مکند.
این آمار تقریبا حتمی است وحداقلی است که از عمر کسر کرده است آنهم در مورد اشخاصی که اعتیادشان کم وبحد افراط نباشد، والا یك نفر شیره ای که در جوانی
معتاد شده باشد ودر کشیدن شیره افراط کند محال است عمرش به چهل سال برسد، یك
جوان الکلی که دائم الخمر باشد محال است پنجاه سال بیشتر عمر نماید.
چند داستان واقعی
برای اینکه ثابت کنیم فرقی بین دوا وغذا وسم وجود ندارد
شواهد زیادی در دست داریم، از جمله چند داستان واقعی است
که شرح آنها در اینجا مناسب مباشد:
داستان اول معالجه سفلیس
تقریبا پنجاه سال پیش که بیماری سفلیس دردی بی درمان
وغیر قابل علاج بود، یك جوانی ترك از اهل اسلامبول باین
بیماری مبتلا گردید وچون در بین ترکهای متعصب آن روز

ابتلای باین بیماری بدترین ننگ محسوب مشد وآن جوان جرأت اظهار کسالت در بین خانواده محترم وبزرگ خود نداشت درصدد خودکشی برآمد، لذا مقدار زیادی
مرگ موش یعنی ارسنیك گرفته وبقصد انتحار خورد چون مقدار ارسنیك زیاد بود جوان مسموم گردید ولی در نتیجه از مرگ نجات یافت، چند روز بعد متوجه شد که
کسالت او برطرف شده وسفلیسش درمان یافته است، این اتفاق جلب توجه پزشکان عالم
را نمود وبرای اولین بار دانشمندان آلمانی از روی این واقعه پی به خاصیت درمانی ارسنیك برده وآمپولهائی تحت عنوان (سالوارسان) و (نئوسالوارسان) تهیه نمودند بعدها
نیز داروهای دیگری که اصل آنها ارسنیك بود به میدان آمد وتا چهار سال پیش مهمترین درمان سفلیس محسوب میگردید.
از این داستان این نتیجه عاید میشود که سمی که آن جوان ترك برای خودکشی خورد درمان مرضش واقع شد، زیرا همانطور که گفتیم فرقی بین سم ودارو وجود ندارد.
داستان دوم معالجه اسهال خونی
در جنگ بین المللی اول در یك بیمارستان نظامی آلمان در
حدود سی نفر بیمار مبتلا باسهال خونی بستری بودند، طبیب
آنها را از خوردن غذا منع کرده بود، یك روز عصر در اثر
گرسنگی جمله گی بباغ بیمارستان هجوم برده وسیب های کال درختان باغ را خوردند.
فردای آنروز طبیب که از ناپرهیزی بیماران متوحش شده بود، آنان را معاینه کرد وباکمال تعجب مشاهده نمود که همگی معالجه شده‌اند، از این رو پزشکان آلمان متوجه خاصیت درمانی سیب کال شده وبرای اسهال خونی داروی مخصوصی از
سیب کال ساختند ونام آنرا از سیب گرفته (آپلونا) نامیدند، حال به بینید سیب کالی که عده ای گرسنه آنرا بجای غذا خوردند خاصیت درمانی داشت، ولی کرارا دیده اید که مریض پیش پزشك مرود ونسخه مگیرد وآنرا به داروخانه برده، دارو تهیه مکند وآن دارو سبب مرگ بیمار مشود، تمام این مثلها وحکایت ها ثابت میکنند که اصولا غذا ودارو وسم باهم اختلافی ندارند، این سه کلمه به تمام خوراکیها

اطلاق مشود، عسل، هم غذاست، هم دوا، هم سم. گلابی، هم دواست، هم غذا، هم سم، پسته، هم غذاست، هم دوا، هم سم. تریاك، هم غذاست، هم دارو، هم سم.

فقط مشروبات الکلی مستثنی هستند

تمام خوراکیها وتمام مشروبات دارای این سه خاصیت اصلی می باشند ودربین آنها فقط مشروبات الکلی خاصیت غذائی ندارند ودارو وسم محسوب مشوند. علت این امر اینست که الکل از تجزیه ناقص قند انگور بدست مآید وتمام مواد قندی ونشاسته ای که وارد بدن ما مشوند تجزیه شده، همینکه بصورت قند انگور درآمدند جذب مشوند ودر بدن مسوزند، ولی الکل که در خارج بدن از تجزیه قند بدست آمده است، قابل تبدیل مجدد به قند نیست وبعبارت دیگر، انسان قوه خلاقه ندارد ونمی تواند چیزی را که تجزیه شده بصورت اول برگرداند والکل هم در بدن قابل سوخت نیست، زیرا بدن ما شبیه چراغی است که با نفت مسوزد واگر در این چراغ بنزین بریزیم آتش گرفته واز بین مرود، بهمین دلیل وبه سبب اینکه حتی در خارج هم نمی شود الکل را بآسانی تبدیل به قند کرد ومشروبات الکلی خاصیت غذائی ندارند، فقط دارو وسم مباشند.

غذائی که سم شود از اثر مافتد

وقتی غذائی را بمقدار کم بخورید، فواید آن عاید شما میشود، ولی وقتی زیادتر از مقدار خوراکش بخورید، نه تنها سم مشود وتأثیر سوء دارد بلکه تمام منافع خود را از دست می دهد.

شخصی مگفت، من روزی نیم من هویج خوردم واین منافع را که مگوئید در آن ندیدم، راست مگفت زیرا او هویج را باندازه ای خورده بود که اثرش سمیت بود، نه غذائیت.

شما متوانید از بیست تا سی خوراکی ناخنك بزنید وسیر شوید وممکن است مجموع موادی که باین ترتیب بخورید از نیم کیلو تجاوز ننماید. اینگونه غذا خوردن اگر هم زیاد شود اثر سوء ندارد، ولی اگر نیم کیلو گندم بریان بخورید، مسلما

زیان آور است.
تنها دهان راه ورود غذا نیست
دهان، راه اصلی ورود خوراکیها به بدن است، ولی راه منحصر بفرد نیست، تمام قسمتهای بدن میتوانند مواد مفید غذاها را جذب نمایند. غذا را میتوان از بینی و گوش هم وارد معده کرد! باتنقیه هم این کار را مکنند. داروهائی که بجشم مریزند از همانجا جذب میشوند، این روزها تزریق هم راه جدیدی برای ورود مواد خوراکی شده است.
اگر پوست بدن را زیر ذره بین مشاهده کنید، سوراخهای زیاد دارد تمام این سوراخها خاصیت جذب دارند، داروئی را که ببدن ممالید از همانجا جذب مشود.
نوك انگشتان بهترین راه خوراکی هاست، اگر سمی را زیر ناخن های انگشت بگذارید
از همانجا جذب مشود وایجاد مسمومیت منماید. میکربهائی که در زیر ناخن اشخاص کثیف جمع مشوند از خود سمی ترشح منمایند که از همانجا جذب مشود.
عده ای معتقدند که غذا را باید با دست خورد تا ویتامینها ومواد مؤثر آنها جذب پوست بدن شود. ما این دستور را تجویز نمکنیم ومنکر خاصیت آن هم نیستیم.
جنگجویان قدیم نوك نیزه وکارد وشمشیر خود را با شیره درخت (کورار) که نوعی خر زهره است ودر مناطق گرمسیر مروید آغشته میکردند تا زخمشان اثر سمی داشته باشد.
می گویند: شمشیر ابن ملجم مرادی قاتل حضرت امیر المؤمنین علی (ع) باین سم آغشته بوده است.
مواد خوراکی، میکربها را نابود مکنند
اگر میکربها را که عامل اصلی امراض عفونی هستند با غذا مخلوط کرده وبخوریم زیاد مؤثر نبوده، احتمال سرایت مرض، ضعیف مباشد مخصوصا اگر آن غذاها دارای چاشنی باشند، علت این امر این است که اکثر خوراکیها دارای خاصیت ضد عفونی مباشند میکربهای حصبه، وبا، اسهال خونی در آب زندگانی مکنند، ولی اگر چند قطره آب لیمو بیك لیوان آب بیفزائیم پس از ده دقیقه میکربها کشته شده، از بین مروند.

این خاصیت منحصر بآب لیمو نیست بلکه تمام ترشیها اکثر میکربهای ناخوشی را از بین مبرند.
میکربها خود بخود در بدن اذیتی ندارند بلکه از آنها زهری تراوش می شود که انسان را مریض وعلیل مسازد. این زهرها را بعضی از خوراکیها تجزیه کرده، از اثر میاندازند.

معجزهء راسپوتین

نام (راسپوتین) ومعجزات او را همه شنیده اید ومی دانید که این مرد شیاد وحقه باز در زمان خود شهرت زیادی پیدا کرد ونفوذ معنوی زیادی در عوام وخواص داشت تا جائی که عده ای مقام او را همردیف انبیاء واولیاء میدانستند، ولی امروز همه میدانند که راسپوتین جاسوسی بیش نبود وآنچه باو نسبت میدادند معجزه غذا بود، نه معجزهء راسپوتین ویك تصادف کوچگ که در حقیقت تأثیر یك غذای معمولی بود سبب شد که عده ای باو نسبت پیغمبری دادند.

روزی دشمنان راسپوتین که از حیله ومکر این شیاد بیمناك بودند دورهم جمع شده، کشتن او را تصویب نمودند وقرار گذاشتند که او را با (سیانور) که خطرناکترین سمها است مسموم نمایند.

طبق نقشهء ترسیمی سیانور را به شیرینی زده، نزد راسپوتین گذاشتند واو که از نقشهء دشمنان خود خبر نداشت شیرینی را با کمال میل ورغبت میل نمود وجای بسی تعجب بود که سیانور در بدن او اثر نکرد.

عدم تأثیر یك سم خطرناك در مزاج مردیکه ادعای روحانیت داشت، معلوم است چه انعکاس شدیدی در افکار عمومی پیدا منماید. این خبر نه تنها در بین عوام بلکه در میان خواص ودانشمندان نیز تعبیری جز کرامت نداشت، این عمل خارق العاده سبب شد که مقام راسپوتین بالا رفت وحتی دشمنان او که این نقشه شوم را ترسیم کرده بودند از کرده خود پشیمان شده، در مقام استغفار برآمدند.

لابد تصور مکنید که راسپوتین در آنجا چشم بندی کرده وشیرینی را نخورده است ویا آنرا با یك شیرینی دیگر تعویض کرده است! خیر، راسپوتین همان شیرینی

را خورد. الان هم شما اگر به شیرینی، (سیانور) زده ونزد من بیاورید، بدون ترس خواهم خورد، زیرا قند با سیانور ترکیب شده، اثر این سم مهلك را از بین مبرد.
کرارا اتفاق افتاده است که جنایتکاران سم را با قهوه مخلوط کرده، بخورد شخص مورد نظر خود داده ونتیجه ای نگرفته‌اند زیرا قهوه با مواد مؤثر بعضی از سموم ترکیب
شده، زهر را از اثر میاندازد. حالا که این وقایع را خواندید، خودتان معجزه غذا را دریابید!
غذا یك فایده، دوفایده وسه فایده ندارد، غذا میلیونها بلکه ملیاردها فایده ونتیجه دارد. غذاست که شخص را مسموم مکند وغذاست که مسموم را درمان مکند،
غذاست که شخص را مریض مکند وغذاست که مریض را معالجه منماید، غذاست که شخص را عقیم مکند وغذاست که نازا را بچه دار منماید، غذاست که یکی را میخنداند ویکی را به گریه در مآورد، غذاست که بصورت چین وچروك میدهد وغذا است که چین وچروك صورت را صاف منماید، غذاست که یکی را کودن مکند وبه
دیگری هوش سرشار میدهد، غذاست که جنایتکار درست مکند وغذاست که روح را تصفیه منماید. اگر در عالم آب حیاتی وجود داشته باشد در غذاست. غذا اکسیر روح
وجسم آدمی است، غذا سوهان روح خلق است، غذا مایه وجد ونشاط است. غذا موجد
رنج وتعب مباشد اگر خوب بخورید خوبی به شما میدهد واگر بد بخورید بدی بشما
خواهد داد.
فوائد دیگر خوراکیها
حالا که فهمیدم رمز طول عمر در غذا است ودستور استفاده از
آنرا سربسته خواندیم. خوب است بسراغ سایر فوائد غذا برویم
وبدانیم، خواص حقیقی این گوهرهای اصیل که به ارزانترین قیمت در اختیار ما گذاشته‌اند چیست.
معالجه اسهال خونی با تجربهء مکرر
اسفرزه، یا (اسپرزه) عربیش (برزقطونا) ترکی (قارنی یارق)
این دارو در علاج اسهال خونی نقش مهمی دارد.
طرز تهیه: یك قاشق شربت خوری اسفرزه ومقداری نبات در یك استکان ریخته

وبعد از آب جوش پر مکند ومیل نماید اگر در یك روز سه نوبت (صبح وظهر وعصر) از
آن میل نماید صد درصد معالجه خواهد شد. غذا: تا میتوانید از انواع واقسام مرکبات (لیموترش – لیمو شیرین – پرتقال) استفاده کنید.
پرهیز بسیار مؤثر است خصوصا گوشت ونان وروغن، آش ماست، کته با ماست بدون روغن بسیار خوب است (مکرر به تجربه رسیده) دیگر در (رهنمای نجات) شماره
ده وصفحه ١٤ نوشته است که اسفرزه خاصیت بسیاری دارد مخصوصا خوردن آب اسفرزه با آب یخ یا آب سرد حرارت آتش بدنرا خاموش مکند.
خاصیت ضد عفونی خوراکیها
اثر میکرب کش ترشی ها ویکی از صفات عمومی اسانسها
یعنی عطرها، ضدعفونی کردن است، عطرهای موجود
در خوراکیها یك عامل اساسی است که طبیعت آنها را برای حفظ خوراکیها ایجاد کرده
وبآنها خاصیت میکرب کشی داده است، خوردن خوراکیهای معطر دهان ومعده انسان
را ضد عفونی مکند ومیکربهای موذی را از اثر میاندازد. بوکردن میوه ها وگلها مجاری
بینی ونواحی حلق را ضد عفونی مکند ومیکربهای ریه را نابود میسازد.
گل خطمی
سابقا که مانند امروز مواد ضد عفونی مصنوعی فراوان نبود، پزشکان برای ضد عفونی زخمها از گل خطمی استفاده میکردند، سایر گلها نیز فوائدی نظیر آن داشتند.
تنقیه گل خطمی معده را ضد عفونی مکند وزخمهای آنرا التیام مدهد
برای شستشوی زخمها سابقا از مطبوخ گل خطمی استفاده میکردند، وهنوز هم برای زرد زخم معمول است وهیچیك از داروهای گران قیمت امروز جای آنرا نگرفته است.
همانطور که زمین های کم قوت را باکودهای حیوانی ونباتی وشیمیائی آماده میسازند، بهتر است که کود بهداشتی نیز بآنها اضافه شود. این کود شیمیائی چیز فوق العاده ای نیست با نمك دریا میتوان این عمل را انجام داد، چنانچه به هر هکتار زمین یك کیلو نمك دریا پاشیده شود این نواقص برطرف مگردد. ضمنا باید در ایران خوردن آب دریا را معمول کرد. داروخانه ها بجای آوردن داروهای اختصاصی

بی فایده، بهتر آن است که آب دریا را تصفیه کرده بقیمت ارزان بعموم بفروشند.
برای مردم ایران همه روزه خوردن یك قاشق چای خوری آب دریا ضروری است وچنانچه نسبت معینی به آبهای مشروب از طرف بهداشت علاوه شود نتیجه بهتر
خواهد بود.
آهن
آهن یکی از فلزات لازم وضروری انسان است، برای نشان دادن درجه اهمیت این فلز کافی است بگوئیم رنگ قرمز خون وگوشت مدیون وجود این فلز مباشد، زیبائی چهره یعنی سرخ وسفید بودن آن، قرمزی لبهائی که با ماتیك رنك نشده‌اند، خوش رنگی ناخنهائی که لاك وحنا ندارند مرهون این فلز است.
کمبود این فلز در بدن سبب کم خونی، رنگ پریدگی، ضعف مفرط میگردد.
توت فرنگی، اسفناج، سیب، گلابی، انگور شاهانی وسیاه انگور، یاقوتی، گندم برگ چغندر، لوبیا، عدس، کلم قمری، هویج، انجیر، بادام، موز، بلوط، انار مقدار کافی آهن دارند وخوردن همه آنها ضروری است ولی نباید زیاد خورد.
براه قبله بخوابید
اگر میخواهید آهن بدن شما منظم باشد ودر نتیجه همیشه سالم باشید وبعوارض قلبی دچار نشوید براه قبله یعنی در جریان مغناطیس زمین بخوابید جه، در غیر این صورت آهن در چدار رگها رسوب کرده، آهن
بدن کم شده، تصلب شرائین وعوارض قلبی ایجاد مینماید وبه کبد که قسمت کننده آهن
بدن است لطمه ی شدید وارد میسازد. پس برای سالم بودن باید سعی کنید که همیشه
در جریان مغناطیس زمین بخوابید.
مس
مس نیز یکی دیگر از فلزاتی است که وجود آن در ساختمان بدن ضروری است.
این فلز به مقدار کم در خاك موجود است ودر علفها وسبزیجات وارد مشود واز راه خوراکیها به انسان میرسد، پس گوشت انسان وحیوان دارای مقدار کمی مس است چون بچه مقداری از مس بدن مادر را میگیرد، معمولا زنان آبستن مبتر به فقر مس میشوند.
اخیرا مرکبات شمال ایران دچار آفتی شده‌اند که معلول کمبود مس در خاك

آنجا است.
خارشی که در ماههای آخر حامله گی عارض زنان مشود بعلت کمی مس است.
مس در سبزیجات وگوشت موجود است وبا خوردن اینها رفع کمبودی مس مشود.
مغز
گردو دارای مقداری مس است وبایستی به بانوان باردار خوردن آنرا توصیه کرد که مقداری از آنرا با صبحانه وغذا میل کنند، خورشت فسنجان وکله جوش که با گردو درست مشوند دارای مقداری مس است وچنانچه رنگ این خوراکیها را با مواد آهن دار سیاه نمایند، از مقدار مس آنها کاسته مشود.
خوردن این خوراکیها برای درمان عوارض آبستنی مخصوصا خارش وترشحات سفید مفید است.
ظروف مسی آشپزخانه آنقدرها که مگویند واهمیت میدهند خطرناك نیستند، فقط طعم گوشت را تغییر میدهند وچون در گوشت بقدر کافی مس است خوب است آبگوشت
را در ظروف سنگی یا لعابی تهیه نمائیم تا مزه آن تغییر نکند. آنچه در مورد ظروف مسی اهمیت دارد چرب وکثیف نگاهداشتن آنهاست زیرا در این صورت غذا را فاسد و
مسموم میسازد واین موضوع اختصاص به ظروف مسی ندارد، بلکه باید تمام ظروف آشپزخانه بخوبی تمیز شوند.
سفید کردن ظروف مسی هر چند، یکبار ضروری ومفید است، ولی نباید آنها را با سرب سفید کرد، وباید از این تقلب که سرب را بجای قلع کار میکنند جدا جلوگیری
کرد زیرا مس سمیتی خفیف دارد ولی سمیت سرب بی نهایت زیاد است.
آبلیموی مرمری
استفاده از سنگهای آهکی به منظور تأمین کمبود کلسیم بدن
مدتهاست مورد توجه دانشمندان قرار گرفته، زیرا کارخانجات
داروسازی، داروهای اختصاصی زیادی تهیه نموده‌اند که اکثر آنها مفید نیستند وبا قیمت زیاد فروخته مشوند.
در داروخانه های ایران نیز از ایگونه داروهای گران قیمت وبی فایده زیاده دیده میشود ومتأسفانه آقایان پزشکان فریب تبلیغات بی اساس فروشندگان وسازندگان را

خورده، آنها را تجویز منمایند. استفاده از سنگها وترکیبات آهکی فقط بوسیله مواد خوراکی میسر است وبس.
اینجانب پس از تجربیات زیاد وامتحانات مختلف دستوری تهیه کرده‌ام که بی نهایت مفید بوده وتهیه آن در منازل فوق العاده، آسان است.
مقداری سنگ مرمر تمیز تهیه نمائید وآنها را مانند قند خرد کنید دو ساعت قبل از تهیه سالاد، آبلیمو یا سرکه ی آنرا در یك استکان ریخته یك تکه کوچك مرمر
در آن بیاندازید، ترشی در روی سنگ مرمر اثر کرده، مقداری کلسیم آنرا در خود حل میکند، این عمل جوشش مخصوصی دارد. موقع تهیه سالاد، آنرا بدان اضافه نمائید وبقیه سنگ مرمر را شسته برای روزهای بعد نگاهدارید. آبلیموی مرمری را فقط در موقع تهیه غذا باید ساخت ونگاهداری آن مفید نیست زیرا ترشی موجود در آب لیمو برای حفظ ویتامین (ث) آن است ووقتی با سنگ مرمر ترکیب شود ویتامین آن دوام زیادی ندارد.
اینها همه فائده خوراکیهاست، این میوه ها وسبزیهائی که در بالا بآنها اشاره کردیم همه خوش طعم وگوارا هستند، در معالجه نقرس اثر نیکو دارند. اگر آقایان پزشکان این غذاها را بجای داروهای اختصاصی وبی فایده تجویز فرمایند مریض را زودتر نجات خواهند داد.
غذاهای آنتی بیوتیك
صدها بلکه هزارها سال قبل از کشف پنی سیلین واسترپتو –
میسین وامثال آنها هردم اثر میکرب کش سیر را میدانستند،
اکنون در اثر تفحصات جدید در سیر ماده ای پیدا کرده‌اند که نظیر داروهای فوق الذکر بوده
وتأثیر آن در کشتن میکرب (وبا) ومیکربهای سرماخوردگی ومیکربهای گرم مثبت بمراتب
زیادتر از داروهای جدید است. در پیاز وآب دریا نیز از این داروهای ضد حیات میکروب دیده
شده است وبعید نیست که در سایر اغذیه مخصوصا آنهائیکه خاصیت ضد میکربی دارند از
این داروها پیدا شود. ضمنا باید یادآور شویم که این داروهای ضد حیات میکرب را از
قارچها میگیرند که آنها نیز بنوبه خود جزو هدایای طبیعت میباشند واز قدیم الایام

خوردن آنها معمول بود. اخیرا از کشت بزاق وهمچنین از عصاره خون وعصاره کبد نیز
از این داروها ساخته‌اند.
آب دریا
یکی از هدایای طبیعت آب دریاست که سه چهارم سطح زمین
را فرا گرفته وآبهای یك چهارم دیگر زمین که آنرا ربع
مسکون مینامند، بآن مریزند وتمام این آبها بهم اتصال دارند.
آنچه معدن در زیر آبهای دریاست املاحش بمرور زمان در این آب حل شده و
آبهای ربع مسکون نیز املاح زمین را در خود حل کرده وبتدریج به دریا ریخته‌اند.
پس در روی زمین آنچه املاح پیدا شود، وجودش در آب دریا حتمی است. حال اگر
شما روزانه یك قاشق چای خوری آب دریا بنوشید تمام املاحی را که در زمین
موجود
است وبدن شما بآنها احتیاج دارد خورده اید. تاکنون ۹۱ عنصر مفید وصدها
ترکیبات
مفیدتر در آب دریا یافته‌اند، شرط اساسی استفاده از آب دریا آن است که آب را
قبلا تصفیه نمایند.
نوشیدن بیش از یك قاشق مرباخوری دارای اثرات سوء بوده ونباید تجویز
شود، زنان آبستن میتوانند یك قاشق مرباخوری بنوشند.
شیر گیاهی
در شیر، ماده ای وجود دارد که (کازئین) نامیده مشود. در شیر
انسان وتمام حیوانات این ماده باشکال مختلف دیده مشود
وهمین امر سبب شده است که شیر حیوانات متفاوت گردیده است وعلت
ناسازگاری شیر
حیوانات بکودك انسان همین اختلاف شکل است.
اخیرا در باقلا ماده ای پیدا کرده‌اند که هم شکل وشبیه کازئین است وچون باقلا
را به زن شیرده بخورانند شیرش اضافه مگردد. بخاطر دارید که گفتیم انسان وحیوان
قوه خلاقه ندارند وبایستی احتیاجات خود را از خوراکیها اخذ کنند، یکی از
احتیاجات زن شیرده، کازئین است واز این نوع کازئینها که در نبات وجود دارد
استفاده
میکنند، پس زن شیرده باید از این خوراکیها بخورد تا بتواند وظیفه مادری را انجام
دهد، اگر خواستید بکودك شیرخوار غذائی شبیه به شیر دهید باقلا را آرد کرده، ده
گرم

آن را با صد گرم آب بجوشانید وشیرابه ی آن را بکودك بخورانید این شیر نباتی بتمام
اطفال سازگار است.
ممکن است درآینده نزدیکی از این موضوع استفاده کرده، شیر وماست وپنیر گیاهی درست نمایند. نمونه پنیر گیاهی که اینجانب برای اولین بار ساختهام فوق العاده
خوش طعم وگوارا بود.
درمان مرض قند وانسولین گیاهی یکی از ترشحات لوزالمعده (انسولین) برای تنظیم قند بدن است، در اثر خرابی این غده وکم شدن انسولین، شخص مبتلا بمرض قند مشود. سابقا این انسولین را ازهمان غده گرفته، بیماران قندی تزریق مکردند پس از تزریق، قند خون وادرار کم مشد ولی پس از چندی دوباره بالا مرفت اخیرا در
هویج انسولین گیاهی مخصوصی پیدا کردهاند که بیماری قند را معالجه مکند (اخیرا اینجانب در آب شلغم نیز انسولین گیاهی به مقدار زیاد پیدا کرده ونوشیدن آب شلغم را
بکلیه ی مبتلایان مرض قند توصیه منمایم).
گفتیم که انسان قوه خلاقه ندارد وتمام احتیاجات خود را باید از مواد خوراکی وگیاه ها بگیرد. یکی از احتیاجات، انسولین مباشد که دربعضی از خوراکیها موجود بوده
ونخوردن آنها شخص را مبتلا باین مرض منماید، یکی از این خوراکیها هویج ناقابل است که خوردن آن سبب مشود شخص، مبتلا به بیماری قند نشود وچنانچه شخص مبتلا
شد درمانش مباشد، خوردن آب هویج فرنگی وزردك بهترین درمان بیماری قند مباشد.
برای معالجهء درد پا نیز مفید است. خوردن توت، مخصوصا توت خشك با آنکه قند دارد برای معالجه مرض قند نافع است (پس از چاپ اول وفراغت از نوشتن این کتاب اینجانب توت را مورد مطالعه دقیق قرار داده، پس از آزمایش مقداری انسولین در دانه های توت پیدا نمودم، لذا توت بی دانه مفید نیست) وبنظر اینجانب بعید نیست که در آن نیز نوعی انسولین نباتی باشد وهمچنین میوه قره قات که در آذربایجان مروید ودر معالجه بیماری قند تأثیر بسزا دارد.

تره تیزك وبولاغ اوتی نیز ممکن است دارای انسولین باشند، پیاز نیز دارای انسولین است.
ویتامین (ث) در معالجه مرض قند مؤثر است
میوه ها وسبزیهائی که دارای ویتامین (ث) مباشند در تنظیم قند خون مؤثر بوده ودر معالجه وعدم ابتلا باین مرض، نقش بزرگی بازی مکنند. این ویتامین در نسترن وحشی، فلفل سبز، آب نارنج وآب لیمو، گوچه فرنگی بمقدار زیاد موجود است ونیز در بادام، سیب، زردآلو، موز، خربزه، انار، هلو، گلابی، جعفری، نخود، تره تیزك، توت فرنگی، دارابی، انبه، گوجه، نارنگی پیدا مشود.
قره قات نیز دارای مقداری از این ویتامین مباشد اگر مخواهید به بیماری قند مبتلا نشوید خوردن این مواد را فراموش نکنید ونیز افراط را جایز ندانید.
ویتامین (ب) نیز در معالجه مرض قند مؤثر است
ویتامین (ب) نیز در عمل قند مؤثراند که شرح این موضوع را در بحث فرضیه سردی وگرمی خواهیم نوشت، خوردن میوه وغلات وسبزیهائی که ویتامین های (ب) دارند برای انسان لازم بوده وبرای عدم ابتلا ومعالجه قند لازماند. غلات مانند: گندم، جو، چلتوك، ذرت، ارزن مخصوصا سبوس آنها مخزن ویتامینهای (ب) مباشند.
میوه جات وسبزیجات مانند: پیاز، هویج، کاهو، کاسنی، اسفناج، کلم، سیب، گلابی، آلبالو، گیلاس، هلو، خرما، موز، نارنج، دارابی، بادام، فندق، گردو، زردآلو. وهمچنین لبنیات، مخصوصا ماست وپنیر دارای ویتامین (ب) بوده وبرای عدم ابتلا به بیماری قند مفید مباشند.
من عرف نفسه فقد عرف ربه – اول خودشناسی وبعد خداشناسی
بیماریهای ناشی از گوشت: بیماری قند، مرض قند، عاملی جز تغذیه ی گوشتی ندارد. واین علم خودشناسی است که میتواند با منطق ودلیل، این موضوع را ثابت نماید.

عمل لوزالمعده
یکی از غدد بسیار مهم بدن ما (لوزالمعده) مباشد، این غده
نیز مانند سایز غدد انسانی دارای دو نوع ترشح است: یکی
ترشح داخلی ویکی ترشح خارجی، ترشح خارجی این غده عصیر معدی است وترشح
داخلی آن انسولین نام دارد واین ترشح اخیر است که قند بدن را منظم میسازد
وکمبود
آن مولد بیماری قند مباشد. وقتی ما گوشت مخوریم در اثر تحریکات ترشح
خارجی
لوز المعده زیاد مشود وقهرا ترشح داخلی آن کسر مگردد. افراط در خوردن
گوشت
وتحریکات پی درپی ومتوالی که گوشت خواران باین غده مدهند، نتیجه ای جز
خراب شدن این دستگاه ندارد.
بیماری قند در حیوانات مخصوصا علف خواران وجود ندارد، چند نوبت جوهر
گوشت خام را در حلق یك گوسفند بریزید بعد مقدار قند خون او را اندازه بگیرید تا
این حقیقت بشما روشن وثابت شود.
مبتلایان بمرض قند همیشه گرسنه‌اند وهرچه مخورند سیر نمشوند، دلیل
این امر، زیاد شدن ترشح خارجی لوزالمعده است زیرا وقتی ترشح داخلی یعنی
انسولین کم شد، ناگزیر ترشح خارجه که عصیر معده است زیاد مشود.
چرا بیماران قند را گوشت میدهند
در طب این اشتباهات زیاد است، بسیاری از جنایات را تحت
عنوان (طبابت) انجام داده وباز هم تکرار مکنند، بیماران
را از خوردن میوه ها وریشه های شیرین که با داشتن قند،
دارای انسولین گیاهی نیز مباشند، منع مکنند وآنها را بخوردن کباب که محرك
لوزالمعده است تشویق منمایند.
خوردن کباب خوردن کباب یك اثر آنی وزود گذر دارد ولی بعدا عواقب شوم آن
ظاهر
میگردد. گوشت دارای مواد قندی نیست وکسی که گوشت مخورد چون قندی
نخورده
است مقدار قند خون وادرارش کم مشود، ولی تحریکی که این غذای ضد حیاتی به
لوزالمعده میدهد بیماری را شدید مکند واز همین جهت است که بیماری قند،
صعب –
العلاج مشود وبزودی بهبودی حاصل نمی نماید.

معالجه مرض قند
حالا که خودتان را شناختید ودانستید که بیماری قند نتیجهء
تحریکات بیموقع وزیاد گوشت است، خودتان متوانید
علاج قطعی این بیماری را پیدا کنید. گوشت را از مبتلایان بمرض قند بکلی قطع
کنید
وبآنها رژیمی بدهید که محتوی قند کم وسرشار از انسولین نباتی باشد، بطور کلی
ریشه ها از قبیل پیاز، پیازچه، سیر، موسیر، سیب زمینی، ترشی، تره فرنگی،
هویج. شلغم، ترب، دارای انسولین گیاهی هستند.
جوانهء جو
جوشانده جوانهء دارای این خاصیت است که مانع عفونت
معده که نتیجه لاشخوری است، واز رشد میکربهای حصبه
اسهال ووبا جلوگیری مکند وسایر میکربهای موذی معده ای را میکشد واز همه
بالاتر اینکه در جو سبز شده، انسولین گیاهی بمقدار زیاد وجود دارد که قند خونرا
پائین
میآورد. خوردن ماء الشعیر وهمچنین جو خیس کرده، معده وروده ها را پاك وضد
عفونی کرده وپیری را درمان منماید واز ابتلا بمرض قند جلوگیری کرده واین
بیماری
را معالجه مکند وبهترین دارو برای اسهال است، جو را سه روز در آب خیس کرده
و
این مایع را بنوشید.
پیاز خام
پیاز خام نیز یکی از غذاهای ضد عفونی کننده است ومعده
وروده ها را از عفونت گوشت پاك مکند ودارای انسولین نباتی
است ومرض قند را معالجه واز ابتلاء آن جلوگیری مکند.
آب شلغم
استفاده از انسولین های گیاهی بطور خام نتیجه بهتری دارد
ومخصوصا نوعی که در شلغم است در اثر پختن از بین مرود و
برای معالجه مرض قند آب شلغم را گرفته وبا مایعات دیگر مخلوط کرده وبنوشید تا
گواراتر باشد.
ان الله بما تعملون محیط
بدانید وآگاه باشید وگول وفریب بعضی اطباء را نخورید، زیرا که طب جدید

اولا اسم مرض ها را عوض کرده مثلا مگویند: مرض (قند) دیفتری (برنشیت) وغیره ومردم گمان مکنند که یك کارخانه قندسازی در معده ایشان تولید شده وباید مقدار زیادی پول خرج کنند ومدت مدیدی مریضی متحمل بشوند، تا اینکه آیا این کارخانه قندسازی را از معده شان خارج بکنند ویا باین مرض از دنیا بروند وحال آنکه
مرض قند فقط وفقط بول انسان از شدت حرارت یعنی غذائی که در طبیت گرم است
وشیرین است زیاد خورده است، مخصوصا قند وشکر وچای وامثال اینها زیاد خورده وبواسطه خوردن اشیاء نام برده بولش شیرین شده است، در حالیکه مباید بتوسط خوردن
مبردات بسیار که مکرر بعرض رسیده، از قبیل آش آب غوره وغیره وبدرقه گلقند و روز پنجم آبدوغ باخیار باگل سرخ بخورد ومجددا از روز ششم بهمین دستور تکرار کنند تا بزودی این کارخانه قند سازی از معده شان خارج شود وتمام اعضاء بدنشان سالم بشود.
در مرض برنشیت از خوردن ترشی ها اجتناب کنند زیرا که ترشی ها برای امراض سینه وسرفه، ضرر دارد. فقط خنکی ها که ترش نباشند بسیار بخورند، از قبیل: لیمو شیرین، شیر خشت، پاچه گوسفند، نشاسته، آش گشنیز ساده، کاهوی پخته، شربت (زوفا) با ریشهء ایرسا مخلوط (مردم بریشه (ایرسا) مگویند: اریسا) بخورند مغز خیار بخورند، دوای شیر خنك بسیار بخورند که تنگ نفس چهل ساله را برطرف مکند.
دستور دوای شیر خنك
تخم کاسنی دو مثقال، تخم خیار دومثقال، تخم خرفه دومثقال، تخم گشنیز دومثقال، اگر تب هم در وجود مریض باشد، عناب ده دانه را زخمی بکند (مثل آنکه با دندان زخم بزنند)، تخمهای نام
برده را نیم کوب کنند بیست وچهار ساعت عنابرا با تخم ها مخلوط ودر آب خیس کنند
بعد شیره اش را بکشند، سپس هشت مثقال شیر خشت در شیره دواها حل کنند، میل نمایند ابدا دواها جوشانیدن لازم ندارند تا چهار روز میل کنند واین دوای شیر خنك برای مرض حصبه ومرض پهلو وبسیاری از امراض که از حرارت باشد، منفعت بسیار

دارد ومابقی امراض را به همین دستور که بعرض رسید معالجه کنند، لیکن بشرط پرهیز کردن از خوردن قند وشکر وچای وآنچه در راهنمای سابق مکرر بعرض رسید،
واگر پرهیز نکنند ابدا فایده ندارد.
این (طب جدید) دواها را عوض کرده بصورت گرد وآمپول درآورده که مردم نفهمند این دواچیست واز چه چیز ساخته شده، آیا برای این مریض، این دوا منفعت دارد، یا ضرر؟ ضمنا مردم بدبخت را مدتها مریض مکنند واز هستی مال ساقط مکنند
وعقبت هم با این امراض مردمرا بمرگ مصنوعی بهلاکت مرسانند.
در عسر بول وسوزش بول وزردی وقرمزی بول وسوزش اطراف – (بدن ومرض قند) بدانید که سوزش بول وسوزش دهن ودست وپا وعسر بول که با میل زدن بولرا میآورند وزردی بول وزردی بدن وقرمزی بول، تمام اینها از حرارت است، ومرض قند از حرارت است.
کسانیکه سالهای متمادی با میل، بول خودشانرا مآورند، فقط در حدود چهار إلی پنج روز، خوردن هندوانه باسکنجبین مخلوط این مرض چندین ساله را بر طرف نمودم، مرض قند را با خوردن چند روزی آبغوره برطرف نمودم که خاصیت آب غوره برای
معالجه بسیاری از امراض مردم امروزه در راهنمای شماره ۳ صفحه ۲۳ بعرض رسانیدم.
تمام مردم خونشان سوخته وکثیف شده باید مبردات بخورند، خصوصا آبغوره، همچنین
هندوانه با سکنجبین مخلوط، با هندوانه وشیر خشت مخلوط برای این مردم بسیار خوب است. یکورق نازك سبز پوست هندوانه را بتراشید وآن پوست سفید
هندوانه را مربا کنید، میل نمائید که بسیار منفعت دارد، لیکن هندوانه را بتنهائی میل نکنید که استحاله بخلط غالب در معده مشود وضرر میزند، بطوریکه تمام خنکیها
برای مرض قند نافع است کسانیکه حرارت زیاد در بدن ندارند هندوانه تنها بخورند عیبی ندارد.
گردو برای سل ومرض قند مفید است. گردو سرشار از ویتامین های (آ) و (ب) مواد روغنی وسفیده ای، دارای آهن، آهك، فسفور، روی، مس مباشد پنجاه

درصد وزن آن چربی است بهمین جهت خیلی مغذی است وبرای غذای اشخاصی که مسلول
هستند ویا مبتلا به مرض قند شده‌اند تجویز میگردد. گردو ملین وگرم کش است، اگر
بمقدار زیادی خورده شود باعث ورم سقف دهان، گلو ولثه های دندان میشود.
اگر مقدار زیادی گردو خورده باشید، بهتر است دهان وحلق خود را با آب کاملا بشوئید. برگها وپوست سبز خارجی گردو مصارفی داد ودر خانواده ها انواع واقسام داروهای مفید را از آن میسازند. برگهای گردو دارای مقدار زیادی تانن میباشد وبرای بیماریهائی چون سل وخنازیر داروی گرانبهائی است وکسانیکه مبتلا ببیماری سل ویا خنازیر هستند ومیخواهند با برگ گردو خود را معالجه کنند، باید بیست وپنج
گرم برگ خشك گردو را در یك لیتر آب دم کنند وبجای آب، آنرا بخورند.
کسانیکه مبتلا به بیماری قند (دیابت) هستند باید بیست وپنج گرم برگ خشك گردو را در یك لیتر آب دم کنند وصبح وشب یك لیوان از آنرا مصرف نمایند یك هفته
که گذشت بهبود وشفای عاجلی در حال خود احساس خواهند کرد.

هلو

با اینکه شیرین است، خوردن آن برای مبتلایان بمرض قند
ضرر ندارد. (هلو) دارای ویتامین های (ب) و (ث) مباشد
وپوست آن دارای کارتن یعنی مولد ویتامین (آ) مباشد.

سیب زمین ترشی

خوردن سیب زمین ترشی برای بیماران قند مفید است، بیماران
قندی وفشار خون، بهتر آن است که ترش نشده میل نمایند،
زیرا سرکه اثر آنرا کم منماید، سیب زمین ترشی را در خراسان وبعضی از شهرهای ایران شلغم فرنگی مینامند.

فوائد وخواص عسل

اکنون بعد از سی وسه قرن وقتی قبور فراعنه مصر را باز میکنند
با کمال تعجب مشاهده مینمایند که کوزه های عسلی که در آنجا
گذاشته‌اند، فاسد نشده است. عسل پاکترین غذائی است که در دسترس انسان قرار دارد، هیچ میکرب وهیچ قارچی اجازه ورود به این غذا را ندارد. عناصر شیاد ومتقلب
هم که همه چیز را تقلبی درست میکنند ودر هر غذا ومواد، چیزهای ارزان قیمت داخل

می نمایند، هنوز نتوانسته‌اند عسل تقلبی درست کنند، هر چیز را وارد عسل کنند زود
شناخته مشود، قند عسل دو برابر قند معمولی غذائیت دارد وعجب آنجاست که این قند برای مبتلایان بمرض قند نه تنها ضرر ندارد، بلکه مقدار کمش هم مفید است، عسل تمام
ویتامینها را دارد وآنها را در سایه وروشن حفظ مکند. مانند گندم مواد قندی ومانند گوشت مواد ازت دار، دارد. اکثر فلزات مانند: آهن، پتاسیم، کلسیم، مانگانز، سدیم،
فسفر در عسل پیدا مشوند. بهترین خمیر دندان آن است که با عسل درست شده باشد.
ما ضمن اینکه خوردن عسل را به همه مخصوصا زنان باردار توصیه مکنیم، از شما می پرسیم آیا باز هم ادعا دارید که اشرف مخلوقات هستید.؟
شما خانم هائی که ادعا مکنید کدبانو هستید وهمه گونه مربا مسازید آیا
می توانید مربائی مانند عسل تهیه کنید که نه ترش شود، نه خشگ گردد ونه در اثر ماندن بو بگیرد ونه کرم گذارد.
فشار خون
باید دانست که تغییر خون چهار رقم است: اول – آنکه مقدار خون زیاد بشود. دویم – آنکه قوام آن غلیظ شود. سوم – قوام آن رقیق شود. چهارم عفونت گیرد. وتعدیل در مقابل تغییر باید دانست تا ممکن باشد وغلبه خون چون ظاهر
نباشد خونرا نباید کم کرد، بواسطه آنکه قوه نفسانی وروحانی در بدن، از خون است تا
خون فاسد نشود، نباید آنرا از بدن دفع کرد وبا دواها وغذاهای ضد خون باید خونرا صاف کرد که محتاج به فصد، حجامت وزالو نباشد، در صورتیکه وقت اقتضای آن بکند
وخون گرفتن ضروری باشد بحسب قوه خونرا کم کنند آنهم بدفعات تا ضعف غالب نشود.
شربتی که خونرا صاف کند ومحتاج بفصد، حجامت نشود،: تمر هندی دوسیر، سنجد ده دانه، آلوی بخارا مقداری، این سه قلم نامبرده را سه قسمت کنند هر روز یکقسمت
آنرا در گلاب بخیسانند وصبح مالیده صاف نموده وقدری آب داخل کنند ومیل نمایند
تا سه روز، هم خونرا صاف مکند، هم امراض دموی خونی را تخفیف مدهد.

آب هندوانه را با سکنجبین مخلوط کنند ومیل نمایند، اخلاط سوخته را رفع می کند وسوزش بول را برطرف مکند.

دوائی که جوش خونرا بنشاند (فشار خون)، تخم کاسنی، تخم کاهو، تخم گشنیز، گل سرخ پاك کرده، آب لیمو، سکنجبین، شربت عناب، شربت صندل ومانند آن، هر چه سرد باشد.
جهت رفع فشار خون
برای رفع حرارت در بدن (خاموش کنندهء حرارت خون)
مخصوصا امراض وخشونت سینه وتنگی نفس از حرارت وفشار
خون وغیره، برای این دسته اشخاص بهترین دوا، شیر خنك است که در صفحه ۳۹ این
کتاب از راهنمای هفتم صفحه ۱۱ نوشته شده که بسیار قابل استفاده است. ضمنا چون
شیرخشت از لحاظ قیمت گران است وهرکس استطاعت خریدن شیر خشت را ندارد ویا بعضی
اشخاص، خوردن شیر خشت برای ایشان فورا لازم است وبه جهاتی شیر خشت برای
آقایان میسر نیست، لذا پوست هندوانه را یك ورق نازك سبز آن را از وری پوست هندوانه بتراشید ومغز پوست هندوانه که سفید است با شیره مربا کند وبخورد، از برای
امراض سینه عموم مردم امروزه ورفع حرارت بسیار منفعت دارد. نسخهء دیگر – ماست
را دوغ کند وشب دوغ رابگذارد در هوای آزاد که هوای خنك در دوغ اثر کند ضمنا
یك پارچه نازك مشبك در روی ظرف بگذارد، برای منع از خاك وجانور وغیره، صبح
آب زرد (آب که بالای دوغ ایستاده) فقط همان آب زرد آب دوغ را میل کند
برای اشخاصی که فشار خون ویا حرارت زیاد در بدن دارند خاموش کننده حرارت بدن
است که از برای بسیاری از امراض که ماده مرض از حرارت است، منفعت زیاد دارد.
اگر آب زرد نامبرده را از ماست شیرین بگیرند که ترش نباشد برای امراض سینه از حرارت را هم منفعت دارد واز برای بعضی از تب ها که از خلط صفراء تولید شده باشد، هم
خوب است، لیکن با تشخیص طبیب حاذق باید باشد.
دستور معالجه فشار خون

فشار خون دلائل زیادی دارد وبصور مختلف وانواع گوناگون
دیده مشود، برای عدم ابتلا بفشار خون بهترین راه، خوردن
کلیه خوراکی ها کمتر از مقدار خوراك است یعنی باید همه چیز را خورد ولی نباید
از حد خوراك آنها تجاوز کرد. ویتامین (آ) که در سبزیها ومیوه ها مخصوصا در
پوست

آنها وهمچنین روغن ماهی وجود دارد، در تنظیم فشار خون نقشی مهم دارد، بنابر این
خوردن روغن ماهی وخود ماهی، هویج مخصوصا زردك، جعفری، پیسائلی (کاسنی زرد که بدندان شیرهم معروف است)، زردآلو، گوجه فرنگی، کاهو، نخود، نخود فرنگی، خرما وهمچنین کره ومیوه جاتی که ویتامین (آ) دارند برای عدم ابتلا ودرمان این بیماری مفید مباشند. ضمنا خوراکی هائی که خون را قلیائی مینمایند، مانند:
انگور وتوت فرنگی در مبارزه با (اوره) نقش مهمی بازی مکنند، دم کرده برگ زیتون
برای معالجه وپیش گیری در معالجه مفید است. سیر، فشار خون را بطور ثابت پائین می آورد، موسیر نیز بی نهایت مفید است.
سلطان غدد یا فرمانروای
کل غده ها
سلطان غدد عضو علی البدل تمام غدد بدن انسانی است که در
مغز قرار گرفته وآنرا نخود مغزی نامیم، این غده دو قسمت
دارد: یکی قسمت جلو که ترشحات مخصوص برای رشد ونمو
دارد ودر وظایف غدد تناسلی نظارت کامل مکند واختلال در غدد آمیزشی مخصوصا
استمناء، آن را خسته وفرسوده کرده ونتیجه آن بیماری مغزی وروانی است ودیگری قسمت عقب که در تخمدان وزهدان زنان وعمل زایمان مؤثر است ودر فشار خون مداخله مکند، بلندی وکوتاهی قد وهمچنین چاقی ولاغری مربوط بآن است.
ترشحات مختلف غدد
غدد انسان ترشحات گوناگون دارند وهر ترشح فایده مخصوصی
دارد واین ترشحات بدو دسته تقسیم مشوند: ترشحات داخلی و
ترشحات خارجی، چنانچه بیضه ها نیز دارای ترشحات داخلی وخارجی مباشند ودر ترشح خارجی نطفه وجود دارد وایجاد نسل منماید وترشحات داخلی عضلات را جوان
نگاه میدارند وروی این اصل کلی است که اشخاصی عقیم مشوند وترشحات خارجی آنها
زیاد شده ودیر پیر مشوند. بیست وپنج سال پیش در بیمارستان آمریکائی خراسان شخصی بعلت داشتن فتق تحت عمل قرار گرفت ودر نتیجه اشتباه جراح عقیم گردید، این
شخص اکنون حیات دارد وبا اینکه در حدود پنجاه وپنج سال دارد، وکوچکترین فرزند

او سی ساله مباشد. دارای قیافه جوانی است بطوریکه هیچکس تصور نمکند که بیش

از سی سال داشته باشد، خلاصه در نتیجه این اشتباه وتجربیات، دیگر، راهی برای جوان
نگاهداشتن اشخاص پیدا کرده‌اند که تنها نقصش عقیم شدن است، یعنی در نتیجه یك عمل کوچك جراحی راه خروج منی را مسدود مسازند.
خوشبختانه یا بدبختانه خانمها نمتوانند از این عمل استفاده نمایند والا با علاقه ای که بجوان ماندن دارند همگی عقیم ونازا میگردیدند، هنوز ترشحات داخلی بطور کامل کشف نشده ومطالعات در اینمورد ادامه دارد وامید است که با کشف آنها
اسرار زیادی برای بشر مکشوف شود وعدهء زیادی از بیماریها برطرف گردد.
آنهائیکه نمیخواهند
زود پیر شوند
کسانیکه عواقب وخیم مرض قند را دیده واز این بیماری گریزانند
اشخاصیکه از فشار خون، بدشان میآید ومیخواهند همیشه
آسوده وبا نشاط باشند باین قسمت توجه مخصوص نمایند،
همانطور که اگر در خانه کبریت نداشته باشید چراغتان خاموش است ولو خروارها نفت
داشته باشید، اگر خروارها قند ومواد نشاسته ای بخورید وویتامین (ث) به بدن شما نرسد نه تنها آنها نمتوانند سوخت وحرارت بدن شما را تأمین کنند بلکه بصورت زهر
در آمده، بدن شما را مسموم مینمایند. نرسیدن این ویتامین، شرائین را سخت وشخص
را پیر میکند. امروز ثابت ومسلم شده است که پیری بستگی به سن ندارد، پیری از عوارض سن زیاد است. ولی لازمهء آن نیست.
سابقا میگفتند هر بچه انسان محکوم است که امراضی مانند: آبله، سرخك، آبله مرغان وهمچنین اسهال را بگیرد وگریز از آنها میسر نیست، ولی امروز میبینید که این امراض کاملا قابل جلوگیری است ودر شهرهائی که آب تمیز میخورند مرض اسهال نابود شده است. پیری هم یکنوع مرضی است که معمولا در سنین زیاد بسراغ
انسان میآید، ولی ابتلاء بآن مانند سایر امراض حتمی نیست وبخوبی میتوان از آن جلوگیری کرد.
شما در زندگانی خود بارها اشخاص مسن وسالخورده را دیده اید که از فرزندان خود جوان تر میباشند، معمولا وقتی بخواهند مرضی را معالجه یا جلوگیری نمایند باید

بدانند که عامل اصلی آنمرض چیست، مرض پیری عاملی جز نرسیدن ویتامین (ث) ندارد
نرسیدن ویتامین (ث) به بدن شخص را زودتر پیر مکند مقاومت بدن وخون را در برابر
بیماریهای عفونی از بین مبرد. عضلات را خسته وفرسوده میسازد.
پیری چیست؟
ویتامین (ث) بمنزله جرقه های برقی است که در ماشین بدن
تولید احتراق مینماید، گوشت وپوست وخون وتمام سلولهای
بدن مادائما در تغییراند، یعنی میسوزند وجای خود را به سلولهای جوان میدهند.
حال اگر این جرقه ها نرسند واین سلولها نسوزند در همانجائیکه هستند خواهند مرد
واین سلولهای مرده هستند که حالت نرمی وارتجاعی پوست وعضلات را از بین برده
باعث تصلب شرائین وفشار خون مشوند، وجود همین سلولهای مرده وآهك شده
است که بدن را مستعد ابتلاء بامراض عفونی میسازد. گفتیم، قند سوخت بدن انسان
است، تمام نشاسته ها تبدیل به قند مشوند وبا کمك ویتامین (ث) میسوزند اگر این
جرقه نباشد قند نمسوزد وروی دستگاه های تنظیم کننده خود فشار مآورد وآن
دستگاه ها را از کار میاندازد وهمین امر سبب مشود که انسان مبتلا بمرض قند
شود، یك
بیماری دیگر هم وجود دارد که آنرا اسکوربوت (رقت الدم) مینامند، علامت آن
ورم لثه وخون ریزی آن است، این بیماری را برای اولین بار در ملوانانی دیدند که
مدتها در وسط دریا بوده واز خوردن میوه وسبزیجات تازه محروم بودند.
منابع ویتامین (ث)
این ویتامین در شیر، در مرکبات مخصوصا لیمو ترش، گل
کلم، کلم پیچ، کلم قمری، جگر. فلفل سبز، طالبی، اسفناج
توت فرنگی، آناناس، شلغم، گوجه فرنگی، زرشك، تمشك، هویج، مارچوبه
سیب زمینی، هلو، نخود سبز، سیب، موز، ریواس، ذغال اخته، خربزه، شاهی،
تره تیزك، کدوی سبز، تره، توت سیاه، شاه توت، کاهو، تمبر هندی، جعفری،
انار ترشی، آلبالو وگیلاس، توت فرنگی پیدا مشود. میوه ها وسبزی ها هر چه
ترش تر وسبزتر باشند ویتامین (ث) آنها زیادتر است.
در ٢٤ ساعت انسان در حدود ٧٥ میلی گرم از این ویتامین احتیاج دارد وبا

اینکه اکثر غذاها دارای این ویتامین مباشند یعنی: در صد گرم فلفل سبز ۲۲ میلی – گرم، در صد گرم آب نارنج صد میلی گرم، در صد گرم گوجه فرنگی ۱۳ میلی گرم از
این ویتامین وجود دارد. معذلك مشاهده مشود که اکثر مردم زود پیر شده وبه فشار خون ومرض قند واسکوربوت وغیره مبتلا مشوند دلیل آنرا میدانید یا نه؟
ویتامین (ث) زود
از بین مرود
ترشی بهترین حافظ ویتامین (ث) مباشد، قلیائیات مانند
جوش شیرین که عده ای بیمطالعه آنرا باغذیه منزنند وشیر
فروشها برای جلوگیری از ترش شدن به شیر میافزایند، ویتامین
(ث) را فاسد میسازند، حرارت هم ویتامین ث را منهدم میسازد، اکسیژن هوا نیز آنرا فاسد مکند.
خشك کردن میوه ها وسبزیها دشمن این ویتامین هستند. شیری که آنرا میجوشانید میوه ها وسبزی هائیکه میپزید، سیب زمینی که در انبار نگاهداری مکنید، سبزیهائی که برای فصل زمستان خشك منمائید گوجه فرنگی وانار ولیمو ونارنجی را که بصورت رب در مآورید ارزش حقیقی خود را از دست مدهند.
تا میتوانید از میوه ها و
سبزیهای زنده بخورید
بهترین راه استفاده از ویتامین (ث) خوردن میوه جات و
سبزیجات تازه وزنده است، اگر میتوانید در همان باغچه منزل
خود مقداری سبزی بکارید. اگر در منزل درخت میکارید
سعی کنید که آن درخت میوه باشد تا گاهگاهی بتوانید سبزی ومیوه زنده بخورید
گاهگاهی از شهر خارج شوید وبمزارع وباغات سر بزنید واز میوه ها وسبزیهای زنده
استفاده نمائید، فوائد میوه جات وسبزیجات زنده یکی دو تا نیست. شما از وضع فلاکت بار مردم دهات بی اطلاع نیستید، میدانید که دهقانان ما نه آب دارند، نه غذا دارند، نه بهداشت، آب را از روی بی اطلاعی تا کثیف نکنند نمخورند، هوای دهات هم با اینکه بهتر از شهر است ولی همیشه آلوده بدود وگرد وغبار مباشد، دامها وتپاله آنها هم هوای دهات را کثیف مکند، طرز غلط تهیه کود هم همیشه هوای
دهات را متعفن میسازد. کنار جویبار هم همیشه آلوده به کثافات انسانی وحیوانی است.

غذای روستائی هم عبارت است از نان جو ومقداری بلغور وقدری لبنیات، میوه وسبزی تازه، آنها هم فقط در فصل آنهاست وبقیه سال یا میوه ندارند ویا مقداری میوه خشکیده
خواهند خورد معذلك مبینید که وضع مزاجی آنها از شهریها بهتر است، قوه وقدرت آنها زیاد است، مقاومتشان در مقابل امراض بسیار است، زنهای آنها پس از وضع حمل در مدتی که فرزند خود را شیر میدهند قاعده نمشوند وآبستن نمگردند، رنگ رخساره آنها که آینه تمام نمای کبدشان مباشد فوق العاده خوب است.
تمام این محاسن ومزایا بعلت آن است که گاهگاهی غذای زنده مخورند.
ماست وپنیر آنها زنده وتازه است.
سبزیهای صحرائی وعلفهائیرا که گاهگاهی از کنار جوی وصحرا مکنند ومیخورند بهترین عامل سلامتی آنها است، البته تمام این خواص مربوط به ویتامین (ث) تنها نیست، ولی این ویتامین خیلی مؤثر است.

کلسترل یا دشمن سرسخت جوانی
عوام معمولا بکسانی که کلسترل خونشان زیاد است، صفراوی مزاج گویند..
کلسترل ماده ای است که در خون طبیعی انسان بمقدار کم موجود است. خون طبیعی ۸۰ / ۱
تا دو گرم دارد. آمریکائی ها سه گرم دارند وهمه صفراوی مزاج مباشند. زیاد شدن این ماده در خون فشار آن را بالا مبرد وجوان را شکسته وپیر مسازد. سرکه و جوهر سرکه ای که کبد انسان تهیه مکند آنرا میسازند، چربی ها ومغز نیز مقداری از
آن را داشته وبانسان میدهند با صفراء ومخمرها بخون مرود وبوسیله صفرا دفع مگردد
زیادی آن تولید سنگ صفرا مکند، تصلب شرائین منماید، فشار خون را بالا مبرد وسرانجام شخص را با سکته وخونریزی میکشد.
کسانی که به این بیماری مبتلا هستند نباید چربی وسرکه بخورند کنگر (اخیرا در ایران کاشته وباسم آرتیشو مفروشند) فرنگی وغذاهای ید دار که صفرا را زیاد مکند
بهترین علاج آن مباشند، در خوردن شکلات ومیوه های چربی دار وچربی های حیوانی
افراط ننمائید تا دچار این مرض نشوید. ضمنا باید بدانید که این ماده برای خون شما ومغز وزندگانی شما وکبد شما لازم است. این ماده با اکثر سمهائی که وارد بدن شما مشوند
می جنگد وعامل اصلی رساندن چربی بخون مباشد، اگر این ماده در خون شما کم شود پوست شما خشك مگردد، چربی عضلات وگوشت بدن شما کم مگردد، مقاومت شما
در برابر سموم کم مشود معتادین به سموم مخصوصا کسانیکه تریاك یا شیره مخورند کلسترل

بدنشان کم است واز این رو پوستشان خشك است وچربی بدنشان از بین رفته است..
اجساد کسانیکه (کلسترل) بدنشان کم است در قبر میپوسد.
دمکرده نعناع برای کسانیکه کلسترل بدنشان زیاد است، مفید مباشد. هویج، کلسترل خون را پایین مآورد ورنگ پوست را باز مکند.
دموی مزاجها
در قدیم کسانیکه ویتامین (ك) نداشتند مبتلا به خون ریزی میشدند، دموی مزاج شناخته مشدند وغذاهائی که دارای این ویتامین بودند مانند: گوجه فرنگی، توت فرنگی، برگ بلوط، گزنه، شبدر، گل کلم، اسفناج وغیره به آنها میدادند وهمچنین کسانیکه ویتامین (ث) بدنشان کم مشد
ومقدار قند در بدنشان بالا رفته ومبتلا به خستگی های بهاره مشدند وزخمهای عفونی
در بدنشان پیدا مشد، دموی مزاج خوانده مشدند وبرای آنها غوره، شاه توت، سنجد، مرکبات، تمشك، تمبر هندی تجویز میکردند.
هورمونها
نمیدانم این خبر از کدام یك از ائمه اطهار (ع) است که فرموده‌اند:
داروی هر جسمی در همان جسم است، مثلا اگر قلب شما
مریض است، علاج آن خوردن قلب گوسفند است، اگر کلیه شما درد مکند درمانش
خوردن قلوه است.
قدماء به اثر دنبلان در ایجاد نیروی جوانی واقف بودند، امروزه اهمیت هورمونها در تغذیه مؤثر هستند، همانگونه که ویتامینها وجودشان در غذا لازم است،
هورمونهای
حیوانی ونباتی هم برای انسان نهایت لزوم را دارند، وزندگانی ما بستگی زیاد باین هورمونها دارد، بما موقعی سالم مگویند که هورمونهای سالم داشته باشیم، وقتی خوشبخت مگویند که سازمان تهیه هورمونها بدن ما خوب کار مکند.
هورمون چیست؟ – هورمون یك لغت یونانی است به معنی (من تحریك مکنم) وعبارت است از ترشحات غددی که در بدن انسان وحیوان وجود دارند ودر بدن انسان
غدد زیادی وجود دارند.

منافع تره تیزه
تره تیزك وانواع دیگر آن که بنام بولاغ اوتی وشاهی نامیده
میشوند، دارای ید وآهن وفسفر مباشند ومقادیر زیادی
ویتامین (ث) دارند وادرار را زیاد مکنند این گیاه ها بر عکس توت فرنگی مهیج
مباشند واین خاصیت نیز مربوط به (ید) مباشد، زیرا این گیاهها ترشح سیب آدم را
کمی
زیاد مکنند واز اینرو مهیج مباشند بعلت داشتن ویتامین (ث) در بیماری قند وامراض
جلدی فوق العاده مفید مباشند، تره تیزه همین خاصیت را دارد وخوردن آن از ابتلا
به بیماری قند جلوگیری مکند.
انواع تره وتره تیزك فشار خون را پائین مآورند وخوردن آنها برای درمان
کلیه عفونتها مفید است.
منافع نعناع
همانطوریکه ماهی در دریای خزر انواع واقسام دارد، نعناع
دارای هورمون مخصوصی است که محرك دستگاه وغدد
گوارشی مباشد، این هورمون اثر مطبوع در روی غدد آمیزشی دارد.
یك فنجان دم کرده نعناع، بعد از غذا هضم را آسان واختلالات معدی را
برطرف مکند.
نعناع، دوست باوفای کبد است، ترشی صفراء را رقیق مکند وکلسترل خون را
پائین مآورد وبهمین جهت پیری را بتأخیر میاندازد، برای این منظور یعنی سیال
کردن صفراء بهتر آن است که قبل از غذا خورده شود.
نعناع بعلت داشتن اسانس وعطر مخصوص، میکرب کش قوی است ومخصوصا
سرما خوردگی (گریپ) را درمان منماید ودر بیماریهای حصبه وکولی باسیلوز که
یکنوع بیماری روده است بسیار نافع بوده وبطور قطع از مرض جلوگیری مکند.
کسانی که از بیماران حصبه ای پرستاری منمایند وهمچنین در موقع شیوع این
بیماری میتوانند از نعناع استفاده کنند وباین بیماری دچار نشوند، حتی اگر آب آلوده
بمیکرب حصبه را با نعناع بخورید مبتلا نخواهید شد. نعناع معالج امراض پوستی
مخصوصا اگزما وخارش های جلدی مباشد. ضماد نعناع برای سوختگی وبرطرف

کردن سرخی وخارش پوست مفید است.
منافع سیر
سیر قوه باء را تقویت مکند، ادرار را زیاد منماید وعروق
شعریه را باز مکند وهمین موضوع سبب مشود که فشار
خون پائین بیاید.
افراط در خوردن سیر فوق العاده زیان آور است وعوارض سخت دارد. سیر با اینکه مخالف زیاد دارد معذلك همه حتی مخالفین هم میدانند خوراکی مفید است. یگانه حربه مخالفین بوی بد آن است، ولی با این وصف عده ای در خوردن آن افراط می نمایند، اگر این بوی بد نبود حتما این عده غذائی جز سیر نمیخوردند ولی باید بدانید که سیر مفید است مشروط بر اینکه زیاد خورده نشود وبعبارت دیگر از مقدار خوراکش تجاوز نگردد.
سیر یك خوراك ضد عفونی بوده، میکربهای معده وجهاز تنفس را نابود میسازد واخیرا نیز این ماده را استخراج نموده وجزء داروهای آنتی بیوتیك آورده‌اند. سیر برای مداوای اسهال وبرنشیت وسل سینه مفید است فشار خون را پائین مآورد،
خوردن
آن برای مسلولین مفید است.
سیر بهترین درمان نسیان وفراموشی است، خوردن سیر کدورت ذهن را از بین مبرد. میکربهای وبا و (گریپ) وعدهء زیادی از میکربها را نابود میسازد.
سیر بهترین مقوی پیاز مغز بوده، روی غدد مغز تأثیر نیکو دارد، سیر دارای ویتامین های (ث) و (ب) بوده وخوردن آن برای روماتیسم ونقرس مفید است، اگر سیر
را زن آبستن سه روز قبل از وضع حمل بخورد، دهان نوزاد هنگام تولد، بوی سیر خواهد داد واین موضوع مرساند که بوی سیر میتواند وارد رحم گردد. بوی سیر را معمولا با سبزی میتوان از بین برد، مشروط بر اینکه زیاد مصرف نشده باشد.
قدماء هم این مطلب را میدانستند وسیر را با غذاهای سبزی دار مخوردند،
معمولا اگر سیر را با سبزی های سبز بخورید ویا بعد از صرف آن مقداری کاهو یا سبزی
میل نمائید بوی سیر از بین مرود، اثر سبزی در ازبین بردن بوی سیر مربوط بماده

سبزی آن یعنی کلروفیل است. چنانچه سیر خورده وخواسته باشید بوی آنرا بفوریت زائل کنید، از داروخانه یك کپسول کلروفیل مطالبه نموده، یا مقداری کلروفیل مایع را
گرفته با شربت میل فرمایئد، بوی سیر از بین خواهد رفت.
خوردن سیر برای اشخاص معتاد بافیون وکسانیکه مبتلا به یبوست مباشند چندان خوب نیست زیرا سیر در معده آنها مانده وبوی آن مدتی باقی مماند، سیر را همیشه با برگ سبز آن میل نمائید تا بوی آن کمتر شود. ضماد سیر برای اسکات دردهای موضعی مخصوصا دردپا مفید بوده وسبب سرخی پوست مگردد وبرای درمان
زخمهای بسیار نافع است.
خواص درمانی سبزیها
در این روزها که نبرد زندگی توأم با مشکلات وموانع گوناگون است، کسی که قوی نباشد در زیر این همه فشار خرد ونابود مشود
قوت ونیرومندی، سلامت وتندرستی است. در کنار هر یك از آلام ودردهای ما طبیعت
با پیش بینی عاقلانه ای هزاران دارو ودرمان بجای گذاشته است.
ما نباید سخاوت وجوانمردی طبیعت را تحقیر کنیم، چاقوی جراحی وکارد تشریح، راه حل های فوق العاده ای است، سرانجامی غم انگیز دارد اگر برنامه منظمی
برای مصرف سبزیها ومیوه ها داشته باشیم، دیگر نیازی به پزشك وجراح نخواهیم داشت.
سیر
خواص طبی سیر، از قدیمترین عهد عتیق شناخته ومعروف شده است، مصریها ارزش سیر را تا مقام الوهیت رسانیدند، چهار هزار وپانصد سال قبل از میلاد مسیح، (سئوپس) یکی از پادشاهان سلسلهء چهارم مصر قدیم. عکس سیر را بر روی
یکی از بلندترین اهرام غزه حجاری کرد، نوشته ای که بر یکی از سنگهای اهرام مصر
درباره خواص طبی ودرمانی سیر باقی مانده، این خبر را بما میدهد که هر روز صبح حبهء سیری بکارگرانی که اهرام را میساختند، میدادند تا آنها را در مقابل بیماری مصون
نگهداشته وبرای ساختن چنین بنای عظیم وبلندی، دل وجرأت بآنها ببخشد.
یهودیان یونانیها ورومیان سیر را مثل نوشدارو وبه داروی همه دردها اهمیت

میدادند.

در تاریخ نوشته شده است: هنگامیکه هانری چهارم بدنیا آمد، پدر بزرگش
لب ودهان او را با یك حبهء سیر مالش داد تا او تندرست وشاد بماند، یك روایت
قدیمی
حاکی است که در سال (۱۷۲٦ م) در مارسی یکی از شهرهای ساحلی جنوب
فرانسه طاعون
پیدا شد، وعدهء زیادی را به کشتن داد وچهار نفر دزد بدون اینکه از سرایت طاعون
بترسند مشغول دزدی شدند واز سرقت مال طاعون زدگان هم شرم وحیا بخود راه
ندادند،
این چهار دزد با مصرف مخلوط سرکه وسیر در مقابل طاعون مصونیت یافته وبا
خیال
راحت بکار خود ادامه میدادند تا اینکه بر اثر سرقت های متوالی ومکرر دستگیر شده
ومحکوم بمرگ گردیدند، هنگامیکه آنها را برای اعدام بسوی چوبهء دار مبردند،
به مأمورین وعده دادند اگر آنها را اعدام نکنند نسخهء داروئی را فاش خواهند کرد
که
هر کس آن را مصرف کند در مقابل طاعون مصون خواهد ماند وبا فاش کردن این
نسخه
که ترکیبی از سرکه وسیر بود از مرگ جسته وزندگی خود را بدست آوردند.
در قرن هیجدهم سرکهء ضد عفونی (چهار دزد) بوجود آمد که برای شستشوی
زخمهای خیلی شدید آنرا بکار مبردند، امروز هم بدون هیچگونه شك وتردیدی،
سیر بین داروهای نباتی در صف اول قرار گرفته است.
سیر دارای اسانس گوگردی فرار از گوگرد سیلیس، ید مباشد ودستگاه بدنرا
در مقابل بسیاری از بیماری ها حفظ کرده وتندرستی کامل جسم را تا سن کهولت
نگهداری مکند.
(دکتر دلوای) انترن قدیمی بیمارستانهای پاریس، خواص درمانی سیر را موضوع
(تز) دکترای خود در پزشکی قرار داده است. اگر بدقت سیر را در دهان جویده وبا
بزاق دهان مخلوط کنیم، بشدت اشتهای ما را تحریك کرده وعمل هضم را آسان
ساخته
وترشحات عصیر معدی را بکار میاندازد.
پیرمردان قدیمی کوه نشین عقیده دارند، اگر صبح ناشتا سوپ سیر خورده شود
کسیکه مبتلا به سوء هضم باشد، بکلی از آن شفا خواهد یافت وخود آنها هر وقت
مبتلا به
این کسالت شدند این سوپ را صبح ناشتا مخورند ومیگویند معده وروده ها را پاك
مکند.

چه امراضی با سیر معالجه مشوند
مصرف سیر را در مورد آستم، برونشیت، سیاه سرفه،
سل ریوی تجویز کرده‌اند، در مورد این بیماریها
وهمچنین در موقعی که امراض بطور مسری شیوع مییابند باید دو حبه سیر را در یك فنجان شیر انداخته وجوشانید وآن را گرم گرم نوشید.
برای معالجه (آستم) با سیر، چند حبه سیر را دوازده روز در یك ربع لیتر الکل نود درجه بخیسانید، هنگامیکه حمله آستم شروع مشود باید چند قطره از این الکل را روی یك حبه قند ریخت وخورد ویا بهتر است یکی از حبه های سیر را درآورده ودر
شکر غلطانید وآنرا در دهان جوید.
سیر ذراتی را که بشکل ذره های ریز شیشه ای در شرائین جمع مشود وتولید تصلب شرائین منماید، حل مکند، جریان خون را بعلت اثر تقویت کننده ای که بروی
عضلات قلبی وپائین آوردن فشار خون دارد بکار انداخته ومنظم میسازد، از طرف دیگر
سیر خون را تصفیه مکند وآن را پاك وغنی میسازد، پس مصرف سیر را در معالجه و درمان تمام بیماریهائی که در اثر بدی جریان خون ویا فشار خون پیدا شده است مثل:
تصلب شرائین، زیادی فشار خون، رماتیسم، التهاب مفاصل، سیاتیك، پیری پیش رس فساد خون، انواع ورم ساق پاها، واریس، بواسیر وغیر آن تجویز شده است، در تمام این موارد کسانیکه بخواهند واقعا خود را معالجه کنند باید اینقدر تحمل واستقامت داشته باشند که صبح ها ناشتا یك حبه سیر را بجوند، بعد از خوردن سیر چند دانه نقل
بادیان یك تکه سیب درختی، برگ جعفری، باقلای خام، لبوی پخته در تنور ویا در خاکستر رفع بوی سیر را از دهان مکند.
برای دفع کرم کدو
باید یك سیر بزرگ را پوست بکنید ورنده کنید ومدت بیست
دقیقه آنرا در شیر بجوشانید وبعد جوشانده‌ء سیر وشیر را
صبح ناشتا بنوشید وتا ظهر از خوردن هر غذای دیگری خودداری نمائید واین کار را آنقدر باید ادامه بدهید تا بکلی تمام کرم کدو دفع گردد.
سوپ سیر – برای سلسله اعصاب وشرائین مقوی است ودر عین حال سوپ خوشمزه

ومطبوع است. این سوپ در زمستان باید مصرف شود ومصرف آن در این فصل مخصوصا
مجاری تنفس را تقویت مکند.
دکتر (شرونان) این سوپ را مثل داروی مخصوص خیلی قوی در معالجه ودرمان (آستم) وانواع برونشیت مؤثر میداند.
طبق عقیده ودستور (گوترون دوکودرای)، سوپ سیر را باید اینطور تهیه نمود:
۱ – باندازه ای که برای مهمانان لازم است، به تعداد آنها باید حبه های سیر را پوست کنده وآنرا در قابلمه ای که کمی آب دارد ریخت، نمك وفلفلرا به آن اضافه کرد وبه آتش ملایمی بجوش آورد.
۲ – وقتی حبه های سیر باندازهء پخته یعنی نرم شدند، باید قابلمه را از روی آتش برداشت وسیر را بقدری نرم کرد که با آب آن بشکل پوره ای دربیاید.
۳ – یك تخم مرغ تازه را برای دو نفر از مهمانان در ظرف بشکنید وآنرا بزنید وکمی آب بآن مخلوط کنید.
٤ – یك قسمت از پورهء سیر را در تخم مرغ زده، داخل کنید وآنرا بهم بزنید.
٥ – بعد تمام آنرا در قابلمه ای که بقیه پوره های سیر در آن است بریزید آهسته آنرا بحرکت درآورید.
٦ – باندازهء کافی آبی نیمگرم وملایم بآن اضافه کنید ودر قابلمه را بسته و آنرا روی آتش ملایمی بگذارید خرده های نان برشته وکره را در ظرف سوپخوری بریزید وروی آن سوپ را صاف کنید وسر میز ببرید.
موارد استعمال خارجی سیر
سیر در طب خارجی نیز خدمات زیادی را بعهده دارد. زخمها وجراحات سخت را با سرکهء سیر شستشو وپانسمان مکنند
وبرای تهیه این سرکه ضد عفونی باید سی گرم سیر رنده شده را در نیم لیتر سرکه مدت
ده روز بخیسانند وپس از آن این زخمها وجراحات را به آن شستشو دهند، ضمادهائی که
از سیر تهیه مشود درد رماتیسم را تسکین وتخفیف مدهد وباید هر روز دو یا سه بار این
مرهم را بجاهای دردناك مالید وبرای تهیه مرهم باید سیر را رنده کرده ودوبرابر آن

روغن (کامفره) به آن اضافه ومخلوط نمود.
مرهم سیر را که سیر رنده شده با روغن کامفره بدست مآید علاوه بر رماتیسم در مورد بیماری گال وکچلی نیز مصرف مکنند. اگر با این مرهم ستون فقرات اشخاص
ضعیف را مالش دهند این مالش برای آنها مفید ومطبوع خواهد بود.
در تب حصبه باید پاهای مریض را در ضماد سیر رنده شده، محصور کرد وبهتر است که کمی پیاز وعلف گزنه هم که کوبیده شده باشد بآن اضافه گردد وباید ساعت بساعت
آنرا عوض کرده وپاهای مریض را در لحاف حفظ کرد.
برای معالجه گال وکچل باسیر، باید جوشاندهء سیر را بکار برد وپنج یا شش حبه سیر را باید رنده کرد ودر یك لیتر آب جوشانید وزخم را بآن شستشو داد ویا اینکه
سیر رنده شده را در پیه خوك که نمك نداشته باشد پخت ومثل مرهم بکار برد.
برای رفع میخچه وزگیل باید یك حبه سیر پخته وداغ را روی آن گذاشت و چندین دفعه در روز آن را عوض کرد.
برای نیش زدگی زنبور، پس از اینکه نیش را از بدن در آوردید باید جای آن را با یك حبه سیر که بدو قسمت کرده اید محکم بمالید.
گل مژه یا جوش پلك چشم را اگر با یك حبه سیر که بدو قسمت کرده اید بمالید بزودی برطرف مشود.
اگر کسی گوشش بر اثر عوارض روماتیسم کر شود، یك تکه پنبه را با آب سیر مرطوب کند ودر گوش بگذارد بزودی احساس خواهد کرد که ثقل سامعه او برطرف
شده است وگوشش خوب میشنود. وقتی گوش درد گرفتید وسط یك گاز که باندازه کافی
دراز باشد، یك حبه سیر رنده شده را بگذارید ودر گوش خود فرو کنید، همینکه درد
تخفیف یافت آنرا درآورید.
ظرفی که داخل آن حبه های سیر پوست کنده وبدو قسمت بریده وجود دارد اگر میوه های مختلف را بگذارند در موقع زمستان بخوبی محفوظ مماند.
اگر در گونیهای برنج یا گندم ویا حبوبات دیگر که محتوی حبه های سیر است

بگذارند هیچوقت دچار حمله شپشه نخواهد شد.
برای اینکه بلور ویا شیشه ای را سوراخ کنید، پنجاه گرم اسید اوکسالیك را در بیست وپنج گرم اسانس تربانتین حل کنید وسه حبه سیر رنده شده را هشت روز در
محلول بخیسانید وسپس این مخلوط را در شیشهء دربسته حفظ کنید وگاهگاه آنرا تکان بدهید وقتی خواستید شیشه وبلوری را سوراخ کنید قطره ای از این محلول مخلوط
را روی آن بچکانید وبامته ای بدون فشار آنرا سوراخ کنید، هنگام سوراخ کردن گاه
بگاه قطره ای از این محلول مخلوط را بسوراخ بریزید.
قال ابوعبدالله علیه السلام: تداووا بالثوم ولکن لاتخرجوا إلی المسجد.
ایضا روی (ع) عن النبی (ص) انه قال: کلوا الثوم فانه شفاء من سبعین داء باسیر مداوا کنید ولی بسوی مسجد نروید. واز پیغمبر صلی الله علیه وآله روایت است که فرمود سیر بخورید که
سیر شفای هفتاد بیماری است.
نشریه ای بقلم دکتر (ریم) فرانسوی منتشر مشود که مجله (الحکمة اللبنانیه) آنرا بعربی نقل مکند ودر آن تحت عنوان: (گوارا باد سیر بر آنکه خوردنش را دوست میدارد) چنین مگوید: دوست داری بدانی دانشمندان طب تا چقدر باهمیت این گیاه پی برده‌اند؟ مگویند کارگرانیکه هرم (خوفو) را در سال ٤٥٠٠ قمری میلادی
بنا میکردند، سیر بسیار مخوردند تا بدنشان تقویت شده، از حوادث وامراض محفوظ بمانند.
شاید جهت اینکه در حال خوردن سیر فرموده‌اند بسوی مسجد نروید آن باشد که بوی بدش موجب آزار مسلمانها مشود.
سیر مدر ومحرك قوه باء مباشد، برای معالجه اسهال وبرنشیت وسل ریوی بسیار نافع است وبرای معالجه سردرد وزکام مزمن وضعف حافظه وسرگیجه سودمند است.
جای دیگر مگوید: تجربیات طبیبان مشهوری مانند: (سالین) و (سیروت) و (لوشر) و (دوبریه) وغیر ایشان ثابت کرده است که سیر حبابهای محجری که در بدن
جمع شده وباعث تصلب شرائین مگردد، آب مکند وفشار خون را پائین مآورد،

بنابر این بهترین درمان تصلب شرائین وفشار خون خوردن سیر است.
در آزمایش قلبی جدید از جمله ی مسلمیات شده که خوردن سیر عضلات قلب را بنشاط مآورد وباین وسیله دوران خون منظم مگردد.
سیر خون را پاك مکند وباین خدمت بدن را درمبارزه با بیماریهائی که ناشی از فشار خون مشود پیروز منماید، مانند ناراحتی های دوران حیض بعضی از زنها، پیری
وشکستگی غیر عادی، بواسیر، روماتیسم، خوردن سیر مجاری تنفس وخون را پاك میکند وبا این کار از شدت وزحمت تنگ نفس کاسته وگاهی موجب درمان کلی آن مشود.
سیر بعضی از انواع سل ریوی را معالجه مکند مخصوصا وقتی که با شیر ممزوج شود، زیرا در این صورت اثر قابل توجهی در کشتن میکروب کوخ دارد (میکروب سل). سیر مبارز توانائی است در برابر بسیاری از امراض مانند: تب وآنفلوانزا.
سیر پوست بدن را خوش رنگ وگونه را سرخ وروده ها را از عفونات پاك مکند بخصوص در اطفال، وبا این خاصیت سپری مقابل بیماری تیفوئید ودیفتری است ومسکن
سیاه سرفه وخروسك است.
میگویند: شهرهائی که سیر زیاد در آن مصرف مشود عمر اهالی آن طولانی وزندگانیشان توأم با صحت وسلامتی است، زیرا سیر عفونات داخلی را برطرف والتهابات
روده را خاموش وقرحه های معدی را آب مکند، اعم از اینکه مزمن باشد یا حاده و موجب سهولت جریان خون حیض وادرار مشود، سنگ کلیه را از بین مبرد، کرمهای
نازك شکم اطفال را نابود میسازد.
سیر برای تحلیل ریاح وورمها بسیار سودمند ودر مورد مالاریا ورماتیسم و بیخوابی خیلی مفید است، فلج ورعشه را معالجه مکند، ترشحات معده را زیاد وکلیه
را بکار ماندازد.
برای معالجه برونشیت وسرفه وسینه درد، از آن مرهمی بقرار ذیل درست می – کنند که خیلی مؤثر است: یك عدد سیر را خورد کرده باندازهء آن وازلین بآن مخلوط

کرده کمی حرارت میدهند چون سرد شد روی سینه وپشت بیمار خوب ماساژ میدهند،
سیر گرم وخشك است وباید باروغن میل شود این مختصری بود از آنچه دانشمندان، در خواص سیر گفته ونوشته‌اند.
سیر، اثر نیکوئی در ضد عفونی کردن معده دارد، ولی نباید آنرا زیاد خورد اگر باغذا همه روز یك پر سر میل نمائید، بوی آن شما ونزدیکان شما را آزار نمیدهد و نه تنها ضرری از خوردن آن متوجه شما نمیگردد، بلکه نتایج نیکوئی عاید شما خواهد شد.
یکی از منافع سیر، ضدعفونی کردن معده است مشروط بر اینکه زیاد خورده نشود، در نتیجهء عمل آن، میکربهای موذی ومتعفن از بین میروند وجای خود را به میکرب های
مفید واگذار میکنند واین میکربها هستند که ویتامین (ب) بشما میدهند وزیادی کلسترل را از بین میبرند وموی سر شما را سیاه مینمایند وفشار خون را پائین میآورند واستعداد به سرما خوردگی ونزله را از بین میبرند، ولی اگر سیر زیاد بخورید، میکربهای
مفید را هم میکشید ونتیجه ی معکوس میگیرید.
بهترین برطرف کننده بوی سیر، سبزی خوردن وکاهو است که کلروفیل موجود در این سبزیها دافع بوی سیر میباشند، ولی در اینجا هم یك شرط اساسی موجود است و
آن اینست که زیاد نخوریم.
علماء ودانشمندان شرق وغرب، در مورد خاصیت ضد کرم بودن سیر، متفق القولند حتی پزشکان قدیم ایران آنرا برای از بین بردن زالو که بیخ گلو چسبیده باشد مفید میدانند، معذلك مشاهده میشود که در بین رشتی ها ومازندرانی ها که زیاد سیر میخورند، کرم معده دیده میشود علت این است که آنها سیر را زیاد میخورند وکرمها
به سیر عادت کرده ومصونیت پیدا نموده‌اند.
اگر میوه تمشك را فشرده وآب آنرا گرفته ومیل نمائید، بسیار گوارا وخوش طعم میباشد. اگر سرخاب وروژلب را با تمشك تهیه کنید رنگ قرمز آن ثابت بوده ومدتی دوام دارد، ولی زیاده روی در آن خوب نیست، زیرا پوست را کمی سیاه میکند.

تمشك داراى اسيد ساليسليك بوده وبراى تسكين درد روماتيسم بسيار نافع است.
تمشك خون را قليائى مكند وقند آن براى مبتلايان بمرض قند مفيد مباشد، ونيز داراى ويتامين هاى (ث) و (ك) بوده وبراى (اوره) وفشار خون مفيد است. تمشك داراى
خاصيت ضد عفونى است.
درمان فشار خون
از افراط در غذا، خوردن غذاهاى ادويه دار، افراط در الكل وقهوه وچاى پرهيز نمائيد. غذاهاى گوشتى نخوريد ودر عوض، ميوه وسبزى زياد ميل نمائيد.
غذاهاى مفيد در موقع فشار خون عبارتند از: سبزيجات، برنج، ميوه هاى خام، كره، قند، ترشى.
غذاهاى ممنوع عبارتنداز: ماهى، گوشت، تخم مرغ، پنير، سبزيهاى خشك، در بين ويتامين ها، ويتامين (آ) در معالجه فشار خون نقش اساسى دارد. بيمارى اوره نتيجه ترش شدن خون است، بنابر اين قليائى كردن خون در معالجه اوره بسيار نافع است وبراى كسانى كه فشار خون دارند قليائى كردن خون بسيار نافع است.
سير وبرگ زيتون نيز در معالجه وپائين آوردن فشار خون مفيد است.
فشار خون علل گوناگون دارد، بزرگترين علل آن پرخورى وزندگى شتابزده و پر از هيجان واضطراب است. اگر دچار سردرد وسرگيجه هستيد ويا به مختصر هيجان
پشت گردنتان سرخ مشود ومبتلا به طنين در گوش هستيد بفكر چاره جوئى بيفتيد، زيرا
فشار خون در كمين شماست.
ورم مزمن كليه ها كه در نتيجه بيماريهاى عفونى مخصوصا مخملك پيش مآيد يك علت ديگر فشار خون است، اين ورم غالبا در اثر پرخورى وشرب (مشروبات الكلى) پيش مآيد، زيرا پرخورى موجب مشود قلب كه حكم تلمبه را دارد با شدت بيشترى كار كند وفشار خون را بالا ببرد، براى مبارزه با فشار خون بايد رژيم گرفت.
نمك گوشت وادويه جات را بايد از برنامهء غذا حذف كرد آب را بايد در فواصل غذا نوشيد نه در حين خوردن غذا. قلب را نبايد با پرخورى خسته كرد وبايد از غصه

واضطراب وکارهای شدید دماغی برکنار بود وبیشتر در هوای آزاد گردشی کرد وشب زود
خوابید وروزی یك ساعت راه رفت واز خوردن غذاهای ثقیل وسنگین پرهیز کرد.
در مجلهء (تندرست) غذاهای نامبردهء زیر برای فشار خون مناسب دانسته شده است سوپ با سبزیجات خشك، یك دانه هویج بزرگ، یك دانه سیب زمینی بزرگ، یك شلغم، یك استکان نخود، یك استکان عدس، یك استکان لوبیا تهیه نمائید، روز قبل لوبیا را خیس کنید وتمام سبزیجات خشك را در آب سرد ریخته وبپزید، دیك باید تمام مدت طبخ، سرش پوشیده باشد، پس از اینکه نیمه پز شد سبزیجات تازه وارد کنید نمك نزنید، سبزیجات را از الك بگذرانید ودر دقیقهء آخر نمك وارد کنید.

نیمرو با ترخون

قدری کرهء تازه در یك کماجدان کوچك منا یا چینی بگذارید
یك تخم مرغ تازه را بشکنید وبا چنگال محتوی آنرا خوب
بهم بزنید ووارد کماجدان نمائید ودوباره یك تخم مرغ دیگر را بشکنید وبهمین – ترتیب به کماجدان بریزید وبعد دو برك ترخون را که خوب کوبیده باشید بآن علاوه کنید در موقع طبخ، مختصر نمك بزنید ودر دقیقهء آخر یك قاشق خامه تازه بریزید و میل نمائید.

سوپ مخصوص با پیاز

سه پیاز بزرگ را به قطعات کوچك تقسیم کنید وبا کره در
کماجدان سرخ کنید، ولی مواظب باشید که روغن سیاه نشود،
بعد یك لیتر آب بروی آن بریزید وبگذارید یکربع ساعت بپزد، آب را نمك نزنید، یك فنجان از این آب که میجوشد برداشته با یك قاشق سوپ سبزی مخلوط کنید وبعد
آنرا به کماجدان بریزید وصاف نمائید.

سالاد گوجه فرنگی

یکدانه موسیر بزرگ را کاملا ریز ریز نمائید وآنرا با دو
قاشق روغن زیتون مخلوط کنید وبروی گوجه فرنگی که از
وسط بریده باشید بریزید ویك قاشق قهوه خوری، آب لیموی تازه بروی آن بپاشید.

فشار خون – در چاقی مفرط، دیابت، بیماریهای قلبی، نقرس، تصلب شرائین اورام

کلیه ها (اعم از اینکه حاد ویا مزمن باشد) واختلال غدد مترشحهء داخلی، دیده مشود
برنج بهترین غذای مبتلایان بفشار خون است.
فشار خون با سبزیها ومیوه های ذیل درمان مشود:
۱ – سیر ۲ – آرتیشو ۳ – کاسنی وحشی ٤ – شاهی ٥ – اسفناج ٦ – پیاز ۷ – جعفری ۸ – گیلاس
۹ – گلابی ۱۰ – سیب درختی. آب گشنیز (گشیش) برای فشار خون مفید است وبرای پائین
آوردن فشار خون تجربه شده است.
عمده بیماریها بواسطه فساد اخلاط وکثیف شدن مایعات بدن است واز طرفی معلومست
که تمام مایعات از خون تشکیل مشود، پس اگر خون پاك وسالم باشد، بدن نیز سالمست.
تصفیه خون زمینه ای برای رشد واستیلاء میکروب ومرض باقی نمگذارد با خون پاك بیماریهای مسری (عفونی، میکروبی، ویروسی) پیدا نمشود وبقول دکتر (کرهو) کلیه امراض در اثر آلودگی خون وانساج در بدن تولید مگردد.
قدماء برای تصفیه خون وسائل مختلف داشتند از جمله، حجامت بود که امروز مورد مخالفت اطباء است ومیگویند: خون ماده حیاتی بشر است، بیماری که قوایش تحلیل رفته درست نیست که از سرمایه نیروی حیاتش بکاهیم وخونش را بگیریم.
اینحرف در مورد امراضی که ناشی از کم خونی است، یا بیمارانی که دچار کم خونی هستند درست است، آنهم نه بطور کلی، زیرا چه بسا گرفتن وکم کردن خون
حس احتیاج اوره وشریانات را بخون زیادتر کرده، بیشتر دستگاه خون سازی را تحریك مکند، این خود از نوامیس کلی خلقت است که چون چیزی را کم کنند (البته
بمقدار جایز) حس احتیاج تحریك شده، افزایش میابد. اما در باره سایر بیماران نیاز بتفصیل نیست که حجامت از درمانهای سودمند است.
گاهی کم خونی بواسطه غلظت وکثافت خونست چنانکه گاهی کمی اشتها بجهت ماندن مواد زائد وکثیف در بدنست، همانطور که معده را چون پاك کنیم وزنگ آنرا برطرف سازیم، اشتها تحریك مشود وغذا مطلبد وآنچه تغذیه کرده براحتی هضم

نموده، تولید خون مکند، مجاری وعروق نیز گاهی بواسطه کثافت وسوداء ومواد معدنی
جدارش را زنگ گرفته، حس احتیاج بخون کمتر مکند، با خارج کردن خون کثیف عروق را از زنگهای معده ای وسوداوی پاك کرده بوظیفه خود (عمل فشار وپرتاب) وادارش مکنیم.
بهر حال همانطور که چون درخت مو را هرس کنند، شاخه های جوانتری در او میروید، آب چاه را بکشند آب تازه تری از آن میجوشد، پستانرا بمکند، شیر پاکیزه ای
از آن جاری مشود، حجامت وکم کردن خون، مولد خون پاك ونیرومندتری مباشد، همچنانکه باغچه را چون از علفهای هرزه وخارها پاك کنند گل بهتر پرورش میدهد و
مجری خون را چون تمیز کنند خون سالمتری تولید مشود.
سخنانی از حضرت امام جعفر صادق (ع) درباره طب
پاره ای از تحقیقات طبی امام جعفر صادق (ع) که در قرون گذشته جزء رموز واسرار
بوده وامروز بیشتر آنرا دانشمندان بعد از تکامل عقل وفن وآزمایشهای علمی کشف نموده‌اند.
دوران خون
این مسألة در کتاب توحید مفضل بیان شده وبیان رازی است که تا
دوازده قرن برای مردم پشت پرده جهل مختفی بود، غربیها این اکتشاف
را از موفقیتهای عصر دانش واختراع شمرده ومکتشف آنرا طبیب مشهور دکتر (هارنی)
میدانند. ولی خواننده هوشمند منصف با روایتی که قریبا ذکر مشود اعتراف خواهد کرد که مکتشف مذکور چیزی جز آنچه امام (ع) قرنها قبل از ولادت او بیان فرموده
است نیاورده واینك قسمتی از آن روایت به مفضل خطاب کرده، مفرماید:
در کیفیت رسیدن غذا به بدن دقت کن وببین در گردش این کارخانه دقیق چه حکمت وتدبیری بکار رفته است، غذا از راه دهان به درون معده مرود، بحرارت غریزی
آن پخته شده، بوسیله رگهای باریك بجگر مرسد، این رگها مانند صافی غذا را صاف
میکنند تا چیزی از زبری ودرشتی بجگر آسیبی نرساند، زیرا جگر از هر عضو لطیف تر

است، چون صاف شد وغذا بجگر رسید، مبدل بخون مشود ودر عروق جاری مگردد

در حالیکه جرم وفضولات آن کاملا جدا شده، قسمتی از آن بکیسهء صفراء مریزد، قسمت دیگر بنام سوداء داخل سپرز مشود وقسمت دیگر که از جنس رطوبات زائده وبلل مضره است، از راه مثانه دفع مشود.
" در حکمت پروردگارت اندیشه کن، ببین چگونه هر عضوی را در جای مناسب خود ترتیب داده، برای فضولات چه ظرفهائی بنام زهره وسپرز ومثانه مقرر کرده تا در
بدن منتشر نشوند وموجب فساد نگردند).
این بخش از روایت چگونگی گردش خون را آنطور که طب جدید پس از دوازده قرن کشف کرده صریحا بیان نموده است، علاوه بوظائف جهاز هاضمه وعمل زهره ومثانه
وسپرز نیز اشاره کرده است، اگر زهره نبود زرد آب داخل مشد وبیماری یرقان تولید
میگشت، اگر مثانه نبود ادرار دفع نمشد وبول داخل خون یا در قسمتهای دیگر بدن پخش مشد، بدن مسموم وجهاز تن مختل مگشت.
کاسنی
چه خوب تره ایست کاسنی! بر تو باد بخوردن آن که ماء النسل را زیاد مکند وفرزند را نیکو میسازد، آنکس که شب بخوابد درحالیکه هفت برگ کاسنی در شکم او باشد، در آنشب از ابتلای بقولنج درامانست.
کاسنی در ضعف اعصاب وضعف چشم وفشار خون مفید است وقوای بدن را تجدید میکند. قلب وکلیه وکبد را فعال وبانشاط مگرداند. رحم را بوظیفه طبیعی خود وامیدارد. کاسنی علاج بسیاری از دردهای مختلف است.
فعلا بهمین اندازه بس مکنیم چه، این خود نمونهء کاملی از وفور علم وبصیرت کامل امام، در طب وبهداشت بدن است، زیرا اگر بخواهیم جمیع آنچه در این باب از
آنحضرت نقل شده، بیاوریم ولو اینکه بفحص وتتبع پرداخته وبر مطالعات خود چیزی بیفزائیم، کتاب بسی بزرگ ومفصل خواهد شد.
باری اگر خواننده منصف در باب کتب اطعمه واشربه وآداب مصرف ونحوه استعمال آنها وبیان مضار ومنافع آنها که از امام صادق (ع) رسیده، تتبع کند بی تأمل اعتراف خواهد کرد که پیشوای ششمین شیعیان، معلم اول طب ومقدم بر تمام اطباء دانشمند

است، بارگران این علم را یکجا بدوش گرفته، از حقایق واسرار آن، او پرده برداشته چنانکه مصدر ومورد علم ادیانست. منتهی الیه ومرجع دانش ابدان مباشد.

تا هنگامیکه بدنت تحمل درد دارد از استعمال دوا پرهیز کن

قال ابوعبدالله الصادق علیه السلام: اجتنب الدواء ما احتمل بذلك الداء بدنك.

یکی از دانشمندان مگوید: مسهل، معده را پاك مکند، ولی بجدار معده هم آسیب مرساند، اعصاب را ضعیف وجهاز هاضمه را فرسوده مگرداند. دیگری مگوید:

میکروب با دوا از بین مرود ولی دوا، هم فعالیت میکروب را کم مکند، هم فعالیت جسم را.

از امیر المؤمنین علی (ع) نقلشده: دوا با معدهء شما آن مکند که اسید با مس. هم زنگ آنرا از بین مبرد وهم خود آنرا میکاهد.

موسی بن جعفر (ع) مگوید: هیچ دوائی نیست مگر آنکه درد را در بدن بر می انگیزاند پس سودمندتر از آن نیست که تا کاملا محتاج نشوی تصرف در بدن نکنی.

امام رضا (ع) مگوید: تا ممکن است بطبیب مراجعه نکنید، زیرا معالجه تن چون تعمیر خانه است که کمش به بسیار میکشد، ونیز امام صادق (ع) مفرماید: کسانیکه

بمختصر کسالتی فوری بطبیب مراجعه مکنند ودارو استعمال منمایند اگر بمیرند از پیروان مذهب او بشمار نمی روند.

مرض بر اثر تخلف از قوانین طبیعت پیدا مشود، استعمال دوا همین تخلف و انحراف در مزاج پدید مآورد واین دوا وانحراف چون بهم دست دادند زودتر بدنرا نابود مکنند.

عنه علیه السلام: (من ظهرت صحته علی سقمه فعالج نفسه بشیئی فمات فقد اعان علی

نفسه وانا إلی الله منه برئ)

کسیکه سلامتیش از بیماری آشکارتر باشد با وجود این، خود را بچیزی معالجه کند وبمیرد من از او بیزارم وچنین کسی در هلاك خویش اعانت کرده است.

غذا اگر ناسازگار وسمی واضافه بر مقدار لازم خورده شود وبدن قدرت هضم

آنرا نداشته باشد، طبعا زیادیهائی از آن در بدن مماند وانسان را بیمار مکند.
خداوند برای دفع آن مواد زائده، راههائی در بدن باز کرده است مانند: تب، عرق، دمل، جوش وچرکهائیکه از مجاری حلق وگوش وبینی دفع مشود.
پس چقدر نادان است کسی که بجای کمك باین طبیعت مبارزه علیه آن داروهائی استعمال کند که مسامات را مسدود نماید، وبجای دفع سمومات آنرا بوسیله مصرف پنی سیلین در بدن پخش کند. طبیبی که اینطور معالجه بکند مریض بیچاره را با امراض
خطرناکتری مانند روماتیسم ونقرس وآپاندیست مبتلا میسازد، همین سمومات در بدن است که امراضی چون سرطان وبرونشیت، درد کبد وفشار خون، ورم عصب، ورم شریان، عرق النساء وغیره تولید مکند اگر باز هم مانع شویم که طبیعت بوسیله این راهها مواد مضره را از تن خارج کند آنوقت است که باید بآخرین علاج، یعنی مرك متوسل شود.
الکل وسرطان
دکتر (ژاکت) ضمن گزارش خود در انجمن بیمارستانها که
درباره خطرات الکل مباشد، مگوید: گر چه بعضی از
پزشکان ممکن است بگفته های من خرده بگیرند، ولی اینجانب از روی آمار ومطالعه
حال بیماران خود میتوانم بگویم که در هشت بیمار مبتلا بسرطان معده ای شش نفرشان
اعتیاد بالکل داشته‌اند. همینها هستند که زمینه های مساعد برای بیماریهای بزرگتر پیدا مکنند.
آقای دکتر (آرمین) در کتاب سرطان شناسی مگوید استعمال مشروبات الکلی هر قدرهم کم باشد پس از مدتی ضایعات تشریحی واختلالات متابولیسم همگانی بوجود
می آورد ودر نتیجه، زمینه را برای ابتلای بسرطان مساعد مکند.
الکل در بافتهائی که عبور مکند (از معده که جذب مشود تا ریه که قسمت عمده اش دفع مگردد) آسیب هائی بوجود مآورد پرده ها وغشاءها وقسمتهای سطحی
مغز هم با وجودیکه مستقیما با آن تماس نمگیرند از آزارش برکنار نمسمانند، این ضایعات مبنی واساس علائم گاستریت اولسروز (ورم معده توأم با قرحه) است، که

سرطان آن ها را برای نمو خود برمی گزیند.
الکل ودیوانگی
همانطور که گفته شد عوارض سوء شرابخواری بسیار است،
ولی بزرگترین ضربه ای که بر شرابخوار وارد مشود بر
دستگاه فکر وعقل اوست. مایه امتیاز اورا میگیرد، تمیز وقضاوت او را از بین مبرد
او را برای هر جرم وجنایتی که در حال سلامت عقل بدان تن در نمداد آماده میکند.
بگفته یکی از اطباء مشهور، قسمت اعظم دار المجانین را الکلیسم ها یا فرزندانشان
تشکیل میدهند، بیشتر قتل ها وجنایتها را مردمی مرتکب مشوند که شراب، آنها را
بی شعور وتمیز ساخته باشد.
دولت فنلاند مبارزهء دامنه داری با الکل شروع کرده وبرای اینکار در جوار
هلسینکی زندانی ساخته است بنام زندان عیاشها، در این زندان رانندگان مست و
اشخاص لاابالی که در نتیجه بدمستی مرتکب جنایاتی شده‌اند بسر مبرند، تعداد
محکومین یعنی عیاشهای جنایتکار در این زندان فعلا بالغ بر ٧٤٦٥ نفر هستند، این
مبارزه های شدید وآن همه فساد وجنایت در مترقی ترین ممالك دنیا یعنی اروپا
است.
مبارزه با الکل در اسلام
آیات چند وروایات بسیاری است که از نوشابه های الکلی
منع صریح کرده وآنرا تحریم نموده است. از جمله در سوره
مائده از قرآن مجید آیه (٩٢ و ٩٣) مفرماید: (ای کسانیکه ایمان آورده اید جز
این نیست که شراب وقمار ومجسمه ها وتیرهای قداح. (یکنوع قمار وقرعه کشی
غیر مشروع در زمان جاهلیت) ناپاکی وآلودگی است واز کارهای شیطان، پس از
آنها دوری
کنید، شاید رستگار شوید. همانا که شیطان مخواهد بوسیله شراب وقمار میان شما
بغض ودشمنی ایجاد کند وشما را از یاد خدا ونماز باز بدارد).
آیا مرد آن هستید که جلوی هوا وهوس خود را گرفته از اینها پرهیز کنید؟
در سوره بقره آیه ٢١٦ مفرماید: (از تو میپرسند که درباره خمر وقمار چه عقیده
داری؟ بگو در هر دو زیان بزرك وسودی است برای مردم، اما ضررش بزرگتر از
منفعت آن است.)

در کتاب وسائل الشیعه جلد سوم، از امام صادق (ع) است که هر که دخترش را بشرابخواری بدهد قطع رحم کرده است (شاید اشاره بآن باشد که نسل دختر را فانی
نموده است).
در حلیة المتقین است که نگذارید دایهء فرزندان شما شراب وگوشت خوك بخورند که شیر، طبیعت را عوض مکند.
آیا بیماری سرطان هم از غذا است؟
اگر از من به پرسید که بیماری سرطان از چه حاصل مشود؟ خواهم گفت: از سوء تغذیه، اگر به پرسید با چه معالجه مشود؟ خواهم گفت، با غذا.
هنوز عامل اصلی بیماری سرطان پیدا نشده است، معالجه قطعی هم برای آن پیدا نکرده‌اند ولی آنچه مسلم است این است که با غذا میتوان از ابتلاء بآن جلوگیری کرد ودرمان قطعی آنهم در مواد خوراکی است.
شباهت سرطان با امراض ناشیه از سوء تغذیه
سرطان چیست؟
بی بند وباری یك سلول یعنی آنارشی گری آن، سبب مشود
که یك سلول پای خود را از گلیم خویش بیرون کرده،
وارد جایگاه سلولهای دیگر شود، فشار خون هم بی بند وباری وآنارشی گری فشار اسموزی یا یکی از مواد خون است. البته نمخواهم فشار خون را سرطان خون بنامم،
نمی گویم فشار خون با سرطان یکی است، ونمی گویم عامل این دو مرض یك واحد
است خیر، چنین مقصودی ندارم، بلکه مخواهم بگویم شباهتی بین بزرگ شدن یك سلول وزیاد شدن مقدار فشار خون وجود دارد. بیماری قند هم بی بند وباری قند
خون وآنارشی گری عوامل تنظیم کننده آن است وچون این بی بند وباری ها وآنارشی گری ها
نتیجه بی بند وباری در تغذیه است، بعید نیست که رشد بی تناسب یك سلول هم نتیجه
افراط در خوردن یا نخوردن یك ماده خوراکی باشد.
معالجه سرطان با غذا
یکی از داروهای مؤثری که تاکنون برای سرطان پیدا شده است
هورمون جنس مخالف است یعنی اگر ترشحات تخمدان زن را

بمرد سرطانی بدهند یا ترشح تخمدان مرد به زن سرطانی داده شود، بهبود حاصل منماید.
تحقیقات تجدید غذا شناسان ثابت کرده است که هورمون های زیادی در مواد خوراکی
ذخیره شده است واصولا زن ومرد (هورمون) خود را از غذا مگیرند چنانچه رازیانه ومخمرآبجو دارای هورمون زنانه مباشند وزیاده روی در خوردن این دو غذا مرد را عقیم منماید.
در بعضی از غذاها که افراط آن سبب عقیم شدن زن مشود هورمون مردانه وجود دارد. پس وقتی درمان مرضی در خوراکی ها بود، راه جلوگیری آن هم خوراکی خواهد
بود وبعید نیست که سوء تغذیه عامل اصلی آن باشد.
دخانیات وسرطان
توتون یك ماده خوراکی است که مواد مؤثر آن از راه ریه جذب
می شود، این روزها عده ای از دانشمندان عامل اصلی سرطان
ریه را کشیدن دخانیات میدانند.
بیماری دو صورت دارد
از دوشق خارج نیست، یا عامل میکرب است، یا سوء
تغذیه وشق سوم ندارد. میکرب هم چنانچه گفتیم دلال مظلمه
مباشد وعامل اصلی ابتلا به امراض عفونی هم سوء تغذیه مباشد. مرض سرطان بدون شك میکربی ندارد، مسری هم نیست، شق سوم هم نداریم پس سوء تغذیه عامل اصلی
سرطان اگر نباشد بی ارتباط با آن هم نیست.
سرطان نزد کلیمیان
اگر یادتان باشد سابقا برخلاف امروز کلیمی های ایران بدبخترین
اشخاص بودند وبا اینکه بعضی از آنها ثروتمند بودند معذلك
خوب غذا نمی خوردند. آمار مبتلایان به سرطان نشان میداد که کلیمیان بیشتر مبتلا میشوند، ولی امروز وضع عوض شده است وکلیمیان ایران غذایشان با سابق فرق کرده
وخوب مخورند وروی همین اصل مسلم از تعداد مبتلایان به سرطان نزد آنها کم شده
است. در بحث مخصوص سرطان، صورت جامعی از گیاه های ضد سرطان را که دارای
هورمون مباشند وهمچنین اثر پیاز را خواهیم نگاشت.

درجه پ – هاش (H – p) خون
درجه یك حداکثر ترشی و ١٤ حد اعلای قلیائی وعدد هفت حد
فاصل وخنثی مباشد.
درجه (پ – هاش (H – P)) خون انسان ٣٥ / ٧ است یعنی کمی قلیائی است
ودر نتیجه
غذا تغییر منماید وزیاد وکم شدن آن ایجاد امراض منماید که بطور اختصار شرح
میدهیم.
زیادی ترشی خون چنانچه قبلا گفتیم بوسیله عرق دفع شده وبرای انسان غلافی
از ترشی درست منماید واین غلاف حافظ پوست بوده، او را در مقابل امراض جلدی
مخصوصا اگزما حفظ منماید.
اگر سر خود را زیاد با صابون بشوئید وترشی آنرا از بین ببرید سر شما شوره
خواهد گذاشت، مخصوصا اگر صابون بزنید وصابون را بخوبی از بین نبرید.
اگر دست خود را صابون بزنید وآن صابون را خوب نشوئید وپوست شما قلیائی
شود به اگزما دچار خواهید شد. اکثر امراض جلدی از قبیل: اگزما، آکنه وغیره
نتیجه
قلیائی شدن پوست بدن است. ترش شدن خون سبب امراضی از قبیل: نقرس وغیره
مشود،
وقتی خون ترش شود ادرار قلیائی مگردد وفسفر بدن زیاد دفع مشود وایجاد سنگ
مثانه منماید. وقتی درجه قلیائی خون بالا رود فسفر دفع نمی شود وایجاد سرطان
می نماید زیرا چنانچه قبلا شرح دادیم، فسفر با تولید مثل ارتباط زیاد دارد،
پستانداران
که فسفر بدنشان کم است زیاد توالد وتناسل نمی کنند.
موشها که فسفر بدنشان بیشتر است، بیشتر تولید مثل منمایند، هر موش ماده در
سال ١٦ تا ١٩ بار بچه مآورد هر بچه موش پس از دوماه وپانزده روز بالغ مشود و
پس از ٢٤ روز میزاید وپس از یك ماه مجددا آبستن مشود، بدین ترتیب از یك موش
ماده در ظرف یکسال ٨٦٢٥ موش بعمل مآید.
ماهی ها فسفرشان از موشها زیادتر است وتولید مثلشان هم بیشتر مباشد، یك
ماهی در سال سیصد تا چهارصد هزار تخم مریزد.
ملخ ها فسفرشان از ماهی ها هم زیادتر است وتولید مثلشان هم سریعتر مباشد.

سلولهای سرطانی هم چون فسفر زیاد دارند، تولید مثلشان زیاد است، درجه ترشی ادرار مبتلایان به سرطان زیاد است، پس هر وقت (پ – هاش) ادرار پائین آمد یعنی ترشی اش
زیاد شد ومقدار فسفرش کم گردید میتوان ابتلا به سرطان را پیش بینی کرد.
اگر بخاطر خوانندگان گرامی باشد در مورد تغییر جنسیت چنین گفتیم که، زیادی فسفر جنین را پسر وکمی آن دختر منماید. مرد فسفرش زیادتر از زن مباشد وروی این اصل تولید مثل مرد بیشتر از زن است هر زن در ماه بیش از یك سلول ماده از خون
خارج نمکند، در صورتی که در هر آمیزش چندین هزار نطفه از مرد خارج مگردد.
با اینکه (پ – هاش) خون مبتلایان به سرطان در حدود ٦ / ٧ مباشد یعنی قلیائیت آن
از خون معمولی زیادتر است، معذلك هنوز بطور قطع معلوم نیست که ترش شدن خون
ایجاد سرطان مکند، یا قلیائی شدن آن ودر این مورد سه حدس زده مشود:
حدس اول – اینکه وقتی خون ترش شد برای اینکه (پ – هاش) خون ثابت بماند مقداری فسفر رسوب مکند وچنانچه به سلولی ریخته شود آن سلول ممکن است سرطانی شود.
حدس دوم – این است که وقتی خون قلیائی شد چون فسفر دفع نمگردد مقدار آن بالا رفته ودر گوشه ای ایجاد سرطان مکند.
حدس سوم – که بیشتر طرفدار دارد، این است، که ترش شدن یا قلیائی بودن خون ایجاد سرطان نمی کند، بلکه وقتی در گوشه ای از بدن سرطان ایجاد شد خون قلیائی مشود وفسفر دیگر با ادرار دفع نشده وبه سلول سرطان ریخته وآنرا بزرگ می کند. پس میتوان گفت قلیائی شدن خون اگر موجد سرطان نباشد در پیشرفت آن مؤثر بوده وترش نگاهداشتن آن از پیشرفت مرض جلوگیری منماید.
انجیر
انجیر لذت کامست، هم خوشی در طعام، هم صحت بدنست
هم انبساط تن، در معالجه کبد وتصفیه خون مفید ودر مورد
سل وسرطان بسیار سودمند است. عربها بیماری سفلیس رابا خوردن انجیر وبادام و

امساك از چیزهای دیگر معالجه میکردند.
انجیر گرم وتر وبرای درد سینه وسرفه وبیماری مبرد نافعست، ولی افراط آن برای چشم ومعده مضر ومصلح آن کرفس است. انجیر سرشار از ویتامینهای (آ) و (ب) و
(ث) ودارای مواد چربی ازیته، قند، آهن، کلسیم مباشد اگر در شیر بجوشانند، جوشانده ایست که غرغره آن برای تورم لثه های دندان سودمند است. انجیر قوه باه را
زیاد مکند.
خرما
طبقی از خرما پیش امام صادق گذاشتند وگفتند خرمای برنی است، فرمود: همانا در او شفای دردها است. درخرما شفا از سمومات است ودردی از آن تولید نمشود وکسیکه موقع خواب هفت دانه خرما بخورد کرمهای معده اش کشته مشود.
در خرما فواید بسیار است، بدن را گرم وفعال میسازد، زمین تن را حاصلخیز میکند، مولد خون غلیظ مباشد، اگر آنرا شکافته میان شیر بریزند در مورد ضعف باه نافعست وآنرا تحریك مکند. در التهابات روده ومعده سودمند وبرای درمان سرفه خشك والتهابات ریوی وتهییجات مجاری ادرار مفید است. خرمای نرسیده وترش در جریان خون وجلوگیری از اسهال واصلاح لثه های دندان خیلی مؤثر است. خرما در بیماری سرطان اثر خوبی دارد، زیرا متضمن ماده (منگزیوم) است که میان آن و معالجه سرطان ارتباط محکمی برقرار است ونزد اهل تتبع تقریبا ثابت شده که اهالی (اراضی خرمایان) کمتر بمرض سرطان مبتلا مشوند. خرما کثیر الغذا ودارای ویتامین (ب) و (ث) وقند وسلولز ومواد آلبومینوئیدی واملاح معدنی است وبعلت داشتن منیزیم
ضد سرطان است
* (هامش) طب الصادق. (*)
خرما یکی از غذای های مفیدی است که دارای املاح زیادی مباشد. خرما خرك از خرماهای معمولی بیشتر املاح دارد.
خرما دارای گوگرد، فسفر، کلسیم، منیزیم ومقدار زیادی آهن است.

ویتامینهای (آ) وانواع ویتامین (ب) دارد مختصری هم ویتامین (ث) در آن پیدا می شود. خوردن خرما با ماست بسیار مفید ومغذی است!
خرما یکی از بهترین میوه های مناطق گرمسیر مباشد. خوردن خرما سوء هاضمه را از بین مبرد ودر حین حال یك غذای مقوی ونافع است. برای تغذیه اطفال بسیار مفید است. خرما را نباید زیاد خورد.
اعراب وهندی هائیکه فقط با خرما تغذیه مکنند سرطان نمگیرند. طعم لذیذ خرما قابل ستودن است واشخاص خوش خوراك آنرا بسیار لذیذ میدانند.
متأسفانه
تا کنون چنانچه باید وشاید ارزش غذائی آنرا مردم نشناخته‌اند، اخیرا دانشمندان جهان متوجه شده‌اند که قند خرما از قند خالص قدرت غذائی بیشتری دارد، یعنی اگر دو دسته حیوان را تحت نظر نگاهداریم وبیك دسته خرما وبه دسته دیگر قند وعوامل لازم بدهیم، دسته اول بهتر رشد مینمایند.
عده ای تصور کرده‌اند که این مزیت غذائی بعلت ویتامینهای آن مخصوصا ویتامین (آ) مباشد، بنابر این به دسته دوم قند وعوامل لازم مخصوصا ویتامین (آ) زیادتری
دادند، ولی باز هم دسته اول بهتر رشد نمودند. خوردن چند خرما بعد از غذا دسر یا بهتر
بگوئیم مکمل غذائی خوبی است، زیرا خرما با آب دریا مشروب مشود ودارای املاح
بسیاری است.
خرما یك غذای مقوی ودر عین حال ملین است، برای تغذیه کسانیکه دوره نقاهت را میگذرانند واشخاص کسل ومخصوصا تغذیه اطفال لازم است باید در هر روز
خرما خورد، ولی نه بمقدار زیاد. مواد سفیده ای وازت در آن بیشتر از شیر مادر است.
خرما ضد سرطان است
خرما سرشار از ویتامین های (آ) و (ب) و (ث)، قند، سلولز و
مواد آلبومینوئیدی، چربی واملاح معدنی وبی اندازه مغذی
است. خرما بهترین میوهء مناطق گرمسیر است که اعراب وکاروانهائی که از صحاری بی
آب وعلف عبور مکنند فقط با همین میوه تغذیه مینمایند، خرماهائی که در بازار فروخته

ازکتابهای اعجاز واسرار خوراکیها.

میشود، اغلب بطور غیر طبیعی خشك شده ویا مواد مصنوعی بآن زده‌اند که در نتیجه ثقیل است واشخاص بسیاری نمتوانند هضم آنرا تحمل کنند مزه شیرین وخاصیت دفع
خلط آن زیاد است وبهمین جهت شصت گرم آنرا در یك لیتر آب میجوشانند وجوشانده‌ء
آنرا در مورد زکام، درد گلو وتمام عفونت های ریوی مصرف مکنند.
خرما با عناب وکشمش وانجیر چهار میوه ای راتشکیل میدهند که بنام (چهار میوه‌ء ملینه) معروف شده است.
انجیر با خرما وکشمش وعناب ترکیب (چهار میوه مخصوص سینه) را میدهد که اگر چنانچه آنها را مساوی ترکیب کنند ودر یك لیتر آب بچوشانند عفونت های ریوی
وبرای غرغره کردن در درمان آنژین مصرف میگردد، اگر به تمام این چهار میوه دسترسی
نداشتید میتوانید بجای آن پنج تا ده عدد انجیر خشك را در یك لیتر شیر بجوشانید و بهمان مصرف که گفته شد برسانید.
دکتر (لك لرك) اشاره بکتاب گیاه شناسی معروف پلیسن دانشمند قدیم (روم) کرده ومیگوید رومیان در قدیم چند قسم خرما را میشناختند وهر کدام از آنرا در موارد مخصوصی بمصرف مرسانیدند. چنانکه نوعی از آنرا در هنگام پرستش خدایان نذر میکردند. ونوع دیگر آنرا مخصوص ضیافت های شاهان میدانسته ونوع سوم آنرا که بنام (مروارید خرما) منامیدند، بی اندازه ریز، ولی دارای شهد وآب زیادی بود ودر آن زمان درختان این نوع خرما در روم زیاد بود.
پلیسن، میگوید: این سه نوع خرما دارای طعم لذیذی بود که هر کس آنرا میخورد از خوردن آن سیر نمشد.
طبق آزمایشهای علمی اخیر ثابت گردیده است که خرما دارای ارزش غذائی زیادی است ومصرف آن برای ورزشکاران، غذائی عالی وایده آلی مباشد.
خرما دارای ویتامین (آ) و (ب) وکلسیم وفسفر، آهن ومنیزیم است. بر اثر تفحصات علمی معلوم شده است که احتیاج بدن انسان به آهن در هر روز ۹ /. میلی گرم
است وحال آنکه صد گرم خرما دارای ٦ / ۳ تا پنج میلی گرم آهن میباشد وچنانکه

میدانید آهن برای اشخاص کم خون لازم است، بنابر این هیچ میوه ای بغیر از خرما نمیتواند احتیاجات آهن بدن ما را تأمین نماید، همچنین امروز ثابت شده است که نقصان منیزیم در بدن، زمینه را برای ابتلا به بیماری سرطان فراهم مآورد وخرما دارای مقدار فراوانی منیزیم است که وقتی مصرف شود احتیاج بدن ما را دفع مکند وبهمین جهت است که اعراب وصحرانشینان با اینکه در فقر غذائی بسر مبرند بواسطهء
خوردن خرما ابدا مبتلا بسرطان نمشوند.
انگور
انگور پی را محکم مکند، درد را برطرف وروح را با نشاط میسازد
حضرت نوح یا پیغمبر دیگری از پیامبران بسوی خداوند از غم واندوه شکایت کرد، دستور رسید که انگور بخور.
انگور سه عمل مفید ومؤثر در مزاج دارد، مسهل وملین معده است، پاك کنندهء خون ومغذی بدنست.
آب انگور قوا را تجدید مکند. دوران خون را تحریك مکند وترشیدگیهای معده را برطرف میسازد. در بیماری کبد وکلیه سودمند است انواع تبهای مختلف را مداوا مکند. در مرض سوء هاضمه ونقرس وامراض قلب وصفراء وبادهای مولم و بواسیر مفید مباشد، از شدت وحدت سل وسرطان وآزار آنها میکاهد ودارای ویتامین
(آ) و (ب) و (ث) مباشد.
دانشمندان گیاه شناسی مگویند عصاره ببسین در معده نشاط مآورد ودارای مقدار قابل توجهی از ارسنیك مباشد (چیزی است که از سم الفار مگیرند) که باین خاصیت
صورت وبشره را زیبا مکند. انگور با داشتن این ماده بهترین چیزی است که با آن میتوان بیماران سل وسرطان را معالجه کرد.
اسفناج
اسفناج اصلا در ایران بود ورومیان قدیم هم آنرا نمی شناختند ونداشته‌اند، موقعیکه اعراب بایران حمله کردند، تخم آن را با خود باروپا بردند و

رفته رفته کشت آن در اروپا معمول شد، اسفناج سرشار از ویتامین های (آ) و (ب) و (ث)
میباشد اگر در ماههای اردیبهشت وآبان این سبزی چیده شود ویتامین (ث) آن خیلی زیاد است وهضم آن آسانست.
خانم (دکتر شارلوت دوانپور) که تا صدو یازده سالگی عمر کرد طول عمر خود را بواسطهء مصر ف زیاد اسنفاج میدانست.
هنگامی که این خانم دکتر، جشن صدمین سال خود را گرفت، روزنامه نگاران زیادی برای تبریك پیش او آمدند واز چگونگی طول عمرش سؤال کردند، در جواب آنها چنین گفت:
(با داستانهای مرگ مرا کسل نکنید زیرا من حالا بازندگی زیاد کار دارم ووقت مردن من نزدیك نیست. طول عمر یك امر کاملا طبیعی است ونسخهء طول عمر من تا کنون این بوده است: خلق خوش، تنفس عمیق، مصرف اسفناج بمقدار زیاد).
اسفناج دارای مقدار زیادی آهن است وصد گرم اسفناج چهل تا پنجاه میلی گرم آهن، آهك، فسفر، منیزیم، پتاسیم دارد.
اخیرا با آزمایش ها وتجارب علمی وعملی که بعمل آمده است معلوم شده است اسفناج ضد سرطان است. چون گلوبول های قرمز خون را زیاد مکند، مصرف آن برای
معالجه کم خونی، رفع نقاهت بعد از بیماری برای پیران، جوانها وبچه ها مفید مباشد.
اسفناج جاروی دستگاه
هاضمه است
توصیه شده است خانمهائیکه حامله هستند ودر آینده مادر
میشوند زیاد اسفناج بخورند. آهنی که این سبزی دارد
وارد کبد نطفه مشود ودر آنجا گلبولهای قرمز خون را میسازد. عدس، لوبیا ونخود خشك، باقلا، بادام، فندق، آلو سیاه سرشار از آهن هستند ومصرف آن در دوره قبل از تولد بچه برای مادران آینده تجویز وتوصیه شده است. کلروفیلی که در اسفناج هست عضلات روده ها را تحریك کرده وسلولزهای آن، تخلیهء مدفوعات را آسان میسازد.
اسفناج جاروی حقیقی مجاری دستگاه گوارش است که بخوبی آن مجاری را پاك مکند، داروی ملینی است برای اشخاصی که یبوست دارند، یا مبتلا به بواسیر هستند

وهمینطور برای اشخاص پیر وکسانی که همیشه در یکجا نشسته‌اند وزیاد حرکت نمیکنند، توصیه شده است.
اسفناج چون دارای اوکسالات دوپتاسیم ودوشو (نمك اسید اکسالیك است و اسید اکسالیك در بعضی از میوه ها وسبزیها از جمله اسفناج وجود دارد) مباشد، برای
اشخاصی که کبد حساس وناراحتی دارند مبتلا به روماتیسم مباشند، مفاصل آنها متورم
شده است، سنگ کلیه ومثانه دارند ویا ورم معده، یا روده دارند منع شده است.
برای رفع بند آمدن ادرار
هنگامیکه درد شروع مشود باید نصف فنجان آب اسفناج
را که بهمان اندازه مخلوط با روغن بادام شیرین ویا
روغن زیتون شده باشد، مصرف کرد.
جعفری سبزی ضد سرطان است
باید تا آنجاکه ممکن است اسفناج های تازه ولطیف را در سالاد داخل کرده ومصرف
نمایند جعفری سرشار از ویتامین (آ) ومخصوصا (ث)،
دارای آهن، آهك وفسفر است، خاصیت آن: مقوی، اشتها
آور، محلل، مدر است وبرای سینه نیز مفید مباشد.
تخم جعفری دارای (آپیول) مباشد وآپیول ماده پرقوتی است که خاصیتش
تب بر وقاعده آور مباشد، یعنی قاعده های ماهانه را منظم مکند، همینطور دارای این
خاصیت مهم است که خون را ضد عفونی ومجاری روده ها را ضد عفونی کرده واز ابتلای
بدن بسرطان جلوگیری منماید، بهمین جهت است که باید جعفری را جزء غذای روزانه
اشخاص کم خون ویا بچه هائی که دیر رشد مکنند وارد کرد.
اگر در مصرف جعفری افراط وزیاده روی کنند، جریان خون بدن را کند خواهد کرد، مصرف شیرهء برگ جعفری را بمقدار سه تا دویست گرم در تبهای متناوب توصیه
کرده‌اند.
اگر جعفری را خرد کنند ودر شیر گرم بریزند وصبح ناشتا بخورند، برای معالجهء (آستم) ونزله های ریوی وگرفتگی صدا مفید است، این شیره برای رفع دردهای

عصبی (نورالژی) نیز فایده دارد. شیرهء بر گ جعفری را بمقدار مساوی با الکل نود و
یا هفتاد درجه میتوان مخلوط کرده ودر شیشه های در بسته آنرا حفظ کرد ودر موقعیکه
درد اعصاب شروع شد باید سر انگشت را در این مخلوط فرو کرده وبه جائی که درد
میکند مالید. برای دفع کرمهای ریز روده ها باید یك گرد (محتوی دو انگشت) جعفری
خشك، یك گرد کرفس ویك گرد گل بنفشه را جوشانده وصبح ناشتا آن را نوشید.
دم کردهء چند شاخه جعفری برای یك فنجان آب، نه تنها گرفتگی صدا را رفع میکند بلکه برای دل دردهای فصلی نیز مفید مباشد. سی تا چهل گرم جعفری خشك
را اگر با یك لیتر آب بجوشانند وهر روز سه تا چهار فنجان آنرا بخورند، خاصیت مدر
دارد وادرار را زیاد مکند اگر نیم مشت جعفری خشك را با نیم لیتر آب بجوشانند وتا موقعی که گرم است آنرا بنوشند، برای رفع رماتیسم فوق العاده فایده دارد.
بکسانیکه عادت بمشروبخواری دارند وباصطلاح دائما مست مباشند وتصمیم گرفته‌اند، این عادت راترك وخود را شفا بخشند، تهیه ومصرف این نوشابه را توصیه میکنند.
پنجاه گرم جعفری را با یك پوست توسرخ ویك پوست پرتقال، در یك لیتر آب بجوشانند تا محتوی آن نیم لیتر شود ونیم لیتر دیگر آن بخار گردد، بعد هر اندازه مایل
بودند آنرا شیرین کنند وهر روز صبح یك قاشق قهوه خوری از آنرا مصرف کنند، برای
جلوگیری از امراض عفونی هم تهیه ومصرف این نوشابه توصیه وتجویز شده است.
برگ های جعفری را اگر له کنند وآن را بشکل ضماد بر روی خراش وترك – خوردگی های کم عمق پوست بگذارند، زخم را بسرعت التیام میدهد وهمچنین در مورد
نیش زدگی زنبور وحشرات دیگر هم زخم را شفا مبخشد وهم از تولید ورم آن جلوگیری مکند.
ضماد برگ جعفری را اگر روی سینه وپستان زنان شیرده که شیر آنها بند آمده بگذارند، فورا شیر آنها را باز؟؟

با جعفری چه امراضی معالجه مشود؟
اگر چشم شما درد مکند ویا ورم چرکی کرده است ضماد
برگهای جعفری را روی آن بگذارید درد، ورم آنرا برطرف
میکند. برگ جعفری را بکوبند ودر عرق بخیسانند وبر روی
کوفتگی بگذارند همین کوبیده وخیساندهء برگ جعفری در عرق را اگر بروی گونه
بگذارند در مورد آنژین مفید است ومعمولا اینگونه ضماد را باید چند بار تجدید
کرد.
برای کوفتگی، معالجه ای ممتاز میتوان کرد که کیفیت آن چنین است: جائی که
دچار کوفتگی شده است، آهسته وآرام هر روز سه بار با عرق کامفره بشوئید، بعد
ضمادی
که از جعفری پختهء در شراب درست شده است وگرم مباشد روی آن بگذارید،
این
ضماد انواع آنژین وگلودرد را نیز تسکین داده ودرد بواسیر را تخفیف مدهد.
غده هائیکه در زیر پوست تشکیل شده وگاهی خیلی بزرگ مشود باید با ترکیب
زیر، ضماد تهیه کرده وروی غده ها بگذارید. این ضماد را صبح وشب باید تجدید و
آنرا آنقدر تکرار نمائید تا غده ها بکلی برطرف شوند.
برای رفع گوش درد ودندان درد باید یك گلوله کوچك جعفری نمك زده،
روغن زیتون را در سوراخ گوش ویا سوراخ دندان گذاشت.
برای رفع جوش های ریز وقرمز روی پوست باید صبح وشب با محلول آب یا
دمکردهء جعفری صورت ویا قسمتی از بدن را که جوش های ریز وقرمز دارد
شستشو داد.
برای روشن شدن پوست صورت ورنگ قیافه باید یکهفته صبح وشب با جوشانده
نیمگرم یکدسته بزرگ جعفری در یك چهارم لیتر آب شستشو داد، جوشاندهء ریشه
های
تازه جعفری بمقدار صد گرم آن در یك لیتر آب، مدر وقاعده آور است.
ریشه های دوساله جعفری که در حرارت کوره بسرعت خشك شود وچهل گرم آن
را در یك لیتر آب بجوشانند، در معالجه یرقان استسقاء وانسداد مجاری طحال وکبد
و
کندی جریان خون خدمات مهمی را انجام میدهد.
جوشانده تخم جعفری بمقدار صد تا صد وبیست گرم آن در یك لیتر آب برای
معالجه یرقان وقاعده های سخت یا اتفاقی مفید است ودر معالجه بیماری ترشحات

غیر طبیعی در زنان، آن را تزریق مکنند.
جوشاندهء تخم جعفری بمقدار سی تا چهل گرم آن در یك لیتر آب مقوی است و وخاصیت دفع کردن اسید اوریك را دارد، جعفری را اگر با آب گرم بشویند عطر وخواص
خود را حفظ کرده وبراحتی خورد مشود ولی نباید فراموش کرد که جعفری را وقتی باید شست که بخواهند آنرا مصرف کنند.
لینه توت فرنگی را احسان خدایان میداند
توت فرنگی مقوی وخنك
توت فرنگی سرشار از ویتامین های (ب) و (ث)، قند وسلولز،
مواد چربی وآلبومی توئید است. دارای آهن، آهك، فسفر،
منیزیم، پتاسیم، سدیم، سیلیس، ید وبرم مباشد.
توت فرنگی بعنوان ظریف ترین میوه ها معرفی شده است وبی اندازه مقوی،
خنك، ادرارآور وتصفیه کنندهء خون مباشد، این میوه را نه تنها بعد از غذا بعنوان دسر میتوان خورد، بلکه اگر آنرا پیش از غذا هم بخورند اشتهاآور است. چون قندی که در توت فرنگی وجود دارد از نوع لولوز است برای اشخاصی که بیماری قند دارند
مفید است، بدین جهت مصرف توت فرنگی را باشخاص دیابتی توصیه کرده‌اند، یك قاشق
سوپخوری توت فرنگی جنگلی را اگر در مقداری خامه تازه مخلوط کنند برای اشخاصی که
مرض قند دارند دسری عالی خواهد بود.
توت فرنگی دارای موادی است که املاح معدنی را زیاد کرده وبدن را تقویت میکند، مصرف آنرا برای اشخاصی که ضعیف هستند ویا مسلول شده‌اند تجویز مکنند.
این بیماران اگر هر روز بمقدار کافی توت فرنگی مصرف کنند علاوه بر جذب املاح
معدنی مقدار لازم ویتامین (ث) را نیز مصرف خواهند کرد، واین ویتامین در توت فرنگی
بمقدار کافی وجود دارد.
اگر سیلیس در بدن کم باشد شخص مبتلا بسرطان ویا تصلب شرائین مگردد،

بهمین جهت است که برای جلوگیری از این دو مرض، باید در فصل توت فرنگی بمقدار کافی
آنرا خورد، تا رفع کمبود این ماده حیاتی را از بدن کرده وشخص را مبتلا باین امراض
مهلك نکند، املاح معدنی توت فرنگی، خاصیت مسهلی بآن بخشیده است زیرا این املاح عضلات روده ها را بانبساط وانقباض وادار مکند وبهمین جهت هم، آنرا برای کسانیکه مبتلا ببیوست هستند تجویز مکنند.
توت فرنگی مقدار زیادی اسید سالسیلیك در خود نهفته دارد که بر روی کبد و کیسهء مثانه، کلیه ها ومفاصل عمل قابل توجهی مکند، بهمین جهت است که آنرا برای بیمارانی که مبتلا بدرد مفاصل، روماتیسم، نقرس، سنگ کلیه، مسمومیت، درد کبد
هستند ویا کسانیکه صفراوی ودموی مباشند، تجویز منمایند.
لینه – یکی از گیاه شناسان نامی استکه دچار نقرس بوده وبا خوردن توت فرنگی از آن بیماری نجات یافته است بهمین علت در کتابهای خود از توت فرنگی تعریف بسیار کرده وآنرا (احسان خدایان) میداند.
فوشل که در صد سالگی مرد سلامت وطول عمر خود را از توت فرنگی میداند زیرا در ایام عمرش مقدار زیادی توت فرنگی مصرف میکرد.
منیزی (منیزیم)
ماده سبز رنگی که در گیاه ها وجود دارد وآنرا کلروفیل مینامند
در حقیقت خون گیاه است، در این خون گیاهی منیزی همان
خاصیت را دارد که آهن در خون انسان، وقتی در گیاهی منیزی کم شود مقدار پتاسیم
بالا مرود وبالعکس وقتی پتاسیم کم شود منیزی زیاد مشود.
منیزی مقاومت گیاه را در برابر میکروبها زیاد مکند واز اینرو گیاه های ایران مقاومتشان در برابر میکروب بیشتر از گیاه های اروپا مباشد، منیزی در انسان قوه و قدرت را زیاد مکند، مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی وسرطان زیاد منماید وجمع شدن کلسیم را در استخوان تسهیل مکند.

سرطان مرضی است
سوداوی
ابتدا بقدر بادام وکوچکتر پس بتدریج بزرگ مشود، با صلابت
شدید وکبودی رنگ (گرفته) واستداره شکل با اندك حرارت
وریشه ای دارد شبیه باطن خرچنگ در بدن فرو رفته ومحکم
شده، نوعی با درد شدید است، نوعی با درد کم مباشد، بعضی متقرح مشود (یعنی
سرباز مکند) وآنچه از سودا باشد متقرح مشود، آنچه از بلغم است سوزنده است و
متقرح نمی شود، ودر اطراف آن رگهای سرخ وسبز نمایان شبیه بخرچنگ است.
علاجش تنقیه بدن است از خلط سودا بتدریج، در اصلاح حال جگر کوشند، لذا
ماده بیشتر امراض مردم امروزه از خون سوخته، از خلط سودای مرکب از صفرا
وبلغم
می باشد وچنانچه راجع بسرطان در وجود خودم که امتحان نمودم ودر شماره اول
بعرض رسید باید از خارج، سرکه با سفید آب قلع با آب کاسنی وگل سرخ ضماد
نموده
واز داخل بدن با آش جو با سرکه وآب کاسنی وآب کاهو وغیره بدن را از اخلاط
فاسد پاك کرد وضماد مکرر بگذارند که سرباز کند (متقرح بشود) وچون سرکه یك
جانور سریع النفوذ ورساننده قوه دوا بمرض وبسیار خشك کننده وملطف وقطع
کننده
خلط غلیظ است از داخل وخارج بهترین دوا برای سرطان است.
(واز آنچه در طبیعت گرم است باید پرهیز کنند) مخصوصا اطباکه فعلا با برق
معالجه مکنند مریض زودتر هلاك مشود.
اگر این مرض تا در بدن ظاهر شد واز علامات نامبرده زود تشخیص مرض را
بدهند وفورا بدستور نامبرده معالجه کنند، در مدت ۱۰ روز معالجه مشود واگر
مرض را
تشخیص ندهند یا در علاج سهل انگاری کنند، دیگر قابل معالجه نخواهد بود فقط
معالجه بعد اگر مطابق دستور نامبرده باشد سه خاصیت دارد: اول مرض زیاد نشود
دوم – حفظ از تقرح. سوم – ایدمال آنچه متقرح شده. (سرطان سیاه متقرح) که
لبهای آن سطبر، برگشته بیرون چرك وبدبو آید در کمال بدی مباشد بیشتر زنها را
در
سینه ورحم وگلو ومردان را روده (امعاء) واحلیل وساق پا عارض شود، از برای
عضوی
که بخواهند بعضو مخصوص تبرید کنند ضماد سرکه وسفید آب نامبرده بهترین

تبرید است.
(برای سالك) آب برگ گل شب بو با کتیرا بمالند، دارچین رفع انواع سمیات میکند وحافظ قوتهای نفسانی وطبیعی ورافع وسواس وجنون ومقوی اعضاء رئیسه میباشد (اعضاء رئیسه) قلب وکبد ومخ وبیضه مباشد.
برای تنگ نفس عرق چوب وبرگ وثمر درخت چنار بیعدیل است.
برای قولنج
خروس بزرگرا بپزند آبگوشت خروس را میل کنند (روغن
کرچك) شدید النفوذ است وبرای تسکین درد دل وقولنج با
ریوند وزهره گاو وبرشکم بمالند روغن کرچك بتنهائی تلیین صلابات غددها وغیره نافعست. (کاهو) سرد وتر مباشد مولد خون صالح است ورافع ضرر آب وهوای وبائی
ومسکن حدت خون وصفرا وتشنگی وبرای امراض حاره وجنون وجذام ویرقان و تبهای حار ودرد سر وبا سرکه میل کنند، برای اشتهای غذا نافعست.
مرض سرطان وجذام
فراوان شده است وبدترین امراض مهلك وکشنده است وماده
مرض عموم امروز از خوردن قند وشکر وچای وگرمیها و
غیره است.
مرض (سرطان) – کلمهء سرطان در لفظ عرب (یعنی خرچنگ) واین مرض چون ظاهرش شبیه به خرجنگ مباشد (یعنی همانطور که خرچنگ دست وپا دارد) این مرض در وسط مرض یك گلوله کوچك ابتدا بقدر بادام بعد بزرگ مشود یعنی شبیه بدن خرچنگ مباشد ودر اطراف این مرض در بدن انسان رگهای سبز یا قرمز ضخیم شبیه
دست وپای خرچنگ ظاهر است.
در ابتدای ظاهر شدن این مرض، اگر طبیب حاذق باشد ومرض نامبرده را در ابتدا که کوچك است، بشناسد وباخوردن آش جو با سرکه ومبردات دیگر که مکرر بعرض
رسیده وبا سرکه وکاهو وسفیداب قلع وسایر مبردات زیاد از خارج ضماد کنند وبتدریج
بقدر طاقت مریض (زالو) بر بدن بیندازند، مرض نامبرده در ابتدای مرض
بزودی بر طرف خواهد شد، با پرهیز کردن از قند وشکر وتمام

گرمی ها، چنانچه دو نفر از اناثیه (یعنی خانمها) در پستانشان مرض سرطان پیدا شد وفورا به بنده مراجعه کردند، بنده بدستور نامبرده چنین مرض مهلك را در ابتدای مرض معالجه نمودم، حالیه در کمال سلامتی حاضرند، لیکن اگر یك ماه از این
مرض بگذرد ومرض نامبرده ریشه بدواند در بدن دیگر قابل معالجه نخواهد بود، فقط مباید با مرض نامبرده مبارزه نمود که این مریض بدبخت حالیه که دارد بهلاکت
میرسد اقلا بدون آه وناله وفریاد دنیا را وداع کند وبمیرد. متأسفانه طبیب های امروزه در ابتدا مرض را نمشناسند وبعد اگر شناختند با برق وغیره معالجه مکنند که مریض بدبخت با ناله وفریاد وبزودی دنیا را وداع مکند.
چرا قند، شکر وچای وغیره را ترك نمکنید تا ازچنین مرض مهلك نجات بیابید، اگر مفرمائید ما که بچنین مرض مبتلا نیستیم جرا قند وچای را ترك کنیم؟.
علامت امراض نامبرده در صورت وزبان وچشم وغیره در عموم مردم ظاهر است وتلفون نمزند که من فلان روز گریبان تو را خواهم گرفت.
کوچکترین دلیل که با فهم عامه مردم موافق باشد اینست که مگر در زمان سابق این همه سوء هاضمه که ام الامراض است که هر مرضی از سوء هاضمه تولید مشود وسرطان
وفشار خون وسکته وامراض معده وپا درد وغیره در وجود مردم قدیم بود ومردم قدیم در سن
هشتاد سالگی دختر ازدواج منمودند، حالیه ملت ایران قادر به این چیزها نمباشند از زمانی که این قند وشکر وچای مصنوعی که انواع (زهرها) داخل دارد، وارد مملکت
ایران نمودند، ملت ایران را قطع نسل نمودند وفوج فوج بدیار عدم وبه هلاکت رسانیدند.
معالجه سرطان وآماس معده وبیضه وپستان
دفع اختلاف در خواص قلع
(قلع) که یکی از فلزات مباشد طبیعتش سرد وتر در درجه اول مباشد، اگر ورق قلع را بر معده وبیضه وپستان وروی مرض سرطان به بندند، امراض آماس معده وبیضه وپستان وسرطان را دفع کند. ورق قلع را با خود داشتن از احتلام متواتر درمان باشد.
اگر قلع را بسوزانند وخاکستر شود (یعنی سفیداب قلع) بر صورت بمالند صورت

را روشن کند وجلا دهد که زنها برای مشاطگی مصرف مکنند. خوردن قلع، سم است
یعنی کشنده.
برای اطلاع
عموم آقایان
آقایان بدانید کسانیکه مرض پادرد ودرد معده وسرفه وتب
در وجودشان نباشد، برای سایر امراض مردم امروزه آش جو
با سرکه مخلوط کنند بخورند، یا در هر کجا که نان جو میسر
میشود نان جو بخورند با سایر مبردات که مکرر بعرض رسیده، بسیار منفعت دارد حتی
مرض سرطان که حقیر بسیار تجربه نمودهام وبرای سایر امراض امروزهء مردم بسیار فایده دارد، زیرا یك عمری این مردم قند، شکر وچای وغیره وگرمی ها زیاد خوردهاند.
یگانه دوای عموم مردم امروزه خوردن مبردات زیاد است، مخصوصا آش جو
با سرکه یك مبرد قریبی مباشد که در ابتدای سرطان این مرض را خورد ونابود مکند
اگر در یك شهری جو بلغور کردهء پوست کنده میسر نشود، از آرد جو با گشنیز، یا اسفناج
آش بپزند، باسرکه بخورند لیکن آش زیاد ترش، زننده نباشد ترشی معتدل داشته باشد.
(برق) یك پارچه آتش است واگر آتش روی آتش بریزند، شعله آتش زیاد مشود
ومرض سرطان امروزهء مردم از آتش وحرارت زیاد است، یعنی قند وشکر وسایر گرمی ها
زیاد خوردهاند وبمرض سرطان مبتلا شدهاند وطبیب های امروزه مرض سرطان را با برق معالجه مکنند که مریض بدبخت فورا بهلاکت مرسد، آنهم با سوزش بدن وآه وناله وفریاد بلند از دنیا مرود، اگر مرض سرطان رادیر به آن رسیدگی بکنند که قابل معالجه نباشد، اقلا برق نگذارند.
پس با این مرض مهلك مبارزه کنید که اقلا مریض بدبخت به آسانی بهلاکت برسد نه با ناله وفریاد، اگر مریض سرطانی قوه در بدن دارد، در فاصله یك هفته متدرجا زالو
بر محل سرطان بیندازند، لیکن بقدری زالو بیندازند وخون دفع بشود که مریض ضعف نکند، بسیار منفعت دارد چنانچه حقیر تجربه نموده ومنفعت از زالو را دیدهام که در ابتدای مرض زالو، مرض سرطان را خورد ونابود کرده است. واز برای امراض

سرطان وسایر امراض مردم امروزه خوردن آب عناب وکاهو بسیار خوب است، زیرا که خونرا
صاف میکند واز عید نوروز حجامت کردن هم برای این مردم بقدر ضرورت بسیار منفعت دارد.
برای سرطان معده
وزخم معده
مرض سرطان معده وزخم معده را اطبای دنیا از معالجه آن
عاجز میباشند، حالیکه یك نسخه بعرض میرسانم که اگر
دوای آنرا بقیمت جواهر خریداری کنید ارزش دارد، در
صورتی که بسیار ارزان وفراوان است، در تاریخ ۱۸ خرداد ۱۳۳۲ در روزنامه (داد) شماره
۲٦۷٥ / ۲٦۷٦ شرح مفصلی از قول آلمانی ها نوشته، از خاصیت عجیب علف (شیرین
بیان) که ریشه شیرین بیان را (اصل سوس) وخود شیرین بیان را (سوس) میگویند در صورتی
که آلمانی ها بطور ناقص پی برده‌اند بخاصیت شیرین بیان وشرح مفصلی وخاصیت مفصل
(شیرین بیان) را بنده بعرض میرسانم که بیدار شوید ببینید ملت ایران چه گوهر گرانبهائی
دارا هستند که گوهر نامبرده در دست ملت ایران مطلوب المنفعت شده وملت نجیب وبی –
اطلاع ایرانی را همه روزه فوج فوج بقبرستان میفرستد.
با دارا بودن چنین گوهر، باسم سرطان معده وسرطان ظاهر بدن وزخم معده و ورم زده را بهلاکت میرسانند که اول با حیله وتزویر مردمرا بانواع امراض سخت مبتلا میکنند، بعد که مبتلا شدند اطباء امروزه نه مرض را میشناسند ونه میتوانند معالجهء موافق بنمایند که مریض بدبخت از چنین مرض مهلك نجات بیابد، حالیه مقداری از مطلب روزنامه را بعرض میرسانم:
مقداری از مطلب روزنامه (داد) شماره ۲٦۷٥ – ۱۸ خرداد – ۱۳۳۳، اولا در روزنامه شرح مفصلی نوشته، بنده مقداری از آن را بعرض میرسانم:
گیاه (شیرین بیان) زخم معده رادر سه یا چهار ماه معالجه میکند
اطباء آلمان وهلند از خاصیت عجیب (شیرین بیان) برای معالجهء زخم معده حیران شده‌اند.

ایرانیها ویونانیها در قدیم برای گیاه (شیرین بیان) قائل بخاصیت زیادی بوده اند (دکتر رورس هلندی) برای اینکه بداند این داروی عجیب چیست، که مرض زخم معده را که تمام اطبای دنیا از معالجه آن عاجز هستند، معالجه میکند؟. از عطاریکه زخم معده را با گیاه معالجه منمود، سؤال کرد وگفت من باور نمیکنم که گیاه نامبرده
زخم معده را معالجه کند، عطار جواب داد: امتحان کن.
دکتر رورس پرسید: چگونه عمل میکنی؟ عطار گفت ریشه شیرین بیان را میکوبم بعد در ظرفی میجوشانم پس از اینکه شیره غلیظی بدست آمد پنجاه گرم از شیره
نامبرده راجدا میکنم ودر آب مریزم ویك نوع شربت مشود، بمریض میگویم هر روز قبل از غذا یك جرعه از آن شربت را بخورد، ولی چون بر اثر خوردن این دارو ادرار مریض کم مشود ومیزان فشار خون مریض بالا مرود بهتر این است که از خوردن
نمك خودداری کند.
دکتر رورس، شروع کرد مریض های مبتلا بزخم معده وسرطان معده را با (شیرین بیان) که بقول اروپائیها (رکلیس) میگویند معالجه نموده بعد از دوازده هفته بطور وضوح علائم بهبودی زخم معده وکوچك شدن سرطان معده را، در فیلم عکس برداری
از داخل بدن دید. ومینویسد که ریشه (شیرین بیان) صدها بلکه هزارها سال است که از طرف مردم شناخته شده ودر ایران ویونان قدیم ولشگریان اسکندر وقتی بآسیا آمدند در جنگها مقداری از ریشه (شیرین بیان) با خود حمل میکردند ودر بیابانی که آب نبوده مقداری ریشه شیرین بیان در دهان میگذاشته‌اند ومیجویدند تشنگی آنها فرو منشست.
حالیه (شیرین بیان) یکی از بزرگترین دواهای معالجه مرض سرطان ومعده وزخم معده شده ودر روزنامه (داد) شماره ۳٦۷٦ منویسد: امروز در آلمان وهلند مشغول ساختن
دوای زخم معده وعلف (شیرین بیان) هستند وآنرا بشکل (قرص) منفروشند ومریض را با قرص نامبرده معالجه مکنند، بدون اینکه مریض را بخوابانند که مجبور بشوند از کسب وکار باز شوند ومینویسد (شاهراه بزرگی را بروی نوع بشر گشوده وهر گاه

معالجات علمای آلمان وهلند وجای دیگر راجع بدوای (شیرین بیان) تکمیل شود میتوان امیدوار بود که مرض موذی زخم معده که هزاران سال دوا نداشت، بکلی بر بیفتد وبشر از این بیماری خطرناك رهائی یابد) حالیه بنده بطور تکمیل خاصیت عجیب
شیرین بیان را بعرض مرسانم:
شرح خاصیت (شیرین بیان) وریشهء آن
شیرین بیان (یعنی سوس) بزبان شیرازی (مهلك) بزبان اصفهانی (مژو) بزبان ترکی شیرین بیان (شیرین بان) رشیه آنرا (اصل سوس) وبیخ مهلك مگویند بزبان فرنگ (کلیسربزه) مگویند.
(شیرین بیان) نباتی است که در بیشتر بلاد بهم مرسد ونبات آن برروی زمین پهن مشود ومیچسبد بر آن ودر مکانیکه سبز شده، بدشواری بر طرف مشود وغلظت
وضخامت آن از یك انگشت تا بقدر قبضه وزیادتر مشود.
(رنگ گل شیرین بیان) مابین قرمزی وآبی مباشد وبیشتر زرد رنگ است وریشهء آن بلند وپوست ریشهء آن سیاه رنگ است ومغز ریشهء آن زرد است. یك رقم
تلخ است ویك رقم شیرین است وریشه آن را که (اصل سوس) مگویند استعمال میشود، تلخ آن سم است. ومیگویند که مار (شیرین بیان) را دوست میدارد وخودشرا میمالد بر علف نامبرده، لذا نبادا این علف (زهر) آلوده شده باشد باید (اصل سوس) را پوست بکنند ومغز ریشهء (اصل سوس) را استعمال کنند وبهترین شیرین بیان آنست
که شیرین کم ریشه زرد متوسط درغلظت وباریکی باشد وقوت آن تا ده سال باقی مماند
وبعد فاسد مشود، طبیعت گرم در درجه دوم وخشك در درجه اول مباشد وبعضی گرم
در اول وبعضی معتدل در رطوبت وپیوسته میدانند، خاصیت آن منضج اخلاط غلیظ و مرکبه ومسکن تشنگی والتهاب معده خصوص نقوع آن یعنی (خیس کرده که نمالیده باشند) وبخورند ونرم کنند سینه وحلق ودر عطشی که از رطوبت تولید شده باشد چندان نفعی ندارد ومسهل رطوبت وغاسل اعضای باطنی (اعضای باطن بدن را شستشو میدهد
ومعده را پاك وسالم مکند ووقتی که معده پاك وسالم شد، تمام اعضای بدن سالم است

وهیچ مرضی در وجود شخص موجود نیست). ومقوی اعصاب وعلل ریاح (بادها) و مدر بول وحیض وجهت (ربو) خشونت سینه وسوزش آن وحلق ونیکوئی آواز و تنگ نفس وعلل ریه وکبد ومثانه والتهاب معده وسوزش بول وامراض دماغی (مخ) وعصبانی وامراض طحال (سپرز).
وبواسیر وتبهای کهنه وانواع سرفه باستثنای سرفه
ازاخلاط غلیظ زجاجیه که در آن ضعیف است.
بطور مداوم خوردن هر روز ۸ نخود (نیم درم) با چهار نخود شکر ورازیانه بادیان نافع است برای جلای مجاری بدن ونیکوئی رنگ صورت وطرد ریاح (برطرف شدن بادها) ونفخ وتبهای کهنه واکثر امراض مانند صداع دردسر وشقیقه، تاریکی چشم
وباعث جلای آنست، خصوص که از اول حمل تا اول برج سرطان بخورند.
واز برای قولنج که از سردی باشد مجرب است، قی کردن بجوشاندهء اصل سوس خارج کنندهء رطوبت است، اگر تمام رطوبت دفع نشود وچیزی باقی بماند با مسهل یا
به ادرار دفع مکند.
داخل کردن اصل سوس در مسهلات جوشانده وهمچنین در دوای کبد سبك مباشد بر طبیعت ودافع ضرر آنها است بسبب لزوجتیکه دارد واکتحال یعنی اصل سوس را بسایند مثل غبار نرم بشود وبا میل در چشم بکشند برای جلدی بیاض لك سفید چشم
وتقویت باصره ودفع زردی چشم نافع است.
اصل سوس با آب بر (مو) بمالند برای (موخره) یعنی داء الثعلب باتکرار عمل مفید است.
ضماد برگ تازهء شیرین بیان برای بدبوئی زیر بغل ومیان انگشتان پا مجرب است.
اصل سوس برای گرده (کلیه) وسپرز (طحال) ضرر دارد، مصلح آن برای گرده

سپرز یا اسپرز یا طحال یکی از احشاء که در بدن انسان ودر طرف چپ در زیر حجاب حاجز جا دارد، غده ای است تقریبا بوزن ۲۰۰ گرم عمل آن در بدن ذخیره کردن گلبولهای سرخ میباشد در برابر هجوم میکروبهای امراض مانند مالاریا وتیفوئید نیز بدفاع از بدن میپردازد گاه در اثر بیماری ورم میکند وحجمش زیاد میشود.

(کتیرا)، برای سپرز (گل سرخ) مقدار خوراك اصل سوس تا پنج درم است ۳ مثقال و ۸
نخود (هر یك درم ۱٦ نخود است).
در خواص رب اصل سوس (رب سوس)
ریشه (شیرین بیان) را پوست بکنند ومغز آنرا نیم کوبیده نموده ودر آب بجوشانند تا قوت اصل سوس در آب داخل شود پس مکرر صاف کنند که ته نشین نداشته
باشد، بعد بقدری بجوشانند تا غلیظ شود وبسته شود.
طبیعت رب اصل سوس
گرم وخشك است در درجه دوم در جمیع افعال بهتر از ریشه
شیرین بیان است ودافع ضرر مسهلاتست.
سرطان یکی دیگر از امراضی است که در نتیجه لاشخوری گریبانگیر انسان شده است.
تغذیه گوشتی خونرا قلیائی مکند وهمین قلیائی شدن است که باعث رسوب فسفر شده
وایجاد سرطان مکند، گوشت چنانچه گفتیم از نظر مواد معدنی مخصوصا منیزیم بسیار
ضعیف است وهمین کمی منیزیم در ایجاد سرطان تأثیر زیاد دارد.
بیماریهای دیگر
چنانچه قبلا بطور تفصیل شرح دادیم گوشت معده وروده ها را متعفن میسازد وهمین تعفن باعث سوء هاضمه وامراض عفونی
معدی وروده ها مشود ضمنا چون سلول های معده انسان قادر نیستند، ازت حاصله از گوشت را به آمونیاك تبدیل سازند، خون ترش مشود وامراضی از قبیل: سیاتیك، نقرس وروماتیسم گریبان گیر انسان مشود ونجات از این بیماریها که مخصوص اعیان
واشراف گوشتخوار مباشد، همانا خودداری از خوردن گوشت است.
با من از شفاخانه (ژونك برن) دیدن کنید
مدت سی سال است این مؤسسهء بهداشتی در آلمان تأسیس شده است، کتاب طلائی
این بنگاه بکلفتی شاهنامه است، در آنجا فقط بیمارانی را میپذیرند که اطباء آنها را جواب کرده باشند، دستور معالجه این مؤسسه تقریبا غذائیست وبه بیماران فقط میوه، سبزی، نان سیاه میدهند! حالا ببینید در آنجا چگونه مریضها را معالجه مکنند؟
مسلولین، بیماران حتی المقدور شبها بروی زمین خوابیده ومحل خواب آنها

همسایه جنگل کاج است، غذای اینها فندق کوبیده وسیب ونان سیاه است، بعضی از
بیماران، هر روز در حدود صدوپنجاه فندق مخورند، بیماران این قسمت زود بزود عوض
میشوند، زیرا نود درصد شفا میابند.
امراض قلبی، کبدی،
وکلیوی
بیماران این قسمت نیز بسرعت معالجه مشوند حتی آنهائیکه
بادیامان گرفته وآنهائیکه یرقان دارند.
یکی از بیماران که اطباء، او را جواب کرده وگفته بودند پس
از یکی دوماه مسمیرد بیست ودو سال بعد از خروج از این آسایشگاه زنده بود، معالجه
او جز یك میوه خواری بیش نبود.
استسقاء در این آسایشگاه با میوه خواری زود معالجه مشود.
فشار خون وزیادی (اوره) بسرعت مداوا مگردد، دستور معالجه این قسمت
نیز میوه خواری وخودداری از خوردن گوشت است.
مرض قند – به بیماران قند هم میوه وسبزی خوردن وجوشاندهء جو وجوی داوسر میدهند.
سرطان – سرطانیهائی که باین مؤسسه مآیند بخوبی معالجه مشوند، وقتی
دلیلش را پرسیدم گفتند: سه دلیل غذائی دارد:
۱ – پیدایش سرطان در شهرها بعلت تقلبات غذائیست که در اینجا وجود ندارد
وجز غذاهای خالص چیز دیگری بمریض نمدهند.
۲ – بهیچوجه گوشت بمریض داده نمشود، زیرا گوشت در ایجاد قند وسرطان
مؤثر است.
۳ – فندق وجو (داوسر) دارای مقدار زیادی مس گیاهی هستند وچنانچه میدانید
این فلز برای سرطان بیفایده نیست، ضمنا باید اضافه کنیم که در این مؤسسه ورود هر
نوع دارو غدغن بوده ودر حکم قاچاق است.
اسرائیل – طبق اصول مذهبی یهود، گوشت خوك حرام مباشد وخوردن رگ

وپیه چربیهای بدن حیوانات هم ممنوع است، ولی امروز این مسائل دینی را که از نظر بهداشت اهمیت زیاد دارند فراموش کرده‌اند وسرطان در بین آنها زیاد شده است
وعلتش این است که گوشت مرغ زیاد مخورند.
اعراب – یکی از خوراکهای اعراب بیابانی، ماست وخرماست که فوق العاده لذیذ بوده وکسانیکه هر روز ماست وخرما مخورند مزاجی معتدل دارند وکمتر مریض میشوند خلاصه آنکه مشروبات الکی واستعمال دخانیات نزد آنها ممنوع است.
بیماری
سرطان در نزد اعراب کمتر دیده مشود حتی آنهائیکه معتاد به دخانیات شده‌اند.
غلیان
اعراب معمولا غلیان میکشند، غلیان دودی شدیدتر از سیگار دارد ولی
معذلك تولید سرطان نمی کند زیرا آب غلیان دود را شسته وقطران آنرا
میگیرد، دخانیات دشمن ویتامین (ث) است وکسانیکه باین سموم اعتیاد دارند، حتی المقدور
باید لیمو وسایر موادیکه از این ویتامین دارند زیاد بخورند.
یکی دیگر از مضار دخانیات، بیماری سرطان است دود دارای مقداری قطران است که آنرا دانشمندان، عامل درجه اول سرطان میدانند.
کنجد زیاد کننده‌ء زور وعامل طول عمر است
متجاوز از پنج هزار سال است که انسان بخواص معجزه آسای این مائده ی بهشتی پی برده است.
پهلوانان قدیم آنرا برای زیاد کردن زور مخوردند وامروز هم در بین قهرمانان ترکیه مورد توجه است ودارای ارز ش زیادی مباشد، هندی ها بیش از سایر اقوام برای
این گیاه خاصیت واثرات معجزه آسا قائلند وآنرا زیاد کننده ی قدرت وعامل طول عمر
میشناسند وروی این اصل آنرا در تشریفات مذهبی زیاد مخورند وهمانطور که ما خرما وانجیر خیر مکنیم آنها کنجد وشیرینیهائی که با کنجد درست کرده‌اند خیر مینمایند وبدون تردید علت طول عمر در بین مرتاضین وبعضی از دهاتی های هندی خوردن کنجد است.
خوردن این گیاه از قدیم در ایران معمول بوده است، نانوایان مغز آنرا بروی

نان میپاشیدند واین کاری است که الان هم بایستی معمول شود حلواسازان آنرا برای ساختن ماماجیم جیم وغیره بکاری مبردند که متأسفانه امروز متروك شده است.
روغن کنجد دیر فاسد مشود وسابقا خوردن آن بسیار معمول بود وهنوز هم معمول است.
شیره ی کوبیده ی آن وگیاه های دیگر را جهت رفع سوزش معده مفید میدانستند ومعتقد بودند، ترشی معده را کم میکند وسوداء را از بین مبرد. جوشانده ی آنرا با نخود، باز کننده ی حیض میدانستند ومی گفتند: مقوی باه است. آب برگ کنجد برای
تقویت مو وبلند شدن آن تأثیر نیکو دارد وبرای اینکار بایستی آب آن را با کوبیدن یا فشار، گرفت وبه سر مالید. مخلوط کردن برگ کنجد با حنا جهت مشکی کردن مو
نیز نتایج نیکو دارد ونیز جوشانده ی برگ آن برای دراز شدن ومشکی شدن مو نافع است.
روغن کنجد برای جلای مو بسیار مفید وبهترین روغنهاست. دهاتیهائیکه هنوز کنجد میخورند، عمر زیادتری مینمایند وتا هشتاد سالگی تقریبا جوان هستند.
برای اولین بار چند دانشمند فرانسوی در ترکیه به خواص معجزه آسای این گیاه پی برده ومصرف آنرا در اروپا معمول نموده‌اند وامروز غذاهای اختصاصی از آن میسازند ومیفروشند واکنون ترکیبی از آن که بنام (تامینا) معروف میباشد.
در فرانسه معمول است (تامینا) لغتی است ترکی به معنی کنجد وترکیبی از آن است، در سال ۱۹۲٤ یك دانشمند آمریکائی که در هند بخواص معجز آسای این گیاه
پی برده بود، یك سلسله امتحانات علمی را درباره ی آن شروع نموده وباین موضوع پی
برد که این گیاه دارای مواد سفیده ای وچربی است واز همه بهتر اینکه مواد سفیده ای
این گیاه بطور خام نیز قابل هضم است ودارای پانزده نوع مواد سفیده ای است وبرای
کسانیکه نمی خواهند گوشت بخورند، خوردن آن تقریبا واجب است ومیتوان آنرا گوشت گیاهی نامید (لسیتین) این گیاه حتی از باقلای هندی بیشتر است.
لسیتین یك چربی فسفر داری است که وجود آن برای نسوج واعصاب، نهایت لزوم

را دارد ومغز وغدد بدن انسان احتیاج زیادی بآن دارد، تقویت قوه ی حافظهء بشر احتیاج زیادی باین ماده دارد، تقریبا ۲۸ درصد مغز از لسیتین ساخته شده است ومغز انسان بیش از سایر حیوانات از این ماده دارد وسر موفقیت بشر وپیشرفت آن در عالم تمدن مرهون همین لسیتین است که در گوشت وزرده ی تخم مرغ وگیاه هائی مانند: باقلای
چینی، ماش، قره ماش، خرفه، وکنجد وجود دارد.
در امتحانات تشریحی ثابت شده که بیماران فکری در اعصابشان مقدار لسیتین پائین آمده است ودر نتیجه خوردن اکسیر لسیتین بسرعت معالجه مشوند.
غدد تناسلی نیز که با مغز واعصاب زیاد مربوطند احتیاج زیادی باکسیر لسیتین دارند وبا این ماده است که میتوانند هورمون جوانی را بسازند.
کنجد معدن مواد معدنی قابل جذب است ودارای منیزیم، کلسیم، آهن، سیلیس، آلومینیم، کرم، مس، نیکل، وسدیم وچندین فلز وشبه فلز دیگر است. اثر کنجد بیشتر در نتیجه داشتن ویتامین های زیاد آن است مخصوصا ویتامین های (ب) وویتامینهای
(ف) که فراوان دارد.
برتر از همه ی داروها
غذائی که بر هر داروئی ترجیح دارد، کنجد است که تقریبا
بیشتر مواد مورد نیاز ساختمان بدنرا دارد. لذا یك غذای
قیمتی وپر ارزش برای انسان متمدن است. دارای خواص گوشت است ولی ضرر آنرا ندارد.
قوت، جوانی، تعادل زندگانی وصحت را بانسان مبخشد، طعم گوارای آن مورد توجه شکم پرستان مباشد وبخوبی وآسانی برای انسان در هر سنی که باشد قابل هضم
است. کنجد برای زن، مرد، بزرگ، کوچك برای ادامه ی حیات وطول عمر مفید است، اثر آن در تعویض سلول های کهنه ی بدن، بسیار سریع است ودر تسهیل تفکر عمل
آن قابل تحسین است ودر رفع آلامی مانند: سرطان، سل وکم خونی کم نظیر مباشد. در
زندگانی جدید که فکر بشر بیش از سایر اعضاء بدن او بکار مرود، کنجد از نان واجب تر است.

خلاصه کنجد غذای کسانی است که میخواهند عمر زیاد توأم با سلامتی داشته باشند. بهترین وسیله ی راحتی وبیمه کننده ی جوانی شما کنجد است.
بهترین غذا برای روستائیان که خوشبختانه بآن دسترسی زیاد دارند شیر وسایر لبنیات است که با نان گندم یا جو وسبزیجات اهلی وصحرائی بهترین غذای سلامت بخش میباشند.
قال علی (ع): من اراد البقاء ولابقاء فلیباکر الغذاء ولیؤخر العشاء ویقل غشیان النساء ولیخفف الرداء ای الدین
فرمود کسی که میخواهد همیشه زنده بماند (اگر چه بقائی برا غیر خدا نیست) یعنی اگر بخواهد عمرش طولانی باشد غذای صبح را زود بخورد وشام را دیر میل کند
باز نان کم هم بستر شود وقرض خود را سبك کند.
(در جلد سوم وسائل بجای ولیؤخر العشاء (ولیجود الحذا) ضبط شده یعنی کفش خوب وراحت بپوشد والبته این معنی مناسب تر است)
راز طول عمر
این نکته را نباید فراموش کنیم وباید همیشه بخاطر داشته باشیم،
رمز طول عمر در تخلیهء مرتب است، اشخاصی که دربارهء طول عمر و حفظ جوانی تفحص وتحقیق کردهاند باین نتیجهء بزرگ رسیدهاند که پیران سالخورده ای که
در سراسر عمر طولانی خویش نشاط وجوانی خود را حفظ کردهاند، کسانی بودهاند که بطور
مرتب هر روز عمل تخلیهء روده ها را انجام میدادهاند در کلینیك (سن لوئی) روی دویست نفر
سالخورده که سن هر کدام از آنها از هشتاد تجاوز کرده، آزمایش بعمل آمده این نتیجه
را بدست داده که تمام آنها بدون استثناء هر روز بطور مرتب مدفوعات روده ها را تخلیه میکنند، برای تکمیل این بحث که دربارهء تخلیهء آسان روده ها اختصاص داده شده است، باز هم میل دارم درباره نکته حساس دیگری توجه شما را بنظر خود جلب کنم
وآن اینست که بسیاری از مستراح های سرپائی وقشنگ ولوکس جدید را باید از سالون
حمام درآورده ودر انبارها گذاشت، زیرا این مستراح ها از این ببعد باید جزء اشیاء

عتیقه نگهداری شود نه اینکه موزد استعمال قرار گیرد. باید کارخانه های مستراح و دستشوسازی از نظر علمای تشریح استفاده کرده ومستراح هائی بسازند که بدرد احتیاجات
بدنی انسانی بخورد، برای تحریك روده ها وآسان کردن عمل تخلیه آنها، هیچ وضعی
بهتر از نشستن بحال چمباتمه روی زمین نیست چرا سازندگان، این نکته را در نظر نمیگیرند ومستراحهائی نمسازند که بخودی خود ما را بگرفتن این وضع عادت دهد.
طول عمر
دانشمندان ثابت کرده‌اند که تا اندازه ای میتوان از پیر شدن
جلوگیری نمود ومعتقدند که هر موجود زنده میتواند ۷ – ۱٤
برابر سنی که بدوره بلوغ رسیده عمر نماید، یعنی انسان از صد سال باید بیشتر عمر نماید. علت پیری را هر یك از علماء بچیزی نسبت داده‌اند از آنجمله:
۱ – از کار افتادن غدد داخلی بدن.
۲ – مسمومیت غذائی، مخصوصا بدکار کردن روده ها.
۳ – تصلب شرائین وخرابی گلبولهای خون.
٤ – پرخوری زیاد که چربی بدن را زیاد کند.
بنابر این باید کاری کنیم که شرایط بالا مرتفع گردد، یعنی با تغذیه خوب و استعمال میوه ها وویتامین ها ودفع مسموم بجوانی ونشاط خود کمك کنیم کمبود مصرف گروه
ویتامین (ب) سبب اختلاف دستگاه گوارش یعنی نفخ شکم، گاز معده وبوی بد دهان
میشود – از قدیم رابطه مستقیم بین عمل طبی ودستگاه هاضمه وطول عمر را تشخیص
داده‌اند، تمام کسانی که مبتلا به یبوست مزاج مزمن هستند، اگر غذای روزانه خود را
طوری ترتیب دهند که از لحاظ ویتامین (ب) کامل باشد بزودی از این بیماری نجات می یابند.
استعمال گروه ویتامین (ب) در جلوگیری از ریزش موی سر اثر بسیار نیکوئی دارد. ویتامین (ب ۱) یا (آتورپن) محلول در آب بوده ونسبت به اکسید اسیون وحرارت
مقاومتش کم است ودر آزمایشگاهها بطور ترکیب ساخته مشود وآنرا ضد ورم عصب

نیز مگویند. این ویتامین بوسیلهء عرق دفع مشود، بنابر این کسانی که زیاد کار مکنند
بدین ویتامین احتیاج دارند اگر ویتامین (ب ۱) زیاد تزریق شود ممکن است علائم کمبود ویتامین (پ پ) پیدا شود.
حضرت امیر المؤمنین علی (ع) فرمودهاند: دستهای خود را پیش ازطعام وبعد از آن بشوئید که تنگدستی را برطرف وعمر را دراز مکند. حدیث فوق یك رابطه بین شستن دست وزوال فقر وطول عمر برقرار کرده، بعید نیست این رابطه معنوی باشد
که بحس ما وعقل اکثر مردم ادراك نشود.
روایات بسیاری مؤید همین معنی ونظیر حدیث فوق رسیده، ازجمله: در کتاب وسائل، از امیر المؤمنین نقل شده که فرمود: خانه های خود را از تار عنکبوت پاك کنید
وگرنه موجب فقر وپریشانی مشود ودر صفحهء ۲۷۸ مفرماید: شستن لباس، غم وغصه را
زایل مکند شرط طهارت در نماز است.
چه اشخاصی عمر
طولانی مکنند
درست باطراف خود نگاه کنید ودفتر خاطرات زندگانی خود
را ورق بزنید به بینید جه اشخاصی در عصر شما عمر طولانی
داشتهاند. سالخوردگی در انحصار طبقه ودسته ونژاد مخصوصی
نیست، با شغل ومنصب هم ارتباطی ندارد، فقیر وغنی هم از آن بیکسان برخوردار میشوند، در بین سلاطین گذشته، رجال واعیان بازاری واداری، کارگر وکارفرما سرمایه –
دار وبی سرمایه اشخاص معمر زیاد بوده وخواهد بود. بی سواد وباسواد هم در این مورد فرقی ندارند، من در عمر خود یك حلوا فروشی، یك قنادی، دوپزشك، سه روحانی، سه مرد سیاسی، دو معلم، یك لحاف دوز، دوتاجر، یك ملاك، یك تخمه فروش، یك بنا ویك پولدار را دیدهام که سن آنها از صد تجاوز کرده است.
آیا فکر زیاد عمر را
کم مکند؟
عده ای طول عمر را نتیجه کم فکری، یا خیال راحت وآسودگی
خاطر میدانند در صورتیکه اینطور نیست در بین پزشکان
تحصیل کرده ودانشمندان ومخترعین وکاشفین وعلماء علم –

ریاضی وهیئت بکرات افراد مسن وسالخورده پیدا شده ومیشود وچه بسا اشخاص کم فکر وافراد بی سواد که با داشتن زندگانی راحت عمرشان کوتاه بوده است.
مصائب روزگار هم عمر
را کوتاه نمیکند
اگر اشخاصی که در جوانی شکسته شده پیری زود رس دارند
سؤال نمائید که چرا باین زودی پیر شده اید بدون شك بشما
جواب میدهند مصائب روزگار وسختی زندگانی ما را در
عنفوان جوانی علیل وفرتوت ساخته است! در صورتیکه چنین نیست، مصائب روزگار
برای همه وجود دارد، کسانیکه بیشتر عمر کرده‌اند بدون شك زیادتر به این مصائب دچار شده‌اند.
غالب معمرین اولادان طبقه اول خود را از دست میدهند وداغ اولاد که مادر تمام مصیبت هاست در آنها اثر میکند وشاید تا آخر عمر نیز آنرا فراموش ننمایند.
خانمی را میشناسم که تقریبا صد سال عمر دارد وچهل سال است در فقدان آخرین فرزندش اشك مریزد ودر عین حال بنیه ای قوی وجثه ای سالم دارد.
پدر یکی از نخست وزیران سابق اکنون صد وده سال دارد. فرزندش را که جوانی لایق وبا استعداد نبود کشتند وقاتل آنرا آزاد نمودند، بدون شك فقدان چنین پسری برای پدر آسان نیست، اینگونه مصائب برای انسان دشوار است وزندگانی را قدری تلخ میسازد، اما باید انصاف داشت ودرست قضاوت کرد. این تلخی ها هیچگاه باندازهء سوء
هاضمه انسان را آزار نیمدهد، داغ اولاد سخت است ولی داغ حقیقی زخم کفکیرك است که در بدن مبتلایان به بیماری قند پیدا مشود.
همه کس در فراق یاران غمگین مشود، ولی غم واندوهی که یك نفر مبتلا به تپش قلب دارد بمراتب از مفارقت احباب زیادتر است، ممکن است شما از شنیدن خبر
یك حریق وسوختن نیمی از سرمایه خود متألم شوید ولی تألم حقیقی را کسی دارد که
سالهاست مبتلا بسردرد شدیدی شده وبیماریش مزمن وغیر قابل علاج است.
شما ممکن است فقیر وبدون سرمایه باشید، تحمل چنین وضعی قدری دشوار است ولی خواهش میکنم با من همراه شوید تا شما را بنزدیکی از سرمایه داران عمده ای

ببرم که متأسفانه بفشار خون مبتلا شده وحاضر است تمام سرمایه خود را با سلامتی شما
معاوضه نماید.
یکی را بحق یا ناحق زندانی مکنند، زندان جای بدی است ولی بمراتب
حال چنین شخصی از حال آن حضرت اشرف که به بیماری نقرس مبتلا ودر بستر زندانی
شده بهتر است.
اگر شما را شبانه گرفته وبه یکی از نقاط بد آب وهوا تبعید کنند بدون شك متأثر
خواهید شد. ولی حال رفیق شما که مدتهاست بروماتیسم مبتلا شده از حال شما تأسف
آورتر است.
اگر در یك ورقه حکم محکومیت به ده سال حبس با اعمال شاقه نوشته شده باشد
ودر ورقه دیگر نتیجه آزمایش مثبت سرطان باشد وشما را مخیر نمایند، یکی از آن دو
ورقه را قبول نمائید یعنی یا ده سال حبس شوید ویا مبتلا بسرطان گردید، مسلما
شما حکم دادگاه را بر ورقه آزمایشگاه ترجیح میدهید.
آیا بیماریهای عفونی
عمر را کم مکند
درست است که بیماری عفونی انسان را ضعیف علیل کرده
واز عمر او کمی میکاهد صحیح است که امراض عفونی تلفاتی
دارند، ولی امروزها مخصوصا پس از کشف داروهای آنتی
بیوتیك تلفات امراض عفونی فوق العاده کم شده است وروز بروز کمتر مشود، ولی بطور
دقیق میتوانم بگویم که تلفات امراض عفونی، همیشه حتی قبل از پیدایش این داروها
از مرض چاقی کمتر بوده است.
کشتاریکه همه روزه سوء هاضمه منماید از مجموع تلفات حاصله از تمام میکروبها
بیشتر است، مرض سل وحشتناکترین بمیاریهای عفونی است، ولی از بیماری سرطان
وحشتناکتر نیست.
تراخم برای چشم ضرر دارد، ولی زیان شب کوری کمتر از آن نمباشد این روزها
در نتیجه لوله کشی، آب آشامیدنی در کشورهای مترقی خطر حصبه واسهال خونی
از بین
رفته وحتی یك مبتلا دیده نمشود، ولی درهمان ممالك مترقی ومتمدن، همه روزه

عده ای قربانی نوشیدن نوشابه های الکلی مشوند.
از مسمومیتهای غذائی حرف نمزنیم از نقرس وروماتیسم آماری نشان نمدهم.
مرض قند وزیادی (اوره) را نادیده مگیرم، زیاد شدن کلسترل خون را اهمیت نمدهم،
زیرا همه کس میداند که این امراض همه روز چه اندازه تلفات میدهند، قربانیان هر یك از این امراض اگر ده برابر دیفتری نباشد اقلا دو برابر هست.
سابقا عده ای را بیماری سوزاك عقیم ونازا کرده، از نعمت داشتن اولاد محروم میساخت. امروز این خطر تا اندازه ای برطرف شده، ولی تعداد زنان ومردان عقیم زیادتر شده است، چرا؟ زیاد عجله نکنید دلیلش را در صفحات بعد خواهید یافت، این روزها در نتیجه پیشرفت علم داروسازی سفلیس وعوارض آن با یك یا چند تزریق بکلی معالجه مشود، ولی هنوز نتوانسته‌اند برای مالجه امراض کبد داروئی تهیه نمایند.
مرض جذام شاید هنوز غیر قابل علاج باشد. سابقا مجذومین را از شهرها بیرون میکردند زیرا قیافه ای هولناك داشتند. انصاف داشته باشید قیافه یك مجذوم وحشتناك تر
است، یا قیافه یك شیره ای. خطر آن مرض بیشتر است، یا این ابتلاء؟
این بیست میلیون جمعیت ایران دومیلیونش شیره ای وفقط هزار نفرش جذامی است.
زنگ خطر سوء تغذیه
از مطالب فوق باین نتیجه مرسیم که بیماریهای عفونی امراض
خطرناکی بوده وعمر را کمی کوتاه وعده ای را تلف مکنند،
ولی خطر وتلفات این امراض نه تنها از یك دهم بلکه از یك صدم تلفات ناشیه از سوء
تغذیه کمتر است.
در یك آمار دوازده هزار نفری از مردگان تهران فقط نود وهشت نفر آنها با امراض سل، حصبه، ذات الریه، سیاه زخم وسایر امراض عفونی مرده دیده مشود، حال بد
نیست که ما این آمار را بعنوان زنگ خطر سوء تغذیه انتشار دهیم.
مردگان با امراض عفونی ۹۸ نفر تصادف، تصادم، نزاع وقتل ۱۹٤ نفر
مسموم ۳٦ نفر آویتانوز (کمی ویتامین) ۱۲۵۰ نفر

سرطان ۱۱۸ نفر سکته ۳٦۰ نفر
فشار خون ۱۳۰۰ نفر افراط در نوشابه الکلی ۱٦۰ نفر
بیماری قند ٤۳۰ نفر عوارض کبد ۲۹۳۰ نفر
سوء هاضمه ۱٤۳۲ نفر نفریت وامراض کلیه ۹۷۰ نفر
مسمومیت غذائی ۱۰٤۳ نفر بیماری قلب ۱۱۵۰
روماتیسم، سیاتیك، نقرس ۵۹۵ نفر جمع ۱۲۰٦٦ نفر
این آمار که با مراجعه به پزشکان معالج متوفیات تهران برداشته شده، نشان میدهد که سوء تغذیه تا چه حد در کمی وزیادی جمعیت شهری مؤثر ومفید است.
این آمار را در شهری مانند تهران برداشته که به وفور نعمت مشهور بوده، و همواره میوه های چهار فصل را میتوان پیدا کرد. حال اگر بدهات دورافتاده وشهرهائی
برویم که در آنجا میوه جز در فصلش دیده نمشود، در آنجاها تلفات کم شدن ویتامین
بدن چندین برابر این آمار است ودر دهاتی که گوشت را قرمه کرده، چند ماه نگاه میدارند، تلفات مسمومیت غذائی مضاعف مباشد.
اعتیادات غذائی
هنوز نمی توانیم بگوئیم اعتیادات غذائی چند سال از عمر انسان میکاهد، ولی قدر مسلم کاهش عمر برای هر اعتیاد بیش از پنج
سال نیست مشروط بر اینکه جنبهء افراط نداشته والا محال است اشخاص پرخور بتوانند
بیش از هشتاد سال عمر نمایند.
اگر برای هر اعتیاد پنجسال حساب کنیم وحداقل پنج اعتیاد خود را از بین ببریم میتوانیم صد وپنجاه سال عمر نمائیم.
اما من امیدوارم با این کتاب بتوانم عمر طبیعی انسانرا به دویست وپنجاه سال برسانم (۲۵۰). البته عملی ساختن این موضوع وقت زیاد لازم دارد وبرای این کار اول باید سعی شود انسان آینده محکمتر ساخته شوند، با دقت وتوجه از آنها حفاظت
کنید تا بآرزوی خود برسید.

چه اشخاصی عمرشان طولانی است
در صحنهء زندگانی اشخاص بدو دسته متمایز قسمت مشوند:
دسته اول – کسانی هستند که همه چیز مخورند یعنی از هیچ غذائی روگردان نیستند، به تمام غذاها ناخنك میزنند، باصطلاح بندهء شاکر خدا هستند به همه چیز دهن
میزنند وهر غذائی را دوست دارند. شاید آنها را دله بدانید واز اینکه گاهگاهی با فقراء هم غذا مشوند خوشتان نیاید.
آنها به هر شهر ودیار که بروند احساس غربت نمکنند وغذاهای مخصوص آن شهر را بآسانی مخورند از روغن زیتون، مرزه، سیر، وسبزیهای صحرائی بدشان نمیآید، انواع ماهی ها را دوست دارند همه روغنها به طبعشان گوارا است: غذای ایرانی
وفرنگی در نظر آنها یکسان است خلاصه از هیچ چیز بدشان نمآید وبهیچ چیز دلبستگی
ندارند، این دسته اگر پرخور نباشند سالم ترین اشخاص هستند، در زندگانی قید شکم ندارند، به هیچ غذائی معتاد نمشوند برای یك غذای مخصوص سر ودست نمشکنند، قطر
شکمشان متوسط است، اینها هستند که کمتر مریض مشوند وبا پزشك وداروخانه سر و
کار ندارند. فرزندان سالم نیز از خود بیادگار مگذارند.
دسته دوم – بد سلیقه ها وباصطلاح خودشان خوش سلیقه هستند، از مقدار زیادی از هدایای طبیعت بدشان مآید.
پرخورها
پرخورها همیشه از دسته اول مباشند، زیرا دسته دوم هیچوقت اشتهای پر – خوری پیدا نمکنند. پرخورهای دسته اول کسانی هستند که رمز طول عمر را پیدا نموده وآنرا فدای شکم پرستی کردهاند ودر حقیقت کیفیت غذا را فدای کمیت
آن نمودهاند. این اشخاص که خوب خوردن را با زیاد خوردن اشتباه کردهاند، استقامتشان
در مقابل امراض از دسته دوم بیشتر است وکمتر مریض مشوند، ناراحتی آنها از زیاد خوردن است، قطر شکمشان زیاد است ومثل معروف که مگویند: (طول عمر با طول
؟؟؟ نسبت معکوس دارد) نزد اینها صادق است، اینها غالبا به مرض سکته ونظائر ؟؟؟ رند وعمرشان از هشتاد تجاوز نخواهد کرد.

خوب خورها
اینها همه چیز مخورند، اما کم وباندازه. حس هوششان خوب کار
میکند هرجه را بدنشان کسر دارد فورا هوس مکنند وآنچه بدنشان
لازم دارد نسبت بآن بی میل، از هیچ غذائی بدشان نمآید مگر آنکه تازه آنرا خورده
ومواد آنرا بدنشان لازم نداشته باشد.
هرگز دو وعده یکجور غذا نمخورند، سفره خود را از غذاهای مختلف تزئین
مینمایند واز هر چمن گلی منچینند وخود را باغذاهای گوناگون سیر منمایند. عمر
این دسته از سایرین زیادتر است، اینها هستند که همیشه سالم مباشند هیچوقت از
زندگانی سیر نمشوند. هرگز بفکر انتحار نمافتند. سوء هاضمه ندارند. غذا ترش
نمیکنند. شکمشان بعد از غذا نفخ ندارد. فرزندانشان هم سالم بدنیا مآیند اینها
که همه چیز را باندازه مخورند سرچشمه آب حیات را پیدا کرده ورمز طول عمر را
یافته
وبکار بسته‌اند.
پس شما نیز اگر مخواهید عمر طولانی داشته باشید، اگر مخواهید از زندگانی
لذت ببرید. اگر مخواهید رنج وتعب به سراغ شما نیاید همه چیز بخورید، ولی در
خوردن هیچ چیز افراط نکنید، هیچ غذائی را از مقدار خوراکش بیشتر نخورید.
برای اینکه همیشه
جوان باشید
غیر از ویتامین (ث) مواد دیگر در پایداری جوانی مؤثر مباشند
که در فصل خود بشرح آنها خواهیم پرداخت ودر اینجا فقط
بتأثیر ماست اشاره منمائیم.
اهالی بلغارستان که زیاد ماست مخورند دیر پیر مشوند وعمر طولانی دارند.
این اثر بعلت وجود ویتامین (ث) وویتامینهای (ب) مباشد، ولی عده ای این اثر را از
مخمر ماست میدانند وحتی عده ای کوشیده‌اند که از ماست یك داروی ضد پیری
بدست
آورند، ولی تا کنون به نتیجه نرسیده‌اند شرط استفاده از ماست تازه بودن آن است
زیرا
در اینصورت هم مخرمها زنده هستند وهم ویتامین (ث) منهدم نشده است.
فوائد ماست
مدتهاست که مردم فوائد ماست را در حفظ جوانی میدانند چنانچه
اهالی بلغارستان که همه روزه ماست مخورند، دیر پیر مشوند

وموی سرشان سفید نمشود ونمیریزد.
عده ای از علماء کوشیده‌اند که از ماست یك ماده ی ضد پیری استخراج نمایند، ولی چنین ماده ای جز ویتامینهای (ب) آن نیست.
در معده انسان میکربهای مفیدی زندگانی میکنند که از خود ویتامینهای (ب) ترشح میکنند، ماست عفونت روده ها را از بین میبرد واین میکربهای مفید را تقویت مینماید.
چگونه باید غذا بخوریم
دهان انسان گمرك خانه ای است که در آنجا غذاها را تفتیش مینمایند وواردین را قرنطینه میگذارند. ورود عوامل مضر وناسازگار وموذی را بشما گزارش میدهند وغذاها را آماده هضم وجذب میسازند.
حس ذائقه بهترین مفتشی است که ورود غذاهای: تلخ، گس، شور، تند، شیرین وترش
را نه تنها بشما گزارش میدهد بلکه به سلطان غدد یعنی نخود مغز نیز گزارش میدهد تا هورمون مخصوص هضم آن را بکار وادار نماید ونیز چنانچه جسم موذی وسم است
از همانجا بوسیله استفراغ بیرون نماید.
بزاق هم خواص زیادی دارد، یکی از آنها تبدیل نشاسته بقند است، چنانچه نان را مدتی در دهان تحت تأثیر غذا قرار دهید تبدیل بقند شده، شیرین مشود. اثر بزاق منحصرا روی نشاسته نیست بکله سایر مواد را هم برای هضم آماده میسازد.
یکی دیگر از خواص بزاق ضد عفونی کردن است، اخیرا دانشمندان آلمان توانسته‌اند از کشت بزاق مواد میکرب کش تهیه نمایند. پس لازم است شما غذاها را مدتی در گمرك خانه بدن نگاهدارید وخوب آنها را آسیا کنید وبا بزاق مخلوط سازید
تا غذا خوب هضم شود ودچار بیماری نشوید.
کسانی که تند غذا مخورند مبتلا به لکهای صورت مشوند، چنانچه حامله باشند نوزادشان ممکن است لکه هائی داشته باشد.
یکی از عوارض تند غذا خوردن سکسکه است. کسانی که تند غذا مخورند و آنرا نجویده بلع منمایند، اغلب دچار یبوست وزخم معده مگردند وبالعکس کسانی

که آهسته غذا مخورند دیر پیر مشوند، عمر طویل دارند، به زخم معده دجار نمشوند
یبوست کمتر پیدا مکنند. پس باید غذا را با تأنی وصبر وحوصله خورد وآنرا با دندان سائید وبا بزاق مخلوط کرد.
سوپ سبوس برنج
پس از آزمایش های متعدد باین نتیجه رسیدیم که نقص عمده
غذائی ما ایرانیان برنج خوار، کسر ویتامین های (ب) موجود
در سبوس برنج است، زیرا ما برنج سفید کرده را که فاقد ویتامین بوده ودارای ماده ای
ضد وتامین است مخوریم وسبوس آنرا که مخزن ویتامین های (ب) مباشد دور می –
ریزیم. برای جبران این کمبود، بهترین وسیله خوردن سوپ سبوس برنج است.
طرز تهیه: نیم سیر (۸ مثقال) پوست برنج را با دو استکان آب ویك قاشق سوپ – خوری سرکه مخلوط کرده مختصری میجوشانیم، بعد آن را صاف کرده آب آنرا با غذا مخوریم، بهتر است بجای سرکه یك قاشق چای خوری اسید لاکتیك (جوهر ماست)
مصرف نمائیم.
فوائد ومنافع: اشخاصی که از خوردن برنج چاق مشوند وهمچنین کسانی که برنج به بدن آنها سازگار نیست داروئی بهتر از این غذا برای درمان خود ندارند، خوردن این سوپ موهای سفید را پس از سه ماه بکلی سیاه مینماید، کله های طاس را
پرمو میسازد، به شخص نیروی جوانی میبخشد وعمر را طولانی مکند واز اینرو حق داریم این غذای معجزه کننده را آب حیات نامگذاری نمائیم.
دستور تهیه کته ی سالم
با توجه به موارد بالا، من همیشه برای همراهان خود یعنی
آنهائیکه برای رسیدن بآب زندگانی با من همراه شده اند
کته ی سالمی تهیه مکنم که سرشار از ویتامین های مختلفه است. پختن این کته باکته
های معمولی چندان فرقی ندارد ومضار کته هم در آن نیست با این دستور بسیار ساده
میتوانیم برنج را طبق سلیقه ی خودمان پوست کنده بخوریم ومثل چینی ها موی سرمان
سفید نشود وهرگز نریزد.

طرز تهیه: برای هر نفر نیم سیر (۸ مثقال) پوست چلتوك رابرداریم وآنرا در

آب ریخته با کمی ترشی ده دقیقه میجوشانیم وآنرا صاف کرده، آب صاف شده را روی
برنج ریخته، آنرا کته منمائیم این کته بسیار لذیذ وخوش گواراست ومضار کته های معمولی را ندارد وزود هضم مشود. شخص را چاق نمکند، شکم را بزرگ نمی نماید
وایجاد نفخ نمکند. کسانیکه برنج را باین صورت بخورند پیر نمشوند، موی سرشان
نمیریزد، موهای سرشان سفید نمگردد.
فوائد چو وسبوس آن
نان جو همچنین غذاهائیکه با جو پخته شوند دارای مقدار
زیادی ویتامین های (ب) هستند ودر تقویت میکربهای مفید
روده ها مؤثر مباشند واز این جهت است که دهاتیهائیکه نان جو مخورند دیر پیر مشوند
وموی سرشان نمریزد.
جو وسبوس آن، یکی از بهترین درمان کلسترل مباشند. اگر خوردن نان جو را مخالف شأن خود میدانید دلخور نباشید، سوپ سبوس جو واشکنه آن نیز که دستور
تهیه آنرا قبلا داده ایم همین فوائد را دارد. باغذای خود گاهگاهی سوپ با اشکنه یا دم
کرده ی سبوس جو میل نمائید. تمام منافعی را که شمردیم عاید شما خواهند شد.
سبوس چلتوك: سبوس چلتوك نیز دارای مقدار زیادی ویتامین های (ب) مباشد
چینی ها که برنج را پوست نکنده مخورند موی سرشان نمریزد وسفید نمگردد ومبتلا
به زیادی کلسترل نمشوند.
بهترین غذا برای
سیاه شدن مو
بهترین غذا برای مشکی شدن مو ویتامین های (ب) مباشند
وطبق امتحانات متعددی که اینجانب نموده‌ام هیچ غذا وداروئی
تأثیرش بخوبی وسرعت چلتوك برنج نیست، دلیل آنهم
بسیار واضح است ما برنج را پوست کنده مخوریم وزیاد هم مخوریم وآنچه در چلتوك
برنج موجود است کسر داریم. برای اینکار بهتر آن است که شما روزانه نیم سیر پوست

چلتوك را با ليمو عمانى دم كرده وميل نمائيد.
در بين ويتامين هاى (ب) ويتامين (ب ۱) طاقت حرارت را ندارند ودر عوض بسرعت
در آب حل مشود. اگر آنرا در آب گرم خيس كرده وبگذاريد ويتامين هاى آن حل

شود میتوانید آنرا بنوشید، بقیه پوست برنج را در کمی آب بجوشانید وآنرا مجددا صاف کرده آب آنرا با هر غذائیکه میل دارید مخلوط کرده بنوشید (در موقع خوردن غذا ماست را هم فراموش نفرمائید زیرا ماست کمك خوبی است.)
پلو وچلوهائیکه ما مپزیم ومیخوریم معایب ومفاسد زیاد دارد، زیرا ما برنج را پوست مکنیم وبهترین وپر ارزش ترین قسمتهای آنرا دور مریزیم. همانطور که پوست برنج مخزن ویتامین های (ب) مباشد. در مغز برنج ماده ای وجود دارد که ضد
ویتامین (ب) مباشد، ویتامین های (ب) بدن ما را رسوب میدهد واز اینرو برنج انسان را
چاق مکند وموس سر را سفید منماید وهزاران معایب دیگر دارد که شرح آن مفصل است. پیشینیان ما به تجربه دریافتند که چنانچه برنج را صاف نمایند، از مضار فوق الذکر
کمی کاسته خواهد شد.
ویتامین (پ پ) برنج
ویتامین های (پ پ) نیز در آب حل شده، پس از صاف
شدن دور ریخته مشود. ویتامین (پ پ) عروق جلدی بدن
را باز مکند وشخص را زیبا میسازد، کمبود این ویتامین شخص را مبتلا به بیماری برص میسازد وپوست بدن را زشت منماید وتولید اختلالات عصبی کرده، دست وپا را
مستعد بسرمازدگی منماید.
این ویتامین عوامل زنده ی خون را تقویت منماید وترشحات وحرکات معده را زیاد مکند. عمل ما یعنی صاف کردن برنج سبب نابودی وکمبودی این ویتامین ها میگردد، این ویتامین ضد سم ویتامین های (ب) و (ث) مباشد، افراط در خوردن ویتامین
های (ب) و (ث) با فوائد زیادی که دارند بدون ضرر نیست زیادی آنها مثل سایر غذاها
خاصیت سمی دارد واز این جهت طبیعت مراعات این اصل را کرده ودر تمام خوراکیها
مقداری از این ویتامین را قرار داده است.
در مورد برنج ما ویتامین های (ب) مفید آنرا با پوست کندن دور مریزیم و ویتامین (پ پ) آنرا با صاف کردن خارج مکنیم ودر نتیجه غذائی مخوریم که جز نشاسته چیز دیگری ندارد.

تزریق ویتامین (ب)
وخطر آن
در این اواخر عده ای از بانوان در اثر تزریق ویتامین (ب)
تلف شده‌اند علت این امر این است که ویتامین (پ پ) در بدن
ما ایرانیان اصولا کم است زیرا برنج را صاف کرده مخوریم،
سبزیجات را هم پخته آب مفید وپر ارزش آنها را دور مریزیم. وقتی یك غذائی که
به مقدار زیاد دارای ویتامین (ب) است بخوریم ضرر زیادی نمی بینیم زیرا در جوار
آن مقداری ویتامین (پ پ) است واگر آنرا خارج کنیم ویتامین های (ب) را هم
خارج
ساخته ایم یعنی هر دو در آب حل مشوند. اما تزریق ویتامین (ب) چون فاقد ویتامین
های (پ پ) نیست مسمومیت مآورد.
علامت مسمومیت، زیاد شدن آب دهان وترشحات معدی است، باین اشخاص
بلافاصله باید ویتامین (پ پ) خوراند وبهترین راه تهیه آن این است که برنج را پخته
وآب چلوی آنرا به بیمار بخورانند. دادن آب سبزی نیز بسیار مفید است ونیز ممکن
است به کارخانجات سازنده دستور دهند که مقداری ویتامین (پ پ) به آمپولهای
ویتامین
(ب ۱) اضافه نمایند.
باد نزله
قدیمی ها سفید شدن مو را نتیجه باد نزله مدانستند امروز
ثابت شده است که یکی از علائم کمبود ویتامین های (ب) ابتلا
به زکام ونزله است هر موقع دیدید که زیاد زکام مشوید فورا بسراغ ویتامین های
(ب)
بروید.
مبارزه با مو خوره
اگر مبتلا به مو خوره هستید بطریق زیر رفتار نمائید تا برای
همیشه از دست این بلا آسوده شده دارای خرمن گیسو شوید:
دستورات ما را در مورد مبارزه باکلسترل انجام دهید یعنی کته سالم، ماست خوب،
سوپ پوست چلتوك وآب چلتوك میل نمائید وآب شنبلیله را گرفته با آن، موها را
نمناك
سازید. همه روزه با شدت سر را شانه کرده موها را بدست گرفته کمی بکشید
موخوره
بدون شك از منزل شما خارج مشود ودیگر بسراغ شما نمی آید.

موهای خود را زیاد
وپرپشت نمائید
علاوه بر دستورات فوق ومبارزهء با کلسترل برای پرپشت کردن
وزیاد نمودن موی خود باید تا میتوانید از سبزیجات استفاده
نمائید: نعناع، تره تیزك، بولاغ اوتی، برگ کلم، تربچه
واز همه بهتر شنبلیله را پخته وبه غذای روزانه خود اضافه کنید تا دارای موهای زیاد
وپرپشت شوید.
سبزیجات دارای آهن وهورمونهای مخصوص هستند واین هورمونهای نباتی
مخصوصا در شنبلیله زیاد است.
پیاز، کلم وترب دارای گوگرد هستندکه غذای مو مباشد، چلتوك وسبوس علاوه
بر داشتن ویتامین، دارای سیلیس نیز مباشند واین سیلیس برای استحکام مو لازم
است.
چند دستور دیگر برای مبارزه با کلسترل: ویتامینهای (ب) موجود در ماست
وسبوس برنج وسبوس جو وگندم ومبارزه با کلسترل نقش مهم واساسی دارند، ولی
کافی
نیستند وبایستی با وسائل دیگر نیز بآن کمك کرد تا کلتسرل بکلی رام شده ودست
از
خصومت برداشته نوکری فرمانبردار شما باشد. غذاهای دیگری که در مبارزه
باکلسترل
تأثیر نیکو دارند عبارتند: از هویج وغیره.
آزمایش نگارنده – نگارنده چند سال قبل از گردآوری این کتاب، منافع سوپ
چلتوك برنج را مطالعه نمودم، برای آزمایش، چلتوك تهیه کردم. (مرحومه) مادرم
از تبریز مهمان آمده بود به (مهاباد)، قریب یکماه هر روز یك استکان چای خوری از
آن سوپ میل کردند، وخودم نیز استفاده میکردم.
در این مدت کم، در وجود وصورت مادرم نشاط جوانی پدید آمد، بطوریکه
پس از مراجعت، همشیرهام در تبریز با خنده روئی بمن گفت: در مهاباد بوالده چه
داده اید که صورتش مانند دختران، جوان شده است، وهمچنین در وجود خود
احساس
راحتی ومنافع زیاد نمودم، از آن وقت ترك نکردهام وبسیار استفاده ها دیدهام.
از جناب آقای دکتر غیاث الدین جزایری بجهت این خدمتهای بنوع بشر
سپاس گذاری مینمایم پس از احساس این منافع، از این غذای معجزهدار، برای خود

وظیفه دانستم بعنوان احساس یك عدل بزرگ چلتوك برنج از اطراف، صادر نمودم، به
هر کس محتاج باشد تقدیم نمایم.
در این روزها یکنفر استوار ژاندارمری (نیم پیر) که با زنی جوان ازدواج کرده بود، بیکی از دکترهای (مادی) مهاباد، مراجعه کرده، تقاضای داروئی نمود که نشاط جوانی پدید آورد.
دکتر در جوابش گفته بود اگر مخواهی بدون زحمت از مرام خود استفاده ببری، نقدا یکهزار ریال پرداخت کن، تا تو را بدراوئی آشنا سازم که از آن استفادهء کامل ببری وصورتت جوان باشد، بدون استفاده از داروجات تلخ وبی مزه. مشار الیه یکصد
تومان نقدا پرداخت کرده بود، همین ساعت بسراغ چلتوك به مغازه اینجانب رجوع و
تقاضای چلتوك کرد. منظور از نقل این حکایت اهمیت این غذای معجزه دار است.
از منافع هویج
اگر چاق هستید با غذا همه روزه هویج خام واگر لاغرید آب هویج را بطور صبحانه میل نمائید.
هویج سرشار از ویتامین (آ)، (ب)، (د)، (ث) وویتامینهای (ب) مباشد، دارای آهن ومنگنز وچند فلز حیاتی دیگر است.
دارای مقداری قند بوده ومقوی است وقندش برای مبتلایان بمرض قند ضرری ندارد، تأثیر مطلوبی روی تجدید سلولهای پوست دارد وخوردن آن پوست رانرم و لطیف وقشنگ منماید، استفاده از آب آن در زیبائی تأثیر نیکو دارد، مسکن خوبی برای دردهای معدی وپائین آوردن تب مباشد.
جوشاندهء هویج وپیاز که بآن آب لیمو زده باشند، عامل مؤثری برای درمان امراض عصبی است.
برای معالجه امراض کلیوی وباد یامان مفید بوده ضد پیری وجوان کننده پوست بدن است.
هویج ریشهء بسیار مفید است که مصرف زیاد دارد ودر تمام نقاط زمین مروید ودر بیشتر فصول پیدا مشود، با هویج وروغن وتره فرنگی وبرگ بو وآویشن میتوان

آشها وسوپهائی درست کرد. هویج ریشه ای است خوش مزه، آبدار وشیرین که هرگز
گس وتلخ نمشود.
هویج یکی از غذاهائی است که مصرف طبی زیاد دارد. خون را پاك مکند،
بعلت داشتن آهن هموگلبین خون را زیاد مکند وبر قوه ارتجاعی پوست میافزاید،
هویج مخصوصا آب خام آن برای امراض معدی، کلیوی ومرض نفریت، سوء هاضمه،
بیماری قلبی بسیار نافع است وبیماری آنزین؟؟، دویو آنرین را نیز معالجه مکند.
مهمترین مصرف آن بصورت سالاد، با کمی روغن وآب لیمو است، ضد خون ریزی، ضد
رقت خون وضد تب است مخصوصا آب آن که با آب لیمو مخلوط شده باشد، خون را
پاك مکند وسموم بدن رااز بین مبرد. اگر علاوه بر آب لیمو آب پیاز ریخته وکمی
عسل بآن اضافه شود مدر خوبی است وضد یرقان نیز مباشد.
آب هویج برای قلب بسیار خوب است، زیرا مسکن اعصاب است. آب هویج
مخلوط با آب لیمو وجوشانده ی پیاز، برای دردهای سینه وگلو بسیار نافع است.
اثر هویج در رشد
بعلت داشتن ویتامین های (آ) و (ب) و (د) تأثیر نیکوئی در رشد
دارد وشیر را زیاد مکند. برای کم خونی، کمی ویتامین زیاد
توصیه شده است، روی غدد تناسلی تأثیر بسیار نیکو دارد.
امراض کبدی وصفراوی وسنگهای کلیوی رادرمان مکند، در رفع قولنج و
بیماری آپاندیس هم مؤثر است. برا اینکه در کم خونی نتیجه ی بیشتری بگیرید آن
را با اسفناج مصرف کنید.
در شکم روش های اطفال بسیار نافع است وزرد زخم وجوشهای صورت را
درمان مکند.
مقایسهء هویج فرنگی
با زردك
هویج دارای انواع واقسام زیاد است که مهمترین آنها هویج
فرنگی وزردك است وغالبا ازما میپرسند این دو نوع کدام
بهتر است؟ زردك دارای قند بیشتری است وچنانچه گفتیم این
قند برای مبتلایان به بیماری قند ضرری ندارد وعلت زیادی قند آن هم در نتیجه
دیاستازی

است که سلولز را به قند تبدیل مکند این دیاستاز دارای منگنز زیادی است وبرای آنکه از وجود این دیاستاز برای تقویت ترشحات بدن استفاده کنیم، لازم است هویج را با پوست بخوریم وهرگز آن را پوست نکنیم.
آهن زردك نیز زیادتر از هویج فرنگی است زیرا هویج فرنگی ٦ / ٠ میلی گرم درصد وهویج ایرانی ٨ / ١ میلی گرم آهن دارد وخاصیت خونی زدك زیادتر از هویج است وسه برابر مباشد. ویتامین (ث) هویج فرنگی سه برابر زردك است، بنابر این، خاصیت ضد
رقت خون هویج فرنگی زیادتر است. زیادی آهن زردك ویتامین (ث) را فاسد مکند.
هویج
خوردن هویج از بیماری قولنج امان میدهد وبرای بواسیر مفید است ودر عمل مجامعت یاری میدهد.
الجزر امان من القولنج ومفید للبواسیر ومعین علی الجماع
خوردن هویج کلیه ها را گرم مکند ودستگاه تناسلی را برای کار آماده میسازد.
اکل الجزر یسخن الکلیتین ویقیم الذکر
غذا شناسان معتقدند که هویج حاوی مقداری از شکر نباتیست وهضمش از معده کودکان مشکل وعصاره اش در معالجه یرقان مفید است وچون با عسل آمیخته شود مقوی باه وبرای تحریك کبد وروده ها مؤثر است.
هویج در بیماری تنگ نفس وضعف اعصاب نافع ودر رشد ونمو اطفال سودمند است. خوردن خام آن کرمهای معده را ناتوان میسازد وگاهی نابود مکند. هویج خون را زیاد مکند، روح را نشاط میدهد خواص ومنافع بسیاری دارد که از حوصله این کتاب بیرون است. هویج دافع عطش، ملین وهم قابض است وبرای اسهال مفید ودر مورد سوء هاضمه وفشار خون وورم معده نافع ودارای ویتامین (آ) و (ب) و (ث)
وکاروتن مباشد وبعلت نداشتن آهن برای کم خونی واختلالات رشد، مفید است.
هویج طبیعتش گرم وتر. نفاخ ومدر وضد بلغم ومشهی است.
هویج زیاد مغذی نیست ولی خنك، اشتها آور ومدر است، مصرف آن برای

اشخاص چاق توصیه شده است، ولی چون دارای مقدار زیادی قند است اشخاص مبتلا
به بیماری قند از خوردن آن بر حذر شده‌اند. هویج دارای ویتامین های (آ) و (ب) و (ث) ویك پرو ویتامین بنام کاروتن مباشد که در کبد به ویتامین (آ) تغییر شکل مبابد
واین سبزی از سبزیهائی است که سرشار از ویتامین (آ) مباشد.
انواع هویج
از طرف دیگر، هویج دارای هفت درصد آهن است ودر کم خونی
واختلالات رشد، نیز مصرف آن مفید مباشد بهمین جهت است
که هویج خام را باید رنده کرد وبنا بذوق آنها به آن چاشنی زد، زیرا علاوه بر این خواص که شمردیم هویج کرم کش است. انفکسیون مخصوصی که دربچه ها پیدا وعوارض
آن فشار معده توأم با درد مباشد واین عارضه را بنام (کارو) منامند، بادادن هویج در طی چند روز بخوبی معالجه کرده وشفا بخشیده‌اند.
اگر ببچه های کوچك هویج خامی را بدهند که مثل بازیچه بلثه هایشان بکشند این فایده را دارد که جهت در آوردن دندان، آنها را کمك مؤثری خواهد نمود، هویج با آرتیشو مرهمی عالی برای کبد وامزجهء صفراوی مباشد.
در ویشی بیمارستان معروفی برای اشخاصی که از کبد منالند تأسیس شده است که از تمام نقاط دنیا اشخاص برای معالجهء کبد خویش بآنجا هجوم مآورند جزو صورت غذاهای این بیمارستان یك بشقاب هویج رنده کرده مباشد که دستور تهیهء آن
بشرح زیر است: هویج، هفتصد وپنجاه گرم، جوش شیرین دو گرم، کره شصت گرم.
هویج را خوب پاك کنید وآنرا ببرشهای خیلی نازك درآورید وآنرا در ظرفی که مقداری آب نمك دارد بیاندازید جوش شیرین وکره بآن اضافه کنید وبآتش ملایمی آنرا بجوش بیاورید تا آنکه آب آن بکلی بخار شود.
نقش هویج در
اسهال کودکان
هویج مثل تمام سبزیها وبشتر از همهء آنها اعمال روده ها را
منظم مکند، مصرف آن در اسهال وییوست مفید است.
هویج، مدفوع را بر عکس رژیم گوشتی نرم مکند، بهمین
جهت باید خوراك هائی را که از گوشت تهیه مشود با هویج مصرف کرد، در مورد ییوست

باید سوپی را که از یك کیلو هویج درست شده است ودو ساعت در یك لیتر آب جوشیده
وبعد از صافی که مخصوص پوره کردن هویج است آنرا رد کرده ومصرف نمود.
سوپ هویج
داروئی قدیمی علیه اسهال اطفال است وهمیشه مزایا و
خاصیت خود را حفظ کرده ودر این زمان هم بر اهمیت آن
روز بروز افزوده مشود. سوپ هویج را برای بچه ها با دقت تمام تهیه مکنند وبرای تهیه آن باید ۵۰۰ گرم هویج قرمز را قطعه قطعه کرده وآنرا در یك کیلو آب جوشانید
تا اینکه قطعات هویج بکلی پخته ونرم شوند وبعد آن را در (پرس پوره) گذاشت و اگر لازم است چند بار آنرا تجدید کرد تا چیزی از آن باقی نماند وکاملا در آب حل شود. بعد باید آنقدر آب جوش بآن اضافه کرد که تمام محتویات سوپ هویج یك لیتر
بشود وسه گرم نمك باید بآن اضافه کرد وآنرا در جای خنکی حفظ کرده ودر بیست و
چهار ساعت این یك لیتر سوپ هویج را مصرف کرد وباید آنرا در شیشه شیر ریخته و
پستانك سر آن گذاشت وببچه داد، وقتی سوپ در شیشه بآخر رسید خیلی سفت است و
ممکن است از سوراخ پستانك بیرون نیاید در این مورد باید با قاشق آن را ببچه خورانید. منحصرا باید ببچه همین سوپ را داد تا اینکه روز سوم اولین تخلیه شکم صورت مگیرد رفته رفته بعد از روز سوم باید مقدار سوپ را کم کرده وبجای آن شیر
اضافه کرد وبعد از روز پنجم یا ششم باید جیرهء معمولی شیر را به بچه داد.
در طول این دوره، رفته رفته سوپ رقیق مشود تا جائیکه روزهای آخر باید
چهارصد تا صد گرم هویج را با یك لیتر آب جوشانید واضافه کرد، بچه هائی که معده ی
حساس دارند، سوپ هویج برای آنها بی اندازه مفید است ومیتوان یك دو بار جیره روزانه شیر را قطع کرده وبجای آب سوپ هویج گذاشت. برای این کار تا وقتی بچه
بسه ماهگی نرسیده است باید یك وعده سوپ هویج در مقابل یك وعده شیر داد وقتی
از سه ماهگی تجاوز کرد، باید یك وعده سوپ هویج را در مقابل دو وعده شیر باو

داد.
آب
تصفیه کننده
خام، خون را تصفیه مکند وادرار مآورد ودر این مورد عامل
آوری قوی مباشد. ودر این مورد صبح ناشتا باید یك لیوان آب

هویج خورد، آب هویج خام در صبح ناشتا برای بیماریهای کبدی، رماتیسمی، مفصلی
نقرس، سنگ کلیه ومثانه، یرقان، اسکوربوت، کم خونی، خنازیر وضعف عمومی بسیار مؤثر ومفید است. برای گرفتن آب هویج آن را در ماشینهای آب میوه گیری بیاندازید وآب آنرا بگیرید، آب هویج خام را ساده ویا با شیر میتوانید مخلوط کنید وبخورید، مخلوط آب هویج وشیر در دفع ترشحات برونشها وریه ها فوق العاده
مؤثر است، بهمین جهت مخلوط آب هویج وشیر را در بیماریهای گرفتگی صدا، آستم واختلالات ریوی تجویز مکنند.
بچه هائی که زرد زخم یا
جوش صورت دارند
بچه هائی که دچار زرد زخم یا جوش صورت شده‌اند توصیه
میشود آب هویج خام را که مخلوط با شیر شده است با کمی
نمك بآنها بدهیم. همینطور هویج را باید رنده کرد ودر گاز
پیچید وروی قسمتهای مریض گذاشت باین صورت دلمه های زخم زیاد نمیماند و میافتد. این ضماد را برای تومورهای سرطانی، آبسهء پستان، سودا، انواع دمل و کورك وانواع سوختگی ها میتوان بکار برد ونتیجه گرفت.
برگهای تازه هویج را یا شیرهء آنرا هم در مورد ضماد بکار مبرند. ویتامین (آ) که در هویج وجود دارد تولید وتوسعه سلولها را زیاد مکند وبرای پوست سرچشمهء
آب جوانی وتندرستی است، بهمین جهت است که سالونهای زیبائی که باصول سالم و
طبیعی معتقد هستند دستور میدهند صورت وگردن را با آب هویج بشوئیم تا نرمی و لطافت خاصی بآن بدهند.
در اینمورد وبرای همین منظور آب خیار، کاهو، گوجه فرنگی نیز برای
شستن صورت وگردن تجویز مشود.
برای مبارزه بر ضد کرم کدو اگر هشت روز صبح ناشتا هویج رنده شده را بخوریم خیلی بندرت اتفاق میافتد که با این معالجه ساده کرم کدو خارج نشود. دمکردهء تخم
هویج بمقدار یك قاشق قهوه خوری برای یك فنجان آبجوش، مقوی، مدر، اشتها آور است. وخانمها اگر آنرا مصرف کنند، قاعده آور وشیر خیز است، یعنی

قاعده های ماهیانه آنها را تسهیل مکند وشیر آنها را زیاد منماید.
مصرف یك تا پنج گرم تخم هویج بادشکن است وگاز معده را بیرون کرده واعمال روده ها را بفعالیت وامیدارد. بسیاری از خانه داران هویج را پوست مکنند وحال آنکه
این خطا وتقصیر بزرگی است که مرتکب مشوند، زیرا باین ترتیب دوازده درصد مواد حیاتی هویج را بدور مریزند واز طرف دیگر قسمت خوشمزه وسرشار از ویتامین
هویج هما ن پوست آنست که بهیچوجه نباید بدور ریخت وباید بدستور دکتر هاورز هویج
را با برس در زیر آب جاری شست وآن را پوست نکنند والا قسمت عمده ی از مواد
حیاتی آن از دست مرود.
هویج – برای بیماریهای جلد نافع است. هویج، نخود فرنگی تازه، لوبیا سبز، کدو، کرفس، کنگر، باقلای تازه، کاهو، عدس نان برشته، ماست تازه (بدون چربی)، کره، میوه جات از قبیل: سیب، گلابی، هلو شلیل، پرتقال، لیموترش و نارنج برای بیماریهای کبد نافع است.
هویج میزان گلبولهای خون را بالا مبرد، در عمل جگر سیاه وصفرا اثر دارد.
کارتن آن فعالیت غدد فوق کلیوی را زیاد مکند. وبرای بیماری قند مفید است.
اول خود شناسی بعد خدا شناسی
اگر مخواهید در دنیا وآخرت سعادت مند واز نعمت سلامت بهره مند باشید باید قبل از هر چیز خود را بشناسید (من عرف نفسه فقد عرف ربه) کسیکه خود را شناخت
خدای خود را شناخته است.
فوائد خودشناسی
خودشناسی منافع وفوائد زیادی دارد. از جمله وقتی شما خود
را بخوبی شناختید خواهید دانست که غذاهای شما داروهای
شما هستند وشما داروئی جز غذا ندارید زیرا با اطمینان کامل میتوان گفت، مرض وجود
خارجی ندارد این کسالتها وناخوشی ها چیزی جز کمبودی عوامل غذائی نیستند، تنها
تغذیه حیاتی است که میتواند این کمبودی را پر نماید وآینده خوش وسلامت فوق العاده
بما هدیه کند.

عوامل غذائی
در تغذیه حیاتی صدها عوامل مادی ومعنوی، شیمیائی،
فیزیکی ومکانیکی دخالت دارند وتنها موضوع سوخت و
حرارت نیست بلکه بموازات مواد سوختی مواد سفیده ای ازت دار، فلزات معدنی،
ویتامینها، دیاستازها، هورمونها، انزیم ها وغیره وجود دارند که مقدار فوق العاده کم
آنها اثر بسیار بزرگی دارد.
غذاشناسی علم کوچکی نیست، اساس زندگانی وسلامتی مباشد وبقدری پیچیده
ودرهم است که علوم جدید هنوز یك هزارم بلکه یك صد هزارم از زوایای تاریك
آنرا
روشن نکرده است وتنها سیره وغرایز طبیعی است که میتواند راهنمای انسان در
روش
غذا شناسی شود وبا تمام این مشکلات، لازم است این علم که مورد احتیاج عموم
است
ملی شده ودر اختیار عموم درآید وبرای این منظور، قبل از هر چیز لازم است که
انسان
خود را بشناسد وباعمال حیاتی بدن خود آگاه باشد زیرا یك راننده خوب کسی
است
که ساختمان ماشین را بخوبی بداند وبچگونگی کار آن بصیر باشد وبداند که
چگونه
سوختی مناسب آن است وچه روغنی لازم دارد وچگونه آبی باید در آن بریزند و
ظرفیت آن چه اندازه است.
میکربها بدون جهت متهم شده‌اند!
بطور صریح نمتوان گفت میکربها عوامل اصلی تولید وسرایت امراض نیستند
بلکه فقدان یکی از عوامل غذائی است که تولید مرض مکند ومحیط را برای رشد
میکرب مستعد میسازد. در حال عادی نه تنها میکرب ها موجودات بی آزاری هستند
بلکه غالبا مفید هم بوده وبرای زندگانی انسان لازم مباشند، از اینرو کشف میکربها
ومطالعات میکرب شناسان، در پیدایش علم خودشناسی وغذا شناسی اثر بزرگی
داشته است.
خود شناسی توأم با غذاشناسی – برای سلامت زندگانی کردن اکسیری جز غذا
نیست ولی همین اکسیر اعظم اگر بجا وبموقع وبمقدار خوراکش صرف نشود اثر

اسرار خوراکیها.
* اسرار خوراکیها.

معکوس مبخشد وشخص را دچار عارضه وکسالت منماید.
میوه ها وسبزیها
بهترین مواهب طبیعت در میوه ها وسبزیها جمع شده‌اند واز
میوه هاست که زیبائی وخلوص بلند مشود. اگر سلامتی
قابل خرید باشد مرکز فروش آن دکان میوه فروشی است، نه جای دیگر.
معالجه با میوه ها وسبزیها از قدیم معمول بوده است واین هدایای طبیعت همیشه
در رأس داروها قرار داشته‌اند. روش تغذیه وتبرید
همیشه برای از بین بردن سم های
کهنه ی بدن که مانع رشد وسلامتی اعضاء بدن مشوند بکار رفته وتوصیه وتجویز
شده
است شکم پرستان وقتی از طعم لذیذ وگوارای میوه ها صحبت مکنند از ارزش
درمانی
آنها حرفی بمیان نمی آورند، اما امروز همه میدانند که میوه ها وسبزیها تنها خاصیت
غذائی ندارند بلکه درمان هم منمایند.
ارتباط ما با غذا
وقتی از خویشتن صحبت مکنیم ناگزیریم از غذا هم صحبت
کنیم، زیرا از غذا بعمل آمده ایم وبا غذا سر وکار داریم وآنچه
خوبی وبدی بما مرسد از این غذاها است که اگر با اصول صحیح عمل شود
سلامتی و
سعادت ما تأمین مشود واگر بد بکار رود ما را علیل ورنجور مکند وبدبختی را
بخانه
ما مآورد. باید دانست که میوه ها بهتر از داروها درمان مکنند زیرا میوه ها وسبزیها
اکسیری برای سلامتی هستند.
بیماری سل
برای اثبات این ادعا میتوانیم مرض خانمان سوز سل را مثال
بزنیم میکرب سل در گرد وغبار هوا موجود است ودر بدن ما
بارها وارد شده ودر زوایای آن لانه کرده است، معذلك ما مسلول نیستیم ولی چه
بسیارند
اشخاصی که میکرب سل در بدنشان نیست، ولی چون کمبود کلسیم دارند علائم
سل در آنها
مشاهده مشود ودیر یا زود مسلول بودن آنها ظاهر مگردد. سل مرض (کمبودی) +
است
ومیکرب سل ابدا در ایجاد این مرض دخالت ندارد، فقط وقتی در اثر کمبودی،

شخصی
دچار این مرض شد بدنش مستعد برای ورود میکرب سل مگردد وهمچنین است
سایر

---

۱ - سرد کردن.
اسرار خوراکیها

بیماری ها وما در این موارد باز هم صحبت خواهیم کرد وعلت اساسی عده ای از امراض
را نشان خواهیم داد.
دستور برای جلوگیری
از سل
بهترین دستور برای جلوگیری ازسل، خوردن غذاهای تازه وزنده
است، سربازان بدن انسان برای مبارزه با میکرب سل بکلسیم
وویتامین (د) احتیاج مبرم دارند وتا زمانی که ویتامین (د) در بدن
شما بمقدار کافی باشد محال است باین مرض مبتلا شوید. ویتامین (د) میوه جات و سبزیجاتی که در آفتاب هستند موجود است، اما همینکه به سایه رسیدند مقدارش کم و
از بین مرود، ولی اگر شما سبزی ومیوه را که از صبح تا عصر آفتاب خورده است به چینید
همانجا بخورید مقدار کافی ویتامین (د) خورده اید وسربازان مدافع بدن بوسیله آن وکلسیمی که در غذاها وجود دارند میتوانند با میکرب سل مبارزه کنند با این دستور میتوان سل را معالجه کرد وهمچنین از ابتلا بآن چلوگیری نمود. بدیهی است تلقیح (ب – ث – ژ) نیز کمك مؤثری خواهد بود.
معالجه ی مرض سل
سیر ضد عفونی کننده بسیار قوی است خوردن سیر ونارگیل کوبیده
مخلوط با آب لیمو ترش، برای بیماران سل نافع است.
سیر برای مداوای اسهال وبرنشیت وسل سینه مفید است، فشار خون را پائین میآورد. خوردن آن برای مسلولین مفید است.
مواد مفید سبزیها و
میوه ها کی مرسند
عده ای معتقدند که میوه وسبزی باید روی درخت در برابر
آفتاب برسد، تازه وزنده خورده شود. البته اینگونه –
میوه جات وسبزیها دارای اثرات نیکوئی هستند ومخصوصا
برای معالجه بعضی از امراض از قبیل سل بسیار نافع مباشد.
در خواص مغز تخم کدو
مغز تخم کدو طبیعتش در درجه دوم سرد ودر درجهء اول تر
میباشد، برای حرقه بول (سوزش بول) ولاغری گرده (کلیه)
وقرحه (زخم) مثانه وخشونت سینه ونزف الدم ریه (یعنی خون سینه) که سل میگویند

اسرار خوراکیها.
* اعجاز خوراکیها.
* * معالجه بدون دارو

وتبهای حاره وتشنگی وقرحهء امعاء (زخم روده) مفید است.
روغن تخم کدو برای رفع بیخوابی وییوست دماغ؟؟ وصفراوی (درد معده از صفرا) وسل وتب های حاره بیعدیل است مقدار خوراك آن از مغز تخم کدو وروغن تخم کدو
تا هفت مثقال است، اگر تخم کدو بدلش میسر نشود، بدلش مغز تخم هندوانه مباشد.
خوردن خرچنگ از بهر سعال واز برای فرقهء شش نافع است
زهر کژدم را کند بی شبه دفع ورنهی بر زخمش آنهم دافعست
خرچنگ معروف است در آبها سکونت دارد، از برای سرفه وزخم ریه یعنی مرض سل نافع است. خوردن خرچنگ، زهر عقرب را دفع مکند اگر خرچنگ را بکوبد وبر محل نیش عقرب بمالد دفع زهر عقرب مکند.
اسفناج (اسپناج) برای التهاب وتشنگی وتبهای گرم نافع است، برای درد شش ریه گرم وسل ودرد کمر دموی، درد کمر از غلبه خون، خوردن اسفناج پخته با اشیاء مناسب
وبا باقلا برای نزلات حار مجرب است.
غذای خطبا ونویسندگان
همه کس بعقل سلیم وتسلط بر اعصاب خود نیازمند است ولی خطبا ونویسندگان علاوه بر نیروی عقلانی بایستی عواطفی شدید داشته باشند تا گفته ونوشته های آنها تأثیری نیکو در اعماق شنوندگان داشته باشد
خوردن غذاهائی که دارای اشعه ی رادیو آکتیو مباشند باین نیرو کمك مینمایند.
شلغم
وعسل دارای این خاصیت مباشند وبایستی زیاد بخورند.
عسل یا نوشابه انبیاء
عسل قبل از آنکه یك غذای کامل باشد یك اکسیر پر ارزشی است، زنبورهای عسل دارای تمدنی قدیمی هستند وهمانطور که قوانین جامعی برای نظم اجتماع خود دارند، اطلاعات کافی در غذا خوردن نیز داشته
گلهای مفید را از غیر مفید تشخیص مدهند.
در گل تمام عوامل زندگانی موجود است وزنبورهای عسل عصاره ی ذی قیمت این گلهای قشنگ ومفید را مکشند.

راهنمای نجات.

گل قسمتی از گیاه است که بخورشید بیش از سایر قسمتهای گیاه بستگی وعلاقه دارد وبسوی او مرود وبعشق او میشکفد وباز مشود واشعه او را در خود منعکس میسازد
واز همین جهت است که ملون برنگهای مختلف مشود وذخائر از نیروی کهربائی آفتاب
در خود دارد.
در دنیا هیچ غذائی باندازه عسل سرشار از عوامل غذائی نیست وباندازه ی عسل نیروهای کهربائی وتشعشعات رادیو آکتیو ندارد. عسل هیچگاه فاسد نمشود وهمیشه
می توانید بسلامتی آن اطمینان داشته باشید وچنانچه عسل هائیکه در مقابر فراعنه مصر
پیدا کرده‌اند پس از چندین هزار سال خراب نشده بودند از آن جهت است که
زنبور عسل بآن یك ماده ی ضد عفونی کننده ی طبیعی مافزاید که ضرر وزیان مواد ضد عفونی شیمیائی را ندارد، این ماده ضد عفونی اسید فرمیك نام دارد ولی علاوه بر آنها عسلهای کوهستانی یك ماده ی ضد میکربی هم دارند که میکربها را نابود میسازد
ومیکروبهائی که در شربتهای غلیظ رشد مکنند نمی توانند وارد عسل شوند.
عسل یك غذای مفید برای اطفال است، زیرا تمام مایحتاج غذائی را بطور
طبیعی دارد وقندش برای هر سنی مناسب است وسرشار از قیمتی ترین مواد حیاتی است
تمام ویتامینها وفلزات رادارد ویتامینها وفلزاتیکه درگل پرورش یافته ودر دامان خورشید تربیت شده‌اند. عسل یك غذای زنده کننده ی سالخوردگان ومربی خرد – سالان مباشد. زنبور عسل بسراغ تمام گیاه های طبی وگلهای شفابخش مرود و عوامل مؤثر آنها را گرفته به بهترین وجهی بما عطا منماید.
عده ای بغلط تصور کرده‌اند که زنبور، شیره ی گل را مکیده وبعد قی منماید و از این جهت آنرا یك غذا برگشته ومرده ومهوع میدانند، این عقیده جز یك فکر غلط ونسنجیده نیست وبهیچوجه حقیقت ندارد زیرا عسل از معده ی زنبور خارج نمشود وهضم شده نیست، بکله غذائی است که برای هضم آماده شده است یعنی قندهای مرکب
گل بصورت قند انگور وقند توت که آماده برای جذب مباشند تبدیل مشود ودر حقیقت همان عمل است که بزاق انجام میدهد، نه معده واز این جهت قند عسل برای

مبتلایان بمرض قند ضرر ندارد واین بیماران میتوانند کمی عسل میل بنمایند. از طرف دیگر عسل یك جسم نوینی است که مرکب از قسمتهای زنده ی گیاهی است نه فضولات
آنها. عسل دارای هفتاد وپنج درصد مواد قندی ٥ / گرم درصد مواد سفیده ای ٢ % گرم
درصد مواد چربی است، از اینرو ثابت مشود که عسل یکی ازغذاهای نیرو بخش است.
حالا برویم بسراغ مواد معدنی آن: عسل ١٣ میلی گرم فسفر، ٤ میلی گرم کلسیم، ٧ / میلی گرم آهن در بر دارد، مقداری هم مس در عسل وجود دارد، این مواد معدنی
بلافاصله وارد جریان خون ما مشوند وآهن آن مرض کم خونی وفسفر وکلسیم آن بیماریهای استخوان وریه را معالجه منماید. بدیهی است که میزان وارزش مواد غذائی ومعدنی عسل بستگی کامل با گلهای محلی دارد وعسلهای کوهستانی از عسل –
هائیکه در مزارع به عمل مآیند، بهتر مباشد.
در اثر تشعشع خورشید که در گلها منعکس مشود قندهای آنها اثر عجیبی در رشد وایجاد نیرو دارند، زیرا قندهای زنده ای هستند وبا ویتامینهای (آ)، (ای)، (ك) توأم بوده وآثاری از ویتامینهای (ث)، (ب)، (آ)، (پ پ)، ٥. / میلی گرم ویتامین
(ب ٢) دارند ونیز دارای الکائیدهای شفابخش هستند که درگلها وجود دارد وحتی عده ای از دانشمندان حدس وجود هورمونهائی رادر عسل زده‌اند.
دو تن از دانشمندان روسی کشف نموده‌اند که عسل دارای تأثیر فوق العاده ای در رشد است واثر مهمی در حیات انسانی دارد ومعتقدند که عسل برای رشد تمام اعضاء بدن
مفید است، اجسام زنده ای که عسل همراه خود به بدن انسان مبرد، سبب شده است
که این ماده ی غذائی رجحان زیادی بسایر مواد قندی پیدا نماید. ارزش درمانی عسل فوق العاده اهمیت دارد.
در درجه اول اسید فرمیك است که زنبور آنرا برای حفظ عسل از فساد بآن علاوه میکند این ماده ضد عفونی کننده ی طبیعی ضرری ندارد وضد روماتیسم است ودر عین
حال نیرو بخش مباشد. قندش یك قند بسیار خوبی است ومقوی قلب است وسبب بهبود وضع فشار مایعات بدن مشود کمی وزیادی فشار خون را علاج مکند، برای

كبد

بسیار نافع است وامراض کبدی را معالجه میکند، اغتشاشات کبدی را اصلاح منماید
مخصوصا فوائد زیادی در درمان یرقان دارد، اثر عسل در ریه بسیار جالب است و امراض ریوی را شفا میدهد، خواص التیام دهنده ی عسل قابل توجه است.
در مورد زخم معده وزخم اثنا عشر بایستی صبح ناشتا یك قاشق سوپخوری عسل بخورند
ویك ساعت هیچ چیز میل ننمایند، اگر در مدت یکماه اثر نیکو ظاهر نشد بایستی مقدار
آنرا اضافه کرد، یعنی ۵۰ تا صدگرم خورد وتاظهر جیزی دیگر نخورد.
عسل بهترین عامل برای زیاد وکم شدن قند خون است، عسل بهترین ضد عفونی کننده ی مجاری ادرار است.
درمانهای خارجی با عسل
یك قاشق سوپخوری عسل را در یك چهارم لیتر آب ریخته و
بجوشانید یك داروی مفید برای غرغره کردن بدست مآید
که بهترین درمان انواع گلو درد است. با این مایع میتوان چشم را هم شست.
باز هم برای چشم
در روی یك ظرف آب گرم با یك حرارت ملایم کمی عسل
را ذوب کرده، پس از سرد شدن یك قطره آنرا در چشم بچکانید
بهترین درمان بهم خوردگی چشم است، وهمچنین در صورتیکه عسل را با آب مخلوط
کرده حل کنند برای چشم نوزادان بسیار مفید است، برای معالجه زخمها ودمل ها میتوان یك مرهم روغنی با عسل درست کرد باین ترتیب: عسل وآرد را بمقدار مساوی
گرفته، کمی آب به آن مافزایند بعد با هم وزن عسل روغن مخلوط منمایند. بدون آب میتوان باعسل وروغن شیافی درست کرد که بهترین درمان بواسیر باشد، این شیاف باکره وعسل بحجم مساوی بدست مآید.
درمان سوختگی
برای دوای سوختگی مرهمی از عسل وروغن زیتون بمقداری
مساوی میتوان درست کرد..
در مواقع شدت روماتیسم، نقرس، عرق النساء * (هامش) ۱ – عرق النساء یکی از بیماریهای اعصاب که غالبا درکمر بروز مکند وتا زانو
وپا مرسد. (*)
وپا دردهای شدید ودردهای مفاصل

روی یك قطعه تنزیب مقداری عسل بمالید وروی پوست نهاده بگذارید دو ساعت بماند بعد آنرا عوض نمائید ضمنا صبح ناشتا دو قاشق سوپخوری عسل بطور صبحانه میل نمائید.

معالجه ی برفك

(درد دهان)

برای معالجه برفك اطفال واشخاص بالغ آب لیمو را با عسل مخلوط کنید ویك قاشق چای خوری آنرا در دهان ریخته و مدت زیادی در درهان نگاه داشته ومضمضه نمائید، وهمچنین برای فك وسایر دردهای دهان یك مطبوخ از برگ گل سرخ درست کنید وبهر استکان آن یك قاشق سوپخوری عسل افزوده ودر دهان مضمضه یا غرغره نمائید.

چای سیب - سیب را قاچ کرده وآنرا با خلال لیمو مخلوط کرده وبا آب بجوشانید وبعد آنرا باعسل شیرین کرده، بنوشید.

عسل در مذهب اسلام

در قرآن مجید از عسل بعنوان یك داروی شفا بخش نام برده شده است، در حدیث از پیغمبر صلی الله علیه وآله نقل منمایند که آن حضرت فرمود: عسل هزار ویك خاصیت دارد. وهزار ویك درد را شفا مبخشد ونیز در حدیث وارد است که: هر کس بخواهد شفا پیدا کند باید صبح ناشتا عسل را با آب باران مخلوط کرده بنوشد.

آیا بشر اشرف مخلوقات است؟

اگر حمام نرویم وچربی بدن خود را با صابون نشوئیم بدنمان بو مگیرد، چرك مشود وشپش مگذارد. اگر بر عکس زیاد حمام برویم وخود را لطیف کنیم چربی هائی که در اثر آفتاب به ویتامین (د) تبدیل مشود از دست میدهیم. اگر سبزی وذخیره زمستان خود را در آفتاب بگذاریم ویتامین (د) آن فاسد مشود. البته ما چاره ای نداریم جز اینکه همیشه سبزیجات ومیوه جات را تازه وزنده بخوریم، ولی حیوانات هنرشان وعملشان از ما خیلی زیادتر است.

مورچه گندمی را که بلانه خود مبرد کاری مکند که در زمین، دیگر سبز

نمی شود، کاری مکند که فساد ناپذیر مشود وما چنین هنری نداریم با همه ادعائی که
در علوم طبیعی وداروسازی وخوراك پزی داریم، هنوز نمی توانیم یك مربای فساد ناپذیر
درست کنیم که قابل خوردن باشد وعناصر مفید خود را از دست ندهد، ولی زنبور عسل مراتب فضل وکمالش در این قسمت از ما بیشتر است.
فوائد وخواص عسل
اکنون بعد از ۳۳ قرن وقتی قبور فراعنه مصر را باز مکنند
با کمال تعجب مشاهده منمایند که کوزه های عسلی که در
آنجا گذاشته‌اند، فاسد نشده است. عسل پاکترین غذائی است که در دسترس انسان قرار
دارد – هیچ میکرب وهیچ قارچی اجازه ورود به این غذا را ندارد.
عناصر شیاد ومتقلب هم که همه چیز را تقلبی درست مکنند ودر هر غذا ومواد، چیزهای ارزان قیمت داخل منمایند هنوز نتوانسته اندعسل تقلبی درست کنند، هر چیز را وارد عسل کنند زود شناخته مشود، * (هامش) ۱ – (متأسفانه اشخاص متقلب پیدا شده که عسل را هم تقلبی مکنند از موم وغیره شانه
درست کرده در عوض شهد عسل شکر وپاتقا (عسل سیب زمینی) است مصنوعی درست مکنند).
(نگارنده) (*)
قند عسل دوبرابر قند معمولی غذائیت
دارد وعجب آنجاست که این قند برای مبتلایان بمرض قند نه تنها ضرر ندارد بلکه مقدار کمش مفید است، عسل تمام ویتامین ها را دارد آنها را در سایه وروشنی حفظ
می کند مانند گندم مواد قندی ومانند گوشت مواد ازت دار دارد. اکثر فلزات مانند آهن، پتاسیم، کلسیم، مانگانز (منگنز)، سدیم، فسفر در عسل پیدا مشوند.
بهترین خمیر دندان آن است که با عسل درست شده باشد.
ما ضمن اینکه خوردن عسل را به همه مخصوصا زنان باردار توصیه مکنیم، از شما مپرسیم آیا بازهم ادعا دارید که اشرف مخلوقات هستید؟ شما خانم هائی که ادعا مکنید کدبانو هستید وهمه گونه مربا مسازید، آیا متوانید مربائی مانند عسل تهیه کنید که نه ترش، نه خشك گردد ونه در اثر ماندن بو بگیرد ونه کرم گذارد؟

شما شیمی دانهائی که از هر چیز شیرین سرکه وشراب مسازید، آیا متوانید از عسل هم استفاده کنید شما شراب عسل مسازید، ولی نه با عسل بلکه با انگور می سازید وبعد با عسل مخلوط مکنید واسمش را شراب عسل مگذارید، اگر با خود
عسل بتنهائی شراب یا سرکه ساختید هنر کرده اید که کیمیا گران سابق سرکه عسل را
حلال طلا واکسیر اعظم میدانستند زیرا تهیه آن مقدور نبود، هنوز هم مقدور نیست، در صورتیکه در عسل یك مخمر مفید وجود دارد که خواص وفوائد آن را اضافه می نماید.
خربزه وعسل
میگویند خربزه وعسل با هم سازگار نیستند، عده ای هم مگویند
بعکس با هم میسازند وپدر خورنده را در مآورند. خلاصه
اینطور شایع است که هر کس خربزه وعسل را با هم بخورد مریض مشود ومیمیرد.
اینکه مگویند اگر عسل را روی خربزه بمالند تبدیل به جسم ثقیلی مشود
حقیقت ندارد، فقط اگر موم را به الیافی که در بعضی از خربزه ها هست بمالیم کمی سخت
میشود واین موضوع اختصاص به خربزه ندارد، تمام میوه ها سلولز دارند والیاف خربزه
هم زیاد نیست وتأثیری ندارد. مگویند: (بیهوده سخن باین درازی نمشود) تا (نباشد چیزکی مردم نگویند چیزها) تا (گذشتگان اتفاق ناگواری در این مورد ندیده باشند اینگونه محکم قضاوت نمنمودند). راست است ومطلبی هست که از عجائب خوراکی هاست وما در اینجا آنرا برای شما منویسیم تا باسرار مکنون طبیعت پی ببرید،
من این عمل را بطرق مختلفه امتحان نموده ودر صدها تجزیه آنرا پیدا کرده‌ام ودر اینجا بطور صریح بشما مگویم، خوردن خربزه با عسل ضرری ندارد. هرچه، وقتی انسان عسل بآن شیرینی را خورد، دیگر خربزه بدهانش مزه نمکند ولی شما هر وقت خواستید این دو را بیاورید من با کمال شجاعت آنرا پیش شما خواهم خورد
اما!!
ممکن است شخصی هم این دو ماده را بخورد ومریض شود، وخاصیت رادیو آکتیویته
خوراکیها را در نظر بگیرید، این خاصیت در بعضی خوراکیها است که وقتی شخصی آنرا

خورد امراض نهانیش عود مکند مخصوصا اگر مبتلا به مالاریا (یعنی تب نوبه) باشد گفتیم این خاصیت مربوط باشعه رادیو آکتیو خربزه است واز طرفی اکثر گلها از این اشعه دارند وزنبور، عسل را از شیره گلها میگیرد وعسل نقاطی مرغوب است که نزدیك آنها معدنی باشد مانند: سبلان وکوههای آذربایجان. گلهای این نواحی اشعه رادیو آکتیو زیاد دارند وکلیه عسل ها مخصوصا عسل این نواحی دارای خاصیت رادیو آکتیویته
میباشند.
وقتی شما عسل بخورید بیماری نهانی شما عود نمکند، ولی اگر آنرا با خربزه میل نمائید اشعهء خود را بآن میدهد واثر آنرا فوق العاده زیاد مکند. پس هر کس مبتلا به تب نوبه کهنه باشد وعسل وخربزه را با هم بخورد بیماریش ولو خفیف وپنهانی
باشد عود خواهد کرد، من کرارا از این خاصیت برای تشخیص مالاریای مزمن استفاده
کردهام واستفاده از این روش شخصی را بخوانندگان مخصوصا همکاران توصیه منمایم.
ویتامین E (ای)
این ویتامین با قوای شهوانی ارتباط دارد، ما در گذشته بآن
اشاره کرده ایم معمولا زنان در ابتدای یائسگی بعوارض دچار
میشوند که علاج آنها این ویتامین مباشد، عقیم شدن مردان ونازائی زنان تا اندازه ای مربوط باین ویتامین است. کمبود این ویتامین در زنان باعث سقط جنین مشود و کسانیکه رحم آنها قدرت نگاهداری چنین را ندارد، باید از این ویتامین استفاده نمایند.
کمبود این ویتامین موجد عنن مشود وزنان را هم بآمیزش بی رغبت منماید، عمل اعصاب وعضلات را مختل میسازد، قوای باصره وسامعه را ضعیف مکند. بچه های
نارس نیز بعلت کمبود این ویتامین در بدن مادر ماه هفتم متولد مشوند. این ویتامین عمل اکسیژن را میانجی مشود وفوائد آن مربوط بهمین خاصیت است. نطفه، جنین احتیاج به تنفس دارند وفقدان این ویتامین، آنها را خفه مکند.
فوائد ویتامین E (ای)
حالت زنانرا مرتب مکند، عوارض یائسگی را درمان منماید،
بعضی از نازائیها را درمان مکند، نطفه های ضعیف را قوی
میسازد، از سقط جنین جلوگیری مکند، استعداد به زایمان نارس را برطرف میسازد،

از تلف شدن جنین در رحم ونطفه در صلب جلوگیری مکند.
چه غذاهائی ویتامین
E (ای) دارند
روغنهای نباتی مخصوصا روغن جوانهء گندم، جوانه گندم و
جوانه های سایر غلات از این ویتامین زیاد دارند. کره نیز دارای
این ویتامین است. این ویتامین در حرارت مقاومت مکند
بنابر این در روغن خوراکی نیز پیدا مشود. اکسیژن هوا واشعه ماوراء بنفش آنرا
فاسد منماید.
یکی دیگر از عوارض مهم این ویتامین این است که حافظ ویتامین (آ) وکاروتن
بوده ومانع خراب شدن آنها مگردد، بهترین وسیلهء استفاده از آن، خوردن سمنو و
جوانهء گندم است که با شیر جوشیده وپخته باشند.
گذر
هر که آب زردك باعسل خورد، شهوت را قوه دهد. هر گه تخم گذر در روغن
سندروس در زیر زنی که بچه در شکم مرده باشد دود کنند در حال خلاص شود
از کتاب خطی که تاریخ نوشتنش چهار صد سال قبل بود صفحه ٣٦ ذکر شده.

اعجاز خوراکیها.

سرچشمهء آب حیات
سیب
سیب یکی از بهترین میوه های معجزه دار است، زیرا خاصیت پاك کردن سم وقدرت غذائی دارد. سیب بعلت داشتن مواد قلیائی، اسید اوریك را حل مکند وترشحات غدد بزاق ومعده را مساعد ومتعادل میسازد، برای معالجه مرض چاقی بسیار
نیکوست وهمچنین برای بیماران کبدی، معدی، مجاری ادرار وسینه درد نافع مباشد.
بعلت داشتن فسفر، اعصاب ومغز را تقویت مکند، برای امراض حصبه ای، اسهالی و اسهال خونی وورم امعاء، بسیار نافع است اسهال را بخوبی معالجه مکند واز طرفی مانع سوء هضم شده وباین ترتیب معده را منظم مکند.
یك میوه ی بسیار قیمتی است زیرا در تمام فصول سال پیدا مشود ودارای مقدار زیاد مواد معدنی است ومواد دیگری مثل تانن دارد، در آن پتاس، سود، برم، ارسنیك، سیلیس، آهك، منیزی، کلر، آلومینیم، اسید فرمیك، اسید کاپروئیك، اسید فسفریك، اثر آمیلیك، اثر کامیریلیك، اسید کالیك، زرانیول، استالائید پتین وتمام ویتامین ها دیده مشود.
حالا خودتان تصدیق بفرمائید که در هیچ داروخانه ای این مقدار داروهای مفید وبدون ضرر پیدا نمی شود، داروخانه ای است که داروهای مفید را داشته وفاقد زهرها ومواد مخدره است. ادرار را زیاد مکند، مجاری ادرار ومعده وسینه را باز وزه کش منماید.

سیب برای مبتلایان بمرض مفاصل زیاد تجویز مشود، سنگهای کلیه را دفع
می نماید. بوسیله املاح خود آلبومین غذا ونسوج را از بین مبرد وبرای سینه
ومجاری
تنفس بسیار نافع است، پخته آن برای هضم غذا مفید بوده وسوء هاضمه را از بین
میبرد. سیب را حتما باید با پوست خورد زیرا دارای دیاستاز ومنگنز است وبه هضم
غذا
کمك میکند.
سیب خام رنده شده نتایج خوبی در معالجه اسهال کودکان دارد، برای مبارزه
بادل بهم خوردگی وپیچش دل واستفراغ، کوه گرفتگی، دریازدگی وهوازدگی وویار
زنهای آبستن بسیار اثر نیکو دارد وحربه ی برنده ای است. از پختن سیب خودداری
کنید وهمیشه این میوه ی بسیار عالی را با پوست بخورید واگر نمی توانید بجوید،
رنده نموده بصورت پالوده درآورید وبا عسل آنرا شیرین کرده میل نمائید.
یك داستان واقعی
چندی پیش در پاریس به درد معده شدیدی مبتلا شدم وروزانه چند ساعت دلم
سخت
مالش مرفت، پیش دکتر متخصص مراجعه کردم، گفت باید عکس برداری کنید
چون
ممکن است مبتلا بزخم معده شده باشید، از سخنان این طبیب زیاد متوحش نشدم،
زیرا یقین داشتم غذائی که مولد این امراض باشد نخورده‌ام وبر عکس بیشتر اوقات
با غذای خود پیاز خام وسبزی خوردن، مخصوصا تره میخورم ومحال است باین
بیماریها
دچار شوم.
یکی از ایرانیان که از درد معدهء من مسبوق شد، گفت: ما ایرانیان عادت
بخوردن برنج داریم وحتما این مرض نتیجه خودداری از خوردن برنج است، باتفاق
برستوران طهران رفتیم وجای شما خالی یك چلوکباب مفصل خوردیم وبرخلاف
انتظار
درد معده ی من شدت کرد، چند روزی از این مقدمه گذشت ومن همچنان رنج
میبردم
ولی ضمنا متوجه شدم که این درد همه روزه نیست، وبعضی روزها ساکت است
فورا
قلم کاغذ آوردم وصورت غذاهای روزانه ی خود را یادداشت نمودم پس از چند
روز، با

متوجه بودن باین صورتها ووضع روزانه ی مزاجی، متوجه شدم که هر روز سیب میخورم، درد ساکت مشود وهر روز که نمیخورم شدت مرض پیدا مکند، از این جهت مدتی
روزانه یك دو سیب خوردم وپس از چندی بکلی مداوا گردیدم، سیب چنانجه میدانید سموم معده وروده ها را از بین مبرد.
سیب میل کنید که حرارت را فرو منشاند. درون شکم را خنك وتب را برطرف مکند.
اگر مردم میدانستند که سیب چه خاصیتها دارد بیماران خود را بچیزی غیر سیب مداوا نمیکردند.
بدانید تنها سیب است که خاصیت او از هر چیز زودتر بدل میرسد وآنرا خرسند میگرداند، کسان خود را که مبتلای به تب مشوند سیب بخورانید که چیزی برای آنها بهتر از سیب نیست.
اطباء گویند: خوردن وبوئیدن سیب مفرح ومقوی قلب ودماغ وکبد است ودر کسالت
خفقان (تنگ نفس) سودمند است ضعف دهان معده را جبران مکند، اشتهای بطعام را بیدار مسازد پخته آن سرفه را سبك ومداوا مکند وامراض جلدی را تخفیف میدهد، چشم را بخواب آشنا میگرداند سیب در هر صد گرم دارای ۷۵ ویتامین (آ) و ۱۵ ویتامین (ب) و ۲۰ ویتامین (ث) میباشد.
خوردن سیب، صبح ناشتا در معالجهء اسهال ووبای کودکان خیلی مؤثر است. سیب مسواك طبیعی وبهترین چیزی است که دندان را سالم ودهان را ضدعفونی مکند.
خواص غذائی ودرمانی
سیب درختی
سیب سرشار ازویتامین های (آ) و (ب) و (ث) مواد چربی،
تانن، اسید، مالك وسلولز میباشد وسیب دارای آهن،
آهك، کلسیم، فسفر، سیب یکی از بهترین میوه های طبی
است که هم عضلات وهم اعصاب را غذا میدهد. سیب سرخ شیرین البته نسبت به سیب
های دیگر امتیاز وخواص بیشتر دارد.

اسرار خوراکیها.

سیب دهان را ضد عفونی مکند، اسید اوریك ودیگر سموم را که جمع شده اند حل کرده وغده های بزاق دهان وترشحات عصیر معدی را تقویت مکند، بهمین جهت
سیب برای اشخاصی که در یکجا نشسته‌اند وحرکت نمی کنند بسیار مفید است.
مصرف سیب را برای اشخاصی که مبتلا بدرد مفاصل، رماتیسم مزمن، نقرس، تب خال، چاقی، امراض ریوی وکبدی شده‌اند. تجویز مکنند، زیرا مصرف سیب در این گونه عوارض وبیماری ها اعمال اعضاء بدن را مرتب کرده وعمل کبد را در پارا –
تیفوئید، اسهال خونی، واسهال ساده اطفال تحریك وتقویت مینماید.
سیب سنگ کیسهء صفرا وکلیه ها را حل مکند، هر کس صبح ناشتا یك سیب بخورد بهترین داروی تصفیهء خونرا مصرف کرده است.
دکتر کیلورد هاوزر غذاشناس نامی جهان، در کتابهای خود از سیب درختی توصیف زیادی کرده وسرگذشت دکتر بیرشربنر را برای مثال ذکر کرده است.
دکتر (بیرشربنر) طبیب جوانی بود که تازه از رشتهء پزشکی فارغ التحصیل گردیده مبتلا به یرقان شده ودر بستر بیماری افتاده بود، هر غذائی را پیش او مبردند ویا تجویز
میکردند میل نداشت ولب به آن نمزد، تا اینکه روزی زن جوانش بر سر بالینش نشسته وسیب قرمز تازه ای را قاچ کرده ودر دهانش گذاشت. دکتر (بیرشربنر) قاچ سیب را با میل واشتها خورد وزنش چون این موضوع را دید تشویق شده وسیب دیگری
قاچ کرد ودر دهانش گذاشت تا اینکه غذای چند روز دکتر بیرشربنر، منحصر به سیب
شد وپس از چند هفته بکلی از بستر بیماری برخاست وشفا یافت ومعتقد شد که در سیب،
مواد وخواصی وجود دارد که برای معالجهء امراض مفید است، روی همین فکر کلینیك
مشهور خود را باز کرد وبیماران زیادی را با رژیم غذائی سبزی ومیوه معالجه نمود.
امروز هم کلینیك او در زوریخ همان شهرت خود را حفظ کرده وبیماران زیادی را پذیرفته و
پس از چندی بکمك رژیم غذائی آنها را سالم وتندرست به خانه شان مفرستد.
اگر سیب را موقع خواب با پوست آن بخورند بشرطی که بخوبی بجوند وفرو دهند برای یبوست های مزمن وسخت فوق العاده مفید است، وپس از چندی عمل روده ها

را بصورت طبیعی وعادی درآورده ویبوست را دفع مکند.
نقش سیب در معالجه
امراض
چون سیب از لحاظ مواد قندی فقیر است، مصرف آن برای
اشخاصی که بیماری قند دارند تجویز شده است، در مورد
کسانیکه به بیماری (اولسر) معده مبتلا هستند تجویز شده
است، سیب را رنده کننده ومصرف نمایند.
همانطور که دکتر لکرن در کنگره سیب شناسی گفته است، سیب نقش بزرگی
را در قسمت تغذیهء بدن ومعالجهء بیماریها بعهده دارد وانجام میدهد که اهمیت آن
غیر
قابل تردید مباشد، سیب تازه یا خشك را بهمه چه بیمار وچه تندرست بدهید، زیرا
سیب میوه ای
لذیذ ومغذی است. سیب رابا پوست بشوئید ودر ماشین های آب میوه گیری
بیندازید و
آب شیرین وخوشمزه آن را بنوشید.
برای معالجهء تورم
ریه ها وروده ها
برای معالجهء تورم ریه ها وروده ها ودرد هائیکه منشاء آن
روماتیسم است باید جوشاندهء سیب وشیرین بیان را مصرف
کرد. برای تهیه این جوشانده باید دو یا سه سیب را چهار
قطعه بکنید وبا پوست یك ربع ساعت در یك لیتر آب بجوشانید وکمی هم شیرین
بیان
بآن اضافه کنید.
برای معالجه دردهای
قولنج کلیه
برای معالجه دردهای قولنج کلیه باید هر روز بمقدار زیادی
جوشاندهء سیب را که بشرح زیر تهیه مکنید مصرف نمائید.
یك سیب را با پوست آن به چهار قسمت بکنید ونیم لیتر آب
داغ روی آن بریزید ودو ساعت بگذارید دم بکشد وآنرا شیرین کرده ومصرف
نمائید.
پوست سیب را خشك کرده وبصورت گرد در بیاورید گرد پوست سیب بمقدار یك
قاشق سوپخوری در یك فنجان ادرار آور وضد (اوره) مباشد.
در موقع گریپ فقط

سیب خام بخورید
هنگامیکه مبتلا به گریپ سخت ومزمنی شده اید مدت دو
یا سه روز رژیم سیب بگیرید ودر این مدت فقط سیب را رنده
کنید وبخورید واز مصرف هر غذای دیگری خودداری کنید

ودر این دو روز یا سه روز هر قدر خواستید چای کم رنگ بدون قند را هم بنوشید.
این رژیم خیلی قدیمی است وسالهاست که مردم در دهات فرانسه وقتی مبتلا
بگریپ شدند رژیم سیب خامرا مگیرند واز خوردن غذای دیگری خودداری مکنند
ودر نتیجه گریپ سخت آنها در عرض دو یا سه روز بکلی برطرف مشود.
سیب دارای فسفر مباشد
چون سیب دارای فسفر مباشد سلسله اعصابرا تقویت مکند
وکار فکری را تحریك نموده وشخص را مستعد خوابیدن
میسازد. بسیاری از دهاتیان که سنشان زیاد شده ودر اثر کثرت سن، دچار کم
خوابی وبیخوابی
شده‌اند اگر قبل از خواب سیب نخورند، خوابشان نمبرد، بهمین جهت آنها روی
تجربه بهترین ومؤثرترین داروی خواب آور را سیب درختی تازه ورسیده میدانند.
کسانیکه نفس بدبوئی
دارند سیب بخورند
کسانیکه نفس بدبوئی دارند وخود واطرافیان خویش، از
این موضوع در زحمت مباشند باید یك ربع ساعت جعفری
بجوند وبعد تفاله های آنرا از دهان بیرون بیندازند ویك سیب
درختی را در دهان خوب جویده وبخورند.
گاهی بعضی از اشخاص از ثقیل بودن سیب شکایت دارند مسلم است وقتی سیب
خوب در دهان جویده نشود هضم آن مشکل مشود، بهمین جهت وقتی سیب را
مخورید
باید در دهان خود آنرا خوب بجوید وبشکل خمیر نرمی درآورید وسپس آنرا فرو
دهید،
بچه های کوچ ك وخردسال ویا اشخاصیکه دندان ندارند باید سیب رنده شده را
بخورند.
باید از پوست کندن سیب خودداری کرد، زیرا پوست سیب بیش از خود سیب
دارای
مواد غذائی است واین مواد غذائی بهضم سیب کمك بزرگی مکند، چون پوست
سیب
دارای مقدار زیادی سیلیس مباشد اگر آنرا خورد کنند وبا انواع مرباهای دیگر
مخلوط سازند خیلی مفید وسودمند خواهد گردید.
سیب برای معالجه چه
امراضی بکار مرود؟
با سیب شربت غلیظی را برای معالجه زکام وسیاه سرفه درست

میکنند که طرز تهیه آن چنین است: چهار سیب را پوست
بکنید وآنها را قطعه قطعه کنید ودر ظرفی که یك لیتر آب

دارد با يك مشت كشمش وپانزده گرم عناب يكساعت روى آتش بگذاريد وبجوش بياوريد، سپس آنرا صاف كنيد وصدوپنجاه گرم شكر بآن اضافه نمائيد واز نو آنرا روى
آتش بگذاريد تا قوام بيايد وشربت سفتى شود.
سيب درختى را اگر رنده كنند واز آن ضمادى تهيه نمايند، اين ضماد را اگر روى چشم كه ضربتى بآن وارد شده بگذارند فورا درد ضربت را آرام مكند.
براى انواع درد چشم
بايد يك سيب قرمز شيرين را پوست بكنيد وداخل آن را در
بيآوريد وبا آب بپزيد وآنرا بشكل ضماد روى چشم بگذاريد
اگر كمى شير زن را بآن ضماد اضافه كنيد اثر وخاصيت آن كامل مگردد. شب موقعيكه
ميخوابيد سيبى را كه در كوره در زير خاكستر پخته شده است بگوش خود بماليدو بخوابيد فقط درد آن ساكت مشود.
براى معالجه بيمارى جرب وكچلى - سيبى را بدوقسمت بكنيد وهسته وپليشهء آنرا درآوريد، در وسط آنكه گود شده كمى گل گوگرد بگذاريد بعد اين قسمت سيب را
رويهم بگذاريد وبا نخى محكم ببنديد وسپس آنرا در كوره قرار دهيد تا بپزد، وقتى اين سيب خوب پخته شد آنرا له كنيد وبشكل فرنى درآوريد وبه قسمتهاى مريض بدن بماليد.
دم كردهء شكوفه درخت سيب بمقدار سى گرم در يك ليت رآب انواع سرفه را آرام مكند ودر اين مورد، شكوفه تازه يا خشك سيب يكسان است وهر دو را ميتوانيد استعمال كنيد، اگر مخواهيد سيب را بخوبى پوست بكنيد بدون اينكه چيزى از
گوشت آن روى پوست بماند ميتوانيد يك دقيقه آن را در آب جوش بيندازيد ودرآوريد
در اينوقت پوست سيب بخوبى كنده مشود وهنگاميكه مخواهيد از سيب مربا درست
كنيد، بايد باين وسيله براحتى سيب را پوست بكنيد
گلابى
صورت را نيكو ودل را سكون وآرامش مبخشد. هر كس ناشتا گلابى بخورد ماء النسلش (منى) پاك وفرزندش نيكو خواهد شد. خوردن گلابى

سبزیها ومیوه های شفابخش.

موجب نیروی قلب وپاکی دلست.
گلابی - گویند گلابی صورت را نیکو میسازد، مفرح ومقوی قلب ودماغ وفرح بخش است، روح واعضاء درونی را (مانند کلیه ومثانه) منظم مکند. گلابی مدر و ملین است، درد مثانه ومعده را تخفیف میدهد.
گلابی در هر صد گرم دارای ۱۰ ویتامین (آ) و ۸ ویتامین (ب ۱) و ۲۱ ویتامین (ب ۲)
و ٤٨ ویتامین (ث) مباشد علاوه بر مقدار زیاد دیگری از املاح معدنی مانند آهن ومنگنز
ومختصری کلر وکلسیم دارد، برای بیماران قند بسیار نافعست وترشح بزاق دهان را زیاد
میکند وباعث تسهیل عمل هضم مشود.
تانن واملاح معدنی پتاسیم که در گلابی موجود است اسید اوریك را بهر اندازه که زیاد باشد حل مکند، بهمین جهت برای کسانیکه مبتلا بروماتیسم ونقرس ودرد مفاصل‌اند بسیار مفید مباشد وکسانیکه مبتلا بفشار خون هستند اگر بطور مرتب گلابی
بخورند خون آنها تصفیه شده ونتایج گرانبهائی خواهند برد.
میوهء گلابی ملین وآب آن مسهل قوی است، ادرار را زیاد مکند ودارای ویتامینهای (ب) و (ث) وکمی (آ) مباشد. پوست گلابی دارای ویتامین بیشتری است
وباید آنرا با پوست خورد تا هم از ویتامین (آ) وسایر ویتامینهای آن استفاده کرد و هم از دیاستازهای آن.
گلابی دارای مقداری منگنز است ودیاستازهای انسان را تقویت منماید.
وقتی مخواهید از گلابی آب بگیرید آنرا با پوست ومغز ودانه زیر فشار بگذارید تا مواد مفید بیشتری از آن گرفته شود.
گلابی رشت که بنام خوج نامیده مشود دارای سلولز بیشتریست وآب آن خاصیت مسهلی بیشتری دارد. خوج بسیار سخت است ولی مربای آن بسیار خوش طعم
گوارا وسهل الهضم بوده ومفید است

---

* طب الصادق. * * اسرار خورکیها.

میوهء گلابی چه خواصی
دارد؟
گلابی، سرشار از ویتامین های (آ)، (ب)، (ث)، قند، مواد
چربی وتانن است، دارای آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم،
پتاسیم، منگنز مباشد. گلابی میوه ای مغذی، ملین ومدر
است وبین تمام میوه ها تنها میوه ایست که در تابستان بکلی عطش را فرو منشاند
وبهمین
جهت در زبان فرانسه ضرب المثلی در این باره وجود دارد که میگویند: (برای رفع
عطش باید یك گلابی را نگه داشت).
قندی که در گلابی وجود دارد از نوع لولوز مباشد واین قند برای اشخاصی
که مبتلا به بیماری قند مباشند، مفید است، بهمن جهت است که مصرف گلابی را
برای
اشخاص مبتلا به بیماری قند (دیابتیك) تجویز کرده‌اند.
بعضی اشخاص نمتوانند بآسانی وراحتی گلابی را هضم کنند، چنین اشخاص
باید گلابی را بپزند وبصورت مارملاد درآورند وبرای اینکه مواد حیاتی از دست
رفتهء
آنرا که در اثر حرارت از بین رفته دوباره تجدید کنند باید مقداری آب لیمو یا پرتقال
تازه بآن بیفزایند.
مصرف گلابی، ترشح بزاق دهان را زیاد مکند ودر نتیجه باعث تسهیل عمل
دستگاه هاضمه مگردد. تانن واملاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسید اوریك را
بهر اندازه ومقداری باشد حل مکند، بهمین جهت است کسانیکه مبتلا بروماتیسم،
نقرس، درد مفاصل مباشند، گلابی برای آنها فوق العاده مفید است ویکی از
میوه هائی است که جای داروی گرانبهائی را در معالجهء امراض آنها بعهده گرفته
است
کسانیکه مبتلا به فشار خون هستند اگر بطور مرتب گلابی بخورند وبدن آنها مواد
غذائی
این میوه را جذب کند خون آنها تصفیه شده ونتایج محسوس وگرانبهائی عاید آنها
خواهد گردید.
موقع شام اگر یك گلابی را با پوست بخورید شب ادرار شما زیاد خواهد شد
وباین ترتیب گلابی بعد از غذا میوهء ادرار آور مفیدی است.
پوست دو گلابی را مدت یکربع ساعت دم کنید وبخورید همان خواص خود

گلابی را ازدیاد ادرار خواهد داشت.
در مورد سنگ کلیه وسنگ مثانه صد گرم از برگ درخت گلابی وپوست سیب درختی را که خشك شده وباندازه مساوی با یکدیگر مخلوط شده است دم بکنید وبخورید نتایج مفیدی خواهد بخشید.
یك قاشق قهوه خوری پوست گلابی راکه خشك شده است در یك فنجان آبجوش دم کنید وبخورید محلل است وغذا را بزودی هضم میکند. برای خشك کردن پوست
گلابی باید پوست گلابی را قطعه قطعه کرده وبه بند کنید ودر آفتاب ویا در کوره گرمی
خشك کنید.
صد گرم برگ تازه وجوان درخت گلابی را اگر مدت بیست دقیقه در آب جوش دم کنید، دم کرده ای بدست خواهد داد که ادرار آور بوده ودر مورد ورم مثانه مخصوصا
مصرف آن تجویز مشود.
در خواص سیب (تفاح)
تفاح سیب شیرین وترش ومیخوش چاشنی دار میباشد، بهتر
از همه سیب ها بدرخت رسیده شاداب بزرگ لطیف است، طبیعت
شیرین آن گرم در اول تر، در دوم طبیعت سیب ترش در اول ودوم سرد وخشك وترش
وشیرین آن در حرارت وبرودت معتدل ودر اول خشك وجمیع اجزای درخت آن سرد وخشك وبرگ وثمر آن باقوت تر باقیست، خواص مجموع سیبها مفرح وبا عطریت ورطوبت لطیفه ومقوی دل ودماغ وجگر وخوردن وبوکردنش برای خفقان و طپش دل وتنگ نفس وتقویت فم (دهن) معده وتنبیه اشتها نافع است. سیب شیرین مفرح و
ملطف روح حیوانی وسریع الاستحاله بصفرائیکه در معده باشد.
سیب شیرین وترنجبین وهندوانه وکدو وخربزه وبعضی چیزهای دیگر بواسطه لطافتی که دارند استحاله مشود باخلاط فاسد وحرارت که در معده موجود باشد بمثل
شراب که برمیگردد وسرکه مشود لذا اگر اشیاء نامبرده را شخص مخواست میل کند باید با ترشیجاتی که بعرض مرسد میل کند تا اینکه استحاله بخلط غالب در معده

سبزیها ومیوه های شفابخش.

نشود وسبب زیاد شدن مرض نشود، سیب پخته برای سرفه خشك وآب سیب با شراب
وآبگوشت برای رفع غشی مجرب است وآب سیب در معجونهای مفرح، مقوی فعل آنها مباشد. رب سیب وشراب سیب، آب سیب در مجمع احوال قوی تر از جرم آنست.
تبصره - در طب یونانی آب هردوا وغذائی را مگویند شراب مخصوصا لفظ عرب مباشد وهر کجا که اسم شراب برده شود مقصود شراب مسکر نمباشد وشراب
مسکر را خمر مگویند که شراب انگور وغیره باشد.
آب سیب برای تفریح قلب وتقویت معده وکبد وجگر ودفع وسواس سوداوی ودفع سموم خصوصا سم عقرب ودفع (وبا) بسیار مؤثر است ومسکن حرارت است.
مربای سیب بهتر است از جرم غیر مربا وخواصش قریب بسیب مباشد. (مشوی عضص) یعنی سیب گس * (هامش) ۱ - ترش (*)
بوداده، سرخ کرده برای اسهال خونی ومرض سل وذبول لاغری
نافع، ضماد سیب برپشت چشم برای تسکین درد وجع * (هامش) ۲ - بیماری (*).. آن نافع است.
زیاد خوردن سیب خصوصا خام نارس در فصل بهار مورث تبهای مرکبه ونیسان ومولد ریاح باد وتمدد سایر بدن، راست ماندن عضو ودرد عضلات واحتلاج (پریدن عضو) مصلح آن دارچین، وغذای لطیفه سیب ترش مسکن قی وعطش وموافق معده صفراوی است. سیب ترش در خمیر بگیرند وپخته شود در توی آتش برای اسهال خونی
مصلح دواهای سم است.
سویق سیب، یعنی سیب ترش را خشك کنند بعد بو دهند بریان وآرد کنند وآن آرد را با آب انار ودواهای مناسب میل کنند، برای تقویت معده گرم واسهال صفراوی
وتسکین قی نافع است.
زیاد خوردن سیب ترش
مضر سینه ومورث ذات الریه ورياح عروق (باد رگها) مصلح
آن گلقند ودارچین ولعوق نمودن عسل (با انگشت عسل را
بلیسند) سیب ترش وشیرین (مز) مولد خلط، صالح ومسکن تشنگی وقی صفراوی واسهال
ودر سایر افعال مثل سیب ترش است وگویند همه اقسام سیب اگر بخلط حارکه در معده

باشد برسد، آنرا دفع مکند.
سیب خام نارس بیمزه، مولد خلط خام وتب مباشد ضمادش در ابتدای اورام (ورمها) حار نافع است.
رب سیب ترش
که آب آنرا بدون شیرینی بقوام آورده باشند طبیعتش در آخر درجه اول سرد ورطوبت ویبوست معتدل وبرای غلبه صفرا وغلیان خون، جوش خون وفشار خون واسهال صفراوی وقی وبرای رفع غم و الم سوداوی نافع است. مضر اسهال خونی وشش زیاد خوردن. رب سیب مضر عصب است،
شراب ومربای آن، قریب النفع است به آن وبا حرارت کمی وبرای وسواس سوداوی انفع
از شیرین آنست.
سیب تلخ قابض تر از همه مباشد خوردن عصاره سیب (آب سیب رسیده) و عصاره برگ سیب بقدر یك دقیقه هفت مثقال ونیم وطلای آن بمثل روغن مالیدن بر بدن برای دفع سم عقرب وسایر سموم نافع، ضماد برگ درخت سیب برای ردع اورام
حاره، بر گردانیدن ماده مرض بسوی عضو در ابتدا مفید است.
شکوفه درخت سیب
شکوفه درخت سیب با ادویه مناسب برای دفع اخلاط متعفن وبا ادویه مفرحه برای تفریح مؤثر است.
برای ضعف دل – مربای گل درخت سیب برای ضعف دل ودماغ وبرانگیختن شهوت باه نافع مباشد. دستور ساختن مربای گل درخت سیب، اول مباید گل سرخ را گل قند بسازند، بعد شیره گلقند نامبرده را بگیرند با نصف وزن شیره گلقند گل درخت سیب را مخلوط کنند، مشود مربای گل درخت سیب.
لیمو برای اشخاص سالم
لیمو میوه ای است خیلی سالم، در عین حال که مقوی است، بتمام بافته های عضلانی دستگاه بدن غذا میدهد وبهمین جهت است که بآن لقب عامل حقیقی تنظیم کنندهء تندرستی بدن را دادهاند. هر کس میتواند
صبحانه خود را فقط با چند لیموی تازه ترتیب دهد وتا ناهار هیچ چیز دیگری نخورد،

زیرا خود شما هم که فردی سالم وتندرست هستید اگر این کار را کردید خواهید دید
تا ظهر به چیزی میل ندارید وگرسنگی ابدا شما را اذیت نمکند.
چگونه باید سوء هضم را
با آب لیمو معالجه کرد
لیمو، سرشار از ویتامین های (آ)، (ب) ومخصوصا (ث) و
دارای آهن، آهك، کلسیم، فسفر وپتاسیم مباشد، در لیمو
اسیدهای زیادی وجود دارد که معروف ترین آنها اسید –
اسکوربیك مباشد که ضد بیماری اسکوربوت است واسید سیتریك، بزرگترین دشمن
اسید اوریك است وخون را رقیق کرده ومجاری دستگاه هاضمه ودستگاه ادرار را ضد عفونی مکند.
در اینجا نباید اسید سیتریك (جوهر لیمو) طبیعی وآلی را با اسید سیتریك مصنوعی وشیمیائی که بهتر است از مصرف آن صرفنظر کرد، اشتباه کرد.
لیمو بعلت داشتن خواص اسیدی، گاهی ضد املاح معدنی معرفی شدن است و حال آنکه با تجارب علمی وعملی که بعمل آمده است اشتباه این نظریه ثابت گردیده است. اسیدهای میوه ها مخصوصا اسید سیتریك، اسید مالیك، اسید تارتریك ممکن نیست املاح معدنی را نابود کنند زیرا این اسیدها برخلاف اسیدهای شیمیائی که در لابراتوار مسازند، همیشه همراه یك (باز) مباشند. وباز در اصطلاح شیمی، ماده ایست
که با یك اسید ترکیب یافته وملحی را بوجود مآورد.
اسیدهائی که ضد املاح معدنی مباشند، اسیدهای شیمیائی وصنعتی مثل سرکه مصنوعی مباشند، اسید لیمو در بدن به تحلیل مرود وفضولات را حل کرده وتورم مخاط
را بر طرف مکند، بهمین علت است که اسید لیمو در ابتدا حلال وبعد تقویت کننده می شود، باین ترتیب بر خلاف عقیدهء عمومی هر قدر میوه ای ترش باشد، عمل قلیائی
کردن آن بیشتر خواهد بود.
آب لیمو بمقدار زیاد، باسیلهای وبا، تب تیفوئید (حصبه) واسهال خونی را کشته ونابود مکند. اگر آب آشامیدنی شما مشکوك است احتیاط را از دست ندهید وبرای استرلیزه کردن آن، آب لیمو را در یك لیتر آب مشروب بریزید ویا چند قطره

آب لیمو را در لیوان آب بچکانید باین وسیله آب نوشیدنی شما از میکروب پاك خواهد
شد (در آلمان آب مشروبرا بهمین ترتیب میکنند).
همین طور اگر آب لیمو را روی گوشت تازه ویا ماهی بریزید از حوادثی که ممکنست در اثر کهنگی ویا فساد گوشت رخ دهد جلوگیری خواهد کرد. آب لیمو را
اگر سبوس ویا غذاهای ثقیل وسنگین بزنند هضم آنرا آسان وسهل خواهد کرد.
آب لیمو، دارای مقدار زیادی ویتامین است واگر چند قطره آنرا به آب میوه ها بزنند رنگ ویتامین های آب میوه را تا مدتی حفظ خواهد کرد.
برای معالجه سوء هضم
با آب لیمو متوان داروی ثمر بخش را تهیه کرد که طرز
تهیه آن اینست: آب لیموی تازه را بگیرید ویك لیوان را
از آب معدنی ویا آب معمولی پر کنید ویك قاشق کوچك قهوه خوری جوش شیرین را
در آن بریزید ومتناوبا تا وقتی محتوی لیوانها تمام نشده از هر دو بنوشید این داروی ساده
وسهل الحصول درمان مؤثری برای سوء هضم است که شما هم متوانید آنرا تهیه کنید
وبکار برید.
چه امراضی را با لیمو
معالجه مکنند
در سالاد سبزیها ومیوه های خام برای چاشنی باید بجای سرکه
صنعتی آب لیمو را بکار برد، استعمال آب لیمو سبب مشود
که هم غذا زودتر هضم شود وهم ذائقه از طعم وعطر آن
لذت برد.
لیمو دارای خواص ادرار آور است ودر معالجهء رماتیسم، نقرس، سنگ کلیه نیز مفید مباشد وچون خون را پاك مکند برای جوش پوست دمل وکورك سودا و امراض جلدی دیگر نیز فایده دارد.
در بیماریهائی که در اثر عفونت مجاری دستگاه هاضمه بوجود مآید برای معالجه آن پزشکان، ماست ویا مواد شیری را که دارای مخمرهای شیری مباشند توصیه مکنند
بدبختانه لبنیات بیشتر با شیر چربی گرفته تهیه مشود که کازئین آن قابل هضم نیست وبرای تهیه ماست هم شیر را مجوشانند، در نتیجه تمام ویتامین (ث) آن از بین

مرود،

برای جلوگیری از این عیب بهتر است ماست را با آب لیمو تهیه کنند وبرای تهیه ماست
با آب لیمو باید آب لیمو را قطره قطره در نیم لیتر شیر چکانیده وبا یك قاشق، شیر را بهم زد تا سفت
شود ودر این حال شیر بسته شده ودیگر آب لیمو لازم ندارد. این شیر را باید بلافاصله
مصرف کرد. ماستی که باین ترتیب تهیه مشود علاوه بر اینکه تمام مواد شیر کامل و ویتامین ها را دار مباشد، دارای مقدار سرشاری ویتامین (ث) لیمو مباشد وبرای ضد عفونی کردن دستگاه هاضمه فوق العاده مفید است ودارای تمام خواص اسید لیمو
می باشد. ممکن است اگر میل داشته باشید ماستی که با آب لیمو تهیه مشود، شیرین
کنید، ولی بمقدار خیلی کم باید شیرین کنید ودر این مورد اگر عسل یا ملاس سیاه را بجای
قند ویا شکر مصرف کنید بهتر خواهد بود.
برای رفع عطش بیماران
بآنها شربت آب لیمو داد وبرای تهیه چنین شربتی باید آب
یك لیمو را در نیم لیتر آب شیرین اضافه کرد.
توصیه شده است قند را اگر محکم به پوست لیمو بمالند، اسانس پوست لیمو را بخود جذب کرده وشراب لیمو را بیشتر معطر خواهد کرد. برای تهیه لیموناد با لیموها،
در بشکهء کوچکی پنج لیتر آب بریزید ویك لیموی بزرگ را با پوست قطعه قطعه کنید
پانصد گرم شکر ویك گیلاس کوچك سرکه را در آن بریزید وهر روز دوبار آنرا بهم بزنید. وقتی هشت روز گذشت آنرا صاف کنید ودر بطری بریزید ودر بطری را محکم ببندید.
اگر احتیاج به کلسیم دارید
در یك بطری که یك ربع لیتر آب دارد یك پوست تخم مرغ
را نرم کنید ودر آن بریزید وآب یك لیموی تازه را بآن اضافه
کنید ودر بطری را محکم ببندید وآنرا تا دو ساعت در جای خنکی بگذارید. سپس بطری را حرکت بدهید وصاف کنید ونیم لیتر آب ومقداری قند هم بآن اضافه نمائید و
هر روز چند بار مقداری از این شربت کلسیم دار را میل کنید. تهیه این شربت

ومصرف
آنرا سه هفته مرتبا ادامه دهید تا بکلی رفع کمبود کلسیم از شما بشود.

آب لیمو این امراض را
معالجه مکند
کسانی که مبتلا بامراض کبدی هستند متوانند از لیمو
نوشابه لذیذی تهیه نمایند، طرز تهیهء این نوشابه چنین
است: یك لیتر آب را باید بجوش آورید، ویك قاشق سوپ –
خوری شکر را در آن بریزید تا خوب بجوشد وحل شود، سپس باید آنرا از روی
آتش
بردارید ونصف لیموی تازه بزرگی را که با پوست گرد گرد بریده اید به آن اضافه
نمائید
وبگذارید خنك وسرد شود وسپس در هر روز چند بار آنرا بنوشید.
برای مبارزه با زکام
باید در گودی کف دست خودتان چند قطره آب لیمو را بچکانید
وآنرا به بینی خودتان بالا بکشید در همان وقت داخل سوراخ –
های بینی خود را با کره تازه یا روغن نباتی چرب کنید.
مصرف معمولی وطولانی قطره های روغن مخصوص بینی خطرناك است، زیرا
ممکنست
در حینی که قطره را در بینی میچکانید، قطره های کوچکی از روغن مایع در یکی از
مجاری قصبة الریه بلغزد ودر بافته های ریوی جا گرفته وتراکم آن در آنجا علت
ذات الریه
شدیدی مشود.
برای مبارزه با چاقی
اشخاصی که وزنشان زیاد شده ومیخواهند لاغر شوند باید
هر روز صبح ناشتا آب سه لیمو را گرفته وبا چهار قاشق کوچك
قهوه خوری آب ویك قاشق کوچك قهوه خوری شکر مخلوط کرده وصرف نمایند.
اگر چهار تا شش هفته این کار را بطور مرتب انجام دهند، نتیجه محسوس آن را
بچشم
دیده وباین نوع معالجه سهل وساده اعتقاد زیادی پیدا خواهند کرد.
تمام لیمو، کرم کش است وشما باید یك لیمو را با پوست وگوشت وهسته له کنید
وآنرا یك تا دو ساعت در کمی آب سرد با یك قاشق سوپخوری عسل بخیسانید، بعد
آنرا
در صافی ریخته وبا فشار صاف کنید وشب قبل از خواب، آنرا بنوشید.
بچه هائی که مبتلا به کرم
روده هستند

باید هر روز صبح ناشتا، دانه های لیمو را که نرم شده وکمی
قند به آن اضافه شده مصرف کنند. آب لیمو دارای خواص
قبض کننده وضد عفونی کننده مباشد وآب هیچ میوه ای باین

اندازه دارای خواص نیست، بهمین جهت است که مصرف آنرا در مورد بیماری – هائی که علت آن تورم مخاط وانواع زخمها مباشد تجویز مکنند، همچنین مخصوصا
مصرف آنرا در مورد بیماریهائی که در اثر حرفه وشغل معینی پیش مآید مثل مسمومیت
از بخار آمونیاك، سود، پتاس، وآهك تند توصیه مکنند، ودر این مورد پنبه ای را با آب لیمو آغشته کرده ودر سوراخ بینی مگذارند ودر جلو آبخرهء این مواد می ایستند وکار مکنند هیچگونه صدمه ای به آنها وارد نمی شود زیرا پنبهء آغشته به آب لیمو این بخارهای مسموم را خنثی کرده واز بین مبرد.
اگر بینی شما خونریزی داشته باشد، برای جلوگیری از آن، پنبه ای را به آب لیمو آغشته کنید ودر سوراخ بینی بگذارید فورا خونریزی را قطع مکند، اگر ناخن میشکند وپوست زیاد چرب باشد، کسانیکه ناخن شان سست بوده وزود میشکند باید
هر روز صبح وشب، مدت هشت روز روی ناخنهای خود را آب لیموی تازه بمالند وبعد
از هشت روز خواهند دید که ناخنشان شکننده نیست وعیب آن برطرف گردیده است.
اشخاصیکه پوست چرب دارند محلول آب لیموی تازه را با قطعه ای پنبه بصورت وبدن خود بمالند، خواهند دید که چربی پوست آنها کم شده ودارای پوست نرم و لطیفی گردیده‌اند در این مورد، وقتی آب لیمو را مالیدند باید پوست خود را در مجاورت هوا بگذارند تا خشك شود واگر پودر ویا کرم مخواهند مصرف کنند باید بیست
دقیقه از وقتیکه آب لیمو را بپوست خود مالیده‌اند، صبر کنند.
برای معالجه دردگلو وآنژین، باید آب یك لیموی تازه را گرفت ودر آب نیمگرم مخلوط کرد وهر روز یك یا دوبار آن را غرغره کرده، کمپرس آب لیمو که کمی
هم به آن نمك زده باشند بروی گلو آنژین را درمان مکند. همین کمپرس را اگر با برش های نازك لیمو انجام دهند فورا سردردهای شدید (میگرن) وانواع سردردهای عصبی را آرام مکند.
برای لکه ها وجوش قرمز صورت، اگر آب لیموی تازه را کمی نمك بزنند وآنرا بشکل محلول روی صورت بمالند، لکه ها وجوش های قرمز وبدرنگ چهره را پاك

میکند. اگر شما هم این لکه ها را در صورت خود دارید، طبق این عمل کنید تا نتیجه آنرا شخصا ببینید، برای اینکه دستهای نرم وزیبائی داشته باشید باندازه مساوی مخلوطی از آب لیموی تازه گلسیرین وادوکلنی تهیه کنید وبدستان خود بمالید، محلولی
از آب لیموی تازه را اگر گاه بگاه بصورت خود بمالید پوست شما را باز وروشن مکند
لطافت وتازگی آنرا تجدید مکند وچین های آنرا برطرف میسازد.
برای جلوگیری از سرمازدگی دست وورم کردن آن، دست ها را با آب لیموی تازه مالش بدهید.
برای از بین بردن زگیل باید پوست دو عدد لیموی تازه را هشت روز در سرکه قوی خیسانید بعد با محلول آن، هر روز دوبار روی زگیل ها را دوغاب زد تا بکلی رفع شود.
برای اینکه دندانهای سفیدی داشته باشید هر هفته یکبار آنها را با آب لیموی تازه مسواك بزنید. اگر میخك را در لیمو فرو کنید وآنرا در کوره بگذارید تا خشك شود، سپس آنرا بکوبید ونرم کنید وبشکل گرد درآورید، بهترین گرد دندان شوئی را بدست آورده اید که هم دندانهای شما را سفید وبراق خواهد کرد وهم لثه های شما را
تقویت خواهد نمود.
اگر مخواهید دندانهای بچه تان زودتر در بیاید انگشتان خود را با آب وصابون بشوئید وتمیز کنید وآن را در مخلوطی مساوی از آب جوشیده وآب لیموی تازه فرو کنید
وروزی چند بار لثه های کودك خویش را بآن مالش دهید.
ویتامین (ث) در لیمو
لیمو یکی از منابع مهم ویتامین (ث) وجود دارد پروفسور
(بینه) عقیده دارد که مصرف دو لیموی متوسط برای احتیاج
بدن به ویتامین (ث) کافی است واشخاصی مثل بچه ها، بزرگ سالان، زنان آبستن، پیران، باید آنرا جزو غذای اصلی خود دانسته وآنرا باعسل مصرف کنند.

اشخاص بیمار وسالم چگونه
لیمو را مصرف کنند
بیماری روماتیسم، نقرس، تصلب شرائین، چاقی، درد کلیه
واریس، سیاتیك، وغیره را با آب لیمو بخوبی معالجه میکنند
برای معالجه بر حسب بنیهء بیمار، باید در هر روز از پنج تا
هفت لیمو را بمصرف رسانید. در هفتهء أول باید هر روز یك لیمو را آب گرفته وبا کمی
آب، صبح ناشتا ده دقیقه بعد از حمام صبح آنرا نوشید. هفته دوم آب دو لیمو را بهمین
ترتیب نوشید. هفتهء سوم باید سه لیمو وهفتهء چهارم چهار لیمو را مصرف کرد تا بهفتهء هفتم
که باید هر روز آب هفت لیمو را نوشید واگر ممکن باشد تا قبل از نهار چیزی نخورد. باید
باین کار ادامه داد تا اینکه یك یا دو یا چندین هفته، آب پنج یا هفت عدد لیمو را نوشید، بعد از این مدت باید مقدار آن را تقلیل داد تا اینکه در هر روز به یك عدد لیمو
برسد. در این مورد هر کس میتواند طبق این دستور عمل نماید ومقدار مصرف لیمو را بر حسب تحمل وبنیه وشدت وضعف مرض خود اضافه کند یا تقلیل دهد. با رژیم لیمو ممکن است دل درد، درد معده یا درد ناحیهء پائین شکم تولید شود، در این موارد هیچ جای نگرانی نیست زیرا لیمو درد را پیدا کرده وبا خواص درمانی و معجزه آسای خود آنرا شفا میبخشد وعلامت آن همین درد مختصر است که سموم را
بدین وسیله میخواهد از بدن رفع وتخلیه کند.
در چنین مواردی نباید معالجه رامتوقف ساخت، بلکه برعکس باید مقاومت کرده وبر مقدار حمامهای روزانه افزود، از جوشانده های ملین وبا گل وگیاه داروئی کمك گرفت وبر حسب مقاومت بنیه ومزاج اشخاص باید برنامه ای برای مصرف لیمو
تنظیم کنند وبهتر این است که ساعت ده صبح، سه عدد وساعت چهار بعد از ظهر سه عدد ویا
بهتر است که ساعت هشت صبح، سه عدد وساعت یازده صبح، سه عدد وساعت شش بعد
از ظهر، سه عدد لیمو را آب گرفته وبا مقدار کمی آب خالص مخلوط ومصرف نمایند.

از مصرف لیموی تازه با آب هیچگونه اضطراب ونگرانی نباید بخود راه دهند، زیرا مصرف آن کوچکترین ضرری برای هیچکس ندارد.
در دوره ای که اشخاص بیمار رژیم لیمو گرفته‌اند بهتر است غذای خود را از

سبزی ومیوه ترتیب داده وشام ونهار خود را طبق رژیم گیاهخواران، ترتیب دهند، از مصرف گوشت وچربی حیوان خودداری نمایند.
آب لیمو ریشه های دندان
رامحکم میسازد
م. ال. ژ. رانکول – در کتاب خود بنام (اول خودت را بشناس) اینطور منویسد: (لیمو در سلولهای بی منفذ خود) مایه ای را نگه میدارد که آن مایع دارای طبیعت مخصوصی) (است وترکیب یافته است از آب نباتی که آنرا خون نبات مگویند بعلاوه دارای) (سیترات وکلریدرات دوپتاس آلی یعنی (املاح نباتی) اسید سیتریك گیاهی، قند طبیعی)
(موسیلاژ، یك ماده رنگین ویك عطر مخصوص مباشد).
پوست تازه لیمو ضد نفخ است وگاز روده ها وامعاء را بکلی دفع مکند. برای تمام دستگاه بدن مقوی است، با مادهء تلخ مخصوصی که دارد معده را تقویت وضد عفونی مکند وامعاء را پاك کرده وخون را تصفیه مکند.
لیمو را اگر بطور کامل مصرف کنند یعنی آب، پوست وهسته آنرا بخورند کرم – کش است. آب لیمو ترشحات بزاق دهان را تقویت مکند، اشتها را تیز کرده و بیش از هر نوشابهء دیگری عطش وتشنگی را تسکین میدهد تحریك وخستگی حاصله
در اثر تب، یا بطور طبیعی را برطرف مسازد. آب لیمو ادرار آور است وسنگهای کلیه
را در اشخاصیکه مبتلا بسنگ هستند حل مکند، اشخاصیکه به روماتیسم، اسکوربوت،
تب وعفونتهای معده وروده مبتلا شده‌اند آب لیمو بیماریهای آنها را شفا مبخشد.
آب لیمو بهترین ضد عفونی برای بیماریهای مجاری ادار چون کلیه ها، مثانه وپرستات مباشد. هنگام تهوع واستفراغ اگر آب لیمو خورده شود فورا آن حالت را برطرف میسازد.
مرکبات معدن سرشار
از ویتامین (ث)
آقای دکتر غیاث الدین جزایری در کتاب (اسرار خوراکیها) درباره خواص مرکبات نوشته‌اند: آنجا که مرکبات نیست سلامتی وجود ندارد. مرکبات کلید سلامتی هستند وشما

سبزیها ومیوه های شفابخش.

تا میتوانید باید از این میوه های بهشتی استفاده کنید. کسانیکه باروپا مسافرت کرده اند
بجشم خود دیده‌اند که فروشندگان صدفها وخرچنگها ورطیل های دریائی همیشه در بساط خود مقداری لیمو دارند ومتاع خود را با لیمو مفروشند ومردم همیشه این غذاها را با لیمو مخورند. این عمل یعنی فروش سم با ضد سم نتیجه پیشرفت علم و پیشرفت علم غذاشناسی در این کشورهای متمدن است.
معالجه با مرکبات
در علم معالجه واصلاح بشر لیمو ومرکبات نقش بزرگی
دارند درمان با مرکبات تنها درمان غذائی است که مدتها
است در طب معمول شده است واز قدیم آنها را برای تصفیهء خون وتبرید مخوردند،
سلولهای بدن ونسوج وهمچنین سلسله اعصاب ومغز با آب لیمو تقویت مشوند. در علم جدید غذاشناسی که بکمك کشف ویتامین ها بوجود آمده ثابت شده است که برگشت
جوانی با مرکبات بهیچوجه ضرر ندارد.
خواص مرکبات
در جنگ اخیر جهانی کشورهای داخل جنگ برای جلوگیری
از شیوع بیماریهائی مانند طاعون، رقیق شدن خون،
بری بری، سرما خوردگی، ذات الریه، ذات الجنب، لیمو وآب لیمو بسربازان میدادند ودر نتیجه این عمل بود که تلفات عرضی بعد از جنگ شصت درصد کمتر از جنگ اول
بود وشیوع این امراض دیده نشده، تنها داروئی که میتوان برای قبل از تشخیص مرض داد آب لیمو است. از زمانیکه بشر روی زمین خود نمائی کرده هرگز با بلائی چون بمب اتم روبرو نشده است. اکنون میتوان میلیون ها قربانی این مصیبت را پیش –
بینی کرد، افرادی که نسوخته ذغال مشوند، بیمارانیکه معالجه نمی شوند، مادرانی که عقیم مشوند جزئی از نتیجه این مصیبت است.
جنگ تمام شده است، جهانیان مخواهند در صلح بسر برند آیا اجتماع
تندرستی کافی برای یك زندگانی صحیح وسلامت بخش دارد یا نه؟
در پاسخ این سؤال علماء جواب میدهند که استفاده از نیروی اتم در این مورد به بشریت کمك مکند، زیرا قدرتی است فوق قدرت ها که تا کنون کشف شده است.

اکنون هزارها دانشمند مشغول مطالعه هستند تا بتوانند نیروی عظیم اتم را بنفع بشر بکار برند.
اکنون دنیا میخواهد این نیرو را جانشین الکتریسته وذغال ونفت نماید،
میخواهند از قوه رادیو آکتیو آن استفاده کرده ودر زراعت بکار برند تا بهترین مواد غذائی را برای بشر بدست آورند ودر نتیجه با این نیرو سلامتی از دست رفته را بانسان
برگردانند. این آرزوها واین تجسسات علمی هنوز یك قلم به قاموس داروئی اضافه نکرده است.
اما من بشما مژده میدهم که در روی زمین، درختی وجود دارد که دارای مقدار زیادی ویتامین رادیو آکتیو است وبطور آشکار بر روی بدن ما چه سالم وچه ناخوش منافع عجیب دارد. این درخت بهشتی لیمو نام دارد که انواع واقسام آن در ایران روئیده ودر اروپا دیده نمشود.
لیمو شیرین
بهترین هدیه برای بیماران لیمو شیرین مباشد. سابقا
اینطور تصور مکردند که مرکبات شیرین، ویتامین (ث)
کمتری دارند وهر چه لیمو ترش تر باشد ویتامینش بیشتر ومنافعش زیادتر است.
البته چنانکه قبلا گفتیم ترشی بهترین حافظ ویتامین (ث) مباشد واز همین جهت میوه های ترش ویتامین (ث) بیشتر دارند ومی توانند مدتی این ویتامین را حفظ کنند.
تجربیات وآزمایش های من در ایران واروپا مطلب تازه ای را روشن ساخت وآن این بود که لیمو شیرین که محصول ایران است دارای ویتامین (ث) بیشتر است وبیش از
دو برابر لیمو ترش ویتامین (ث) دارد. این ویتامین در لیمو بصورتی است که بدون کمك ترشی حفظ مشود یعنی بصورت ملحی ثابت در آمده ومدتی متواند محفوظ بماند.
امتحانات متعدد ما در مرکبات ثابت کرد که این میوه ها هر جه شیرین تر باشند ویتامین (ث) آنها بیشتر است.

آب لیمو
بعضی از اشخاص بدون جهت از آبلیمو مترسند. در صورتی
که هیچ دلیلی برای ترس این ها وجود ندارد ونباید از این
میوه بهشتی ترسید تب ها را مبرد، تنگ نفس را خاموش مکند، بیماری های
روماتیسم،
باد یامان، عرق النساء ومرض قند را شفا مبخشد. سفلیس، غلظت خون وعدم
توانائی
جنسی را معالجه مکند تمام این ها دلیل بر آن است که نباید از آبلیمو ترسید. زکام،
سرماخوردگی ونزله، ذات الریه وگلودرد، سوزاك، زخمهای تب خال همه با آب
لیمو معالجه
می شود.
زهر حشرات مانند زنبور، عقرب، مار وافعی با آبلیمو معالجه مشود.
آبلیمو ضد گوشتهای زیادی است که در گلو ومغز پیدا مشود، آبلیمو ضد کم
خونی – غلظت ورقت خون است.
آب لیمو ضد درد است وسردرد وکمر درد ودردهای کلیه وشکم را تسکین مدهد.
آبلیمو ضد تیفوس، ضد سرخك، ضد آبله مرغان ومخملك است. آبلمیو ضد ترشی
معده وسنگهای کبدی است. آبلیمو صفرا بر است یعنی زیادی صفرا را درمان مکند
وضد وحشت وضد دلتنگی است آبلیمو ضد امراض کبدی است زیادی چربی وآب
آوردن
آن را درمان مکند.
خون پاك – در بین فوائد غذائی مرکبات آنچه واجد اهمیت است وما بآن
خیلی اهمیت مدهیم تصفیه خون است، خون را فوق العاده تصفیه مکند وآنرا نسبت
بامراض مصون مسازد. سرخی پوست بهر نوع که باشد – جوش های صورت که
آنرا
غرور جوانی منامند تماما علامت روشنی از ناخوشی خون است وتجمع سم را در
کبد
نشان مدهند.
وقتی ما مرکبات نخوریم همیشه در صورت یا یك قسمت از بدنمان جوش پیدا
می شود، این جوش ها که توأم با چرك وخون مباشند علامت بارزی از ضعف خون
می باشند ونیز دارای دماغی پر از کثافت خواهیم بود.
لثه های ما دارای تورم بوده وبیم ابتلا بپیوره خواهیم داشت گلوی ما هم دائما

متورم خواهد بود. تبهای روده وترش کردن غذا با آب لیمو معالجه مشوند،
ترشحات
سفید زنانه دارویش آب لیمو است، آبلیمو سم های جمع شده در کبد را نابود
مسازد
ولی باید بدانید که کبد بخود لیمو بیشتر از آب لیمو احتیاج دارد زیرا خوردن لیمو
ترشح صفرا را متناسب مسازد. برای کسانی که با میوه وسبزی تغذیه منمایند لیمو
مانند صفرا مباشد.
طب جدید
سولفامیدها وپنی سیلین ها مانند داروهای سابق موفقیتی در
معالجه امراض ندارد، تنها در طب جدید ویتامینها هستند
که در معالجه اثر واقعی وحتمی دارند وچون لیمو سرشار از ویتامین مخصوصا
ویتامین
(ث) است، یك داروی حقیقی وغذای مفید است.
ویتامین جدید – اخیرا استادان آمریکائی موفق بکشف ویتامین جدیدی در لیمو
شده‌اند که سلسله ی اعصاب وتشکیلات غدد را غذا مدهد ودر نتیجه رشد راتقویت
می کند، از فلج اطفال جلوگیری مکند ودر معالجه عرق النساء، ذات الریه وسرطان
بسیار مؤثر است.
چند دستور برای
معالجه با لیمو
وقتی حس مکنید سرما خورده اید، مقداری آبلیمو را با
آب گرم مخلوط کرده وکمی عسل بآن افزوده بنوشید. برای
تبهای نوبه ای آبلیمو را جوشانده برگهای سه گانه: کلم،
شلغم وکرفس مخلوط کرده بخورید، وقتی مادری شیر مدهد وشیرش غلیظ است
لازم است لیمو بخورد تا شیرش رقیق شود.
معالجه ذات الریه وتنگ تنفس – آب پیاز خام را گرفته با آبلیمو مخلوط کرده،
بخورید تا مرض شما برطرف شود ونیز آب شلغم، آب هویج وآب کرفس خام در
صورتی که با آبلیمو محلول شود ذات الریه وتنگ نفس را معالجه مکند.
زیاد شدن بزاق – آبلیمو بزاق را زیاد مکند وچون بزاق دارای اثر ضد عفونی
کننده است میکربهای دهان را از بین مبرد.
زیاد شدن ادرار – آب لیمو ادرار را زیاد مکند وباین نحو دردهای کلیه ومثانه

را درمان منماید. آب لیمو یك ترشی است که بر خلاف سرکه ضعف نمی آورد وبر عکس نیرو بخش بوده، عضلات معده وروده ها را تقویت منماید. آب لیمو بهترین
داروی ضد خون دماغ است.
آبلیمو تمام سم های خون را مسوزاند، چربی وپیه را از بین مبرد ترشی لیمو جوهر ادرار یعنی اسید اوریك را مکشد، برای کسانی که اشتها ندارند داروئی بهتر از لیمو وجود ندارد، زیرا عمل هاضمه را تحریك منماید، برای کسانی که عرق نمی کنند ویا کم عرق مکنند خوردن لیمو واجب است وبایستی آب لیمو را با دوشاب
عسل مخلوط کرده صبح ناشتا میل نمایند.
آبلیمو بهترین غذای پوست بدن است، آبلیمو را به بدن مالیده وکمی در آفتاب راه بروید وبعد استحمام کنید آنوقت به بینید چگونه سوراخهای پوست بدن شما باز شده وتنفس آسان مشود وچقدر نرم ولطیف مگردد.
آبلیمو اسهال عادی وخونی را معالجه مکند وبهترین درمان خون در
ادرار است.
آبلیمو از طاس شدن سر جلوگیری مکند، موهای سر را تقویت منماید و برای این دو مقصود مالیدن آبلیمو به سر مفید است، لیمو زخم ها را معالجه کرده و التیام مدهد.
آبلیمو خنك کننده گوارائی است، در تابستان آنرا با کمی عسل مخلوط کرده برای رفع عطش وحرارت بنوشید، لیمو اعصاب را راحت مکند در اثر خوردن لیمو اعصاب راحت مشود وسر سبك مگردد. مرکبات سرگیجه را برطرف منماید و چنانچه با کمی عسل خورده شوند شورزدگی دل را برطرف منماید.
لیمو باد مفاصل رادرمان مکند ومداومت در خوردن آن تصلب شرائین را معالجه مسازد، مقدار خوراك لیمو روزانه یکی دو دانه بیش نیست ولی برای مبتلایان به تصلب شرائین تا پنجاه عدد در روز تجویز مکنند.

آخرین اندرز وخواص
دیگر لیمو
آبلیمو درد سر را تسکین داده، از بین مبرد. آب لیمو نور
چشم را زیاد مکند مخصوصا اگر هر شب یك قطره در چشم
بچگانند. آبلیمو میتواند جانشین دود ومشروب نزد معتادین گردد. آب لیمو آب
مروارید
را از چشم مبرد. آب لیمو مخلوط با پیاز خام خرد کرده را اگر بصورت ضماد
درآورده
وروی چشم آب آورده بگذارند در عرض چند روز آب مروارید از بین مرود. آب
لیمو شکم را کوچگ مکند. آب لیمو ضرری روی اعصاب ندارد وبرعکس معالج
امراض عصبی است. آب لیمو عمل تنفس را آسان منماید.
ضرر آبلیمو – تنها عیبی که به آب لیمو نسبت میدهند این است که گویچه های
قرمز
خون را کم مکند ولی بعدا نزد این اشخاص گویچه های قرمز تازه ای پیدا مشود.
زخم معده – مگویند آب لیمو بعلت ترشی که دارد برای زخم معده خطرناك
است بفرض اینکه این ادعا صحیح باشد خوشحالیم از اینکه اکنون میتوانیم بگوئیم
آب لیموی شیرین ترشی ندارد ومعالجهء زخم معده است. آب لیمو اثر تریاك
ومشروب
را از بین مبرد. بهترین حلال سم های بدن مرکبات است که یك هدیهء زیبای طبیعی
برای انسان است، کسانیکه به لیمو ومرکبات بد مگویند حتما خودشان استعمال
نکرده‌اند وچنانچه مصرف نمایند، عقیده شان عوض خواهد شد.
ما غذا شناسان که مدتهاست این اکسیر بزرگ را مورد استعمال قرار داده ایم مطمئن
هستیم که در روی تمام امراض مؤثر است، در بین تمام میوه ها که خداوند عالم بما
عطا
کرده است. مرکبات اثر بیشتری دارند.
سابقا غذاشناسان میترسیدند ومیگفتند ممکن است آب لیمو ضررهائی هم داشته
باشد ولی آزمایشهای متعدد علمی عکس آنرا نشان داد.
معالجه الکلی ها
وتریاکیها
برای معالجه معتادین بالکل وتریاك وشیره، لیمو وآب لیمو
اثراتی معجزه آسا دارد وبایستی مقادیر زیادی به بیماران
بدهند.
مرکبات عامل مرتب کننده ی دستگاه بدن انسان مباشند ومیوه های بسیار مقدسی

هستند که تمام نسوج بدن انسان را غذا میدهند مخصوصا ماهیچه ها را تقویت منماید
چند روز بطور صبحانه فقط جند لیمو بخورید این امتحان ساده بشما ثابت مکند که لیمو یك غذا است زیرا تا ظهر احساس گرسنگی نخواهید کرد. آب لیمو را همیشه بایستی ناشتا خورد آنهم خالص یا در کمی آب خنك ضمنا بایستی آنرا آهسته وجرعه
جرعه نوشید.
پوست مرکبات
پوست بعضی از مرکبات برای خوردن بد نیست وبرای کبد
توصیه شده است، ضد کرم است وگازهای معده را از بین مبرد
مربای خلال پوست نارنج وغذاهائیکه باخلال نارنج درست مشوند بسیار نافع مباشند.
ضرر میوه ها ترش
در ایران این فکر که میوه ها مخصوصا میوه های ترش ضرر دارند
وبایستی از آنها پرهیز کرد واطفال وبیماران را از خوردن آنها
منع نمود، زیاد رسوخ کرده است وما لازم میدانیم در اینمورد بحث بیشتری نمائیم وبشما
ثابت کنیم که خوردن میوه حتی میوه های ترش بطور صبحانه ضرری ندارد. این فکر غلط
که در افکار عمومی زیاد رخنه کرده است، عده ای از پزشکان را هم معتقد کرده است.
تجربیات علمی وعملی ما غذاشناسان همیشه عکس این موضوع را ثابت کرده است وبطور قطع گفته وباز هم میگوئیم که ترشی لیمو املاح معدنی بدن را از بین نمبرد
بلکه زیاد مکند. ما از تجربیات علمی صحبت مکنیم، زیرا بارها دیده ایم بیمارانی که کلسیم بدنشان کم شده است با لیمو رژیم گرفته وحتی پانزده لیموترش در روز خورده‌اند وبطور کامل معالجه شده ودیگر رنگ مرض را ندیده‌اند این مریضها را شما
هم میتوانید ببینید ونیز خودتان میتوانید عمل وتجزیه کنید ونتایج مفید آنرا به بینید.
ممکن است به پرسید چرا بعضی از پزشکان لیمو ترش را ضد فلزات بدن میدانند وبرای
کم کردن فلزات بدن آنرا تجویز مکند، این آقایان پزشکان لیموی طبیعی را با جوهر لیموی مصنوعی اشتباه کرده‌اند ما عمل کسانی را که در مورد این مسألة حیاتی

دغدغه
خیال دارند وباعث مشوند که در این مورد بحث بیشتری شود تقدیم منمائیم، اما بکسایکه خیال مکنند طبیعت در آفرینش میوه های ترش اشتباه کرده است. تعرض

کرده، آنها را قابل تکفیر میدانیم، زیرا عقل وشعور طبیعت که ما را خلق کرده از ما خیلی
بیشتر است، اگر در مقابل طبیعت کمی فروتنی بخرج داده خاضع شویم متوجه خواهیم
شد که آنچه را او آفریده است بدون عیب ونقص میباشد ومیوه ای را که مخصوص بشر آفریده است هدیه ای گرانبهاست.
دکتر کاتن موسس ناتوریسم های فرانسه طرفداران مکتب خود رااز خوردن
میوه های ترش منع میکرد وترشی نباتی را یك غذای ضد حیاتی میدانست وبا اینکه طرفدران او گوشت وسایر غذاهای ضد حیاتی نمی خوردند معذلك مریض شده وحتی عده ای مبتلا به سرطان گردیدند، ولی دسته های دیگر طبیعت دوستان، که از خوردن گوشت پرهیز کرده ومیوه های ترش را میخوردند همگی سالم ماندند ومخصوصا در بین آنها مبتلا به سرطان دیده نشده است. حالا ببینیم مؤلف کتاب (اول خودت را بشناس) در این مورد چه میگوید: لیمو دارای آب گیاهی (خون نباتی)
املاح گیاهی وترشی گیاهی قند طبیعی – موسیلاژ – یك مادهء طبیعی ویك عطر مخصوصی
است که اگر یك لیمو را کامل یعنی با آب وگوشت وپوست وهسته بخورید یك غذای
ضد کرم است، بهیچوجه نباید فراموش کرد که آب مرکبات چسبندگی خون راکه علت
تصلب شرائین – ورم جدار ورید وسیاه شدن شریان، فلج ناقص وآنژین است، معالجه میکند. بگذارید فشار خون پائین بیاید تا به کمر درد – برفك وورم های جوف
دندان وخون ریزی مبتلا نشوید. مرکبات دارای عناصر تشکیل دهنده ی خون انسانی هستند وترکیبات مفید برای خون ومجاری آن وقلب دارند.
اینکه ما روی خواص مرکبات اصرار منمائیم، برای این است که بنظر ما حقیقة ارزش اصرار دارد. در اثر آخرین مطالعات علمی که روی بعضی از ویتامینها شده است
باین نتیجه رسیده‌اند که لیمو بیش از همه، ویتامین دارد.
چرا خود را با داروهای داروخانه مسموم کنیم در صورتیکه میدانیم در آنها اثری از ویتامین طبیعی نیست وحال آنکه میدانیم در لیمو تمام ویتامینهای طبیعی موجود
است. ترشی لیموهای ترش بهترین چاشنی طبیعی است هرگز آب ننوشید مگر آنکه

آنرا قبلا چند قطره آب لیموی طبیعی ضد عفونی نمائید.
همواره در سالاد بجای سرکه که بسیار مضر است آب لیمو بریزید سعی کنید برای خود یك دستگاه آبلیموگیری شیشه ای کوچك که بسیار ارزان است تهیه کنید، زیرا فشارهای فلزی وکائوچوئی طعم آنرا خراب وویتامین (ث) را فاسد میکند لیمو در آب
بهتر از شن حفظ مشود.
طرز تهیه آبلیمو
بهترین دستور برای تهیه آبلیمو این است که میوه تازه بخرید
ودر موقع استعمال آب آنرا گرفته ومصرف نمائید. آبلیموهای
بازاری صرف نظر از تقلبات معمولی دارای اثر آبلیموی تازه نیست.
بعضی ها برای جلوگیری از فساد آبلیمو آنرا کمی حرارت میدهند وصاف میکنند. این آبلیمو صاف وزلال است اما چون قسمت اعظم خواص خود را از دست میدهد ارزش غذائی وداروئی ندارد. یك راه حل دیگر هم برای حفظ آبلیمو هست وآن این است که گاز هیدروژن را با فشار وارد آبلیمو میکنند تا مواد صمغی ومعلق آن در سطح جمع شوند ومقدار کم هیدروژن آن مانع فساد آبلیمو شود، این روش بهتر
از دستور اول است زیرا ترکیبات وطعم آبلیمو تغییر نمیکند ومدتها حفظ میگردد ولی باز هم آبلیموی تازه وطبیعی چیز دیگر است تا میتوانید از میوه های تازه استفاده کنید.
عطر پوست لیمو نیز دارای اثر ضد عفونی کننده است ومیکروبهائی شبیه به میکرب دیفتری را از بین میبرد وبهترین ادوکلن نیز میباشد. دانه ی لیمو دارای اثر ضد کرم است. بهترین وسیله برای حفظ آبلیمو این است که عطر پوست آن را گرفته وبآن بیافزایند.

اسرار خوراکیها.

پرتقال میوه معجزه گر
پرتقال شاه میوهء
زمستان است
پرتقال سرشار از ویتامین های (ب) و (ث) ودارای، آهن،
آهك، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم ومس مباشد
ویتامین (آ) در پرتقال ناپدید است، ولی در این میوه کاروتن
وجود دارد وچنانکه میدانید کاروتن ماده ای زرد رنگ است که البته آن را در هویج
کشف کرده‌اند وبعضی از میوه های دیگر هم این ماده رادارند این ماده (پر
وویتامینی)
است که وقتی خورده شود با عصیر کبد مخلوط شده ودر کبد ویتامین (آ) میسازد
وبخون
میفرستد.
پرتقال دارای اسیدهای مختلفی است که مهمترین آنها اسید مالیك، اسید –
تارتریك مخصوصا اسید سیتریك مباشد، ولی اسید سیتریك در پرتقال خیلی کم
است
ومقدار آن بمیزان دو درصد مباشد، بهمین جهت مدت زیادی بعضی از پزشکان
عقیده داشتند که پرتقال هم مثل لیمو املاح معدنی بدن را خارج کرده وباعث
تحریك
وتولید کرم خوردگی دندان ها مشود، ولی بعدها که از آزمایشهای علمی وعملی
بطلان
این عقیده را ثابت کرد، معلوم شد پرتقال ولیمو نه تنها املاح معدنی بدن ما را کم
یا معدوم نمکنند بلکه خود باعث ایجاد آن مشوند.
امروز ثابت گردیده است که اسیدهای میوه ها حتی اگر بمقدار زیادی مصرف
شوند، برعکس اسیدهای شیمیائی اکسیده مشوند ودر سلولها میسوزند وسموم را

دفع کرده وخون را قلیائی مکنند، نه تنها کلسیم را کم نمکنند بلکه موجب مشوند که کلسیم بیشتری روی استخوان ها جمع شود واستخوانهای بدن ما را محکم سازد.

در سال ۱۹۳۳ دکتر دورك در یکی از پرورشگاههای یتیمان، اطفالی را که دچار کرمخوردگی دندان شده بودند مورد معاینه وآزمایش قرار داده وسه سال متوالی به غذای روزانهء آنها آب پرتقال ولیمو را اضافه کرد وپس از آن با معاینهء دقیقی که بعمل آورد معلوم شد، نه تنها این اطفال به کرمخوردگی دندان مبتلا نشده‌اند بلکه کرم خوردگی سابق دندانهای آنها نیز برطرف گردید.

هنگام زمستان وقتی سبزیهای سبز ومیوه های تازه که منبع عادی ویتامین (ث) هستند نایاب وگران مشوند وسیب زمینی مقدار قابل توجهی از این ویتامین خود را از دست میدهد، پرتقال چون میوه غذائی عالی ومناسب ومفیدی برای همه پدیدار میگردد تا عوارض کمبود ویتامین (ث) را برطرف ویا جلوگیری کند عوارض کمبود ویتامین (ث) بسیار وخیم است وگاهی منجر به بیماریهای عفونی وحشتناکی مگردد.

دکتر کلاین استاد دانشگاه نیویورك که متخصص در بیماریهای خون مباشد در مجله (طبی نیویوك) مقاله ای دربارهء پرتقال وفوائد درمانی آن نوشته وعقیده دارد که شربت نارنج وپرتقال داروئی کامل علیه (ترومبوز) مباشد واین بیماری خیلی خطرناك است واین طور پیدا مشود که لخته ای از خون در شریان ویا ورید افتاده ومجرای آن را
مسدود مکند.

دکتر کلاین در طی آزمایشهای زیادی که در این باره بعمل آورده باین نتیجه رسیده است که بیشتر بیماران مستعد حمله (ترومبوز) هستند که خونشان غلیظ است ومقدار
هموگلوبین آنهم افزایش یافته است.

دکتر کلاین این بیماران را تحت رژیم مخصوصی قرار داده وآنها را با شربت پرتقال معالجه میکرده است باین ترتیب که هر روز شش تا هشت لیوان بزرگ شربت
پرتقال راکه از یك قسمت آب پرتقال ونارنج با چهار قسمت آب وسی گرم قند برای یك
لیتر آب ترکیب شده بود به بیماران میداد وبیمارانی که این شربت را مخوردند پس

از چند روز میدیدند خونشان رقیق شده ودر طی چهار یا شش هفته بعد عوارض ترومبوز
مثل سرگیجه وتشنج ودردسینه وسنگینی اعضاء بدن بکلی رفع مگردید.
نقش پرتقال در زیبائی
خانمها
توصیه مکنند که به بچه های خردسال شیرخوار هر روز آب
پرتقال بدهیم باین ترتیب که در شیر ویا غذای آردی آنها یك
تا سه قاشق کوچك قهوه خوری آب پرتقال را اضافه کنیم تا
آنها را در مقابل کمبودی ویتامین (ث) بیمه کند واز ابتلا آنها به بیماری اسکوربوت وراشیتیسم جلوگیری نماید.
اگر باندازهء حجم آب پرتقال شربت قند اضافه کنند ومخلوط کنند، نوشابه ای عالی را بوجود خواهند آورد که برای رفع عطش وتشنگی بسیار مفید خواهد بود.
چون ویتامین (ث) در مجاورت هوا زود فاسد شده واز بین مرود باین جهت نباید پرتقال
را آب گرفت وآب آنرا مدتی نگهداشت، بلکه باید خود پرتقال را نگهداشت و هنگام احتیاج فورا آب آنرا گرفت وبمصرف رسانید.
آب پرتقال برای پیران، تب داران
کسانیکه از بستر بیماری برخاسته ودوره نقاهت را میگذرانند
همچنین برای دریا نوردان که مدتها در دریا سفر کرده واز
غذاهای تازه محروم هستند بسیار مفید است.
اگر بخواهند آب پرتقال را برای اشخاصی که از بستر بیماری برخاسته ودوره نقاهت را میگذرانند مغذی تر سازند باید آب یك پرتقال رابگیرند دو قاشق قهوه خوری
شکر، یك زردهء تخم زده وسه چهارم فنجان آب ساده را بآن اضافه کنند.
برای معالجهء زکام وگریپ، آب یك عدد پرتقال را بگیرید ودر فنجانی بریزید دو حبه قند وقدری آب جوش بریزید وداغ داغ آنرادر شب موقع خوابیدن بنوشید.
برای معالجهء چاقی وگرفتن رژیم لاغری، یك عدد پرتقال وسه لیمو را به برشهای نازکی ببرید وآنرا مدت ده دقیقه در نیم لیترآب بجوشانید، دو قاشق سوپخوری عسل را بآن اضافه نمائید ودوباره پنج دقیقه آن را بجوشانید بعد آنرا صاف کنید وبگذارید سرد شود وهر روز سه گیلاس کوچك آنرا مصرف نمائید.

گوشت میوه ها به پوست
بدن استراحت میدهد
گوشت میوه ها دارای انواع ویتامین هاست وبه پوست بدن
ما استراحت میدهد وچین های آنرا باز مکند ویا از ظهور
چین وچروك بر چهرهء ما جلوگیری کرده وآنرا بتأخیر میاندازد.
برای پاك کردن آرایش از صورت گوشت میوه هائی را چون توت، هلو، خربزه
پرتقال در کف دست گذاشته وبصورت بمالند تا شستشوی صورت خود را کامل
سازند.
مخصوصا هنگام زمستان که میوه های دیگر نایاب است پرتقال بحد وفور وجود
دارد و
خانمها میتوانند برای لطافت وزیبائی پوست گردن وشانه های خویش نیز از این نوع
معالجهء زیبائی استفاده نمایند.
پوست پرتقال ونارنج
برای چه خوبست؟
جوشانده پوست پرتقال ویا نارنج محلل است واین جوشانده
را باید از پوست خشك پرتقال ویا نارنج بمقدار یك قاشق
قهوه خوری برای یك فنجان آب جوشیده مصرف کرد.
برای معالجهء گریپ باید پانزده گرم برگ بورا با چهل گرم پوست نارنج خشك
جوشانید ومصرف کرد، مصرف این جوشانده هم مقوی است وهم بکلی گریپ را
برطرف میسازد.
برای بیماریهای عفوین پوست تازه پرتقال ویا نارنج دارای اسانسی است که
خاصیت ضد عفونی دارد وبرای بیماریهای عفونی فوق العاده مفید است ومعده
وروده ها را
ضد عفونی کرده وترشح صفرا را آسان میسازد.
برای معالجه ودرمان یبوست (باپرتقال) باید سی دقیقه پوست یك پرتقال ویا
نارنج تازه را در آب جوشانید واین آب را که خیلی تلخ وگس است دور ریخت
ودوباره
پوست پرتقال ونارنج را در آبی که با قند ویا شکر شیرین شده است بیست دقیقه
جوشانید،
مقدار قند ویا شکری که برای آن لازم است، بیست گرم قند ویا شکر در مقابل یك
لیتر
آب است وباید آنرا در بشقابی گذاشت تا خنك شود وباید آنرا صبحها ناشتا مصرف
کرد، یا شبها بعد از سه ساعت از صرف شام گذشته باید خورد، هضم پوست

پرتقالی که
باین ترتیب تهیه شده نامطبوع ومشکل نیست ومصرف آن موجب این مشود که فورا
ملح

مخصوصی که همراه با بلغم است بوجود آید که موجب تسهیل در تخلیه مدفوع گردد.
در چین، پوست پرتقال بسیار گرانبها وپر ارزش است وآنرا با دقت وتوجه، جمع وخشك
میکنند ودر صنایع داروسازی دواهای معروف ومهمی میسازند.
در خواص پرتقال
دربارهء خواص پرتقال زیاد قلمفرسائی شده تا بحدی که بعضی
اطباء، آن را دوای هر نوع درد میدانند وعقیده دارند اگر
کسی مرتب پرتقال بخورد مریض نمشود. قدر مسلم آن است که پرتقال فوائد زیاد دارد. ولی درمان هر درد نیست. از خواص پرتقال اینست که میزان اسیدوز یعنی ترشی خون را متعادل نگهمیدارد وبدینوسیله از پیری جلوگیری کرده، به حفظ زیبائی کمك مکند پرتقال مخصوصا برای خانمهایی که علاقه به حفظ زیبائی دارند بسیار مفید است.
آنجا که پرتقال نیست
سلامتی وجود ندارد
پرتقال از خانواده ی لیمو است ولی املاح لیموئی آن کمتر
است ونیز دارای ترشی های آلی مخصوصا جوهر لیمو است
ودر اینجا لازم است عقیده ی علامه بزرگ فرانسه خانم
لوسیه راندوان رئیس بنگاه بهداشت غذائی را ذکر کنیم: (وجود ترشی های آلی مخصوصا جوهر لیمو در پرتقال شایسته تعریف است زیرا این ترشی ها دارای دو عمل
غذائی هستند:
اول – وظیفه ی شیمیائی خود را انجام میدهند وبعد مانند قندها ومواد چربی وسفیده ای که بنزین ماشین زندگانی هستند میسوزند وحرارت بدن انسان را تأمین میکنند این موضوع در نتیجه ی امتحانات متعدد ثابت شده است ودر نتیجه این آزمایشها
ثابت گردید که وقتی پرتقال خورده شود حتی موقعی که چندین کیلو در روز خورده شود ترشی های آلی آن بطور کلی سوخته ونیروی کافی بانسان میدهد.
دوم – لازم است بپرسیم چذا زیادی ترشی پرتقال با آب آن اثر شیمیائی مانند ترش کردن خون وضعف استخوان واز بین رفتن مواد معدنی بدن را ندارد. خطر ترش

شدن خون بهیچوجه نیست، زیرا به تجربه ثابت شده است که در اثر خوردن مقدار زیاد پرتقال ترشی قابل سنجش ادرار ممکن است بالا رود، اما درجه ی ترشی آن کمتر
میشود واین در نتیجه ی وجود مقادیر زیاد مواد معدنی در این میوه است. بر خلاف عقیده ی بعضی از مؤلفین از روی صدها تجربه ی بالینی میتوانیم با گردنی فراز اعلام کنیم که میوه های ترش مخصوصا پرتقال عمل ضد مواد معدنی ندارند واستخوانهای بدن انسان را ضعف نمیکنند.
کسانی که روی کاغذ باقلم، تصور خلاف کرده‌اند، کسانی هستند که تجربه ی بالینی ندارند.
عده زیادی از دانشمندان در نتیجه ی تجربه روی حیوانات وخود انسان متوجه شده‌اند که ترشی های میوه مخصوصا جوهر لیموی پرتقال کلسیم بدن را زیاد میکند،
زیرا پرتقال خودش هم کلسیم دارد ومقدار آن کم نیست یعنی ٤٠ تا ٥٠ میلی گرم درصد
است، از طرف دیگر احتیاج روزانه اطفال ٥ ساله ٧٠٠ میلی گرم و ١٠ ساله هزار میلی –
گرم، ١٥ ساله ١٥٠٠ میلی گرم، اشخاص بیست ساله ٩٠٠ میلی گرم، اشخاص بالغ هزار میلی گرم، زنان آبستن هزار وچهارصد میلی گرم. وزنان بچه شیرده هزار و پانصد میلی گرم است. پس وجود این مقدار آهك در پرتقال قابل تحسین است مخصوصا
اینکه کلسیم پرتقال مانند کلسیم شیر برای انسان بیش از سایر کلسیم ها قابل جذب است.
نکتهء قابل توجه اینست که مقدار کلسیم در سایر میوه ها باندازهء پرتقال نیست واز آنچه تاکنون نوشته ایم اینطور میتوانید نتیجه بگیرید که پرتقال بهترین میوه شفابخش است، مخصوصا درزمستان که ترشی بدن انسان زیادتر بوده واحتیاج بیشتری
بمواد قلیائی کننده دارد. کوچك وبزرگ میتوانند مقدار زیادی از آنرا بخورند.
اگر ترکیبات واملاح لیموئی کمتر دارد، عوض قندهای قابل جذب بیشتری دارد.
میوه ایست ملین ودر عین حال مقوی اعصاب، مخصوصا مغز یك غذای ایده آل برای همه بیماران، پیران وجوانان وکودکانست. دافع تشنج است وباید برای کلیه بیماران

اعصاب تجویز شود وهمچنین است برای مبتلایان بمرض قند، برای تب داران، برای کسانی که دوره نقاهت را میگذرانند ونیز برای تمام امراض معدی وخونی وسوء هاضمه
بسیار نافع است. پوستش کمی ملین است وترشحات صفرا را تحریك میکند ودر عین حال
عملی بنفع هضم انجام میدهد.
پرتقال مقدار زیادی ویتامین (د) دارد که برای جذب کلسیم نهایت لزوم را دارد واستخوان را تقویت میکند وقندش مانند قند شیر عامل دیگری برای جذب کلسیم دارد. صبحانه وباغذای ظهر پرتقال بخورید، میوه های رسیده وآبدار را سوا کنید - پرتقال خوب سنگین است.
اخیرا پرتقال را با انار پیوند کرده ونوعی بدست آورده‌اند که به پرتقال خونی معروف است زیرا پوست وگوشتش مانند انار قرمز وبرنگ خونی است با عوامل شیمیائی
نیز میتوان پرتقال را خونین کرد ولی این نوع چندان خوب نیست، برای بیماران، آب آنرا تنها یا مخلوط باکمی عسل توصیه میکنند. باز هم بد نیست که تذکر دهم که
پرتقال میوه ی دلخواه اطفال وشیرخواران است، افزودن یك قاشق سوپخوری آب پرتقال بشیشهء شیر اطفال واجب است، زیرا پرتقال ویتامین های (ث) و (ب) و (د) دارد،
پرتقال ملین وخنك کننده است وبرای تمام بیماران معدی مفید میباشد.
پرتقال بهترین محرك
اشتهاست
از این جهت توصیه میشود که آن را همیشه قبل از غذا بخورند
نه بعد از غذا، در شب هم خوردن آن چندان منفعتی ندارد.
بانسان غذا میدهد ولی معده را خسته نمیکند - مخصوصا
غذائی است که انسانرا چاق نمیکند، زیرا بهیچوجه چربی ندارد وبهترین درمان برای کسانی است که میخواهند لاغر شوند.
پرتقال معده را سبك میکند ورنگ های تیره را باز مینماید، بهترین تنظیم کنندهء ماشین انسانی است واز این جهت میتوان گفت آنجا که پرتقال نیست سلامتی
وجود ندارد. تا میتوانید در هر سن وسال پرتقال بخورید واز آن لذت ببرید. پرتقال

مصارف زیادی در صنعت غذاسازی دارد، در طباخی برای درست کردن سالاد، برای
کمپوت وغیره، در شیرینی پزی خلال پوست وگوشت پرتقال مصرف مشود.
جوشانده برگ پرتقال
خواب آور است
جوشانده برگ آن خواب آور است وبالاخره منافع
درمانی پرتقال قابل حساب نیست. در موقع خرید پرتقال
سعی کنید پوستش نازك باشد – هنگام لمس کردن نرم باشد
پرتقال خوب آنست که پر وسنگین باشد نه پوك وکم آب، پرتقال های سنگین گوشت
زیاد دارند وشیرین‌اند.
پرتقال برای رشد، نرم کردن پوست بسیار نافع است، فعالیت سلول ها را زیاد میکند وبر قدرت اعصاب مافزاید، ضد ییوست است وبرای مبتلایان بمرض قند بسیار نافع است، در اغتشاشات معده وکبد اثر نیکو دارد. کسانیکه جوانی فناناپذیر میخواهند، باید پرتقال را فراموش نکنند. شخصی که سال های متمادی جوانی خود را حفظ کرده بود پس از رسیدگی معلوم شد روزی دوازده پرتقال مخورد.
نارنج
یکی دیگر از مرکبات بسیار نافع نارنج استکه در طب مصرف زیاد دارد، برگش دارای بوئی پسندیده است وعطری مطبوع دارد، طعم آن کمی تلخ است دم کرده برگ آن دارای اثر محلل بوده وتشنج را از بین مبرد.
بهار نارنج دارای عطری خوشبو وطعمی نیکوست، ضد تشنج بوده ودرمان سکسکه است، آب مقطر آن برای معطر کردن شربتها در داروخانه ها زیاد بکار میرود. آب مقطر بهار نارنج اعصابرا تقویت مکند ودرمان بی خوابی است. پوست نارنج دارای مصارف طبی است وخلال پوست آن در بعضی غذاها مصرف دارد. آب نارنج دارای ویتامین های (ث) و (ب) و (د) بوده وخواص آب لیمو را دارد.
سایر مرکبات
تا میتوانید از انواع واقسام مرکبات استفاده کنید تا جوانی وسلامتی خود را حفظ کرده واز منافع سرشار آنها استفاده کنید.
مرکبات انواع واقسام زیاد دارد همه آنها دارای خواصی تقریبا نزدیك بهم مباشند، اغلب دارای طعم گوارا وعطری مطبوع هستند واز ترشی آنها استفاده مشود. در صنعت،

از بهار نارنج وپوست بالنگ مربا میپزند. واز آب گوشت آنها بهترین چاشنی برای غذاها درست مکنند.
لیمو عمانی یکی از بهترین انواع مرکبات است که آنرا خشك مکنند ودر غذا جزو بهترین ترشیهاست.
* (هامش) – ۱ متأسفانه تقلب لیمو عمانی از کارخانه های شیاطین انس صادر مشود باین نحو که لیمو عمانیها
را میجوشانند وجرم او را مگیرند دوباره خشك نموده مفروشند علامتش اینکه لیمو عمانی
تقلبی سوراخ سوراخ است. (*)
خوان سوم جنگ
با امراض
حالا که جنگ با اجسام مردگان راتمام کردیم وبه پیروزی قطعی
نزدیك شدیم خوب است کاری کنیم که بیمار نشویم وامراضی
که در بدن ما هستند از ما دور شوند. اگر شما غذاهای لذیذو
خوشگوار را از روی میل ورغبت بموقع بخورید ودر خوردن هیچ غذائی افراط ننمائید وبدینوسیله خود را قوی کرده، سربازان مدافع بدن راتقویت نموده بسلاحهای ضد امراض مجهز سازید، هیچگاه مریض نخواهید شد، زیرا شما بفلزات وترکیبات موجود در خوراکیها احتیاج مبرم دارید وبا کمك این اسلحه بدن شما دشمنان حقیقی
شما را که امراض هستند از بین مبرند.
یك نسخه بی نظیر
شما روز یك سیب میل نمائید تا طبیب بخانه شما راه پیدا نکند.
روزی یك قاشق چای خوری آب دریا بخورید تا هیچگاه مریض نشوید. روزی یك هویج خام گاز بزنید تا بکمك آن لوزالمعده خود را قوی کرده بیماری قند وسوء هاضمه دچار نشوید. همه روزه بطور صبحانه یك میوه بخورید تا از منافع سرشار آن بهره مند شوید. با هر لقمه غذای پخته یك پرسبزی با کمی میوهء خام توأم ازید یا روی غذای خود آبلیمو بریزید تا غذای شما زنده شود.
مقاومت بدن را در مقابل
امراض زیاد کنید
مس مقاومت بدن را در مقابل امراض زیاد مکند. خیال نکنید
که شما میتوانید ظروف مسی آشپزخانه را میل نمائید، بلکه
باید غذائی بخورید که در آن مس زنده بمقدار کم وجود
داشته باشد. مس آشپزخانه خاصیت سمی دارد ودشمن ویتامین (ث) مباشد، اما مس

گیاهی که زنده است جلوی سرطان را میگیرد وشما را علیه امراض تقویت مینماید.
سبزیجات مخصوصا کاهو وکاسنی دارای مقداری مس هستند. مغز گردو نیز مقداری مس دارد. منیزیم نیز مقاومت نسوج بدن را در مقابل امراض مخصوصا سرطان
زیاد مینماید، از این رو خوردن سبزی های سبز توصیه شده است.
در بین سبزیجات تره واسفناج دارای مقدار زیادی منیزیم میباشند. وقتی اسفناج را زیاد حرارت میدهیم وهمچنین موقعیکه اسفناج را پخته وآب آن را دور میریزیم یك گوهر گرانبها را که ضد سرطان میباشد از دست میدهیم واز طرف دیگر اسفناج خام بمزاج ما نمیسازد، روی این اصل خوردن آب اسفناج توصیه میشود.
والك نیز مقداری زیاد منیزی دارد، اخیرا آنرا بسالاد اضافه میکنند واز منافع آن استفاده مینمایند.

اسرار خوراکیها

در خواص وزیان انواع گوشت ها
گوشت بدل ما یتحلل بدن است وسرآمد تمام غذاها گوشت است، گوشت هر چه به کله گوسفند نزدیکتر باشد بهتر از سایر اعضاء گوسفند است وگوشت سمت راست
حیوان بهتر از سمت چپ مباشد وبهترین گوشت، مال حیوان صحیح المزاج فربه است
وبهترین حیوان گوسفند وبز است که کمتر از شش ماه وزیادتر از یکسال نداشته باشد وبعد گوساله وبعد گاو یکساله وگاومیش، شتر جوان بهتر از بچه شتر است وگوشت
حیوان اخته کرده بهتر ولطیف تر از اخته نکرده است وگوشت حیوان چرنده بهتر از گوشت حیوان محبوس علفخوار است وگوشت تازه کشته بهتر از گوشت شب مانده است،
گوشت کهنهء مانده گرم وخشك است وقلیل الغذا وبسیار بد مباشد ومولد خلط بد گوشت سرخ خالی از لیف عصب گرم تر. گوشت نزدیك باستخوان خشك ومتین گوشت
طغلی بار در طب لزج، مصلح گوشت ضعیف رطب ونمك وپیاز وفلفل وزنجبیل و دارچین ومیخك وهل وزیره وامثال اینهاست.
مصلح گوشتهای گرم وخشك، سرکه وآب غوره وروغن، مصلح گوشتهای گرم و تر، گشنیز وسماق وامثال اینهاست، گوشت سینه وپستان لذیذ است، گوشت زبان سریع الهضم است، گوشت چرب ودنبه گرم تر از همه وغلیظ تر است، بکندی هضم مشود
وملین شکم وقلیل الغذا وبد مباشد وسریع الاستحاله ببخار وصفرا است.
گوشت گاو مانده کثیر الغذای غلیظ سوداوی ومولد امراض سوداوی وخشك تر

از گوشت بز وگوشت جوان آن سریع الهضم تر وبهترین آن گوساله گاو ماده است.
زیاد خوردن گوشت گاو مولد بهق، لکه های بدن سیاه وسفید وامراض سوداوی است.
گوشت میش معتدل در رطوبت ویبوست سریع الهضم، مولد خون خوب وبرای محروری نافع است.
گوشت طیور (پرنده) متوسط مثل کبك وطیهو وغیره، صغیر این ها بهتر از کبیر است وبیابانی بهتر از شهری است، بهترین شهری مرغ خانگی است، طیور آبی آنچه گردن بلند وبزرگ هیکل باشد بد مباشد، همچنین مرغ آبی وقرقاول مورث حمایت ربع است (تب ربع) وهر چه از شکم حیوان دربیاورند مثل بره تودلی اگر بحد کمال نرسیده باشد مورث ضعف وسستی وامراض بلغمی (در گوشت حیوان پیر وضعیف و سالدار بسیار لاغر ومریض مورث امراض صعبه کثیره وسودا وامراض سوداوی است خصوصا بز وگاو وگاومیش، هم چنین حیوان بچه مرده وخوردن آب بعد از گوشت ضرر دارد.
خوردن گوشت با تخم وشیر جایز نمباشد وضرر دارد هر قدر سعی کنند در طبخ یا کباب آن که همه اجزاء آن یك رقم طبخ شود ودر کوبیدن خوب است.
گوشت خرچنگ برای مسلولین نافع است. گوشت جوجه طیور مهیج خناق (دیفتری) است. گوشت های غلیظ مضر معده وطحال (سپرز) است. گوشت گاو مانع
ریختن صفرا بمعده است.
آبگوشت خروس پیر برای امراض سوداوی، گوشت طیور (سرخ کرده وغیر سرخ کرده) پخته مثل کبك وطیهو گوشت آن حبس طبیعت میکند وملین است.
گوشت گاو مولد جذام وداء الفیل (نوعی از پادرد است که ساق پا مثل ساق پای فیل میشود) وجرب وسرطان است، همچنین سایر گوشت های غلیظ، طلای گوشت گوسفند سوخته وضماد گوشت گاو وسایر گوشت های غلیظ محلل ورمهای صلب

سخت است.
مواد حیوانی
انساج بدن حیوانات در نتیجه خوردن مواد گیاهی بوجود
میآیند ودارای ترکیبات شبیه به ترکیبات ومواد گیاه مباشند
ومانند مواد گیاهی میسوزند وهمان ترکیبات را که گیاه در موقع سوختن میدهد پس
میدهند. انسان در اصل گیاه خوار بود، ولی کم کم گوشتخوار هم شد بنابراین، این
گیاه ها برای بدن انسان مفیدتر وسهل الهضم تر مباشند. بدیهی است که چون
انسان
قسمتی از گیاه ها را نمخورد وآنرا علوفه دامها قرار داده است، بنابراین خوردن
گوشت
ومواد حیوانی برای انسان امروز ضروری است ونمیتواند از آن صرف نظر نماید.
استخوان گوشت
عده ای از متمولین چنانچه باید وشاید از ثروت خود استفاده
نمی نمایند وچیزهائی را وسیله تشخص قرار دادهاند که
بهداشت آنها را مورد تهدید قرار میدهد، از هدایای طبیعت بعلت داشتن پول استفاده
نمی نمایند، مثلا از گرمای تابستان وسرمای زمستان بعلت داشتن کولر وشوفاژ
بهره مند نمشوند.
شما مبینید که اطفال مردمان فقیر از نازپروده های اغنیا زیباتر وسالم تر
میباشند. استخوان بندی آنها محکمتر است، علت این موضوع عدم استفاده از
هدایای
طبیعی است، یك موضوع کوچك وپیش افتاده که سالهاست در بین سرمایه داران
کشور
ما مد شده است خریدن گوشت بدون استخوان است یعنی بیشتر میدهند ونتیجه
کمتر
میگیرند، وقتی گوشت را با استخوان بپزید مقداری از کلسیم وفسفر وویتامین (د)
استخوان در غذا محلول مشود وهمین امر سبب شده است که مگوئیم اغنیا
قسمتهای
مضر گوشت را زیادتر مخورند وقسمتهای مفید آنرا دور میاندازند.
گوشت شکار
حیوانات غیر اهلی چون از علف های تازه وطبیعی تغذیه
می نمایند واز آب وهوای آزاد ونور آفتاب حداکثر استفاده

راهنمای نجات از مرگ مصنوعی.
* اعجاز خوراکیها

می نمایند گوشتشان با گوشت حیوانات اهلی فرق زیاد دارد وخوردن آنها گاه گاهی
مفید وموجد سلامتی ورفع کسالت بوده، نیروی جوانی وقوای آمیزشی را تقویت می نماید، ولی اگر شکار را دنبال کنند یا نور قوی بچشم او انداخته تسخیرش نمایند بطوریکه بترسد گوشتش مسموم مباشد وخوردن آن مفید نیست وبرای زنان آبستن فوق العاده زیان آور است.

پرندگان

گوشت غاز چربی زیاد دارد، اگر یك روز از این گوشت استفاده کردید از مقدار چربی بکاهید.
گوشت خروس اخته چنانچه پیدا شود مفید است. در موقع خوردن گوشت پرندگان سعی نمائید از تودلیهای آنها استفاده نمائید مخصوصا دل وقلوه وسنگدان آنها.
گوشت پرندگان شکاری وپرندگان دریائی بسیار مفید مباشند ولی مواظب باشید مانده وفاسد نباشند.

ماهیها

سعی کنید در هنگام آبستنی از گوشت ماهیها زیاد استفاده نمائید مخصوصا اگر ماهی متعلق بدریای آزاد باشد زیرا علاوه بر داشتن فسفر زیاد، املاح زیاد، مخصوصا ید ومنگنز در آنها پیدا مشود، در خوردن ماهی هم تنوع بخرج دهید واز انواع واقسام ماهی ها استفاده کنید واز تودلیهای آنها نیز بخورید زیرا بسیار نافع‌اند.. خوردن ماهی خام وماهی کهنه وماهیهای دودی وشور، مفید نیست وزیان آور است.

ضرر گلسترل

یکی از سموم گوشت، گلسترین یا گلسترل است که دشمن سرسخت جوانی لقب دارد ومومی شکل است ومیتواند عروق بدن ما را پوشانده وخشك نماید. این پوشش بطور قطع مجاری خون را تنگ مکند و حتی ممکن است مسدود نماید وباین ترتیب جریان خون مشکل مشود وممکن است بیماری تصلب شرائین بدنبال آن بیاید، وخیمترین نتیجه آن، سیاه شدن قلب است که بزندگانی صاحب آن خاتمه میدهد.

يك دانشمند آلمانی که موفق به کشف گلسترل در امراض عروقی شده است، توانست با يك روش غذائی گوشتی وچربی دار اين امراض را در خرگوش ايجاد نمايد.
گلسترل سمی است که در آب حل نمشود يك مانده چربی است که صابونی نمشود
سنگهای صفراوی، قولنج کبدی، تصلب شرائين، ورم وساير امراض کبدی وغيره دليلی
جز خوردن گوشت ندارد.
بسيار وحشتناك است که عده ای از اين سم معجزه ی بهبودی منخواهند، آيا آن دسته از پزشکان حقيقتا اميدوار به معالجه کم خونی هستند که جلوی مريض، جگر گوساله يا گاو منگذارند در حاليکه ميدانند عمل اين عضو گرفتن سموم است، جگر بمنزله ی پنبه ای است که در قيف منگذارند تا جرم وسموم را بگيرد، آيا بنظر شما خوردن اين جرمهای کشنده برای مريض مفيد است.؟
قلوه ها همان (کليه ها)
هستند
وظيفه آنها صاف کردن ادرار است، آيا شما حاضريد در يك ظرف که يکبار ادرار کرده باشند غذا بخوريد، در صورتيکه حاضر مشويد دستگاهی را که ادرار حيوان از آن سالها عبور کرده است بخوريد.
عده ای گوشت جوجه، بره، بزغاله وگوساله را برای مريض مفيد دانسته و تجويز منمايند، در صورتيکه گوشتهای جوان دارای مقدار زيادی نوکلتين هستند و اين زهری است که توليد اسيد اوريك منمايد وسرعت هضم گوشتهای جوان روی همين
اصل مباشد، قسمت قيمتی گوشت مواشی ماهيچه آنهاست که منگويند بسيار مقوی و
مغذی است، در صورتيکه ميتوان يك خوکچه هندی را با تزريق آب ماهيچه کشت، زيرا سميت زياد دارد. گوشت حيوانات پير سلسله اعصاب را تحريك مکند مخصوصا
عصب خورشيدی را.
فرنگی ها منگويند: گوشت گوسفند دارای روغن پشم است وبوی پشم ميدهد و از اين جهت از گوشت گوسفند زياد خوششان نمايد ودر عوض گوشت خوك را با اينکه
چربی بيشتری دارد منخورند، در صورتيکه گوشت خوك خيلی بدتر است وديرتر

هضم

میشود واین موضوع قابل انکار نیست، ودر این مورد دانشمندی مگوید: ما مخالف چربی حیوانات هستیم، خواه چربی خوك باشد. خواه چربی حیوان دیگر، ولی باید دانست که چربی خوك بیشتر از سایرین است.
زیان چربی های حیوانی را قبلا شرح داده ایم ودر اینجا اضافه مکنیم که ضرر چربی خوك بیشتر است وچربی بیشتری دارد ودر لابلای این چربیها منزل کرمهای کدو
است که فوق العاده وحشتناك‌اند علاوه بر کرم تریشین که تنها بوسیله گوشت خوك بانسان
منتقل مشوند. کرم تریشین به ماهیچه های بدن نفوذ کرده وبآسانی بیرون نمرود یك
گرم گوشت خوك ممکن است هزارها از این کرم داشته باشد ویك تریشین ماده تقریبا
۱۵۰۰ کرم جوان میزاید.
این کرم میتواند به قلب نیز نفوذ کرده وتولید سکته قلبی نماید. پختن گوشت این کرمها را نابود نمسازد، زیرا وقتی گوشت را حرارت میدهند مواد سفیده ای گوشت
منعقد مشود وکرم در وسط این اجسام منعقده از آسیب حرارت مصون میماند، این قسمتهای منعقده که کرمها را در وسط خود محفوظ کرده‌اند در معده حل نمشوند و
بروده ها میروند واینجاست که خورنده بدرد وبلای جهنمی دچار مشود. از یك طرف
مواد سفیده ای در روده هایش میگندند واز طرف دیگر کرمها آنجا رخنه مینمایند
حالا برویم سر بعضی از انواع دیگر گوشت.
گوشت خرگوش
دارای مقدار زیادی پورین است واز همین رو همیشه بوی
ادرار میدهد ولذا بسیار خطرناك است.
گوشت پرندگان مولد اسید اوریك زیادتری است، گوشت پرندگان وگوشت خرگوش باعث غلبه ی خون مشوند، زیرا حرارت بدن این حیوانات ۳۹ تا ٤۰ درجه
است ودو تا سه درجه از حرارت بدن انسان بیشتر میباشد. اگر راستش را بخواهید ما تا بحال نفهمیده ایم چرا بعضی از پزشکان، گوشت مرغ را برای بیماران واطفال تجویز
مینمایند.

از مرغابی که بیشتر با لجن تغذیه مکند وگوشتش بوی لجن میدهد سخنی بمیان

نمیآوریم وفقط بسراغ گوشت غاز مرویم که عده ای زیاد مخورند وچربی بیشتری دارد
وکبد را بزرگ مکند واین کبد بزرگ است که منجر به سرطان مشود. طبعا گوشت
شکار همین ضررها را دارد با این فرق که سمشان بیشتر است، زیرا وقتی حیوان را دنبال مکنند ترس وخستگی هر دو تولید سمومی منمایند که در گوشت آنها مریزد.
این سم که نوکرماتین نامیده مشود در تمام گوشتهای کهنه نیز دیده مشود.
اگر ما ذکری از خطر سل، تب برفکی، سیاه زخم وجذام نکردیم برای این است که هیچکس منکر این موضوع نیست مخصوصا وقتیکه گوشت بصورت کنسروهائی
بنام کالباس، سوسیسون وغیره مصرف شود حتی اگر با گوشتهای سالم هم تهیه شده باشند.
کسانیکه مخواهند سلامتی خود را حفظ کنند نباید از این قورمه ها بخورند.
ماهیهای غیر پولك دار وخرچنگ ها از جسد ماهیهای دیگر تغذیه مکنند، مخصوصا خرچنگ ها به خوردن جسد انسان علاقهء زیادی دارند. گوشت ماهی و خرچنگ در بدن ایجاد کهیر مکند این کهیر نتیجه مسمومیت خون است، نباید این کهیر را با کهیری که بعد از خوردن توت فرنگی تولید مشود، اشتباه کرد زیرا کهیر توت فرنگی نتیجه ی خاصیت ضد سمی آن است نه مسمومیت.
از نظر عواطف ووجدان
از نظر شفقت وترحم در قلب انسان، یك ناراحتی وجدانی
برای کشتن بدون جهت حیوانات بی آزار وجود دارد، چنانچه
اگر قرار بود هر کسی خودش طعمه ی خود را بکشد مصرف گوشت خیلی پائین مآمد و
آمار کشتارگاه سال بسال روبفزونی نمی گذاشت وهمچنین اگر مردم وضع کشتار بی رحمانه
را در سلاخ خانه ها به چشم خود مدیدند، این احساسات بشری علیه تغذیه ی حیوانی
یك ندای باطنی ووجدانی است که از حالت تهوعی که به انسان از خوردن گوشت خام
دست مدهد پیداست.
انسان دارای عملیات عجیب وغریبی است، از یك طرف مؤسسات حمایت و تربیت حیوانات را درست مکند وبعد آنها را مخورد.

سعدی علیه الرحمه در این مورد مگوید:
شنیدم گوسفندی را بزرگی * رهانید از دهان وچنگ گرگی
سحرگه کارد بر حلقش بمالید * روان گوسفند از وی بنالید
که از چنگال گرگم درربودی * ولیکن عاقبت گرگم تو بودی
شاعر دیگری در این مورد مگوید:
قصهء شنیدم که بوالعلابهمه عمر * لحم نخورد وذوات لحم نیازرد
در مرض مرگ با اشاره ی دستور * خادم او (جوجه با) بمحضر او برد
خواجه چو آن طیر کشته یافت برابر * اشك تحسر زهر دو دیده بیفشرد
گفت به طیر از چه شیر شرزه نگشتی * تا نتواند کست بخون کشد وخورد
مرگ برای ضعیف امر طبیعی است * هر قوی اول ضعیف گشت، سپس مرد
انسان مخواهد شرایط موجودیت خود را بهتر نماید، او برای خو آینده ی درخشان تری را خواستار است. او همواره خواب بهشت مبیند، آیا ممکن است این انسان آرزوی گوشت در غذای خود کند. خودتان را در مقابل یك سلاخخانه قرار دهید،
آیا عصر طلائی میتواند عصر خون باشد. هیچکس راضی به خونخواری وتغذیه از جنازه ی حیوانات نخواهد شد. مگر کسی که احساسات غیر بشری داشته باشد. بدیهی
است چنین کسی از آدمخواری هم مضایقه نخواهد داشت، اگر ما مخواهیم گوشت بخوریم
بایستی مثل درندگان گوشتخوار باشیم، طعمهء خود را با چنگ ودندان بدریم وآنرا تکه تکه کنیم وتازه تازه با استخوان، پوست، پشم عضلات واحشاء بخوریم وخونش راگرم گرم بیاشامیم. گوشتخواری یکی از ناخوشی های بشری است این خودیکی از صفات زشت وبد انسان وقابل نفرین است که دامنگیر ما شده است.
نابود ساختن حیوانات قشنگ که همنشین های ما در زمین هستند ویاران وهمبازیهای ما مباشند، بسیار ناشایسته وزائیده ی فساد وتباهی اخلاق است. سعدی ترحم بر پلنگ
تیز دندان را ستمکاری بر گوسفندان میداند. غافل از اینکه انسانهای درنده ی عصر اگر چه دندان درندگی ندارند، ولی چاقویشان از دندان پلنگ حاضر تیزتر است.

بهترین وسیله برای درمان
بهترین وسیله برای درمان بیماران حذف گوشت ازغذای
آنهاست، از نظر مادی تا آنجا که مقدور ما بود وبرای
خوانندگان مفید تشخیص دادیم نوشتیم، حالا برویم از نظر معنوی موضوع را مطالعه کنیم.
هیچکس منکر معنویات نیست. برای توسل بمعنویات باید روح وجسم بیمار
از پلیدی ها پاك گردد، وقتی گوشت را از غذای بیمار حذف کنیم، جسمش عاری از سموم
میشود واین بهترین تصفیه مادی است واز طرف دیگر خوشوقتیم که با یك کرشمه دو
کار کرده ایم، یعنی هم جسمش پاك شده وهم روحش از پلیدی بیرون آمده است، دیگر
نفرین حیوانات پشت سر او نیست، بلکه بر عکس دعای خیر این حیوانات بی آزار بدرقه ی
اوست. دعا ونفرین این موجودات ضعیف وبی آزار بسیار گیرا ومؤثر است زیرا آنها هم
خدائی دارند که در بارگاه عدل او سید قرشی وسیاه حبشی یکسان مباشند، از نظر خالق تمام مخلوقات یکسانند وبرای احدی امتیاز وبرتری نیست ومقام هر کس مناسب
عملش مباشد.
عده ای میگویند: انسان ستمکار که با یك بمب اتمی شهر صد هزار نفری هیروشیما را بیك لحظه نابود ساخت اشرف مخلوقات است وحق دارد تفنگ در دست گیرد و بشکار رود وپرنده ی زیبائی را که آمده است دانه برای جوجه ی خود جمع کند، بکشد
وگوشتش را بخورد، بعقیده شما آیا دعای این عنصر شرور که از آدمکشی هم ابا ندارد
مؤثرتر است، یا نفرین آن جوجه قشنگ که در کنج لانه بانتظار مادر جیك جیك مکند.
ومادرش در زیر دندان شکارچی خرد مشود.
حالا جا دارد همین امروز تصمیم بگیرید وباقصاب گذر حساب خود را تصفیه کنید وباو اطلاع دهید که دیگر خریدار کالای او نیستید، مشتری حقیقی او گرگها وشغالها و
سایر درندگان گوشتخوارند وبه داروساز هم بگوئید دکانت را تخته کن، ما به این

داروهای چهنمی احتیاجی نداریم، ما دیگر گوشت نمخوریم که مریض شویم
وانگهی
برای تسکین دردها ودرمان بیماریهای ما خوشمزه ترین سبزیها ولذیذترین میوه ها

را از بهشت آورده‌اند.
گوشت در مکتب اعجاز
خوراکیها
این بود مختصری از مضار گوشتخواری بعقیده مخالفین و
فوائد آن از نظر موافقین.
اما اعجاز خوراکیها اجازه ندارد حلال خدا را حرام کند ولی در عین حال از
کراهت آن صرفنظر نمی نماید وگفته ی معصوم را که مفرماید شکمهای خود را
مقبره ی
حیوانات قرار ندهید، نادیده نمیگیرد. در مکتب اعجاز خوراکیها زهر هلاهل را هم
میتوان بمقدار خیلی کم خورد واز آن استفاده کرد. برای انسانهای نیم مصنوعی
امروزه
که از صلب پدر تا گور باچیزهای مصنوعی سروکار دارند، مختصری گوشت مفید
است،
اما هرگز نباید در ۲٤ ساعت از صد گرم تجاوز کند، همانطوریکه در موقع خوردن
حب استرکنین دست شما میلرزد، از خوردن گوشت زیاد هم بیمناك باشید وبدانید
که هر
لقمهء گوشت که بیشتر از مقدار خوراکش از حلقوم شما پائین رود صدها قدم شما
را
بمرگ نزدیکتر مکند.
با جان وسلامتی
خود بازی نکنید
مقدمات سکته را در بدن خود فراهم نسازید وبدن خود را
مستعد امراض مسری ننمائید. هفته ای دو سه روز از خوردن
این سم پرهیز نمائید، مخصوصا روزهای جمعه وایام عید
وروزهای تعطیل از خوردن آن صرف نظر کنید.
هیچیك از مظاهر مادی ومعنوی بانسان اجازه نمدهد که از جنازه ی حیوانات
تغذیه کند، ولی در عین حال مقدار بسیار کم این ماده ی ضد حیاتی برای انسان لازم
بنظر مرسد.
در اسلام افراط در خوردن گوشت شدیدا منع شده است، ولی ترك آن را هم
اجازه نداده‌اند. یکی از روحانیون که خوردن زیاد گوشت را مکروه میداند مگفت:
طبق روایتی که از معصوم وارد است: هر کس چهل روز گوشت نخورد باید در
گوش او

اسرار خوراکیها.

مجددا اذان واقامه گفته شود.
* (هامش) اسرار خوراکیها (*)
(قم) ٦ / ١٠ / ٤٤
استفسار نگارنده از حضرت آیة الله آقای شریعتمداری
محضر مبارك حضرت ملاذ الانام مروج الاحکام آیت الله العظمی جناب
آقای سید کاظم شریعتمداری مد ظله العالی
محترما موجب تصدیع خاطر مهر مآثر عالی این که مسألة ای رخ داده که نیاز بعرض
استعلام ودر صور ت اقتضای میل عالی صدور پاسخ آن گردیده است وآن این
است بطوریکه در افواه شایع گردیده چنانچه شخصی مدت چهل روز از گوشت
تغذیه ننماید باید بگوش وی اذان گفته شود گویا مستنبط از گفته این است که
احتراز از تغذیه گوشت تا حدی مذموم باشد ولذا مستدعی است اولا اعلام
فرمایند که آیا احتراز از گوشت شرعا ممنوعیت ویا کراهت دارد یا خیر تا طمانینهء
صحت حاصل شود، در خاتمه عرایضم بقای وجود مبارك را برای ذخایر دینی
از درگاه حضرت احدیت خواسته وخواهان است وانتظار جواب به استدعای
معروضه فوق را از محضر مبارك دارم.
با تقدیم احترامات فائقه اقل الحاج محمد سرور الدین
بسمه تعالی: از اخبار وارده ظاهر مشود که زیاد گوشت خوردن کراهت دارد
واحتراز از آن نیز کراهت دارد وروایت اذان مذکور هم وارد است.
خداوند متعال توفیق عمل کرامت فرماید.
سید کاظم شریعتمداری – مهر سید کاظم حسینی
غذاهای ضد حیاتی
گوشت یکی از غذاهای ضد حیاتی بود که در مورد آن مختصری
صحبت کردیم، ولی حالا باید برویم سراغ غذاهای ضد
حیاتی دیگر.
بیشتر غذاهائیکه بغلط مقوی خوانده مشوند غذاهای ضد حیاتی هستند که هنری
جز تحریك ندارند، گوشت یکی از آنها است کسانیکه مگویند عضله از عضله مآید
وگوشت را مقوی میدانند سخت در اشتباه هستند وبهترین دلیل این مدعا حیوانات پر
زور وپرکار علفخوار مباشند، مخواهند قوی شوند اما بد انتخاب کرده‌اند.
غذاهائیکه بطور

مبالغه آمیزی بمقوی معروف شده‌اند هنری جز فاسد کردن دستگاه بدن ندارند، راستش
را بخواهید نفرین حیوانات در حق بشر اثر خود را کرده وانسانها را دچار غذاهای ضد
حیاتی گوناگون کرده است.
* (هامش) اسرار خوراکیها. (*)
گوشتخواری برای چه
افرادی زیان آور است
کسانیکه مبتلا به سنگ کلیه، بیماریهای پوست ویا نقرس
میباشند وهمچنین افرادی که ترشح عصیر معده شان زیاد است
نباید گوشت بخورند چون گوشت عفونت معده وروده را زیاد
میکند وموجب نشو ونما وازدیاد میکروبها در روده بزرگ میگردد، لذا برای افرادی
که معده های ضعیف دارند ویا مستعد ابتلاء به امراض کلیه وآپاندیس هستند خوردن
گوشت مانده ومتعفن، مسمومیت ایجاد میکند، زیرا این نوع گوشت ها دارای بازهای
پوریك وپتومائین هستند که سمیت دارند.
افراط در خوردن گوشت، حتی برای افراد سالم مضر است، زیرا زیاده روی در
گوشت خواری دستگاه گردش خون را تحریك کرده واسیدیته خون را بالا برده بر
قلب وشرائین فشار مآورد وچه بسا ممکن است موجب سکته قلبی گردد، لذا افرادی
که پر خون‌اند وفشار خون دارند باید از افراط در خوردن گوشت خودداری کنند
مخصوصا
از خوردن گوشتهای ثقیل مانند گوشت خوك ومرغابی وبوقلمون بپرهیزند.
آری:
(لاتجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات) شکمهای خودتان را مقبرهء حیوانات نسازید).
علی ابن ابیطالب (ع)
فدائیان شکم
خوبست پیش از اینکه وارد مطلب بشویم بیدادگری و
درندگی را که از عادت گوشتخواری ناشی مشود در نظر
خود بیاوریم.

---

* معالجه بدون دارو

آیا میدانید که احتیاج یا لذت گوشتخواری هر روز سبب کشتار کرورها از
حیوانات اهلی مگردد، از کرورها خیلی بیشتر، اگر لشگر بی شمار حیوانات بیچاره
ای را
بشماریم که در شکارگاهها، ماهی گیری ها، مرغ فروشی ها وغیره محکوم به
قربانی شدن
روزانه هستند از چهارصد میلیون جنبندگان حساس تجاوز مکند که هر سالی تنها
برای خوش آمد ذائقه فاسد شده وشکم پرستی آدمیان کشته مشوند.
حساب کرده‌اند روی سیل خونی که از این کشتار مشئوم راه میافتد میتوانند به آسانی
کشتی رانی بنمایند، اما قربانی آنها بسهولت انجام نمی پذیرد، بلکه پیش از کشته
شدن، با حیوان بطرز وحشیانه ای رفتار مکنند.
گله های حیوانات از شهرهای دور دست در مدت پانزده یا سی روز بضرب چوب و
تازیانه رانده مشوند، اگر بین راه از خستگی بیفتند با سیخك بلندشان مکنند وگاهی
چندین روز بدون خوراك زیر تابش آفتاب سوزان یا در آغل های چرك ومتعفن بسر
میبرند. بعضی از آنها مسمیرند وهرگاه یکی از آنها در بین راه زائید برای اینکه از
کاروان عقب نماند بچهء او را جلو چشم مادرش سر مبرند.
هنوز حیوانات بیچاره از خستگی راه نیاسوده‌اند که با تازیانه بسوی سلاخ –
خانه روانه مشوند، بمحض ورود در این ساختمان کثیف غم انگیز، بوی خونی که
خفقان قلب مآورد، زمین نمناك، خون تازه ای که از هر سو روان است، فریادهای
جانگداز حیوانات جسدهائی که بخون خود آغشته شده وبا تشنج میلرزد. اسبهای
لاغر
نیمه جان که دو طرف آنها لاشه آویخته‌اند وقصابهائی که برای خرید لش مرده آمد
ورفت
میکنند واز طرف دیگر نالهء گوسفندان وهمهمهء صدای دشنام وداد وفریاد آدمیان،
حیوانات بیچاره از این منظرهء چرکین وبوی گوشت گندیده وخون برادرانشان پیش
بینی
سرگذشت هولناك خود را منمایند پذیرائی کنندگان آنها با چهره های درنده وطماع
جلو آمده هر کدام کارد وساطور خونین بدست دارد وروی پیش دامنی آنها از خون
بسته شدهء سیاه رنگ وچربی برق میزند وسپس آنها را به زحمت از همدیگر جدا
کرده
کشان کشان بگوشه ای مبرند، بعد دستها وپاهای حیوان راگرفته، تا مکنند واگر

خواست استقامت بنماید با لگد وزورورزی او را زمین میزنند، حیوان دیوانه وار کوشش مکند تا خودش را از زیر دست دژخیم رها بنماید، اما سر او را پیچ داده گلویش را با کارد پاره مکند آنوقت خون فوران میزند هر دفعه که هوا از ریه های او
بیرون مآید، صدای خشکی تولید کرده خون به اطراف پاشیده مشود، پس از آن مدتی
دست وپا زده در خون خود غوطه مخورد وهنوز جانش بیرون نرفته که سر او را جدا
نموده بادش مکنند، چشمهای سیاه ودرخشان حیوان که تا چند دقیقه پیش، از زندگانی سرشار بود غبار مرگ پرده ای روی آنرا میپوشاند وزبان از دهانش با کف خونین بیرون مآید بعد از آن شکمش را شکافته دل وروده‌ء حیوان را بیرون میکشند بوی پشکل وبخاری که در هوا پراکنده مشود وخون غلیظ گندیده که مگش وپشه روی
آن پرواز مکنند منظره ای چرکین ومهیبی را نمایان مسازد.
قصابها تا بازوی خودشان رادر روده وخون حیوان فرو مبرند، پس از آن
پوست او را جدا مکنند وبعد آن لاشه های لرزان حیوانات را با سرهای بریده و شقیقه های کبود وشکم های پاره شده وجگرهای سرخ که اغلب داغ چوب وتازیانه ای
که پیش از کشتن بحیوان زده‌اند، روی شکم او نمودار است، درگاری به چنگك آویخته
ویا روی اسب انداخته به دکانهای قصابی مفرستند، آنها این لاشه ها را گرفته تکه تکه نموده ودستها وپیش بند خود را از نو خون آلود منمایند واین تکه های گوشت کشته فروخته مشود.
مردم شکم خودشان را پر از این گوشت مردار کرده وهمه‌ء کسانیکه گمان مکنند در زندگانی کمال مطلوب عالی تری از زرپرستی وشکم چرانی دارند هنگامیکه می خواهند فکر بنمایند معده آنان از لاشه وخون لخته شده‌ء جانوران سنگین است.
هرگاه اندکی قلب حساس داشته باشند وبه شکنجه ها وناله های دردناك وهمچنین نگاه های پر از عجز ولابه‌ء تمام حیواناتی که در کشتارگاه های عمومی وخصوصی سر
میبرند فکر بنمایند بکلی از خوردن گوشت جانوران بیزار خواهند شد.
پیرلرمیت – در مقاله‌ء خود منویسد: (من دیدم یك قطار راه آهن در جلو سلاخ خانه

ایستاد، حیوانات بیچاره، هراسناك خارج شده وروی سنگفرش روانه گشتند، آدمها با پیش –
بندی خون آلود که یك دسته کارد به کمرشان بسته شده بود آمد ورفت میکردند، خون از هر سو
روان بود. در آنجا گوسفندان وبره هائی را که از ترس دیوانه شده بودند سر مبریدند.
یك گاوه ماده وگوساله اش که به کشندگان تسلیم شده سرهای بدبخت خود را پهلوی
همدیگر نگاهداشته بودند با وجود اینکه ضربتهای چماق صاحب خشمناك از این مهربانی آنها را گیج کرده بود.. واز تمام این ساختمان ناله های جگر خراش جنبندگانی
شنیده مشد که محروم از دیدن هرگونه ترحم هستند وزندگانی بآنها داده نمشود مگر برای اینکه قتل عام بشوند.)
تا زمانیکه احساسات طبیعی وبی آلایش قلب خودمان رابزور خفه نکرده ایم، واضح است که در نهاد انسان یك احساس تنفر واکراه از کشتار ودرد سایر جانوران وجود دارد ونیز آشکار است که هر گاه همه مردم وادار مشدند حیواناتی را که مخورند
با دست خودشان بکشند بیشتر آنان از گوشتخواری دست میکشیدند این شورش طبیعی،
این دلگیری بر ضد خوراك خونین در نزد کسانی که گیاهخوار، شده‌اند پس از چندین
ماه بیشتر مشود نباید احساسات طبیعی خودمان را پست شمرده دلیل برقت قلب بدانیم،
هیچ چیز باین اندازه طبیعی نیست که احساس تنفر وانزجار انسان از کشتار. چونکه برای این کار آفریده نشده است. حیوانات درنده این دلگیری را حس نمکنند، احترام بزندگانی وشکنجه وجدالی را که در نهاد آدمیزاد است باید در نظر داشت، زیرا چیزی از آن عالیتر نداریم. ستمگری وکشتار بحیوانات نیست بلکه دشنام وناسزا به شرافت ومقام انسانیت است. پیدایش آنان، بدنیا آمدن وبازی وشادی ودردکشیدن ومهربانی مادری وترس از مرگ وهو وهوس اعضای بدن وهمچنین مرگ وسرنوشت حیوانات همه شبیه ومانند انسان مباشد.
میگویند روح آنان پست تر است، باشد، اما بالاخره مثل ما احساس درد و شادی مکنند، پستی آنها برای ما تکلیف برادر بزرگتر را معین مکند نه حق دژخیمی وستمگری را. این گوشتی که مردم مخورند درد وشکنجهء جانوران بیگناه وبی –

آزار است که نمتوانند از خودشان دفاع بنمایند، خون ریخته شدهء آنان فریاد انتقام میکشد ونفرین مفرستد به انسان وستاره ای که روی آن زندگانی مکنیم.
کسانی هستند که راضی نمشوند حیوانی را آزار برسانند، ولی بطور غیر مستقیم دیگران را باین کار ظریف وادار منمایند. هر کس گوشت مخورد باید دست بالا زده
خودش حیوان را بکشد، چونکه جانوران درنده معاون نمگیرند ویا لااقل قدم رنجه نموده یکساعت عمر خود را باین تماشای قشنگ بگذرانند وبه بینند این خوراکهای خوشمزه برای آنها چگونه آماده مشود. خوشبختانه همیشه سلاخ خانه ها را بیرون شهر دور از مردم میسازند تا جنایات کشتار را از چشم آنها بپوشانند، سلاخ خانه اختراع حیوان دوپاست، هیچ جانور درنده وخونخواری باین رذالت طعمهء خود را نمیخورد، انسان روی گرگ وجانوران خونخوار روی زمین را سفید کرده است، همهء
این مردمانی که در کشتارخانه ها دست در کار مباشند، تنها یك فکر در مغز تاریك آنها
جایگیر شده وآن پول است ومنفعت، کشتن برای آنها مثل پاره کرده کاغذ شده واز حس اخلاقی بکلی بی بهره هستند، حتی در آمریکا هیچوقت شهادت قصاب دربارهء جنایتی نمی پذیرند وپیشهء او را پست میشمارند، اما این پستی او تقصیر همهء آنهائی است که گوشت مخورند.
زرپرستی وشکم پروری همهء احساسات عالیهء انسان را خفه مکند مثلا برای فروش پوست، بره (تودلی) یا میش را سر بریده بچه اش را زنده از شکم او بیرون میکشند ویا لگد در شکم حیوان آبستن میزنند تا بچه اش راسقط بکند آنوقت سر او را جلومادرش مبرند وبعد از کندن پوست حیوان، جنین را که بدنش بجای گوشت
از کف ومادهء لزج خونین ترکیب شده برای فروش دور شهر مگردانند از لاشهء کبود
رنگ آن قطره قطره خون میچکد، چه نمایش قشنگی است که مختص به ایران میباشد! چرا زندگانی ظالمانهء آدمیزاد باید سبب آنقدر درد وزجر دیگران را بیهوده فراهم بیاورد واز درهم شکستن خوشبختی وسرور جنبندگان استفادهء موهوم بنماید؟ آیا تمدن او ناگزیر است که بخون بیگناهان آلوده بشود؟ هر چه بکارند همان را

درو خواهند کرد. انسان خون مریزد، تخم بیدادی وستمگری میکارد پس در نتیجه ثمره جنگ ودرد ویرانی وکشتار میدرود. انسانیت پیشرفت نخواهد کرد وآرام نخواهد گرفت وروی خوشبختی وآزادی وآشتی را نخواهد دید تا هنگامیکه گوشتخوار است.

این اشتباه از یکجا ناشی مشود که انسان گمان کرده که ناگزیر به کشتار برای زندگانی است وگوشت خوراك مقوی است، اگر نخورند مسمیرند وحقیقتا باید احتیاج

خوردن گوشت، برای زندگانی انسان احتراز ناپذیر باشد تا بتواند برای پوزش جنایاتی

که هرروز چندین میلیون بار روی کرهء زمین از او سر میزند کفایت بکند. آیا زندگانی

انسانی بسته است باستعمال گوشت.

خوراکهای حیوانی بدون اینکه برای بدن لازم وسودمند باشد، آیا بر قوای آن مافزاید یا اینکه زیان آور است وباید آنرا بر ضد سلامتی وزندگانی دانست.

این یك درد بی دوا ویك جنایت ناگفتنی وننگین ترین رذالتها خواهد بود.

ما مرویم از روی علوم جدید وعلم الحیوة وتشریح بدن وعلم الاعضاء وتجزیهء شیمیائی وعقاید اطباء وتجربیات علمی وغیره نشان بدهیم که گوشت نه تنها برای بدن

انسان لازم نمباشد، بلکه از هر حیث زیانهای سنگینی بردوش جامعهء بشر گذاشته است

وبرای بدن بجز یك مهیج کشنده چیز دیگر نیست. (بروکسل ۱۸ سپتامبر ۱۹۲٦)

تاریخ گیاهخواری
در تاریخ گیاهخواری
تاریخ گیاهخواری با تاریخ پیدایش آدمیزاد در روی زمین
شروع مگردد، چنانکه از روی علوم ثابت شده او مانند
میمونهای بزرگ در جنگلهای نواحی گرمسیر میزیسته وخوراکش تنها میوهء درختها
بوده است ومیلیونها سال با همان خوراك زیست کرده، اما بواسطهء بعضی پیش
آمدهای
ناگهانی مثل زمین لرزه وغیره ناگزیر شده بنواحی دیگر کوچ بکند وبمناسبت تغییر
آب وهوا از گرسنگی ناچاری ونایابی میوه ناگزیر گردیده، گوشت جانورانی که
برای دفاع میکشته بخورد وپس از پیدا کردن آتش توانسته این عادت را نگاهداری
بکند.
پروفسور (بوژ) – در کتاب علمی خود چنین منویسد: (در زمانهای ما قبل انسانی
نیاکان آدمیزاد مانند میمونهای بزرگ در شاخسار درختان زندگانی میکرده واز میوه
تغذیه منموده است.
ساختمان بدن انسان کنونی گواهی میدهد، چونکه او دارای روده های یك
میوه خوار وگیاهخوار مباشد، هنگامی که انسان زندگانی حیوان خزنده راترك کرده
وموقعیت قائم را پذیرفت خوراك او تغییر نموده وگوشت ونباتات را با هم خورد..
اما
این تغییر خوراك در بدن انسان تولید سموم نموده از آنجا امراض تولید گردید.
غذای گوشتی روده های کوتاه میخواهد وچون گذرگاه لولهء هاضمه زیاد دراز

است بزودی در آنجا تولید فساد کرده وناخوشیهائی که از این راه بگیرند موروثی گشته پیوسته سخت تر مشود بخصوص نزد بچه هائی که از خویشان همخون به دنیا بیایند.)
پروفسور (هئر) آلمانی – راجع بخوراك انسان اولیه مگوید: (درختهای میوه وکشت غلات بازمنهء خیلی قدیم مرسد ودر آن زمان میوه استعمال میکردهاند..
سیب وگلابی زغال شده پیدا کردهاند وآنها را دو لپه منمودهاند وبرای توشهء زمستان
خودشان خشك میکردهاند.
اطراف قدیمی ترین اقامتگاه نژادهائی که کنار دریاچه ها، درخانهء چوبی منزل داشتهاند. در سویس (وانگن ربرنهوزن کنسیز) توده های زغال شدهء میوه های جنگلی
پیدا کردهاند که برای آذوقهء زمستان خشك شده بوده وبعلاوه در آلونك های آنها آسیاب –
های دستی پیدا گردیده است.)
از مطالب فوق معلوم مشود که گیاهخواران یك چیز تازه درآمدی نیست، گیاهخواری در هر آب وهوا ونزد طبقات مختلفهء مردم امتحان خوبی داده است.
باهوش ترین دانشمندان وخردمندان هر زمانی وهمهء پیغمبران وپیشوایان عقاید وهمه کسانی که به بهبودی اخلاقی نژاد آدمیزاد علاقه مند بودهاند وبرای پیشرفت ذهنی وبرتری مقام انسانیت کوشیدهاند همهء آنها گیاهخوار شناخته شده وپرهیز از گوشتخواری را یکی از بزرگترین عوامل پرهیزکاری بشر دانسته، به پیروان خودشان سفارش نمودهاند چنانکه از داستانهای ملت ها آشکار مگردد پیشرفت اخلاقی وتوسعهء
فکری با خوراك آنان وابستگی نزدیکی داشته است وامروزه نیز بسیاری از بزرگان ومتفکرین دنیا همین طرز خوراك را پیروی منمایند، برای نمونه بعضی از آنان از این قرارند: بودا، زردشت، فیثاغورث، مغان ایران، دانشمندان هند، کاهنان مصر، فلاسفهء یونان: همر، سقراط، افلاطون، ارسطو، پلوتارك، اپیکور، سنگ، پلین، مارکورل، ویرژیل، زنن، رهبانان ترسائی: اریژن، کریزستم، سن کلمان، دالکساندری، پیشوا وفلاسفه وعرفاء ومتصوفین اسلامی: حضرت امیر، ابوعلی سینا، ناصر –

خسرو، شیخ نجم الدین رازی، ابوالعلاء معری، شیخ عطار، مولوی، غیبیون، یزدانیان، مزداسنان وغیره، باکن، کرناور، گاسندی، میلتن، شودن برگ، نیوتن، پاسکال، فنه لون، مونتنی، برناردن دومن پییر، آنکتیل دوپرون، شارل – ندییه، ژان ژاك روسو، فرانکلن، شلی، لامارتین، واکنر، میشله، شوپن هاور، تولستوی، فابر، رکلوس، بوسوئه وولتر، ادیسون، مترلینگ، کارپانتر وغیره..
در بیشتر کیشها نیز پرهیز از گوشتخواران تأکید شده.
هندوهای برهمائی یا بودائی بکلی از خوراك حیوانی پرهیز مکنند چونکه مذهب آنان قدغن اکید نموده.
مصریان باستانی نیز از گوشت احتراز منمودهاند چونکه حیوانات را مقدس میدانستند وفیثاغورت که محرم به طریقت آنان بوده، این عقیده را در یونان رواج داد.
چنانکه از کتب قدیمی هندی ها استنباط مشود، نژاد آرین در ابتدا از خوردن گوشت پرهیز میکرده در قوانین مانو (ماناوادهار ماساسترا) که یکی از کتب کهنهء هندیها است نوشته: (کسی که پیروی قوانین را نموده ومانند دیو تشنه بخون گوشت استعمال نکند در این دنیا به نیك سیرتی کامل رسیده واز شکنجهء ناخوشی ها ایمن خواهد بود).
نخستین قانون بودا مگوید: (مکشید – با محبت باشید وسیر دایرهء تکامل جانوران را خراب مکنید.)
از این جهت مردمان ژاپن، چین وهندوستان که بیشتر اهالی روی کرهء زمین را تشکیل میدهند گیاهخوار مباشند.
شت زردشت در اندرزهای خودش کشتن جانوران بی آزار را که آفریدگان اهورامزدا هستند یك جنایت زشت میداند.
در اوستا کشاورزی اولین کار مقدس انسانی است، همچنین خوراکهای پاکیزه که زمین بشکل میوه بما میدهد ستایش منماید. برای این ملت کشاورزی وروستا مرگ هر حیوانی که از جملهء آفریدگان اهرمزد بوده یك نفع اهریمن بشمار مآمده ودر

گاتهای ۳۲ مخوانیم: (اهورامزد نفرین مکند بکسی که چارپایان را بکشد.)
در روایات پارسیان آمده که: زردشت باشیر وگیاه تغذیه منموده. ایرانیان باستانی از پلیدی وآلودگی خوراك حیوانی پرهیز میکردهاند.
در کتاب دبستان نوشته: (اما نشده که یزدانیان بزرگ، دهان به گوشت آلایند، چه گوشت خوردن صفت انسانی نیست، چه هرگاه بقصد خورد خویش کشد سبعیت در
طبیعت نشیند واین غذا نیز آورندهء درندگی است.)
دو قانون گذاری که پس از زردشت آمدند: مزدك ومانی، مانند بودائیان خوردن گوشت را قدغن منمایند. پیروان فیثاغورث از انجیر وسبزیها ومیوه وعسل ونان زندگانی میکردهاند. خود فیثاغورث که بسن صد سالگی مرد، در باب گوشتخواری گفته: (بترسید ای میرندگان که خودتان را بچنین خوراك چرکینی آلوده سازید.)
هوراس نقل مکند که: (ارفه) برای آرام کردن طبیعت درندهء یونانیان قدیم استعمال گوشت را منع نمود.
حضرت امیر المؤمنین (ع) که زندگانی ریاضت مندانه منموده راجع بگوشت – خواری مفرماید: (لاتجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات.)
در اسلام بسیاری از طریقت های متصوفین وعرفا، گیاهخوار بودهاند.
پزشك نامدار ابوعلی سینا مرید گیاهخواری بوده ودر کتاب های خودش مضار گوشت را بیان منماید وگفته: حذر کنید از خوردن گوشت جانوران همچنین نجم الدین رازی در (مرصاد العباد) نوشته از گوشت بسیار احتراز کنید ونظریات خود را
شرح مدهد.
(سنك) که یکی از فلاسفهء بزرگ بود ه است بر ضد استعمال گوشت مطالب مهمی مینویسد که مختصر آن اینست:
۱ – هیچ چیز آنقدر طبیعی نیست مگر تنفری که از خوردن گوشت حیوانات بما دست میدهد.
۲ – اگر آدمیان اولیه باین کار تن در دادند از روی ناچاری فوق العاده بوده است.

۳ – نمك نشناسی، بربریت وهواپرستی از خوردن گوشت پیدا مشود.
٤ – ساختمان بدن انسان برای گوشتخواری درست نشده (شما از اژدهای وحشی یوز، پلنگ وشیر سخن مرانید وخودتان در ستمگری دست این جانوران را از پشت بسته اید، چون که کشتار برای آنان خوراك بشمار مآید، اما برای شما یك لقمهء لذیذ است وباید آنقدر ظرافت بکار ببرید تا تنفر آن را بپوشانید.)
پلوتارك از فلاسفه یونان
میگوید:
(تو از من میپرسی چرا فیثاغورث از خوردن گوشت جانوران
پرهیز میکرده؟ اما من بر عکس از تو سؤال مکنم، کدام
انسان، اول جرئت کرد که گوشت مردار را به دهان خود نزدیك
بکند.. که سر سفرهء خود اجساد کشته شده ولاشه استعمال بنماید ودر شکم
خودش
اعضائی را غوطه ور سازد که لحظهء پیش آواز برمیآورند وغرش منمودند وراه
مرفتند
ومینگریستند، چگونه چشم های او طاقت دیدار کشتار را آورد؟ چگونه توانست
خون گرفتن وپوست کندن وتکه تکه کردن یك جانور بیچارهء بدون دفاع را ببیند،
چگونه توانست طاقت منظرهء گوشتهای لرزان را بیاورد؟ (جانورانی که شما
مخورید)
آنهائی نیستند که دیگران مخورند شما بخون حیوانات بی گناه آرام تشنه هستید که
به هیچ کسی آزار نمرسانند وبشما انس مگیرند که برای شما کار مکنند وشما
بجای مزد خدمتشان آنها را مبلعید.
پروفسور کاسندی در کاغذ خود به فن هلمنت نوشته:
(من مدلل کردهام که مطابق ساختمان دندانهایمان بنظر نمی آید که برای
استعمال گوشت درست شده باشد، چون همه جانورانی را که طبیعت برای گوشت
خواری
بوجود آورده، دندانهای بلند مخروطی برندهء نامساوی واز یکدیگر جدا شده دارند
ما بین آنان شیر، ببر، گرگ، سگ و غیره یافت مشود.
اما آنهائی که برای زندگانی کردن، تنها از سبزیها ومیوه ها درست شده اند
دندانشان کوتاه، کند ونزدیك بهم است همجنین به قسمت های مساوی از یکدیگر
قرار گرفته).

ژان کریزستم کشیش گفته: (ما از روی گرگان وببران گرته برداشته ایم یا بدتر از آنها هستیم، چونکه خدا بما حس دادگری داده است.)
(جان ری) طبیعی دان انگلیسی – در موضوع گیاهخواری اینطور بیان مکند:
(حقیقة انسان اعضای یك جانور گوشتخوار را ندارد. باغهای ما همه لذتهای روان پرور
را جلو چشم ما مگستراند، در صورتیکه کشتارخانه ها وقصابیها پر از خون بسته شده
وکثافات شنیع است..)
(بوفون) از علمای بزرگ تاریخ طبیعی نوشته: (انسان میتواند، مانند حیوان با نباتان زندگانی بنماید، بنظر مآید طبیعت بزحمت برای هوی وهوس او کفایت میکند. انسان به تنهائی خیلی زیادتر گوشت مبلعد که تمام جانوران درنده واین از روی اجحاف است نه از حیث لزوم.)
ولتر معروف مگوید: (مردمان از مشروبات قوی تشنگی خود را فرو نشانده اند واز کشتار سیر گشته‌اند، همهء آنها یك خون بجوش آمده وسوزان دارند که آنان را به صد گونه دیوانه مکند. دیوانگی بزرگ آنها وسواس خونریزی برادران خودشان وویران کردن دشتهای حاصل خیز است، تا اینکه روی آن گورستانها سلطنت بکنند.)
به لاشخوران متعصب این کلمات (شلی) را میدهیم تا اندکی فکر بنمایند:
(تشریح الابدان قیاسی بما نشان میدهد که انسان شبیه بحیوانات میوه خوار مباشد وهیچ نشانی از گوشتخواری در او نیست، نه پنجه دارد تا شکار خود را بگیرد ونه دندان –
های بلند تیز دارد تا حیوان زنده را پاره بکند.
یك (ماندارن) اولین طبقهء چینی که ناخن های او به بلندی دوشست مرسد نخواهد توانست یك خرگوش زنده را بدراند. بوسیلهء همین نیرنگهای شکم پرستی است
که یك گاو وحشی را گاو اهلی مکنیم وقوچ را مبدل بگوسفند منمائیم که بر خلاف
طبیعت مباشد تا نسوخ او نرم وفاسد بشود این تنها از آرایش کردن گوشت مردار و گمراه کردن آنست بوسیلهء پخت وپز علمی که آنرا قابل جویدن منمائیم وتبدیل به چاشنی مکنیم تا از تنفری که از خون بما دست میدهد پرهیز کرده باشیم. من خواهش

میکنم از همهء آنهائی که آرزوی راستی وخوشبختی را منمایند از روی صداقت یك امتحان
خوراك نباتی را روی خودشان بکنند.
بدبختانه ترجیح این خوراك را تنها ما بین مردمان دانشمند مشاهده منمایند که میتوانند از شکم چرانی وخرافات چشم بپوشند، زیرا مردمان کوته نظر که قربانی ناخوشی ها هستند ترجیح میدهند، دردها وناخوشی خود را بوسیلهء داروها آرام بکنند
تا پیش بینی آنرا بتوسط خوراك بنمایند.
(بسوئه) نطاق بزرگ، تردید نمکند که فساد اخلاقی وجسمانی انسان را بخوراك مرداری او نسبت بدهد: (.. اکنون برای خوراك با وجود تنفری که طبیعة بما دست میدهد، باید خون بریزیم وهمه سلیقه بخرج دادن ما برای آراستن وپرکردن سفره خودمان به دشواری کفایت مکند تا لاشه هائی که مخوریم تغییر صورت ظاهری به آنها داده باشیم.)، (اما این تنها بدبختی نیست، زندگانی کوتاه شده ودر اثر تند خوئی که در نژاد انسان پیدا گردیده زندگانی کوتاه تر مشود. انسان که در ازمنهء
اولیه از سر جان جانوران مگذشته عادت کرده بود تا از سر زندگانی همجنسان خودش نیز دست بدارد.)
یکی از پیشوایان بزرگ گیاهخواری کلیزس در کتاب مفصلی که نوشته ثابت مینماید: ۱ – که انسان بهیچوجه حیوان گوشتخوار نمی باشد وطبیعة آرامترین جنبندگان است. ۲ – که کشتار حیوانات اصل وپایهء خطایا وجنایت اوست.
همچنین
خوراك حیوانی سبب زشتی وپیشرسی ناخوشی ها وکوتاهی زندگانی او مباشد.
۳ – که این گمراهی سرنوشت آیندهء او را چرکین نموده یعنی زندگانی جاودانی او را
بعقب میاندازد.
(میشله) مورخ ونویسندهء نامدار مگوید: (برای زن وبچه این یك عنایت است یك بخش مهربانی است که بخصوص میوه خوار باشند، از پلیدی گوشتها بپرهیزند واز
خوراکهای موجودات بیگناهی که سبب مرگ کسی را فراهم نمآورد. خوراکهای خوشبو وخوشمزه ساخته وبا آنها زندگانی بکنند).

در جای دیگر گفته: (حیوان حقوق خود را در مقابل خدا دارد.. حیوان پر از اسرار تاریك است. دنیای بیکران خوابها ودردهای زبان بسته!.. اما نشانیهای آشکار این دردها را بزبان بی زبانی بیان مکند. تمام طبیعت بر ضد بربریت آدمیزاد مینماید که برادر زیر دست خود را پست میشمارد، شکنجه مکند اعتراض نموده و طبیعت او را در جلو کسیکه هر دوی آنان را آفریده، محکوم مسازد..) (زندگانی، مرگ وکشتاری که خوراك حیوانی تحمیل منماید این مسألة تلخ از جلو چشم من میگذرد. چه کشمکش جانگدازی! یك کرهء دیگری را آرزو بکنیم که درندگیهای سرنوشت وپستیهای این زمین از ما دور بشود.)

لامارتین شاعر حساس فرانسوی اشعار زیادی در خصوص گیاهخواری گفته است از جمله یك بیت او اینست: (گوشت حیوانات مانند شکنجهء روح فریاد میکشد و مرگ در درون تو تولید مرگ مکند.)

فیلسوف بزرگ ونویسندهء نامدار روسی تولستوی منویسد: (عادت گوشتخواری بازماندهء ازمنهء بربریت است وظهور گیاه خواری باید خیلی طبیعی و اولین اثر تعلیم و
تربیت بشمار بیاید.)

دانشمند بزرگ (فابر) نوشته: (این است گوشت گاو، گوسفند وپرندگان، چقدر ترسناك مباشد. این بوی خون میدهد، این از کشتار سخن میراند. اگر کسی می اندیشید جرئت نمی کرد سر سفره بنشیند).

(گوتییه) که یکی از استادان بزرگ شیمی معرفة الحیات مباشد راجع به گیاهخواری مگوید: (این طرز خوراك را مشود از روی عقل پذیرفت وهمه کسانیکه تکاپوی کمال مطلوب تکوین وتربیت نژادهای آرام، باهوش وخوش سلیقه، ولی پر نسل وقوی وزرنگ وچالاك را منمایند تمجید وستایش خواهند کرد.)

پروفسور (شارل ریشه) اظهار میدارد: (.. باقی مماند بدانیم که خوراك حیوانی لازم است یا نه. هزار مرتبه نه. این خوراك لازم نیست همه چیز گواهی میدهد
واین الفبای علم الاعظاء است.)

پروفسور (لاندوزی) که تحقیقات زیادی در باب خوراك نموده گفته است:
(خوراك حیوانی که استعمال مکنیم وهر روزه بیش از پیش در آن زیاده روی منمائیم خوراك نیست یك زهر آلوده کنندهء بدن ماست).
(مترلینگ) از نویسندگان بزرگ معاصر بنوبت خود برتری گیاهخواری را از نقطهء نظر علمی اعلام مکند: مجبور مشوند اقرار بنمایند که هیچکدام از انتقاداتی
که درباره خوراك گیاهی نمودهاند در جلو منطق خیلی ساده نمتواند ایستادگی بکند من به نوبت خودم تصدیق منمایم که همهء آنهائی که شناختهام پیروی گیاهخواری را
نمودهاند در سلامتی آنها بهبودی بزرگی حاصل گردیده، ذهن آنان تند شده مانند اینکه از یك زندان دیرینهء خفه کننده ومسکینی بیرون جسته باشند)، همچنین میافزاید:
(هر گاه دنیا میتوانست از خوراك حیوانی دست بکشد نه تنها یك شورش اقتصادی پیدا
می شد بلکه بیك بهبودی اخلاقی منتج مگشت.)
(رومن رولان) در کتاب (ژان کریستف) نوشته: (هر روز کرورها بدون کمترین آزرم وپشیمانی، بیهوده قتل عام مشوند اگر کسی باین فکر بیفتد ریشخندش مکنند، ولیکن این یك جنایت پوزش ناپذیر است وبه تنهائی گواهی میدهد که چرا انسان درد میکشد. او فریاد میکشد بر ضد نژاد آدمیزاد.)
(اگر خدائی هست وچشم مپوشاند او فریاد انتقام میزند. بر علیه خدا هر گاه یك خدای خوب وجود دارد، بیچاره ترین مخلوقات باید آزاد بشود. اگر خدا نیست مگر برای زورمندان دادگری برای سیه روزان نخواهد بود، برای مخلوقات ناتوانی که پیشکشی قربانی آدمیان هستند. نه نیکی ونه دادگری وجود ندارد.)
(ریچارد سن) مگوید: (من صمیمانه آرزومندم که پیش از خاتمه قرن بیستم نه تنها سلاخخانه ها بسته بشود بلکه استعمال گوشت، بعنوان خوراك ور بیفتد.)
خوشبختانه اطباء ودانشمندان وادبا وفلاسفهء بیشماری طرفدار گیاهخواری می باشند وامروزه در تمام ممالك دنیا گروه زیادی این طرز خوراك را پذیرفتهاند، همچنین پیروان عقیدهء مزداسنان ویزدانیان وغیره که دارای نفوذ بزرگی هستند از

روی همین طرز خوراك پیروی منمایند که شرح آن، گنجایش صفحات این مختصر را نمدهد.
مضرات گوشت
بسیاری از اطباء که تحقیقات زیادی درباره خوراك انسان
نموده‌اند معتقد شده‌اند که گوشت برای بدن انسان لازم نمی باشد
بلکه مولد بیشتر ناخوشیهای کشنده شده است چنانکه برای معالجهء آنها کافیست که
از گوشت پرهیز بنمایند مثل نقرس، اسهال، رماتیسم، سرطان، سل، آپاندیست
وغیره که بخصوص از استعمال گوشت پیدا مشود. این خوراکی را که گمان میکردند
برای انسان ناگزیر وسودمند مباشد امروزه ثابت شده که بیفایده ترین خوراکها و
کشندهء سلولهای بدن است اگر از کشتار قصابی که شرافت انسانیت را به باد میدهد
چشم بپوشیم ولیکن حیوانات از این راه انتقام خود را میکشند حیواناتیکه آزادانه
زندگانی مکنند خیلی کم دیده مشود که ناخوش بشوند ودندان خراب اصلا در نزد
آنان وجود ندارد ولی آنهائی را که انسان اهلی کرده یعنی مثل خودش نژاد آنان را
فاسد نموده، دندان کرم خورده دارند، فکین آدمیان اولیه بما نشان میدهد که دندان
آنها خیلی کار کرده، اما کرم خورده نیست واین دلیل بر آنست که خوراك آنها خیلی
ساده وخشن بوده وجویدن زیاد لازم داشته مثل میوه های خشك ودانهء نباتات ولی
سالم وطبیعی بوده است.
(بودوان) در همین خصوص مگوید (نباید فرضیات کسانی را باور کرد که انسان
غار نشین را گوشتخوار وانمود مکنند آنان بخصوص از نباتات خوراك خود را
میگرفته‌اند.)
گوشت سبب پیری پیش رس مشود چون یك کار فوق العاده از اعضای بدن مخواهد
ومقداری از زهرهای خود را در بدن باقی مگذارد که بمروز جذب شده ومستعد هر
گونه ناخوشی مگردند.
دکتر (الدفیلد) منویسد: (امروز از روی علوم به ثبوت رسیده که انسان در

ردیف حیوانات گوشتخوار نمباشد بلکه میوه خوار است، امروزه این عمل شیمیائی سنجیده شده که هیچیك نمتواند رد بکند نباتات دارای همه مواد لازمه برای بدن انسان هستند.)
گوشت یك خوراك طبیعی نیست وتولید اغتشاش در عملیات بدنی منماید همان طوری که آنرا در تمدن جدید استعمال منمایند گوشت از حیوانات ذره بینی ناخوشی –
های مهیب بمقدار زیادی در بردارد که به آسانی به انسان انتقال میدهد مانند: سرطان،
سل، تب کرمهای روده وغیره. همچنین تعجبی ندارد که عادت گوشتخواری سبب ناخوشیهائی است که درصدی نود ونه مردم مبینید.
دکتر (بن ژوی) پس از امتحانی که روی خود نموده اظهار مکند: (پانزده سال میگذرد که بزخم قرحی مبتلا بودم وبر ضد آن بیخود زهرهای دواسازی را استعمال میکردم: ید، جیوه، بروم، ارسنیك وترکیبات آنها را بمقدار زیاد بکار بردم بدون اینکه ریشه کن بشود. میکرب پیوسته زیادتر شده واز قوت بدنم که از ناخوشی و میکرب ودواها ضعیف شده بود همیشه میکاست، (از روی نا امیدی روی طرز خوراکهای
مختلفه امتحان کردم وخیلی باعث تعجبم گردید که گیاهخواری مرا بزودی معالجه کرد. این بهترین دوای مؤثر بود زیرا هنگامی که همه دواها را استعمال نمکردم اثر منمود وبمحض اینکه گوشت مخوردم دوباره ناخوشی عود میکرد.)
گوشت غذای مقوی نیست چنانکه گمان مکنند ومولد قوهء عضلات نمباشد.
اگر بلافاصله بعد از خوردن آن احساس قوت منمایند فقط در اثر تهییج ساختگی و خطرناك است مانند الکل که اعصاب را تهییج مکند. بر خلاف عقیدهء عامه گوشت زهر آلود کنندهء بدن است ودر روده ها فاسد شده تولید میکربهای گوناگون منماید تقریبا همهء ناخوشیهای جهاز هاضمه مربوط بفساد گوشت است.
دکتر (گاستن دورویل) مگوید: (تجربیات طبی برای ما کاملا مضرات گوشت را ثابت کرده وگواهی میدهد که آن تقریبا یگانه باعث ناخوشیهای آلات هاضمه است
که سبب سوء هضم، ورم امعاء وآپاندیست مباشد آنست که کمك به نشو ونمای محرقه

وذوسنتریه مکند آنست که طفیلیهای مرض سل وسرطان را تقویت منماید، بهترین دلیل پرهیز از گوشتخواری است در موقع ناخوشیهای کبد وامعاء همچنین سل که سبب
بهبودی ناخوشی مگردد.)
استعمال الکل وگوشت با یکدیگر توأم است، هر دو لازم وملزوم مباشند.
دکتر (هوشیار) نوشته: (طرفداری) از گیاه خواری همچنین جنگ بر ضد الکل خواری است این آفت دنیای امروزه.)
اجمالا عقاید بعضی از اطباء را دربارهء گوشتخواری شرح میدهیم:
دکتر (جیمس) منویسد: (من خوراکی را سراغ ندارم که باندازهء گوشت گاو تولید یك تهییج غیر طبیعی روی سلسلهء اعصاب انسان بنماید.)
دکتر (پاسکول): (گول نخوریم گوشت بیشتر مهیج است که مغذی نمی باشد باضافه دارای زهر هم هست.)
دکتر (لوگران) مگوید: (ما باید بدانیم که گوشت کشته شده نیست مگر (مردار) وبوسیلهء گوشتخواری از روی میل مقداری از زهر (توکسین) را داخل بدن خودمان منمائیم.)
دکتر (ویکتور پوشه) گفته: ما میتوانیم یقین داشته باشیم که یکنفر گیاهخوار هرگز مرض آپاندیست نمگیرد وخوردن گوشت سبب تولید آن مشود.)
دکتر (پاپوس) مگوید: (از وقتیکه برزگران شروع کردند هر روز گوشت بخورند مرض نقرس نزد آنها بروز کرد وبهمان درجه که شهریها بجای یك بشقاب عدس ویك سوپ خوب بیفتك با سیب زمینی خوردند ناخوشیهای معده وروماتیسم زیاد
شد.)
دکتر (دك) منویسد: (هر چه ساده تر زندگانی بنمائیم بیشتر جلوی ناخوشیها ومیکربها مقاومت خواهیم کرد، همچنین اعضای بدن ما بهتر کار خواهد نمود.)
پروفسور (بوشار) اظهار میدارد: (گوشتخواران زبان چرك تنفس بد، مدفوعات کثیف وغیر منظم دارند همچنین ناخوشیهای معده وامعاء، زخمهای جلدی، سردرد،

روماتیسم، چاقی یا لاغری زیاد در آنها دیده مشود.) اغلب اوقات حیواناتیکه برای فروش تهیه؟ مشوند یك تودهء زنده ناخوشیها هستند وتا همان زمان زنده ممانند که برای کشتنش آماده منمایند تا بمرگ طبیعی نمرده باشند وآن امراض را به آسانی واگیر مکنند.
در سرزمینهائی که دو نژاد با خوراك مختلف در یك آب وهوا زندگانی مکنند دیده مشود گروهی که گوشتخوارند بمرض سرطان مبتلا مشوند، در صورتیکه گیاه –
خواران از این ناخوشی ایمن هستند، در (هندوستان) ما بین مردمان گیاهخوار مرض سرطان بطور استثناء دیده مشود ولیکن گوشتخواران پیوسته مبتلا باین مرض مگردند،
در (مصر) ما بین قبطیهای گوشتخوار شهرنشین وفلاح گیاهخوار ودر (ایرلند) اهالی جنوب
شرقی آن که گیاهخوار هستند واهالی (اولستر) که خوراك انگلیسها را مخورند ما بین
آنها سرطان شیوع دارد وتلفات سنگینی از گمراهی دربارهء خوراك خود میدهند.
شمارهء قربانیهای مرض سرطان در انگلیس وممالکی که زیاد گوشت مخورند از کرورها افزون گشته ومطابق عقیدهء اطباء از خوردن گوشت وخوراکهای مهیج تولید مشود.
دکتر (رابرت بل) از اطباء انگلیس مگوید: (من بطوری متقاعد شدهام به ارزش یك طرز خوراکی که بیشتر آن از سبزیها ومیوه های خام وگردو که به آن اضافه
کرده باشند که بهیچوجه تردید ندارم اعلام بکنم که هرگاه به اندازهء زیاد سبزیها و میوه های خام در خوراك ما بکار مرفت از مرض سرطان بزودی یك یادگار تاریخی باقی مماند.)
دکتر (جج بلاك) نیز منویسد: (بوسیلهء خوراك میوه وغلات وسبزیها مشود گرفتاران ناخوشی سرطان را با یك قسمت عمده اگر همهء آنان نباشند از درد وزجر این
ناخوشی آزاد بنمایند. من آنرا بمراتب زیاد به تجربه رسانیدهام، در آزمایشهای خودم پس از آنکه این طرز خوراك را پیدا کردم یك فصل با سعادتی برای من باز شد).
بهترین پیش بینی برای جلوگیری از ناخوشیها کم خوری وامساك در غذاست

بخصوص خوراك طبیعی که از نباتات گرفته باشند، هوای آزاد، ورزش، شستشوی بدن
وفکر آرام انسان را همیشه تندرست، خوش بنیه وخوشبین مینماید. انسان بواسطهء استعمال خوراکهای ساختگی ومن درآری سلامتی خود را از دست داده، بنیهء او به تحلیل رفته وبزودی تخم ناخوشیهای گوناگون در او نشو ونما مکند، ترکیب وساختمان
تن او از تناسب افتاده، زیبائی حیوان آزاد وزشتی حیوان اهلی (متمدن) بهمان پایه است که انسان شهر نشین متمدن با انسان آزاد وروستا که در آغوش طبیعت پرورش یافته. آیا هیچ ندیده اید کسانی را که مانند خمره باد کردهاند خون از سر وصورت آنها میچکد، دور چشمشان حلقهء کبود رنگ افتاده، سر کچل، شکم پیش آمده نمی –
توانند راه بروند. عرق مریزند، نفس میزنند. یا کسی که از کم خونی رنگ پریده مانند مردهء از گور گریخته است.
در زمان باستان مردمان یك زندگانی روستائی وبی آلایش داشتهاند، رنج میکشیدند، در هوای آزاد تنفس میکردند سپیده بامداد با خورشید برمیخاستند غروب با آن مخوابیدند، ناخوشیهای سینه وجود نداشته دواهای عجیب وغریب استعمال نمیکردند وبهتر زندگانی منمودند، زن ومرد برادروار باپاهای برهنه با یکدیگر کشاورزی میکردند بچه های آنان تندرست وسرزنده وخوشحال بودند وماما لازم – نداشتند، چنانکه حیوانات آزاد لازم ندارند.
* (هامش) فوائد گیاه خواری (*)
(فیثاغورث) حکیم از کشتار حیوانات اظهار تنفر میکرده وطاقت دیدار آنرا نمی آورده است، او میدانسته است کسی که کشتار حیوانات را کار طبیعی مپندارد بآسانی
کشتار انسان را جایز خواهد دانست.
(افلاطون در کتاب جمهوری خودش نشان میدهد که خوراك حیوانی سبب پیدایش جنگ وخونریزی ما بین مردم است وآنرا تنها برای سربازان تجویز مکند تا درنده وجنگجو بشوند. (سنگ) و (پلوتارك) وکلیهء فلاسفه همعقیده هستند که گوشت.
خواری تأثیر بدی در ذهن دارد.

(میشله) با شاعر بزرگ انگلیس (بایرون) همعقیده مباشد که خوراك حیوانی انسان را بسوی درندگی وجنگ مکشاند. (کانت) و (ژان ژاك روسو) نیز در این موضوع موافق هستند.
(روسو) گفته: (کسانیکه زیاد گوشت مخورند بیش از سایر مردم درنده، تندخو میباشند. این امتحان در همه جا ودر هر زمانی شده است.)
چونکه خود پسندی اخلاق مردمانی است که بیشتر از گوشت وخون تغذیه میکنند. جانوران خونخوار که بیدار نمی شوند مگر برای پاره کردن وپنجه آزمودن همچنین آزار مرسانند بدون اینکه آگاه باشند.
ابن الاثیر، مورخ مشهور، که شاهد معتبر هجوم مغولها ودرندگی وخونریزی آنها بوده است در باب خوراکشان مگوید: (آنها احتیاج بحمل آذوقه نداشتند چون که همراه خودشان گله های چارپایان را آورده واز گوشت آنان مخوردند، همچنین سگ
خوك وغیره را نیز مخوردند..)
ممالکی که بیشتر اهالی آن گوشتخوارند خودپسند، خونسرد، یك قیافهء خشك خشن ودرنده دارند. صورت قرمز، چشمهای گود رفته وعضلات خشك وبهم کشیده
است، بر عکس مردمانی که از نباتات زندگانی منمایند خوش سیما، متناسب، خوش اخلاق، آرام، مهربان وخوشخو مباشند. ژاپنیها که یك ملت آرام، خوشخو ودلاوری هستند چنانکه نه از خطر میترسند ونه از مرگ، گیاهخوار مباشند. شکی نیست که گوشتخواری باعث درندگی مشود همه کسانی که آرزومند پیشرفت اخلاقی وبهبودی
حالت اسفناك جامعه بوده‌اند، در انتشار این عقیده کوشیده‌اند. اگر دکان عرق فروشی،
قصابی، ماهی گیری ومرغ فروشی را مبستند تا اندازه ای صلح عمومی وبرادری آدمیان صورت خارجی مگرفت. برای پیشرفت اخلاقی انسان آرزو بکنیم
که خوراك خونین ور بیفتد وگیاهخواری جانشین آن بشود. اگر برتری حقیقی از قلب
می آید هر کسی باید از گوشتخواری دست بکشد که نه دشوار است ونه غیر ممکن میباشد. بیشتر آنهائی که بهانه مآورند از روی نادانی وخرافات وترس اینست که

مبادا مضحك بشوند. باید گفت که حقیقت هنوز گیاهخواری اسباب تمسخر وریشخند
آنهائی است که حقیقت آنرا نمیدانند، ما چقدر بسادگی نیاکان خودمان خندیدیم، روزی میآید که آیندگان بخرافات ما خواهند خندید.
آرامش وشکیبائی ونرمی که گیاهخواری بمردم میدهد کوتاه بینان گمان کردهاند، این خوراك انسان را سست ولاابالی کرده، از جدیت او میکاهد. اگر از نرمی ولاابالی بودن خشمناك ودرندگی را منظور دارند بهتر آنست که این جدیت از سر مردم بیفتد چنانکه ما بین بودائیان گیاهخوار بندرت جنایت اتفاق مافتد. از این گذشته این ایراد را نمی شود بژاپنیها گرفت که امروزه یکی از ملل مهم دنیا بشمار
می آیند. در نتیجهء گوشتخواری است که نژاد انسان فاسد شده پاکیزگی وسادگی نخستین
خود را از دست داده است. عادات واخلاق او پر از آلایش ودرشتی گردیده زیر دست
آزاری ودرندگی وخونخواری انسان برای آن است که از خون حیوانات تغذیه میکنند.
چون در طبیعت کشمکش وزد وخورد ما بین بعضی از جانوران درنده وخونخوار وجود دارد، انسان گمان کرده جنگ وخونریزی وکشتار برای زندگانی واجب است،
اما این دلیل جفنگی است چون در روی زمین جانوران دیگر نیز هستند که نه تنها جنگ نمی کنند بلکه طبیعة بی آزار وآرام وخوب میباشند وهمهء آنها از نباتات تغذیه مینمایند مانند میمون، اسب، کبوتر وغیره. اما انسان حیوانات درنده را سرمشق خود قرار داده ومانند آنان وحشی وخونخوار شده است.
رحم وشفقت که آنقدر نزد آدمیان کمیاب است بنظر میآید یك بخش طبیعت باشد که نزد جانوران گوشتخوار دیده مشود.
پرندگان طعمه خوار عموما شکار خود را بیك ضربت منقار میکشند، حشرات با زهر خودشان آنرا بی حس کرده بعد میخورند، برخی از حیوانات گوشتخوار مانند شیر ومار، یك سیالهء مغناطیسی دارند که مرکز اعصاب شکار آنها را فلج میکند. هر چند این قوهء مغناطیسی در انسان هم وجود دارد، اما برای کشتن جانوران بکار نمیرود،

پس او سلاخخانه را اختراع کرده است.
این اختراع ظریف انسان متمدن که هیچ جانوری به این رذالت شکار خود را نمیخورد، برای پوشانیدن جنایات قبیح خود، آن را همیشه دور دست ودر پرتگاه می سازند. ما بین جانوران درنده نیز هر کدام دشمن عدهء معدودی هستند وبدیگران آزار نمرسانند، مثلا شیر، آهو وگوزن وغیره را شکار منماید وبه پرندگان و حیوانات کوچك کاری ندارد. نهنگ تنها ماهی مخورد. گربه موش وپرندگان کوچك
را مگیرد وغیره. اما آدمیزاد شکمپرست مخواهد همه را بخورد ودر زندان بیندازد وبارش را بدوش آنان بگذارد وشکنجه ها بنماید.
در اینجا چند بیت از اثر دانشمند معاصر حضرت آقای مخبر السلطنه (مهدی قلیخان هدایت) منگاریم:

شیر وببر وخرس وکفتار وپلنگ * * گرشکاری را همی آرد بچنگ
بهر سد جوع باشد در کفاف * * نی برای جمع کردن بر گزاف
گر خورش از بهر قوت زندگیست * * مرغ وکبك وماهی ای مسرف زچیست؟
خوان خود از هر رقم رنگین کنی * * معده را از این وآن سنگین کنی
از شکار ار ببر چنگ خود بهشت * * او ندارد دست اندر زرع وکشت
تو نبات وجانور با هم خوری، * * همچنین عرض شرافت مبری
در مسلمانی نه خود اسراف نیست، * * گر مسلمانی، پس این اسراف چیست؟

یکی از شعرای حساس آقای (پژمان)، چندین حکایت بنظم ویك قصیده در موضوع گیاهخواری ومظالم انسان نسبت بحیوانات گفته‌اند واز آنها نسخه ای به بنده التفات کردند، در اینجا چند بیت از ایشان انتخاب مشود:

قسمتی از گفتار گرگ به آدمیزاد

دارد هزار گونه غذا جنس آدمی * * لیکن مرا خوراك بجز این نه در خور است
دندان ومعدهء تو گواهی دهد بصدق * * کانسان دم بریده ذاتا علفخوراست
من گوسپند را کشم ومیخورم ولیك * * تشریح کار آدمیان خجلت آور است

مرغ هوا وماهی دریا غزال دشت * * هر جانور که حالی اندر جهان در است
از دستبرد جورت مأمون نیند از آنك * * گسترده دام حرص تو در بحر ودر بر است
بدنام گشت گرگ ولی چون نظر کنی * * انسان هزار مرتبه از گرگ بدتر است

(کنان دیل) ویسندهء سرشناس انگلیسی مگوید:

(یکنفر انسان اجازهء اخلاقی ندارد یك گاو را سر ببرد، یا یك ماهی را بکشد برای اینکه از گوشت این جانوران تغذیه بنماید. انسان به آنها جان نداده است و حقیقة از قادر متعال اجازه نگرفته که آنان را از زندگانی محروم بکند، مگر اینکه بمنتهی درجهء ضرورت بربخورد.)

(تولستوی) پرهیز گوشتخواری را نخستین گام بسوی پیشرفت حقیقی انسان دانسته.

نویسندهء معروف آلمانی (نیچه) باین لحن ستایش گیاهخواری را منماید:

(من گمان مکنم که گیاهخواری بواسطهء پرهیزکاری وتقلیل اجباری خود از همه شعبات اخلاقی متحدا بیشتر خدمت کرده است، این مطلب را هیچ اغراق مپندارید بی شك آموزگاران آینده، یك طرز خوراك سخت تری تجویز خواهند نمود.)

بخصوص

جهان زنان باید بیشتر از همه متوجه برتری خوراك نباتی بشود ویك چنین غذای خون –

آلود وچرکین را دور بیندازد، چون یکی از خرافاتی که شهرت دارد این است که زن باید همهء وقت خود را صرف آشپزی بنماید، از این رو هرگاه از رنگرزی وپیرایش لاشهء جانوران دست بکشد، بیشتر اوقات خود بکارهای نجیب تری خواهد پرداخت.

زن که تولید زندگانی مکند نباید راضی به کشتار شده ولبهای خودش را به آن آلوده بسازد. مقایسه بکنید یك دکان میوه فروشی را که به رنگهای دلپذیر روانبخش

آراسته شده از بوی آن شامه لذت مبرد.

سیب، نارنج وگیلاس، هلو، انگور، خربزه ورنگهای زندهء سبزیهای گوناگون را با دکان قصابی دل وروده آویخته شده اجساد سربریده، شکم های شکافته

شده، پایهای شکسته که آویزان است وقطره قطره از آن خون میچکد وبوی گند

لاشه در هوا پراکنده مباشد.
پروفسور (ژول لوفور) در کتاب علمی خود راجع به گیاه خواری پس از آنکه بطرز درخشان ثابت مکند که گیاهخواری تنها خوراکی است که بخوبی متواند قوای
جسمانی وذهنی انسان را تقویت بنماید، نتیجه مگیرد: (گیاهخواری تنها طرز خوراکی است که اجازه میدهد بدون اینکه اعضای بدن را خسته بنماید، در پناه هرگونه
سموم، قوای محرکهء بدن کاملا نشو ونما یابد ومقاومت در برابر سرما را بیفزاید.)
دکتر (جان وود) انگلیسی مگوید: مایل هستم گواهی بدهم چنانکه از آزمایش شخصی ومشاهداتی که پس از سالیان دراز عملی خواه شخصا وخواه در بیمارستانها نمودهام نتیجه مشود که گوشت نه لازم است ونه طبیعی ونه سالم. برای نشو ونمای جسم وروح نیز لازم نیست، چونکه ترقی فوق العادهء پهلوانان گیاهخوار و
نمونه های بیشمار فلاسفه، نویسندگان ومتبحرین نامدار خواه قدیم وخواه جدید که همه آنان گیاهخوار شناخته شدهاند بخوبی کفایت میدهد. این عادت طبیعی نیست
زیرا که انحراف از قوانین وجود ماست.
انسان میوه خوار آفریده شده این حقیقت عملا آشکار مگردد، هر گاه او را با حیوانات گوشتخوار بسنجیم مبینیم او کاملا با آنها چه از نقطهء نظر اعضای درونی
وچه ساختمان ظاهری فرق دارد، در صورتیکه تشریح بدن او شباهت تامی با میمونهای
بزرگ دارد که خوراك آنان عبارت است از میوه ها، غلات وگردو (که خوردن جسد
حیوانات کشته شده ناسالم است وکاملا به ثبوت پیوسته که ناخوشیهای بسیاری از آن
تولید مگردد).
سبزیهای تازه ومیوه های رسیده، تنها خوراکی هستند که نمکهای معدنی را به بدن انسان مرسانند. در گوشت خیلی کم املاح معدنی یافت مشود وهمهء آن در
استخوان است که انسان نمتواند بخورد.
دکتر (ژول لوگران) در کتاب فلسفهء خوراك خودش نوشته: (بچه باید یك خوراك داشته باشد که سلسلهء اعصاب او را تقویت بکند واو آنرا تنها در نباتات

وبخصوص

در غلات موادی که لازمهء نشو ونما وتشکیل اعصاب دندانها واستخوانهای او مباشد
خواهد یافت.)
دکتر (شووآ) در ضمن نطق خودش مگوید: (.. آزمایش شخصی وناخوشیهایم بمن نشان داده که همیشه خوراك نباتی مظهر یك کمال مطلوب است که برای بزرگترین
استفاده از سلامتی ورتبهء انسانیت باید بسوی آن متمایل بشویم. گوشتخوار معتاد یا موروثی نمتواند به آن برسد، مگر بطور استثناء، آنهم بتوسط درجات وبوسیلهء یك پلکان محتاط وبصیر.)
دکتر (گاستن دورویل) نوشته: (خوراکی که تنها از نباتات باشد (سبزی، غلات ومیوه) کاملا برای نگاهداری وتقویت بدن انسان کفایت مکند در صورتیکه غیر ممکن است سالم باشند وفقط گوشت بخورند ویا بیشتر آنرا استعمال بنمایند.)
دکتر (ادورادلوی) در کنفرانس خودش مگوید: (من میتوانم امروزه اعلام بکنم یکنفر گیاهخوار را نمی شناسم که برای سلامتی، گیاهخواری را پذیرفته باشد تا خود را تکمیل بنماید واظهار بکند که این رژیم او را ضعیف کرده باشد.)
فیلسوف نامدار (سنگ) نیز نوشته: (از این قبیل دلایل بر من اثر کرد واز استعمال گوشت حیوانات پرهیز کردم پس از یك سال دیگر، نه تنها کارهای من آسانتر
شده بود بلکه گواراتر گردید.)
دکتر (ادواردلوی) در جای دیگر مگوید: (مقصود از گیاهخواری آن است که خوراکهائی را که طبیعت (خدا) پیشکش منماید، با احتیاجات خودمان متناسب بکنیم،
چون ما خیلی کم احتیاج به ازت داریم باید غلات خشك وپنیر وبادام وگردو وفندق را از روی امساك استعمال بنمائیم واز خوراکهای خیلی چرب باید پرهیز کرد، همچنین
از آنهائیکه قوام آمده مثل شوکولات ومربا. باید سبزیهای تازه را صرف کرد، یا میوه ها را که احتیاج به پختن ندارد وهمانقدر نمکهای معدنی در آن یافت مشود که
سبزیهای تازه.)
آزمایش نشان میدهد که گوشت حیوانات پروار، ناخوش است وسبب ناخوشیهای

کسانی مشود که آنرا مخورند، بعلاوه این حیوانات مبتلا به خنازیر ومرض سل هستند، چونکه هوای آزاد وورزش طبیعی ندارند. زمانیکه حیوانی را چاق مکنند این دلیل نمی شود که چون گوشت بیشتر دارد عضلاتش نیز سالم تر است، زیرا مواد زیادی که بدرد بدن نمخورد بشکل چربی زیر پوست جمع مشود هر چه بیشتر آدمیان
وجانوران چاق بشوند، بیشتر ناخوش مباشند بعلاوه در گوشت گوسفند اهلی غدد وکرمهای مختلفه وجود دارد.
برتری خوراکهای نباتی در حیوانات نیز امتحان شده است، سگ وگربه که اصلا حیوان گوشتخوار مباشند دیده مشود، گاهی اغذیهء نباتی را بگوشت ترجیح میدهند
وبواسطهء پذیرفتن این خوراك، اهلی ورام ومهربان مشوند همچنین هوش آنها ترقی ونشو ونما مکند بدون اینکه برای آنها ضرر داشته باشد، ولی حیوانات گیاهخوار که گوشت میدهند نتیجه بعکس مبخشد. اگر گیاهخواری گاهی سبب اغتشاش بشود
برای آن است که خوراك خود را بد انتخاب مکنند وهمان اثری را دارد که وافوری یا عرقخور بخواهد مهیج خود را ترك بنماید، از این رو چون بدن را گوشت مسموم کرده، ممکن است یکی دو روز احساس ضعف بکند.
ابتدا گوشت زیادی وناخوش در بدن آب مشود وپس از آن تعادل سلامتی برقرار میگردد، لهذا ترسیده ترس خوراك دیرینه را پیش مگیرند. دیگر اینکه اطباء وقتی بناخوش تجویز گیاهخواری را منمایند که بدن از استعمال گوشت ودواهای گوناگون
مسموم شده آنوقت بیماران از این خوراك یك معجزه مخواهند وزمانی که ناخوشی برطرف شده دوباره همان خوراك قبل خود را پیش گرفته، گیاهخواری را جزو دوا تصور منمایند.
آزمایشهای عملی
کسانی هستند که پس از پذیرفتن دلایل گیاهخواری تردید دارند که از روی آن رفتار بنمایند ومیترسند که مبادا سبب ناتوانی وضعف مزاج بشود. این ترس از آنجا پیدا شده که عوام گمان مکنند که گوشت
یك خوراك مقوی است وعضلات را تقویت مکند. ما مرویم اجمار مشاهدات و

تجربیاتی را که در هر زمان ودر همهء آب وهواها ونزد مردمان مختلفه شده بنگاریم.
(پیرس دنیس) در مقاله ای که در مجلهء جغرافیائی نوشته میگوید: (مطابق اسنادی که بدست آمده پادشاه مصر، کئوپس، که بزرگترین اهرام را ساخته برای خوراك عمله ها باندازهء یکهزار وششصد تالان نقره پیاز وترب وسیر فرستاد که یکصد هزار نفر را
خوراك میداد، از این رو اهرام نتیجهء کار بازوی عمله هائی بود که با نباتات زیست می کردند.
هرم بزرگ مرکب است از دو میلیون وسیصد هزار تخته سنگ که هر کدام دو تن وزن دارد وآنها را بطول نیل تراشیده حمل منمودند.
یونانیان قدیم بمقدار زیادی انجیر خشك صرف میکردند وآنرا خوراك مقوی دانسته برای تقویت پهلوانان بکار مبردند.
افلاطون که یکی از نابغه های متفکرین بوده، با غلات ومیوه بخصوص با انجیر خشك زندگانی میکرده وبسن ۸۱ سالگی مرد. سرشماری بما نشان میدهد که بیشتر اهالی روی زمین گیاهخوار مباشند. در هندوستان ۳۰۰ میلیون از اهالی آن گیاهخوار
هستند، یعنی نزدیك خمس ساکنین روی کره.
خوراك چینیها از غلات وبرنج وسبزی وماهی ترکیب شده. ژاپنیها خیلی بندرت گوشت ماهی را استعمال مکنند وبیشتر اهالی آن تنها از حاصل کشاورزی زندگانی مینمایند. خیلی قانع وکم خوراك مباشند هر چند امروز در ردیف ممالك متمدنهء درجهء اول دنیا بشمار مآیند. لکن هنوز عادات ورسوم وروش باستانی خود را از دست نداده وتقلید اروپائی ها را نکردهاند.
کارگران کشتی در مصر کنونی از خیلی قدیم تنها از خربزه وپیاز وباقلا وعدس وخرما وذرت خوراك خودشان را میگیرند، خیلی قوی وپر زور هستند وتمام روز را کارهای شاقه مینمایند.
چاپارهای بومی مکزیك که هر روز چندین فرسنگ راه میروند وخیلی نیرومند میباشند، تنها دانهء ذرت میخورند. روستائیان روسی فقط با نان سیاه وشیر وسبزی

زندگانی منمایند. خیلی پر زور وتنومند هستند.
بسیاری از قبایل عرب مباشند که تنها از خرما وشیر شتر ونان زیست کرده ودر تمام مدت عمر گوشت بلب آنان نمرسد، همچنین خیلی کم خوراك هستند، ولی در نیرومندی وچالاکی وزرنگی واستقامت درجلو هوای سوزان وبردباری ضرب المثل شده‌اند. همه میدانند که مردمان کوهپایه ودهقانان وبرزگران در همه جای دنیا از زمان ما قبل تاریخی تا کنون بیشتر از نباتات ومیوه زندگانی کرده واز شهریهای گوشتخوار
پرزورترند.
(گارسیلازو) در تاریخ (انکاها) نقل مکند که بومیان (شیلی) و (پرو) گیاهخوار بوده‌اند واین دو ملت توانستند در جلو لشکر اسپانیول ایستادگی نموده، آزادی خود را نگاه دارند، از اختصاصات آنها منویسد که تنها با میوه ونان وسبزی زندگانی میکردند. مردمان آنها خیلی زیبا وخوش اندام بوده، اخلاق خوب وعادات آرام و مهربان داشتند، او میافزاید که زنان آنها لطافت وجوانی خود را تا بیش از سن شصت ودو سالگی نگاه میداشتند.
دسته ای از رهبانان مسیحی (تراپست) هستند که تمام روز را کارهای شاقه و زراعت منمایند. خوراك آنان منحصر است به نباتات، حتی مواد حیوانی را هم نمی خورند. مطابق عقیدهء اطباء خیلی سالم وخوش بنیه هستند، همچنین عمر درازی مینمایند.
در ایران بسیاری از طوایف بادیه نشین فقط ازگیاه ها ونان وشیر چارپایان زندگانی مکنند وتمام روز را زحمت میکشند. در دشتستان فارس قبیله هائی مسکن دارند که خوراك آنها منحصر به خرما وآرد ونخودچی است وهمیشه در گردش بوده،
خیلی قوی وچالاك مباشند، ولی ایرانی شهر نشین از روی تقلید اروپائیها همچنین اغلب بیش از آنها گوشت مخورند وناخوشیهای آن، روز بروز زیادتر مشود اما در ولایات مردمان کوهپایه وروستا تقریبا گوشت نمخورند وخیلی سالم تر از اهالی شهر مباشند.

(نیکلا خانیکف) راجع بخوراك تاجیکهای افغانستان مگوید: (.. اما پایهء
خوراك مردم، روی پرورش درخت توت قرار گرفته که غرس آن خیلی وسیع مباشد.
توتها را جلو خورشید خشك کرده آرد منمایند واز آن نان درست مکنند. اگر
بظاهر
اهالی کوهستان قضاوت بنمائیم این خوراك خیلی سالم است ومطابق حساب
(ایروین)
غرس درخت توت خیلی بیشتر از مردمان را خوراك میدهد که یك کشت زار گندم
بهمان مساحت نخواهد توانست.)
دکتر (الدفیلد) مگوید: (اگر از من بپرسند آیا کسانی که از خوردن گوشت
پرهیز نموده‌اند کم بنیه وضعیف شده‌اند؟ پاسخ میدهم که در بیشتر اوقات به ثبوت
پیوسته
که آنان جسما بیشتر قوی شده‌اند وذهن آنان روشن وجدی گردیده است.)
دکتر (والترهدون) اظهار میدارد: (آزمایش روی خودم که از گوشت ماهی و
چارپایان وپرندگان همچنین مشتقات آن پرهیز منمایم (باستثناء استعمال کمی شیر و
کره وتخم مرغ) وتاریخ آن به بیست وپنج سال مرسد که بدون لغزش تا امروز
پیروی
نموده‌ام، (خویشاوندان من در سن شصت سالگی شروع بهمین امتحان کردند
واکنون
هر کدام از آنان ۸۰ إلی ۹۰ سال دارند ودر کمال صحت زندگانی مکنند.)
من این طریقه را در عملیات طبی خودم امتحان کردم وآنرا یك کمك خیلی
بزرگی در بهبودی ناخوشی ها یافتم وحقیقة در بسیاری از مواقع آن را کافی دیدم
که
بدون دوا معالجه منماید.)
حیوانات میوه خوار از حیث قوت بهیچوجه کمتر از جانوران درنده نمباشند،
مثلا میمون لولهء تفنگ را گرفته ومانند چوب نازك از میان مشکنند. آیا فیل وگاو
واسب وغیره که حیوانات آرام وبردبار وبی آزار هستند واز گردهء آنها کارهای شاقه
میکشند علف خوار نمی باشند؟
در بلژیك پروفسور فاکولته دکتر (بوتیکو) که گیاهخوار نبوده یك رساله در این
خصوص نوشته ودر مقدمهء آن مگوید: (من گیاهخوار نیستم، من این (تز) را
برگزیدم تا عقاید
جاریه دربارهء گیاهخواری را کمی روشن بکنم. من مطابق نشانیها در حدود پنجاه
نفر

گیاهخوار را انتخاب کردم، از آنان پرسش نمودم وملاحظه کردم قوت واستقامت آنان
چقدر است، ایشان مطابق میلشان بمن جواب دادند وشرح همه این گیاهخواران که از
روی ذوق واز روی خودپسندی بواسطهء ناخوشی یا برای دلایل علمی این خوراك را پذیرفته بودند، ثابت کرد که این رژیم آنها را از حال اولیه که داشتند بهتر نموده است).
دکتر مزبور عملیات لابوراتوار کرده واظهار میدارد: که خستگی عضلات دو دفعه و نیم نزد کسانیکه گوشت مخورند بیشتر است ومرمت این خستگی پنج مرتبه زودتر نزد
گیاهخواران مشود. اینها نتیجه ای است که یکنفر گوشتخوار بدون طرفداری مقایسه
نموده است.
پروفسور سابق الذکر ملاحظه کرده مرمت خستگی نزد کسانیکه چندین سال است گیاهخوار هستند زودتر انجام میگیرد تا کسانیکه چندین ماه است از گوشت پرهیز مکنند.
اغلب نمیدانند که بکلی برخلاف خرافات عوام خوراکهای نباتی خیلی بیشتر از گوشت مقوی است. امروزه ورزشگران وپهلوانان بزرگ دنیا گیاهخوار ومیوه خوار
میباشند، مانند:
(کارل مان) در مسابقهء (دوگروب) و (مایلز) و (وویت) در (استخلم) و (نورمی) همهء آنها گیاهخوارند وبسیاری دیگر در مسابقه های بزرگ دنیا از سایر پهلونان پیشی
گرفته‌اند. پس دیده مشود تأثیر گیاهخواری نه تنها از نقطهء نظر اخلاقی وذهنی است بلکه بدن را پر زور وخوش بنیه ساخته، عضلات را نرم وچابك مکند.
انسان بهیچوجه احتیاج ندارد که از خون وگوشت وچربی جسد جانوران تغذیه بکند او میتواند با میوه وگیاهها زندگانی کرده وسالم هم باشد. این یك طرز خوراك ریاضتمندانه نیست، بلکه بیشتر با قوانین طبیعت هماهنگ است وبیشتر سالم وگوارا و
انسانی است
* (هامش) فواید گیاهخواری (*)

جواب ایرادات
میگویند اطباء گوشت مخورند، عرق منوشند، وسیگار
میکشند. اما در مدارس طب چه بدکترها یاد میدهند؟
آیا بآنها مآموزند که پیش بینی ناخوشی ها را بنمایند واز خطر آن جلوگیری بکنند یا اینکه چگونه زندگانی مکنند وچگونه مسمیرند؟ نه تنها باو یاد میدهند که بیمار را چگونه مشود یك ربع ساعت بیشتر زنده نگاهداشت بغیر از آنهائیکه مقصودشان تنها
بدست آوردن تصدیقنامه است وبس وزندگانی آنان بروی فساد مردم تأمین مشود.
اطبائی که حقیقتا برای بهبودی ونجات دادن زندگانی انسان کمر همت بسته و برعلیه معایب جامعه وخرافات وافسانه ها وبرخلاف دروغ ودوروئی ودزدی ودرندگی
که پایهء جامعهء متمدن است جنگیدهاند بزودی پا مال شدهاند، در اینجا همهء اطباء منظور نبودند، ولی بآنها درس میدهند غذا چطور هضم مشود اما هرگز راه زندگانی را یاد نمدهند وفن او را یك صنعت کردهاند. او خیلی مایل است که امراض زیاد بشود
تا از حفظ الصحة خراب وموهومات مردم استفاده بکند.
آیا طبیب یك موجود فوق بشر است، یا اینکه از آسمان پائین افتاده؟ آیا علم خود را مطابق عقیده اش بکار مبرد؟ در یك جامعه که همه چیز خرید وفروش میشود که زندگانی یکدسته با زجر ومرگ دیگران تأمین مگردد؟ آیا امروزه در تمام دنیا دیپلم از روی استحقاق داده مشود؟ آیا دیپلم انسان را پرهیزکار ونیك سیرت مکند؟ نه، دلیل نمی شود هر که پول دارد هوش هم داشته باشد چون بکمك آن دیپلم هر علمی را مشود بدست آورد.
دواساز ودوافروش ویك گروه دیگر زندگانی ایشان روی ناخوشی دیگران میگردد سرشماری مرده ها در بعضی ممالك به ۷۵ درصد رسیده وجنایات علمی هر روز
گورستان را پر از زندگانیهای کمتر از ٤٠ سال منماید. میکروب بیش از پیش زور آور
شده، ناخوشی های کوفت وسرطان ودیوانگی وسل وناخوشی های تازه درآمد روز بروز
زیادتر مشود.
آیا بنظر غریب نمآید که در امتحانات راجع بخوراك انسان یکی از پروفسورهای

معروف بيك عده سگ فقط گوشت خام داده وبدستهء ديگر گوشت پخته ميدهد. آنهائی كه از گوشت خام تغذيه كرده بودند خيلی سالم وقوی بنيه مشوند وعده ی ديگر
كه گوشت پخته خورده بودند ديری نمكشد كه ممميرند. آنوقت نتيجه مگيرد كه گوشت خام برای انسان يك خوراك مقوی است واكسير اعظم مباشد وهمهء ناخوشيها
را شفا ميدهد! چه اشتباه بزرگی است! چه سگ حيوان گوشتخوار مباشد وخوراك او را نمی شود سرمشق از برای خودمان قرار بدهيم، در صورتی كه همهء آزمايشهای بيشتر
اطباء روی حيوانات گوشتخوار ودانه چين وغيره است، مثل سگ وموش وكبوتر. انسان از هرچه مخورد زندگانی نمكند ونه از آنچه هضم منمايد، ولی از
آن چيز زندگانی مكند كه جذب بدن او مشود. گوشت يك خوراك كامل است برای
موجودی كه دندانهای كلبی بلند وتيز داشته باشد آنرا بدراند ودارای غده هائی باشد كه بمقدار زياد آمونياك توليد كرده (پتومائين) ها را نابود بنمايد وروده های او خيلی كوتاه بوده كه گوشت در آن توقف نكند تا فاسد بشود.
هر خوراكی را كه انسان بيشتر بخورد همان را دوست دارد انگليسها (پورينك) رادوست دارند چونكه هر روز خورده‌اند. وزغ بدهان فرانسويان مزه مكند در صورتی كه ديگران از آن متنفرند. چينيان برنج را زياد دوست دارند چونكه چيز ديگری نمخورند. ازين جهت ترك گوشت خواری در ابتدا كمی دشوار است، ولی بعد
از چندی اغذيه نباتی خيلی طبيعی وگوارا خواهد شد وخواهند ديد كه گوشت چه خوراك
چركينی بوده است. ممكن است بگويند انسان پس از قرنها گوشت خورده واكنون معتاد گشته وگوشتخوار شده ولی او همانطوری به گوشتخواری عادت كرده كه يكنفر
وافوری بترياك وعرقخوار بمسكر خودش. گوشت برای انسان حكم يك مهيج خطرناك
را دارد نه خوراك وترك آن سودمند نباشد، ضرر هم نمرساند، از طرف ديگر مبينيم اعضای او بهيچوجه تغيير نكرده نه دستهای او مبدل بچنگال شده ونه دندان كلبی او رشد
كرده ونه معدهء او كوچك وضخيم گرديده ونه روده های او كوتاه گشته، رويهمرفته اعضای

بدن او شبیه جانوران درنده نشده، از جانب دیگر روز بروز از بنیه وقوای او کاسته مگردد

وکلیة در سلامتی ونیرومندی واخلاق او نتایج خوبی نبخشیده، بکله بر عکس خون و نژاد او فاسد شده.
چرا ما بین همهء جنبندگان روی زمین تنها انسان است که دندانهایش خراب میشود وبزحمت باید نگاهداری بکند؟ نه در ته بیشه ها ونه در دشت وهامون ونه در عمق دریاها هیچ حیوانی دیده نمی شود که دندانهای او ریخته باشد اگر پیدا شد معلوم
میگردد که نژاد او رو به اضمحلال، است ساختمان دندان انسان پس از تشکیل همه اعضاء بوجود مآید وچون عموما پیش از بلوغ دندان درد مگیریم وتقریبا بیشتر مردم دندان سالم در دهانشان ندارند نشان میدهد که نژاد ما بسوی نیستی مرود.
ایراد دیگر آن است که مگویند، گیاهخواران نیز ناخوش مشوند ومیمیرند واز سایر مردم چندان بیشتر عمر نمکنند. البته ادعا نداریم که گیاهخواری، انسان را روئین تن منماید واز قانون طبیعی مرگ او را ایمن مگذارد یا اینکه هیچوقت ناخوش نشود، بکله مگوئیم کسیکه این طرز خوراك را پذیرفت مقاومت او در جلو ناخوشیها بیشتر شده، امراضی را که از گوشتخواری تولید مشود نمی گیرد وهرگاه واگیر نمود زودتر خوب مشود چونکه بدن او مسموم نشده وبطور کلی پس از چندین
نسل برتری گیاهخواری آشکار مگردد، چون کسانیکه ترك خوراك خونین را منمایند
نباید فراموش کرد که دارای ناخوشی های موروثی واز خون فاسد پدران گوشتخوار و
تریاکی یا عرقخوار بدنیا آمده‌اند وبرای تصفیهء خون بعد از دو سه پشت برتری آن بخوبی نمایان مشود.
اغلب بهانه مآورند که حیوانات گوشتخوار مانند شیر وببر وغیره پرزورتر از حیوانات علفخوار مباشند، اما تند نرویم اولا زور حیوانات گیاهخوار مانند فیل و اسب وگاو وغیره که همهء آنان کارهای شاقه منمایند، اگر زیادتر از جانوران درنده نباشد کمتر نیست. از این گذشته، انسان هیچ شباهتی با شیر ندارد که گوشت زندهء قربانیهای خود را مبلعد بلکه بر عکس او ما بین میمونهای بزرگ میوه خوار طبقه – بندی شده که دارای یك قوهء فوق العاده است واز انسان مسموم شده بتوسط خوراکهای

مرداری، خیلی نیرومندتر مباشد. وبهانه مآورند که بجای گوشت باید مقدار زیادی نباتات خورد تا جای آنرا بگیرد، اما بهیچوجه لازم نیست که حجم خوراك نباتی زیاد باشد زیرا که از یکطرف، خوراکهای نباتی را مشود بطور نامحدود تغییر داد چون بی اندازه فراوان است وبعضی از آنها با حجم کوچك مانند گردو وبادام خیلی بیشتر از
گوشت، مغذی ومقوی هستند وبواسطهء انتخاب دقیق خوراك خیلی مقوی در تحت یك
حجم کوچکی آماده بنمایند واز طرف دیگر خوراکهای حیوانی بیشتر تهییج مکند ومقدار زیادی نان با آن صرف مشود که در معده حجم آن بزرگ مگردد.
بعضی از حبوبات مثل لوبیا ونخود وعدس وباقلا خوراکهای کاملی هستند که صد مثقال آنها به تنهائی با صد مثقال گوشت وصدوبیست مثقال نان برابری مکنند.
چیزی که خیلی مضحك است گمان مکنند خداوند عالم بعضی از حیوانات علفخوار را آفریده تا بر خلاف همهء قوانین طبیعت آدمیزاد آنها را کشته وبخورد، در صورتیکه اگر بگوئیم خداوند انسان را آفریده تا شیر وببر از او تغذیه بنمایند بیشتر نزدیك بحقیقت است.
آیا میتوانیم بگوئیم دست وپا وسر حیوان برای کله پاچه خلق شده؟ یا روده های او را آفریده‌اند که در آن گوشت؟؟ انباشته ومزهء عرقخوارها بشود؟ یا معده او را برای سیرابی درست کرده‌اند؟
هرگاه ساختمان بدن حیوان را با دیدهء عبرت بنگریم موشکافی ودقایقی که در اعمال بدنی او انجام مگیرد، قلب او مانند قلب ما خون را در بدن گردش میدهد تا مواد حیاتی را بآن برساند.
آلات هاضمهء او نیز مانند بدن انسان در نهایت دقت کار مکند وبیك انتظام شگفت انگیزی کار خود را به انجام مرساند اعصاب ومغز او آیا یك آلت عجیبی نیست
که مانند مغز ما با دستگاه مرتب بکار انداخته شده؟ نه، نه، صدبار نه! این ماشین غریب را که آنقدر با ماشین آدمی شبیه است برای کشتن نیافریده‌اند مثل اینست که بگوئیم، بهترین تار یا پیانو را برای سوزانیدن ساخته‌اند.

بعضی ها مگویند اگر انسان حیوانات را نمخورد روی زمین را پر میکردند
اما راستگو باشیم هر کسی اول فکر خودش را مکند وبه توالد وتناسل اغراق آمیز
جانوران اهمیتی نمگذاریم، آیا ما در توالد وتناسل جانورانی که عادت نداریم
بخوریم
دخالت مکنیم واز اینجهت روی دنیا را گرفته‌اند؟ گوشت ماهی که انسان صرف
مکند
در مقابل توالد وتناسل فوق العادهء او چه است؟ نه انهدام خودش در طبیعت انجام
میگیرد بدون اینکه از انسان کمك خواسته باشند وچای او تنگ نمشود چون خالق
پیش بینی این مسألة را کرده در مقابل میلیونها ماهی کوچك یك نهنگ گذاشته ودر
جلو بره گرگ مباشد، لازم نیست انسان کار آنها را پیشهء خود بکند.
توسعهء گیاهخواری
دامنهء گیاهخواری امروزه از حدود آسیا تجاوز کرده، چنانکه
در انگلیس وفرانسه وآلمان وآمریکا وممالك اسکاندیناوی وغیره
گروه بیشماری از آن با آغوش باز استقبال کرده‌اند وبرتری آن بر خوراك خونین در
همهء آب وهواها ومحیط ها ونزد نژادهای مختلفهء انسانی شناخته شده بطوریکه
امروز
دیگر کسی نمی تواند لزوم خوراك خونین را برای انسانی ثابت بنماید وبی شك
نباتات
خوراك نژادهای آیندهء انسان خواهد بود.
علوم واخلاق واحساسات دست به یکدیگر داده وبطرز روشنی موافقت دارند
که گیاهخواری نجات دهندهء نژاد آدمیزاد است. روزی خواهد آمد که خوراك مردم
باندازه ای تغییر بکند که باور نخواهند نمود نیاکان ایشان یك خوراك آنقدر ناخوش
وناسالم ووحشیانه ای را مخورند
گوشتخوار باید بود
یا گیاهخوار؟
این نخستین مسألة ئی است که باید کسیکه مخواهد دارای
تندرستی باشد، حل کند. برای حل آنهم ناچار باید حیوانات
گوشتخوار ومیوه خوار وگیاه خوار را از لحاظ ساختمان
دندانها ومعده مقایسه کنیم تا معلوم شود ما جزو کدام دسته هستیم. حیوانات از این
لحاظ تقسیم مشوند برهشت دسته بلکه بیشتر، ولی ما فعلا هشت دستهء مذکور را
ذکر

میکنیم که عبارتند از: ۱ – هربی ورا ۲ – فروگی ورس ۳ – کارنی ورس ٤ – امبنی ورس
٥ – گرامنی ورا ٦ – رودنشیا ۷ – ادنتاتا ۸ – رومنانتها.
دندانهای حیوانات گیاهخوار (هربی ورا) دارای مینا وعاج نیست وزود فرسوده شده میشکند ودندانه دار است. معلوم است که انسان این نوع دندان ندارد ولی از طرف دیگر مبینیم که دندانهایش مثل دندانهای حیوانات گوشتخوار، تیز هم نیست پس دندانهای انسان بکدام حیوان شباهت دارد؟
وقتی نظری به دندانهای حیوان میوه خوار (مثل میمون) میاندازیم، مبینیم که دندان هایش بی شباهت بدندانهای این نوع حیوانات نیست. پس انسان حیوانی است
میوه خوار، چه حیوانات گوشتخوار دارای چنگال هستند وحیوانات گیاهخوار دارای سم، ولی حیوانات میوه خوار دست دارند.
حیوانات گوشتخوار آب را بوسیله زبان مآشامند ولی گیاهخواران مك میزنند ومیوه خواران قورت میدهند. طول روده گوشتخواران سه برابر درازی تنشان است، در میوه خواران (مثل انسان) دوازده برابر طول تنشان است. حتی نوع ترشحات در روده این حیوانات فرق مکند. مثلا در گوشتخواران عصاره های معدی فوق العاده اسیدی
است وبسرعت گوشتی را که وارد معده مگردد حل مکند، ولی در سایر حیوانات نیروی اسیدی ضعیف تر است واز سوی دیگر چون روده گوشتخواران کوتاه است، غذا
در معده شان زیاد نمی ماند.
پس پیداست اگر یك حیوان میوه خوار در خوردن گوشت افراط کند، چه حالی باو دست خواهد داد، علاوه بر اینکه در معده چنین حیوان عصاره های اسیدی قوی نیست
که گوشت را زود حل کند، درازی روده وپیچاپیچ بودن آن، موجب مگردد که گوشت خورده شده بیش از اندازه در معده مانده عفونت ایجاد کند وسموم گوناگون
در خون بجریان اندازد، اعضاء دیگر گوشتخواران ومیوه خواران وگیاهخواران نیز با هم فرق مکند. مثلا شیر وببر عرق نمکنند ولی اسب وقاطر فوق العاده عرق مکنند.
سگ فقط زبانش عرق مکند وخوك فقط پوزه اش.

گیاهخواران بر گوشتخواران مزیتهائی دارند وآن اینست که دیرتر از گوشتخواران خسته مشوند. مثلا شیر وببر در موقع زد وخورد انرژی خود را فقط در یکی دو حمله
حفظ مکنند، ولی همینکه در حملاتشان موفق نگشتند قوای خود را از دست داده از پای درمیآیند، ولی حیوانات گیاهخوار مثل فیل واسب انرژی خود را تا دیر زمانی محفوظ نگاه میدارند وخیلی دیر خسته مشوند، همین طور کسی که گوشت مخورد
زودتر از کسیکه گیاهخوار ومیوه خوار است خسته مگردد بهمین جهت ورزشکاران
اروپائی حتی المقدور از خوردن گوشت خودداری مکنند مخصوصا کسانیکه مخواهند
در مسابقهء دو شرکت کنند.
گفتیم ما حیوان میوه خوار هستیم زیرا چنانکه گفتیم نه دندان گوشتخواران را داریم ونع معده علف خواران را.
گیاهخواری از غلظت خون جلوگیری مکند وبدینوسیله از تصلب شرائین و فشار خون ونقرس ودیابت جلوگیری مکند. در گیاهخواران کمتر اشخاص چاق پیدا میشوند.. در صورتیکه در گیاهخواری خوردن تخم مرغ وکره ومخصوصا شیر توأم باشد بهترین نتایج بدست توانیم آورد، با خوردن چنین غذاها ما میتوانیم از فساد اعضاء
رئیسه (مثل غده درقی، جگر سیاه، کلیه وغیره) جلوگیری کنیم ولی نباید بخوردن سبزیها افراط کرد زیرا افراط در گیاهخواری موجب سوء هاضمه واتساع معده مشود
وتن را ناتوان مگرداند، ما چون میوه خوار هستیم باید بحداکثر میوه بخوریم.
افراط در گوشتخواری نه فقط موجب ضعف روده ها واعصاب مشود ومسمومیت خون را تولید مکند، بلکه به غدد (مخصوصا غدد درقی) وپانکراس وکلیه زیان مرساند.
بتجربه ثابت شده کسانیکه مبتلا به درد کبدند، اگر گوشت بخورند مرض شان شدت میابد ولی اگر برعکس بخوردن سبزی ومیوه پردازند بسرعت حالشان رو به بهبودی منهد چرا که گوشت موجب مشود چنین اعضاء بیشتر کار کنند.

زیانهای گوشت
گوشت اثری زیانبخش در بدن انسان دارد زیرا علاوه بر تحریك
معده، گوشت عفونتهائی در روده ایجاد مکند که برای سلامتی
مضر است. پزشکان همه متفق القولند که نباید بیمارانیکه تب کرده‌اند گوشت داد.
علتش آن است که گوشت مسمومیت بدن را زیاد مکند، اگر چه اطباء گوشت را
برای
افراد سالم تحریم نکرده‌اند، معذلك باید در نظر داشت که گوشت اثرات سوء خود
را
حتی در افراد سالم – منتها بتدریج وبطور نامحسوس – مگذارد. بهمین جهت
نخوردن
گوشت هم از نظر انسانیت وهم از نظر سلامتی بصواب نزدیکتر است. گوشت مانند
قهوه،
چای، آبجو، مشروبات الکلی، دخانیات، ادویه جات اثرات تحریك کننده ومضر، در
معده دارد.
برای یك انسان عملی ننگ آور است که گوشت بخورد، زیرا ما نه دارای
دندان گربه هستیم ونه چنگال پلنگ ونه منقار لاشه خوار ونه جهاز هاضمهء
گوشتخواران
را داریم. معده ما برای گیاهخواری هم چنان مناسب نیست.
دندان ومعدهء ما در درجهء اول برای میوه خواری ودر درجهء دوم برای گیاه خواری
مناسب مباشد.
میوه خواری وگیاهخواری دارای فوائد زیر است: میوه خوار، اعم از اینکه
انسان ویا حیوان باشد، همیشه از لحاظ قوای عقلی وجسمی قویتر از گوشتخوار
است
ودیرتر هم خسته مشود وکمتر در معرض بیماری قرار مگیرد. بعلاوه گیاهخواران
دیرتر خشمگین شده وبیشتر بر نفس خود مسلطند مثلا شیر گوشتخوار است وبا
اینکه
بهتر از فیل مسلح است، غالبا در جنگ با فیل مغلوب مشود. علتش آنستکه زود
خسته
شده ودر اثر غضب فوق العاده کنترل خود را از دست میدهد. از سوی دیگر میوه ها
بعلت
داشتن اثر قلیائی در بدن، قوهء مقاومت آن را در برابر میکربها زیادتر کرده واز تسمم
خون وتخمیر غذا در معده جلوگیری مکند. در ضمن نباید فراموش کرد که میوه ها
زودتر هضم شده وبیش از گوشت ویتامین ومواد معدنی دارند.

در بین امراضی که در اثر افرا در گوشتخواری عارض انسان مشود باید اینها

را نام برد: روماتیسم، نقرس، دیابت، نوراستنی، امراض جلدی ومعدی وبیماریهای قلب وسرطان
اینکه شهرت دارد، گوشت مغذی ومقوی است افسانه ای بیش نیست بسیاری از اقوام در دنیا وجود دارند که گوشت خوار نیستند ومعذلك نیرومند مباشند، مثلا در مناطق شمالی هند، با اینکه ساکنینش برنج وسبزیجات مخورند، بسیار قویتر وچابکتر از گوشتخواران مباشند، همچنین عمله های چینی ولایات متحدهء آمریکا که
در خطوط راه آهن کار مکنند با اینکه فقط ذرت وحبوبات مخورند، بسیار نیرومندند.
گیاهخواران نه تنها سالمتر ونیرو مندترند، بلکه غالبا بطول عمر نائل مگردند مثلا ابوالعلاء معری که ۸۵ سال عمر کرده، از چهل سالگی از گوشت خوردن خودداری
کرد، وی بجای گوشت عدس که دارای مواد پروتئینی مباشد، مخورد. همچنین برناردشاو
که ۹۷ سال عمر کرد از بیست سالگی گوشتخواری را ترك نمود.
گوشتخواری برای چه افراد زیان آور است؟
کسانیکه مبتلا به سنگ کلیه، بیماریهای پوست ویا نقرس
میباشند وهمچنین افرادی که ترشح عصیر معده شان زیاد است
نباید گوشت بخورند. چون گوشت عفونت معده وروده را
زیاد مکند وموجب نشو ونما وازدیاد میکربها در روده بزرگ مگردد، لذا برای افرادی
که معده های ضعیف دارند ویا مستعد ابتلاء به امراض کلیه وآپاندیس هستند مضر است.
خوردن گوشت مانده ومتعفن مسمومیت ایجاد مکند، زیرا این نوع گوشتها دارای بازهای پوریك وپتومائین هستند که سمیت دارند، افراط در خوردن گوشت، حتی برای افراد سالم مضر است، زیرا زیاده روی در گوشتخواری دستگاه گردش خون
را تحریك کرده واسیدیته خون را بالا برده بر قلب وشرائین فشار مآورد وچه بسا ممکن است موجب سکته قلبی گردد، لذا افرادی که پرخون‌اند وفشار خون دارند باید
از افراط در خوردن گوشت خودداری کنند، مخصوصا از خوردن گوشتهای ثقیل مانند
گوشت خوك، مرغابی وبوقلمون باید بپرهیزند.

درمان طبیعی.

معالجات طبیعی
معالجه با خاك رس
کتاب (بازگشت بطبیعت) که از آثار (جست) مباشد تأثیر عظیم
در گاندی کرد. گاندی از (جست) یاد گرفت که برای رفع سوء
هضم، گذاشتن ضماد خاك رس روی شکم مفید است بدین معنی که باید مقداری
خاك
پاك را با آب مخلوط کرد وآنرا در پارچه نازك تمیز گذاشت وسپس آنرا روی شکم
بست
این ضماد را باید موقع خوابیدن بشکم بست وتا صبح باید بشکم بسته باشد ضماد
خاك
رس بایستی (۳) اینچ عرض و (٦) اینچ طول ونیم اینچ ضخامت داشته باشد (یك
اینچ)
(٥ / ۲ سانتیمتر) سه اینچ (٥ / ۷ سانتیمتر). بستن ضماد خاك رس بسر، موجب رفع
سر درد هم مشود ضماد خاك رس جوشهای عادی را معالجه مکند.
واگر زخمی سرباز کرده باشد میتوان با گذاشتن ضماد خاك رس مخلوط با
پرمنگنات آنرا معالجه کرد وهمچنین زدن مقداری گل پاك روی زنبور زدگی درد را
رفع مکند. در تب های شدید، بکار بردن ضماد گل بسر ویا روی شکم تب را
پائین مآورد.
ضماد گل را میتوان با آمیختن مقداری نمك وروغن بآن بجای آنتی فلو جستین
بکار برد، ولی باید مواظب بود خاکی که مورد استفاده قرار مگیرد، تمیز باشد و
اگر تمیز نباشد باید خاك را خوب گرم کرد. بهترین نوع خاك برای تهیه ضماد، خاك
سرخ مباشد که موقعی که با آب مخلوط مشود بوی خوشی مدهد، (جست)
منویسد:

که برای رفع یبوست وسوء هضم متوان مقداری کم، گل پاك خورد. پنج إلی ده گرم
حداکثر مقداری است که باید خورده شود.
خوراك اصلی انسان چیست
بزرگترین مسألة ای که در غذاشناسی با آن مواجه هستیم،
خوراك اصلی وحقیقی ماست، زیرا بشر امروزی همه چیز
میخورد بدون آنکه توجه داشته باشد ساختمان بدن او با چه
نوع غذائی تناسب دارد.
انسان امروز گوشتخوار است حتی عده ای از سگ وگربه که اساسا گوشتخوار
آفریده شده‌اند بیشتر گوشت مخورند، در اروپا عده ای هم خاك خوارند وهمه روز
مقداری خاك رس مخورند همین الان دو کتاب قطور تحت عنوان: (فوائد خاك رس)
بزبان فرانسه موجود است، خلاصهء این دو کتاب این است: که زمین مادر حقیقی
ماست،
ما از خاك به عمل آمده ایم وبخوردن خاك نیازمندیم، خاك رس دارای تشعشع رادیو
آکتیو
میباشد وتمام امراض را معالجه مکند.
خاك دارای تمام فلزات معدنی مورد نیاز ماست وبا خوردن خاك، خاکی که
سالها از تشعشع آفتاب استفاده کرده است منافع وفوائد بیشماری بما مرسد.
فوائد تربت
در شهر پاریس رئیس یك قسمت از ناتوریسم ها که مؤلف یکی
از این کتابها بود، کتاب خود را بمن داد واز فوائد خاك خواری
صحبت کرد باو گفتم اگر شما سی سال است که بفوائد خاك خواری پی برده اید،
در ایران
از هزار وسیصد سال قبل، عده ای فوائد خوردن خاك را میدانستند وهر وقت مریضی
حالش سخت مشد وآثار مرگ در او ظاهر مگردید، مقداری تربت باو مخورانیدند
واین مریض اگر خوب شدنی بود شفا مییافت واگر مردنی بود ممرد واز درد آسوده
میگردید.
ضمنا باید بگویم که در ایران ما سابقا بعضی از زنها ویارشان بخوردن خاك بود
واین دسته در موقع آبستنی مقدار زیادی گل سرشور که همین خاك مورد علاقه ی
شماست

میخورند ودر نتیجه کودکان آنها دارای دندان واسکلتی محکم بودند. وهمچنین باید بشما بگویم که خاك در نزد ایرانیان قدیم بسیار عزیز بوده است ومسلمانان ایران در موقع نماز به خاك سجده مکنند.
(درکتاب مجمع الدعوات کبیر ص ٥) نوشته است: (در بیان مداوای علل وامراض بیمار
از تربت مقدسه کمتر از نخودی بخورد) ودر حدیث معتبر از حضرت صادق (ع) مرویست
که فرموده: (هر که تربت رابقصد شفا نخورد چنانست که گوشت ما را خورده).
معالجه با آب
از مهترین خدمات دکتر کوهن به هیدروتراپی (علم معالجه
با آب) حمام موسوم به هیك – باث) ولسیتز – باث) مباشد.
برای این نوع حمام، یك (وان) بوسعت ٣٠ إلی ٣٦ اینچ کافیست (وان) را باید پر از آب کرد، بطوری که موقعیکه مریض در آن منشیند، آب بایستی از اطرافش
بریزد در تابستان اگر آب خنك نباشد، باید آنرا با یخ خنك کرد اگر یخ نباشد میتوان با ریختن آب توی کوزه در هنگام شب آب را خنك کرد مریض باید در (وان) بنشیند
ولی پاهایش بایستی از وان بیرون باشد سپس مریض باید با حوله نرم، شکم خود را بملایمت ماساژ بدهد.
مدت استحمام باید ٥ إلی ٣٠ دقیقه ودر صورت لزوم یکساعت طول بکشد پس از استحمام مریض باید با حوله بدن خود را خشك کرده ماساژ بدهد وسپس در بستر باستراحت بپردازد. این نوع استحمام تب را پائین مآورد ویبوست را معالجه مکند
در موردیکه جریان خون بطئی است وماهیچه های پا درد مکند ویك ناراحتی مخصوص
در پا احساس مشود میتوان با ماساژ با یخ این ناراحتی را برطرف کرد.
در عقرب گزیدگی فرو بردن عضویکه نیش عقرب بآن خورده در آب گرم موجب رفع درد مشود.
اگر پاها سرد بشوند وپا درد کند میتوان با فرو بردن پا تا زانو در آب گرم (تا آنجا که قابل تحمل باشد) این عارضه را برطرف کرد.

آمیختن مقداری گرد خردل به آب مفید است. شستشوی پا، در آب گرم نباید بیش از ۱۵ دقیقه طول بکشد. در مورد سرماخوردگی فرو بردن بخار در گلو وبینی بوسیله وصل لوله لاستیکی به آن، سودمند است.

بسیاری از اطبای مکتب درمان طبیعی معتقدند که برای درمان بیماریها باید برای شستشوی داخل وخارج بدن از آب هم حداکثر استفاده را نمود. بهمین علت آنها بطریق مختلف بیماران خود را از خارج شستشو مکنند واز داخل بطرق مختلف به بیمار مایعات ومخصوصا آب خالی مخورانند تا عمل دفع سموم آسانتر انجام بگیرد.

بعقیده پیروان مکتب درمان طبیعی معالجه با آب فوائد زیرا را دارد:

۱ – التهاب داخلی را زود فرو منشاند. ۲ – از بالا رفتن درجه حرارت بدن جلوگیری مکند وسموم داخلی بدن را
از طریق پوست بخارج دفع منماید.

۳ – بجهاز هاضمه توانائی میدهد که خیلی راحت تر مواد زائد وسموم را از بدن دفع نماید.

٤ – انرژی الکترو ماگناتیستی بدن را زیاد مکند.

٥ – بر مقدار اکسیژن واوزون میافزاید وبدینوسیله به افزایش عمل احتراق کمك مکند.

آب در موقع سلامتی استفاده کافی از آب در موقع سلامتی موجب مشود که کمتر بیمار شویم برای اینکه حداکثر استفاده را از آب نموده باشیم باید برنامه روزانه چنین باشد صبح بمجرد برخاستن، باید بطرز کامل سر وصورت خود را بشوئیم وکمی آب در بینی فرو بکشیم تا داخل بینی هم پاك گردد، شستشوی بینی در آغاز ممکنست بینی
را تحریك کند، ولی چنانچه این شستشوی ادامه یابد آثار تحریك بتدریج برطرف می گردد.

راهنمای تندرستی

علت مفید بودن این عمل آنستکه شستشوی بینی، اعصاب بینی را تقویت مکند وبا تقویت این اعصاب اثر شفابخش بر تمام دستگاه عصبی بدن ومخصوصا مغز بر جای
میگذارد پس از شستشوی بینی باید با محلول اسید بوریك چشمها را شست، برای انجام این منظور مقداری محلول اسید بوریك را در ظرف مخصوص چشم شوئی ریخته
وبوسیله آن چشمها را یکی دوبار بشوئید، سپس دندانها را پاك شسته یك لیوان آب بنوشید تا جهاز هاضمه تحریك شده بر فعالیت خود در دفع فضولات بیفزاید، بهتر است
آب با عصاره لیمو ترش نوشیده شود.
مرحوم شیخ عباس قمی در کتاب مفاتیح الجنان از سید جلیل علی بن طاوس ره روایت
کرده است: که حضرت رسول اکرم صلی الله علیه وآله فرمود که مخواهید تعلیم نمایم شما را
بدوائیکه جبرئیل مرا تعلیم کرده است که محتاج بدوای اطباء نبوده باشم. حضرت علی
وسلمان ودیگران عرض کردند: بفرمائید آن حضرت فرمودند که درماه نیسان رومی آب
باران مگیری (وچند سورهء قرآن که در کتاب مزبور ذکر کرده است) به آن آب نیسان
میخوانی، هفت روز در بامداد وپسین از آن آب مآشامی، جبرئیل گفت کسیکه از این
آب بیاشامد هر دردیرا که در بدنش باشد عافیت بخشد وبیرون کند دردها را از بدن و
استخوانهای او، اگر درد چشم داشته باشد در چشمهای خود قطرهء از این آب بچکاند و
بیاشامد وچشمهای خود را از آن آب بشوید شفا یابد. در آن کتاب شرحش زیاد است،
چون این کتاب گنجایش ندارد باین مختصر اکتفاء شد.

منافع شلغم
شلغم
بدانکه هر که شلغم بناشتا خورد پهلو وسینه را سود دارد وسردی
را ببرد واگر شلغم با گوشت بخورند شهوترا بیفزاید وطبع نرم
کند. ابواسحق حکیم گوید: هر که شغلم در حمام بتن مالد خشکیرا ببرد وموی
بیوقت
سفید نشود.
این موضوع مهم که بیماری خطرناك جذام با خوردن شلغم جلوگیری مشود
در کتابهای پزشکی قدیم ایرانی بصورت گوناگون فارسی وعربی ذکر شده است،
ولی چون آن کتب در اختیار عموم نبوده واز طرفی طوری نوشته شده بود که جز
برای معدودی اهل فن قابل درك نبود ازاین تجربه بزرگ وکشف مهم علمی نتیجه ای
عاید بشر نمشود بدبختانیکه در معرض خطر بودند، از این وسیله پیش پا افتاده وکم
خرج
اطلاع پیدا نمنمودند وادعا هم بقدری عظیم وباور نکردنی بود که اهل فن را هم
نسبت
بصحت آن در شك وتردید میانداخت ودر نتیجه این مرض سخت که حقا بایستی
سالهای
پیش با این وسیلهء بسیار ساده ریشه کن شده باشد، همه ساله عده ای قربانی داشته
ودارد.
اکنون که با همت شما خوانندگان عزیز علم غذا شناسی ملی مشود ودر اختیار
عموم قرار مگیرد شکی نیست که بدون مداخله دولت ومأموران بهداشت
وانستیتوهای
رسمی خواربار وتغذیه با کمك ملت میتوان این مرض را از روی زمین نابود کرده

از کتاب خطی که ٤٠٠ سال قبل نوشته شده است.

وبکلی از بین برد.
بیست سال پیش
بیست سال پیش من در کتاب (مخزن الادویه) این موضوع را
بصورت خبر از ائمه اطهار خواندم، ولی نه تنها باور نکردم
بلکه آنرا خبری نادرست ومطلبی دروغ وجعلی پنداشتم، زیرا در مدرسه خوانده بودم
که بیماری جذام دارای میکربی است شبیه میکرب سل که بآسانی از بین نمرود. این
میکروب سرسخت را من کرارا در آزمایشگاه زیر میکرسکوپ دیده بودم وتصور
اینکه
این بیماری با خوردن شلغم جلوگیری مشود، برای من غیر قابل قبول بود، ولی
اکنون
پس از بیست سال مطالعه وتجربه صحت آنرا امضاء مکنم ولی یقین دارم: که آقایان
پزشکان وهمکاران ودانشمندان اهل فن بآسانی این مطلب را قبول نمکنند وشاید
آنرا شوخی یا اشتباه تصور نمایند، اما اگر بدقت به دلائل فنی من که با زبانی ساده
نوشته مشود توجه فرمایند واین کتاب را سرسری نخوانند آنها نیز صحت آنرا
تصدیق
کرده ودر این راه خیر با ما همقدم خواهند شد.
شلغم چیست؟
شلغم میوه است یا سبزی؟ چند سال پیش یك روز عصر وارد نهاوند
شدم، از هر کس سراغ مهمانخانه را مگرفتم میخندید و
مثلی مگفت که مفهومش این بود: (مسافرت وگردش به نهاوند مثل خوردن شلغم
است
بجای میوه). وقتی توضیح بیشتر خواستم گفتند این شهر مسافرخانه ندارد واز این رو
این زبان زد خاص وعام شده است. یك مثل دیگر هم خودمان داریم که مگویند:
شلغم را ببین که خود را بین میوه ها جا زده است!
شلغم میوه نیست، ولی خاصیت آن کمتر از میوه نمباشد. شلغم ریشهء سبزی
معروفی است که انواع واقسام دارد، مرغوبترین آنها نوع بستانی وپرورش یافته است
که سفید ودوکی شکل وکوچك است. بزرگ وسرخ رنگ آن بمصرف خوراك
چهار
پایان مرسد. عربی آن (لفت) بروزن چفت است که بدر میکوبند معرب آن (شلجم)
و
در فارسی (برشاو) و (شلم) نیز خوانده شده است، وحشی وبیابانی آن بزرگ
وبرنگ
قرمز یا بنفش است، مگویند: انواع شلغم دیده شده است که هر دانه آن بیست من

وزن

داشته است، این نوع غیر خوراکی وتخم آن سیاه است ومعمولا در صحراهای نمناك ونزدیك آبها مروید.
شلغم در غالب نقاط دنیا در صحراها وبستانها مروید ولی در کوهپایه ها کمتر بعمل مآید واز این رو دهات جذام خیز که تماما در کوهستان قرار گرفته‌اند به شلغم دسترسی ندارند. قدرت غذائی پخته آن زیاد است یعنی به خوبی گرسته را سیر میکند.
شلغم برطرف کنندهء سرفه، نرم کنندهء سینه ومعده وروده هاست، اشتها را تحریك میکند بعلت داشتن ویتامین های (ب) و (آ) نور چشم وقوه بینائی را زیاد مکند.
سنگهای
مثانه، کلیه وکبد را خرد مکند، ادرار را زیاد منماید واین خاصیت در برگهای آن زیاد
تر است برای کسانی که معدهء ضعیف دارند دیر هضم ونفاخ است وهر چه کوچکتر باشد
وبهتر پخته شود این عیب در آن کمتر است.
برای رفع نفخ شلغم میتوان از دیك زودپز بپزند وزیره، فلفل وشیرینیها استفاده کرد، ریشه های نازك وباریك که روی شلغم دیده مشود اگر خشك کرده وسائیده وبا
عسل مخلوط کرده بخورند برای سپرز وسختی ادرار نافع است وبسیاری از امراض مجاری ادرار را درمان منماید.
شلغم تنوری وجوشاندهء که از مخلوط جمیع اعضاء آن درست شود جهت سرما زدگی دست وپا وترك سرماخوردگی بسیار مفید است وبرای اینکار چنانچه ضمادی از
مخلوط برگ وریشه وبذر آن تهیه شود بهتر است. ترشی شلغم که با سرکه تهیه شود
وبآن خردل وسایر ادویه زده باشند بسیار لذیذ است وهیچگونه نفخی ندارد ورطوبات
معده را جمع واشتها رازیاد منماید. چنانچه شلغم را در ظروف سر بسته یاجوف خمیر
بپزند چون آب واسانس های آن خارج نمشود اثر آن در زیاد شدن اشتها وشهوت بیشتر مشود.
اثر بذر آن در تقویت قوای شهوانی از اصل آن بیشتر است آب پخته شلغم را میتوان در انواع گلودرد ومخصوصا عوارض سرماخوردگی غرغره کرد.

آب شلغم – اگر با دستگاه های آب میوه گیری یا رنده وفشار آب شلغم را بگیرند بعلت داشتن انسولین گیاهی وویتامین های مفید داروی بسیار نافعی برای مرض قند و سنگ مثانه است وبرای امراض جلدی مخصوصا جوش صورت (غرور) بعلت داشتن گوگرد وارسنیك وروبیدیم بسیار سودبخش است وبرای درمان این امراض خوردن آب شلغم از جویدن خام آن که سابقا تجویز مشد بهتر وخوش خوراك تر است.
اگر شلغم را خورد کرده وبا شیر بجوشانند وصبح ناشتا در فصل زمستان گرم گرم بنوشند برای رفع سینه درد مفید است.
ترکیبات شلغم
برای اینکه ثابت کنیم چگونه وچرا خوردن شلغم از ابتلاء
به بعضی از امراض جلوگیری مینماید، باید بدانیم که شلغم
چیست؟ ودارای چه ترکیباتی میباشد، شلغم گیاهی است که سالهاست در خدمت ماست
ولی متأسفانه تا کنون آنرا بخوبی نشناخته ایم وفواید بیشمار آنرا نمیدانیم، آنرا خوار وبی مقدار تصور میکنیم.
بسیاری از مردم از این سبزی مفید متنفرند وبهیچوجه از منافع سرشار آن استفاده نمیکنند. هشت درصد مواد قندی ونشاسته ای دارد ومیتوان آنرا بجای نان خورد وسیر شد معذلك برای اشخاص مبتلا بمرض قند نه تنها مضر نیست، بلکه مفید است.
شلغم دارای مقدار زیادی سلولز است وبهمین جهة خوردن آن کمی سنگین است وبسیاری از معده ها نمتوانند آنرا بخوبی هضم نمایند.
کسانیکه استعداد چاقی دارند ونبایستی مواد قندی ونشاسته ای بخورند بهتر آن است که یك وعدهء غذای خود را به شلغم اختصاص دهند، زیرا چنانچه گفتیم بیش
از هشت درصد مواد قندی ونشاسته ای ندارد، در صورتیکه برنج هشتاد درصد وگندم
پنجاه وچهار درصد دارد وروی این اصل میتوان با غذائی که یکدهم برنج نشاسته دارد
معده را پر کرده وکاملا سیر شد وجلوی اشتها را سد نموده واز چاقی مفرط جلوگیری کرد.
علاوه بر مواد قندی ونشاسته ای شلغم دارای دو درصد مواد سفیده ای است. مواد سفیده ای نخست برشد بدن کمك مکنند وسپس نسوج بدن را در مقابل حوادث حفظ

مینمایند. مواد سفیده ای خوراك مغز ما، اعصاب ما، موهای ما، خون ما وبالاخره نسوج وپوست ما هستند وبطور خلاصه برای بدن وحفظ سلامتی آن لازم مباشند.
اخیرا ثابت شده است که قوهء حافظه انسان به یك نوع مخصوص مواد سفیده ای نیازمند
است ومن در اینجا بشما مژده میدهم که این اکسیر گرانبها در شلغم وجود دارد وخوردن
شلغم حافظه را زیاد مینماید. مواد سفیده ای علاوه بر داشتن خواص ومنافعی که در بالا نوشتیم منبع حرارت وسوخت نیز مباشند.
شلغم سرشار از ویتامینهای (آ)، (ب) و (ث) مباشد، بنابر این ویتامین (آ) در
آن عامل زیاد شدن نور چشم وقوه بینائی است وشب کوری را درمان مکند واین اعمال را
بکمك ویتامین (ب) بهتر انجام میدهد مقاومت پوست ومخاط را در برابر میکروبها مخصوصا میکروب سرما خوردگی وجذام زیاد مکند.
چون در شلغم گوگرد وجود دارد بکمك ویتامین (آ) از پیدایش سنگ در ادرار
جلوگیری مکند وسنگها را خرد مینماید، شلغم بعلت داشتن ویتامین (ب) علاج کم خونی است، برای بیماری قند مفید است، ضد ورم اعصاب نیز مباشد، ویتامین (ث) در شلغم آنرا ضد رقیق شدن خون کرده است وبعلت وجود همین ویتامین است که ضد
خونریزی است وخستگی را برطرف میسازد، فشار خون را پائین مآورد ودر تقویت تخمدانها وتحریك نقش مؤثری بازی مکند.
آب شلغم بواسطهء داشتن ویتامین (ث) درمان بیماری قند است، ویتامین (ث) ضد سرماخوردگی است ومانند پنی سیلین میکروب کش قوی است وبا کمك عوامل دیگری
که دارد وبعدا شرح خواهیم داد مهمترین درمان سرما خوردگی مباشد بطوریکه میتوانیم بگوئیم اگر سرما خوردگی داروئی داشته باشد همانا شلغم است.
شلغم دارای فسفر، کلسیم، ید، وگوگرد است شلغم جزو سبزیهای نادری است که دارای ارسنیك وگوهر شب چراغ روبیدیم است که آنرا در بین سبزیها ممتاز کرده
است وبا دلائلی که بعدا خواهیم نوشت این دو عنصر بکمك گوگرد در جلوگیری از ابتلا
بمرض جذام نقش اصلی را بازی مکنند، کلسیم وفسفر برای رشد ونمو واستحکام

استخوان بندی برای همه. مخصوصا زنان شیرده وباردار بسیار نافع است واز این رو میگوئیم: خوشا بحال جنینی که ویار مادرش به شلغم باشد زیرا زود رشد میکند، بآسانی دندان در میآورد، استخوانش زودمحکم میشود ودر نتیجه زودتر براه میافتد، زود حرف میزند واز همه مهمتر در برابر امراض مقاومت بیشتری دارد، فسفر غذای مغز است.
شلغم بعلت داشتن فسفر وویتامین (ب) مهیج قوای شهوانی وزیاد کننده نیروی جوانی است. ید عنصر لازمی برای غده سیب آدم است. کمی ید مولد بیماری گواتر بوده موجد پرش وتشنج است، کمی ید شخص را بی قید وعصبی میکند تمام این عوارض
با خوردن شلغم برطرف میشود.
دو فلز گرانبها
مهمترین عنصر شلغم چنانچه قبلا تذکر دادیم ارسنیك و
روبیدیم میباشد، در عالم طبیعت کمتر گیاهی وجود دارد که
ارسنیك وگوهر شب چراغ روبیدیم را با هم داشته باشد وحضور این دو عنصر نادر شلغم،
سبب شده است که آنرا مهمترین غذا ودارو برای کسانی که به کمبود عوامل غذائی دچار هستند، قلمداد نمائیم وچون بعدا ثابت خواهیم کرد: که خوره، مرض فقر و تنگدستی ونتیجه کمبود عوامل غذائی است، بنابر این ثابت خواهد شد که هر کس شلغم بخورد به این مرض مبتلا نمیگردد.
روبیدیم، گوهر شب چراغ
خواص ویتامینها وفلزات موجود در شلغم را شرح دادیم
ممکن است شما از ما به پرسید که این عناصر در سایر میوه ها
وسبزیها هم وجود دارند، چرا آنها تا این اندازه مؤثر نیستند. مثلا فلفل سبز چندین برابر شلغم ویتامین (ث) دارد، ولی ضد سرما خوردگی نیست در اینجا باید بشما بگوئیم
که وجود گوهر شب چراغ روبیدیم سبب شده است که تأثیر این مواد وعوامل، چندین
برابر شود.
اکنون دانشمندان ژاپن وآمریکا متفقا مشغول ساختن عناصر، رادیو آکتیو
هستند این عناصر در معالجات نقش بسیار مهمی دارند وپس از آنکه خاصیت رادیو
–

آکتیو را پیدا کردند چندین برابر عنصر ساده مؤثر مشوند، این خاصیت را در طبیعت میتوانیم در بعضی از میوه ها وسبزیها پیدا کنیم که یکی از آنها شلغم است.
فسفر، کلسیم، ید، ارسنیك وگوگردیکه در شلغم وجود دارند عناصر ساده نیستند بلکه بعلت همجواری با روبیدیم خاصیت رادیوآکتیو پیدا کرده وچندین برابر عناصر ساده تأثیر دارند وهمچنین است وضع ویتامینهای آن.

پیشگیری مرض خوره

گفتیم که بیماری جذام که بفارسی آنرا (خوره) گویند، دارای
میکرب بسیار قوی است که شبیه میکرب سل میباشد،
ولی شرایط پیدایش آن شبیه بیماری سل نیست، بلکه کاملا برعکس است.
بیماری سل در شهرها ونقاط پرجمعیت بیشتر از دهات ونقاط کوهستانی دیده میشود، در صورتیکه جذام در شهرها ابدا دیده نمشود ودر کوهپایه ها ونقاط خوش آب
وهو اوجود دارد.
در تحقیقاتیکه من ده سال قبل در جذامیخانهء (بابا باغی) تبریز نمودم – ۹۱ در صد مبتلایان، شغلشان چوپانی بود وبا گوسفند سروکار داشتند. خوراك آنها قبل از ابتلاء معمولا شیر وسایر لبنیات بود، هیچکدام کمبود کلسیم نداشتند، در صورتیکه میدانیم بیماری سل نتیجه کمبود کلسیم است ودهاتیهائیکه زیاد شیر وسایر لبنیات میخورند کمتر سل میگیرند. سل سرایت مستقیم دارد در صورتیکه بیماری جذام سرایت
مستقیم ندارد.

نقش میکربها

من بارها ادعا کردهام که میکربها بدون جهة متهم شدهاند، اینها
که همه ماها از آنها میترسیم عامل اصلی ایجاد بیماری نیستند،
بلکه کمبود مواد غذائی است که ایجاد مرض میکند ومحیط را برای رشد ونمو میکربها
که آنها نیز مانند سایر موجودات در تلاش معاش میباشند، مستعد میسازد.
اکنون در حدود هفتاد سال از ظهور پاستور وکشف میکرب میگذرد، در این مدت موضوع میکرب که عامل دوم در ایجاد مرض است عاملی اصلی را زیر پا گذاشته و
توجه اذهان عمومی مخصوصا دولتها را بخود معطوف داشته است، بطوریکه هیچیك

از مسئولین بهداشت چه در ایران وچه در کشورهای دیگر هدفی جز مبارزه با میکربها
وویروسها وجلوگیری از امراض مسری ندارد، در صورتیکه عامل اصلی این بیماری های
مسری، کمبود عوامل غذائی است ومیکرب نقش مهمی ندارد وبعلاوه بیماریهای خطرناك دیگر هم وجود دارند که کسی درصدد جلوگیری از آنها نیست.
سؤال ما از مسئولین
بهداشت
اکنون موقع آن رسیده است که ما از وزارت بهداری وسایر
مسئولین بهداشت کشور علت این سهل انگاری را سؤال نمائیم
وبه پرسیم، آیا بعقیدهء شما یبوست، زخم معده، فشار خون،
بیماری قند، پیوره، ورم لوزتین، تصلب شرائین، سنگهای کلیه وکبد، تنگ نفس،
سرطان وغیره جزو امراض نیستند؟ وجلوگیری از بروز این امراض بعهده چه
دستگاهی است؟.
اگر در یك نقطه دور از نقاط کشور، یك بیماری مسری پیدا شود بلافاصله
زنگها بصدا درمیآید وبلادرنگ دسته های مجهز برای خاموش کردن آن، حرکت
میکنند. میکرب شناسان با میکرسکوبهای قوی خود ووسائل دیگر درصدد تشخیص
نوع میکرب برمیآیند، اما هیچکس در صدد تشخیص عامل اصلی یعنی کمبود ماده
غذائی که محیط بدن اشخاص را برای رشد آن میکرب مساعد کرده است نمی افتد.
هیچکس نیست بگوید این میکرب سالهای پیش هم در این نقطه وجود داشت، اما
چون محیط بدن ساکنان این نقطه مساعد نبود احدی مبتلا نگردید. کسی نیست
به پرسد وتحقیق کند چه چیز بدن این اشخاص را مستعد کرد وچه عاملی سبب بروز
این
بیماری شد.
جذامیخانه
در مورد جذام، جذامیخانه میسازند یعنی در دنیائی که صحبت
از آزادی وحریت است با اینکه ثابت شده است بیماری جذام
سرایت مستقیم ندارد مبتلایان را گرفته ومانند آدم کشها برای ابد زندانی مکنند و
حتی به بچه های معصوم آنها نیز رحم نکرده ونمیگذارند از حصار تنگ جذامیخانه
خارج شده ورنگ دنیا را به بینند، ولی هیچکس نیست درصدد بیافتد که این بیماری

چگونه ایجاد مشود. هیچکس نیست بگوید بیماری جذام مسری نیست بلکه نتیجه کمبود عوامل غذائی مخصوصا ارسنیك وگوگرد است. سابقا که محرومیت وفقر و تنگدستی زیادتر بود، جذام هم زیادتر وجود داشت وعده ای بغلط تصور میکردند که این مرض هم مانند سایر امراض مسری سرایت مستقیم دارد.
در جذامیخانه (بابا باغی) عده ای کارمند وپرستار سالهاست کار مکنند وبا بیماران تماس مستقیم دارند وتاکنون بطور نمونه حتی یك نفر آنها هم مبتلا نشده است.
در جذامیخانه مشهد آزادی بیشتری وجود دارد وغالبا جذامیها در شهر گردش مکنند،
زیارت مروند وحتی بینی آلوده خود را جهة گرفتن شفا به ضریح مطهر ممالند، ولی تا کنون احدی از این راه جذام نگرفته است، کسانی مستعد گرفتن جذام مشوند که دسترسی به میوه وسبزیهای گوناگون نداشته باشند.
کودکانیکه در جذامیخانه متولد مشوند چون غذای کافی مخورند با اینکه در آغوش پدر ومادر جذامی پرورش پیدا مکنند معذلك تا کنون هیچکدام مبتلا نشده‌اند ونگاهداری آنها در جذامیخانه ظلم فاحشی است که ابدا دلیل منطقی ندارد.
در تحقیقاتیکه من در جذامیخانه های مشهد وتبریز کرده‌ام تمام مبتلایان ساکن دهات کوهستانی بودند که در زمستان زمین آنها در زیر برف مدفون بود وهیچگونه سبزی زمستانی نداشته ونخورده بودند وحتی نام شلغم را نشنیده وآنرا قبل از ورود به جذامیخانه ندیده بودند. اکثر آنها چوپان بودند از صبح تا شب بدنبال گوسفند مگشتند
وغذای آنها از نان جو وشیر تجاوز نمکرد.
شیر برای کودك غذای کاملی است، اما تمام املاح مورد نیاز بدن انسان بالغ را ندارد. شیر بسیاری از املاح مورد احتیاج بدن ما را دارد، اما همه آنها را ندارد، مخصوصا گوگرد آن برای کودك کافی است، اما برای اشخاص بزرگ کافی نمباشد.
یك چوپان که از صبح تا غروب دنبال گوسفند در کوه های فاقد درخت میوه مگردد، نه
برنج مخورد، نه سیب زمینی باو مرسد، نه رنگ سیر مبیند ونه پیاز مخورد از کجا مصرف ارسنیك بدن او که چند میلی گرم است بایستی تأمین شود. ممکن است

بپرسید شلغم سبزی ارزان قیمت وفراوانی است چطور ممکن است جذامی آنرا نخورده
باشد؟ جواب این سؤال آسان است، نقاط جذام خیز چنانچه قبلا گفتیم کوهپایه های سردی هستند ودر این نواحی شلغم نمرویدوبعلت بسته شدن راه ها وعدم توجه به لزوم
آن کسی شلغم بآنجا نمبرد، امااگر مردم بدبخت این دهات بدانند که شلغم برای جلوگیری از ابتلا به جذام نافع است، بدون شك درصدد تهیه آن برآمده واین مرض را ریشه کن کرده ونسل های بعدی را هم نجات خواهند داد ومخصوصا اشخاص خیر که
قصد خدمت به جامعه بشریت دارند میتوانند این کار را بعهده بگیرند.
معالجهء جذام
بیشتر داروهائیکه امروز برای بهبود مرض جذام بکار مبرند
بر اساس ارسنیك وگوگرد است، ولی سعی در بهبود وضع غذائی
جذامیها مخصوصا خوراندن موادیکه دارای گوگرد وارسنیك هستند نتیجه بیشتری دارد. مخصوصا خوردن شلغم که علاوه بر داشتن این دو عنصر مفید دارای گوهر شب چراغ
روبیدیم بوده وکمبود عوامل غذائی را جبران مکند، بنظر اینجانب بسیار مفید و لازم است.
اثر میکرب کشی شلغم
شما شاید آش ماش شلغم را که یك غذای ملی ماست بارها
خورده اید. غذای بسیار لذیذی است که در زمستان تهیه
میکنند ومیتوان آنرا مدتی نگاهداری کرد.
نه تنها آش شلغم بلکه هر غذائی با شلغم تهیه شود، مدت مدیدی مماند وفاسد نمی شود.
خود شلغم نیز در اثر ماندن ممکن است پلاسیده شود ولی هرگز خراب نمشود
این خاصیت ضد فساد که در شلغم است بعلت وجود عوامل ضد میکرب است که طبیعت
در آن خلق کرده است.
پس از جنگ خانمانسوز دوم جهانی پنی سیلین وسایر داروهای ضد میکرب
کشف شد، اما خدا این عوامل را سالهای پیش در بعضی از غذاهای ما قرار داده بود.
شلغم دارای اثر ضد میکرب قوی است که بسیاری از امراض مخصوصا سرما خوردگی

را معالجه مکند واز رشد ونمو بسیاری از میکربها که میکرب جذام هم جزو آنهاست
جلوگیری منماید.
خلاصه – جذام مرض فقر وتنگدستی ونتیجه کمبود عوامل غذائی است. شلغم سبزی کم قیمتی است که این کمبودی را جبران مکند ونمیگذارد بدن مستعد گرفتن جذام شود وشاید سفارش حضرت امام صادق (ع) که فرمودند شلغم زیاد بخورید واین
راز را بدشمنان ما نگوئید روی همین اصل باشد.
کسانیکه در زمستان مرتبا شلغم مخورند از سرماخوردگی وعوارض آن مصونیت دارند وبعلاوه بسیاری از ناتوانیها وکسالتها که در نتیجه نقصان عوامل غذائی در زمستان در فصول بعد ظاهر مشود با خوردن شلغم از بین خواهد رفت.
برص وبهق
کسی از این دو بیماری اظهار نگرانی کرد، امام صادق (ع) فرمود:
بحمام برو، حنا ونوره را با هم مخلوط کن وبر موضع مرض
بمال. گوید بیش از یك بار اینکار را نکردم که بخدا سوگند.. عافیت یافتم.
برص یك نوع بیماری داخلی است که اثرش از خارش بصورت لکه های سفید روی پوست بدن دیده مشود.
بهق شبیه برص، لکه های سفید وگاهی آمیخته بسیاهی یا سرخی است که تنها روی پوست را مگیرد وصرفا یك بیماری جلدی است. طب قدیم آنرا بوسیله عصاره ترب وسکنجبین که تولید قی واستفراغ مکرد وگاهی بخوراندن شربت (لوغازیا) وپرهیز از غذاهای سنگین معالجه منمود واز این طرز معالجه معلوم مشود که قدما (بهق) را نیز یك عارضه مزاجی تشخیص مدادند. در هر حال ایندو بیماری را امام صادق (ع) بطرز مزبور معالجه فرمود. اگر در مورد کسی سودمند نیفتد محمول بر اموری
چند است: ممکنست حال شخص بیمار مقتضی آن نحوه معالجه بوده است، شاید ترکیب
این دو بیماری یاتقارن آن اقتضای آن معالجه را داشته است، محتمل است زمان ومکان
وجهات دیگری نیز دخالت داشته است. بعید نیست تنها یك تصرف روحی وولایتی

باشد نه معالجه طبیعی ولی با اینهمه از آزمایش نباید غلفت ورزید.
در بیان جرب و
معالجات آن
جرب را بفارسی (خارش بدن) نامند، عبارت از جوشهای ریزه
سرخ رنگ که با خارش وحدت لذع بهم رسد وبیشتر در دست ها
وما بین انگشتان بهم رسد وگاه در تمام بدن خصوصا اسافل اعضاء
وپشت شکم وبیضه وکنج ران وران پا باشد ودر شب شدت مینماید، خصوصا وقت
خواب وگاه متقرح نگردد وگاه متقرح شود وماده آن اکثر خون فاسد سوخته،
یاخون
مخلوط بسودا ویا بلغم شور حاد سوخته است که حاصل شده از خوردن غذای
گرمی و
میوه های گرم مثل خرما وخربزه وانگور وانجیر واشیاء تند وشور مثل ماهی بسیار و
ماهی نمك سود کهنه وادویه حاره مثل فلفل وزنجبیل وبادنجان بسیار وشیرینی ها (و
این چندین رقم ا ست) لذا رقمیکه مردم سالهای متمادی مبباشد که مبتلا هستند شرح
وعلاج آنرا بعرض مرسانم.
(اولا پرهیز کنند از اشیاء نامبرده که در سابق میل مینمودند وسبب مرض
نامبرده شده).
وفعلا مباید مدامی مبردات میل کنند، از قبیل آبلیمو وآب غوره وزرشك وسماق
وآلو وآش تمر هندی، تمام ترشیهای نامبرده خوب است، بشرط اینکه زیاد ترش
نباشد
وترش شیرین باشد وبعد از چند روز که مبردات میل کردند، مسهل زیاد میل کنند و
مدامی شربت افتیمون که در (راهنما شماره ۲ صفحه ۱۱) نوشته همه روزه میل کند
یا
اینکه همه روزه عناب وشاهتره خیسانده وبا خاکشیر میل کند.
غذا، آش ماش پوست کنده با اسفناج وکدو وامثال اینها میل کند.
مسهلی که معده را از اخلاط پاك کند: گلقند ۸ مثقال میل کند بدرقه بیست مثقال
سکنجبین غلیظ بدون آب میل کند وتا دو ساعت ابدا آب میل نکند معده از اخلاط
پاك مشود.
واز خارج ابتدا ضماد تبرید بمالد مثل سرکه وسفید آب قلع وآب کاهو وآب

کاسنی هر کدام که میسر بشود.
وچون مرض نامبرده بمثل درخت ریشه دارد، وبعد از برطرف شدن مرض با خوردن غذاهای نامناسب مجددا عود مکند، لذا مباید ریشه اش را سوزانید تا دیگر عود نکند.
(برای سوزانیدن ریشهء جرب) گوگرد وقدری کات کبود داخل ماست یاکرهء بی نمك نموده مرهم سازد وبرود درگرم خانه حمام قبل از وارد شدن در آب، مرهم نامبرده
را بمحل جرب بمالد وبسیار سوزنده مباشد، باید تحمل کند که بسوزاند هر قدر که طاقت دارد تحمل کند، بعد بشوید واز حمام خارج شود اگر دو سه مرتبه چنین عمل را
انجام دهد، ریشه اش میسوزد ودیگر عود نمکند.
نسخه دیگر، گوگرد ٤ مثقال، زاج سفید ٤ مثقال، کره گاو بی نمك یك سیر (١٦ مثقال) پارچه ایکه با نیل رنگ کرده باشند بسوزاند خاکستر پارچه را داخل گوگرد وزاج
وکره نموده مرهم کند وبرود در محل گرم که مثل حمام باشد، مرهم فوق را در یك روز دو مرتبه
بمحل جرب بمالد وبسیار میسوزاند، شخص باید طاقت بیاورد وهر چه بسوزاند خوبست
وروز بعد بحمام برود بدنش را بشوید، مرض بکلی برطرف مشود که دیگر عود نمکند.
معالجهء برص
یعینی لکهای سفید وسیاه که در بدن تولید مشود وبتدریج
زیاد مشود. مرض برص سفید اگر سوزن بر روی لکهای
سفید بزنند وخون در بیاید، این مرض قابل معالجه مباشد واگر سوزن بزنند وخون درنیاید ابدا قابل معالجه نمباشد (یعنی این عضو بدن مرده است) ومرده زنده نمشود وسبب تولید این مرض، خودرن قند وشکر وچای وغذاهای نامناسب است که مکرر بعرض رسیده.
دواها برای معالجهء (برص) بسیار است، لیکن بهترین دوا (اطریلال) (غازیاقی) است که فقط در ماه دوم فصل بهار (اردیبهشت) میسر مشود، بعد خشك ونابود مشود
ودر بقیه مدت سال ابدا وجود ندارد.

غازیاقی همان است که در میان سبزی پلو میپزند ومیخورند غازیاقی مشهی مدر و تصفیه کنندهء خون است. در بیماریهای کبد، استسقاء، نقرس، سنگ کلیه ومثانه مصرف
دارد، نهادن کوبیدهء برگ های تازه غازیاقی روی محل گزیدگی حشرات، سوزش نیش را برطرف میکند، کوبیده برگ های تازهء غازیاقی مخلوط با نمك وسرکه زخم و
سوختگی وجراحا ت سخت جلدی نافع است.
چون (غازیاقی) در بقیهء مدت سال ابدا وجود ندارد بنده در فصل بهار بمقدار کافی غاز یاقی تهیه وخشك کرده وکوبیده وعلك کردهام وبرای آقایانی که مبتلا به مرض برص میباشند بمقدار لزوم مفروشم از چنین مرض سختی نجات بیابند.
دستور خوردن آن اینست که جهار روز آش هائی که مکرر گفته شده (آش آب غوره) بخورند. بعد از نهار وبعد از شام دو مثقال گل قند بخورند، روز پنجم دو مثقال
گل سرخ پاك کرده با آب دوغ خیار بخورند وبهمین دستور مدام تکرار کنند تا ۱۵ روز، از روز ۱٦ همه روزه تا یکماه یعنی ۱۵ روز، روزی دو مثقال غازیاقی نرم کرده با
قدری عسل مخلوط نموده بخورند مرض برص برطرف مشود، لیکن بدانید که غازیاقی
وعسل در طبیعت گرم است در مقابل، خنکی های بسیار بخورد که رفع گرمی غازیاقی
وعسل بشود در روز ۱۵، روز دوم که غازیاقی مخورد از تمام لبنیات یعنی ماست وشیر وغیره وتمام ترشی ها پرهیز کند.
در مهاباد یکنفر گارگر مرض اگزما گرفته وسخت ناراحت شده بود. در نقده یك زن را برای معالجه این مرض باو معرفی کردند، نقده که چند فرسخی مهاباد است
برای معالجه به آن منطقه رفت وتقریبا در مدت ده روز بهبودی حاصل شد ومعالجه اش
این بود: اول مسهل داده وپس از خوردن مسهل فضلهء گنجشك را با سرکه بجاهائی که خارش گرفته ومبتلا به اگزما بودند طلا کرده بود.
ریشه اسپند را جوشانیده هر روز یك استکان ناشتا بخورد تجربه شده است که برای اگزما منفعت بسیار دارد. از یکنفر اهل مهاباد (میرزا مولود).

نسخهء معالجه مرض
اگزما از آلمان
یکنفر از اهل تبریز که به مرض خارش بدن (مرض جلدی)
مبتلا شده بود، مدتی طویل برای معالجه اش تلاش کرد.
ولی مؤثر واقع نشد بالاخره برای معالجه به آلمان رفت وبنا
باظهار خود در آلمان مدتی بدستور چند نفر دکتر آلمانی مداوا نموده باز نتیجه
حاصل
نشده خواست که دست خالی از آلمان مراجعت نماید. از حسن تصادف از یکنفر
غیر دکتر
به نسخهء ذیل موفق شده وبعمل کردن این نسخه بهبودی حاصل شد.
خلاصه نگارنده سه نفر را میشناسم که باین مرض دچار شده بودند با عمل به آن
نسخه از مرض اگزما خلاص شدند.
نسخهء مزبور: شاهتره خشك بسیار نرم باشد وجوش شیرین وماست هر سه را
مخلوط نموده، در حمام به بدن خضاب نماید بسیار مجرب است. اگر در موقع
خارش
آب بیاید پودر بی بو بر روی آن بزند ومرکورکرم در جاهای خارش بکشد، کبد
(جگر سیاه) را با لپه پخته بخورد وپاچه نیز خوب است.
هویج وبه وچغندر وسیب زمینی وکلم برگ وسیب، این شش قلم را با روغن نباتی
یا با مغز استخوان گاو بپزد ومیل نماید، آب لیمو وروغن ماهی، سبزی غیر از اسفناج
وگشنیز هر قدر ممکن باشد بخورد، اگر گوشت بخورد یا نخود بپزند ومیل نمایند و
گوشت را سرخ نکند (خام باشد).
واین آمپول ها را بقرار ذیل تزریق نماید:
اسپلنو کریزین (٦٠) ٦ عدد ٦٠ (splenocrisin) اسپلنو کریزین (٣٠) ٦ عدد یك
روز در میان
کالسیم با ویتامین (ث) ٦ عدد یك روز در میان (calsiom)
باید از غذاهای زیر پرهیز نماید:
خوردن چای پررنگ واز خوراکیهای سرخ شده وماست وگوشت قورما (قیله)
وبرنج، از شربت زرشك پرهیز نماید، ازحمام پرهیز کند، از آب سرد وهوای سرد

وبسیار جای گرم، از سرکه وترشی دوری نماید *.
اگزما چیست
سابقا اگزما را نتیجه بیماری های کبد میدانستند وچون
بیماری در اواخر زمستان عود کرده ودر تابستان از بین مرفت،
اینطور تعبیر میکردند که چون در زمستان میوه کم است وغذاها اصولا ویتامین کم دارند این بیماری ایجاد مشود.
اکنون در اثر پیشرفتهائی که در حمل ونقل شده در زمستان میوه های چهار فصل پیدا مشود وعده ای میتوانند از آنها استفاده نمایند معذلك باز هم بیماری اگزما در همان اشخاص دیده مشود. پس باید دانست که این بیماریها نتیجه قلیائی شدن پوست بدن مباشد وچون در زمستان بدن کمتر عرق مکند وترشی پوست کم مشود
این امراض پیدا مشوند وچون تابستان فرا مرسد وعرق زیاد شده وپوست بدن را ترش منماید، این بیماری بهبودی پیدامیکند وبه کبد ویتامین ها ارتباطی ندارد.
زیر بغل وکشاله ران وزیر پستانهای زنان بعلت تبخیر نشدن عرق ترش نمشود وقلیائی مماند وروی این اصل است که در این قسمتهای بدن اگزما بیشتر است و میکربها هم در این نقاط بهتر متوانند نفوذ نمایند.
جوش غرور نتیجه قلیائی شدن پوست های چرب است، زیرا در اثر چربی زیاد سوراخ های دفع عرق بسته مشوند وپوست صورت ترش نمگردد ودر نتیجه میکربها
بهتر نفوذ منمایند. خانمهائی که کرم زیاد مصرف منمایند وخلل وفرج صورت خود را
مستور از چربی مکنند مبتلا بجوش صورت مشوند.
بوداشتن زیر بغل ولای انگشتان پا نیز بعلت کمی ترشی آنهاست وقدماء در موقع دوخت لباس زیر بغل را سوراخ مگذاشتند چون عرق آنها خشك مشد وترشی ایجاد میکرد وزیر بغلشان بو نمگرفت. شستشوی زیاد با صابون ترشی پوست را از بین مبرد وبرای ایجاد ترشی حداقل شش ساعت وقت لازم است، دست سیمانکاران و
رختشویان که دائما در آبهای قلیائی است وترشی ندارد باگزما مبتلا مشود.
یکی از دوستان اینجانب حاجی عباس، نیشابوری که بمرض اگزما مبتلا شده

---

* راهنمای نجات از مرگ مصنوعی.

واز مراجعه بدکترهای ایرانی وحتی آلمانی واستعمال داروهای فراوان نتیجه ای نگرفته بود. اظهار داشت که بالاخره پس از استعمال داروی ذیل بهبودی کامل حاصل نمود:

۵ گرم اسید سالیسیلیك را با ۵۰ گرم الکل ۹۰ درجه مخلوط کرده روی عضو مریض
بمالند، برای جلوگیری از خشك شدن عضو بهتر است مقداری وازلین واسید سالیسیلیك
را مخلوط نموده پس از استعمال داروی فوق روی آن بمالند.

شلغم

شلغم دارای یك ماده ضد میکرب قوی است وروی این اصل
با اینکه دارای نشاسته ومواد قندی است هیچگاه تحت تأثیر
میکربهای هوا فاسد نمشود وخوراکیهائی را که با شلغم میپزند دیرتر فاسد مشوند،
شلغم غذای بسیار مفید است که قوه بینائی را تقویت مکند ومعده را ضد عفونی
می نماید. اخلاط را سهل وسرفه را آسان مکند وبرای رفع سرما خوردگی بسیار
مفید است.
اگر سرماخوردگی درمانی داشته باشد همانا شلغم واسانس آن مباشد.
شلغم – فسفر، کلسیم، آهن دارد وبرای تقویت باء وتقویت عمومی مفید مباشد.
شلغم دارای ویتامینهای (ث) و (ب) مباشد ولی وقتی آنرا میپزیم مقداری از
ویتامینهای خود را از دست میدهد.
می گویند در بعضی از شهرهای ایران شلغمهای بزرگی بعمل مآید که چندین
کیلو وزن دارد وبمصرف خوراك دواب مرسد، شلغم دارای یك داروی آنتی بیوتیك
قوی است ولی تا کنون کشف نشده است.

جلوگیری از اگزمای
نوزاد

عده ای از کودکان در روزهای اول عمر مبتلا بزخمهائی
میشوند که آنها را اگزمای کودکان ورشکا منامند. این زخمها
بقدری دیر معالجه مشوند که پدر ومادر طفل را خسته و
معذب منماید. این زخمها نتیجهء سوء تغذیه مادر هنگام آبستنی است، چنانچه مادر
هنگام آبستنی ادویه جات تند زیاد بخورد مثلا در خوردن خردل یادارچین افراط
نماید
نوزاد مبتلا باگزما مگردد.

بعضی از بانوان هنگام آبستنی بقرص نعناع علاقه زیاد دارند ودر خوردن آن افراط میکنند، اطفال این دسته مبتلا باگزما خواهند شد اگر خمیر دندانی که استعمال مینائید مقدار زیادی اسانس دارد آنرا در موقع آبستنی عوض نمائید زیرا اسانسهای تند آن ممکن است نوزاد شما را مبتلا سازد، از خوردن خوراکیهای تند وتیز در موقع
آبستنی امساك نمائید تا نوزاد شما باین زخمها مبتلا نشود. ضمنا دقت نمائید که هنگام
تولد کودك شما را زیاد با صابون نشویند زیرا صابون غلاف ترشی پوست بچه را از بین
برده او را مستعد گرفتن اگزما مینماید.
خانم های قابله مخصوصا باید در این مورد دقت نمایند زیرا تا پوست کودك قلیائی نشود محال است به اگزما مبتلا گردد. زن آبستن هنگام بارداری باید مقداری کافی ویتامین (آ) یا کارتن میل نماید یعنی باید از میوه ها وسبزیهائی که دارای کارتن هستند و
هم چنین روغن ماهی بخورد تا نوزاد او مبتلا نگردد. پس از تولد نیز در صورتی که اگزما
مشاهده شود باید از روغن ماهی وکارتن استفاده نماید یعنی مادر، این مواد را بخورد ویتامین (آ) در شیرش زیاد شود ودر صورت لزوم چند قطره روغن ماهی نیز میتوان بطفل داد.

اعجاز خوراکیها

فواید پیاز
پیاز بخورید که سه فایده بزرگ دارد: فضای دهانرا خوشبو مکند، لثه را محکم وآب کمر (ماء النسل) را زیاد وامر مجامعت راتقویت مینماید.
خوردن پیاز دهانرا خوشبو، کمر را محکم، بشره را لطیف میسازد.
پیاز درد ومرض را مبرد وپی را محکم، نیروی راه رفتن را بسیار، آب کمر را زیاد وتب را برطرف مکند.
این فرمایش امام صادق (ع) است که در اول قرن دوم بعد از هجرت یعنی تقریبا هزار وسیصد سال پیش در خاصیت پیاز بیان شده وقتیکه اکتشافات طبی وعلم گیاه شناسی
آنقدر دامنه دار نبود، زمانیکه اصلا پیاز جزء خوراکیها محسوب نمشد.
اما امروز تجارب طبی در حول وحوش نباتات وخواص آنها دور میزندتا باسرار ومانعی که در کمترین طبیعت آنها نهاده شده پی ببرد.
دکتر لاکوفسکی فرانسوی توانست بعد از آزمایشهای بسیار، فوائدی از پیاز خام وعصاره نجوشیدهء آن تقریر کند که مهم تر از همه اثر معتنابه وسریع او در مبارزه و معالجه سرطان است، بلائیکه همیشه در حساب رمز ومعما بوده وتا امروز دانشمندان را در کشف علت خود بزحمت انداخته وروزنهء امیدی از آن گشوده نشده است، دکتر
مزبور مگوید: ما در کشف فوائد سبزیجات پیوسته بکار آزمایش آنها ادامه داده ایم ونتیجه هائیکه بدست آمده ما را امیدوار کرده که پیاز خام در آینده از مهمترین معالجات

طبیعی برای طایفهء از میکروبها محسوب مشود.
دکتر (دامر) گوید در زمان واحد هم غذا وهم دوا است ودکترها آنرا برای استدرار بول وامراض کلیه ومرض استسقاء بکار مبرند وخام خوردنش بهتر است.
دیگری گوید پیاز متضمن موادی است که در تخفیف دردهای بینی وحلق و مجاری تنفس وغیره خیلی موثر است. پیاز برای اعصاب وبیخوابی مفید است ودارای مخمری است که برای هضم مواد نشاسته ای لازم است. پیاز برای گزیدگی زنبور وپشه
ومگس بسیار سودمند است.
اگر چند قطره سرکه روی پیاز رنده شده بریزند وآب آنرا در بینی بچکانند از خون دماغ جلوگیری مکند.
* (هامش) از کتاب طب الصادق وراهنمای تندرستی (*)
پیاز خام
پیاز خام نیز یکی از غذاهای ضد عفونی کننده است ومعده و روده ها را از عفونت گوشت پاك مکند ودارای انسولین نباتی است ومرض قند را معالجه واز ابتلاء بآن جلوگیری مکند.
هر شخص سالم که بخواهد سلامتی خود را حفظ کند باید در ٢٤ ساعت با غذای خود در حدود نیم سیر پیاز بخورد. پیاز دارای گوگرد است وبرای رشد موهای بدن بسیار لازمست.
پیاز دارای ویتامین های مختلف مخصوصا ویتامین (ث) بوده واز رقیق شدن خون جلوگیری مکند. پیاز نابود کننده ضد ویتامین (ب) مباشد که در مغز برنج بوده
وویتامین های بدن را رسوب میدهد.
پیاز دارای فسفر است، غذای مغز ومشوق امور آمیزشی است، پیاز آهك دارد واستخوان بندی ودندان ها را محکم کرده واز نرمی استخوان جلوگیری مکند.
در پیاز آنزیم مخصوصی است که اشك را زیادتر وترشحات داخلی غدد اشك را که ضد سرطان است زیاد مکند. پیاز اشتها بغذا وشهوت را زیاد مکند

---

* اسرار خوراکیها

پیاز عامل تندرستی
وطول عمر است
در (برن) پایتخت سویس، هر سال مدت یك هفته برای پیاز
جشن میگیرند همینکه کامیون های پر از پیاز از نواحی
کوهستانی مجاور بشهر میرسند، بازرگانان وخانه داران
بسوی این کامیونها هجوم میآورند. مدت یك هفته، در خانواده ها ورستورانها هر
غذائی تهیه میشود، مواد اساسی آن پیاز است ودر طول این مدت دسته های پیاز را به
اطراف پنجره ها ودر ورودی خانه ها میبندند وخانمها کلاههای خود را با آن آرایش
میدهند. شب که شد پیازها را بزمین میاندازند واشخاص فقیر آن پیازها را جمع کرده
واز این غذائی که برایگان بدست آنها میرسد ومدت زیادی میتوانند از آن استفاده
نمایند خوشحال ومسرور میشوند.
یك ملت خوشحال وخوشبخت برای این سبزی که اغلب آنرا بعنوان ادویهء خود
بکار
میبریم چنین احترامی را قائل است. طب قدیم در موارد زیادی پیاز را مصرف میکرد.
دیوسکورید طبیب اول یونانی که در قرن اول میلادی میزیست وهمچنین پلین
گیاه شناس معروف روم قدیم که فرهنگ گیاه شناسی او تا امروز هم اهمیت وشهرت
خود را حفظ کرده است، پیاز را عامل بی نظیری در سلامت وطول عمر میدانستند.
بلغاریها پیاز خام را زیاد میخورند ویکی از غذاهای اصلی ومهم آنها نان وپیاز
وفلفل ونمك است. اکنون بین تمام ملل جهان وضع بهداشتی بلغارستان از همه بهتر
است، بیماری سرطان در آن کشور وجود ندارد وتعداد صد ساله ها زیاد میباشد.
اخیرا زنی از اهالی مکزیك بنام (تامارا – وارگو) در شهر تورئو در سن صدو
بیست سالگی فوت کرد، او طول عمر خود را از پیاز میدانست واز سن پانزده
سالگی
هر روز دوازده پیاز خام را میخورد یعنی با هر غذای خود چهار پیاز خام میخورد این
معلومات به بهترین وضعی لزوم مصرف پیاز را در تغذیه تأئید میکند.
پیاز سرشار از ویتامین های (آ)، (ب) و (ث) ودارای آهن، آهك، فسفر،
پتاسیم، سودیم، گوگرد، ید، سیلیس وقند است که مستقیما جذب بدن میشود وبرای
اشخاصی که بیماری قند دارند نیز مضر نیست.

پیاز، بواسطه فسفری که دارد انجام کار فکری را آسان میسازد، بهمین جهت مصرف آن به متفکرین وکسانی که کارهای فکری دارند توصیه شده است، در مورد ضعف وفرسودگی جسمی وعصبی پیاز دارای عمل نیروبخش تقریبا فوری وآنی است،
هضم مواد نشاسته ای را مخصوصا آسان ساخته وشخص را حاضر برای خواب مکند.
اشخاصی که دچار بیخوابی هستند، اگر شبها با غذای خود پیاز بخورند حالشان بهتر شده وخواب زودتر بسراغ آنها خواهد آمد.
پیاز برای بچه هائی که دیر رشد مکنند همچنین برای پیر مردانی که ضعیف شده ومیخواهند تقویت کنند، غذای مقوی ونیروبخشی است، اگر چند برش پیاز خام را در ابتدای غذا با سالاد بخوریم اشتهای ما را تحریك خواهد کرد.
پیاز عفونت های مجاری
تنفس را از بین مبرد
پیاز بواسطه گوگردی که دارد برای خون ضد عفونی است،
گوگرد پیاز وقتی وارد خون شود ودر ریه ها وارد گردد با
عفونتهای مجاری تنفس مثل آستم، ورم گلو، برونشیت، گریپ
وغیره مبارزه مکند.
از پیاز نوشابه ای گوارا میسازند که در موقع ابتلا به گریپ وپس از آن، آنرا مصرف میکنند وبرای تهیه این نوشابه باید دوپیاز متوسط را به قطعات وبرشهای نازکی بریده وآنرا در نیم لیتر آب یك شب خیس کرد وهر روز یك لیوان کوچك در فاصله صرف غذا
وشب موقع خواب از آن مصرف کرد.
مدت معالجه با نوشابه پیاز از بروز گریپ بر حسب شدت مرض از هفت تا بهشت ویك روز تعیین شده است ودر این مدت باید از مصرف غذاهائی که مواد آلبومین حیوانی
دارد مثل گوشت، ماهی وتخم مرغ، شیر، پنیر، پرهیز کرد.
بواسطه گوگردی که پیاز دارد کلیه ها در اثر مواد مضری که از خون دفع مشود متورم نمگردد وکاملا سالم مسمانند، بواسطه همین گوگردی که در پیاز هست، سلسله
اعصاب تجدید قوا مکنند وپوست بدن نیز سالم شده وسموم را از خود دفع مکند.
پیاز بواسطهء یدی که دارد ضد اسکوربوت است وامراضی را که مربوط به سیستم

لنفاوی مباشد مثل ورم غده ها، آبسه های شدید، جوشهای زیر پوست وغیره درمان وبهبود مبخشد.
پیاز سرشار از سیلیس است واین ماده بمقدار خیلی زیاد در بدن موجود وبرای تشکیل ونگهداری استخوان ها وشرائین کاملا لازم است، باشخاصی که مبتلا به راشیتیسم
شده‌اند مصرف آهك را تجویز مکنند تا استخوان های آنها محکم وسفت شود، ولی این نوع معالجه ناقص است زیرا در این مورد آهك باید به سیلیکات دوشو تبدیل شود، تا استخوان ها را محکم کرده وشرائین را نرم ودارای خاصیت ارتجاعی سازد.
پس پیاز چون هم دارای سیلیس وهم دارای آهك است، برای اشخاصی که
مبتلا به تصلب شرائین شده‌اند فوق العاده مفید مباشد.
خوشبختانه غذائی که دارای آهك است ما در دسترس نداریم همینطور آب مشروب ما باید دارای مقداری آهك باشد، ولی اگر آب مشروب ما طوری است که مواد آهکی آن کم است ویا اصلا این مواد را ندارد، باید آب آهکی طبی را تهیه و مصرف کنیم دستور تهیهء این آب چنین است:
در یك شیشه در گشاد صد گرم آهك آب دیده را با چهار لیتر آب باران مخلوط کنید وبهم بزنید بعد بگذارید مدتی بحال خود باقی بماند، سپس آب آنرا ظرف به ظرف کنید ودور بریزید، رسوبی که در ته شیشه مانده است باید وزن کرد وصد برابر
آن، آب جوشیده را بآن اضافه کرده وبهم زد ومدتی بحال خود گذاشته پس از چند ساعت
باید آب آنرا ظرف به ظرف کرد آبی که باین وسیله بدست مآید آب آهکی طبی است
که باید آنرا بمقدار ده گرم با یك لیتر آب مخلوط کرد واگر میل دارید آب لیموی تازه
را هم با آن اضافه نمائید.
پیاز در معالجه کلیه ها
اعجاز مکند
پیاز ادارآور قوی است ودر بیماریهائی که مخصوصا احتیاج
به ادرار زیاد هست مثل حبس البول، سنگ کلیه ومثانه،
ورم ساق پاها، ورم مثانه، پرستات، تشمع کبدی (سیروز)
رماتیسم مفصل وغیره مصرف آن مفید است.

اثر پیاز در بیماری استسقاء قابل توجه است وبرای معالجه این مرض، مرهمی عالی مباشد، اگر خدای نکرده شما هم باین بیماری مبتلا شدید باید سی روز تمام غذای
خود را از سوپ شیر با یك پیاز خام رنده کرده ترتیب بدهید وفقط صبح وظهر وشام این
سوپ را بخورید. بیماری که از این رژیم پیروی بکند روز هشتم که فرا رسید، بهبود محسوسی در حال خود احساس خواهد کرد وروز پانزدهم که شد ادرار زیاد خواهد شد
وروز سی ام شفای کامل نصیب بیمار خواهد گردید.
پیاز سرشار از ویتامین است پس وقتی که مقدار زیادی ادرار دستگاه بدن را مسموم میسازد، از پیاز کمك میگیرند وادرار را بخارج دفع میکنند. ودر چنین مواردی
باید سه یا چهار قاشق قهوه خوری پیاز رنده شده را روی نان مربا ریخت وخورد یا آنرا با سوپ شیر ویا سوپ سبزی مصرف نمود. برای معالجهء کلیه رژیمهای مخصوصی
بکار مبرود که در دوران آن رژیمها فقط آب انگور، لیمو، آب معدنی بکار میبرند و مهمتر از همه رژیم پیاز را مخصوصا در فصل بهار که این میوه ها وجود ندارد بکار می بندند.
رژیم پیاز وقتی تجویز میشود که بدن احتیاج به تخلیه ودفع سموم دارد ویا بافته های بدن اشخاص چاق پر از آب شده وآب آن باید تخلیه گردد، برای معالجه درد کمر، سوختگی دست وپا ودرد کلیه ها، دویست گرم پیاز را در پرس لگوم (ماشین
دستی مخصوص خرد کردن سبزیها) خرد کنید، پوره ای که از خرد کردن پیاز بدست میآید
با صد گرم عسل مخلوط نمائید ودو روز در جای خنکی بگذارید بماند، سپس آنرا صاف کنید وهر روز صبح ناشتا یکفنجان کوچك از آنرا بنوشید اشخاصی که مبتلا به
کسالت کبد هستند اگر این نوشابه را بترتیبی که در بالا طرز تهیه آنرا دادیم وصبح و شب مصرف کنند بزودی بهبود مؤثری در خود خواهند دید.
در یکی از دهات کوچك فرانسه پیر مردیکه با معالجات طبیعی خود بیماران را شفا میبخشید، برای معالجهء سنگ کیسهء صفرا سوپی را تجویز میکند که طرز تهیهء آن
چنین است:

یك پیاز درشت را ریز ریز کنید ودر چهار قاشق سوپخوری روغن زیتون آن را نیم پز کنید وصد وپنجاه گرم آب را بآن بیفزائید وبگذارید ده دقیقه بجوشد، سپس تا گرم است آنرا بنوشید، چند شب متوالی این سوپ را تهیه ومصرف کنید، موقع خواب
که درست دو ساعت باید از مصرف آش پیاز گذشته باشد باید یکفنجان جوشاندهء پوست
سیاه توسه مصرف کنید وبرای تهیه جوشاندهء پوست سیاه توسه باید دو تا پنج گرم پوست
کلفت وخشك سیاه توسه را در صد تا صدوپنجاه گرم آب جوشانید وچهار تا شش ساعت
بگذارید دم بکشد وآب آن سرد شود پس از آن باید صاف وشیرین نموده مصرف کنید.
اگر فردا یا روزهای بعد موقع ادرار احساس درد کردید علامت اینست که
معالجه موثر شده وشن های کیسه صفرا خارج شده است، باز هم در هر حال این معالجه
را تکرار کنید.
سوپ مخصوص پیاز برای کسانیکه نفخ ودرد شکم دارند
هر چند معروف شده است پیاز، دیر هضم مشود ولی بر روی مخاط وغده های شکم عمل مناسب ومفیدیرا انجام میدهد که بهضم ودستگاه هاضمه کمك مکند معمولا
با کمی شکر که موقع پختن روی پیاز مریزند هضم آن را آسان تر میسازد، بدون این که
طعم ومزه آنرا تغییر دهد.
کسانیکه غذا را بسختی هضم مکنند ویا نفخ ودرد شکم دارند اگر چند روز از رژیم زیر پیروی کنند بزودی بهبودی خواهند یافت:
۱ – صبحانه: سوپ پیاز با چند تکه نان ۲ – ناهار: املت پیاز، پورهء پیاز، نان کره مالیده با پیاز خام رنده شده ۳ – شام: طاس کباب پیاز با روغن زیتون وشیره گوشت یا آب نمکدار که موقع کشیدن روی آن سرشیر تازه بریزند ٤ – موقع خواب
چند برش نان که روی آن کره مالیده شده با پیاز رنده شده.
در دهات کوهستان فرانسه معمول است که اگر شبی بعلت مهمانی در خوردن افراط کرده واحتیاج بخالی کردن شکم دارند. فردای آنشب سوپ پیاز مخورند واین

نکته را هم باید در نظر داشت که برای تهیه سوپ پیاز بعنوان دوا نباید پیازها را سوزانید

بلکه باید رنگ آن برگردد وباید آن را با سوپ خورد که صاف نکرده باشند.
برای تهیهء پوره پیاز، باید پیازها را در آب پخت، پس از این که پخته شد، له کرده وکمی نمك به آن زده وکرهء تازه به آن اضافه کرد. این اصل کلی را باید در نظر
گرفت که اگر بخواهند مثانه یا کلیه ها را معالجه کنند، باید پیاز خام مصرف نمایند و
اگر بخواهند معده وروده ها را معالجه نمایند، باید پیاز پخته مصرف نمایند.
کسانی که از خوردن پیاز خام خوششان نمی آید وبآن عادت نکرده‌اند میتوانند پیاز را بقطعات گردی بریده وچند ساعت آن رادر روغن زیتون بخیسانند اشخاصی که
پیاز خام بآنها نمسازد ونمی توانند آن را تحمل کنند باید بطریق زیر عمل نمایند:
یك
پیاز بزرگ را خرد کنند وآن را در آب گرم به خیسانند وصبح ناشتا آب خیسانده را با چند قطره آب لیموی تازه مخلوط کرده وبنوشند.
برای رفع جوش های قرمزی که روی پوست صورت وبدن ظاهر مشود باید پیازی را که در سرکه ریز ریز شده است بآن مالید.
برای از بین بردن زکام باید پیازی را که در لای برگ کلم پیچیده شده ودر خاکستر گرم پخته شده است له کرده ودر جوشانده (شیرین بیان) حل کرده ومصرف
نمود، پیازی که لای خاکستر گرم پخته شود وباکره وروغن زیتون خورده شود گرفتگی
صدا را هم معالجه میکند.
برای رفع شکم روش واسهال. یك مشت پوست پیاز را بادقت بشوئید وآن را در آب مدت ده دقیقه بجوشانید سپس شیرهءآن را با فشار درآورید ومایعی که بدین ترتیب بدست آمد با شکر شیرین کنید وهر روز سه یا چهار بار آن را بخورید.
برای رفع اسهال بچه های شیر خوار باید سه بار، پیاز را خرد کرده ودر یك لیتر آب جوش مدت دو ساعت دم کرده ودمکردهء آن را کم کم به آنها بخورانید تا اسهال آنها
بند بیاید.
اگر شما احساس میکنید خسته هستید، اشتها ندارید چین هائی بر صورتتان افتاده ورنگ چهره تان زرد شده است یك پیاز درشت را که چهار قسمت کرده، در سه

فنجان آب بجوشانید تا پیاز بپزد ویك فنجان آب از آن باقی بماند وصبح ناشتا آن را بنوشید. اگر پیاز را بدوقسمت بکنید وجلو بینی برده وبطور عمیق نفس بکشید حمله اعصاب را متوقف میسازد.
اگر در کنار تختخواب بگذارید پشه ها را از آنجا دور مکنند. اگر روی شقیقه ها بگذارید احتقان خون را برطرف مکند.
اگر روی محل گزیدگی پشه بگذارید تحریك به خارش آن را آرام مکند.
اگر روی محل زخمی که در اثر گاز سگ یاگربه پیدا شده بگذاریم زخم را التیام داده وشفا مبخشد. اگر پیاز را له کنید وکمی نمك به آن بزنید وروی سوختگی بگذارید
فورا درد را ساکت کرده وبعد هیچگونه تاولی بوجود نمی آورد.
اگر گوش شما وزوز مکند. پنبه ای را با آب پیاز تر کنید وآن را در گوش بگذارید بزودی طنین صدای گوش برطرف مشود. در مواقعی که مبتلا بگوش درد شدید
پیاز رادر کوره با خاکستر داغ بپزید وبا کمی کرهء بی نمك مخلوط کرده ودر پارچه
خیلی نازك بریزید واین تامپول را در گوش فرو کنید، پس از چند دقیقه درد گوش آرام مشود، آب پیاز بشکل محلول لك های صورت را برطرف مکند. اگر با آن کمپرس کنند ورم سرمازدگی، ترك پوست وخشکی وخراش پوست را بخوبی معالجه مکند.
ضمادی که از پیاز خام رنده شده درست مکنند اگر بر پائین شکم بگذارید خروج ادرار را آسان میسازد اگر بر روی پیشانی بگذارید سردردهای شدید نیمه سر وسردردهای عصبی را آرام مکند.
اثر شفابخش ضماد پیاز در تب حصبه
در بیماری شاربون IA, charbon که مرضی عفونی است ومیکروب آن معمولا بوسیلهء گزیدن مگس مخصوصی بانسان منتقل مشود وسرایت مکند اگر زیر وروی پاهای بیماری را در ضماد مخلوط پیاز وسیر وگزنه که خرد شده باشد بگذارند حال مریض بزودی بهبود خواهد یافت.

در منتژیت کودکان، در حالی که در انتظار ورود پزشك هستید پاهای بچه را تا قوزك آن در یك کیلو ونیم پیاز سفید که کاملا رنده شده باشد بگذارید پس از نه ساعت
که گذشت خطر بکلی دور خواهد گردید، در اولین عوارض تب های تیفوئیدی، باید پاهای بیمار را تا قوزك پا در سه کیلو پیاز رنده شده خوابانیده ولفاف بندی کرد، این لفاف بندی، عرق زیادی آورده وتب بیمار را قطع مکند.
درباره این نسخه، خانم خواننده ای نامه ای بمن نوشته است که عین آن را در اینجا نقل مکنم:
(من نسخه شما را با علاقه زیادی خواندم وخودم شاهد شفای خارق العاده بیماری بوده‌ام که تازه مبتلا بتیفوئید شده بود وتا چند روز این بیماری در وجود او مخفی بود.
این بیمار پسر عموی من بود که یك روز تب کرده وبستری شد. پزشك که بمعاینهء او پرداخت در روز اول نگفت که او مبتلا به تیفوئید شده است وفردای آن روز
وپس فردای آن روز دوباره به دیدن بیمار آمده وروز چهارم تشخیص داد که تیفوئید است
وتجویز کرد که باید او را به بیمارستان ببریم. عصر همان روز یکی از دوستان خانم مریض بدیدن آمد ووقتی از ناخوشی شوهرش مطلع شد باو گفت، آیا مخواهید نسخهء ساده ای را که پیره زنهای قدیمی آن عمل مکنند عمل کنید، سه کیلو پیاز بگیرید وخوب آن را رنده کنید وبشکل ضماد درآورید واین ضماد را در اطراف پاهای شوهرتان که مریض است ببندید وبه قوزك پا که رسید سر آن را ببندید تا بوی بد
آن خارج نشود، پاها در این ضماد پیاز طوری باید قرار گیرد مثل اینکه در وان آب حمام فرو رفته است. دوائی که دستور تهیه آن بترتیب بالا داده شده بود تهیه گردید.
شب پسر عموی من غرق عرق شد صبح بوی بدی از پیازها بلند شده بود، اما عرق زیاد سبب قطع تب شده بود وقتی پزشك بدیدن او آمد واز جریان اطلاع یافت جز تصدیق درباره اثر شفابخش پیاز نتوانست کاری بکند وحال آنکه در ابتدا نمی – توانست تصور کند که پیاز دارای چنین اثر شفابخش در معالجهء حصبه وتیفوئید است.

این پزشك چون به اثر شفابخش ضماد پیاز معتقد گردید این نوع معالجه را درباره دیگران هم انجام داد واز آن نتیجه گرفت.
اکنون من از شما بدینوسیله تشکر وسپاسگزاری مکنم وامیدوارم بیش از پیش در انجام خدمات اجتماعی نسبت بسلامت وتندرستی مردم موفق وکامیاب باشید).
پیاز مانع سکته مغزی وقلبی مشود
لندن – یك پزشك هندی، به نام (منون) به دنبال تحقیقات دوساله خود در دانشکده پزشکی دانشگاه (نیوکاسل) در انگلستان اعلام کرد که پیاز خام، پخته ویا سرخ کرده از تشکیل
لخته های خون در عروق از بروز سکته مغزی وقلبی جلوگیری منماید.
در شخص سالم بعلت وجود مواد مخصوص خون لخته نمشود، اما وقتی ناراحتی پیش مآید تشکیل (فیبرین) باعث انعقاد خون در عروق مگردد.
مطالعات دانشمند هندی نشان داده که پیاز بهر صورتی که خورده شود جلوی انعقاد خون را مگیرد.
* (هامش) ۱ – اطلاعات – ۱۵ بهمن ۱۳٤۸، شماره – ۱۳۱۱۲ (*)
ضمادهای پیاز
ضمادهای پیاز آب پز با پیازی که در خاکستر داغ پخته شده است، اگر روی کف پا بگذارند وبخوابند برای اشخاصی که مبتلا بامراض قلبی وآستم هستند، مفید ومطبوع است.
همچنین اگر این ضماد را خیلی گرم استعمال کنند، در مورد رساندن آبسه، کورك ودمل های کوچك وبزرگ وزخمهای سوختگی، شفای آنرا تسجیل وبسرعت جلو میاندازد.
در مورد ورم انگشتان اگر آنرا با پوسته نازك پیاز ببندند شفای سریعی نصیب میکند.
برای رفع زگیل، وسط پیاز بزرگی را گود کنید ودر داخل آن گودی مقداری نمك آشپزخانه بریزید تا آنجا بماند وآ ب شود. صبح وشب زگیل را با مایعی که در گودی پیاز شده است بمالید وپوسته های خشك گوشت زگیل را ببرید تا بکلی رفع گردد.

برای رفع درد دندان در گودی دندان پنبه ای آغشته بآب پیاز را جا دهید فورا درد را برطرف مکند، پیازی که بریده شده ومدتی در مجاورت هوا قرار گرفته چیز خطرناکی است وبنابراین پیاز بریده ونصفه را هیچوقت نباید برای مصرف بعدی ذخیره کرد.

دکتر هاوزر برای پوست کندن پیاز واینکه موقع عمل اشك از چشم جاری نشود دستور مدهد، پیاز را زیر آب سرد برده وپوست بکنیم در یك طغار سفالین که پر
از آب است دستها وکارد وپیاز را باید فرو کرده وهمانطور که معمولا پیاز را پوست میکنند، پوست بکنند. در زیر شیر آب جاری که آب آن با فشار زیاد خارج نشود، نیز میتوان همین کار را کرده وپیاز را پوست کند یا اینکه پیاز را پنج دقیقه در آب جوش خیس کنید وبعد آنرا در آب سرد بیندازید. تحریکی که در موقع پوست کندن پیاز
میشود دردهای شدید نیمه سر (میکرن) را برطرف کرده وزکامی را که تازه شروع شده است رفع مکند.

یك پزشك آلمانی بنام دکتر (رکر) Reeker در برگهای سبز پیازچه که بیشتر موقع بهار
پیدا مشود، مقدار زیاد ومهمی ویتامین (ث) کشف کرده است. پس نباید هرگز این برگها
را بدور بریزیم.

برای حفظ پیاز
از برگهای سبز پیازچه میتوانیم سوپی ممتاز تهیه کنیم که
دستور تهیهء آن چنین است:

برگهای پیازچه را در کمی روغن بچرخانید تا رنگ زرد طلائی بخود بگیرد برای هر نفر دو ملاقه آب بآن بیفزائید، نمك فلفل بآن بزنید وبگذارید آهسته آهسته بیست دقیقه بجوشد، بعد بمایعی که میجوشد مقداری ورمیشل (رشته فرنگی نازك مخصوص سوپ) اضافه نمائید. اگر مخواهید اشیاء مسی شما زنگ نزند قلم مو را در
آب پیاز فرو کنید وآنرا روی ظروف مسی بمالید، برای برطرف ساختن زنگهائی که روی اشیاء نیکلی پیدا مشود باید یك پیاز را دو قسمت بکنید وآنرا محکم روی آن بمالید.

برای از بین بردن کرم چوب وحیواناتی که چوب را سوراخ مکنند، باید قسمتهائی که مورد حمله واقع شده است دوازده روز متوالی پیاز بآن مالید. مقدار گل وپیاز له شده مخلوطی را تشکیل میدهد که با آن میتوانید ظرفهای مسی خود را بخوبی پاك کرده، بشوئید.
پیازی که بدونیمه شده است شیشه ها وتیغه کارد وچاقو را که زنگ نازکی روی آن گرفته است پاك مکند. آب پیاز تشکیل مرکبی محبت آمیز میدهد که وقتی با آن روی کاغذ چیزی بنویسند پیدا نیست، همینکه آنرا گرم کنند کلمات ظاهر مگردد.
اگر مرتبا بمرغان خانگی مخصوصا بوقلمون پیاز بدهید سلامت وتندرستی کامل آنها را حفظ خواهید کرد.
در خواص پیاز
بصل (پیاز) بری وبستانی مباشد بری آن در چشمه سارها
وکوه ها بسیار است وطعم برگ وبوی آن بمثل پیاز است و
قوی تر از بستانی است.
بهترین پیازها، پیاز سفید آبدار بزرگ است، طبیعت مجموع پیازها در آخر
درجه سوم گرم ودر درجه سوم خشك با رطوبت فضلیه. خواص پیاز: مفتح سده، یعنی
بازکننده مجرای بدن از اخلاط فاسد ومقوی شهوت غذا وشهوت باه خصوصا پیاز پخته
با گوشت چرب بخورند.
دافع مضرات هوای وبائی وطاعون واختلاف آبها خصوصا در سفرها واول ورود
در شهرستانها خوردن پیاز خام با نان، مدر بول وحیض و (مفتت حصاة) یعنی ادرار بول و
حیض مآورد وسنگ را خرد مکند، لیکن خوردن پیاز تولید خلط مکند مگر در موقع ضرورت پیاز خام بخورند. پیاز پخته کثیر الغذا وملین طبع ومسکن حبشای حامض
یعنی آرق ترش.
پیاز پخته با چربی دنبهء گوسفند برای تنقیه سینه وشش ازاخلاط لزج پیاز پخته با سرکه ویا پیاز ترشی برای یرقان وسپرز وبرانگیختن اشتها وتقویت هاضمه ومنع

غثیان وصفراوی وبلغمی، پیاز تنها بخورند برای مانع ادویه کریهه یعنی دوائی که از خوردن آن کراهت داشته باشند مثل مسهلات وغیره ودافع سموم است، آب پیاز برای
رفع ضرر سگ دیوانه گزیده یعنی سگ حار، خصوصا یك چهار یك آب پیاز در مدت
سه روز خورده شود بغایت مجرب است، بعد از پاك کردن بدن از اخلاط فاسد آب پیاز
در چشم بریزند برای دمعه وحکه وجرب وابتدای نزول آب درچشم نافع است، یعنی آب آمدن وخارش وجوش چشم آب پیاز با عسل برای بیاض وقرحه عین وضعف بصر یعنی لك سفید چشم وضعف چشم وظلمت حادث از رطوبت ومواد غلیظه.
آب پیاز در بینی بکشند پاك کننده دماغ است. بیخ پیاز را بو کنند برای رفع
ضرر وهوای وبائی وتعفن هوا وسده دماغی وتحلیل بخار آب پیاز در گوش بچکانند.
برای رفع ثقل سامعه (سنگینی گوش) وطنین صدای گوش وپاك کردن چرك گوش و تحلیل باد گوش پیاز را بکوبند، فشار بدهند آب آنرا مقدار ده مثقال إلی ۲۰ مثقال بحسب
ضعف وشدت مرض بخورند.
برای رفع سمیت عقرب گزیده (پیاز را بکوبند بر محل نیش عقرب ضماد کنند نافع است).
پیاز کوبیده جاذب خون بظاهر جلد بدن ونیکوئی رنگ صورت. پیاز
کوبیده با عسل ونمك وباروت برای رفع برص (باروت آنست که در تفنگ مصرف می شود) وزگیل وقروح شهدیه پیاز با موی آدم بر زخم سگ دیوانه گزیده ضماد کنند
نافع است وبهمین دستور با نمك وسداب وعسل برای زگیل برآمده ثالیل، پیاز پخته با انجیر برای عقرب گزیده وزنبور گزیده نافع است.

فوائد وخواص انگور
انگور پی را محکم مکند، درد را برطرف وروح را با نشاط میسازد، حضرت نوح یا پیغمبر دیگری از پیامبران بسوی خداوند از غم واندوه شکایت کرد، دستور رسید
که انگور بخور انگور سه عمل مفید وموثر در مزاج دارد: مسهل وملین معده است، پاك کننده خون ومغذی بدنست.
طبیعت انواع انگور
با قوهء مختلفه
مطلق انگور رسیده شیرین در آخر اول گرم وتر وبعضی بسیار
شیرین آنرا تا درجه ۲، گرم وتر دانسته‌اند، خواص انگور
جالی ومنضج وسریع الانحدار (بسرعت از معده رد مشود) و
کثیر الغذا، چسبندگی زیاد دارد وبهترین میوه ها است در غذائیت وتولید خون صالح و
معدل امزجه غلیظ ومطفی (خاموش کننده آتش خون) ودافع مواد سوداویه واحتراقیه (خلط سوخته)، مصلح حال صدر سینه وریه ومسمن (فربه کنندهء) بدن وزیاد کننده پیه گرده. هر گاه آب انگور را بخورند وپوست انگور را میل نکنند مضر معده رطبه ریحیه ومولد ریاح (معده رطوبتی که باد هم داشته باشد) مصلح زیره وبادیان، مضر سده
جگر وطحال وقولنج ریحی گرده، مصلح آن تخم کرفس وملین طبع است ومورث تشنگی
مصلح آن سکنجبین وغذاهای ترش، آب سرد بالای میوه ها خوردن ضرر دارد، مخصوصا
انگور که آب سرد بالای آن بخورند بسیار مفسد آن مباشد ومورث استسقاء وتبهای عفن است.

طب الصادق

انگور از درخت که چیده مشود یکروز یا دو روز بماند بعد میل کنند که غذای اول هضم شده باشد، بعد انگور میل کنند، انگور تازه نفاخ وملین است.
انگور پوست نازك پژمرده یعنی مانده کثیر الغذاتر از انجیر است ونفخ آن کمتر ومقوی بدن وفربه کننده خون خوب ومنضج وملین وجهت ناقهین وتبهای کهنه که از
سردی باشد نافع. آب انگور، سریع النفوذ والانحدار است، برای امراض سینه وریه باید که آب آنرا بمکند بخورند وپوست آنرا نخورند.
انگور واثرات مفید آن
بعد از سیب که شاه میوه ها نام دارد، انگور مفیدترین میوه ها
است، ترشی خون را از بین مبرد واز این حیث هر کیلوی
آن معادل یك لیتر آب معدنی ویشی مباشد. این آب شش گرم در لیتر جوش شیرین دارد،
انگور حرارت بدن را تأمین منماید واز این حیث هر کیلو انگور معادل دو کیلو گوشت مباشد.
انگور دفع کنندهء سموم بدن است واز این حیث هر کیلوی آن معادل یك لیتر شیر است. بعلت داشتن پتاسیم مقوی قلب است وبعلت داشتن آهك از نرمی استخوان
جلوگیری مکند.
بعلت داشتن آهن ومنگنز ومنیزی برای خون مفید بوده، داروی کم خونی
است کلرور دوسدیم کم دارد وبعلت داشتن خاصیت ضد سم وضد (اوره) بهترین درمان
مبتلایان به اوره مباشد. ملین است وتخمیرات روده را کم مکند، صفرا را رقیق میکند ومعالج زیادی گلسترل خون است.
آب انگور هم چاق مکند وهم لاغر، هر کس زیاد چاق است، علاجش خوردن انگور وهرکس زیاد لاغر است درمانش خوردن انگور مباشد. میوه نارس آن، غوره نام دارد، ترشی آن بهترین معالجه روماتیسم وسیاتیك است.
آب غوره درمان چاقی زیاد مشود، آب غوره بلوغ دختران را جلو میاندازد و قاعده را باز مکند. افراط در خوردن آن برای زنان آبستن خوب نیست.
انگور ایران مرغوبتر از سایر انگورهاست وانواع آن زیاد است. انگور عسگری

قندش کمتر از سایر انگورهاست، باین جهت شراب نمشود وهر موقع آنراتخمیر نمایند
بجای شراب، سرکه عمل مآید فقط با مویز آن میتوان شراب درست کرد، زیرا در روی پوست آن دیاستازی موجود است که سلولز آن را پس از مدتی بقند تبدیل مکند بدیهی
است این دیاستاز در سایر انگورها هم موجود است ویك حبه کشمش تقریبا دوبرابر حبه
انگور قند دارد.
انگور مازندران مویز نمشود ولی سرکه اش فوق العاده ترش است. انگور اثری از ید وارسنیك دارد وباین جهة برای غدد مخصوصا سیب آدم مفید مباشد.
انگور دارای ویتامین های (آ) و (ب) مباشد وخواص آنها را دارد. از انگور سرکه تهیه منمایند. اگر خیار سبز را وسط تفالهء سرکه انگور گذارند سبزی خود را حفظ مکند وترشی خیاری که باین ترتیب بدست مآید از ترشی های که کات کبود
دارد خوشرنگ تر بوده وضرر آنرا ندارد.
آب انگور پوست بدن رانرم مکند وافزودن آن به ماسکهای زیبائی فوائد بسیار دارد. آب انگور ادرار را زیاد مکند، معالج نقرس است، خون را پاك میکند وسینه را نرم میسازد وبعلت داشتن ویتامین های (ب)، دادن آن بکودکان لازم و
مفید مباشد.
آب انگور، شیر را هم زیاد مکند خلاصه خوردن آن برای اشخاص عادی، اشخاص چاق، اشخاص لاغر، زنان آبستن، زنان بچه شیرده واطفال شیرخوار وخلاصه
جز برای مبتلایان بمرض قند، برای همه مفید وبی ضرر است.
چرا انگور بیش از سایر میوه ها دارای ویتامین است؟
انگوری که خوب رسیده باشد، بیش از همهء میوه ها، سرشار از ویتامین (آ)، (ب) و (ث) است، از طرف دیگر دارای مقدار زیادی قند است، چنانکه از یك کیلو انگور از صد وبیست تا صدوپنجاه گرم قند استخراج کرده‌اند.
هم چنین انگور دارای مقدار زیادی مواد چربی، آلبومین وتانن است، انگور

دارای آهن است وآهن انگور سیاه بیش از آهن انگور سفید است. این میوه، علاوه بر آهن، دارای کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، ید، منگنز وارسنیك مباشد، این موضوع مهم وقابل توجه ویادآوری است که قند انگور ماده ای است که برای تشکیل
سرم خون فوق العاده مفید ومؤثر است.
دکتر (ژی پوسل) در مورد خاصیت انگور، در معالجهء کم خونی وضعف عمومی بدن از زن جوانی حکایت مکند که در اثر شغل وحرفه خسته کننده اش لاغر شده وروز
بروز وزنش کم مشد وقوایش رو بسستی منهاد، بحدی که خود را در وضعی دید که
دیگر نتوانست حرفه سابق خود را ادامه دهد ناچار بمرخصی رفت ودر هنگام مرخصی
چون موقع انگور چینی بود وکارگر هم برای انگور چینی کم بود، او داوطلب کار در
مزارع انگور شد ودر آنجا، هم کار میکرد وهم مقدار زیادی انگور مخورد.
در اثر این عمل وزن طبیعی خود را بدست آورده وبکلی از سستی وضعف وناتوانی سابق بدر آمد.
دکتر کویه عقیده دارد: انگور دارای خواص رادیو آکتیویته است وصبح اثر و خاصیت آن بیش از مواقع دیگر مباشد. هضم انگور آسان وارزش غذائی آن مساوی وشاید زیادتر از ارزش غذائی شیر مادر است وچنانکه میدانید شیر مادر تنها غذائی است که از لحاظ مواد غذائی کامل، طبیعت در دسترس بچه نهاده است وهیچگونه مواد سمی ندارد وبسیار سهل الهضم مباشد.
چون انگور دارای مقدار زیادی مواد قندی وآهن است، برای بدن بسیار قوی وپر انرژی مباشد، مصرف آن بر خلاف گوشت مقدار اسید اوریك را در بدن افزایش
نمیدهد.
انگور، املاح معدنی بدن را زیاد مکند، ادرار مآورد وملین است بهمین جهت است که مصرف انگور را برای امزجه وطبایعی که صفراوی ودموی هستند، خانمهائی که وضع حمل کرده‌اند وکسانیکه تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند تجویز میکنند.

رژیم انگور برای معالجهء روماتیسم
انگور، برای کم خونی ومسمومیت بدن در مقابل خستگی یا سوء تغذیه، سوء هضم، درد مفاصل، روماتیسم، انسداد مجرای طحال وکبد، ورم امعاء، استسقاء، یبوست، بسیار مفید است. در مورد یبوست وخشکی مزاج باید صبح ناشتا، مقدار زیادی
از آنرا با هسته وپوست بشرطی که با احتیاط ودقت جویده شود، خورد.
باغستانهای انگور وقتی با گوگرد سم پاشی مشود میوهء آن مقداری (سولفات مس) را در خود نگه میدارد واین مادهء شیمیائی، سمی قوی است، شرط احتیاط اینست که
انگور را در موقع خوردن جلو آب جاری بگیرند وبشویند تا بکلی آثار سمی که بر آن باقیمانده برطرف گردد.
معمول اینست که انگور را در ظرفی پر از آب فرو مکنند ودر مآورند وحال آنکه این ترتیب برای شستن انگور کامل نیست وباید حتما آنرا زیر شیر یا آب جاری گرفت وشست تا بخوبی شسته شود.
باید از خوردن انگورهای سبز ونرسیده خودداری کرد، زیرا مواد مضره در این نوع انگور است که در شکم وروده ها ایجاد اختلالات گوناگون مکند.
اگر کشمش را در مدتی طولانی در آب بجوشانند، جوشانده ای بدست میدهد که برای سینه مفید است وبرای درمان ومعالجه تمام امراض ریوی نیز مصرف مگردد وفایده مبخشد.
هسته های انگور را اگر بکوبند وبا عسل مخلوط کنند وبکسانیکه دچار دیسانتری * (هامش) ۱ – دیسانتری (ذوسنطاریا) اسهال خونی، بیماری واگیر که بوسیلهء میکروب با انگل
مخصوصی تولید وباعث پیچش شکم ودل درد واسهال خونی مگردد، میکروب آن در ژاپن کشف
شده وبتوسط مگس یا چیزهای آلوده بمیکرب سرایت مکند معالجهء آن با گرم نگاهداشتن
شکم واستراحت وپرهیز از گوشت وچربی ومیوه وخوردن مسهل ولیموناد ودوغ وماست
ولعاب آش برنج وتزریق سرم ضد دیسانتری وانژکسیون امتین صورت مگرفت.
از کتاب فرهنگ عمید – ص ۵۵ (*)
وخلط خون شده‌اند بخورانند بیماری آنها را معالجه مکند.

در بیماریهای زیادی که در اثر مسمومیت بدن تولید شده است معالجه ورژیم با انگور را توصیه کرده‌اند، مخصوصا در بیماریهای یبوست عوارض رماتیسم، چاقی، سوء هضم، بواسیر، کم خونی، عصبانیت، انسداد مجرای طحال وکبد باید رژیم انگور
گرفته شود. تا ممکن است این رژیم باید در موقع انگور چینی ودر باغستان انگور عملی شود تا در عین اینکه انگورهای تازه مصرف مشود، از هوای پاك وخالص آنجا نیز استفاده گردد، زیرا در چنین وضعی شخص بخودی خود مقداری راه را در هوای آزاد پیاده روی مکند وخود این پیاده روی وحرکت نیز در تأمین تندرستی تأثیر بسزائی
دارد، طول مدت رژیم انگور بیش از مقدار مصرف آن مؤثر است، زیرا مشکل است مقداریرا که باید هر کس مصرف کند در اینجا تعیین کرد ومقدار مصرف انگور در گرفتن رژیم انگور بستگی بیماری وشخص بیمار دارد ودر این مورد بیماران باید حتما با پزشکان مخصوص خود مشاوره کنند، بعلاوه گرفتن رژیم میوه مثل رژیم آب معدنی عوارض واختلالاتی را بوجود مآورد که هیچوقت بدون نظارت وکنترل پزشك
نباید بآن دست زد.
چگونه خانمها برای زیبائی خود از انگور کمك مگیرند؟
دکتر گیلورد هاوزر در کتاب های معروف خود از رژیم انگور هم اسم مبرد و آنرا تحت نظر پزشك متخصص مفید میداند واز کلینیك مخصوصی نام مبرد که در (مرانو) ایتالیا تأسیس شده وانواع امراض وبیماریها را در آنجا فقط با گرفتن رژیم انگور معالجه ودرمان مکنند.
در بیماری نقرس، رماتیسم وسنگ کلیه ومثانه معالجهء معمولی با آب انگور در هر روز سه لیوان کوچك است که باید در طول روز در ساعت هائی که فاصلهء زیادی با صرف
غذا دارد نوشید.
در مورد معالجهء چاقی باید هر روز ۲ روز متوالی در ۱۰ روز یك کیلو و ۲۰۰ گرم انگور را بدون هیچ غذای دیگری مصرف کرد. بدین ترتیب بعد از یکماه یعنی بعد

از ۳ دورهء ۱۰ روزه معالجهء با انگور شخص چاق را که رژیم لاغری گرفته است بدون هیچ
عارضه واختلالی یك کیلو ونیم تا دو کیلو لاغر خواهد کرد.
انگور مقدار زیادی آهن دارد، بهمین جهت است که مصرف آن در مورد زنان آبستن ومادران آینده چون میوه های دیگری که آهن دارند مثل سیب، گلابی، انگور فرنگی، گیلاس وآلبالو، توت فرنگی، موز توصیه مشود. آهن این میوه ها در کبد نطفه جمع شده واز آنجا بمصرف گلبول های قرمز خون مرسد.
آب انگور بشکل محلول پوست را روشن کرده وتقویت مکند. خانمها هم اگر میخواهند پوست چهره شان تقویت شود. باید یك قطعهء پنبه را در آب أنگور بزنند و
آنرا به پوست صورت خود بمالند وده دقیقه صبر کنند تا خشك شود، سپس با آب نیمگرم
که یك گرد جوش شیرین در آن ریختهاند صورتشان را بشویند.
دم کردهء برگ خشك درخت انگور (مو) بمقدار بیست وپنج گرم در یك لیتر آب در مورد اسهال، حبس البول ویرقان تعیین گردیده بشکل محلول، ورم چشم را معالجه
ودرمان مکند.
از انگور پماد عالی وممتازی برای لبها میسازند که طرز تهیه آن چنین است:
که باید سی گرم انگور را با بیست وپنج گرم کره ودوازده گرم موم زرد وده گرم ریشهء
شنگار
* (هامش) ۱ – شنگار گیاهی است مخصوص نواحی مدیترانه که مصرف آن در تهیه این پماد فقط
برای رنگین کردن آن تعیین شده واگر شما دسترسی بآن ندارید میتوانید از آن صرف نظر کنید.
(مترجم) (*)
مخلوط کرده در ظرفی چینی ویا بدل چینی ریخت وروی آتش گذاشت تا بخوبی بپزد وآب آن بخار شده وبشکل پماد درآید.
کسانیکه رماتیسم وسیاتیك دارند وقتی بحمام مروند وقتی از (وان) بیرون آمدند میتوانند تفاله های انگور را ببدن خود بمالند ومدتی بنشینند ودوباره بدن خود را بشویند، مالیدن تفاله های انگور نتایج خوبی دارد.

برای معالجهء دمل وکورك وانواع آبسه های چرکی
برای معالجهء دمل وکورك وانواع آبسه های چرکی باید خاکستر چوب مو را در آب ریخته ویکساعت آنرا روی آتش ملایمی گذاشت تا بجوشد سپس آنرا صاف کرده
وکمپرس کرد.
هنگام بهار وقتی شاخه های زیادی درخت مو را میزنند از مقطع آن مایعی بیرنگ، بی بو وبی طعم خارج مشود که معروف به (اشك مو) مباشد این مایع را بشکل محلول برای معالجهء چشم درد وبصورت کمپرس برای التیام انواع زخمها بکار مبرند.
اگر یك گیلاس اشك مو را بکسیکه در اثر افراط در نوشابه خواری مست شده است بنوشانند فورا مستی او برطرف مگردد.
کسانیکه سنگ کلیه ویا سنگ مثانه دارند اگر هر روز صبح ناشتا یك قاشق قهوه خوری اشك مو را بخورند سنگ کلیه ویا مثانهء آنها برطرف خواهد شد.
خواص موم روغن انگور
با آب انگور پمادی درست مکنند که برای نرم کردن پوست
فوق العاده مفید وموثر است وبنام 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 وگرم کرده وهر وقت لازم شد از آن مصرف کرد.
انگور تازه را بطریق زیر میتوان برای مدتی طولانی نگهداری کرد
در جعبهء کوچکی یك طبقه کلفت خاك اره بریزید وروی آنرا خوشه های انگور بچینید ومواظب باشید که تو رگه های انگور پوسیده وخراب نباشد اگر دانه های انگور
خراب بود آنها را جدا کنید ودوباره خاك اره بریزید وجعبه را تکان دهید تا خاك اره خوب در لابلای آن قرار گیرد وسپس روی آنرا یك طبقه دیگر خوشه انگور بچینید ودوباره خاك اره بریزید وجعبه را در جای خشکی نگهداری کنید.
کشمش
انگور را وقتی خشك کنند کشمش مشود، کشمش غذائی
پرقوت مباشد که در صف غذاهای پر انرژی درجه اول قرار

گرفته است. تقریبا تمام آبی که در انگور تازه وجود دارد وقتی بصورت کشمش در
–
میآید آب آن تبدیل به قند وهیدرات دوکسرین (مواد نشاسته ای) مشود، کشمش
غذائی است که حجم آن کم ولی مواد مغذی آن فوق العاده زیاد مباشد بهمین
جهت
است که در فصل زمستان که بدن احتیاج زیادی به کالری دارد، مصرف آن تجویز
میگردد.
کشمش تقریبا تمام خواصی را که انگور تازه دارد در خود حفظ مکند.
بعلاوه کشمش برای سینه مفید است ودرد سینه را تسکین میدهد کشمش را
همانطور
که هست میتوان خورد ویا آن را با نان شیرینی ویا غذا مخلوط کرد.
کشمش برای بچه ها مفیدترین شیرینی است بشرطی که بآنها توصیه کنید خوب
بجوند ونجویده نبلعند.
انگور یکی از میوه های بسیار مفید است بقدری عوامل مؤثر دارد که میتوان
آن را یك داروخانه طبیعی نامید. انگور یك عامل اصلی برای بازگشت نیروی
عضلات
است برای سلسله اعصاب یك غذا محسوب مشود.
* (هامش) اسرار خوراکیها (*)
انگور پی را محکم مکند، درد را برطرف وروح را با نشاط میسازد. انگور
یك تصفیه کننده خون وملین مزاج است ومیتوان آن را یکی از بهترین میوه ها دانست
وقتی انگور را بسوزانیم خاکستر آن ٦٠ درصد پتاسیم دارد علاوه بر پتاسیم فلزات
دیگری از قبیل آهك ومنیزی، اکسید، آهن، منگنز، کلر وسیلیس در آن دیده
میشود، هفده درصد اسید فسفریك را باید به مواد فوق الذکر افزود، غیر از فلزات
دارای مقداری قند وتانن نیز هست که باعث تقویت مباشد. علاوه بر این، مواد
معدنی طبیعی، نباید فراموش کرد که انگور عوامل زنده ی متعددی دارد که اکنون
بطور مختصر بآنها اشاره منمایم:
١ – دیاستازها – این عوامل که روی پوست انگور زندگانی مکنند کمك
خوبی برای لوله هاضمه مباشند.

۲ – ویتامین ها مخصوصا ویتامین (ب ۲).
۳ – مواد رادیو آکتیو، حالا با اصرار زیاد میتوانیم بگوئیم انگور یك غذای کامل است، به عضلات نیرو مبخشد ویك غذای ذخیره ای است وقندش در کبد وعضلات
ذخیره مشود.
برای همه مخصوصا زنان، کودکان وپیران انگور وآب انگور توصیه شده است، کسی که سلامتی اش را دوست دارد نباید از خوردن انگور غافل شود وباید آن را
بمقدار کافی بخورد.
ای مادر! اگر فرزند خود را دوست داری او را عادت بده که انگور بخورد تا همیشه سالم باشد. بخاطر داشته باشید که وحشتناکترین امراض یعنی سرطان با انگور ممکن است معالجه شود.
فراموش نکنید که سالی یك مرتبه یعنی در فصل انگور بیست روز مرتبا بطور صبحانه فقط انگور بخورید وتا ظهر غذای دیگر میل ننمائید، این تبرید با انگور فوائد زیادی دارد که بعدا شرح خواهیم داد.
انگور را به الکل تبدیل نکنید این یك جنایت است بلکه بجای تبدیل آن را خشك کنید وکشمش آن را زمستان وبهار بخورید وباطفالتان بخورانید. در هر موقع سال بخواهید متوانید انگور با کشمش بدست آورید وبخورید.
آب انگور تازه که خودتان کشیده باشید برای اشخاص کسل برای مبتلایان به یادیامان وامراض قلبی بسیار نافع است، ولی از آب انگورهای تجارتی حذر نمائید.
کشمش
در اثر خشك شدن انگور مقداری از سلولز وآب آن تحت تأثیر دیاستازها که روی پوست موجود است به قند تبدیل
شده وآن را سرچشمه نیرو میسازد.
انگور در اثر خشك شدن وکشمش گردیدن هیچیك از خواص خود را از دست نمیدهد وبرعکس چنانکه گفتیم قندش زیادتر واثر نیروبخش آن بیشتر شده وخاصیت نرم کننده ی سینه را پیدا منماید اگر آن را همراه سایر میوه ها بخوریم منافع بیشتری

خواهیم داشت. کشمش در شیرینی سازی نیز مصرف مشود واز زهر قند سفید میکاهد.
چنانچه گفتیم آب انگور تازه برای رفع کسالت وفشار اعصاب بسیار نافع است وهمچنین برای کم خونی، زیادی اورهء خون، باد یامان مفید مباشد.
خاصیت غذائی
انگور یا کشمش غذائی است که هضم آن برای انسان بسیار
ساده وآسان است، زیرا قند انگور بدون تغییر وتبدیل
وارد خون مشود وبدن برای هضم آن زحمتی ندارد، در صورتیکه سایر مواد قندی ونشاسته ای این طور نیستند. ترشی آن عبور آن را از معده به روده ها آسان مکند، در صورتیکه برای سایر غذاها ترشی جهاز هاضمه باعث حرکات دودی شده وغذاها را
از معده رد منمایند. در اثر ورود قند انگور بخون، مواد مولد نیرو بوجود مآید که ماهیچه ها بوسیله آنها کار مکنند.
ببیمارانیکه قدرت خوردن غذا ندارند آب قند انگور را تزریق منمایند و
مدتی بیمار را بدون غذا نگاهداری مکنند. در اثر خوردن انگور یك تخلیه کامل معده، یك عمل زیاد شدن ادرار ودر نتیجه یك عمل کم شدن اوره وترشی ادرار، یك ذخیره مواد ازته وقندی، زیاد شدن ترشحات صفرا ویك عمل اکسید اسیون بوجود میآید.
بعقیده یکی از پزشکان معروف انگور از اعمال زیر جلوگیری مکند: ترش
کردن وتخامه نمودن، سوء هاضمه، خون ریزی، پیدا شدن سنگ در کبد ومثانه، مسمومیت مزمن جیوه وسرب، بعضی از امراض جلدی، بعضی از انواع سل ریوی، باد مفاصل. انگور پاك کننده ی بقایای تغذیهء بد از معده وروده ها است، زیرا آنها را
میسوزاند ونتیجه خوب میدهد.
اثر درمانی انگور
اثر درمانی انگور روی روماتیسم، امراض شریانی ووریدی
نقرس، فشار خون، زیاد شدن اوره خون مسلم است. انگور
محرك اعمال کبد است.
این روزها در اثر رواج شیر خشك، در اطفال امراض کبدی زیاد دیده مشود و

از این رو توصیه منمائیم که دادن آب انگور را باطفال شیرخوار فراموش نکنید.
تبرید با انگور
یك تبرید سالیانه با انگور برای همه سفارش شده است
مخصوصا برای مبتلایان بامراض کم خونی، امراض عصبی،
کسانیکه روزهای نقاهت را میگذرانند، سوء هاضمه دارها وهمچنین برای امراض زنانه وزنانیکه خون ریزی دارند ونیز برای مبتلایان به چاقی ونقرسیها لازم میباشد
تبرید با انگور کلیه ورم ها والتهابها را تسکین میدهد وبزرگی کبد وطحال را معالجه میکند.
یك دوره تبرید شدید انگور، برای معالجه جنون خمری نتایج بسیار خوب میدهد. تبرید با انگور برای اغنیا وفقرا هر دو لازم وعملی است.
تبرید با انگور را باید اینطور شرح داد، تا نتیجه ی بیشتری گرفت وضرری نداشته باشد: بهترین انگور برای تبرید انگور یاقوتی یا انگورهای قرمز وسیاهی است که پوستش نازك باشد. دورهء تبرید معمولا پنج هفته است، ولی بعد از این دوره میتوان آنرا روزانه باخوردن مختصری انگور کش داد.
در هفتهء اول انگور را جانشین صبحانه نمائید وروزانه حداکثر ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم انگور را با پوست وهسته میل نمائید وتا ظهر هیچ نخورید.
هفته ی دوم صبحانه وشامتان انگور باشد وآنرا تا حدیکه میل دارید بخورید ولی مواظب باشید پرخوری ننمائید.
هفتهء سوم در شبانه روز چهار مرتبه ساعت ۸ صبح، ساعت ۱۰، ۱۳ و ۱۹ انگور بخورید وغذای دیگری جز نان نخورید.
هفتهء چهارم مثل هفتهء دوم وهفتهء پنجم مثل هفتهء اول رفتار نمائید. پنج هفته برای دورهء تبرید شدید است وچنانچه عملا دیده ایم مبتلایان به تریاك را هم معالجه مینماید.
انگور را قبل از خوردن با آب تمیز بشوئید، زیرا اخیرا درخت مو را با کات کبود سمپاشی مینمایند. بعد بگذارید آبش چکیده وخشك شود، سپس آنرا یواش

یواش بجوید وچنانچه گفتیم پوست وهسته آنرا نیز بخورید، زیرا برای هضم بسیار نافع است ومعده را جارو میکند هرگز زیاد نخورید مخصوصا یك مرتبه شروع بخوردن
مقدار زیاد انگور نکنید، زیرا زیاد خوردن انگور، انعکاس سختی روی کبد ومعده دارد وحتی ممکن است بانسداد روده ومعده ختم شود. از همه مهمتر اینکه کسیکه زیاد انگور بخورد از خوردن انگور زده مشود، نمتواند دروه ی تبرید را ادامه دهد.
بهتر این است که این تبرید را هنگام تعطیل سالیانه ودر دهات انجام دهید،
صبح زود خودتان بباغ رفته با دست خود به چینید وهمانطور که روی خوشه است میل
نمائید مشروط بر اینکه سمپاشی نشده باشد.
اگر نمتوانید یك دوره ی شدید تبرید را انجام دهید فقط یکماه صبحانه ی خود را به انگور اختصاص دهید وتا ظهر غذای دیگری نخورید ضمنا هرگز تبرید با آب
انگور را بشما تصویه نمکنیم.
زنهای بچه شیرده وآنهائیکه مرض قند دارند، فقط باید انگور را بطور صبحانه میل نمایند ضمنا باید بدانید که این عمل شیر را بحد اعلی زیاد میکند.
انگور یك غذای کامل است وآنچه یك غذای کامل باید داشته باشد در انگور جمع است ومیتوان با نان وانگور مدتی زندگی کرد، بدبختانه این روزها بجای آنکه از این غذای
سلامت بخش استفاده نمایند، آنرا میگذارند وبصورت دشمن انسان درآورده میخورند
وسلولهای بدنشان را مسموم میکنند.
انگور تشعشع خورشید است، آنرا گرامی دارید وبصورت سم درنیاورید، باید سعی کرد همیشه مخصوصا در فصلش انگور را با غذا خورد زیرا برای سلامتی این میوه خیلی لازم است یك ملین ویك پاك کننده ی طبیعی است واز همه مهمتر یك غذای
عالی برای سلسله ی اعصاب است وتقویت کننده نیروی عضلات میباشد.
باز تکرار میکنیم ومجددا میگوئیم که انگور یك غذای کامل است که باید برای آن مقام شامخی در اولین سطر مواد غذائی تهیه کرد.
بایستی انگور ومویز را جانشین شیرینی های مصنوعی که این روزها معمول شده

است نمائیم.
در نتیجه ی آزمایشهای علمی ثابت شده است که این میوه قند دارد، ولی قندش با قند چغندر ونیشکر فرق دارد وبدون تغییر وتبدیلی وارد خون مشود وبکار شروع میکند وهیچ زحمتی برا اعضاء بدن ندارد.
مواد مغذیش چنانچه گفتیم خیلی متعدد است ودر آن املاح، پتاسیم وآهك و فسفات وکلسیم وفسفات دوپتاس پیدا شده است، انواع انگورهای ایران زیاد است و در اکثر آنها منگنز ومنیزیم بمقدار زیاد دیده مشود، بعلاوه دارای آهن، سود، کلرور برمور، اکسید دوفرو واکسید دومنگنز، سیلیس وآثاری از برم وید وارسنیك دارند، حالا خودتان قضاوت کنید این میوه است یا یك داروخانه طبیعی؟
انگور ترشی خون را از بین مبرد واز این حیث هر کیلوی آن معادل شش گرم جوش شیرین است.
انگور دوبرابر گوشت در بدن حرارت تولید منماید وبرخلاف گوشت سمیت ندارد وبرعکس ضد سم است وهر کیلوی آن معادل یك لیتر خاصیت ضد سمی دارد.
انگور صفرا را رقیق مکند ودرمان زیادی گلسترل خون است، انگور هم چاق مکند وهم لاغر، درمان غم واندوه.
در خبر است که حضرت نوح (ع) از خداوند پرسید (چه کنم تا غم واندوهم بر طرف شود از طرف خداوند وحی رسید، انگور بخور زیرا غم را زائل مکند).
من نمدانم این خبر تا چه اندازه مقرون بحقیقت است فقط میدانم که انگور پتاسیم دارد واین فلز مفرح است وتپش قلب را که موجد غم واندوه است معالجه منماید
واز طرفی دیگر دارای فسفاتهای زیادی است که غذای مغز وسلسله اعصاب است وکسی
که اعصاب قوی داشته باشد بر غم مسلط مشود.
دیگر آنکه دارای کلسیم است وکمبود کلسیم تولید غم واندوه منماید، چنانچه یکی از علائم مبتلا بمرض سل، غم واندوه فراوان است واین موقعی است که کلسیم بدن

کم مشود واندوه بر شخص، چیره مگردد.
اقسام انگور
انگور اقسام مختلف دارد وبواسطه اینکه گلوکز وبی تار –
ترات دوپطاس مباشد پیشاب آور خوبی است وبواسطهء گلوکز
مقوی مباشد.
پوست حبه انگور بعلت تانن طعم گس دارد وبعقیدهء بعضی در سطح داخلی پوست
انگور دیاستازهائی موجود است که سلولز آن را متدرجا تبدیل بگلوکز مکند، پس
کشمش سلولزش کمتر از خود انگور است واین انگور خشك شده که بنام کشمش
سبز
نامیده مشود، برای بیماریهای معده خوب است ومقوی نیز مباشد، کشمش سبز
ایران
مشهور عالم است.
یك کیلو آب انگور ۹۰۰ کالری حرارت میدهد، انگور از مواد ازته فقیر است و
مقدار کلرور دوسدیم (نمك طعام) آن خیلی کم است انگور بواسطه ترکیب شیمیائی
خود
خاصیت زیاد کردن ادرار ودفع سمومات وکم کردن اسیدیته واسید اوریك را دارد
تلیین مزاج میدهد، فرمانتاسیون روده را کم مکند، عمل هاضمه وترشح کبد را زیاد
مینماید، مقوی قلب مباشد وعوارض فشار خون را کم مکند ودر معالجهء بیماری
های
جلدی که از بدن کار هاضمه پیدا شده مؤثر است.
انگور ترشحات بدن را قلیائی مکند یك کیلوگرم آب انگور مساوی ٦ گرم بی –
کربنات دوسود است، بواسطه این خواص است که بعضی ها رژیم انگور را تجویز
مینمایند میرزا نعیم شاعر اصفهانی مگوید:
طارم پیچان تاك، سپهر آیین بود * خوشهء انگور او، سهیل وپروین بود
بشاخ نیلوفری دسته نسرین بود * یا بکف شیخ شهر، سبحه سیمین بود
یا بگلوی عجوز، عقد درشاهوار

سبزیها ومیوه های شفابخش.

انگور فرنگی
میوهء گیاهی است که بزبان لاتین (ریب روبروم) نامیده مشود،
این میوه قرمز رنگ وآبدار وترش مزه است واز آن شربت
ومربا تهیه مشود، رنگ سفید وسیاه این میوه نیز وجود دارد. در صد گرم آن مواد
زیر یافت مشود:
آب ۸۰ - ۸۷ گرم، مواد ازته ۱ - ۸۸ % گرم، مواد چربی ۵۰ % - ۵۳ %
گرم، مواد
هیدروکربنه ۸ / ٦ - ٥ / ۱۳ گرم، سلولز ۷۱ / ۲ گرم، خاکستر ٦۳ % گرم
واسیدهای
(سالیسیلیك، مالیك، تارتریك، سیتریك) مباشد. یك کیلوگرم انگور فرنگی ٦۱۰
کالری حرارت میدهد. مقدار زیادی ویتامین دارد، ویتامین آن کم وکاروتن خیلی
دارد.
انگور فرنگی خنك کننده ومدر وملین است شربت والکلاتور آن مصرف
طبی دارد.
خواص غذایی ودرمانی
انگور فرنگی
انگور فرنگی سرشار از ویتامینهای (آ) و (ب) و (ث)، قند،
آهن واملاح معدنی است، دارای مقدار قابل توجهی اسید
سیتریك، اسید پلثیك، اسید تارتریك مباشد.
اسید سیتریك انگور فرنگی دندانها را غرچ غرچ وصداکردن میاندازد وبهمین
علت است که ندرتا آنرا بطور خام مصرف مکنند، اما وقتی انگور فرنگی کاملا
برسد
چنین وضعی پیش نمآید ومیتوانیم خام بخوریم.
اگر دانه های انگور فرنگی را با چنگال درآورند وروی آن شکر بپاشند و
صبح ناشتا آنرا بخورند غذائی اشتها آور مشود که ترشح آب دهان را زیاد کرده
وعصیر
معدی را نیز بمقدار فراوانی مترشح میسازد، اگر بعد از غذا بخورند، محلل است،
غذا
را زودتر هضم مکند، دانه های انگور فرنگی دارای مقدار زیادی موسیلاژ است واین
موسیلاژ ماده ای است که لزج ونرم بوده وموقعیکه در روده ها وارد شود عمل ضد
یبوست
را انجام میدهد وبرای اشخاصی که مبتلا به یبوست وخشکی مزاج مباشند مفید
است.

سبزیها ومیوه ها – ویتامینها.

انگور فرنگی بی اندازه ادرار آور است وبهمین جهت برای اشخاصی که مبتلا به روماتیسم
نقرس وامراض جلدی هستند ویا کبد آنها تنبل است ویا مبتلا به یرقان، استسقاء و سنگ کلیه شده‌اند تجویز مشود.
دکتر کارتون در انگور فرنگی ماده ای پیدا کرده است که ضد احتقان خون در کبد مباشد.
شربت انگور فرنگی که با آب قند مخلوط شود عطش را تسکین داده وبرای مواردی که انسان تب مکند واحتیاج بمایعات دارد بسیار مفید است.
ژله انگور فرنگی خواص شربت آنرا دارد، بعلت دارا بودن مواد اسیدی این میوه را اگر بپزیم ویتامین ها واملاح معدنی آن از بین نخواهد رفت.
طرز تهیهء ژلهء انگور اینطور است: آب انگور فرنگی را بگیرند وآنرا در ظرفی که (اگر از مس نباشد بهتر است) بریزید وهم وزن آن شکر اضافه کنید وروی آتش
ملایمی بگذارید وبآن حرارت دهید همینکه بجوش آمد کف آنرا بگیرید وقتی قوام آن باندازه شد از روی آتش بردارید ودر ظرفی سفالین بریزید وبرای مواقع لازمه آنرا نگهداری کنید.
اگر در مقابل یك کیلو انگور فرنگی، صد گرم تمشك بآن اضافه کنید ژلهء این میوه بهتر خواهد شد. بدون پختن هم میتوانیم ژلهء انگور فرنگی را تهیه کنیم وطرز تهیه آن اینست که یك قسمت انگور فرنگی سفید را با چهار قسمت انگور فرنگی قرمز
آب آنرا بگیریم وباندازهء وزن آن شکر زرد، نیشکر تصفه نشده را بآن اضافه نمائیم ودر جلو آفتاب بگذاریم وبا یك قاشق چوبی بهم بزنیم تا شکر زرد در آن کاملا حل شود بعد که بقوام آمد وسفت شد، باید آنرا در کوزه ریخت وبرای اینکه روی آن کفك
نزند، باید توجه کرد که هوا داخل آن نباشد وبعلاوه باید در کوزه را با کاغذی که سولفوریزه شده است، محکم بست.

انگور فرنگی برای چه امراضی مفید است؟
میوهء انگور فرنگی سیاه، مقدار زیادتری ویتامین (ث) دارد واز این حیث بسیار غنی است، بهمین جهت است که این میوهء مقوی معده، ضد اسهال وتصفیه کنندهء خون،
مدر حلال قوی اسید اوریك است وبرای اشخاصی که مبتلا بروماتیسم شده‌اند بسیار مفید مباشد.
دمکردهء برگ انگور فرنگی بمقدار سی تا پنجاه گرم با یك لیتر آب ادرار آور است ومصرف آن بمقدار دو تا سه فنجان در هر روز برای عفونت هائی که منشأ آن زیادی
اسید اوریك است مثل: نقرس، روماتیسم، حبس البول، سنگ کلیه، مثانه وغیره تجویز مگردد.
مصرف دمکردهء برگهای توت فرنگی سیاه برای اشخاص مبتلا به اختلالات کبدی نیز تجویز مشود، زیرا وقتی جریان صفرا کند وبطئی گردد آنرا بجریان میاندازد
وگردش آنرا منظم میسازد.
کسانیکه در اثر بد کار کردن کبد، دهانشان دائما پر از کف مشود اگر هر روز یك فنجان دم کردهء برگ توت فرنگی سیاه را بعد از غذای شب بنوشند بزودی این عارضه
در آنها برطرف مگردد.
* (هامش) سبزیها – میوه ها – ویتامینها. (*)
سرکه وخواص آن
در خواص سرکه (خل) مخصوصا برای کرم معده و (غده)
غدد. سرکه هائیکه با انگور تهیه شده مباشد، طبیعت سرکه
انگور مرکب قوی از جوهر حار لطیف قلیل وجوهر بارد لطیف کثیر، طبیعتش در – درجه دوم سرد وخشك است وگویند خشکی سرکه در درجه سوم مباشد. سرکهء خرما وسرکهء مویز، وسرکه انجیر (تین) وسرکه عسلی، وبعضی از سرکه ها قریب به سرکه انگور مباشد وسرکه عسلی گرم وخشك تر از سرکه انگور مباشد وبعضی از سرکه ها کمتر از آن است وقوت قابضه آنچه در آن قبضیت باشد مانند سرکه از گلابی (کمثری) تهیه شده وسرکه سیب (تفاح) وسرکه (به) سفرجل وامثال اینها زیاد

است وسرکه انگوری مرکب از سه جزو مباشد جزو حار ناری (آتشی) که قوهء تفتیح و
نفوذ آن از آن است تفتیح (باز کننده) و (سده) را دفع مکند وجزو بارد ارضی (سردی) که قوت قابضه سرکه از آن مباشد وجزو مائی بارد رطب سرد وتر واین جزو
غالب بر همه مباشد واز این جهت مرخی (نرم کننده) ومضعف اعصاب است.
خواص سرکه انگوری
مداومت خوردن سرکه انگور ناشتا برای کشتن کرم معده،
سرکه با خاکستر چوب درخت (مو) انگور برای غدد وورم
بارد (ورم از سردی تولید شده) بدانید، اگر کثافات رطوبت داریرا یا غذائی یا چیز دیگر که مدتی در یك مکانی باشد متعفن مشود وتولید (کرم) مکند، غذای غلیظ وقتیکه خوردید در معده متعفن مشود وتولید (کرم وغده) وغیره مکند، لذا هر وقت که
غذای غلیظ خواستید میل کنید با سرکه ویا مرزه (صعتر) میل کنید، مرزه یعنی اویشم شیرازی مرزه در دکان سبزی فروشها بسیار است وهمچنین چیز دیگر بسیار است
که غذای غلیظ وشربت غلیظ را هضم مکند.
سرکه انگور قابض بسیار ومجفف (خشك کننده) وسریع النفوذ ورساننده قوهء دواها باعضاء وملطف وقاطع اخلاط غلیظه فاسده وتازه طلا ونطول سرکه (طلا یعنی بمثل روغن مالیدن، نطول یعنی بمثل آب مدام بر بدن بریزند).
سرکه تنهائی ویا با روغن زیتون، یا با روغن گل سرخ با هم ممزوج کرده،
برای صداع حار، دردسر، که از گرمی های زیاد خوردن تولید شده، ویا صداع که از
آفتاب بهم رسیده باشد، ویا صداع که از صفرا تولید شد ه وبخارات حار ویا صداع که
از حمام گرم (گرمابه) تولید شده علاج انواع صداعهای نامبرده (یك تیکه) پارچه را در سرکه انگور ترکند ویا سرکه ئیکه در آن گلاب جوشانیده باشند پارچه تر کرده
را در پیش سر بیاندازند.
بوئیدن سرکه انگور بتنهائی برای تفتیح سده مصفات ونزله حار وصداعیکه
از گرمی تولید شده وتقویت دماغ حار (مخ) وبادوای مناسب مثل روغن بادام وروغن گل سرخ، گلاب وآب خیار وامثال اینها برای تسکین صداع حار، وسرسام وهذیان

گفتن مثل مریض (حصبه). بخور (بخار) سرکه برای امراض نامبرده وتفتیح سده خیشوم (مجرای بینی) وهمچنین چون بر آجر گرم یا سنگ گرم کرده بریزند ویا سنگ ریزه (ریگ) ویا آجر گرم کرده در سرکه اندازند وبخار آنرا بدستور نامبرده استعمال کنند.
اگر یك وزن سرکه ودوبرابر آن آب وقدری شکر در ظرف خزفی سربسته یا دیگ سنگی یا ظرف مس تازه سفید کرده بریزند ودر دیگ را بگذارند واطراف وروزنه دیگ را بخمیر آرد (ماش) محکم کرده که بخار دیگ خارج نشود بجوشانند قدری بعد یك سوراخ ریزه از دیگ باز کنند که اندك اندك وبملایمت بخار از دیگ خارج بشود وآن بخار نامبرده را بر ورم گلو وحلق برسانند وبعد از سه ساعت مجددا
بخار نامبرده راتجدید کنند وبر گلو وحلق برسانند با سه یا چهار مرتبه تکرار این عمل مرض نامبرده برطرف وزائل مشود. نطوخ (ضماد رقیق) سرکه انگور با عسل برای کمند چشم وخون مرده تحت جلد بدن قطور یعنی یك قطره یا دوقطره در گوش
یا چشم مریزند (قطور سرکه نیم گرم داغ وسرد نباشد).
قطور سرکه در گوش برای کشتن کرم گوش وتسکین درد گوش مجرب است.
بخور سرکه در ظرفیکه نامبرده شد بتوسط یك لولهء باریك بخار سرکه را در گوش برسانند، بتوسط یك قوری چینی عمل نامبرده بهتر صورت مگیرد، بخور سرکه بدستور نامبرده برای دوی وطنین – وثقل سامعه (صدای گوش) که در رقم صدا
میباشد وسنگینی گوش وتفتیح سده مصفات وباعث حدت (تیزی گوش) است.
مضمضه سرکه با نمك که در غذاها مریزند برای قطع خون بن دندان که کنده باشند نافع است.
سرکه بازاج سفید که زاغ سفید مگیویند، مخلوط ودندانرا با آب بشوید وآب دهن را خارج کند ونخورد، زیرا که زاج سفید سم است تصفیه وجلای دندان میکند وبرای قطع کردن لثه وسستی دندان نافع است.
سرکه باشبت (شود) که در غذاها میپزند ومی خورند بر دندان بمالد، برای دفع

حرکت ولغ بودن دندانها نافع است. غرغرهء سرکه برای منع سیلان فضولات بحلق و
خناق (دیفتری) وسنوط لهات ودرد دندان نافع است.
سرکه با زیره سیاه ومرزه مخلوط کند برای تسکین درد دندان وقروح لثه (زخم) دندان، خوردن سرکه اندك اندك برای رفع زالو (علق) که در حلق مانده وسرفه مزمن (کهنه) ونفس انتصاب که از گرمی باشد یعنی سرفه از حرارت مفید است.
خوردن سرکه برای رفع تشنگی واعانت بر هضم غذا وقطع نزف الدم اعضای باطنی یعنی
خون گلو که از باطن بدن بیاید وتحریك اشتها وآب کردن بلغم وسپرز وقطع صفراء و
تفتیح سده ماساریقای سده، ماساریقا مقداری از مجرای غذا مباشد که سده در آن بند
شده وسبب مرض شده وسپرز ورساندن اثر دواها وغذاها بطحال بواسطه ترشی طعم سودا که در طحال مباشد.
غذائیکه با سرکه پخته باشند مانع سیلان فضول است بمعده.
قی کردن – سرکه گرم کرده بخورد قی مآورد، برای دفع سمیت دواهای سمی و چمود خون (بسته شدن خون وبسته شدن شیر در معده) سرکه با نمك بخورد.
سرکه برای رفع سمیت
(فطر) یعنی قارچها که در فصل بهار بتوسط رعد وبرق در کوه ها
سبز مشوند ومردم با (قارچ) غذا میپزند ومیخورند. بدانید که
(فطر) چندین رقم است وبسیاری از رقم قارچها سم کشنده مباشد سرکه با نمك بخورید،
برای کسیکه سگ دیوانه آنرا گزیده، خصوصا سرکه انگور (حقنه کند) یعنی اماله کند بعد از آنکه حقنه با دوای ملین کرده باشد سرکه گرم کرده با نمك حقنه کند
براز قروح امعاء وقروح ساعیه (یعنی زخم روده وزخمهای بد) که به اطراف بدن سرایت مکند سرکه طلا کند بمثل روغن بر بدن بمالد.
برای منع انتشار قروح خبیثه (زخمهای بد) مثل سفلیس وغیره وحمره با (ح)
(باد سرخ) وجمره به (ج) (زخم آتشك) ونمله (لکه های سیاه) که بصورت مزند وبقدر
یك دانه ماش مباشد وجرب متقرح (تن خارش) که آب ورطوبت از آن مآید، وبواسیر،
وداخس، وقوبا (امراض جلدی) وورم ظاهری وباطنی که از حرارت باشد ومانع

جراحات تازه وخارش بدن (سودا جرب) وگزیدن حیوانات سمی مثل عقرب وغیره که سم آنها حاره باشد سرکه نافع است، لیکن (زهر حیوانات که رطوبت بسیار دارد)
سرکه ضرر دارد، سرکه برای زهر رطوبتی ضرر دارد بلکه مزید بر علت مباشد و بهلاکت مرساند، (جانوریکه زهر آن در طبیعت گرم است) سرکه برای چنین زهری منفعت دارد واز برای جانوریکه طبیعت زهر آن جانور سرد است ضرر دارد.
سرکه برای سوختگی – طلای سرکه مانع قبول ماده است از مجاور خود ونطول سرکه برای گزیدن جانور وحیوانات سمی وبرای نزف الدم، خون زخم ظاهر وقطع سیلان خون مفید است.
سرکه با سفرزه (بذرقطونا = شکم پاره) وبرای کپه ارمنی یعنی زخمیکه تقریبا یك سال میماند وباین زخم سالك میگویند بشرط اینکه سرکه باسفرزه بسیار بمالد وتکرار بسیار کند، نافع است.
سرکه با آرد جو خمیر کند برای خناق (دیفتری) وورم پستان وبناگوش و سائر اورام حاره فایده دارد.
سرکه را با اسفند کوبیده مخلوط کند برای خدر، وکزاز، ودرد مفاصل، بخور سرکه که بر سنگ گرم کرده بریزند برای بواسیر مفید است.
ضررهای سرکه
برای پیران (یعنی اشخاص کهنسال) وسوداوی مزاج ها، و
کسانیکه مرض (ریه) یعنی شش وجگر سفید ومثل
سرفه تازه وخشك وغیره وبادهای غلیظ ودرد مفاصل وضعف احشاء (آنچه در باطن بدن مباشد) مثل قلب وکبد، ومعده وغیره، وقوه باه (جماع) ورحم واعصاب واعضای
عصبانی وناقهین (مریضها) ومبرودین یعنی اشخاصیکه طبیعت آنها رطوبی ومداومت خوردن سرکه باعث استسقاء – وضعف چشم وزردی رنگ صورت وسجح وخراش روده
ولاغری بدن مباشد.
مصلح سرکه خوردن شیرینی ها وآبگوشت چرب ودر رفع ضرر سرکه برای سرفه مصلح سرکه شیرینیها وروغن بادام وادویه ضعیف الحرارة ودر ضعف اعصاب

مصلح سرکه عسل وادویه حاره ودر سجح لعابها مقدار خوراك سرکه تا هفت مثقال است
بدل در بعضی جا آبلیمو مباشد وگویند که سرکه نارجیل (نارگیل) مضر عصب نمیباشد.
سرکه وزیت (روغن) طعام انبیاء است ومنافع آن بسیار است وذهن را روشن میگرداند وعقل را زیاد مکند وصفرا را کم میسازد ودل را زنده میدارد وکرمهائی که در شکم آدمی باشد میکشد وشهوت زنانرا برطرف میسازد.
* (هامش) کتاب جامع عباسی. (*)
در خاصیت آب غوره
طبیعت غوره آن در اول ودوم سرد ودر آخر آن خشك وآب
غوره آن سرد وخشکتر ومطفی یعنی بقوت برودت خود بشکند
وخاموش کند حدت وصورت اخلاط حاده وحاره را ویا سوء مزاج حار ساذجرا.
مطفی حرارت خون وصفرا وقامع صفرا وقاطع بلغم معده ومقوی جگر وبدن
وحابس طبع ومانع انصباب مواد (ریختن مواد بر اعضاء) ورافع سستی اعضاء وتشنگی.
ضماد گرد غوره برای خوشبو کردن عرق وجوش های بدن وحصف (جوش که در بدن پهن مشود) وخارش وسستی بدن نافعست.
ضرر آب غوره
مضعف معده، سرد ومضر قوه باه ومولد ریاح (باد) ومغص
(درد باطن روده) ومورث عطش در مزاجها بجهت تکثیف،
مصلحش گلقند وانیسون (بادیان رومی) وانجیر بدلش ریباس وترشی ترنجست (بالنگ).
رب غوره قاطع تشنگی ومسکن حرارت والتهاب معده وجهت اسهال مراری وبرانگیختن اشتها وحفظ جنین وتقویت اعضاء وغثیان صفراوی ورفع خمار ومنع قبول
مواد ویا رب انار مخوش جهت تب صفراوی مجرب است.
وعصاره آن که در آفتاب خشك کرده باشند همین اثر رادارد، برای خناق
(دیفتری) وورم حنجره وقی الدم (قی که با خون باشد) ورعاف (خون بینی) وسقوط لهماة وقلاع (جوش دهن) طلای آن بآب کندنا (تره که در سبزی خوردنست).

برای خشك كردن بواسير
فرزجه (زنان از جلو بردارند) آن برای تنقيه واصلاح رحم
نافع وبا سركه برای بواسير وچرك گوش وغرغره آن برای
ورم حلق وحقنه برای قرحه امعاء وسيلان رطوبت رحم واكتحال آن برای دمعه
(آب آمدن از چشم) وانتشار وخشونت اجفان وتاكل مفيدست (پنج قلم آخر امراض
چشم است) وآبغوره مقوی قوت ماسكه معده، مضر سينه ومورث سعال (سرفه)،
مصلحش
گل قند وشربت خشخاش است، بدلش آب سيب وسماق است وخواص ديگر نيز
دارد.
برای سرگيجه وباد فتق
وسايز امراض
بطوريكه مكرر بعرض رسانيدم اگر معده سالم باشد
تمام اعضاء بدن سالم است واگر معده مريض باشد تمام اعضاء
بدن مريض است، لذا سرگيجه از ثقل معده مشود وباد و
نفخ معده وروده اين مردم از حرارت ودو رطوبت مركب است لذا وقتيكه چهار روز
آش آبغوره بازيره سياه ميل كنند وبعد از هر غذا دو مثقال گلقند بخورند وروز پنجم
دوغ با گل سرخ ميل كنند وشب ششم پوست نارنج خشك كرده كوبيده يك مثقال
با آب
ميل كنند همچنين بهمين دستور مدامی آش آبغوره با زيره سياه ميل كنند وپنج روز
يكمرتبه دوغ بت گل سرخ ميل كنند ومكرر پوست نارنج ميل كنند تمام امراض
معده
ونفخ وسوزش وجانور معده وسرگيجه همه را برطرف مكند اگر چه مرض ده ساله
باشد،
ليكن بشرط پرهيز مخصوصا از غذاهای ثقيل چونكه معده ئی كه از سالها مريض
بوده
حاليه طاقت هضم غذای ثقيل را ندارد وهمان غذای ثقيل سبب زياد شدن امراض
می باشد.
آخرين تعريف خاصيت آبغوره
من ميتوانم خاصيت سيصد هزار دوا را از روی كتابهای معتبر
برای شما بيان كنم ومنفعت وضررش را بعرض برسانم،
مع الوصف تا كنون كه ۱۲ شماره راهنما نوشتم، بيشتر
عرايض بنده تعريف آب غوره بود وحال آنكه ممكن بود دواهای ديگری بعرض شما
برسانم ودواهای ديگری يا بدخوراك مباشد، يا در دسترس شما نمباشد ويا با بودجه

شما

از تحفه حکیم مؤمن وراهنمای نجات از مرگ مصنوعی.

موافق نمیباشد.
پس در بین سیصد هزار دوا وغذای لذیذ گوارای خوشمزه که ارزان وفراوان باشد ودر دسترس عامه باشد حتی در وسط بیابان فراهم شود واز برای امراض امروزه مردم خواص بسیاری داشته باشد، انتخاب نمودم که: اول آب غوره میباشد. دوم نان دوغ
گلسرخ که هم آب غوره وهم نان دوغ گلسرخ خوراك یومیه آباء واجداد ما ملت ایران بوده ومنفعت بسیار دارد وابدا ضرر ندارد وهمچنین است گلقند با سکنجبین و هندوانه با شیر خشت مخلوط وهندوانه با سکنجبین مخلوط وخربزه با آب انار مخلوط.
اگر شماها اول خوردن قند وچای وشکر وغیره را ترك کنید، بعد بدستورات راهنما که مکرر ذکر شد عمل کنید تمام امراض از موی سر تا ناخن پای شما همگی برطرف خواهد شد وجان شریف شما از خطر انواع (زهر) ها که یك عمری باسم قند
وشکر وغیره بخورد شما داده‌اند، در امان میباشد بشرط اینکه همینطوریکه یك عمری انواع (زهر) ها را خوردید همینطور هم مدت مدیدی با خوردن آب غوره وغیره
جبران وتلافی خوردن زهرها را بکنید واز خوردن آب غوره وغیره خسته نشوید.
طبیب حاذق
طبیب اگر عالم در علم طب یونانی باشد وحاذق باشد که
تشخیص مرض را بدهد هر مرض سختی را فورا جلوگیری
میکند، اگر قابل معالجه باشد فورا معالجه میکند واگر قابل معالجه نباشد تا ممکن شود مانع ازدیاد مرض میشود وسالها با مرض مبارزه میکند، متأسفانه طب جدید مرض جزئی را مبدل به امراض صعب العلاج بلکه مهلك مینماید ومریض را از هستی ومال وجان ساقط میکند.
انواع پادرد و
روماتیسم
اگر وجود اشخاص نرم وقابل باشد، برای میل کردن مسهل
مخصوص، این امراض یك روزه معالجه میشود واگر وجود
نرم نباشد ده روز که غذای لین وآش آب غوره میل کند، روز دهم که مسهل نامبرده را میل نماید، در همان روز مرض معالجه میشود بلکه اگر مرض جزئی باشد با میل کردن آب غوره که ترش شیرین باشد، امراض نامبرده معالجه میگردد وبعضی درد –

های نامبرده وغیره که ماده مرض از سردی یا گرمی باشد فورا معالجه مشود، باستثناء
عدهء قلیلی که مسن وپیر مباشند وماده مرض ایشان از خون سوخته است وباید خون را از بدن دفع کند. متأسفانه قوه در بدن ندارند که خون را دفع کند لذا باید با عدهء نامبرده مدارا کرد وطب جدید ده سال وبیست سال اشخاص را مبتلا مکند عاقبت
مریض با مرض نامبرده دنیا را وداع مکند. همچنین نوبه های مزمن مالاریا در مدت سه روز معالجه مشود اگر چه مرض ده ساله باشد.
وبعضی امراض که در طب جدید محتاج بعمل ید وحراحی مباشد در طب یونانی با مختصر دوا که از خارج یا داخل بدن استعمال کنند بطور سهل وآسان معالجه مشود.
من میتوانم طبق کتابهای معتبر ثابت کنم که تا کنون آنچه کشف شده، خدای متعال سیصد هزار دوای نباتی ومعدنی وحیوانی وانسانی برای هیکل بشر خلق فرموده،
چه دوای معروف وچه غیر معروف، منفعت وضررهای دواها را عرض کنم با (کوچکترین
دلیلی که با فهم عامه مردم مطابق باشد.
اگر عقرب بکسی نیش بزند شکم همان عقرب را پاره کند بگذارد جای نیش عقرب فورا معالجه مشود، بدون خرج وزحمت وحتی اشخاصی که در بیابان این پیش آمد برای ایشان بشود، همچنین بول انسان برای زخم کارد وگلوله وحربه – های زهر دار زخم را با بول بشویند فورا خون بند مآید ومؤثر است وخدای متعال در بیابان دواهای بسیار خلق فرموده که از برای معالجه مرض برای دوا لنگ نباشد. فتبارك الله احسن الخالقین.
طبق اخبار آل محمد صلی الله علیه وآله وطبق طب یونانی مفرمایند تا بدنت تاب درد دارد
استعمال دوا جایز نیست یعنی خداوند متعال هر منفعت وضرری که در دواها خلق فرموده در غذاها هم خلق فرموده، بعلاوه اگر بدن قوه داشته باشد مرض را بخودی خود
از بدن دور مکند وباصلاح غذا (تغییر غذا) وپرهیز کردن از غذای نامناسب واگر لزومی پیدا کند بعد ازچند روز که غذای ملین میل کرد بامختصر مسهل میل کردن

مرض از بدن دفع مشود، لیکن باید طبق دستور طب یونانی باشد.
غوره میوهء نارس انگور
ترشی غوره بهترین معالجه روماتیسم وسیاتیك است، آبغوره
درمان چاقی زیاد مباشد، آب غوره بلوغ دختران را جلو
میاندازد وقاعده را باز مکند، افراط درخوردن آن برای زنان آبستن خوب نیست،
در کتاب راهنمای تندرستی صفحه ۱۱۱ بقرار فوق نوشته است، در آخر که اضافه
کرده اینست: برای آبستن خوب نیست (زیرا موجب سقط جنین مگردد) از
خواص دیگر آب غوره آنست که حرارت وصفرای بدن رادفع مکند وروده ها را
ضد عفونی منماید.

راهنمای نجات از مرگ مصنوعی.

نکاتی دربارهء آبستنی
غذای زنان آبستن
پس از آمیزش وتشکیل جنین وظیفهء مادر شروع مشود،
خوردن غذاهائیکه دارای ویتامین ای (E) هستند اولین
موردی است که زن حامله باید متوجه آنها شده وسعی نماید که حتما بمقدار کافی
از
این ویتامین میل نماید، از بهترین غذاهائی که میتوانند در اینموقع جنین را حفظ
نمایند جوانهء گندم است که طرز تهیه آن را اکنون برای شما شرح میدهیم:
دستور تهیه جوانه گندم
برای این کار، گندم تازه تهیه نمائید، زیرا گندمهای کهنه
دیر رشد منمایند. آنرا خوب پاك کنید مخصوصا دقت نمائید
که تلخه نداشته باشد، سپس آنرا خوب بشوئید وبعد با دو برابر وزن خود آب
مخلوط
نمائید ودر محل خنکی بگذارید سه روز بماند در این مدت گندم نرم مشود، بعد
آنرا در ظروف پهن ریخته روی آن یك پارچهء نازك ومرطوب انداخته در مقابل نور
گذارید وهمه روزه آنرا آب دهید تا جوانه آن بقدر خود گندم شود در این موقع آن
را بردارید وبگذارید در آفتاب خشك شود. بانوان آبستن بهتر است جوانه گندم را
خام میل نمایند چون بسیار موثر است.
جوانه گندم را باید کم میل کرد زیرا خیلی مقوی است، خوردن سمنو در
صورتیکه زیاد حرارت ندیده باشد بسیار مفید است. سابقا سوهان اصل را با جوانهء
گندم درست میکردند وبسیار مفید وخوش طعم بود، ولی متأسفانه فعلا سوهان اصل

ساخته نمشود وآنچه درست منمایند با شکر وجوهرهای زیان آور است.
آبستنی وعلائم آن
نخستین موضوعی که پس از مسلم شدن آبستنی باید مورد
توجه قرار گیرد، جلوگیری از دل بهمخوردگی است که ما
آنرا ویار منامیم.
قبل از هر چیز باید بگوئیم آبستنی یك امر طبیعی است، نه یك بیماری زن آبستن
علاوه بر آنکه باید با خوردن غذا ماشین زندگانی خود را بگرداند باید سوخت
زندگانی جنین ومصالح ساختمان ورشد او را هم مرتبا برساند وغذای زن حامله
بایستی ازحیث کیفیت بهتر از مواقع عادی باشد. هنگامی که زنی آبستن مشود
ترشح
غدد او زیاد مشود، از روی این ترشحات است که در آزمایشگاه میتواند آبستنی را
از
تجزیه مو یا بزاق یا ادرار تشخیص دهند.
غذاهایی که افراط در
خوردن آنها ممنوع است
برای زن آبستن افراط در خوردن کلیه خوراکیها ممنوع
است ونباید هیچ غذائی را خارج از اندازه بخورد، تنوع
بهترین روشی است که زن آبستن باید بکار بسته واز تمام
خوراکیها استفاده نماید ولی در خوردن مواد زیر احتیاط کرده حتی المقدور بمقدار
کم مصرف نماید:
زعفران، جعفری، غوره، وآب غوره، مارچوبه، انیسون، انغوره، افسینتین،
اکلیل الجبل، اسفند، زیره، سیاه دانه، دارچین، سنا، گنه گنه واملاح آن، ابهل،
سداب، غذاهای مانده مخصوصا غذاهای گوشتی برای زن آبستن بدترین سمهاست،
زیرا گوشت دراثر مانده شدن، سمی از خود ترشح مکند که برای زن حامله
خطرناك
است وبعلاوه چنانچه گفتیم در گوشت مانده وکنسروها ماده ای پیدا مشود که
ویتامین
(ث) را فاسد نماید وچون زن آبستن هنگام بارداری باین ویتامین احتیاج بیشتری
دارد، خوردن موادی مثل کالباس، سوسیسون، ژامپون وساردین وسایر کنسروها
بکلی
ممنوع مباشد، خوردن ماهی خام وهمچنین ماهی مانده نیز بکلی ممنوع است، زیرا
چنانچه قبلا گفتیم ماهی خام ویتامین های بدن را منهدم میسازد وبمادر وجنین صدمه
مزند.

جلوگیری از ویار
ویار علاوه بر آنکه زن حامله را از غذا خوردن باز میدارد
تحریکات دل وبهمخوردگی آن ممکن است برای رحم و
جنین خطرناك باشد، بنابراین قبل از آنکه باین بیماری دچار شوید بفکر جلوگیری
از آن بیافتید وبقول معروف (علاج واقعه را قبل از وقوع بنمائید.)
قی های صبحانه ودل بهمخوردگی زمان آبستنی نتیجه کمی ویتامینهای (ب)
مخصوصا (ب ۱) و (ب ٦) مباشد وعلت آن این است که در اثر بزرگ شدن رحم
در معده
اختلالاتی پیدا مشود وموجودات مفیدیکه در معده تولید ویتامینهای (ب) منمایند
از عمل باز مممانند. بنابراین خورد ن این ویتامین ها مانع این عوارض مگردد وهر
زن حامله باید همه روزه درصدد خوردن آنها باشد واز این غذاها همه روزه در برنامه
غذائی خود وارد سازد.
سیرابی وشیردان – برای جلوگیری از ویار اثر معجزه آسا دارند، زیرا علاوه بر
داشتن مقادیر زیاد ویتامینهای (ب) موادی دارند که برای معده وجلوگیری از بهم –
خوردگی آن مفیداند.
لبنیات –، ماست وپنیر بعلت داشتن ویتامین ومخمرهای مخصوص برای جلوگیری
از ویار مفید مباشند، ولی خوردن ماست ترش برای زن آبستن مفید نیست وپنیر
مانده
هم لطفی ندارد.
خوردن یك لیوان شیر همه روزه بطور صبحانه برای زنان حامله تقریبا ضروریست
وبهتر آن است که چند قطره آب آهك بآن بیافزایند تا بقدر کافی کلسیم داشته باشد
وهم
کازئین آن را که دیر هضم است رسوب دهد، جوانه گندم نیز مفید مباشد، در هر
صورت
خوردن ویتامین های (ب) مخصوصا (ب ۱) و (ب ٦) باید مورد توجه باشد، مجددا
متذکر
شویم که برنج سفید وپوست کنده دارای ماده ایست که ویتامین های (ب) را فاسد
منماید
وانسانرا دچار کمبود آن مکند، بنابر این به زنان حامله توصیه مشود که در خوردن
برنج
پوست کنده افراط ننمایند وهر موقع برنج میل منمایند، حتما پیاز خام با آن مصرف
کنند وباین وسیله خود را از کمبود این ویتامین ها نجات دهند وسلامتی خود وجنین

را بدون جهت بخطر نیاندازند.
تأمین کلسیم نوزاد
نوزاد برای تأمین کلسیم بدن خود احتیاج بمقدار زیادی کلسیم
دارد وباید مادر آنرا از راه تغذیه تأمین نماید.
اغلب خانمها در موقع بارداری دچار کمبود کلسیم شده ومبتلا به پادرد، کمر درد و شکستن ناخن مشوند از این رو به بانوان حامله توصیه مشود که خوردن میوه ها وسبزیجاتیکه
کلسیم زیاد دارند وهمچنین سوپ استخوان وآبلیموی مرمریرا فراموش ننمایند و چنانچه بعوارض کمبود آن مبتلا شدند با خوردن آنها واستفاده از حرارت آفتاب بیماری
خود را معالجه نمایند.
حرارت آفتاب و
ویتامین (د)
همانطور که جذب کلسیم در بدن انسان با کمك ویتامین (د)
میباشد، جنین نیز احتیاج زیادی باین ویتامین دارد وباید
زن حامله از حرارت آفتاب ومواديکه ویتامین (د) دارند
استفاده نماید.
انسان برای ادامه زندگانی احتیاج به ویتامین های گوناگون دارد که هر یك در بدن انسان عهده دار عملی مباشند. جنین یك مولود جداگانه ای است واحتیاج باین ویتامین ها دارد تا اعمال حیاتی او را میانجیگری نماید وسلولهای بدن او را بمولکولهای غذائی وفلزات مربوط سازند. بنابراین زنان آبستن باید بکیفیت غذا بیش از کمیت آن اهمیت دهند، مثلا اگر مخواهید در شبانه روز یك کیلو ودویست گرم
غذا بخورید سعی نمائید، سه چهارم آن یعنی هشتصد گرم آن میوه وسبزی، نان و حبوبات باشد، صد گرم مواد چربی، صد گرم مواد گوشتی بقیه که دویست گرم مباشد
قند، مرباجات، تخم مرغ، تنقلات وغیره باشد، سهم اعظم آنرا به لبنیات اختصاص دهید از هشتصد گرم اولیه فقط دویست گرم آن متواند نان باشد وزیاده از این مقدار جایز نیست.
اگر بجای نان، برنج مخورید سعی کنید از صد گرم تجاوز ننماید مگر آنکه برنج سفید نکرده بوده با چلتوك مصرف گردد در بین تنقلات گندم بو داده که سابقا

معمول بود بسیار مفید است، نان خود را منحصر بنان سفید که سبوس آنرا بکلی گرفته اند
ننمائید ونانهای پرسبوس را هم نخورید.
اگر خواستید یکروز قارچ بخورید از مقدار گوشت کسر نمائید واین را بدانید که یك کیلو قارچ معادل دویست وپنجاه گرم گوشت مباشد مواد گوشتی را منحصر به
یکنوع ننمائید.
خوردن تخم مرغ زیاد نیز مفید نیست وهر زن آبستن در شبانه روز یك عدد بیشتر سهمیه ندارد، ولی رشته های فرنگی که با این دو ماده یعنی آرد وتخم مرغ درست
می شود نه در معده تخمیر مشود ونه تخم مرغ آن زیان آور است.
در انتخاب میوه جات وسبزیجات باید حداکثر سلیقه را بخرج دهید وسعی نمائید فوق العاده متنوع وحتی المقدور تازه باشند. خوردن سبزیهای صحرائی مخصوصا
والك وغازیاغی مفید است، اگر اسفناج منخورید سعی نمائید آب آنرا نیز بخورید واصولا سبزیها را که میپزید آب آنها را دور نریزید وهمچنین آب حبوبات را که مفیدتر از خود آنها مباشد، خلاصه سعی نمائید شکم خود را با خوراکی های گوناگون
سیر نمائید وسعی کنید که در ایام آبستنی همه چیز بخورید ودر خوردن هیچ چیز افراط
ننمائید وبخاطر داشته باشید که هر غذایی که زیاد خورده، شود سم است وخوردن سم
برای زن آبستن خوب نیست.
فلزات
زن آبستن برای ساختن مولود جدید بمصالح گوناگون احتیاج دارد که یکی از آنها فلزات وشبه فلزات مباشد، فلزات با اینکه مقدار کمی مورد نیاز مباشند اهمیت فوق العاده دارند که شرح آنها را مفصلا داده ایم ودر اینجا مختصری
بآنها اشاره مکنیم: آهن برای خون، کلسیم برای استخوان بندی، فسفر برای مغز ونسوج، منگنز وید وارسنیك برای هورمونها. سعی کنید این فلزات را از خوراکیهای مختلف بدست آورید وضمنا اگر روزی یك قاشق چایخوری آب دریا بنوشید از نود و
یك عنصر مفید استفاده کرده اید، ضمنا چنانچه قبلا گفتیم مس نیز در ساختمان بدن

انسان نقش مهمی دارد وباید آن را از خوراکی ها مخصوصا مغز گردو وکاهو اخذ نمائید.

چنانچه مس بمقدار کافی به جنین نرسانید ازمس بدن مادر استفاده مکند و
سبب بروز ترشحات سفید وخارش در قسمتهای زنانه مشود.
دستور معالجه خارش
خارش در قسمتهای زنانه هنگام آبستنی دلیل کمبود مس مباشد
وبا خوردن مغز گردو وکاهو وسبزیجات دیگر برطرف مشود
شستشوی با محلول کات کبود نیز نافع است یك گرم کات کبود را در دویست
گرم آب حل
کرده شستشو نمائید.
پسر مخواهید یا دختر؟
عده ای تصور مکنند که جنسیت جنین هنگام انعقاد یعنی
لقاح نطفه با سلول ماده تعیین مشود در صورتیکه این طور
نیست وجنین پس از انعقاد کاملا خنثی مباشد ودر ماده دوم هورمون ها پیدا مشوند
وهر
کدام ترشحاتشان زیادتر باشد جنسیت بسوی آن متمایل مشود. معمولا تخمدانها
ترشح مخصوص جنسیت خود را دارند یعنی بیضه مردان ترشح مردانه وتخمدان زنان
ترشح زنانه دارد وغدد فوق کلیه ترشح نوع مخالف دارد وهمین موضوع است که
تعادل
حفظ مشود وهر موقع این تعادل بر هم بخورد جنسیت تغییر منماید، چنانچه عده
ای
از زنان هنگام یائسگی تغییر جنسیت مدهند وصدایشان کلفت وحرکات مردانه
منمایند
اگر این عمل شدت داشته باشد ممکن است بکلی تغییر جنسیت داده شود. این
تغییرات
ممکن است در موقع بلوغ هم پیدا شود وپسری دختر یا دختری پسر گردد.
اثر غذا در جنسیت
چندی است که اثر غذا در جنسیت مورد توجه واقع شده و
روز بروز طرفداران این عقیده زیادتر مشوند، لابد شما هم
متوجه شده اید که در بعضی از ماههای سال متولدن پسر بیشتر از دختر ودر بعضی
از
ماهها برعکس تعداد متولدن دختر بیشتر است. دلیل این موضوع تأثیر غذاهای فصل
در روی جنین در ماههای اول آبستنی است، ما این موضوع را اکنون بطور خلاصه
به نظر
شما مرسانیم. چنانچه گفتیم تغییر جنسیت وتعیین سرنوشت جنین در ماههای دوم

است
وغذاهای ماه اول ومخصوصا ماه دوم دراین موضوع مهم اثر فوق العاده دارند اگر ماه دوم
آبستنی مصادف با اواخر زمستان وایام نوروز باشد بیشتر ممکن است نوزاد دختر شود. اگر

این ماه مصادف با فصل کاهو بوده وزن آبستن مقداری از آنرا بدون سرکه میل نماید، ممکن
است نوزاد او پسر گردد، اگر این ماه مصادف با فصل توت فرنگی باشد وزن آبستن از
آن بخورد جنین او پسر خواهد شد، سبزیهای جوان جنین را پسر وسبزیهای پیر جنین را دختر منماید. انگور جنین را پسر وسرکه آن جنین را دختر مکند. حالا برویم سر اصل موضوع وبدانیم چه غذاهائی جنین را پسر وچه غذاهائی دختر مکنند.
تأثیر ترشی وقلیائی
در جنسیت جنین
به تجربه ثابت شده است زنانی که در ماههای دوم خونشان قلیائی است، نوزادشان پسر وکسانیکه خونشان ترش است نوزادشان دختر مباشد.
بانوئی که تمام فرزندان او پسر بودند وآرزوی دختر داشت بمن مراجعه کرده علت پسر شدن فرزندان خود را میخواست بداند، از غذاهای او در موقع آبستنی سؤال
کردم چیزی که خون او را قلیائی کند پیدا ننمودم. (پ هاش) خون او را معین کردم کاملا
طبیعی بود، از امراض او در موقع آبستنی پرسیدم معلوم شد که این خانم هنگام آبستنی
غذای خود را ترشی مکند وبرای رفع آن مقداری جوش شیرین میخورد، موضوع کاملا
معلوم شد وهمینکه مجددا آبستن شد از خوردن جوش شیرین خودداری کرد وبا رژیم
غذائی ترشی معده خود را معالجه نمود ودر نتیجه نوزادش دختر گردید.
بانوی دیگر هنگام آبستنی بعلت کمبود ویتامین (د) به پا درد مبتلا مشد و
به تصور اینکه نقرس گرفته است سالویته میخورد وتمام فرزندان او پسر بودند، این عمل را ترك کرد وبا خوردن کلسیم درد پای او معالجه شد ونوزادش دختر گردید.
بعضی از بانوان از هوسهای خود – هنگام آبستنی میتوانند جنسیت نوزاد خود را پیش بینی نمایند اگر بخوردن میوه های ترش علاقمند باشند وزیاد بخورند اولادشان
پسر واگر به شیرینی وآجیل علاقمند شوند یا بخوردن مقدار زیادی گوشت رغبت نمایند فرزندشان دختر مشود.
هورمونهای زنانه نیز ممکن است در سرنوشت جنسیت نوزاد مؤثر باشند چنانچه

اگر در سه ماهه اول زنی زیاد آبجو یا رازیانه بخورد بعید نیست که نوزاد او دختر

گردد.
اگر پسر مخواهید در سه ماهه اول کاری کنید که خون شما قلیائی باشد یعنی میوه های ترش بخورید، آب انگور وتوت فرنگی میل نمائید، سبزیهای تازه و جوان میل نمائید، غذاهای فسفردار وگوگرد دار میل کنید. گوشت وقارچ وسرکه کمتر بخورید.
اثر سیب ترش وترشك در قلیائی کردن خون مسلم نیست، از افراط در خوردن آنها خودداری کنید واز خوردن آبجو ورازیانه خودداری کنید.
اگر دختر مخواهید در سه ماهه اول آبستنی میوه های ترش وغذاهای فسفر دار و گوگرددار کمتر میل نمائید. گوشت وقارچ وسرکه کمی زیادتر میل نمائید. غذا – های کلسیم دار بیشتر بخورید. رازیانه میل نمائید. از خوردن کباب دنبلان خودداری نمائید. کاهو، توت فرنگی، وآب انگور کمتر میل کنید. مواد قلیائی مانند جوش شیرین وسالویته نخورید.
برای زیاد شدن
موی سر بچه
اگر مخواهید نوزاد شما دارای خرمن گیسو وموی فراوان
باشد هنگام آبستنی شنبلیله مخصوصا خام آن را میل نمائید،
برگ ها وساقه های شنبلیله هورمونی دارند که شبیه به
ترشحی است که بموها ریخته مشود، خوردن شنبلیله برای بهبود وزیادی موی نوزاد فوق العاده مفید ومؤثر است، کسانی که باین وسیله دارای موی زیاد شوند موی آنها نخواهد ریخت وکمتر دچار موخوره مشوند. این دستور را حتما عمل نمائید، زیرا زیادی مو در سلامتی اثر فوق العاده وشایان دارد، سایر سبزیجات نیز تأثیر دارند.
رنگ نوزاد
بزرگترین اثری که مواد خوراکی در نوزاد دارند تغییرات
رنگ آنهاست. آرزوی هر مادری این است که نوزادش
سفید وخوش رنگ باشد تا زیبا جلوه گر شود، اصولا رنگ پوست علامت است مگویند
پوست آئینه تمام نمای کبد است! این حرف صحیح است ولی آئینه تمام نمای کبد تنها نیست بلکه آئینه ضمیر وکلیه غدد داخلی است، رنگ پوست نوزاد بهترین معرف

کبد وغدد داخلی مادر است بنا براین برای اینکه فرزندانتان رنگ وروی خوب داشته باشند وکبدشان هم سلامت باشد: در هنگام آبستنی بسراغ دوستان کبد بروید ما این دوستان را قبلا بشما معرفی کرده ایم ولی باز هم مختصری به پاره ای از آنها اشاره
می کنیم: بهترین دوست کبد روغن زیتون است، هنگام آبستنی روغن زیتون را فراموش
نفرمائید این روغن رنگ نوزاد شما را سرخ وسفید میکند وکبد شما وکودك شما را اصلاح مینماید، غیر از زیتون، روغن ماهی، کره، روغن های نباتی، خیار، کاهو، کاسنی، کنگر، هویج، شیر خشت، ترنجبین، گزانگبین، زرشك، بیدخشت، شکر تیغار وعناب برای خوش آب ورنگ کردن نوزاد فوق العاده مؤثر میباشند، نعناع، مخصوصا دم کرده ی آن بهترین دوست کبد است.
برای اینکه نوزاد موی
مشکی داشته باشد
گفتیم کسانی که موی مشکی دارند پوست بدنشان چرب تر
است حال برای اینکه شما خوانندگان عزیز بدانید چه چیز
مو را مشکی میکند آن عبارت را تصحیح کرده میگوئیم:
هر کس چربی پوستش زیادتر باشد مویش مشکی تر خواهد شد، این چربی روغن نیست بلکه همان ماده ای است که در این کتاب بارها بآن اشاره کرده وگفته ایم در اثر
اشعه قرمز وحرارت آفتاب مبدل به ویتامین (د) میگردد. پس برای مشکی شدن موی سر نوزاد ویتامین (د) لازم است ومادری که میخواهد فرزندش دارای موی مشکی و پوست نرم باشد باید از حرارت آفتاب واشعه قرمز آن استفاده کامل نماید. ضمنا باید از خوراکی هائیکه این ویتامین را دارند وهمچنین از سبزیهائیکه در آفتاب نگاهداری شده باشند استفاده نمایند، اینگونه اطفال هنگام تولد بدنشان چربی زیاد دارد و دلیل اینکه موهای مشکی کلسیم وفسفر زیاد دارند ومحکمتر میباشند همین امر است،
علاوه بر ویتامین وگوگرد ومنگنز نیز برای مشکی شدن مو کمال لزوم را دارند و بهمین جهت لازم است از غذاهائیکه دارای مواد گوگردی هستند استفاده نمایند
خوشبختانه
گوگرد در اغلب غذاها مخصوصا در پیاز، سفیده تخم مرغ، کلم وترب بمقدار کافی موجود
است، افراط در خوردن شنبلیله مو را مشکی مینماید.

برای اینکه نوزاد
سرخ مو شود
وقتی آفتاب به بدن برسد وعوامل تولید ویتامین (د) فراهم
نباشد وهمچنین موقعیکه ویتامین (د) کمتر تولید شود موی
نوزاد سرخ خواهد شد پوست این اطفال چربی کمتر دارد.
دستور برای خرمایی
شدن موی نوزاد
وقتی مادر ویتامین زیاد یا بقدر کافی داشته باشد واز ویتامین
(آ) بمقدار زیاد استفاده کند موی نوزاد خرمائی مشود.
خوردن روغن ماهی هنگام حاملگی باین موضوع کمك
مینماید.
بور شدن موی سر نوزاد
وقتی بعلل زیر ویتامین (د) به جنین نرسد موی او بور
میگردد:
۱ – مادر زیاد استحمام نماید وچربی بدن خود را با صابون از بین به برد.
۲ – مادر بقدر کافی از اشعهء قرمز وحرارت نور آفتاب استفاده نکند.
۳ – نطفه کمی علیل بوده یا متعلق به یك مرد الکلی باشد یا آمیزش هنگام مستی
پدر شده باشد یا اصولا مادر الکلی باشد.
٤ – نطفه متعلق بمرد پیر وعلیل باشد.
موهای طلایی نوزاد
چنانچه زن آبستن روزی یك قاشق مربا خوری آب دریا
بنوشد یا میوه های دریائی بخورد رنگ موی نوزادش طلائی
میشود. عده ای این خاصیت را منگنز وعده ای مربوط به ید میدانند، ولی بطور
کلی معلوم نیست کدامیك از عناصر آب دریا این خاصیت را دارد.
نمك دریاچه رضائیه بعلت داشتن ید وبرم در بور کردن وطلائی نمودن موی
نوزاد اثر نیکو دارد. کسانیکه میخواهند اولادشان دارای موی بور باشد بهترین دستور
خوردن نمك دریاچه رضائیه است.
میگویند بابونه وگل آن نیز چنانچه خورده شود موی نوزاد را طلائی میکند
هنوز این موضوع تأیید نشده است، خوردن نمك دریا نیز بجای نمك معدنی موی
نوزاد را طلائی مینماید. میگویند دم کرده بومادران مخصوصا گل آن در طلائی
کردن

موی سر نوزاد بی اثر نیست.
رنگ چشم نوزاد مربوط به چه غذائی است؟
قبلا باید بگوئیم که رنگ چشم با رنگ مو ورنگ بدن ارتباط دارد چنانکه
کسانیکه موی وابروی سیاه دارند چشمانشان مشکی است آنهائیکه موی بور دارند
چشمانشان میشی مباشد (زنانیکه دارای موی بور وچشم وابروی مشکی هستند
نسبت
بآفتاب حساسیت دارند)، آنهائیکه موی طلائی دارند چشمانشان آبی یا
زاغ است. این موضوع یعنی ارتباط رنگ مو با رنگ چشم بدون جهت وحکمت
نیست ودر صفحات بعد بطور تفصیل شرح خواهیم داد.
اما گاهگاهی دیده مشود که آدم موبور، ابرو سیاه وچشم سیاه مشود وگاهی
برعکس، گاهی یك مادر سیاه مو که بمقدار کافی ویتامین (د) در بدن دارد واز
آفتاب
استفاده منماید یکی از اطفال او چشم زاغ یا چشم آبی مشود در صورتیکه بقیه
کودکان
او مشکی هستند وموهای این طفل هم مشکی است وحتی گاهی اتفاق افتاده است
که
یك چشم زاغ وچشم دیگر مشکی است.
این موارد استثنائی مربوط به اثر بعضی از خوراکیهاست، یکی از این خوراکیها
دم کرده ی سنبل الطیب مباشد بعضی از بانوان در موقع آبستنی مبتلا به تپش قلب یا
امراض دیگر قلبی مشوند وپیش خود یا به دستور طبیب گل گاو زبان وسنبل الطیب
را
دم کرده بجای چای منوشند، این دارو برای امراض قلبی مفید است ولی رنگ چشم
نوزاد را تغییر میدهد.
چشم آبی نوزاد
یکی از خوراکیهائی که چشم نوزاد را آبی آسمانی منماید
کشف یا غورباغه دریائی است. شاید شنیده باشید که این
خوراك در اروپا بسیار قیمتی است مادرانیکه هنگام آبستنی از این خوراك میل نمایند
چشم نوزادشان آبی آسمانی مشود، این دستور برای ما ایرانیان مقدور نیست، ولی
مأیوس نباشید، تخم مرغ دوزرده هم این خاصیت را دارد.

حال ممکن است بفرمائید تهیهء تخم مرغ دوزرده مقدور نیست واین دستور هم عملی نمباشد، دستور تهیهء تخم مرغ دو زرده هم بشما میدهیم تا بدانید خوراکیها معجزات زیاد دارند.

اگر بچه در شکم مادر مرده باشد، تخم زردك در روغن سندروس در زیر زنیکه بچه در شکم مرده باشد دود کنند در حال خلاص شود.

تخم مرغ دو زرده

اگر پوست غورباغه را بمرغ بخورانید بدون شك تخم او دو زرده خواهد شد. چند وزغ را بگیرید وپوست آنها را جدا کرده خرد کنید وبه مرغ بخورانید. بعضی از وزغها سمی هستند وممکن است مرغ را مسموم نمایند ولی پوست آنها سمی نیست، بنابراین توجه نمائید که فقط پوست آنها کنده شود ضمنا زیاد دست خود را آلوده ننمائید وبلافاصله آنرا بشوئید تا مسموم نشوید.

ماه گرفتگی صورت نوزاد

اگر هنگام آبستنی مادری بترسد بطوریکه رنگش تغییر کرده ودچار لرز شود، در بدن نوزاد او لکه هائی دیده مشود که آنها را ماه گرفتگی نامند. ممکن است این اسم بدون جهت نباشد، زیرا سابقا که علت گرفتن ماه وخورشید را نمیدانستند هنگام کسوف متوحش مشدند.

در هر حال این لکه ها مربوط بترس شدید است وبرای اینکه صورت وبدن نوزاد شما ماه گرفته نباشد. سعی نمائید که هنگام آبستنی حتی المقدور نترسید وافکار جاهلانه سابق را که زنان باردار را از عال وامثال آن میترسانیدند پوچ دانسته، بخود قوت قلب دهید وچنانچه غفلتا با امر غیر مترقبه ای روبرو شده وترسیدید بلافاصله آب هندوانه شیرین یا خربزه یا میوه شیرین دیگری میل نمائید. زیرا چنانچه قبلا گفتیم، قند میوه جات درمان ترس میباشد خوردن شربتهای میوه چنانچه بازاری و تقلبی نباشند وهمچنین مرباجات نیز مفیداند ودر این مواقع نباید میوه ترش مخصوصا سیب ترش خورد ولی سیب شیرین بسیار مفید است.

جلوگیری از چپ شدن
چشم نوزاد
زنان آبستن معمولا خوراکیهائی را هوس مینمایند که
برای آنها لازم است یعنی چیزیرا هوس مینمایند که یکی از
مواد آنرا برای ساختمان بدن طفل احتیاج دارند، نرسیدن
این غذاها بمادر علاوه بر اینکه او را مریض کرده ونوزاد را علیل مینماید در اعصاب
مادر نیز مؤثر بوده، سبب چپ شدن چشم نوزاد میگردد. پس همیشه سعی نمائید که
آنچه را هوس کردید میل نمائید وهوس های بیجا را هم چنانچه شرح خواهیم داد از
بین ببرید تا چشم نوزاد شما چپ وزشت نگردد.
جلوگیری از اگزمای
نوزاد
عده ای از کودکان در روزهای اول عمر مبتلا بزخمهائی مشوند
که آنها را اگزمای کودکان و (رشکا) مینامند. این زخمها
بقدری دیر معالجه مشوند که پدر ومادر طفل را خسته ومعذب
مینمایند این زخمها نتیجه سوء تغذیه مادر هنگام آبستنی است، چنانچه مادر هنگام
آبستنی ادویه جات تند زیاد بخورد مثلا در خوردن خردل یا دارچین افراط نماید
نوزاد او مبتلا باگزما میگردد، بعضی از بانوان هنگام آبستنی بقرص نعناع علاقه زیاد
دارند ودر خوردن آن افراط میکنند. اطفال این دسته مبتلا باگزما خواهند شد،
اگر خمیر دندانی که استعمال مینمائید مقدار زیادی اسانس دارد آنرا در موقع آبستنی
عوض نمائید زیرا اسانس های تند آن ممکن است نوزاد شما را مبتلا سازد.
دستور برای جلوگیری
از گرفتن زبان کودك
اگر دقت کرده باشید بدون شك متوجه شده اید که کودکان
امروز کمتر زبانشان میگیرد، سابقا از پنج کودك چهار تای
آنها مدتی زبانش میگرفت وبعضی از اصوات را ادا نمینمود
ولی اکنون کودکیکه زبانش بگیرد کمتر پیدا میشود. علت این امر این است که
سابقا
بدون جهت کودکان را از خوردن پنیر منع میکردند ومعتقد بودند که پنیر ذهن
کودك
را کور میکند مادران نیز از خوردن میوه خودداری مینمودند چون میترسیدند دچار
سردی یا رطوت شوند. امروز این حرفها تقریبا از بین رفته است وهمه فوائد میوه ها
وسبزیها را میدانند وسردی وگرمی هم مبتذل شده است.

میوه ها وسبزیهائی که ویتامین (ب) دارند درمان قطعی لکنت زبان بوده و مادریکه در ایام آبستنی از این ویتامین استفاده نماید نوزادش زود زبان باز کرده و لکنت ندارد.

دستور برای اینکه بچه
زود حرف بزند

ویتامین های (ب) توأم با ویتامین (د) وکلسیم سبب مشود که طفل زودتر زبان باز کرده وتکلم نماید، پس برای اینکه نوزاد شما زود زبان باز کند در ایام آبستنی در خوردن میوه ها و سبزیها وخوراکیهائی که دارای ویتامین های (ب) هستند امساك ننمائید وهمچنین از مواد کلسیم دار استفاده کنید وبرای تأمین ویتامین (د) چنانچه گفتیم از اشعه قرمز آفتاب وحرارت آن بهره مند شوید تا کودك شما سالم باشد وزود حرف زن شود باطفال نیز آب میوه مخصوصا آب میوه هائی که دارای این مواد هستند بنوشانید تا زودتر تکلم نمایند. برای این مقصود آب انگور وآب سیب مفیدتر از سایر میوه ها مباشند.

دستور برای اینکه دندان
طفل زودتر درآید

دندان درآوردن اطفال مشکل بزرگی است، اغلب کودکان هنگام دندان درآوردن مریض مشوند ومبتلا باسهال مگردند مدتی آب از دهانشان سرازیر مگردد، ولی اگر مادر هنگام آبستنی از موادیکه کلسیم زیاد دارند استفاده کند ودر موقع شیر دادن هم در خوردن غذاهای کلسیم دار امساك ننمایند دندانهای بچه بدون دردسر ودر اسرع اوقات درآمده وهیچگونه عارضه ای در طفل ایجاد نمگردد گلابی بهترین میوه ای است که در آن کلسیم زیاد است وجود خوراکیهائیکه کلسیم زیاد دارند بطور تفصیل شرح داده ایم در اینجا تکرار نمنمائیم فقط شما وکودکتانرا به استفاده از اشعه قرمز وحرارت آفتاب دعوت مکنیم، خوردن خوراکیهائی که دارای کلسیم هستند توأم با حرارت آفتاب سبب مشود که دندان مادر هم سالم بماند.

دستور جهت سهولت
زایمان

در روزهای آخر آبستنی مجددا متوجه ویتامین های (ب) شوید زیرا این ویتامین ها درد زایمان را کم مکنند و

خاصیت ارتجاعی نسوج را زیاد منمایند. هورمون زنانه

مخصوصا رازیانه در روزهای آخر آبستنی بسیار مفید است ووضع حمل را آسان نموده
خاصیت ارتجاعی نسوج را زیاد مکند ضمنا برای زیاد شدن شیر مفید مباشد.
دستور برای زیاد شدن شیر
برای اینکه شیر زیاد شود مواد زیادی لازم است که چنانچه
یکی از آنها به بدن نرسد کارخانه سازنده شیر مختل شده و
شیر کم میگردد این مواد را به پنج دسته تقسیم منمائیم ومذکر مشویم که این پنج دسته لازم وملزوم یگدیگر مباشند ویکی از آنها بتنهائی نمتواند اثری در زیاد شدن شیر داشته باشد ومادری که بخواهد شیرش کافی باشد باید سعی کند از این مصالح که
برای ساختن شیر لازم است همه روزه استفاده نماید.
دسته اول ویتامین E
برای زیاد شدن شیر ویتامین (E) نقش مؤثری دارد اگر
تمام مواد ومصالح شیر را بقدر کافی بخورید واز این ویتامین
کمبود داشته باشید محال است یك قطره شیر از پستان شما خارج شود، حالا کتاب را ورق
بزنید ودر فصل ویتامینها این ویتامین را مجددا مطالعه نمائید وهمه روزه خوراکی – هائی بخورید که دارای این ویتامین باشند مخصوصا خوردن جوانهء گندم وسمنو را فراموش نفرمائید، زیرا بسیار مفید مباشد واز طرفی در جوانه گندم ماده ای است که در
حفظ این ویتامین اثر نیکو دارد.
دسته دوم،
کازئین های نباتی
یکی از مواد مهم شیر کازئین مباشد وچنانچه بارها گفتیم
انسان قوه خلاقه ندارد وباید مواد مورد نیاز خود را از
نباتات بگیرد. یکی از مواد مورد نیاز زن بچه شیرده
کازئین است وباید گیاه هائی که دارای کازئین نباتی مباشند بخورد.
کازئین نباتی در باقلا بمقدار زیاد ودر سایر بنشن ها نیز دیده مشود، بنابر این زنان شیرده باید از بنشنها زیاد مصرف کنند مخصوصا باقلا، نخود، لوبیا، ماش و غیره چای نیز دارای کازئین نباتی است وخوردن آن شیر را زیاد مکند، خرفه نیز دارای این ماده بوده وخوردن آن مفید است، گل پنیرك ومخصوصا نوعی از آن که خبازی نام دارد برای زیاد شدن شیر مفید است. خوردن شیر برای تأمین کازئین بدن

مفید است.
دستهء سوم، هورمونها
هورمونهای زنانه برای زیاد شدن شیر مفید مباشند، خوردن
رازیانه شیر را زیاد مکند واخیرا در اروپا دام پروران بدام های
شیرده مقداری رازیانه مخورانند وباین وسیله شیر آنها را چندین برابر کرده‌اند،
عده ای برای این عمل عواقب وخیمی پیش بینی منمایند ومیگویند این شیرها که
امروزه بصورت شیر خشك ولبنیات مصرف مشود ممکن است سبب عقیم شدن
مردها گردد.
در هر صورت رازیانه شیر را بطور معجز آسائی زیاد مکند وبرای کودك اگر دختر
باشد بهیچوجه ضرر ندارد ولی در مورد اطفال پسر نباید زیاده روی کرد زیرا ممکن
است بلوغ آنها را بتأخیر اندازد.
بطور کلی مقدار کم آن نه برای پسر ونه برای دختر ضرری ندارد، شیر حیوانات
نیز دارای کمی هورمون بوده وخوردن آن برای زنان بچه شیرده از این جهت نیز
نافع است.
کرفس وانیسون اثر زیادی در زیاد کردن شیر دارند وبعید نیست در این مواد
نیز هورمونهای مناسبی جهت ازدیاد شیر یافت شود جوشانده دانه هویج نیز شیر را
زیاد مکند.
دستهء چهارم، مایعات
همه میدانند که شیر مقدار زیادی آب دارد وبرای زیاد شدن
شیر باید از مایعات زیاد نوشید. میوه جات آب دار مخصوصا
هندوانه در زیاد شدن شیر اثر بسیار مفید دارند. انواع خربزه مخصوصا گرمك،
طالبی
وشهری بسیار مفیدند، زیرا علاوه بر آب دارای هورمونهائی نیز مباشند. رویهمرفته
خوردن آب میوه از آب معمولی برای زیاد شدن شیر مفیدتر است، زیرا آب میوه
جات
چنانچه قبلا تذکر دادیم خاصیت حیاتی داشته وبهتر جذب غدد شیر مشوند.
غیر از آب میوه، شربتهای میوه، وشربت گلها مانند شربت بنفشه وشربت بهار
نارنج در زیاد کردن شیر مادر تأثیر مطلوب دارند.

دستهء پنجم، سایر
مواد شیر
غیر از آب وکازئین شیر دارای مقادیر زیادی قند لاکتوز و
چربی است، املاح مخصوصا کلسیم وسایر فلزات نیز در شیر
پیدا مشوند وبرای اینکه شیر زیاد شود باید مواد قندی
مخصوصا توت ومیوه های شیرین خورده شود، برای چربی نیز باید زن بچه شیرده
همه
روزه مقداری کره را در شیر حل کرده بخورد.
شیر مادر دارای تمام
ویتامینهاست
بشرط آنکه مادر از آن ویتامین ها بخورد ودر غیر این صورت
چون انسان قوه خلاقه ندارد ونمیتواند ویتامین بسازد فاقد
آن خواهد شد تنها ویتامینی که تا کنون در شیر ندیده اند
ویتامین (د) مباشد که آنرا هم باید از آفتاب گرفت.
فوائد شیر (ماك)
(شیر مادر از هنگام وضع حمل تا پنج هفته ماك محسوب مشود)
یکی از مواد خوراکی که برای ساختن یك انسان سالم و
نیرومند لازم است شیر ماك مباشد. در این شیر اسرار زیادی نهفته وفوائد بیشماری
برای تکمیل ساختمان بدن انسان دارا مباشد.
یکی از این فوائد، مصونیت از بیماریهاست وقتی میکربی وارد بدن انسان مشود
سربازان مدافع بدن موادی از خود ترشح منمایند که ضد آن میکرب است وبرای
همیشه یا مدتی آن شخص از ابتلاء بآن مرض مصونیت پیدا منماید. چنانچه شخصی
که یکبار سالك گرفت دیگر مبتلا بسالك نمشود وهمچنین کسی که مبتلا به آبله
شد
دیگر آبله نمگیرد.
کوبیدن آبله وتلقیح
(ب - ث - ژ)
وهمچنین تلقیح دیفتری وامثال آنها روی همین اصل مباشد
مقداری از این مواد ضد میکرب وارد شیر ماك شده وکودك
را مدتی از ابتلاء بآن مرض مصون ومحفوظ نگاه میدارد.
دوره این مصونیت سه تا چهار ماه است وبعدا نیز وقتی طفل بآن امراض مبتلا شود
بیماریش خفیف خواهد بود. در خون مادر مواد مشابهی با ضد میکربها وجود دارد
که

ضد ترس، ضد پیری، ضد خستگی وضد مواد خارجی وضد چرك مباشند که بتدریج

در بدن مادر ایجاد شده است. این مواد نیز وارد شیر ماك وبدن كودك مشود.
در گذشته ثابت كردیم كه چنانچه غذائی بیش از اندازه خورده شود برای بدن سم است. در خون انسان مقادیر زیادی از این ضد سمها وجود دارد كه آنها نیز وارد شیر
ماك شده، طفل را نسبت بسموم غذائی معتاد میسازند، پس لازم است كه بهر كودك نوزادی
شیر ماك دهند.
اگر مادری نخواهد بكودك خود شیر دهد بایستی او را مجبور كرد، شیر ماك را كه متعلق بطفل است از او دریغ ننماید واین موضوع بقدری اهمیت دارد كه لازم است
برای آن قوانین مخصوص تصویب شود وهر مادری موظف باشد شیر ماك را بفرزند خود بدهد.
اگر طفلی مادر نداشت ویا مادر او از شیر دادن ممنوع بود، باید برای طفل
حتی المقدور شیر ماك تهیه نمایند واین موضوع چندان مشكل نیست زیرا معمولا در روزهای اول شیر هر مادری بیش از مقدار مورد نیاز كودك اوست وبانوان خیری كه بخواهند كار خیری انجام دهند حاضرند زیادی شیر خود را كه معمولا دوشیده ودور میریزند در شیشه ای تمیز جمع كرده باطفال بیمار دهند.
طفل چه مدت باید
شیر بخورد
آمریكائی ها مگویند: چون طفل نه ماه در شكم مادر است
باید نه ماه هم شیر بخورد اگر خانواده ای دستگاه تهیه آب
میوه وسبزی داشته باشند وبتوانند بعد از نه ماه بچه را با آب
میوه وسبزی غذا دهند شاید این نه ماه كافی باشد، ولی در غیر این صورت نه ماه كافی
نیست وحداقل سه برابر آن یعنی بیست وهفت ماه باید بچه شیر بخورد. این نكته را هم
باید بدانید كه شیر مادر با اینكه غذای كاملی است معذلك نمتوان فقط بآن قناعت كرد ومخصوصا پس از نه ماه دیگر بهیچ وجه شیر تنها كافی نیست وبچه باید كمی غذا و
مقداری آب میوه وسبزی بخورد.
غذای طفل در بیست و
چهار ساعت اول
در بیست وچهار ساعت اول بطفل فقط باید آب جوشیده ویا آب

جوشیده ای که در آن پنج درصد لاکتوز حل شده باشد

داده شود.
دستور شیر دادن کودك
به کودکی که وزن آن از ٥ / ٣ کیلو کمتر است هر سه ساعت
یکبار شیر میدهند وبهتر آن است که قبلا مقداری شیر
پستان را بدوشند وبعد طفل را شیر دهند، بکودکی که وزنش از ٥ / ٣ کیلو زیادتر
است
باید هر چهار ساعت یکبار شیر دهند چنانچه بخواهند هر سه ساعت یکبار شیر دهند
باید ابتدا شیر را بکودك دهند وبعد بقیه آن را دوشیده دور بریزند بکودکان هنگام
شب نباید شیر داد، یکساعت ونیم بعد از شیر دادن باید بکودك قدری آب جوشیده
که در آن کمی لاکتوز حل شده باشد نوشاند.
آب میوه – از ماه سوم یعنی پس از دو ماه از روز تولد باید به کودك آب میوه
داد بهترین آب میوه که باید بکودك داد عبارت است از آب انگور، آب پرتقال،
آب سیب، آب گوجه فرنگی، آب هویج، آب به.
آب سیب – معده طفل را ضد عفونی کرده، او را صبور منماید واسهال طفل را
برطرف میسازد.
آب انگور – استخوان کودك را محکم کرده از نرمی استخوان آن جلوگیری
مینماید، سموم بدن طفل را خارج مکند وکبد او را بکار وادار منماید.
آب پرتقال – برای کودك نیروبخش است واو را قوی وشاداب میسازد.
آب گوجه فرنگی – برای رشد ونمو طفل کمك موثری مباشد.
آب هویج – اشتهای طفل را تحریك مکند وکرمهای معده طفل را میکشد و
معده را تصفیه واعصاب را قوی میسازد.
آب به – معده کودك را پاك ورقع اسهال منماید وبعلاوه اعصاب او را قوی وبه
رشد او کمك مکند.
دستور غذا دادن طفل
از ماه ششم کم کم باید بکودك غذا داد، نخستین غذائی که
معمولا به طفل میدهند نان است ولی این نان باید کاملا
برشته باشد از نان بهتر نان های تخم مرغی است مانند بیسکویت ورشته فرنگی زیرا

این نان ها در معده ایجاد تخمیر نمنمایند وضررهای نان وتخم مرغ را ندارند. رشته فرنگی را میتوان در سوپ رقیق جوشاند وبعد آن را کم کم به طفل داد.
نان دوالکه نیز بطفل میدهند ودستور آن این است که آن را کوبیده یك قاشق کوچك آن را در چای ریخته بهم میزنند وبعد لعاب آن را بکودك مدهند، عیب این غذا فقط در وجود چای مباشد زیرا چای برای طفل خوب نیست مگر آنکه فوق العاده
کم رنگ باشد.
علاوه بر نان سوپ سبزی وکره نیز میتوان بکودك داد، ماست شیرین وپنیر تازه برای کودك بسیار مفید است واین مواد را میتوان حتی از ماه سوم بکودك داد.
حلیم رقیق نیز میتوان بکودك داد وبهتر آن است که مقداری گندم در آبگوشت بریزند بعد آب آن را که دارای لعاب گندم است بکودك بخورانند. روز اول که میخواهند بکودك یك غذای تازه دهند باید مقدار آن فوق العاده کم باشد وبعد از ۲٤ ساعت بچه مقدار بیشتری از آن غذا را متواند تحمل نماید.
آش رقیق که در آن کمی بنشن ریخته باشند نیز میتوان بکودك داد، ولی باید فقط لعاب آش داده شود. این دستور تا ماه نهم است ودر این مدت باید روزی سه تا چهار بار بطفل آب قند داد بدیهی است آب آن باید جوشیده باشد.

اعجاز خوراکیها

دستوراتی از نبی اکرم صلی الله علیه وآله وائمهء اطهار (ع)
در خواص آش جو
مخصوصا برای سرطان
آش جو لطیف ترین اغذیه است ودر تمام امراض مفید است
بواسیر وگلف وچرب ونقرس را زایل کند، جو اسهال صفرائی
را دفع کند.
آش جو با سرکه مخلوط برای بیشتر امراض مردم امروزه منفعت بسیار دارد
خصوصا از برای مرض سرطان که بنده بسیار امتحان نمودهام ودر ابتدای مرض
سرطان
زیاد بخورند ومبردات دیگر هم زیاد بخورند واز خارج مبردات ضماد وزالو بیندازند
این مرض مهلك برطرف مشود.
رساله ای است که نامش (طب النبی) است، حاوی احادیثی است از رسول اکرم
صلی الله علیه وآله
در بهداشت تن وحکمت زندگانیست، این احادیث در جلد چهاردهم بحار الانوار
(السماء والعالم) ضبط شده است. رسول الله چنین فرموده است:
۱ – پروردگار متعال هیچ دردی را بیدرمان نیافریده است مگر بیماری سام.
۲ – آنانکه اثری از آبله بر بدن دارند عمری طولانی خواهند گذرانید این دسته
را به طول عمر بشارت دهید.
۳ – اساس هر بیماری دردسر است.
٤ – تا در خود اشتها نیافته اید دست به طعام دراز مکنید وهمچنان که در خود
اشتها را احساس مکنید دست از طعام بکشید.

۵ – معده ی آدمیزاد کانون همه دردهاست.
٦ – اساس هر مداوا گرم داشتن موضع درد وبیماریست.
۷ – نفس خود را بهر چه عادت داده اید وابگذارید.
۸ – پروردگار آن سفره را دوست میدارد که در کنار آن دست زیاد باشد (یعنی خورندگان در اطراف آن بیشتر باشند).
۹ – در خوراك گرم برکت اندك است. برکت زیاد در خوراکهای سرد یافت مشود.
۱۰ – بهنگام غذا خوردن پای خود را از کفش بدر آورید زیرا پای شما آسوده خواهد ماند واین سنت، سنت زیبائیست.
۱۱ – با زیردستان غذا خوردن نوعی فروتنی است. بهشت به آنانکه با زیر – دستان غذا مخورند مشتاق است.
۱۲ – غذا خوردن در بازار (یعنی در ملاعام) نوعی پستی است.
۱۳ – مؤمن همیشه باشتهای اهل خانه ی خود غذا مخورد ولی منافق اهل خانه ی خود را محکوم اشتهای خویش میدارد (یعنی تا خود بغذا میل نکند اجازه نمیدهد سفره پهن شود).
۱٤ – هنگامی که سفره چیده شد، هرکس در هر جا نشسته از آنچه دم دستش قرار دارد تناول کند ودست بآنسوی پیش نبرد.
۱۵ – تا همگان سیر نشده‌اند دست از غذا مکشید زیرا این عمل برای همسفره های شما مایه ی شرمساری خواهد بود.
۱٦ – برکت در وسط طعام قرار دارد، بنابراین به وسط طعام دست دراز مکنید.
۱۷ – آنکس که از دو چوب استفاده مکند (یعنی مسواك وخلال) از زحمت دو سك (کلبتین) محفوظ خواهد بود (مراد از کلبتین انبر دندان کشیدن است).
۱۸ – پس از غذا بلافاصله دندانهای خود را خلال کنید ودهانتانرا بوسیله مضمضه با آب بشویید تا دندانهای (انیاب) و (ثنایای) شما آرام گیرند.
۱۹ – از خلال استفاده کنید زیرا خلال کردن نوعی نظافت است ونظافت از ایمان

است وایمان با صاحب خود (مؤمن) در بهشت قرار خواهد داشت.
۲۰ – طعام مردم کریم دوا وطعام مردم لئیم وفرومایه، درد است.
۲۱ – با هم غذا بخورید زیرا خداوند برکت را در اجتماع نهاده است.
۲۲ – از خوردن غذاهای گوناگون بر یك سفره بپرهیزید زیرا این نوع خوراك نامبارك است.
۲۳ – آنکس که گرسنه باشد وگرسنگی خویش را کتمان کند (یعنی عزت نفس نشان دهد) واز عرض حاجت بپرهیزد خداوند یك سال روزی حلال در حق وی مقرر
خواهد داشت.
۲٤ – آنکس که بخدا وروز رستاخیز ایمان دارد باید مهمان خویش را محترم شمارد.
۲۵ – آنکس که کمتر مخورد حساب او بروز قیامت نیز سبکتر خواهد بود.
۲٦ – در حال ایستادن از نوشیدن بپرهیزید.
۲۷ – احتکار (این عمل مذموم وحرام) در ده متاع تحقق میابد (یعنی آنکس که این ده کالا را ذخیره کند واز دسترس مردم بدور دارد محتکر شمرده خواهد شد):
۱ – گندم ۲ – جو ۳ – زبیب نوعی کشمش ٤ – ذرت ۵ – پیه ٦ – عسل ۷ – پنیر ۸ – گردو ۹ –
روغن ۱۰ – خرما.
۲۸ – وقتی آدمیزاده جز تجارت خواروبار تجارت دیگری نداشته باشد به – طغیان ومعصیت خواهد افتاد.
۲۹ – آنکس که نوعی از غذا را بامیدگران شدن وگرانتر فروختن چهل روز نگاه دارد هم او از خدا برئی است وهم خداوند از وی برائت خواهد جست.
۳۰ – آنانکه طعام مردمرا احتکار مکنند سرانجام به بیماری جذام (یعنی نفرت مردم) وافلاس دچار خواهند شد.
۳۱ – سحرخیز باشید تا برکت آسمانها را دریابید.
۳۲ – بهترین طعامهای شما نان وبهترین میوه های شما انگور است.

۳۳ – نانرا با کارد نبرید وآنچنانکه خداوند محترمش داشته احترامش کنید.
۳٤ – آنانکه پیش از غذا اندکی نمك مىچشند از سیصد وسی بلا در امان خواهند بود.
۳۵ – غذای خود را با نمك آغاز کنید.
۳٦ – بهترین نوشیدنی ها در دنیا وآخرت آب است.
۳۷ – وقتی تشنه شدید آنچنان آب بیاشامید که گوئی آب را مىمکید وهرگز آنرا لاجرعه بسر مکشید.
۳۸ – آنانکه به زیاد خوردن وزیاد نوشیدن عادت کردهاند مردمی سنگین دلاند.
۳۹ – شیطان همراهان خود را ندا میدهد وآنانرا به خوردن گوشت ومسکرات دعوت مىکند ومی گوید: من گوشت ومسکر را کانون فسادها وشرور یافتهام.
٤۰ – بهترین خورشها در دنیا وآخرت گوشت وانگور است ولی من نه این دو خوراك را مىخورم ونه حرامش میدارم.
٤۱ – آنکس که میوه ی تنها تناول کند زیانی نخواهد دید.
٤۲ – روغنی که از عطر بنفشه معطر است بکار برید زیرا این روغن در زمستان گرم ودر تابستان سرد است.
٤۳ – به زنان حامله شیر بنوشانید زیرا شیر در مشاعر کودك حسن تأثیر خواهد داشت.
٤٤ – وقتی شیر نوشیدید دهانتانرا با آب بشوئید بقایای چربی آن در دهانتان خواهد ماند.
٤۵ – پنیر را با گردو تناول کنید.
٤٦ – شیر مایعی مفید است که استخوانها را قوی ومغز را کامل وذهن را روشن خواهد ساخت وعارضه ی فراموشی را از ضمیر انسان بدر خواهد برد.
٤۷ – این چند خصلت مایه ی فراموشی است: ۱ – پنیر خوردن ۲ – به نیم خورده – های موش دهان زدن ۳ – خوردن سیب ترش ٤ – میان دو زن راه رفتن ۵ – جسد مصلوب

را تماشا کردن ٦ – الواح قبرها را خواندن.
٤٨ – تنها چیزی که هم خوردنی وهم نوشیدنی است شیر است که هم گرسنه را سیر
می کند وهم تشنه را سیراب میسازد.
٤٩ – این سه عمل قلب را شادمان وجسم را فربه خواهد ساخت: ١ – استشمام بوی خوش ٢ – پوشیدن لباس نرم ٣ – نوشیدن عسل.
٥٠ – بهترین نوشیدنی ها عسل است که به قلب نشاط مبخشد وسینه را گرم میسازد.
٥١ – عسل مایه ایست که به قوه ی حافظه کمك مکند.
٥٢ – از گوشت گوسفند استفاده کنید.
٥٣ – آنکس که چهل روز لب به گوشت نزند خوی اش ناخوش خواهد شد.
٥٤ – گوشت مایه روئیدن گوشت است.
٥٥ – آنکس که بهنگام اضطرار وضرورت از مردار وگوشت خوك وخون بپرهیزد ودنیا را وداع گوید جایش در دوزخ خواهد بود.
* (هامش) ١ – بموجب آیه ٥ از سوره مائده (*)
٥٦ – نخستین خوراك زنان زائو پس از وضع حمل خوبست خرمای تر یا خشك باشد چنانچه خداوند متعال مریم را پس از وضع حمل خرما خورانیده است.
٥٧ – وقتی که خرما ببازار مآید بمن تهنیت گوئید ووقتی فصل خرما بسر مرسد مرا تسلیت دهید.
٥٨ – خداوند درخت های خرما وانار را از طینت آدم آفریده است.
٥٩ – نخله های خرما عمه ی شماست * (هامش) ١ – بموجب آیه ٥ از سوره مائده (*)
احترامش کنید.
٦٠ – خرما را ناشتا صرف کنید تا کرم های اندرون شما را نابود سازد.
٦١ – بهنگام سحر از خرما استفاده کنید.
٦٢ – افطارتان را با خرما آغاز کنید واگر به خرما دسترسی ندارید اندکی آب بنوشید.

٦٣ – هرگز از نوشیدن عسل امتناع ندارید.
٦٤ – در میوه های نوبر فوائدیست که آن فوائد را در پایان فصل نمی توانید بیابید، میوه های نوبر به بدن صحت مبخشد واندوه را از قلب میزداید.
٦٥ – انجیر دوای بیماری قولنج است.
٦٦ – خوردن به، نور چشم را مافزاید.
٦٧ – بهار امت من در فصل خربزه وانگور فرا مرسد.
٦٨ – خربزه میوه ی بهشتی است از خوردن آن غفلت نورزید.
٦٩ – اگر خربزه را با گاز زدن بخورید بهتر است تا آنکه با کارد قطعه قطعه اش کنید.
٧٠ – ابن عباس این روایت را از رسول اکرم صلی الله علیه وآله آورده است که: خربزه مثانه
را شست وشو میدهد ومعده را سبك میسازد وبه پوست بدن شادابی مبخشد.
٧١ – آب انار اندرون آدمیزاده را پاك مکند.
٧٢ – ترنج به قلب ومغز نیرو مبخشد.
٧٣ – میوه انجیر برای آنانکه به بیماری بواسیر ونفرس دچارند سودمند است.
٧٤ – کدو را غنیمت بشمارید زیرا این سبزی را خداوند متعال برای برادرم یونس مفید شناخته که بخاطر او رویانیده است.
٧٥ – کشمش بهترین خورش هاست.
٧٦ – کرفس سبزی پیامبران است.
٧٧ – سرکه چه خوب خورش برای غذاهاست.
٧٨ – من در میان میوه ها انگور وخربزه را دوست میدارم.
٧٩ – کشمش صفرا را از جوشش فرو منشاند وبلغم را میزداید واعصاب را قوی میسازد وقلب را به اعتدال مکشاند.
٨٠ – از کدو استفاده کنید زیرا این سبزی به مغز شما نیرو میدهد.
٨١ – میوه عناب برای شفا از بیماری ها تب وخفقان وقلب سودمند است.

۸۲ – وقتی حضرت نوح از کدورت خاطر نالید باو وحی شد که خیار بخورد.
۸۳ – به زنان حامله خربزه بخورانید زیرا این میوه در زیبائی کودکشان اثری بسزا خواهد داشت.
۸٤ – گل نرگس ببوئید روزی یکبار اگر نشد هفته ای یك بار واگر مقدور نیست ماهی یك بار ویا سالی یك بار وحتی در عمرتان یك بار این شکوفه ی معطر را استشمام
کنید زیرا عطر این گل، شما را از جذام وجنون وبرص محفوظ خواهد داشت.
۸۵ – حنا خضاب اسلام است دردسر را بر طرف میسازد وبه نور چشم نیرو میدهد وبر قدرت باه مافزاید.
۸٦ – از استشمام مرزنگوش * (هامش) ۱ – مرزنگوش (مرزنجوش) گیاهی است خوشبو دارای شاخه های بلند گلهایش سفید
مایل بسرخی تخم آن شبیه تخم ریحان در طب بکار مرود، در فارسی (مرزه گوش وگوش موش)
هم گفته شده است. (*)
غفلت مورزید.
۸۷ – آنکس که مخواهد بوی مرا بجویدگل سرخ را استشمام کند.
۸۸ – هیچ درخت را مثل درخت حنا دوست نمدارم.
۸۹ – سفره های خود را با سبزی بیارائید زیرا سبزی شیاطین را از سفره ی شما خواهد راند.
۹۰ – پنیر بخورید زیرا پنیر خواب آور است.
۹۱ – از سبزی (سیر) تا میتوانید استفاده کنید زیرا این سبزی دوای هفتاد درد است، اما آنکس که سیر وپیاز خورده به مسجد نیاید وبا مردم نزدیك نشود.
۹۲ – به شهر غریبی که رسیدید از سبزی آن بخورید.
۹۳ – از کرفس بسیار بخورید زیرا اگر غذائی در تقویت عقل مؤثر باشد همین کرفس است.
۹٤ – اگر در دوائی شفا نهفته باشد آن دوا سنا است.
۹۵ – هلیله سیاه از درخت بهشتی گرفته شده وشفای بیماران است.

۹٦ – در نهم یا بیست ویکم ماه حجامت کنید.
۹۷ – در شب معراج من وامت مرا به حجامت سفارش کرده‌اند.
۹۸ – از خوردن خاك مطلقا بپرهیزید. خاك خواری بر امت من حرام است.
۹۹ – هیچ دردی بدتر از درد چشم نست وهیچ غصه ای با غصه ی قرض برابر نتواند بود.
۱۰۰ – از زکام نترسید زیرا این عارضه شما را از جنون محفوظ خواهد داشت.
۱۰۱ – بر هر برگ از برگهای کاسنی قطره ای از آب بهشتی میلغزد.
۱۰۲ – شونیز (سیاه دانه) دوای هر درد است مگر بیماری سام که دوائی ندارد.
حجامت
حجامت مایه ی سلامت بدن وقوت عقل است. امیر المؤمنین علی علیه السلام بیمار را بدین ترتیب درمان مکنند:
۱ – تدبیر عمومی درباره ی مریض: در این مورد طبیب به اوضاع عمومی مریض میپردازد، دستور میدهد که موجبات آسایش بیمار فراهم شود، یعنی محل خواب و اسباب تهویه برای خوابگاه ونظافت در لباس ورختخواب او تحت رسیدگی مقتضی قرار گیرد.
۲ – درمان غذایی: بیمارها همه بیك ترتیب غذا نمخورند. روش تغذیه در بیماران به مقتضای تربیت ها ومزاجها ونوع بیماری با هم تفاوت صریح دارد، مثلا بیماری که
به مرض قند مبتلاست واز خوردن غذاهای قند دار ونشاسته دار ممنوع است سوای بیماریست که کلیه اش درست کار نمکند این بیمار از نمك باید ممنوع ومحروم باشد
وآن یکی که کبدش به اختلال دچار شده از گوشت وچربی باید پرهیز کند.
۳ – درمان دوائی: پیداست که هر دردی را درمان وهر مرضی را دوائیست. امام ابوالحسن علی الرضا (ع) در آغاز رساله ی خود فرمود: (برای هر طبقه از بیماری ها طبقه ای
دوا مقرر شده است).
٤ – داروهای نوعی: وقتی بیماریها را به گروه های نوعی تقسیم کنیم مبینیم هر گروهی یك نوع دوا دارند که از نظر کیفیت با هم اختلافی دارند. این اختلاف (کمی)

است که باید با موازین طبی ونظر پزشك منطبق شود مثلا (کنین) دوای عمومی مالاریا
(سولفورو ارسنیك) داروی بیماری سفلیس است.
٥ – عوامل فیزیکی در معالجه ها: مبینیم که دسته ای از بیماران بدین ترتیب درمان مشوند، مثلا در چشمه های معدنی حمام میگیرند یا بوسیله ی روغن های مخصوص ضماد میکنند یا ماساژ میدهند. درمانهای الکتریکی وحجامت از این دسته درمان هاست.
٦ – درمان های روحی: عموما اختلال های مشاعر وروانی را با روش پسیك آنالیز یا هیپنوتیزم برطرف میسازند.
٧ – درمان های جراحی: این نوع درمان در دردهائی بکار مرود که بوسیله ی داروهای خوردنی ونوشیدنی وتزریق مقدور نیست یا دست کم بیش از حدود احتیاط بطول خواهد انجامید، در این هنگام عمل جراحی ضرورت قطعی پیدا خواهد کرد و طبیب ناچار خواهد بود که عامل بیماری را بوسیله ی چاقوی عمل از جای دربیاورد و
مریض را یکباره از رنج برهاند.
قرن بیستم با ارتقای شگرف خود در علوم، بویژه در علم طب تحول عظیمی به زندگی داده ودر پرتو اکتشافات حیرت آور علم روش درمانها را یکباره عوض کرده است.
ما مبینیم از وقتی که Antibiotecs * (هامش) ١ – آنتی بیوتیك (ترشح غده کبد که کمبود آن تولید مرض قند وچرك در بدن مینماید).
به میدان آمده وبرای مبارزه با میکرب
سل ومالاریا حربه های کارگر شناخته شده وقدرت برق بر ضد مرض ها بکار رفته به عمر
گروهی از روش های درمانی خاتمه بخشیده است، اما معهذا روش معالجات فیزیکی همچنان بجای خود پایدار مانده است.
درمانهای فیزیکی که حجامت نیز نوعی از این قبیل درمانها است هنوز زنده اند این نوع درمان در تاریخ طب سابقه ی کهن سالی دارد که شاید، هم آغاز باتاریخ طب
باشد. مادر دواوین طبی قدیم نام حمامهائی رادر یونان مخوانیم که پزشکان وعلماء و

احیانا پیامبران گذشته (علیهم السلام) مردمرا به استفاده از آن حمام ها توصیه میکردند،
عمل حجامت نیز از آن گروه درمانهاست که با سابقه ی بسیار قدیم خود هنوز جوان
مانده ومیخواهد همدوش با پیشرفت های محیر العقول طبی جوان بماند، در فجر تاریخ
طب نام حجامت را با عظمت وابهت درخشانی میبابیم.
جالینوس در این باره
میگوید:
خون تو بنده ی تست اما نباید فراموش کرد که اگر مولائی
بنده ی خود را آزاد بگذارد سرانجام با دست همان بنده از
پای در خواهد آمد، بنابر این بهوش باش وبنده ی خویش را
بحال خویش وامگذار. اکر این بنده ی صالح است نگاهش دار واگر به قتل تو کمر بسته از آغوش خود دورش کن.
پیشوایان مذهب مقدس اسلام که طبیبان جسم وروح بشر بوده‌اند، در باره ی خون به تکرار سفارش فرموده‌اند، رسول الله خاتم النبیین صلی الله علیه وآله فرمود؟؟:
حجامت کنید و
نگذارید طغیان خون، خونتانرا بر خاك فرو برد وامیر المؤمنین علی علیه السلام مفرماید:
حجامت مایه ی سلامت تن ونیوی عقل است واز امام جعفر صادق (ع) روایت شده که
عمل حجامت به گردش خون سود میبخشد. آنانکه به سرگیجه دچارند حتما حجامت
کنند، بهترین داروها حجامت و (سعوط) * (هامش) ۱ - دوائی است که توی بینی میچکانند. (*) است ومی گوید: درمانها از چهار گروه
تشکیل مشوند: ۱ - حجامت ۲ - ضماد ۳ - قی ٤ - استعمال طب جدید با همه سلاحها
وتجهیزات مشعشع خود هرگز حجامت را از یاد نبرده است.
طب جدید در مورد بسیاری از بیماریها حجامت را تجویز واحیانا ایجاب
می کند در آن مورد که فشار خون به حد افراط پیش برود طبیب بیدرنگ دستور فصد
وحجامت میدهد، در وقتی که شریان مغزی پاره شود عمل حجامت یك عمل صد در صد

ضروری وشاید تنها راه نجات بیمار از خطر مرگ است.
کتابهای طب امروز اینجا وآنجا باره؟؟ ها نام حجامت را بمیان مآورد در بیماری های قلبی، بیماریهای، کلیوی، در بیماریهای موضعی، در بسیاری از امراض وریدی مثل

رکود خون در یك منطقه ی مخصوص (سکته ناقص) در رقم درشتی از عوارض چشم.
واما فصد وخون گیری طبی که بنوبت خود با فواید عظیمی مقرون است. در مورد بهار
بدن انسان از آسایش وسکوت چند ماهه ی خود پا بمیدان فعالیت وحرکت مگذارد.
در این موقع از آنچه در موسم زمستان توی معده وروده ها ورگهای خود جمع کرده گرانبار است وبرای او ضروریست که خود را از سنگینی آنچه در درون خود دارد برهاند.
ما طی دستورهای خود استعمال مسهل های نمکی را که در تنظیف جهازات هاضمه وکیسه ی
صفرا اثر بخش است به تأکید یاد کرده ایم ودر اینجا به ضرورت عمل حجامت اشاره
می کنیم. هنگامی که مسهل ها نتوانند خون را از غلظت وکثافت وکندی وتنبلی در جریان برهانند، عمل حجامت یك عمل صد در صد واجب ولازم شمرده مشود.
ما در اینجا به حجامت فنی دستور میدهیم، حجامت فنی نوعی فصد است ولی فصد عادی نیست زیرا از ورید خون نمی گیرد، بلکه از رگهای باریك وخیلی باریك که فقط با میکروسکوپ دیده مشود خون میکشد.
امام علیه السلام در رساله ی خود فرمود: حجامت از رگهای باریك پراکنده در عضلات خون در مآورد. امام با دقت واحتیاط ویژه ای حجامت را توصیف فرمود و محل حجامت رانیز یکی پس از دیگری با مقتضیات مزاجی وضرورتهای گوناگون از هم سوا کرد وسودهای آن را عضو به عضو بیان فرمود: مثلا عمل حجامت در زیر گلو
دردهای دهان را درمان مکند ولثه ها را از فساد ایمن میسازد.
امام علیه السلام در این بیان مشعشع موجبات وفوائد حجامت را یکی پس از دیگری وصف کرد. مهمترین مرض هائی که در نتیجه ی حجامت درمان مشوند دردها،
فساد لثه ها، خفقان قلب، اختلال کلیه، ناراحتی های مزمن، مثانه، ناراحتی های رحم، واخوردگی رگل، جوش های جلدی، دملها وبعد به بیان عمل حجامت وشرایط
این عمل پرداخت. حجامت فنی با تعریف وتوصیفی که شده امروزهم در علم طب مقام
شامخی را شاغل است تا آنجا که هنوز پزشکان جهان نتوانسته‌اند خود را در درمان

از آن بی نیاز بدانند، گواه ما کتابهای طبی امروز است که در برنامه ی دروس دانشجویان
طب قرار دارد.
امام ابوالحسن علی الرضا (ع) عمل حجامت را در شرایط مقتضی وروی مزاجهای مقتضی در اوقات وباوسائل مقتضی به مأمون دستور داده ومسلما این دستور شامل گروهی
که به فقر الدم وضعف مزاج مبتلا هستند نخواهد بود.
ایضا امام علیه السلام
میفرماید
مقرر است که پیش از عمل فصد موضع نیش را با آب گرم بشویند
تا جریان خون را سریع تر ودردش را آرامتر وعمل فصد را
آسانتر سازد، مخصوصا در فصل زمستان این شستشو که به
منظور گرم کردن موضع فصد بعمل مآید لازم الاجر است، باید رعایت کند که عمل فصد
وحجامت پس از جماع ستوده نیست، میان جماع وحجامت باید دست کم دوازده ساعت
فاصله باشد.
آن روز را برای فصد وحجامت انتخاب خواهد کرد که آسمان صاف وهوا آرام باشد، یعنی در روزهای ابر وطوفان عمل حجامت وفصد زیبنده نیست، وقتی آرامش مزاج خود را احساس کرد جلوی خون ریزی را به بندید.
پس از فصد وحجامت بیدرنگ حمام نگیرید، زیرا حمام بدنبال حجامت بیماری هائی بوجود خواهد آورد، پس از حجامت به فاصله ی نسبتا زیادی خود را با آب گرم
بشویید، یعنی از آب گرم استحمام کنید، آن بیماری که ملازم حمام بی فاصله است تب دردناکیست که همیشه ملازم بدن خواهد شد.
پس از حجامت وفصد میتوانید از آب میوه در فصل میوه واگر فصل میوه نیست از شربت بالنگ بنوشید ودر آنجا که این امکانات وجود ندارد بالنگ را زیر دندان بگیرد ورویش جرعه ای آب نیم گرم بنوشید، اما در فصل سرما از سکنجبین عسلی استفاده
کنید این شربتها از بیماریهای خطرناك لقوه وبرص وبهق وجذام با اراده خداوند متعال ایمن خواهد داشت.
پس از حجامت وفصد آب انار ملس را بوسیله ی مکیدن بنوشید مکیدن انار

ملس خون را زنده وتن را نشاطمند خواهد ساخت. وپس از حجامت وفصد از غذای نمك دار تا فاصله ی سه ساعت پرهیز جویید اگر این پرهیز رعایت نشود بعید نیست که
انسان فصد شده، یا حجامت کرده به بیماری (جرب) دچار شود.
در فصل تابستان اگر عمل حجامت انجام شود خوراك (سکباج) و (هلدم) و (مصوص) * (هامش) ۱ – این سه خوراك شبیه خوراکی است که در ایران باسم (ساك) تهیه مشود. (*) مطلوب است ودر این فصل خوبست پس از انجام حجامت از عطر بنفشه و
وگلاب وکافور استفاده کنند.
(*) طب وبهداشت در اسلام. (*)
از حضرت صادق علیه السلام منقول است که در هفتم حزیران البته حجامت بکن واگر میسر نشود در چهاردهم بکن واول حزیران تقریبا هشتاد وچهارم نوروز است وآن نیز سی روز است وحزیران ماه نحسی است، چنانچه در حدیث معتبر منقول است
که در خدمت حضرت صادق علیه السلام ماه حزیران مذکور شد، حضرت فرمود این ماهی است که حضرت موسی در این ماه نفرین کرد بر بنی اسرائیل ودر یکشب ویکروز
سیصد هزار کس ایشان مردند.
وباز بسند معتبر از آنحضرت منقول است که حقتعالی اجلها را در ماه حزیران نزدیك مگرداند یعنی مرگ در آن بسیار مباشد وبدانکه ماههای رومی بنایش بر حرکت آفتاب است وعدد آنها دوازده است بدین ترتیب:
۱ – تشرین اول ۲ – تشرین آخر ۳ – کانون اول ٤ – کانون آخر ٥ – شباط ماه ٦ – آذر
ماه ۷ – نیسان ۸ – ایارماه ۹ – حزیران ۱۰ – تموز ماه رومی ۱۱ – آب ماه ۱۲ – ایلول ماه.
چهار ماه رومی را سی روز مگیرند که آنها تشرین آخر ونیسان وحزیران و ایلولند وهفت ماه دیگر را غیر شباط ماه سی ویك روز مگیرند وشباط را در سه سال
متوالی بیست وهشت روز ودر سال چهارم که سال کبیسه ایشان است بیست ونه روز مگیرند
وسال ایشان سیصد وشصت وپنج روز وربعی است.
تجربه نگارنده – دو سال است که از حجامت حزیران استفاده نموده، بسیار بسیار

راحتی ومنفعت در وجود خود احساس مکنم.
یاد دارم تقریبا چهل سال قبل در هر محلهء شهرها وده ها حجامت گیرهای متعددی بودند که در موقع حزیران بهر خانه مآمدند واهالی آنرا از کوچك وبزرگ حتی شیرخوارها حجامت مگرفتند، وبا همهء اینکه اینقدر دوا ودکتر وبهداریهای دولتی وجود نداشت همه سالم وصحت کامل داشتند.
دیگر یکنفر ازدوستان اینجانب که مدتی بمرض درد کمر مبتلا بود مبالغی در معالجه اش به دکترها وآمپول صرف نموده کوچکترین نتیجه نگرفته بود بالاخره امسال (١٣٤٦ شمسی) در موقع تابستان به حجامت پناه برد. بخدا قسم خورد (خونی
که آمد مثل مرکب سیاه بود) که هنوز عمل حجامت تمام نشده احساس بهبودی نمودم
والحمد لله از آن مرض خلاص شدهام.
روایتی از پیغمبر اکرم صلی الله علیه وآله
وقتی مردی از انصار بخدمت حضرت پیغمبر اسلام عرض
کرد: یا رسول الله! همسایه ای دارم که از درد شکم ناراحت
شده اجازه مفرمائید او را معالجه کنم، فرمودند بچه چیز؟
گفت در این نزدیکی طبیبی است یهودی واو معالجه مکند، پرسیدند چگونه معالجه مکند؟
گفت شکمش را میشکافد وچیزهائیکه موجب ناراحتی او شده بیرون مآورد.
رسول الله صلی الله علیه وآله روی درهم کشید وچیزی نفرمود دو سه بار سؤال خود را تکرار کرد،
فرمودند: آنچه مخواهی بکن، یهودی را آوردند شکم بیمار را پاره کرد وچیز – های گندیدهء از آن بیرون آورد وبعد شستشو داد وبخیه زد ومرهم گذاشت وپس از چند روز بیمار صحت یافت نتیجه اینکار را به پیغمبر صلی الله علیه وآله عرض کردند. فرمود:
(ان الذی خلق الادواء جعل لها دواء وان خیر الدواء، الحجامة والفساد والحبة السوداء.)

مفاتیح الجنان حاج شیخ عباس قمی.

یعنی آنکس که بیماریها را آفرید دوایش رانیز مقرر فرموده است، همانا بهترین مداوا حجامت ورگ زدن وسیاه دانه است.
مردی به حضرت امام صادق (ع) عرض کرد: صدائی در شکمم میپیچد وایجاد درد میکند، فرمود: چرا سیاه دانه وعسل نمیخوری؟ بفرموده عمل کرد وبهبودی یافت.
در خواص سیاه دانه
(شونیز) ۱
* (هامش) ۱ – تخم گیاهی است شبیه رازیانه سیاه وتندبو گیاه آن دارای برگهایی شبیه به برگ
زبان در قفا است. گلهایش زرد وبنفش شیینز وسنیز وبوغنج وغرمج وکرتج هم گفته شده.
بعربی نیز شونیز یا (حبة السوداء) میگویند. (*)
سیاه دانه گرم وخشك است در درجه دوم – اگر سیاه دانه کوبیده با صابون بر صورت بمالند جلای صورت دهد، گلف را ببرد، بوی سیاه دانه بهق وبرص وزکام ودرد دندان را مفید است.
سیاه دانه دوای همه دردها میباشد وخاصیتش تا هفت سال باقی میباشد بعدا فاسد میشود، محلل، ومدر بول وحیض وزیاد کننده شیر خانمها ومقطع اخلاط غلیظ و جالی ومجفف (جلا دهنده وخشك کننده) ومنضج است (پزنده اخلاط تا اینکه مسهل
بتواند بآسانی اخلاط فاسد را از بدن دفع کند) ومسقط جنین است. وتریاق سموم بارده است، یعنی دفع سم بارد از بدن میکند.
بخور سیاه دانه هوام را بگریزاند وبرای قولنج ریحی (بادی) ودرد سینه وسرفه وقی المعده یعنی اخلاط فاسد قی کردن وغثیان واستسقاء ویرقان وسپرز و مداومت آن هر صبح با روغن زیتون برای سرخ کردن صورت وتصفیه خون نافع است،
اما برای مردم امروزه که ماده مرض عموم از حرارت است خوردن سیاه دانه با روغن زیتون ضرر دارد.
خوردن سیاه دانه با سرکه برای اخراج اقسام کرم شکم نافع، خوردن دودرم (۳۲ نخود) سیاه دانه تا سه روز با آب نیم گرم برای گزیدن سگ دیوانه ورتیلا (رتیل)

نافع است، سیاه دانه با سکنجبین بخورند برای تب ربع وتب بلغمی نافع، سیاه دانه با آب وعسل بخورد برای نفس الانتصاب (خلط نصب شده در بدن) وسنگ گرده ومثانه نافع مباشد.
سیاه دانه را بسوزانند سوخته اش را بخورند برای بواسیر خصوصا که با رب (مورد) ۱ * (هامش) ۱ – مورد درختی است شبیه درخت انار گلهایش سفید وخوشبو همیشه سبز است. (*) بخورند بیعدیل است، ضماد سیاه دانه برای ثالیل (زگیل) ورفع خال و
تقشر جلد ودرد مفاصل ودرد سر بارده وسده خیشوم وبول اطفال وبرای تحلیل اورام صلبه (غدد وامثال آن) یعنی بهق وبرص وسعفه وقوباء (لك های سفید وسیاه وغیره) مجرب است.
سیاه دانه با عسل وروغن برای درد رحم در حین نفاس – با روغن گلسرخ برای جرب مفید است سیاه دانه سوخته با موم وروغن حنا ومانند آن برای منع ریختن مو ورویانیدن
آن نافع است. سیاده دانه با گلاب برای زخمهای سوداوی ساق پا مجرب دانسته‌اند، بوئیدن
سیاه دانه برای درد سر مزمن (کهنه) وگشودن سده خیشوم وزکام ولقوه بغایت مفید است.
سیاه دانه را خمیر کنند گرم گرم بر سر ضماد کنند وبرای زکام وبر سایر اعضاء ضماد
کنند وبرای تحلیل ریاح (بادها) سریع الاثر است.
سیاه دانه رادر روغن زیتون بو بدهند (سرخ کنند) بقدر سه وچهار قطره از روغن نامبرده در بینی بریزند برای رفع زکام با عطسه بسیار باشد ومجرب است.
سیاه دانه با سرکه بپزند ومضمضه بکنند برای درد دندان بارد یعنی درد دندان از سردی نافع است.
روغن سیاه دانه را با روغن زیتون وکندر مخلوط کنند بخورند برای اعاده باه مأیوسین مجرب است طلای روغن سیاه دانه باقرع منکوس گرفته باشند بر اعضای تناسل
یعنی احلیل وکمر برای نعوظ (حرکت احلیل) بیعدیل است ورافع دردهای عصب بارده
وسستی وسده اعصاب است.

خوردن سیاه دانه برای قوه باه وامور مذکوره سریع الاثر است زیاد سیاه دانه خوردن مورث خناق (دیفتری) محرورین وسده (سده)، مصلحش سرکه ومضر گرده (کلیه) مصلح آن کتیرا مقدار خوراك سیاه دانه تا دودرم (۳۲ نخود) است، اگر سیاه دانهء میسر نشود بدلش هموزن سیاه دانه انیسون (بادیان رومی) ونصف وزن سیاه دانه
تخم شبیت است.

کتاب تحفه حکیم مؤمن وراهنمای نجات از مرگ مصنوعی.

چند دستور صحی
در این قسمت از نامه ی امام ابوالحسن چند دستور سودمند صحی گنجانیده شده که در عین تنوع همچون کلمه ی واحده ای از موجبات تندرستی وبهداشت سخن مگوید:
۱ – در اینقمست امام دستور میدهد که بدنرا هرگز در معرض سرما وگرمای ناگهانی نگذارید. امام اخطار مکند که این سرما در میان گرما وگرما در میان سرما بطور ناگهانی بیماریهای خطرناکی بوجود مآورد که در حالات عمومی بدن عموما و
روی جهازات تنفس خصوصا اثری صریح وقاطع خواهد داشت.
در آنجا که انسان تمام وجودش را به گرمای تقریبا شدیدی سپرده، اگر بی – مقدمه خود را بسرمای شدید بسپارد بیماری زکام والتهاب لوزتین والتهاب گلو وورم ریه برای او امری حتمی خواهد بود.
البته شدت وضعف این امراض در بدن او بسته به میزان میکربهائی است که در آن هنگام بر او حمله ور خواهند شد. بدیهی است که گرمای شدید وناگهانی هم پس از
سرمای شدید عوارض بدنبال خواهد داشت.
۲ – در نصیحت دوم، امام علیه السلام درباره ی خواب صحبت مکند، خواب در نفس
خود با میزان بیش وکم خود به نسبت فصول طبیعت وفصول زندگانی انسان دستخوش
اختلاف است، اما آنچه توجه عالی امام (ع) در این رساله بخود معطوف داشته، کیفیت
خواب است، امام دستور میدهد که وقتی آدمیزاد با معده ی انباشته برختخواب مرود.

شایسته است از پهلوی راست به پهلوی چپ بغلطد، زیرا در اینصورت معده سنگین او
آرام خواهد بود وفشارش به قلب نخواهد رسید، مسلم است که وقتی اندرون از طعام تهی باشد انسان بهر پهلو که بخوابد آسوده خواهد خوابید.
۳ – در قسمت سوم، سخن از قضای حوائج ضروری بمیان مآید. در دواوین طبی مسألة ی مستراح مسألة ی مهمی است، زیرا با صحت مزاج انسان ارتباط بسیار مستقیم وحساس دارد. مردمی تنبل وسهل انگار را مشناسیم که در انجام این وظیفه ی
حیاتی اهمال میورزند وبوقت حاجت تقاضای مزاجی خود را بلاجواب مگذارند و در نتیجه روده های خود را از فعالیت باز مدارند ودر حقیقت به جهازات درونی خود
درس تنبلی مآموزند وحاصل این اهمال را بصورت ناراحتی دستگاه هاضمه وبیماریهای
کبدی ومعوی وزهروی وبواسیر وخستگی وریدها واحیانا سکون خون در ورید و انسداد مجاری لنفاوی که منتهی به مرض داء الفیل مشود دریافت میدارند.
٤ – اینجا نوبت به قسمت وظائف الاعضاء تشریحی مرسد. امام (ع) آن را بر طبایع اربعه ی بدن انسان قرار داده است:
الف – صفرا: این ماده مشتمل بر جهازات هاضمه وکبد وزهره وطحال وبنکر – یاس وتوابع آنهاست.
ب – سودا: این ماده مشتمل بر کلیه ها ومجاری ادرار وجهازات تناسلی و رحم وتوابع آن است.
ج – خون: مشتمل است بر قلب ورگها وعروق لنفاوی وغیره.
د – بلغم: بر ریتین وقصبة الریه وجهازات تنفسی وتوابعش. امام (ع) این چهار طبع را به مقتضای خلقت آنان به تر وخشك وگرم وسرد تقسیم فرمود، طبایع اربعه بر حسب بهره ای که از آب مبرند باین قسمت ها (تر وخشك وگرم وسرد) منقسم مشوند
زیرا آن عنصر اساسی که در تکوین اجزاء بدن انسان دخالت وجودی دارد آب است.
امام علیه السلام بدن انسان را به چهار طبقه تقسیم فرمود: (سر وسینه وشکم و قسمتهای زیر شکم) وجهازات بدن انسانرا هم میان این چهار طبقه بخش فرمود، گوشها

وچشم ها وبینی ومنخره ها ودهان را برای سر مقرر فرمود واین منطقه را تحت حکومت
خون قرار داد وبعد سینه وریه را به بلغم وشکم را به صفرا وجهازات تناسلی واسافل اعضای
آدمیزاده را به سودا سپرد وبدین ترتیب (وظایف الاعضای تشریحی) را تنظیم فرمود.
* (هامش) طب وبهداشت در اسلام. (*)
امام است که مسئول ارشاد مردم بسوی مصالح معاد ومعاششان است. امام است که رهبری خلق را از جانب خداوند متعال با وساطت رسول اکرم بعده گرفته است وبهمین جهت امام همان جعفر بن محمد الصادق (ع) در قلب عالم امکان نشسته بود واز
اقطار جهان سیل مسائل بسوی او روان بود، مسائل دینی، مسائل دنیوی وحتی مسائلی
که مربوط به طب وبهداشت بود باز هم بحضور وی رجوع مشد. چه بسیار مردم دردمند
وبیمار بخدمت او شرفیاب مشدند واز علم اعلای او بخاطر شفای خویش استمداد و استفاده میکردند.
ابوعبدالله جعفر بن محمد (ع) طبیب دردها ومرض های مردم بود واین عجب نیست زیرا آنکس که طبیب جانهاست چگونه نمی تواند طبیب جسم ها باشد.
احادیثی که از مقام مقدس او در علم طب روایت شده میپردازیم:
۱ – سردرد: داود رقی مگوید: مرد خراسانی که عازم مکه بود در محضر امام (ع) شرفیاب شد ومسألة ای از مسائل دین بعرض رسانید، حضرت آن مسألة را برایش تفسیر وتحلیل فرمود. بعد عرض کرد: یابن رسول الله! از خراسان تا اینجا بسر دردی دچارم که ناراحتم میدارد. فرمود: به حمام برو پیش از هر کار هفت کف از آب
گرم بر سرت بریز ونام خدا را هر بار بر زبان آر. این سردرد برطرف خواهد شد.
۲ – زکام: مردی زکام گرفت امام به او فرمود: زکام صنعتی از صنایع حق و لشگری از سپاه خداست که بسوی تو آمده تا تراز علت دیگری نجات بخشد، اگر میخواهی این زکام برطرف شود به وزن یك (دانق) از (شونیز) ونصف دانق از (کندس)
* (هامش) ۱ – کندس (با کاف ودال مضموم) ریشه گیاهی است که پوستش سیاه ومغزش زرد است
بویش بسیار تند وعطسه آور است وآنرا (عود العطاس) چوب عطسه آور هم مینامند. (*)

بردار واین دودانه را بکوب تا آرد شود وبعد آنرا همراه نفس به بینی بالا بکش زکام برطرف خواهد شد، اما اگر میتوانی حالت زکام را بحال خود بگذار زیرا در زکام منفعت های فراوانی است.

۳ – ضعف دید وچشم: کسی چشمانش کم نور شده بود پیش امام (ع) از آن شکایت کرد، فرمود: سرمه ای از مرد صبر وکافور بطور متساوی تهیه کرده، بچشمانت
بکش. این کار را کرد ونتیجه مطلوب گرفت.

٤ – سفیدی چشم: مردی لکه سفیدی در چشمش پیدا شد از حضرتش چاره خواست،
فرمودند: فلفل سفید ودار فلفل از هر یك دو درهم، نشادر صاف کردهء خوب یك درهم،
سرمهء از ترکیب این سه درست کنند که اگر بر سوزش آن صبر شود وهر روز سه بار در
چشم بکشند سفیدی چشم برطرف وکثافات ودرشتیهای آن پاك ودردش ساکت میگردد، البته باید از عمل، چشم را با آب خالص پاك شستشو داد وبا سرمه اثمد * (هامش) ۱ – اثمد سنگی است که از آن سرمه تهیه مکنند وبه چشم میکشند. (*) (سنگ افتیمون) اکتحال کرد.

٥ – درد شکم: مردی گفت: یابن رسول الله! دختر من از درد شکم سخت ضعیف ونزار شده است، فرمود: چرا بوی برنج وپیه نمدهی، برنج وپیه را با هم بپزد آن غذا را بخورد.

٦ – اسهال: عبد الرحمن بن کثیر مگوید: در مدینه اسهال گرفتم ابوعبدالله صلوات الله علیه فرمودند: آرد گورس را با آب کمون * (هامش) ۲ – کمون گیاهی که در بیابان مروید وهم در باغ وبوستان یافت مشود. این گیاه دارای
دانه وچند قسم است: کرمانی، فارسی، شامی، حبشی، ارمنی. (*)
بیامیزم واز آن تناول کنم.

۷ – صدای شکم: ذریح از گاز شکم شکایت داشت حضرت فرمودند: چرا از سیاه دانه وعسل استفاده نمی کنی؟.

۸ – ورم دردناك: جابر بن حسان صوفی بعرض رسانید که بادی در بدن من افتاده ومیان فرق تا قدم من میدود، برایش نوشت از جیوه وعنبر شافی درست کن با استعمالش

شفا خواهی یافت.
۹ – ضعف بدن: کسی از ضعف بدن شکایت داشت، امام (ع) فرمود شیر بخور که گوشت را مرویاند واستخوان را محکم میکند گفت من شیر خوردم ولی زیان دیدم
فرمود شیر ضرری ندارد زیان از چیزی بوده که با شیر خورده ای.
۱۰ – تب نوبه: ابراهیم جعفی گوید: خدمت امام رضا (ع) رسیدم فرمود: چرا رنگت تغییر کرده؟ گفتم از تب ونوبه فرمودند: چرا از شربت گوارائی غافلی، شکر و
درجای دیگر است (شکر سرخ) را کوبیده، در آب حل کن ناشتا بجای آب وهنگام تشنگی
بنوش. در حدیث دیگر فرموده برای رفع تب، قند رابا آب سرد بخورید البته
معلوم است که مقصود از قند وشکر معالج نه آن ماده ایست که از جغندر بطرز معمول
میگیرند زیرا قند صنعتی راتا آنجا که ما اطلاع داریم اگر نگوئیم ضد مرض است شفا هم نیست بلی اگر بطرز طبیعی گرفته شود خصوصا قند طبیعی (نیشکر، عسل، شکر
سرخ) علاج بسیاری از امراض خواهد بود.
۱۱ – اسهال دردناك: خالد بن نجتح میگوید: بحضور ابوعبدالله (ع) از درد شکم شکایت بردم، فرمودند: برنج رابشوی بعد آنرا بکوب واز کوبیده ی آن هر روز
صبح یك کف دست تناول کن. در کتاب دیگر (طب الصادق) است برنج کوبیده با هر غذائی
مقداری از آن (بقدر گودی کف دست) بخور آنگاه فرمود مبطون را نان برنجی بدهید
که هیچ خوردنی برایش سودمندتر از آن نیست، معده را دباغی میکند ومرض را بسهولت از شکمش خارج میسازد.
۱۲ – لکه های تن (: مردی از این لکه های سفید) که بر تنش پدید آمده بود، نزد امام شکایت کرد امام (ع) فرمودند که: به حمام برود وبر این لکه ها نوره وحنا بمالد
با این دستور که بیش از یك بار عمل نشد آن لکه ها برطرف شدند.
۱۳ – بلغم: راجع به بلغم، امام (ع) فرمودند: از علك رومی وکندر وصعتر و نانخواه وشونیز به مقدار متساوی اندکی فراهم آورید وبا هم بکوبید آن چنانکه مانند نشاسته نرم شوند وبعد، از پارچه درش کنید وبعد با عسل خمیرش کنید وهر شب

بقدر

يك فندق از آن استفاده كنيد انشاء الله سودمند خواهد بود.
١٤ – تنگی شاش: فضل مگويد كه من بدين درد مبتلا بودم ودر حضور ابوعبدالله (ع) شكايت كردم، فرمود: در آخر شب از شونيز استفاده كنيد باين دستور چند بار عمل
كردم. درمان يافتم.
١٥ – ضعف باه: مردی بحضرت ابی عبدالله (ع) ضعف باه را معروض داشت حضرت فرمودند: تخم مرغ وپياز فراوان بخور.
ايضا فرمود: پياز سفيد را قطعه قطعه كن ودر روغن بجوشان وبعد توی ظرفی تخم مرغ بشكن وبر آن اندكی نمك بپاش وآنوقت اين تخم مرغرا روی آن پياز سرخ شده برگردان وبگذار توی روغن بجوشد اين غذا را هر كس بخورد نيروی جنسی خواهد داد.

تعلیمات بهداشتی رسول اکرم صلی الله علیه وآله وائمهء (ع)
۱ – از امام صادق (ع): اگر حجامت را به پسین هنگام روز یکشنبه بیندازید نیکوتر است زیرا کمتر درد میکشید وبیشتر سود میابید.
۲ – از امام کاظم (ع): در آن وقت که خون شما در رگها طغیان کند به حجامت بپردازید از قرآن کریم آیة الکرسی را تلاوت کنید وخون بگیرید.
۳ – از امام علی النقی (ع): پس از حجامت انار شیرین بخورید. خون شما از جریان طغیانی خود باز خواهد ماند وانعقاد خواهد یافت.
٤ – از امام باقر (ع): برگ کاسنی وسرکه پس از حجامت سودمند است.
٥ – از حضرت امیر المؤمنین (ع): شربتی از آب باران وعسل فراهم سازید و این شربت شفا بخش را بجای شراب بنوشید.
٦ – از امام باقر (ع): چه بسیار دردها راعمل جماع درمان کند که آن دردها جز این عمل درمانی ندارد.
۷ – از امیر المؤمنین (ع): به مردی که تب داشت دستور فرمود: از سنجد استفاده کن. این میوه ی شیرین رنج تب را از پیکرت خواهد برد.
۸ – از امام صادق (ع): به پرستار فرمود: نبات را با قند بسائید وبعد، از این سائیده ی شیرین شربتی فراهم سازید تبدار چون از آن شربت بنوشد صحت خود را بازیابد.
۹ – از امام کاظم (ع): عسل را با سیاه دانه بیامیزید وبگذارید تبدار از این

مخلوط لذیذ سه انگشت بدهان گذارد. رنج تب از جانش فرو خواهد ریخت.
۱۰ - از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه وآله: سیاه دانه جز درد مرگ برای هر دردی
درمان است.
۱۱ - از امام علی الرضا (ع): سرکه ای که از شراب بدست مآید وقتی ناشتا آشامیده شود کرمهای معده را فرو ریزد.
۱۲ - از رسول اکرم صلی الله علیه وآله: اگر مردم ارزش بهداشتی سنا * (هامش) ۱ - نگارنده: هر وقت کمرم درد کند سناء مکی را مثل چای کمرنگ دم کرده یك یا دو
استکان کوچك مخورم فوری بهبود حاصل مشود. (*)
را میدانستند در برابر
هر یك مثقالش دو مثقال طلا میپرداختند.
۱۳ - از امیر المؤمنین علی (ع): تا درد چشم دارید بر پهلوی چپ مخوابید و خرما مخورید.
۱٤ - از امام صادق (ع): برای درد گلو هیچ دوائی سودمندتر از شیر نیست.
۱۵ - امام علی النقی (ع): برای آن کسانی که لکه های پیس بر بدنشان آشکار شده خوردن چغندر وگوشت گاو (پخته شده باهم) سودمند است.
۱٦ - از امام باقر (ع): چون (سپرز) شما دردناك شود تره رادر روغن بپزید و از آن بخورید آرام خواهید یافت.
۱۷ - از امام صادق (ع): گردو را بر روی آتش بگذارید تا مغزش کباب شود، آن مغز بریان شده برای علاج پیچش شکم سودمند است.
۱۸ - از امام صادق (ع): جراه * (هامش) ۲ - جراه گیاهی است شبیه کرفسی که آنرا در فارسی (بپوه زا) مگویند (*)
را با آب سرد بخورید معده ی شما را تقویت
خواهد کرد.
۱۹ - از امام کاظم (ع): به بیماری که درد لقوه * (هامش) ۳ - مرضی در چهره انسان پیدا مشود ولب ودهان یا فك او کج مشود (*)
داشت فرمود: پنج مثقال از
قرنفل را در شیشه ای بریزید ودر آنرا باگل محکم به بندید وبعد آن شیشه را توی آفتاب

بگذارید اگر فصل تابستان باشد یکروز، اگر زمستان باشد دو روز این شیشه در آفتاب بماند وآنگاه قرنفل ها را از شیشه بدر آورید وخوب بکوبید تا نرم شود. این سائیده را با آب باران خمیر کنید وروی موضع درد بمالید (در این حالت باید به پشت
خوابیده باشید) آن درد برطرف خواهد شد.
۲۰ – از امام باقر (ع): از هلیله وبلیله وآمله وفلفل ودارچین وزنجبیل ٦ مثقال وشقاقل وانیسون وخولنجان ودار فلفل به نسبت مساوی بردارید وبهم بکوبید وبعد آنرا
در روغن گاو بپزید، این معجون وقتی با عسل صاف کرده آمیخته شود وهر روز بقدر
فندقی از آن بخورند سنگ مثانه را بشکند.
۲۱ – از معصوم (ع): خوردن تره رنج بواسیر را از میان خواهد برد.
۲۲ – از امام علی الرضا (ع): هلیلهء زرد یك مثقال، خردل ۲ مثقال، عاقرقرحا یك مثقال بردارید وبعد آن را بخوبی با هم بکوبید وهر صبح از این سائیده بر دندانهای
خود بمالید ودهانتان را با همین ماده بشوئید، دهان شما را خوشبو ولثه های شما را پاکیزه ودندانهایتان را محکم خواهد ساخت، بعلاوه طغیان بلغم را در مزاجتان فرو خواهد نشانید.
۲۳ – از امام باقر (ع): حمام ناشتا بلغم را تعدیل خواهد کرد.
۲٤ – از امیر المؤمنین علی (ع): چون به بیماری تب دچار شدید گل بنفشه را با آب سرد بیامیزید واز این شربت گوارا بنوشید. شراره های تب در اندرون شما خاموش خواهد شد، زیرا سوای جراحت منشاء تمام بیماریها اندرون آدمیزاد است.
۲٥ – از امام صادق (ع): التهابهای درونی خود را با شیرینی که از شکر سفید و آب سرد وزلال تهیه مشود فرو نشانید.
۲٦ – از امام علی الرضا (ع): سرکه ای که از شراب بدست مآید وقتی ناشتا آشامیده شود کرمهای معده را فرو ریزد.
۲۷ – از امیر المؤمنین علی (ع): در فصل تابستان بیماران تب دار را با آب سرد حمام بدهید.

۲۸ – از امام علی النقی (ع): در مورد بیماران نوبه (مالاریا) چنین فرمود: در روز نوبه پالوده ای از عسل وزعفران به بیمار بخورانید سعی کنید که زعفران در آن پالوده بسیار باشد ولی احتیاط کنید که در آن روز بیمار غذای دیگری نخورد.
۲۹ – از امام صادق (ع): برای تب داران میوه سودمندتر از سیب نیست.
۳۰ – از امام کاظم (ع): چون به بیماری (جرب) دچار شوید از پای راست خون بگیرید وچندی به خوردن روغن بادام وآبی که از نهر میگذرد مداومت کنید طی این مدت از سرکه وماهی بپرهیزید.
۳۱ – از امام علی الرضا (ع): پرهیز آن نیست که مأکولات را بر خویش تحریم کنید، پرهیز در حقیقت معنی خود در خوردن ونوشیدن اعتدال را رعایت کردن است بخورید ولی کم بخورید.
۳۲ – از رسول اکرم صلی الله علیه وآله: به بیماران خویش جبرا غذا ندهید زیرا در جریان
بیماری طبیعت بیمار بخود مشغول است.
۳۳ – از امام علی الرضا (ع): اگر مردم در خوردن ونوشیدن اعتدال را رعایت میداشتند هرگز زهر بیماری را نمی چشیدند.
۳٤ – از امام کاظم (ع): به سبزه زارها وآبهائی که در نهرها روانند وچهره های زیبا بنگرید تا چشمتان برق وجلا بگیرد.
۳۵ – از امام صادق (ع): حجامت درد دندان را علاج میکند.
۳٦ – از امیر المؤمنین (ع): شربتی که از عسل وآب باران تهیه شود طغیان اسهال را خواهد نشانید.
۳۷ – از امام باقر (ع): قدری از گل ارمنی بر روی آتش تفتیده کنند وبه بیمار اسهال از آن بخورانند، انقلاب درونیش آرام خواهد گرفت.
۳۸ – از امام باقر (ع): برای رفع سلس البول از این دوا استفاده شود: اسفند را شش بار با آب سرد ویك بار با آب گرم بشوئید وبعد در سایه خشکش کنید آنگاه با
روغن کنجد چربش کنید این دارو شما را از آن عارضه ای که در مثانه شماست شفا خواهد

داد (باذن الله تعالی)
۳۹ – از امیر المؤمنین (ع): شیر وعسل مواد حیاتی را در نطفه تقویت مکند. آنانکه از نعمت فرزند محرومند سزاوار است از شیر وعسل (آمیخته بهم) بنوشند.
٤٠ – از امام صادق (ع): رنج بواسیر را بوسیله (تره) برطرف سازید، تره داروی بواسیر است.
٤١ – از امیر المؤمنین (ع): در طغیان بلغم دانه ی کندر را بجوید. بلغم در مزاج شما آرام خواهد یافت.
٤٢ – از امام صادق (ع): دستور فرمود بر موضع کژدم گزیده نمك بپاشند وآن نمك را با انگشت تا آنجا بمالند که آب شود وآنگاه فرمود: اگر مردم میدانستند خاصیت نمك چیست هرگز به تریاق نیازمند نمشدند.
٤٣ – از امام کاظم (ع): مکه هدف حمله ی (وبا) شده بود. امام به ابویوسف قندی که در مکه بسر مبرد چنین مرقوم فرمود: برای رهائی از این بلا سیب بخورید. ابویوسف مگوید: بدین دستور عمل کردیم ونجات یافتیم.
٤٤ – از امام صادق (ع): قوم یهود از بیماری خوره ایمن شدند زیرا چغندر بسیار مخوردند.
٤٥ – از امام صادق (ع): به آنانکه بیماری واگیردار دارند کمتر بنگرید. تا از خطر واگیر ایمن بمانید.
٤٦ – از امام کاظم (ع): آلوی تازه حرارت معده را فرو نشاند وصفرا را از جوشش باز دارد. وآلوی خشك را نیز فوائد بسیار است.
٤٧ – از امام صادق (ع): برنج طعامی است که ما بیماران خود را بوسیله ی آن درمان مکنیم. برنج برای تقویت روده ها ورفع بواسیر بسیار سودمند است.
٤٨ – از امام صادق (ع): باقلا مغز سر را نیرو بخشد وخون را افزون کند و جدارهای معده را از آلایش فرو شوید وشیر را زیاد مکند که بتجربه رسیده است.
٤٩ – از امیر المؤمنین علی (ع): برای قلب های ضعیف داروئی مانند (به) کم است

(به) بقلب قوت بخشد وترس را از دلها بزداید، اعصاب را خوانا سازد.
۵۰ – از امام باقر (ع): میوه (به) غبار اندوه را از خاطر محو کند آن چنانکه انگشتان شما چکه های عرق را از پیشانی شما میسترد.
۵۱ – از رسول اکرم صلی الله علیه وآله: میوه (به) جلا دهندهء قلب هاست، (به) دهان شما
را پر از گوشت وقلب شما را لبریز از شهامت وچشمان شما را مالامال از مناعت خواهد
ساخت.
۵۲ – از امام صادق (ع): توصیه مشود که بالنگ را ناشتا بخورید.
۵۳ – از امام صادق (ع): در طغیان سودای مزاج از بادمجان استفاده کنید.
۵٤ – از امام صادق (ع): لقمه ی پنیر لقمه ی مبارکیست چون طعم دهان را شیرین وبوی آنرا نیکو ومزه غذا را لذیذ سازد.
۵۵ – از امام صادق (ع): بیماری تخمه وبلغم بوسیله ی پیاز برطرف مشود پیاز به نیروی باه مافزاید ونوعی تب را درمان مکند ولثه را محکم مکند.
۵٦ – از امام کاظم (ع): اگر سپرز شما رنجور است از گیاه تره بخورید، رنج درونی شما بوسیله ی تره آرام خواهد گرفت.
۵۷ – از امیر المؤمنین (ع): حلیم معجونی مقوی ونشاط بخشی است.
۵۸ – از امیر المؤمنین (ع): خربزه در نفس خود دارای ده شخصیت است که هر ده تای آن حیاتی وغریزی است: ۱ – طعام است یعنی خوردنیست ۲ – شراب است یعنی
نوشیدنیست ۳ – ریحان است زیرا معطر است ٤ – حلوا است زیرا شیرین است ۵ –
همچون گیاه اشنان مفید است ٦ – همچون خطمی در تصفیه روده ها مؤثر است ۷ – سبزیست
زیرا خواص سبزی در آن است ۸ – نان خورش مردم است ۹ – بجای دوا قوه ی باه را
می افزاید ومثانه را مشوید وادرار را بجریان مانداز ۱۰ – در خربزه هیچ درد و بیماری نیست.
۵۹ – از امام صادق (ع): خرفه سبزی منسوب به حضرت فاطمه ی زهرا سلام الله علیها
اگر غذائی بشناسیم که بر نیروی عقل بیفزاید آن گیاه همانا خرفه خواهد بود.

٦٠ – از امیر المؤمنین (ع): روغن کنجد در تابستان بهترین روغن برای تهیه ی غذاهاست.
٦١ – از امام صادق (ع): بهترین خورش ها روغن کنجد است برای مردمی که سنین عمرشان از پنجاه بگذرد روغن کنجد مایه ی توانائی ونشاط خواهد بود.
٦٢ – از امام صادق (ع): ریحان کوهی سبزی انبیا است. ریحان کوهی طعم گوارا دارد. مسامات بینی را باز میکند به نفس عطر مبخشد. بادهای دردناك را از بدن زائل میسازد وطعام را لذت مبخشد ورنج های درونی را برطرف میکند.
٦٣ – از امام صادق (ع): هویج برای تقویت بدن وتولید مواد حیاتی در نطفه بسیار سودمند است.
٦٤ – از امیر المؤمنین (ع): سرکه بهترین خورش هاست، سرکه ای که از شراب گرفته شود بر نیروی عقل مافزاید وطغیان سودا را فرو مینشاند.
٦٥ – از امام صادق (ع): ما اهل بیت، بیماران خود را جز با آب سیب درمان نمیکنیم.
٦٦ – از امام باقر (ع): میوه ی سنجد گوشت بر استخوان مرویاند وبه پوست بدن توانائی مبخشد وقلوه ها را گرم میکند. میوه سنجد بر علاج بیماری های بواسیر
وسلس البول بسیار سودمند است.
٦٧ – از امیر المؤمنین (ع): شیر گاو برای بیماریها دوا وشفا ودر نفس خود غذائی کامل است.
٦٨ – از امام کاظم (ع): شکر ماده ای سودمند ونافع است. شکر ماده ایست که هرگز به انسان زیان نمیرساند.
٦٩ – از امام صادق (ع): برای پیش گیری از بیماری (خوره) شلغم سودمندترین وسائل است. از شلغم بخورید تا ریشه ی خوره را در بدنتان خشك سازد.
٧٠ – از امام کاظم (ع): عسل برای بیماران شفای عاجل وقاطع است.
٧١ – از رسول اکرم صلی الله علیه وآله: عدس بآدمیزاده رقت قلب مبخشد. آنانکه عدس

میخورند به آسانی میتوانند بگریند وبدین ترتیب عقده ی غم را بگشایند.
* (هامش) ۱ – با این بیان عدس برای آرامش اعصاب مؤثر است. (*)
۷۲ – از امیر المؤمنین (ع): عناب برای بیماران تبدار داروئی نافع است.
مقرر شده که عناب خشك از تازه سودمندتر است. عناب مایه ی ترید مزاج ونرمش جهاز هاضمه وصاف کننده ی خون وفرونشاننده ی خشونت در جهاز تنفس است.
۷۳ – از امام صادق (ع): قاوت * (هامش) ۲ – قاوت کوبیده مطبوع است که از حبوبات ومیوه های خشکیده تهیه مشود. (*) غذائی سودمند است که هم در تولید وتقویت
عضلات مؤثر است وهم استخوان را محکم میسازد. مردمیکه از قاوت استفاده مکنند
پیکری توانا وبازوانی ورزیده وسطبر خواهند داشت.
علی ابن مهزیار مگوید: همسر من در جریان قاعده زنان رنجور شده بود (نزف الدم) نزدیك بود از پای درش بیاورد، امام صادق (ع) دستور فرمود ویرا از قاوت عدس بخورانید، خون ریزی آرام گرفت وبیمار از خطر رهائی یافت.
۷٤ – از رسول اکرم صلی الله علیه وآله: قارچ (من) * (هامش) ۳ – لغت (من) اشاره به من وسلوی است که در قرآن کریم از آن یاد شده است (*) مقدس است که از بهشت بدنیای ما
آمده گیاه قارچ در نور چشم اثری ثمر بخش دارد.
۷۵ – از امام کاظم (ع): به موسی بن بکر فرمود: برای اینکه از بیماری تب خلاصی یابی گوشت را درباب اما با این شرط که کباب باشد، کباب مقوی تن وقاطع تب
ونشاط بخش خاطر است.
۷٦ – از امیر المؤمنین (ع): کشمش اعصاب را نشاطمند میسازد وخستگی را از میان مبرد ودستگاه تنفس را تصفیه مکند؟؟.
۷۷ – از امام صادق (ع): کاسنی گیاهی است که به نیروی باه مافزاید ومواد حیاتی را در منی رشید ورونقمند مکند آنانکه از کاسنی استفاده مکنند فرزندانشان بیشتر پسر خواهد بود.
۷۸ – از رسول اکرم صلی الله علیه وآله: کرفس سبزی پیامبران است.

۷۹ – از امام رضا علیه السلام: حیوانی نیست که کرفس را دوست نداشته باشد زیرا مواد حیات بخش در این گیاه بسیار است.
۸۰ – از امام صادق (ع): کاهو صاف کننده ی خون است.
۸۱ – از امام باقر (ع): کدو مغز را تقویت مکند.
۸۲ – از امام کاظم (ع): کدو عقل را رشید سازد.
۸۳ – از امیر المؤمنین (ع): مغز گردو در زمستان نقل مطبوع ومفیدی است.
۸٤ – از امام صادق (ع): گلابی میوه ایست که هم به قلب نشاط میدهد وهم جهاز هاضمه را بکار میاندازد. گلابی را همان بهتر که پس از غذا تناول کنید.
۸٥ – از امام صادق (ع): لوبیا شکننده ی بادهاست.
۸٦ – از امام کاظم علیه السلام: ماهی تنها گوشتی است که اگر بجای نان هم مصرف شود وظیفه ی نان را در بدن انجام خواهد داد.
۸۷ – از امام حسن عسکری (ع): دستور فرمود: پس از حجامت ماهی را کباب کنید
وبخورید تا طغیان صفرا را در مزاج شما فرو بشکند.
۸۸ – از امام کاظم (ع): این لکه های سپیدی که بر پوست بدن شما پدیدار مشود بوسیله ی ماش برطرف خواهد شد.
۸۹ – از امام رضا (ع): نان برنجی برای بیمارانی که به اسهال های دردناك و پیچش دارد دچارند داروی سودمندی است.
۹۰ – از امام باقر (ع): نمك برای هفتاد بیماری داروئی اثر بخش است.
۹۱ – از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه وآله: پیامبران خدا از درگاه پروردگار نخود
میخواستند زیرا نعمتی به برکت این گیاه نمشناختند.
۹۲ – از امام علی الرضا (ع): برای درد کمر نخود داروئی مجرب است نخود خواه پیش از طعام وخواه بعد از طعام نتایج مطلوب خود را خواهد بخشید.
والحمد لله اولا وآخرا وصلی الله علی سیدنا ونبینا محمد وآله.

از کتابهای طب الصادق وطب وبهداشت در اسلام

مقداری از اشعار طب یوسفی وترجمهء آن بعرض مرسانم:
آقایان عظام اگر با دقت کامل ترجمه اشعار ذیل را در سینه حفظ کنید هر کس بقدر فهم وادراك خود میتواند طبیب شود، اول تشخیص ماده مرض را بدهد، بعد معالجه کند.

غرض از طب دو چیز آمده است * * بشنو از یوسفی بسمع رضا
حفظ صحت یکی از آن باشد * * دیگری دفع علت مرضی
یادگیر از من ای که میخواهی * * که کنی در علاج نشو ونما
دفع هر علتی به ضد مکن * * حفظ صحت به مثل مفرما

یعنی مقصود از طبابت دو چیز است: یکی حفظ صحت بدن است، دیگری معالجه مرض است که مباید با اشیاء ضد مرض معالجه مرض را نمود.

خلط چهار است وزان یکی خونست * * که بود گرم وتر بسان هوا
بلغم است آن دگر که آب صفت * * سردی وترشیش بود پیدا
هست آهن دیگری چون آتش * * گرم وخشك است نام آن صفرا
دیگری هست سرد خشك چو خاك * * خواندهاند اهل حکمتش سودا

یعنی خدای متعال چهار خلط در وجود بشر خلق فرموده: اول که طبیعت خون گرم وتر میباشد مثل (هوا). دوم بلغم است که مثل آب میباشد وطبیعتش سرد وتر میباشد مثل (آب). سوم صفرا میباشد که طبیعتش گرم وخشك است مثل (آتش. چهارم سودا میباشد وطبیعتش سرد وخشك است به مثل (خاك).

افضل خلط هاست خون که از او * * بیشتر میرسد تنت به غذا
وانگهی بلغمست واز پی آن * * هست صفرا وبعد از آن سودا
سرخی رنگ شد علامت خون * * زردی آن علامت صفرا
شد سفیدی علامت بلغم * * تیرگی هم علامت سودا

وقتی که این چهار خلط را از رنگ صورت وچشم وزبان ومحل درد والم شناختید وطبیعت اخلاط که در بدن انسان سبب مرض شده شناختید فورا با ضد مرض

معالجه مرض را مکند.
واضح تر اینکه وقتی دیدید رنگ صورت وچشم وزبان ومحل درد قرمز است ملتفت مشوید که خون در وجود شما غلبه کرده وطبیعت خون گرم وتر است با اشیاء
سرد وخشك مثل (سرکه) معالجه بکنید.
وقتی دیدید که رنگ صورت وچشم وزبان، زرد رنگ است بدانید که صفرا در وجود شما غلبه کرده وطبیعت صفرا گرم وخشك است، با اشیاء سرد وتر مثل آلو معالجه کنید. وقتی که دیدید رنگ صورت وچشم وزبان سفید است بدانید که بلغم در وجود
شما غلبه کرده وطبیعت بلغم سرد وتر مباشد با اشیاء گرم وخشك مثل (فلفل که در فلفل زردچوبه مباشد) معالجه کنید.
وقتی که دیدی رنگ صورت وچشم وزبان شما برنگ (تیره) یعنی مایل بسیاهی میباشد بدانید که سودا در وجود شما غلبه کرده وچون طبیعت سودا سرد وخشك است
با اشیاء گرم وتر مثل (روغن وعسل وشیره) معالجه کنید.
یکوقت مثل امراض امروزهء مردم، دو خلط یا چهار خلط با یکدیگر شرکت میکنند وسبب مرض مشوند آنهم وقتی که با دقت در صورت اشخاص نظر کنید مبینید
که رنگ صورت اشخاص مرکب از دو سه رنگ مخلوط شده است (مثل علم نقاشی و
رنگریزی) مثلا در علم نقاشی رنگ قرمز ورنگ سفید ورنگ زرد ورنگ سیاه را با هم مخلوط کنند یك رنگ دیگری تولید مشود که نه میتوان باین رنگ گفت قرمز زیرا که رنگهای دیگر داخل دارند وهمچنین نمتوان گفت سیاه یا زرد یا سفید و حالیه رنگ صورت عموم ملت ایران یکرنگ قرمز مایل بسیاهی یا مایل بزردی میباشد یعنی خون وصفرا وسودا بایکدیگر شرکت کرده وسبب مرض مردم شده‌اند.
راه معالجه امراض عموم مردم امروز، اول مباید اشیاء سرد وخشك مثل آب غوره صفرا را معالجه نمود چونکه زور آتش زیاد است اول باید آتش وجود را خاموش
نموده بعد معالجهء بلغم را که رطوبت است نمود یعنی اینشخص از خوردن (چای) بسیار

رطوبت حاره در وجودش تولید شده اتفاقا آب غوره، هم دفع حرارت وهم دفع رطوبت
را مکند وهم شدت خون را برطرف مکند وهم بتمام اعضاء بدن قوت میدهد واین خاصیتهای نامبرده را در هیچیك از ترشی ها وجود ندارد بغیر از آب غوره. پس معلوم شد
که آب غوره برای عموم ملت ایران منفعت دارد، اما متأسفانه اکثر جماعت بکلی از منفعت آب غوره بی اطلاع مباشند مگر شهر اصفهان ومشهد که در (راهنما) قرائت کردند که آب غوره چقدر خاصیت دارد وخورده ومنفعت بسیاری هم از آبغوره دیده‌اند که اهل اصفهان حاضر شدند، در موقع آب غوره گیری بقدر مصرف سالیانه خود برای منزل خود تهیه کنند که محتاج بطبیب ودوا نباشند.

بول چون سرخ آید از خون است * * زردی آن علامت صفرا
ور سفید است بلغمش سبب است * * ور سیاهست باشد از سودا

وقتیکه رنگ بول را هم شناختید مفهمید که چه خلطی در وجود شما غلبه کرده وسبب مرض شده، معالجه اش همانست که در فوق بعرض رسید، لیکن شناختن ماده مرض از بول، وقت معین دارد که غذاهای رنگدار نخورده باشید تا بعلت رنگ غذاها بول شما رنگین بشود، لیکن رنگ طبیعی مداومی دلیل است نه رنگ موقتی.

غسل کردن پنج کس را از آب سرد * * افکند از رنج وعلت در بلا
گویمت هر پنج را پیر وصبی * * صاحب اسهال وزکام وامتلا

یعنی در آب سرد رفتن برای پنج دسته ضرر دارد: اول – اشخاص پیر وکهنسال. دوم – اطفال خردسال. سوم – مریضیکه بمرض اسهال مبتلا مباشد. چهارم – کسانیکه
مبتلا بزکام مباشند. پنجم – در امتلاء معده یعنی شکم سیر یا کسیکه ثقل در معده اش
میباشد جایز نیست در آب سرد برود.

درمی گر کنند میل اشنان * * نزد دانا چه پیر وچه برنا
حیض را راند وگشاید بول * * نیك باشد زبهر استسقا

یعنی درم (۱٦ نخود) اشنان (علفی است، که میسوزانند) و (قلیاب) که در صابون وغیره مصرف مشود تولید مشود، قلیاب را در لفظ اصفهانی (کهلد) مگوید، یعنی

١٦ نخود اشنانرا بكوبد وبخورد، (حيض) وبول بسته را باز مكند واز براى مرض استسقاء نافع است.
گر پر مرغ خانگى دو سه روز * * سوزى وسائى از براى دوا
بر جراحت نشانيش دو سه روز * * آورد درهم آن جراحت را
يعنى اگر پر مرغ خانگى را بسوزانيد بعد بسائيد ودو سه روز از سوخته پر مرغ روى جراحت ها بپاشند جراحت را خوب مكند.
آب (آبى) شكند تشنگيت بكند دفع قى ودفع جشا
ببرد نفت دم وربو كند * * منع سيلان فضول از احشا
آبى (به) خوردنى مباشد آب (به) كسى بخورد تشنگى را بر طرف مكند.
قى كردن وآروغ بدبو را دفع مكند، خون گلو وسرفه تنگ نفس را برطرف مكند
ريختن ماده مرض را بر اعضاء توى شكم انسان جلوگيرى مكند.
هست ريحان بدل نكو وبود * * بذر وبرگش مقوى امعا
ديده از روى منفعت اثرش * * هر كه برداء فيل كرده طلا
ريحان همان است كه در سبزى خوردن معروف است، تخم وبرگ ريحان مقوى روده مباشد ومقوى قلب است. مرض داء الفيل يك مرضى است كه ساق هاى پا ضخيم
وباد دار مشود كه ساق پا بضخامت پاى فيل مشود باينجهت مگويند: (داء الفيل) لذا
ريحانرا بكوبند بر ساق پا بمالند، مرض برطرف مشود، البته بعد از ترك قند چاى وشكر
وپاك كردن معده از اخلاط فاسده.
گر خورى يك درم از سكبينج * * پاك سازد ز فضول امعا را
ببرد نقرس وقولنج ودوار * * صرع درد سر واستسقا را
سكبينج يك صمغى است كه عطارهاى قديمى دارند يكدرم بخورد روده را از اخلاط فاسد پاك مكند (نقرس) كه مرض سر انگشتان است، (قولنج) دوار (گرديدن سر) صرع (دردسر)، استسقاء را برطرف مكند.
سماق وآب او هر يك بمعده * * موافق باشد آرد اشتها را

شکم بندد کند به ریش روده * برد تشویش ذو سنطاریا را
آب سماق وآش سماق خوردن موافق معده است واشتهای غذا مآورد واسهال را بند مآورد، حتی چلو با سماق بخورد اسهال را بند مآورد. زخم وخراش روده را برطرف مکند. (ذوسنطاریا) یك رقم اسهال سخت مباشد که از مرض جگر (کبد)
تولید مشود، برطرف مکند.
گر دماغ خویش را خواهی سلامت گوش دار
* نکته ئی از من که خوشتر باشد از در خوشاب
محترز باش از غذاهائی که انگیزد غبار
* شب مبر بسیار بیداری مکن در روز خواب
اگر مخواهی دماغ (مخ) شما سلامت باشد از غذاهائیکه بخار بکند وبرود سمت کله پرهیز کنید مثل اشیائیکه در طبیعت گرم است وغیره، در شب، زیاد بیدار نباشید ودر روز خواب نکنید (باستثناء خواب قیلوله) والا آنهم ضرر دارد.
خوردن خرچنگ از بهر سعال * واز برای قرحهء شش نافع است
زهر کژدم را کند بی شبه دفع * ور نهی برزخمش آنهم دافعست
خرچنگ معروف است، در آبها سکونت دارد از برای سرفه وزخم ریه یعنی مرض سل نافع است. خوردن خرچنگ زهر عقرب را دفع مکند، اگر خرچنگ را بکوبد بمحل نیش عقرب بمالد، زهر عقرب را دفع مکند.
معده های گرمرا چیزی که قوت مدهد
* آب لیمو وسماق تمر هندی وبه است
وان چه از وی معده های سرد مگردد قوی
* زنجبیل ودار فلفل نانخواه ومصطکی است
یعنی آن چیزهائیکه معده های گرم را قوت میدهد، معده هائی که از شدت حرارت بی قوه شده است: آب لیمو، سماق، تمبر هندی، به، این ها معده هائیرا که حرارت زیاد دارد قوت میدهد مخصوصا برای بسیاری از مردم امروزه منفعت دارد.

آن معده هائیکه از شدت رطوبت ضعیف شده است یعنی غذاهای مرطوبی زیاد خورده
است: زنجبیل، دارفلفل، زنیان، مصطکی مباشد. زنیان عطارهای قدیمی دارند بلفظ اهل مشهد میگویند (خردو) یعنی نان خواه.
باقلا چون طلا کنی بر روی * وسخ از روی در زمان ببرد
ور مکرر کنی ز رخسارت * اثر زخم وغیره آن ببرد
یعنی باقرا بکوبد وخمیر کند وبر صورت بمالد چرك صورت را فورا برطرف کند اگر بهمین دستور تکرار کنید ومدام بر صورت بمالید اثر زخم وغیره که در صورت
باشد برطرف کند.
نیم مثقال کندر اسفید * زن چون با شهد شربتی سازد
پس کند گرم وناشتا خوردش * بچه ی مرده را بیندازد
یعنی نیم مثقال کندر سفید کوبیده با عسل شربت کند، بعد گرم کند در روی آتش بعد ناشتا بخورد، بچه مرده در رحم مادر میاندازد.
گچ گذاری بسرکه چون بر سر * خون بینی همان زمان بندد
ور بود خون ز زخم تازه روان * چون فشانی بر آن روان بندد
یعنی گچ را بکوبد با سرکه خمیر کند، بر سر بمالد خون بینی (دماغ) که جاری باشد فورا بند مآورد، اگر خون از زخم تازه جاری باشد قدری گچ کوبیده روی زخم
بپاشند فورا خون زخم بند مآید.
شبت پزندهء غلط ومسکن درد است * فواق را ببرد وطبع خشك را راند
شود چو ریش ذکر کهنه زود گردد به * به سوزد از کسی از او بروی افشاند
شبت (شود) همان است که در آش وپلو میپزند ومیخورند، یعنی شبت اخلاط بدن را میپزد (مثل منضج است) ودردهای بدن را ساکت مکند، فواق (زیرورو شدن غذا در معده) را برطرف مکند، طبیعت را که خشك است یعنی وجود عمل نمکند، نرم مکند ووجود عمل مکند اگر زخم احلیل کهنه شده باشد، شبت را بسوزانند خاکستر
شبت را بر زخم احلیل بپاشند مرض بزودی برطرف مشود.

آب انار شیرین در شیشه ریز وبگذار
* در آفتاب گرمش تا با قوام آید
میکش به میل آنگه در چشم خود که بی شك
خارش برد ز دیده نور بصر فزاید
یعنی آب انار شیرین را در فصل گرمی هوا بریز در شیشه وتقریبا یکماه یا بیشتر بگذار در آفتاب که آب انار بقوام آید بعد از پاك کردن معده از اخلاط فاسد از آب انار نامبرده بامیل در چشم بکشید، خارش چشم را برطرف مکند ونور چشم را زیاد میکند. هر قدر آب انار نامبرده کهنه تر بشود بهتر وخاصیتش زیادتر است.
سپستان * (هامش) ۱ – درختی است بلند گلهای سفید خوشه ای خوشبو از درختان گرمسیری است میوهء آن بیضی
شکل وزرد رنگ باندازهء آلو ودارای شیرهء لزج وبی مزه پس از خشك شدن سیاهرنگ مشود. در
طب برای معالجهء بعضی امراض ریوی بکار مرود (سگ پستان وسنگ پستان) نیز گفته شده (*)
از برای سرفه نیك است * برد تب را عطش را هم نشاند
نشاند خلط صفرا را ز سینه * کند نرم وطبیعت را براند
سپستان معروف است (برای سرفه خوب است)، تب را برطرف مکند، عطش را رفع مکند خلط را از سینه ساکت وطبیعت را نرم مکند.
شلغم زبرای سینه نیك است * بولت رود اشتهایت آید
طبع تو شود از او ملایم * انگیزه کند، منی فزاید
(شلغم) معروف است آش شلغم بخورد برای سینه خوب وبول را زیاد مکند، اشتهای غذا مآورد، وجود عمل مکند احلیل را بحرکت مآورد ومنی را زیاد می نماید.
مکن در صحتت پرهیز زنهار * بصحت گر تنت را کار باشد
که پرهیز تو در هنگام صحت * چو ناپرهیزی بیمار باشد
یعنی در موقع سلامت بدن ابدا پرهیز نکنی وهر غذائی را در فصل خودش میل کن که اگر پرهیز کردی ونخوردی مثل ناپرهیزی کردن مریض است در حال مرض.

زنجبیلی که نبودش ریشه * نبود کهنه هم جدید بود
بادهای غلیظ را شکند * فالج ولقوه را مفید بود
زنجبیل کهنه نباشد ریشه هم نداشته باشد، برای بادهای غلیظ وفالج ولقوه بسیار خوب است، لیکن بدانید مریض های فالج ولقوه امروزه این مردم از اثر زیاد خوردن قند وشکر وچای وگرمی ها مبباشد پس برای فالج ولقوه باید شیر خشت وآب غوره بخورند وآب غوره از خارج بر بدن بمالند واگر زنجبیل نخورند مرضشان زیادتر میشود وضرر دارد. اما یکدسته از مردم که رطوبت حاره در وجودشان مبباشد یعنی چای وغیره زیاد
خورده‌اند که رطوبت با حرارت شرکت کرده‌اند بد است وسبب مرض شده است یعنی
اگر گرمی بخورد برای مریض ضرر دارد واگر سردی بخورد برای مریض ضرر دارد غذای این دسته مردم آش آب غوره با زنجبیل مخلوط یا با زیره سیاه مخلوط کرده بخورند وبدرقه غذا گلقند بخورند وروز پنجم نان ودوغ گلسرخ بخورند وبهمین دستور مدام تکرار کنند تا مرض برطرف بشود بسیار خوب است بشرط پرهیز از قند و
شکر وچای وغیره، اشخاص مرطوبی اگر هر روز زنجبیل بخورند قوه باه را زیاد مکند
زنجبیل برای محروری مزاج ضرر دارد.
هر گه که رسد زعقرب از بی خبری * زخمی که کند آن دلت از عیش بری
چون قصد تو بیهوده بود سیر نمك * میساز طلا که ره بمقصود بری
اول آنکه بدانید که کسی را که عقرب گزیده اگر کرفس بخورد فورا بهلاکت میرسد.
ای آنکه بشیوهء خرد ره بردی * گویم بتو گر برزگری رگر مردی
عقرب چو ترا گزد بهر رنگ که هست * هش دار کرفس را که خوردی مردی
اگر کسی راعقرب بگزد سیر کوبیده با نمك مخلوط کنند بر محل نیش عقرب بمالند همچنین دواهای دیگر بسیار است وابدا کرفس نخورد.

راهنمای نجات.

برای معالجه زنبور گزیده (گلیز)
ازجمله خواص زنبور این استکه اگر زنبور بر روی موش مرده نشیند بعد اشخاصی را بگزد در همان روز شخص بهلاکت مرسد.
آنرا که گزد گلیز اگر سر برهی * باید که زروی دست از بهر بهی
سیبوس سکنجبین دهی وپس از آن * بر موضع زخم دردی سرکه نهی
یعنی کسی را که زنبور بگزد سبوس گندم بخورد وگل سرکه از خارج بر محل نیش زنبور بمالد.
برای معالجه سگ دیوانه گزیده
علامت سگ دیوانه (هار) اینستکه که چشمش سرخ است ولعاب از دهن سگ میریزد وسرش را بزیر مقابل دودستها مانداز‌د، دمش را در میان هر دو پاها مخفی میکند وبر زمین میکشد مثل اشخاص مست را ه مرود واگر گرسنه شود هیچ غذا نخورد بهرچه برسد حمله کند وصدا نکند، سگهای دیگر از سگ هار فرار کنند و چون بسگ هار برسند بحرکت دادن دم وغیره تملق کنند.
کسی را که سگ دیوانه گزیده وبعد از یکهفته حالتی عارض شود مثل دیوانگی از دوست داشتن بتنهائی وگریزان بودن از روشنائی وترسیدن از هر چه ببیند، خاصه از آب ونمودن صورت سگ در پیش نظر آن.
هر گه که تن تو را در این وحشت جای * زخم سگ دیوانه کند غم فرسای
از بهر طلای سای سیرو پس از آن * خاکستر تاك سرکه بروی افزا
یعنی کسی را که سگ هار گزید، سیر کوبیده با خاکستر چوب درخت مو با سرکه بر محل گزیدن سگ بمالند.
روغن گاو دفع زهر کند * زهر اگر چند زهر مار بود
ببرد سرفه را زخوردن آن * سرفه را باکسی چکار بود
درد امعا * (هامش) ۱ – معده (*)
فرار گیرد از او * درد هر چند بی قرار بود

راهنمای نجات

یعنی خوردن روغن گاو بقدر هشت مثقال رفع زهر را مکند وسرفه را بر طرف مکند، بشرط اینکه صبح ناشتا ذره ذره با سر انگشت بخورد. درد روده را برطرف مکند اگر چه درد روده سخت باشد همچنین خوردن روغن ثقل سرد که مهلك
است برطرف مکند ومسهل است.
برای رفع بیخوابی (منوم) خواب آورنده
با غذا گشنیز بپزد وبخورد، تخم خشخاش بخورد * نان باماست بخورد منوم (خواب آورنده) است.
بسته شدن حیض زنان
گر کند شاف صمغ وسرمه زنی * که زادرار حیض خسته بود
چو نهد یك دو روز اندر فرج * حیض او رفته رفته بسته بود
یعنی زنهائی که بسیار حایض مشوند، صمغ عربی با سرمه که در چشم میکشند مخلوط کند تقریبا دو روز از جلو بخود بردارد خون حیض بسته شود بدانید زیادی خون حیض از حرارت مباشد باید خنکی ها مبردات بسیار بخورد.
معالجه تب
هر که عارض شد تب ربعش پس از نفخ تمام
چون کند اخراج سودا صحتش پیدا شود
ور کند تخلیط یعنی بر خلاف حکمتش
هر چه پیش آید خورد منجر باستسقا شود
تب ربع: تبی که چهار روز یا سه روز در بدن مباشد بعد بریده مشود وروز دیگر مجددا تب مآید.
نضج مرض یعنی اقلا پانزده روز بدستوری که مکرر بعرض رسید معده را از اخلاط فاسد نرم مکنند وروز پانزدهم مطبوخ افتیمون بخورد معده از خلط سودا که بدترین وسخت ترین اخلاط است پاك مشود، اگر مرض زیاد بود مجددا روز بیست و

- * * راهنمای نجات
- * * راهنمای نجات.

پنجم یك مسهل افتیمون دیگر بخورد تا بقیه مرض برطرف بشود واگر از آنچه که مکرر بعرض رسیده پرهیز نکند و هر چه میسر شد بخورد، مرض منجر باستسقا مشود
بالاخره بهلاکت خواهد رسید.
شیخ بهائی مرحوم منویسد: شخصی بنام محمد بن جهور که پیوسته از مدینه تا خراسان وشهر طوس ملازم حضرت امام هشتم بود، نقل کرده است که: مأمون دانشمند –
ترین خلفای عباسی در شهر مرو در حضور بزرگترین پزشکان دربار خود مانند: یوحنا بن
ماسویه وجبریل بختیشوع وصالح بن مهله هندی. از امام رضا (ع) خواهش کرد که باستقامت مزاج وحفظ صحت وتدبیر اغذیه واشربه اظهار عقیده فرماید، حضرت در پاسخ او فرمودند از آنچه خود تجربه کرده وبمرور ایام یافته واز اوصیاء وأئمه معصومین
پیش از من بمن رسیده است در رساله ای خواهم نگاشت وپس از آنکه مأمون بشهر بلخ روانه شد آن حضرت رساله مزبور را نگاشتند وبشهر بلخ فرستادند ومأمون پس از مطالعهء رساله، آنجنابرا بسیار ارجمند داشت. ودستور داد که آن رساله را بآب طلا
نوشتند واز اینرو آنرا رساله ذهبیه طیبه نام نهادند واینك ما شمه ای از مطالب آن رساله را که حضرت رضا بعنوان دستور عمل زندگی برای حفظ بهداشت وسلامتی نگاشته‌اند بیان مکنیم بدین قرار:
۱ – هنگام غذا خوردن باید ابتدا غذای سبك مثل آش وسوپ بخورید بعد غذای بطئ الهظم را.
۲ – در فصل بهار گوشتهای لطیف وتخم مرغ نیم پخته بخورید واز خوردن پیاز وسیر وترشی پرهیز کنید وموقع خوردن مسهل نیز در فصل بهار است ودر آخر بهار چیزهای شور وگوشت گاو وشیر نخورید.
۳ – در ماه اول تابستان، سبزیهای سرد مثل کاسنی وخرفه وشیر خشت ومیوه های تر وگوشت گوسفند وگوشت مرغ وطیور وماهی تازه بی نمك وشیر بخورید واز بوئیدن
واستعمال مشك وعنبر خودداری کنید، زیراسبب درد چشم ودرد زکام ونزله مشود.

میوه های تر دفع یبوست وترشی ها صفرا را برطرف مکند وماهی تازه بی نمك نسبت
بسایر گوشتها سردتر ودفع گرمی هواست وشیر وماست هم حرارت را تعدیل مکند.
٤ – درماه دوم تابستان، هر بامداد ناشتا آب سرد بنوشید واز دویدن وارتکاب عملیات دشوار خودداری کنید.
٥ – در ماه اول پائیز، خیار وخربزه نخورید ودر ماه آخر پائیز کرفس ونعناع و تره وتره تیزك نخورید.
٦ – ودر ماه دوم زمستان، بامدادان ناشتا آب گرم بنوشید وفصد ابیض کنید و کرفس وتره تیزك وتره بخورید وهر بامداد استحمام کنید وبرخود عطر بمالید وسر نتراشید وماهی تازه وشیر بخورید، شیرینی کمتر بخورید وورزش بسیار کنید.
٧ – قدرت واستقامت بدن مربوط بخواب است ابتداء خواب بر پهلوی راست و سپس بر پهلوی چپ بخوابید.
٨ – توقف زیاد در مستراح سبب مرض داء الفیل (ورم پا از زانو بپائین) مشود.
٩ – شب زود نخوابید بلکه دو ساعت پس از صرف غذا بیدار بمانید.
١٠ – دندانرا زیاد مسواك نمالید تا لثه اش چرك نگیرد وسست نگردد. وبرای سفیدی دندان کف دریا ونمك ترکی را متساوی الوزن بکوبید وهر روز بر دندان بمالید.
١١ – زندگی انسان چهار دوره دارد: دوره اول – تا پانزده سالکی که دوره طراوت وغلبهء خون بر بدن است.
دوره دوم – از پانزده سال تا بیست وپنج سالگی است که صفرا بر بدن غلبه میکند وقویترین ادوار حیات است.
دوره سوم – از ٣٥ سالگی است، این دوره سودا بر بدن غلبه دارد وزندگی انسان آمیخته با حکمت ودانش وتدبیر ودرستی فکر مشود.
دوره چهارم – از شصت ببالا مباشد که بلغم بر بدن غلبه دارد ودر این دوره بدن رو بلاغری وتباهی وفساد وحافظه رو بضعف وموی بدن رو بکمی وحسن انسان

رو بزشتی منهد.
۱۲ – انار ترش وشیرین سبب تقویت خون بدن است.
۱۳ – تخم مرغ را با ماهی نخورید زیرا تولید نقرس وقولنج وبواسیر ودرد دندان مکند.
۱٤ – خوردن تخم مرغ زیاد سبب مرض سپرز وتولید باد در معده مکند.
۱٥ – با معده پر بحمام نروید زیرا مرض قولنج تولید مکند.
۱٦ – پس از خوردن ماهی با آب سرد شست وشو نکنید، زیرا مفلوج مشوید.
۱۷ – گوشت نیم پخته نخورید، زیرا کرم در معده تولید مشود.
۱۸ – آب سرد پس از غذای گرم نخورید سبب درد دندان مشود.
۱۹ – با آبیکه در آفتاب گرم شده باشد خود را مشوئید زیرا مبتلا بمرض مشوید.
۲۰ – بول را نگه ندارید تا مبتلا به سنگ مثانه نشوید.
۲۱ – روی غذا آب نخورید تامعده فاسد نگردد واگر بنوشید علاوه بر فساد معده رگها مواد غذائی را نمی توانند از معده بگیرند ومعده وغذا هر دو خام مشود.
۲۲ – مویز را ناشتا هفت عدد بخورید برای تقویت خوب است.
۲۳ – عسل را با زنجبیل پرورده بخورید تا حافظه قوی گردد.
۲٤ – ریشه هلیله با نبات بخورید برای عقل خوبست.
۲٥ – مداومت در خوردن عسل هر بامداد زمستان مخالفت از ابتلا بزکام می کند.
۲٦ – نرگس ببوئید تا مبتلا بزکام نشوید.
۲۷ – مداومت در خوردن یکعدد خیار در ایام گرم تابستان مانع زکام است.
۲۸ – در تابستان در آفتاب ننشینید مبتلا بزکام خواهید شد.
۲۹ – مبتلایان بسر درد وذات الجنب در تابستان ماهی تازه بخورند نافع است.
۳۰ – مداومت بر خوردن سیر در هفته یکمرتبه مانع از این است که بادها ببدن گزند برساند.

۳۱ – یکی از طرق مهم جلوگیری از بلغم معاشرت با زنان وخوابیدن در آفتاب واستحمام بسیار واجتناب از خوردن غذاهای سرد ومعجون های تند است.
۳۲ – یکی از طرق مهم جلوگیری از صفرا خوردن چیزهای سرد وراحتی و آسایش ودیدار محبوب است.
۳۳ – شخص مسافر را لازم است در حین مسافرت آب غوره، آب سرکه وزیتون خام بخورد.
۳٤ – بهترین آبها آب چشمه ای است که سرچشمه اش از سمت مشرق بیرون آید وسبك وسفید وشفاف وسرچشمه اش در کوه باشد وآب برف وتگرك برای بدن مضر
است، ولی آب چاه اگر جریانش دائمی وطعمش شیرین وصاف باشد خوب است.
حکایت طبی
یکنفر از اهل تبریز تعریف میکرد: چهار فرزندم پس از رسیدن به یك یا یك سال ونیم زخمی در زبانشان پیدا شده وزبانشان به سقف دهان (دماغ) چسبیده از بین مرفتند وهیچ معالجه مؤثر وافع نشد، فرزند پنجم که پسر بود باز باین مرض دچار شد.
در محلهء قیاس، یك زن شبان دهاتی را نشان دادند به او مراجعه کردم. آن شبان ننه قدری پیه به سقف دهان (که ترکی دماغ مگویند) کشید وگفت شیر مادر این بچه
بسیار غلیظ است وبآن مناسبت این بچه ها به این مرض دچار مشوند نباید این بچه از شیر مادر خود استفاده کند اگر ممکن باشد از شیر دختر یا شیر گاو که آبش بسیار است
استفاده نماید خلاصه بدستور شبان ننه رفتار کردیم وبعد از آن چند بچه متولد شده همه مانده‌اند.
ایضا – یکنفر از اهالی تبریز صحبت کرد که یکی از فامیلهای ما فلج شده ومدتی زمین گیر شده بود، پس یك دهاتی تجربه دیده بقرار ذیل او را معالجه نمود وهمان روز
بهبودی حاصل شد. معالجه مشار الیه: پیه بز را گرم کرده مثل خضاب حنا به پاهایش
کشید بعد یکجفت جوراب پشم (دستی باف) به پاهایش پوشانید. وآجر آب ندیده

نقل از یك کتاب خطی.

را بسیار گرم کرد تقریبات نیمساعت پاهای مریض را در روی آن آجر نگاه داشته و اعتنائی به ناراحتی مریض نکرد.
ایضا برای دردپا وبدن که از رماتیسم باشد مجرب است، روغن گل ٤ مثقال امانیاك یك مثقال مخلوط کرده طلا نماید.
دیگر برای دردپا آب کلم قمری را خام بخورد وآش کلم قمری هم برای رماتیسم مجرب است واز تجربه گذشته.
در تبریز مرحوم حاجی حسین فرش فروشی بود: که بمرض سالك مبتلا شده بود پس از
یکسال ناراحتی بالاخره از مرهم ذیل استفاده کرد وبهبودی حاصل کرد:
آهك را (که بناها بکار مبرند) در آب حل کرده قدری صبر نموده تا صاف و آهك ته نشین شود، آن آب را عوض کرده. وبا قاشق یا چیز دیگر باید بهم زده تا مثل
دوغ شود. باز بقرار فوق صبر نموده تا آب صاف وآهك ته نشین شود. سه یا چهار دفعه باین قرار باید عمل نمود تا تلخی آهك از بین برود. بعد آن آهك را خشك کرده. پس از
خشك شدن با روغن زیتون باید مخلوط نموده مثل مرهم شود. این مرهم بدست آمده
روی زخمها کشیده که بسیار مؤثر است.

فواید اعضا واجزای آدمی
فوائد اعضا واجزای آدمی بسیار است واز آن هفده چیز را یاد مکنیم:
اول – آنکه موی آدمی را در آب جوشانیده، چون صاحب نقرس پای در آن آب نهد المش (درد) ساکن گردد. دیگر وکاسه سر آدمی چون در کبوتر خانه دفن کنند کبوتر بسیار در آنجا جمع شوند. دوم – اگر صاحب علت (بن) * (هامش) ۱ – بن (بسکون نون) اسم مری است. مری (مجرائی که دهان را به معده متصل مکند). (*)
بکاسه سر آدمی
غسل کند علتش برود ودیگر مبادرت نکند واگر استخوان سر آدمی بر صاحب تب ربع بندند تب مفارقت و (رماد) * (هامش) ۲ – خاکستر. (*)
استخوان مصروع بخورد صحت یابد. سوم – مغز سر
آدمی بقدر دوحبه بهر زخمی از مار ودیگر حشرات گزنده نهند زهر بیرون کشد.
چهارم – اشك آدمی که در حالت فرح گریسته باشد چون غمناك بخورد فرح یابد و مصروع بخورد صحت یابد. پنجم – آب دهن آدمی، زهر کژدم را ببرد.
در عجایب المخلوقات گوید که: شیادی پیش جالینوس حکیم آمد ودعوی کرد که به افسون عقرب را بکشد وبعد از خواندن افسون بر عقرب تف کرد. جالینوس گفت: این کژدم به خاصیت آب دهن است که مرد، نه بافسون تو، اگر آب دهن بر سنگ مقناطیس مالند در آنحال جذب آهن نتوان کرد. ششم – دندان اولین که از کودك بیفتد چنانکه بر زمین نرسد. اگر زنی آن را در ریسمان بسته با خود دارد

آبستن نشود. ودندان مرده بر دندان متألم نهند درد را ساکن کند. هفتم – ضماد فضلهء
بیست ناخن آدمی بخورد کس دهند چنانکه واقف نشود صاحب ناخن را دوست دارد.
هشتم – اگر پوستی که بچه در شکم مادر در آن باشد قدری خشك کرده وسوده با مشك
بهم زده صاحب جذام بشربت بخورد جذام را ببرد. نهم – ناف بچهء که بوقت ولادت
بریده باشید اگر آن را سائیده مصروع بخورد صرع ببرد. اگر قدری از آن در زیر نگین انگشتری نهند حاملش از قولنج ایمن باشد. دهم – خون آدمی با خاك آمیخته بر حشرات گزیده مالند درد ساکن کند واگر کسی را رعاف بود امساك نپذیرد نامش
بدان خون بر رکو پاره بنویسند ودر برابر ش بنهند تا بر آن ناظر شود خون امساك پذیرد
وخون بواسیر اگر سگی بخورد بانگش کم شود. یازدهم – آب منی اگر بر برص وبهق طلا کنند زایل شود. دوازدهم – عرق آدمی بر دمل مالند صحت یابد. سیزدهم –
شیر زنان با عسل خورند سنگ مثانه خرد شود وبیرون آید وقدری ترنج با شیر دختران حل کرده، اندك در چشم کشند درد را ساکن کند. چهاردهم – بول آدمی جوشانیده پای صاحب نقرسی بدان بشوید درد را ساکن کند. پانزدهم – بول کسی که
به بیست سالگی رسیده باشد صاحب برص بخورد شفا یابد.
در عجایب المخلوقات گوید: که صاحب طحال بخواب دید که هر روز سه نوبت بول خود بیاشامید ازین جهت خلاص شد. شانزدهم – بول صبی یعنی بچه که طعام نمی خورد برتیلا گزنده دهند ودر تنور گرم نشانند تا عرق کند صحت یابد واگر در جرب مالند صحت یابد. هفدهم – کرم بزرگ که در شکم بود خشك کرده وسوده باکتحال سفید چشم ببرد.

از کتاب خطی که ٤٠٠ سال قبل نوشته شده

فوائد روغنها
چون مواد اولیه اکثر آنها در دسترس نیست بدانجهت مفیدتر وساده ترین آنها را بیان مکنیم:
روغن ترب – گرم است درد گوش را نافع باشد وباد که در گوش بود دفع کند
صفت آن: آب ترب سه جزو ویك جزو روغن کنجد بجوشانند تا آب برود، روغن بماند.
روغن کدو – بوئیدن ومالیدن آن سرسام
ومالیخولیا را نافع باشد. صفت
آن: کدوی تازه بستانند وپوست آن بخراشند وبا تخم وشحم بکوبند وآب آن بگیرند چهار جزو از آن آب ویك جزو روغن کنجد مخلوط کرده بجوشانند تا آب برود و روغن بماند.
روغن ریحان – فالج ودرد زانو را نافع است. صفت آن: آب ریحان دو – جزو وروغن کنجد یك جزو بجوشانند تا آب برود ورغن بماند.
روغن لاله – معده سرد را گرم کند. صفت آن: برگ لاله از نبات آن جدا کنند ودر شیشه کنند وروغن زیتون برویش ریزند یکماه در آفتاب بیاویزند.
روغنی که درد گوش از گرمی باشد زایل کند. صفت آن: روغن گل ۱۰ مثقال، روغن
بادام شیرین ۵ مثقال، سرکه کهنه ۳۰ مثقال بیکدیگر مخلوط کنند وبجوشانند تا سرکه برود وروغن بماند ودرگوش چکانند.

---

۱ – سرسام، ورم سر یا دماغ حالت آشفتگی وبیخودی وپریشان حواس وهذیان شبیه به دیوانگی در عربی نیز (سرسام) مگویند.

روغن مصطکی – معده را قوت دهد. صفت آن: روغن زیت پنجاه مثقال در شیشه کنند ده مثقال مصطکی برویش ریزند، دیگی راتا نیمه آب کنند وآن شیشه را درمیان آن دیگ آویزند وآتش کنند تا آب بجوشد تا اینکه مصطکی گداخته شود.
روغن مورد – موی را نگاه دارد وآنچه ریخته باشد برویاند. صفت آن: آب مورد سه جزو وروغن زیت یك جزو وبا یکدیگر بجوشانند تا نزدیك آنکه آب برود وروغن بماند قدری لادن اندازند تا بگذارند وفرا گیرند.
روغن دیگر – که موی را محافظت کند صفت آن: پوست هلیله کابلی، مازو وبرگ مورد از هر یك مساوی ودر شراب ریحانی یکشبانه روز بخیسانند سپس بپزند وبپالایند
ویکجزو روغن کنجد بریزند ودر هر صد مثقال ده مثقال روغن لادن در وقت فرو گرفتن
بیندازند تا بگذارند وفرو گیرند، شب موی راچرب کنند وصباح در حمام بشویند.
روغن آمله – موی را سیاه کند وقوی گرداند. صفت آن: آمله مقشر، برگ مورد پوست بیخ صنوبر مساوی کوفته ودر آن نامهرا شود وصاف کنند وهمچنان روغن کنجد
اضافه نمایند وبجوشانند تا روغن بماند.
روغن بنفشه – در مدت دو هفته بر هر موضع که مالندموی برویاند. صفت آن: یکعدد خربزه راسوراخ کنند ودانه هایش بیرون ریزند وسی عدد زرده تخم مرغ در آن ریزند تا پنج سیر روغن زیت وبرك گ مورد کوفته وبراده آهن صلایه کرده واز هر
یك ده درم. وسوراخ خربزه را محکم کنند ودر گل حکمت گیرند ویك شب در تنور نهند روز دیگر بیرون آورند وگل را از آن جدا کنند وآن خربزه را با روغن زیت بمالند تا نرم شود ونگاهدارند.
روغن به – معده را قوت دهد وحبس عرق کند واگر بروی کشکاب (کشك سائیده شده با آب که نان ترید کنند) بریزند وبخورند اسهال را باز بندد. صفت آن: آب (به) دو جزو، آب برگ مورد یك جزو با روغن گل بجوشانند تا آب برود و
روغن بماند.

از کتاب طب خطی که چهار صد سال قبل نوشته شده

فواید سکنجبین ها وشربت ها ومرباها
سکنجبین ساده – صفرا را دفع کند ومحرور مزاج را موافق باشد وبتهای حاده وجگر گرم را نافع بود وتشنگی بنشاند وسده بگشاید وبول براند وصفت آن: قند سفید یکمن که، یك چارك سرکه سفید صاف بروی آن ریزند وبجوشانند تا بقوام آید و
یك وقیه گلاب بر سر آن ریزند وفرو گیرند.
سکنجبین بزوری حار – سدهء جگر ومعده را بگشاید وبول براند وفضولرا از معده پاك کند ومستشلی را نافع باشد. صفت آن: تخم کاسنی نیم کوفته تخم کشوت، تخم
کرفس ورازیانه وانیسون از هر یك پنج درم، پوست بیخ رازیانه پوست بیخ کرفس از هر یك دو درم در آب بخیسانند چنانکه باو یکمن قند اضافه کنند وبقوام آورند و فرو گیرند.
سکنجبین ریوندی – یرقان ودرد جگرا را که از گرمی باشد سود دارد. صفت آن: تخم کاسنی نیم کوفته بیست درم، تخم شاهتره وتخم کشوت از هر یك ده درم، ریوند چینی پنج درم، ریوند را کوفته در کیسه وبا ادویه دیگر در دو من آب بجوشانند
کیسه ریوند را بدست مسالند تا شیره تمام باز دهد، بعد از آن صاف کنند وبا یك من قند وچهل مثقال سرکه بجوشانند تا بقوام آید شربتی سه کیلو را یك کیلو گلاب بریزند.
سکنجبین بزوری معتدل – سده سپرز وجگر بگشاید وبول را براند وتبهای

مرکبه را نافع باشد. صفت آن: تخم کاسنی، رازیانه، کرفس از هر یك سه درم.
بیخ کاسنی وپوست بیخ رازیانه از هر یك هفت درم مجموع نیم کوفته در سه رطل آب
وبیست درم سرکه بخیسانند ویکشبانروز دیگر بجوشانند وبا یکمن قند بقوام آورند.
سکنجبین رومانی - تبهای محرق وجگر ومعده کرم را نافع بوده وتشنگی را فرو نشاند. صفت آن: آب انار ترش وشیرین از هریك یك کیلو ونیم بجوشانند تا بقوام
آید وقدری زرشك وسرکه صاف یك چارك وقند یکمن اضافه کنند وبجوشانند تا بقوام
آید واگر بعوض سرکه تمر هندی کنند هم شاید.
سکنجبین سفر جای - معده وجگر را قوت دهد واشتهای طعام آورد وسدهء جگر بگشاید، ناقهانرا * (هامش) ۱ - ناقه مریضی که تازه بهبود یافته وهنوز ضعف دارد (*)
مفید بود وطعام را هضم کند. صفت آن: آب (به) صاف کرده
یکمن ویکچارك سرکه ویکمن قند بجوشانند وبقوام آورند واگر بجای سرکه آب لیمو کنند خوب باشد.
سکنجبین به لیمو - که همین خاصیت را دارد. صفت آن: آب (به) پنجاه مثقال، سرکه صاف وگلاب وآب لیمو از هر یك سی مثقال، قند یکمن بجوشانند و بقوام آورند.
سکنجبین دیگر - که حرارت خمار وصفرا بنشاند واسهال صفرا را باز دارد وکسی را که آبله پدید آمده باشد نافع باشد. صفت آن: سرکه کهنه وگلاب از هر یك، یك چارك، برگ گل پنجاه درم، * (هامش) ۲ - درم چهارده مثقال است. (*)
گلنار بیست درم در سرکه وگلاب سه شبانه روز بخیسانند
وسپس بجوشانند وبپالایند وبا یکمن قند سفید بقوام آورند.
سکنجبین عنصلی - ضیق النفس وسرفه بلغمی را نافع بود. صفت آن: سرکه عنصل یکچارك، عسل مصفی یکمن بجوشانند تا بقوام آید.

شربت ها
سفوف هلیله – ورم جگر را نافع باشد. صفت آن: هلیله سیاه، پوست هلیله کابلی از هر یك چهار درم، تخم کرفس وانیسون ورازیانه از هر یك پنج درم کوفته و پخته شربتی سه درم با شیر شتر.
شربت انار ترش – قی را باز دارد وصفرا را دفع ومعده را قوت دهد. صفت آن: آب انار ترش دومن، نعناع تازه دو شاخه، عودخام، آمله، مصطکی از هر یك دو درم،
پوست بیرون پسته پنج درم کوفته غیر از مصطکی در آب بجوشانند تا به نیمه آید صاف کنند وبا یکمن قند بقوام آورند بعد از آن مصطکی را اضافه نمایند.
شربت منعنع – فواق بنشاند وقی باز دارد ومعده را قوت دهد. صفت آن: انار ترش وشیرین با شحم * (هامش) ۱ – پیه. (*)
بکوبند وآب آن بگیرند دو من ویکمن قند بقوام آورند.
شربت آلو – صفرا وبلغم را دفع کند. صفت آن: آلو سیاه صد عدد، تمر هندی یکچهارم آن تربد سفید وبنفشه از هر یك بیست درم در کیسه کنند ودر پنج من آب بجوشانند تا یکمن بماند ونیك بمالند وبپالایند ویکمن ترنجبین صاف کرده اضافه نمایند وبشربت بپزند وفرو گیرند ویکمثقال سقمونیا در آن حل کنند.
شراب (شربت) خشخاش – منع نزلات کند وریش سینه وشش را نافع بود و بی خوابی را زایل گرداند. صفت آن: خشخاش بزرگ با پوست صد عدد نیم کوفته کنند
با دو من نیم آب باران بپزند وبیالایند ویکمن نیم قند بشربت بپزند واگر از خشخاش بی پوست بپزند، بیست مثقال تخم خشخاش بکوبند وبپزند با یکمن قند بقوام آورند ولیکن اولی خوب است که با پوست بپزند.
شربت سیب – معده را قوت دهد وفرح آور وقی را ساکن کند واسهال صفرائی را باز دارد. صفت آن: سیب اصفهانی اندرون وبیرون پاك کرده پنج من، آب انگور آن را بگیرند بجوشانند تا یکمن بماند، نیم من قند اضافه کنند. بجوشانند تا بقوام آید.

شربت به – دل را قوت دهد ومعده را قوی گرداند واشتهای طعام آورد وطبع ببندد وقی وغثیان باز دارد. صفت آن: اندرون (به) ترش وشیرین پاك کنند وآب آنرا بگیرند بهر پنج من آب (به) یکمن قند اضافه کنند وبقوام آورند.
شربت لیمو – معده را قوت دهد واشتها آورد وصفرا بشکند وقی را باز دارد و هاضمه را قوی گرداند خمار را دفع کند. صفت: پنجاه مثقال آب لیمو وقدری قند سفید بپزند.
شربت نارنج: تشنگی بنشاند ودماغ را قوت دهد ودرد سر که از گرمی باشد ساکن گرداند. صفت آن: آب نارنج یکمن بجوشانند تا نصفی بماند وکف زرد آن بردارند وبا دو من قند بشربت بپزند.
شربت غوره – تشنگی بنشاند وتب گرم را سود دارد وخمار را دفع کند.
صفت آن: آب غوره را بجوشانند تا نصفی بماند وکف آنرا بگیرند وبا کرباس نو بپالایند آنقدر قند اضافه کنند. شربت بپزند.
شربت انجیر – گرده ومثانه را نافع بود وقوه باه را زیاد نماید ودرد پشت را سود دارد. صفت آن: انجیر خوب ۲ کیلو در پنج کیلو آب بجوشانند تا یك کیلو بماند، ۲ کیلو نخود سفید در پنج کیلو آب بپزند یك کیلو ونیم بماند هر دو را صاف
کنند یك کیلو ونیم عسل صاف بر سر آن بریزند، دارچین، خولنجان وقرنفل وسنبل –
الطیب از هر یك مختصری، زعفران یکمثقال در کیسهء بسته در آن اندازند وبجوشانند تا
بقوام آید شربتی پنج مثقال.
شربت بنفشه – ذات الجنب وذات الریه وتب وسرفه وصداع ودرد چشم ودرد گرده را نافع بود وبول را براند وسینه را نرم کند. صفت آن: بنفشه تازه یکچارك بجوشانند وبپالایند وبا یکمن قند بپزند واگر بنفشه تازه نباشد وقیه بنفشه خشك و باید که بسیار بجوشانند.
شربت نیلوفر – صداع حار وتبهای صفراوی را وسرفه وذات الجنب وذات الریه را نافع بود. صفت آن: گل نیلوفر نیم من، اگر تازه باشد یکچارك بجوشانند وبا یکمن

قند شربت بپزند.
شربت عناب – ماثر وآبله وحصبه ودرد سینه وسرفه وغلبه خون را نافع باشد.
صفت آن: عناب جرجانی یکچارك در دو من آب بپزند وبه دست بمالند وبپالایند بی مبالغه وبا یکمن قند شربت بپزند.
شراب (شربت) گاوزبان – دل را قوت دهد وسوداوی مزاج را بغایت نافع بود و خفقان را زایل کند. صفت آن: آب گاو زبان تازه یکمن با یکمن قند بجوشانند و کف آن را بردارند وبقوام آورند وبیست مثقال گاو زبان در آن بریزند وفرو گیرند اگر گاو زبان تازه نباشد یکچارك خشکش بریزند.
شراب (شربت) بادرنجبویه – دل را قوت دهد وخفقان سرد را نافع بود وتوحش سوداوی
را زایل کند. صفت آن: باد رنجبویه تازه بستانند نیم من آبش بکشند وبا یکمن قند شربت بپزند واگر تازه نباشد پنجاه مثقال خشك کنند.
شربت توت – درد گلو وحناق را نافع باشد. صفت آن: آب توت سیاه صاف کنند وبجوشانند تا به نیمه آید وبهر پنج کیلو سه کیلو قند اضافه کنند وبقوام آورند.
شراب انار عذب – جگر را قوت دهد وتشنگی بنشاند. صفت آن: نیم من آب انار شیرین بجوشانند تا به نیمه آید، به هر یك کیلو از آن آب یك کیلو قند اضافه کنند و بقوام آورند.
شربت عنبر – درد معده واعصابرا سود دارد وخفقانرا برطرف کند. صفت آن: دو من عسل با دومن آب بجوشانند وکف آنرا بردارند وبقوام آورند، عنبر وزعفران سوده از هر یك یکمثقال اضافه کنند، شربتی پنجدرم.
شربت مشك – معده را قوت دهد وامراض بلغمی را نافع بود وپیرانرا موافق بود. صفت آن: عسل یك من، قند یك من، آب دومن بجوشانند وبقوام آورند. عنبر ومشك وزعفران از هر یك یکمثقال اضافه کنند، شربتی سه درم.
شربت عسل – معده وجگر را مفید است. صفت آن: سنبل، مصطکی، دارچین قاقله، عود هندی میل جوز بویا، از هر یك یکدرم، قرنفل نیم درم مجموع نیم کوفته در

سه رطل آب بجوشانند تا بدو رطل آید، بپالایند وبا پنج رطل عسل بجوشانند و بقوام آورند.
شراب خمار – در دفع خمار بی نظیر است. صفت آن: آلوی سیاه وتمر هندی بی دانه از هر یك، یك رطل، عناب پنجاه دانه در شش رطل آب بجوشانند تا بدو رطل
آید، بپالایند وآب انار ترش وشیرین وآب سیب وآب لیمو از هر یك نیم رطل اضافه وبا یك رطل قند بقوام آورند.
مرباها
مربای هلیله – معده را قوت دهد وهاضمه را قوی وطبع را نرم کند وبواسیر را نافع بود وباصره راتیز گرداند، نسیانرا زایل وجوانی نگاهدارد. صفت آن:
هلیله کابلی بزرگ صد عدد را در ظرفی کنند آنقدر آب بر آن ریزند که آنرا بپوشاند وخاکستر پاك پنجاه درم بر سر آن کنند وچهار نوبت آب وخاکستر را تغییر کنند وهر
سه روز یکبار آنرا بشویند چنانچه پوست از او جدا شود ودر دیگ کنند، آب صاف برویش ریزند ویك کف جو مقشر نیم کوفته اضافه کنند وبجوشانند تا جو پخته شود وسپس بیرون آورند ودیگر باره بدان دستور بشویند وهر هلیله را ده سوزن بزنند و در ظرفی کنند وچندان عسل بر سر آن ریزند که آنرا بپوشاند وبیست روز بگذارند بعد از آن میان عسل بیرون آورند وآن عسل را نگاه دارند ودیگر عسل تازه بر سر آن کنند وده روز دیگر بگذارند بعد از آن باعسل اول ودوم بجوشانند تا بقوام آید و اگر این داروها راداخل نمایند بهتر است: قرنفل، زنجبیل وقاقله، جوزبویا، مصطکی وعود خام از هر یك پنج مثقال مشگ نیم درم، زعفران یکمثقال ودر ظرف چینی کنند
بعد از چهل روز استفاده نمایند.
مربای شقاقل – باه را قوت دهد ونعوض تمام آورد ومثانه را سود دارد. صفت آن:
شقاقل تازه یك شبانه روز در آب بخیسانند، بعد آن آب را عوض نمایند. بیست وچهار
ساعت دیگر در آب تازه بماند، بعد از آن مقشر کنند وبجوشانند تا بقوام آید ودر

ظرفی کنند وبعد از چهل روز تناول نمایند.
مربای بالنك – معده را قوت دهد وفرح آورد. صفت آن: گوشت ترنج را در آب بجوشانند تا نیم پخته شود، سپس بیرون آورند وبفشارند وعسل صاف بر سر آن کنند و
بآتش نرم بجوشانند تا بقوام آید اگر به قند خواهند همچنین (اما مربای هلیله وبالنگ وشقاقل وجزر وگردکان بعسل، ومربای تمر هندی وبه وسیب وامثال اینها بقند) بهتر است.
مربای جزر – * (هامش) ۱ – بفارسی گزرو زردك گفته مشود. (*)
باه را قوت دهد وسینه را نرم کند وپشت را محکم گرداند.
صفت آن: پوست گزر بزرگ را بخراشند وپاره پاره کنند ومیان آنرا بیندازند ودر آب
عسل بجوشانند تا پخته شود وبعد از آن بیرون آورند ودر عسل اندازند که جوشی بدهند
بعد از چهل روز تناول نمایند.
مربای زنجبیل – گرده ومثانه ومعده بارده را نافع است وبولرا براند وتبهای بلغمی را سود دارد وباه را زیاد کند. صفت آن: زنجبیل خوبرا تهیه نموده در دیك کنند وبیست روز هر روز آب بر آن بریزند بعد از آن بیرون آورند بشویند وریشه ریشه کنند وبآب وعسل بجوشانند تا بقوام آید.
مربای گردکان – معده را قوت دهد وباه را زیاد کند. صفت آن: گردکان تازه که هنوز صلب نشده باشد پوست کنده وبآب وعسل بجوشانند تا بقوام آید.
مربای وج – قولنج ریحی وفالج وصرع را نافع باشد. صفت آن: وج ترکی فربه سه شبانروز در آب خیسانند بعد از آن بیرون آورده ودر آب وعسل بجوشانند تا بقوام آید (وج را بفارسی سوسن زرد گویند، بیخ نباتیست که در آبها میروید برگش از برگ نرگس دراز وعریضتر وقوتش تا چهار سال باقیست قاطع بلغم وترياق، مقوی معده وجگر وهاضمه وقوه حافظه ومدر بول وحیض وجهت درد سینه وسرفه وپهلو و جگر ودرد سپرز وتقطیر بول ونیکو کردن رخسار وضماد جهت مفاصل واورام بلغمی
وبهق وبرص که در کتاب (حکیم مؤمن) منافع این نبات مفصل است)، این چند سطر

از کتاب مزبور گل چینی شده.
مربای هندوانه – حرارت را دفع کند وتشنگی را بنشاند وبرای سرفه هم نافع است. صفت آن: پوست هندوانه سبزی او را بتراشند وآنرا پارچه پارچه مکنند سه روز در آب وآهك (آهك بنائی) خیسانند، روز چهارم در نمك وآب خیسانند ویك شبانه روز بماند، سپس سه شبانروز در آب شیرین اندازند بعد از آن قدری آب وعسل
بجوشانند تا نیم پخته شود، بعد بدون آب در عسل اندازند وبجوشانند.
(در کتابهای دیگر خواص مربای پوست هندوانه را نوشته‌اند ونگارنده همیشه مربای پوست هندوانه را با شکر تهیه مکنم مثل مربای بالنگ وبسیار ارزان تمام میشود ومختصر زعفران هم بزنند بسیار مربای خوب ومفید مباشد).
مربای پوست هندوانه با عسل وبا شکر جهت سرسام ووسواس ودرد سینه و ضعف معده که از خلط گرائی باشد (مدفوع رنگ آب تره باشد) وبرای تقویت هاضمه نافعست.
مربای هندوانه – پوست سبز روی آنرا برداشته وقسمت گوشت آنرا مانند مربای خیار، پوست خربزه وغیره عمل کنند.
مربای سیب – معده ودلرا نافع باشد. صفت آن: سیب را پوست کنند ودانه ها را بیرون آورند ودر آب بجوشانند تا نیم پخته شود پس با قند بقوام آورند.
مربای به – صفت مربای به مثل مربای سیب است، اما سیب رادرست مربا کنند و (به)
نیمش.
مربای نارگیل – برای رماتیسم خوب است، صفت آن: نارگیل را پاره پاره بکنند وبشویند بعد با آب بجوشانند نیم پخته شود، باقدری شیرهء شکر بجوشانند وهر یك کیلو شکر را یکمثقال جوهر لیمو بریزند تا بقوام آید.

راهنمای نجات.
* دستور طباخی

سوهان ها، حلواها
حلوای سوهان – موافق مبرودین وکثیر الغذا ومولد خون غلیظ وجهت درد کمر وتقویت اعصاب وباه نافع است. صفت آن: گندم را در آب چندان بخیسانند ودر آفتاب بگذارند وهر روز قدری آب بر او بپاشند تا سبز شود، پس در آفتاب خشك کرده
آرد کنند با نصف مساوی آرد گندم مخلوط نمایند وآب را بجوش آورده اندك اندك ریخته بجوشانند تا آب طبخ تمام یافته بسیار تا غلیظ گردد پس قدری روغن طعام یا روغن کنجد اضافه نمایند، بعد از جذب روغن شیرهء شکر یا دوشاب انگوری بقدر شیرینی که مقصود باشد اضافه نموده، چندان بجوشانند که روغن جذب کرده شروع بدفع کردن نماید بعد از آن مغز پسته وگردکان ونارحیل ودارچین وزنجبیل و جوز بوایا، قرنفل از هر یك بقدری اضافه نمایند که بذایقه موافق آید.
سوهان قمی – ۱۵۰ گرم گندم را در آب خیس کنید وبگذارید برای سبز شدن بماند تا ریشه بگذارد بعد آنرا خشك کرده وریشه را گرفته از آن آرد تهیه کنید. این آرد را با ۳۰۰ گرم آرد سفید خمیر شل وروان ساخته در پانیل روی آتش بجوشانید و
سپس ٤٥٠ گرم روغن و ٤٥٠ گرم قند سائیده و ۲ نخود زعفران بآن علاوه کرده مجددا
جوش بیاورید وآنرا قوام آورده مدتی درهم بچرخانید تا رنگش قرمز شود وخمیر حاصله را چونه چونه بیرون آورده در سینی پهن کرده روی آنرا مغز پسته یا بادام خلال
شده پاشیده وهمینکه نیم گرم شد باتیرك روی آنرا فشرده صاف کنید.

از کتاب حکیم مؤمن

سوهان عسل – (تناسب اجزاء: ۱۵۰ گرم عسل – ۱۵۰ گرم روغن – ۳۸۰ گرم قند و ٦ نخود زعفران – ۳۰۰ گرم بادام – ۷۵ گرم مغز پسته قند را با يك ليتر آب بجوشانيد روغن وعسل رامخلوط كنيد وبگذاريد بجوشد مواظب باشيد نسوزد، اما زياد بهم نزنيد همينكه نزديك به كف كردن رسيد بادام را از پوست نازك درآورده و خر كرده، با زعفران سائيده وكمى گلاب علاوه كرده بهم بزنيد همينكه نخ داد يا همينكه بدندان نچسبيد از روى آتش برداشته باعجله با قاشق در سينى كه چرب كرده ايد
مانند قرس گود بكنيد وپسته خرد كرده رويش بپاشيد سرد كه شد با كارد از روى مجموعه
جمع كنيد.
راحت الحلقوم – يك كيلو شكر با يك كيلو آب، يك سوم مثقال جوهر ليمو قدرى حل با مصطكى با عطر ديگر ۳۰۰ گرم نشاسته خوب رادر آب سرد حل كرده مانند دوغ
كه شد به آن علاوه كرده روى آتش جوش مىآوريد تا غليظ شود.
حلواى شكر – پاره مولد خون متين وملين سينه وموافق سودائيكه از
بلغم متكون شده باشد ومسمن * (هامش) ۱ – مسمن: چرب – غذاى روغن دار (*) بدن ومضر جگر حار است صفت آن: آرد گندم بسيار نرم را با
روغن بآتش نرم بريان كرده شكر را بقوام آورده اندك اندك در آن بريزند وبرهمزنند منعقد گردد.
حلواى گزنگبين – مايل باعتدال ولطيفترين حلويات وجهة سرفه وخشونت
حلق ويبوست طبع نافع وسريع الانحدار * (هامش) ۲ – انحدار يعنى پائين آمدن (*) است. صفت آن: سه جزو گزنگبين صاف
كرده را با يكجزو شكر خام با قدرى آب بجوشانند وكف سفيدهء تخم مرغ بر او زده
كف بگيرند وچون بانتهاء قوام رسد قدرى از كف چووه بر آن ريزند كه تا خوب سفيد شود از قوام تام كه چون اندكى او را سر كرده باشند، باندك حركتى شكسته شود
ودر آن وقت مغز پسته بوداده ونارجيل وامثال او بقدر حاجت اضافه نمايند.
حلواى سيب وبه – كه مقوى معده وجگر ومولد خلط صالح ومعتدل الكيفيه اند صفت آن: هر يكى از آنرا كه كه خواهند بعد از پاك كردن از تخم وپوست بكوبند وطبخ

نمایند تا مهر شود وآب آن بسوزد واگر قدری گلاب با آب آن اضافه کنند بهتر است و
عسل کف گرفته با شکر بقوام آمده بقدری که شیرینی او مطلوب باشد اضافه نموده طبخ
دهند تا منعقد گردد ومغز پسته بوداده بقدر احتیاج مخلوط نمایند.
حلوای نارنج وحلوای بالنك نیز گویند، بهترین حلویات ومقوی احشا و
موافق محرورین است، پوست بالنگ خشك را بعد از گرفتن پوست بیرون ورفع
تلخ آن که قدری در آب جوشانیده باشند نرم بکوبند وبدستور حلوای سیب با شکر بقوام آورند
وقدری آب نارنج که او راترش کند اضافه بنمایند وبعد از جذب ترشی مغز پسته بوداده با او
مخلوط کنند واگر بجای آب نارنج آب لیمو یا آب ترنج کنند پسندیده است واگر قدری
از پوست نارنج که شیرین کرده باشند ملحق سازند اولی است.
طریقهء بودادن مغز پسته – مغز پسته وبادام بجهت حلویات آنست که باسبوس گندم دردیکی کرده برشته کنند وبسرعت بر هم زنند که مغزها نسوزد وبو بردارد پس
از سبوس پاك کرده استعمال بنمایند.

از کتاب حکیم مؤمن

مرهم ها وضمادهای مختلف
مرهم مسقط بواسیر – گردکان سوخته، دانه زرد آلو بالسویه با روغن کوهان شتر سرشته، بمالند وبه نیمکوب هر دو بخور کنند.
مرهم سفید آب – جهت مزاج حار ورویانیدن گوشت وامثال آن بغایت نافع است صفت آن: مردار سنگ را با سرکه بسایند وبا روغن گل تسقیه کنند تا غلیظ گردد و پنج مثقال سفیداب قلعی واندکی کافور اضافه نمایند.
مرهم بواسیر – مرهم مقل نیزنامند، جهت شقاق مقعد ودرد آن نافع است. صفت آن: موم روغن کنجد، پیه مرغابی، مغز ساق گاو وروغن کوهان شتر، زرده تخم – مرغ، مقل بالسویه مقل رادر لعاب تخم کتان حل نموده، مرهم ترتیب دهند.
مرهم کافوری – جهت کل قروح حاره وسوختگی آتش وجمره ونمله مجربست.
صفت آن: ٤ مثقال موم در ٥ مثقال روغن گل گداخته با سفیداب قلعی، ١٠ مثقال کافور
قیصوری مرهم بسازند.
مرهم جهت تشنج جراحات – از مجرباتست وجهت پاك كردن چرك ودفع ورم – جراحات آزموده است. صفت آن: آرد گندم را با قدری روغن گل سرخ واگر نباشد روغن
طعام وزردهء تخم مرغ مخلوط کرده استعمال نمایند.
مرهم النوره – جهت سوختگی آتش والتهاب قروح بغایت نافع است. صفت آن: موم ١٠ مثقال با روغن گلسرخ ٣٠ مثقال گداخته وآهك را ٥ مثقال هفت بار بآب

شسته اضافه نمایند.
ضماد بواسیر – وشقاق معقد وقرجهء آن واسهال بواسیری است ونزف حیض.
صفت آن: سفیداب، موم سفید، حضض هر یك جزوی گل خطمی، مقل هر یك دو جزو
وپیه بزسه جز، روغن گل پنج جزو، با زرده تخم مرغ استعمال نمایند.
ضماد دیگر – جهت درد وسوزش معقد. صفت آن: کنجد را کوبیده، با روغن گل وسفیده تخم مرغ ضماد نمایند. وبدستور زردهء تخم مرغ وآرد جو وروغن گل همین اثر را دارد. وبه دستور پیاز را داخل خاکستر گرم کرده پخته با هموزن روغن تازه گاوی ضماد کنند.
ضماد جهت خنازیر حاره – مرصاف یکجزو، حضض دوجزو با آب گشنیز ضماد نمایند وبعد از هر سه روز تازه باید نمود.
ضماد جهت گشودن خون بواسیر – شحم الحنظل ۳ مثقال، مغز بادام تلخ ٤ مثقال، بخور مریم مونرج، سرگین کبوتر فته با زهرهء گاو فتیله کرده پنجعدد در پنج ساعت استعمال
کنند وهرگاه فتیله را بروغن گل، آلوده سازند رفع سوزش منماید.
ضماد بواسیر بارده ومفاصل ورياح مجرب است. صفت آن: سیر را کوبیده در روغن بزرگ بچوشانند تا بنصف رسد پس صاف نموده ورغن را طلا وسیر را ضماد کنند.
ضماد جهت ورم سپرز که از حرارت باشد از مجربات است. صفت آن: برگ درخت گز را کوبیده با آرد جو وسرکه استعمال نمایند.
ضماد جهت خزار – که بفارسی کچلی نامند بغایت آزموده است. صفت آن: سر را تراشیده بروغن کنجد چرب کنند وکشك سوخته وپشم سوخته وجو سوخته را بالسویه
بپاشند.
ضماد ریختن مژگان ومنع سقوط موی – مجرب است. صفت آن: استخوان خرما سوخته وسنبل الطیب، سرگین موش، صدف سوخته وفلفل از هر یك جزوی، سرمه ۳

جزو قلعی سوخته مغسول ٦ جزو، زعفران نیم جزو.
ضماد سناء – جهت جرب وحکه مجربست. صفت آن: سناء مکی پوست هلیله زرد، مردار سنگ سفیداب قلعی بالسویه با روغن گل وروغن بنفشه ضماد نمایند.
ضماد منضج – دمل وسایر اورام. صفت آن: اکلیل الملك حلبه تخم کتان، دانه تمر هندی، سرگین کبوتر، آرد گندم بالسویه با روغن کنجد وموم ضماد نمایند واگر اجزا را با آب وشیر پخته طلا کنند ومکرر تغییر دهند بغایت مؤثر است.
ضماد جهت گشودن دمل – از مجربات است، دانه تمر هندی را کوفته، نیم مثقال پیه حیوان در آب بروی آتش گداخته مخلوط سازند ونیمگرم کرده طلا کنند وچون بذرقطونا * (هامش) ١ – اسفرزه. (*)
را با آب دهن تر کرده بر دمل به بندند مانع تزید ومسکن است.
ضماد جهت رفع ادرار وحیض – آزموده است: پوست انار، سماق، گلنار، جقت البلوط، زاج، کندر، زیره کرمانی، تخم مورد با آب مورد یا آب (به) طلا کنند.
چون رموز مستعمل زرگرانست با سفیده تخم مرغ بر کمر وپشت وزهار طلاکنند بغایت
مفید است.
ضماد جهت زیاد کردن شیر – ورفع ورم پستان: آرد باقلا ١٠ مثقال تخم باد روج ٥
مثقال با آب باد روج با آب ریحان بسریشند
ضماد جهت زکام ازمجرباتست: شونیز را نیمکوب کرده چند قطره آب نمك بر آن پاشیده نیمگرم بر سر به بندند واگر بدون کوبیدن بدستور، گرم کرده استعمال نمایند
بغایت مفید است.
ضماد جهت ورم گوش – آرد جو، باقلا، بابونه، خطمی، اکلیل الملك در آب پخته با روغن بنفشه مخلوط کرده بر مثانه ضماد نمایند.
قطورات
عبارت از چیزیست که بر عضو بچکانند ودر عرف اطباء مخصوص است بچشم وگوش.

قطور – جهت دودی وسده از اجتماع چرك وطنین نافع وسمی بقرص حزیق است.
صفت آن: حزیق سفید ۲ – بورهء سرخ ٥ – زعفران ۳ – با سرکه حل نموده بچکانند.
قطور جهت کری که دفعة واقع شده باشد – طبیخ افشین را با زهرهء گاو استعمال کنند وزهرهء سنگ پشت با روغن بابونه بغایت نافع است دو قطره از قطران که با نفت
یا بروغن قسط حل کرده باشند، صبح وشام مداومت نمودن جهت جمیع امراض گوش
ومواد از مجرباتست.
قطور دیگر جهت کشتن حیوانی که در گوش رفته باشد. صفت آن قطران را با آب برگ شفتالو حل نموده نیمگرم بچکانند.
قطور جهت اخراج کرمهای متولده در گوش – شراب کهنه ۲ – عسل ۳ – روغن گلسرخ ۱۰، سفیده تخم مرغ ۲ عدد، پشمیرا آغشته در گوش نیم گرم کرده بگذارند و
ساعتی بهمان جانب تکیه کرده پس یکدفعه بسرعت بیرون آورند.
قطور دیگر جهت چرك ودرد قرحهء گوش – مرصاف، صبر زرد وزعفران با روغن بادام شیرین تقطیر نمایند وجهت تسکین درد افیون بغایت نافع است وجهت پاك کردن
چرك، آب برگ زیتون با عسل نافعست وبدستور انزروت با ماء العسل بسیار نافع است.
قطور جهت رفع سیلان رطوبات اطفال نافع است شب یمانی، زعفران، بورهء سرخ از هر یك دانگی، عسل وشراب هریك ٥ مثقال قطور کنند ویا به پشمی آلوده بگذارند.
قطور دیگر که منع سیلان خون که نسبت صدمه وضربه از گوش کند، پنیر مایه خرگوش را با سرکه حل نموده بچکانند وبدستور، گردهای گاو نر را با قدری پیه کباب
نیم پخت کرده، آب آنرا فشرده در گوش بچکانند از مجربات اکثر اطبا است.

از کتاب تحفه حکیم مؤمن.

موادی که در بینی بچکانند یا بخور دهند
سعوط (عبارت از چیزیست که در بینی کنند) جهت تقویت قوهء حافظه وگویند مداومت او موی سر وریش را سیاه کند. صفت آن: مغز سر کلنگ (اسم فارسی درنا)
* (هامش) ۱ – درنا از پرندگان وحشی حلال گوشت دارای پاهای بلند وگردن دراز ودم کوتاه بیشتر
در کنار آبها منشیند او را کلنگ هم منامند، بعربی (کرکی) مگویند. (*)
وزهره ء او یکقراط نرم سائیده با روغن زنبق سعوط نمایند وساعتی به پشت بخوابند.
سعوط زهرهء خطاف – (بفارسی پرستوك وبترکی قرلانقوع از طیور معروفست) را جهة سیاه کردن ورویانیدن موی سفید مجرب دانستهاند.
عطوس (آنچه عطسه آورد) جهة فالج ولقوه وامراض دماغی. صفت آن: صبر زرد، حزیق سفید، نوشادر، مرزنجوش، بوره ارمنی، شطرج هندی، مشك بالسویه استعمال نمایند.
لخلخه (آنچه از مایعات خوشبو در ظرفی نموده بو کنند) جهت منع بخارات به دماغ وسرسام حاره واختلاط عقل نافع است – آب گشنیز، آب برگ بید ۱۰ مثقال، سرکه ۱۰ مثقال، روغن گلسرخ ۵ مثقال، صندل سفید ۱ مثقال بدستور، لخلخه نمایند.
لخلخه – جهت ضعف دل ومواد بارده – قرنفل کباب یکدانك، بسباسه یك دانك، مشك یکدانك با گلاب وعرق بهار لخلخه نمایند.
نشوق (آنچه بر بینی کشند وبخور کنند) چهت تقویت دل وخفقان – آب مورد

وصندل سفید یکدانك، گلاب، سرکه، کافور، عود استنشاق نمایند.
بخور جهت صداع مزمن وشقیقه ومواد بارده دماغی از مجربات است - آجر آب ندیده
چند عدد را سرخ کرده در شراب انداخته سر را بخار آن بدارند واگر ماده بسیار غلیظ
نباشد بجای شراب آب کنند وبدستور آب ممزوج بسرکه نیز جایز است.
بخور جهت زکام سیاه دانه را بروی سنگ تافته ریخته ودود او را استنشاق
نمایند وجهت حبس کردن مادهء زکام که قطع سیلان رطوبات کند بخور سندروس مجربست.

از کتاب تحفه حکیم مؤمن.

خضابها وداروهای دهنیه جهت موی سر
ادویه ای که مخصوص است بموی مثل خضابات وآنچه موی را دراز کند وآنچه موی را برویاند وآنچه بسترد وامثال آن.
بدانکه اطباء در باب ادهان خضابیه اختلاف نموده‌اند واکثر را اعتقاد آنستکه دهنیه مانع ایصال قوت سابقه است، بعضی را اعتقاد آنستکه خضاباتیکه در فعل او بقایای
اثر چند ماه باقی باشد امکان ندارد.
وبرخی تصریح نموده‌اند که بحدی ثبات دارد که در هیچوقت زایل نمسگردد وآنچه بتحقیق اقربست آنستکه چون تکون موی از بخار دخانی غلیظ است، هر گاه نافذه وقوه سابقه خضاب بحدی باشند که تأثیر تام در رطوبات تحت جلد که مادهء بخار
دخانی وتکون مو است تواند نمود وافنای بیاض او کرد وامکان دارد که بعد از سفیدی،
موی سیاه تکون نماید والا فلا وچون خضاب جلد را سیاه کند طلای روغنهای نیمگرم
رفع آن بنماید خصوصا ادهان حاره.
خضاب – منقول از حکمای هند وروم است ودر منجوك وترجمهء باهر تصریح شده، مجربست وگویند که در سن پیری موی سیاه مرویاند سیصد وپنجاه سال. صفت آن:
سرکه انگوری ومثل او شیر تازه گاوی را با هم بجوشانند تا قریب بانعقاد گردد پس بگذارند تا سرد شود وپوست انار وآمله مقشر وهلیلهء سیاه کوفته وپخته اضافه نمایند ودر شیشه کرده سه ماه در سرگین اسب دفن کنند پس موی را بآب لیمو شسته خضاب کنند.

خضاب دیگر – ایضا منقول از حکمای هند است ومدعی آنند که هفت سال اثر او باقی است. صفت آن: کلده بانجان، ریشه درخت انار، توبال نحاس ۳ مثقال، هلیله سیاه ۱ مثقال، زیبق ۱ مثقال، مازوی سبز سه عدد، نخود سیاه ۷ عدد پوست دار کوبیده
وپخته باسه قاشق سرکه انگور وروغن کنجد سیاه سرشته، در ظرف آهنی کرده چهل روز در ته آب دفن کنند پس استعمال نمایند.
خضاب دیگر – ایضا منقول از حکمای هند است که تا شش ماه اثرش باقی است: نارجیل را سوراخ کرده، مغز او را بیرون آورده هر هفته با چیز آهن در هم او را باد و
یکدرهم بوره نرم کوبیده، در میان نارجیل کنند وسوراخ او را با همان پارهء که از او
برداشته مسدود نموده بگل حکمت گرفته بیکساعت در تنور بگذارند بحدیکه به سوختن نرسد پس روغنی که در او جمعشده باشد استعمال نمایند.
خضاب دیگر – منقول از ایلدقی وجامع ادویه وکتب معتبره ودر تقویت وتسوید موی بیعدیلست. صفت آن: آمله ٥ مثقال، آب مورد تازه ۱٥ مثقال، آب صاف ۳٥ مثقال آبرا
با ادویه بجوشانند تا بنصف رسد پس صاف نموده با ٥ مثقال خطمی و ٥ مثقال وسمه ومثل اوسنا و ۲
مثقال مازوی بریان کرده که با روغن زیتون آلوده باشند و ٥ مثقال صمغ عربی و ۲ مثقال زاج
جوشانیده تا منعقد گردد وبمشك وقرنفل معطر ساخته استعمال نمایند.
از اهل تحربه مکرر یافته‌اند وتصریح کرده‌اند واز متقدمین نیز منقول است که چون هر روز بروغن زیتون صحرائی تدهین نمایند موی سفید نمیگردد. وبدستور هر روز یکعدد هلیله سیاه تناول نمایند وهمیشه هلیله سیاه در دهان نگاه دارد وباعث سیاهی مو است وآنچه سفید شده باشد بعد از مداومت یکسال شروع بسیاه شدن مکند
واین از مجرباتست.
دوائی که بر موضع موی مقلوع بمالند سفید برنیاید علق را با سرکه در شیشه کرده چهل
روز در سرگین اسب دفن نمایند وبعد استفاده کنند.
وایضا حجر البقر * (هامش) ۱ – سنگی است که در زهره وشیردان گاو پیدا مشود. (*)
را با شراب بر موضع موی مقلوع برص وداء الثعلب بمالند

بجای موی سفید سیاه بر مآید ومجربست.
دوائی دیگر منقولست ازو که زمان طویل سیاهی او مماند روغن نارجیل کهنه، هلیله سیاه ونوشادر.
دوای دیگر منقول است از او که دست وجلد را سیاه نمکند وموی سر ولحیه را بغایت سیاه مکند ومجرب دانسته‌اند برگ (نمام) * (هامش) ۱ - سوسنبر. (*) را شسته وبعد با آب بقدری که یك بند
انگشت او را بپوشاند بجوشانند تا پخته شود وقطرهء أز آب او بروی کارد ویا صفحه آهن
صیقلی بریزند چون آهن را سیاه کند آنگاه صاف نمایند ومادامیکه سیاه نکند باید جوشانید، پس آب صاف او را بجوشانند تاقریب الانعقاد گردد وجرم نمام را پخته بر سر
ضماد نمایند وآب منعقد را بآب گرم حل نموده بر اصول شعر بمالند وروز دیگر بشویند
والا در حمام تا شش ساعت مکث نمایند.
دوای دیگر از اسرار عجیبه است چه ضماد آن موی را سفید مگرداند وچون باتوتیا بشویند باز سیاه مشود طلق محلول را بآب شکر سرشته طلا نمایند.
ادیه ای که موی را برویاند شونیز (بفارسی سیاه دانه نامند تخمش سیاه ومغزش سفید نان پزها به نان میپاشند) پخته بآب طلا کنند: بدستور دیگر سر مگس وسم سوخته بز سیاه
وسم الاغ مفردا ومجموعا با روغن زیتون استعمال نمایند، بدستور دگیر کندش * (هامش) ۲ - بیخ نبات است شبیه به کنگر وبرگش ما بین سرخ وسفید ودر شام لباس پشمینه را به آن
میشویند. (*)
را
با روغن تخم مرغ ضماد نمایند، در همه اعضاء موی مرویاند حتی در کف دست.
وبدستور دیگر، دو عدد گردکان با پوست او ودانه خرما یکمثقال بسوزانند به مرتبه ای که توان سائید نه آنکه بسیار بسوزد وبا روغن زیتون یا روغن گلسرخ وپانزده
عدد فلفل بمالند در رویانیدن موی ابروی وغیره عدیل ندارد.
وبدستور دیگر، بادام تلخ وفندق در تابه بسوزانند وبا روغن زیتون استعمال نمایند.

وبدستور دیگر، چون بورهء ارمنی ونوشادر را بسوزانند وبا سرکه کهنه طلا نمایند موی را در سه روز (بشرط تکرار در هر سه ساعت) مرویاند وآزموده است (هر گاه از مالیدن ادویه جراحات وآبله حاصل شود بمرهم اسفیداج وموم روغنها معالجه کنند.

اما آنچه موی را مجعد وپیچیدگی کند، ضماد برگ چغندر با مازو است.

ادویه که موی را بسترد – این دوا بغایت قویست، آهك تازه را در شش برابر او آب تا سه روز گذاشته صاف نموده، سه بار آهك را تجدید نمایند پس در آب صاف کرده، بقدر ثلث آهك زرنیخ زرد اضافه نموده، در آفتاب گذارند بحدیکه چون پر مرغ باو رسد بسترد سپس استعمال نمایند. هر گاه بگذارند تا منعقد وخشك گردد در حین احتیاج قدری از آن در آب وامثال آن مانند آب برنج وشیرهء آرد جو حل نموده وطلا کنند وهر گاه خواهند که موی را رقیق گرداند در تودهء خاکستر چوب رز یا بوره کنند وچون صبر اضافه کنند باعث سرعت فعل او مشود وچون خواهند که بد بوئی او کم شود، زعفران وسعد مخلوط نمایند جهت رفع بدبوئی بعد از تنور برگ شفتالو عجیب الفعل است. دیگر گل خوشبو وبرگ رز وشاهفرم مسحوق وحنا گلسرخ مؤثر است.

دوائیکه چون بر عضو بمالند ویکساعت صبر کنند موی بآسانی قلعشود وباعث درد نگردد وبغایت مجربست، اشق * (هامش) ۱ – معرب از اوشنه فارسی است وآن صمغی است مایل به زردی نبات او شجری وکوچك وساقش باریك است. (*) را در سرکه حل کرده استعمال نمایند وچون یك کف بید انجیر را کوبیده داخل نوره کنند منع بردن موی مینماید.

معالجات گوناگون
غسول جهت صاف کردن رخسار: اشنان سبز، آرد باقلا، ترمس، نخود با پوست، مغز دانه به، تخم خربزه، تخم خیار، زبد البحر، گل ارمنی بالسویه با شیر تازه وقدری عسل شب طلا کنند وروز بشویند.
نسخهء دیگر – زعفران، روناس، کندر، مصطکی بالسویه با آب پیاز سرشته قدری از آن را بآب گرم بمالند وبعد از سه ساعت بشویند.
نسخهء دیگر – رویرا بغایت سرخ کند ومجربست، خردل سفید، زرنیخ بالسویه با شیر تازه تا هفت روز استعمال نمایند. غمره که در سرخ کردن روی عدیل ندارد: کندش، زعفران، روناس ومرصاف، مصطکی بالسویه با آب پیاز طلا کنند.
نان خواه – نانخواه گرم وخشك است چون با شکر بخورد معده را قوی کند و طعام بگذارد وبادها بشکند وکرم اندر شکم بکشد وبلغم را دفع کند وبوی دهن را خوش کند وآب رفتن از دهان را باز دارد وگرده را قوی کند وریگ مثانه را پاك کند وباد حصبه را ببرد ودرد معده را بنشاند وبادهای مخالف را دفع کند وشهوت را بیفزاید
وجگر را قوی کند وآب تاختن بسیار سود دارد.
جالینوس گوید: اگر سرگین گرم اسب بگیرند ودر جائی بندند وبفشارند و اندك زعفران بر آن مخلوط کنند یکهفته درگوش چکانند کری ده ساله را ببرد.
معجون، معجونیکه معده را قوی گرداند وباه را قوت دهد وبلغم راببرد وبوی

دهانرا خوش کند وآب رفتن باز دارد وسردیها ببرد وشهوت بیفزاید واشتهای طعام آورد.
جالینوس گوید: عجب دارم از کسی که در سالی یکهفته از این معجون بخورد واو را رنجی وعلتی پدید آید ومریض شود. صفت آن: تخم بودینه ٥ م تخم سیب ٥ م
تخم هویج (زردك) ٥ م مصطکی ٥ درم، ترسار ٥ م قرنفل ٥ م، جوزبویا ٥ م لسان العصافر
٥ م، عود خام ٥ م، زنجبیل بادیان رومی ٥ م، بادیان رسمی ٥ م، همه را با عسل بپزند
هر روز قدری بخورد بسیار فایده بیند.
معجون نوع دیگر – معده را قوی کند وبلغم را ببرد وبوی دهان خوش کند و سردیها بنشاند وباد بواسیر وباد مخالف را ببرد وقوت باه را زیاد کند واشتهای طعام آورد.
افلاطون گوید: عجب دارم از کسی که سالی یکهفته از این معجون بخورد واو را بطبیب احتیاج بود وشهوترا زیاد کند وفواید بسیار نوشته، در اینجا مختصر شد.
صفت آن: تخم ترپ ٥ م، قدری تخم کرفس، تخم زردك (هویج) ٥ م، تخم سیب ٥ م،
عود خام ٥ م، مصطکی یکدرم با سه چندان عسل معجون کند وهر روز سه سنگ بخورد.
معجون دیگر، معجونیکه بسیار مفید ودست رس همه است (مرحوم بابایم حاجی میر محسن آقا همیشه موجود نگاه میداشت وفعلا بنده هم موجود دارم هر وقت خوراك زیاد باشد استفاده میکنم فوری خوراك حل میشود) برای معده وروشنی چشم بسیار مفید است. صفت آن: زنجبیل ٥ م، سنای مکی ٥ م، کندر ٥ م، مصطکی ٥ م، همه را
آرد نموده باعسل معجون کند هر وقت احتیاج باشد استفاده نماید.
برای سوزش وزیادی بول وسلامتی روده ها خیلی مجرب است چوب گیلاس و تل ذرت هر دو را مساوی مثل چای دم کرده، بخورد.

از کتاب خطی ٤٠٠ سال قبل.

برای ترس – مختصر آدی بیوك تناول نماید.
مرهم برای جراحت – زردچوبه، مرده سنگ با هم کوفته با روغن زیتون و سرکه مرهم ساخته بر جراحت بمالند.
برای سرفه وگشادن آواز – انجیر را بجوشانند وآبش را بخورد سرفه را ببرد وآواز را بگشاید وگرده را قوی وشهوت را بیفزاید.
جهت باد خایه – تخم پیاز با روغن گل بریان کند بخورد.
جهت باد فتق – زهرهء گاو سرخ با روغن بجوشاند به خایه طلا کند.
آب زهره بز با نشادر بسایند هر جا که طلا نمایند موی نیاید.
جهت بار گرفتن زنان – چون گرده گوسفند را بریان کنند زن بخورد ودیگر خایهء خرگوش یا ناف خرگوش اگر زن شیاف کند بار گیرد اگر ناف خرگوش نر باشد
بچه پسر واگر از نا ف خرگوش ماده باشد دختر مشود.
ایضا – جوزبویا وزعفران هر دو با هم بسایند وزن برگیرد آبستن شود.
اگر بچه در شکم مادر مرده شود – کنجد را بریان کنند زن بخورد بچهء مرده، بیاید.
ایضا – اگر سرگین اسب رادر زیر زن دود کنند بچهء مرده بیاید.
ایضا – اگر سم اسب در زیر ران زن دود کنند خلاص شود.
زنیکه دشوار زاید – اگر کف دریا بر ران زن بندند زود خلاص شود.
ایضا – اگر سرگین گربه سیاه را در زیر زن دود کنند زود خلاص شود.
ایضا – گشنیز را با بیخ اش با هم بکوبند زن برای خود بندد زود خلاص شود.
حیض بسته رابگشاید – کنجد را بریان کرده بخورد.
ایضا – روغن جوز وآب سداب بخورد.
ایضا – شب برگ را بسوزاند در پنبه بردارد.
جهة دفع خون از شکم – شکم مرغرا پر از کاسنی بریان کند بخورد.
ایضا – شلغم بخورد اگر شلغم سفید باشد بپزند، بخورد.
اگر از قضیب کسی خون آید – سه روز کاهو را با سرکه بخورد.

ایضا – تره تیزك را با سرکه بخورد، اما زیاد نخورد اگر بسیار خورد بچشم زیان دارد.
اگر از قضیب کسی چرك آید – سعد مکی زرد پنج مثقال وقند سوده پنج مثقال بناشتا بخورد.
ایضا – معجون فلاسفه خوب است برای بول کردن به رختخواب – یك مثقال گشنیز خشك ویکمثقال شکر سفید برابر بکوبند طفل بخورد در رختخوابش بول نکند.
ایضا – اگر شیردان خرگوش را بکوبند طفل بخورد به رختخواب بول نکند.
ایضا – پوست تخم مرغ را سوخته وبکوبند نرم شود با کشمش بخورد.
خاصیت گل نرگس وبوئیدنش – حدیثیکه از حضرت پیغمبر اکرم صلی الله علیه وآله نقل شده در
این کتاب شماره حدیث ۸٤ نوشته شده است ودیگر در کتاب خطی فوق الذکر مگوید:
بدانکه هر کس گل نرگس را بسیار ببوید مغز را قوی گرداند وخواب خوش آورد واگر
نرگس را بکوبند ودر چشم کشند شبکوریرا ببرد واگر بکوبند وبرزهار طلا کنند بول را بگشاید.
وهر زنیکه آبستن نشود نرگس را بکوبند وفتیله بآب آن ترکند ودر وقتیکه
مرد با او نزدیکی کند بخود برگیرد وهرکس نرگس را بجوشاند وآبش در موی طلا کند موی دراز شود.
حکایت طبی – یکنفر صحبت کرد پاهای پدرم با شدت درد کرد عسل بدون موم و تخم خواجه باشی را مخلوط کردم تقریبا یکماه صبح یك قاشق از آن میل کرد بهبودی
حاصل شد.
درد پا ودست وکمر ومفاصل – (خواه گوشت وخواه استخوان باشد) هلیله سیاه ٥ م، پوست هلیله زرد ٥ م، سورنجان ٥ م، مقل ازرق ٥ م، ازوای زرد خزینه ٥ م، همه را
مثل آرد کنند وحب بسازند در هر شب چند دانه میل نماید.
ایضا – برای وجع مفاصل: روند چینی، صمغ عربی، مصطکی، ازوای خوب خزینه مساوی مثل آرد نموده با آن حب سازند پیش از طعام پنج عدد بخورد بزرگی حب مثل

نخود معمولی.
ایضا – برای درد کمر که تجربه شده گل ارمنی با سرکه کهنه طلا نمایند.
شاش بند – آب گل نرگس که در صفحه قبل ذکر شد. ایضا مغز آلو بالو را با نشادر بکوبند در راه بول نهند بول رابگشاید.
دیگر – فضله موشرا اگر به بولگاه داخل کنند بگشاید.
جهت درد دل وشکم – زیره سیاه را بکوبد، بخورد، نافع است.
خواب نیاید – اگر پی روباه را در پیشانی طلا کند خواب نیاید.
هر که مغز زاغ سیاه را با سرمه بیامیزد ودر چشم کشد تا اثر آن سرمه در چشم او باشد خوابش نیاید.
اگر کسی را مار یا کژدم گزیده باشد مغز سر خروس بر آنجا نهند درد ساکن شود.
اگر آب از چشم آید زهره خروسرا خشك کنند وبسایند، در چشم کشند باز آب از چشم نیاید.
سنگ دان خروس – اگر کسی چوب یا استخوان یا غیر او در اعضای او مانده باشد سنگدان خروس را دو نیم کنند وگرم به آنجا نهند بیرون آید.
حکایت – معالجه
شب کوری
در تبریز یکی از دوستان صحبت کرد که من شبها نابینا شدم
یکنفر از تجربه دیده ها گفت شش (جگر سفید) را بدون نمك
در روی آتش بگذارد تا نزدیك پختن باشد آب آنرا مثل سرمه
بچشم خود بکش وخود شش را بدهان بگیر، آبش بخور همین که آبش تمام شد بینداز
بلع نکن اگر خوب نشود، بدانکه از رطوبت است ودر این صورت جگر سیاه را به همین دستور فوق عمل کن، آن شخص گفت من اول جگر سفید را امتحان نمودم نتجه
نداد معلوم شد که از رطوبت است بعد جگر سیاه را دو یا سه دفعه آبش را مثل سرمه به
چشم کشیدم وخودش را خوردم روز اول نتیجه داد دفعه دوم، اثری از شب کوری نماند.

از کتاب خطی ٤٠٠ سال قبل.

حکایت – برای معالجه
تب ونوبه
تقریبا ده سال قبل همشیرهء نگارنده به مرض تب (مالاریا = نوبه)
مبتلا شد معالجه کردند بهبودی حاصل شد، اما معالجه اش از
یکماه یا دو ماه زیاد طول نکشید باز گرفتار شد تقریبا دو سال
به این قرار در زحمت بود، خلاصه یکنفر ارمنی تجربه دیده یا دکتر، دستور ذیل را
داد از آن دستور بهبودی تمام حاصل شد واز آنوقت صدها نفر به این دستور از مرض
مالاریا یا تب ونوبه بهبودی یافته‌اند، اینکه برگ درخت گل یاسمن برای آدم بزرگ
دوازده عدد اگر آدم کوچك باشد با نسبت سن آن وبرای بچه ها از دوازده عدد کم
مثلا
شش عدد برگ درخت یاسمن را در سه استکان آب بجوشانند تا یك استکانش
بماند آنرا
سرد کنند صبح ناشتا بخورد.
ایضا از کتاب خطی قدیم – برای معالجه مالاریا (تب نوبه) برگ وپوست درخت
بید را تقریبا یك مشت گندم با هم بجوشانند تا گندم پخته باشد، بعد آب آنرا خالص
کرده سپس آب خالص شده را آنقدر بجوشانند که سفت شود، از آن حب درست
کنند
هر روز یکی صبح یکی عصر ویکی شب بلع کند.
حکایت – یکنفر زن
یکنفر زن در اثر مرض روماتیسم تقریبا یکسال قادر بحرکت
نبود واز پا افتاده بود ومعالجه ها نتیجه نداده بودند پس از
یکسال، مرهم ذیل سبب شد که بهبودی حاصل شد. صفت مرهم: برگ موت
واسفند و
مغز گردوی کهنه. اسفند ومغز گردو را در روی آتش سرخ کنند بعدا هر سه را
مساوی
نرم کنند بعد با روغن زیتون مثل مرهم آنرا در جای گرم به بدن خود بکشد که سه
روز
در بدن بماند بعد از سه روز آنرا شسته دوباره وسه باره تقریبا هفت بار به این قرار به
بدن خود بکشد.
ایضا معالجه رماتیسم
یکنفر گفت مرض رماتیسم مرا چنان عاجز کرد که یکسال
خانه نشین شده از کار ماندم ومعالجه ها چندان ترتیب اثر
نداد، پس از یکسال پوست درخت چنار را سوخته با آب به بدن خود کشیدم واز

سه
ربع ساعت زیاد نتوانستم متحمل بشوم وتنم هم زخمی شد اما از زحمت رماتیسم نجات

یافتم وبهبودی تمام حاصل شد واظهار نمود آن کس که این دوا را بمن آموخت او هم
گفت از یکساعت زیاد خوب نیست پس از یکساعت بشوی (اگر با روغن زیتون باشد
از آب بهتر است).
دفع آماس روی که آنرا مبارك گویند نخود وگل ارمنی سرخرا باماست تازه
وبی نمك مخلوط نموده ورو را طلا نمایند وبا دستمال نازك ببندند بهبودی حاصل میشود.
از برای سرگیجه وباد نفخ معده وروده وقلب – اگر معده سالم باشد تمام اعضاء بدن سالم واگر معده مریض باشد، تمام اعضاء بدن مریض است لذا سرگیجه از ثقل معده مشود وباد ونفخ معده وروده این مردم از حرارت ودر رطوبت مرکب است لذا وقتیکه چهار روز آش آبغوره با زیره سیاه میل کنند وبعد از هر غذا دو مثقال گلقند بخورند وروز پنجم دوغ با گل سرخ میل کنند وشب ششم پوست نارنج خشك کرده
کوبیده، یك مثقال با آب میل کند وبهمین دستور مدامی آش آبغوره با زیره سیاه میل کنند وپنج روز یکمرتبه دوغ با گل سرخ میل کنند ومکرر پوست نارنج میل کنند تمام امراض معده ونفخ وسوزش وجانور معده وسرگیجه همه را برطرف مکند اگر چه
مرض ده ساله باشد، لیکن بشرط پرهیز مخصوصا از غذاهای ثقیل چون معده هائی که
سالها مریض بوده حالیه طاقت هضم غذا ثقیل را ندارند وهمان غذای ثقیل سبب زیاد شدن مرض مباشد.
مرض صداع (دردسر)
بدانکه انواع دردسر، بسیار است وهر کدام معالجه مخصوص
ضد هم دارد واین که مردم تا سردرد مگیرند قرص سردرد
میل مکنند بسیار خلافست اگر دردسر وسط سر باشد دلیل بر غلبه حرارت است معالجه اش، پارچه کتانرا بروغن گلسرخ یا سرکه ویا شیر دختر تر کنند بر سر گذارند و
مالیدن سرکه ونمك همچنین مالیدن پوست نارنج وسرکه بر سر بسیار مفید است.
اگر از غلبه خون باشد، علامتش سرخی رنگ وشیرینی دهن ودرد پیش سر

می باشد، باید گلاب وقند وآبلیمو وشربت میل کنند وآب آلو وتمر هندی مفید است و
ظهر شربت عناب وگشنیز وشام آش ماش وعدس میل کنند.
اگر از غلبه صفرا باشد علامت آن: تلخی دهن وزردی رنگ وصورت وزردی بول باشد، صندل بآب گشنیز بمالند وگل نیلوفر بو کنند وتمر هندی وآلو بخارا وخیار
ترشی وشربت نارنج هر کدام موجود باشد میل کنند وغذا آش کشك یا آش جو میل کنند وروغن بنفشه بادام بمالند نمك بر کف بمالند نافع است.
اگر از بلغم باشد پشت سر درد کند، علامتش سفیدی رنگ وبسیاری آب دهن است، مربای هلیله میل کنند، غذا آش بخورد وسکنجبین با آب ترب بخورند وقی کنند
وبعد آب شبت میل کنند وحمام بروند.
اگر از سودا باشد، علامتش گرفتگی رنگ، مایل بسیاهی است، شربت افتیمون وهلییله سیاه میل کنند (دستور شربت افتیمون برای جمیع امراض سوداوی نافع
است هفت مثقال افتیمونرا خرد کرده در یك پیاله آب بجوشانند تا مزه افتیمون پس بدهد بعد هفتاد مثقال قند صاف کرده مخلوط کنند، بقوام آورند هر صبح یك قاشق در هفت قاشق
آب حل کرده میل کنند بعد پالوده بخورد، شام نخود آب میل کنند وروغن بادام بر سر
طلا کنند (بمالند).
اگر دردسر از آفتاب باشد، گل خطمی ولعاب اسفرزه (قارنی یارق) (شکم پاره) بمالند. اگر از حمام باشد شربت لیمو میل کنند.
اگر درد سر از سرما باشد، مرمکی با روغن زیتون یا روغن کنجد حل کنند بمالند برای رفع سر درد شدید، سرکه را با قهوه مخلوط کنند میل نمایند. درد سر کهنه قدیمی
مرمکی را در آب حل کنند بر سر بمالند. دردسر شقیقه اکلیل الملك * (هامش) ۱ - نباتی است برگش مدور وبقدر درهم وشاخه های باریك دارد. (*)
کوبیده با آب
خیس کنند بر سر بمالند.

برای دردسر – ضماد تازه گلسرخ برای دردسر نافع است. ایضا برای درد سر – اغلب اشخاصی را که دردسر عارض مشود غیر از رطوبت پاها علتی ندارد، قدری خردل
مسحوق رادر کفش یا جوراب ها پیش از پوشیدن بریزند صداع رفع مشود.

راهنمای نجات.

علاج جراحات وزخمها، وشكسته بندی
برای جراحات تازه وكهنه تنكار كه آهنگران ودوات گران مصرف مكنند،
تنكار را بسايند بر جراحت ريزند وبرهم آورند زخم را ببندند كه محتاج به دوختن نباشد
وهنوز خون نيامده باشد نيز استعمال كنند زخم را خراشيده بعمل آرند، اگر ماده است چرك دارد سدر بر جراحت بريزند زود پوست برويانند در جراحات وقروح خبيثه
پشتم شتر سوخته ببندند وديگر باز نكنند بلكه هر روز بآتش گرم كنند.
برگ گشنيز خشك ساييده بپاشند بر جراحت. پر مرغ خانگی را سوخته بپاشد بر جراحت.
برای معالجه جراحت اين نسخه از اسرارست: گلنار وزرور ۱
* (هامش) ۱ – يعنی دانه های زرد كه در وسط گلسرخ وشبيه تخم مباشد. (*)
وكندر، مرمكی،
مساوی بكوبند علك كنند بر زخم بپاشند (ودر كتاب تحفه، صبر زرد عوض زرور و مرمكی مباشد) برای جراحات سريع الاثر است.
نسخهء ديگر كه عجيب است گوشت بر زخم مرويانند وجراحات تازه را ميچسباند وخون را بند مكند: كندر، صبر زرد، انزروت (خون سياوش) اين سه قلم را مساوی بسايند وبر جراحت بپاشند وببندند.
نسخهء ديگر كه ريشه های فاسد زخم را خوب كند: صبر زرد، مرمكی، انزروت از هر يك، يك جزو وكندر ۲ جزو، همه را ساييده بر زخم بپاشند.

در زخم ها واورام وشیر در پستان بسته شده
مغز حرام، ملین صلابات سخت در برآوردن چرك زخمها بیعدیل است. سبوس گندم ضماد مطبوخ سبوس با شراب وامثال آن برای تسکین درد پستان وورم آن که شیر
در آن بسته باشد.
سبوس با نمك گرم کرده برای گزیدن افعی وتحلیل باد اعضاء نافع است. مطبوخ سبوس آرد سرکه برای چرب متقرح اورام حاره با روغن زیتون وسرکه برای ضربان مفاصل مفید است.
پوست تخم مرغ را بسوزانند وبپاشند بر زخم حبس خون جراحت ورویانیدن گوشت زخم ها وجیرها وکسر اعضاء مجرب است. فرزجه پوست تخم مرغ (زن از جلو
بردارد) قاطع خون حیض است.
اسطوخودوس ١٦ نخود با عسل در بینی بچکانند پاك کننده قوای دماغ است. غذای کسانیکه زخم در باطن بدن دارند وهمچنین شکستن استخوان، خوردن پاچه گوسفند
است، همچنین نان برنجی برای چسباندن مغز سر مخ که از ضربه وسقط حادث شده
باشد. یك درهم (١٦ نخود) اسطوخودوس با آب عسل میل کنند.
زخم وقروحیکه علاج پذیر نباشد – معالجه آن سم خوك بازفت بسوزانند، سوخته سم خوك را با روغن گلسرخ طلا کنند خشك مکند. برای غددها وصلابت؟؟ عظیم که
از معالجه آن مأیوس شده‌اند، خمیر ترش دکان نانوائی را با حنا وروغن ونمك بر غددها
وصلابات ضماد کنند معالجه مشود، وچون نمك خمیر ترش زیاد باشد مفتح پزنده وسرباز کننده دمل ومحلل اورام بارده ومسکن درد آنست.
برای هر زخمیکه کرم در آن گذاشته باشد (پونه) را خشك کرده، نرم کنند بر زخم بپاشند زرور کند.
دستور ساختن روغن گلسرخ – برگ خود گلسرخ (نه برگ درختش) را در روغن کنجد کرده در آفتاب بگذارند چند روز بعد که سفید شد بردارند از برگ گلسرخ بآن روغن بگذارند تا هفت مرتبه عوض کنند آن روغن، روغن گل سرخ مشود.

نسخهء دیگر – برگ تازه گلسرخ را بکوبند آب آنرا صاف کنند با روغن کنجد روی آتش بقدری بجوشد که آب سوخته شود وروغن بماند، مشود روغن گل سرخ.
شکسته بند – اظهار
یکنفر مهآبادی
یکنفر صحبت کرد بازوی خانم من شکسته بود، یکنفر
شکسته بند آنرا درست کرده وبست پس از یکماه باز کردیم
شکسته خوب شده بود، اما بازویش کج شد، به شکسته بند
دیگری رجوع کردیم معاینه کرد یك عدد ماهی خواست، ماهی تهیه کردیم با خرما کوبید آن کوبیده را چهار روز وشب بجای آن شکسته بست پس از چهار روز باز کرد
وبدون زحمت همین جا را مثل اول شکست بعد دوباره درست کرده ودست خوب شد،
آن شکسته بند گفت اگر ماهی پیدا نشود با دنبه وخرما این عمل مباشد.
در خواص مرزه
(آویشم) صعتر
همان مرزه است که در دکان سبزی فروشی ها موجود مباشد و
داخل غذاها مکنند وبلفظ اصفهانی وغیره (آویشم) بری وبستانی
میباشد بستانی مرزه وبری را بلفظ ترکی (کلیك اودی) مگویند،
طبیعت آن در آخر درجه دوم گرم وخشك است وافعال وخواص آن مفتح سدد وباز کننده سده ومقطع ومجفف قطع کننده وخشك کننده ومحلل ریاح (بادها) وبلغم ها وغذای غلیظ مثل کله پاچه را لطیف مکند وقوه باه را زیاد واشتهای غذا مآورد وپاك کننده
ریه ومعده وجگر وروده از رطوبات وبلغم ها ومانع صعود بخارات به دماغ ومخ ومسکن درد دندان از رطوبت ومسکن درد مثانه ورحم ومدر بول (ادرار بول وحیض زنها را زیاد مکند) وباقوت ترقیات دفع سم از بدن مکند. وخوردن مرزه با آب انجیر
برای سرفه وتنگ نفس.
مرزه با انجیر خشك بخورند عرق آورد ورنگ صورت نیکو کند وخوردن
دواهای مسهل با آب جوشانده، مرزه رافع تخمه وعفونت غذا وترش شدن غذا ودرد فؤاد وقولنج ریحی وثقلی وبلغمی وقولنجی که از بادو ثقل معده باشد. ومغض

درد باطن، مخرج اقسام کرم معده، کرم کدو وبه دستور نامبرده با عسل بخورد اگر پیش از دوای مسهل بخورد باعث تهیه اخلاط است، برای دفع شدن اخلاط فاسد از بدن
بطور سهل وآسان.
مرزه با آب کرفس بخورند جهة حصاة وعسر بول. مرزه را با سکنجبین بخورند برای رفع مضرات جنین، مرزه را با روغن زیتون برای انواع مغض درد باطن. مرزه را در سرکه بخیسانند واز آن سرکه سکنجبین بسازند (اگر سرفه در وجود مریض نباشد) برای سپرز مجرب است.
مرزه با پنیر تازه بخورد برای فربهی بدن خوب است وجهت گرانی گوش خوب است. مرزه با سرکه بهترین نان خورش مباشد. دو مثقال مرزه با عسل برای گزیدن عقرب وسایر هوام مفید است.
مرزه با سرکه وزیرهء سیاه مضمضه کند، برای درد دندان وگلو، آب مرزه برای رفع لك سفید چشم وشب کوری نافع است. آب مرزه را یك قطره در گوش بچکانند
برای رفع سنگینی گوش. آب مرزه باشیر در گوش بچگانند، برای تسکین درد گوش نافع است. مرزه کوبیده با عسل ضماد کنند برای دردپا ووجع وعرق النساء مفید است.
مرزه کوبیده با روغن زیتون وزیره سیاه مخلوط ضماد کنند برای بر آمدگی ناف اطفال ورفع بادهای باطن آنان خوب است.
مرزه را بپزند در حمام ضماد کنند (به بدن طلا کنند) برای جرح وحکه ویرقان وخارش بدن وزردی یرقان، گل مرزه، مسهل سودا وبلغم است، اما از افتیمون ضعیف؟؟ تر است.
گل مرزه دو مثقال با سرکه ونمك بخورند مسهل سودا وبلغم است وادرار بول وحیض کند (بول وحیض را باز کند).
مربای مرزه با شکر یا عسل بدستور گلقند بسازند دو مثقال از آن مربای مرزه بخورند، برای سمیات وامراض بارده ونزول آب وتقویت ذهن ونیکو کردن رخسار وسایر امراض قوی الاثر است.

چون شب وقت خواب مقدار يك مثقال مرزه؟؟ بخورند وبخوابند ومداومت بر آن كنند براى منع صعود بخاربدماغ ومنع نزول آب چشم كند وذهن را تقويت بخشد.
روغن گل مرزه (روغن مرزه) به تنهائى يا با جميع اجزاى آن بدستور نامبرده براى جميع امراض بارده، امراضيكه از رطوبت توليد شده مثل فالج ولقوه ورعشه و سستى اعضاء ودرد كمر ومفاصل،؟؟ بندهاى استخوانها خصوصا قولنج وامراض نواحى وامعاء روده بهتر از روغن هاى ديگر است.
تخم مرزه در جميع افعال قوى تر از برگ مرزه مباشد ومفتح سده ورافع يرقان وقوهء باه را بحركت در مآورد وجويدن تخم مرزه مسكن درد دندان ومحرك اشتهاست.
اگر تخم مرزه را در نان داخل كنند دافع ضرر مأكولات غذاها ومعين بر قوه باه مبردين، اشخاص رطوبتى مباشد. ضرر مرزه با ريه وشش اگر باشد دفع ضرر آن پنج مثقال سركه است كه بخورد.
دستور ساختن روغن مرزه وساير سبزيها از قبيل ريحان و..
اگر مرزهء خشك باشد يك شب در آب خيس كنند واگر سبزى تازه مباشد در آب خيس كردن لازم ندارد با قدرى آب روى سبزيها بريزند كه آب بالاى سبزى باشد،
بعد سبزيها را با آب بقدرى بجوشانند، آبيكه داخل سبزى ها مباشد نصف بشود بعد صاف كنند وجرم سبزيها را دور بريزند، آن آب صاف شده را با روغن كنجد يا روغن
زيتون بقدرى بجوشانند كه آبش برود فقط روغن باقى بماند آن روغن را روغن مرزه يا ريحان
يا علف ديگر مگويند. اگر خود مرزه ميسر نشود تخم مرزه بطوريكه بعرض رسيد استعمال كنند (مصرف كنند)
عسل سيب زمين وطرز تهيهء آن
عسل سيب زمين مثل شهد عسل واز آن سفت تر مباشد. طعمش شيرين. رنگش مثل شهد عسل. اكثرا آنرا قناديها در عوض شكر مصرف مكنند وشيرينى آبى نبات

از كتاب حكيم مؤمن وراهنماى نجات.

ومثل آن شیرینیها که سخت است از عسل سیب زمین درست مکنند وبقالهای تقلبی عسل سیب زمین را در قوطی های عسل مریزند در عوض شهد عسل مفروشند.
هر قدر شکر گران باشد برای درست کردن ومصرف کننده های عسل سیب زمین استفاده زیاد باشد، هر جا که کشت سیب زمین باشد در آنطرفها عسل سیب زمین را
درست مکنند.
سیسان دهی است یك فرسخی بستان آباد تبریز واکثر اهالی آن (ده) بهائی است، در سیسان سیب زمینی زیاد میکاشتند وکارخانهء عسل سیب زمین هم زیاد است (بنده طرز
تهیهء عسل سیب زمین را از سیسان بدست آوردهام) واهالی سیسان اظهار مکنند عسل
سیب زمین برای درد کمر وغیره مفید است وخودشان بسیار مخورند وتقریبا از چهار
کیلو سیب زمین یك کیلو عسل سیب زمین حاصل مشود واین صنعت را مهاجرین روسیه
از روسیه یاد گرفته ودر ایران معمول کردند وسابقا در ایران نبود.
طرز تهیهء عسل سیب زمینی دو خروار ونیم تبریزی (تقریبا ۱۱۷٤ کیلو) سیب زمین را در ماشین مخصوص (اگر سیب زمین کم باشد در رنده نرم مکنند) حوضی که پر از
آب باشد نرم شده ی سیب زمین را که مثل آرد باشد با پرویزن بآن حوض الك مکنند
یکروز بماند بعد از یکروز آب حوض را خالی مکنند، در ته حوض نشاسته سیب زمین بماند (اگر روی آن نشاسته لای وخاك باشد آنرا تمیز مکنند) آن نشاستهء سیب زمین
را در سه پیت آب سرد حل مکنند آنوقت مثل شیر باشد وچهار پیت آب سرد ودوپیت
کسلاتا در دیك با هم بجوشانند (اگر کسلاتا را بآب جوش بریزند خطرناك است) همینکه
آن آب بجوش آمد آنوقت از نشاسته ایکه مثل شیر شده است، تدریجا یکقدر بآن آب جوش مریزند وقاشق میزنند وصبر کنند تا باز بجوش بیاید، همینکه بجوش آمد، باز از آن نشاسته بریزند همین قرار قاشق میزنند وصبر کنند تا بجوش بیاید تقریبا آن سه پیت نشاسته را ده دفعه به همین قرار بریزند تا اینکه نشاسته تمام شود، آنوقتیکه کاملا بجوش آمد پخته مشود، آزمایش پختش که درست پخته یا نه، اینکه یك قاشق

آش خوری از آن بردارند به ظرف سفید بریزند وسر یك چوب راداخل ید مکنند

وآنرا بآن ظرف میزنند اگر ید بقرار خودش ماند معلوم است که درست پخته نشده چند دفعه این امتحان را مکنند همینکه ید پراکنده شد معلوم است پخته شده، آنوقت زیر دیك را خالی از آتش مکنند وچهار کیلو میل (که شیشه برها مصرف مکنند) تدریجا به رویش میپاشند وقاشق میزنند مادامیکه تلخی کسلاتا نرفته آن میلرا جذب میکند همین که کسلاتا رفت میل رویش مماند آنوقت فوری که سرد نگردیده با چند
کیسه ای از پشم (از شال پتوا درست مکنند) بآنها بریزند واز میخ ها آویزان کنند وزیر آنها ظرفی بگذارند که آب آنها بآن ظرف ها بریزند (اگر در همان دیك دوباره عسل را بپزند باید دیك را درست بشویند) همین اوسروب (شربتیکه از کیسه ها ریخته)
درست بجوشانند وهمینکه بجوش آمد چهار سیر پیه گوسفند یا غیره به آن دیك بریزند،
* (هامش) ۱ – اگر آن پیه را بدیك نریزند بجوش بیاید شیره را از دیك بیرون مریزد. (*)
اگر درست بجوش آید کف سفید رویش پیدا مشود وبرای سفید کردن رنگش دو قاشق آش خوری بلنکت (که صباغها در رنگرزی مصرف مکنند) به او بزنند تا آنقدر
بجوشانند که هیچ آبش نماند، آزمایش که بدانند آبش مانده یا نه، اینکه از آن عسل سیب زمین با قاشق یا چوبی بردارند در هوا نگاهش مکنند اگر معلوم شد که آبش
نمانده، آنست عسل سیب زمینی.
یك تجربه ی طبی
جناب آقای میرزا رحمن بخشایشی یکی از علمای تبریز چنین مفرماید:
اواخر تابستان با جمعی از رفقا جهت استفاده از خواص آب دریاچه رضائیه به بندر شرفخانه رفته ومشغول آب تنی شدیم غفلتا از آب دریا در گوش من رفته وبی – اندازه ناراحتم کرد که به تبریز برگشته به دکتر راجعه نمودم، پس از استعمال قدری از دواهای آن دکتر نتیجه حاصل نگردید مجددا بهمان دکتر مراجعه کرده واطلاع دادم که
از آن دواها نتیجهء در برنداشته‌ام، آقای دکتر فرمود قدری گل بابونه خریده و بخور کنید که از این دواها بهتر است، خلاصه بنا به دستور دکتر قدری گل بابونه تهیه نمودم به این طریق استفاده کردم قدری گل بابونه در ظرفی ریخته وقدری آب داغ

بر آن اضافه نمودم روی چراغ گذاشته تا بجوشد، سپس ظرف را در مقابل صورتم نگاه
داشتم تا از بخار آن استفاده کردم وبه این ترتیب درد گوشم کاملا معالجه شده.
شیر بلغور
گندم از مواد غذائی بسیار مقوی است که قوت پوست نگرفتهء
آن بمراتب بیش از گندمی است که پوست آنرا گرفته باشند،
در گندم ماده غذائی باسم ویتامین (ب) وجود دارد که کمبود آن در بدن تولید خشکی
پوست وریز مو، خستگی وسستی؟؟ اعصاب وعضلات مکند، این ماده غذائی را میتوانیم از طریق خوردن نان ویا بلغور فراهم کنیم که هم ارزان وهم در دسترس همه هست.
شیر بلغور (شیر ترخنه)
این غذا را میتوان با شیر تازه یا شیر خشك درست کنیم البته
شیر تازه بهتر است.
مواد لازم واندازه های لازم: شکر دو قاشق غذا خوری، بلغور نصف لیوان،
آب یك لیوان، شیر یك لیوان ونیم. طرز تهیه: ابتدا بلغور را مدت دو ساعت در آب خیس مکنیم وقتی خوب خیش خورد در همان آب مگذارید بپزد، در حین جوشیدن یك لیوان شیر را در آن مریزید وقتیکه بلغورها پخته شد بقیه شیر را اضافه مکنید باز مگذارید چند جوش بزند تا خوب جا بیفتد، بعد شکر را هم مریزید وکمی بهم میزنید باز مگذارید چند جوش بزند تا خوب شکر حل شده وجا بیفتد، این غذا خیلی
خوشمزه وبرای سلامت ورشد کودکان مفید است، البته تمام غذای طفل نباید منحصر
باین غذا باشد.
جوانان وبزرگسالان هم میتوانند برای صبحانه از این غذا استفاده کنند.
الحمد لله اولا وآخرا وصلی الله علی سیدنا ونبینا محمد وآله.
محمد سرور الدین
پایان
اگر این کتاب مورد پسند شما قرار گرفت
بدوستان خود نیز تهیه آنرا توصیه فرمائید

از مجله دهقان.