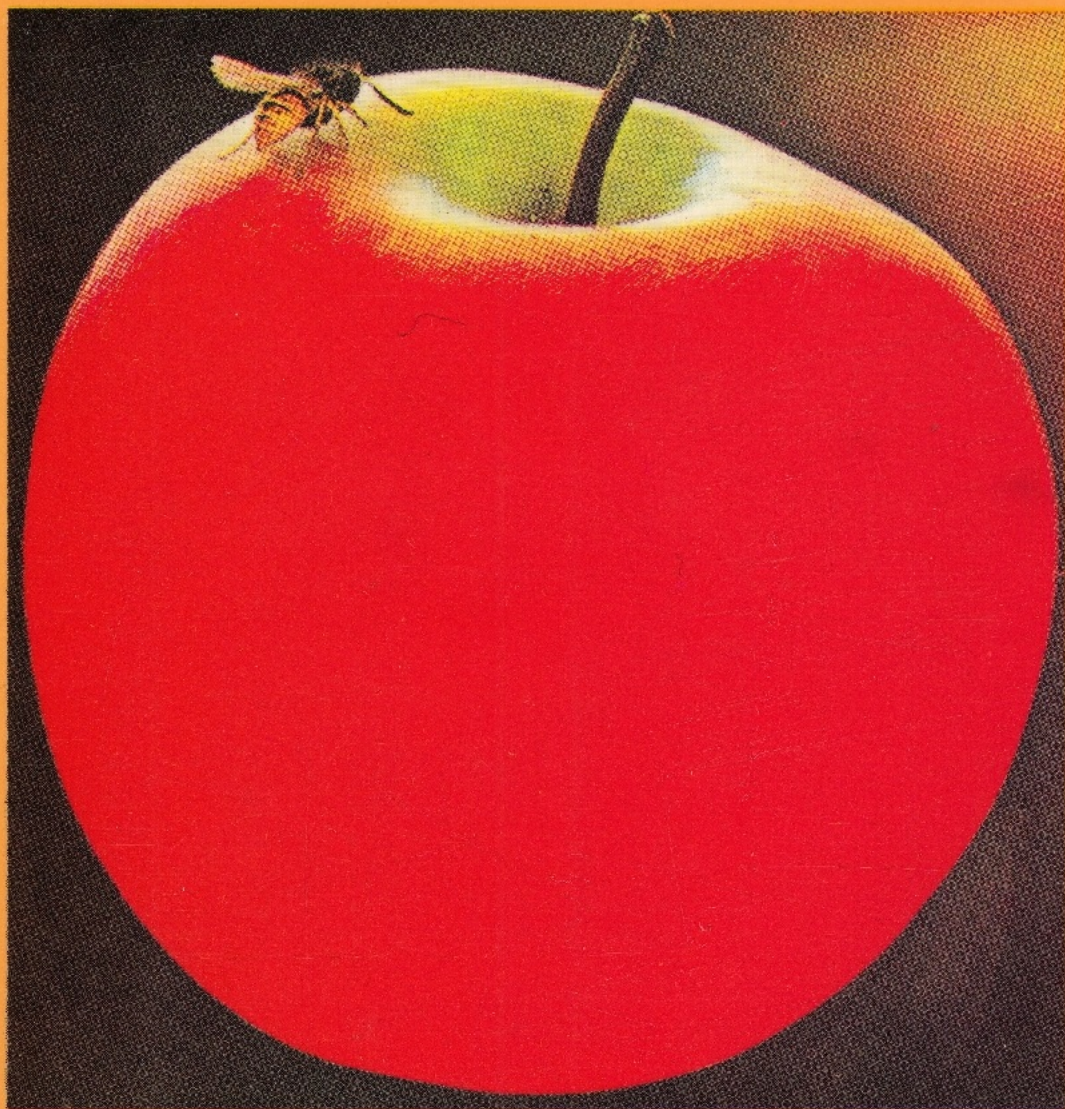


زبان خوراکیها

دکتر غیاث الدین حزاری می

جلد اول



بِسْمِ اللَّهِ الرَّجْمِ الرَّجِيمِ

زبان خوراکیها

جلد اول

دکتر غیاث‌الدین جزایری



مؤسسه انتشارات امیرکبیر

تهران، ۱۳۸۰

جزایری، غیاث‌الدین، - ۱۳۶۳.

زبان خوراکیها / غیاث‌الدین جزایری . - تهران : امیرکبیر، ۱۳۵۱ - ۱۳۵۶.

۳ ج. : مصور، جدول.

ISBN 964-00-0220-8 (دوره ۳ جلدی).

ISBN 964-00-0325-5 (ج. ۱) ISBN 964-00-0326-3 (ج. ۲)

ISBN 964-00-0327-1 (ج. ۳)

جلد ۱ چاپ هفدهم ۱۳۸۰، جلد ۲ چاپ شانزدهم ۱۳۸۰، جلد ۳ چاپ دوازدهم ۱۳۸۰.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

۱. مواد غذایی. ۲. تغذیه. ۳. گیاهان دارویی. الف. عنوان.

۶۴۱/۳

TX۳۵۵ / ج ۴ ز ۲

کتابخانه ملی ایران

*۵۳-۲۱۲۴



زبان خوراکیها (جلد اول)

تألیف : غیاث‌الدین جزایری

چاپ شانزدهم : ۱۳۷۸

چاپ هفدهم : ۱۳۸۰

چاپ و صحافی : چاپخانه سپهر، تهران

تیراژ : ۲۰۰۰ نسخه

حق چاپ محفوظ است.

ISBN 964 - 00 - 0220 - 8 (3 vol.set) ISBN 964 - 00 - 0325 - 5 (vol.1)

شابک ۵ - ۰۳۲۵ - ۰۰ - ۹۶۴ (جلد اول) شابک ۸ - ۰۲۲۰ - ۰۰ - ۹۶۴ (دوره ۳ جلدی)

مؤسسه انتشارات امیرکبیر تهران، میدان استقلال.

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ
وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ

ما گرامی داشتیم فرزند آدم را و او را بر عرصهٔ صحرا و امواج دریا
سوار کردیم و از خوراکیهای بهی بخش روزی دادیم .

مقدمه ناشر

انسان در پیشگاه خداوند، عزیز و گرامی بود به این جهت خوراکیهایی را روزی او قرارداد که بتواند با خوردن آنها سلامتی خود را حفظ کند و بر نیروی عقل و تفکر خود بیفزاید تا بتواند مأموریهایی را که به او داده است از راه دانش انجام دهد. ماشین اسرار آمیز بدن انسان برای ادامه‌ی زندگانی و داشتن فهم و شعور کافی و داشتن طول عمر همراه با تندرستی به عوامل غذایی بیشماری نیازمند است که متأسفانه همه آنها در یک جا و یک خوراک جمع نشده‌اند و برای بدست آوردن آنها به غذاهای گوناگون محتاج است که زادگاه آنها دشت‌ها، کوه‌ها و دریاها است و بعبارت دیگر عده‌ای از این عوامل در خوراکیهای معمولی و دسته‌ای در گیاهان کوهی و بیابانی و بسیاری از آنها در فرآورده‌های دریایی جمع شده‌اند و از طرفی همه ساله باران مقداری از عوامل حیاتی روی زمین را شسته و به قعر زمین و بسوی دریاها می‌برد و خرابی زمین سبب آبادی دریا می‌گردد و با اینکه تشعشع آفتاب سبب تبخیر شده و مقداری از این عوامل را به هوا و زمین برمی‌گرداند معذک عوامل حیاتی یکسان و یک نواخت در زمین پخش نمی‌شوند و دشتهایی که از دریا دورند از این نعمات چندان تمتع نمی‌برند و مزارع و باغات در اثر کشت‌های متوالی و پی در پی عناصر کمیاب و مفید خود را ازدست داده روز بروز فرسوده می‌شوند و با دلایلی که زبان خوراکیها گویای آنها است اکنون بیشتر خوراکیهای ما که در این زمین‌های گرسنه و فرسوده بعمل می‌آیند خودگرسنه بوده نمی‌توانند رفع نیازمندیهای ما را بنمایند و چاره‌ای جز توسل به دشتها و کوه‌ها و دریاها نداریم و به این جهت است که خداوند بزرگ ما را بر عرصه‌ی آرام بیابانها

وامواج خروشان دریاها سوار کرد تا بتوانیم روزی خود را که میوه‌های حلال و طیب می‌باشند بدست آوریم.

در معنی حلال و طیب که خداوند شرط اساسی روزی انسان قرار داده است لغت نویسان و مفسران سخن بسیار گفته‌اند و فقها فتاوی مختلف داده‌اند اما هیچ کلامی دلنشین‌تر از کتب آسمانی نیست که در آنها هر آیتی، آیتی دیگر را ترجمه و تفسیر می‌کند و کلمه‌ی حلال آنجا معنی می‌شود که بموجب فرمان خدایی آنچه را انسان از بیابانها و دریاها بدست آورد برای او حلال است.

احلت لکم صید البر و البحر

« ما حلال کردیم برای شما آنچه را از دریاها و خشکی‌ها بدست آورید »

در زبان خوراکیها طبیبات که روزی شما هستند زبان به سخن گشوده و خود را به شما معرفی می‌کنند و این خوراکیها هستند که با شما سخن می‌گویند و این بیان آنها است که «ما روزی حلال و طیب شما هستیم و شما باید با قدرتی که خداوند به شما داده است ما را از خشکی‌ها و دریاها بدست آورید.»

يك نگاه اجمالی به تاریخچه‌ی ملت ژاپن و ترقیبات شگفتی که در دو قرن اخیر نصیب این مردم زرد پوست شده است صحت این ادعا را ثابت کرده و به این نتیجه می‌رسیم که: از روزی که مردم ژاپن برای بدست آوردن غذای روزانه‌ی خود بر عرصه‌ی خشکی‌ها و دریاها سوار شدند صحت و سلامتی از دست رفته‌ی خود را دوباره بدست آورده‌اند.

مردم ژاپن علاوه بر صید ماهی و شکار گیاهان و ماهی‌های قعر دریا از استخوان و فضولات ماهی‌ها استفاده کرده و آنها را تبدیل به آرد دریا می‌نمایند و مقداری از این آرد را برای تقویت زمین و احیای زمین‌های فرسوده بکار می‌برند و به این ترتیب آنچه را دریا از زمین می‌گیرد به آن برمی‌گردانند و با این تدبیر عالمانه گرسنگی زمین و گیاهان را از بین برده برای خود خوراکیهایی تهیه می‌کنند که از نظر کیفی و کمی مفید بوده و خوردن آنها موجب تندرستی و تقویت قوای جسمانی و عقلانی آنها می‌شود.

کتاب زبان خوراکیها شرح مفصل گرسنگی‌های پنهانی زمین و خوراکیها را مفصلاً برای شما شرح خواهد داد.

مقدمه‌ی مؤلف

در کتاب‌های اعجاز خوراکیها ، اسرار خوراکیها و خواب و خوراک تا آنجا که مقدور بود شما را به فواید غذاهای گوناگون آشنا کردیم و خواص و عجایب آنها را شرح دادیم و بعد به انتشار فرهنگ خوراکیها پرداختیم ولی از این فرهنگ که قرار بود هر یک از خوراکیها به صورت جزوه‌ای مستقل منتشر شود بیش از چند جزوه انتشار نیافت و با اینکه خریدار و طالب زیاد داشت تعطیل شد، اصرار دوستان و طرفداران آن بالاخره ما را مجبور کرد که فرهنگ جامعی از خوراکیها جمع آوری کرده و یک جلد دسترس خوانندگان بگذاریم و به همین منظور کتاب زبان خوراکیها تدوین شد و اکنون جلد اول آن تقدیم دوستان و طرفداران آن می‌شود و امید است این خدمت ناقابل نیز مورد توجه خوانندگان واقع شده مثل همیشه تشویق ایشان ما را در راه ادامه این خدمت موفق نماید .

دکتر غیاث‌الدین جزایری- فروردین ماه ۱۳۵۱

کشور مواهب

هر کس به میل و سلیقهٔ اخود لقبی به ایران می‌دهد. یکی آنرا کشور گل و بلبل می‌خواند، دیگری کشور تضادهای داند، و یکی هم مهد شعروالی من معتقدم که ایران کشور مواهب طبیعی است یعنی آنچه خداوند به کشورهای دیگر اعطا کرده است جمیع آنها را به کشور ایران ارزانی داشته و در هر گوشه از این آب و خاک موهبتی نهفته است و چنانچه ما روزی بتوانیم از تمام این مواهب به نحو شایسته‌ای استفاده نماییم مجد و عظمت ایران باستان را دوباره بدست خواهیم آورد، اگر بخواهیم و تصمیم بگیریم می‌توانیم ریشهٔ امراض را از ایران به آسانی برافکنیم، می‌توانیم مانند اجداد خود عمر طولانی همراه با سعادت و تندرستی داشته باشیم ما می‌توانیم بامواهبی که طبیعت در اختیار ما گذاشته است تمام گرسنگیهای نا آشکاری را که به آنها مبتلا شده‌ایم برطرف کنیم و در نتیجه هزاران نابغه و افراد متفکر تربیت نماییم و نژاد ایرانی را مانند گذشته قوی و با استعداد نماییم. ما همه چیز داریم ولی متأسفانه به نحو شایسته‌ای از آنها بهره‌مند نمی‌شویم، زبان خوراکیها راه مبارزه با گرسنگیهای نامرئی را که اکنون به آنها مبتلا شده‌اید به شما می‌آموزد و خوراکیها که بهترین مواهب طبیعی هستند یکی پس از دیگری خود را به شما معرفی می‌کنند و گرسنگیهای پنهانی خود را نیز بشما گوشزد می‌نمایند و از شما می‌خواهند که برای بهره‌برداری صحیح از آنها اول آنها را سیر کنید. اگر شما به توصیه آنها گوش دهید و آنها را معالجه کنید بطور غیر مستقیم خود را سیر کرده و به آسانی تمام بیماریهای آشکار و پنهانی خود را درمان خواهید کرد.

احیای درمان سنتی در ایران

با پیشرفت علم و ابتکارات چشم‌گیری که در مهندسی ساختمان و اصول نقشه‌کشی و فوت و فن معماری پیدا شده و ایجاد ساختمانهای آسمان خراش مجهز به وسایل ایمنی و آسایش و بناهای مجلل و کاخهای زیبا و دیدنی معذک حفظ آثار باستانی و ابنیه تاریخی و پیروی از اصول و اسلوب معماری قدیم يك کار ضروری و افتخار آمیز است . جمع‌آوری اشیای کهنه و عتیقه و حفظ آنها در موزه‌های بزرگ و کوچک با توسعه روزافزون لوکس سازی مغایرت نداشته و روز بروز توسعه می‌یابد. نگاهداری اشیای سفالی و گلی و ظروف بدل چینی با وجود پیشرفت صنایع چینی سازی و بلور سازی همچنان پابرجا است .

موسیقی اصیل ملی و جمع‌آوری ترانه‌های محلی همزمان با پیشرفت علم موسیقی و آهنگ‌های شاد و سنفونیهای بزرگ مغایرت ندارد، رقص های محلی و قدیمی با رقص‌های جدید هر دو به صحنه می‌آیند و حتی عده‌ای طرفدار جمع‌آوری و اجرای تئاترهای روح‌وضی هستند و دسته‌ای هم به احیای شبیه خوانی و تعزیه-خوانی علاقه به خرج می‌دهند ، حفظ هنرهای دستی در برابر صنایع ماشینی پسندیده و قابل تحسین است . جمع‌آوری افسانه‌های کهن از يك طرف و تدوین رمانهای عشقی و جنایی جدید از سوی دیگر و جمع‌آوری ضرب المثل‌های قدیمی در مقابل جوک‌های امروزی و حفظ آداب و رسوم قدیمی در مقابل مدهای جدید همچنان به چشم می‌خورد .

پیدایش نظرات و عقاید جدید فلسفی مانعی برای سیر در حکمت و فلسفه‌ی قدیم نیست . توجه دانشمندان به علوم مادی باعث انحراف آنها از عقاید ماوراء-الطبیعه و متافیزیک نشده است و با همه‌ی این احوال جای بسی تعجب است که در ایران امروز علیرغم توجه اکثریت به درمان سنتی توجهی نمی‌شود، سنت شکنی در عهد پرورش ابن سینا و محمد بن زکریای رازی سبب شد که این علم بزرگ تقریباً از بین رفته و تقریباً در بوته‌ی فراموشی گذارده شود .

در چین طب سوزنی که سالها متروک شده بود دوباره زنده شد و شهرت جهانی پیدا کرد بطوری که اکنون از گوشه و کنار جهان برای فراگرفتن و آموختن این روش قدیمی که روز به روز تکمیل ترمی شود روی آورده‌اند، در شبه قاره هند طب سنتی در برابر طب جدید همگام پیش می‌رود و عرض اندام می‌کند و دنیای دارو-سازی از تجربیات رهروان طب سنتی حد اکثر استفاده را کرده و داروهای جدیدی به جهان پزشکی و داروسازی عرضه می‌دارند و با وجود دانشکده‌های بزرگ پزشکی که در آنجا اصول نوین پزشکی تدریس می‌شود دانشکده‌هایی جهت احیای طب سنتی تشکیل شده دانشمندان و محققین عالی‌قدری را

پرورش می‌دهند .

در کشور فدرال سوئیس که دارای ۲۲ شهرستان مستقل (کانتون) است در ۲۱ کانتون شرط طبابت داشتن دانشنامه‌ی دکترای فدرال پزشکی است ولی در یک کانتون طبابت آزاد بوده و در آنجا عده‌ای غیر پزشک مشغول طبابت با مواد گیاهی و طب سنتی می‌باشند و کارخانجات بزرگ داروسازی سوئیس که شهرت جهانی دارند حداکثر استفاده را از این تجربیات می‌نمایند . در کشورهای فرانسه و آلمان معالجه با گیاه آزاد بوده و بسیار معمول است، در آلمان آسایشگاهی وجود دارد که در آنجا بیماران صعب‌العلاج را که پزشک آنها را جواب کرده است بستری می‌کنند و با مواد خوراکی معالجه می‌نمایند و بطوری که مدارک و اسناد موجود در آن آسایشگاه نشان می‌دهد نتایج خوبی بدست آورده و عده‌ای را که از درمان مایوس بوده‌اند تندرست کرده و به خانه‌های خود فرستاده است. هیچکس منکر ترقیات و کشفیات بزرگ داروسازی جدید نیست سرم‌های ضد بیماری و ساختن واکنش‌های گوناگون از کشت و کشتار بسیاری از امراض عفونی از قبیل دیفتیری، کزاز، سیاه‌سرفه، سل، فلج کودکان، سرخک و ده‌ها بیماری دیگر جلو گیری کرده است. کشف پنی‌سیلین و سایر داروهای آنتی بیوتیک جلوی مرگ و میر امراض عفونی را گرفته و روز به روز بر وسعت این مطالعات افزوده شده و داروهای میکرب کش با طیف وسیعتری ساخته شده و به بازار می‌آیند اما با همه‌ی این پیشرفت‌های بزرگ توسل به طب سنتی در بسیاری از موارد ضروری به نظر می‌رسد .

ما سنت شکنی را در همه جا بت شکنی نمی‌دانیم و معتقدیم نیستیم که تمام بیماران را باید با اصول درمان سنتی معالجه کرد بلکه عقیده داریم که برای پیشرفت علوم جدید پزشکی احیای درمان سنتی نهایت لزوم را دارد.

ما نمی‌گوییم در عصر فضا با بودن هواپیما های جت و مافوق صوت و کشتی‌های بزرگ اقیانوس پیما ، خط آهن و ماشین‌های سریع السیر لوکس باز هم شما بیابید با کجاوه و وسایل قدیمی مسافرت کنید بلکه می‌گوییم هنوز در راه درمان بیماران کوره راه‌های پر پیچ و خمی وجود دارد که مسافرت در آنها بایستی پیاده یا با قاطر و امثال اینها انجام پذیرد، هنوز برای پیمودن سطح کویر شترسواری بهترین وسیله است و انگهی هنوز بسیاری از جاده‌های ما مطمئن و کامل نیست و بایستی تعمیر و تعریض شود . برای اصلاح این جاده‌ها و تبدیل کوره راه‌ها به جاده‌های شوسه و شاهراه‌های بزرگ تنها نقشه‌هوائی کافی نیست بایستی مهندسین با کمک بلدهای محلی پیاده روی و کوه پیمایی نمایند تا نقشه‌هایی بدون عیب و نقص تهیه کرده و آنرا با کمک وسایل جدید و قدیم پیاده نمایند و برای انجام این کار مسافرت در این کوره راه‌ها بدون شك بایستی با وسایل اولیه انجام گیرد . در

علم پزشکی از این کوره راهها بسیار است، داروهای جدید آن گونه که انتظار می‌رود کامل و بدون نقص نیست. هنوز بسیاری از بیماریها شناخته نشده و منشأ آنها معلوم نیست. تعداد زیادی از امراض صعب‌العلاج و درد بی‌درمان می‌باشند، بسیاری از بیماریها و میکروبهای آنها در برابر داروهای جدید سرسختی نشان داده مزمن می‌شوند. از طرف دیگر در ایران ما بیش از صد هزار گیاه دارویی می‌روید و بطوری که گهگاه دیده می‌شود بسیاری از این بیماریهای مزمن و صعب‌العلاج با این گیاهان درمان شده و اثرات معجزه آسای آنها ظاهر می‌شود.

چه بسیارند بیمارانی که از خوردن داروهای جدید نتیجه نگرفته‌می‌خواهند دست به دامان داروهای طبیعی و قدیمی بزنند. ما در خلال سطور زبان خوراکیها شما را با داستانهایی که از معجزه‌ی گیاهان و درمان سنتی دیده‌ایم آشنا خواهیم کرد، در تاریخ پزشکی از این گونه وقایع حیرت آور زیاد است که خوشبختانه بعضی از آنها شناخته شده و بسیاری از آنها در پرده‌ی ابهام باقی است و ما در زبان خوراکیها می‌کشیم ضمن معرفی خوراکیها اسرار زیادی از آنها را فاش سازیم و درمان سنتی ایران را زنده نماییم شاید محققان بتوانند در راه کشف داروهای جدیدی برای امراض مورد استفاده قرار دهند چه در طب سنتی ایران بسیاری از بیماریهای صعب‌العلاج که در طب جدید راه درمان آنها پیدا نشده است قابل‌معالجه بوده و نسخه‌های متعددی برای درمان آنها نوشته‌اند.

طب نوین با تمام ترقیات شگرف خود و با داشتن وسایل و تجهیزات کافی هنوز از معالجه‌ی بسیاری از امراض عاجز است ولی آنجا که طب جدید باز می‌ایستد درمان سنتی با گامی استوار و قیافه‌ای متین و شاد ظاهر می‌شود و دستورهایی مؤثر و مفید می‌دهد.

زبان خوراکیها خیلی ساده و خودمانی باشما صحبت می‌کند و برای درک مطالب آن احتیاجی به حکمت و فلسفه‌ی طب قدیم نیست. هر کس مختصری سواد خواندن و نوشتن داشته باشد می‌تواند از دستورهای آن بهره برداری کند. در این کتاب علاوه بر تشریح خواص خوراکیها یک دوره فواید و دستورهای درمان سنتی هم بطور ساده نوشته شده است تا جویندگان راه حقیقت بتوانند از آن استفاده نموده و در مواقع لازم قبل از رسیدن طبیب از آن استفاده کنند.

در این کتاب بطور صریح نشان داده می‌شود که با وجود پیشرفت‌های محیرالعقول علوم پزشکی و داروسازی جدید باز در بسیاری از مواقع و ناخوشیها دستورهای درمان سنتی ایران هنوز برتری و رجحان خود را از دست نداده است و بخوبی ثابت می‌کند که ملت ایران در نشر فرهنگ و بخصوص دانش پزشکی در جهان پیشقدم بوده و سهم بزرگی داشته و دارد.

کشف‌هوم در زمان زرتشت و ساختن نوشدارو در عهد هخامنشیان و تأسیس دانشگاه جندی شاپور قبل از ظهور اسلام بهترین گواه این ادعای ما می‌باشد بعد از اسلام نیز دانشمندان و پزشکان بزرگ ایران با هم در نشر معارف و علوم مقام اول را دارا بودند و اکنون نوبت نسل حاضر است که مجد و عظمت گذشته را باز یابد و از راه تحقیق و تفحص در درمان سنتی ایران روش‌های نوینی که با علوم جدید سازگار باشد پیدا کند همانگونه که دانشمندان چین طب سوزنی را احیا نمودند و روش‌های جدید و ارزنده‌ای به دنیای پزشکی عرضه کردند و با انجام روش‌های محیر العقول جهانی را به حیرت واداشتند.

طب سوزنی و درمان سنتی ایران

طب سوزنی که تازه از دروازه‌ها و دیوار چین خارج و به دنیای غرب وارد شده است انقلاب بزرگی در طب جدید بوجود آورده و خواهد آورد. امروزه در تمام مراکز علمی و دانشگاه‌های مهم جهان می‌کوشند تا راز طب سوزنی را کشف نمایند. اکثر استادان پزشکی می‌گویند ما هنوز حقیقت طب سوزنی را کشف نکرده‌ایم در حالیکه در طب سوزنی برخلاف آنچه شایع شده بود هیچ چیز عجیب و غریب و معجزه و کرامت وجود ندارد بلکه یک روش ساده‌ی درمانی است که نتیجه‌ی قرن‌ها تجربه و شناسایی بدن انسان است. فرنگی‌ها معنی طب سوزنی را نمی‌فهمند چون چینی نیستند و از طب سنتی ایران چیزی درک نمی‌کنند چون ایرانی نمی‌باشند و از تمدن ایران چیزی نمی‌دانند.

فرو بردن چند سوزن در نقاط مختلف بدن سلسله‌ی اعصاب را تحریک می‌کند و فشارخون را در شبکه‌ی اعصاب متعادل می‌سازد و در نتیجه صدها اثر شگرف از آن ظاهر می‌شود همانگونه که حجامت در درمان سنتی ایران عرض اندام می‌نمود و من خود از ایام کودکی بخاطر دارم که شخصی مبتلا به کمر درد شدید بود یکی به او دستور داد که حجامت کند او در این کار با طبیب خانوادگی خود که یکی از پزشکان تحصیل کرده‌ی اروپا بود مشورت کرد و ایشان پس از گرفتن اندازه‌ی فشارخون به او گفتند که شما خون کم دارید و حجامت برای شما که فشارخونتان از حد طبیعی کمتر است جایز نیست بیمار مدتی از درد کمر رنج برد و داروهای جدید که هنری جز تسکین موقت نداشتند نتوانستند او را معالجه کنند تا بالاخره تاب مقاومت نیاورد و به حجامت که بنا بقول پزشک معالجش حکم انتحار داشت دست زد و با کمال تعجب درد کمر او ساکت شد و مدتها به راحتی زندگانی کرد و تا آخر عمر مبتلا به درد کمر نشد. این عمل برای پزشک معالج او بقدری حیرت آور و عجیب بود که در محفلی گفت باید تصدیق کنیم که علم طب هنوز دوران کودکی خود را طی می‌کند و ما هنوز جز مختصری از آنرا نمی‌دانیم.

باری طب سوزنی يك روش درمان قدیمی است که از پیشرفته‌ترین اصول پیشرفته دردنیای غرب جلو تراست همانگونه که طب سنتی ایران در بسیاری از موارد گویا ترومؤثر ترمی باشد. ناگفته نماند که طب جدید طب سوزنی را رونق داد و تکمیل نمود؛ چه قبل از کشف میکرب سوزنهای آلوده و ناپاک در بدن بیماران تولید عفونت کرده و بسیاری از بیماران را رهسپار گورستان می نمود - طب سوزنی خورشید تابانی بود که جلوی آنرا ابرسیاهی از جهل و خرافات پوشانده و فقط گاهگاهی چهره واقعی آن از پس ابرهای تیره ظاهر می شد و ای پس از جنگ جهانی دوم به پزشکان سنتی چین دستور داده شد که چنانچه مایل باشند بیماران را با این اصول قدیم معالجه کنند بایستی يك دوره از طب جدید را ببینند و نیز به پزشکان تحصیل کرده اروپا نیز تذکر داده شد که موقعی می توانند از طب جدید بهره برداری کنند که يك دوره از طب سنتی را خوانده و امتحان بدهند همین دستورات انقلاب بزرگی در طب سوزنی ایجاد کرد و سوزنهای استریل و زنگ نزن جای سوزنهای کهنه و آلوده را گرفت و در نتیجه اثرات معجزه آسای طب سوزنی ظاهر گشت بطوری که اکنون بیماران تحت مشکلترین عملیات جراحی قرار می گیرند بدون آنکه با اصول جدید و روش های معمول امروز بی حس شوند. مثلاً روی مغز عمل می کنند در صورتی که هوش و حواس بیمار بیدار است، استخوان جمجمه ای او را بر می دارند و یا مغزش را باز می کنند در حالیکه با پزشک و پرستاران صحبت می کند. آنها با فرو بردن سوزنهایی در بدن بیمار او را بی حس می کنند و بر روی بدن آنها سختترین عملیات جراحی را انجام می دهند و بیمار بلافاصله بعد از عمل جراحی از روی تخت خواب بلند می شود، طب سوزنی بر این عقیده ی چینی ها استوار شده است که معتقدند نیروهای مافوق طبیعت بر روی بدن انسان تأثیر و نفوذ دارند اما عملاً حقیقت چیز دیگری است و روش آنها کاملاً جسمی و مادی است، بیماریهایی چون رماتیسم، میگرن و درد کمر و امثال اینها که در ردیف امراض جسمی است با این روش به آسانی درمان می شوند. همین امراض با درمان سنتی ایران نیز به آسانی معالجه می شدند در حالیکه امروز تعداد مبتلایان به این امراض زیاد است و کمتر خانواده ای است که یکی از افراد آن کم و بیش بدنها مبتلانا باشد.

طب سوزنی در ایران

پزشکان سنتی ایران با این که اطلاعی از وجود میکرب های عفونی نداشتند معذک به اثرات سوء آن واقف بوده و از فرو بردن سوزن جز مواقع ضروری و فونی در بدن خود داری می کردند و بطوری که شایع است روزی يك زن آبستن را که ناگهان به حالت اغما افتاده بود نزد یکی از پزشکان سنتی می برند و آن طبیب

بدون تأمل سوزنی در زیر ناحیه قلب او فرو می برد و بیمار بلافاصله به هوش آمده و با پای خود به سوی منزل می رود . در مورد این بیمار این شایعه وجود داشت که دست جنین روی قلب مادر افتاده بود و با فرو بردن سوزن در بدن جنین دست خود را برداشته است . با اطلاعی که ما از وضع رحم و محل استقرار جنین داریم این عقیده کاملاً نادرست و ناصحیح می باشد و بدون شك عملی شبیه به طب سوزنی بوده است .

حجامت و مشت و مال

در ایران باستان حجامت و مشت و مال به جای طب سوزنی به کار می رفت و چنانچه گفتیم اطبا از فرو بردن سوزنهای آلوده در بدن خود داری می کردند . اصول طب سوزنی و حجامت از آنجا گرفته شد که در عصر قبل از تاریخ متفکران متوجه شدند که وقتی سربازی در میدان جنگ مورد اصابت سنگ یا چاقو و شمشیر قرار می گیرد و زخمی بر می دارد به علت همین زخم بسیاری از بیماریهای او بهبود می یابد. این کشف بزرگ به آنها آموخت که با فرو بردن سوزن و تیغ زدن می توان برخی از امراض را شفا بخشید و به همین علت دوهزار و شصت سال قبل از میلاد مسیح سوزن های فلزی و شاخ های حجامت در چین و ایران وارد اصول تداوی گردیدند .

پزشکان جدید فلسفه حجامت را گرفتن خون و جلوگیری از فشار زیاد آن می دانند در صورتی که حقیقت چیز دیگری بود و کاملاً با طب سوزنی که در پشت دیوار عظیم چین معمول بود ارتباط و شباهت داشت .

چینی ها در بدن انسان ششصد نقطه ای اسرار آمیز پیدا کرده بودند و اطبای سنتی ایران نیز نقاط متعددی از بدن را برای حجامت پیدا کرده و هر ناحیه را برای معالجه يك مرض مخصوص حجامت می کردند . این روش که در ایران قبل از اسلام معمول بود پس از ظهور اسلام همچنان برقرار ماند و قسمتی از دستورات آن وارد کتب مذهبی گردید و ما امروز می توانیم قسمتی از آنرا در کتاب طب الرضا که منسوب به امام هشتم است مطالعه نماییم . طبق مندرجات طب الرضا حجامت نقره را برای سنگینی سر سودمند می دانستند .

نقره حفره ای کوچکی است که در بالای ستون فقرات در پشت گردن قرار دارد و فاصله آن با ستون فقرات تقریباً چهار انگشت است .

علاوه بر حجامت مشت و مال گردن و ماساژ اطراف این حفره جهت درمان سردرد هم مفید بود ، و حجامت احدعین ناراحتیهای چشم و صورت را درمان

می‌کند و به جریان خون در عضلات سر آرامش می‌بخشد .
احذعین دورگی هستند که در پشت گردن به چپ و راست کشیده شده‌اند برای درمان جوشهای دهان و لثه حجامت را در زیر چانه انجام می‌دادند، حجامت در محل معروف به حجامتگاه که بین دو کتف در پشت قرار دارد برای نجات انسان از خفقان و تنگی نفس و التهاب بود مخصوصاً التهابی که نتیجه‌ی امتلاء معده و زیادی حرارت بدن باشد.

حجامت بر روی ساق‌های پاها برای عوارض امعاء و دردهای کلیه و اختلال مثانه و رحم و خونریزی رحمی زیاد توصیه و تجویز می‌شد این نوع حجامت برای درمان کورکها و دملهای جلدی هم نافع بود ، در طب الرضا آدابی برای حجامت می‌بینید که مربوط به تمیز کردن و ضد عفونی کردن با عطریات و مواد ضد عفونی کننده است .

فصد یا رگ زدن

گفتیم که عده‌ای تصور می‌کنند که مقصود از حجامت گرفتن خون و به منظور کم کردن فشار آن بوده است در صورتی که چنین نیست. حجامت نوعی درمان بود که شباهت زیادی به طب سوزنی امروز داشت با این فرق که با رعایت اصول بهداشت انجام می‌شد. برای جلوگیری از فشار و غلظت خون در گذشته عمل فصد یا رگ زدن توصیه می‌شد و آن نیز به انواع و اقسام در روی وریدهای مختلف بدن صورت می‌گرفت .

زالوانداختن نیز نوعی خونگیری بود که بوسیله انداختن زالو بر محل‌هایی که خون فاسد جمع شده بود می‌انداختند و دستورات مخصوصی داشت که شرح آن مفصل است. باری، فصد، حجامت و زالوانداختن در نقاط مختلف بدن نوعی معالجه بود که شباهت زیادی به طب سوزنی دارد و همانطور که چینی‌ها سوزن را در نقاطی از بدن فرو می‌برند که ظاهراً هیچ ارتباطی با منشأ مرض ندارد حجامت نیز در نقاطی از بدن انجام می‌شد که با محل تکوین بیماری فاصله زیادی داشت .

چینی‌ها برای معالجه سردرد سوزن را در انگشت شست دست فرو می‌برند برای معالجه کلیه‌ها سوزن را در شانه داخل می‌نمایند برای معالجه زکام سوزن را در ناحیه کبد فرو می‌نمایند و همانطور که گفتیم تا کنون ششصد نقطه در بدن کشف کرده‌اند که برای معالجه بیماری‌های گوناگون مورد استفاده قرار می‌گیرند. این ششصد نقطه به دوازده سیستم خاص دسته بندی شده و بوسیله يك نصف النهار فرضی بهم متصل می‌شوند ، هر نصف النهار یا مجموعه نقاط به یکی از اعضای اصلی

بدن مربوط می‌شود مثل قلب ، کبد ، ریه‌ها ، کلیه‌ها وغیره ، نصف‌النهار قلب از روی قلب شروع می‌شود و بعد از گذشتن از بازوها به انگشت های کوچک دودست خاتمه پیدا می‌کند، دردهای سخت وذات‌الریه را مربوط به این نصف‌النهار می‌دانند .

علاوه بر حجامت ومشت و مال که شباهت زیادی به طب سوزنی دارند پزشکان سنتی ایران وطب عوام بسیاری از امراض را با نیش زنبور که نوعی سوزن زدن است معالجه می‌کردند ومن در اینجا بی مناسبت نمی‌دانم که یکی دیگر از خاطرات ایام جوانی خود را برای شما شرح دهم البته این موضوع يك داستان واقعی است وبه طب سنتی ایران ارتباطی ندارد.

تقریباً پنجاه سال قبل در جنوب تهران مکتب خانه‌های متعددی وجود داشت که معلم یکی از آنها مبتلا به پا درد شدید شبیه روماتیسم مزمن بود، يك روز يك شاگرد شرور که از این معلم دلخوش نبود پاکتی را جلوی لانه زنبور گرفته وتعداد زیادی زنبور را در آن جمع کرده به مکتب می‌آورد و چون می‌بیند معلم مشغول نماز است موقع را مغتنم شمرده دهانهٔ پاکت را در پاچه‌ی شلوار او باز می‌کند وبه این ترتیب ده‌ها زنبور وارد شلوار او شده نیش فراوانی به او می‌زنند، آقای معلم در اثر این عمل شیطانی يك شاگرد شرور ونفهم مسموم می‌شود و چند روزی بستری شده به معالجهٔ مسمومیت می‌پردازد و پس از يك هفته از بستر بیماری بلند شده مشاهده می‌کند که دیگر از آن پا درد قدیمی وصعب‌العلاج اثری نیست . طبق مطالعاتی که شده است زهر زنبور تأثیری در معالجهٔ روماتیسم ندارد وتنها نیش زنبور بیماری ایشان را درمان کرده است.

دانشکدهٔ طب سنتی

در حال حاضر افراط در مسئله‌ی تخصص و جدا شدن طبابت از دارو سازی باعث توقف علم و گمراهی متخصصان شده و در نتیجه بسیاری از امراض درمان‌ناپذیر مانده است وتنها ایجاد يك دانشکده‌ی طب سنتی می‌تواند انبوه تئوریهامطالب کوچک وبزرگ را از لابلای کتب قدیم جمع کرده وبا استفاده از علوم جدید آنها را بهم ربط داده و از تجربیات گذشتگان به نحو شایسته‌ای که متناسب با عصر فضا باشد استفاده کند . در این دانشکده می‌توان کسانی را تربیت کرد که هم گیاهان دارویی را شناخته وهم بتوانند در معالجه بطور مستقیم بکار برده و پس از گرفتن نتیجه با کمک علوم وفنون داروسازی داروهای جدیدی به عالم طب تقدیم دارند. موضوع تلفیق وترکیب علوم پزشکی با داروسازی و غذا شناسی هم اکنون مورد توجه کشورهای مرفقی قرار گرفته ولی در ایران که پیشرو این فنون بوده است به آن

توجهی نمی‌شود، هم اکنون در فرانسه چهارصد پزشک در طب سوزنی تخصص گرفته و مشغول مطالعه برای استفاده از این تجربیات می‌باشند و به عبارت دیگر دانشمندان غرب که همیشه روش‌های شرقی را تحقیر می‌کردند تازه از خواب غفلت بیدار شده و فهمیده‌اند که تمام رازها و کلیدهای دانش تنها در دست آنها نیست بلکه دانشمندان شرقی همانگونه که در گذشته پیشرو علم و دانش بوده‌اند باز هم می‌توانند راهنمای خوبی برای تحقیق باشند. کتاب **زبان خوراکیها** در نتیجهٔ چهل سال مطالعه در کتب جدید و قدیم در رشته‌های غذاشناسی و داروسازی و استفاده از تجربیات چهار هزار ساله‌ی دانشمندان ایرانی راهنمای کوچکی برای احیای درمان سنتی ایران است و می‌تواند یک انقلاب بزرگ در فنون درمان برپا کرده و بیماران صعب‌العلاج را کمک و یاری نماید .

در حال حاضر در دانشگاه‌های ما رشته‌های گوناگون وجود دارد و باز شدن یک رشته تحت عنوان طب سنتی نه تنها ضروری ندارد بلکه می‌تواند منشأ خدمات بزرگ پزشکی شده و راه تحقیق را برای دانشکده‌های پزشکی و داروسازی هموار نماید . ما در زبان خوراکیها ضمن معرفی خواص درمانی گیاهان و معجزاتی که از این خوراکیها سرزده و می‌زند صحبت می‌کنیم و از خطراتی که در نتیجه‌ی کنار گذاشتن و متروک شدن درمان گیاهی دامنگیر بشریت شده است پرده برمی‌داریم و راه و چاه را نشان می‌دهیم و از خوانندگان می‌خواهیم ما را در احیای درمان سنتی ایران و شناساندن خواص درمانی خوراکیها کمک نمایند تا بتوانیم اسرار بسیاری از تجربیات گذشته را فاش کرده ، داروهای جدیدی به عالم پزشکی و دارو سازی تقدیم نماییم .

در طب جدید شما با داروهای روبرو می‌شوید که با بدن انسان بیگانه بوده و ضررشان بیش از منفعتشان می‌باشد. استعمال این داروها از نظر هدف طبابت نقض غرض است مثلاً دسته‌ای از این داروهای خوش ظاهر و بد باطن به داروهای آرام بخش معروف شده‌اند و دردنیای آشفته و پر جنجال کنونی که اضطراب و دلهره توأم با اندوه فراوان روز به روز زیادتر می‌شود این دسته از داروها خریدار بسیار دارند . عوارض این داروها عبارتند از اختلالات کبدی ، زردی ، یرقان ، کم شدن مقاومت بدن در مقابل امراض عفونی و افزایش احساس عدم تأمین سلامتی و بالاخره معتاد و اسیر دارو شدن است . پزشکان و داروسازان غرب زده که اجازه‌ی کوچکترین اظهار نظر و انتقاد نسبت بکارهای علمی اروپاییان را ندارند و آنهایی که بنده و زرخیز کارخانجات داروسازی و نمایندگان فروش آنها شده‌اند و حتی آنهایی که به مختصر منفعت فروش نمونه‌های طبی دل خوش کرده و مرتباً داروهای ساخت کارخانجات خارجی را روی بیماران آزمایش می‌کنند دلان مظلمه‌ای هستند

که نمی‌گذارند درمان سنتی در ایران رواج پیدا کرده و مردم با داروهای اصلی خود آشنا شوند .

کمبود عوامل غذایی

اخیراً کمبود عوامل غذایی توجه دانشمندان و کارشناسان جهانی را بخود جلب کرده و موضوع گرسنگی بصورت بزرگترین مشکل قرن فضا درآمده است این شبیحی است که دنیا را به سوی نیستی می‌برد، بلای گرسنگی خطری بالاتر از بمب اتم و مسأله‌ای مشکل‌تر از امور سیاسی است . صحبت از بود و نبود انسانی است زیرا گرسنگی مرز نمی‌شناسد و در برابر آن فقیر و غنی یکسان می‌باشند، ما در اینجا دوره بیشتر نداریم یا باید برای رفع این گرسنگی‌ها چاره‌ای بیندیشیم و یا خود را برای شرکت در مجلس ترحیم بشریت آماده سازیم .

ما در این کتاب از یک نوع گرسنگی صحبت می‌کنیم که مربوط به خشکسالی و قهر طبیعت نیست بلکه ساخته و پرداخته‌ی تمدن و طب جدید است؛ تمدنی که خوراکیها را تصفیه کرده به خورد ما می‌دهد و طبی که داروها را با طرق شیمیایی ساخته و گیاهان را جوهر کشی کرده بطور خالص جهت درمان عرضه می‌دارد و به عبارت دیگر معنی گرسنگی تنها محرومیت از خوردن غذا جهت رفع گرسنگی نیست بلکه محرومیت از جذب بیش از چهل نوع عامل حیاتی است .

اگر در گذشته عده‌ای معدود در اثر فقر و فاقه و بی‌خوراکی می‌مردند در حال حاضر اکثریتی در حدود هفتاد درصد جمعیت جهان دچار کمبود یکی از عوامل لازم برای ادامه‌ی زندگانی می‌باشند. عواملی که فقدان یکی از آنها موجب مرض و بالاخره مرگ زودرس می‌شود و مردم را علیل و ناتوان می‌سازد . اگر در سال‌های قحطی کمبود غذا یکی از علل مرگ و میر و اشنای امراض عفونی و مسری بود امروزه تعداد قربانیان تغذیه ناقص و گرسنگی نامرئی به مراتب زیادتر از سال‌های قحطی می‌باشد .

تغذیه ناقص

در سال‌های قحطی فقدان کامل مواد غذایی تولید گرسنگی حاد کرده و بینوایان را دسته دسته به سوی گورستان می‌فرستد اما گرسنگی نامرئی که ما در این کتاب با آن روبرو هستیم مزمن بوده جماعات بیشتری را که در بین آنها طبقات مرفه زیاد دیده می‌شوند مبتلا به مرگ تدریجی کرده، به سوی هلاکت می‌برد. دانش نوین در راه بهبود بخشیدن به وضع زندگانی بشر سهم بسزایی دارد و می‌توان گفت تا اندازه‌ای جلوی گرسنگی آشکارا گرفته است طب و داروسازی جدید هم در تسکین

آلام بشریت اثری فوری ولی غیر قطعی دارند ، علوم جدید با شیرین کردن آب دریاها و تکمیل وسایل ارتباط و ساختن وسایل سریع حمل و نقل مسئله‌ی گرسنگی مرئی را جبران کرده ولی در راه رفع گرسنگی‌های پنهانی نه تنها تاکنون قدمی برنداشته بلکه روز بروز آنرا شدیدتر می‌کند. داروهای جدید مخصوصاً داروهای آرامبخش و مسکن ظاهری آراسته دارند. بیماران با خوردن این داروهای خوش-ظاهر و بد باطن مدت کمی راحت می‌شوند ولی کم‌کم به آن عادت کرده اسیر عوارض آن شده ، دچار کمبود عوامل غذایی و گرسنگی‌های نامرئی می‌گردند .

پزشک جدید به منشأ اصلی مرض که همانا گرسنگی پنهانی و فقدان یکی از عوامل حیاتی است چندان کاری ندارد و عوارض بعدی دارو را هم در نظر نمی‌گیرد او میکرب را که عامل دست‌دوم بیماری است می‌کشد ولی به کمبود عوامل غذایی که بدن را مستعد برای رشد آن میکرب کرده است کمتر توجه می‌کند و زهرابهایی را که میکرب هنگام رشد از خود ترشح کرده و محیط بدن را آلوده و مسموم ساخته است از بین نمی‌برد .

عصر ما دوران سوداگری خشن و مبارزه برای بدست آوردن منافع زیاد است و همین امر سبب شده است که علوم جدید به جای آنکه در راه رفاه جوامع بشری قرار گیرند به سود سرمایه داران قدم برمی‌دارند و علم پزشکی و داروسازی نیز که به عقیده‌ما از علوم روحانی بوده و هست خواه و ناخواه به صورت مستعمره‌ی شرکت‌ها و کارتل‌های بزرگ دارویی درآمده است .

هدف از انتشار کتاب زبان خوراکیها

هدف اصلی ما از معرفی خوراکیها نشان دادن راه بقای هستی است. ما برای فرزندان آدم طول عمر همراه با تندرستی می‌خواهیم. ما با خوراکیهای متنوعی که طبیعت برای ما خلق کرده است به جنگ با گرسنگی نا آشکار می‌رویم و با این اسلحه‌ی کاری اهریمن گرسنگی‌های نامرئی را نابود می‌سازیم و انسان را از شر اثرات شوم و ننگ‌آور این مصایب عمومی رهایی می‌بخشیم .

در این کتاب، خوراکیها، با زبان خویش که خیلی ساده و خودمانی است خود را به شما معرفی می‌کنند و شما را نسبت به آینده‌ای درخشان امیدوار می‌سازند. شکی نیست که با زهم عده‌ای از جیره خواران استعمار علیه این کتاب قیام خواهند نمود و دلایل ما را رد کرده با تئوریهای پوسیده و زنگ زده‌ی خود که مدت‌ها است کهنه و باطل شده است مانع توجه شما به خوراکیها و داروهای واقعی شده و نمی‌گذارند جامعه سلامتی از دست رفته‌ی خود را باز یابد .

زبان خوراکیها معیار سنجش عقل و خرد خوانندگان است، دسته‌ای نمی‌خواهند حقیقت خوراکیها را بفهمند و قبول کنند که سرچشمه تمام آلام و بیماریها گرسنگی پنهانی است که با پیشرفت تمدن روز بروز زیادتر می‌شود. دسته‌ای دیگر برعکس این کتاب را مشعل راه خود قرار داده، خواهند کوشید با استفاده از مظاهر تمدن جدید از مواهب طبیعت استفاده کرده و با کمک خوراکیهای گوناگون گرسنگیهای ناسمرئی خود را بر طرف کرده مصائب ناشی از این فقر و بینوایی را از بین ببرند.

ما در این کتاب بخوبی نشان خواهیم داد که با اتخاذ يك رویه‌ی علمی و منطقی و بکار بردن فنون نوین در کشاورزی و داروسازی می‌توان ریشه‌ی این گرسنگیهای پنهانی را از بین برد.

سخت‌ترین مصائب

عده‌ای شکست در عشق و ناکامی را بزرگترین مصیبت‌ها می‌دانند، دسته‌ای دیگر فقر و ناداری را بلای عظیم می‌شمارند و گروهی فقدان عزیزان را مصیبتی بسیار بزرگ دیده‌اند ولی به نظر من گرسنگی از تمام این مصائب سخت‌تر است. وقتی عارضه‌ی گرسنگی را با بلاها و مصیبت‌های دیگری که گریبانگیر بشر شده است مانند جنگ و بیماریهای همه‌گیر مقایسه می‌کنیم به این نتیجه می‌رسیم که برای انسان رنجی سخت‌تر از آن نبوده و دردی صعب‌العلاج‌تر از آن نیست. حال ممکن است پرسید که چرا تاکنون دانشمندان و متفکرین بزرگ در باره‌ی این فاجعه مطالعه نکرده و حرفی نزده‌اند؟ در جواب باید گفت که توجه به فقر و بینوایی از قدیم مورد نظر بوده و حتی عده‌ای آنرا لازمه‌ی جوامع انسانی می‌دانستند چنانچه بودا عقیده دارد که عشق و گرسنگی هسته‌ی اصلی تاریخ بشر است و دسته‌ای هم گفته‌اند گرسنگی و عشق دنیا را اداره می‌نمایند عرفا و صوفیان نیز فقر را یکی از مراحل اشراق و جذبه دانسته و به این حدیث نبوی که فرمودند فقر باعث فخر من است اشاره می‌نمایند در صورتی که در اخبار اسلامی آمده است که فقر باعث سیاه رویی در دو جهان است.

جور دشمن چه کند گر نکشد طالس دوست

گنج و مار و گل و خار و غم و شادی بهم است

و اما اینکه چرا تاکنون در باره‌ی این موضوع کتابی نوشته نشده و شرح مفصل آن به میان نیامده؟ باید گفت که انسان همیشه از اظهار گرسنگی شرم داشته و به قناعت و درویشی خود را دلخوش داشته و با فقر و فاقه ساخته است. ولی در خلال سطور کتابهای پزشکی و داروسازی قدیم و جدید گرچه به صراحت اشاره‌ای

نشده است ولی در همه احوال درمان بسیاری از کمبودها بیان شده و زیاده روی و امساک از خوردن بعضی از غذاها را عامل بعضی از امراض دانسته اند. از جمله در کتب طب قدیم ایران به صراحت نوشته اند خوردن شلغم از ابتلا به بیماری جذام جلوگیری می کند و در حال حاضر ما می دانیم که در این ریشه ی خوراکی مقداری گوگرد، آرسنیک و روییدیم وجود دارد که کمبود آنها شخص را مستعد گرفتن بیماری جذام کرده و گرسنگی آنها سبب سرایت این بیماری خطرناک و پلید است و چنانچه شخص گرسنه ی این عوامل مفید نباشد میکرب جذام با تمام سرسختی که دارد قابل سرایت نیست.

باری زیان کمبود عوامل غذایی و ضربات شلاق گرسنگی پنهانی دردناکتر و سنگین تر از خسارات ناشی از جنگ، زلزله، سیل و سایر بلاهای آسمانی و بیماریهای همه گیر است.

طبق محاسباتی که شده است تلفات جنگ و بیماریهای همه گیر حد اکثر پس از ده سال جبران می شود ولی پس از یک قحطی بزرگ آنهایی که جان به سلامت بدرمی برند تا پایان عمر قادر به جبران عوارض گرسنگی نبوده و همچنان ضعیف و رنجور باقی می مانند.

گرسنگی نامرئی بار آورترین بذرمصائب و آفات زندگانی است.

گرسنگی نامرئی

مقصود ما در این کتاب از گرسنگی بی خوراکی کامل نیست بلکه ما از کمبودهایی سخن می گوئیم که بطور محرمانه و پنهانی بدون احساس گرسنگی وجود انسان را می کاهد و ضربات تازیانه ی آن ایجاد غم و اندوه می نماید و پس از چندی ایجاد رنج و کسالت می کند. این همان گرسنگی است که بچه را در شکم مادر شقی می کند و عده ای را جانی بالفطره بدنی می آورد. این همان گرسنگی است که بیماریها را در یک خانواده ارثی می کند. گرسنگی پنهانی برجسته ترین مصیبتی است که تمدن جدید بانی آن بوده ولی به آسانی قابل درمان نیست.

علل گرسنگی های مخفی

نخستین علت این گرسنگیهای پنهانی یکنواخت بودن خوراک انسانهای متمدن است که بایستی آنها را زایدی تمدن جدید و شهرنشینی دانست. خوراک امروز ما با خوراکهای نیاکان ما همانقدر اختلاف دارد که داروهای جدید با داروهای گیاهی دارند. ما به تغذیه با غذاهای محدود عادت کرده ایم در صورتی که انسانهای اولیه انواع زیادی از گیاهان وحشی و حیوانات مختلف را در اختیار داشته اند، در

اصول تداوی نیز هر چند تعداد اقلام دارو های اختصاصی امروز زیاد است ولی بطور قطع می توان گفت که مواد اولیهی آنها چندان زیاد نیست و چون برای تأثیر بیشتر جوهر کشی می شوند بسیاری از مواد مفید خود را از دست داده اند .

در روی زمینی که محل سکونت ما است نزدیک به دو میلیون نوع حیوان شناخته شده است و از بین آنها فقط پنجاه نوع در تغذیهی انسان بکار می رود. هم اکنون قبایل نیم وحشی افریقا بیش از صد و بیست نوع میوه، چهل و شش نوع غله، ۷۵ نوع بنشن و صد و هفتاد نوع سبزی خوراکی دارند در همین ایران ما اگر انواع سبزیهای صحرائی را با تعداد معدودی سبزیهای پرورش یافته و بستانی که ما برای تغذیهی خود انتخاب کرده ایم مقایسه کنیم به اختلاف زیاد آنها پی خواهیم برد . اگر خوراک انسان از صورت محدود خارج شود کمبود امروز را بود فردا جبران خواهد کرد و بر عکس يك نواخت بودن تغذیه، کمبودها را به جای خود باقی گذارده و عوارض آنرا که چیزی جز گرسنگی مخفی نیست ظاهر می سازد.

دومین علت این گرسنگی پنهانی خوراکیهای مقوی و کم حجمی است که انسان متمدن برای خوراک خود برگزیده است و با تصفیه آرد، قند، روغنها و چربیها آنها را از بسیاری از عوامل اصلی غذایی عاری ساخته است. وقتی ما گندم را با آسیابهای بزرگ و سنگین چدنی آرد می کنیم و سوس آنرا با الکل های بسیار نرم چند صفر می گیریم از شانزده عامل غذایی که در گندم وجود دارد دوازده عامل مفید آنرا گرفته و دور می ریزیم؛ در نتیجه با خوردن نان سفید که چیزی جز نشاسته ندارد نسبت به دوازده عامل غذایی هدر رفته گرسنه می شویم . نانهای سفید که محصول جدید الکل های چند صفر است فاقد ویتامین و املاح مهم گیاهی است و هنری جز تخمیر شدن در معده و سوختن ناقص ندارد و مسئول پیدایش یبوست، نفخ و بسیاری از امراض معدی و فساد خون می باشد و معده و انساج بدن را برای رشد و نمو میکروبهای عفونت زا مستعد و آماده می سازد. همین موضوع در تصفیه چغندر و صنعت قند سازی مشاهده می شود. چغندر يك غذای کامل است هم قند دارد و هم عواملی که برای هضم و جذب قند و سوختن آن در بدن لازم است ولی قند سفید چیزی جز قند ندارد. در بدن می سوزد ولی سوختن آن با سوختن چغندر در بدن فرق دارد زیرا میانجی هایی که برای سوختن قند بطور کامل لازم است در آن نیست به همین جهت است که بد و ناقص می سوزد یعنی دود می کند و همین دود است که تحریک می نماید و عمر ماشین بدن را کوتاه ساخته پیری زودرس را به ارمغان می آورد چشم را کم سومی کند گوش را سنگین می نماید و سایر حواس را ضعیف می سازد. نوشابه های الکلی نیز از این تصفیهی دامنه دار درمان نیستند. خداوند در

قرآن مجید منافع و مضار شراب را با هم مقایسه کرده و چون زیان آن بیشتر از فواید آن می باشد آنرا حرام کرده است ولی همین که این شراب تصفیه می شود و به صورت عرق درمی آید منافع آن بکلی از بین رفته يك مایع سوزنده و سوزان باقی می ماند که هنرش سوزاندن عوامل و ذخایر غذایی موجود در بدن است. کبد را خراب می کند و انسان را نسبت به عوامل غذایی گرسنه می نماید و به همین جهت است که می بینیم گرسنگی و فقر نامرئی در نوشابه خواران بسیار زیاد و چشم گیر است و الکلها با این که ممکن است از نظر مالی غنی باشند ذخایر غذایی بدنشان از فقرا خیلی کمتر است .

خوراکیهای فراموش شده

مواد خوراکی که ما برای خود انتخاب کرده ایم در ظاهر نیرو بخش و مقوی هستند اما از نظر ویتامینها و املاح معدنی و عوامل غذایی نسبت به گیاهان پرورش نیافته و بیابانی بسیار فقیر و ناتوان می باشند . از سیصد و پنجاه هزار نوع گیاه خوراکی فقط ششصد نوع آن کشت می شود و در حقیقت پایه و اساس تغذیه ی انسان پانصد مرتبه ضعیف تر شده و سیر نزولی داشته است . اقوام نیم وحشی با این که بهداشت صحیحی ندارند به مراتب سالم تر از اشخاص متمدن و شهر نشین می باشند زیرا غذای آنها بیشتر از گیاهان وحشی و پرورش نیافته است . در گذشته که مداوای بیماران بیشتر با گیاهان وحشی بود بیمار پس از بهبودی با جسم و روح سالم قدم به عرصه ی زندگانی می گذاشت زیرا با خوردن این داروهای طبیعی کمبود خود را جبران می کرد و انبارهای بدن را از ذخایر غذایی پر می نمود و مدت زیادی تأمین داشت .

در سرزمین پهناور ایران بیش از صد هزار گیاه خوراکی که هر يك دارای عناصر متفاوت و بسیارند می روید و هر يك سرشار از عوامل و ترکیبات غذایی است که سابقاً بسیاری از اینها در مداوای بیماران بکار می رفت و بهترین وسیله برای جبران گرسنگیهای نامرئی بود مثلاً بیماری قند را با میوه ها و سبزیهای معالجه می کردند که غذای لوزالمعده بوده و آنرا تشویق به ترشح انسولین می نمودند ولی امروز با رژیم غلظی که به این دسته از مبتلایان می دهند آنها را از خوردن غذاهای اصلی واداشته و منحصر آ به آنها گوشت می دهند و در نتیجه خون آنها ترش شده و سبب پیدایش استن در ادرار آنها شده و بیماری آنها سخت و بی درمان گردیده و سر انجام به مرگ بیمار خاتمه پیدا می کند ؛ حال آنکه ما می دانیم که بیماری قند خود بخود کشنده نیست و چنانچه به شخص مبتلا رژیم صحیحی داده شود هرگز به عوارض خطرناک و کشنده ی این مرض دچار

نخواهد شد .

معرفی خوراکیها

حال اجازه فرمایید که تعدادی از خوراکیها با شما صحبت کرده ، خود را به زبانی ساده معرفی کنند تا شما غذاهای خود را بشناسید و بدانید که غذاهای شما دواهای امراض شما نیز می باشند و شما دارویی بهتر از غذا ندارید . شما در این مقدمه دانستید که بیماریهای شما عوارض گرسنگیهای پنهانی شما هستند و این ضربات شلاق گرسنگیهای نامرئی است که انسان را می آزارد و رنجور می کند و این تازیانهی کمبود و گرسنگی است که بر سلولهای بدن ما ضربه می زند و جای آنها درد می گیرد. اگر این آلام را با قرص های مسکن و آرامبخش پنهان کنیم مثل ما مثل صاحب خانه است که دزد به خانه ی او وارد شده و او چشمان خود را می بندد تا دزد را نبیند . اگر ما به جای خوردن این داروهای خوش ظاهر و بد باطن علت درد را جو یا شویم و با این دشمنانی که به خانه وارد شده اند بجنگیم و با نیروی تدبیر دزدان را فراری دهیم بزرگترین خدمت را نسبت به خود انجام داده ایم .

غذاهایی که در این کتاب خود را به شما معرفی می کنند همه سرشار از عوامل مفید غذایی هستند و برای این که به ماهیت این عوامل پی ببرید در جزء آخر این کتاب این عوامل با شما صحبت خواهند کرد و چگونگی کار خود را بیان خواهند داشت و در جلد های بعدی این کتاب تعداد دیگری از خوراکیها با شما به گفتگویی آیند و خود را معرفی می کنند و در ضمن ، بسیاری از اسرار طبیعت را برای شما آشکار می سازند .

گرسنگی مواد سفیده ای

هوایی که استنشاق می کنیم مخلوط با گازی است به نام ازت که ظاهراً فایده ای جز رقیق کردن اکسیژن هوا ندارد و از راه تنفس به هیچوجه وارد ترکیب بدن ما نمی شود ولی همین گاز یکی از عوامل غذایی لازم برای بدن انسان و حیوان است که به صورت مواد سفیده ای شبیه سفیده تخم مرغ در آمده و جزو مصالح ساختمان بدن می باشد. هم اکنون بسیاری از ساکنان روی زمین مبتلا به گرسنگی نامرئی مواد سفیده ای هستند و این رایج ترین مظهر نقصان مواد غذایی است . فرق ماشین بدن ما با ماشین های ساخت دست بشر این است که این ماشین بایستی تعمیرات داخلی خود را شخصاً و بطور خود کار انجام دهد . کار این ماشین تنها سوختن نیست بلکه سوخت و ساز را عهده دار است یعنی هر جای بدن خراب و فرسوده شود بایستی در آن قسمت نو سازی به عمل آید.

مواد سفیده‌ای نشانه‌ی حیات بوده و شاخص جماد و حیوان می‌باشند و چنانچه در سنگهای آسمانی آثاری از ترکیبات مواد سفیده‌ای پیدا شود دلیل وجود زندگانی در کره‌ای است که این سنگ از آن جدا شده است. اکنون اجازه بفرمایید عنان سخن را به دست مواد سفیده‌ای بدهیم تا خود را بازبان خویش به شما معرفی کنند و عوارض کمبود خود را که گرسنگی مواد سفیده‌ای است بیان دارند.

ما مواد سفیده‌ای هستیم

بهما مواد سفیده‌ای گویند چون مقدار زیادی از ترکیبات سفیده‌ی تخم مرغ را تشکیل می‌دهیم. بهما مواد از ته نیز می‌گویند چون شبه فلزات که در هوا به صورت گاز وجود دارد پایه‌ی اصلی ساختمان ما است. در زبان علمی بهما پروتئین می‌گویند، آلبومین نیز یکی دیگر از القاب ما است و چون کلیه‌ها خراب شوند نتوانند درار را صاف نمایند مقداری آلبومین رد شده و با پیشاب خارج می‌شود و به این بیماری در فارسی باد یامان و به زبان علمی نفریت می‌گویند و چون در این مرض مواد سفیده‌ای به جای این که جذب عضلات بدن شوند خارج می‌شوند شخص مبتلا به گرسنگی مواد سفیده‌ای شده و در عضلات او به جای مواد از ته آب جمع شده بیمار پف کرده و ورم می‌آورد.

قرارداد پایا پای

بین حیوانات که اشرف آنها انسان است با گیاهان در روز ازل يك قرارداد تهاتری بسته شده است که به موجب آن انسان و حیوان غذای اصلی گیاهان را که گاز کربن است تهیه کرده و با تنفس تحویل هوا می‌دهند و گیاهان با کمک نور و حرارت آفتاب این گاز را از هوا گرفته تبدیل به مواد غذایی می‌کنند و شما این مواد غذایی را خورده در یاخته‌های بدن خود می‌سوزانید و از نیروی آن بهره‌مند شده گاز آنرا مجدداً تحویل هوا می‌دهید تا غذای اصلی گیاهان شود و تا زمانی که این رد و بدل و این سیر و گردش کربن بین حیوان و گیاه وجود دارد زندگانی پا برجا می‌ماند و روزی که این جریان از کار بیفتد مرگ فرا رسیده است و به همین جهت است که انسان و حیوان پس از مرگ به غذا احتیاج ندارند و درخت نیز پس از خشک شدن گاز کربن از هوا نمی‌گیرد. انسان و حیوان چه در زمین و چه در کرات دیگر آسمانی جایی زندگانی می‌کنند که گیاه در آنجا باشد و گیاه جایی سبز می‌شود که حیوان در آنجا زندگانی کند، پس وجود حیوان و گیاه لازم و ملزوم یکدیگرند و از این رو است که ما با قدرت تمام می‌گوییم که انسان و حیوان گیاه خوار آفریده

شده و تنها با گیاه باید به زندگانی خود ادامه دهند و اگر می بینید که تعدادی از این حیوانات درنده شده و تنها با گوشت حیوانات علفخوار زندگانی می کنند این يك امر غیر عادی و جزو مظالم طبیعت است که جنگ غالب و مغلوب را بر پا کرده و انسان را نیز در این جور و ستم شريك درندگان قرار داده است ولی در هر حال انسان تنها با گیاه می تواند به زندگانی عادی خود که توأم با سلامتی باشد ادامه دهد .

انسان امروز با استفاده ی مستقیم از گیاهان و غیر مستقیم با خوراکیهای گوشتی و حیوانی تغذیه می کند و کمتر در صدد استفاده از گوشت حیوانات درنده و گوشتخوار می افتد .

این مواد غذایی و گوشتی دارای مواد سفیده ای گوناگون هستند که انواع آنها با هم از نظر ساختمانی فرق می کنند . ما مواد سفیده ای مصالح ساختمانی بدن شما بوده و انواع و اقسام داریم که هر نوع ما در يك جا بکار مخصوصی می آید و تمام انواع ما در يك خوراك جمع نیست و این که عده ای معتقدند که تنها مواد حیوانی هستند که دارای تمام انواع ما می باشند و خوراکیهایی مثل شیر، تخم مرغ و گوشت جامع جمیع اقسام ما هستند صحیح نیست ، گروهی از اقسام ما برای رشد و نمو و دسته ای برای ساختمان و بدل ما تحلیل بکار می روند و برای ساختمان ترمیم و تعمیر قسمت های مختلف بدن نوعی مخصوص از این مصالح بکار می رود . به عبارت دیگر مصالح ساختمان چشم با ابرو فرق داشته و مصالح ساختمان پوست با رگ - ها متفاوت است همانطور که برای ساختمان منزل در داخل دیوار يك نوع آجر مصرف دارد و برای طاق زدن نوعی دیگر و برای فرش حیاط و اتاقها انواعی دیگر . انواع حیوانی ما از نظر کمیت زیاد تر و از نظر کیفیت پست تر می باشند انواع و اقسام حیوانی ما جزو پروتئین های ناقص به شمار می روند زیرا همیشه از چند نوع ترشی سفیده ای (اسیدهای آمینه) محروم می باشند و به همین جهت است که انسان همیشه به مواد سفیده ای گیاهی احتیاج دارد و تنها با خوردن غذاهای حیوانی رفع نیاز انسان نخواهد شد . برای ادامه زندگانی نیم مصنوعی کنونی انسان همیشه باید مواد گیاهی و حیوانی را با هم مصرف کند ، عده ای از متخصصین عقیده دارند که انسان نیم مصنوعی کنونی بایستی نصف احتیاجات سفیده ای خود را از گیاهان و نصف دیگر آنرا از مواد حیوانی بگیرد .

پروتئین هایی که منشأ حیوانی دارند همیشه از گرانباترین مواد غذایی هستند و به همین جهت است که بینوایان کمتر به آنها دسترسی داشته و غالباً مبتلا به گرسنگی آنها هستند و برعکس اغنیاء که شکم خود را گورستان حیوانات کرده و منحصر آ با گوشت تغذیه می کنند دچار کمبود دسته ای دیگر از مواد سفیده ای می شوند که بیشتر

در گیاهان وجود دارند و برای اطلاع این دسته باید بگویم که تنها مواد گیاهی هستند که می‌توانند به تنهایی رفع گرسنگی مواد ازته را کرده و سلامتی را حفظ نمایند ولی اکتفا کردن به مواد گوشتی برای انسان کافی نیست. دردنیای امروز گرسنگی مامواد سفیده‌ای چه در بینوایان و چه در ثروتمندان عمومیت دارد و عواقب این گرسنگی بسیار شوم و وخیم است. کودکان فقیر را باید نخستین قربانی این گرسنگی دانست و بهمین جهت رشد آنها از نازپروردگان طبقات مرفه کمتر است عقب ماندگی آنها در وزن، در قد و در رشد دیده می‌شود زیرا گرسنگی ما مواد سفیده‌ای شما را همیشه پست و عقب مانده نگاه می‌دارد. در ایران بلندی قد، ساختمان بدن و مقاومت جسمانی شاهسون‌ها و عشایری که شغلشان گله داری بوده و مواد کامل حیوانی و گیاهی در اختیار دارند به مراتب بیشتر از ساکنان کویر و نواحی خشک است. شاهسون‌ها که غذایشان از نظر مواد سفیده‌ای حیوانی و انسانی کامل است و گوشت و لبنیات و حبوبات زیاد می‌خورند هرگز دچار کمبود مواد سفیده‌ای نمی‌شوند. در بندپی و کلاردشت از نواحی مازندران مردمان بلند قدی دیده می‌شوند که دارای اندام کشیده و سینه‌های فراخ می‌باشند در صورتی که شهر نشینان و دهاتیهای نزدیک بابل که منحصراً با برنج تغذیه می‌کنند دارای قدی متوسط و هیكلی گوشت آلود و شکم بزرگ می‌باشند و اخیراً که وضع مالی ساکنان این نواحی بهتر شده و تغذیه‌ی بهتری پیدا کرده‌اند روز بروز این نقایص بر طرف می‌شود، اگر مردم مازندران را با گیلانی و کسانی که در اطراف دریا زندگانی می‌کنند و با صید ماهی و خوردن مواد گیاهی زندگانی می‌کنند مقایسه کنید همین نتیجه را خواهید دید. اگر مردم امروز خوزستان را با نسل سی‌چهل سال قبل مقایسه کنید باز همین نتیجه به دست شما خواهد رسید زیرا در گذشته مردم این استان که امروز زرخیز است در کنار کرخه و کارون دچار کم آبی بوده و زراعت کافی نداشتند و حتی از صید ماهی محروم بودند ولی امروز هم بهترین میوه‌ها و سبزیها را در اختیار دارند و هم به قدر کافی گوشت و لبنیات می‌خورند و هم از ماهیهای صید شده استفاده می‌کنند و به همین جهت است که کمبود مواد سفیده‌ای خود را جبران کرده اکثر قد بلند و چهارشانه و قوی هیكل شده‌اند. کوتاهی قد و خپلگی کسانی که در جنوب ایران و نواحی گرمسیر زندگانی می‌کنند معلول گرمی هوا نیست بلکه نتیجه‌ی کمبود مواد سفیده‌ای است. کوتوله‌ها و سیاه پوستانی که در نقاط استوایی زندگانی می‌کنند و سرخ پوستان هند و چین که تغذیه آنها منحصراً به مواد گیاهی و غلات است آنها نیز دچار همین گرسنگی می‌باشند زیرا آب و هوا در مناطق استوایی برای گله داری مساعد نیست و در آنجا مواد غذایی حیوانی کمیاب است و اگر خوب دقت کنیم

تنها مردم بلند قد نواحی گرمسیری همان شبانان و گله چرانان می باشند و همچنین می بینیم که اعراب بدوی که در صحاری خشک زندگانی می کنند و از علف های بیابانی می خورند قدی بلند و اندامی کشیده دارند. اهالی بربر ساکن افریقا و سودانی ها که در مراتع افریقا و جنگل زندگی می کنند و از برکت رودخانه نیل بهره مند شده غذای حیوانی و نباتی بیشتری دارند از همین دسته می باشند. زیان کمبود ما مواد سفیده ای منحصر به کوتاهی قد و خپلگی نیست بلکه عواقب وخیم تری دارد که بدترین آنها کاهش مقاومت بدن در برابر بیماریها است. فراوانی بیماریهای سل و جذام در بین افراد فقیر و بینوا بهترین شاهد این ادعا می باشد. نود و پنج درصد جذامیان ایران ساکنان دهات کوهستانی می باشند که غذای آنها غالباً نان خشک خالی یا گاهی شیر و لبنیات بوده و از خوردن سبزیها و حبوبات محروم می باشند. امروزه ثابت شده است که بیماری جذام با این که میکروبی سرسخت دارد سرایت مستقیم ندارد بلکه به کسانی سرایت می کند که غذای کافی و کامل ندارند و به همین جهت نخستین شکار این بیماری پلید شبانهای هستند که غذای آنها منحصر به شیر و به ندرت مواد گوشتی بوده و از خوردن مواد سفیده ای گیاهی محروم می باشند و بر عکس شکار میکرب سل با این که از خانواده ی میکرب جذام است غالباً اشخاص شهر نشین و دهاتی هستند که دسترسی کامل به مواد سفیده ای حیوانی و گوشت و لبنیات ندارند.

اغنیا و ثروتمندانی که زندگانی مرفهی دارند ممکن است در داخل معده و روده های آنها تعدادی کرم وانگل وجود داشته باشد ولی همانطور که گربه و سگ خانگی که غذای کافی به آنها می دهند هرگز در صدد اذیت و آزار اهالی خانه نبوده و دزدی نمی کنند این کرمها نیز در بدن اغنیا اهلی شده و از غذاهای اضافی تغذیه کرده خون آنها را نمی مکند در صورتی که همین کرمها در بدن بینوایان وحشی و خونخوار بوده اندام بدن میزبان آنها ضعیف و رنگ چهره ی آنها را زرد می کنند.

بیماریهای دیگری که از کمبود مواد سفیده ای حاصل می شود

ورم گرسنگی، پف کردن سر و صورت و دست و پا و ماهیچه ای و ستونی شدن ساق پا و بد ریختی و زشتی از عوارض گرسنگی مواد سفیده ای است، اشخاص لاغری که يك مرتبه شروع به چاق شدن می نمایند ابتدا صورتشان پف کرده و بعد پاهایشان کلفت و ستونی می شود، علت این بیماری جمع شدن آب به جای مواد سفیده ای می باشد.

انواع حیوانی ما در گوشت ، شیر و تخم مرغ دیده می‌شود و انواع نباتی ما در غلات، حبوبات و دانه‌های روغنی و مقدار کمی در سبزیها موجود است . در کنجد در حدود ۲۴ نوع ما دیده شده و ماش نیز دارای اقسام مختلف ما می‌باشد ، قدرت موجود در آجیل‌ها قبل از مواد روغنی آنها مربوط به ما مواد سفیده‌ای می‌باشد ، لوبیای روغنی که کشت آن به تازگی در ایران معروف شده و به آن شلغوزه می‌گویند نیز منبع مهمی از مواد سفیده‌ای است.

بقیه‌ی عوامل غذایی در آخر کتاب خود را بشما معرفی خواهند کرد .
و اکنون اجازه فرمایید خوراکیها یکی پس از دیگری خود را معرفی کنند .

اسم من «کنگر» است

در من املاح بسیاری موجود است
ترشحات غدد را زیاد می‌کنم
خودم برای کلیه و مثانه مضرم ، اما ریشه‌ام برای آنها مفید است
هضم غذا را آسان می‌کنم و جراحات روده را التیام می‌دهم
برای آنها که بمرض پسی گرفتارند مرا توصیه کنید ...

کنگرچو بر آورد سر از خاک زمین گفت

خرماتوان خورد ازین خار که کشتیم

اسم من کنگر است . به عربی به من عکوب - سلین و خربع گویند و در کتب قدیم حرشف - کندل - جندل - کعیب - کعوب و عقوب ذکر کرده‌اند، زادگاه اولیه من صحاری خشک ایران و آسیا و آفریقا می‌باشد . با اینکه شما ایرانیان درد دنیا به وطن پرستی معروف می‌باشید ، معذک جای بسی تعجب است که در کتابهای جدید مرتباً از «آرتیشو» که یک گیاه خارجی بوده و اکثر مردم آنرا نمی‌شناسند ، وطرز پختن و خوردن آنرا نمی‌دانند ، تعریف می‌کنید و هیچگونه اسمی از من و منافع سرشار من که یک گیاه ایرانی بوده، و از قدیم به صورت خورش و مخلوط با ماست و کشک مصرف داشته‌ام نمی‌برید .

غذا شناسان اروپایی مرا نمی‌شناسند و چون مخصوص بیابانهای خشک و لم یزرع بوده ، و تاکنون اهلی نشده ، و از کودهای شیمیایی بهره‌مند نشده‌ام، در اروپا بعمل نمی‌آیم و در بازار آنجا وارد نشده‌ام و با این وصف جای تعجب است که بعضی‌ها نوع بزرگ مرا کنگر فرنگی می‌خوانند و عده‌ای هم آرتیشو را کنگر فرنگی می‌دانند و این هم صحیح نیست . زیرا خواص ما با هم فرق بسیار دارد . من انواع واقسام دارم و خواص ما تقریباً یکسان است . به انواع ماشکاعی - طوبه و کافیلو و کنگر خر می‌گویند .

البته خر به معنی بزرگ است . من دارای ویتامین‌های «آ»، «ب» و «ئی» هستم و املاح زیادی همراه دارم و نیز دارای هورمونهای گیاهی بوده ، و ترشحات غدد را تقویت می‌نمایم و از این رو در معالجات هورمونی می‌توانم خدمات شایان و برجسته‌ای بنمایم . شهرت من در تقویت غرایز جنسی است ، ولی تنها يك مقوی ساده نیستم بلکه محرك شهوت بوده ، و آن را لذت بخش می‌نمایم

دومین استفاده‌ای که در معالجات هورمونی می‌توان ازمین کرد ، معالجه برص است . این بیماری نتیجه برهم خوردن تعادل ترشحات غدد داخلی بوده ، و در طب جدید تاکنون راه معالجه‌ی قطعی آن پیدا نشده است . در حالیکه در گذشته ، پزشکانی بودند که این بیماری را معالجه کرده و اسرار آنرا برای خانواده‌ی خود حفظ نموده و به دیگران نیاموخته‌اند و چون این اسرار بر زبان خوراکیها پوشیده نیست بر خوانندگان آن نیز بتدریج فاش خواهد شد . یکی از طرق معالجه پیسی در گذشته این بود که آب مرا گرفته، با يك سوم آن موم و روغن مخلوط کرده روی لکه‌های برص می‌گذاشتند .

من بادشکن و پیشاب آور بوده ، و از شکم روش جلوگیری می‌کنم . به درمان مرض قند کمک می‌نمایم ، هضم غذا را آسان می‌کنم - کلیه و مثانه را گرم می‌نمایم زخم ریه و جراحات روده را التیام می‌دهم . ضماد من جهت معالجه «گری» مفید بوده ، و از ریزش موی جلوگیری می‌نماید . ضماد من جهت خوشبو کردن عرق بدن توصیه شده است . برای معالجه اورام سخت و خارش‌های پوستی می‌توانید از مرهمی که جهت معالجه پیسی دستور دادم استفاده کنید و اثر فوری آنرا ببینید . ضماد ریشه‌من جهت سوختگی آتش و پیچیدگی عصب نافع است . صمغ بوته‌ی من که پیشینیان به آن کنگرزد می‌گفتند ، ایجاد قی می‌کند و همراه آن صفرا و بلغم را خارج می‌نماید . ضماد آن اورام را فرومی‌نشاند . مقدار خوراک آن از سه گرم تا هفت گرم است .

حال برای این که تصور نشود ، زبان خوراکیها تعصب ملی داشته و فقط از

خوراکیهایی بحث می کند که ایرانی الاصل باشند ، عنان سخن را بدست آرتیشو می دهم تا اوهم خود را بشما معرفی کند.

آرتیشو

اسم من در زبان فرنگی « آرتیشو » می باشد و در کتب قدیم گیاه شناسی بمن انگنار - انگیناز- و قناریه می گفتند . بعضی ها هم بمن کنگر فرنگی و کنگرستانی می گویند . میوهی من صنوبری و شبیه میوهی درخت کاج است . با این فرق که رنگ من سبز بوده ، و نك برگ های که روی آن است تیغی شبیه سوزن قرار دارد .

برای پختن من میوهی مرا دردیگک طوری قرار دهید که ساقه آن بطرف پایین و برگهای آن به سوی بالا باشد بعد کمی آب ریخته و روی آتش ملایم بگذارید تا پخته شود ، بعد به آن کمی نمك زده ، میل نمایید . مقدار زیادی از املاح و مواد مؤثر و مفید من در آن آب حل می شود . باین جهت بهتر است آب مرا هم میل فرمایید . پخته من به آسانی هضم می شود ، و بهر معده ای حتی اگر ضعیف باشد سازگار است ، ولی من برای کلیه و مثانه خوب نیستم ، و آنها را تحریک می کنم - اگر کلیه شما خوب کار نمی کند ، و یا مبتلا به سنگ کلیه و مثانه هستید باید از خوردن من پرهیز نمایید .

زادگاه اولیه من نواحی بحر الروم است ، ولی امروزه در اکثر کشورها بمنظور استفاده ی غذایی و دارویی کاشته می شوم . در ایران نیز چند سالی است مرا کاشته اند ، و گاهگاهی درسبزی فروشهای لوکس پیدا می شوم . قسمت مورد استفاده غذایی من انتهای برگ های روی میوه و طبق آن است ، در زبان فارسی به این نوع طبق نهنج گویند - این نهنج گوشت دار بوده ، و قسمتی از گوشت آن در برگها پیش رفته است . برای خوردن آن باید ابتدا برگها را نك نك کنده ، و یا کمك دندان گوشت آنها را بدهان بکشید ، و بعد گوشت نهنج را میل نمایید . اگر میوه من تازه باشد ، تمام نهنج گوشت دار و قابل خوردن است .

میوه من سرشار از ویتامین های «آ» و «ب» می باشد و املاح معدنی مثل گوگرد منگنز و فسفر زیاد دارد . من اشتها را باز می کنم ، خون را پاک می نمایم ، و چربی و اورهی خون را پایین می آورم ، و برای مبتلایان به مرض قند مفید می باشم . برای معالجه آسهاال ، معمولاً مرا خامی خوردند و برای این کار معمولاً از میوه های تازه و جوان باید استفاده نمود . اگر به خوردن خام من راغب نیستید ، می توانید آب مرا گرفته و نوش نمایید . به مادران بچه شیرده توصیه کنید که از خوردن من صرف نظر نمایند . زیرا من شیر را در پستان خشک می کنم .

برای مبتلایان به رماتیسم و نقرس و یرقان و سنگ کلیه و مثانه مفید می باشم

جوشانده‌ی ریشه من ، به تنهایی یا همراه با پوست بید تب بر بوده، تب ولرز را
معالجه می‌کند.
جوشانده‌ی برگ من، یعنی همان برگهایی که روی نهنج صنوبری قرار گرفته
و سر آن سوزن دارد ، یکی از دوستان کبد است .
میوه‌ی پخته‌ی مرا بلافاصله پس از پختن میل نمایید، و آنها را برای روزهای
بعد نگاهداری نکنید . زیرا میکروبهایی در روی آن رشد می‌نمایند که باعث دل
درد و مسمومیت می‌شوند.

من «بومادران» هستم

اسم من بومادران می باشد. بهمن علف هزار برگه - زهرة القندیل هم گفته اند. در کتابهای گیاه شناسی قدیم ایران ، اسم يك نوع من برنجاسب و نوعی دیگر کم قیصوم ذکر شده است ، بطور خودرود در ایران و نقاط مختلف اروپا ، در کنار جاده ها و دشت ها می رویم ، سرشاخه های گلدار من دارای يك اسانس معطر فرا و چند ترکیب دارویی است مقداری اینولین - مواد چربی و مومی و کمی تانن هم دارم ، مرا در اروپا به عنوان تب بر و نیرو بخش و ضد تشنج استعمال می نمایند . مصرف من برای درمان بواسیر و تب های نوبه ای خفیف بوده ، و در این راه اثری روشن دارم ، ادرار را زیاد می کنم - بادشکن هستم جوهر مرا به صورت مالیدنی می توانید بر روی محل دردناك اورام و روماتیسم استعمال کنید، و با وازلین و روغن های دیگر مخلوط کرده ، و بعنوان پماد یا کرم مسکن بکار برید . جوشانده ی سرشاخه های گلدار من

عادت ماهانه زنان را بازمی کند و زایمان را آسان می سازد و سنگهای کلیه و مثانه را میریزاند . ضماد من جهت درد سینه و انواع سردرد و سرسام بکار برده شده است . این ضماد اورام را می خواباند و اگر روی شقیقه بگذارید ، دماغ را باز می کند . پاشیدن سوخته من روی زخم مفید است - استنشاق آب جوشانده ضد تنگی نفس - معالج زکام و نزله و آنفلوآنزا توصیه شده است ، این جوشانده ضد تنگی نفس - معالج تب و لرز - پادزهر سموم و مسکن دردهای مفاصل و عرق النساء می باشد ، بخورد و در من حشرات را فرار می دهد . اگر ضماد مرا روی محل نیش عقرب بگذارید ، فوراً درد آنرا ساکت می کنم . سوخته مرا برای جلوگیری از خونریزی بکار می برند ، اگر ضماد مرا گرم گرم روی محل گری بگذارید به رویدن مو کمک می کنم . سابقاً برای زود در آمدن ریش ، سرشاخه های مرا با روغن ترمس (باقلای مصری) مخلوط کرده ، روی صورت جوانان و مردان کوسه می گذاشتند و عقیده داشتند که اثرش قطعی است . برای تسکین اعصاب دم کرده پنچ درصد مرا بکار برید .

اسم من «ریواس» است

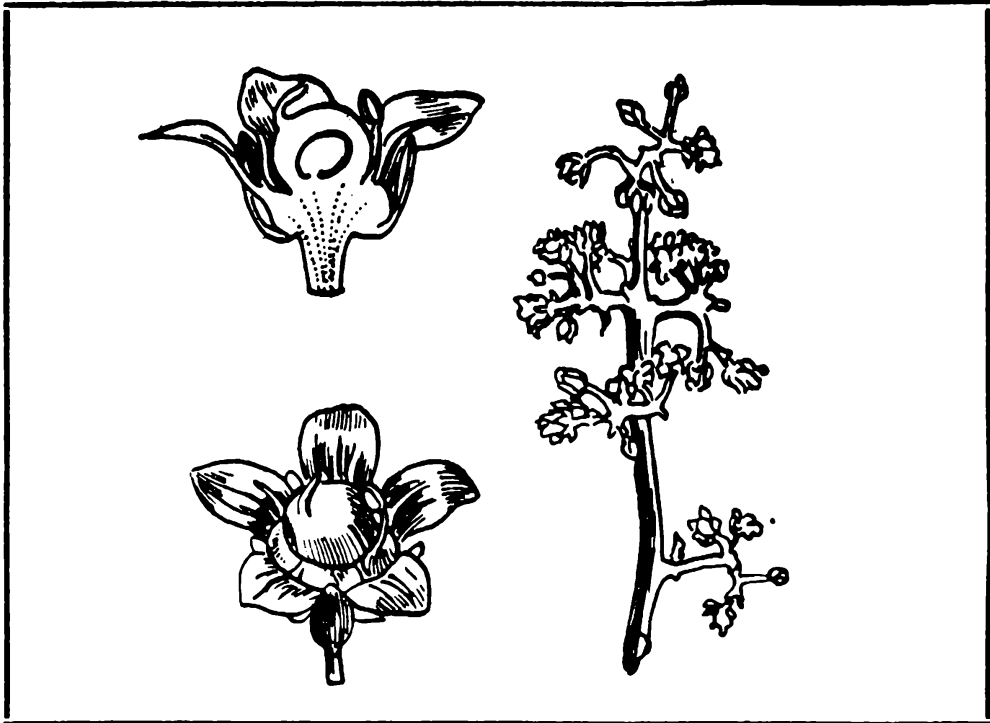
مسرت بخش هستم
اگر اشتهایی صاف می‌خواهید به سراغ من بیایید
مواظب باشید در خوردن من زیاده روی نکنید
در ریشه‌ام خواص بسیاری نهفته است
اگر از ریشه‌ام ضماد فراهم آورید برای محکم شدن استخوان مفید است

اسم من ریواس است - اعراب مرا معرب کرده ، ریواس و ریبا ج می‌گویند در فارسی به ساقه‌ی زیرزمینی من که عده‌ای به غلط آنرا ریشه می‌دانند ، ریوند و اعراب به آن راوند گویند - زادگاه اولیه من ایران ، چین و تبت است . در ایران در کوه‌های نیشابور - دره توچال - شهرستانک - حصار بند کرج - اطراف ارومیه - کوه‌های رزوند - کوه‌های اطراف اراک - قلعه رستم - اشتران کوه - گنجانمه کردستان - چکاب - تراران تفرش - کوه‌های اطراف تبریز مخصوصاً بین تبریز و خوی - کوه تخت بلقیس - دشت ارژن فارس - راجرد قم و بالاخره بلوچستان بطور خود رو به عمل می‌آیم - در حالیکه ایرانیان بهترین نوع طبی مرا ریوند چینی می‌دانند - هیئت تحریریه‌ی دائرة المعارف «درولت» فرانسه نوع ایرانی را مرغوبتر دانسته و آنرا سفید و سلطنتی می‌خوانند (درولت چاپ ۱۹۵۵ صفحه ۱۲۶۰)

ساقه‌های زیرزمینی من مدتها در زیرزمین باقی مانده و رشد می‌نمایند و همین که به آب می‌رسند ، يك شاخه با برگ بیرون می‌دهند - برگ‌های نمونه طبی من بلندتر بوده ، و شبیه دست می‌باشند و اردشیر را «راوند دست» از آن جهت گفته‌اند که دستهایی بلند داشت . طبیعت برگ‌های من سرد است و دارای ویتامین‌های «آ» و «ب» و به مقدار زیاد ویتامین «ث» است، و از خواص آن یکی آن است که لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین نموده و قند خون را کم می‌نماید. برگ من دارای چندین نوع ترشی است و چون آنرا با کمی قند بجوشانند ، طعم مطبوعی پیدا کرده ، و از سردی آن کاسته می‌شود و به همین جهت است که شربت من در بین ایرانیان دوستان فراوان دارد . من مسرت بخش - قابض - مقوی معده و روده‌ها هستم - پاک‌کننده جگر - اشتها آور - برنده‌ی صفرا و مانع قی می‌باشم - برای تنگ نفس و بواسیر مفید می‌باشم - در امراض و بایبی شکل و اسهال توصیه و تجویز شده‌ام - مداومت در خوردن من باعث پاکی خون می‌شود و دمل را درمان می‌نماید . عصاره‌ی من جهت تقویت نیروی باصره و از بین بردن لکه‌های سفید چشم تجویز شده است . ضمامن با آرد جو جهت باد سرخ - مورمور شدن بدن و آبله مفید است - شهوت را کم می‌کنم و مبتلایان به درد سینه و سرفه باید از خوردن من پرهیز نمایند - اعصاب را ضعیف می‌نمایم و زیاده روی در خوردن من سبب قولنج و سنگ کلیه و مثانه می‌شود . مقدار خوراک برگ خالص من صد گرم می‌باشد - قسمت‌های قرمز رنگ برگ من که شبیه کف دست و پای غاز می‌باشد ، بادشکن ، ملین و مسهل است و به علت داشتن «اسید اگزالیك» برای مبتلایان به درد کلیه و سنگ خوب نیست . چون ساقه‌های من قند خون را کم می‌کنند و تولید ضعف می‌نمایند برای کسانی که عقرب آنها را زده باشد خطر ناک می‌باشد چه قبل از گزیدن عقرب بخورند و چه بعد از آن !

ساقه‌های زیرزمینی نوع طبی من که به ریوند معروف است ، مسهل قوی است و معده را ضد عفونی می‌کند و پادزهر سموم مخصوصاً سم عقرب است . این عمل آن درست معکوس عمل ساقه‌های من می‌باشد . در خوردن ریوند نباید زیاده روی کرد ، زیرا در پاره‌ای از معده‌های ضعیف پس از عمل مسهلی ایجاد بیوست می‌نماید - آنهایی که مبتلا به بیوست مزمن هستند و آنهایی که غذا را ترش می‌کنند ، باید از آن پرهیز نمایند - این ریشه به صورت گرد کوبیده ، درد اروخانه‌ها تحت نام پودر ریوند در گذشته وجود داشت - این گرد ، ادرار و عادت ماهانه خانمها را بازمی‌کند . قوه‌ی جاذبه‌ی کبد را زیاد می‌کند و گرفتگی جگر و کیسه صفرا را بازمی‌نماید و از گرفتگی طحال و امعاء جلوگیری می‌نماید . بادشکن بوده ، درد کلیه و مثانه و رحم را تسکین می‌دهد . جهت خفقان ، سردرد ، معده و کبد و یرقان

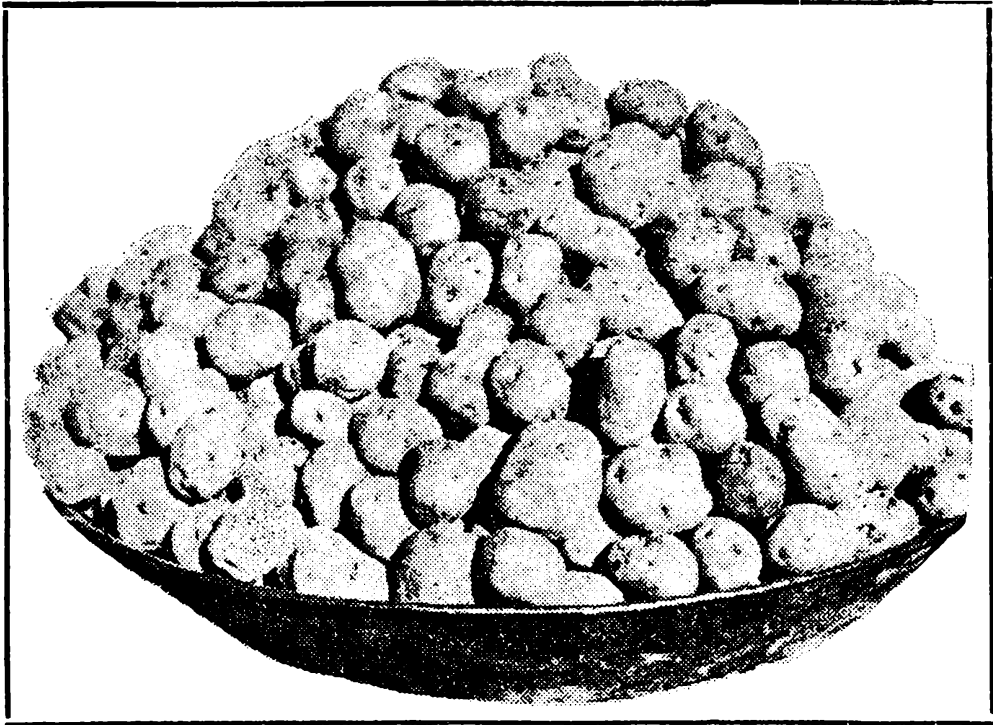
تجویز شده و درمان اسهال است و مخصوصاً برای اسهال خونی مفید است. تخامه
ودل درد را از بین می‌برد. برای بواسیر و نواسیر مفید بوده، و تب ربع را معالجه
می‌کند و چون گرد ریشه مرا با لعاب بهدانه ساییده و حب نمایند و زیر زبان
نگاهداشته و آب آنرا فرو برند، برای سرفه کهنه و زیادی صفرا و درد شقیقه و
سرگیجه و جنون نافع است. تنگ نفس و زخم‌های دهان را معالجه می‌کند. اگر
آنرا با هلیله و صبر زرد مخلوط کرده و حب درست کنند و بخورند دماغ را باز
می‌کند و انواع سردرد را تسکین می‌دهد. سرگیجه و ترس را از بین می‌برد، و زوز
کردن گوش و صدا کردن آنرا خاموش می‌کند - ریشه نوع طیبی من با آسکنجبین
ادرار را زیاد می‌نماید و مخصوصاً به کسانی که ادرارشان بند آمده، و با داروهای
دیگر باز نشده است هفت گرم ریشه مرا با ده گرم تخم خربزه و ده گرم خارخاسک
جوشانده بدهید و اثر آنرا ببینید. جوشانده‌ی ریشه من با پرسیاوشان جهت معالجه
سیاتیک و ضعف و درد مفاصل مفید است. اگر تکه‌ای از ریشه مرا در دهن گذاشته
و بمکید و آب آنرا فرو برید، جهت جلوگیری از خونریزی معده مفید است. اگر
جوشانده‌ی آنرا در بینی بریزید نزله و زکام را برطرف می‌کند. ضماد آن با سرکه
جهت کک و مک و جوشهای جلدی عصبی و از بین بردن آثار ضربه نافع است. ضماد
آن با آرد جو و پنیرک و مازو جهت محکم کردن استخوان شکسته و درد در رفتگی
سودمند می‌باشد. برای اطفال و اشخاص ضعیف‌البینه زیان دارد. مقدار خوراک
ریشه طیبی من از پنج گرم تا هفت گرم است.



من «انبه» هستم

به فارسی به من «انبه» می گویند و اعراب آن را معرب کرده «انبج» خوانده اند. در کتب قدیمی «موانبه» و نغرك نیز ذکر شده است . زادگاه اولیه من هندوستان و نواحی استوایی است و اکنون در بلوچستان نیز می رویم ، در نواحی استوایی درخت من چندین بار در سال بار می دهد . از میوه و پوست من علاوه بر ترشی و مربا ، عصاره‌ی روانی می سازند که دارای اثر قابض است . غرغره‌ی این عصاره ، مخلوط با کمی آب جهت درد گلو و اورام لوزتین بکار می رود . پوست من دارای ۱۵ تا ۱۸ درصد تانن است ، و یک قاشق چای-خوری کوبیده آن دو مرتبه در روز برای معالجه اسهال کافی است ، برگ‌های مراد هندوستان به یک دسته از پستانداران که سم آنها دوشقه است می دهند و از ادرا آنها رنگ زردی می گیرند که در رنگرزی و نقاشی بکار می رود . صمغ درخت من کمی

در آب حل می‌شود و از انواع صمغ عربی است.
درخت من بزرگتر از درخت گردو است ، میوه من ابتدا گس و بعد ترش
می‌شود ، و در اثر زیاد ماندن در روی درخت، کم کم شیرین می‌گردد .
میوه من بوی خوشی نظیر عنبر دارد، مقوی جسم و روح و اعضای دستگاه
گوارش است . کلیه و مثانه را باز و تقویت می‌کند - دهان را خوشبو کرده، ورننگ
چهره را بازمی‌کند . برای خفقان سرفه - سیاه سرفه - تنگ نفس و انواع سردرد
و معالجه اسهال و دردهای قولنجی زیاد تجویز می‌شود. مسکن عطش بوده، اشخاص
لاغر را فربه می‌نماید . پیشاب آورو ملین است. زیاده روی در خوردن من برای
صاحبان مزاج گرم خوب نیست، و خوردن من در شکم خالی ناراحت کننده می‌باشد
مخصوصاً نباید ترشی مرا در موقع گرسنگی خورد ، بلکه بهتر است ، آنرا در
نیمه دوم غذا ، یعنی موقعی که التهاب گرسنگی خواهید همراه با خوراك تناول
نمود . مر با و ترشی من ، برای تقویت معده اثری نیکو دارد .



اسم من «سیب زمینی» است

من از امریکای جنوبی آمده‌ام
مسکن درد های معدی هستم
مقوی قلب بوده، لته‌ها را محکم کرده و از خونریزی آن جلوگیری می‌کنم
تنوری من ویتامین بیشتری دارد
از سرخ کرده من بپرهیزید . . . و اگر زخم معده دارید از نوع اسلایبولی
من استفاده کنید . . .

به من در فارسی سیب زمینی می‌گویند و چون در زمان ناصرالدین شاه ،
میرزا ملکم خان مرا به ایران آورد ، مدتی به «آلوملکم» معروف بودم . اعراب
به من بطاطا - بطاطس و بطاطه می‌گویند و عده‌ای هم از آنها مرا «تفاح الارض»
می‌خوانند. زادگاه اولیه من امریکای جنوبی است و برای اولین بار ملاحان اسپانیولی
مرا در کشور پرو پیدا کرده و در سال ۱۵۵۰ یعنی چهارصد و بیست سال قبل به اروپا
آوردند ، و از آن تاریخ کشت من در جهان شروع شد و اکنون در بیشتر کشورها
به عمل می‌آیم، قسمت قابل استفاده من در تغذیه و درمان، غده زیر زمینی است که به نام
سیب مشهور شده است .

گل و برگ من به علت داشتن سم سولانین چندان مصرفی ندارد . معذک

جوشانده سی در هزار آنها، خواب آورو آرامبخش است . برای رماتیسم - ضعف اعصاب و درد مفاصل تجویز می شود. اگر این شربت را با عسل شیرین کنید، برای رفع عفونت های ریوی و معدی مفید شناخته شده است . سم سولانین من با سم سایر خانواده ی ما فرق دارد. این سم قی آور بوده . مردمك دیده را باز می کند . تولید سرگیجه ، قولنج و اسهال می نماید . رنگ چهره را برافروخته و ایجساد تشنج می کند ، و درمان آن پس از شستشوی معده ، خوردن شیر و تخم مرغ است. این سم در تمام قسمت های بوته من وجود دارد و تنها در غده ی زیرزمینی من مقدار آن کم است ، ولی پس از جوانه زدن زیاد می شود و علامت آن سوزاندن بیخ گلو است . گرچه خوردن من در این حالت برای تسکین دردهای عصبی و معدی و خارش اگر ما مفید است ، ولی باید از خوردن آن اجتناب کرد . من ملین هستم و به علت داشتن بیست میلی گرم ویتامین ث درصد گرم ، ضد رقیق شدن و فساد خون بوده ، لثه ها را محکم و از خونریزی جلوگیری می کنم . در اثر ماندن در انبار و پختن ، مقداری از ویتامین «ث» من هدر می رود ، اگر مرا پوست کنده در آب جوش بیندازید ، و بپزید فقط چهل درصد از ویتامین «ث» خود را از دست داده، و شصت درصد را حفظ می کنم ، ولی اگر مرا در آب سرد انداخته و بعد بجوشانید پنجاه درصد از ویتامین «ث» من از بین می رود ، و اگر پوست کنده بپزید ۶۵ درصد از ویتامین من نابود می شود . تنوری و کباب شده من ویتامین بیشتری دارد .

علاوه برویتامین «ث» من دارای ویتامین های «ب» و املاح پتاسیم و فسفر - آهن - منیزی و آهک هستم . به علت داشتن پنج گرم املاح پتاسیم در یک کیلو گرم ، مقوی قلب بوده و با داشتن مواد نشاسته ای، برای مبتلایان به مرض قند زیان ندارم و این دسته از بیماران می توانند بجای نان تنوری مرا میل نمایند . ولی اگر مراد آب انداخته بپزند ، مقداری از املاح من در آب حل شده ، و برای مبتلایان مفید نیست ، مگر آنکه آب جوشانده مرا همراه با من نوش نمایند . به بیماران قلبی توصیه کنید که برای جبران کمبود پتاسیم ، یک رژیم غذایی با من بگیرند و برای این کار، ابتدا چند روز شیر زیاد میل نمایند و بعد سه روز متوالی هر روز یک کیلو تنوری یا پخته ی مرا بدون نمک زدن بتدریج درشش نوبت میل نمایند و بجز من غذای دیگری نخورند . در روز سوم مقدار دارا خیلی زیاد می شود و بایستی رژیم را قطع کنند . مقدار نشاسته در انواع من فرق می کند . در انواع درشت من که به سبب زمینی آردی معروف است ، زیادتر و در نوع اسلامبولی و فشندی کمتر است . من دارای دو تا سه درصد مواد ازته و نیم درصد چربی هستم .

بدترین غذایی که در ایران با من درست می کنند ، سرخ کرده من است که غالباً آنرا برشته می نمایند، اگر می خواهید مرا همراه با روغن بخورید، آب پز آنرا

گرم گرم پوست کنده با کره مخلوط و نرم نمایید و اگر می‌خواهید با روغن بیزید بهتر آن است که روغن مایع گیاهی را جوشانده و خلال‌های مرا در آن بریزید و بهم بزنید و پس از آنکه کف آن تمام شد و من بخوبی پخته شدم ، آنها را با کفگیر گرفته در آبکشی که روی دیگ روغن قرار گرفته بریزید و بگذارید روغن اضافی آن خارج شود ، برای تهیه چیپس معمولاً خلال مرا در آب انداخته و نشاسته‌ی آنرا می‌گیرند و بعد بطریق فوق در روغن می‌پزند و بعد نمک زده و بسته بندی می‌کنند . از خوردن آن موقعی که زیاد مانده است خود داری کنید و اطفال را از خوردن آن منع نمایید .

اگر آب پز مرا گرم گرم پوست کنده و له کنید و روی مواضع دردناک و متورم بگذارید، درد آنها را تسکین خواهم داد . من به علت داشتن املاح فسفر شهوت را زیاد می‌کنم و قوای عقلانی را تقویت می‌نمایم . یکی دیگر از خواص من زیاد شدن ادراست . کلیه و مثانه را به این وسیله زهکشی می‌کنم . مهمترین خاصیت درمانی من که شایان توجه و تحسین است ، معالجه زخم معده می‌باشد . من به علت داشتن دیاستازوآنزیمی مخصوص ، زخم‌های معدی را التیام و فضولات خارجی معدی را که غالباً سبب زخم هستند همراه خود دفع می‌نمایم . حتی اگر این فضولات تکه‌هایی فلزی را از قبیل میخ - سنجاق و ذرات لعابی باشد .

برای معالجه زخم معده ، آب نوع اسلامبولی مرا خام گرفته و میل نمایید . برای جبران کمبود ویتامین «ث» رنده کرده خام مرا همراه با سالاد میل کنید و در موقع تهیه سالاد اولیویه ، خام مرا رنده کرده اضافه نمایید . پخته و آب پز مرا زیاد نگاه ندارید . زیرا یک نوع قارچ سمی می‌تواند روی آن رشد نماید .

در صنعت با من الکل و عسل مصنوعی و نشاسته درست می‌کنند . اگر هنگام شب مرا با روغن گردو به سالاد اضافه کنید برای از بین بردن کرم‌های معدی و روده‌ای مفید می‌باشم . ضماد خام من مرهمی گرانبها و عالی است . اگر آنرا روی یک پارچه تمیز گذاشته ، روی پلك چشم‌های ورم کرده بگذارید و در آنرا فرومی‌نشانم . ترك دست و پا را که در اثر سرما زدگی پیدا می‌شود ، معالجه می‌کنم و درد و سوزش و سوختگی را بر طرف می‌سازم . رنده کرده خام من مخلوط با روغن زیتون بشورات چرکی جلدی را درمان می‌کند و گذاشتن این مرهم روی دکمه‌های بواسیر و نواسیر مفید است .

اگر خام مرا در شیر رنده کنید ، بهترین شیرزیبایی جهت نرم و لطیف کردن پوست‌های دست و صورت شما می‌باشم و به این شیر بهتر است کمی گلاب اضافه نمایید . اگر آبگوشت یا آش شما در اثر غفلت کمی شور شد می‌توانید تکه‌های مرا

در آن بریزید تا نمک اضافی را به خود جذب نمایم .
اگر در سماور و کتری شما املاح آهکی رسوب کرده و قشر سختی به وجود
آورده است ، می توانید پوست مرا در آن ریخته بجوشانید تا آنها را کنده و
تمیز نمایم .

اگر غذای شما در اثر مسامحه سوخت و دیرگش شما ته گرفت ، می توانید چند
دانه از نوع آردی مرا در آن انداخته ، در کمی آب بپزید و بعد آنرا به ته دیرگش
مالیده و ذرات سوخته را به کمک آن پاک نمایید .

من در شهرهای صنعتی اروپا و امریکایک وعده غذای کارگران را تأمین می کنم
و آلمانها پیشرفت خود را در علم و صنعت از نیروی من می دانند . در ایران مراد در
آبگوشت ، طاس کباب و اسلالمبولی و خورش قیمه و اکثر خوراکی های فرنگی
اضافه می نمایند ، تنوری و آب پز مرا همراه با گلپر زیاد می خورند. اگر می خواهید
فرزندان شما در درس پیشرفت نمایند ، مرا به خوراک آنها اضافه کنید و پوره
مرا به اطفال شیرخوار که می خواهند غذا خور شوند بدهید، برای باز شدن آبسه های
دندان ، تنوری یا پخته مرا گرم گرم له کرده کنار آن بگذارید .



من « ۵ انگشت » یا « فلفل بیابانی » هستم

در اطراف تهران و کرج به من « فلفل بیابانی » و در اطراف شیراز « دل آشوب »
در نیکشهر و ایرانشهر « بنگاله » و گونک نامند . من در نواحی البرز - خراسان -
خرمشهر - شهبازان - کازرون - اطراف خلیج فارس - بندرعباس - صالح آباد
و قم می‌رویم .

اعراب به من « فنجکشت و اثلق » و فرنگی‌ها « گاتلبه » می‌گویند . زادگاه اولیه
من ایران و آسیای مرکزی است، ولی امروزه در جنوب اروپا و در سواحل دریای
مدیترانه کاشته می‌شوم .

درختچه‌ای هستم زیبا ، به ارتفاع ۱ / ۵ تا دو متر مرا به علت گل‌های زیبای
که دارم، به عنوان یک درخت زینتی می‌کارند - برگ‌های من پنجه‌ای و پنج تایی
است - گل‌های من به رنگ آبی و شبیه سنبله‌ای است دراز. میوه من آبدار و میان آن

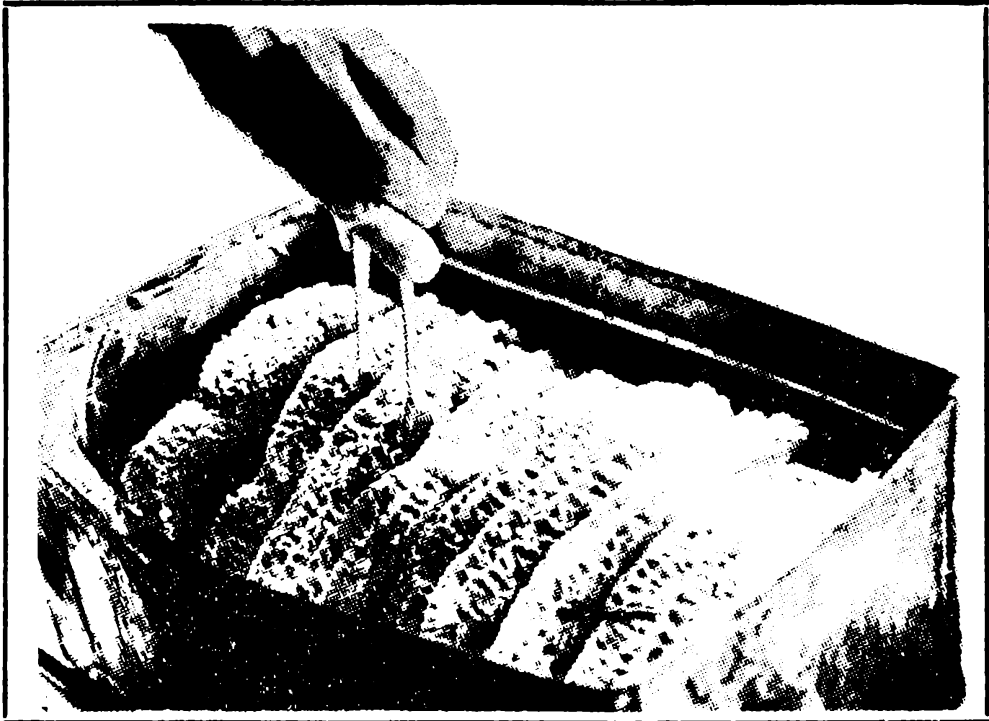
سخت وبا دوام است . اگر برگ مرا بدست بمالید ، بوی خوشی از آن استشمام می شود . میوه من قابض بوده و به هضم غذا کمک می کند . دماغ و کیسه صفرا و معده را بازمی نماید و برای سر درد مفید است . برای معالجه جنون، بواسیر و گرفتگی طحال و ورم رحم تجویز شده است . برای یائسگی پیشرس مرا تجویز کرده اند . برای پیچیدگی اعصاب و ترك تهیگاه (شقاق) و جلوگیری از تأثیر زهر مار و حشرات دیگر، بکار می روم و چنانچه برگ تازه مرا کوبیده، بدون آب مانند شامی در روغن سرخ کنند و بعد با عسل آنرا به زنی، که مبتلا به «پرسوت» است بخوراند، درمان خواهد شد. (پرسوت يك بیماری رحمی است که بعد از زایمان همراه با تب دیده می شود و علامت آن زردی و ضعف و کم اشتهایی است .) اگر با خوردن یکی دودانه از این شامی حال آنها رو به بهبودی رفت ، معالجه را ادامه دهید .

ضماد میوه و برگ من جهت درد سرو بواسیر نافع است . خوردن برگ من شیر را زیاد و شهوت را کم می کند . ادرار و خون عادت ماهانه را نیز کم مینماید . حمل و بخور برگ و میوه من ، همراه با مقدار مساوی پونه جهت باز شدن ادرار و قاعدگی و نشستن در آب جوشانده آنها، جهت ورم رحم و مقعد و مرهم آن با روغن و برگ موجهت ورم بیضه مفید است . ضماد گرم برگ من ، برای ورم بیضه و بیضه ی آب آورده مفید است .

میوه من لطیف تر از برگ من است و من برای کلیه ضرر دارم و بهتر است همیشه مرا همراه با صمغ عربی مصرف نمایند تا زیانم از بین برود و برای کبد مفید باشم .

مقدار خوراك میوه من تا يك مثقال است ، هفت عدد از برگ من مسهلی قوی است . من سابقاً جزو ترکیب یکی از آبهای ضد سوزاك بودم و مرا از آن جهت اضافه کرده بودند که جلوی تحریک را بگیرم تا زخم التیام پذیرد و چون اثر من بعد از بهبودی هم ادامه داشت ، آنرا حذف کردند و بجای آن انیسون اضافه نمودند .

راهبان و پارسایان در بهار مرا زیر خود فرش میکنند تا شهوت بر آنها غلبه نکند تکیه کردن بر چوب درخت من مانع آمیزش و شهوت است و گذاشتن من زیر فرش خواب مانع احتلام است .



اسم من «عسل» است!

هم دوا هستم، هم غذا
 اکسیر طول عمر را در من جستجو کنید
 هیچ نوع میکروبی در من اثر ندارد ... زیرا دشمن سرسخت آنها هستم.
 شفا بخش زخمهای دهان بوده سستی اندام و عضلات را از بین می برم.
 پادزهر خوبی برای سموم مختلف هستم .
 دوست کبدم و سنگهای کلیه و مثانه را خرد می کنم .
 و خلاصه هزاران خاصیت دیگر که کمتر کسی از آن مطلع است !

مرا به فارسی انگبین ، و برادر ارجمندم را که خوراك ملكه كندو بوده ، و دارای اکسیر جوانی و طول عمر است، شاه انگبین گویند - شهد - نوش - نوشابه - هم به من گفته اند .

من از زمانهای خیلی دور، یعنی قبل از پیدایش انسان در کندوهای طبیعی ، در لابلای صخره ها و شکاف درختان جنگلی وجود داشتم ، من از نیکنوش گلها و برگها و دمبرگها که بوسیله زنبور عسل کشیده می شود درست می شوم زنبور عسل تمدنی بسیار قدیمی دارد و قو این کندو از زمانی اجرا می شد که انسان آشنا به مقررات انتظامی و حقوقی نبود، مصریان و ایرانیان عهد باستان، تقریباً چهار هزار سال پیش به

اصول کندوداری و پرورش زنبور عسل همت گماردند، سقراط مرا اکسیر طول عمر می دانست . من تنها ماده قندی بودم که قبل از قند ، کام انسان را شیرین کرده و ارزش غذایی خود را در طول تاریخ حفظ نموده ام .

در مقابله با فراعنه مصر ، کوزه هایی پر از عسل سالیان دراز باقی مانده ، و هنوز با گذشت چهل قرن فاسد نشده ، و مقداری از منافع خود را حفظ کرده است و این خود از عجایب ذاتی من است که با وجود شیرینی ، ترش نمی شوم ، کپک نمی زنم و تغییر ماهیت نمی دهم . در قرآن مجید سوره ی مبارکه ی «نحل» در شأن من نازل شده و این افتخاری بس بزرگ برای من است .

عده ای مرا هم دوا وهم غذا دانسته اند . من ایسن تعریف را قبول ندارم ، زیرا دوا معمولاً به آن دسته از گیاهان اطلاق می شود که با بدن انسان بیگانه بوده و پس از تأثیر ، زیان فراوانی به دنبال می آورد و با توجه به اینکه در عصر حاضر ، بعضی از داروها بیفایده و خطرناک می باشند کمال بی انصافی است اگر کسی مرا دوا بخواند ، من با بدن انسان آشنا و یکی از غذا های اصلی شما هستم که بدون تشریفات و به آسانی هضم شده ، جذب یاخته های عضلات شما می گردم . بهترین تعریفی که تا کنون از من شده ، و سزاوار آن می باشم شفا است که بنا بر مندرجات قرآن مجید ، در من وجود شفا موهبتی است که ایزد توانا آنرا در نیکنوش گیاهان به ودیعت نهاده و برای آنکه اندیشمندان پی به عظمت دستگاه آفرینش برند ، به زنبور عسل دستور داده است که آن را از شیر گلها و برگها گرفته ، و مرا که حاوی نیکنوش های گوناگون به رنگهای مختلف هستم بسازد .

اسرار ساختمان من با وجود پیشرفت های علمی هنوز بر زیست شناسان و دانشمندان دیگر کشف نشده ، و فقط می دانند که زنبور عسل پس از مکیدن شیره گیاهان آنرا به کیسه ی عسل که در شکم است برده و پس از چند عمل شیمیایی ناشناخته و محرمانه ، آنرا به مایعی خوشبو و خوش طعم ، مقوی ، نشاط آور ، و نیکو خصال تبدیل کرده و در خانه های مومین که قبلاً ساخته شده است ، ذخیره می نماید . برای تهیه یک کیلو از این شهد گوارا زنبور ناگزیر است دو میلیون دفعه روی گلها بنشیند و برای شما انگبین تهیه نماید که هم غذا باشد وهم شفا ، حال اگر زنبور بجای مکیدن شیره گلها از قند سفید استفاده کند ، فر آورده او را نمی توان عسل نامید و به همین جهت است که در قوانین کشورهای مترقی ، عسل به شهدی اطلاق می شود که آنرا زنبور عسل پس از تغذیه از گیاهان مختلف ساخته باشد. هنر من تنها شفای بیماران نیست ، بلکه اکسیر طول عمر نیز در شاه انگبین قرار دارد ، و از این رو مشاهده می فرمایید که عمر ملکه زنبور عسل که تنها از شاه انگبین تغذیه می کند ، چهار تا پنج سال می باشد . در صورتی که عمر زنبورهای کارگر تا بستانی شش تا هشت

هفته و عمر کارگرمستانی که از اضافات شاه انگبین بهره‌مند می‌شوند ، شش تا هشت ماه است . حال ببینید دو زنبور که یکی از انگبین و دیگری با شاه انگبین تغذیه می‌کند ، چقدر تفاوت طول عمر دارند .

این که گفته شد خدا شفا را در نیکنوش ما قرار داده است ، تنها يك ادعا نیست ، بلکه متکی به دلایل علمی و تجربی زیرمی‌باشد . نخستین تجربه‌ای که آزمایش آن با وسایل علمی امروزی بسیار آسان است، این است که شما می‌توانید مقداری میکرب خطرناک را با من مخلوط کنید و ببینید با این که من يك ماده‌ی غذایی کامل هستم و بایستی محیط خوبی برای پرورش میکربها و قارچها باشم ، نه تنها این موجودات در روی من رشد نمی‌نمایند ، بلکه به زودی از بین رفته و اجساد آنها نیز به تدریج محو و نابود خواهد شد. این تجربه کوچک و بسیار آسان از آن جهت شایان توجه است که من فاقد مواد سمی هستم و با این حال، خاصیت میکرب کشی و ضد عفونی کننده‌ی من از قوی‌ترین زهرها زیاد تر و از همه آنتی بیوتیک‌ها وسیع تر است . ممکن است بعضی پرسند که من با کدام اسلحه به جنگ این موجودات خطرناک می‌روم، و چگونه این جانوران موذی را از بین می‌برم. سؤالی است بسیار بجا و منطقی. من دارای چندین نوع آنتی بیوتیک خوراکی و بی‌ضرر با طیفی وسیع که انسان نسبت به آنها حساسیت ندارد بوده و نیز دارای تشعشعات رادیو آکتیو، و از همه مهمتر دارای مقداری دیاستاز و عوامل زنده هستم که می‌توانند این میکربها را خورده و از بین ببرند و حتی قادرند هر ماده‌ی خارجی را که با عسل مخلوط شود از خود برانند و روی همین اصل است که عسل مخلوط و تقلبی به آسانی شناخته شده و حتی اگر قند هم به آنها بزنند ، به صورت شکرک درآمده و متقلبین را رسوا می‌نماید . این عوامل زنده که در عسل هر چه تازه تر باشد بیشتر است هنرهای بسیار دارند که دانستن بعضی از آنها خالی از لطف نیست . اولین کار این دسته تجزیه‌ی قند چغندر به قندهای انگور و توت است و با این که ابتدا من دارای مقداری از نوع قند چغندر هستم معذک پس از چندی فاقد آن شده ، و تمام قندهای من ، تجزیه شد به قند توت تبدیل میشود عوامل زنده می‌توانند مواد نشاسته‌ای و چربی را نیز تجزیه و تبدیل نمایند و روی همین اصل است که قوی‌ترین میکربها و قارچها در برابر آنها یارای مقاومت ندارند . اگر شما عسل تازه را روی پینه‌های دست و پا و زبری‌های روی زانو و آرنج بمالید ، آنها را از بین خواهد برد و با همین حربه است که من می‌توانم سنگرهای میکرب‌های کهنه و مزمن را خراب کرده و به داخل آنها نفوذ نمایم .

یکی دیگر از خواص شفا بخشی من آن است که هر دارویی با من مخلوط شود و یا همراه من مصرف گردد خاصیت بهی بخشی آنرا چند برابر می‌نمایم ، و روی

همین اصل مسلم بود که پزشکان و داروسازان قدیم بیشتر داروها را همراه من تجویز و تهیه می کردند .

من با داشتن قند فراوان سر که نمی شوم و قندهای من با شیرینی فراوانی که دارند ، به دندانهای شما صدمه نمی زنند ، بلکه می توانند آنها را سفید و لثه ها را محکم سازند .

خاصیت ضد عفونی کننده من ، اگر تا کنون بر شما ثابت نشده است می توانید یک کاسه عسل و یک کاسه شربت قند را کنار هم بگذارید . پس از چندی خواهید دید که پشه و مگس در روی کاسه شربت جمع شده ، ولی جرأت نزدیکی به عسل را ندارند . شما می توانید از خاصیت ضد عفونی کننده من برای کلیه امراض جلدی به صورت خالص و یا مخلوط با مواد گیاهی دیگر استفاده کنید - مضمضه با شربت من برای زخم های دهان و غرغره با آن جهت اورام گلو بسیار سودمند است . بهترین خمیر دندان را می توانید از ترکیب من با مواد دیگر درست نمایید و مالیدن خالص من به لثه و دندان نیز نافع است و سبب رویدن گوشت نمی شود . من معده و عروق را بازمی کنم لیز بهای بلغمی را جذب و از عمق بدن بیرون می آورم . برای سستی اندام و عضلات و استسقاء و یرقان و ورم طحال مفید می باشم .

باد شکن بوده برای معالجه قولنج روده تجویز شده ام ، پادزهر سموم ، مخصوصاً مسمومیت غذایی هستم . دوست کبد و شکننده سنگهای کلیه و مثانه می باشم . من به علت طعم شیرین ، خاطر خواه زیاد دارم و ناسازگاری غذا را از بین برده ، غذاهای ناگوار را گوارا می سازم . چون زود جذب یاخته ها می شوم ، هردارویی که همراه من خورده شود به سرعت اثر نیکنوش را خواهد بخشید . من حاوی تمام ویتامین ها و تمام عناصر معدنی مورد نیاز بدن انسان هستم و کمبودهای غذایی را جبران می نمایم ، با داشتن قند زیاد ، آن گونه که سایر قندها برای مبتلایان به مرض قند ضرر دارند زیان بخش نیستم . ترشحات غدد داخلی و بزاق را تعدیل می کنم و برای معالجه سختی عمل بلع و خشکی گلو و درمان سرفه زیاد توصیه و تجویز شده ام . مبتلایان به مرض کم خوابی و بی خوابی می توانند از من استفاده کنند . قبل از خواب چند قاشق مربا خوری از شهد گوارای من میل نمایند . برای رفع دل درد و یبوست و کم اشتهایی می توانید از من استفاده کنید . خوردن من جریان خون را آسان می کند و کندی آنرا از بین می برد و گرفتگی مویرگها را بازمی نماید و از سکت قلبی جلوگیری می نماید . برای زخم معده و امعاء مفید است و ترشی معدی را از بین می برد و اشتها به غذا را زیاد می کند .

دردوران پیری برای حفظ سلامتی انسان ، غذایی مناسبتر از من نیست . به اشخاص سالخورده بگویید که تا می توانند از خوردن قند سفید که بی جان و مرده است خود داری کرده و از شهد من که زنده و فعال است تناول نمایند .

درصنعت داروسازی از وجود من برای شیرین کردن داروها بجای قند استفاده می کنند تا بیماران شما شفای عاجل پیدا نمایند . مرا همراه خمیر دندان کنید تا کرم خوردگی را از بین ببرم . درحبها - درشیافها و پمادها از من داخل کنید تا اثر معجزه آسای آنها ببینید . در شهرهای جنوبی فرانسه ، شربت مرا با مخمر آبجو مخلوط کرده و می نوشند . عمل آنها چندان خوب نیست . زیرا مخمر آبجو قادر نیست با من رشد نماید .

خوردن من همراه با کندر جهت پاک کردن سینه و قصبه‌الریه و استسقا و بند آمدن ادرار و شکستن بادهای سرفه و دفع سموم و مخلوط با آب مقطر یا باران جهت زیاد شدن ادرار و خوردن سنگهای کلیه و مثانه و رفع تشنگی بسیار نافع است . سرمه من به تنهایی یا مخلوط با آب پیاز جهت شفاف شدن چشم و رفع خارش پلك و جلوگیری از آبریزش چشم مفید است : این خواص و هزاران منافع دیگر موقعی در من جمع است که قلبی و ساختگی نبوده ، بوسیله زنبور عسل از نیکنوش گلها تهیه شده باشم .

سکنجبینی که با من تهیه شود ، بهترین مشروبات بوده ، و صفرا بری اعلا می باشد .

شربت‌ها و مرباها و مارمالادها و شیرینی‌ها را با من درست کنید تا از زندگانی لذت ببرید .

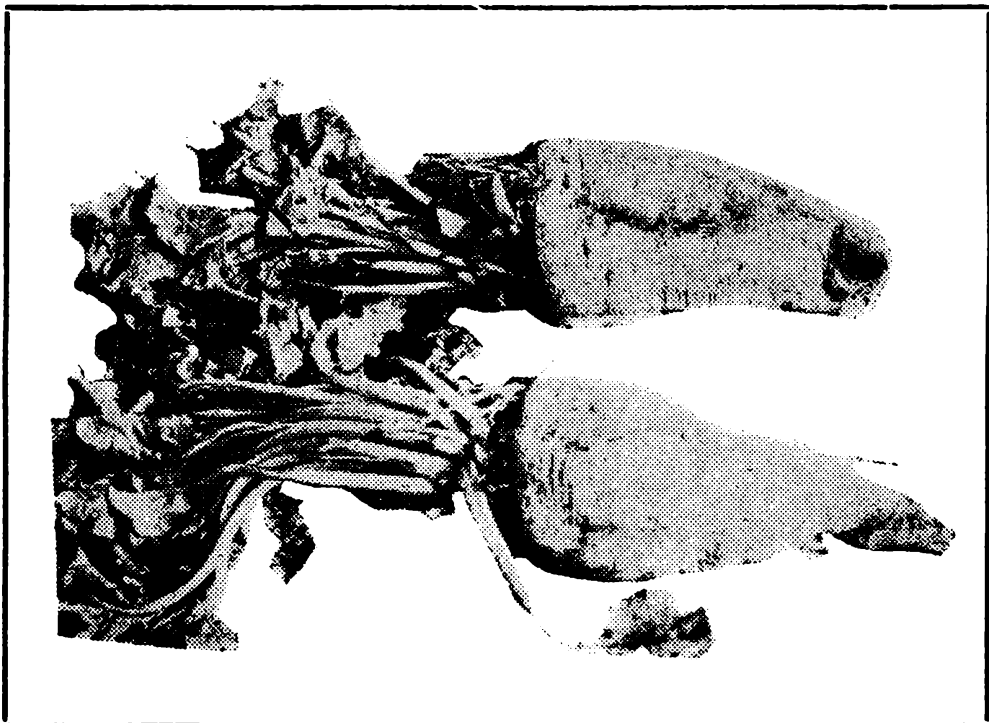
از نوع وحشی من هنوز در بعضی از کوههای ایران خصوصاً بلوچستان و کردستان پیدا می شود و بسیار لذت بخش می باشد . بهترین نوع محصول من ، محصول بهاره است که از گل‌های معطر بهاری بهره مند گردیده است .

پرده ای از موم که زنبور عسل روی من می کشد ، بهترین نشانه‌ی اصلیت من است . اگر این پرده را به عنوان ماسک زیبایی به روی صورت خود بکشید و پس از چندی آنرا با آب پاک کنید ، و با آب نیم گرم بشوید ، چین و چروک و گوشت‌های اضافی و پست و بلندیهای کوچک را از بین می برد و به لطافت پوست شما کمک می کند .

به مبتلایان به جوش غرور توصیه کنید که همه روزه کمی عسل به صورت خود بمالند و آنقدر با دست مالش دهند تا از بین برود و بدون شستن آثار آن دیده نشود . اگر چند روز مرتباً به این کار ادامه دهند ، جوش از بین رفته و آثار آن نیز محو می گردد .

ممکن است بعضی از زنبورها به گل خرزهره و چند گل سمی دیگر عادت کنند ، و محصولی سمی تهیه نمایند . این کار به ندرت اتفاق افتاده و قابل جلوگیری است .

نیکنوش يك کلمه فارسی است و فرنگی‌ها به آن نکتار گویند .



اسم من «چغندر» است!

خام من به اندازهٔ عسل خاصیت دارد .
 درمان بی‌دریغ رعشه هستم .
 دردمفاصل و نقرس را درمان می‌کنم خوردن آب برگ من، مسکن
 سردرد و دندان درد است .
 و آنها که از شوره مو رنج می‌برند ، علاج ناراحتی خود را در من
 خواهند یافت ...

من چغندر هستم . به من چگندرو چندر هم می‌گویند . اعراب مرا «سلق» صدا
 می‌کنند . در گذشته به پخته‌بیخ من لبلبو و اکنون لبومی گویند .

گیاه شناسان قدیم ایران بیخ مرا از دسته میوه‌ها و سبزیها جدا کرده و جزو
 هویجها شمرده‌اند ولی برگ من در دسته سبزیهاست . برگ من سحرگاه بی‌مزه
 و شامگاه شیرین است . زیرا در روز با کمک نور آفتاب ، قند می‌سازم و شب بتدریج
 آنرا جهت ذخیره به بیخ خود که انبار من است می‌فرستم و به همین جهت است که
 اگر برگ مرا صبح بچینند و میل نمایند ، جزء سبزیهای خنک بوده ، و عصر خنکی
 کمتری دارم ، و خیلی متأسفم که شما نمی‌توانید برگ و بیخ مرا خام خام میل
 نمایید والا می‌توانستم ادعا کنم که خداوند بعد از عسل ، شفا را در من قرار داده

است . بیخ من اگر خام خورده می‌شد ، بدون شك شما می‌توانستید آنرا غسل گیاهی بدانید . من با این که خاصیت مسهلی ندارم معذلك پاك كننده شكم هستم . به هضم غذا كمك می‌كنم و التهاب معده را فرومی‌نشانم . مفیدترین و بهترین اعضای من ، برگ من است و بعد ساقه های آن و سپس بیخ من که پخته آن « لبو » نام دارد .

قند من برای مبتلایان به مرض دیابت خوب نیست ، ولی درعوض خداوند مصلح آن ، یعنی دوی مرض قند را در ساقه و برگ من قرار داده است . مشروط بر این که صبح زود آنرا بچینید و در سایه حفظ نمایید .

برگهای کلفت من سنگین و دیر هضم است ، ولی در اثر پختن سختی و نفخ آن از بین می‌رود ، خنکی برگهای نازک من زیاد است ، وقوت غذایی کمتری دارد ، ولی درعوض دوی بسیار خوبی است . خوردن پخته من رعش را معالجه می‌کند ، مخصوصاً برگ سرخ رنگ آن اگر آنرا خام با سرکه و خردل بخورید ، طحال را بازمی‌کند و ورم آن را فرومی‌نشانند ، جهت درد پشت و مثانه و امراض مقعد مفید است . آب برگ من با داروهای مسهل ، به اخراج بلغم كمك می‌کند . جهت درد مفاصل و نفرس سودمند است . اگر بیخ مرا با غسل ممزوج کرده در بینی بکشید فضولات را پاك می‌کند . خوردن آب برگ من جهت سردرد و دندان درد مفید است . کمپرس با آب برگ من قرمزی چشم را از بین می‌برد . مخصوصاً اگر آن را گرم کنید و با پنبه یا باند روی پلك چشم کمپرس کنید . اگر چند قطره آب نیم گرم برگ مرا در گوش بچکانید ، درد آن را ساکت می‌کند . مخصوصاً اگر با روغن بادام یا غسل مخلوط کرده باشید . شستشو با جوشانده برگ من ، شوره و چربی سر را از بین می‌برد و شپش را نابود می‌کند . ضماد برگ من با بوره (اسید بوریک) جهت كك مك و طاسی به کار می‌رود ، و همچنین برای ورم پشت پا و استسقاء و سایر اورام مفید است ، تنقیه با آب نیم گرم من جهت ورم روده و گرفتگی آن نافع است . اگر دست و پای شما و کودکان شما در اثر سرما زدگی ترکی پیدا کرده است ، نگران نباشید آن را مدتی در آب گرم من بگذارید بر طرف خواهد شد . مالیدن برگ پخته من پس از سرد شدن ، درمان سوختگی آتش و آب جوش است و آفتاب زدگی را معالجه می‌کند . ضماد برگ کوبیده من جهت تسکین درد و پاك کردن كك مك و معالجه طاسی و با غسل جهت دمل و جوشهای جلدی و با حنا جهت رویاندن مو و رشد آن و با روغن بادام جهت فروکش کردن اورام و خوردن آن با خردل مسکن شکم درد بوده ، و باد شکن می‌باشد .

من به علت داشتن ارسنیک و گوهر شب چراغ و رویدیم از بیماری جذام جلوگیری می‌کنم و به علت داشتن فسفر غذای مغز بوده ، و نیروی حافظه را زیاد

می‌کنم . اعصاب را محکم می‌نمایم و حرارت خون را فرومی‌نشانم و استخوان-بندی را تقویت می‌کنم . من برای درد کلیه مفید می‌باشم ، من دارای مواد ازته، مواد قندی، املاح معدنی مثل کلسیم و آهن نیز می‌باشم. من چه پخته و چه خام مقوی هستم ، و با این که هفده درصد قند دارم ، خنک می‌باشم و این خاصیت در برگ من زیادتر است . آب لبو برای بهبود التهاب مثانه ، رفع یبوست و بیماریهای پوست مصرف می‌شود . بو داده پوست بیخ مرا می‌توان مانند قهوه دم کرده و نوشید . من دارای ویتامین «آ» به صورت جوهر زردك ، و انواع ویتامین‌های «ب» و «ث» بوده اشتها آور هستم . برگ قرمز من به علت داشتن ویتامین‌های زیاد و کمی ارسنیک و روییدیم تا بخواهید مفید است .

حال که خواص لبو را دانستید و توجه فرمودید که بیخ من تمام مواد لازم را از نظر ویتامین و آنزیم جهت هضم و جذب قند دارد ، بد نیست بدانید که قندی که با کمك داروهای شیمیایی از بیخ من گرفته می‌شود، فاقد این عوامل مفید بوده و برای اینکه در بدن شما سوخته و نیروی لازم را تحویل دهد ، ناچار است که این عوامل را از غذاهای دیگر و ذخایر بدن گرفته ، انسان را دچار کمبود آنها ساخته و موجب گرسنگی نامرئی گردد و سرانجام صدها مرض ایجاد نماید ، قند سفیدك غذای محرك و بیماری‌زاست و در زندگی نیم مصنوعی شما از غذاهای کشنده محسوب می‌شود . مرگ تدریجی که از خوردن قند سفید به انسان دست می‌دهد ، عامل بسیاری از ناخوشی‌ها و ناراحتی‌های جسمی و روحی است. دندان را خراب می‌کند خون را کثیف می‌نماید . کبد را که سکان کشتی بدن است خراب می‌نماید و سلسله اعصاب را ضعیف می‌سازد. به این جهت من به شما توصیه می‌کنم که برای شیرین کردن کام خود ، حتی المقدور از شیرینی‌های طبیعی مثل عسل ، مویز ، شیره خرما و از بیخ پخته من (لبو) استفاده نمایید و اگر خواستید قند سفید بخورید از قند نیشکر بهره‌مند شوید .

من « شاهتره » هستم !

زادگاه من ایران است و يك نوع دیگر در اروپا می‌روید و کم و بیش به من شباهت دارد و به زبان فرنگی به آن « فومتر » می‌گویند و در ایران دیده نشده است ، جوهر آن با جوهر گوگرد تولید رنگ بنفش می‌کند بنا بر این آنچه را در اینجا می‌گویم مربوط به خودم بوده ، و ممکن است در نوع خارجی من نباشد.

اعراب نام مرا معرب کرده « شاهترج » گویند و القایی نظیر بقلة الملك و سلطان البقول و شجره الدم به من داده‌اند . و این لقب با اینکه درخت نیستم ، به علت آن است که خون را تصفیه و پاک می‌نمایم . من سبزه‌ای به غایت سبز و خرم بوده ، کمی تلخ می‌باشم ، بازکننده گرفتگی کبد و اسپرزه‌ستم ، مقوی معده و کبد بوده ، آنها را دباغی می‌کنم . سودا را از بین می‌برم . صفرا کم می‌کنم . پیشاب

آورہستم . خشك من در تقویت معده بهتر از تازہ من است . درمان تب‌های سودایی و بلغم می‌باشم . به علت داشتن ویتامین «ث» مقوی لثه بوده ، از خونریزی آن جلوگیری می‌کنم . با سرکه جلوگیر از قی صفراوی و قی بلغمی و پاک‌کننده روده‌ها از فضولات آنها هستم ، آب برگ من با عسل و تمر هندی جهت پاک کردن معده و روده‌ها و گرفتگی کبد و طحال و رفع یرقان و درمان جرب و خارش تجویز شده است .

آب مقطر من ضد عفونی‌کننده بوده ، و مانع اسهال است . سرمه عصاره برگ من به چشم جهت تقویت قوه بینایی توصیه شده است ، و آب ریزش چشم را کم می‌کنند . عصاره برگ من مخلوط با عسل جهت منع رویدن مژه‌های برگشته که کنده باشند ، به کار می‌رود . مضمضه جوشانده من بهترین وسیله برای برطرف کردن جوشهای دهان و زخم‌های آن است ، ضماد خشك من مخلوط با حنا که در حمام استعمال شود ، جهت امراض جلدی و خارش پوست و ضد عفونی آن مفید است . یکی از پزشکان قدیم ایران ، به نام «ابن ماسویه» مرا جهت معالجه گزیدن زنبور نافع دانسته است و صاحب کتاب شفاء الامقام نوشته است ، برای گزش زنبور برگ تازہ من بهتر از خشك است . بذرم در تمام احوال قوی‌تر از سایر اعضای من می‌باشد . ریشه نوع اروپایی مرا امریکایی‌ها برای درمان سیفلیس و امراض پوستی بکار می‌برند .

وجه مشترك من و نوع فرنگی در تقویت معده - تحريك اشتها و درمان امراض جلدی است . برای تصفیه خون نیز هر دو نوع ما به کار می‌رود و معمولاً از دم کرده شاخه‌های گلدار ما که ۲۵ در هزار تهیه شود ، استفاده می‌کنند .



اسم من «انگور» است!

من مجموعه‌ای از عناصر مفید و سودمندم ضد سرطانم و ترشی خون را کم می‌کنم تنها میوه‌ای هستم که وقتی خشک شوم ، ارزش غذاییم بالا می‌رود .
 از نظر ترکیبات غذایی ، شباهت زیادی به شیرمادر دارم .
 با سوء هاضمه مبارزه می‌کنم ، رماتیسم را از بین می‌برم و خلاصه خواصی دارم که کمتر کسی از آنها با خبر است...

اسم من انگور است ، و اعراب مرا «عنب» می‌نامند - خشک کرده من مویز و کشمش خوانده می‌شود . به درخت من ، مو- تاك - رز - رزان - رزگون- رزجون - تنگ و کرمة البیضا می‌گویند - زادگاه اولیه من ایران است ، ولی امروز در اکثر نقاط دنیا کاشته شده و به انواع و اقسام گوناگون در آمده‌ام - نوع پیش‌رس من ، یا قوتی است که در دنیا کمتر نظیر دارد و برای خوردن آن بایستی قبلاً آنرا دانه دانه کنید و پس از شستن میل نمایید - قسمت مورد استفاده من میوه - برگ و شیر گیاهی من است - پروردگارتوانا در قرآن مجید و سایر کتب آسمانی از من تعریف کرده است و آرامنه ایران جشنی بنام من برپا می‌نمایند . سابقه‌ی این جشن در ایران هفتصد سال قبل از ظهور حضرت مسیح است . من بقدری انواع و

اقسام دارم که تاکنون هیچ آمارگیری نتوانسته است رقم قطعی آنرا پیدا کند - من به رنگهای سفید - سبز - صورتی - سیاه و بنفش ظاهر می‌شوم ، ودانه‌های من ریز - درشت - متوسط - گرد - بیضی - دراز با هسته و بی هسته می‌باشد - يك نوع من معطر بوده ، انگور گلاب خوانده می‌شود ، و درالجزایر زیاد است ، و در بازار اروپا به قیمت گزاف خریدار دارد. در ایران يك نوع مرا شکر شیراز نامیده‌اند، و با این که در اطراف تهران ، خصوصاً شهریار زیاد کاشته شده است ، معذک هنوز پای آن به میدان های تهران نرسیده است .

من دارای مقدار زیادی پتاس و فلزات دیگری مثل آهک - منیزی - آهن - منگنز - کلر - ید - ارسنیک - فسفر - سیلیس می‌باشم . دارای مقدار زیادی قند تانن - اسید تارتاریک و عوامل زنده‌ای ، مانند دیاستازها و فرماتها هستم . اگر به این ترکیبات مفید ویتامین‌های آ - وانواع «ب» و «ث» و «د» و مواد رادیو آکتیو را اضافه کنید ، و عوامل مؤثر و مفیدی که در برگ و دانه و ساقه‌های من است در نظر بگیرید ، تصدیق خواهید فرمود که من تنها يك میوه مقوی و مفید نیستم بلکه مجموعه‌ای از عناصر و عوامل سودمند و ترکیبات بهی بخش می‌باشم .

بیش از سایر میوه‌ها ویتامین دارم و بیش از همه‌ی ، خوراکیها دارای ارزش غذایی هستم . قند من بطور مستقیم و آسان وارد خون شده، و در عضلات و کبد ذخیره می‌گردد. در حالی که سایر قندها اول باید به قند من تبدیل شوند و بعد وارد خون گردند ، به این ترتیب اجازه ورود به یاخته‌های بدن به آنها داده می‌شود . من ترشی خون و مایعات بدن را کم می‌کنم و از ابتلاء به امراض گوناگون ، حتی وحشتناک‌ترین آنها که سرطان می‌باشد جلوگیری می‌نمایم ، میوه من هنگامی که خشک می‌شود هیچ یک از خواص خود را ازدست نمی‌دهد ، بلکه ارزش غذایی آن بالا می‌رود ، بطوریکه يك دانه کشمش خیلی بیشتر از يك حبه انگور قوت دارد و این به علت آنست که دیاستازهای موجود در روی پوست من ، به تدریج سلولز پوست را تبدیل به قند می‌نمایند و نیز به همین علت است که هیچ معده‌ای از خوردن مویز ناراحت نمی‌گردد . آب میوه تازه من ، چنانکه از دانه‌های سالم و تخمیر نشده گرفته شود ، از نظر ترکیبات غذایی شباهت زیادی به شیر مادر دارد و می‌توان آنرا غذای کودکان شیرخوار نمود و اشخاص بزرگ هم می‌توانند آنرا به جای شیر ، بدون احساس ناراحتی نوش جان نمایند و به کمک آن سموم بدن را خارج کنند این آب دارای مقداری قند - تانن - تارتارات دوپتاس - فسفات دوپتاس - مالات دوپتاس - مواد صمغی - مواد سفیده‌ای - کلسیم - منیزیم و عناصر و عوامل دیگر دارد . برای کم خونی - زیادی اوره - زیادی چربی خون -

امراض قلبی سودمند است و بادشکن نیز می باشد - به بیمارانی که قادر به خوردن غذا نیستند ، معمولاً سرمی تزریق می کنند که مقداری از قند من در آن محلول شده است . در اثر خوردن من معده کاملاً تخلیه می شود . ادرار زیاد می گردد و ترشحات صفرا به حالت اعتدال درمی آید . در اثر سوزوسازی که از مشخصات من است ، فضولات معده از بین می رود. من از امراض زیر جلو گیری می نمایم : ترش کردن و تخامه نمودن غذا - سوء هاضمه - خونریزی معدی - پیدا شدن سنگ در کلیه و مثانه - مسمومیت جیوه و سرب - بعضی از امراض جلدی - بعضی درجات سل باد مفاصل . من بیماری های زیر را معالجه می کنم . رماتیسم - امراض شریانی و وریدی - نقرس - فشارخون - زیاد شدن اوره در خون . من محرك اعمال کبدی هستم و چنانچه آب مرا همراه با شیر خشک به اطفال شیرخوار بدهید، از عوارض شیر خشک روی کبد آنها جلوگیری می نمایم . من هم چاق می کنم و هم لاغر اشخاصی که احتیاج به لاغر شدن دارند باید صبحانه خود را به من اختصاص دهند و تا ظهر جز من غذای دیگری نخورند و برای چاق شدن ، اشخاص ضعیف البته بایستی میوهی مرا همراه با نان و غذاهای دیگر میل نمایند. به زنان آبستن بگویند برای سلامتی فرزند آیندهی خود ، تا می توانند از میوه من بهره مند شوند. مالیدن من به صورت و پوست ، رنگ آن را روشن می کند و به لطافت و نرمی آن می افزاید . مالیدن تفالهی من در حمام به بدن ، فواید زیاد دارد و باعث تسکین درد رماتیسم و سیاتیک و نقرس می شود . گرمی که با آب من درست شود ، بیش از گرم های دیگر پوست صورت را نرم و لطیف می سازد . برگ درخت من دارای تانن - بی تارتارات دوپتاس - نشاسته - اسید مالیک - یک نوع صمغ - قند - اکرات دوپتاس - گچ و چند ترکیب شیمیایی مخصوص به خود دارد. این ترکیبات اختصاصی ، در برگهایی که پاییز چیده شوند ، زیادتر است . با برگ من دلمه و خیار شور درست می کنند . طعم برگ من کمی گس و ترش است . در طب به عنوان مقوی معده - درمان اسهال مزمن و خون دماغ مصرف می شود . دم کرده بیست و پنج گرم برگ من در یک لیتر آب ، در امراض اسهال - حبس البول و یرقان توصیه شده است و چنانچه با آب دم کرده برگ من چشم را به شوید، آن را ضد عفونی کرده و ورم پلک را فرومی نشاند . در موقعی که درخت مرا هرس می کنند ، آبی از سرشاخه های آن بیرون می آید که به اشک موم معروف است. مایعی است بی رنگ و وزلال . این اشک سابقاً در امراض جلدی زیاد مصرف داشت ، ولی در طب امروز فقط برای معالجه چشم درد و به صورت کمپرس برای التیام تمام زخمها به - کار می رود .

اگر مبتلا به سنگ کلیه و مثانه هستید ، هر روز صبح ناشتا یک قاشق از این

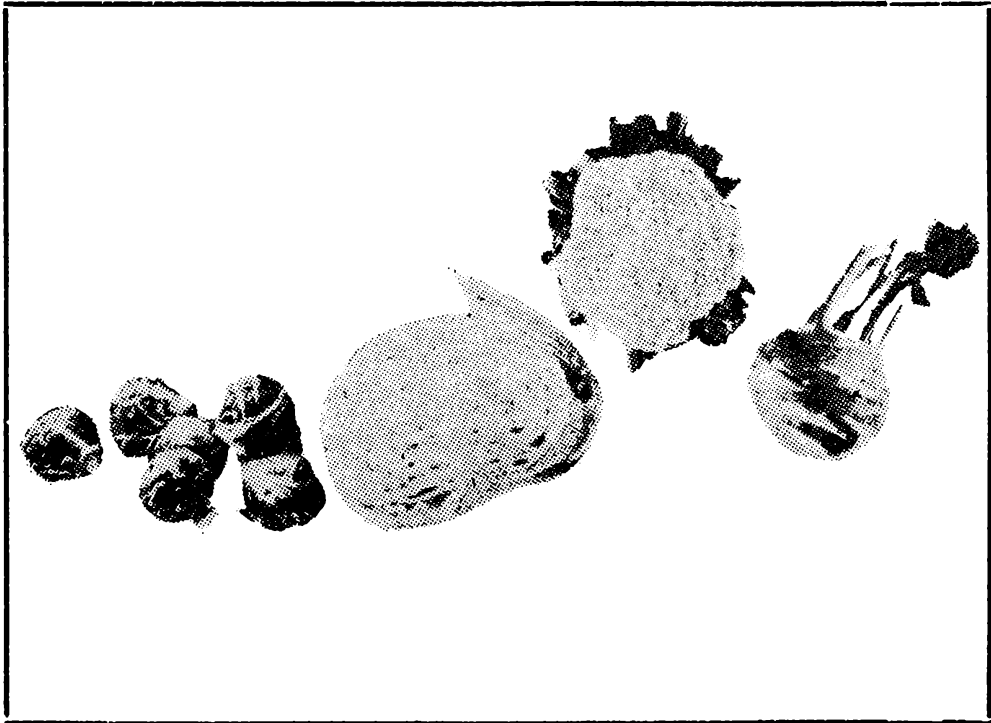
اشک را بنوشید. شیره‌ی جوانه‌های نازه درخت مزا ، با کمک الکلی گرفته ، به صورت عصاره در آورید و مجدداً تقطیر کنید تا سفت شود. این ماده مدرو ضد تشنج است. هسته‌ی دانه‌های من دارای تانن بوده ، و قابض است. تولید بادمی کند و ادرار را کم می نماید. مخصوصاً دانه‌هایی که از تفاله‌ی سرکه بدست آید و چنانچه آن را بو دهند ، خاصیت قبض کردن آن زیادتر می شود. پوست میوه‌ی من کمی دیر هضم و مولد باد است. مالیدن سوزانده‌ی آن جهت نرمی پوست و کم کردن رطوبت چشم و بیشتر زخم‌ها مفید است. روغن دانه‌های من که بوسیله یک حلال گرفته می شود ، بهترین روغن جلا بوده ، زود خشک می شود و در نقاشی مصرف دارد. سرشاخه‌های من و تفاله‌های سرکه را اگر بسوزانید ، زغالی بدست می آید که فوق العاده سیاه بوده و برای نقاشی و آبرنگ کاری بسیار عالی است.

میوه نارس من که غوره نامیده می شود ، و شعرا به آن حصرم می گویند دارای طعمی ترش بوده ، و قابض است و آب آن که آب غوره نام دارد ، یکی از چاشنی‌های مفیدی است که در رژیم لاغری مؤثر می باشد - خاکستر شاخه‌های من اگر به صورت پماد مالیده شود ورم بیضه را فرومی برد، و بواسیر را درمان می کند و اگر خورده شود ، سنگ‌ها را می ریزاند اگر خاکستر چوب درخت مرا حل کرده و پس از صاف کردن غلیظ نمایید ، و آن را گرم گرم کمپرس کنید ، انواع دمل و کورک را باز کرده ، و معالجه می کند. اگر می خواهید پوست بدن تنان نرم و شاداب شود ، انگور را له کرده به آن بمالید و پس از خشک شدن ، با آب نیم گرم بشوید .

حال که به فواید من پی بردید ، و دانستید که من یک غذای کامل همراه با یک انبار دارو بوده ، و آنچه بدن شما لازم دارد در وجود من جمع است ، از شما یک سؤال دارم : آیا انصاف است که میوه‌ی مرا گندانده و به صورت دشمن سلامتی انسان در آورده و یاخته‌های بدن خود را با آن مسموم و کبد خود را خراب نماید؟! من خلاصه‌ای از تشعشعات خورشیدم . ارزش مرا بدانید و مرا به صورت زهر در نیاورید . من دو برابر گوشت به بدن شما حرارت می دهم . من یکی از بهترین غذاهای مقوی بوده ، مزاج را معتدل می نمایم . خون را صاف می کنم و خون صالح می سازم . جهت تقویت کلیه و از بین بردن سوخته‌ی اخلاط مفید می باشم سینه و ریه را اصلاح می کنم ، برای معده‌های مرطوب و خونی ضرر دارم ، مگر آن که مرا با زیره میل نماید . خوردن آب سرد بعد از من ، خیلی مضر است . بهتر است مرا بین دو غذا میل نماید سوخته‌ی دانه‌های من برای جراحات و جلای بینایی و آبریزش چشم مفید است. پوست میوه من در معده‌های ضعیف دیر هضم

است . اگر معده‌ای ضعیف دارید ، از آب من یا کشمش استفاده کنید - اگر مقداری از میوه‌ی مرا در روغن زیتون جوشانده، و صاف کنید و بر روی پوست صورت و بدن بمالید ، معنی نرمی و لطافت را خواهید دانست . به کسانی که با خوردن آب گندیده من خود را از نعمت سلامتی محروم کرده‌اند ، به بانوانی که با خوردن قرص‌های ضد بارداری کلیه و کبد خود را تباه ساخته‌اند ، بگویید انگور بهترین دوست شماست. تامی توانید از این میوه بهشتی تناول کنید و با این اکسیر بهی بخش پلیدی‌ها را از خود دور نمایید - خوشبختانه زبان خوراکی‌ها مخالف تنظیم خانواده نیست و چنانچه دیدید ، کوشیده است در چهار چوب سلامت ، شما را با خوراکی‌های مفیدی که دارای هورمون‌های گیاهی و بی ضرر هستند آشنا ساخته و خواهد ساخت به کسانی که منکر تأثیر خوراکی‌ها در جنسیت نطفه هستند و نمی‌دانند ساختمان هر شیئی و موجودی با مصالح اولیه آن مربوط است بگویید که خوردن من خون و ترشحات رحم را قلبایی کرده و کروموزومهای ماده را از بین می‌برد . شرح مفصل این موضوع را جای دیگر از زبان خوراکی‌ها خواهید شنید و بر شما ثابت خواهد شد که زبان خوراکی‌ها چشمه‌ی بی زوالی است که با اقیانوسی از تجربیات هزاران ساله‌ی دانشمندان ایرانی مربوط بوده، و با استفاده از کشفیات و تحقیقات جدید علمی به شما عرضه می‌شود .

آب غوره ضد نقرس - ضد رماتیسم و قاعدگی آواراست.



اسم من «کلم» است!

ضد رعشه هستیم وقوه بینایی را تقویت می کنیم.
 خواب آورم و برادرم « کلم سنگ » علاج ورم روده است .
 شربت کلم قرمزدرمان نقرس و رماتیسم است .
 مخصوصاً برای پیران وسالخوردگان که طبعی سرد دارند،سودمندم!

اسم من کلم است . ایرانیان قدیم به ما «کرم» می گفتند و اعراب آن را معرب کرده ، ما را کربن صدا کردند،وبالاخره به نام کلم معروف شدیم . ما بیش از سی نوع هستیم . در بعضی از انواع ما گل، بعضی برگ و در برخی ساقه زیرزمینی قابل استفاده و خوراکی است وهمه اینها موقعی قابل مصرف است که از تابش آفتاب و شبنم محفوظ مانده باشد ، به انواع و اقسام ما کلم قمری - قنبیط - کلم پیچ - کلم سنگ - کلم برگ - کلم غنچه ای - کلم بروکسل - کلم شلغمی - کلم گل سرخی - کلم فندقی - کلم قرمز - شلغم بیابان - قمریت - لهنه - قرنیا - قرنیو - کرانی - کرانیا - لخته - لاخته - اعاریسا - لهینه - لهانه - و اسامی دیگر هم به ما داده اند .

برگ و گل ما موقعی نرم ولطیف بوده ، و برای خوراک انسان مناسب

است که با وسایل گوناگون از نور و حرارت آفتاب محفوظ مانده ، رنگ آنها سفید باشد ، و چنانچه سزوسفت شود ، برای تهیه علوفه مناسب تر خواهد بود . برگهای بعضی از انواع ما به رنگهای قرمز و بنفش هم درمی آیند و این برگها ، علاوه بر مصرف خوراکی در صنعت داروسازی و شیمیایی بکار می روند .

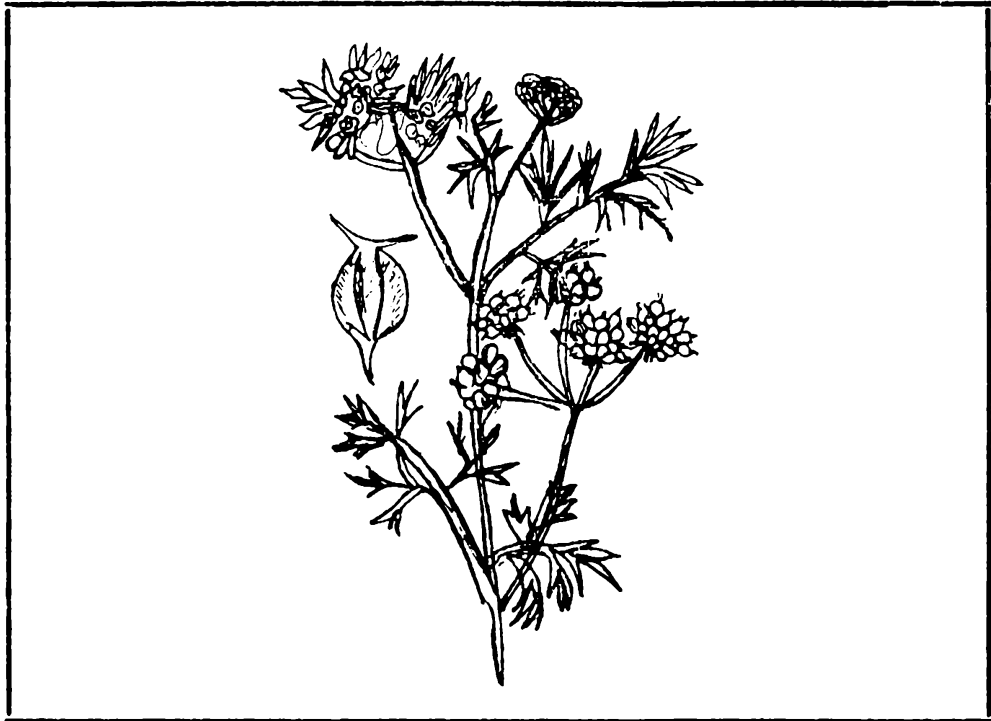
از نظر مواد چربی فقیر هستیم و به همین جهت در آشپزی همیشه ما را با گوشت های فربه و چرب می پزند - روس ها هم ما را با مغز قلم گاو که چربی زیاد دارد طبخ می نمایند ، و چنانچه می دانید به این سوپ برش می گویند . ما سرشار از ویتامین های آ - ب - ث - و پ هستیم و همچنین دارای املاح گوگرد - کلسیم - پتاسیم - منیزیم بوده و کمی هم ارسنیک داریم ، و به همین علت است که به رشد عمومی کمک می کنیم ، و برای مسلولین و اشخاص ضعیف لبنیه مفید می باشیم . به علت داشتن کلسیم و گوگرد ، برای مومناخن ها سود فراوان داریم . سنگهای کلیه و مثانه را از بین می بریم ، برگهای ما به علت داشتن ویتامین «پ» از بیماری پلاگر جلوگیری می کند . به علت داشتن کمی ارسنیک مقوی اعصاب بوده و رعشه را از بین می بریم و از ابتلا به مرض جذام پیش گیری می نمائیم . ما مقوی قوه بینائی و کمی خواب آور هستیم . صدا را باز می نمائیم ، برگهای ما چنانچه خام خورده شود ورم طحال را معالجه می کند . در کلم سنگ آنزیمی وجود دارد که برای ورم روده مفید است . این آنزیم در تمام هویج ها یعنی ساقه های زیر زمینی خوراکی مثل زردک - سیب زمینی - شلغم هم وجود دارد ، ولی مقدار آن در سیب زمینی اسلامبولی و کلم سنگ زیادتر است ، آب این ساقه های زیر زمینی را بگیرد و بنوشید و از منافع سرشار آنها استفاده کنید . شربت کلم قرمز برای سینه و ضماد آن ضد نقرس و روماتیسم است . تنتور کلم قرمز در آزمایشگاه معرف ترشی و قلیائی است . اخیراً در بازار ایران چند نوع ماکه به صورت کاهودر آمده است ، پیدا شده ، و برای مصرف سالاد فروخته می شود . خوردن ما با گوشت و چربی مثل یخنی قنیط که از غذاهای مخصوص اهالی شهر قم است ، و برش که تازه در ایران معمول شده است کمی ملین بوده ، پیشاب را زیاد می کند . زیاده روی در خوردن ما باعث دیدن خواب های پریشان و تولید نفخ در پهلو و بالاخره غلیظ شدن خون و بالا رفتن فشار آن است . هیچگاه به خوراکی هایی که با ما می پزید ، و سالادی که درست می کنید ، ادویه نزنید . اشخاص سیاه چهره و لاغر اندام که مزاجی سودائی دارند ، نباید در خوردن ما افراط نمایند . کسانی که سابقه مالبخولیا - سرطان - داء القیل - واریس و بواسیر دارند ، باید از ما خانواده پرهیز نمایند . بطور کلی ما برای کسانی که مزاجی گرم دارند ، خوب نیستیم ، و برعکس صاحبان مزاج سرد و پیران سالخورده که احتیاج به گرم کردن بدن دارند

از خوردن ما سود بسیار خواهند برد ، و این دسته می توانند خردل و سیرهم به ما بزنند - ما به بدن های ضعیف نیرو می دهیم ، و رشد اطفال را زیاد می کنیم ، و از ابتلا به انگزما جلوگیری می نماییم . محصول تابستانی ما دیر هضم است . آب برگها و ساقه و تخم ما گرم کش است ، اگر بچه های شما مبتلا به کرم معده هستند ، بیست تا سی گرم برگ ما را آب گرفته و به آنها بخورانید . برای اینکه با چاقی مبارزه کنید ، آب نوع قرمز یا بنفش ما را گرفته با کمی شکر مخلوط کرده به قوام آورید و بعد با دو برابر آن آب پرتقال یا نارنج مخلوط کرده ، نوش جان نمائید . برگهای قرمز و بنفش خانواده ما ضد چاقی هستند ، برای گرفتگی صدا و رفع اختلالات ریوی ، پنج تا شش گرم برگ قرمز ما را کوفته در نیم لیتر آب جوشانده میل نمائید .

ضماد برگهای سفت ما مسکن صداع - سردرد و دردهای رماتیسمی نقرس و سیاتیک است . برگهای ما را کمی له کنید و کمی روی آتش بپزید . بعد آنها را گرم گرم روی پارچه پشمی انداخته ، در روی موضع درد بیندازید . این مرهم برای اعضای دررفته و رگ به رگ شده نیز مفید است ، و اگر آن را پس از جانداختن به موضع بیندازید . درد آن را تسکین داده ، به ترمیم و نوسازی یاخته ها کمک می کند . ضماد برگ ما در موارد مننژیت و سینه پهلوم توصیه شده است و برای این منظور ، قبل از رسیدن پزشک می توان برگهای ما را که با آتش کمی پخته اید ، گرم در روی صورت و سینه و شکم بیندازید تا سبب تسکین آلام آنها شود .

ضماد برگهای ما با آرد جو برای از بین بردن اورام سرد و گرم و باد سرخ و سرطان و با سرکه جهت برص و انگزما با سفیده تخم مرغ جهت سوختگی مجرب است . سوخته برگهای ما برای منع روئیدن مو توصیه شده است و با پیه خوک ، جهت خنازیر و جراحات سخت ، و با سفیده تخم مرغ جهت رفع سوختگی نافع است .

میوه ما که همان بندرما می باشد کشنده کرم معده و مالیدن آن ، بر طرف کننده کک مک بوده ، و مقدار خوراک آن تا ده گرم است .
اگر مبتلا به نفخ معده هستید ، و داروها و غذاهای دیگر آن را بر طرف نکرده اند به سراغ ما بیایید و از آب پخته ما استفاده کنید .



من «گشنیز» هستم!

اسم من گشنیز است . به من جلجلان هم گفته اند . اعراب کسیره و کزیره می گویند . من از آن دسته گیاهان هستم که خاصیت میکرب کشی دارم، و از سرایت امراض عفونی جلوگیری می کنم . پزشکان قدیم به مبتلایان به آبله دستور می دادند که برای جلوگیری از سرایت آن به چشم ، آب مرا در اطراف پلك بمالند ، و برای جلوگیری از سرایت حصه به اطرافیان نیز دستور می دادند که از من استفاده کنند . شما هم می توانید در مواقعی که يك بیماری همه گیر پیدا می شود ، به سراغ من بیایید .

حرمت می راکه می گشنیز ديك عیش هاست

بر سر گشنیزه حصرم روان افشده اند

خاقانی

من مقوی مغز و قلب می باشم - برای رفع خفقان - و سواس و هیستری

(غش) سودی فراوان دارم .

بیشتر خواص من در برگ و میوه من است که آن را تخم‌گشیز یا تخم جلعان نامیده‌اند . هرگز در خوردن من زیاده روی نکنید، زیرا باعث خواب‌های پریشان شده ، مضروخطرناک می‌باشم . مقدار خوراک برگ من ۳۵ گرم و بذرم چهار گرم است ، و چنانچه بیش از این مقدار خورده شود ، شخص را در حالت مستی به خواب عمیق فرومی‌برم . زیاده روی در خوردن من باعث نسیان و تولید لکنت زبان و کندی ذهن است . در عادت ماهانه بانوان اختلالاتی پدیدار می‌کنم . خون آنها را بند آورده ، و عوارض زیاد همراه دارم .

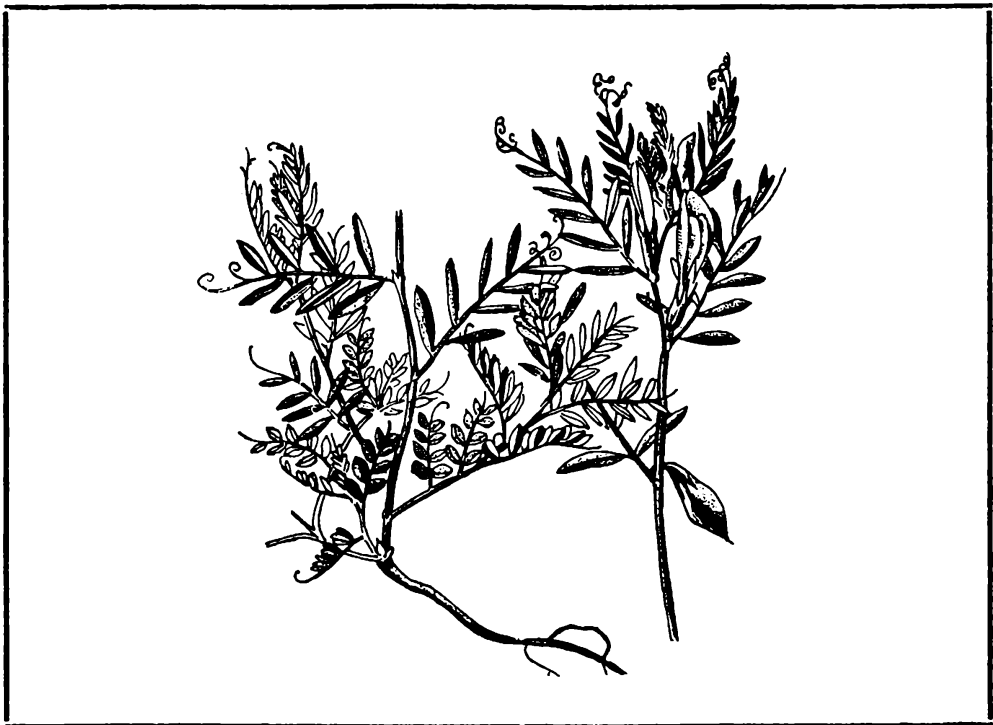
میوه من عالیترین مقوی معده ، و بهترین محلل غذا است . محرك اشتها بادکش و معرق است ، و بیشتر در بیماریهای دستگاه گوارش از تخم من استفاده می‌کنند ، و بهترین راه برای استفاده از آن دم کرده ده تا سی در هزار است .

من دارای ویتامین «آ» و «ب» بوده ، و سرشار از ویتامین «ث» هستم . مضمضه آب من ، جوش‌های دهان را از بین می‌برد . لثه را محکم کرده ، و از خونریزی آن جلوگیری می‌کند و درد دندان کرم خورده را تسکین می‌دهد . من دارای سبزینه بوده و یک اسانس قوی همراه دارم . درصد گرم میوه من ، یک گرم اسانس و بیست گرم مواد چربی است . جهت سینه‌درد ، دارویی ارزنده هستم . جوهر من از راه ادرار دفع می‌شود و بین راه مجاری را ضد عفونی کرده ، زخمهای آنها را معالجه می‌کنم . شیره میوه من اسهال خونی را بند آورده ، و بوداده آن برای اسهال و خونریزی معدی نافع است . عده‌ای برای رفع سردرد و معالجه زکام ، میوه مرا در آتش انداخته ، و ازدود آن استفاده می‌کنند . این دود ضد عفونی‌کننده محیط و مجاری تنفس است ، ولی برای مبتلایان به تنگی نفس و کسانی که نسبت به آن حساسیت دارند خوب نیست ! برگ من مسکن صفرا و التهاب معده و برطرف کننده عطش زیاد است و از قی کردن جلوگیری می‌کند . ضماد برگ من از شدت حرارت جراحات و سوزش آنها جلوگیری کرده ، و برای باد سرخ و بنورات جلدی اگرما توصیه و تجویز شده است . ضماد من با آرد جو ، خنازیر و زخمهای سفت را تحلیل می‌برد . سابقاً برای معالجه زخم‌های سرطانی سرب را با آب من ساییده و روی زخم می‌گذاشتند .

تخم من ضد کرم بوده ، و از رشد آنها در معده جلوگیری می‌کند . اگر نسبت به بوی من حساسیت دارید ، از داروهای مدر استفاده کنید و اگر در اثر زیاده روی در خوردن من مسموم شدید پس از استفراغ تخم مرغ و شیر میل نمایید .

کوبیده میوه من ، مخلوط با فلفل و نمک حافظ گوشت در برابر فساد بوده

و در صنعت کنسروسازی مورد استفاده قرار می‌گیرد . مرا از دوستان با وفای خود بدانید ، ولی در استفاده از من زیاد روی ننمایید . با من آش‌گشنیز ، گشنیز پلو ، تهیه کنید و در آش‌ها و خورش‌های سبزی‌دار ، کمی از برگ من بریزید و افزودن آن را به سوپ و آش بیماران و اطرافیان آنها ، مخصوصاً مبتلایان به امراض عفونی فراموش نفرمایید . من غرایز جنسی را کم می‌کنم و سابقاً چنین عقیده داشتند که اگر مرا به ران زنان بار دار هنگام وضع حمل آویزان کنند ، زایمان را سریع می‌نمایم . من خود چنین ادعایی ندارم ، ولی بوی من در اتاق زایمان مفید بوده و بی‌فایده نیست !



من «ماش» هستم!

ایرانیان قدیم به من «مچ» می گفتند و اعراب آن را معرب کرده ، به صورت ماش درآدم . زادگاه اولیه من ایران و انواع دیگر در هندوستان است. با اینکه یکی از حبوبات بسیار مفید می باشم ، روزبه روز مصرف من کم می شود . بطوری که جوانان امروزی جز در آش ماش که یکی از غذاهای صد درصد ایرانی است ، مرا در خوراکی های دیگر ندیده اند و نیز جای تعجب است که مؤلفین کتاب های لغت نامه مرا یا گیاه دیگری که از خانواده نخود فرنگی است اشتباه کرده ، و اغلب مرا بجای آن معرفی می نمایند و چون برای توضیح این موضوع ناچارم برخلاف رویه ی زبان خوراکی ها دولت خارجی به کار برم از خوانندگان عزیز پوزش می طلبم . در زبان فرانسه به من «وس» می گویند ، ولی در بسیاری از لغت نامه ها «ارس» را ماش ترجمه کرده اند، فارسی «ارس» گاودانه و عربی آن «حب البقر» و

در کتاب‌های علمی قدیم «گرسنه» خوانده شده، دانه آن کمی از من بزرگتر است، من از نظر مواد قندی و نشاسته‌ای، ضعیف و از نظر مواد سفیده‌ای غنی هستم، و در حقیقت قدرت سازندگی من بیشتر از خاصیت غذایی من می‌باشد، و به همین جهت می‌توانم ادعا کنم که برای رژیم لاغری غذایی بهتر از من پیدا نمی‌شود...

با اینکه من از قدیم در ایران فراوان بوده، و هستم، و بسا اینکه خیلی زود گرسنه را سیر می‌کنم، و هیچگونه خاصیت چاق کردن ندارم، و از خوردن من ضرری متوجه اشخاص نمی‌شود، معذک پزشکان و داروسازان و غذا شناسان مرا نادیده گرفته، و برای لاغر شدن و لاغر کردن از من استفاده نمی‌کنند. من از تمام حبوبات زودتر هضم می‌شوم، و به هیچوجه در معده تولید نفخ نمی‌کنم. مشروط بر اینکه پوست مرا گرفته باشند، و در غیر این صورت، پوست دانه من قابض بوده، و ایجاد یبوست می‌نماید؛ به علت داشتن ویتامین‌های آ و ب مقوی نیروی بینایی و اعصاب می‌باشم. . . . درمان سردرد حاد و آب ریزش بینی هستم. سرفه و تب را تسکین می‌دهم، پخته من با روغن بادام و سایر روغن‌های گیاهی مولد خون صالح است، و پخته من بسا پوست و ترشی‌ها، شکم روش را بند می‌آورد.

یکی از مشخصات من آن است که با وجود سردی که دارم، لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین نکرده، و قند خون را پایین نمی‌آورم. طبیعت در وجود من درشتی و نرمی را بهم در آمیخته است، هم برای لنت و هم برای بند آمدن شکم روش مفید می‌باشم. اگر مقصود از خوردن من ایجاد لنت مزاج باشد، از دانه‌های پوست کنده من استفاده کنید، و برعکس برای قبض معده، مرا با پوست به کار برید، و برای این کار بهتر است دانه پوست نکنده مرا بوداده، و بعد بپزید و یا دانه‌های مرا با پوست در آب جوشانده و آب آن را که حاوی لعاب و ماده نرم کننده‌ای است، دور بپزید و بعد آب تازه ریخته، دوباره بپزید و میل نمایید و اگر مقصودتان از جمع کردن مزاج تسکین فشار صفر و خون باشد، مرا با انار و یا سماق میل نمایید.

پیران و صاحبان مزاج سرد و کسانی که در معده‌شان رطوبت زیاد است، باید مرا همراه با ادویه مثل - دارچین - فلفل - زنجبیل - خردل میل نمایند و صاحبان مزاج گرم بهتر است به غذاهای خود که با من درست می‌کنند، چاشنی‌های ترش مثل: رب انار - رب گوجه و آب سماق و غیره بزنند - ضماد پخته من، با سرکه برای آگزما و امراض جلدی نافع است، مالیدن پخته دانه‌های من به اعضای که خواب رفته و بی حس شده‌اند، مفید است و درد آنها را تسکین می‌دهد.

یکی از برادران من در هندوستان به عمل می آید و دارای لعاب بیشتری بوده و به آن ماشدارو می گویند .

با من می توانید ماش پلو - آش ماش و قلیه کدو با ماش که از غذاهای ایرانی هستند تهیه کنید - در آش ماش شلغم - کدو و هویج هم می توانید اضافه کنید ، و به خواص آن بیفزایید . آش ماش با شلغم مرهم سینه بوده ، آن را نرم و باز می نماید .

برای تهیه قلیه کدو با ماش - کدو و گوشت را کمی سرخ کرده ، و آب ریخته بگذارید بجوشد . بعددانه های پوست کنده و مقشر مرا جداگانه با آب پخته به آن بیفزایید ، و بعد روی آتش بگذارید ، و به هم بزنید تا آب آن تقریباً تمام شود ، و بعد به آن پیازداغ یا سیرداغ اضافه کنید . بعضی ها به آن مقداری کوفته ریزه اضافه می کنند . قلیه هویج با ماش هم به همین دستور تهیه می شود ، و قلیه کدو و هویج با ماش طعم خوشی دارد .

قلیه ها غذاهای مخصوص ایرانی هستند که تهیه آنها تقریباً منسوخ شده ، و در کتاب جامع الحکمتین چنین می نویسد :

- پس نباتی که از زمین بر آید و چنان شود که غذای مردم را شاید . . . و اگر شرح آن غذاها از دیگک (بخت)ها و قلیه ها و بریانها و حلاوی کرده آید سخن دراز شود (جامع الحکمتین صفحه ۲۵۵) .

اسم من «پنیر» است!

مقوی معده‌ام و به هضم غذا کمک می‌کنم .
اگر مرا با مرزه و مغز گردو بخورید، به چاق شدن خود کمک کرده‌اید.
با پونه اگر خورده شوم پادزهر خوبی می‌شوم...

از قدیم نان خورش شما ایرانیان بوده‌ام، و بسیاری از سال‌خورده‌گان روستا - نشین ، زیادی عمر خود را از من می‌دانند. من از بسته شدن شیر به وسیله پنیر مایه بدست می‌آیم و بیش از سیصد نوع دارم و این انواع بستگی به انواع پنیر مایه دارد و بطور کلی انواع پنیر مایه به دودسته حیوانی و نباتی تقسیم می‌شوند، انواع حیوانی آن را از مخاط معده‌ی حیوانات نوزاد که شیر خوار بوده و علف‌خوار نشده‌اند می‌گیرند و انواع نباتی ، از شیرابه درخت انجیر و چند درخت دیگر بدست می‌آید که مهمترین و سودمندترین آن‌ها گیاهی است به نام پنیر بند که در بلوچستان ایران بطور خودر و به عمل می‌آید و سی درصد مایه پنیر خالص دارد. این گیاه مفید یکی از ثروت‌های خداداد ایران زمین می‌باشد که متأسفانه تا کنون مورد توجه و بهره - برداری قرار نگرفته و در بوته فراموشی گذاشته شده است . اگر در نظر بگیرید که

دردنیا روزانه چه مقدار پنیر مصرف می‌شود ، به شما ثابت خواهد شد که ایران می‌تواند صادراتی هزار برابر کتیرا و منافعی هم عرض صادرات مهم از این محصول بدست آورد . با مطالعاتی که شده است ، در زمین‌های وسیع و مستعد بلوچستان و کرمان می‌توان این گیاه را کاشت و سالانه بیش از صدها هزار تن محصول بدست آورد .

پنیری که با پنیربند ساخته شود ، ویتامین‌های بیشتری داشته و خوش بو و خوش طعم‌تر از سایر انواع پنیرهاست و من از شما ایرانیان که از وجود این نعمت خداداد استفاده نمی‌نمایید ، بسیار متعجب و گله‌مند می‌باشم، وقتی مرا با پنیر مایه حیوانی می‌سازند ، و برای تهیه آن حیوان کوچکی را که تازه به دنیا آمده است می‌کشند پنیری بدست می‌آورند که از نظر شرع اسلام خوردن آن مکروه بوده ، و زود فاسد می‌شود ، در صورتی که نوعی که از پنیر مایه‌های نباتی بدست می‌آید ، نواقص فوق را ندارد . يك نوع مرا از ماست تهیه می‌کنند و این نوع نیز بسیار مرغوب و سودبخش است ، چنانچه مرا از شیر حیوان سالم که در صحرا چریده باشد درست کنند ، بسیار مطبوع و گوارا بوده و منافع سرشاری خواهد داشت . به علت داشتن ویتامین‌های «ث» و انواع «ب» و املاح معدنی مخصوصاً کلسیم ، نان خورش کاملی هستم که تمام عوامل حیاتی را در برداشته ، و کمبود آنها را جبران می‌نمایم ، من مقوی معده و روده‌ها هستم و موجودات مفیدی که در روده‌ها زندگی کرده ، و به هضم غذا کمک می‌نمایند ، از من تغذیه می‌کنند . من خون سالم درست می‌کنم ، من کمی دیر هضم هستم ، ولی پس از هضم زود جذب یاخته‌ها شده ، و آنها را وادار به سازندگی می‌کنم . با مغز گردو و مرزه ، چاق کننده بدن و باعث نرمی پوست می‌شوم ، و پاد زهر املاح نقره و سرب می‌باشم .

چون تازه مرا در آب جوشانده و آب آن را به زن بچه شیرده بدهند ، شیر او را زیاد می‌کنم ، خوردن برشته من بعد از پختن و گرفتن آب آن اسهال را بند می‌آورد ، کهنه و فاسد شده من ، سمی و خطرناک است و تولید سنگ می‌نماید . تازه من که آب آن را هنوز نگرفته و در اصطلاح پنیر سازان دلمه نامیده می‌شود ، خواب آور بوده و جهت تقویت اعصاب و التهاب معده و امراض سل و دق زیاد تجویز می‌شوند و معالجه خشکی پوست و علاج وسواس و امراض صفرای و فشار خون است .

اگر می‌خواهید من دیر فاسد شده ، و مدتی در خانه شما بمانم، همیشه مرا در ماست یا آب ماست بیندازید .

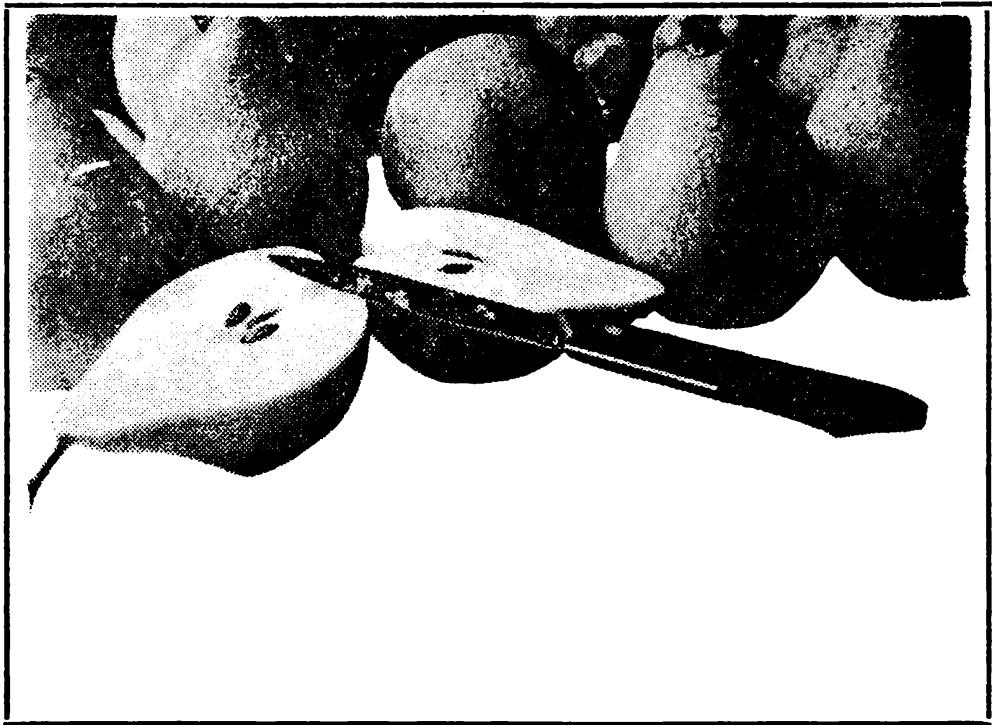
نمک زده و کهنه من در صورتی که فاسد نشده باشد ، بلغم را از بین می‌برد و اشتها را تحریک می‌نماید، رطوبت معده را می‌گیرد ، ضماد آن با عسل جهت

باز شدن دمل و با روغن زیتون جهت نرم شدن مفاصل زیاد تجویز می‌شود و اگر آن را روی پینه‌های دست و پا بمالند، آنها را برطرف می‌نماید. اگر مرا با آب ژلاتین یا آب پاچه‌های گوسفند مخلوط کرده، کمی نوشادربه آن اضافه کنید، و به روی صورت بمالید، کک و مک را از بین می‌برد. خوردن من همراه با پونه علاوه بر منافع‌ی که جهت دستگاه گوارش دارد، پادزهرگزیدن زنبور و کژدم است. چنانچه مرا با خرما میل فرمایید کیفیت غذایی آن را بالامی‌برم، به عقیده پزشکان قدیم ایران، خوردن من همراه با یک سبزی یا یک میوه مثل گردو نافع تر خواهد بود.

من یک برادر مادری دارم که اسمش ماست می‌باشد مادرم هر دو شیر است و پدرمان متفاوت می‌باشد. البته ماست به موقع خود را به شما معرفی می‌کند، ولی من می‌خواهم در اینجا سؤالی از خوانندگان کنجکاو بنمایم.

اگر از شما پرسند که اولین ماست را در دنیا چه کسی درست کرد، و چه مایه‌ای به او زد، چه جوابی خواهید داد؟ شما می‌توانید این سؤال را از دیگران هم بکنید و پرسید، اولین ماست در جهان چگونه درست شد؟

بدون شك جواب این پرسش را نه شما می‌دانید و نه ماست بندان و نه دانشمندان حتی غذا شناسان امروزی. حل معما، افتخاری برافتخار ایران عزیز خواهد افزود و ثابت خواهد کرد که اولین ماست برخلاف تصور دیگران در ایران بدست یک ایرانی درست شده و اینکه می‌گویند اولین بار آن را در بلغارستان ساخته‌اند صحیح نیست!



اسم من گلابی است!

مرا شربت منجمد می نامند .
 نیروبخش معده هستم و از انقلاب دستگاہ گوارش ،
 جلوگیری می کنم .
 من مفرح قلب و کبد هستم و اگر می خواهید چهره یی
 بشاش داشته باشید ، دوستم شوید . . .

من شاه میوه ، گلابی هستم . اسم اصلی من امرود است و به میوه ی پیوندی
 و شاداب من شاه امرود می گویند ، و چون معطر و پر آب می باشم ، به گلابی
 معروف شده ام .

من انواع و اقسام کوچک - بزرگ - سبز - زرد - گلگون - مخروطی
 ته گرد دارم . یک نوع من ترش و میخوش و بقیه شیرین یا گس می باشد . یک نوع
 جنگلی دارم که در که کیلویه زیاد است و تخم زیاد دارد و میوه آن قابل استفاده
 نیست . فقط تخم آن را به نام انجوجک می فروشند و برای این کار ، میوه را زیر خاک
 می کنند و پس از آن که پوسید تخم های آن را بیرون آورده ، پس از شستن خام یا
 بوداده می فروشند . در گیلان یک نوع گرد من به نام «خج» معروف است که به علت

سفتی قابل خوردن نیست ، ولی با آن بهترین مر با را می توان تهیه کرد .
 من در نقاط سردسیر بهتر از گرمسیر به عمل می آیم ، و از قدیم در آذربایجان
 و همدان و خراسان مرا می کاشتند و به امر شاه عباس کبیر مرا به اصفهان و شیراز بردند
 و اهالی این شهرهای بزرگ مدتی مرا به نام عباسی می خواندند . من دارای
 ویتامین های آ - ب - ث و فلزاتی مثل آهن - کلسیم پتاسیم - منگنز و کمی هم
 کوبالت هستم . مقدار ویتامین ها و املاح در پوست من دو برابر گوشتم می باشد ،
 عده ای گوشت پیوندی و شاداب مرا شربت منجمد و دانه های چوبی که در آن
 می باشد به عنوان ریگ گلابی نام گذاری کرده اند . این دانه های چوبی سلولز
 بوده و در معده و روده ها هضم نشده ، عیناً دفع می شوند و روده ها را جارو کرده ،
 فضولات را همراه خود می برند و به همین علت است که میوه من اول در مزاج
 لینت می دهد و آب آن زودتر از معده می گذرد و بعد که نوبت ریگ های آن رسید
 مزاج را قبض می کند . من نیروبخش معده ، تسکین دهنده ی عطش ، و انقلاب و
 دستگاه گوارش هستم ، و از همه میوه ها بهتر و زودتر رفع عطش و التهاب می نمایم ،
 و روی همین اصل است که اروپایی ها مثلی دارند که می گوید يك گلابی را باید
 برای روز تشنگی نگاه داشت . هیچگاه بعد از خوردن من آب ، مخصوصاً آب
 سرد ننوشید . زیرا هضم مرا مشکل کرده و تولید نفخ می نماید . من ترشح بزاق
 را زیاد می کنم . و با این وسیله هضم غذا را آسان می نمایم و به همین جهت به شما
 توصیه می کنم که همیشه مرا همراه با غذا میل نمایید . قبل از غذا یا بعد از آن فرقی
 نمی کند ، ولی نباید مرا در شکم خالی تنها تناول کنید . من برای مزاج های
 گرم مفیدم و برای پیران و صاحبان مزاج سرد ، چندان مطلوب نیستم . مگر آنکه
 کاملاً رسیده و شاداب باشم ، ولی سالخوردگان می توانند به راحتی از کمپوت و
 مربای من استفاده نمایند . اصولاً ما میوه های تردارای این خاصیت می باشیم که
 هر چه رسیده تر و شیرین تر شویم ، زودتر هضم شده ، و تولید نفخ و برودت نمی نمایم ،
 ولی اگر سفت و نارس باشیم ، تولید نفخ خواهیم کرد . مخصوصاً اگر بعد از خوردن
 ما آب سرد بنوشند . شما مردم شهر نشین این روزها ، ما میوه های آب دار را
 در سردخانه و یخچال جا داده اید ، و ما را در حالی که حرارت بدنمان نزدیک صفر
 است ، وارد معده می کنید که حرارت آن ۳۷ درجه می باشد و با این عمل با
 دست خود معده ی خود را خراب می کنید و بعد از ما گله می نمایید که چرا تولید
 نفخ و برودت می نمایم !

کسانی که معده شان برای هضم من آماده نیست ، می توانند از آب من
 استفاده نمایند ، مشروط بر اینکه میوه ی مرا با پوست و مغز هسته تحت فشار
 قرار دهند و از تمام اعضای بدن من استفاده نمایند .

من مفرح قلب و کبد هستم ، و به همین جهت رنگ رخساره را باز می کنم و گرفتگی های روحی غم و غصه را برطرف می سازم . من با کمک ریگ های که همراه دارم ، معده و روده ها را دباغی و زهکشی می کنم ، املاح پتاسیم و تانن که در میوهی من است ، سموم بدن مخصوصاً اسیداوریک را از بین می برد و پزشکان مرا برای مبتلایان به امراض نقرس و روماتیسم زیاد توصیه می کنند . من پاد زهر سموم مخصوصاً زهر قارچ های سمی می باشم ، و این خاصیت در میوه های غیر پیوندی و «خج» زیادتر است و چون مرا با قارچ سمی بپزند ، زهر آن را خنثی خواهم کرد - هر وقت دچار مسمومیت شدید ، به سراغ من بیایید ، شما را یاری خواهم کرد .

قند من برای مبتلایان به مرض قند ضرر ندارد ، بلکه مفید است . نوع میخوش من مقوی معده و کبد بوده اشتها را زیاد می کند . مسکن التهاب و فشار خون است . صفرا و تشنگی را بهتر برطرف می کند ، قی و اسهال را تسکین می دهد ، ولی برای پیران خوب نیست ، مگر آنکه بعد از آن کمی غسل میل نمایند .

نوع گس من قابض تر بوده ، خوردن گرد خشک آن اسهال را بند می آورد و مالیدن آن روی زخم جراحات آن را از بین می برد و گوشت نو می آورد .

دم کردهی پنجاه گرم برگ درخت من مخلوط با پنجاه گرم برگ سیب ، سنگ کلیه و مثانه را خرد می کند . دم کردهی صد گرم برگ تازه و جوان من پیشاب را زیاد می نماید ، و کلیه و مثانه را شستشوداده و اسهال را درمان می کند . صمغ درخت من کمی ملین است و به هضم غذا کمک می کند . سابقاً از سوخته چوب و برگ من یک نوع سرمه می ساختند که جانشین توتیا بود ، و برای جوش های پلک زیاد توصیه و تجویز می شد .

انجوجک که تخم میوهی جنگلی من است ، کرم معده را می کشد ، موافق سینه و حنجره و اعصاب متشنج است ، پیشاب را باز می نماید ، و اگر آن را کوبیده و شیرهی آن را بگیرند ، برای بند آمدن خون عادت ماهانه بانوان که زیاد باشد مفید است .



من ریحان هستم!

مرا ریحان می‌نامند ، به معنی گل و سبزه ! برابر این لغت در فارسی اسپرم است که به صورت اسپرغم - اسپرهم و اسفرم نیز گفته شده است . اسم اصلی من شاه اسپرم است که آن را شاه اسپرغم - شاهپرهم - شاهسفرم نیز گفته‌اند .

بعد از اسلام مرا به عربستان بردند و کلمه‌ی شاه اسپرم را به سلطان‌الریاحین ترجمه کردند و از آنجا به اروپا رفت و به زبان لاتین به آن بازیلیک ، یعنی سبزی سلطنتی لقب دادند. لقب من از روی افسانه‌ای است که در فرهنگ عامیانه (فولکلور) فارسی وجود دارد و پیدایش مرا در زمان سلطنت انوشیروان می‌رساند و با اینکه این داستان صورت افسانه دارد ، معذکک تکرار آن خالی از لطف نیست.

اینک شرح داستان به همان صورت که در کتب قدیم آمده است :

«گویند اسپرغم پیش از انوشیروان نبود . روزی انوشیروان بارعام داده ،

و به دیوان قضاوت نشسته بود. ناگاه ماری بزرگ از زیر تخت درآمد. حاضران را از دیدن او ترس به هم رسید. قصد او کردند، شاه فرمود بگذارید شاید شکایتی داشته باشد. به دنبال او برفتند تا به کنار چاهی رسیدند. مار بر کنار چاه حلقه زد، آنگاه به درون رفت و برآمد، چون در آن چاه نگاه کردند، ماری دیدند مرده افتاده و عقربی نیش بر او بند کرده، نیزه‌ای از بالای چاه بر پشت عقرب فرو بردند و همچنان به نزدیک شاه آوردند و شاهنشاه را از حال مار و نیش عقرب آگاه ساختند. چون یک سال بگذشت، هم در آن روز شاه نشسته بود و به شکایات مردم رسیدگی می‌کرد. همان مار به نزدیک سریر آمد و از دهن خود قدری تخم سیاه بریخت و برفت، کسری فرمود آن تخم را کاشتند. از آن شاه اسپرغم برآمد و انوشیروان که پیوسته زکام داشت از بوییدن و خوردن آن زکامش برطرف شد. «شکی نیست که این داستان به این شکل صحت ندارد و بعید نیست که بذمر را یکی از شاکیان که به حق خود رسیده بود، به عنوان هدیه آورده باشد.

عده‌ای از لغت نویسان عربی مرا ضیمران نوشته‌اند. این خود يك اشتباه است. زیرا ضیمران گیاه دیگری از خانواده‌ی ماست که در صحرای عربستان می‌روید و بسیار خوشبو و نافع است. در خانواده ما بیش از ۱۶۰۰ نوع گیاه خوشبو وجود دارد که چند نوع آن بیشتر در ایران کاشته نمی‌شود. بذریک نوع آن تحت عنوان تخم شربتی زیاد مصرف دارد.

باری من مقوی معده، بادشکن، ضد عفونی‌کننده دهان و دستگاه گوارش، مدرو ضد تشنج می‌باشم. به علت داشتن سبزینه و اسانس مخصوص که خود مخلوط از چند اسانس است، بوی پیاز و سیر را از دهان می‌برم و روی همین اصل است که يك پای ثابت سینی نان و کباب شده‌ام و چون به کباب بازاری پیاز زیاد می‌زنند، و مقداری هم با آن می‌خورند، ناگزیر نیز مقداری از سبزی من تناول می‌نمایند تا بوی پیاز برطرف شود. من دماغ را بازمی‌کنم. عصاره‌ی من با شیر برای درمان زکام و درد سینه و سرفه به کار می‌رود. مضمضمه جوشانده‌ی غلیظ و جویدن خود من جهت رفع آفت دهان و بو کردن من برای رفع سردرد مفید است.

کسانی که هنگام مسافرت در اتومبیل - هواپیما و کشتی حالشان بهم می‌خورد و دچار درد سر و دل بهم خوردگی می‌شوند، می‌توانند از من استفاده کنند، و با بو کردن من و جویدن برگ‌های نازک من خود را تسکین بدهند. من میکروب‌های اسهال و وبا را می‌کشم. بوی من پشه و مگس را فرار می‌دهد. چند شاخه از من در باغچه منزل خود بکارید و به این ترتیب با این حشرات مزاحم مبارزه نمایید. خوردن بذمر من مقاومت بدن را در برابر سموم زیاد می‌کند. پزشکان قدیم ایران کوبیدن بذمر را برای ساختن ترکیبات دارویی منع کرده‌اند و این از آن جهت است

که لعاب ما دانه‌های گیاهی درموقع کوبیدن از بین می‌رود و بهتر است ، تخم مرا بطور مستقیم به کار برید . من دارای ویتامین «کا» بوده و برای خون دماغ و بواسیر خونری سودبخش می‌باشم . سابقاً تخم مرا با شکر کوبیده ، جهت رفع بوی زیر بغل استعمال می‌کردند. به نظر من تنها ساییدن آن کافی است و احتیاج به شکر ندارد !

شاهسپرم

در تبریز و اخیراً در ایران نوعی از مرا که بسیار خوشبوست کاشته و عرق برگ آنرا برای رفع دل درد و تقویت معده تجویز مینمایند .



اسم من انار است!

میوه بهشتی هستیم ، و یک دنیا خاصیت داریم .
 زادگاهم ایران است .
 بهترین موقع خوردن من صبح زود است .
 رب من ، غم و غصه را از دل می برد .
 شیرین مرا ، برای رفع سینه درد و سرفه میل کنید ...

اسم من انار است ، و گاهی نارمی گویند . ازمن درقرآن مجید تعریف شده است . زادگاه اولیه من ایران می باشد ، ولی امروزه در بسیاری از کشورها کاشته می شوم . طعم من گاهی ترش ، گاهی شیرین و گاهی ملس است . در اثر تربیت یک نوع انار بی هسته وجود دارد که پوست مغزودانه های آن نرم و لطیف می باشد . نوع شیرین من برای سینه و ریه نافع است ، ولی نوع ترش ما سینه را خشک می کند ، و برای مبتلایان به درد سینه و سرفه خوب نیست ، برای آنهایی که جگرشان گرم است ، هیچ میوه ای مناسب تر از نوع ترش ما نیست . مواد غذایی در ما کم است ، ولی تا بخواهید سرشار از ویتامین های آ - ب - ث وئی هستیم و به قدری آهن و فلزات مفید دیگر داریم که هضم ما را سنگین کرده ، و کمی نفاخ

به نظرمی رسیم ، ولی این سنگینی و نفخ از نوع سایر میوه‌ها نیست ، و به زودی پراکنده می‌شود و یکی دیگر از مشخصات ما این است که آب ما سنگین تر از خوردن دانه‌های ما با هسته است . چون مغز هسته‌ی دانه‌های ما خود کمی ملین است ، و پوست سخت آن روده‌ها را جارومی کند . آب میوه‌ی من دارای قند - تانن و یک ماده‌ی مفید به نام کره مانانتین است که ازدوستان کبد بوده ، و آن را پاک و در نتیجه رنگ رخساره را بازمی‌نماید . من به علت داشتن ویتامین‌های آ - به رشد اطفال کمک می‌کنم . به علت داشتن انواع ویتامین « ب » اعصاب را تقویت کرده ، آن‌ها را محکم و شک و دودلی را از بین می‌برم . به علت داشتن ویتامین ب ۶ ضد استفراغ بوده ، و درمان و یار زنان باردار هستم .

اگر خانمی هنگام آبستنی از من ، یا رب من زیاد بخورد ، بزرگترین خدمت را به فرزند آینده خود کرده است . زیرا من علاوه بر جلوگیری از و یار و تقویت مادر و فرزند ، به رشد آینده طفل هم کمک خواهم نمود . من به علت داشتن آهن و ویتامین‌های لازم ، خون ساز بوده و آن را اصلاح می‌نمایم . بهترین موقع خوردن من صبح ناشتا است . درموقع خوردن به من گلپر بزنید علاوه بر بوی مطبوع به هضم من هم کمک خواهد کرد .

من پیشاب را زیاد می‌کنم ، غرایز جنسی را تقویت می‌نمایم ، و درمان اسهال هم هستم . دانه‌های میوه‌ی جنگلی من که به ناردان معروف است ، درمعالجه‌ی اسهال شهرت فراوان دارد . این دانه‌ها را در آب بجوشانید ، و صاف کنید ، و آب آن را نوش کنید تا اسهال بند آید و همچنین می‌توانید کمی ناردان را باهم وزنش برنج و جو پوست کنده مخلوط کرده ، در آب بجوشانید و پس از صاف کردن تقیه کنید و اثر آن را درمعالجه اسهال ببینید . این دستور برای معالجه زخم معده و ورم روده ، نتایج عالی داده است .

رب من بهترین چاشنی برای فسنجان و خورش بامیه - آش انار و خوراک‌های دیگر است ، و به علت داشتن تانن و آهن ، رنگ آن‌ها را سیاه می‌کند .

اگر این رب را با عسل مخلوط کنید ، برای معالجه زخم بینی و بشورات جلدی مصرف آن از خارج مفید است .

خوردن آب میوه شیرین من با شکر و نشاسته برای معالجه سینه درد و سرفه توصیه شده است و مرا درموقع برفان نیز تجویز کرده‌اند ، و برای اصلاح سبرز نیز سودبخش می‌باشم .

نگاه به دل پر خون من نکنید ، تمام قسمت‌های درخت من مفیدند . پوست میوه - پوست ساقه و پوست ریشه من مصارف صنعتی و درمانی دارند و از گل

من هم می‌توان استفاده کرد .

پوست میوه‌ی من در رنگ‌رزی و چرم‌سازی از قدیم به کار می‌رفت ، و بهترین قالی‌های ایران را با آن رنگ می‌کردند .

مضمضه و نگاهداشتن آب میوه‌ی ترش من در دهان، برفک و جوش‌های دهان را پاک می‌کند و لثه را محکم می‌نماید . میوه‌ی ترش من برای مبتلایان به زخم معده و روده خوب نیست و برای سرد مزاجان زیان بخش است ، و جاذبه‌ی کبد را کم می‌کند ، ولی در عوض میوه‌های شیرین و ملس من ، صفرا بر بوده، معده و کبد را تقویت کرده ، و درمان تب‌های صفراوی و یرقان و امراض جلدی است .

پوست ساقه و ریشه من دارای بیست و دو درصد تانن است ، و به علاوه از آن در صنعت داروسازی ، چهار ماده شیمیایی می‌گیرند که همگی ضد کرم کدو می‌باشد . شما می‌توانید برای معالجه کرم کدو از پوست ، ریشه یا ساقه من مستقیماً استفاده کنید ، و به این منظور باید شصت گرم پوست ریشه‌ی تازه یا گرد خشک آن را گرفته ، شش ساعت در آب خیس نمایید (مقدار آب ۷۵۰ گرم) بعد آن را بجوشانید تا حجم آن تقریباً نیم لیتر شود. پس از صاف کردن ، آن را سه قسمت کنید و هر قسمت را به فاصله یک ساعت و نیم میل نمایید و پس از دو ساعت یک مسهل بخورید ، و منتظر دفع کرم کدو باشید . مقدار مصرف برای اطفال یک ششم تا یک سوم میزان بالا می‌باشد . ضمادی که با پختن پوست و هسته من تهیه نمایید، برای امراض جلدی مخصوصاً اکزما مفید است و خارش را از بین می‌برد .

رب من جهت رفع خماری مفید بوده ، و غم و غصه را تسکین می‌دهد . ناردان قابض ترازدانه‌های ما بوده ، جوشانده‌ی آن جهت محکم شدن لثه نافع‌تر است . جوشانده گل ما نیز جهت پیوره و خونریزی لثه تجویز شده است . و سایر خواص آن مثل گلنار فارسی است که بعداً خود را معرفی خواهد کرد .



من «بولاغ اوتی» هستم!

چه تصور باطلی که بعضی تصور می کنند این سبزی در یکی از وادی های جهنم رویده است .
حضرت رضا علیه السلام

اسم من بولاغ اوتی است .
من خوراک پهلوانان قدیم ایران بوده ام .
مانند پنی سیلین امراض عفونی را درمان می کنیم .
برای بیماریهای غمباد - قند و سرطان مفیدم - اکسیر جوانی
و طول عمر را در من جستجو کنید .

من دو برادر دارم که اولی اسمش تره تیزک و دومی شاهی است . یکی از جهانگردانی که در زمان هخامنشیان به ایران آمده است ، در سفرنامه خود می نویسد: داریوش بزرگ و لشکریانش غذایی ساده دارند و با هر لقمه از غذای خود ، کمی «بولاغ اوتی» میل می نمایند . همگی سالم می باشند و جای بسی تعجب است که با این غذای ساده بسیار شجاع و زورمند می باشند .
در کتاب های پزشکی قدیم ، به من جرجیر یا بانی یا بهقان و به تره تیزک جرجیرستانی و به شاهی رشاد می گفتند . و بذرما را حب الرشاد خوانده اند .

محل رویش من دامنه‌ی کوههای طالقان، بین جاده قزوین، روستاهای پشند - آبیگ و اتانگ - در شهرری کنار رودخانه امین آباد، در بندرانزلی شاهزاده کوه، راه چالوس، در آذربایجان بین سلیمانیه و دربند، اطراف شیراز پل آبگینه، نزدیک بوشهر و کوتوند می‌باشد و بیشتر بطور خودرودر کنار چشمه‌ها و قنات‌هایی که سرشار از شبه فلز «ید» می‌باشند به عمل می‌آیم. اگر به دهاتی که من در آنجاها هستم سری بزنید، با مردمان سالخورده که بیش از صد سال داشته و از نعمت سلامتی برخوردارند روبرو خواهید شد و اگر از آنها سؤال کنید، خواهید فهمید که از من زیاد می‌خورند و شاید تنها نان خورش آن‌ها باشم.

من به علت داشتن «ید» ضد غمباد می‌باشم، و چون منیزی دارم، ترمز سرطان هستم و چنانچه آب مرا به موشی که مبتلا به سرطان است تزریق کنند، از پیشرفت این مرض در بدن او جلوگیری خواهم کرد.

در اطراف خانواده ما، مخصوصاً برادرم تره تیزک، از طرف غذاشناسان و دانشمندان، چه در قدیم و چه در عصر حاضر، عقاید و نظرات ضد و نقیض زیاد گفته شده است. عده‌ای از غذاشناسان عصر جدید ما را ضد غمباد «گواتر» و دسته‌ای باعث این بیماری می‌دانند «گواترزا». در صدر اسلام نیز دانشمندان عرب نسبت‌های ناروا به مامی دادند و حتی عده‌ای می‌گفتند هر کس شب تره تیزک بخورد رگ جدام در بدنش به حرکت در می‌آید، خوشبختانه امام هشتم حضرت رضا علیه السلام غلام خود را جهت خرید تره تیزک فرستاده و پاسخ دشمنان ما را داده‌اند. این عقاید متضاد، در اطراف ما معمایی است که جواب آن را باید فقط از زبان خوراکی‌ها شنید و من امروز می‌خواهم برای اولین باریکی از اسرار غذاشناسی را برای شما فاش نمایم و موضوع مهمی را مطرح کنم که تا کنون در هیچ کتابی نوشته نشده است.

یک دسته از فواید ما خوراکی‌ها مرهون مواد معدنی است که در ساختمان بدن ما وجود دارد. ما این فلزات را از آب و خاک می‌گیریم و اگر آن‌ها فاقد این مواد باشند، نسبت به آن گرسنه شده و نه تنها خاصیت اولیه‌ی خود را از دست می‌دهیم، بلکه برعکس عمل خواهیم کرد.

بنا بر این، اگر ما نسبت به شبه فلز «ید» گرسنه باشیم، نه تنها غمباد را معالجه نخواهیم کرد، بلکه «گواترزا» بوده، و باعث ناراحتی غده درقی خواهیم شد.

من چون از قدیم این راز را می‌دانستم، فقط در کنار آب‌هایی بطور خودرو عمل آمدم، که دارای شبه فلز «ید» به حد کافی بوده، ولی برادرانم گول شما انسانها را خورده، و در اکثر نقاط کشت شده، و در زمین‌های نامناسب به عمل آمده و این

سروصداها را در اطراف ما بلند کرده اند .

ما هر سه سرشار از ویتامین «ث» بوده و ضد خونریزی و رقیق شدن خون می باشیم، و به حدی از این اکسیژرگرا نیها داریم که خوردن مختصری از ما رفع کمبود آن را خواهد کرد و با کمک يك ماده میکرب کش که در خانواده ما وجود دارد ، در معالجه زخم روده و امراض داخلی و سرما خوردگی اثر معجزه آسا داریم و این ماده در من بیش از دو برابر دیگر من است . ما مخصوصاً تره تیزك به علت داشتن يك ترکیب گوگردی در اصلاح دستگاه تنفس تأثیر فراوان داریم .

سل ریوی، آسم، زکام و سیاه سرفه را شفامی بخشیم، و برای این کار بهتر است شیره ی ما را گرفته و همه روزه صبح، و عصر يك قاشق سوپ خوری به بیمار بدهند . ما سه برادر خنك هستیم و در رسانیدن مواد معدنی به یاخته ها نقش مهم داریم . صبح زود موقعی که از خواب بیدار می شوید ، يك استکان کوچک از آب ما نوش جان کنید ، تمام سموم بدن شما دفع خواهد شد و انگل های معدی هم از بین خواهد رفت .

مخلوط نیم لیتر از آب ما با روغن بادام شیرین یا زیتون، درمان بند آمدن ادرار و درد کلیه و مثانه است . زیرا ما ترشحات خارجی مثل شیر - عرق و ادرار را زیاد می کنیم و به ترشحات داخلی کمک می نمایم و از این روما را برای معالجه مرض قند ، غمباد و بد بویی عرق زیر بغل تجویز کرده اند . بانوانی که رحمشان بومی دهد می توانند از این خاصیت ما استفاده کنند .

می گویند چون درخت انار ترش را با آب جوشانده ی ما آبیاری کنند ، میوه اش شیرین می شود . من چون در علم کشاورزی وارد نیستم ، این خبر را نه تأیید می کنم نه تکذیب .

تخم ما که به «حب الرشاد» معروف شده است ، دارای اکثر خاصیت ما می باشد . جوشانده ی گرم آن قی آور بوده ، و بلغم را دفع می نماید .

با زرده ی تخم مرغ نیم بند جهت تقویت غرایز جنسی نافع است و ضماد آن جهت بسر طرف کردن كك و مك و بثورات جلدی توصیه شده است و بسا زهره گاوجهت محکم شدن و جلوگیری از ترکیدن و شکستن ناخن ها و سم ستور سودمند می باشد .

خلاصه چون ما سرشار از ویتامین های آ ، ب و ث و مواد کانی مثل آهن ، فسفر، ید ، منیزیم، منگنز، مس ، روی ، آهك و گوگرد هستیم ، بهمن لقب سبزی تندرستی داده اند .

اگر می خواهید ما همچنان خدمتگذار شما باشیم ، در مزرعه ی برادران من مختصری نمك «یدوردو پتاس» پاشید و با این کود سلامتی خود را بیمه کنید .



اسم من «هو یج» است!

دوست صمیمی جگرم
 نورچشم را زیاد می‌کنم
 رنگ چهره‌را از تیرگی پاک می‌کنم
 مخصوصاً برای خانم‌ها عنصری بسیار مفیدم
 درمن ماده‌یی است که مقاومت پوست را زیاد می‌کند و
 خواص بی‌شماری که شاید از آن کمتر کسی اطلاع داشته باشد.

اسم من «زردک» است . اسم برادرم که شما به آن «هو یج فرنگی» لقب داده‌اید، گزر می‌باشد . برادرخوانده‌ای هم دارم به نام «شقاقل» که شما از مر بای آن استفاده می‌کنید .

ما نه میوه هستیم و نه سبزی، بلکه از دسته هو یج‌ها می‌باشیم . از آنجایی که ایرانیان قدیم در گیاه‌شناسی - پزشکی - دارویی و بالاخره غذا شناسی پیش قدم بوده‌اند ، برای کلیه اصطلاحات علمی واژه‌ای مخصوص داشته‌اند و این زبان برخلاف تصور بعضی‌ها بسیار وسیع و دامنه‌دار است ، متأسفانه در اتریک سلسله پیش آمده‌های ناگوار این اصطلاحات علمی فراموش شده، و جای خود را به لغات خارجی داده‌است . یکی از این اصطلاحات علمی همین هو یج

است، اگر از شما پرسند که شلغم یا چغندر و کلم میوه‌اند یا سبزی، جوابی نندارید، ولی اگر به لغت‌نامه‌های قدیم مثل برهان قاطع مراجعه نمایید با کمال تعجب مشاهده خواهید نمود که نوشته است هویجی است که آنرا در آش می‌ریزند و از این رو باید در نظر داشته باشید که در زبان فارسی به کلیه ریشه‌های خوراکی مثل انواع زردک - شلغم - چغندر - سیب زمینی - شیرین بیان - کلم سنگ و غیره، هویج می‌گویند و نام ما همان‌طور که در سطر اول گفتم، زردک و گزر می‌باشد که اعراب آنرا معرب کرده جزر نام‌گذاری کرده‌اند.

در بین سبزیها و گیاههایی که دارای منافع زیاد می‌باشند و به‌عنوان يك ماده خوراکی در آشپزی بكار می‌روند، مصرف من و گزر زیادتر است. ما را هم خام می‌خورند و هم پخته، و چون فصل معینی نداشته و همیشه در بازار پیدا می‌شویم، معادل مصرف نان خریدار داریم و با اینکه شیرین هستیم، هیچگاه فاسد نشده‌ترش. تند و تلخ و گس نمی‌شویم. ما را در تمام آش‌ها - سوپ‌ها و انواع خوراکیهای ایرانی و فرنگی می‌توانید بریزید و از منافع سرشار ما بهره‌مند شوید، با ماها مر باو کمپوت هم می‌توانید تهیه کنید و پوره ما را هم به کودکان خود بخورانید. برادر من گزر از قدیم در بیابان‌های ایران بطور خودرو به‌عمل می‌آمد، و اکنون هم در اطراف ارومیه «دربند» تبریز - مرند - چالوس - دره هریرود - بلوچستان - مکران و لرستان دیده می‌شود، و با این وصف عنوان هویج فرنگی به او دادن دور از انصاف و حقیقت است!

ما انواع و اقسام زیاد داریم. نمونه‌های کوتاه - بلند - باریک - باسیخک - بدون سیخک، بارنگ‌های گوناگون از سرخ آتشین گرفته تا زرد طلایی و بنفش ظاهر می‌شویم. انواع ما وقتی وحشی بوده، و در بیابان و سرزمین‌های سخت و شخم نشده به‌عمل می‌آیند، سفت و سخت بوده، و سیخک میان آنها از چوب سخت‌تر است و به همین جهت برای انسان قابل مصرف نبوده و به درد علوفه می‌خورند. ولی همینکه از صحرا به بستان آمدیم، و ما را در زمین‌های شخم شده پرورش دادند، نرم و شیرین شده، و سیخک ما نیز از حالت چوبی خارج شده، قابل مصرف شدیم و اکنون هم هر قدر زمین زراعتی ما پوک‌تر باشد بهتر می‌توانیم رشد کرده و شیرین‌تر و آبدارتر شویم.

مادوست جگر - زیاد کننده نور چشم بوده شهوت را زیاد می‌کنیم و بر تعداد نطفه می‌افزاییم و آنرا برای تربیت جنین آماده می‌سازیم. کسانی که می‌خواهند خون کهنه از بدنشان رخت بر بسته، و جای خود را به خونی پاک و تازه بدهند - آنهایی که به جهاتی کم خون شده‌اند، مبتلایان به مرض قند، چربی خون، صفراوی مزاجها، و آنهایی که نمی‌خواهند در رشدشان اختلالی پیدا شود، و همچنین زنان بارداری که

آرزوی فرزند سالم وقوی وزیبا دارند، مادرانی که می‌خواهند شیرشان زیادشود ، بدون شك غذایی بهتر از خانواده زردك پیدانخواهند کرد . ما ادرار را زیادمی کنیم، با چربی خون که دشمن سرسخت جوانی است ، می‌جنگیم ورننگ چهره را باز می‌کنیم، و برای مبتلایان به اسهال، غذای خوبی هستیم . قندمانه تنها برای بیماران مبتلا به مرض قند ضرر ندارد، بلکه به علت داشتن انسولین گیاهی ، درمان این مرض هستیم ، ما قوه کشش عضلات را زیاد می‌کنیم ، و برای بیماران کلیوی و مبتلایان به بادپامان (نفریت) دارویی بهتر از ما وجود ندارد.

مادر تنظیم عادت ماهانه بانوان نقش بسیار مؤثری داریم . ضمادما در تسکین درد سوختگی و آفتاب زدگی بسیار مؤثر است ، تبهای عفونی معدی و روده‌ای ، دل دردهای کهنه ، دل درد اطفال و پیچش شکم کودکان ، با خوردن ماتسکین پیدا می‌کند. مخلوط آب ریشه ما با شیر برای نرم کردن سینه بسیار نیکوست، و خلط را از بین می‌برد. به کسانی که صدایشان گرفته است، و مبتلایان به تنگ نفس و اختلالات ریوی توصیه کنید که حتماً به سراغ مادو برادر بیایند. به کودکانی که دارای معده‌ای حساس بوده ، و شیرمادر به آنها نمی‌سازد ، حتماً از سوپ ما بخورانید و برای این کار بهتر است يك وعده سوپ و يك وعده شیرمادر بدهید - آب مخلوط ما با کمی عسل و آب لیمویک نوشابه مفرح و گوارا است .

در ترکیب ماهشتاد و هفت درصد آب زنده که به آسانی جذب یاخته های بدن می‌شود وجود دارد. بین يك تادو گرم درصد مواد سفیده‌ای و يك ماده فسفردار یعنی آنچه در زرده تخم مرغ است داریم و همین ماده است که غذای «غدد» شده و آنها را تقویت می‌نماییم ، و نیز به علت همین اکسیر گرانبهاست که نیروی جنسی و جسمی و روحی را افزایش می‌دهیم.

مادارای جوهری هستیم که در کبد تبدیل به ویتامین «آ» می‌شود ، و با کمک این ماده می‌توانیم مقاومت مخاط و پوست را در برابر امراض جلدی زیاد کنیم، و از بثورات جلدی واگزما و جوش غرور جلوگیری نماییم . ویتامین «آ» عامل رشد است، کمی این ویتامین سبب می‌شود که دهانه زخمها دیر بسته شود . شما برای رفع این نیازها می‌توانید از مادو برادر استفاده کنید . مشروط بر اینکه، کبدی سالم داشته باشید ، و در غیر این صورت در اثر زیاده روی در خوردن مادچار زردی ویرقان خواهید شد. مازردكها به علت داشتن ویتامینهای «آ» و «د» اثر نیکویی در ساختمان غدد داشته و مصالح خوبی برای نوسازی یاخته‌ها هستیم ، به اطفالی که می‌خواهند دندان در بیاورند ، تا می‌توانید از سوپ ریشه ما بخورانید و يك تکه از مارا به عنوان بازیچه به دست آنها بدهید و سعی کنید که آنها در دهان برده و با کمک آرواره‌ها آنها را بجوند و به این ترتیب هم خارش لثه‌ها از بین رفته و هم در آمدن دندان

را آسان می نماید .

یکی دیگر از مواهب طبیعی که در نهاد ما به ودیعت گذاشته شده است، میزان آهن است که در من که زردک هستم، چند برابر گزرمی باشد . علاوه بر آهن ما دارای املاح سدیم - پتاسیم - منیزیم - و کلسیم هستیم .

برای استفاده از آب ما، برای اینکه به طبع شما گوارا و مطبوع باشد و بوی علف ندهد، من به شما توصیه می کنم که همیشه آب ما را گرفته، چند قطره آب لیمو به آن اضافه کرده و مدتی در یخچال یا جای خنک بگذارید تا عوامل زنده ای که همراه ریشه ما هستند میزان قند و صمغ آنرا بالا برده، نوشابه ای خوش بو و خوش طعم به شما تحویل دهند . علاوه بر ریشه بذرمان نیز در طب قدیم مقامی والا داشته و آنرا در کتب پزشکی به نام «دوقو» ذکر کرده اند و فرنگی ها به آن «دوکو» می گویند . این بذر خواص ما را چندین برابر داشته و دارای چند نوع هورمون ، مخصوصاً هورمون مردانه استروژن است که داروسازان در بدر به دنبال آن می گردند - این تخم مسقط جنین و بالاخره مانع بارداری است و برای جلوگیری از ازدیاد نفوس می تواند نقش مؤثری داشته باشد . ضد غش و مدر است در طب قدیم جهت درمان سرفه - سینه درد مزمن ، زیاد تجویز می شد . خوردن آن ضد گاز و نفخ معده است - سنگ های کلیه و مثانه را خرد می کند . زایمان را آسان می نماید . سستی و درد مفاصل را درمان می کند . برای سوزش معده و دل درد اطفال و استسقاء و شکم های طبلی داروی بسیار مفیدی است . حال اجازه بفرماید عنان سخن را بدست برادر - خواننده ام شفاقل داده ، و سخن را کوتاه نمایم .

شفاقل

اسم من شفاقل است و به فارسی به من «زردک ریگی» و همچنین «زردک ریش» - بزی» می گویند . ریشه من پر گره بوده و موقعی که آنرا از خاک در می آورند، جدار آن چسبنده و پر رنگ است، و عنوان زردک ریگی من به علت همین موضوع است . من سیخک ندارم و مغزور ریشه من یکنواخت بوده ، سفید رنگ و به کلفتی انگشت و دراز بوده و طعمی شیرین دارم ، ساقه های من هم با زردک فرق دارد ، و دارای گره زیاد بوده ، و بر روی هر گره برگی می روید و چون این برگها مانند ریش بزاز هم فاصله دارند مراد فارسی و فرنگی «ریش بزی» لقب داده اند - میوه بوته من آبدار و سیاه رنگ و به اندازه يك نخود است .

ریشه من سنگین و دیر هضم است، ولی وقتی که باشکر و عسل به صورت مربا دریایم ، هضم من آسان شده و به راحتی خورده می شوم .

در بین حیوانات، خرس به خوردن من علاقه زیاد دارد و از این جهت به من «خرس گیاه» هم می گویند .



اسم من «انجیر» است!

به این همه ادعا که دارم خرده نگیرید، همه اش بی چون و چراست.
 از انواع ویتامین سرشارم.
 مزاج را لینت می دهم.
 درمان صد درصد دمل های چرکینم.
 شیرابه مرا به ریشه دندان بمالید تا از درد آن آسوده شوید.
 همین شیرابه من، گوشت را قابل پخت می کند و هزار خاصیت
 دیگر که در من نهفته است.

نام من انجیر است، انجیل هم می گویند. بزرگترین افتخار من این است
 که خداوند در قرآن مجید به جان من قسم خورده است. تنها یک میوه خوشمزه و
 لذیذ نیستم، بلکه غذای نرم و لطیف و دارویی سودمند و بی ضرر می باشم. قدرت
 غذایی من بیش از سایر میوه ها و خواص دوائی من بیش از تصور است. من از قدیم
 در جنگل های افریقا، آسیا و آمریکا به عمل می آمدم، زادگاه مخصوصی ندارم و
 در جنگل های شمال و جنوب ایران هم وجود داشته ام. من انواع و اقسام ریزو
 درشت، بی دانه، زرد، قرمز و صورتی و بنفش دارم، یک نوع ریزو من در تهران به نام
 انجیر شیرازی است. در گذشته انواع سفید مرا غذا و نوع بنفش را دوا می دانستند

ولی من این تقسیم را قبول ندارم، بلکه مدعی هستم که در هر رنگ و شکل بستانی، کوهی و بیابانی، خوراک اشخاص سالم و درمان افراد بیمار می باشم. من انواع زود رس و دیر رس دارم، در جاهای سردسیر دیرتر و اگر خیلی سرد باشد، اصلاً نمی رسم و میوه ام در آنجا تارسیدن زمستان کال می ماند و مردم این میوه های نارس را دیوانجیر نام گذاشته اند، خوردن دیوانجیر به علت داشتن شیرابه فراوان نامرغوب و خطرناک است.

من به مقدار فراوان دارای ویتامین های آ - ب - ث و مواد معدنی مثل آهن - برم - منگنز - آهک و گوگرد می باشم و کمی هم ارسنیک دارم، و نیز دارای مواد چربی - سفیده ای و از همه بیشتر مواد قندی در من است.

اگر میوه مرا پس از چیدن در روی سیدیا پارچه سوراخ دار در برابر تابش آفتاب قرار دهند، قند من زیاد تر شده، میزان آن به سی تا چهل درصد می رسد. من در تابستان داخل تره بار در دکان میوه فروشی و در زمستان در ردیف خشکبار در دکان آجیل فروش ها عرضه می شوم. و در تمام اعضای مختلف درخت من، یک شیرابه سفید رنگ جریان دارد که مشخصات آن را خواهم گفت. من یک میوه سهل الهضم هستم، اگر مرا قبل از غذا بخورید، مجاری دستگاه گوارش را باز و اشتها را تحریک و محیط را برای هضم و دفع غذا آماده می سازم و سبب تخلیه کامل شکم خواهم شد.

دردار و خانه ها شربت من با روغن بادام شیرین که جهت لینت به اطفال می دهند رقیب شده است. مر با و کمپوت میوه من بهترین غذا برای مبتلایان به یبوست است. از جوشاندن میوه من، در شیر شربتی بدست می آید که نرم کننده سینه و معده بوده، مضمضه آن لثه ها را محکم و غرغره اش سینه و گلورا نرم و دردهای کهنه آنها را شفا می بخشد. کسانی که از لاغری رنج می برند و می خواهند کمی چاق شوند، غذایی بهتر از من پیدا نخواهند کرد. مخصوصاً اگر چهل روز ناشتا مرا با کمی انیسون تناول نمایند. با اینکه قند فراوان دارم، معذک کسی را بیش از حد مناسب چاق نمی کنم و میوه تازه من خنک محسوب می شود، حرارت و تشنگی را تسکین می دهم، عرق را زیاد می کنم و سموم و چربی را با عرق بیرون می آورم و همین امر در گذشته این شبهه را ایجاد کرده بود که من شپش را در بدن زیاد می کنم، در صورتی که زیاد شدن این جانور گناه من نبود، بلکه خروج چربی و سموم چرک بدن را زیاد می کرد، و محیط مناسبی برای رشدشپش بود. من کبد را تقویت می کنم، ورم طحال را فرو می نشانم. خوردن من با گردو مقاومت بدن را در برابر سموم بالایی برد. خوردن من با پسته و بادام جهت تقویت نیروی حافظه و قدرت تعقل و تفکر سود بخش است، اگر میوه خشک مرا بپزد و بکوبد گردی بس دست

می آید که به نام قهوه انجیر معروف است و برای سیاه سرفه - ذات الریه و سینه دردهای کهنه مفید می باشد، و خشونت قصبه الریه را از بین می برد .

وجود گوگرد در من باعث زیاد شدن موشده، از ریزش آن جلوگیری می نماید. با من شربت، ژله و مارمالاد درست کنید و در زمستان برای گرم شدن و جلوگیری از سرما خوردگی میل نمایید. میوه من با مغز گردو محرك شهوت است. ضماد من با زاج جهت زخم های آبکی و با بوره جهت بشورات جلدی و گنده تاول زیاد تجویز می شود. خواص بهی بخش من منحصر به میوه من نیست ، جوشانده شاخه های من مبتلایان به استسقاء و پوست تازه آن برای مبتلایان به اسهال خونی و شکم روش تجویز شده است .

شیرابه ای که در تمام اعضای درخت من و دیوانجیر وجود دارد، مسهل قوی و خطرناک است .

من بوی بد دهان را از بین می برم، و سوخته میوه من با روغن خضایی است که موهای سفید را مشکمی می نماید .

اگر میوه مرا سوزانده با کمی گلیسیرین مخلوط کنید ، و دندان های خود را با آن بشوید ، آنها را سفید و محکم می نماید. ضماد گرم میوه من با آرد جو مسکن درد عضلات است. دمل ها و کورک ها را باز می کند . ضماد میوه من با روغن زیتون یا موم جهت معالجه ترکیدن پوست که در اثر سرما ایجاد شده است مفید می باشد . حمل من با عسل، زخم و جراحات را از بین می برد ، و از ترشح و خونریزی جلوگیری می نماید، مشروط بر اینکه با رعایت اصول بهداشت و فنون داروسازی باشد . میوه من مخلوط با خرما ، کشمش ، و عناب به چهار میوه سینه نرم کن معروف است. دانه های میوه من معده و روده ها را جارومی کند و فضولات را با خود دفع می کند برای جلوگیری از بارداری شدن ، غذا شناسان آمریکا گیاهی به نام: «می - پی - کو - تاتا» را معرفی کردند که در کلمبیا به عمل می آید، و نتایج خوب داده است. در ایران هم گیاه هایی که دارای هورمون گیاهی استروژن باشند، فراوان است و به تدریج خود را معرفی خواهند کرد .

شیرابه من شیر را منعقد می کند ، و آنرا تبدیل به نوعی پنیر می نماید که فوق العاده زودهضم است . این شیرابه بلغم و لیزابه های معده و روده ها را نیز منعقد کرده ، و به دفع آنها کمک می کند . مالیدن آن میخچه - زگیل و خال گوشتی و آثار جلدی را از بین می برد، سابقاً سرمه آن جهت جلوگیری از آبریزش چشم زیاد تجویز می شد .

اگر کمی از این شیرابه را به پنبه زده و در بن دندان یا حفره دندان کرم خورده

بگذارید ، درد آن فوراً ساکت می شود . اگر دندان پزشکان از این شیرابه جهت کشتن عصب دندان استفاده کنند نتیجه ای بهتر و زودتر خواهند گرفت . این شیرابه دارای آنزیمی است شبیه لوزالمعده که به هضم غذا و گوشت کمک فراوان می کند . اگر گوشت سخت و ناپزدارید ، مختصری از این شیرابه به آن بزنید و یا یک میوه کال مرا دردیگ غذا بیندازید ، بزودی پخته خواهد شد . اگر یکدانه میوه کال مرا دردیگ حلیم بیندازید ، گوشت و گندم آن نرم و حل شده و بخوبی مهرا می گردند . حبوبات ناپز هم به این وسیله نرم و زودپز خواهند شد . حال که خواص مختلف شیرابه مرا دانستید ، بدنیت بدانید که پیشینیان در خواص آن نوشته اند ، جامدات را آب می کند و مایعات را منجمد می سازد .

شلکا انجیر یا جمیز - در کتاب های گیاه شناسی به میوه ای اشاره شده است که به فارسی شلکا انجیر و در کتب پزشکی جمیز نام دارد . اعراب به آن تین الاحمق یعنی انجیر احمق لقب داده اند ، در کتب دارویی فرنگی نامش انجیر اسپانیا و بسیاری باری می باشد ، این میوه که جهت اسهال و اسهال خونی مصرف فراوان دارد ، از خانواده مانیست و از دسته کاکتوس ها می باشد .

من «سرکه» هستم!

اعصاب را تحريك می‌کنم
اگر معده‌ی ضعیف دارید، من در هضم غذا به شما کمک می‌کنم
دشمن عفونت‌های خونی هستم . . .

کار من تنها ویران کردن نیست ، بلکه قدرت سازندگی هم دارم. خرابکاری من به منظور نو سازی است، من سه فرق کلی با شراب دارم که من را از آن متمایز می‌سازد:

۱- الکل در من برگشته و به جوهر سرکه (اسید استیک) بدل شده، و به همین جهت سکر و خماری نمی‌آورم .

۲- بوی من با شراب فرق دارد ، و طعم من ترش ولی شراب گس و تلخ است.

۳- ضرر من کمتر از شراب است ، و عقل را زایل نمی‌کند و اعصاب را تخدیر نمی‌نماید ، و برعکس محرك بوده ، و اگر ضرری به سلسله اعصاب می‌رسانم، در صورت زیاده روی نتیجه‌ی تحریکات زیاد است .

هضم غذاهای سنگین را آسان می‌کنم، و نفوذ عوامل غلظتی را به یاخته

سریع می‌نمایم ، و باطعم ترش خود چاشنی خوبی برای خوراکیها و خورش‌های شما هستم . به ترشحات معدی کمک می‌نمایم . عفونت‌های خونی و صفراوی را از بین می‌برم ، و تا اندازه‌ای از سرطان جلوگیری می‌کنم . تلخی مزاج را پاک می‌کنم و قلب را روشن کرده ، و به آن صفا می‌دهم . لته‌ها را محکم می‌کنم . تشنگی را برطرف می‌سازم و از خونریزی داخلی جلوگیری می‌نمایم . قانع کرم معده هستم ، مشروط بر اینکه چندروز متوالی ناشتا از من چند جرعه بنوشید .

برای معالجه مسمومین قبلاً مرگرم کرده ، به آنها بخورانید و بعداً بجادقی کرده ، و معده‌ی ایشان را شستشو نمایید ، و به این ترتیب اثر سم زودتر از بین می‌رود . من پاک کننده طحال می‌باشم ، و برای معده‌های پرالتهاب و بلغمی مفید بوده ، گرفتگی دستگاه گوارش را بازمی‌نمایم و از لخته شدن خون و شیردر معده جلوگیری می‌کنم . اگر در گلوئی شما زالو چسبیده و دسترسی به پزشک نداشتید ، مرا جرعه جرعه بنوشید . این جانور خونخوار کشته و دفع می‌شود . با اینکه ترش و اسید می‌باشم معذک مالیدن من به محل نیش زنبور و پشه و سایر حشرات مفید بوده و برای التیام زخمهای متعفن - باد سرخ - گنده تاول و کهگیزک بی‌نتیجه نمی‌باشم . سوختگی و خارش بدن را معالجه می‌کنم و کهیر را برطرف می‌نمایم . مرا برای معالجه امراض جلدی و بواسیر هم تجویز کرده‌اند ، کمی غسل را با من مخلوط کنید و بر روی لکه‌های زیر چشم بمالید ، رنگ و خون مرده را از بین می‌برد . ضماد من با آرد جو جهت ورم پستان و بناگوش نتایج عالی داده است . سردردی که در نتیجه بدی هوای محیط و بخارات حمام و زیادی صفرا و غلیان آن باشد ، با بخور من معالجه می‌شود . مخصوصاً اگر مرا با گلاب مخلوط کرده باشید . من یک عامل خرابکار با قدرت سازندگی هستم . جوهر من املاح بدن را حل می‌کند و به همین جهت بیماران و پیران و کسانی که از بستری بیماری برخوردارند ، و قدرت سازندگی ندارند ، باید از من پرهیز کنند . من برای مبتلایان به درد مفاصل و ضعف اعصاب و ضعف احشاء مضر می‌باشم ، و در بیماریهای حاد باید از من اجتناب نمایید ولی در بیماریهای کهنه و مزمن شده ، وقتی که سایر معالجات نتیجه نداد ، از نیروی خرابکار من برای ویران کردن سنگرهای دشمن می‌توانید استفاده کنید .

اگر مبتلا به گلودرد کهنه هستید ، و باداروهای دیگر معالجه نشده‌اید ، کمی مرا رقیق کرده و با نمک مخلوط و بعد غرغره نمایید ، و منافع سرشار آنرا ببینید . برای معالجه امراض داخلی مزمن از سیر ترش کهنه استفاده نمایید . اگر مبتلا به سردرد کهنه و مزمن هستید ، مرا بو کنید و یا مرا جوشانده و از بخور من استفاده کنید . یک دستمال را با گرم شده‌ی من آغشته کرده ، روی پیشانی بگذارید و منافع آنرا ببینید . سردردی که نتیجه آفتاب زدگی باشد ، هم به این وسیله معالجه می‌شود .

اگر مبتلا به نقرس هستید ، ضمادی از من با آرد جو و کمی گوگرد درست کنید ، و روی محل درد بگذارید و اثر معجزه آسای آنرا ببینید .
برای محکم شدن لته‌ها و جلوگیری از خونریزی مرابا آب رقیق کرده کمی نمک به آن زده مضمضه نماید .

خوردن ترشی انجیر جهت اصلاح کبد و طحال مفید است ، و اگر زیره را با من جوشانیده ، و آب آنرا مضمضه نماید ، درد دندان را ساکت می‌کند .
اگر گوش شما سنگین است ، و یا وزوز صدا می‌کند ، و معالجات دیگر نتیجه نداده است ، چند قطره از من را در داخل آن بچکانید و نتیجه‌ی آنرا ببینید .

يك عدد پیاز عنصل را ورقه ورقه کرده بامن بجوشانید تاله شود و بعد در يك شیشه‌ی سر بسته در محلی گرم جلو تابش آفتاب بگذارید ، و بعد از يك هفته صاف کنید و هر روز ناشتا يك قاشق مربا خوری از آن بنوشید ، بوی بد دهان مخصوصاً اگر منشاء آن معده باشد ، برطرف خواهد شد . وقتی دندان می‌کشید و خون آن به آسانی بند نمی‌آید ، و دسترسی به دندانپزشک ندارید کمی از من را با آب و نمک مخلوط کرده و مضمضه کنید و نتیجه‌ی آنرا مشاهده فرمایید .

مضمضه کردن من مخلوط با کمی زاج سفید دندان‌ها را سفید و لته محکم می‌کند .
عده‌ای برای جلوگیری از خونریزی لته‌ها گردوی نارس را موقعیکه به اندازه‌ی يك فندق است گرفته و در من ریخته و پس از جوشانیدن و له شدن آنرا مضمضه می‌نمایند و به این ترتیب از خونریزی جلوگیری کرده ، و لته‌ها را محکم می‌نمایند .
آنهايي که می‌خواهند لاغر شوند می‌توانند از من استفاده کنند ، مشروط بر اینکه مبتلا به زخم معده نباشند .

پیشینیان به آتش من که به نام سکاوسکاچ بود عقیده‌ی زیاد داشتند و آنرا برای لاغر شدن توصیه می‌نمودند .

در ترشیهایی که بامن درست می‌کنید ، ریختن ادویه معطر از قبیل دارچین ، هل ، گلپر ، و همچنین افزودن پیاز و سیر را فراموش نفرمایید ، تا از خرابکاری من در امان باشید .

مسلولین و کسانی که ضعف اعصاب دارند ، نباید به من نزدیک شوند ، مگر آنکه با غسل و ادویه باشم و در اینحال نیز نباید در خوردن من زیاده روی نمایند .
در خاتمه بدن نیست بدانید که کبد شما يك کارخانه بزرگ داروسازی است که بیش از چهار هزار محصول دارد ، یکی از این فرآورده‌ها من هستم که وجودم برای جذب چربی به خون و هضم شدن گوشت ضرورت دارد . از روزی که شما به خوردن گوشت عادت کردید ، کار کبد شما زیادتر شده است ، زیرا علاوه بر اینکه بایستی سموم گوشت را دفع نماید ، بایستی مقدار زیادتری کار کند تا بتواند محصول

بیشتری بسازد. طرزساخته شدن من در کبد با آنچه در خارج از بدن ساخته می‌شود فرق زیاد دارد .

درخمره برای اینکه قند به‌الکل بدل شده ، و بعد سر که شود چهارده عمل شیمیایی انجام می‌گیرد ، ولی کبد این عمل را بطور مستقیم انجام می‌دهد .
ترشی‌هایی که با من درست می‌شوند فواید بیشتری دارند، و من حافظ‌سبزیها و میوه‌ها و منافع آنها هستم ، برای نمونه شما می‌توانید سیر ترشی را در نظر بگیرید . سیر وقتی مدتی بماند، پوک شده و مغز آن بکلی از بین می‌رود. و هیچگونه عطرو بو و خاصیت ندارد، ولی وقتی آنرا در من می‌ریزند ، نه تنها مغز آنرا حفظ می‌کنم بلکه روزبه روز بر خواص و قیمت آن افزوده می‌شود و طعم آن شیرین و بوی آن مطبوع تر خواهد شد، و در مورد سایر ترشی‌ها نیز وضع چنین است و چنانچه آنها را با دستور صحیح و مناسب درست کنید هرگز خراب نخواهد شد .



اسم من «آفتابگردان» است!

من دوست کبد هستم .
 مضمضه آب ریشه ام ، دندان درد را تسکین می دهد .
 حشرات از من گریزانند .
 دم کرده ی برگم انگل های روده را دفع می کند .

عده ای مرا مشرك تصور کرده گل آفتاب پرست هم خوانده اند ، در صورتی که چنین نیست ، ما خوراکی ها همه آیات پروردگار بوده ، یکتا پرستی آیین همیشگی ما است . وانگهی گل آفتاب پرست گیاه دیگری است ، از خانواده گاو-زبان که در غرب ایران مخصوصاً اطراف همدان زیاد می روید و دم کرده برگ و سرشاخه های گلدار آن را جهت تنگی مثانه و دفع انگل های روده می خورند ، در کتابهای گیاه شناسی قدیم ایران مرا به اسم «آذریون» که معرب آذرگون است نام برده اند و این اسم بسیار مناسب است ، زیرا اشعه خورشید در دانه های من منعکس شده و منافع آن را درخود ذخیره کرده ام .

من سرشار از ویتامین های «آ» ، «د» ، «د» ، هستم ، باز کننده دماغ و دوست کبد می باشم ، مضمضه با آب ریشه من درد دندان را تسکین می دهد ، پنج گرم شربت

ریشه من مقوی قلب است ، ضماد برگ من جهت تسکین درد مفاصل ، سیاتیک ، نقرس و خنازیر مفید است ، ریشه من دارای هورمون جنسی است ، بطوری که اگر ضماد آن را بر کمر ببندند ایجاد تحریک می نماید و به همین علت است که حمل آن عادت ماهانه بانوان را بازو باعث سقط جنین است و زایمان را آسان می کند ، خوردن آب برگ کوبیده من نیز جهت اخراج جنین و بساز کردن عادت ماهانه مؤثر است ، مقدار خوراک آب گل ، برگ و ریشه من بیست گرم است ، یکی از عجایب من این است که مگس و پشه بر روی گل من نمی نشیند و دود من نه تنها حشرات ، بلکه موش و قورباغه را نیز فرار می دهد .

گل من اثر تب بردارد و از آن ماده ای می گیرند که آرام کننده دردهای معدی است ، مغز دانه های من ۴۵ تا ۴۸ درصد روغن دارند ، هجده تا بیست درصد آن را بدون دادن حرارت می توان بسا فشار گرفت و این روغن درجه یک اعلی بوده ، گوارا و بسیار مفید است . بقیه مواد چربی که بوسیله فشار و حرارت گرفته می شود ، در صنعت ساعت سازی ، صابون سازی مصرف می شود و دیر فاسدمی شود برگ های من نیز اثر تب بر داشته و مخصوصاً جهت مالاریا تجویز می شود . در بین حیوانات ، طوطی به خوردن دانه های من علاقه زیاد دارد . زیرا با خوردن آن مریض نمی شود و فضولاتش بونمی دهد .

حالا اجازه بفرمایید عنان سخن را به دست یکی از بستگانم که شما آنرا به اسم سیب زمینی ترشی می شناسید بدهم .

سیب زمینی ترشی

من یک غذای ایدآل برای مبتلایان به مرض قند می باشم ، و از بستگان گل آفتاب گردان هستم .

اسم من سیب زمینی ترشی است ، در بعضی از شهرهای ایران به من شلغم فرنگی می گویند ، در صورتی که از قدیم در آسیا وجود داشته ام ، در کتاب های گیاه شناسی قدیم ، مرا به اسم قلقاص ذکر کرده اند ، و در بعضی از شهر های ترك نشین ایران ، به من «بیاض - یارالماسی» و «آق یرالماسی» صدا می کنند . اکثر گیاه شناسان قدیم مثل بغدادی و ابن بیطار زادگاه مرا هند می دانند و نوشته اند که در هند مرا پخته می خوردند ، این روزها در اروپا نیز مرا پخته و کباب کرده میل می نمایند ، زیرا من بهترین غذا برای مبتلایان به مرض قند می باشم ، و از تولید آن پیشگیری می کنم . کسانی که در اثر ابتلاء به مرض قند لاغر و ضعیف می شوند ، غذایی بهتر از من برای تقویت ندارند . آنها را چاق می نمایم ، غرایز جنسی را بیدار می کنم ، جهت سرفه و سختی سینه و حنجره مفید می باشم .

زود هضم و معالجه زخم معده و روده هستم ، تنقیه آب جوشانده من ، در معالجه کلیه وورم روده اعجاز می نماید . خوردن من جهت استسقاء و اسهال صفر اوی مفید است ، عصاره برگ و شاخه های من نیز همین خاصیت را دارند .

ترشی من زودتر هضم می شود ، برای این که مرا پخته میل نمایید اول مرا در آب جوشانده و آب آن را دور بریزید و بعد آن را با گوشت سرخ کرده و خوراک تهیه نمایید .

سوخته من جهت تقویت مو و ضماد آن جهت معالجه امراض جلدی و زخم های پوستی تجویز شده است .

علاوه بر ترشی ، شما می توانید مرا به صورت شور نیز درست نمایید . و برای این کار بهتر است مرا در آب خیار شور بیندازید و پس از چند روز آماده خواهم شد . این فرآورده من زیاد دوام ندارد و پس از چندی لیز می شود . و بهتر است زودتر آن را مصرف نمایید . در ساختمان من نشاسته ، تانن ، مواد سفیده ای و چربی و یک ماده ضد مرض قند وجود دارد ، و تا بخواهید سرشار از مواد معدنی و آنزیم های سود بخش می باشم .

من سکنجین هستم!

اسم سکنجین است و در بردن صفر شهرت فراوان دارم ، نام اصلی من سرکنگین است، چون سابقاً مرا با سر که و غسل درست می کردند و گاهی با شیر و در این صورت نام من سر که شیر بود، اما حالا مرا فقط با خاک قند یا شکر درست می کنند و به این جهت من آن مقام و منافع گذشته را ندارم. اگر بگویم سودمندترین نوشابه‌ها هستم ، شاید شما آن را قبول نداشته و حمل بر خودستایی کنید به این جهت اجازه می‌خواهم رشته‌ی سخن را بدست حکیم محمد بن زکریای رازی پزشک و غذاشناس بزرگ ایرانی بدهم و آن چه را که آن استاد گرانمایه در وصف من گفته است بازگو نمایم :

یکی از نوشابه‌هایی که زیاد مصرف می‌شود سکنجین است که نوشیدن آن منافع بسیار دارد ، یکی از منافع سکنجین آن است که چون آن را با یخ خنک

کرده ، و بنوشند ، صفرارامی بردو از التهاب حرارت معده می کاهد ، و آن چه بلغم در معده وروده‌ها باشد ، خارج می کند . اگر سکنجین را با ریشه و تخم کاسنی بسازند و کمی گلاب به آن اضافه کنند ، نوشابه‌ای پرسود و شگفت آور خواهد شد مخصوصاً برای آن‌هایی که جگر و معده‌ای گرم داشته و یا دچار گرفتگی معدی شده‌اند و نیز برای کسانی که مبتلا به نفخ می باشند منافع زیاد دارد ، ولی برای مبتلایان به زخم معده وروده ، زیان بخش است . باری من يك شربت ایرانی هستم و تمام منافع سرکه را دارم ؛ ولی ضررم به اندازه آن نیست ، مخصوصاً اگر مرا مثل گذشته با عسل و سایر قندهای طبیعی درست نمایند ، چه در این صورت سرکه با قند ترکیب شده ، و جلو زیان سرکه را می گیرد ، ولی اگر در موقع تهیه من ، مراعات نسبت را نمایند و ترش باشم ، برای اعصاب ضرر فراوانی خواهم داشت . آن‌هایی که معده‌ای ضعیف دارند و همچنین مبتلایان به اسهال و درد سینه مخصوصاً مسلولین نباید به من نزدیک شوند و کسانی که دچار سرما خوردگی شده‌اند و آن‌هایی که مبتلا به رعشه و دردهای عصبی هستند ، حتماً باید از من دوری نمایند . مبتلایان به سختی ادرار ، باید از من پرهیز نمایند .

موقعی که برای تهیه من سرکه را با مواد قندی جوشانید ، و من در اثر حرارت به عمل آمدم ، قبل از سرد شدن يك دسته نعنا تازه در من فرو برید و مدتی بگذارید تا عطر نعنا در من حل شود ، بعد دسته نعنا را بیرون بکشید و در بالای دیگ نگاه دارید تا تمام قطرات آن چکیده شود ، و در این صورت من دارای عطر و طعمی مطبوع شده ، و خواص بیشتری خواهم داشت .

مثل گذشته از میهمانان خود با شربت سکنجین پذیرایی کنید و اگر به آن خیار رنده کرده اضافه کنید ، در حق میهمانان خود محبت فراوانی نموده‌اید ، شما که عادت دارید گاه‌گاه با من می‌خورید ، چه ضرر دارد که در موقع تهیه سالاد مرا به عنوان سس به آن اضافه کنید ، و این سنت را برای من که يك چاشنی وطنی هستم حفظ نماید !

اسم من «بامیه» است!

اگر تب کهنه دارید ، با من به جنگش بشتابید .
گل من صفرا و سودا را می برد .
کرم معده را از بین می برم و اشتها را صاف می کنم ...

به من بامیه و گاهی بامیا می گویند البته نه آن بامیا که قنادها از ترکیبات زولیا به شکل من ساخته و در ماه مبارک رمضان شب چره عمومی است . من یک میوه‌ی خورشی هستم که شما با من می‌توانید خوراک و خورشی لذیذ درست کنید .

نخستین گیاه شناسی که در اطراف من مطالعه کرده است ، ابو العباس اشیلی نام داشت و یکی از شاگردان او به نام ابن بیطار تحقیقات او را دنبال کرده ، و زادگاه اولیه‌ی مرا مصر دانسته است .

من از خانواده پنیرک هستم و مانند سایر بستگان خود ، مثل ختمی دارای لعاب و ماده لزج بوده و با کمک این لعاب است که سینه‌های خسته و کوفته را نرم و گرفتگی صدا و آواز را بازمی‌نمایم . با تخم و لعاب خود معده و روده‌ها را جارو کرده ، و روغن زده و نرم می‌نمایم . اشتها به غذا را زیاد می‌کنم ، سرفه‌درمان

می‌کنم و فساد خون - بلغم و صفرا و سودا را رفع می‌نمایم . به علت ماده ضد عفونی که دارم ، کرم معده و کرمک را از بین می‌برم - برگ من خنک و مرطوب کننده است .

ساقه بوته‌ی من ، دافع بلغم و آب خیسانده‌ی آن ، درمان تب‌های کهنه و مزمن است . مشروط به اینکه چند روز متوالی از آن بیاشامید. در هندوستان تکه‌ای از ساقه مرا با یک شاخه گشنیز ریز ریز کرده ، شب در آب می‌خیسانند و صبح کمی آن را کوبیده و صاف می‌کنند و با کمی عسل شیرین کرده و نصف آن را صبح و نصف دیگر آن را شب می‌نوشند .

ریشه‌ی من تلخ و تند و ملین است ، گل من مهل صفرا - سودا و بلغم می‌باشد .

من دارای ویتامین «ث»، ویتامین «آ» و «ب» می‌باشم، و از فساد خون جلوگیری می‌کنم و اعصاب را تقویت می‌نمایم و به چشم و نیروی بینایی کمک می‌نمایم. در روی پوست و کرمک‌های من ، مقداری منگنز و کوبالت وجود دارد که غذای غدد داخلی بوده ، و ترشح آن‌ها را تنظیم می‌نماید .

در اینجا اجازه می‌خواهم عنان سخن را به دست یکی از بستگانم به نام ختمی بدهم و با شما خدا حافظی نمایم .

ختمی

ما دو برادر هستیم به نام‌های پنیرك و ختمی و در کتب طبی به ما خبازی می‌گفتند . ریشه من دارای ۳۵ درصد لعاب - مقداری نشاسته - اسپرژین و تبائین است . مقداری هم تانن و قندهای قابل تبلور دارم. یک ماده رنگی زرد هم در ریشه من موجود است و کمی هم روغن دارم.

ریشه گل و برگ ما دو برادر را به عنوان نرم کننده سینه و شکم به کار می‌برند و برای معالجه زکام و گلودرد مصرف می‌نمایند .

هنر دیگر ما آن است که مانند بامیه صدا را بازو گرفتگی آواز را بر طرف می‌نماییم ، و از قدیم خطبا و اهل منبر و صاحبان صوت خوب و حنجره‌ی طلائی ، به ما خانواده علاقه‌ی فراوان داشتند .

تخم ما مهلی قوی است و اخلاط را از معده بیرون می‌کند ، و گرفتگی روده‌ها را بازمی‌نماید ، و درمان خوبی برای عرق‌النسا (سیاتیک) است .

جوشانده آب تخم من ، با شکر اخلاط سوخته را از امعاء خارج می‌نماید و ضماد آن ورم را از بین می‌برد و درد راساکت می‌کند و ضد سم عقرب می‌باشد. جوشانده برگ گل و ریشه و تخم ما را از راه دهان و تنقیه هر دو استعمال می‌نمایند ،

و با برگ ما بیشتر ضمامد درست می کنند و برای تحلیل اورام به کار می برند.
ریشه ما را معمولاً خشك کرده ، و کوبیده و آرد آن را در صنعت داروسازی
برای ساختن حب به مصرف می رسانند .
ما بطور خود رو در اکثر نقاط ایران مخصوصاً اطراف تهران - نواحی البرز -
دره هفت حوض و همچنین در گیلان و آذربایجان و نواحی غربی دریای مازندران -
اصفهان - خراسان و جنوب ایران مخصوصاً در جزیره قشم - بندرعباس - کرمان
و بلوچستان به عمل می آیم . در بلوچستان به ما اوتیر قوچا کو - سر - کو کو
و پچکو می گویند .



مرا «اختر زغال» صدا کنید!

لطفاً مرا اختر زغال صدا کنید . عده‌ای به من زغال اخته - اخته زغال می‌گویند . در کتب علمی به من زغال حب الشوم - زغال - قرن گفته‌اند . بغدادی مؤلف کتاب «مالایسع» مرا باقره‌قات اشتباه کرده و مرا در ردیف زرشک آورده است، و این اشتباه است .

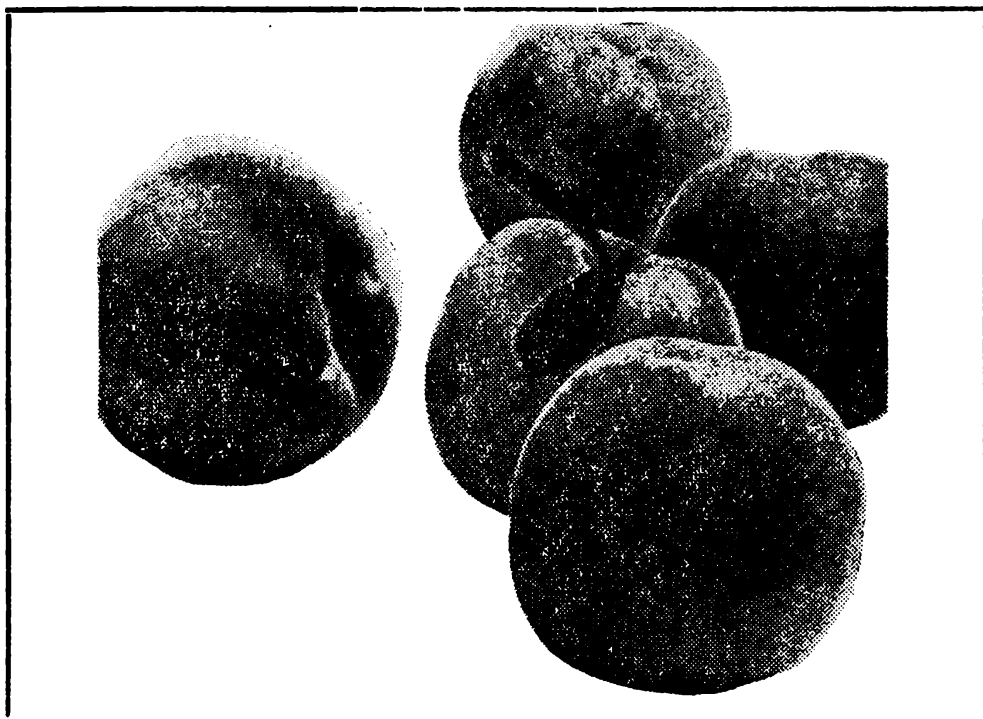
من برای مبتلایان به اسهال و زخم معده سودمند بوده و معده و روده‌ها را تقویت می‌نمایم . عطش و التهاب معدی را فرومی‌نشانم و از فشار و غلیان خون و صفرا می‌کاهم . میوه نارس خشک شده من ، برای اورام و زخم‌های کهنه و مزمن مفید است . پوست درخت من مانند پوست درخت گنه‌گنه تبر و مقوی است و با آن می‌توان تونیک بسیار اعلی درست کرد . پوست من دارای صمغ رزین تانن و اسید گالیک است .

زادگاه اولیه من اروپا و آسیای صغیر می‌باشد . در ایران بین قزوین و گیلان

وارسباران و حسن بگلو و علی بلاغ به عمل می آیم .

در روسیه و قفقاز مصرف زیادی در صنعت شربت سازی و مربا سازی دارم . مردمان قفقاز مرا خشك کرده و در زمستان میل می نمایند. نوعی از من که فوق-العاده قرمز است ، به خونی معروف می باشد . دارای روغنی است که به مصرف خوراك و صنعت می رسد .

من سرشار از ویتامین های «ت» و «ب» می باشم و مقدار زیادی آهن و کلسیم و منیزیم دارم. و به همین جهت درمان رقیق شدن خون و خونریزی می باشم . من خون ترش را قلبایی می کنم و از قدیم مرا برای تصفیه خون به کار می بردند .



اسم من هلو است!

من ملین ، مسکن و ضد تشنگی هستم .
 جوشانده گل من کرم معده و کرم کدو را دفع می کند .
 درهسته ام خواص بسیاری نهفته .
 جویدن مغزهسته ام برای لثه و استحکام آن مفید است ...

اسم من هلو و از خانواده شفتالومی باشم .
 من يك میوه ای ایرانی الاصل بوده ، و این افتخار را دارم که در اکثر زبانهای
 زنده ، نام مرا از کلمه پرش یعنی ایران گرفته اند . انگلیسی ها به من «پشتار» ،
 در دانمارک به من پرسیک و در هلند به من پرسیکم ، در ایتالیا پرسیکو ، در پرتغال
 پرسیکرا ، در سوئد پرسیکدرا ، و در بعضی از کشورهای دیگر هم به نام فارسی
 شفتالو معروف می باشم .
 من به علت داشتن يك میوه لذیذ و آبدار از ایران به غالب نقاط عالم مهاجرت
 کرده ، و کشت می شوم .
 هر چند پوست کنده من لذیذتر و گواراتر است ، و زیارویان جوان را به
 هلو پوست کنده تشبیه می کنند ، معذک به شما توصیه می کنم که همیشه مرا با

پوست میل نماید ولذت آنی و زودگذر را به منافع پوست من ترجیح ندهید
پوست من دارای ویتامین آ و املاح گوناگون و چند آنزیم مفید است.

فرق من با سایر انواع شفتالو، نرمی و لطافت من است. از پوست وهسته
به آسانی جدا می‌شوم و بقدری آبدارم که عده‌ای مرا آب سفت شده می‌دانند.
به هر معده‌ای سازگار بوده، ایجاد نفخ نمی‌نمایم. خیلی زود هضم بوده، و از
معهده ورودها به سرعت عبور می‌نمایم.

عده‌ای از برادرانم مانند شلیل و شفترنگک و تنسگل هم مانند، من به آسانی
هضم می‌شوند، ولی کاردی و شفتالوی انجیری کمی سفت بوده، و دیر هضم
می‌باشند، و به ندرت ایجاد نفخ می‌نمایند.

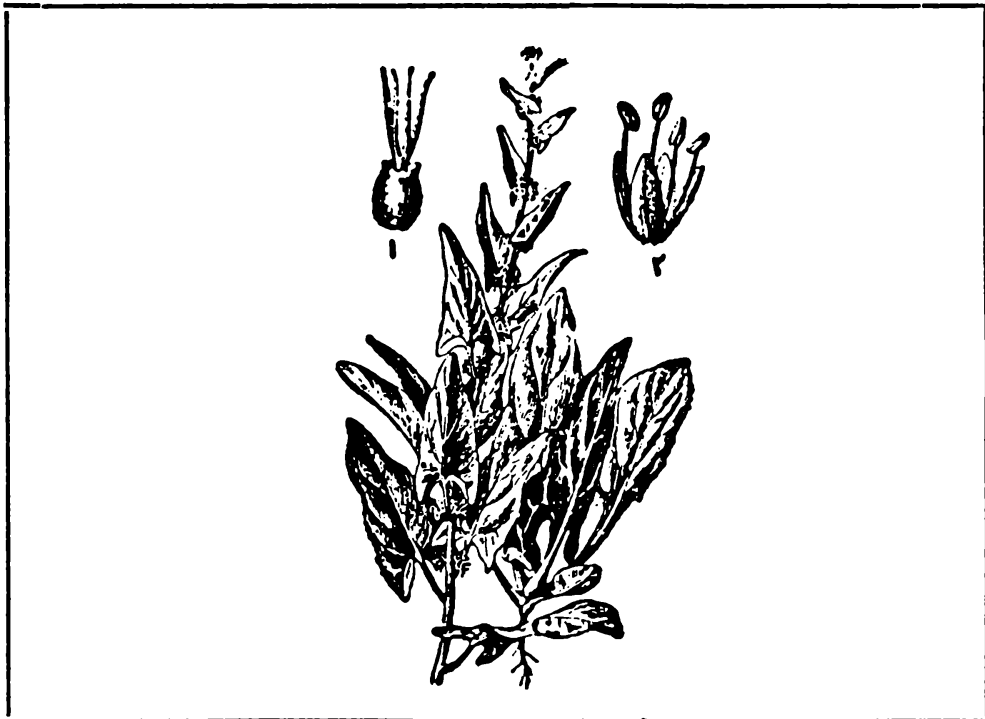
گل و برگ من هر دو ملین بوده، و ادرار را زیاد می‌کنند و به صورت
دم کرده با شربت در بیماری کودکان تجویز می‌شوند، و برای این کار معمولاً گل
من بیشتر به کار می‌رود.

من دارای املاح فراوان بوده و کمی از شبه فلز برم دارم و روی این اصل
یکی از آفرینندگان زیبایی هستم.

من ملین - مسکن و مرطوب کننده می‌باشم - تشنه را سیراب می‌کنم و
آنهایی که در اثر بیماری آب بدنشان کم شده می‌توانند از من استفاده کنند - من از
میوه‌های خنک بوده و سودا را درمان می‌نمایم و بوی بد دهان را از بین می‌برم،
اشتها و غریزه جنسی را زیاد می‌کنم. آب مرا گرفته و شب در یخچال یا جای
خنک بگذارید، و صبح ناشتا با شکریا ترنجبین یا شیرخشت کمی شیرین کرده،
نوش جان کنید و از منافع سرشار آن که از بین بردن صفرا و مرتب شدن کار غدد داخلی
است، بهره‌مند گردید.

جوشانده گل من کرم معده و کرم کدو را از بین می‌برد و مسالیدن این
جوشانده، بعد از ازاله‌ی مویر بدن زبری و بد بویی آن را از بین برده، پوست
را نرم و لطیف می‌سازد.

هسته مرا چون بسوزانند مغز نیم سوخته آن قدیمی‌ترین داروی التیام
جراحات است و سابقاً پس از ختنه کردن اطفال از آن استفاده می‌کردند. خوردن
شکوفه من برای زنان باردار مضر بوده و ممکن است باعث سقط جنین شود.
جویدن مغز هسته شیرین من کندی دندان را از بین برده لثه‌ها را محکم می‌نماید.



من ، اسفناج هستم !

اسم من اسفناج یا بهتر بگوییم ، اسپناج است . من يك گیاه اصیل ایرانی هستم که اعراب پس از غلبه بر ایران ، مرا با خود بردند پس از آن به اروپا رفتم و در آنجا کشت من معمول گشت . در بسیاری از کشورهای اروپایی نام مرا از اسپناج گرفته و با کمی تغییر تلفظ می نمایند ، اعراب هم اسپناج را معرب کرده اسفناج و اسفناج نموده اند .

به من ملکه‌ی سبزیها - عروس سبزیها و جاروب معده هم گفته اند . من از جمله سبزی‌های معتدل هستم و با هر مزاجی سازگار می باشم . من سرشار از ویتامین‌های «آ» - (ب ۱) - (ب ۲) و «ث» می باشم . در فصل بهار مقدار ویتامین «ث» در من زیاد است . من دارای مقدار زیادی آهن هستم و از این

نظر هیچ سبزی دیگری همپایه و همتای من نیست. گویچه‌های قرمز خون را زیاد می‌کنم و بهترین غذا برای زنان باردار و اشخاص کم خون هستم. من دارای املاح کلسیم - سدیم - پتاسیم - ید - مس - آرسنیک و منیزیم هستم و به علت داشتن منیزیم جلوی پیشرفت سرطان را می‌گیرم. من محرك کلیه‌ها بوده، کار و فعالیت آنها را زیاد می‌کنم. عده‌ای می‌گویند من دارای آسید اکزالیک بوده، و ایجاد سنگ ریزه می‌نمایم. ممکن است بعضی از انواع من که در اروپا به عمل می‌آید چنین نقیصه‌ای را داشته باشند، ولی من که از نوع اصیل ایرانی هستم، فاقد اسید - اکزالیک بوده، و چنین عیبی در من نیست، و همانطور که گفتم، از دوستان کلیه و مثانه می‌باشم، و برای مبتلایان به حبس البول غذای مطلوبی می‌باشم. من اشتها مخصوصاً اطفال را زیاد می‌کنم. ملین و زود هضم بوده، مثل سایر سبزیها تولید نفخ نمی‌نمایم.

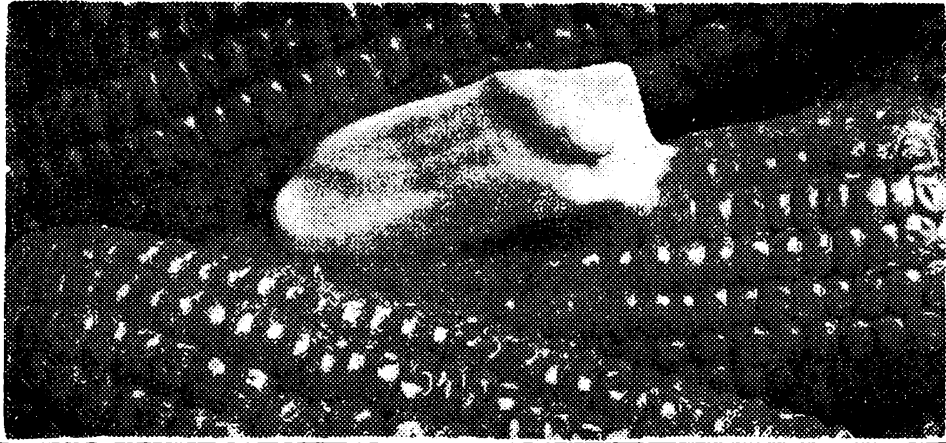
من دارای مواد صمغی - مواد سفیده‌ای - مواد قندی - سبزینه و یک ماده‌ی صابونی هستم. ترشی خون را کم می‌کنم عضلات و استخوان‌ها را تقویت می‌نمایم رعشه و بوی بد دهان را از بین می‌برم و از دوستان کبد هم می‌باشم. قوت غذایی من از سایر سبزیها بیشتر است، مشروط بر اینکه آب مرا دور نریزد و از ساقه‌های نازک و نوره‌سته من در سالاد استفاده نماید. خوردن پخته و بورانی من التهاب و تشنگی را از بین می‌برد، و برای درد سینه - درد کمر و درد ریه مناسب است. غرغره آب خام یا پخته من، جهت درد گلو مفید است. عصاره من جهت درد گلو و یرقان و خرد کردن سنگ و ناراحتی‌های مجاری ادرار و بند آمدن آن مفید میباشد.

ضماد خام من جهت اورام و گزیدن زنبورو باز کردن دمل نافع است. مالیدن پخته من مخلوط با سفیداب جهت جوشهای جلدی نتیجه بخش می‌باشد. اشخاصی که مزاجی سرد دارند بهتر است مرا با کمی فلفل یا دارچین میل نمایند. تخم من جهت درد کبد - درد دل و درد سر مفید است.

پختن من با روغن بادام و کره تازه گاو محسنات زیاد دارد، و برای تشنج و بیسی بدون نتیجه نیست. مبتلایان به بواسیر و آنهایی که یبوست دارند، نباید از خوردن من غافل شوند. پیران و کسانی که فعالیت کمتری دارند، نباید مرا از برنامه غذایی خود حذف نمایند.

من لثه را سفت می‌کنم و از تباهی و فساد دندان می‌کاهم. نیم فنجان آب من با هم و زنش روغن بادام شیرین به سلامتی شما کمک می‌کند و رشد اطفال را زیاد می‌نماید، و بر فعالیت یاخته‌ها می‌افزاید. اگر پارچه‌های

پشمی را با آب من بشوید ، شفاف می شوند . من رنگ چهره را باز می کنم .
برای معالجه كك و مك ، مرا در روغن زیتون بریزید و بعد روی صورت بیاندازید .
با من شما می توانید انواع بورانی - خورش - آش - نرگسی - و سوفله
اسفناج درست کنید و پخته مرا می توانید ، در کنار تمام خوراکی ها بگذارید و از
منافع زیاد آن استفاده کنید .



اسم من «بلال» است !

از آمریکا آمده‌ام .
از قند و نشاسته سرشارم .
غذای خوبی برای تقویت ناخن و مو هستم .
در کاکل من خواص بسیاری نهفته است .
برای اگزما داروی مفیدی هستم و تا می‌توانید برای
ورم روده ازم استفاده کنید !

بر سر زلف نکویان چو بدیدم پوستیز
یادم آمد ز بلالی که سرش کاکل بود

اسم من بلال است، زادگاه اولیه من آمریکای مرکزی است، ولی از قدیم الایام مرا در مکزیک و پرو می‌کاشتند . پس از کشف آمریکا انواع من به نام‌های جوادی - گندم مکه - خندروس - جوی رومی و علس در ایران و سایر کشورهای آسیایی کاشته شد ، و غذای اعراب مخصوصاً مردم یمن گردید و هنوز هم در مکه و سایر کشورهای عربی نان را با آرد من تهیه می‌نمایند .

در حال حاضر مرا در اکثر نقاط جهان می کارند ، و زمین زراعتی من باید دارای فسفر و کلسیم باشد . دردانه های من قند انگور - قند سمنو - مواد سفیده ای يك نوع موم و نشاسته موجود است و سرشار از املاح مختلف فلزات مخصوصاً گوگرد - کلر - فسفر - سیلیس - آهن - کلسیم - منیزیم - سدیم و پتاسیم می باشم و به همین جهت است که مردم مخصوصاً خانم ها بطور ناخود آگاه به خوردن من علاقه زیاد دارند . زیرا به علت داشتن گوگرد - سیلیس و آهن و کلسیم غذای خوبی برای مو و ناخن های آنها هستم .

از ریزش مو و شکسته شدن و ترکیدن و گوشه کردن ناخن ها جلوگیری می نمایم .

من در بین غلات مقام سوم را دارم ، یعنی اگر گندم و جو وجود نداشتند ، من قوت غالب مردم را تشکیل می دادم - نانی که با آرد من پخته شود ، سفیدتر از نان گندم بوده ، و بهترین غذا برای مبتلایان به سل و اسهال است . من سرشار از ویتامین «ب» هستم و تنها نقصی که دارم فقدان ویتامین «پ» است و کسانی که منحصرأ از آرد من تغذیه می کنند ، وبا غذای خود سبزی و میوه نمی خورند ، پس از چندی مبتلا به بیماری برص برص کاذب خواهند شد .

بر روی دانه های من فارچی به عمل می آید که برای انعقاد خون مفید است . از میوه من يك نوع ژلاتین می سازند که در دارو سازی جهت ساختن جلد کپسول از آن استفاده می شود .

کاکل من دارای چند نوع قند و سرشار از املاح پتاسیم و کلسیم است ، و به همین جهت یکی از بهترین داروهای است که ادرار را زیاد می کند ، و برای مبتلایان به سنگ کلیه و مثانه و عفونت های مجاری ادرار و التهاب و ورم و درد مثانه - نزله مثانه - باد یامان (نفریت) پیدا شدن آلبومین در ادرار - بیماری های قلب و نفرس داروی مفیدی هستم .

خوردن کاکل من خواه به صورت جوشانده خواه به صورت شربت و خواه به صورت دیگر دارویی ، جهت زیاد شدن ادرار نتایج نیکویی داشته و از جمله داروهای است که هیچگونه ضرر نمی رساند و اعتیاد نمی آورد .

از دانه های من روغنی استخراج می نمایند که مصرف غذایی و صنعتی دارد و کسانی که از خوردن چربی منع می شوند ، می توانند از این روغن استفاده نمایند . من بلغم و خون جامد را از معده دفع می نمایم ، ضماد پخته من در سر که جهت اکزما و سایر امراض جلدی مفید است - تنقیه مطبوخ آرد من جهت درمان ورم روده توصیه شده است .

اگر مبتلا به یبوست مزمن هستید ، داروهای دیگر نتوانسته‌اند بیماری شما را درمان کنند به سوی من بیایید و مرا نوش جان کنید ، و اثر معجزه آسای مرا مشاهده فرمایید .



من «لویا» هستم!

انواع و اقسام دارم .
برای تقویت رحم و جلوگیری از سقط جنین همتاندارم .
پراز مواد معدنی هستم و شما می توانید به جای گوشت
از من استفاده کنید!

من لویای سبزی باشم، و با اینکه جوانترین لویاها هستم ، اجازه می خواهم
به عنوان سخنگوی خانواده ی لویا خود و برادرانم را معرفی نمایم انواع لویا .
از قبیل: لویا قرمز، لویای مرمری، لویا چشم بلبلی، لویا چیتی و بالاخره لویای
روغنی چینی همه جزو حبوبات یا بهتر بگویم جزو نبش ها هستند و تنها من در این
میان در دارو دسته ی سبزی ها قرار گرفته ، و در دکان سبزی فروش پیدا می شوم و
فروش بقیه به عهده بقال ها و ورزاها می باشد . من مثل همه ی سبزیها دارای خون
گیاهی ، یعنی سبزینه بوده ، و همین ماده حیاتی امتیاز من با سایر لویاها می باشد
و در سایر ترکیبات و خواص نزدیک به هم و کم و بیش به هم شباهت داریم . در
خانواده ما بیش از صد جور لویا دیده شده است که یکی دوتا از آنها چون سمی
و تلخ بودند ، کشت آنها ممنوع شده است . یکی از مشخصات ما لویاها داشتن

ویتامین «ئی» می باشد به همین جهت ، شیر را زیاد می کنیم، نطفه و رحم را تقویت می نماییم و از سقط جنین جلوگیری می کنیم و عادت ماهانه بانوان را مرتب کرده از خونریزی زیاد جلوگیری می نماییم و در حقیقت زمین بدن را حاصلخیز کرده ، و برای پرورش اولاد مستعد می سازیم. مقدار این ویتامین در لوبیای چیتی روغن دار زیادتر است ، و چون چینی ها از قدیم به خوردن این لوبیا عادت داشتند ، جمعیت آنها فوق العاده زیاد شده است .

قدرت غذایی من «لوبیای سبز» نسبت به سایر لوبیاها کمتر است ، ولی در عوض خاصیت طبی بیشتری دارم.

من مثل تمام سبزی ها، دارای ویتامین «ث» بوده و از رقیق شدن خون جلوگیری می کنم ، و با میکروب های عفونی می جنگم و با اینکه سبزی هستم، دارای مواد قندی بیشتری بوده ، و نیرو بخش تر از سایر سبزی ها می باشم .

ما خانواده ی لوبیا همه سرشار از مواد معدنی هستیم و مخصوصاً مقدار آهن در ما زیاد است ، و می توانیم احتیاج روزانه ی مصرف کنندگان را از این جهت تأمین کرده و از کم خونی جلوگیری نماییم . همه ما دارای مواد سفیده ای گوناگون و زیاد هستیم ، و با داشتن عناصر معدنی و مواد سفیده ای و ویتامین های گوناگون مقاومت شما را در برابر شایید و امراض زیاد کرده ، و فعالیت روزانه ی شما را افزایش می دهیم .

گیاه خواران و کسانی که نمی خواهند گوشت بخورند ، می توانند ما را به جای گوشت مصرف نمایند ، زیرا معادل گوشت مواد سفیده ای و فسفر داریم و نیروی جسمی و حافظه را تقویت می نماییم .

مزیت ما بر گوشت این است که مواد سفیده ای و قندی را با هم داریم ، و سرشار از ویتامین های دست اول هستیم . در بین ما «سوژا» یعنی لوبیای چیتی به قدری مواد سفیده ای دارد که به آن گوشت بدون استخوان لقب داده اند .

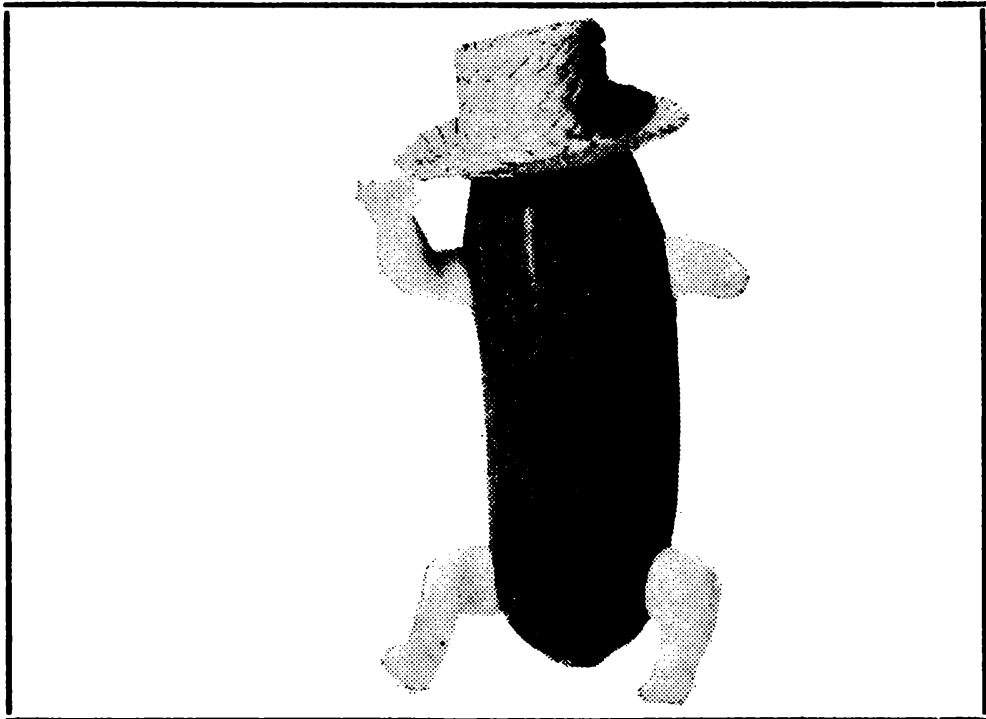
من ملین سینه و ریه هستم . ادرار را زیاد می کنم . هر کس ما انواع لوبیا را زیاد بخورد، خواب های پریشان خواهد دید . غلاف خشک برادران مرا، مردم عادی در اروپای مرکزی برای درمان امراض کلیه - نقرس و مرض قند ، مفید می دانند و مردم عادی ایتالیا این خواص را در کل ما انواع لوبیا تشخیص داده اند . با من خوراکی های لذیذ و گوارا درست می کنند ، و اگر مرا با روغن زیتون سرخ نمایید، خوشمزه تر و زود هضم تر خواهم شد .

همیشه مرا با روغن های مایع سرخ کنید ، و از بکار بردن روغن های حیوانی و روغن های سفت شده ی نباتی با من خود داری کنید . عده ای ما را برای مبتلایان به درد مفاصل - نقرس و روماتیسم مضر می دانند . این عقیده به قدری سست و

بی اساس است که من تکذیب آن را لازم نمی‌دانم ، و برعکس به مبتلایان به این امراض توصیه می‌کنم که ازمن برای درمان خود استفاده کنند . خوردن يك استکان آب پوست سبز من ناشتا ادرار را زیاد می‌کند . سنگ مثانه را متلاشی و نابود می‌سازد و نقرس و روماتیسم را معالجه می‌کند . برگ‌های بوته‌ی من ساس را جذب می‌نماید ، و این مهمترین وسیله برای گرفتن و از بین بردن این حشره‌ی موزی است . از پوست سبز من ، و برگ‌های بوته‌ی انواع لوبیا ، ضمادی درست می‌شود که درمان‌گزش نیش حشرات موزی است ، با پخته انواع لوبیا می‌توان ضماد خوبی برای معالجه ناول و زخم‌های سوختگی درست کرد .

به کسانی که به دریا می‌روند و حمام آفتاب می‌گیرند ، توصیه کنید که مقداری لسویای مرمری یا قرمز را پخته و آن را کوبیده به تن خود بمالند ، تا از شر آفتاب زدگی خلاص شوند و نیز به آن‌هایی که پوست بدنشان در اثر تابش آفتاب سوخته و زخم شده است ، سفارش کنید که از ضماد پخته آن‌ها استفاده نمایند . این ضماد برای امراض جلدی و باد سرخ نیز مفید شناخته شده است . آب مطبوخ ما رنگ‌های پارچه‌های پنبه‌ای را ثابت و شفاف می‌کند .

ما لوبیاها دارای مقدار زیادی ویتامین «آ» هستیم ، و از عفونت‌های دستگاه تنفس و سرماخوردگی و گرم‌زدگی جلوگیری می‌نماییم و به چشم نور و قوت می‌دهیم . «سوژا» که به آن لوبیای چیتی می‌گویند ، اکنون در تمام دنیا کاشته می‌شود در ایران نیز برای تهیه روغن نباتی کاشته‌اند و آجیل فروش‌ها آن را به اسم «چلغوزه» می‌فروشند . اگر از آن خریدید متوجه باشید کهنه نباشد . مغز آن باید سفید بوده ، بوی بد ندهد . از سوژا شیری درست می‌کنند که همانند شیر گاو بوده ، و با آب لیموی تخمیر شده مایعی نظیر ماست بدست می‌آید . دردانه‌های سوژا ۳۸ درصد مواد سفیده‌ای و مقداری ویتامین‌های آ - د - ای - ب - پ - - پ - پ - کا - اف دیده می‌شود و ترکیبات آن کم و بیش شبیه شیراست مواد سفیده‌ای آن ۱/۵ برابر مواد چربی آن هفت برابر گوشت می‌باشد . در موقع خرید من دقت نمایید که لکه سفید نداشته باشم ، چون این يك نوع آفت من است .



من «خيار» هستم!

جوشانده پوست من ، درمان بی چون وچرای یرقان
است .
خوردن پوست خشك من زایمان را آسان می کند .
کبد را جلا می دهدم و صفرا را از معده به خوبی خارج
می کنم .

من گل به سرخيار هستم و با تمام میوه ها يك تفاوت کلی دارم و آن این است
که نارس من گوارا تراز رسیده من می باشد. من در کوچکی خوشبو - شیرین و
خوش خوراك می باشم، ولی همین که بزرگ شدم، و به اصطلاح رسیدم، پوستم زرد
شده ، ترش مزه و نامرغوب می شوم ، ولی این نکته را بد نیست بدانید که میوه
رسیده و کال من هر دو مفید بوده ، و دارای خواص و مزایای مخصوص به خود
می باشند .

در کتاب های علمی قدیمی اسم عربی من قته است و کسانی که قنار اختیار
ترجمه می نمایند ، سخت در اشتباه می باشند ، زیرا قنار اختیار چنبر است که در گذشته
به آن «خيارزه» می گفتند و خيار چنبر در قدیم نام میوه دیگری بوده که در حال حاضر

عطاران و دارو فروشان آن را فلوس می نامند و از مسهل های بسیار مفید و مشهور است و درخت آن به بزرگی درخت گردواست و در هندوستان می روید . من انواع و اقسام دارو به رنگ های سبز - زرد و سفید جلوه گری می کنم ، هر قدر نازک و قلمی تر باشم مرغوب ترم ولی در بازارهای اروپا و افریقا ، يك نوع میوه من عرضه می شود که چندین کیلو وزن دارد و بسیار مرغوب است .
در گیلان يك نوع میوه من بسیار دراز بوده ، و حتی طول آن از يك متر می گذرد .

خوردن ، بوییدن و مالیدن گوشت من بر پیشانی جهت سردرد نافع است و قطره قطره ریختن آب من در بینی و بوییدن آن جهت رفع گرفتگی ، بی حوصلگی و کم خوابی مفید است . آشامیدن آب من جهت اکثر تب های شدید و تسکین التهاب و حرارت صفرا و خون و التهاب معده و رفع تشنگی و پاک کردن کبد و زیاد شدن ادرار و بیرون کردن سنگ های کلیه و مثانه و برطرف ساختن یرقان سودمند می باشد .
برای جبران ضعفی که در اثر اسهال در اشخاص پیدا می شود ، غذایی بهتر از من وجود ندارد . يك لیوان آب من با نیم سیرنبات مسهل خوب و گوارا است و سوخته صفرا و سودا را از معده به خوبی خارج می نماید و برای این کار آب میوه رسیده من که کمی ترش مزه می باشد ، بهتر است . اگر مقداری میخک را در آب من خیسانده و پس از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده ، و با عسل نوش جان نمایید گرفتگی شما بر طرف و رنگ رخسار تان باز می شود ، و در حقیقت به کبد شما جلا می دهد و روح را شاداب می نماید .

آب جوشانده پوست میوه تازه من برای یرقان داروی بسیار خوبی است و برای این کار بهتر است سه روز متوالی آن را نوش جان نمایید .
بعضی از معده ها قدرت هضم مرا ندارند و پس از خوردن من مبتلا به گاز معده و نفخ شده و دچار پیچش معده و درد تهیگاه می شوند .

این دسته بایستی خیار نازک را با پوست میل نمایند و یا آن را با پوست رنده کرده و با سکنجبین یا ماست و یا آب گوجه فرنگی بخورند و یا آن که پوست و گوشت آن را جدا کرده ، فقط مغز میوه نازک مرا تناول نمایند .

من از آن میوه های بهشتی هستم که پیامبر گرامی اسلام به من علاقه می فراوان داشتند و خوردن مرا با کمی نمک توصیه فرموده اند .

ضماد گوشت و مغز من جهت از بین رفتن اورام مفید است و برای درمان اکزما - و ترکیدن پوست و رفع خارش آن نافع است ، ضماد من بسا بوره «اسید بوریک» و کمی عسل ، جهت از بین بردن آماس گرم توصیه شده است .
خوردن ده گرم پوست خشک شده من ، زایمان را آسان می کند . ولی

زنان حامله قبل از درد زایمان نباید از آن تناول نمایند . تخمه من جزو چهار تخم خنک بوده ، و ادرار را زیاد می کند . در داروخانه ها با آب من پماد و کرم می سازند .

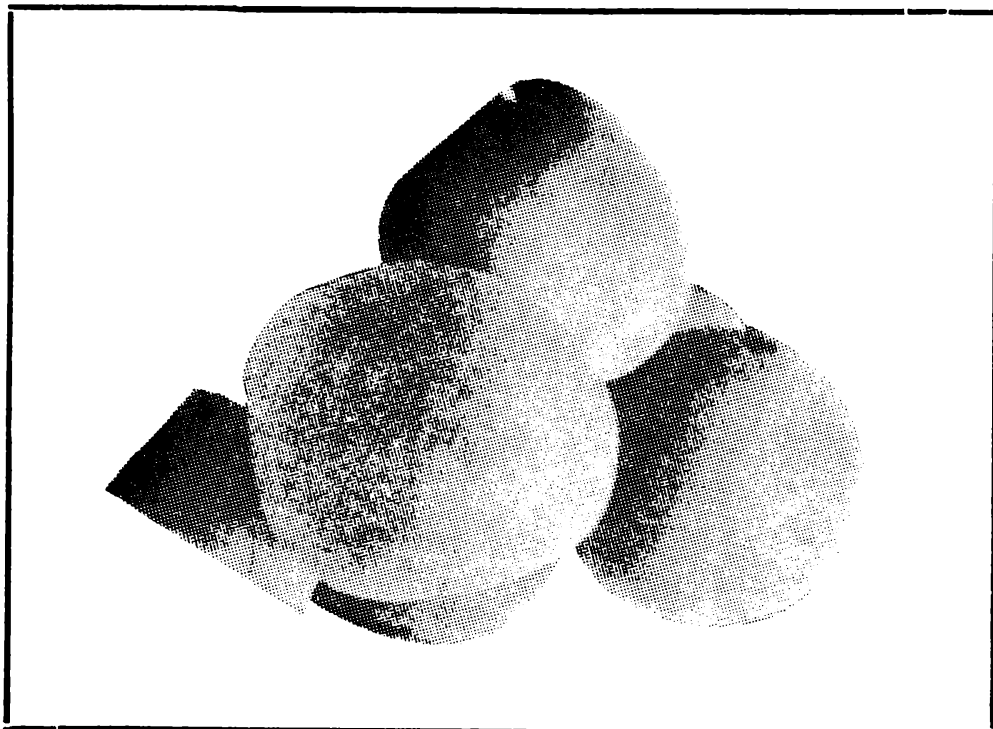
کسانی که در موقع ادرار احساس سوزش می نمایند ، و مبتلایان به بند آمدن ادرار دارویی بهتر از من پیدا نخواهند کرد .

من و برادر من خیار چنبر سرشار از املاح مختلف ویتامین های ث - ب و آ هستیم .

خیار چنبر از نظر املاح از من غنی تر بوده و تخمه آن مفید تر است . و تنها عیش این است که کمی دیر هضم بوده و در بعضی ها تولید نفخ و قرقر کردن شکم می کند و یکی از مشخصاتش این است که در اراضی و آب و هوایی که دارای رادیو آکتیو زیاد باشد ، بهتر به عمل آمده و قدش دراز تر می شود و چنانچه دیدید ، پس از جنگ جهانی دوم و نابود شدن شهر هیروشیما در اثر بمب اتمی در اراضی دهات آن شهر خیار چنبرهایی به عمل آمد که چندین متر طول داشت .

برای جلوگیری از نفخ خیار چنبر می توانید دستوری که قبلاً داده ام استفاده کنید ، و از منافع سرشار آن بهره برداری نمایید .

یکی دیگر از برادران من خیار تلخ یا خیار وحشی است که اعراب به آن قثاء الحمار یعنی خیار الاغ می گویند . یکی از داروهای قدیمی است که مصرف زیاد دارد . اگر مبتلا به مرض قند هستید تا میتوانید از خیار و تخم خیار استفاده کنید .



من شکرپاره هستم : زرد آلو!

مرا ، رسیده بخورید تا به خون سازیم پی ببرید.
 دربرگم خاصیت ضد کرم وجود دارد .
 شکوفه‌ام ضد خونریزی است و خودم درمان درد
 گرما زدگان هستم !

من شکرپاره ، همتای عسل ، زرد آلو هستم . يك میوه‌ی کوهستانی که در
 بیلاقات به عمل می‌آیم .

عده‌ای زادگاه اولیه‌ی مرا ارمنستان می‌دانند، ولی من خود را ایرانی‌الاصل
 می‌شناسم و از ایران به ارمنستان رفته‌ام . من انواع و اقسام به اسامی نوری-قبسی
 و آنچه نبات دارم . به من اروق اروق و ممش هم گفته‌اند . يك نوع من که
 میوه‌اش ریزوهسته‌اش تلخ است ، ممش کلیبی ، یا زرد آلوی هسته تلخ‌نام دارد،
 و میوه نارس مرا درخراسان اخکوک می‌نامند .

رسیده‌ی من مشروط به این که روی درخت با کمک حرارت آفتاب رسیده
 باشد ، بسیار شیرین و معطر است . ولی میوه کال و نارس من دیرهضم و نفاخ بوده
 ترشی معده را زیاد کرده ، و ایجاد آروغ ترش می‌کند . کسانی که معده‌ای تنبل

دارند و آنهایی که غذا را ترش می کنند ، نباید به میوه ناراس و سفت من لب بزنند و تنها میوه ای از من را بخورند که کاملاً نرم و شیرین باشد . من به حد و فورویتامین «آ» دارم . به این جهت به رشد اطفال شما کمک می کنم و به چشمان شما نورو جلا بخشیده ، و از شب کوری جلوگیری می کنم و شما می توانید به جای روغن ماهی نامطبوع به فرزندان خود از میوه ی خوش مزه و گوارای من بدهید . هرگز مرا بعد از غذاهای سنگین نخورید ، و بعد از خوردن من آب سرد ننوشید و در آب سرد استحمام ننمایید ، زیرا در این صورت من در معده زود تخمیر می شوم ، و ایجاد گاز و نفخ می نمایم . اما در این مورد باید بدانید اصولاً ما میوه ها گناهی نداریم . مقصود واقعی غذاهای گوشتی هستند که ایجاد عطش می نمایند و با کمک ویتامین های ما ، غذای خوبی برای میکرب های عفونت زا آماده می سازند و شما هم با خوردن آب خنک شکم را سرد می کنید و هضم غذا را به عقب می اندازید و به میکرب های متعفن فرصت نشو و نما می دهید . و این میکرب ها هستند که در معده تولید گاز می نمایند .

غذا شناسان جدید و قدیم مرا خون ساز می دانند ، ولی پزشکان قدیم ایران حتی دانشمند بزرگ «رازی» مرا عامل رقیق شدن خون معرفی کرده است و در این مورد حکیم مؤمن و دیگران نوشته اند هر کس زرد آلو بخورد ، و بعد خون بگیرد ، خون سفید از بدنش خارج می شود . این اتهام در حق من روا نیست ، مخصوصاً امروز که همه می دانند عامل رقیق شدن خون کمبود ویتامین «ث» می باشد من علاوه برداشتن ویتامین «ث» دارای آهن بوده ، و هنر خون سازی دارم و از طرفی می دانیم که پزشکان قدیم ایران با داشتن تجربیات زیاد ، کمتر اشتباه کرده اند و مثلی است معروف ، بیهوده سخن به این درازی ممکن نیست . حقیقت این است که عامل فساد خون در این مورد هم میکرب هایی هستند که در معده در اثر تخمیر مواد غذایی رشد و نمو می نمایند و در مقابل سربازان مدافع بدن ، یعنی گویچه های سفید خون ، از سنگر های خود خارج شده ، و برای مقابله با این موجودات خطرناک وارد کارزار شده ، و در نتیجه نسبت گویچه های سفید به قرمز در خون بالا می رود و خون کمرنگ می شود و از طرفی همین عمل باعث کمبود ویتامین «ث» می گردد و اگر کسانی که دچار نفخ شکم هستند ، در خوردن من افراط نمایند ، پس از مدتی مبتلا به بیماری رقیق شدن خون خواهند شد و از این رو ما به این دسته از بیماران توصیه می نمایم که با خوردن آب لیمو و میوه های ترش و شیرین و سبزی های تازه با کمبود ویتامین «ث» مبارزه نمایند .

در اینجا بد نیست مجدداً یاد آور شویم که تنها میوه کال و ناراس من در بعضی از معده ها تولید نفخ کرده و تخمیر می شود و میوه های رسیده و برگه قیسی مخصوصاً

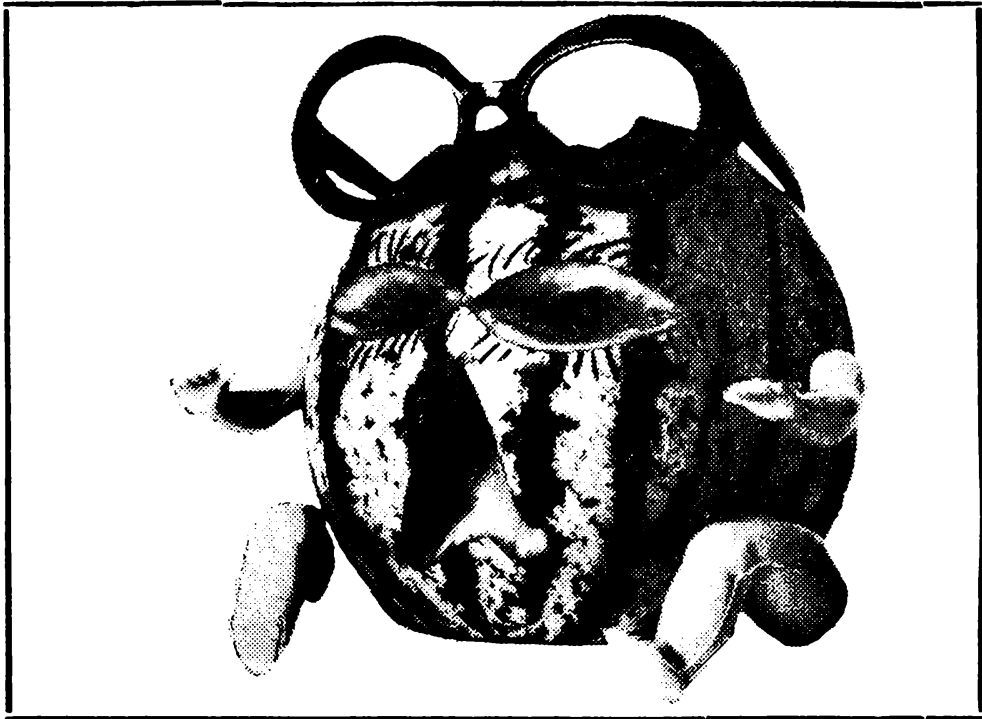
قیسی که با گوگرد ضد عفونی شده باشد ، چنین معایبی ندارد .
کسانی که عطش فراوان دارند، و در شکم خود احساس حرارت زیاد می نمایند
و همچنین آنهایی که حرکات دودی در شکمشان زیاد است ، از خوردن من بهره مند
می شوند و نیز کسانی که مبتلا به گرما زدگی شده اند می توانند از وجود من یا آب
من استفاده کنند ، و اگر دسترسی به میوه تازه ندارند، از برگه قیسی استفاده کرده و
آن را خیس نموده و بعد میل نمایند . قیسی خشک مسهل صفرا و ملین بوده، عطش
را کم می کند و غلیان خون و التهاب را برطرف می نماید .

اگر بعد از خوردن من احساس سنگینی در معده نمودید ، و دچار نفخ شکم
شدید ، فوراً مقداری زیره را دم کرده ، و میل نمایید . این عوارض برطرف می شود .
مغز هسته شیرین من کمی دیر هضم است ولی بو داده و نمک زده ای آن
زود هضم می شود .

روغن مغز هسته ای شیرین من ملین معده و نرم کننده ای سینه می باشد . روغن
مغز هسته ای تلخ من ضد آماس است ، و خوردن و مالیدن آن جهت مبتلایان به
بو اسیر نافع است ، و ریختن چند قطره از آن در گوش مسکن درد آن می باشد .
در سایر خواص شبیه روغن بادام تلخ است . مقدار خوراک آن فقط تا پانزده گرم
می باشد ، ولی روغن شیرین آن را بیشتر می توان خورد .

آشامیدن جوشانده برگ مساکرم معده را از بین می برد - ادرار را زیاد
می کند . کمپرس آن اورام را فرو می نشاند .

خوردن ده گرم از برگ خشک ما ، با آب سرد درمان اسهال است . شکوفه
درخت ما ضد خونریزی است، و برای این کار جوشانده ای تهیه کنید، مقدار آن را آن
را بخورید ، یا پنجه را در این آب آغشته کرده، در بینی مبتلایان به خون دماغ بگذارید
و یا روی محل خونریزی قرار دهید و اثر معجزه آسای آن را به چشم ببینید .
اگر میوه مرا با مغز هسته آن بخورید دچار نفخ نخواهید شد .



من هندوانه هستم!

دشمن فشار خونم.
در پوستم خواص بسیاری نهفته است .
اگر مرا با سکنجبین بخورید ، با یرقان مبارزه کرده‌اید .
هرگز مرا ناشتا نخورید .
مربای پوستم مبارز سرسخت نفخ معده است .

من با اینکه بیش از دو هزار سال است به ایران مهاجرت کرده و در این سرزمین پربرکت پرورش یافته‌ام ، معذک هنوز ایرانیان مرا هندودانسته و هندوانه می‌خوانند ، در کتاب‌های پزشکی قدیم مرا خربوزه هندی و «حب الحجاز» لقب داده‌اند و به این ترتیب معلوم نیست که مرا هندی یا عرب می‌دانند . حقیقت امر این است که تخمه مرا از حجاز به ایران آورده‌اند ، ولی همانطور که امروزه میوه یا سبزی تازه واردی را مردم فرنگی می‌دانند ، و یک لقب فرنگی مثل گوجه فرنگی هویج فرنگی - انگور فرنگی - جعفری فرنگی و کاهو فرنگی به آنها می‌دهند ، در سابق هم که فرنگ وجود نداشت و هندوستان سرزمین عجایب بود میوه‌ای که تازه وارد ایران می‌شد ، آنرا هندی می‌دانستند و یک عنوان هندی به اومی دادند

درفرهنگك عربى مرا «دابوقه» واعراب حجاز «حب حب» مى‌خوانند .
 من داراى آب زياد بوده ، خنك ، مسكن التهاب و فشار خون و بر طرف
 كنده عطش زياد هستم، ادرار را زياد مى‌كنم و سازنده‌ى خون و صالح رقيق هستم
 بهترين درمان حصبه و مطبقة بوده و در اين راه شهرت دارم ، ولى چون سلولز زياد
 داشته و دير هضم و نفاخ هستم، اين دسته از بيماران نمى‌توانند از گوشت من استفاده
 كنند. براى آنها كه روده‌هايشان مجروح است ، توليد نفخ خطرناك است ، لذا
 به اين دسته از بيماران توصيه شده است كه آب مرا گرفته صاف كرده و با كمى
 شيرخشت مخلوط نموده و نوش جان نمايند تا به اين ترتيب هم تيريد كرده و هم دچار
 نفخ و ناراحتى معده و روده نشوند .

اشخاصى كه معده و روده‌هايشان تنبل شده، و نمى‌توانند گوشت مرابه آسانى
 هضم نمايند آنها هم مى‌توانند به اين دستور عمل نمايند ، و يكى ديگر از طرق
 جلوگيرى از نفخ خوردن مرباى پوست من است و در اينجا بد نيست كه شما را
 به يكى ديگر از اسرار طبيعت آشنا سازم ، ما ميوه‌ها كه خوراك اصلى انسان هستيم،
 در برابر منافع سرشارى كه داريم گاهگاهى عوارضى نيز از خوردن ما متوجه شما
 خواهد شد ، ولى دستگاه آفرينش غالباً داروى اين عوارض را در قسمتى ديگر از
 بدن ما قرار داده است ، چنانچه اگر كسى در اثر خوردن برنج سفيد كرده ، مبتلا
 به مرض «برى برى» شود مى‌تواند اين بيمارى را با خوردن پوست برنج بر طرف
 كند، نفخ حاصله از بعضى از ميوه‌ها هم در مانش در پوست آنها است. چنانچه اگر خيار
 را با پوست بخوريد، مبتلا به نفخ معده نخواهيد شد، خوردن مرباى پوست من هم
 نفخ را از بين مى‌برد . خوردن زردآلو با هسته نيز به همين منظور توصيه شده است.
 در گذشته ، از پوست من خورش پوست هندوانه نيز درست مى‌كردند ، و
 يكى از غذاهاى مخصوص اعيان و اشراف بود ، ولى متأسفانه اين روزها به كلي
 منسوخ شده است.

خوردن آب يا گوشت من با سكونجيين جهت درمان يرقان و سنگ‌هاى
 صفراوى مفيد است .

خوردن من ناشتا مخصوصاً در هواى گرم موقعى كه عطش غلبه كرده است
 چندان خوب نيست و بهتر است مرا بعد از صرف غذا ميل نمايند .

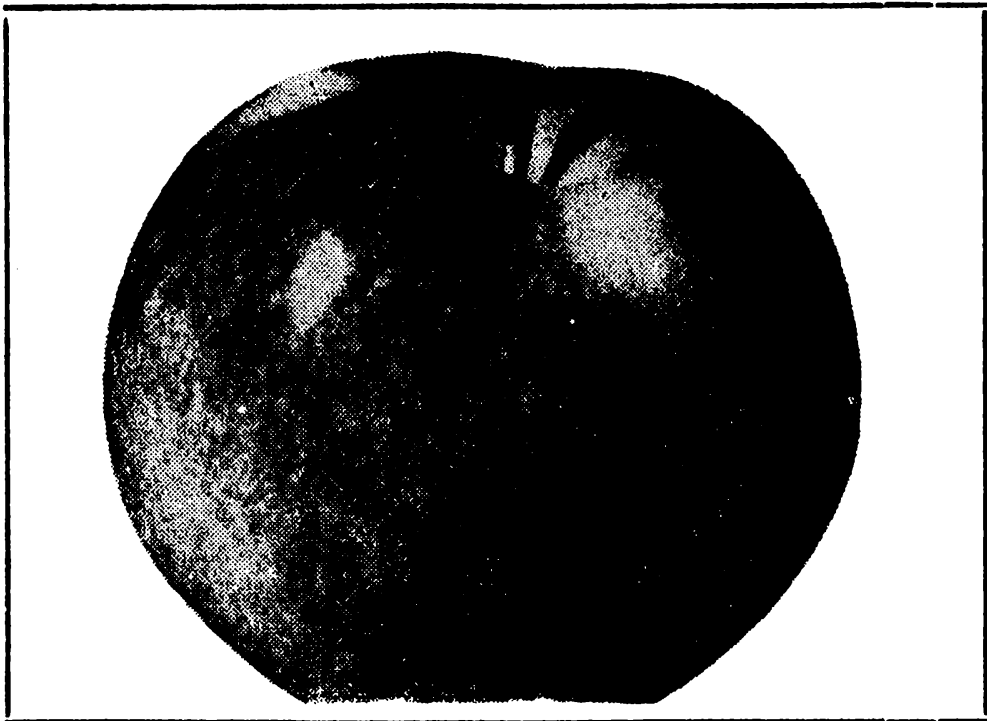
ما هندوانه‌ها با اينكه انواع و اقسام داريم ، و رسيده ما به رنگ قرمز و زرد
 جلوه‌گرى مى‌كند ، معذلك با هم فرق اساسى نداريم و اختلاف ما بيشتر مربوط
 به طرز كشت ما است، كوچكى و بزرگى ما هم مربوط به نوع خاكى است كه ما-
 را در آن مى‌كارند، ما را معمولاً به صورت ديم و آبى مى‌كارند . تخمى ديمى ما
 قرمز و تخمى آبى ما سياه و يا خط دار است براى اينكه ما را بطور ديم بكارند ،

معمولاً تخم‌های ما را در مجاور ریشه گون قرار می‌دهند تا بتوانیم از آبی که آن ریشه از اعماق زمین می‌کشد استفاده نماییم ، و همین امر سبب شده است که نوع دیمی ما مفیدتر گردد .

محصول آبی ما خیلی درشت‌تر و بزرگ‌تر از دیمی می‌شود ، و اخیراً کشاورزان ایرانی توانسته‌اند هندوانه‌هایی پرورش دهند که وزن آنها ۳۷ کیلو گرم باشد .

در بیرجند و بجنورد و سایر نواحی خراسان ، هندوانه‌های کوچکی به عمل می‌آید که فوق‌العاده شیرین است و اهالی آب آنها را غلیظ کرده ، به صورت شیره درمی‌آورند ، این نوع شیره فوق‌العاده خنک و مفید است .

هندوانه کال و بته مرده ، دیر هضم‌تر و نفاخ‌تر است و در بعضی از معده‌ها حتی با کمک مسهل هم به آسانی هضم نمی‌شود .



اسم من «سیب» است!

قندك و گلاب سخن می گویند

اعصاب را تقویت می کنم .
دشمن سرسخت بوی بد دهانم اما ، به شرطی . . .
دوست گرفتاران مرض قندهستم و قلب را آرامش می بخشم . . .

ما دو برادر از نوع پیشرس سیب هستیم که هر دو آخر بهار و اوایل تابستان خدمت می رسیم ، و عمرمان کوتاه است و کسی نمی تواند ما را برای نصول بعد نگاهداری کند .

هردوشیرین - خوشمزه و معطر هستیم ، با این فرق که قند من بیشتر و عطر برادرم گلاب زیادتر است . مزیت من بر سبب گلاب نازکی پوستم می باشد و پوست من برای هر معده ای قابل هضم است .

ولی پوست گلاب کمی سخت تر است و در نتیجه عطر خود را بیشتر حفظ می کند . چون هر معده ای نمی تواند پوست سیب گلاب را هضم کند ، به این جهت عده ای آنرا پوست کنده می خورند و در نتیجه از مواهی که طبیعت در روی پوست

ما گذاشته است محروم می‌شوند. اگر این اشخاص سیب را با پوست خوب و با دقت جویده، و میل نمایند و آنرا با پوست رنده کرده و به صورت پالوده بخورند پوست سیب گلاب هم بخوبی قابل هضم خواهد شد.

در هر حال ما غذای روح و جسم هستیم، عضلات و اعصاب را تقویت می‌نماییم، دهان را ضد عفونی می‌کنیم و بوی بد آنرا از بین می‌بریم. به کسانی که دارای نفس بدبو هستند، توصیه کنید که قبلاً يك سبزی مثل کاهورا خوب با دهان بجوند و بعد يك سیب را با پوست جویده میل نمایند.

هر کس ما را صبح ناشتا میل نماید، بیماری را از اطراف خود دور می‌کند. ما سموم بدن، مخصوصاً «اسید اوریک» را دفع می‌کنیم، و در نتیجه، درمان خوبی برای مبتلایان به روماتیسم - درد مفاصل و نقرس هستیم. ما هر دو ترشحات غدد، مخصوصاً بزاق و ترشحات معده را تقویت می‌کنیم، و به هضم غذا کمک می‌نماییم، و برای فم المعده و قلب مناسب می‌باشیم.

مبتلایان به زخم معده که نمی‌توانند میوه‌ی خام بخورند، به آسانی می‌توانند ما را رنده کرده، بدون پختن نوش جان نمایند. زیرا مادر روی درخت با حرارت آفتاب به حد کافی پخته شده‌ایم.

هر کس ما را با پوست بخورد، از شریبوست و تبلی روده و کبد راحت خواهد شد.

ما با آنکه شیرین هستیم، برای مبتلایان به مرض قند ضرر نداریم، و در عوض مفرح و اشتها آور می‌باشیم. خفقان و تنگ نفس را معالجه می‌کنیم، مقوی قلب و دماغ و جگر می‌باشیم، و راندن صفرا را از معده آسان می‌نماییم و تاحدی از سرطان پیشگیری می‌نماییم.

ما می‌توانیم و سواس سودایی را درمان کنیم و هر دو ضد سم می‌باشیم و سم عقرب را خنثی می‌کنیم.

اگر يك قاچ سیب را روی محل گزیدگی نیش عقرب یا زنبور بمالید به درمان آن کمک مؤثری کرده‌اید. ضماد گوشت ما روی پلك چشم، جهت تسکین درد آن نافع است. از میوه کال و نارس ما دارویی جهت درمان اسهال خونی می‌گیرند. عده‌ای از پزشکان قدیم معتقد بودند که خوردن سیب کال تولید نسیان می‌نماید، ولی در طب جدید چنین عقیده‌ای وجود ندارد. هر کس ما را بخورد و بعد احساس ناراحتی و سنگینی در معده نماید، نباید روی آن آب سرد میل نماید.

دهاتی‌ها وقتی مبتلا به سرما خوردگی می‌شوند، رژیم سیب می‌گیرند، و سه روز غیر از سیب غذای دیگری نمی‌خورند و در نتیجه به راحتی معالجه می‌شوند

زیرا سیب بهترین دوا و مناسب‌ترین غذا برای مبتلایان به سرما خوردگی است .
 ما سموم بدن اطفال شیرخوار را دفع می‌نماییم ، و اگر شما به آنها از آب
 سیب قندک یا گلاب بدهید ، احساس آرامش کرده‌گروه وزاری نمی‌نمایند .
 پالوده ما برای معالجه اسهال مخصوصاً اسهال اطفال بسیار نافع است . ما
 هر دو دارای فسفر هستیم ، و سلسله اعصاب را تقویت می‌کنیم . ما هر دو خواب آور
 خوبی هستیم . اگر شما مبتلا به بی‌خوابی هستید ، قبل از خواب چند دانه سیب بخورید
 و یا یک استکان آب سیب سر بکشید .
 عصاره برگ ما ضد کرم است ، و برای فرو نشانیدن ورم‌های گرم مفید است .
 مر بای گل قند ما جهت ضعف قلب و دماغ مؤثر است و برای این کار بهتر
 است آنرا با دو برابر وزنش گل‌قند گل سرخ مخلوط نمایید .
 یکی از برادران ما که نوعی از آن زودرس بوده و با ما به بازار می‌آید ،
 سیب ترش است . این سیب دارای اسید مالیک است و برای دفع غلبه‌ی صفرا و
 غلیان خون بسیار مفید است و برای معالجه و سواس سودایی ، از سیب شیرین بهتر است .
 ولی برای مبتلایان به اسهال خونی خوب نیست و اعصاب را کمی ضعیف می‌نماید .
 آب سیب ترش که آنرا بدون شیرینی به قوام آورند ، جهت درمان امراض
 صفرای و سنگ کیسه‌ی صفرا مفید است .
 یکی از مشخصات خانوادگی ما این است که در تمام فصول سال ، خدمتگزار
 شما هستیم ، ما انواع زودرس بهاره - تابستانی - پاییزی و زمستانی داریم ، و
 شما در هر فصل سال می‌توانید ما را در دکان میوه فروشی پیدا کنید و از طعم و بوی
 ما لذت ببرید و از منافع سرشار ما بهره‌مند شوید .



اسم من «آلبالو» است!

ما دو برادریم یکی بنام آلبالو و یکی بنام گیلاس .
برای چاقها نعمت بزرگی هستیم
درهسته و دمخ خواص بسیاری هست
ماسک برادرم گیلاس برای زیباییان بسیار مفید است

ما دو برادر هستیم یکی به نام آلبالو و دیگری گیلاس و از تر کیمان آلبالو گیلاس به عمل آمده است. به من آلبالو و آلبوعلی هم گفته اند. رنگ من سرخ است ولی برادرانم گیلاس به رنگهای صورتی سرخ - زرد و سیاه ظاهر شده اند .
طعم من ترش و برادرانم شیرین و گاهی میخوش می باشند همه ما برادران سرشار از ویتامین های آ - ب - د - و ث هستیم موادی مانند منیزیم - کلسیم و آهن زیاد داریم و کمی هم دارای سدیم و پتاسیم و روی و فسفر می باشیم . ترشی خون را پائین می آوریم. ادرار را زیاد می کنیم و برای مبتلایان به نقرس - رماتیسم - درد مفاصل و تصلب شراین غذای مفیدی هستیم.

برادرم گیلاس سینه را نرم می کند. معده را ضد عفونی می نماید. و تخمیر معده را از بین می برد و از این رو بیوست را معالجه می کند و اسهال مخصوصاً اسهال

خونی را شفا می بخشد ، و بسیار سهل الهضم است. برای مبتلایان به مرض چاقی يك غذای ایدآل است و مبتلایان و کسانی که می خواهند لاغر شوند می توانند گیلاس را قبل از غذا میل نمایند . زیرا خوردن گیلاس قبل از غذا شخص را سیر می کند و جلوی اشتها را می گیرد و درعین حال او را چاق نمی نماید و این ، به علت آن است که قند گیلاس با قند انگور متفاوت است و روی همین اصل ، برای مبتلایان به مرض قند بسیار نافع بوده و خوردنش ضرری ندارد. هیچوقت گیلاس را بعد از غذا و سر سیری نخورید . زیرا معده را سنگین و ایجاد تخامه می نماید .

من خودم صفرابر خوبی هستم – قی و اسهال صفاوی را درمان می کنم . عطش و التهاب را کم می کنم و دوست معده و کبد هستم – میوه ی خشک شده من کمی قابض است.

چنانچه مغز هسته مرا گرفته با يك دهم وزنش ، رازبانه جوشانده ، و میل نمایید ، سنگهای کلیه و مثانه را از بین می برد .

صمغ درخت من و برادرانم سینه را نرم می کند و رنگ رخسار را باز کرده ، قلب را جلا می دهد . برای درمان سرفه بهتر است که صمغ را گرفته با آب سرد میل نمایید .

یکی دیگر از مزایای برادرم گیلاس آن است که دمکرده ی دم آن ادرار را زیاد می کند و این خاصیت او شهرت جهانی دارد . جوشانده برگ گیلاس در شیر ملین است .

ماسک زیبایی که با گوشت گیلاس تهیه می شود ، پوست را نرم و رنگ رخسار را بازمی نماید و برای این کار بهتر آن است که از گیلاسهای درشت خراسانی استفاده کنید و گوشت آنها را روی صورت بمالید و بگذارید مدتی بماند .

گیلاسهای خراسانی که در فشم و میگون کاشته شده و از آب رودخانه شمشک سیراب می شوند ، فسفر بیشتری دارند و روی این اصل در مقابل آفات نباتی قدرت مبارزه بیشتری دارند و خوردن آنها مغز را تقویت می نماید . و در اینجا بد نیست بدانید که بزرگترین معدن فسفر دنیا در شمشک قرار دارد .

من «گرمک» هستم

هزارویک خاصیت دارم که از آن جمله دوست کبد هستم و کلیه‌ها را از سنگ پاک می‌کنم. من دارای اکسیر جوانی هستم و اگر خانمها مرا به شکل ماسک به چهره بگذارند چین و چروک و لکهای سیاه صورتشان برطرف خواهد شد و ...

من «گرمک» غذای مطلوب بیماران می‌باشم. با این که از خانواده‌ی خربزه هستم معدلك این مثل ایرانی که می‌گوید «هر کس خربزه می‌خورد باید پای لرزش بنشیند» در حق من صدق نمی‌کند. هر چند که من هم مانند سایر اقسام خربزه مثل شهری، شخته و غیره امراض خفته و نهفته مخصوصاً تب و نوبه را زنده و آشکار می‌کنم، ولی آن قدرت و توانایی را دارم که این امراض را قبل از ظاهر شدن درمان نموده و جلوگیری کنم. چون میزان قند در من خیلی کم، بلکه نزدیک به هیچ است. مبتلایان به مرض قند که از خوردن انواع خربزه محروم می‌باشند، می‌توانند با خیال راحت مرا نوش جان کنند و از منافع سرشار من استفاده نمایند. من بهترین دارو برای درمان یرقان و استسقاء هستم و خوردن من شیر، عرق وادرار را زیاد می‌کند و از نقرس و روماتیسم جلوگیری می‌نماید.

من از انواع زودرس خربزه هستم . در اواخر بهار و اوایل تابستان خدمت می‌رسم و شما می‌توانید برای رفع عطش و جلوگیری از التهاب مرا نوش جان کنید .

من چون سایر اقسام خربزه ثقیل الهضم و گرم نیستم ، و خوردن من ایجاد تخامه نمی‌نماید و برعکس ملین و خنک بوده ، مناسب طبع اشخاص صفراوی مزاج می‌باشم .

من سرشار از انواع ویتامین مخصوصاً ویتامین‌های «آ-ب-ث» می‌باشم و بیش از ده نوع هورمون گیاهی و آنزیم دارم، و بسیاری از ناراحتی‌ها را درمان می‌نمایم. من دوست کبد و مصلح کلیه‌ها هستم و سنگ کلیه و مثانه را خرد کرده، خارج می‌نمایم. من ضد خشکی پوست و مو می‌باشم . اگر پوست شما خشک است آب مرا با شیر نجوشیده به مقدار مساوی مخلوط کرده ، روی آن بمالید . اگر موهای خشک و شکننده دارید، می‌توانید از آب من و یا بهتر است از ماده خمیری که بین تخمه‌های من قرار دارد ، استفاده کرده موی سر خود را با آن ماساژ دهید .

همانطور که تخمه‌ی من پس از بودادن باز و خندان می‌شود ، هر کس از گوشت من تناول کند، شاد و بشاش می‌گردد .

خواننده عزیز، اگر قول می‌دهی که بدون جهت نویسنده‌ی این مقاله را متهم به گرفتن پول از میوه فروشها نکنی، و نگویی از گرمک کاران پول گرفته ، و سخنان گرمک را ترجمه کرده‌است ، در عوض من هم رمز بزرگی را به شما خواهم گفت و شما را از یکی از مواهب طبیعی که در نهاد من به ودیعت گذاشته شده است آگاه خواهم کرد و آهسته و درگوشی بدون آنکه میوه فروشها مطلع شوند و قیمت مرا بالا برند به شما خواهم گفت و خواهید دانست که من دارای اکسیر جوانی هستم و هر کس از من استفاده کند عمرش برخلاف عمر من که کوتاه است ، طولانی خواهد شد .

عده‌ای که عاشق میوه‌های شیرین و معطر هستند، مرا نمی‌پسندند و به خوردن برادران دیگر من مثل طالبی، دستنبو و شخته علاقمند می‌باشند. آنها هم می‌توانند مرا پالوده کرده با شکر و گلاب میل نمایند .

بهترین موقع خوردن خربزه، یکی دو ساعت بعد از صرف غذا است، ولی من غذای اشتها آور بوده و بایستی قبل از غذا خورده شوم .

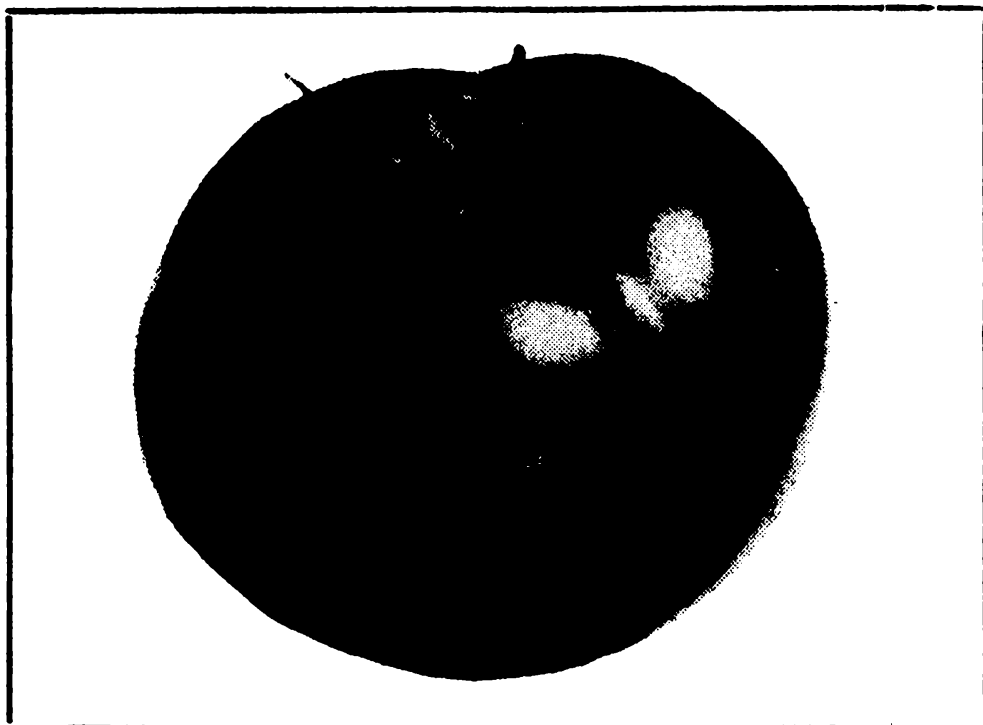
من چاق‌ها را لاغر و لاغر‌ها را چاق می‌کنم و از چین و چروک صورت و پیری زودرس جلوگیری می‌نمایم .

اگر پوست خربزه را خشک کرده ، و بکوبید، و کمی از این‌گردد را در آبگوشت یا حبوبات دبریز بزنید نرم و زودپز خواهند شد ، ولی پوست من

این هنر را ندارد ، اما در عوض ماسک زیبایی خوبی است که می تواند چهره ی شما را باز و شاداب نماید . . . برای این کار پوست مرا روی آن بکشید و بگذارید يك ربع ساعت بماند . این ماسک ضد كك و مك و لکه های سیاه صورت نیز می باشد گوشت من بهترین ضماد برای سوختگی است .

به کسانی که مبتلا به حبس البول شده و قطره قطره ادرار می کنند ، توصیه نماید که حتماً از آب من استفاده نمایند .

بخور تخمهی من برای رفع ورمها مخصوصاً ورم چشم و سرما خوردگی مفید است ، مخصوصاً اگر تخمهی مرا نهشته با ریشه های آن در پوست من خشك نمایند .



اسم من « گوجه فرنگی » است!

رقیب سرسخت زعفران هستم
هزار و يك اسم روی من گذارده‌اند
اشتها آور و مقوی اعصابم و بینایی چشم را تقویت می‌کنم
اگر می‌خواهید از من استفاده کامل ببرید ، مرا خام خام
بخورید ...

من گوجه فرنگی رقیب سرسخت زعفران می‌باشم - آذربایجانی به من بادمجان قرمز و عرب تماته می‌گویند و فرنگیها هم مرا تمات نامیده‌اند . اما در کتابهای علمی مرا «میوه گرگ» ایران می‌دانند .

ایرانی بودن من با اینکه ایرانیان مرا فرنگی لقب داده‌اند ، خیلی عجیب است . اما اگر به تاریخچه مهاجرت من از امریکا به اروپا و آسیا توجه کنید، علت این وجه تسمیه را پیدا خواهید کرد.

من يك برادر كوچك ایرانی دارم به نام تاجر یزی که زادگاه اولیه اش ایران بوده ، و اعراب آنرا « عنب الثعلب » انگور روباه می‌دانند و چون سابقاً آنرا

از ایران به اروپا می‌بردند، و نوع ایرانی آن بسیار مرغوب بود، در کتب علمی خارجی، به نام میوه‌ی روباه ایرانی مشهور شد و همینکه پس از کشف آمریکا مرا از کشور پرو در امریکای جنوبی به اروپا آوردند، چون شبیه تاجریزی بودم همه تصور کردند که من تاجریزی پرورش یافته می‌باشم که در سایه‌ی پرورش بزرگ شده و حجم چندین برابر آن شده‌است و به همین جهت مرا هم میوه ایرانی تصور کردند و چون برادر کوچکم منسوب به روباه ایران بود، مرا هم به‌گراگ ایرانی نسبت دادند. در کشور فرانسه، مرا سیب عشق می‌دانند. زیرا رنگ سرخ من عشق آفرین است و غذاها را رنگین می‌کند و به سفره‌ی شمارنگ و بوی مخصوص می‌دهد و چون من این رنگ قرمز را در نور مهتاب می‌گیرم، و این نور دلخواه عاشقان است، اگر مرا سیب عشاق بدانند اشتباه نکرده‌اند. قبل از من برای رنگین کردن غذاها از زعفران استفاده می‌کردند، و لسی من با قیمت ارزان و فراوان، رقیب سرسخت زعفران گردیدم، و تاکنون میوه‌ای که بتواند از این جهت جانشین من شود پیدا نشده است.

به علت داشتن ویتامین «آ»، از شبکوری جلوگیری می‌کنم و حس بینایی را تقویت می‌نمایم و به سبب داشتن ویتامینهای «ب» مقوی اعصاب بوده، اشتها آور شده و به هضم غذا کمک فراوان کرده و از یبوست و نفخ جلوگیری می‌نمایم، و به شما نیرو و نشاط می‌بخشم. به علت داشتن ویتامین «ث» فراوان، در برابر امراض عفونی بدن شما را حفظ و نگاهداری می‌نمایم. از التهاب و گرمی مواد قندی و چربیها می‌کاهم. در برابر این همه صفات و مزایا، من از شما می‌خواهم که با من مثل یک میوه رفتار کنید. مرا در سبد میوه کنار سیب و انار پذیرایی نمایید. و به اطفال خود توصیه کنید که مرا خام خام مانند یک میوه بخورند.

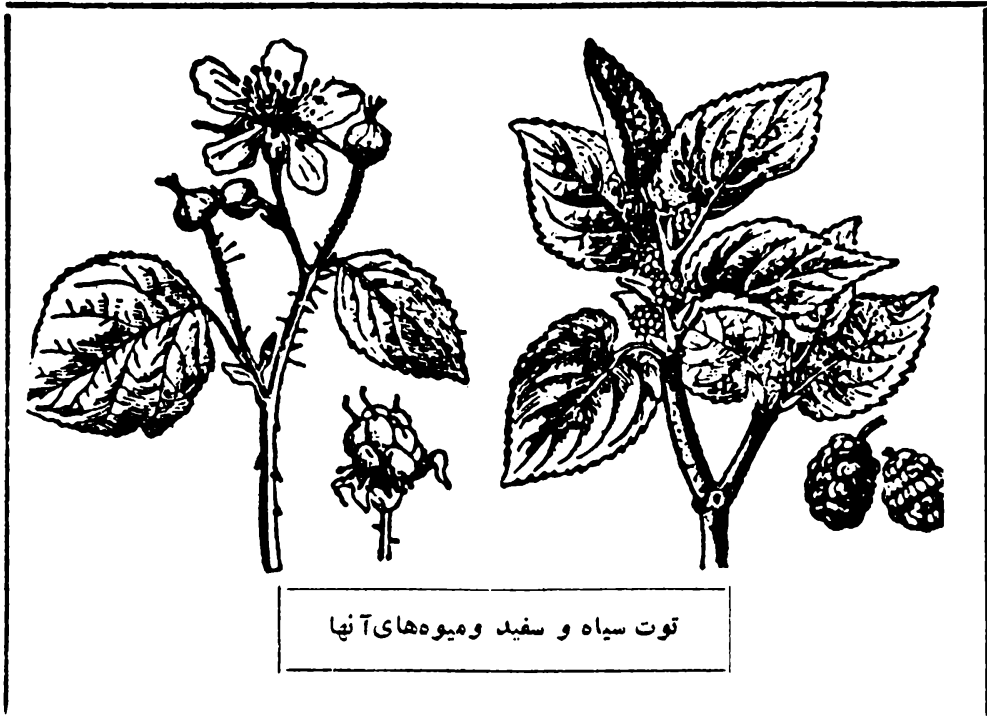
هرگز مرا در روغن سرخ نکنید، زیرا در این صورت هضم من مشکل می‌شود بلکه مرا در آب خودم بپزید و بعد کره به آن اضافه کنید. در موقع تهیه املت هم مرا با تخم مرغ و روغن نپزید، بلکه اول املت ساده تهیه کنید و بعد مرا قاچ قاچ کرده، کنار آن، بچینید و کمی روی آتش بگذارید. همینکه کمی گرم شدم مرا میل نمایید.

هنگامی که من سبز و کال هستم هرگز مرا نخورید و در غذای خود و اطفالتان نریزید. زیرا در این حالت من یک غذای نامطبوع و سمی هستم. برای هر معده مناسب نبوده و ثقیل و دیر هضم می‌باشم. به کسانی که مبتلا به نفخ معده هستند، و همچنین آنهایی که معده‌شان نمی‌تواند مواد نشاسته‌ای را هضم کند توصیه کنید که همیشه بعد از غذا از من به عنوان دسر بسیار اعلا استفاده کنید و به آنهایی که دچار یبوست بوده، و از بی‌اشتهایی رنج می‌برند، توصیه کنید که مرا قبل از غذا

به عنوان اشتها آورنوش جان نمایند. و برای این کار بهتر است که گوشت مرا با مقدار مساوی ماست مخلوط کرده و در یخچال بگذارید و نیم ساعت قبل از غذا نوش جان کنید .

عده‌ای بدون جهت مرا متهم کرده‌اند که دارای اسیدانگزالیک بوده و برای کسانی که مبتلا به سنگ کلیه و مثانه بوده و بیمارانی که نفرس و روماتیسم دارند خطرناک می‌باشم . من از این بابت خود را بیگناه می‌دانم و چنین اتهامی را تکذیب می‌کنم و فقط می‌دانم که اشخاص سودایی مزاج نسبت به دانه‌های من حساسیت دارند . خوردن گوشت بدون دانه من برای هیچکس ضرر ندارد و بر عکس چون ادرار را زیاد می‌کنم برای این دسته از بیماران بسیار مفید می‌باشم . من خونهای ترش را قلبایی می‌کنم - سنگ کلیه و مثانه را رد می‌نمایم و ورم روده را شفا می‌بخشم . اگر مبتلا به جوش غرور جوانی هستید حتماً ازورقه‌های نازک من به عنوان یک ماسک زیبایی استفاده کنید . این ماسک از زیاد شدن جوش غرور جلوگیری می‌کند و پوست را نرم و لطیف و شفاف می‌نماید و چربی زیادی پوست را می‌گیرد .

پشه ، مگس و زنبور از بسوی برگ من خوششان نمی‌آید و فرار می‌کنند از این هنر من به هر صورت که می‌توانید استفاده کنید و بدانید که کاشتن من در باغچه منزل علاوه بر قشنگی و فواید زیادی که دارد، می‌تواند این حیوانات موذی را فراری دهد. از رب من و آب من برای چاشنی غذا استفاده نمایید و به من مثل یک دوست صمیمی نگاه کنید.



و اما من ، میوه هزار دانه «توت» هستم!

شیرینی من ، مدافع گرفتاران مرض قند است .
به مبتلایان چاقی هیچگونه ضرری نمی‌رسانم .
دربرگهایم هزارویک‌نوع خاصیت وجود دارد .
دربرگم خاصیت ضد سم هست .

من ارادتمند شما توت هستم . يك میوه‌ی اصیل ایرانی هستم که منشاء
اصیلم همین خاک پاک ایران بوده و مرا از اینجا به سایر نقاط دنیا برده‌اند . با اینکه
به رنگهای سفید ، زرد ، صورتی و سیاه هستم ، طعمی شیرین و مطبوع دارم ،
فقط برادری دارم به نام شاه توت که مزه‌اش ترش و قابض است .
توت سیاه برادرتنی من است و چون درخت آن ، شاخه‌هایی دارد که مانند بید
مجنون به سوی زمین آویزان است ، او را توت مجنون لقب داده‌اند .
عده‌ای مرا «تود» خوانده‌اند و اعراب نیز نام مرا معرب کرده «توت» می‌نامند .
طراحان جدول در روزنامه‌ها و مجلات به من لقب «میوه‌ی مرکب» داده‌اند .
برادرسياه چهره‌ای دارم که مثل مرکب سیاه یا بنفش پررنگ است و کسی

که او را بخورد مدفوعش سیاه می‌شود.

عده‌ای مرا میوه بدون پوست می‌دانند، در صورتی که این طور نیست. میوه من چون خوشه‌ای از دانه‌های آبدار است و این دانه‌ها دارای پوست - گوشت و هسته می‌باشند، ولی مجموع آنها پوست ندارد و از طرفی، پوست و هسته این دانه‌ها بقدری نرم و لطیف است که به چشم نمی‌خورد و در یک نوع از بستگان من هسته بکلی از بین رفته و آنرا توت بیدانه نامیده‌اند.

میوه‌ی شیرین و مطبوع من، خوراک شما و برگ من خوراک کرم ابریشم است و بهترین خوراک برای کرم ابریشم، برگ نوع نرک من است که میوه نمی‌دهد.

میوه‌ی سفید مرا خشک کرده، به نام توت خشک ذخیره می‌نمایند و این میوه‌های خشک با اینکه شیرین است، خوردن آن برای مبتلایان به مرض قند ضرر ندارد. زیرا قند آن درست معکوس قند انگور است. مبتلایان به مرض چاقی هم می‌توانند بدون ترس آنرا بخورند و برای این کار بهتر است آنرا قبل از غذا بایک استکان چای یا یک لیوان آب بخورند تا جلوی اشتهای آنها را مسدود نماید. قند آن با اینکه نیروبخش است، سبب چاقی نمی‌شود.

میوه من، چه خشک و چه تازه، چه سفید و چه سیاه، ملین - مدر و مصلح خون است - خشکی دماغ را برطرف می‌کند و از دوستان کبد و طحال است. مقوی نیروی جسمی و جنسی است.

جوشانده پوست - ریشه و برگ من ادرار را زیاد می‌کند و شیره‌ی برگ‌های من، به عنوان تب بر و التیام دهنده زخم در گذشته مصرف زیاد داشت.

جوشانده ریشه من برای دفع کرم کدو بسیار نافع است، مخصوصاً اگر با مقداری مساوی برگ شفتالو مخلوط شده و جوشیده شود. از شکاف دادن ریشه من، آبی بدست می‌آید که اگر آنرا با آب مقطر و برگ مو و انجیر سیاه بجوشانند، و پس از صاف کردن غلیظ نمایند، بهترین نوع خضاب خواهد بود. آب ریشه من یک مسهل قوی است، مخصوصاً اگر اول شب آنرا تیغ زده، و آنچه شب تراوش نماید جمع نمایند. این آب جهت درد دندان و باز شدن پیلای آن و همچنین باز شدن دمل مفید است، صمغ پوست من هم همین خاصیت را دارد.

مضمضه جوشانده برگ من و جویدن صمغ درخت من، برای محکم کردن لثه مفید است، و از کرم خوردگی دندان جلوگیری می‌کند.

عصاره برگ من ضد سم قوی است - ضماد میوه کال من با سرکه جهت شقاق مفید است.

برادرم شاه توت

حال که از منافع سرشار من مطلع شدید، و دانستید که من به حد کافی ویتامین و مواد غذایی و شفا بخش دارم بدن نیست به برادرم شاه توت هم توجه فرمایید - میوه شاه توت صفرابری قوی و معروف است - دارای آب ، قند ، اسید و مواد سفیدای و مواد نرم کننده است. و به حد کافی ویتامین «ث» و ویتامین «آ» و «ب» دارد و به همین جهت، برای گلو درد و التهاب مخاط دهان و تورم لثه ها مفید است. پوست و ریشه شاه توت سابقاً به عنوان ضد کرم مصرف می شد، و از همه مهمتر اینکه، در برگ آن یک ماده ضد قندی وجود دارد که مرض قند را درمان کرده، و قند خون را پایین می آورد .

شاه توت جهت ورم روده و اسهال خونی بسیار نافع است .

خشک آنرا کوبیده به جای سماق چاشنی غذا می نمایند .

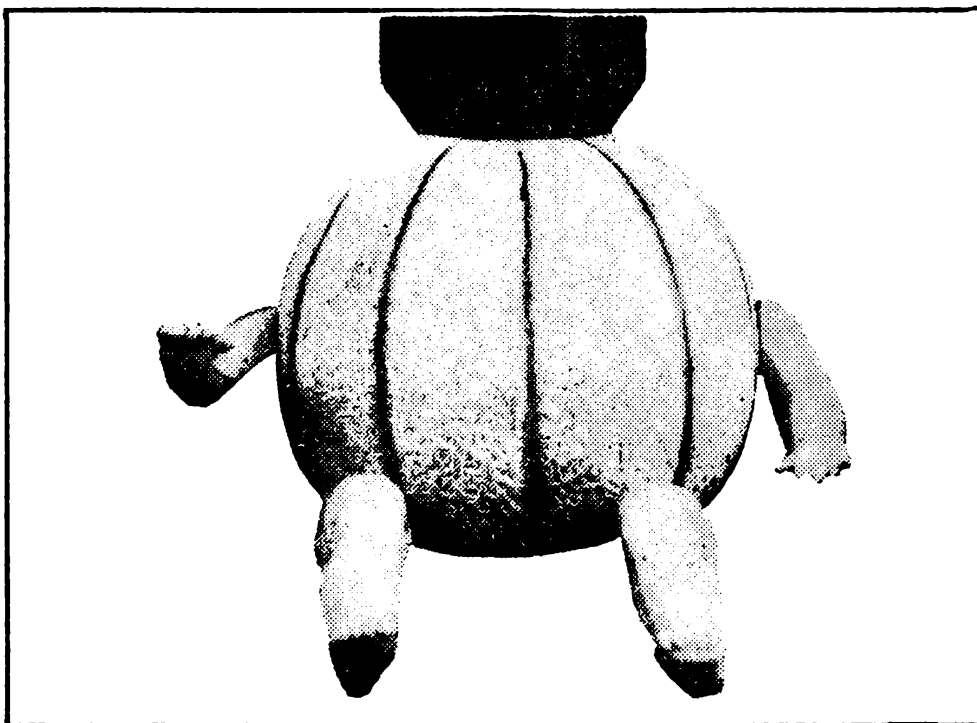
از میوه شاه توت ، رب و مربا درست کرده و ذخیره می نمایند . این نکته

را فراموش کردم که در بسیاری از شهرهای ایران ، از میوه من شیره درست کرده ،

و به عنوان شیره خنک نوش جان می نمایند!

تا فصل نگذشته است ، هر چه می توانید از میوه شیرین و مطبوع من

میل نمایند .



اسم من «طالبی» است!

از شیرینی با قند رقابت می‌کنم .
من رادیو آکتیو دارم و ضد بیماریهای مختلف هستم .
عطر مطبوع من مقوی قلب است و عروق را بازمی‌کند.
خانم‌ها اگر بفهمند در پوست من چه چیزها برای
زیبایی نهفته است ، عاشق ببقارم خواهند شد .

من تنگ طلا طالبی هستم .
برادرم گرمک را می‌شناسید و همانطور که مردم به او لقب طلای بی‌بلاداده‌اند
خوردن آن دارای منافع سرشار است . البته من هم با بلا نیستم ، تنها فرق من
با برادرم گرمک این است که مبتلایان به مرض قند بدون دغدغه خاطر می‌توانند
آنها را نوش جان کنند ، ولی به من نمی‌توانند نزدیک شوند .
من هم مانند برادرم گرمک سهل الهضم بوده ، مانند بعضی از اقسام خربوزه
تولید تخامه نمی‌نمایم و شما می‌توانید مرا به عنوان دسر بعد از غذا میل نمایید.
در مورد من و سایر بستگانم چنین نوشته است :
«خربوزه بهترین پاک‌کننده کلیه و مثانه است، و سنگ کلیه را می‌ترکاند و

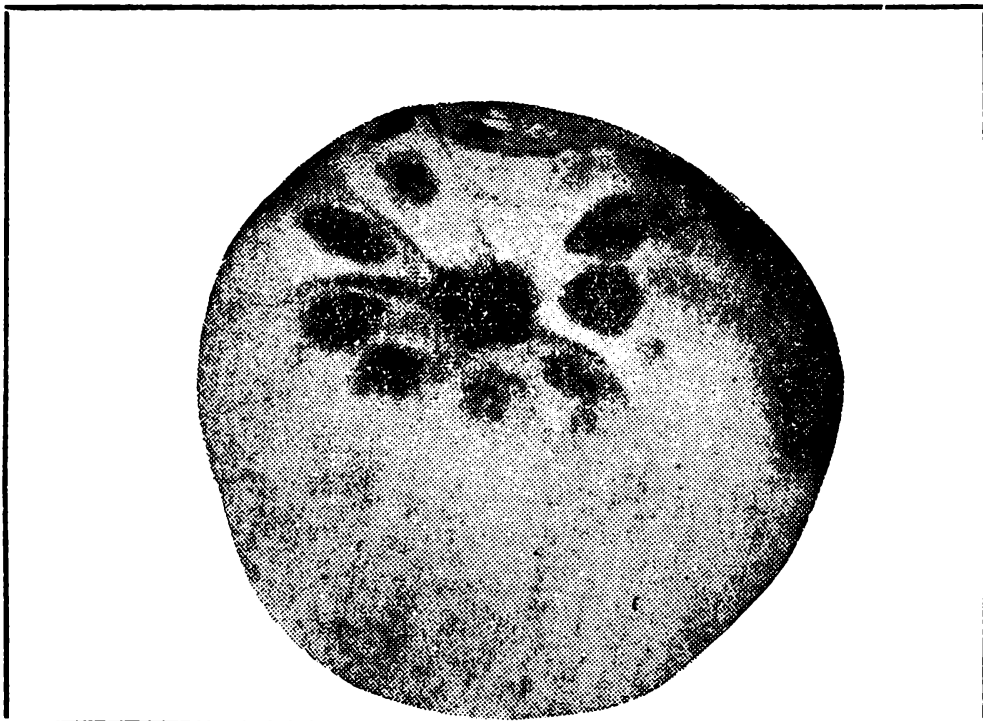
مجارى ادرار را ازسنگ پاك مى نمايد».

من ملين ومدرهستم ، به اشخاص مبتلا به نفرس ورماتيسم وهمچنين كسانى كه ازيبوست وبواسيررنج مى برند ، توصيه كنيد كه دراويل تابستان كه من خدمت مى رسم ، ازوجود من براى درمان كسالت خود استفاده نمايند .
ماليدن گوشت وآب من بر روى پوست صورت سبب نرمى و لطافت آن خواهد شد .

من سرشارازويتامين هاى «آ ، ب ، ث» هستم و بسيارى ازبيمارى ها را درمان و پيش گيرى مى كنم و با داشتن مواد راديوآكتيو امراض خفته را بيدار مى كنم ، و مانند گرمك آنها را بيدار و بلافاصله سر كوب مى نمايم . من هم مثل گرمك داراى اكسير جوانى هستم ، اما ميزان اين اكسير درگرمك بيشتر از من مى باشد .

من سه علت داشتن پتاسيم و عطر مطبوع ، مقوى قلب هستم و عروق را باز مى كنم .

خلاصه من از نظر مواد غذايى ودرمانى كم و بيش شبيه گرمك هستم ، و در بسيارى ازخواص با او نزديك مى باشم ، و مورد پسند كسانى هستم كه ميوه را شيرين وآبدارمى خواهند وازخوردن گرمك چون شيرين نيست گريزانند !



اسم من «به» است!

منبع ویتامین‌های مختلف هستم .
با آتش من به مبارزه با امراض معدی بروید .
پوست من برای ازبین بردن چین و چروک پوست
مفید است .
برای نرمی سینه و تنگ نفس مرا تجویز کنید ...

اسم من به است ، به من بهی و آبی هم می‌گویند. اعراب مرا «سفرجل» می‌خوانند . زادگاه اولیه‌ی من ایران است و در نام لاتینی من کلمه ایرانی به چشم می‌خورد . من دارای انواع جنگلی - ترش - شیرین و میخوش هستم . بهترین نوع من پیوندی است که آنرا روی تنه‌ی زالزالک پیوند کرده‌باشند. نوع جنگلی من گس است و آنرا «به شغال» می‌خوانند . قابل خوردن نیست ، ولی بهداشتی آن بهتر از دانه‌ی پیوندی است. من دارای ویتامین‌های آ - ب و ای و پ ۶ بوده دارای آهک و تانن هستم، و از این رو برای مبتلایان به امراض سل و دق غذای مطلوبی می‌باشم . آب جوشانده و پخته‌ی من مقوی و قابض است . آب میوه من که به - وسیله ماشین‌های فشاری گرفته شود ، ملین بوده طبل شکم را خالی می‌کند و در

کوچک کردن شکم مؤثر است . شربت ساده‌ی من که به شربت به معروف است، برای درمان ورم روده مفید می‌باشد و شربت به لیمو مقوی قلب و معده بوده ، و ایجاد سرور می‌نماید. آش من غذای گوارایی برای امراض معدی است و «خورش به» نیز همتای آن می‌باشد. آب میوه‌ی من برای معالجه اسهال خونی و خونریزی معدی تجویز شده است و دمکرده‌ی شکوفه‌ی من (سی گرم در لیتر) سرفه را تسکین می‌دهد . اگر پوست میوه‌ی مرا پانزده روز در الکل خیس کنند ، و با آب آن صورت را مالش دهند ، چین و چروک را از بین می‌برد .

وجود ویتامین‌های ب و پ در من سبب شده است که اعصاب را تقویت کنم و جوانی را پایدار سازم . با آب جوشانده‌ی من می‌توان معده – روده و رحم را شست . نوع ترش من در تقویت معده بهتر از شیرین است. نوع شیرین من مسرور کننده ، و مقوی معده و دماغ است . پیشاب را زیاد می‌کند. زیاده روی در خوردن «به ترش» مسهل است . عصاره‌ی میوه من مانع خونریزی و قوی و خمار و تشنگی است . یکی از پزشکان قدیم ایران معتقد است که زیاده روی در خوردن به «ترش» و میخوش باعث سکسکه است. بوییدن انواع معطر من باعث تقویت روح حیوانی و نفسانی است . قی را بند می‌آورد و خونریزی معده را درمان می‌کند . خوردن میوه خام من مخصوصاً شاداب و شیرین آن جهت تفریح و معالجه و سواس و تسکین درد سروآبریزش بینی و تقویت کبد و معده مفید می‌باشد . اشتها را زیاد می‌کند بهترین خاصیت میوه‌ی من حفظ جنین از سقط است و نوزاد را خوش آب و رنگ می‌نمایم . میوه من بوی بد دهان را از بین می‌برد . یرقان را معالجه می‌نماید و التهاب معده را تسکین می‌دهد و برای تسکین درد قسمت بالای معده توصیه شده است . میوه من از ویار زنان آستن جلوگیری می‌کند . چکاندن میوه من در مجرای ادرار جهت دفع سوزش و معالجه جراحات آن مفید است . اگر میوه‌ی مرا زیر آتش تنوری نمایید ، به حدی که رنگ آن تیره شود و بخورید اسهال مزمن را معالجه می‌کند مخصوصاً اگر وسط میوه مرا خالی کرده و دانه‌ها را برداشته و به جای آن جوزبویا گذاشته باشند. رب نوع ترش من قابض بوده ، قی را بند می‌آورد و اسهال را معالجه می‌کند . مسکن تشنگی و حرارت معده است . مربای من با آب نعناع برای جلوگیری از قی به کار می‌رود . شکوفه‌ی تازه من مسکن سینه – قابض و مسکن درد سر و قی کردن است . مقوی قلب ، دماغ و معده بوده ، و اثری نیکو دارد . مربای میوه من جهت نرم کردن و درمان سرفه و تنگ نفس سودبخش می‌باشد . ضماد میوه و برگ درخت من جهت فرو بردن ورم‌های گرم، مخصوصاً ورم چشم نافع است . از این ضماد می‌توان برای رفع سوزش محل نیش حشرات سمی استفاده نمود . ضماد برگ من به تنهایی

جهت معالجه زخمهای چرکی مفید می باشد. کرک روی پوست من بسیار قابض است و برای گلو و آواز خوب نیست، چنانچه آب میوه‌ی مرا در روغن زیتون ریخته و آنرا غلیظ نمایید، تنقیه‌ی آن جهت معالجه اسهال و زخم معده اثر معجزه آسا دارد.

بهدانه

من «دانه‌ی به» هستم و بیشتر از انواع جنگلی آن بدست می آیم. لعاب من در نرم کردن سینه و درمان سرفه شهرت زیاد دارد. معده را نرم می کنم، بدون آن که بعداً تولید یبوست نمایم. لعاب من گلو را نرم می کند - سرفه خشک را آسان می نماید. حرارت معده و تب را تسکین می دهد. سوزش دهان و زبان را درمان می کند و یبوست را برطرف می نماید صاحب «ذخیره» نوشته است که به دانه با داشتن لعاب مضر معده نیست و این خاصیت را از گوشت به در اثر هم نشینی گرفته است.

لعاب من جهت آفتاب زدگی و سوختن با آتش و دفع ضرر تابش آفتاب نافع است. شما که به دریا می روید، قبلاً پوست خود را با لعاب من نرم کنید تا از آفتاب زدگی جلوگیری نمایید. جویدن من کندی دندان را برطرف می کند. مغز من شهوت را زیاد می کند و موافق اعضای تنفس است. مقدار خوراک من ده گرم و لعاب من پنجاه گرم است. لعاب من در عطر سازی مصرف می شود.



من «گزنه» هستم!

من گزنه هستم . به من گزما و گزنک هم می گویند . در کتب قدیم به اسامی انجره - بنات النار - هر تیکه - قریض - شعرا العجوزاز من یاد شده است . سی نوع دارم ولی در ایران سه نوع آن بیشتر دیده نمی شود . قسمت مورد استفاده من - برگ تازه - برگ خشک - ریشه - شیره و بذر من است . من دارای تانن - شوره ترکیبات آهن - ترکیبات آهکی - يك ماده لعابی و يك ماده مومی و از همه مهمتر يك ترشح مولد سوزش و قرمزی پوست هستم .

من امروزه عنوان يك قهرمان می خواهم اسراری از طب سنتی ایران را فاش کنم ، و راه معالجه غانقاریا (گانگرن - مردگی اعضاء در اثر عفونت های مزمن) و همچنین یکی از طرق معالجه سرطان را آن گونه که نزد پزشکان قدیم ایران معمول

بوده است بازگو نمایم . بیست و پنج سال پیش شخصی از اهالی دهات بین امامزاده داود و سپهسالار مبتلا به ورم پا و عفونت ران شده ، او را با زحمت به تهران می آورند و در یکی از بیمارستانهای معروف دولتی بستری می کنند. پزشکان درجه يك تهران پس از معاینه متوجه می شوند که انساج ران او در اثر عفونت سیاه شده ، و قابل درمان نیست و تنها راه نجات بیمار از مرگ قطع پای او از بیخ ران است . بیمار به بریدن پای خود راضی نمی شود و به اطرافیان خود می گوید ، مرا به ده ببرید تا بین کسانم بمیرم . او را به امامزاده داود می برند و در آنجا یکی از اطباء سنتی که جهت زیارت آمده بود ، به آنها دستور می دهد که مقداری گزنه که در آنجا زیاد است کوبیده و با نمک روی پای او ضماد نمایند . این دستور عملی می شود و بیمار پس از چندی بطور معجزه آسا معالجه می گردد . این شخص که اهالی محل او را نظر کرده می دانند ، هنوز هم زنده می باشد و با پاهای سالم خود گاهگاهی به تهران و همه ساله جهت زیارت به امامزاده داود می رود و معتقد است که امامزاده داود در پیکر يك طیب سنتی ظاهر شده و این دستور را به او داده است .

این دستور در کتب قدیم جهت معالجه زخم های چرکی و عفونی - زخم های سرطانی و زخم های خوره ای و عفونت رحم داده شده ، و بهترین درمان غانقاریا شناخته شده است. من ادرار را زیاد می کنم، قند خون را پایین می آورم . شیر را زیاد می کنم ، برگ های تازه من مانند اسفناج در تغذیه مصرف می شود . برگ و ساقه های خشک من در زمستان علوفه خوبی برای چهارپایان و دواب است . از ساقه های نوع دو پایه من که فرنگی ها به آن گزنه ی بزرگ می گویند ، در صنعت گونی بافی و بافتن طناب استفاده می شود . من بهترین درمان مرض قدم، من سینه را بازمی کنم . لیزابه و خلط را از بین می برم . حیض را بازمی نمایم ، شهوت را زیاد می کنم . تنگ نفس را تسکین می دهم . خوردن برگ پخته من با ماء الشعیر (جوشانده جو) جهت امراض سینه و تنگ نفس تجویز شده است . گذاشتن برگ کوبیده من در سوراخ بینی ، خون دماغ را بند می آورد . ضماد برگ من جهت باز شدن دمل و قطع زگیل مخصوصاً با عسل تجویز شده است . این ضماد را جهت باز شدن پیچیدگی عصب توصیه کرده اند . ضماد برگ من با نمک جهت درمان گزیدن سگ ها قبل از رسیدن طیب نافع است . پخته برگ من با روغن زیتون جهت ورم بناگوش مفید می باشد. ضماد خاکستر من نیز جهت معالجه زخم های چرکی توصیه شده است. ضماد برگ من همراه با مرهم های سربی جهت درمان زخم های سرطانی و به تنهایی جهت تحلیل ورم های دیگر سودمند می باشد. مضمضه جوشانده ی من جهت تقویت لثه و غرغره آن جهت ورم لوزه ورم زبان کوچک نافع است .

پاشیدن کوبیده تخم و برگ خشک شده من جهت درمان زخمهای سرطانی
و خوره نافع است .

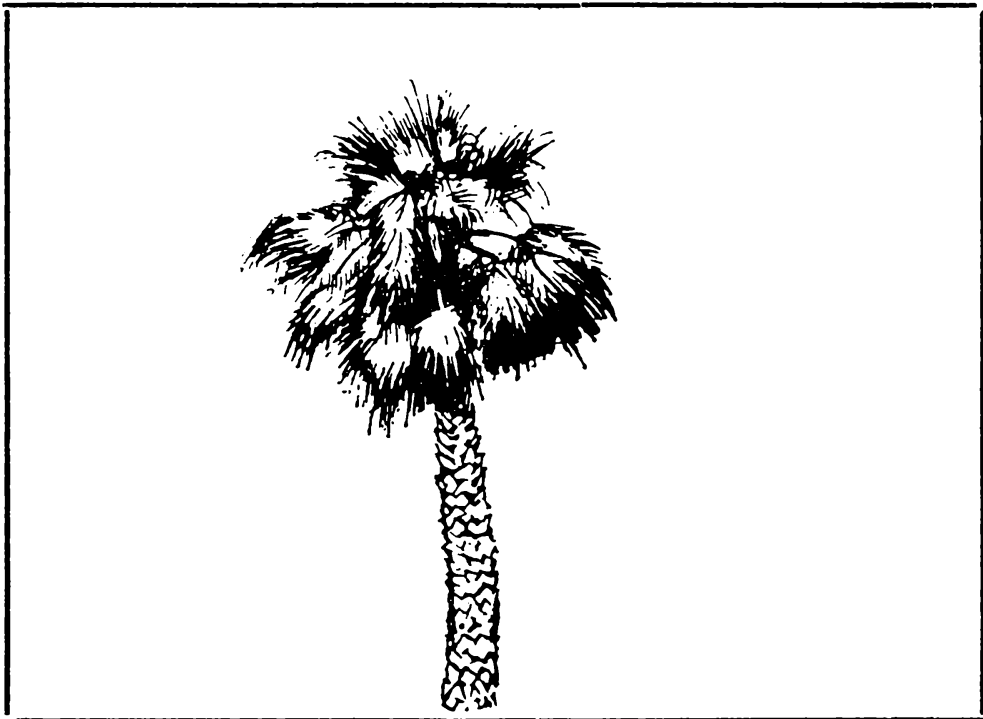
يك نوع ديگر من كه در غرب ايران، اطراف كرنه و نواكوه به عمل مي آيد،
درمان شكم روش است .

دم کرده وجوشاندهی برگ من ۳۵ تا ۶۰ درهزار – وجوشانده ریشه من
۳۵ تا ۴۰ درهزار برای تصفیه خون و زیاد شدن ادرار و باز شدن عادت ماهانه بانوان
و زیاد شدن شیر و غیره به کار می رود .

شیره ریشه مرا به مقدار ۶۰ تا ۱۵۰ گرم در روز قبل از غذا می توان با
مقداری آب خورد .

بذر من در همه احوال قوی تر از برگ و ریشه من بوده ، و مقدار خوراك آن
۱۵ گرم است و خاصیت مسهلی دارد .

اگر ریشهی مرا در الکل شصت درجه خیس کنید، و آنرا پانزده روز در آفتاب
بگذارید و بعد صاف کنید مایعی بدست می آید که چنانچه سه قاشق آنرا با آب
مخلوط کرده ، به سر بمالید از ریزش موی جلوگیری می نماید . در صنعت از برگ
من کلروفیل می گیرند. هر چند در حال حاضر به علت کشف پنی سیلین و سایر داروهای
میکروبکش، عفونت انساج به صورت غانقار یا کمتر دیده می شود، معذلك خاصیت
من برای درمان این مرض باز هم قابل توجه است . در معالجه مرض قند نیز نباید
منافع مرا فراموش کرد . اثر ضد سرطانی من چنانچه مورد آزمایش قرار گیرد ،
روزی امیدي را باز خواهد نمود .



اسم من «خرما» است!

من در هر مرحله ، از شکوفه تا رسیدن ، دارای خواص گوناگون هستم. شکوفه‌ی من مقوی جسم و روح است . گل من پس از شکفتن التهاب خون را تسکین می‌دهد و خودم برای امراض عفونی مفید بوده، قوه بینایی، شنوایی، درد مفاصل و سیاتیک را درمان می‌نمایم. در من هزاران خاصیت وجود دارد که یکی از آنها ، دشمنی و مبارزه با سرطان است!

اسم من خرما است . در فارسی به درخت من «خرما بن» و درخت خرما گویند و اعراب به خرما «تمر» و به درخت آن نخل گویند و این همان درختی است که حضرت عیسی در زیر سایه آن از مادر متولد شدند و خداوند به حضرت مریم امر فرمودند تا از میوه من بخورد . درخت من معمولاً در جایی میوه می‌دهد که سرش در آتش و پایش در آب باشد . چه آفتاب سوزان و آب فراوان برای من ضرورت دارد . در ایران در بم - بلوچستان - اهواز - آبادان - جهرم - قصر شیرین و خرمشهر به عمل می‌آیم . اقسام زیاد دارم که فرق آنها در کوچکی و بزرگی و

شکل میوه است و بهترین محصول من مضافتی کرمان و بلوچستان است. درخت من نر و ماده دارد.

درخت نر میوه نمی دهد ، فقط شکوفه می نماید و یکی از عجایب ایران يك درخت خرماي نردر بلوچستان می باشد که ۴۵ متر قامت دارد . شکوفه درخت من معمولاً در محفظه ای است به شکل ماهی که سر و ته آن باریک و میان آن پهن و ضخیم است . به غلاف این محفظه در فارسی نارونه و در عربی کفري گویند و چون این غلاف بشکند ، در وسط آن ماده ای شبیه پشمک سفید رنگ ظاهر می شود که به آن اعراب طلع گویند و دارای دانه هایی است کوچکتر از گندم که خرماکاران آنها را برداشته در وسط شکوفه ای ماده می گذارند تا میوه آن شیرین و شاداب شود ، و در غیر این صورت ، میوه آن نرك شده و قبل از رسیدن گندیده و از بین می رود . طبق مطالعات نویسنده ی زبان خوراکیها ، با این میوه های سبز نرك می توان مر با و ترشی درست کرد و از منافع آن بهره مند شد . میوه من از موقع شکوفه کردن تا رسیدن هفت مرحله دارد که هر يك دارای اسامی مختلف و گوناگون است و اکنون اجازه فرمایید که آنها یکی پس از دیگری خود را به شما معرفی نمایند.

کفري

من پوست شکوفه خرماي نر هستم . فارسی من غنچه خرما است و اهالی شیراز به من «نارونه» گویند . من وقتی کهنه شوم ، رنگم سرخ می شود و خواص خود را ازدست می دهم – من مقوی جسم و روح هستم و قلب و دماغ را جلا می دهم و از دوستان کبد می باشم . کوبیده ی من قابض اسهال است ، مالیدن آن به دندان باعث تقویت لثه می شود و از پیوره و چرك و خون جلو گیری می کند ، مقدار خوراك من ده گرم است که به صورت جوشانده و گرد می توان از من استفاده کرد و چون نیم کیلو کوبیده مرا در يك لیتر آب بجوشانند تا نصف شود بعد هموزن آن شکر افزوده ، به قوام آورند معجونى بدست می آید که جهت تقویت معده و ثقل سرد و مسمومیت غذایی نافع است و عرق من که مانند گلاب گرفته می شود ، با عطر خوبی که دارد قابض و مقوی شکم بوده و اسهال و پیچش معده را تسکین می دهد و روغن من ، که پس از رسیدن با مواد وسط آن نیم کوب کرده با مساوی آن روغن زیتون مخلوط نموده ، سه چهار روز ، روزی چند بار آنرا به هم زده و یکنواخت سازند داروی خوبی برای زخم معده و سردرد است و مالیدن آن مقوی مو بوده و از ریزش آن جلوگیری می کند.

طلع

من مغز شکوفه ی درخت خرما هستم که پس از شکفتن کفري از آن خارج

می شوم . به شکل پشمک بوده ودانه‌هایی کوچکتر از گندم دارم . به این دانه‌ها در فارسی غوره خرما و به گرد آن کش وعده‌ای پنیر خرما گویند و عربی آن «دقیق النخل» است . من مقوی معده و جمع کننده‌ی آن هستم . حرارت و التهاب خون را تسکین می‌دهم و از فشار آن می‌کاهم و خوردن من به قدر سه گرم و نیم تشنگی را بر طرف می‌سازد و برای جلوگیری از خونریزی مخصوصاً خونریزی ریوی نافع است . من دیر هضم می‌باشم ، و زیاده روی در خوردن من باعث قولنج و ایجاد سنگ کلیه است . گرد سفید من که به آن کش یا پنیر گویند ، محرک شهوت مردان و زنان است . درخوزستان گلاب مرا جهت تقویت غرایز جسمانی می‌نوشند .

بلخ

من میوه سبز نرسیده‌ی خرما هستم . رنگ من سبز و مزه‌ام گس است . من به شرطی شیرین می‌شوم و پا به مراحل بعدی می‌گذارم که مرا تلیح کرده باشند . یعنی از دانه‌های شکوفه‌ی نر گرفته و در وسط شکوفه‌ی ماده گذاشته باشند و الا نرک بوده و قبل از رسیدن گندیده و از بین می‌روم . شما می‌توانید با این نرک‌ها ترشی و مربا بسازید و از منافع آن و طعم لذیذی که پیدا می‌کند استفاده کنید . من دارای عطر مخصوص و ویتامین‌های «ب» و «ای» هستم و مقدار زیادی تانن دارم . از دوستان کبد بوده ، از خونریزی لثه و معده جلوگیری می‌کنم . قی و اسهال را درمان می‌نمایم و خونریزی رحم را قطع می‌کنم . ضماد من ضد جراحات ، خوشبو کننده‌ی عرق بدن بوده و از عرق کردن زیاد جلوگیری می‌نماید . جویدن من مقوی لثه بوده و نوشیدن جوشانده‌ی من برای درمان جذام توصیه شده است . من برای ریه و سینه خوب نیستم و تولید خلط می‌نمایم . من یکی از ترکیبات مواد خوشبو کننده هستم و چون مرا با آبغوره بجوشانند تا غلیظ شوم و آنرا در چشم سرمه نمایند ، جهت معالجه تراخم و آبریزش چشم و سرخی پلك آن مفید می‌باشم .

اخلال و بسر

در مرحله سوم بهما «اخلال» و در مرحله چهارم «بسر» گویند و فارسی ما خرما خرك است . مقوی معده و بالا برنده‌ی حرارت بدن هستیم . از شکم روش و خونریزی آن جلوگیری می‌کنیم و برای بواسیر تجویز شده‌ایم . جویدن ما لثه را محکم می‌کند و از امراض عفونی لثه و دندان جلوگیری می‌نماید . دیر هضم و مولد باد و خلط هستیم - مخصوصاً اگر میوه درخت خرما در اثر فصل سرما در این مراحل مانده باشد . از شکم روش جلوگیری کرده و تولید

خرمای سنگ شکن

من مرحله پنجم میوه خرما هستم . فارسی من «خرمای سنگ شکن» است . اهالی شیراز به من «قصبک» و اعراب به من «قصب» گویند . من خرمای خشک نرسیده هستم که هنوز کاملاً نرم و شیرین نشده ام و رنگم زرد تیره است . مسکن عطش و قطع کننده اسهال بوده و قدرت غذایی زیادی ندارم و بقیه‌ی خواص خرما در من جمع است و کمی دیر هضم می‌باشم .

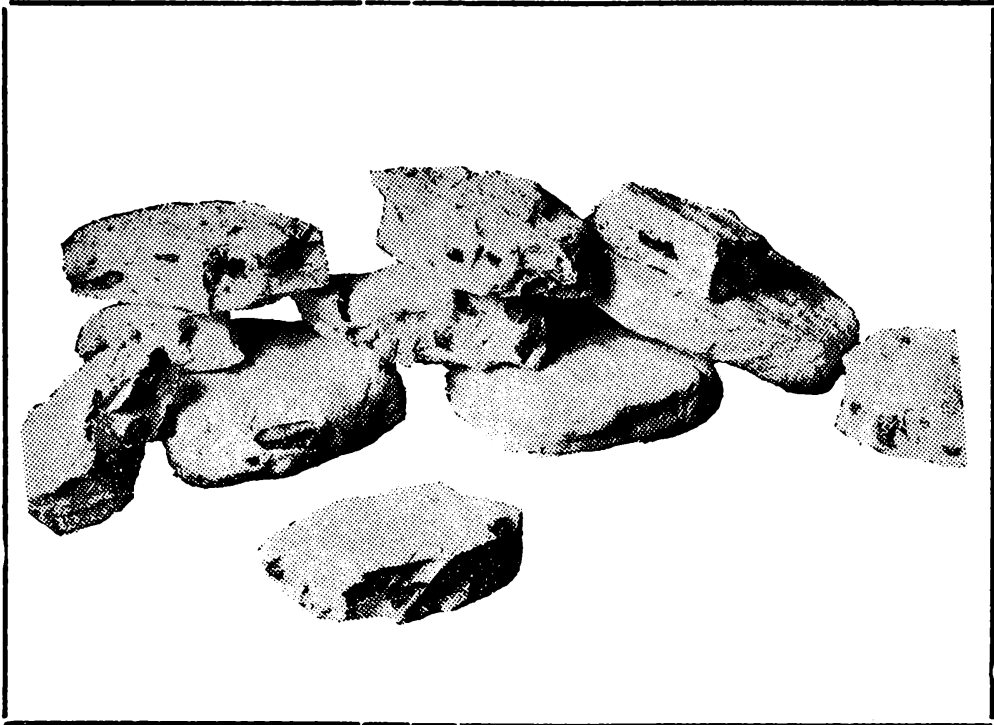
خرمای رسیده

مرحله ششم میوه درخت خرما خرمای تازه است که اعراب به آن رطب گویند و چون در روی درخت یا در آفتاب خشک شوم ، به آن خرمای خشک و اعراب به آن «تمر» گویند ، نسبت رطب به تمر نسبت انگور به کشمش است . ما کثیرالغذا و خونساز هستیم . برای اشخاص ضعیف المزاج - لاغر - فالج و لقوه‌ای مفید می‌باشیم . سرشار از ویتامین‌های آ - ب و ای هستیم و کمی هم ویتامین ث داریم . ما دارای مواد فندق ، مواد سفیده‌ای ، و چند ترکیب دارویی هستیم که یکی از آنها شبیه کورتن است - کورتن ترشح غده فوق کلیه است . یکی از داروهای قیمتی است که اخیراً کشف شده ، و درمان کلیه التهابات و امراض عفونی است و از ریزش موی جلوگیری می‌نماید . یکی از داروهای خوش ظاهر و بد باطن است و برای مبتلایان به مرض قند خوب نیست ، ولی کورتنی که در من جمع است ، یک هورمون گیاهی مفید و طبیعی بوده هیچگونه ضرری ندارد . التهابات را تسکین می‌دهم و از ریزش موی جلوگیری می‌کنم - برای امراض عفونی سودبخش بوده ، و به علت داشتن منیزیم ترمز سرطان می‌باشم . من اشخاص لاغر را چاق می‌کنم و درد کمر را تسکین می‌دهم . قوه بینایی و شنوایی را تقویت می‌کنم - درمان درد مفاصل و سیاتیک می‌باشم . موافق سینه و ریه هستم . جوشانده من در شیر سینه را نرم می‌کند . من مقوی غرایز جنسی هستم و شهوت را زیاد می‌کنم ، مخصوصاً اگر مرا در شیر خیس کرده و میل نمایند . در شهرهایی که درخت من میوه نمی‌دهد ، خوردن من به مقدار زیاد جایز نیست ، و زیاده روی در خوردن من ، باعث ثقل و امراض سوداوی است و ممکن است باعث گرفتگی کبد و طحال شده ، فشار خون را بالا برد و دردها تولید جوش و درد دندان نماید و سبب پوسیدگی و کرم - خوردن دندان شود . خوردن من بسا ماست و جویدن تلخون از عوارض خرما می‌کاهد . من دارای فلزات معدنی مثل فسفر - کلسیم - آهن - ید و منیزیم هستم .

کسانی که خرما زیاد می‌خورند ، سرطان نمی‌گیرند و فرزند پسر بیش از دختر دارند . جوشانده‌ی من برای زکام و گلودرد و امراض عفونی ریه مفید است. اهالی بلوچستان که خرما زیاد می‌خورند هرگز امراض بزرگ نمی‌گیرند.

هسته‌ی خرما

من هسته‌ی خرما هستم ، جوشانده‌ی من جهت سنگ کلیه و مثانه مفید است. آرد من اسهال مزمن را درمان می‌کند و از شکم روش جلوگیری می‌نماید، مخصوصاً تنقیه حریره‌ی آن ، پاشیدن این آرد روی زخمهای چرکی ، سبب خشک کردن آنها است. جوشانده‌ی آرد من بطور شستشو و زخمهای چرکی را درمان می‌کند و شستن چشم با آن از ریزش اشک و فشار چشم جلوگیری می‌نماید .



اسم من «گز» است!

از ویتامین‌های مختلفی سرشارم .
شفا بخش بوده و دارای فلزات گیاهی می‌باشم .
خوردن من ، نرمی استخوان را معالجه می‌کند و
میکروبهای ناخوشی زا را از بین می‌برد!

من و گز علفی دو برادر جزو گروه «انگبین»های غذایی هستیم ، و انگبین‌های دیگر مثل شیرخشت - بید خشت - ترنجبین - شکرگز - شکر تیغال و و و . . . همه جزو دسته‌ی «انگبین»های دارویی هستند .

ما دو برادر هر دو ایرانی و از انگبین‌های مخصوص ایران بوده ، و در جاهای دیگر تا کنون به عمل نیامده‌ایم . در اصفهان با من شیرینی مخصوصی به نام «گز» می‌سازند و با برادرم شیرینی دیگری به نام باساق ساخته می‌شود . تهیه گز و باساق با شکر خالص نوعی تقلب است .

در زبان فارسی به من گز انگبین و گز خوانسار می‌گویند . در عبری و عربی (من) می‌گویند و در تورات و قرآن مجید از ما به نام (من والسوی) یاد شده است . ما همان مائده‌ی آسمانی هستیم که خداوند برای قوم یهود فرستاد و آنها از آن

در مدت چهل سال سرگردانی تغذیه کردند تا به سرحد کنعان رسیدند و دسته‌ای از آنها قدرما را ندانستند. از حضرت موسی (ع) سیر - پیاز و عدس خواستند. عده‌ای در شرح این مائده نوشته‌اند که صمغی بود که طعم شهد داشت. در جای دیگر نوشته‌اند عسلی بود که بر روی درختان می‌نشست و بعضی گفته‌اند که ترنجبین بود. در زبان فرنگی به ما «مان» می‌گویند و انواع و اقسام زیادی داریم که سی نوع آنها شهرت دارند و معلوم نیست آنچه به نام مائده بر یهودیان فرستاده می‌شد کدام نوع ما بوده است.

به نظر «زبان خوراکیها» با توجه به خط سیر قوم بنی اسرائیل، مائده آنها نوعی شکرک و انگبین است که در روی نوعی زبان گنجشک تولید می‌شود و خواص آن شبیه انگبین‌های ایرانی است و به همین جهت است که آنرا در اروپا انگبین «اروپایی ایران» می‌نامند. من در اینجا خود و برادرم گز علفی را که از بهترین نوع انگبین غذایی هستیم، به شما معرفی می‌کنم و چگونگی پیدایش خود را شرح می‌دهم تا شما در زندگانی موجود کوچکی که پشه گز نام دارد، سیر و سیاحت نمایید و از اسرار ما انگبین‌ها مطلع شوید. انگبین‌ها چنانچه در عسل گفته شد، شهدی هستند که حشراتی پس از مکیدن نیکنوش از شیرهای پرورده گیاهان آنها را می‌سازند. اسرار ساختمان انگبین‌ها هنوز بر دانشمندان کشف نشده، و با پیشرفت علم هنوز در پرده‌ی ابهام باقی مانده است. همینقدر می‌دانند که این حشرات پس از مکیدن شیر پرورده گیاه آنها به کیسه‌ای که در بدن خود دارند می‌برند و در آنجا تبدیل به شربتی شیرین می‌نمایند که این شربت پس از خارج شدن از بدن آنها منعقد شده و به صورت عسل یا انگبین در می‌آید. ساختن مواد قندی بوسیله این موجودات مخالف با اصول شناخته شده‌ی زیست‌شناسی است، زیرا ساختن مواد قندی در طبیعت به عهده گیاهان قرار دارد که سبزینه‌ای آنها در اثر تابش نور آفتاب، گاز کربن هوا را گرفته و تبدیل به قند می‌نمایند.

ساختن مواد قندی بوسیله حشرات مغایر اصول طبیعت بوده، چگونگی آن معلوم نیست. این گیاه که به عربی به آن طرفا - طرفة المن و اتل گویند، درختچه‌ای است زیبا که در بیشتر نقاط ایران و چند کشور دیگر می‌روید. ولی چون در آن نواحی پشه گز وجود ندارد، تنها در خوانسار تولیدگر انگبین می‌کند - در ایران در نواحی البرز مخصوصاً مرو آباد و عباس آباد، نزدیک پل جاجرود - در جنوب ایران شیراز، سواحل خلیج فارس، آبادان، بوشهر - در مغرب ایران دره بازوفت و همچنین در کرمان و بلوچستان به عمل می‌آید، ولی همانطور که گفتم در این نواحی پشه گز وجود ندارد تا بتواند از شیرهای این گیاهان نوشیده و مرا بسازند، ولی با مطالعاتی که بوسیله نویسنده‌ی زبان خوراکیها به عمل آمده، بارور

کردن این گیاهان بسیار ساده بوده و می توان با يك طرح وسیع محصول بسیاری بدست آورد ورقم بزرگی بر صادرات کشور افزود. پشه گزها نحل های کوچکی هستند که در بر گها و ساقه های گون گز خانه می سازند و از شیر هی پرورده ی این گیاه قشنگ تغذیه می کنند و از نیکنوش آن که شفای مردم در آن است شهدی می سازند تا آیتی برای اندیشمندان باشد. این نحل های کوچک زندگانی شیرین و اسرار آمیز مخصوص به خود دارند و کندوی آنها ساقه و برگهای گون گز می باشد. از این که من این پشه ها را نحل می خوانم تعجب نکنید. همانطور که پرندگان انواع و اقسام بزرگ و کوچک، از شتر مرغ تا مینج دارند، زنبور های عسل نیز انواع و اقسام کوچک و بزرگ دارند و ما برای شناسایی بیشتر آنها را در سه دسته به شما معرفی می کنیم.

۱ - دسته اول همان زنبور های عسل هستند که چندین نژاد به رنگ های گوناگون دارند و انگین آنها عسل نامیده می شود. به این دسته از حشرات در عربی نحل و در فارسی زنبور عسل - منج و منگ می گویند.

۲ - دسته دوم نحل های کوچکی هستند به اندازه پشه، که ما با اجازه خوانندگان آنها را منجک می نامیم. مهمترین اینها، پشه گز و پشه ون می باشد که اولی مرا که گز انگین نام دارم می سازد و دیگری برادر خارجی مرا که «ون انگین» است تولید می کند. حشره ی سازنده شکر تیغار را هر چند جزو قاب بالان است می توان منجک نامید.

۳ - دسته سوم منجها موجودات بسیار ریزی هستند که با چشم غیر مسلح دیده نمی شوند و چون برای اولین بار نویسنده کتاب زبان خوراکیها آنها را پیدا کرده و در زندگانی اسرار آمیز آنها تفحص نموده، آنها را «میکرو منج» نامیده است. چون نیش این دسته به حد کافی بلند نیست نمی تواند شخصاً گیاه را بمکد. در شکافهای مصنوعی که بدست انسان ایجاد می شود، و از شکافهایی که حشرات دیگر بر درخت وارد می آورند، استفاده کرده و شیره درخت را که از آن شکافها بیرون می آید، میدان فعالیت خود کرده و تبدیل به انگین می نماید. مانند بیدخشت که به روی نوعی بید به عمل می آید. پس برای بدست آوردن انگین دو عامل ضرورت دارد، یکی منج مناسب و دیگری درخت مخصوص آن، همانگونه که برای ساختن پله ابریشم نوغان و درخت توت هر دو لازم است. حال برای اینکه زبان خوراکیها تنوع بیشتری داشته باشد و خوانندگان بتوانند به اسرار طبیعت آشنا شوند، چگونگی زندگانی و پیدایش پشه گز را شرح می دهیم تا صاحبان تفکر پی به عظمت دستگاه آفرینش برده و این جهان را سرسری تصور نمایند.

پشه گز حشره کوچکی است از دسته نازک بالان و جزو دسته ی منجکها و با

اینکه سالها است در ایران زندگی می کند ، معذک مردم ایران جزاهالی خوانسار آنرا نمی شناسند و آنها نیز این موجود را خلق الساعه تصور کرده ، ونمی داننداز کجا می آید و به کجا می رود . همینقدر می دانند که دراوایل پاییز ناگهان میلیونها پشه گز در فضای خوانسار ظاهر می شود و پس از ساختن گز انگبین از بین می رود. حال چگونگی پیدایش این موجودات را شرح می دهیم. دراوایل شهر یورناگهان خیل پشه گزها را در فضای گززارها می بینید که از برگ و ساقه ی گون گز تغذیه می کنند در این موقع ماده ها سنگین شده به سوی پایین آمده ، در روی ساقه گون گز نشسته و تخم خود را که در حدود ۷۵ عدد است در ساقه فرو برده ، مخفی می سازند و خود از بین می روند . اگر زمستان سخت و برفی باشد ، تخم آنها بیشتر دوام آورده و بهتر مانده و سال آینده محصول بیشتری گز انگبین بدست می آید . در بهار که درختان بیدار شدند و برگ نو آوردند ، تخم پشه گزها بوسیله شیرهی گیاهی بسالا رفته و به صورت لکه های سفید ریزی روی برگ ظاهر می شوند و کم کم برگ گون گز پیچیده شده و کندوی مناسبی برای خانواده ی آنها درست می شود و به تدریج رنگ لکه ها سیاه شد ، وحشرات نمایان گردیده و مرا که گز انگبین نام دارم می سازند. دراوایل شهر یورشهد من به صورت اولین فر آورده از دمبرگ سر از بر می شود. به این محصول گرده می گویند . کم کم رشد منجک ها زیاد شده و برگ گنجايش آنها را ندارد و به همین جهت است که منجک ها از کندوی برگي خود به سوی ساقه پیش می آیند و در هوا پرواز می کنند . این پشه گزها دارای دوشاخك ، چهار بال و شش پا هستند . شکم آنها بند بند بوده ، و در هر بند مقداری انگبین ذخیره شده که مقداری از آنها به صورت گرده در برگ ، و بقیه را در چند نوبت به صورت کمان روی ساقه ها می نشانند و چون این کمانها شبیه ستاره است ، به این محصول ستاره می گویند . شکرک آنها بلورین و شیرین است . همانطور که قبلاً اشاره شد این نحل های کوچک نیکنوش گون گز را مکیده و آن را به شکم بند بند خود می فرستند . و در آنجا در اثر يك سلسله اعمال نامعلوم تبدیل می نمایند .

من دارای چندین نوع قند والکل هستم ، و مقداری صمغ و لعاب و مواد معدنی و عوامل زنده در بردارم و از این حیث و از نظر خواص شبیه سایر انگبین ها می باشم . برای بدست آوردن من باید پرده ای از پوست بز پهن کنند . زیرا به علت داشتن صمغ و لعاب چسبنده بوده و به پارچه می چسبم . این پرده پوستی را زیر درخت گون گز پهن می کنند و يك غر بال روی آن می گذارند و بعد با يك چوب دستی به برگ ها و ساقه ها می زنند تا تمام محصول آنها از غر بال گذشته روی پرده ریخته شود .

از شهد من يك نوع شیرینی به نام گز می سازند که طرز ساختن آن به-

شرح زیر است .

طرز ساختن گز

هم وزن من آب را در پاتیل جوش بیاورید. بعد آتش را کم کنید و مرا به تدریج در آن ریخته به هم بزنید تا حل شوم، بعد این شربت را با پارچه یا صافی صاف کنید تا علف‌ها و تفاله‌هایی که با من مخلوط است گرفته شده، شربتی صاف بدست آورید. بعد این شربت را می‌گذارید تا لرد آن ته نشین شود. بعد چند دانه سفیده‌ی تخم مرغ را زده و به آن اضافه کنید و بعد با یک جاروب تمیز فنای آنرا بزنید تا جرم آنرا بگیرد و مجدداً صاف کنید. بعد برابر نصف آب گز شکر اضافه کنید و حرارت دهید تا به حدی غلیظ شود که اگر یک قطره از آنرا بین انگشت شست و انگشت مجاور آن گذاشته از هم باز کنید پنج شش نخ تولید کند، بعد بجوشانید تا به ده نخ برسد، بعد خلال بادام یا پسته و کمی هل در آن ریخته، به هم بزنید تا به خوردش رود، بعد در روی یک سینی که کمی آرد روی آن باشد ریخته و بعد برداشته با دست یا ماشین به صورت گز لقمه‌ای یا گرد در آورید و پس از سرد و خشک شدن، آنرا باز میان آرد ریخته و بسته بندی نماید.

ساختن گز و باسلق با شکر خالص نوعی تقلب محسوب می‌شود و همانطور که گفتیم، گز را باید با گز انگبین و باسلق را با گز علفی ساخت. معمولاً گز را نصف و ثلث می‌گویند و آن موقعی است که میزان من که گز انگبین هستم، در آن نصف یا ثلث باشد. گز خوب باید ۳۵ درصد گز انگبین، ۳۵ درصد شکر و سی درصد مغز پسته یا بادام داشته باشد. گز خوب باید ترد و شکننده بوده، در دهان به راحتی باز شود و دهان را خنک نماید. گز با اینکه در ساختن آن مقداری شکر به کار می‌رود خنک بوده و گرمی ندارد.

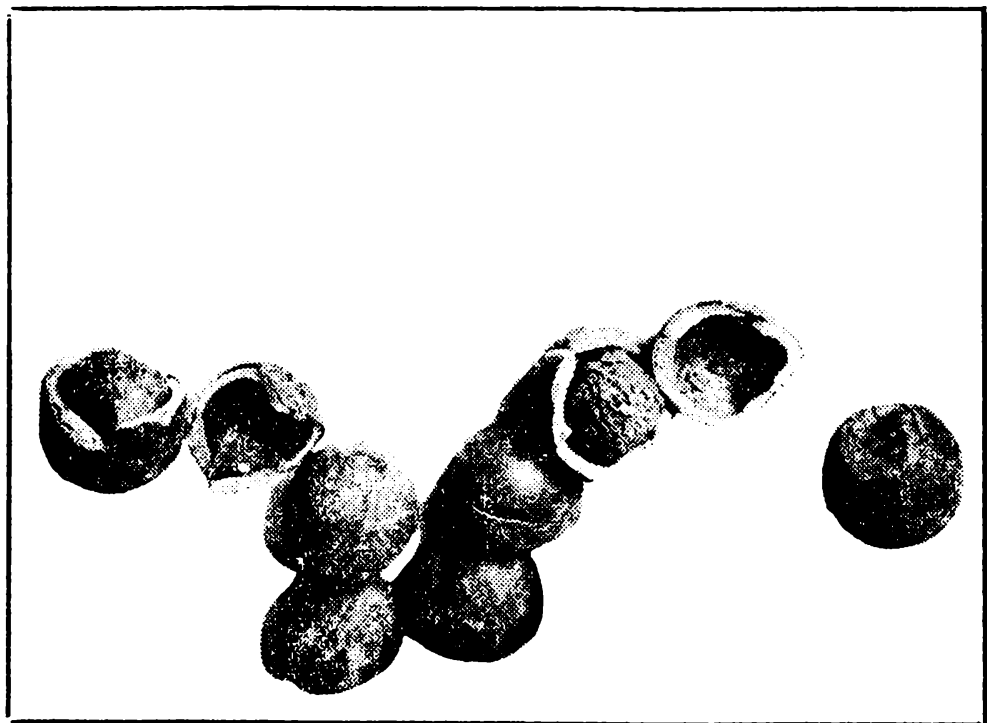
من مانند سایر انگبین‌ها شفا بخش و مفید بوده و دارای فلزات گیاهی و ویتامین‌های گوناگون هستم که شرح مفصل آنها را در انگبین‌های دارویی خواهید خواند. با این فرق که آنها به مقدار کم ملین و به مقدار زیاد مسهل می‌باشند و من با اینکه به مزاج لینت می‌دهم، خاصیت مسهلی ندارم و هر قدر مرا زیاد بخورید ناراحت نخواهید شد - خوردن من نرمی استخوان را معالجه می‌کند و میکرب‌های ناخوشی‌زا را از بین می‌برد. برای تهیه گز نمی‌توان از گز علفی که آنرا نیز به نام گز انگبین می‌فروشند استفاده کرد.

گز علفی

اسم من گز علفی است و از انگبین‌های غذایی هستم. انگبین من از نوعی بلوط بدست می‌آید. در ایران نام این درخت بلوط گز می‌باشد. در لرستان به آن

«مازو» در کردستان به آن «پرو» می گویند. در سواحل بحر خزر نیز به مقدار زیاد به عمل می آید. از این درخت غیر از میوه دو محصول ارزنده‌ی دیگر بدست می آید یکی من هستم که علاوه بر مصرف دارویی نوعی شیرینی با من می سازند که به نام باسلق است و آنهایی که این شیرینی را با شکر درست می کنند، گناه بزرگی مرتکب می گردند. دومین محصول بلوط گزنوعی «مازو» است که به آن «برارمازو» یعنی برادرمازو، وقلقات و کلکا و گاهی «برارمازی» می گویند.

شکرک من روی برگ بلوط گز در اثر نوعی میکرومنج تولید می شود و من قطره قطره از آن می چکم و برای جمع آوری من کافی است ظرفی زیر درخت بگذارند تا روی زمین ریخته نشوم. منافع طبی من همانند گزانگبین است، با این فرق که من صمغ و لعاب بیشتر داشته، برای نرم کردن سینه مفیدتر می باشم. بقیه منافع ما را در شیرخشت مطالعه فرماید.



اسم من «فندق» است!

بهترین تقویت کننده مغز هستم .
 سوخته مرا اگر طبق دستور بکار برید ، بهترین علاج
 طاسی سرهستم .
 روغن من مقوی معده است و اگر آنرا به محل گزیدگی
 بمالند ، زهر را از بین می برد .

اسم من فندق است . معرب من «بندق» و اعراب مرا «جلوز» نامند . يك
 نوع دیگر من به فندق هندی معروف است و در جنوب ایران ، مخصوصاً بلوچستان
 زیاد است .

فندق هندی تلخ است و تنها مصرف دارویی دارد . خاصیت غذایی من
 بیشتر از سایر آجیلها است . دارای آهک - فسفر - گوگرد - و پتاسیم بوده ،
 سرشار از ویتامین های آ - د - اف هستم . پنجاه تا شصت درصد مواد روغنی
 دارم . مقوی معده و دماغ و نیروی شهوانی هستم - بوداده من گوارا تر است . چنانچه
 مرا هنگام گرسنگی میل نمایید مقوی روده ها هستم . قند من برای مبتلایان به مرض
 قند نه تنها مضر نیست بلکه مفید است . روغن من در عطر سازی و تغذیه مصرف

می‌شود. من بهترین مقوی مغز بوده و جوهر دماغ را زیاد می‌کنم، و برای نیروی تفکر و تعقل غذای خوبی هستم. خوردن من با انجیر بعد از طعام، پادزهر سموم است و جهت گزیدن عقرب نافع است. ۷/۵ گرم من با عسل جهت سرفه کهنه مفید بوده و اخلاط سینه و ریه را خارج می‌کند. بو داده من با کمی فلفل جهت نزله تجویز شده است. ضماد سوخته من با پوست و پیه خوک جهت طاسی سودمند است، و باعث رویدن موی صورت جوانان و اشخاص کوسه می‌گردد. اگر به بچه‌های زاغ و سرخ موعلاقه ندارید و نوزاد شما با این شرایط به دنیا آمد کافی است فندق را با روغن زیتون ساییده و بر محل تلاقی استخوان جلوسر با استخوان عقب سر نوزاد بمالید و این عمل را مداومت دهید تا رنگ موی نوزاد برگردد و سیاه چشم و سیاه موی گردد و این که گفته‌اند نگاه داشتن من با خود مانع گزیدن عقرب است به هیچ وجه صحیح نیست. فقط مالیدن روغن من جهت درمان گزیدن عقرب و رطیل نافع است.

فندق هندی

من فندق تلخ هستم، که در جنوب ایران مخصوصاً بلوچستان زیاد به عمل می‌آیم. مقوی معده و دستگاه گوارش و اعصاب بوده، پادزهر سموم می‌باشم. خوردن يك مثقال من جهت گزیدن مار و عقرب و رطیل نافع است و برای درمان تب راجعه و اسهال تجویز شده‌ام.

اگر میوه مرا با آب بمالند تا کف کند، جهت سردرد و درد شقیقه نافع بوده، و برای لغوه و فلج مفید است. بخور میوه من جهت جنون و استسقای دماغ اطفال (ام‌الصبيان) تجویز شده است. ضماد مغز من با سرکه جهت خنازیر سود بخش است. خوردن جوشانده‌ی دو مثقال ریشه درخت من، جهت ذات‌الجنب و سرفه و تنگی نفس سودمند می‌باشد. حمول مغز من جهت اخراج جنین و بند آمدن قاعده‌ی زنان نافع است، و يك مثقال آن جهت درد رحم مفید می‌باشد، مقدار خوراك من از نیم مثقال تا دو مثقال است، و چون در هر مثقال آن يك گرم «محموده» مخلوط کنند، درمعالجه اسهال اثر فوری دارد.

من «شیرخشت» هستم!

برادرانم بید خشت - ترنجبین - ون انگبین - شکرگز - و شکر تیغال و بیست انگبین دیگر می باشند . ما جز وانگبین های دواپی هستیم و با انگبین های غذایی گزانگبین و گز علفی برادر ناتنی می باشیم و فرق ما بیشتر در خاصیت مسهلی ما است . زیرا به مقدار زیاد خاصیت اسهالی داریم ولی اسهال ما بدون اذیت و اضطراب است و پس از آنکه معده را پاک کردیم ، تولید بیوست نمی نمایم و بهترین مسهل برای اطفال و پیران سالخورده می باشیم ، در گذشته ما قلم مهمی از صادرات ایران را تشکیل می دادیم ولی اکنون کمی از مصرف ما کم شده و کشورهای دیگر بازار ما را گرفته اند !

«منج» من از دسته سوم یعنی «میکرومنج»ها است ، در اثر خراش وارده بر روی پوست برخی گیاهان میکرومنج من وارد عمل شده و مرا می سازد - در خراسان

وهرات مرا از گیاهی به نام «کاروان کش» می‌گیرند و نوع عالی من است. به این گیاه «کشبرو» نیز می‌گویند، ولی در شهرهای دیگر ایران، نوع دیگر من از گیاه «کپ شیر» به عمل می‌آید. این گیاه در کرج - ارننگه - آذربایجان - ارومیه - صائین قلعه - زنجان - رودبار و بلوچستان می‌روید، ولی در همه جا شیرخشت نمی‌دهد و علت آن عدم وجود «میکرومنج» در آن نواحی است. محصول من در سال‌های خشک بیشتر از سال‌های بارانی است. حال اجازه بفرمایید سایر برادران خود را معرفی کنم و بعد خواص مشترك خود را برای شما شرح دهیم.

بید خشت

انگبین من از گیاهی از خانواده‌ی بید بدست می‌آید. این بید در مازندران به نام نك در رامسر و تنکابن فوکا و در گیلان و یسار نام دارد. این بید در جوسان طالقان، نزدیک تبریز و در جنوب ایران کوه‌های اطراف شیراز می‌روید. پزشکان قدیم ایران انگبین مرا خنک‌ترین و بهترین نوع انگبین می‌دانستند.

ترنجبین

اسم من در اصل ترانگبین بوده ولی اعراب آنرا ترنجبین کردند. در اروپا به نام مان ایران معروف می‌باشم، مرا از خارشتر می‌گیرند. همان بته‌ای که در شب چهارشنبه سوری به شهرها می‌آورند و آتش می‌زنند و شما از روی آن می‌پرید. در اکثر نقاط ایران می‌رویم ولی در همه جا ترنجبین نمی‌دهم چون منجک من در همه جا نیست. من علاوه بر خواص طبی و درمانی برای شیرین کردن داروها به مراتب بهتر از قند می‌باشم.

شکر تیغال

گیاه من تیغی است از خانواده خارخاسک، به نام تیغال و تیغال، و منجک آن از دسته‌ی قاب بالان است، به نام خزو کک. طرز ساختمان من با سایر انگبین‌ها فرق دارد، زیرا خزو کک مرا برای تغذیه خود نمی‌سازد، بلکه برای حفظ نوزاد خود نیکنوش گیاهان را گرفته، و آنرا به صورت انگبین در آورده، و مانند پيله دور تخمها و نوزاد خود می‌بندد و پس از چندی که نوزاد بالغ شد، پيله را سوراخ کرده از آن خارج می‌شود. ترکیبات این پيله عبارتند از سلولز - نشاسته و قندی به نام تره‌هالز - در آن يك ماده‌ی ضد حساسیت نیز وجود دارد و به همین جهت است که بعضی از بیماران که مبتلا به تنگ نفس می‌باشند، از جوشانده‌ی من

بهره‌مند می‌گردند . من مانند سایر انگبین‌ها ملین بوده و دستگاه گوارش را منظم می‌نمایم . به گیاه من اعراب «رعی الایل» ، «شوك الجمال» - «شوك الجمل» - «شكر تيار» هم می‌گویند . جهت سرفه و سوزش مری توصیه شده‌ام - صدا را باز می‌کنم و خشکی گلو را برطرف کرده ، نرم می‌نمایم . زیاده روی در خوردن من تولید قی می‌نماید و مقدار خوراک من تا هجده گرم می‌باشد . صاحب کتاب اختیارات مرا اشتبهاً «سکر العشر» دانسته است و من غیر از آن می‌باشم !

خواص مشترك انگبین‌ها

حال که مختصری از خواص چند تن از ما خانواده را دانستید ، اجازه بفرمایید خواص مشترك خودمان را که مخصوص تمام انگبین‌های غذایی و دوائی می‌باشد شرح دهم .

از نظر کلی ما انگبین‌ها همان شراب رنگارنگ هستیم که در سوره‌ی نحل به آن اشاره شده است . زیرا چهل تا پنجاه درصد از ترکیب ما يك ماده‌ی شیرین است که در شیمی به آن مانیت‌گویند . این ماده گرچه به ظاهر نوعی قند است ، ولی از نظر علمی نوعی الکل شناخته شده است . الکی که در اصل مایع نیست و مستی نمی‌آورد . مایعی است مفید که چون وارد دهان شود ، آنرا خنک می‌کند و عطش را برطرف می‌سازد .

نیکنوشی است که شفا را در بردارد و هر دارویی با آن همراه شود اثرش چندین برابر می‌شود .

ما مثل سایر الکل‌ها خاصیت ضد عفونی‌کننده داریم و میکربها را از بین می‌بریم و با این حال هیچگونه ضرر و حساسیت نداریم . ما به مقدار کم ملین و به مقدار زیاد مسهل هستیم ، واسهال ما با سایر مسهل‌ها فرق دارد . پس از آنکه معده را پاک کردیم ، ایجاد یبوست نمی‌نماییم . ضمناً صفرا و اخلاط سوخته را دفع می‌نماییم . مقوی کبد ، معده و روده‌ها هستیم . حرارت و التهابات درونی را تسکین می‌دهیم و غم و غصه را برطرف می‌سازیم . سینه و گلو را نرم کرده ، سرفه را تسکین می‌دهیم . اگر مبتلا به نزله و سرفه نیستید ، بهتر است ما را همراه با گلاب یا هل میل نمایید ، چه در این صورت مفیدتر می‌باشیم . مبتلایان به حصبه و سایر امراض عفونی روده‌ای که احتیاج به تبرید دارند ، و هندوانه به علت داشتن نفخ برای روده‌ی آنها خوب نیست ، می‌توانند آب هندوانه را گرفته ، همراه با ما نوش نمایند ، ما همگی مخلوط با آب جوشانده‌ی جو (ماء الشعیر) مسهل خوبی برای مبتلایان به تب‌های حاد هستیم ، اطفال و سالخورده‌گان مسهلی مناسب‌تر از ما ندارند . ضمناً ما ضد عفونی‌کننده‌ی پوست بوده ، رنگ‌گ چهره را بازمی‌نماید .

اگر شیر نجوشیده را با ما مخلوط و شیرین کنید و آنرا به صورت بمالید جهت طراوت گونه بسیار مؤثر می باشد. اگر دم کرده ی زیره را با ما شیرین کرده بنوشید قرقر شکم را از بین می بریم. اگر شیر تازه دوشیده را با ما شیرین کرده میل نمایید، شهوت را تقویت می کنیم، و بدن را گرم می نماییم. در تب های حاد، آبله مرغان و انواع حصبه و اسهال خونی و بواسیر و پیدا شدن خون در ادرار، از خوردن ترنجبین خود داری کرده، و به جای آن شیر خشت یا بیدخشث میل نمایید زیرا در بین ما تنها ترنجبین است که تولید صفرا می کند. ما همه دارای ویتامین های مختلف، مخصوصاً ویتامین (د) هستیم و املاح زیاد مخصوصاً کلسیم داریم و به همین جهت است که برای معالجه و پیش گیری نرمی استخوان اثری نیکو و مؤثر داریم. برای شیرین کردن داروها حتماً از ما استفاده کنید، زیرا به علت داشتن اشعه رادیواکتیو، اثر داروها را چند برابر می نماییم. شیرینی ما نه تنها برای دندان مضر نیست، بلکه از کرم خوردن و پوسیدگی آن جلوگیری می نماید. در فصل زمستان صبحانه یک لیوان شیر که با ترنجبین شیرین شده باشد بنوشید تا از سرما خوردن و سینه درد و سینه پهلو در امان باشید.

به جای شیرینی هایی که با شکر و قند مصنوعی درست می شوند، از گز و باسلق استفاده کنید تا از دوستان و آشنایان خود به بهترین وجهی پذیرایی کرده باشید. در گذشته، درسالهای قحطی اشخاص مجرب و کار آزموده از ما انگبین ها مخصوصاً بیدخشث استفاده می کردند تا پس از آن به بیماریهایی که همیشه پس از سالهای قحطی همه گیر می شد مانند وبا - طاعون - حصبه - مسمشه مبتلا نشوند. از وجود منیزی در ما غافل نباشید، زیرا این فلز سرطان را ترمز می نماید. قند ما برای مبتلایان به مرض قند ضرر ندارد، و با این که شیرین هستیم خنک بوده و هر قدر از ما بخورید، ضرر نخواهید دید. مقدار خوراک انواع دارویی ما تا صد گرم هم تجویز شده است و از انواع غذایی ما بیشتر هم می توانید میل نمایید. اگر می خواهید اطفال شما رشد کامل نمایند، تا می توانید از ما به آنها بخورانید. مخصوصاً به اطفال شیر خوار به جای شربت قند شربتتی از ما بدهید تا استخوان بندی آنها محکم شده و زود دندان در آورند. اگر مقداری از شربت ما را به شیر خشک اضافه کنید، از عوارض آن روی کبد جلوگیری کرده اید.



اسم من «نعناع» است!

ضد تشنج ، محرك و نیروبخش هستم .
سکسکه و تنگ نفس را شفا می‌دهم .
اگر به دستوری که داده‌ایم عمل کنید ، از سردرد راحت
خواهید شد .
ترشحات معده را کم می‌کنم و عفونت‌ها را از بین
می‌برم .

هنگامی که سبزی فروشهای دوره گرد آهنگ گل پونه، نعنا پونه را می‌خوانند همه می‌دانند که بهار نزدیک شده و نوروز باستانی به زودی خواهد رسید . در بین سبزی‌ها، من یادآور طراوت بهار می‌باشم ، به همین جهت موقع را مغتیم شمرده و از طرف کلیه خوراکیها که خود را در زبان خوراکیها معرفی کرده و می‌کنند ، این جشن بزرگ را به شما تبریک می‌گوییم .

اسم من نعنا است ، به من نعناع و نعنح هم می‌گویند . فارسی من سبزی هزارپا است ، زیرا ریشه من پاهای زیاد دارد و با سرعت در زمین جلومی‌رود و

شاخه‌های نوازخود خارج می‌کند و یکی از راههای تکثیر من این است که این شاخه‌های نورا وجین کرده ، و در جاهای دیگر می‌کارند . در شیراز به من «رافویه» می‌گویند . بیش از سه هزار نوع دارم و تا کنون نام هشتاد گیاه از خانواده ما در کتاب‌های داروسازی وارد شده و استفاده از آنها در درمان بیماریها تجویز شده است . پونه‌ها و سوسنبرها برادران تنی من هستند که انواع و اقسام زیاد دارند . ملایم‌ترین انواع ما نعنا بومی ایران است که در شمال و مرکز ایران می‌روید و آنرا در ردیف سبزی‌های خوردنی می‌فروشند ، و نعنا ی اهوازی قسم دیگری از آن است . يك نوع بومی من نیز در جنوب ، مخصوصاً بلوچستان بطور وحشی می‌روید ، و با این که عطر زیادی دارد هنوز مورد توجه صنعتگران واقع نشده و از اسانس فراوان آن بهره برداری نشده است . قسمت مورد استفاده ما خانواده برگ و شاخه‌های گلدار است که از آنها عرق نعنا و اسانس نعنا می‌گیرند . عرق و اسانس نعنا باد شکن ، ضد تشنج ، محرک و نیروبخش می‌باشد - ترشحات زیادی معده را کم می‌کند و مسکن درد و زخم معده و سوزش آن است . دم کرده من جهت تقویت معده و روده توصیه شده و در ایران معمولاً برگ‌های مرا خشک کرده و برای جوش بو کردن ماست و دوغ به کار می‌برند و نیز آنرا سرخ کرده به نام نعنا داغ جهت خوشبو کردن آش‌ها و سوپ‌ها مصرف می‌کنند . برگ‌های ما پس از خشک شدن به صورت پودر در می‌آیند و به همین جهت است که قبل از خشک کردن بایستی آنها را شست و تمیز نمود . چه در غیر این صورت پس از خشک شدن ، شستن آن مقدور نیست . خانواده ما به علت داشتن عطر و خواص بسیار ، دارای اهمیت بوده - ضد عفونی کننده ، ضد سم و ضد حشرات می‌باشیم . درخوزستان با بسته‌های خرما چند شاخه نعنا همراه می‌کنند تا از کرم گذاشتن آنها جلوگیری کنند . در طب سنتی ایران زخمهایی که در اثر کثافات و چرک کرم می‌گذاشتند با جوشانده‌ی نعنا شسته و ضد عفونی می‌کردند و برای جاوگیری از شپش و سایر حشرات نیز از این گیاه استفاده می‌شد . جوشانده دم کرده برگ‌ها ضد کلسترل بوده و خون غلیظ را طبیعی می‌نماید و این خاصیت در نوع بومی ایران زیاد تر است و روی این اصل به اشخاصی که خون غلیظ دارند و چربی خونشان زیاد است توصیه می‌شود . به جای چای از دم کرده نعنا خشک استفاده نمایند . مالیدن برگ‌ها مخصوصاً با آرد جو مسکن سردرد می‌باشد . چکاندن آب ما با غسل در گوش ، درد آنرا ساکت می‌کند . جویدن ساقه و برگ‌ها ، درد دندان را از بین می‌برد و چون مرا با پرسیاوشان بجوشانند و آنرا بنوشند ، جهت درد قلب و خفقان و تقویت معده و قوه ماسکه (نگاهدارنده غذا در معده) و تقویت هاضمه و تسکین درد معده نافع است . انفخ معده و آروغ را تسکین می‌دهیم و خوردن چند شاخه‌ی ما بارب انار ترش ، مسکن

سکسکه و مانع قی است . نفل سرد و اسهال شدید که در اثر مسمومیت غذایی ایجاد شده باشد با خوردن ما برطرف می شود . برای تسکین سکسکه و تنگ نفس بهتر است مرا همراه با مستکی بجوند . ما ضد یرقان ، مقوی قوه باء می باشیم . چنانچه یکی دوشاخه مارا در شیر بمالید مانع بریدن و لخته شدن آن می شویم . خوردن ما همراه با سرکه و سایر ترشی ها مانع ضرر آنها روی اعصاب است . برای تقویت اعصاب ، خوردن نان و پنیر و نعنا سودمند می باشد . دوغ و سکنجبین را همیشه با برگ و سرشاخه های ما معطر کنید تا نوشابه ای مفید و معطر داشته باشید . وقتی شیر در پستان جمع شد و منعقد گردید ، بهترین راه درمان آن استفاده از ضماد ما همراه با آرد جومی باشد . ضماد ما جهت درمان بواسیر و ورم بیضه و درد آن نافع است . حمل ما قبل از جماع مانع باردار شدن است و این یکی از دستوره های مفیدی است که از هزار سال قبل در ایران جهت تنظیم خانواده و کنترل موالید مرسوم بوده است . زیاده روی در خوردن ما مولد باد بوده و تواید خارش در گلو می نماید . حالا اجازه بفرمایید چند تن از برادران و افراد سرشناس خانواده ما خود را به شما معرفی کنند .

سوسنبر

اسم من سوسنبر است . به من سیسنبرو آسن بویه هم می گویند . گیاه شناسان قدیم ایران مرا دورگه و بین نعنا و پونه می دانستند . اخیراً یکی از فرنگی ها با تشریح ساقه و ریشه من این موضوع را ثابت کرده و کشف آنرا بخود نسبت داده است . عربی من غام است و فرنگی ها به من نعناع فلفلی گویند و اقسام زیاد دارم که فرنگی ها آنرا به سیاه و سفید قسمت کرده اند . مرزنگوش - فراسیون و مشکطرامشع - از اقسام من بوده و همگی مقوی جسم و روح و احشاء و امعاء می باشیم . قلب و دماغ را نیرو می بخشیم - ضد عفونی کننده - پیشاب آور بوده ، عرق را زیاد می کنیم و عادت ماهانه زنان را بازمی نمایم . ضد کرم بوده و زیاده روی در خوردن ما جهت زنان آبستن خوب نیست ، زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود . مسکن التهابات معدی و باد شکن می باشیم . خوردن من با غسل ضد سم عقرب ، با سکنجبین پادزهر نیش زنبور است و مالیدن برگ من بر محل نیش حشرات نافع است . جوشانده ما مسکن سکسکه و پیچش شکم است ، برای مبتلایان به تقطیر بول و سنگ مثانه غذای خوبی هستیم و مسکن درد رحم می باشیم . حشرات مخصوصاً شپش از بوی ما گریزانند و حمل برگ من بد بویی رحم را برطرف می کند . با اسانس من قرص نعنا درست می کنند و برای معطر کردن شربت ها و داروهای معدی به کار می رود .

دم کرده ده درهزار برگ ما درمان شکم‌روش و سوء هاضمه بوده ، دردهای عصبی را نیز برطرف می‌کنیم . دو تا ده قطره اسانس من در تسکین دردهای عصبی و سیاتیک و التهابات معدی مفید است .

مشکطرامشیر

در شیراز به من رنگ گویند . به من مشکطرامشیر هم می‌گویند و گویند اسم فارسی من مشکطرامشیر بوده است . قوی ترین اقسام نعنا هستم و زیاده روی در خوردن من خطرناک است ، چنانچه گوسفند از گیاه من چرا کند ، مسموم می‌گردد و در شیرش خون پیدا می‌شود - خوردن من به مقدار کم اشتها آوراست و سینه را از خلط پاک می‌کند . ضد تشنج بوده و غم و غصه را از بین می‌برم ، بازکننده ادرار و قاعده بوده و خون نفاسی را قطع می‌نمایم . خوردن من برای زنان باردار خطرناک است و باعث سقط جنین می‌شود . خوردن من به مقدار کم شهوت را زیاد می‌کند مخصوصاً اگر همراه با عسل خورده شود .

مرزنگوش

فارسی من مرزنگوش و معرب آن مرزنجوش است . اعراب به من سرمق و عنقرمی گویند . من از اقسام قوی سوسنبرهستم . بوییدن من و نوشیدن جوشانیده من دماغ را باز می‌کند و سردرد را برطرف می‌کند و مالیخولیا را درمان می‌نماید و معالجات زکام و آبریزش بینی است . بوییدن من مستی را کم می‌کند و رفع خماری می‌نماید و گرفتگی سوراخهای بینی را باز می‌نماید .

مالیدن من با حنا در تسکین سردرد اثری نیکو دارد . برگ و سرشاخه‌های من اسانس فراوان دارد و در داروسازی از آنها استفاده فراوان می‌شود . برگ من علاوه بر معطر کردن اغذیه سبب آرامش خاطر بوده ، کینه و حسد را از بین می‌برد .

از اسانس من در صنعت برای معطر کردن صابون استفاده می‌شود . یک نوع من که به نام مرزنگوش افریقایی معروف است در نواحی خشک ایران و اروپا و افریقا می‌روید ، و در ایران به آویشن کوهی معروف است .

ارسطو خواص زیادی را به آن نسبت داده که مهمترین این خواص تقویت معده ، بادشکن ، معرق و ضد تشنج است .

فراسیون

فارسی من براسیون است و معرب آن فراسیون می‌باشد . من در کنار جاده‌ها ،

نقاط بایرغالب نواحی آسیا و اروپا و آفریقا و جزایر قناری می‌رویم .
 در ایران ، در اطراف تهران - نواحی البرز - اطراف کرج - نواحی
 شمال ایران - لاهیجان - بندرگز - اراک - نقرش - کرمان - خراسان - سمنان
 بین قشم و سرخه - بین بجنورد و مراد تپه - و شریف آباد مشهد بطور خودرومی رویم .
 در طب سنتی ایران مرابه عنوان خلط آور و ازدیاد ترشح صفرا و ضد عفونی کننده‌ی
 مجاری تنفسی به کار می‌برند .

من پادزهر قارچهای سمی هستم و خطر من برای سقط جنین زیاد است .
 جوشانده‌ی من با انجیر و عسل اثری نیکو در معالجه تنگی نفس و آسم دارد ،
 و با شربت بنفشه جهت زخم ریه و التیام آن مفید است . سرمه‌ی عصاره‌ی من در
 چشم بهترین دارو جهت اذین بردن زردی آن است که در اثر یرقان به هم رسیده
 باشد . زیاده روی در خوردن من ، برای کلیه و مثانه خوب نیست و تولید خون در
 ادرار می‌نماید . چون مرا در آب انگور خیسانده و سه ماه نگاهداری نمایند ، و بعد
 صاف کنند ، شرابی بدست می‌آید که در معالجه امراض سینه و پاک کردن آن از
 اخلاط نافع است . در طب جدید این خواص مورد تأیید است و بیشتر جهت
 تحریک اشتها در مسلولین تجویز می‌شود . در طب عوام جهت مداوای تب و
 نوبه مصرف می‌شود .

کاکوتی

من برادر تنی فراسیون و از انواع خوراکی آن هستم ، که بیشتر مرا برای
 خوشبو کردن ماست و دوغ به کار می‌برند .
 در ایران در کوه‌های اطراف تهران و کرج ، پل جاجرود ، سیاه کوه ، دوشان -
 تپه ، نواحی شمال ایران ، منجیل ، آذربایجان و اصفهان و خراسان ، دامغان ، سمنان ،
 سرخه ، نزدیک شیراز ، راجرد قم ، همدان ، بلوچستان می‌رویم و به اسامی محلی
 تخم ملین ، مسنه یورچینگ ، کاکتو ، کاکوتو ، اشتویا و اشتر پای معروف می‌باشم .
 مقوی معده و ضد عفونی کننده مجاری تنفس می‌باشم و کم و بیش سایر خواص
 نعنا در من جمع است . محصول زیاد من در خراسان به عمل می‌آید .

پونه‌ها

در فارسی به من پونه ، پودنه ، پودینه ، و پودنگ گویند . معرب من فودنج
 است . اعراب به من حبق گویند . بیابانی - کوهی و نهری دارم . من دارای انواع
 و اقسام بوده و به اسامی پونا ، نحانحه ، حبق ، حبق‌الماء ، نحاع ، حبق‌التمساح ،
 نجام ، نعنع‌الماء کوهینه ، جلنجوجه ، صعترالفرس ، صعتر فارسی ، خلیه ،

راقوته ، پودنه دلتی ، ظفیره وظفیرا معروف می باشم .
خانواده ما همه خلط آوروملین معده بوده وازسوزش آن جلو گیری می کنند.
همگی مسکن سکسکه وقی می باشیم . باد شکن وضد استسقاء شناخته شده،جهت
یرقان و اخراج مشیمه تجویز شده ایم (مشیمه پرده اطراف جنین است) ما راجهت
بازشدن ادرارو بند آمدن اسهال تجویز کرده اند ، زیاده روی در خوردن ما برای
زنان آبتن خوب نیست . زیرا سبب سقط جنین می شود . شستشو با آب جوشانده ی
من خارش رحم را برطرف می کند وسختی آن را ازبین می برد .
مالیدن سوخته من به دندان لثه را محکم می کند . بوییدن سر شاخه -
های ما مقوی قلب و نیرو بخش است زیاده روی در خوردن من برای معده
خوب نیست .

پونه نهری (گل پونه)

فارسی من پونه نهری است . به من ضومران - حبق الماء - وحبق التمساح
نیز گفته اند ، پادزهر مسمومیت غذایی و ضد زهر قارچهای سمی هستم . چکاندن
آب من در گوش سنگینی آن را بر طرف می کند و آنرا ضد عفونی می کند .
جوشانده ی من جهت داء الفیل وجذام تجویز شده است . عصاره من باعسل پیشاب آور
است ، عرق را زیاد می کنم ، با سکنجبین و رب انار از قی جلوگیری می کنم .
سکسکه را تسکین می دهم .

خوردن من با عسل و نمک جهت کرم کدونافع است ، حمول برگ من جهت
جلو گیری از خونریزی مفید است . ولی برای زنان آبتن خوب نیست ، زیرا
باعث سقط جنین است . ضماد خشک من بر محل نیش حشرات مفید
است ، و مالیدن آن بر مواضعی که کرم گذاشته باشند نافع
می باشد .

سعتر

فارسی من سعتر است ، ولی پزشکان قدیم اسم مرا باصا د یعنی صعتر می نوشتند .
بیابانی مرا آویشن وبستانی مرا مرزه گویند . آویشن شیرازی نوع دیگری ازمن
است . یکنوع دیگر من صعتر فارسی است که رنگ آن سفید است و دارای تمام
خواص پونه بوده وپاد زهر شوکران و تریاک است . عرق را زیاد می کنیم و از
دوستان کبد بوده ورنگ و رورا بازمی نماییم . مخصوصاً اگر همراه با انجیر خشک
خورده شویم . پزشکان قدیم خوردن مرزه را همراه با خوردن غذاهای ثقیل مثل
حلیم و کله پاچه مفید می دانستند و امروزه ثابت شده است که مرزه مانند سایر گیاهان

خانواده نعنا کلسترل خون را پایین می آورد و چربی خون را کم می کند بندرما در همه احوال قوی تر از برگ ما است . ضد یرقان ، مهیج شهوت بوده و جویدن آن مسکن درد دندان و زیاده کننده اشتهاست.

آویشن شیرازی

اسم من آویشن شیرازی است. به من حاشا و صعتر الحمار نیز می گویند. علاوه بر ایران در اطراف بیت المقدس نیز می رویم . نوعی پودینه‌ی کوهی هستم شبیه صعتر و از آن قوی ترمی باشم . ادرار و قاعده را بازمی کنم ، و برای زنان آبستن زیان آور بوده سبب اخراج جنین می شوم . معمولاً برای اخراج مشیمه مرا تجویز می نمایند.

انواع پونه ویتامین «آ» دارند ولی این ویتامین در من بیشتر است به همین جهت مرا بیشتر برای درمان شبکوری تجویز می کنند .

حضرت موسی (ع) عطر مرا زیاد دوست داشتند و همیشه مرا همراه خود حمل می کردند . پزشکان یونان مرا در امراض عفونی مخصوصاً عفونت کبد و مننژیت و اختلالات مغزی تجویز می نمودند ..

زنبور عسل مرا دوست دارد و یکنوع زنبور عسل وحشی که در کردستان سکونت دارد ، بیشتر از من تغذیه می کند و عسل او شفا بخش ترین انواع عسل می باشد. در اختلالات کلیه زخم های چرکی – دردهای معدی – سیاه سرفه و تنگی نفس تجویز می شوم . از جوشانده من به عنوان کمپرس جهت درمان رگگ به رگگ شدن و پیچیدگی عضلات استفاده نماید .

دم کرده من جهت زکام و رفع خستگی و ضعف مفرط تجویز شده است . دامپزشکان قدیم برای معالجه تب برفکی از من استفاده می کردند ، و دادن جوشانده من به حیوانات جهت پیشگیری از این مرض مفید است .



اسم من «زردچوبه» است!

من عامل اصلی درمان کیسه صفرا و ناراحتی‌های کبدی هستم .
شفاف‌کننده چشم و ضد یرقانم .
معهده را تقویت می‌کنم و گل من کک و مک چهره را پاک می‌کند . . .

اسم من زردچوبه است . به من عروق الصباغین - عروق الصفرة - ریشه زعفران - زعفران هندی هم می‌گویند . زادگاه اولیه من هند است ، ولی در چین و بعضی از کشور های دیگر هم می‌رویم . در ایران کشت من تحت مطالعه است .

در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم ، پس از کشف مواد رنگی مصنوعی عده‌ای سودجو علیه من قیام کردند و نه تنها تمام خواص مرا منکر شدند ، بلکه ماده‌ی رنگ‌کننده مرا بیماری‌زا و خطرناک معرفی کردند . این تبلیغات سوء به سرعت در جهان انتشار یافت و کار بجایی رسید که عده‌ی خوردن مرا تحریم کردند ، ولی چیزی نگذشت که دانشمندان علم شیمی و غذا شناسی به حمایت من برخاستند و به-

کمک علم ، مواد عامله مرا پیدا کردند و ثابت نمودند که در من چندین اسانس و مواد سودمند جمع شده و آنچه را داروسازان و پزشکان قدیم ایران و هند در وصف من گفته اند ، صحت دارد و در مقابل ثابت شد که تعداد زیادی از محصولات رنگین مصنوعی که معاندان در مقابل من علم کرده بودند مولد سرطان می باشد . من عامل درمان کیسه صفرا و ناراحتی های کبدی هستم . محرك دستگاه گوارش بوده غذا را رنگین و معطر می نمایم . مضمضه جوشانده من جهت درد دندان مفید است .

من مقوی معده و باد شکن می باشم . من دارای نشاسته – يك روغن فرار که خاصیت تشعشع دارد ، مواد رزینی و يك ماده رنگی و چند ترکیب دیگر هستم . ادرار را زیاد می کنم و اشتها آور هستم . علاوه بر رنگین کردن غذا در صنعت نیز برای رنگ کردن نخ و پشم به کار می روم . يك نوع من که در مالزی و هند و چین به عمل می آید ، برای دفع کیسه صفرا و سنگ های «صفراوی» داروی ارزنده ای است . من شفاف کننده چشم و درمان استسقاء و یرقان می باشم . مضمضه کردن این محلول مسکن درد دندان و باز کننده یبله و ورم لثه می باشد . در هند بعد از حجامت بلافاصله کمی گرد کوبیده مرا روی محل حجامت می پاشند ، تا زخم آن زودتر التیام پیدا کرده و چرك ننماید . مالیدن گل من كك و مك را بر طرف می کند . و لکه های پوستی را از بین می برد . زیاده روی دز خوردن من برای قلب خوب نیست گرچه در ریشه من ترکیباتی شبیه جوهر سنبل الطیب وجود دارد ، مقدار خوراك من تا ده گرم می باشد . حالا اجازه فرمایید عنان سخن را بدست برادرم «مامیران» بدهم و امیدوارم بتواند بیماران سرطانی و برص و غیره را راهنمایی نماید .

مامیران

اسم من مامیران است . بهمن میرمیران – مرمیران و مامیرون هم گفته اند . در کتاب های قدیمی عروق الصفر – بقلة الخطایف – شجرة الخطایف – کلیدونیون – خالدونیون – کلیدونیون – عروق الصباقین – حشبة الصفراء و عروق الزعفران ذکر کرده اند . زادگاه اولیه من خراسان و هند است .

نوع خراسانی من تیره رنگ می باشد . با اینکه من از خانواده خشخاش وزرد چوبه از خانواده زنجبیل است ، معذلك عده ای مرا برادر زرد چوبه می دانند . گل و کاسه گل من زرد رنگ است . اگر خراشی به پوست شاخه های من وارد شود شیرابه ای نارنجی رنگ با طعم سوزنده و تلخ خارج می شود که مسهل بسیار قوی است . انساج گیاه من دارای ترکیبات متعدد دارویی است . عصاره مراجعت از بین بردن زگیل به کار می برند ، و سابقاً برای از بین بردن تومورهای سرطانی تجویز

می‌شد، و چنانچه آنرا در اطراف غدد سرطانی تزریق نمایند، اثری عالی دارد. شیرابه‌ی من ضد خنازیر، مقوی کبد، قی آور و مسهل قوی است. ریشه‌ی من که خیلی مؤثر می‌باشد دارای چندین عامل دارویی است. و در صنعت داروسازی، بسیاری از داروهای اختصاصی چشم را از ترکیبات من می‌گیرند. سابقاً سرمه‌ی من جهت معالجه ناخنه‌ی چشم به کار می‌رفت (ناخنه یا ناخنک بیماری چشمی است و عبارت است از پیدا شدن غشایی مثلثی شکل از نسج ملتحمه که در گوشه چشم پدیدار می‌شود و به طرف قرنیه پیش می‌رود و دید چشم را مانع می‌شود. معالجه این عارضه فعلاً با عمل جراحی انجام می‌گیرد و سابقاً چنانچه گفته شد به وسیله‌ی مامیران درمان می‌گردید،) من ضد عفونی کننده‌ی جلدی و تناول آور می‌باشم. مالیدن من با عسل یا سرکه جهت پاک کردن سفیدک ناخن - کک و مک - برص و پاک کردن لکه‌های جلدی به کار می‌رود. مقدار خوراک من ۲/۵ گرم می‌باشد.

پس از معرفی مامیران یکی از پزشکان به نویسنده‌ی زبان خوراکیها اطلاع داد که با تزریق نوع خراسانی مامیران در اطراف تومور سرطانی نتیجه‌ای امیدبخش گرفته است.

من «آلبالوی تلخ» هستم!

اسم من در فارسی «مهلب» بروزن امشب است . به من «پیوند مریم» و آلبالوی تلخ هم می گویند . اعراب مرا محلب می نویسند ، و فرنگی ها هم نام ایرانی مرا برگزیده و مهلب می خوانند و با اینکه ایرانی هستم ، فرنگی ها بهتر از شما ایرانیان مرا می شناسند . عده ای از نویسندگان قدیم ، از جمله «حکیم مؤمن» مرا با «بنه» که میوه درخت سقز است اشتباه کرده ، و «حب الخضرا» نامیده اند . برگ - چوب و میوه من چون صندل خوشبو است . در نهاوند با چوب درخت من ، عصا و دسته چتر و شلاق درست می کنند تا دستشان خوشبو شود و رختشویان چوب دستی می سازند و لباس های زیرین را موقع شستن با آن می کوبند تا لباس خوشبو شده و حشرات را از بدن فرار دهد . مدتها است که نویسنده ی کتاب زبان خوراکیها به من دستور داده است تا در صحنه حاضر شده و خود را معرفی

کنم ، ولی من مخالفت می کردم زیرا معتقد بودم ، اول باید مردم را به تحقیق و تفکر در اسرارخوراکیها عادت داد وبعد عجایب ما را نوشت و روی این اصل به-ایشان گفتم ، چندی پیش گل آفتاب گردان خود را معرفی کرد و اسرارخارق العادهی خود را بیان داشت. از جمله نوشت که حشرات به دانه های من نزدیک نمی شوند. امتحان این موضوع برای خوانندگان خیلی ساده و آسان بود ، همه می توانستند مقداری تخم آفتاب گردان را خام یا بوداده، روی زمین نزدیک لانهی مورچه بریزند و با کمال تعجب ملاحظه کنند که این موردانه کش که دانه های گندم - برنج و ارزن را جمع می کند ، کوچکترین توجهی به این دانه های روغنی و خوشمزه نمی نماید و نیز می توانستند مقداری از دانه های آنرا در بشقاب ریخته ، و در جایی که مگس و پشه فراوان است بگذارند و ببینند که این موجودات روی آنها نمی نشینند . آیا خوانندگان این امتحانات ساده را کردند ؟ و در اطراف این موضوع مهم تفکر و تعقل نمودند یا خیر؟ در جواب نویسنده کتاب زبان خوراکیها، به من گفتند ما خوانندگان کنجکاو زیاد داریم و تعدادی نامه ها نشان دادند که دسته ای در اطراف این موضوع اندیشیده و سوالات محققانه ای کرده اند و نیز دسته ای به سایر خواص آن توجه کرده و از منافع این گیاه مفید بهره مند شده اند. از جمله تعداد زیادی از بانوان نوشته بودند که ما دچار عقب افتادگی عادت ماهانه شده و طبق دستور ، از آب و برگ این گیاه خورده ، و نتایج عالی گرفته ایم و به من مجدداً دستور داده اند تا بلا درنگ خود را به شما بشناسانم.

گل من سفید و هسته ای من تلخ و بسیار خوشبو است و بقدر دانه ای نخود سبز بوده و پوست آن قرمز تیره و مغز آن سفید و تند و چرب است . از روغن آن در عطر-سازی استفاده می کنند. زادگاه من کوه های سردسیر ایران است ، و بیشتر در آذربایجان و نهاوند عمل می آیم ، مقوی حواس پنجگانه بوده و سینه را از خلط پاک می کند ، خفقان و تنگ نفس را برطرف می سازم ، مقوی جگر و سپرزومسکن دردهای داخلی هستم . مخصوصاً برای درد کبد - طحال - درد پشت و قوائج و درد پهلو مفید می باشم و اگر مرا همراه با عسل میل نمایید زودتر اثر می کند . پیشاب آورمی باشم و عادت ماهانه ای خانم ها را منظم می کند. کلیه و مثانه را بازمی نمایم و اقسام کرم را از معده بیرون می کنم و قطره قطره آمدن ادرار را برطرف می نمایم . شهوت را زیاد می کنم - اسهال خونی را بند می آورم و چون مرا داخل نان کنند ، آن را زود هضم می نمایم . مالیدن من در حمام به بدن ، برای از بین بردن سیاهی ماه گرفتگی نافع است . امراض جلدی ، مخصوصاً جرب را درمان می کند و رنگ چهره را بازمی نمایم . جوشانده ای من جهت نقرس و از بین بردن آثار ضربه مفید است. ضماد من هر چند کهنه باشد برای تسکین درد نقرس معجزه می نماید . مقدار خوراك مغز

دانه‌ی من ازده گرم تا هیجده گرم می باشد. مالیدن جوشانده چوب و برگ من مقوی پوست و برطرف کننده بوی بد عرق است ، وحشرات را دور می کند، به طوری که هیچ حشره و میکربی نزدیک آن نمی شود . سابقاً که عده‌ای به خرافات پایبند بودند ، نگاه داشتن دانه‌ی مراد پارچه کبود و بخورودود آن را باطل کننده‌ی جادو دانسته، و تکرار بخور آن را سبب مهربان شدن دشمنان می دانستند و رمالان و جن گیران معتقد بودند که اجنه و شیاطین از من فرار می کنند . خوشبختانه امروز کسی به سحر و جادو عقیده ندارد ، ولی اگر چه بخورودود من قادر نیست اجنه و شیاطین را فرار دهد ، در عوض می تواند میکربها و حشرات موزی را دور نماید و اینجا است که اهل تفکر و تعقل میکربها و حشرات را در ردیف اجنه و شیاطین می دانند و عده‌ای هم پا را از این حد بالاتر گذاشته می گویند مقصود همین موجودات خطرناک بوده است. باری چنانچه دانه‌های مرابا اسفند و مصطکی در روغن بجوشانند ، خوردن و مالیدن آن جهت معالجه‌ی لغوه - فلج - رعشه - درد مفاصل - نقرس و از بین بردن ضربه مفید است . تنه‌ی درخت من پایه‌ی خوبی برای پیوند آلبالو و گیلاس و میوه‌های آبدار است ، و به همین جهت است که آن را پیوند مریم خوانده‌اند . به من «شجرة الادریس» هم گفته‌اند .

اسم من «ترب» است!

مملو از املاح معدنی ، بخصوص فسفر هستم .
برگ من سنگ‌های صفاوی را دفع می‌کند .
برای معده‌های تنبل مفیدم، ترشح غدد تیروئید را
زیاد می‌کنم و ضمادم ، سم حشرات را از محل گزیدگی بیرون
می‌کشد !

فارسی من ترب بروزن کتب ولی در بعضی از نقاط ایران آن را بروزن سرب
می‌خوانند ، در شیراز به من تربزو اعراب به من «فجل» می‌گویند ، ولی کلمه فجل
در ایران فقط به نوع کوهی من اطلاق می‌شود . من دارای انواع و اقسام سفید ،
سیاه و سرخ بوده و به اشکال گرد و مخروطی درمی‌آیم . در بعضی از نقاط ایران مثل
خراسان و بعضی از شهرهای هند درازای ریشه‌ی من به یک متر و قطر آن به نیم
متر می‌رسد .

نوع بیابانی من تندتر از انواع بستانی است و اهالی بنگاله آن را مانند
شلغم پخته با گوشت و ماهی می‌خورند . انواع کوچک من در فارسی به تربچه
معروف شده‌اند و انواع تربچه بومی ایران نبوده و از خارج به ایران وارد شده و

بیش از بیست نوع دارند - انواع من دارای ویتامین های ب و ث و املاح فسفر - گوگرد - بوده و یک جوهر گوگردی دارند . در ترب سیاه ویتامین « ب ۱ » زیاد است . در ابتدای قرن بیستم یعنی ۷۵ سال پیش که استفاده از داروهای شیمیایی در طب معمول شد دارویی کشف گردید که آن را فناستین نامیدند . این ترکیب شیمیایی در ترکیب اکثر داروهای مسکن و تب بر وارد شد و به مقدار زیادی تجویز می شد و در نتیجه آمار مبتلایان به امراض کلیوی بالا رفت و معلوم شد که این دارو یکی از دشمنان کلیه می باشد و به همین جهت استعمال آن به مقدار زیاد ممنوع شده و اکنون به مقدار کم تجویز می شود . من ضد سم این داروی خطرناک می باشم و پزشکان سنتی ایران از راه تجربه ، به این خاصیت من پی برده و آب آن را برای معالجه و تصفیه کلیه به کار می بردند ، و راه استفاده آنها چنین بود که ترب سیاه را قاچ قاچ کرده ، روی آنها عسل می مالیدند و در اثر خاصیت اسموزی آب آن مجزا می گردید ، اکنون با وسایل آب گیری می توان آب بیخ مرا گرفت ، ولی طعم آن ناراحت کننده و تند است و بهتر است آن را با شربت مخلوط کرده ، و نوشید تا گوارا و مطبوع باشد . آب ترب بهترین پیشاب آور بوده و ادرار را بازمی کند . شربت ترب سیاه برای سرفه و سیاه سرفه مفید می باشد . برگ من به علت داشتن ویتامین « ث » به مقدار زیاد و سبزینه لثه را محکم کرده ، و بوی بد دهان را از بین می برد . مخصوصاً اگر آن را خوب بجوید خوردن این برگ باعث دفع سنگ های صفراوی است ، و به این جهت من به شما توصیه می کنم در آسها و سوپ های خود از برگ من استفاده کنید و در سالاد هم می توانید از برگ های نازک و جوان من داخل نمایید . اگر معده شما تنبل است ، بد نیست بدانید که ترب آن را به کار وادار می نماید . بیخ من هم مولد باد و هم باد شکن است ، ولی در این مورد منافع آن بیش از ضررش بوده ، و چنانچه چند روز متوالی خورده شود ، دیگر تولید گاز نمی نماید . بیخ من هاضم غیر منهضم است ، یعنی هضم غذا را آسان می کند ولی خودش دیر هضم می شود . مگر آن که آن را خوب بجوید و یا آن که آن را رنده کرده ، و با غذا میل نمایید تا خودش هم زود هضم شود . مقدار کمش ملین و مقدار زیادش مسهل است ، ولی تولید شکم روش نمی کند و فضولات خشک را با فشار بیرون می راند . من ترشحات غدهی تیروئید را زیاد می کنم ، و ضد « گواتر » می باشم . محمد بن زکریای رازی اولین غذا شناس جهان ، برگ مرا بیش از بیخ من دوست داشت . چون برگ های بهاره مرا بپزند و با روغن زیتون مخلوط کرده ، بخورند ، غذائیت آن زیاد می شود . چکاندن آب برگ من در چشم باعث تقویت آن است . یکی از خواص مهم من جلوگیری از تخمیر غذا در معده است . به این جهت با این که ویتامین « ث » زیادی ندارد ، معدک از فساد دورقت

خون جلوگیری می کند ، زیرا تخمیر غذا موجب اتلاف ویتامین «ث» بوده و عدم تخمیر غذا نعمت بزرگی می باشد . چون بیخ ترب را خالی کرده ، در آن روغن ریخته بر آتش گذارند تا بجوشد و آن روغن را در گوش بچکانند ، درد آن را ساکت می کند جوشانده‌ی من جهت سرفه‌ی کهنه و مزمن و خناق مفید است و ضد قارچ‌های سمی است . غرغره با آب مطبوخ آن مخصوصاً با سکنجبین جهت دیفتری نافع است . نوشیدن این جوشانده زیادکننده‌ی شیر بوده ، بعد ازغذاملین شکم و قبل ازغذا مانع نفوذ و استقرار آن در ته معده است و به همین جهت باعث قی می شود . پوست بیخ من با سکنجبین موافق سینه پهلو و طحال است . بذرن با سکنجبین جهت دیفتری نافع است و شیر را زیاد می کند . بازکننده گرفتگی طحال بوده ، برای استسقاء مفید است و یرقان را برطرف می کند ، بذرن بادشکن و اشتها آور بوده ، باعث سهولت اخراج فضولات است ، و برای کبد سود بخش می باشد . نیم مثقال بذرن بعد ازغذا باعث هضم آن خواهد شد و با سکنجبین قی آوراست ، و پاک کننده معده می باشد . بذرن جهت مفاصل و سیاتیک و درد و ورگ «استخوان بین دوپا» و خارشی که اززیادی بلغم باشد مفید است . ضماد من با عسل زخم‌های پلید و چرکی را درمان می کند - بذرن با سرکه جهت از بین بردن آثارغانقاریا و زخم‌های عصبی مفید می باشد .

اگر ضماد بذرن را روی محل نیش حشرات و مار و عقرب بگذارید ، سم آنها را خواهد کشید ، و چون پوست قرمز ترب را تراشیده و کوبیده آن را روی عقرب گذارند خواهد مرد . و نیز چنانچه آب مرا روی عقرب بریزند ، فوراً هلاک خواهد شد و چون عقرب کسی را که ترب خورده باشد بگزد ، ضررزیادی به آن نخواهد رسید . مالیدن آب من به بدن مانع گزش حشرات خواهد شد . خوردن من باعث نیکوئی رنگ رخسار می شود . ضماد من با آرد شلمک «نوعی گندم» برای درمان زخم‌های چرکی جلدی ، و از بین بردن آثار آنها مفید است .

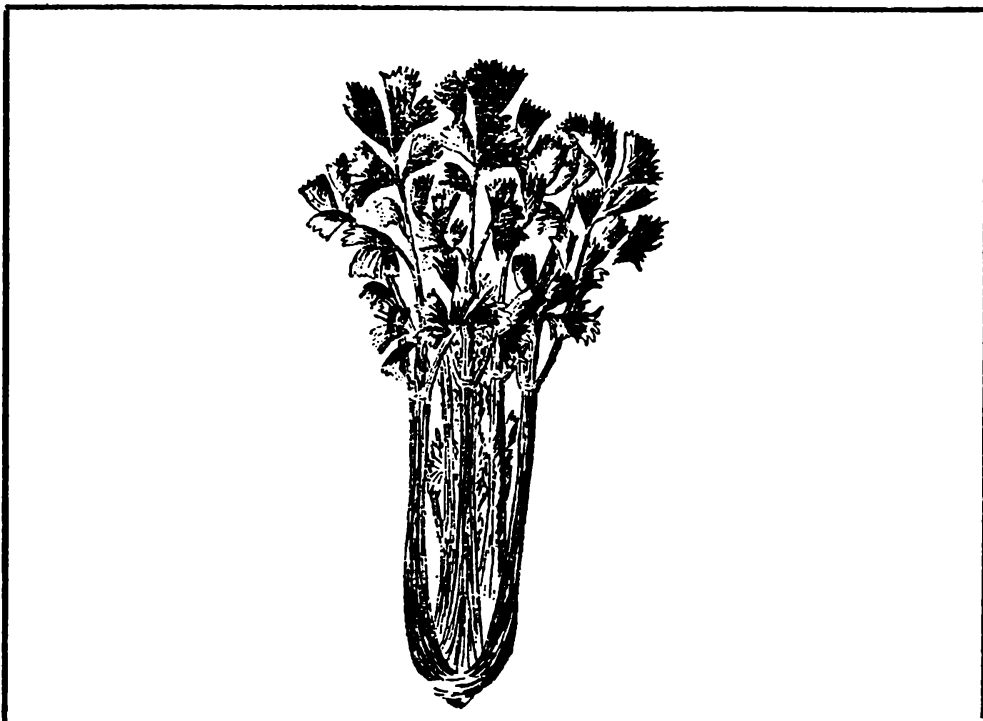
خوردن مطبوخ من نیز ادرار و حیض را بازمی کند و نوشیدن ده گرم آب ساقه‌های من «بلون برگ» جهت استخراج سنگ مثانه آزموده شده است . مخصوصاً اگر همراه سکنجبین خورده شود ، و نوشیدن بیست گرم آب برگ و ساقه‌ی من با شکر جهت اخراج زرداب و استسقاء و با نمک جهت باز کردن کبد و رفع یرقان سودمند می باشد . ضماد من با شلمک جهت روئیدن مودر بیماری گری است .

و «داء الحیه» را درمان می کند «داء الحیه مرضی است که پوست قسمتی از بدن از قطعاتی شبیه فلس ماهی پوشیده می شود . این مرض را در طب جدید با خوردن روغن ماهی معالجه می نمایند و مالیدن آب ترب نیز روی آن مفید است»

ضماد من با عسل جهت از بین بردن آثار کبودی زیر چشم نافع است و همچنین برای از بین بردن چین و چروک صورت و آثار ضرر به وجای زخم و کک و مک سودمند می باشد و چنانچه مدت زیاد بر محل طاسی مالیده شود ، بساعت رویدن مو می شود زیادروی در خوردن من باعث پیچش شکم توأم با درد خواهد شد .

روغن ترب

چنانچه آب برگ مرا قبل از آنکه بندر پیدا کنم گرفته و در روغن زیتون ریخته بجوشانند و آنرا صاف کنند ، و مجدداً بجوشانند تا آب آن از بین برود به شرط آنکه نسوزد این روغن گرم کننده بوده و کسانی که می خواهند دست و پا و عضلات خود را گرم کنند از آن می توانند استفاده نمایند . خوردن این روغن جهت فلج و لغوه مفید است ، وضد سم عقرب و سایر حشرات سمی است ، و نیز می توان آن را بر عضلات خواب رفته و بی حس مالید . این روغن جهت رفع زبری پوست - پینه و برص نیز تجویز شده است . اسانس من مانند اسانس خردل است - گرد خشک بیخ من خواص خود را از دست نمی دهد ، و از این جهت است که در بعضی از کشورها قوانین داروسازی اجازه می دهد که پودر مرا به جای پودر خردل به کار برند . برای بدست آوردن پودر من ، ابتدا بیخ مرا به صورت ورقه هایی نازک می برند و بعد با يك حرارت ملایم آنها را خشک می نمایند . بعد این ورقه های خشک شده را وزن کرده ، با يك برابر ونیم آن دانه های خردل مخلوط کرده ، آسیا و بعد الك می نمایند (افزودن دانه ی خردل به علت استفاده از فرمان های زیاد آن است) این پودر را با سرکه به صورت خمیر در آورده به اسم خمیر خردل می فروشند . این خمیر چاشنی سالاد بوده ، و معمولاً با غذاهای گوشتی خورده می شود ، و از تخمیر غذا در معده جلوگیری کرده ، بادشکن بوده و به هضم غذا کمک کند .



اسم من « کرفس » است!

ضد رماتیسم هستم و درد مفاصل را علاج می کنم.
ضماد برگ و ریشه ام ، ورم را می خواباند .
عروق را باز می کنم و تقویت کننده ی بی مانندی برای
قلب و ریه هستم.
برای رفع پیچش معده مرا توصیه کنید ...

اگر مردم خاصیت کرفس را می دانستند تمام مزارع را به کاشتن آن
اختصاص می دادند .

ضرب المثل فرانسوی

اسم من کرفس است . در فارسی به من کرفش و کرسب می گفتند و اعراب
مرا معرب کرده کرفس نامیده اند. من دارای انواع و اقسام می باشم اما در بین آنها
دو نوع در تغذیه و بقیه در مداوا به کار می روند . درمن ویتامین های آ - ب و ث و
املاح سدیم - پتاسیم - فسفر و آهک نهفته است - عطر مطبوع ، طعم گوارا و
خواص انکارناپذیر من ، مرا بین سبزیها ممتاز کرده است .

نوع خورشتی مرا همه می‌شناسند و احتیاج به معرفی ندارد و نوع دیگر من که در تغذیه به کار می‌آید، کرفس سنگ است که مانند کلم سنگ در جزو ریشه‌های خوراکی است و شباهت زیاد به آن دارد و اخیراً در ایران کاشته شده و گاهگاهی در سبزی فروشی‌ها دیده می‌شود و با آن می‌توان خورشت کرفس پلو درست کرد و نیز می‌توان آن را در سالاد، ترشی و مخلوط شور به کار برد و از عطر مطبوع آن استفاده کرد. مهمترین نوع دوايي من کرفس آبي يا کرفس مردابی است که بطور خودرودر کنار مردابها می‌روید. اعراب به آن «کرفس الماء» و «قرة العين» می‌گویند. نوع دیگر من کرفس عطری است که به علت داشتن عطر زیاد به کرفس مشک معروف است.

انواع ما به علت داشتن ویتامین «ث» لته‌ها را محکم می‌کنیم، و از خونریزی و رقت خون جلوگیری می‌نماییم. اشتها را زیاد می‌نماییم و برای مبتلایان به بیماری‌های رماتیسم - نقرس - درد مفاصل و تصلب شرائین غذای مفیدی هستیم و این دسته از بیماران هم می‌توانند مرا در غذای خود داخل کنند و هم می‌توانند آب مرا گرفته يك فنجان در روز میل نمایند. من تب بر - باد شکن و ضد نفخ هستم و به داروهای مسهل کمک می‌نمایم. کلیه و مثانه را زهکشی و از سنگ پاك می‌کنم بعلاوه مجاری ادرار را ضد عفونی می‌نمایم خوردن من جهت تنگ نفس - درد پهلو - سسکه و زخم روده و درد شکم مفید است. من گرفتگی جگر را بازمی‌کنم و برای حصه و بیماری‌های روده مفید می‌باشم، و لیزی معده را از بین می‌برم. مسکن دردهای پشت - خاصره و عرق النساء هستم. ضماد برگ - ریشه - ساقه و برگ من ضد ورم می‌باشد. مالیدن این ضماد به مدت يك دقیقه جرب و سایر امراض جلدی را درمان می‌کند و با گوگرد و بوره جهت سیاهی پوست و لکه‌های پوستی مفید است. زیاده روی در خوردن من و جوشانده بذور ریشه انواع دارویی من جهت زنان بارداری بیچه شیرده خوب نیست، زیرا محرك شهوت بوده و عادت ماهانه آور و مسقط جنین است و چنانچه باعث سقط جنین نشود نوزاد آن ناقص الخلقه و یا کودن خواهد شد. اسانس یا بهتر بگوییم، جوهر من فرار و زود جذب است و همراه خود مواد مفید و مضر سایر داروها را حل کرده و به سرعت به باخته‌ها می‌زساند و به همین جهت است که خوردن من قبل از نیش عقرب و بعد از آن خطرناک بوده و علاج آن را مشکل می‌کند. من عروق را بازمی‌کنم و مقوی قلب و ریه هستم. جوشانده‌ی برگ من گرفتگی صدا را بازمی‌کند و آواز را تصفیه می‌نماید. کمپرس جوشانده‌ی من برای دست و پای سرما زده و برای درمان اولسر و سایر زخم‌ها مفید است. بذرم در باز کردن گرفتگی‌های معده قوی‌تر از سایر قسمت‌های من است - این بذراشتها آور بوده به هضم غذا کمک می‌کند و فضولات

را از معده و رحم بیرون می‌کند و جهت استسقاء مفید است. خوردن این بذر جهت شش چندان خوب نیست، چون پنج گرم بذر کوبیده را در پارچه‌ای ریخته و آن را در نیم لیتر آب انگور آویزان نمایید، تا مواد مفید آن حل شود، این محلول جهت تقویت معده و رفع باد بسیار سودمند خواهد بود. مر برای ریشه و برگ من با عسل مسکن قی و مقوی معده است. ترشی من بازکننده و مقوی معده می‌باشد، و اشتها را تحریک می‌کند. جوشانده بذرو بیخ نوع کوهی من، در باز کردن ادرار و عادت ماهانه اثر بیشتری دارد.

کرفس سنگ که به آن کرفس شلغمی و کرفس صخری می‌گویند، در کتب قدیم تحت نام «فطر السالیون» ذکر شده قوی تر از کرفس خورشتی است. بادشکن و قاطع لیزی معده است. جهت درد پهلو و پیچش معده توصیه شده و در باز کردن ادرار و حیض قوی تر از انواع دیگر است.



من «بنه» هستم!

من میوه‌ی درخت سقز (بنه) هستم!

درفارسی اسم من «بن» و «بنه» می‌باشد و عده‌ای هم به من پسته‌ی وحشی می‌گویند. انواع واقسام دارم. به میوه پیوندی من گلخنک و به نوع ترش من بنشته‌گویند، و در شیراز ماست بندان آن را با ماست مخلوط می‌کنند، تا خوش بو و گوارا شود. در زبان ترکی به میوه‌ی من «چاتلانغوش» و «چاتلانغوج» گویند و ترشی که با میوه‌ی من درست شود، معروف به ترشی «چاتلانغوش» است و سابقاً در تهران زیاد مصرف داشت. اعراب به میوه درخت من حب الخضر لقب داده‌اند. گل درخت من قرمز است، در رنگریزی از آن استفاده می‌شود. پسته را به تنه‌ی من پیوند می‌زنند تا محصولی درشت و خندان بدست آورند، و چنانچه مرا به درخت پسته پیوند کنند، میوه‌ی من درشت شده و گلخنک نامیده می‌شود. درخت من دیر خزان می‌کند و از تنه‌ی آن بطور طبیعی، یا با دادن شکاف صمغی

خارج می‌شود که به آن در فارسی سفزودر عربی بطم گویند . در بلوچستان میوه درخت مرا کوبیده و با آن حلوا درست می‌کنند و معتقدند که بهترین مقوی اعصاب و شهوت است . درخوزستان و سایر استان‌های جنوبی، دانه‌های میوه‌ی مرا در ظرفی پر از آب نگاهداری می‌کنند تا خشک نشود . درخت من در جنگلهای خشک فارس کرمان - بلوچستان - یزد - لرستان - کردستان و ارتفاعات الموت و کوه‌های اطراف کرج بطور طبیعی می‌روید . میوه درخت من فرح بخش و مقوی حواس پنجگانه و ازدوستان کبد و طحال است . شهوت را زیاد می‌نمایم . زهکش کلیه و ریز کننده سنگها هستم ، اخلاط سینه و ریه را پاک می‌کنم ، خارج کننده‌ی اقسام کرم معده بوده و پیشاب را زیاد می‌نمایم . خون قاعده و بواسیر را که بسته شده باشد بازمی‌کنم . بادشکن - ضد فلج و لغوه بوده، سرفه و خفقان را تسکین می‌دهم . مسکن درد کمر - درد پشت و درد قولنج هستم . میوه‌ی مرا جهت درمان غش و استسقاء تجویز کرده‌اند . مخلوط با بادام و شکر جهت چاق شدن بدن و باز شدن ادرار و با سرکه جهت سردرد و تنقیه‌ی جگر و گزیدن افعی و رتیل نافع می‌باشم . اگر میوه‌ی مرا داخل نان کنند ، از تخمیر آن در شکم جلوگیری می‌کنم و به هضم آن کمک می‌نمایم . زیاده روی در خوردن من باعث زخم شدن دهان و کم اشتهایی است .

ضماد من درمان ورم‌ها و زخم‌های سخت است . مالیدن میوه کوبیده‌ی من بر پوست بدن باز کننده‌ی رنگ و نیکویی رخسار است و در صورتی که مدتی آن را بر محل ماه گرفتگی بمالند ، به تدریج رنگ آن را زایل می‌نماید . میوه‌ی من دارای ویتامین‌های «آ» و اقسام «ب» و «د» می‌باشد و به همین جهت مقوی اعصاب بوده و ترک لب را معالجه و از شبکوری جلوگیری می‌کند . نرمی استخوان را درمان می‌نماید . اگر میوه‌ی مرا کمی سوزانده و آن را بر محل گری بمالند، باعث رویاندن مومی‌شوم . مخصوصاً در مورد طاسی سرائر بیشتری دارم و چنانچه برگ درخت مرا کوبیده و بر محل ریش مو بمالند ، باعث روییدن مو شده و مو را دراز نگاه می‌دارم . بخور پوست درخت من جهت گریزاندن حشرات آزموده شده... و در صنعت داروسازی با صمغ آن پمادی درست می‌کنند که مالیدن آن بر بدن از گزش پشه جلوگیری می‌نماید . جوشانده پوست درخت من با مصطکی جهت فلج - لغوه - کزاز - رعشه - ورم مفاصل و پاک کردن لکه‌های ضربه از پوست مفید است . کوبیده‌ی برگ من با آب خضاب خوبی است و با سرکه و روغن جهت رویاندن ، نرم کردن و دراز نگاه داشتن مومفید است .

به هم میهنان کلیمی توصیه کنید که در موقع پختن فطیر از میوه‌ی من استفاده کنید تا دفع ضرر آن شود .

سقز

صمغ درخت من که سقز نام دارد ، مقوی معده بوده ، و به هضم غذا کمک می کند و با آن سقزهای تجارتي را می سازند . پیشاب آورومحرك اشتها است و با محلول الكللی آن درصنعت نوعی ورنی فساد ناپذیر ساخته می شود . ضماد آن که با پیه ذوب می شود جهت رفع کجی و ترکیدن ناخن و درمان شقاق مزمن (ترك نشیمنگاه) می باشد. مخصوصاً اگر کمی شنجرف به آن اضافه شود . صمغ درخت من مخلوط با روغن زیتون جهت برطرف کردن ورمها و ترك پوست و خارش آن سودمند می باشد . مقدار خوراك سقز پنج گرم می باشد . اهالی بلوچستان و استانهای جنوبی که از میوه من استفاده می کنند، در برابر امراض بزرگ مثل سرطان درامان می باشند. و اگر دسترسی به میوهی من ندارید، از ترشی من که به چاتلانغوش معروف است استفاده کنید .



اسم من «بادام» است!

ما دو برادریم که یکی شیرین و دیگری تلخ است .
 بوداده نوع شیرین من مقوی مغز و سلسله اعصاب است .
 بینایی را تقویت می کنم و برای تنگ نفس مفیدم .
 تلخ من اگر با نعناع خورده شود ، درد کلیه را تسکین
 می دهد و اگر با عسل خورده شود ، برای کیسه صفرا و کبد
 مفید است .
 برای پوست منافع بسیار دارم که از آن جمله از بین بردن
 زخمهای چرکی است .

اسم من بادام است . همان میوه ای که چشم های زیبا را به آن تشبیه می کنند
 عربی من «لوز» است .
 خرما و ترنج و بهی و لوز بسی هست این سبزدرختان نه همه بید و چنار است
ناصر خسر و

زادگاه اولیهی مرا عده ای آسیای صغیر و عراق نوشته اند ، ولی من خود
 را ایرانی الاصل می دانم و در بسیاری از کشورهای خارجی مرا به نام بادام فارسی

می‌خوانند . من انواع زیاد از کوهی ، و بیابانی و بستانی . کوچک و بزرگ دارم و این به دو گروه شیرین و تلخ قسمت می‌شوند .

میوه شیرین من دارای ۵۴ درصد روغن ۲۴ درصد مواد سفیده‌ای و مقداری عوامل مخصوص که هنرش آمیزش روغن با آب است می‌باشد و همچنین دارای مقداری قند - صمغ - آهک - فسفر - منیزی - پتاسیم - گوگرد - کلر - سدیم و آهن هستم و به علت وجود این عناصر است که کمی سنگین و دیر هضم می‌شوم . چون یک درصد فسفر دارم، مقوی مغز و سلسله اعصاب می‌باشم .

بادام تلخ روغن کمتری دارد . (بیست تا ۴۵ درصد) ولی عوامل ترکیب کننده‌ی آن با آب زیادتر است و بعلاوه دارای یک ترکیب شیمیایی است که در مجاورت آب تولید مقداری قند و مقداری اسانس بادام تلخ و سمی به نام اسید سیانیدریک می‌نماید . روغن نوع شیرین من مسهلی ملایم است و مقدار خوراک آن ۱۵ تا ۶۰ گرم و برای اطفال ۴ تا ۳۰ گرم به تناسب سن آنها است .

میوه من نگهبان جوهر دماغ - ضد عفونی کننده‌ی اعضا باطنی و مقوی بینایی می‌باشد - نرم کننده مزاج - سینه و گلو است .

شیره‌ی میوه من با شکر سرفه را آسان سینه و حنجره را نرم و باز می‌کند و برای تنگ نفس و ذات‌الجنب و سینه پهلو مفید است و از خونریزی ریوی جلوگیری می‌کند . اگر پوست سخت میوه‌ی مرا که سوخته و به سرحد خاکستر شدن نرسیده باشد گرد دندان نموده و به دندانهای خود بمالید لثه و دندان را محکم می‌کنند و دندان را سفید می‌نماید .

من به سبب لعابی که دارم ، جهت زخم روده و مثانه و اسهال و پیچش شکم مفید می‌باشم . مخصوصاً اگر این پیچش به علت زیادی رطوبت معده باشد - من زیاد کننده‌ی شهوت بوده و فشار آن را کم می‌کنم - خوردن من از سوزش ادرار می‌کاهد . میوه‌ی من بدن را چاق می‌کند و چنانچه مرا با نبات یا مواد قندی دیگر بخورید نیروی غذایی بیشتری به شما خواهم داد .

اگر مرا بکوبید ثقیل می‌شوم و دیر از معده می‌گذرم . بوداده‌ی من مقوی معده بوده ، رطوبت آن را بیشتر جمع می‌نماید .

مربای من در چاق کردن اشخاص ضعیف‌البینه اثری معجزه آسا دارد . مربای میوه من با غسل جهت درد جگر و سرفه مفید بوده ، باد شکن می‌باشد . چغاله‌ی من با پوست ، دندان و لثه را محکم می‌کند و حرارت دهان را تسکین می‌دهد . یکی از خواص عجیب شکوفه‌ی درخت من این است که شهوت مردان را زیاد و شهوت زنان را کم می‌کند و این به علت داشتن هرمون مردانه است . زیاد روی در خوردن من ، برای معده خوب نیست ، مخصوصاً برای اشخاص سالخورده

وسرد مزاج و معده‌های مرطوب زیان آور است.
مغز کهنه و فاسد شده‌ی من باعث زیاد شدن غم و غصه شده، اشتها را سدمی نماید
و اگر ایجاد قی نماید، تولید غش خواهد نمود و درمان آن قی کردن و خوردن
میوه‌های ترش است.

روغن بادام شیرین

روغن نوع شیرین من دماغ را تازه می‌نماید، و برای کسانی که مبتلا
به سرسام و سینه پهلوشده باشند نافع است.
برای رفع بی‌خوابی مفید بوده، و خواب آور است، خوردن آن با
کمی کتیرا و شکر جهت سرفه‌ی خشک و باز شدن صدا و قصب‌الریه و نرم کردن
روده‌ها سودمند است. از روغن من جهت ضرر مسهل‌ها، مخصوصاً مسهل‌های
شیمیایی استفاده نماید.

خوردن روغن میوه شیرین من جهت پیچش شکم و دل درد و نرم کردن
روده‌ها مفید بوده، معالجه قولنج و سختی ادرار است. روغن شیرین من در اخراج
سنگ‌های کلیه و مثانه کمک می‌کند. مخصوصاً اگر آن را با کمی حجرة الیهود
مخلوط نماید.

حجرة الیهود یا زیتون بنی اسرائیل سنگی است که در اسرائیل پیدامی‌شود،
از دانه‌های ریز تشکیل شده، و برای چسب سنگی مصرف داشت. خوردن
مقداری از آن با روغن بادام شیرین یا تلخ برای ریزش سنگ مفید است
و مالیدن مخلوط آن با روغن بادام بر مژه و ابرو سبب رویدن و پرپشت شدن موی
آنها می‌شود.

بادام تلخ

میوه‌ی نوع تلخ من محلل و ضد عفونی‌کننده و پاک‌کننده‌ی اخلاط است.
ضماد آن با سرکه جهت سر درد و سر مه‌ی آن به چشم، جهت تقویت بینایی
به کار می‌رود.

جهت تنگ تنفس و سرفه و ورم سینه مفید می‌باشد، مخصوصاً اگر همراه
با نشاسته خورده شود و اگر کمی از آن را با نعناع بخورید، درد کلیه را تسکین
می‌دهد و خوردن آن همراه با عسل جهت باز شدن کیسه‌ی صفرا و کبد و سپرز و
امراض آنها نافع است.

مالیدن کوبیده میوه تلخ من به سر، شوره و شپش و رشک را از بین می‌برد.
استعمال یک دانه‌ی آن عادت ماهانه آور است. ضماد آن با سرکه و
جهت زخم‌های کهنه و زخم‌های چرکی پوست و زخم‌های عصبی و جرب و خارش

وتر کیدن پوست مفید است .

مالیدن آن به صورت ، برطرف کننده‌ی کک و مک و آثار پوست می باشد۔
ضماد آن بر محل گزیدن سنگ هار قبل از رسیدن پزشکی نافع است . میوه‌ی
تلخ من جهت روده مضر است و زیاده روی در خوردن آن تولید مسمومیت می نماید
که ممکن است مرگ همراه داشته باشد.

برگ و ریشه‌ی درخت بادام

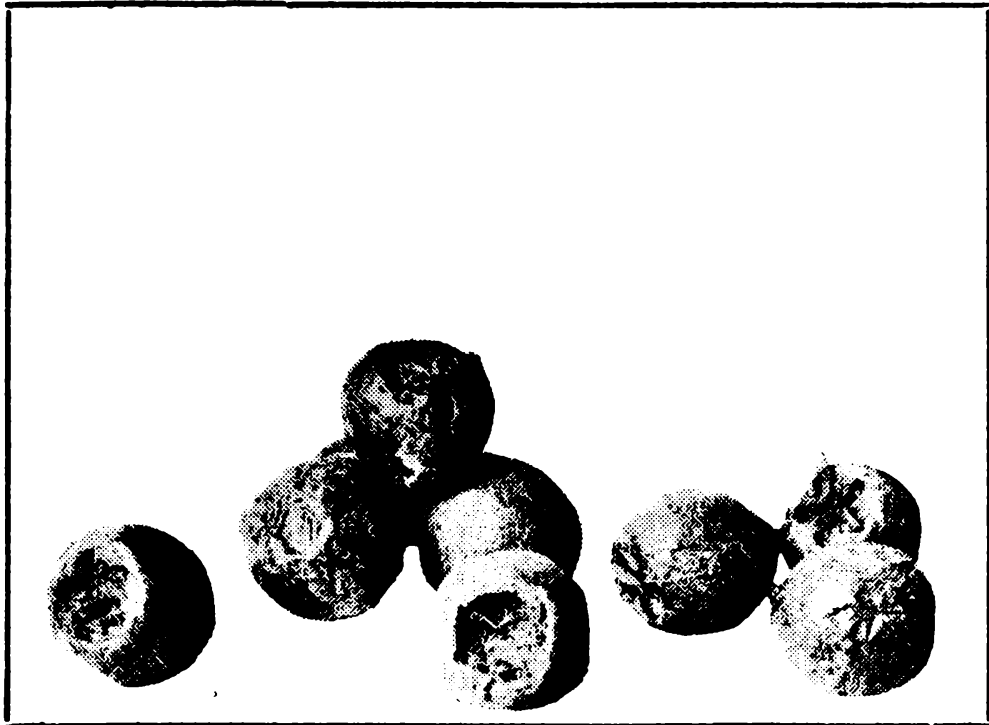
ضماد ریشه‌ی درخت من چه تلخ و چه شیرین ، با روغن جهت درد سر و
خوردن جوشانده آن جهت پاک کردن طحال و کلیه و رفع قولنج و اخراج کرم
معدۀ و ضماد خاکستر آن جهت سوختگی آتش مفید است .

روغن بادام تلخ

روغن انواع تلخ من ضد عفونی کننده است. اخلاط لزج و چسبندۀ و لیزابۀ
را از معدۀ و روده پاک می کند . و با داروهای مناسب جهت تنگ نفس و ورم طحال
و درد کمر و سختی ادرار و رفع قولنج و اختناق رحم و فرو بردن اورام و اخراج سنگ
و جنین تجویز شده است . چکاندن آن در گوش جهت تسکین درد آن مفید است
و گوشی که صلا می کند دارویی بهتر از این ندارد ، مقدار خوراک آن بیست
گرم است .

خاتمه : صمغ درخت من همانند صمغ عربی است . در آب حل شده ،
چسب درست می کند ، و سینه را نرم می کند . بادامچه و بادامک انواع کوهی ما
بوده و خواصی مانند ما دارند .

بادام نمک پرورده و بادامچه جهت کسانی که گرسنگی کاذب دارند مفید
می باشند . با من انواع شیرینی - سوهان عسلی - نقل - قطاب و غیره
درست می کنند .



اسم من «ازگیل» است!

سینه را نرم می‌کنم.
عطش را فرومی‌نشانم و ضد صفرا هستم .
ضماد من جوش‌های بدن را ازبین می‌برد.
ازخاک‌اره چوب من برای جلوگیری از خونریزی
استفاده کنید . . .

نام ترکی من ازگیل است درگیلکی به من کنوس می‌گویند . در شناسنامه ایرانی من شهرتم را طبری (مازندرانی) و در شناسنامه فرنگیم ژرمانی (آلمانی) قید کرده‌اند و در کتب گیاه‌شناسی قدیم مرا زعرور کبیر دانسته‌اند و کنوس طبری خوانده‌اند .

زادگاه اولیه من ایران و نواحی معتدل آسیا و اروپا است. در بیشتر خواص با زالزالک یکسانم ، دارای ویتامین «آ» به صورت جوهر هویج و ویتامین‌های «ب» و «ث» سرشار از تانن بوده ، میوه و برگ من به عنوان قباض و رفع التهاب امعاء توصیه و تجویز شده است. میوه‌ی رسیده‌ی من دارای قند و جوهر لیمو است .

اگر می‌خواهید مرا برای معالجه‌ی اسهال خونی بخورید، به طور صبحانه دو یست تا سیصد گرم میوه مرا بدون پوست میل نمایید. و نیز می‌توانید يك كيلو میوه مرا با کمی شکر به صورت شربت در آورده، و چهار روز متوالی، روزی يك چهارم آن را نوش جان نمایید.

هسته‌ی زالزالک به علت داشتن کمی اسید سیانیدریک، عنصری سمی است و خوردن آن خطرناک است، ولی هسته‌ی من از این سم خیلی کمتر داشته، و خوراکی است. آن را بکوبید و گرد آن را به مقدار يك قاشق چایخوری با چای یا شربت ریشه جعفری بخورید تا سنگ‌های کلیه و مثانه را از بین ببرد.

قلندران و درویشان از قدیم چوبدستی و چماق خود را از چوب مادرست می‌کردند، و معتقد بودند که در دست داشتن چوب ما، خواص زیادی دارد و اخیراً یکی از پزشکان سرشناس اروپا معتقد است که اگر زنان باردار گردن بندی از چوب ازگیل به گردن آویزان نمایند، از سقط جنین آنها خودداری خواهد شد و برای این کار آمار زیادی نشان داده است.

زالزالک

من بجه‌ی زال، زالزالک هستم. در فارس به من کیل - در اصفهان به من کویچ - در تنکابن و مازندران، کرجیل می‌گویند. در کتب گیاه‌شناسی قدیم، لقب من زعرور بود و اکنون به زالزالک معروف شده‌ام، و این نام جدید از موقعی روی من گذاشته شد که فروشندگان دوره‌گرد، مرا بجه‌ی زال تصور کردند. در فارسی به میوه درخت سدرستانی «کنار» و به نوع کوهی آن زال می‌گویند. و چون میوه‌های ما به هم شباهت دارند، و عده‌ای مرا بجه زال و زالزالک صدا کرده‌اند، ما دو میوه شبیه به هم بوده، و در خواص یکسان می‌باشیم. ولی هیچگاه با هم نسبت نداریم. من يك میوه‌ی ایرانی هستم، ولی از قدیم علاوه بر ایران، در قسمت‌های معتدل اروپا و آسیا مرا کاشته‌اند.

در ایران فقط از میوه‌ی من استفاده می‌کنند، ولی در اروپا از گل من که مصرف داروسازی دارد، بیشتر بهره برداری کرده، و مجال میوه شدن را به من نمی‌دهند. میوه من پیشقراول پاییز است، در آخرین روزهای فصل تابستان به بازار می‌آیم و برادر بزرگ‌تر من ازگیل، کمی دیرتر می‌رسد.

در کشاورزی معمولاً از تنه‌ی درخت‌های ما دوبرادر به عنوان پایه برای پیوند میوه‌های شاداب استفاده می‌کنند، و بهترین نوع به اصفهان در نتیجه‌ی پیوند با درخت من به عمل می‌آید، میوه‌ی من و ازگیل هر دو خنک بوده، و دارای مقدار زیادی تانن هستیم. در اثر پیوند، خوب رسیده و شیرین می‌شویم. مرهم

سینه و برطرف کننده التهاب معده و صفرا می‌باشیم ، میوه نارس و غیر پیوندی ما دارای طعم گس بوده ، رطوبت معده را جمع و اسهال را درمان می‌نماید .

در ایران ما را موقعی از درخت می‌کنند که کاملاً رسیده و شاداب باشیم ، ولی فرنگی‌ها میوه‌ی از گیله را کال چیده ، روی گاه انبار می‌کنند و موقعی که در اثر ماندن رسید ، و رنگ آن قهوه‌ای شد ، جهت فروش به بازار می‌آورند . از نظر غذاشناسی کارایرانیان پسندیده‌تر می‌باشد . میوه‌ی ما دارای ویتامین‌های آ - ب - و ث و جوهر لیمو است و برای مبتلایان به ورم روده‌ی بزرگ زیاد تجویز و توصیه شده‌ایم - برای تقویت قلب و کم خونی و سل اثر نیکویی داریم .

رنگ زرد و صورتی میوه من ، همانند جوهر زرد است ، و در بدن تبدیل به ویتامین «آ» می‌شود .

گل من کمی معطر است ، و برای مصرف داروسازی آن را قبل از آنکه غنچه آن کاملاً باز شود ، می‌چینند . دارای عوامل مهم شیمیایی است و ترکیباتی که از آن استخراج می‌شود ، در طب جدید و داروسازی مصرف فراوان دارد . این گل ضد تشنج بوده ، و حرکات نامنظم قلب را تنظیم می‌کند . یک داروی مفید و خصوصی بر ضد تپش قلب و ضربان شدید آن است - مقدار خوراک آن به صورت کوبیده ۲ تا چهار گرم گرد آن است و به طور تنورسی قطره تا هفتاد قطره در شبانه روز می‌باشد ، و عصاره‌ی مایع آن بیست قطره تا سی قطره در ۲۴ ساعت داده می‌شود . میوه من مقوی معده بوده ، اشتها را زیاد می‌کند . جهت رفع اسهال و قطره قطره آمدن پیشاب ، توصیه شده است . نوشیدن شربت من با شکر جهت سردرد شدید نافع است ، ضماد گوشت میوه من جهت اورام سخت و باد سرخ تجویز می‌شود - نوع کوهی من کوچکتر از بیستانی و قابض تر از سنجد بوده ، از قی و خونریزی معدی جلوگیری می‌کند . در بجنورد به من دولانا گویند .



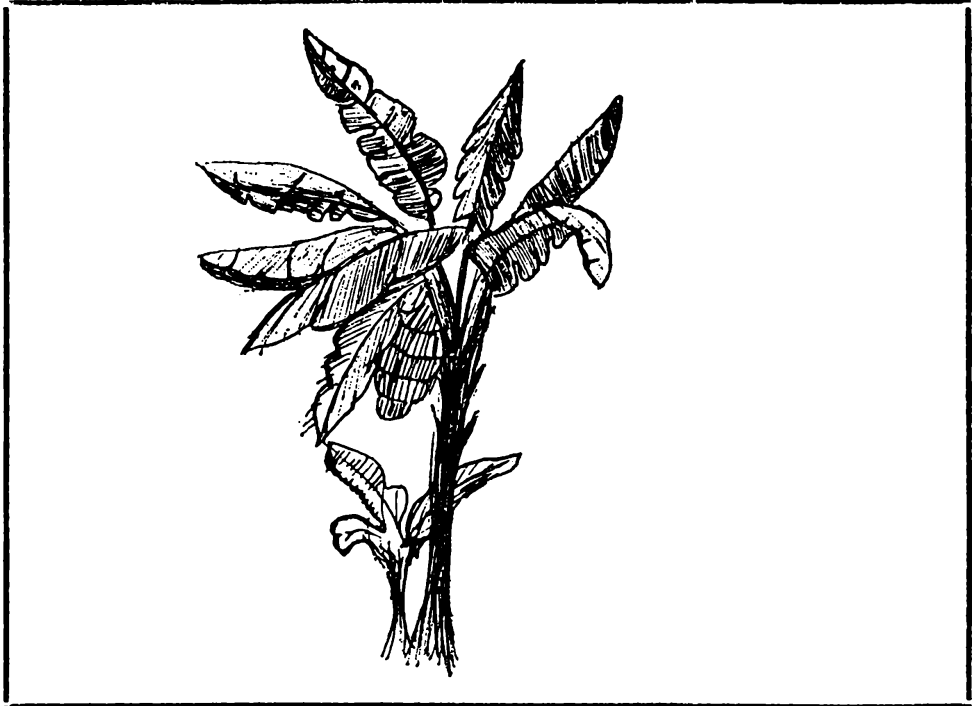
من «سدر» هستم!

میوه سدر - کنار

اسم من «کنار» است ، و میوه درخت سدر می باشم . میوه مرا به فارسی «کنار» و به عربی «نبق» گویند ، و کوهی آن زال نام دارد که اعراب آن را ضال می نویسند - از میوه های خنک هستم و از نظر شکل و خواص شبیه زالزالک می باشم . دارای تانن - يك صمغ - جوهر زردك - يك نوع قند و ویتامین های آ - ب - و ث می باشم . جمع کننده معده و نرم کننده سینه بوده ، میوه رسیده من ارزش غذایی زیادی ندارد ، بلکه منافع آن بیش از خاصیت غذایی آن است . معذلك مردمان جنوب ایران شکم خود را با میوه ی من سیر می کنند . دوپست و پنجاه گرم میوه ی من مسهل صفر است . عطش را فرومی نشانم و میوه ترش من صفرابر بسیار خوبی است . آب میوه ی شیری من باز کننده سینه و معده است و کشنده گرم نیز

می باشد . میوه نارس من زیاد تانن دارد، وشکم را جمع می کند . اگر مراخشك کرده ، و بعد آسیا نمایید ، آرد آن جهت اسهال و زخم معده مفید است . يك قاشق از این آرد را با شربت میل نمایید و از منافع آن استفاده کنید . ازمغز دانه های میوه ی من شیر بکشید ، تب را پایین می آورد و حرارت خون و صفرارافرومی نشانند و برای حصبه و مطبقه مفید است - مطبوخ هسته های میوه من ، قابض بوده و ضماد کوبیده ی آن جهت شکستگی اعضاء و تقویت آنها مفید است، و مالیدن جوشانده غلیظ آن جهت سستی اعضاء و تقویت آنها سودبخش می باشد - از این ضماد به عضلات پاهای اطفال بازیگوش که زیاد در حرکت می باشند بمالید ، تا رفع خستگی آنها شود . ضماد شکوفه من در حمام جهت معالجه امراض جلدی توصیه شده است .

در بعضی از کتاب های قدیمی نوشته اند ، اگر دانه ی مرا در گلاب بخیسانید و بعد بکارید ، میوه من معطر می شود و اگر در عسل بخیسانید ، شیرین خواهد شد . این موضوع بهیچوجه صحت ندارد، و از اشتباهات است . قبل از پیدایش صابون ، شستشو با برگ درخت من در دنیا معمول بود - ضماد برگ من و شستشو با آن جهت بشورات جلدی و زخم های پوستی و گرفتن چرك بدن و تقویت مویجلو گیری از ریزش آن و تقویت اعصاب و از بین بردن شپش و شپشك سودمند می باشد. ضماد برگ من ، جهت سر باز کردن و فرو نشانندن اورام گرم تجویز شده است ، جوشانده برگ تازه و خشك من هم جهت ورم های گرم نافع است . از خاك اره چوب من ، جهت جلوگیری از خونریزی می توان استفاده کرد و خوردن آن نیز از خونریزی معده جلوگیری می کند اسهال و استسقا را معالجه می کند . تنقیه جوشانده چوب من جهت زخم معده و روده مفید است . مالیدن این جوشانده روی زخم های آبله منافع زیاد دارد ، اکثر فقرا و جوکیان هند، ریشه ی مرا از زمین در آورده ، آنرا شسته و پوست آنرا خراشیده و در آب می جوشانند و بعد صاف کرده ، مجدداً حرارت می دهند تا غلیظ شود ، این شربت رنگ رخساره را باز می کند و شکم را سیر می نماید ، و بدن آنها را که غذای زیاد نمی خورند چاق و فربه نگاه می دارد .



اسم من «موز» است!

یکی از میوه‌های خون‌ساز هستیم .
برای چاق شدن مرا مصرف کنید.
لینت دهنده مزاجم .
اگر به شوره سر مبتلا هستید ، مرا انتخاب کنید.
در پوست من خواص بسیاری نهفته است .
خاکستر پوستم برای بند آوردن خونریزی مفید است...

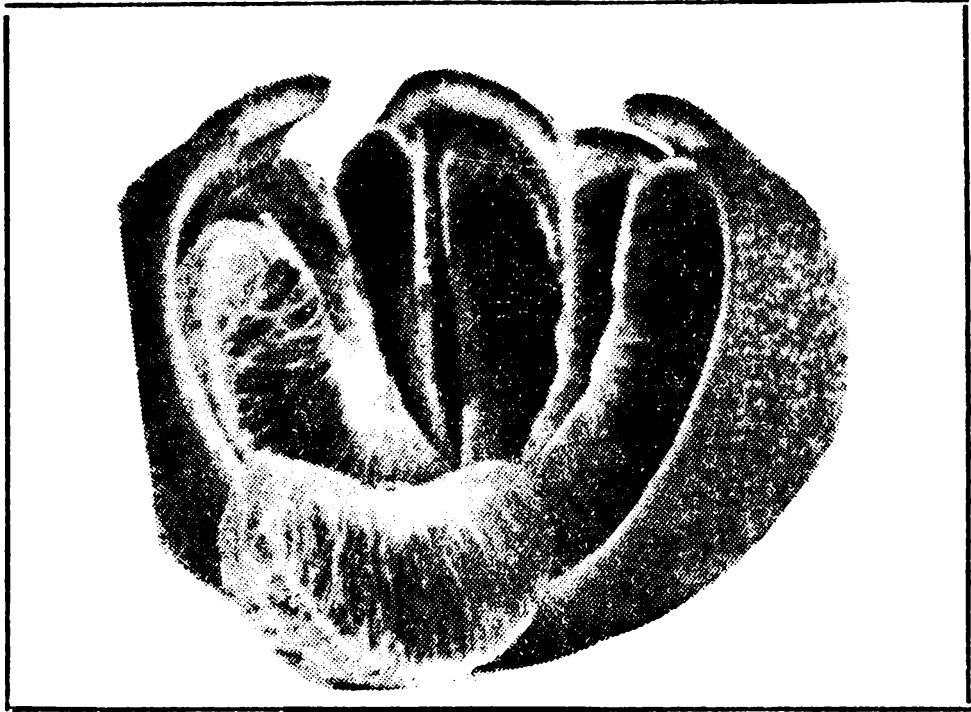
اسم من موز است ، به من طلح و بنان نیز می‌گویند . در کتب قدیم طلح و طلح منضود ذکر شده است. زادگاه اول من مناطق استوایی و گرمسیر است. اخیراً در بلوچستان مرا کاشته و محصول خوبی بدست آورده‌اند . در کتاب‌های قدیم نوشته‌اند که در جنوب ایران و سواحل خلیج فارس کمی به عمل می‌آید و میوه‌ی آن شیرین‌تر از موز هندی است . درخت من با همه بزرگی که گاهی قامت آن به سه متر و عرض برگ‌ک آن شصت سانتی متر می‌رسد ، جزو گیاهان علفی به حساب می‌آید و در هندوستان مغز ساقه درخت مرا ورقه ورقه کرده ، و آنرا با ماهی و یا تنهایی پخته

مانند سایر سبزی‌ها و ریشه‌ها می‌خورند. من دارای انواع و اقسام می‌باشم و یک نوع نامرغوب من دارای هسته است. میوه‌ی من در صورت رسیدن دارای عطری ملایم، خوش طعم و شیرین است. میوه‌ی من نرم و بسیار مغذی است و قدرت غذایی آن کمی از سیب زمینی بیشتر است. میوه‌ی من دارای ویتامین‌های آ - ب - ث و هشتاد درصد قند می‌باشد و نیز دارای فلزاتی مانند آهن - فسفر - منیزی - پتاس سدیم و روی می‌باشد، ولی از نظر مواد چربی - سفیده‌ای - ترشی - سلولز و کلسیم فقیر است و به همین جهت کسانی که در نواحی موز خیز قوت غالب آنها میوه‌ی من است، پس از مدتی مبتلا به اختلالات معدی و سوء هاضمه و یبوست شده، کم خون و ضعیف می‌شوند. مبتلایان به آلومین می‌توانند مرا همراه با غذاهای مناسب دیگر میل نمایند و چون فاقد مواد سفیده‌ای هستم برای آنها مفید می‌باشم. میوه‌ی مرا همیشه موقعی میل نمایند که کاملاً رسیده باشد. خوردن میوه‌ی خام من تولید ورم قولون (کولیت) می‌نماید و در روده ایجاد تخمیر می‌کند. خوردن من برای مبتلایان به مرض قند خوب نیست و مبتلایان به یبوست نیز باید از خوردن من پرهیز کنند. بعضی‌ها نسبت به میوه من حساسیت داشته، پس از خوردن آن زبان‌شان ورم کرده و یا جوش می‌زند. باین اشخاص توصیه می‌نمایم که بلافاصله بعد از خوردن من یک میوه ترش میل نمایند و یا با آب لیمو مضمضه کنند. از سوزاندن شاخ و برگ خشک شده‌ی من خاکستری بدست می‌آید که در بعضی از شهرهای هندوستان با آن لباس می‌شویند و به جای صابون به کار می‌برند و نیز از این خاکستر می‌توان قلیا و تیزاب صابون درست کرد. میوه‌ی نارس من دیر هضم و نفاخ است، ولی پس از رسیدن زود هضم می‌شود. من یکی از میوه‌های خون‌ساز هستم و اشخاص ضعیف‌البینه را چاق می‌کنم. من مسرورکننده و ملین می‌باشم.

سرفه‌های خشک را آسان می‌کنم و سینه‌ها نرم می‌نمایم و به مزاج لینت می‌دهم. شهوت را تحریک می‌نمایم. مالیدن میوه‌ی کال من با سرکه جهت کچلی و شوره سر و همچنین جرب و خارش تجویز شده است.

مالیدن میوه‌ی من مخلوط با مغز تخم خر بوزه جهت کک و مک و نیکویی رنگ‌چهره مفید است. ضماد پخته‌ی برگ من فرو برنده‌ی اورام است و ضماد میوه من جهت سوختگی آتش مفید می‌باشد و چنانچه بلافاصله به کار رود، از تاول زدن جلوگیری می‌نماید. پاشیدن خاکستر پوست درخت من جهت بند آوردن خون و درمان زخم‌ها نافع می‌باشد. زیاده روی در خوردن میوه‌ی کال من باعث زیاده بلغم و باعث قولنج و پیچش شکم خواهد شد. مخصوصاً در پیران و اشخاص سرد مزاج - هرگز بعد از خوردن میوه‌ی من آب ننوشید و مرا هیچگاه ناشتا میل ننمایید. جوشانده‌ی ریشه درخت من ضد کرم است. پوست میوه من از سمت داخل

جوهر را بخود می‌گیرد و برای پاک کردن جوهر و مرکب از روی دست به کار می‌رود. عصاره میوه‌ی مرا به اطفال شیرخوار می‌توان داد. کمپوت میوه‌ی من جهت پیران و اشخاصی که معده‌ای ضعیف دارند تجویز می‌شود. در بعضی از کتاب‌های فلاحات قدیم نوشته‌اند اگر هسته‌ی خرما را میان فیل گوش (نوعی سیب زمینی ترشی است) گذاشته و بکارند درخت موز می‌شود. من نسبت به صحت این موضوع تردید دارم و بایستی حقیقت آن را از متخصصین کشاورزی پرسید.



اسم من «پرتقال» است!

پوست را شاداب می‌کنم و جلوگیری و چروک خوردن آن هستم .

مانع فساد و لخته شدن خون می‌شوم .

استخوان را محکم می‌کنم .

و شما می‌توانید اکسیر جوانی را در من جستجو کنید...

درفارسی مرا پرتقال می‌نویسند و پرتغال می‌خوانند و این به علت آن است که اسم مادری من «پرتاگال» می‌باشد ، لقب من سلطان مرکبات است ، دارای ویتامین‌های ب - پ - و ث هستم و مقداری هم جوهر زردک که در کبد تبدیل به ویتامین «آ» می‌شود دارم ، و این جوهر در انواع رنگین من مثل پرتقال قرمز که به آن خونی می‌گویند زیادتر است . انواع ترش - شیرین و میخوش دارم و هر قدر رسیده تر باشم ، و روی درخت بیشتر بمانم ، شیرین تر می‌شوم - ترشی من بیشتر از نوع ترشی سیب است . و جوهر لیمو خیلی کم ، یعنی در حدود دو درصد دارم . در گذشته عده‌ای از پزشکان عقیده داشتند که ترشی ما مرکبات مثل سایر ترشی‌ها املاح بدن را از بین برده ، و باعث کرم خوردگی دندان

وسستی استخوان می‌شویم، ولی غذا شناسان این عقیده را رد کرده، و ثابت نمودند که ما برعکس عمل کرده، و باعث محکمی استخوان‌ها هستیم. زادگاه اولیه من چین است و چون این کشور به وسیله یک دیوار ضخیم خود را از سایر کشورهای جهان جدا کرده بود، کسی از وجود من اطلاع نداشت، ولی بعد از جنگ‌های صلیبی مرا به اروپا آوردند. ولی تا صد سال پیش به ایران نیامده بودم و به همین جهت در کتب قدیم ایرانی، نامی از من برده نشده است. اکسیر جوانی یعنی ویتامین «پ» در من زیاد است و اکثر هنرپیشگان لطافت و شادابی خود را به وسیله من حفظ می‌کنند. خانمی که صد و ده سال عمر کرد و تا آخرین روزهای زندگی شادابی خود را حفظ کرده بود پس از مرگش معلوم شد روزی دوازده عدد پرتقال می‌خورده است. من از فساد خون و لخته شدن آن جلوگیری می‌کنم، و به علت داشتن ویتامین «ث» و املاح آن از رقیق شدن آن ممانعت می‌نمایم. آب من برای اطفال شیرخوار - برای پیران - برای کسانی که از بستری بیماری برخاسته‌اند نه تنها مفید می‌باشد بلکه یکی از غذاهای ضروری به حساب می‌آید. به خانم‌ها توصیه کنید که برای پاک کردن آرایش صورت خود همیشه از آب من استفاده نمایند تا هیچگاه مبتلا به چین و چروک نشده نرمی و لطافت خود را برای همیشه حفظ نمایند. در زمستان که بدن انسان عرق نکرده و خون ترش می‌شود، من و سایر مرکبات، ارزنده‌ترین هدیه‌ی طبیعت به حساب می‌آیم. در گذشته که میوه‌های ما مرکبات به حد کافی در دسترس عموم نبود، پیشینیان مجبور بودند در اواخر زمستان حجامت نموده و از ترشی خون بکاهند ولی از موقعی که به علت سریع شدن وسایل حمل و نقل همه به ما دسترسی پیدا کرده‌اند، حجامت از بین رفته و کمتر کسی به آن توجه پیدا می‌کند.

نارنگی

اسم من نارنگی است و انواع و اقسام شیرین و ترش بزرگ و کوچک به - اندازه یک فندق تا برابر یک گرمک دارم. خواص من مثل سایر مرکبات است و علاوه بر عناصر مفیدی که آنها دارند، مقداری هم شبه کلر، برم در من دیده می‌شود و به همین جهت در لطیف کردن پوست دست و صورت، بهتر از سایر برادرانم عمل می‌کنم و نوع شیرین من در تسکین اعصاب اثر بیشتری دارد. عده‌ای مرا به جای پرتقال سلطان مرکبات و شاه میوه‌ی زمستانی می‌نامند.

توسرخ

آنچه به نام توسرخ در شمال ایران به عمل می‌آید، نوعی میوه‌ی مرکب

است که خواص آن شبیه سایر مرکبات بوده ، و طرفدار زیادی ندارد . ولی اخیراً در جنوب ایران يك گیاه دیگر کاشته اند که در خوزستان به «حسینقلی خانی» معروف بوده ، و در تهران به نام «گری پروت» به فروش می رسد . این گیاه را در زبان خارجی «پامپلوس» و «گرامپ» می نامند، خوردن آب آن به عنوان اشتها آور و مقوی معده و قلب به کار می رود.

باب بارتو

در بلوچستان به من باب بارتو می گویند . نوعی از خانواده ی مرکبات هستم که هسته من لعاب زیادی مثل تخم کتان دارد ، و برای نرم کردن سینه بسیار مفید می باشم .

سایر منافع مرکبات

آنچه گفته شد مختصری از فواید بی شمار خانواده ی ما بود، ما از دوستان وفادار انسان هستیم . سلامت و جوانی را برای شما پایدار می سازیم ، و از پوست ما اسانسی معطر می گیرند که ضد عفونی کننده بوده، و در ساختن ادوکلن و مرهم های ضد زخم به کار می رود .

اسانس ما قادر است بزرگترین دشمنان بشر را که میکروب های دیفتری ، مننژیت و حصبه می باشند نابود سازد – از پوست خارجی ما نیز برای معطر کردن غذا و شربت های دارویی و غیر دارویی ، ترشی ها و مرباها و غیره استفاده می کنند و در نزد ایرانیان رسم است که پوست ما را در کنار منقل یا بخاری می گذارند تا محیط خانه را معطر سازیم. تلخی که در میوه های بعضی از انواع ما مثل ترنج و دارابی می بینید ، یکی دیگر از محسنات ما می باشد . زیرا این تلخی مربوط به يك ماده ی مؤثری است که اشتها را باز می کند و به همین جهت است که غذاشناسان توصیه می کنند ، همیشه ما را قبل از غذا میل نماید تا معده ی شما را برای قبول و هضم آن آماده سازیم . خلال نارنج را با سنبل الطیب دم کرده ، و صبح بجای چای نوش کنید تا قلب و اعصاب شما تقویت شود .

رب نارنج که در اثر جوشاندن و غلیظ کردن آب نارنج بدست می آید نه تنها يك چاشنی خوب برای ترش کردن غذاها است ، بلکه يك مرهم ضد زخم – ضد انگل و ضد میکروب می باشد و در گذشته کچلی را با آن معالجه می کردند . اگر ناخن شما سست و شکننده است چند روز، روزی دو مرتبه روی آن رب نارنج بمالید و بعد مشاهده کنید که چگونه سخت و محکم می شود . اگر به نارنج دسترسی ندارید، می توانید از آب لیمو و یا آب نارنج استفاده کنید – برای از بین

بردن چربی پوست و موهای خود نیز می‌توانید از رب یا آب میوه‌ی ما استفاده نمایید، ولی برای چربی سر انسان که مقدمه‌ی طاسی است، بایستی حتماً از رب نارنج بهره‌مند شوید و بگذارید مدتی مانده، روی پوست خشک شود و بعد آنرا با آب نیم‌گرم پاک نمایید. برای پاک کردن لکه‌های قرمز و سیاه که در روی پوست و صورت و بدن شما پیدا می‌شود، بهتر آن است که به رب نارنج نمک زده و روی آنها بمالید و بگذارید تا خوب خشک شود. برای نرم کردن دست و صورت و از بین بردن گوشت‌های زیادی، بازهم به سراغ رب نارنج و بدل آن آب لیمو بروید. مخلوطی از آب لیمو و گلیسرین و چند قطره آمونیاک نیز برای این کار تجویز شده است. به کودکان خود توصیه نمایید که هفته‌ای دوبار دندان‌های خود را با مضمضه کردن آب لیمو تمیز کرده و بعد مسواک بمالند تا دندان‌های آنها دچار کرم‌خوردگی نشود. برای از بین بردن زگیل بایستی نوع ترش مرابا پوست و هسته در سر که خیساند و بعد آنرا له کرده روی زگیل گذاشت تا کم‌کم از بین برود اگر آب تصفیه شده در دسترس ندارید، آسان‌ترین راه برای ضد عفونی کردن آن افزودن چند قطره آب لیمو ترش است. هیچگاه ماهی نخورید مگر آن که قبلاً روی آن چند قطره آب لیمو یا آب نارنج بچکانید. در اروپا معمولاً صدف‌های دریایی را همراه با نوع ترش ما می‌فروشدند و در این مورد دانشمندی اظهار نظر کرده و گفته است: سم را با ضد سم همراه می‌فروشند. آب لیمو سمومیت غذایی را کم می‌کند و از فساد مواد خوراکی جلوگیری می‌نماید. به آب هویج چند قطره آب لیمو بزنید تا طعم گس و غلفی آن از بین برود. وقتی زالودریخ گلوی کسی چسبید، دستپاچه نشوید، یک لیوان آب لیمو به او بدهید و بگویید جرعه جرعه بنوشد تا زالو کنده شود. آب ما خانواده‌ی مرکبات ادرار را زیاد می‌کند و کلیه و مثانه را زهکشی می‌نماید، استفاده از آب انواع ما برای رژیم لاغری اثری بسیار مطمئن و بی‌ضرر دارد. برای مبارزه با انگل‌های معده و روده، بایستی یکی از میوه‌های ما را با پوست له کرده، و بعد در شربت عسل خیس نموده و بعد در صافی ریخته و با فشارشیرینی آنرا گرفت و شب، قبل از خواب نوشید. برای جلوگیری از خون دماغ پنبه را با آب لیمو ترش یا نارنج آغشته کرده، و در سوراخ‌های دماغ بگذارید تا خون بند آید. با آب انواع ترش ما می‌توانید لکه‌های سبزی و مرکب را از روی لباس پاک کنید. آب لیمو شیرین دوام ندارد، و زود تلخ می‌شود ولی چنانچه به آن چند قطره لیمو ترش اضافه کنید، این نقص برطرف خواهد شد. مخلوط دوبار بر آب لیمو شیرین یا یک برابر لیمو ترش نوشابه‌ای گوارا و مفید است و بهترین دارو برای معالجه مبتلایان به امراض عفونی است. این نوشابه ترشی چندانی ندارد، و برای معده و روده‌های مجروح هم مضر نمی‌باشد. لیموهای آبی که درجه‌م و

جنوب ایران به عمل آمده ، و برای گرفتن آب لیمو مصرف می شود ، با لیمو ترش فرق دارد ، ولی منافع آنها یکسان است. اگر در اثر خوردن انواع میوه های ما در معده احساس ناراحتی کردید ، و یا مبتلا به دل درد ، و درد پهلو شدید ترسید و چند روز مرتباً به خوردن آن ادامه دهید و بدانید به علت داشتن مواد رادیواکتیو امراض خفته را بیدار می کنیم و بعد آنها را معالجه می نماییم و نیز می توانیم سموم بدن را از گوشه و کنار عضلات خارج کرده ، و از بین ببریم . لیمو عمانی نوعی لیمو ترش است که در عمان به عمل می آید و بهترین چاشنی برای غذاهای مختلف است. برای معالجه گواترسمی و کوچک کردن غده ی سبب آدم بهترین وسیله ضماد کوبیده ی پوست پرتقال و لیمو است .

اسم من «لیمو» ترش است!

بهترین هدیه برای بیمارانم .
به کمک رادیواکتیوی که در من وجود دارد جلوی
پیری را می گیرم .
ترشی من نه تنها برای مبتلایان به زخم معده مضر نیست
بلکه صد در صد مفید هم هست .
از فلج کودکان جلوگیری می کنم و ضد سرطانم.

پرتقال - لیموشیرین - لیموترش - لیموآبی - لیموعباسی - نارنگی -
ترنج - بالنگک - لیموعمانی - توسرخ - نارنج - دارابی ودها برادر دیگر دارم که
کم و بیش شبیه هم بوده وخواص مشترك داریم . میوه - گل - برگ - شکوفه
ساقه ودرختان ما هرچند به ظاهر بسا هم کمی اختلاف دارند ، ولی دارای منافع

مشترك بوده و می‌توان ما را به هم پیوند زد و حتی روی يك درخت می‌توان چند نوع ما را باهم جمع و تركيب نمود و میوه‌های گوناگون از خانواده مرکبات بدست آورد. میوه‌های پیوندی ما از نظر ظاهر درشت‌تر - شاداب‌تر و گوارا ترند، ولی خواص میوه‌های غیر پیوندی ما از نظر درمانی بیشتر است. ما همه‌ی بیماریها را درمان می‌کنیم، ولی همه‌ی بیماران با ما معالجه نمی‌شوند. ما دارای ویتامین‌های «آ» و انواع «ب» و مقدار زیادی ویتامین «ث» هستیم. سابقاً عده‌ای از دانشمندان تصور می‌کردند که ما هر قدر ترش‌تر باشیم، میزان ویتامین «ث» در ما زیادتر است ولی نویسنده‌ی کتاب زبان خوراکیها عکس این موضوع را ثابت کرده و برای اولین بار املاح ویتامین «ث» را در لیمو شیرین کشف و اندازه‌گیری نمود و بدین ترتیب معلوم شد که لیمو شیرین ایران دو برابر لیمو ترش و لیمو آبی ویتامین «ث» به صورت املاح داشته، و فاقد ترشی‌های آزاد است و به همین جهت با داشتن خواص بسیار مثل سایر ترشی‌ها برای اعصاب زیان‌آور نیست، و مبتلایان به زخم‌های معده و روده که از خوردن ترشی محروم می‌باشند، می‌توانند با خیال راحت آنرا نوش جان نمایند. علاوه بر ویتامین‌های فوق، در خانواده‌ی ما مقدار ویتامین «پ» زیادتر از سایر میوه‌ها است و این ویتامین به کمک اشعه‌ی رادیو اکتیو که در ما وجود دارد، موی رگ‌ها را بازولاروی می‌نماید و رسوباتی را که در جدار رگ‌ها نشسته و عامل اصلی پیری و فرتوتی است از بین می‌برد. اخیراً دانشمندان آمریکا ویتامین جدید دیگری در ما پیدا کرده‌اند که مقوی اعصاب است و در پرورش اندام و رشد ماهیچه‌ها اثری نیکو دارد. از فلج کودکان و سستی و کهولت بزرگسالان جلوگیری می‌کند و در معالجه عرق‌النساء و ذات‌الریه و سرطان نقش مهمی دارد. هر چند مقدار این ویتامین در مرکبات مختلف اندازه‌گیری نشده است، از روی قرائن و آثار می‌توان گفت که این ویتامین در لیمو شیرین ایران که از قدیم بهترین هدیه برای بیماران بوده، به حد وفور وجود دارد. ما دارای املاح مختلف کلسیم - آهن - منیزیم - سدیم - فسفر و پتاسیم هستیم، و مقدار این املاح در ما به قدری زیاد است که ترشی‌های موجود در میوه مسانه تنها خون را ترش نمی‌نماید، بلکه آنرا قلبایی کرده، رماتیس - نفرس - تصلب شرائین - چاقی - واریس - عرق‌النساء و درد کلیه را معالجه می‌نماییم.

قبل از ظهور اسلام در زمان سلطنت انوشیروان هیأتی به فرمان وی و به ریاست پزرگمهر به هندوستان رفت و هدایای زیادی از جمله نهال درختان ما را به ایران آورد، و در شمال و جنوب ایران کاشت. اکنون اجازه بفرماید ما برادران یکی پس از دیگری در صحنه ظاهر شده و مختصری خود را معرفی کنیم و سپس منافع دیگر خود را برای شما بازگو نمایم.

اترج

اعراب به مرکبات پوست کلفت که در صنعت مربا سازی به کار می‌رویم، اترج می‌گویند. از قدیم در مصر و آفریقا به عمل می‌آمدیم و در داستان «یوسف و زلیخا» نامی از ما برده شده است - در فارسی به نوع کوچک ما ترنج و ترنگ و به نوع بزرگ ما بالنگ می‌گویند و چون بوی مطبوعی داریم، از قدیم شعرای خوش ذوق ایرانی ترنج را بهترین هدیه‌ی عاشق به معشوقه می‌دانستند. قسمت مورد استفاده‌ی ما پوست سفید رنگ اسفنجی است که در صنعت مربا سازی و تهیه خورش از آن استفاده می‌نمایند. خورش بالنگ و ترنگ بسیار ثقیل و دیر هضم است، ولی برای آن نه تنها دیر هضم نیست، بلکه به هضم غذا کمک می‌نماید. طعم گوشت پوست ما کمی تلخ است و به همین جهت سه بار آنرا در آب جوشانده و آب تلخ آنرا دور می‌ریزند تا تلخی آن گرفته شود، و بعد آن را در آب آهک انداخته و پس از چندی آنرا شسته و بعد مربا می‌نمایند. مربای بالنگ سفید و مربای ترنج زرد طلایی است.

ما نیز مثل سایر مرکبات، انواع شیرین و میخوش داریم. گل ما خوشبو تر از بهار نارنج است، و جمیع اجزاء درخت ما در طب و داروسازی موارد استعمال دارد. ما در نقاط گرمسیر به عمل می‌آییم و میوه ما از این سال تا سال دیگر به درخت می‌ماند تا درخت ما گل و میوه دهد همچنان بر درخت باقی است. روی این اصل گفته‌اند:

رسم ترنج است در این روزگار پیش دهد میوه بر آرد بهار

همین قدر می‌دانم که میکربها و حشرات از ما فرار می‌کنند و پلیدی‌ها به ما نزدیک نمی‌شوند، جوشانده‌ی پوست خشک شده‌ی ما مسکن قوی صفاوی است و مضمضه کردن با آن بوی بد دهان را از بین می‌برد. چنانچه پوست خشک شده ما را کوبیده، و با عسل میل نمایید، پادزهر سموم، مخصوصاً مسمومیت غذایی است. دانه‌های ما پادزهر حشرات، مخصوصاً مارواقی است و «ترباق فاروق» با آن ساخته می‌شود. پوست ما نیز مانند سایر مرکبات سرشار از ویتامین‌های مختلف است. مقوی قلب و معده بوده، کبد را از سموم پاک می‌نماید. اشتها را زیاد می‌کند. فشار و رقت خون را از بین می‌برد. به علت داشتن کلسیم زیاد، غم و غصه را زایل می‌نماید.

خانواده‌ی مرکبات، مخصوصاً هسته آنها به عنوان بهترین ضد سم‌گزش حشرات مخصوصاً مار و عقرب شناخته شده و در میان آنها انواع ترنج مقام و الاتری دارند و در افسانه‌های مصری در این مورد داستان جالبی وجود دارد. گویند در مصر قدیم محکومان را با نیش افعی می‌کشتند، روزی دو نفر محکوم را از زندان بیرون

آورده ، برای اعدام به سوی قفس افعی می‌بردند . بین راه زنی به حال آنها دلش سوخت و به هر يك دو ترنج داد و آنها که گرسنه بودند ، آنها را با پوست و هسته خوردند و در نتیجه نیش افعی در بدن آنها کارگر نشد و هر دو جان به سلامت بردند .

نارنج

اسم من در فارسی «نارنگ» بوده و اعراب آنرا معرب کرده نارنج خوانده‌اند عده‌ای را عقیده بر آن است که من از زمان بسیار قدیم در ایران مخصوصاً سواحل دریای مازندران وجود داشته‌ام ، دارای عناصر مفیدی که در لیمو و پرتقال ذکر شده بوده، و همانند آنها سودمند می‌باشم. بعلاوه در آب من يك ماده‌ی صمغی و لعابی وجود دارد که مرا بین مرکبات ممتاز کرده ، و به علت همین مواد است که ترشی من برای اعصاب ضرر ندارد و برای سرفه و سینه درد نافع است . برای معالجه تورم گلو و حلق، غرغره‌ی آب لیمو داروی ارزنده‌ای است، ولی اثر آن در برابر آب من کم و ناچیز است . اگر مبتلا به درد سینه و سرفه هستید ، يك عدد نارنج را از میان دو قسمت کرده کمی نبات کوبیده و کمی نشاسته روی آن پاشید ، و بعد آن را روی آتش بگذارید تا یکی دو جوشی بزند بعد آن را بمکید و ببینید چگونه سینه‌ی شما را نرم کرده و اخلاط آن را خارج می‌کند . نوشیدن آب من مخلوط با شکر، مسهل صفرآ و مسکن فشار آن است . فشارخون را کم می‌کنم . زیاده روی در خوردن من کبد را ضعیف می‌کند و مخصوصاً اگر ناشتا خورده‌شوم . ولی اگر آب مرا مخلوط با عسل میل نمایید ، از زیان آن خواهید کاست . پوست میوه‌ی من که به صورت خلال نارنج مصرف می‌شود، نشاط آورو مقوی قلب و معده است و خوردن ده گرم خشک کرده‌ی آن که کوبیده و با آب میل نمایید ، از استفراغ و دل بهم خوردگی جلوگیری می‌کند و انگل‌های معده و روده را از بین می‌برد . ضماد آن با سرکه روی شقیقه از سردرد جلوگیری می‌نماید . ضماد پخته میوه کامل من که پوست و مغز هسته را با هم پخته باشند ، جهت جرب و خارش و جوش‌های جلدی و نرم کردن پوست بدن و موی سر بی‌نظیر می‌باشد . من زایمان را آسان می‌کنم و پادزهر سم عقرب و سایر حشرات می‌باشم . اثر ضد عفونی کننده و میکروب کشی من زیاد بوده ، و پیشینیان مرا ضد طاعون و وبا می‌دانستند ، و نیز برای کسانی که در اثر تنفس در هوای کثیف ، دچار خفقان شده‌اند نافع است . تخم من پادزهر سم حشرات می‌باشد. بوییدن شکوفه من که به بهار نارنج معروف است مقوی دماغ بوده و درمان زکام است .

عرق بهار نارنج

آب مقطرشکوفه‌ی من که نامش عرق بهار نارنج است، مقوی جسم و روح می‌باشد، دماغ را بازمی‌کند و آن را تقویت می‌نماید - درمان بی‌خوابی‌های عصبی است ولی زیاده روی در خوردن و بوییدن آن خود بی‌خوابی ایجاد می‌نماید در بیماری‌های سینه و قلب تجویز می‌شود. به مبتلایان به غشی توصیه کنید که همیشه یک شیشه بهار نارنج در خانه داشته باشند و هنگام ناراحتی از آن کمی بنوشند برای رفع قولنج و تقویت اشتها و قوای جوانی نافع است، آروغ و سوزش هاضمه را تسکین می‌دهد، مخلوط عرق بهار نارنج و آب کرفس به مقدار مساوی جهت استخراج سنگ‌های کلیه و مثانه و خوردن آنها بسیار مفید می‌باشد. سابقاً برای باز شدن عادت ماهانه زنان، مقداری از آن را به پنبه یا پشم آغشته و استعمال می‌نمودند. عرق بهار نارنج زود فاسد می‌شود و کپک می‌زند، و بایستی همیشه آن را تازه تهیه کرده و در شیشه‌های تیره رنگ حفظ نمود ایرانیان قدیم آن را در ظروف مسی سر بسته نگاهداری می‌کردند و بخوبی میدانستند که نور آن را فاسد می‌کند.

گذاشتن بهار نارنج مانند پوست آن در کمد لباس، مانع بید زدن آنها است. مر بای بهار نارنج مقوی معده است، دم کرده بهار نارنج ضد تشنج بوده، سکسکه را تسکین می‌دهد. خوردن دو مثقال آن ضد سم غذایی است. مر بای بهار نارنج کلیه خواص عرق آنرا دارد.



اسم من « کاسنی » است!

برگ من خون را تصفیه می کند .
 آب برگ مرا برای مبارزه با سردرد به کار برید .
 اگر خانم‌های باردار از آب برگ من بخورند، نوزادشان
 خوش آب و رنگ خواهد شد .
 اثر من در امراض کبدی قطعی است .
 جوشانده‌ی من زایمان را آسان می کند ..

کاسنی گرچه تلخ است ازدوستان است .
 و ساخارین با اینکه شیرین است ، از دشمنان است .
 من کاسنی هستم - اعراب به من «هند با» می گویند و در کتاب‌های قدیم به
 اسامی انطویا - شکوریه - سرس - سیکوریا - هندبه - کسناج کونیک -
 چیپوتیایی - شکوریا - امیرون - آجی مارول - سریس - شریش و سکونا ،
 یاد شده‌ام .
 یکی از سنت‌های ایرانیان این است که در روز سیزده‌ی فروردین، از شهر
 خارج شده و روز را در کنار سبزه به پایان می‌رسانند و در گذشته چنین معمول

بود که ناهار را همراه کاهو پرك که نوعی کاسنی پرورش یافته بود یا برگ‌های نورسته‌ی کاسنی که غالباً در کنار جوی‌ها و سبزه‌زارهای روید، میل می‌نمودند و به این ترتیب خون خود را پاک و کبد خود را زهکشی می‌کردند. قسمت مورد استفاده‌ی من برگ‌ تازه و ریشه‌ی خشک من است. ریشه‌ی من دارای مواد لعاب‌دار - اینولین و قندهای گوناگون است، کمی هم تانن دارم و نیز دارای يك ماده‌ی دارویی و مقدراری شوره هستم. روی برگ‌های من تعداد زیادی عوامل زنده‌ی مفید، زندگیانی می‌نمایند، لذا شستن آن در شرع و طب قدیم منع شده است و چون انواع یبانی من آلودگی نداشته، و در پرتوی آفتاب پرورش پیدا می‌کنند، خوردن برگ‌های تازه مرا می‌توان ناشسته خورد. برگ‌های تازه من سرشار از ویتامین «ث» بوده و خنک می‌باشند. برگ من حرارت صفراوی را از بین می‌برد. خون را تصفیه می‌کند، و از فشار آن می‌کاهد. مالیدن آب برگ من به تنهایی و یا با سرکه جهت سردرد مفید است. ضماد کوبیده‌ی برگ من جهت درد چشم و ورم ملتحمه نافع است. مضمضه جوشانده‌ی برگ و بذر من جهت درد دندانهای آسیا، سودبخش می‌باشد، و غرغره آن با آب فلوس برای ورم گلو و دیفتری نافع است. مخصوصاً اگر همراه با آب گشنیز باشد. ضماد من با آرد جو بر روی سینه جهت تنگ نفس و تقویت قلب و تحلیل اورام تجویز شده است. من شهوت را زیاد می‌کنم. مادرانی که در موقع بارداری از برگ من بخورند، نوزادانشان خوش آبرنگ می‌شوند بنا به فرموده‌ی امام هشتم «ع» خانواده‌هایی که کاسنی می‌خورند فرزند پسر بیش از دختر دارند. کبد که سکان کشتی بدن است بیش از ۴ هزار عمل شیمیایی انجام می‌دهد، و چون از کار بیفتد، بیش از هزار مرض به سراغ انسان می‌آید و از این روی امام هشتم «ع» فرموده‌اند که کاسنی دوی هزار درد است. پزشکان قدیم و جدید هر دو اثر کاسنی را در امراض کبدی قطعی دانسته و در طب جدید ثابت شده است که کاسنی در نوسازی یاخته‌های کبدی نقش برجسته‌ای دارد. در ساختن کروموزومهای نروماده‌ی نطفه نیز نمی‌توان نقش کبد را نادیده گرفت.

ریشه من دارای اسانس و يك ماده صمغی و چند ماده مفید دارویی است. مقوی معده - تصفیه کننده خون - پیشاب آور - ملین و تب بر است. دم کرده ده در هزار برگ و ۲۵ در هزار ریشه‌ی من برای درمان امراض بسالاً نافع است. شیره‌ی تازه من ۲۵ تا پنجاه گرم مصرف می‌شود. شربت مرا به عنوان تقویت کننده کودکان تجویز می‌کنند.

جوشانده‌ی من زایمان را آسان می‌کند، و در هلند دو کیلو کاسنی را در ده لیتر آب می‌جوشانند و آنرا به گاوها در موقع فارغ شدن می‌دهند تا زایمان آنها آسان شود. عجب آنکه گاوها در مواقع عادی از خوردن کاسنی و جوشانده‌ی آن

خود داری می‌کنند ، ولی هنگام زاییدن آن را با ولع زیاد می‌نوشند . من انواع و اقسام زیاد دارم ، بسیاری از انواع مرا پرورش داده ، و در سالاد به کار می‌برند - کاهوپرک - کاسنی فر فری - اسکارول از انواع شیرین و پرورش یافته‌ی من است .

کاسنی فرنگی ، یا آندیو

«آندیو» که کشت آن به تازگی در ایران معمول شده، یکی از انواع پرورش یافته‌ی من است که از اروپا به ایران آمده، ولی در کتب قدیم به آن کاسنیه - تیغاف - منجوریون و هندی می‌گفتند . در موقع کشت بایستی برگ‌های آن را با خاک پوشاند تا از اثر تابش آفتاب سبز نشده و تلخ نشود - این گیاه مختصری از خواص کاسنی را دارد .

کاسنی صحرايي

فارسی من - گل قاصد - خبر کش و خبر آور است . در کتب قدیم به من «طرحشقوق» لقب داده‌اند - خاصیت تبرید من بیش از کاسنی است - اسهال را بند می‌آورد و مقوی معده می‌باشم ، و در همه احوال قوی‌تر از بستانی و انواع پرورش یافته می‌باشم . درمان خوبی برای خون ریزی ریوی هستم . خوردن من کیسه صفرا و کبد و طحال را بازمی‌کند ، ویرقان و استسقاء را شفا می‌بخشد . مرا مضر «سپرز» می‌دانند .

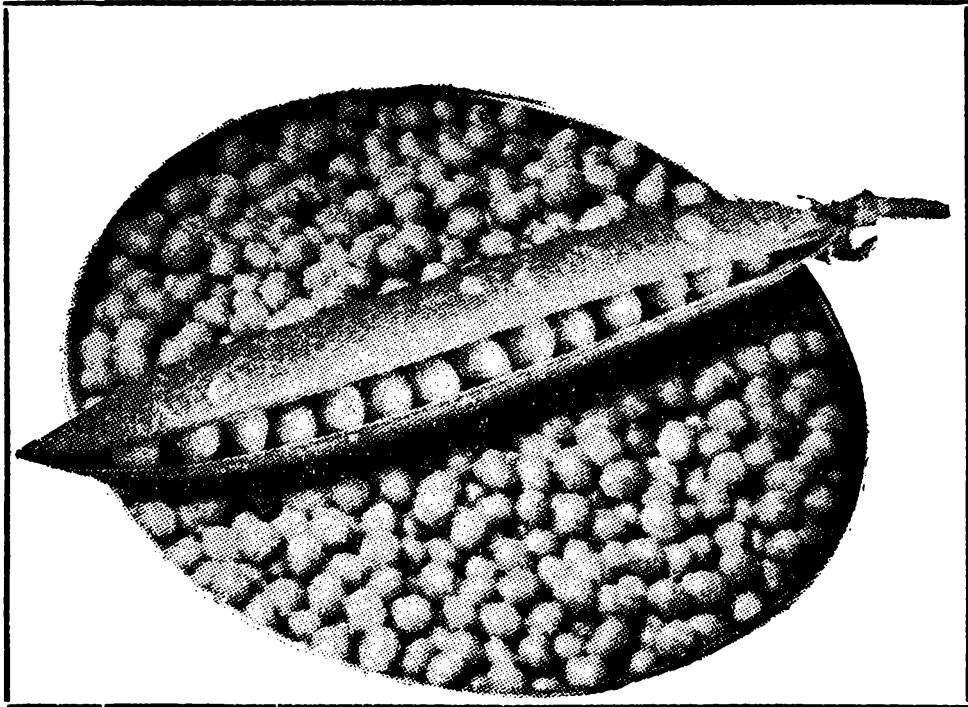
عروق را بازمی‌کند حرارت خون و عطش را تسکین می‌دهد همچنان صفراوی را معالجه می‌کند و التهاب معده را برطرف می‌سازد از دوستان کبد و زهکش کلیه و مثانه بوده و آنها را از سنگ پاک می‌کنم و هر قدر تلخ‌تر باشم ، در امراض کبدی مؤثرتر می‌باشم . برای مبتلایان به حصه و آبله تجویز شده ، و آب برگ من با سکنجبین جهت تب‌های کهنه و تب ربع اثر نیکو دارد . برگ تازه و گل و تخم و ریشه‌ی من به تمامی برای تب‌های عفونی نافع است . مالیدن ضماد برگ و ریشه‌ی من همراه با روغن زیتون بر محل نیش عقرب و حشرات سمی باعث تسکین درد آنها است و خوردن برگ و ریشه من پادزهر سموم شیمیایی می‌باشد . ضماد آنها با آرد جو جهت درد مفاصل و نقرس و اورام گرم مفید است . مالیدن برگ من با سفیداب و سرکه درخک کردن اورام گرم اثر آنی دارد . مقدار خوراک آب برگ من تا دو بست گرم است و چون باعث تحریک سرفه می‌شوم ، مرا برای سینه کمتر تجویز می‌کنند .

ریشه‌ی کاسنی

در تحلیل و پاک کردن اخلاط اثر زیاد دارم . زهکش مجاری غذا و بول بوده، جهت تصفیه‌ی خون و رفع ورم احشاء و استسقاء و درمان تب‌های کهنه و درد مفاصل و زیاد شدن شیر و ادرار سودمند می‌باشم و در سایر افعال خواص من مانند برگ است مقدار خوراک من از گرد ساییده ۳/۵ گرم تا پنج گرم و جوشانده آن از پانزده گرم تا ۴۵ گرم می‌باشد .

تخم کاسنی

جهت سردرد و تنگ نفس و باز کردن کیسه صفرا و استسقاء و یرقان و تب‌های صفراوی سودمند می‌باشم ، و جوشانده‌ی من با رازیانه جهت رفع سموم مفید است و نیز برای ضعف کرده و طحال و بند آمدن خون ریزی سینه و تحریک اشتها مؤثر بوده و در سایر افعال همانند برگ می‌باشم . مقدار خوراک من از ۵ گرم تا پانزده گرم است . بد طعم و قی آور بوده ، و صاحب کتاب شفاء الاسقام در فصل طحال مرا مضر «سپرز» می‌داند !



اسم من «نخود» است!

پوست را ضد عفونی می‌کنم.
 ضماد من با عسل ، زخم و جراحات سرطانی را باز
 می‌کند .
 طبق دستور مرا مصرف کنید تا جوانی از دست رفته را
 باز یابید .
 با روغن زیتون اگر مخلوط شوم موی سر را تقویت
 می‌کنم :
 و صدها خاصیت دیگر دارم که کمتر کسی از آنها با خبر
 است . .

با اینکه من نخود هر آشی می‌باشم، از دوستان قدیمی شما می‌باشم. اعراب به من حمص و هوجید گفته‌اند و در فارسی به بوداده‌ی من نخودچی گویند. دانه‌های نارس مرا به عنوان نخودسبز می‌فروشند و لپه سبز مرا لپه سبزی گویند. برگ‌های تازه و خشک من علوفه خوبی برای حیوانات است - من مثل باقلا و لوبیا از حبوبات غذایی هستم و دارای انواع و اقسام می‌باشم. بهترین نوع من نوع سفید درشت و سبز است. نوع وحشی من کمی تلخ است و کمتر به آن توجه می‌شود. یک نوع

سیاه هم داریم که به نخود سیاه معروف شده ، و چون کمیاب است ، وقتی بخواهند کسی را مدتی سردرگم کنند ، آن را به دنبال نخود سیاه می فرستند - غلاف دانه های من دارای ترشحاتی ترش است ، که معمولاً این ترشی شب به صورت تبخیر از آن خارج می شود و چون پارچه ای روی آن بیاندازند ، و صبح آن را بفشارند ، آب ترشی از آن خارج می شود و به همین جهت است که آن راشبم نخود گویند - این ترشی در یک نوع من که اطراف یزد به عمل می آید زیاد است و از آن گرد ترشی به نام گرد نخود می گیرند که چاشنی غذا می باشد . این گرد دارای اسیدهای مختلف مخصوصاً اسید اگزالیک است . لذا خوردن آن برای کسانی که کلیه خوب ندارند ، و همچنین کسانی که مبتلا به سنگ می باشند خوب نیست . دانه های من زهکش جگر - سپرز و کلیه است - ضد عفونی کننده پوستی و جهت جرب چرکی و جوشهای پوستی مفید است - ضماد آن اورام را نرم می کند و برای فرو بردن ورم بناگوش تجویز می شود .

ضماد من با عسل جهت باز کردن زخم و جراحات سرطانی توصیه شده است . خوردن نوع زودپز من ملین شکم است - حرارت بدن را زیاد می کند - خونساز بوده و قدرت غذایی آن بیشتر از سایر حبوبات است . پخته آن در شیر تازه جهت باز شدن گرفتگی آواز مفید است . مشروط بر آنکه همراه با تب نباشد و چون با تب باشد ، بهتر است آن را با آب پخته و میل نمایند . چنانچه دانه های مرا یک شب در سرکه خیس کرده و صبح ناشتا میل نمایند ، و در آن روز غذای دیگری نخورند ، کرم معده را خواهد کشت - آب پخته من با کمی نمک لیزی معده را از بین می برد . مدر است ، خوردن دانه های پخته من بین طعام برهضم آن کمک می کند ، و چون با من حلیم پزند و با سرکه بخورند ، و در آب جوشانیده من بنشینند جهت درمان درد نشیمنگاه و پاک کردن رحم و اخراج کرم شکم نافع است و چون مرا در آب خیسانده ، و خام بخورند و آب خیسانده آن را با عسل شیرین کرده ، بالای آن بنوشند جهت برگشت جوانی و شهوت مأیوسان بی نظیر است . خوردن نخود گرم قبل از سرد شدن ، جهت بواسیر خونی آزموده شده است - مضمضه و نوشیدن آب خیسانده سبز تازه من ، جهت از بین رفتن ورم لثه و درد دندان نافع است . روغن نخود که از جوشاندن من در روغن زیتون بدست می آید ، مقوی مو و شهوت می باشد و جهت تسکین درد دندان و دردهای سرد و جذام بسیار مفید است - خوردن دانه های من جهت امراض نامبرده و باز شدن رنگ رخسار و آواز و مالیدن من جهت تقویت قوه باه مفید می باشد . ضماد من جهت پاک شدن خال های سفید و سیاه و کک و مک و امثال آن مفید است . اگر آب خیسانده مرا به صورت بمالید رنگ رخسار را بازمی کند و شخص را خوش آب و رنگ می نماید - جوشانده

نوع سیاه من ، برای زنان آبستن خوب نیست . زیرا مسقط جنین می باشد . این جوشانده خردکننده سنگ‌های کلیه و مثانه است . نخودسیاه در جمیع احوال قوی تر از نوع سفید است ، مخصوصاً پادزهر خوبی است . این نخود جهت استسقاء یرقان و کیسه‌ی صفرا تجویز می شود . باد شکن بوده ، و برای مبتلایان به جذام بسیار نافع است . ضماد اقسام من جهت برطرف کردن زردی چهره و کچلی فاووس (نوع کچلی که سر را طاس می کند) و خارش پوست و امراض مفاصل و تقویت موانع است . زیاده روی در خوردن من مضر رحم و مثانه است ، تازه‌ی من دیر هضم و نفاخ است ، و برای رفع نفخ آن می توان از زیره استفاده کرد . خوردن آب بعد از من مضر است . وقتی گوشت را با آب نخود می پزید به پختن گوشت کمک کرده ، و آنرا نرم می کند . چون قسمتی از لباس خون آلود شود ، شستشوی آن با نخود لکه‌های خون را پاک می کند اگر ۱۰ گرم مرا بکوبند و با گلاب داغ ضماد نمایند ، درد پشت را تسکین می دهد . برگ‌های نخود دارای اسید اگزالیك و جوهر لیمواست ، و دم کردن آن پیشاب آوراست .

نخود سبز

تازه و سبز من سرشار از ویتامین آ - ب - و ث است و دارای سلولز زیادی است . و با آن روده‌ها را جارومی کند . اگر شما دارای معده‌ی ضعیف بوده ، و نمی توانید نخود تازه را هضم کنید ، با غذای خود کمی زیره میل نمایید . وقتی سبز من خشک می شود ، ویتامین «ث» خود را ازدست می دهد - اگر مرا لپه نکرده و نکوبیده میل نمایند ، هضم نشده دفع می شوم .

نخود فرنگی

من نوعی نخود سبز هستم که در زمان ناصرالدین شاه به وسیله اتابك به ایران آمدم . ویتامین‌های من بیشتر از نخود معمولی است .

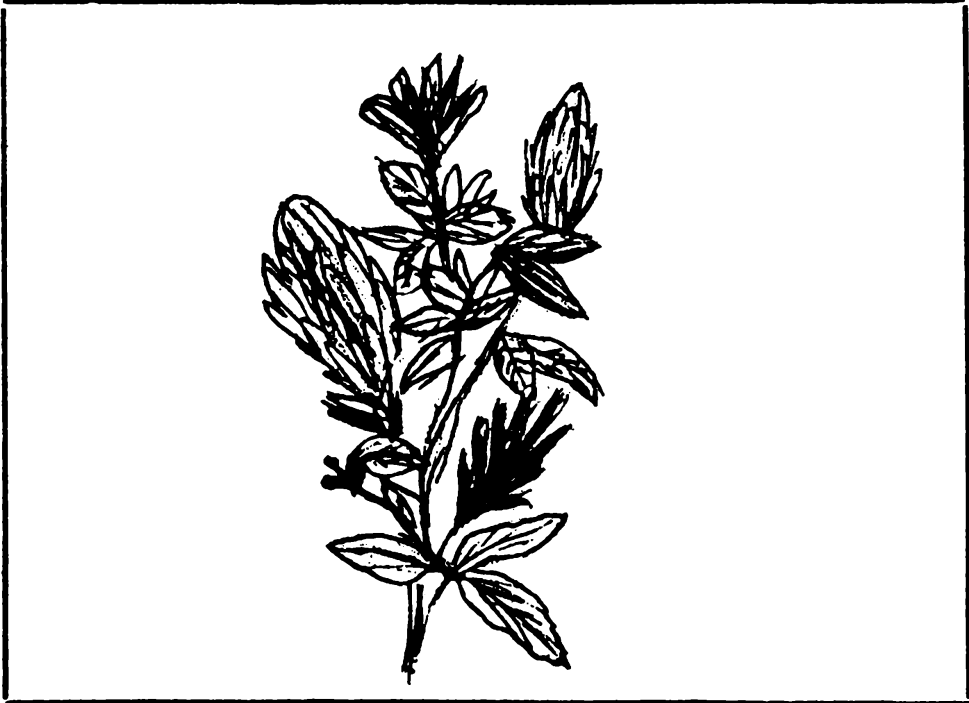
خلر یا جلیان

اسم من خلر است به من جلیان - ململی - بسله و کلول نیز می گویند . غلاف دانه‌های من شبیه باقلا است و پنج نوع است . آنچه غلاف آن از باقلا کوچکتر و پوست آن ضخیم تر و عریض تر و دانه‌ی آن سفید بوده به اندازه نخود است ، آن را جلیان سفید گویند که در رشت با آن باقلا قاتق می سازند و آنچه دانه‌ی آن کوچک و پهن است ، جلیان سیاه گویند . در شیراز به این نوع جلیان مشهور در اردستان و نواحی کرمان آن را کونیا کرد خواننده خوردن پخته‌ی آن با عسل جهت

سرفه و پاك کردن ریه و درد سینه و نرم کردن آنها و از بین بردن اخلاط فاسد و خارج کردن فضولات کثیف از امعاء مفید است . شیر - ادرار و حیض را زیاد می کند . ضماد انواع خلر جهت تقویت اعضاء و پاك کردن كك و مك و با عسل جهت از بین بردن اورام نافع است . بخور آن سبب جمع شدن مورچه می شود ، و چون گاو آنرا بخورد ، فربه خواهد شد و شیر زیادی خواهد داد - ادامه در خوراك آن باعث تشنگی، و خوردن تروتازه و ناپختهی آن تولید سرگیجه می کند . مخصوصاً نوعی از آن که کمی پهن است - مقدار خوراك آن تا ده گرم است . نوع وحشی خلر در زیاد کردن شیر تأثیر بیشتری دارد .

لپه

لپه نوعی نخود ریز است که مقدار زیادتری سلولز دارد . و مواد قندی آن نیز زیادتر است .
خواص درمانی آن مانند نخود سفید می باشد .



من «یونجه» هستم!

فارسی من اسپست - سپست - سبیس است . در افغانستان به من اسپشتا گویند و ترکی من یونجه است که آنرا ینجه هم می نویسند. من در اکثر نقاط جهان کشت شده ، ورشد می نمایم و انواع و اقسام دارم - ترکیب ساقه های جوان من قبل از گل کردن و بعد از آن با هم فرق دارد . در گیاه جوان من قبل از گل کردن ، مواد سفیده ای سازنده زیاده تر و برعکس در ساقه های مسن من سلولز و مواد قندی بیشتر است . من دارای چند مواد سفیده ای هستم . مقدار ویتامین «ث» در من دو برابر جعفری و چهار برابر لیموترش است و نیز دارای ویتامین «آ» بوده و از شب کوری جلوگیری می کنم .

مقداری ویتامین «د» داشته و سرشار از ویتامین «کا» می باشم ، و به همین جهت خوردن من از خونریزی جلوگیری می کند. در معالجه نرمی استخوان و رشد اطفال

اثر نیکو دارم . زیرا مقدار زیادی مواد آهکی داشته و به حد کافی ویتامین (ب) برای جذب کلسیم دارم . پخته من ملین و خام من نفاخ است . شهوت را زیاد می کنم . مداومت در خوردن من ، مخصوصاً شربت من چساق کننده بوده و مولد خون پاک است . ضماد کوبیده‌ی من با عسل نرم کننده ورم می باشد . ضماد پخته من روزی دو بار جهت معالجه رعشه توصیه شده است . بذرم من مقوی تر از سایر اعضا من است . شکم را جمع می کند . شیر را زیاد می نماید و مولد منی است چاق کننده بوده ، عادت ماهانه‌ی زنان را بازمی کند . مخصوصاً اگر آنرا در حمام یا بعد از آن بخورند . بذر من جهت نرم کردن سینه و سرفه نافع است . مقدار خوراک بذر من ۱۵ گرم تا بیست گرم می باشد ، و روغن آن که بذر من در روغن زیتون جوشانده باشند ، جهت لقوه و رعشه مفید است و برای این کار باید این روغن را به بدن فالج و رعشه‌ای بمالند و بگذارند در حمام یا آفتاب بنشینند تا عرق کند .

برای تهیه‌ی شربت من سیصد گرم یونجه خشک را در یک بطر آب می جوشانند تا نصف شود ، بعد آنرا صاف کرده با نهصد گرم شکر شربت کرده ، و روزی تا سیصد گرم می خورند . زیاده روی در خوردن خام من حتی برای حیوانات خوب نیست . زیرا در معده تولید تخمیر کرده ، و ایجاد ناراحتی می نماید .

ترك اعتياد با يونجه

روش پزشکان و داروسازان قدیم ایران در معالجه‌ی اعتیاد ، ساختن داروهای بود که معتاد را نسبت به خود اعتیاد متفرو حساس می کرد و برای این کار معمولاً از تعفن یونجه - افسستین و چند گیاه دیگر استفاده می کردند . اخیراً دارو سازان سنتی هند یونجه‌ی تازه را خرد کرده ، دو ماه در الکل خیس می کنند و بعد يك استکان آنرا با مقداری آب موقع خماری به معتاد می خوراند ، و بعد دستور می دهند که از ماده مورد اعتیاد خود استفاده کند - محلول الکی یونجه به علت داشتن ماده صابونی (سپونین) شخص را ناراحت کرده ، و نسبت به مورد اعتیاد متفرو بیزار می شود ، و تا مدتی زیاد از آن بدش می آید . این روش که سابقاً در ایران برای درمان اعتیاد به الکل بود ، اکنون برای معالجه معتادان تریاک ، سیگار و حتی هروئین به کار رفته و نتایج عالی داده است .



اسم من «تره» است!

املاح معدنی ، کلسیم و آهن به وفور در من موجود است .
رنگ چهره را بازمی کنم .

فارسی من گندنا می باشد ، ولی اکنون بیشتر به من تره و سبزی تره می گویند.
اهالی گیلان مرا «کوار» می نامند .
يك نوع شیرین و مفید من در کردستان به عمل می آید که به زبان محلی «کیلافه» نام دارد. اقسام وحشی من باریک و تند بوده، و کوچک نامیده می شود و دو برادر دارم یکی به نام والک و دیگری به نام تره پیاز که به آن تره فرنگی هم می گویند . عربی من کراث و کراث البقل است . من از خانواده ی پیاز بوده و مانند آن سودمند می باشم ، ولی بوی من از آن کمتر است و کسی که مرا خرد کند مجبور به ریختن اشک نیست. ادرار را زیاد می کنم – خلط آور بوده و سینه را نرم می نمایم و برای از بین بردن ذرات و رسوبات زرد رنگ اذدرار مبتلایان به رماتیسم تجویز شده ام . جوشانده ی من برای باز شدن صدا و درمان زکام – سرفه – لارنژیت و برونشیت و بطور کلی در التهابات دستگاه تنفس و رمهای آنها به کار می رود! اگر مرا

له کنید و بر محل نیش زنبور زنبور عسل بگذارید ، درد آنرا تسکین می‌دهم۔ من سرشار از ویتامین ث و املاح معدنی ، مثل کلسیم و آهن می‌باشم و مقدار این ویتامین و املاح در من خیلی بیشتر از مقدار آنها در تره فرنگی است . به حد کافی منیزی هم دارم و به همین جهت از سرطان جلوگیری می‌کنم . مالیدن برگ من با سرکه به پیشانی و جلو سر ، خون دماغ را بند می‌آورد . من برای بواسیر و بادهای غلیظ شکم مفید می‌باشم . اشتها را بازمی‌کنم و غریزه جنسی را تحریک می‌نمایم و رنگ چهره را باز کرده و بر زیبایی و لطافت پوست می‌افزایم . ارانتهی ایران به خوردن من علاقه‌ی زیاد دارند و زیبایی و خوش آب و رنگی بانوان را از آن می‌دانند .

خوردن خام من قصب‌الریه را پاک و کیسه صفرا را باز می‌کند . به هضم غذا کمک می‌کنم . مقوی کمر ، ملین طبع بوده و از قولنج جلوگیری می‌نمایم ، برگ من پیشاب آورو قاعده آوراست . خوردن برگ من بعد از طعام مانع ترش کردن آن است . شهوت را زیاد می‌کند . چنانچه برگ من به مقدار پانزده گرم خورده شود ، خون بواسیر را بند می‌آورد . خوردن من با عسل جهت امراض سردسینه و ورمهای ریه و باز شدن آنها مفید است . ریختن من در آس جوجهت درمان تنگ نفس توصیه شده است . ترشی تره بازکننده‌ی جگرو سپرز و معالج قولنج است ۔ گرد خشک کرده‌ی من مسهل خون جمع شده در معده است . حمول برگ کوبیده من به تنهایی و یا با داروهای مناسب پاک‌کننده ترشح رحم و ضد عفونی کننده‌ی آن بوده و مانع از افتادن جنین است . چنانچه مرا با سرکه و نمک پخته‌وزنی که مبتلا به ورم رحم است در آب آن بنشیند درمان خواهد شد ، و چون مرا دوبار بپزند و بفشارند و بعد شسته با غذا میل نمایند ، لذیذ تر شده و نفخ از بین می‌رود و ولی از خواص من کاسته می‌گردد . خوردن من با عسل پادزهر سموم مخصوصاً سمومیت غذایی است و برای معالجه امراض جلدی نافع است . ضماد برگ من با سماق جهت اکزما و با نمک جهت زخم‌های چرکی نافع است . من دارای نوعی پنسیلین بوده ، و بیشتر خواص درمانی من نتیجه‌ی آن است . انواع من از پیازدیر هضم‌ترو نفاخ‌تر است . زیاده روی در خوردن من باعث تاریکی چشم و فساد لثه و دیدن خوابهای آشفته است و چون شمشیر و کارد را با آب من آب دهند دیرتر کند خواهند شد .

نخیم تره

خوردن دو مثقال نخیم من با ۲ مثقال «مورد» درمان امراض سرد و بند آوردن خون ریزی است . جگر را بازمی‌کند و محرك اشتها و مقوی کمر و کلیه و مثانه است .

بوداده تخم من به تنهایی قاطع اسهال مزمن و پیچش معده است. باد شکن بوده، و بخور آن جهت بواسیر نافع است.

بخور بذر من با موم و قطران، درد دندان را تسکین می‌دهد و پوسیدگی آن را راکد می‌کند. ضماد عصاره بذر من برجای نیش حشرات و افعی و پاك کردن كك و مك و آثار جلدی مفید است. چنانچه بذر مرا بکوبید و داخل سر که بریزید ترشی آن از بین می‌رود و این به علت زیادگی املاح قلبی است. مضر ریه و کلیه و مثانه است. در تقویت باه تخم تره فرنگی قوی تر از بذر تره معمولی است.

تره بیابانی

من با برگ نازک خود تره‌ی وحشی بوده، و بنام «کوچوك» شهرت دارم. تندی من بیش از نوع بستانی است و خاصیت ضد عفونی کننده‌ی من چند برابر است. ادرار آور خوبی هستم. قاعده بانوان را بازمی‌کنم. خمول من ضد عفونی کننده‌ی رحم است، ولی برای زنان آبستن خوب نیست. زیرا سبب سقط جنین می‌شود. عصاره من مسهل سودا می‌باشد، ولی زیاده روی در خوردن آن باعث خونریزی است و چنانچه بذر مرا پنج روز، هر روز پنج گرم بخورند بواسیر را بند می‌آورد. پادزهر حشرات است، ضماد آن برای برص توصیه شده است، و يك نوع وحشی که در کوهستان‌ها می‌روید، برگ آن باریک تر و طعم آن شیرین تر و خوشبو تر است این نوع را که در کردستان «کیلافه» نامند در تسکین درد معده و روده مؤثر تر است و در سایر خواص همانند تره‌ی معمولی است.

والک

فارسی من والک است. بین تره و سیر قرار دارم و در کتب مختلف از من کرات الثوم کراتی - سیر خرس - کرات‌الدب و سیر جنگلی یاد کرده‌اند. ضد عفونی کننده قوی هستم. به هضم غذا کمک می‌کنم - سرشار از ویتامین «ث» بوده دارای لعاب و صمغ زیاد می‌باشم. فشار خون را کم می‌کنم، ادرار - شیر و عرق را زیاد می‌کنم و قاعده آور هستم. سینه را نرم و صدا را بازمی‌نمایم و درمان خوبی برای تنگ نفس می‌باشم - اثر خوبی بر روی اعصاب دارم و مرا برای درمان نسیان و تقویت اعصاب و اشخاص فالج و لقوهای تجویز کرده‌اند. من ضد کرم معده و ضد کرم کدومی باشم. شهوت را زیاد می‌کنم و درد رماتیسم و سیاتیک و نفرس را تسکین می‌دهم. ادرار را بازمی‌کنم و رنگ چهره را نیکو می‌سازم - پادزهر سموم حیوانی و غذایی هستم. مداومت در خوردن من سبب ریزش موی سفید و در آمدن موی

سیاه به جای آن است و از این نظر شباهت زیادی به سیردارم .

تره فرنگی

در گذشته در ایران به من تره‌ی شامی و اکنون تره فرنگی می‌گویند. دو نوع دارم یکی پیازش کوچکتر و دیگری بزرگتر است . برگ مرا خام نمی‌توان خورد و معمولاً بخته خورده می‌شوم . در بین حیوانات کبک به خوردن من علاقه زیاد دارد . زیرا صدای او با خوردن من بازوبلند می‌شود . من ادرار را زیاد می‌کنم— نفخ معده را برطرف می‌سازم . شیر و عرق را زیاد می‌کنم و تنگی نفس را شفا می‌بخشم . من دارای ویتامین ث هستم، ولی مقدار این ویتامین در من کمتر از تره‌ی معمولی است . املاح آهن و کلسیم و منیزیم هم کمتر از تره دارم .

من «غازیاغی» هستم!

دراواخر بهار سبزی فروشان دهاتی سبزی مرا به شهر آورده به نام غازیاغی می فروشند. ترك زبانان به من (غاز - ایاغی) یعنی پای غاز می گویند. فارسی يك نوع من پای غازى و نوع دیگرى که در کوههای لرستان می روید، پای زاغان نام دارد. در عربی به گیاه من حشيشة الارض و خضر الشیاطین گویند. در کتابهای گیاه شناسی قدیم مرا تحت نام «آطریلال» ذکر کرده اند و این يك لغت بربرى است. زیرا در یکی از قبایل بربر در شمال افریقا پزشکی، بیماری برص را با بندر من معالجه می کرد و دستور آن را به دیگران نمی گفت و تنها فرزند او از این راز آگاهی داشت و سالیان دراز این سردر خانوادگی ایشان باقی بود، و از پدر به پسر می رسید تا کم کم بر دیگران فاش شد.

گیاه من خودرواست و تاکنون اهلی نشده است. برگها و ساقهای من به—

علت داشتن ویتامین «ث» زیاد برای تصفیه خون و جلوگیری از فساد لثه و رقت خون مصرف می‌شود. اگر برگ‌های مرا مالش دهند، بویی شبیه خردل شنیده می‌شود و طعم آن تند است، بذرن دارای هورمون‌های گیاهی است و ترشحات غدد داخلی را تنظیم می‌نماید. بادشکن - ضد عفونی کننده و ادرار آوراست. کلیه و مثانه را زهکشی و پاک می‌نماید. ضماد بذرن بازکننده‌ی زخم‌ها و پاک کننده‌ی جای آنها است. خوردن جوشانده‌ی آن مسقط جنین است، مهمترین خاصیت بذرن که سال‌ها جزو اسرار بود و کسی از آن اطلاع نداشت، درمان بیماری برص است که در مقدمه مختصری از آن اشاره شد. بیماری برص چنانچه در کنگر بیان شد، بیماری قدیمی است که در روی پوست صورت و بدن لکه‌های سفید ظاهر می‌شود و در طب جدید آن را نتیجه‌ی برهم خوردن تعادل ترشحات داخلی می‌دانند و گیاهانی چون کنگروغازی که دارای هورمون‌های گیاهی بوده و ترشحات داخلی را تنظیم می‌نمایند می‌توانند درمان این مرض باشند و لکه‌های سفید را که پستی خوانده می‌شوند، پاک نمایند. کنگردستور استفاده خود را بیان داشت و اکنون نوبت من است که این سر بزرگ را فاش کنم و چون در طب جدید درمانی برای بیماری برص پیدا نشده، و در بین امراض صعب‌العلاج قرار دارد، من دستور معالجه آن را آن گونه که در کتب قدیم آمده نوشته و شرح می‌دهم و امیدوارم اهل تحقیق از آن استفاده کرده و این مرض پلید را درمان نمایند.

ساده ترین دستوری که برای معالجه برص نوشته‌اند، آن است که شخص مبتلا اول با يك تنقیه‌ی سهل، معده و روده‌های خود را پاک کرده و بعد پانزده روز متوالی هر روز ده گرم بذر مرا با عسل مخلوط کرده میل نماید. برای اینکه از این دستور نتیجه‌ی مطمئن بدست آید، بایستی این معالجه را در تابستان در روزهای گرم بکار برند و پس از خوردن آن، موضع برص را عریان کرده در برابر تابش آفتاب قرار دهند تا عرق نمایند و آب ننوشند. در فصل زمستان نیز با استفاده از حمام سونا می‌توان از این دستور و دستوره‌های دیگر نتیجه گرفت. نسخه‌های دیگری هم برای درمان این بیماری نوشته شده که تشریح یکایک آنها وقت بسیار لازم دارد و من در اینجا فقط یکی از آنها را برای استفاده‌ی خوانندگان تشریح می‌نمایم. این دستور را «ابن بيطار» در کتاب «اختیارات بدیعی» نوشته و خود روی بیماران بسیاری تجربه کرده است و نتیجه‌ی قطعی گرفته و آنرا سری بزرگ می‌داند، بهترین نوع من بذری است که در گرمسیر به عمل آید، ریزوتیره باشد. طعم آن تلخ و تند بوده، زبان را بگذرد. در فصل تابستان پس از تنقیه با يك سهل قوی و پاک کردن شکم ۳/۵ گرم بذر مرا با نیم گرم زنجبیل و نیم گرم «عاقرقرحا» و نیم گرم ریشه تربد با عسل مخلوط کرده هر روز میل نماید و بعد در آفتاب نشسته

موضع را عریان کنید تا عرق نماید و این عمل را چندین روز متوالی انجام دهید. پس از سه روز آثار بهبودی با پیدا شدن جوش‌های شبیه آبله بر روی لکه‌های سفید ظاهر می‌شود و آب زردی از آنها خارج خواهد شد و بیماری به تدریج برطرف شده، پوست بدن رنگ طبیعی خود را پیدا خواهد کرد. «عاقرقرحا» یا «آکرکره» گیاه معروفی است که سابقاً قبل از پیدایش گرد «د. د. ت» بهترین حشره کش محسوب می‌گردید. تربد گیاه دیگری است که در خراسان می‌روید و به زبان فرنگی به آن «توربیت» گویند. ریشه آن مسهل قوی بوده، سمی است و نبایستی روزانه بیش از نیم گرم از آن خورده شود. چنانچه ریشه‌ی تربد را پیدانکردید می‌توانید از ریشه درخت توت استفاده کنید.

در زبان لاتین به من‌یلان‌تاگو- کورونویوس گویند.



اسم من « مرغ » است !

خون را تصفیه می کنم .
 دشمن سرسخت سنگ کلیه و مثانه هستم .
 برای معالجه یرقان و نقرس مرا توصیه کنید .
 شیرۀ ساقه مرا برای رفع سرفه مصرف کنید .
 اختلالات معدی را از بین می برم .
 بذرم را برای جلوگیری از قی و اسهال تجویز کرده اند ..

من مرغ هستم ، همان مرغی که در مرغزار می روید نه آن مرغی که می پرد و همسر خروس است . در فارسی به من بید گیاه - بید گیاه کرک - جو داش علف قوشک هم گفته اند . در کتاب های قدیم از من به نام های ثیل - ابریق اوتی - عرق النجیل - خومه - فرز - فرزد - مرچ و سبزه چمن یاد شده است . فرنگی ها به من «شین دان» یعنی «دندان سگ» گویند و اینکه عده ای از مترجمین «شین - دان» را علف هفت بند ترجمه کرده اند، اشتباه است زیرا علف هفت بند گیاه دیگری است که بعداً خود را معرفی خواهد کرد . من معمولاً در مناطق معتدله از جمله ایران

در کنار جویها و زمینهای نمناک روئیده و تولید چمن می‌کنم و از چمن‌های اصیل ایرانی هستم. سرعت انتشار من به قدری زیاد است که تمام سطح مزارع را می‌گیرم اخیراً برای محکم کردن اطراف جویها در بلوچستان مرا به آن استان برده و کاشتند و من در آنجا شروع به رشد و تکثیر کردم، بطوری که مجال رشد به دیگر گیاهان ندادم و روی این اصل مدت‌ها کوشیدند تا مرا کنده و از بین ببرند. گل‌های من در فاصله خرداد و تیر ماه ظاهر می‌شوند و سبزرنگ بوده و به شکل سنبله می‌باشد و شما در تهران هم مرا در کنار جوی‌ها می‌بینید. قسمت مورد استفاده‌ی من بیشتر ساقه زیرزمینی من است که عده‌ای به غلط آنرا ریشه می‌دانند. برگ و ساقه هوایی من بی مزه و ساقه زیر زمینی من کمی شیرین - تند و گس است. این ساقه زیر - زمینی دو در صد قند، کمی لعاب و چند ترکیب دارویی دارد. سید ضیاء الدین طباطبایی مرا در باغ الهیه کاشته بود و به مبتلایان سنگ مثانه مجاناً می‌داد.

ساقه هوایی مرا برای چرندگان بگذارید، زیرا آنها آنرا با ولع می‌خورند و برای استفاده دارویی به سراغ ساقه زیر زمینی من بروید. این ساقه‌ها دارای گره‌هایی هستند که فاصله آنها ۲ تا ۳ و حتی چهار سانتی متر است. رنگ آنها زرد و کمی شیرین و لعابدار می‌باشد. این ساقه‌ها دارای چند عامل دارویی املاح و پتاس است و به علت داشتن پتاس ادرار را زیاد می‌کند. خون را تصفیه می‌نماید و قلب را تقویت می‌کند. زیاد کننده‌ی عرق و نرم کننده‌ی پوست می‌باشد. پس بهتر است شما این ساقه‌ها را در آورده، شسته و ریشه‌های آنها را کنده و خشک کنید و در موقع لزوم از آنها استفاده کنید. اگر این ساقه‌ها را با مقداری ریشه شیرین - بیان دم کنید، درمان خوبی برای رفع خشکی زبان و تقویت دستگاه دفع ادرار و معالجه قولنج کبدی و سنگ کلیه و مثانه است. عصاره این ساقه‌های زیر زمینی برای مبتلایان به مرض قند مفید است. از این ساقه‌ها به صورت جوشانده و دمکرده بیست در هزار می‌توان استفاده کرد. شیره برگ و ساقه‌های جوان هوایی من در قولنج کبدی، یرقان و سنگهای صفراوی سودمند می‌باشد.

آشامیدن جوشانده‌ی ساقه‌های زیرزمینی من برای پیشگیری شکم و زخم‌ها و التهابات مثانه و سختی ادرار و خوردن سنگهای داخلی مفید می‌باشد. این جوشانده در تب‌های شدید و بیماری سل تجویز شده و بسیار نافع است. ضماد ساقه زیرزمینی من جهت التیام زخم‌های تازه و ورم‌های خونی و گزیدن حشرات مفید است. ضماد برگ و ساقه هوایی من نیز جهت ورم‌های گرم و جلوگیری از آبریزش بینی تجویز شده است. ضماد خاکستر گیاه من جهت بند آوردن خون بواسیر و فرو بردن ورم‌ها و بهبود زخم‌های چرکی و خونی سودمند می‌باشد.

بند من نیز پیشاب آورنده از قی و اسهال جلوگیری می‌کند و برای سنگهای

داخلی و التیام زخم‌ها و رفع التهابات نافع است. من برای کلیه‌ی امراض که نتیجه کمی ترشح غدد داخلی باشد، مفید می‌باشم و در بیماری‌های کبدی، یرقان و نقرس مرا توصیه کرده‌اند. حساسیت‌های مزمن و اختلالات هاضمه و امراض جلدی با نوشیدن جوشانده‌ی من برطرف می‌شوند. برای درمان برنشیت کهنه، شیره ساقه مرا بگیریید و روزی سه قاشق چایخوری نوش جان کنید، شیره ساقه و برگ تازه من خاصیت نرم‌کننده دارد و سرفه‌های پی‌درپی را معالجه می‌کند و ضد ورم می‌باشد. سی‌گرم از ساقه زیرزمینی خشک من در یک لیتر آب و هشت گرم ریشه شیرین بیان و مقداری پوست لیمو برای کلیه اختلالات معدی، یبوست و نفخ مفید است. حال برای اطلاع آن دسته از مترجمانی که «شین دان» را علف هفت بند ترجمه کرده‌اند، اجازه فرمایید عنان سخن را بدست آن بسپارم.

علف هفت بند

من گیاهی هستم از تیره ترشک‌ها که به حالت وحشی در مزارع و اراضی بایر رویده، سطح گردشگاه‌ها را با برگ و ساقه‌های خود فرش زمردین می‌نمایم. به من برنشیان - صد پیوند - سرخ مرزوسرخ مرد هم می‌گویند. درگیلان به خاک تیره معروف می‌باشم. بعضی مرا عصای حضرت موسی لقب داده‌اند - عربی من عصی الراعی و شبط‌القول است. فرنگی‌ها به من رثونی پرندگان گویند. من دارای تانن زیاد بوده و سرشار از سیلیس و تانن می‌باشم، به همین جهت در اسهال - اسهال خونی - جلوگیری از خون ریزی سینه و معده - زخم معده و روده مرا تجویز می‌کنند. ضماد من ورم‌های خونی را فرومی‌برد. جوشانده‌ی من مسکن درد است.

اسم من «ترخون» است!

دشمن سرسخت بیماری های عفونی ، بخصوص وبا
هستم .
جویدن من ، میکروب طاعون را نیز از شخص می راند .
اشتها آورم و رطوبت های بدن را جذب می کنم .
برای تسکین درد معده مفیدم .
درمان کننده دردهای رماتیسمی بوده و برای اعصاب
مفیدم .

در فارسی اسم من ترخانی بود، بعد آنرا معرب کرده ، ترخون و طرخون نوشتند . همراه با نعنا به بازاری می آیم و در ردیف سبزیهای خوردنی هستم . در اکثر شهرهای ایران می رویم ، در طعم من تند و گسی و شیرینی با هم احساس می شود و چون مرا ناشتا بچوند دهان را کمی بی حس می کنم ، لذا معمولاً مرا قبل از داروهای بد مزه می جویند و مدتی در دهان نگاه می دارند تا طعم بد آن را حس نکنند . برای کاشتن من هم می توان از بذر من استفاده کرد و هم می توان ساقه ی مرا قلمه زد . در کتاب های قدیم نوشته اند چون اسفند را در سرکه کهنه بخیسانند

و بعد بکارند ترخون سبز می شود و نیز عده ای نوشته اند چون اسفند را در جوف
ترب بکارند ، ترخون سبز می گردد . من چون در کشاورزی تخصصی ندارم ،
صحت و سقم این موضوع را نمی دانم . من بادشکن و ضد عفونی کننده بوده ، و
در مواقع شیوع بیماریهای عفونی مثل وبا و طاعون جویدن من برای جلوگیری
از سرایت مرض توصیه شده است . جویدن من دهان را خوشبو می کند و زخم های
دهان را درمان می نماید - آشامیدن آب ، بعد از جویدن من گوارا و لذت آور
است . من اشتها آور و جاذب رطوبات معده و سینه می باشم . برای تسکین درد
معده و رفع یبوست و دردهای رماتیسمی و اعصاب مفید می باشم . جوشانده ای من
به مقدار ۲۵ گرم تا ۳۰ گرم در هزار تجویز می شود . زیاده روی در خوردن من خون
را تیره و شهوت را کم می نماید .
ترخون رومی که فارسی آن آکر کره و عاقر قرحا می باشد با من نسبتی ندارد .

من آب معدنی «شاهان گرماب» هستم!

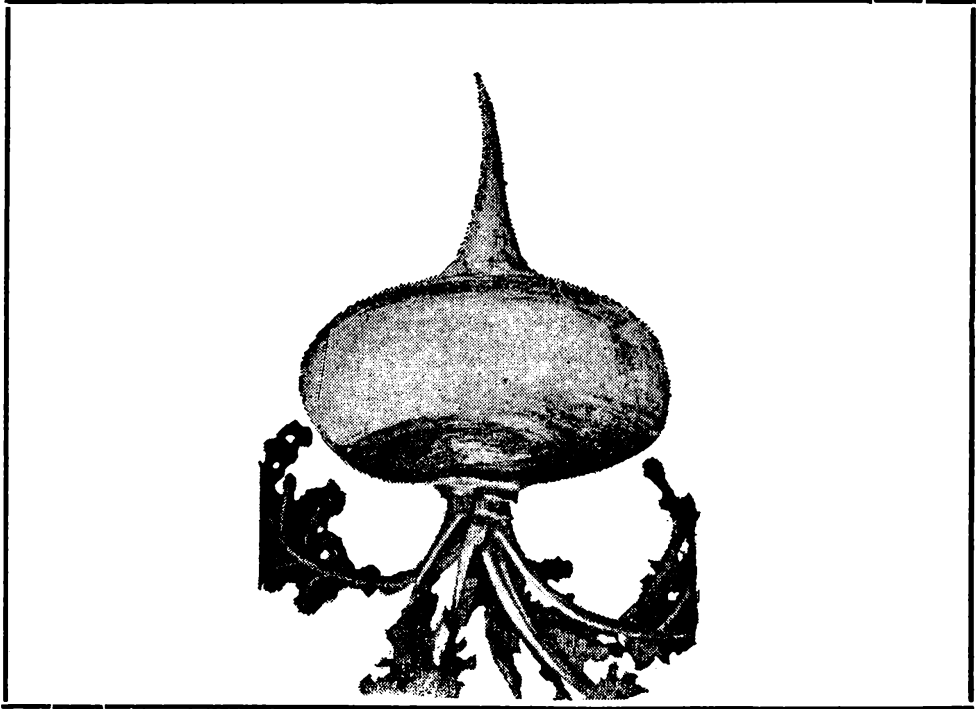
کشور عزیز ایران که از نظر داشتن نفت غنی و معروف است ، دارای بهترین و مفیدترین آب های معدنی است که متأسفانه تاکنون از این منابع ارزنده ی طبیعی آنگونه که شایسته است بهره برداری نکرده و این نعمات خداداد را عاطل و باطل نگاهداشته است ، غافل از اینکه بسیاری از امراض مزمن که در برابر داروهای میکروب کش قوی از خود سرسختی نشان می دهند ، با این چشمه های شفا بخش معالجه شده و درمان می شوند.

یکی از این چشمه های مفید و پر ارزش من هستم که در نزدیکی شهر مقدس مشهد سرازخاک بیرون آورده و همه ساله تعدادی از زائران مرقد مطهر امام هشتم (ع) از من بهره مند می شوند . زادگاه من در قریه شاهان گرماب در ۱۴۴ کیلومتری جنوب

شرقی مشهد است . از جاده های تربت جام و سرخس می توان به سوی من آمد . کسانی که برای زیارت واستشفا به مشهد می آیند گاهی يك الهام غیبی آنها را به سوی من می فرستد و آنها از برکت توجه خاص امام هشتم (ع) بوسیله من مداوا می شوند . تقریباً بیست سال پیش به دعوت شیروخورشید سرخ مشهد، آب این چشمه بوسیله نویسنده ی زبان خوراکیها تجزیه شد و به توصیه ایشان تعدادی حمام دوش دار ساخته شد و اکنون مورد بهره برداری مبتلایان است . من از شما دعوت می کنم هر موقع به زیارت مشهد آمدید از من هم دیدن کنید .

درین راه بوته های سریش با گل های قشنگ و سنبله ای خود توجه شما را جلب خواهند کرد و در محل نیز با استحمام و خوردن آب گواری من ، بهره مند خواهید شد . من از اعماق بسیار ژرف زمین که از هزار متر بیشتر است خارج شده و به سوی زمین می آیم و روی این اصل درجه ی حرارت من در مظهر چشمه ۴۸ درجه سانتی گراد می باشد و به همین علت برای مبتلایان به تصلب شرائین رماتیسم مزمن و سختی حرکات مفاصل و درد آنها درمانی بسیار ارزنده و مفید می باشم . برای معالجه امراض جلدی از قبیل سودا - جرب - اگزما - جوش صورت خواه این بثورات خشک یا توأم با آب و چرك باشد ، دوائی بهتر از من پیدا نمی شود زیرا علاوه بر تشعشعات رادیو اکتیویته مقداری املاح سیلیکات آهک در من وجود دارد . آب من نوشیدنی و گوآرا است و ضد اسید اوریک و حلال سنگ های کلیه و مثانه می باشد و شما می توانید تا يك لیتر از آنرا شبانه روز در سه نوبت نوش جان نمایید . من دارای آهن - سیلیس - آهک - منیزی - سدیم و پتاسیم می باشم و با داشتن گاز طبیعی به صورت لیموناد در آمده و از بهترین نوشابه های گازدار می باشم . استحمام و نوشیدن آب من بسیار مفید بوده ، و برای کسی زیان ندارد و فقط مبتلایان به امراض قلبی و مسلولین پیش رفته و کسانی که به مرض سرطان دچار هستند بدون تجویز پزشک خود نباید از من استفاده نمایند .

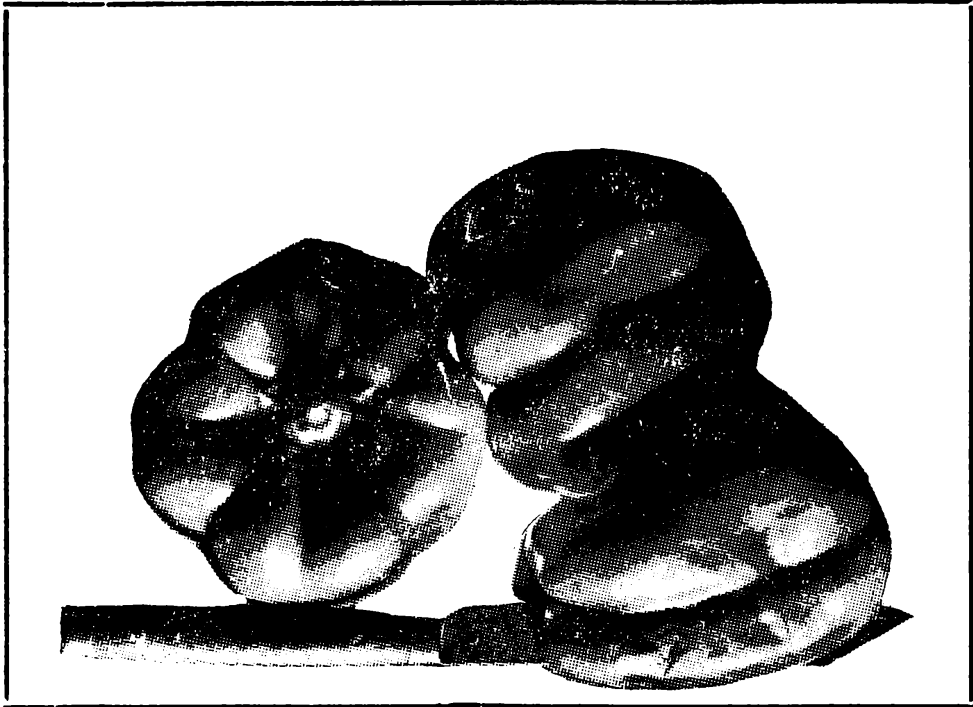
در جلد های بعدی زبان خوراکیها چشمه های معدنی مفید خود را معرفی خواهند کرد .



من «شلغم» هستم!

فارسی من شلغم و برشاد است ، در بعضی از کتب به جای برشاد ، بوشاد نوشته اند . اعراب نام مرا معرب کرده و شلجم و سلجم گفته اند ، ولی در زبان عربی نام من لغت است . گیاه شناسان قدیم ایران مرا جزو هو بیج ها می دانستند و به همین جهت است که در لغت نامه های قدیم در تعریف من می نویسند «هو بیجی است که آنرا در آش ها می ریزند» من دارای فقط هشت درصد مواد نشاسته ای ، دو درصد چربی و دو درصد مواد سفیده ای هستم و مقداری سلولز دارم و به همین جهت است که خوردن من شخص را سیر می کند و نیروی لازم به او می دهد، ولی کسی را چاق نمی کند و برای مبتلایان به مرض قند ، ضرر ندارم، بلکه با داشتن مواد مفید دیگر به درمان آن کمک می کنم . مواد سفیده ای من مناسب اعصاب و مغز بوده و قوه حافظه را زیاد می کند و به اعصاب نیرو می بخشد . من دارای ویتامین های آ-ب-

پ و ث هستم و املاحی مانند فسفر ، کلسیم ، گوگرد ، منیزی و ید دارم ، و مقدار کمی درمن ارسنیک و گوهرشب چراغ رویدیم وجود دارد و تنها گیاه خوراکی هستم که این دو عنصر مفید را با هم جمع دارد. رویدیم از عناصر مفیدی است که در هر گیاه پیدا شود آنرا مفید کرده و اثر مواد و عناصر شفا بخش آنرا چندین برابر می کند ، و نیز به علت وجود ارسنیک و این گوهرگرانها است که خوردن من از سخت ترین امراض ، یعنی جذام جلوگیری می کند - بیماری جذام يك بیماری قدیمی است که عامل اصلی آن فقر و بدبختی و فقدان عوامل غذایی است و موقعی این مرض و میکرب سرسخت آن مسری می شود که شخص دچار کمبود عواملی مانند ارسنیک و گوگرد باشد و در غیر این صورت قابل سرایت نیست ، علاوه بر ویتامین ها و مواد سودمندی که در بالا به آن اشاره کردم درمن يك ترکیب میکرب-کش با طیف وسیع وجود دارد که بسیاری از میکربها و ویروسها را از بین می برد و روی این اصل است که من زکام و سرما خوردگی را معالجه کرده و از ابتلای به آن جلوگیری می نمایم. من خلط آور و درمان کننده سرفه، مخصوصاً سرفه های خشک هستم و سینه و شکم را نرم می کنم و برای مداوای آئزین ، تنگ نفس - سیاه سرفه تجویز می شوم . غذاهایی که با من پخته شوند ، مدتی در برابر میکربهای هوا و فساد در امان می باشند . خوردن من اشخاص را در برابر امراض پوستی بیمه می نماید. من قوه بینایی را زیاد می کنم ، و از شب کوری جلوگیری می نمایم و غرایز جنسی را تقویت می نمایم . شستشو با آب جوشاندهی من جهت ترکیدن پوست و شقاق - نقرس - خارش مفید است . من مقاومت بدن را برابر جمیع امراض زیاد می کنم و درد مفاصل و اعصاب را تسکین می دهم. فشارخون را پایین می آورم و از رقت خون جلوگیری می کنم و در تقویت تخمدانها و آلات تناسلی نقش اساسی دارم و رحم را برای پرورش نوزاد سالم و قوی تقویت کرده ، و زنان را مستعد آبستنی می کنم. من ادرار را زیاد می کنم و این خاصیت در ساقه های نازک و نورستهی گیاه من خیلی زیاد است ، و به همین علت و داشتن گوگرد فراوان سنگ های کلیه و مثانه را از بین می برم . ضماد من دمل را بازمی کند و اورام را فرومی نشاند . به اطفالی که دچار برفک شده اند ، از جوشاندهی من بخورانید و اثر آنرا ببینید . در فصل زمستان تا می توانید از وجود من استفاده کنید و تمام سال از منافع آن بهره مند شوید .



اسم من «فلفل» است!

فلفل هندی سیاه و خال مهر و یان سیاه
هر دو جان سوزند اما این کجا و آن کجا

برای معالجه بی حسی و فلج مرا بکاربرید .
تقویت کننده حافظه و اعصاب و مسکن دردهای عصبی
هستم .
اگر مرا دردندان کرم خورده بریزید از پیشرفت کرم
خوردگی جلوگیری می کنم .
غلظت خون را از بین می برم .
آنان که به جدام مبتلا هستند ، به سراغ من بیایند .
پادزهر خوبی هستم . . . و هزاران خاصیت دیگر که
کمتر کسی از آن مطلع است !

فارسی من پلپل است و معرب آن فلفل می باشد . زادگاه من هندوستان بوده
و به دورنگ سیاه و سفید در بازار عرضه می شوم . فلفل سیاه میوه نارس من است
که آنرا خشک کرده اند و چنانچه میوه من پس از رسیدن خشک کرده و بعد در آب

خیسانده ، لفافه‌ی خارجی آنرا بگیرند، به رنگ سفید درآمده و فلفل سفید خوانده می‌شود . میوه من دارای ۱/۵ تا دو درصد اسانس است با بوی مطبوع و طعمی تند همراه با یک ماده‌ی عامله تند و صمغی که در الکل و اتر حل می‌شود . من مخاط را تحریک می‌کنم و عطسه آور می‌باشم . زیاده روی در خوردن من باعث افزایش ترشحات معدی است و به همین جهت است که مبتلایان به ناراحتی- های معدی نباید در خوردن من افراط کنند و استفاده از مقدار کم من برای آنها هم مفید است . گرد کوبیده من حشرات را متفرق می‌کند و اگر آنرا در لابلای پارچه پاشند بید نمی‌خورد و از گزند حشرات محفوظ می‌ماند . سابقاً کچلی را با من معالجه می‌کردند . به هضم غذا کمک می‌کنم . زهکش بلغم و ضد زهر می‌باشم . من مقوی حافظه و اعصاب و مسکن دردهای عصبی هستم . جویدن دانه من همراه با مویز جهت دفع رطوبات دماغ و معده مفید است . مالیدن میوه من با روغن جهت فلج و بی حسی توصیه شده است . اگر یک جبه قند را در یک قاشق فلزی قرارداده روی آتش ذوب نمایند و بعد مقداری گرد فلفل به آن مخلوط کرده گرم گرم در حفره‌ی دندان‌های کرم خورده بریزند درد آن را تسکین داده و از پیشرفت کرم خوردگی جلوگیری می‌کند . مالیدن من به لثه درد دندان را ساکت می‌کند .

من بلغم را از بین می‌برم و جگر را گرم می‌کنم و اشتها را زیاد می‌نمایم . من غذا را نرم و لطیف کرده و اخلاط غلیظ را از بین می‌برم من خون غلیظ را سبک می‌کنم، و برای درمان جذام مفید می‌باشم . من بادشکن بوده و دل درد را معالجه می‌کنم و آروغ ترش را برطرف می‌سازم . حمل دانه من خارج کننده جنین و بعد از جماع مانع بارداری است، و این یکی از هزاران طرق تنظیم خانواده و جلوگیری از ازدیاد نفوس است . ضمناً من بازفت خنازیر را فرومی‌برد، و جهت سفیدک ناخن مفید است و با آب پیاز و نمک جهت رویاندن موی گری «داء الثعلب» مفید است «داء الثعلب» ریش موی سراسری بدن است که معمولاً پس از ابتلا به امراض عفونی ایجاد می‌شود» برای معالجه مسمومین مخصوصاً تریاک خورده و عقرب گزیده چنانچه دسترسی به پزشک نداشته باشید بهتر است جوشانده‌ی مرا مکرر به مسموم بخورانید و بگذارید قی نماید . در گذشته عده‌ای معتقد بودند که اگر مار گزیده دانه مرا بخورد و تندی آنرا حس نماید زهر در بدن او تأثیر عمیق کرده و معالجه آن آسان نیست ، ولی اگر تندی آنرا حس کند ، قابل مداوا و درمان است . مقدار خوراک من حد اکثر تا پنج گرم است . من برای اشخاص گرم مزاج خوب نیستم و تولید سردرد می‌کنم و سینه را به خس خس می‌اندازم و برای کبد ضرر دارم و بر عکس

برای پیران و اشخاص سرد مزاج مفید می‌باشم .

فلفل سبز

من بی بری یا فلفل سبز هستم. اسم من فلفل سبزی یا بهتر بگویم پلپل سبز است. به من بی بری - بی بر ، و بو بر هم گفته‌اند . عده‌ای به غلط به من فلفل هندی گویند در صورتی که نه تنها زادگاه اولین من آمریکا است ، بلکه مخصوص مناطق معتدله بوده و در هندوستان و مناطق گرمسیر و استوایی به عمل نمی‌آیم . در آمریکا بیش از سی نوع من کاشته می‌شود ، ولی تا کنون سه چهار نوع آن بیشتر به ایران نیامده است . میوه من وقتی برسد قرمز می‌شود و به همین جهت است که به من فلفل قرمز و اعراب فلفل احمر می‌گویند . سرخی رخسار من همانند جوهر زردک است و در بدن تبدیل به ویتامین «آ» می‌شود . من دارای ویتامین‌های «ب» ، «آ» و «ب ۲» هستم و مقدار زیادی ویتامین «ث» دارم و مقدار این ویتامین در من بقدری زیاد است که عده‌ای از کارخانجات داروسازی آنرا از میوه‌ی من استخراج می‌کنند - علاوه بر ویتامین‌های فوق‌الذکر در من دارای مقدار ویتامین «پ» بوده و حافظ جوانی می‌باشم ، مشروط بر این که در خوردن میوه تند من زیاده‌روی نشود . میوه من دارای يك ماده رنگین - يك ماده عامله - مقداری مواد سفیده‌ای و مقداری مواد قندی می‌باشد . در دانه‌های ریز من مواد سفیده‌ای و مواد روغنی وجود دارد . در بعضی از انواع من که تندی کمتری دارند ، مقداری ترشی از نوع جوهر لیمو و ترشی سیب دیده می‌شود . من همانند فلفل سیاه و دار فلفل به هضم غذا کمک می‌کنم و بادشکن می‌باشم . پیران و اشخاصی که مزاجی سرد دارند باید از میوه من زیاد میل نمایند تا غذایشان سبک و لطیف گردد و از تولید فضولات سنگین و سفت جلوگیری نماید .

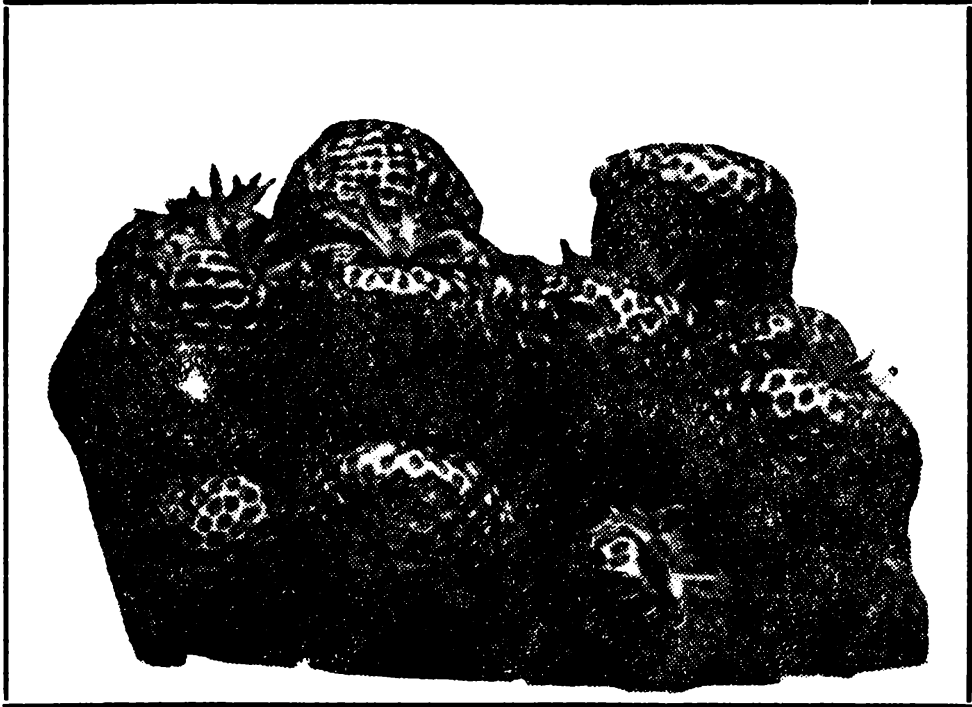
وقت پیری بر مذاق تند نتوان زیستن

کی تواند داشت بی فلفل کسی کافور را

پیران با خوردن من رنگ چهره‌ی خود را سرخ می‌کنند و معده‌ی خود را گرم کرده و آروغ ترش را از بین می‌برند . جوانان نیز بد نیست مرا همراه با غذاهای سنگین بخورند تا با جوهری که در بر دارم آنها را نرم و هضمشان را معتدل نمایم . جوهر تند من محرك جلد است . ترشح بزاق را زیاد می‌کند و تسکین دهنده‌ی بواسیرهای دردناک و ملتهب است . کسانی که مبتلا به زخم معده هستند و همچنین کسانی که در موقع ادرار احساس سوزش می‌نمایند ، و آنهایی که کبد ملتهب دارند ، باید از خوردن من پرهیز نمایند. دانه‌های ریز میوه من پس از

خشك شدن عطسه آوراست ودرساختن انفيه بكاررفته وبراى درمان امراض عصبى وداروهای روماتیسمى توصیه شده است.

درهنر آشپزى وتدبيرمنزل علاوه براين كه مرا درانواع غذاها مى ریزند ،
با من دلمه وترشى نیز درست مى نمایند ، وگرد میوهى خشك شده مرا با انواع
سسها و چاشنىها مخلوط مى نمایند .



اسم من «توت فرنگی» است!

درمن چند نوع فلز موجود است .
 آنهاکه نوزاد پسر می‌خواهند ، از وجود من استفاده
 کنند ،
 مقوی قلب بوده ، التهاب صفرا را خاموش می‌کنم .
 تصفیه‌کننده خونم .
 یکی از دشمنان سرسخت تنگی نفس هستم و سرفه‌های
 خشک را درمان می‌کنم . . .

فارسی من «چیا لک»، است، به من چیلک و چلم هم می‌گویند . ترکی من
 «چیکلک» است و به همین نام در کتب داروسازی قدیم آمده‌ام ، در تنگابن به من
 لیدانه و در گیلان جمیل گویند و با اینکه از قدیم در جنگل‌های مرطوب و معتدل ایران
 مخصوصاً قره داغ و حسن بگلو بطور خودرو به عمل آمده‌ام ، معذک عده‌ای مرا
 خارجی تصور کرده توت فرنگی لقب داده‌اند.

میوه من خوش طعم و لذیذ بوده و از قدیم مرا برادر بزرگ تمشک می‌دانستند.
 میوه‌ی من دارای چند نوع قند - مواد سفیده‌ای و کمی چربی است و فلزاتی مانند

آهك - آهن - منیزی - ید - برم - فسفر و مقدار زیادی پتاسیم دارد که با چندین نوع ترشی گیاهی ترکیب شده و به صورت املاح قلبیایی در آمده است . خوردن این میوه ترشی خون را از بین می برد و محیط بدن را قلبیایی می کند و اگر خانمی چند ساعت قبل از آمیزش مقداری از میوه مرا بخورد ترشح دهانهای رحم او قلبیایی شده، کروموزومهای (دخترزا) را از بین برده، و محیط رحم را برای پرورش پسر آماده می سازد و این روش در ایران زیاد تجربه شده و نتایج عالی داده است.

مالیدن میوه من به پوست بدن و گرفتن حمام توت فرنگی یکی از اسرار موفقیت بعضی از زیبا رویان جهان است .

میوه من مقوی قلب بوده، التهاب صفرا را خاموش می کند و بهترین صفرابر می باشد. خون را تصفیه می کند مناسب مزاجهای سوداوی است و جهت امراض جلدی از قبیل جرب توصیه شده است. تنگی نفس را برطرف می کند و سرفه خشک را درمان می نماید، و خارش و بواسیر را درمان می کند و خلاصه در همه احوال همتای تمشك بوده و شباهت زیادی به آن دارد. ساقه‌ی زیرزمینی من که عده‌ای به غلط آنرا ریشه تصور می کنند، استوانه‌ای شکل بوده و سطح خارجی آن تیره و مغز آن قرمز رنگ است و به همین جهت خوردن آن رنگ ادرار و مدفوع را قرمز می کند . جوشانده‌ی بیست در هزار این ساقه قابض - ضد اسهال و پیشاب آور است . املاح موجود در میوه‌های من خاصیت نرم کننده‌ی سینه و شکم را دارند و همراه با سلولزی که در آن است ، حرکات دودی روده‌ها را زیاد کرده به هضم غذا کمک می کنند . بعضی از اشخاص نسبت به میوه‌ی من حساسیت دارند و پس از خوردن آن دچار کهیر می شوند . برای اطلاع این دسته بد نیست بدانیم این اشخاص نسبت به میکروبها و عوامل خارجی میوه حساس بوده و اگر آنرا خوب بشویند به این عارضه مبتلا نخواهند شد . ساقه زیر زمینی من به علت داشتن آهن - آهك و اسید سالیسیلیك مسكن و تب بر بوده و برای مبتلایان به نقرس و امراض کبدی مفید است. سنگ کلیه و مثانه را از بین می برد و درمان خوبی برای رماتیسم است ، و به علت داشتن منیزی ترمز سرطان بوده و به علت قلبیایی کردن خون از پیشرفت این مرض جلوگیری می کند . قند میوه من از نوع قند توت بوده و برای مبتلایان به مرض قند مفید است . میوه من معالجات خوبی برای مبتلایان به تصلب شرایین است و به علت داشتن ویتامین‌های متعدد ، یکی از میوه‌های بسیار مفید شناخته شده است. برگ و ساقه‌ی زیرزمینی من خاصیت ضد عفونی کننده نیز دارند و فشار خون را پایین می آورند و اختلالات کلیه و مثانه را برطرف می کنند. از میوه تازه من و شربت و مربای من تا می توانید استفاده کنید و بقیه خواص مرا در تمشك مطالعه نمایید .

من تمشك هستم

اسم من تمشك است. به من تمیش - تلس - سه گل - توت سه گل و تلو هم می گویند. در کتب قدیم از من به اسامی علیق الجیل - توت العلیق یاد شده است و در همه جا مرا برادرو قائم مقام چیا لك (توت فرنگی) معرفی کرده اند. من دارای انواع خاردار نیز می باشم، به انواع خاردار من در نورلم، در شیرگاه و میان دره تمیش در آمل دوته - در رامیان تموش و بورنیگان در تنکابن والش و ولش و جولوش در آستارا، هندل در لاهیجان کره تیف در ارسباران، بورجن در طوالش، تمیشه بور در رودسر و رامسر تمشك، در بجنورد دولانا، در مازندران تمش و در کردستان تورك نامند.

میوه من مثل چیا لك سرشار از ویتامین های ث، قند، توت، جوهر لیمو و ترشی سیب است و به همین جهت طعم ترش مطبوعی دارد. و به علت داشتن املاح زیاد، خون را قلیایی کرده و ترشی آنرا از بین می برد. میوه من بسیار خنک و ضد رطوبات بدن است و راه ورود میکروبها را به - عروق می بندد و از خونریزی و فساد خون جلوگیری کرده، و رقت خون را درمان می کند.

ملین و اشتها آورنده ادرار را زیاد می کند. مسکن صفرا و پاک کننده صفرا از امعاء است. بهترین درمان روماتیسم و تصلب شرائین است، برای کسانی که از درد معده رنج می برند، میوه ی خوبی است و از تحریکات جلدی جلوگیری می نماید.

قندش برای مبتلایان به مرض قند مفید و مداوا است خوردن آن تنفس را آسان و تنگ نفس را درمان می کند. شربت من برای مبتلایان به تب و آبله مرغان و سرخك بسیار مفید است. غرغره جوشانده من برای درمان درد گلو و آنژین سود فراوان دارد.

سکنجین میوه من خنک کننده بوده و برای رفع یرقان و التهاب صفرا و کبد سود بخش است. میوه من مقوی احشاء رحم است، ضماد برگ من جهت زخم های سرد و برآمدگی چشم از حدقه مفید است. عصاره برگ و ساقه من که تازه چیده و کوبیده و با کمی صمغ مخلوط نمایند، جهت امراض چشم مخصوصاً جوش پلك و ریزش اشك و ناخنه و ورم پلك چشم مفید می باشد. جویدن برگ من جهت ورم لثه و رفع بی حسی آن مفید می باشد. جوشهای دهان را از بین می برد و بوی بد دهان را برطرف می نماید.

نوشیدن آب برگ و ساقه من که تازه باشد با کمی صمغ عربی جهت تقویت معده و خونریزی معدی و بند آمدن اسهال و معالجه بواسیر نافع است. در

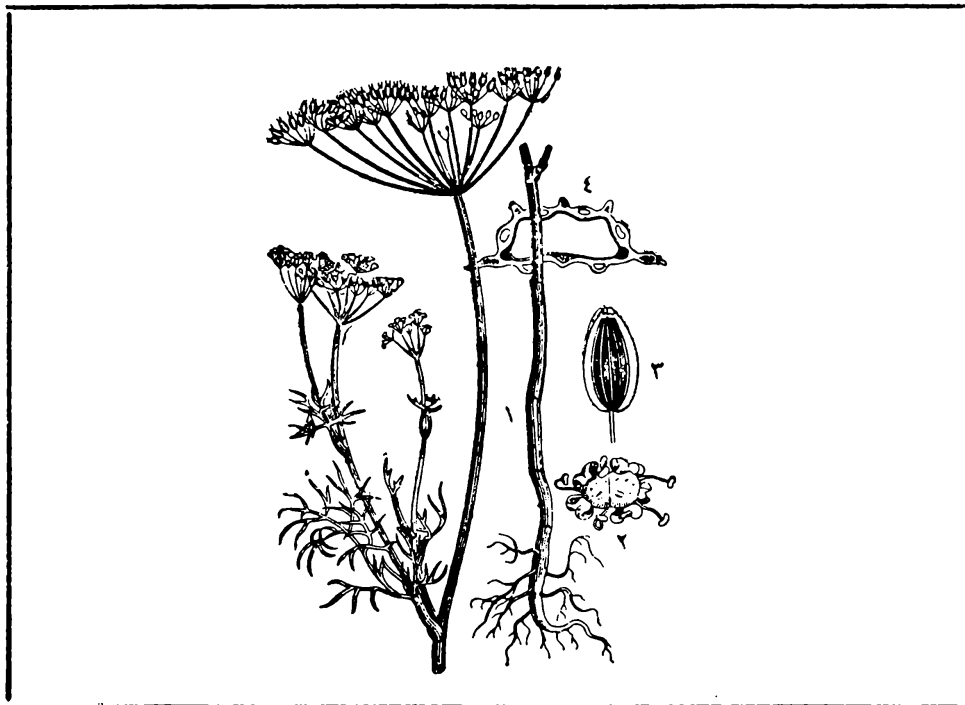
طب سنتی ایران نوشته‌اند که اگر زنی هنگام رگل جوشانده برگ و میوه تمشک بنوشد در آن ماه از آبستن شدن معاف خواهد بود .

گل من نیز اسهال را بند می‌آورد و ضماد برگ من بر روی دکمه بواسیر خونی نافع است . میوه‌ی من قابض ترین اعضای من است، نوشیدن جوشانده‌ی ریشه من علاوه بر بند آوردن اسهال، سنگ کلیه و مثانه را خرد می‌کند . ضماد برگ من ورمها را فرومی‌نشاند و کورک و دمل را بازمی‌کند . و مانع زیاد شدن زخم‌های خوره‌ای است .

مالیدن عصاره میوه‌ی من جهت زخم‌های آبدار و چرکی نافع بوده ، آنها را خشک می‌کند و گل من نیز همین خاصیت را دارد.

ضماد برگ و ساقه‌های نازک من جهت درد بیخ ران و کوفتگی پا که در اثر ورزش و راه پیمایی عارض شود نافع است . پخته برگ و میوه من مو را سیاه می‌کند و خضاب خوبی است و مداومت در استفاده از آن ، مانع سفید شدن مو می‌باشد و این خاصیت به علت داشتن فلز منگنز است که در آن زیاد بوده و عامل سیاهی موی بدن انسان می‌باشد .

میوه من پادزهر سموم حیوانی است و مخصوصاً ضد سم مارماهی شاخ‌دار است . مقدار خوراک عصاره و گل من ۹ مثقال است !



من «رازیانه» هستم !

اسم من رازیانه است . به من بادیان - شمار - شماره - سونف و بسباس هم گفته اند . اعراب مرا معرب کرده رازیانج می گویند . زادگاه اولیه من ایران و سرتاسر دریای مدیترانه و حبشه بوده و اکنون در بیشتر نقاط دنیا کاشته می شوم . برگ من معطر و طعم آن شیرین و مطبوع است . در بین حیوانات مار به خوردن من علاقه زیاد دارد و وقتی مرا می خورد ، چشمهایش براق و درخشان می شود و روی همین اصل است که مرا در ردیف غذاهای مخصوص چشم قرار داده اند . ریشه من که در داروسازی مصرف می شود ، ضخیم و دوکی است . این ریشه پیشاب آور است . شیره برگهای من پوست بدن را قرمز کرده و تولید تاول می نماید . بذر من دارای دوازده درصد روغن ، کمی قند - کمی صمغ و چهار تا شش درصد اسانس است و در ماههای مهر و آبان می رسد .

میوه من باد شکن - مقوی - ضد کرم - قاعده آور - زیاد کننده‌ی شیر است و شباهت زیادی به خواص انیسون دارد. برای آنکه گاوهای شیرزیادی بدهند معمولاً به آنها مقداری برگ رازیانه می‌دهند و یا بذرا آنرا داخل علوفه‌ی آنها می‌پاشند. ریشه‌ی مرا به صورت دم‌کرده ۲۰ در هزار و بذر من به صورت دم‌کرده ۲۰ در هزار مصرف می‌شود. آب مقطر برگ مرا اعراب مقوی «باء» می‌دانند پاک کننده‌ی مجاری سینه - طحال - کلیه و مثانه است و درد آنها را تسکین می‌دهد. آب مقطر من اگر تازه باشد بازکننده ادرار - قاعده آور مخصوصاً اگر آنرا با گل‌گاوزبان بجوشانند - جوشانده بذر من با پرسیاوشان و انجیر جهت سرفه و تنگ نفس و شکستن باد و تسکین درد پهلو و تهیگاه و قولنج تجویز شده، از قی و اسهال جلوگیری می‌نماید. برای معالجه اسهال می‌توانید مرا به همراه زیره میل نمایید. جوشانده‌ی بذر من با عسل جهت تب‌های کهنه و جلوگیری از قی و التهاب معده مفید است. در کتاب‌های قدیم نوشته‌اند، هر کس از اول نوروز تا اول تیر هر روز یک مثقال از تخم من مخلوط با شکر بخورد، تا آخر سال مریض نخواهد شد. عصاره‌ی برگ تازه من جهت التهاب چشم و درمان ورم ملتحمه مفید است، و برای این کار عده‌ای ساقه مرا نزدیک آتش نگاه می‌دارند و چون در اثر حرارت آب آن خارج شود، آنرا گرفته و در چشم می‌چکانند و چنانچه آب ساقه‌ی مرا گرفته و خشک کرده و در چشم بکشند، نور و جلای آن را زیاد می‌کند. صمغ من در افعال مثل عصاره من است. مقدار خوراک بذر من یک مثقال و مقدار خوراک ریشه‌ی من دو مثقال می‌باشد. انیسون و بادیان خطایی هم نوعی از من بوده و خواص آنها شبیه من است. در برگ - ساقه و ریشه من هورمون‌های گیاهی، مخصوصاً هورمون زنانه زیاد است. به این جهت شهوت زنان را زیاد و از التهاب شهوت مردان می‌کاهم و چنانچه شیره مرا به صورت بمالند، ریش را ضعیف کرده و از بین می‌برد، و خانم‌هایی که ریش در آورده‌اند، معمولاً از این دستور استفاده می‌نمایند.

برای شستشوی چشم می‌توانید از دم‌کرده بذر من استفاده کنید تا چشمانی شفاف و قشنگ داشته باشید. جوشانده من سیاه سرفه را نیز درمان می‌کند. ضماد بذر من و کمپرس جوشانده‌ی آن ورم پستان را بازمی‌کند. به دخترانی که به هنگام عادت ماهانه دچار درد شدید می‌شوند توصیه کنید که حتماً از جوشانده‌ی من استفاده کنند تا درد آنها تسکین و عادت آنها منظم شود. به زنان آبستن که می‌خواهند نوزادشان چشمان شفاف و قشنگ داشته باشد توصیه کنید که خوردن بذر مرا فراموش نمایند.



من «شوید» هستم!

اسم من شویدا است. به من شبت - شوت و شود هم می گویند. من شباهت زیادی به رازیانه دارم، به این جهت عده‌ای به من رازیانه کاذب لقب داده‌اند و عده‌ای را عقیده بر آن است که ما در زمین‌های مختلف می‌توانیم به هم تبدیل شویم درستی و نادرستی این عقیده را باید از متخصصین فن کشاورزی پرسید. من از ایران تا جنوب فرانسه می‌روم. من مقوی معده - اشتها آور - ضد سم - مسکن دل درد و دردهای دیگر می‌باشم. پیشاب آور و بازکننده عادت ماهانه زنان هستم. جهت تنگ نفس سسکه و ضعف معده و کبد و سپرز مرا تجویز کرده‌اند. سنگ کلیه و مثانه را خرد می‌کنم و از قولنج کلیوی جلوگیری می‌نمایم و مانع فساد غذا در معده هستم. خوردن من با عسل جهت دفع سموم و کمک بر، قی کردن است. خوردن

پخته برگ تازه و خشک من و همچنین بذر من جهت پراکنده کردن باد و تسکین درد پشت و مثانه مفید است . دل بهم خوردگی و قسی را نیز تسکین می دهد . پختن گوشت با من باعث از بین رفتن کف و بوی زهم آن است .

من دارای ویتامین «ث» و مقدار زیادی هورمون زنانه هستم و به همین جهت شهوت زنان و شیر آنان را زیاد می کنم و شهوت مردان را تسکین می دهد . در بذر من که میوه من است ۳ تا ۴ درصد اسانس قابل استخراج وجود دارد که در آن چندین ترکیب شیمیایی است و نوعی که در هند به عمل می آید، دارای یک ترکیب خاص است .

میوه من دارای اثر محرك و باد شکن است ، مقوی معده و زیاد کننده شیر است ، و برای رفع سسکه اطفال تجویز می شود . میوه مرا می توانید به صورت دم کرده ۴ تا هشت در هزار بنوشید ، ولی بهتر است عرق آنرا به صورت آب مقطر گرفته ۵ تا صد گرم میل نمایید . میوه من مانند تمام بذرهای خانواده چتریان مقوی معده بوده و در بعضی از کشورها آنرا داخل ادویه کرده ، چاشنی غذاها و ترشی ها می نمایند و در ایران نیز داخل ترشی هفته بیجار و ترشی های دیگر می شوم .



اسم من «گندم» است!

پراز املاح معدنی هستم .
اگر طالب کسب ویتامین های گوناگون هستید ، به سراغ
من بیایید .
حریره من با شکر و بادام برای خونریزی سینه مفید
است .
برای معالجه كك و مك طبق دستور از من استفاده کنید .

در فارسی مرا گندم و نیم کوفته‌ی مرا بلغور نامند. عربی من حنطه است .
من اولین خوراکی هستم که انسان را به سوی خود جلب کردم و بطوری که در
قصص مذهبی آمده است ، برای اولین بار با آدم و حوا گفتگو کرده و نخستین
غذایی هستم که انسان اولیه خورده است : « پدرم روضه‌ی رضوان به دو گندم
بفروخت - ناخلف باشم اگر من به جوی نفروشم » - من مهمترین غله‌ای هستم
که انسان مصرف می‌کند و کلیه‌ی موادشان زنده‌گانه‌ای که مورد نیاز ماشین بدن انسان
است ، در من جمع می‌باشد ، ولی متأسفانه وقتی مرا با آسیاب‌های بزرگ خرد

می‌کنید و با الک‌های خانه ریزالک می‌نمایید، دوازده ماده مراگرفته و دورمی‌ریزید و به همین جهت است که آرد سفید هنری جز سوختن ناقص ندارد، و در معده‌ی شما تخمیر شده، تولید یبوست می‌کند. برشته و آب پزمن دیر هضم و نفاخ است ولی آرد من که با کمی نخاله باشد غذایت زیاد دارد، مشروط بر اینکه خمیر آن برآمده و رسیده باشد. نان فطیرونانی که آرد آن بسیار نرم شده و در آن مطلقاً سبوس نباشد مانند نشاسته دیر هضم بوده، غذایت چندانی ندارد. من دارای انواع و اقسام بوده و بیش از دوهزارنژاد ازمن تاکنون دیده شده است.

ترکیبات شیمیایی

هرچند مواد متشکله من در انواع مختلف فرق می‌کند، ولی بطور متوسط درصد قسمت من مواد زیر دیده می‌شود:

آب ۱۳/۶۵ درصد - سلولز ۲/۵۳ درصد - نشاسته و دکسترین ۶۶/۷۷ درصد - مواد قندی ۱/۴۵ درصد - مواد معطر ۱/۸۵ درصد - مواد سفیده‌ای و گلو تن ۱۲/۸۵ درصد - چربی ۱/۷۵ درصد - ضمناً مقدار کافی املاح معدنی و ویتامین‌های گوناگون داشته و برای انسان غذای نسبتاً کاملی هستم که تاکنون بدل خوبی برای من پیدا نشده است. علاوه بر مصرف تغذیه، من دارای اثر درمانی بسیار می‌باشم.

اگر آرد مرا بر روی پوست مالش دهید، التهاب و ورم آنرا از بین می‌برم و به همین منظور، از قدیم مرا در تسکین التهاب باد سرخ بکار می‌بردند و برای این منظور با مقداری مواد ضد عفونی کننده همراه می‌نمودند تا میکرب آنرا نیز از بین ببرم. در صنعت از آرد من نشاسته می‌گیرند. ضمناً سوخته‌ی من با موم و روغن جهت جلای رخسار بی نظیر است - من چاق کننده و مقوی غرایز جنسی هستم، و بین غذاهایی که با من ساخته می‌شود، سمنو از همه قوی‌تر است. پخته من با شکر و بادام به صورت حریره، چنانکه کم کم خورده شود، درمان خونریزی سینه است. ضمناً پخته من با روغن زیتون جهت فرو بردن ورمهای گرم و آب پیاز جهت ورمهای سرد مفید است، و با آب گشنیز جهت تحلیل ورمهای گرم و خنازیر و غدد مجرب است. پخته من با آب و نعنا و روغن جهت رفع سختی سینه نافع می‌باشد. مالیدن من با سکنجبین جهت بثورات آبکی سودمند می‌باشد.

در گذشته وقتی سگی انسان را می‌گزید، عوام خمیر گندم را بر موضع گزیدگی می‌بستند و پس از باز کردن آنرا جلوی سگ می‌انداختند. اگر آنرا سگ نمی‌خورد آنرا دلیل هار بودن سگ گزنده می‌دانستند. روغن گندم

که از جوشاندن و پختن گندم در روغن زیتون بدست می آید، جهت رفع قوبا (زخم های جلدی که منشاء عصبی دارد) مخصوصاً قوبای اطفال و همچنین پاک شدن كك و مك و معالجه كچلی و ریزش طبقات شاخی پوست مفید است.

سبوس گندم

من ازاله کردن آرد بدست می آیم و تقریباً از شانزده عوامل غذایی گندم، دوازده عامل آن همراه من خارج می شود و به همین جهت خوردن سوپ من برای اشخاصی که نان سفید می خورند، ضروری است. جوشانده من درمان سرفه و زکام های سخت است. جوشاندهی من که با عسل شیرین شده باشد، بعد از غذا بیوست هایی را که منشاء آنها تنبلی کبد و تحریکات روده باشد درمان می کند. از من می توان نان سیاه هم تهیه کرد، ولی سنگین بوده ترشی معده را زیاد می کند. مبتلایان به زخم معده - سرطان دستگاه هاضمه و آپاندیس بایستی از من پرهیز نمایند. خمیر گرم کرده ی من در قسمت های دردناک بدن که مربوط به روماتیسم باشد مفید شناخته شده است. به زنان آبستن توصیه کنید که از سوپ من که دارای املاح کلسیم - فلوئور سیلیس و ویتامین های « ب و پ » می باشد حتماً استفاده نمایند.

جوانه ی گندم

من از خیساندن و سبز کردن گندم بدست می آیم و موقعی مفید می باشم که اندازه من از گندم زیادتر نشده باشد. من دارای ویتامین هان «ب» و «ای» و مواد معدنی هستم - وجود ویتامین های «آ» و «پ پ» یکی دیگر از مزایای من است.

من دارای ۴۰/۷۵ درصد مواد سفیده ای و سیزده درصد مواد نشاسته، دوازده درصد سلولز و مقداری مواد قندی، و ماده ای به نام فسفولیسیتین می باشم. خوردن من برای حفظ سلامتی و تولید مقاومت در برابر بیماری ها توصیه شده است. اگر از خوردن من به علت بدی طعم آن خوششان نمی آید، می توانید آن را در شیر جوشانده و بعد میل نمایید تا خوشمزه شود.

نشاسته

من كك گندم هستم. مغذی و کمی قابض می باشم. سرمه ی من برای منع ریختن مو به چشم و سرمه ی من با شیر زنان و یا سفیده ی تخم مرغ مسکن حرارت چشم و آبریزش آن است. نرم کننده ی سینه - ضد خفقان می باشم. خوردن

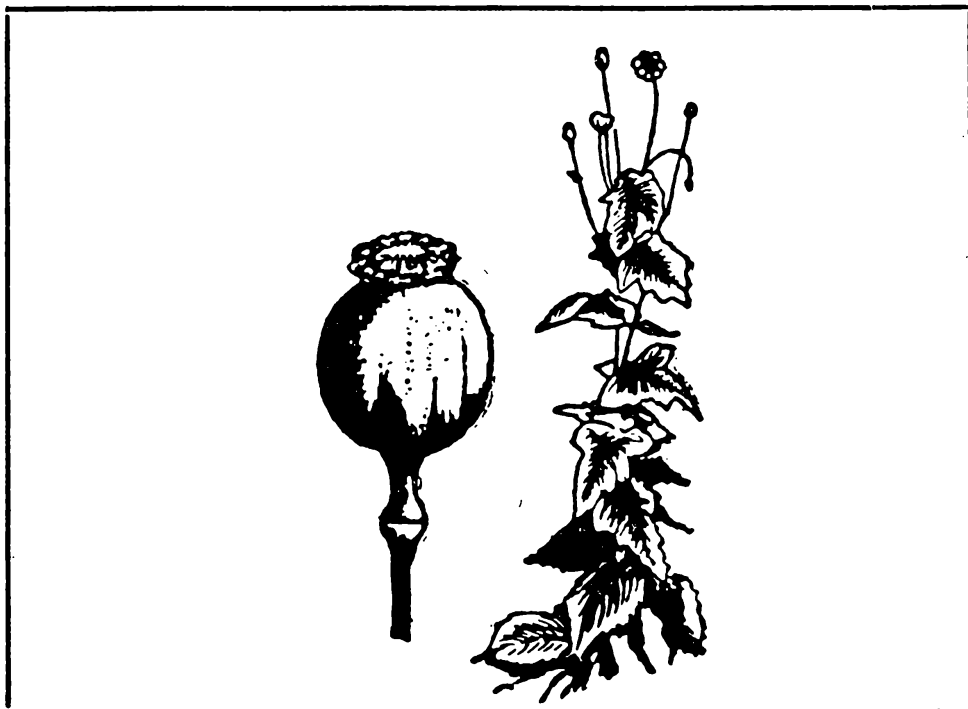
پخته‌ی من با نبات و روغن بادام نیم‌گرم مانع خونریزی سینه‌است. گلو را نرم می‌کند سرفه و درد سینه را تسکین می‌دهد. تنقیه‌ی آن جهت زخم معده، وضامد آن با سرکه جهت رفع خناق ورمهای گرم مخصوصاً ورمهای لثه مفیداست. مالیدن آن با زعفران روی محل نیش حشرات سمی نافع است. غذاییت آن کم بوده و خوردن آن شهوت را کم می‌کند و دیر هضم می‌باشد.

گلو تن

من یکی از بهترین مواد سفیده‌ای گندم می‌باشم و همان‌طور که لانه‌های مومی در کندو، عسل را در خود نگاه می‌دارد، من هم در گندم نشاسته را در بر می‌گیرم. مبتلایان به مرض قند می‌توانند با من نان تهیه کرده، میل نمایند. این نان فاقد نشاسته و مواد قندی است و به حد کافی نیرو بخش می‌باشد. برای تهیه من به کارخانه‌های نشاسته پزی که نشاسته را از گندم می‌گیرند مراجعه نمایید.

نان

در فارسی به من نان، در عربی خبز و به ترکی چورک گویند. مرا با آرد تمام غلات می‌توان تهیه کرد، ولی امروزه بیشتر با آرد گندم می‌سازند. من دارای انواع و اقسام زیاد هستم، ولی بهترین نوع من آن است که آرد مرا خوب ساییده و فقط سبوس‌های درشت آنرا گرفته باشند. زیرا بیشتر مواد مفید و غذایی من در سبوس جمع شده است. نان سفید که سبوس آن کاملاً گرفته شده باشد، دیر هضم و نفاخ بوده و در معده تخمیر شده، تولید یبوست می‌نماید و در این صورت بهترین درمان آن خوردن نان سیاه و نان جو می‌باشد. صد گرم نان سنگک دارای ۱۸ تا بیست درصد آب ۱/۵ در صد نمک طعام بوده ۲۵۹ کالری حرارت به بدن می‌دهد ۷/۲ درصد مواد سفیده‌ای نباتی ۱/۲ درصد چربی و ۱۵ میلی‌گرم کلسیم ۱/۲ میلی‌گرم آهن ۱۵۰ گاما ویتامین «ب ۱» و ۱۵ گاما ویتامین «ب ۲» و مقداری ویتامین «پ پ» و «ای» و کمی ویتامین «کا» دارم - نیرو بخش و مقوی قوای جوانی هستم، چنانچه به من سیاه - دانه و یا کنجد بزنند، اشتها را زیاد می‌کنم و اگر دانه خشخاش به من بزنند، خواب را کمی زیاد و عمیق می‌کنم. نان جوا از من سریع الهضم تر است.



اسم من «خشخاش» است

دارای انواع واقسام می باشم که مهمترین آنها خشخاش سفید - خشخاش سیاه - خشخاش منشور - خشخاش زبیدی و خشخاش شاخی است .

خشخاش سفید

از بین انواع خشخاش تنها من که خشخاش سفید نام دارم اهلی و بستانی شده و کشت می شوم . و طبق تحقیقاتی که به عمل آمده کشت من در ایران از قرن نوزدهم شروع شده و قبل از آن در ایران کاشتن من معمول نبوده ولی از زمان تسلط اعراب بر ایران مختصری از شیرهایش از خارج به ایران وارد شده است . گل بوته من که به گل شیطان معروف است سفید و با خطوط الوان بسیار زیبا و دیدنی است . دانه های کوزه من به الوان سفید - زرد - قهوه ای و سیاه دیده می شود و طبق مقرارت داروسازی روغن خشخاش را فقط بایستی از دانه های سیاه گرفت ولی در صنعت رعایت این اصل نمی شود . شیرهای که از کوزه من می گیرند نامش افیون می باشد که بدون جهت به تریاک معروف شده و بعداً در جای دیگر خود را به شما

معرفی کرده زبان خود را شرح خواهد داد ، دانه های من ۲۵ درصد روغن دارد و این روغن در داروسازی و صنعت مصرف می شود . به کوزه خشک کرده من کو کنار می گویند . کبسول مرا هنگامی که رنگ آن شروع به زرد شدن کرد چیده و خشک می کنند. کو کنار مسکن و آرامبخش است. جوشانده آن بطور غرغره در مورد گلودرد و سینه درد تجویز می شود و تنقیه این جوشانده در مورد اسهال خونین بکار می رود. خوردن دانه های من حرکات دودی معده را تقویت کرده و نفخ را از بین می برد. در استعمال داخلی کو کنار بدون دانه به صورت دم کرده يك درصد بکار می رود.

خشخاش سیاه

معنی کلمه خشخاش سیاه در کتب قدیم و جدید با هم فرق کلی دارد . در کتب جدید که ترجمه ی کتب اروپایی است خشخاش سیاه به نوعی خشخاش سفید اطلاق می شود که رنگ دانه های آن سیاه است ولی در کتب قدیمی ایران خشخاش سیاه به گیاه دیگری اطلاق می شد که با خشخاش سفید فرق کلی داشت. خشخاش سیاه دارای گلی است سرخ و آتشین که مانند لاله داغ دار بوده و شباهت زیادی به گل شقایق دارد و روی این اصل عده ای آنرا نوعی شقایق می دانند . این نوع خشخاش تا کنون اهلی و بستانی نشده و تنها در دامنه ی کوه البرز به عمل می آید و در جاهای دیگر کمتر دیده شده است و به موجب يك افسانه ی قدیمی کشت آنرا به سیمرغ نسبت می دهند و می گویند چون سیمرغ نگهداری و تربیت زال نریمان را عهده دار شد آنرا کاشت و راه گرفتن نوشدارو را از شیر کوزه آن به او آموخت تا در موقع لزوم جان نوهی خود را از مرگ نجات دهد ولی متأسفانه پس از مرگ سهراب بدست رستم رسید .

برگ خشخاش سیاه از خشخاش سفید خشن تر و کلفت تر و دندان های اطراف آن بیشتر است .

از کوزه من چنانچه قبلاً شرح داده شد نوشدارو می گیرند که سابقاً کلمه تریاک منحصرأ به آن اطلاق می شد و حالا تریاک سیاه خوانده می شود. دانه های کوزه من برخلاف دانه های خشخاش سفید خوراکی نیست و تنها مصرف دارویی دارد . برگ یا تخم و شیر من درهمه احوال از خشخاش سفید قوی تر و مؤثر تر است . جهت رفع حرارت جگر و سیلان رحم مفید است جوشانده ریشه گیاه من که به نصف برسد جهت عرق النساء (سیاتیک) تجویز می شود .

خشخاش منشور

از آن جهت مرا منشور نامند که برگ و گل من زود می ریزد - من نوعی

خشخاش وحشی و بیابانی هستم برگ من شبیه برگ رازیانه و تریزک است برگ من زبرومایل به سفیدی است کوزه من کوچک شبیه شقایق است خاصیت تسکین دهنده و آرام بخش من از تریاک سیاه کمتر و از تریاک زرد بیشتر است در اطراف من و برادرم خشخاش زبیدی هنوز مطالعات جدید به عمل نیامده و بعید نیست که همانگونه که امروز نوشداروی تریاک سیاه اهمیت پیدا کرده است ما دو برادریک روز شهرت جهانی پیدا نمایم .

خشخاش زبیدی

زبد به فتح زا و با به معنی کف دریا است و چون جمیع اجزای من سفید و سبک مانند کف دریا می باشد به من خشخاش زبیدی گفته اند. جمیع اجزاء من قی آور و مسهل قوی می باشند - استنشاق جوشانده من جهت پاک شدن دماغ و خوردن آن جهت دفع بلغم مفید می باشد. بذر من تا ۲/۵ گرم جهت اسهال بلغم تجویز شده و زیادتر از آن سمی و کشنده می باشد .

خشخاش شاخی

اسم من خشخاش شاخی است و اعراب خشخاش مقرر گویند و در زبان فرنگی به من خشخاش کرنو گویند. جوشانده من با آب عسل ضد عفونی کننده جلدی است و خوردن آن ضد عفونی کننده معده بوده و اخلاط آنرا بوسیله قی و اسهال خارج می کند. سرمه گل من با روغن زیتون جهت پاک کردن چشم از چرک مفید است . خوردن یک مثقال از بذر من مسهل بسیار قوی بوده و جوشاندهی ریشه من جهت پاک شدن کبد و عرق النساء سودمند می باشد .

من نوشدارو یا تریاک سیاه هستم

من همان نوشداروی افسانه ای هستم که آنرا کیکاوس برای رستم فرستاد که فرزند خود را با آن معالجه کند ، ولی متأسفانه پس از مرگ سهراب رسید . اسم دیگرم تریاق است ، اسم اصلی من «تریاک سیاه» است و با تریاک زرد که آنرا از خشخاش سفید می گیرند فرق بسیار دارد. مرا از تیغ زدن کوزهی خشخاش سیاه می گیرند که بطور خودرودرد دامنه کوه های بلند مخصوصاً دامنه البرز به عمل می آیم و تا کنون اهلی و بیستانی نشده بونهی مرا کشت نمی کنند . شیر من قابل کشیدن نیست و فقط بطور خوراکی و به صورت قطره و ضمادهای مالیدنی قابل مصرف است . درشیره ی من برخلاف افیون ، مرفین وجود ندارد ، بلکه مادهی عامله ی من تبائین می باشد که با آن می توان ترکیباتی ساخت که هزار برابر مرفین

قدرت تسکین دهنده داشته باشد و به همین جهت در قرون گذشته که داروهای مسکن و آرامش بخش وجود نداشت من دارای اهمیت بسیار بوده و به نام نوشدارو در گنجینه‌ها نگاهداری می‌شدم و هنوز هم هیچ يك از مواد مخدر و مسکن و آرام بخش ارزش مرا ندارد . قدرت تسکین دهنده‌ی من از همه آنها بیشتر و ضرر آن از همه کمتر است ، گیاه من شباهت زیادی به بوته‌ی خشخاش سفید دارد . به علت شباهت زیاد گل من به گل شقایق عده‌ای هم گیاه مرا با آن اشتباه می‌کنند . باری چنانچه گفتم گیاه من خودرواست و ریشه آن سال‌ها در زمین مانده و محصول می‌دهد و چنانچه کشت شود ، قلم بزرگی از صادرات کشور را تشکیل خواهد داد . من بهترین خواب آور و قوی‌ترین مسکن هستم ، مهمترین استفاده‌ای که می‌توان از وجود من نمود همانا معالجه معتادین به تریاک و هروئین است . مداومت و زیاده روی از من هم مانند مداومت در استفاده از تریاک زرد جایز نیست . خوردن مقدار کمی از من برای درمان تنگ نفس و تب‌های مزمن و رفع اسهال و درمان زخم معده مفید بوده برای رفع غم و اندوه و ضعف قلب و مقاومت در برابر آلام و سرما و گرمای شدید تجویز می‌شوم . سابقاً در موقع کشیدن دندان و تسکین درد قولنج از من استفاده می‌کردند . مقدار خوراك من حداکثر نیم گرم در شبانه روز است و زیاده بر آن خطرناک و کشنده است .

اسم من «گردو» است

اسم من گردواست، به من گردکان هم می گویند و اعراب مرا جوز می نامند. من از قدیم به حالت وحشی در آسیای صغیر، ایران و ژاپن روئیده و امروزه در تمام دنیا کاشته می شوم. عده ای زادگاه اولیه مرا فقط ایران می دانند. میوه ی من گرد است، اما هر گردی گردو نیست. برگ درخت من دارای بوی مخصوصی است که در حالت تازه عطر آن بیشتر است. دارای طعمی تلخ و قابض بوده و به آسانی رنگ سبز خود را از دست داده، و قهوه ای می شود. لذا در صنعت دارو سازی دستور داده اند که برگ های مرا در ماه های خرداد و تیر چیده و به صورت قشر بسیار نازکی پهن کنند تا بدون زیرو رو کردن خشک شود و برای این کار باید کوشید تا برگ های سالم و کاملاً سبزرنگ را چیده و از جمع آوری برگ هایی که خود

بخود ریخته‌اند ، خود داری شود . چنانچه به دستور فوق برگ درخت من خشك شود ، رنگ سبز و عطر مخصوص خود را حفظ خواهد کرد . برگ درخت من دارای مقداری عطر - يك ماده‌ی تلخ - مقداری صمغ و مواد مازویی است . جوشانده‌ی برگ من در معالجه بیماریهای جلدی بکار می‌رود . و همچنین شستشوی با این جوشانده ترشحات بی رنگ زنا نه را از بین می‌برد و نیز به صورت غرغره در گلودرد و ورم لوزه و غیره مصرف دارد . مبتلایان به خنازیر و جوش های عصبی می‌توانند در حدود سیصد گرم جوشانده‌ی برگ مرا در وان حمام بریزند و بدن خود را شستشو دهند .

لانه‌ی سگها و گربه‌های خانگی را با برگ من فرش کنید تا كك ، ساس و كنه به خانه‌ی آنها راه پیدا نمایند . اگر در زیر زمین یا اتاق یا رختخواب شما به عللی حشرات رخنه کرده‌اند ، با ریختن برگ من آنها را از بین ببرید و در كمد لباس خود از برگ و پوسته‌ی سبز من بریزید تا لباس های شما بید نزنند . اگر دست شما زیاد عرق می‌کند ، همیشه نم‌دار است ، آنرا با جوشانده‌ی برگ یا پوست سبز میوه‌ی من بشوید و بعد به آن کمی پودر بزنید تا این عیب برطرف شود .

برای معالجه جرب و اگزمای آبدار ، برگ درخت مرا با پوست درخت بلوط بجوشانید و از بخور آن روی محل زخم استفاده کنید .

اگر در انبار شما مورچه رخنه کرده و می‌خواهید از شر آن خلاص شوید ، یا برگ مرا در آنجا بریزید و یا از آب جوشانده آن پاشید و یا آب جوشانده‌ی آنرا در سوراخ لانه‌ی مورچه‌ها بریزید . اگر می‌خواهید لانه‌ی زنبور را خراب کنید و یا می‌خواهید عسل از کندو بیرون بیاورید ، برای آن که مورد هجوم زنبورها واقع نشوید ، کافی است دست و صورت خود را با آب برگ یا لفافه‌ی سبز میوه‌ی من آغشته کنید .

اگر باغچه شما دارای کرم‌های قرمز شده و می‌خواهید آنها را فراری دهید ، یا برای خوراك بلبل یا صید ماهی بگیریید ، کافی است مقداری از جوشانده‌ی برگ یا لفافه سبز میوه من در آنجا پاشید و ببینید چگونه این کرم‌ها از زمین بیرون آمده و فرار می‌کنند .

جوشانده برگ و لفافه سبز میوه من تنها يك داروی ضد حشره نیست ، بلکه يك داروی ضد عفونی کننده و درمان امراض جلدی از قبیل اگزما و کچلی است ، و به علاوه كك و مك - زگیل و پینه دست و پا را از بین می‌برد و از ریزش مو و طاسی جلوگیری می‌کند و به موهای سفید ، رنگ خرمایی می‌دهد . خوردن آن کرم‌های معده را از بین می‌برد . برای تسکین درد دندان کافی است يك تکه از لفافه سبز میوه من یا يك برگ مرا بجوید . برای درمان کرم روده آن را بجوید و آب

آنرا فروبرید . دمبرگ جوان مرا روی میخچه - زگیل و پینه‌های دست و پا بمالید تا برطرف شوند .

درخت من يك درخت زیبا و بزرگ و سایه گستر است ، ولی من به شما توصیه می‌کنم که هیچگاه زیر سایه درخت من نخوابید ، چه روز باشد و چه شب و این به علت جوهر فراری است که در چوب ، برگ ، میوه و صمغ درخت من موجود بوده و دائماً در هوا منتشر می‌شود و چه بسا اشخاصی که شب در زیر درخت من خوابیده و صبح وقتی از خواب بیدار شده‌اند ، عقل و حواس خود را از دست داده‌اند .

چوب درخت من از چوب‌های محکم و قیمتی است و از قدیم در صنعت نجاری، منبت‌کاری ، آبنوس کاری و ساختن لوازم لوکس و قنادق تنگ بکار رفته است . چوب درخت مرا هرگز موریانه نمی‌خورد . برای معالجه اسهال خونی کافی است پنجاه گرم لفافه خارجی میوه مرا در يك لیتر آب جوشانده و تنقیه نماید .

شستشو با این آب ترشحات بی رنگ زنانه و خارش مهبل را برطرف خواهد کرد . لفافه خارجی میوه یا برگ سبز مرا بکوبید و روی محل درد بمالید فوراً درد آن ساکت خواهد شد . اگر برگ یا لفافه‌ی سبز خارجی میوه مرا خوب ساییده و با مقداری زنگ آهن مخلوط کنید ، خضابی بدست می‌آید که رنگ آن ثابت بوده ، و با دوام است و چون آنرا با زنگ آهن و سرکه بپزید ، و يك هفته در آفتاب گذاشته هر روز به هم بزیند خضابی خوش رنگ بدست می‌آید . مسواک کردن با پوست سبزمین یعنی مالیدن آن بردندان مقوی لثه بوده ، و دندان را سفت می‌کند و چون پوست ریشه مرا در روغن زیتون بجوشانند تا له شود ، ضماد آن جهت بواسیر و امراض تهیگاه بسیار مؤثر است . چکاندن آب برگ من که کمی آن را گرم کرده باشند ، در گوش درد آنرا تسکین می‌دهد و چرك آن را بیرون می‌آورد . رب پوست سبزمین که با عسل و یا شیره انگور ترتیب دهند، جهت دیفتری و زخم‌های گلو و دهان و خون آمدن از بن دندان و سستی آن نافع است ، ضماد پوست تازه‌ی من با حنا جهت صداع مزمن و آبریزش بینی مفید است ، و چون آن را بر محل دردهای رماتیسم - نقرس و امثال آن بگذارند ، درد آنرا تسکین می‌دهد و اگر خاك اره چوب مرا با سرکه مخلوط کنید و آنرا بر صورت بکشید ، رنگ رخساره را باز و گلگون می‌نماید . اگر خاك اره مرا در روغن زیتون خیس کنند و بر سر بمالند، شوره را از بین می‌برد و مانع پیدایش شپش در آن خواهد بود .

حال اجازه دهید تهبه يك نوع خضاب عالی را که ساختن آن در گذشته

جزو اسرار بوده ، برای شما شرح داده و از آن سر بزرگ پرده بردارم .
 در فصل پاییز در یک لیتر روغن زیتون در حدود صد گرم مازوی کوبیده ریخته
 و آنرا بجوشانید و بعد صاف کنید . صاف شده مرا در یک شیشه بریزید ، بعد پای
 درخت مرا کنده ریشه سخت آنرا بپزید و آن قسمت که متصل به درخت است
 در شیشه فرو کنید ، بطوری که سر آن داخل روغن شود ، ولی به ته شیشه نرسد .
 بعد دهانه شیشه را با خمیر یا موم محکم بسته روی شیشه خاک بریزید و بگذارید
 تا سال دیگر در آنجا بماند . موقعی که درخت من میوه داد ، خاک را کنار زده
 و شیشه را بیرون بیاورید . در آن شیشه شبیه مرکب غلیظ یا بهتر بگویم شبیه
 مغزمداد درست می شود . اگر شانه را به این جسم کشیده و سر را با آن شانه
 کنید موی سفید را سیاه کرده و به آن رنگی ثابت و براق می دهد که به آسانی
 پاک نمی شود .

صمغ درخت من زخم های عفونی و پلید را مداوا می کند ، مرهمی از آن
 درست کنید و هنر آنرا ببینید . مقدار کمی از این صمغ را در جفیه دندان کرم-
 خورده بگذارید و ببینید چگونه درد آنرا ساکت کرده ، و از پیشرفت پوسیدگی
 دندان جلوگیری می کند . پوست سخت من ، یعنی پوستی که بین لافافه و مغز
 وجود دارد نیز خالی از فایده نیست . اگر گرد کوبیده آنرا روی زخم های آبدار
 پاشید آب آنها را جمع و جراحات آنها را تخفیف می دهد . خوردن یک قاشق
 چای خوری از آن خونریزی معدی را معالجه می کند و قطره قطره آمدن ادرار را
 درمان می نماید . حمل آن در طی طب سنتی ایران جهت خونریزی رحم تجویز
 شده است .

اگر چهار تا هشت گرم پوست ریشه مرا بجوشانید ، و آب آنرا بعد از
 غذا بنوشید ، فضولات معده و اخلاط لیزابه آن خارج شده ، شکم درد را
 معالجه می کند .

میوه ای من که به چهار مغز معروف است ، سرشار از ویتامین های «آ» - «ب»
 و «ای» و از همه مهمتر ویتامین «اف» است و املاحی مثل آهن - فسفر - روی و مس
 دارد ، و نیز دارای پنجاه درصد روغن بوده و یکی از داروهای ضد مرض قند به-
 حساب می آید . مغز من بسیار لطیف و ملین است ، به هضم غذا کمک می کند و عشق
 را زیاد می نماید . قوای جوانی را تجدید می کند . معده را تقویت و از تخامه
 کردن جلوگیری می نماید . قوای دماغی و نیروی تفکر و تعقل را تقویت می کند ،
 مخصوصاً اگر همراه با انجیر خورده شود . من نانخورش خوبی برای پیران و
 جوانان هستم . وجود ویتامین «اف» در من گوهر گرانبهائی است که در کمتر میوه ای

دیده می‌شود. کمبود این ویتامین در مبتلایان به مرض قند بیشتر دیده می‌شود و سبب بثورات جلدی است که در اثر مزمن شدن بدل به کفگیرک خواهد شد. من به علت داشتن این اکسیرگرانها که به صورت روغن است، امراض جلدی را معالجه و درمان می‌کنم و نسیان را از بین می‌برم و مرض قند را معالجه می‌کنم. مبتلایان به مرض قند اگر خوردن روغن خود را به روغن من منحصر بکنند، نتایج عالی خواهند گرفت. اگر به سلامتی خود و اطفال خود علاقه دارید، همیشه بطور صبحانه نان و پنیر و مغز گردو میل نمایید. به اطفال خود ساندویچی ازنان و پنیر و مغز گردو بدهید و اگر مقداری سبزی هم به آن اضافه کنید یک غذای بسیار مفید برای آنها خواهد بود. مغز من به علت داشتن املاح روی، نه تنها به فعالیت ویتامین‌های خود می‌افزاید، بلکه ویتامین‌های غذاهای دیگر را که همراه مغز من خورده شوند، وادار به فعالیت می‌نماید، و به همین جهت است که توصیه کرده‌اند همیشه مغز مرا همراه با پنیر و سبزی میل نمایید. مغز من به علت داشتن املاح مس، بهترین دارو جهت جلوگیری از ترشحات بی رنگ زنانه و خارش مهبل است، و از ترکیدن پوست بدن هنگام آبستنی و بعد از زایمان جلوگیری می‌کند.

هرگز روغن مرا در ظرف مس سفید نشده نریزید. زیرا با آن قابل ترکیب است. در کتب قدیم ایران نوشته‌اند اگر مغز گردو را با روغنی که تند شده و طعم آن برگشته است بجوشانند، تندی آن از بین می‌رود. خوردن مغز من دل به هم خوردگی و درد آن را بر طرف می‌کند و برای زخم معده خوب است.

اگر مغز مرا با زیره سیاه کرمانی نرم ساییده، و با عسل مخلوط کرده، و در حمام بر سر و بدن فالح بمالند، و بگذارند در حمام گرم بماند تا عرق کند، نتیجه‌ی خوبی خواهد داد، و با همین دستور، دردها و مفاصل و پا درد را می‌توان معالجه کرد. ضماد مغز تازه من و مالیدن آن جهت پاک شدن کک و مک و معالجه جوش‌های عصبی و عروقی اطفال نافع است. مالیدن مغز کهنه و سیاه شده‌ی من جهت زخم‌های کهنه و پیچیدگی و تمدد اعصاب و تشنج و ترک‌های دست و پا که در اثر سرما خوردگی و خستگی ایجاد شده تجویز شده است و نیز برای جلوگیری از ریزش موی بدن و ورم پستان توصیه کرده‌اند. اگر مغز کهنه مرا بسوزانید و سوخته آن را روی زخم کچلی بمالید آنرا درمان می‌کند. چون مغز من به علت داشتن روغن لطیف بوده و زود تندی شود، زیاده روی در خوردن آن باعث ورم و جوش در سقف دهان و لوزتین خواهد شد. به این جهت توصیه شده است که همیشه پس از خوردن مغز من، دهان را با آب ساده بشویند و یا بعد از آن یک میوه ترش میل نمایند. زیاده روی در خوردن مغز کهنه من، گرم کلو را از بین می‌برد و چون رنگ آن برگشته و تند شود،

خوردن آن سمی و خطرناک است ، و پادزهر آن قی کردن و خوردن غذاهای ترش است . مر بای من با عسل جهت چاق شدن و تحریک شهوت مؤثر است ، ترشی مغز من ضعف معده را برطرف می کند . در هوای سرد بدن خود را با خوردن من گرم کنید ، تا مبتلا به سرما خوردگی نشوید . خوردن من با انجیر و اسفندپادزهر است ، ضمناً مغز من جهت امراض جلدی مفید است ، و کشیدن آن به چشم مانع ریزش آب می باشد .

اسم من «بابونه» است!

من ، معده را تقویت می کنم .
گل من ضد عفونی کننده است .
برگم غذا را لطیف و زود هضم می کند .
اعصاب را قوی کرده، سم را از بدن دفع می کنم.
تنگ نفس را شفا داده ، سنگ های مثانه را از بین
می برم .

اسم من بابونه است و اعراب آن را معرب کرده و بابونج گویند . دارای انواع و اقسام می باشم . بطوری که علاوه بر بابونهی معمولی و اقحوان یک نوع دیگر من به نام بابونهی رومی است که در ایران تا کنون کاشته نشده و خواصی را که بعضی از مترجمین به من نسبت داده اند مخصوص آن نوع می باشد .

بابونهی معمولی

من بابونهی معمولی هستم که نوع بستانی و پرورش یافتهی من در پلو -

آش - کوفته و خورش‌ها بکار می‌رود .

از گل من در رنگ کردن مو استفاده می‌کنند، زیرا جوشانده‌ی گل من موهای بلوطی را خرمایی و خرمایی را طلایی رنگ می‌کند و موهایی که با گل من رنگ می‌شوند زیبا، شفاف و درخشانده خواهند شد . مخصوصاً اگر با گل ریواس و ترشی آن مخلوط شود . نوع وحشی و خود روی من در کنار جاده‌ها و اراضی غیر مزروع بیشتر نقاط ایران و اروپا دیده می‌شود . گلبرگ‌های من سفید رنگ بوده و در اطراف نهنج زرد رنگی قرار گرفته‌اند . گلبرگ‌ها زبانه‌ای و نهنج آن شامل لوله‌های زرد رنگ است . گل‌های مرا در فاصله اردیبهشت تا مهر ماه چیده و خشک می‌نمایند . گل‌های من دارای ۲۰ تا ۳۶ درصد اسانس است که رنگ آن ابتدا آبی تیره بوده ، و به تدریج سبز و قهوه‌ای می‌شود . در این اسانس چند ترکیب شیمیایی و يك نوع الكل و مقداری تانن همراه با يك ماده‌ی تلخ دیده می‌شود .

من مقوی معده و مسکن دردهای آن می‌باشم . اسانس گل من دارای اثر ضد عفونی کننده و خوردن آن موجب زیاد شدن گویچه‌های سفیدخون است . گل‌های مرا مانند چای دم کرده می‌نوشند . این جوشانده التهاب معده را از بین می‌برد و زخم‌ها را التیام می‌دهد .

برگ من غذا را لطیف و زود هضم می‌کند . من مقوی دماغ و اعصاب و شهوت بوده ، و ضد سم می‌باشم . ادرار ، شیر و عرق را زیاد می‌کنم و قاعده آور می‌باشم . من امراض دماغی و سردرد را تسکین می‌دهم و آبریزش بینی را از بین می‌برم من در از بین بردن بقایای ورم ملتحمه اثری نیکو دارم . بادشکن ، مخصوصاً محلل ورم‌های می‌باشم . تنگ نفس را شفا می‌دهم . یرقان را درمان می‌کنم . برای درد سینه و جگر مفید می‌باشم . کیسه‌ی صفرا را بازمی‌کنم ، برای باز شدن عادت ماهانه‌ی زنان و رحم و تحلیل ورم آنها سودمند می‌باشم . ورم بیضه را نیز برطرف می‌کنم . اثر من در خوردن سنگ‌های مثانه و خارج کردن مشیمه « پرده‌ای که جنین در آن است » و دفع عفونت سودا و بلغم و تب‌های عفونی و قولنج روده حتمی است . برای باز شدن عادت ماهانه‌ی زنان نیز تجویز شده‌ام ، و برای این کار نشستن در جوشانده‌ی من هم مؤثر است .

بخور پخته‌ی من با سرکه جهت رفع آبریزش چشم مفید است . جویدن برگ و ساقه‌ی من جهت جوش‌های دهان و شستن چشم با آب پخته‌ی من جهت درد چشم نافع است . دود من حشرات را فراری می‌دهد . مقدار خوراک من تا ۱۵ گرم است . ریشه من قوی‌تر از آن بوده و مقدار خوراک آن پنج گرم می‌باشد . چنانچه گل مرا در چهار برابر روغن زیتون خیس کرده ، در آفتاب بگذارند و هفته‌ای يك مرتبه روغن آنرا تجدید کنند و یا آنکه

آنرا با مقداری آب بجوشانند تا روغن بماند و آب تبخیر شود و بعد صاف کنند ، روغنی بدست می آید که معروف به روغن گل بابونه است. این روغن ورم را فرومی نشاند و زخم های چرکی و آبکی را خشک می کند . ترك پوست را که در اثر سرما باشد معالجه می کند . چکاندن این روغن در گوش درد آنرا ساکت می کند . سرخ شدن دست و پا را می توان با مالیدن روغن من برطرف کرد ، جوشانده ی من درد قاعده ی دختران را تسکین می دهد و عادت ماهانه را مرتب می کند .
حالا اجازه دهید سایر انواع من خود را به شما معرفی کنند .

اقحوان

اسم من «اقحوان» است، به من درخت مریم - بابونه ی گاوی هم می گویند. نوع بزرگ من که فرنگی ها به آن بابونه ی بزرگ می گویند ، و در اکثر نقاط ایران مخصوصاً در شمال و فارس زیاد می روید. در لاهیجان - گنج نامه ی تبریز هم زیاد دیده می شود . تمام قسمت های من دارای اسانس و عطر است و خواص من شبیه بابونه ی رومی است که در اروپا می روید و در ایران دیده نشده است ، عده ای کافوریه را نیز نوعی از من می دانند . بوی من کمی نامطبوع و تلخ است ، گل من به رنگ های زرد و قرمز دیده می شود و تنها گل های زرد مورد استفاده است . من چاق کننده و نیروبخش می باشم . کیسه ی صفرا را بازمی کنم و عرق را زیاد می نمایم . خون را پاک می کنم و خون منجمد شده در مثانه و تهیگاه را از بین می برم، خوردن من برای زنان باردار خوب نیست ، زیرا ممکن است باعث سقط جنین شوم . سنگ های داخلی را خرد کرده و از بین می برم ، و دارای اثر ضد سم می باشم. جهت درد مثانه ، ورم طحال ، استسقاء و قراقرمعه و قولنج تجویز شده ام و با نمک مسهل صفرا و بلغم می باشم . بوییدن تازه من خواب آور و زیاد بوییدن آن باعث سبکی خواب است. در طب سنتی ایران، جهت دفع بی خوابی پیران دستور داده اند که هر شب مقداری، اقحوان و جو مقشر و بابونه را مخلوط کرده و در آب شیرین بجوشانند و کمی روغن ایرسا داخل آن کرده ، بر سر بمالند تا خواب آورد و چون خوردن من تولید قی صفراوی می کند، برای مالیخولیا و غش زیاد توصیه شده ام. خوردن هر روز یک مثقال از ریشه من جهت سرگیجه مفید می باشد . سر مه خشک گل من جهت تقویت طبقات چشم مفید بوده، جهت رفع تاریکی آن مفید است، آبریزش چشم را برطرف می کند و این خاصیت بیشتر در نوع کوچک من است.
ایر ساریشه بنفشه رنگین کمسانی است که خود را بعداً به شما معرفی خواهد کرد .

اقحوان کوچک

نوع کوچک مرا در فارسی «بهار» گویند و فرنگیها به آن بابونه‌ی کاذب لقب داده‌اند. خوردن آن جهت تنگ نفس و خونریزی سینه و خوردن یک مثقال برگ آن با سکنجبین و نمک جهت تنگ نفس، اسهال، سودا و از بین بردن خون منجمد سودمند می‌باشد. خوردن یک مثقال گل خشک من با سکنجبین جهت درمان تنگ نفس و زیاد شدن اشتها و خوش بو کردن معده مفید می‌باشد و خوردن پنج گرم آن جهت زیاد شدن ادرار، عروق و رفع قولنج نافع است. خوردن جوشانده برگ من با آب عسل، ادرار را فوق العاده زیاد می‌کند و محلل خون منجمد در معده و مثانه است و درد آنرا تسکین می‌دهد و چون همراه با گل من مصرف شود، سنگ مثانه را خرد و قولنج کلیوی را بازمی‌کند و حمل آن قاعده آور و مقوی رحم است. شیاف آن جهت از بین بردن دکه‌های بواسیر تجویز شده است. نشستن در آب جوشانده‌ی آن، سختی رحم را از بین می‌برد. ضماد جمیع اجزای من. جهت درمان باد سرخ ورمهای گرم و سرد و نیز جهت ترمیم ترک پوست و معالجه زخم‌های بدخیم بسیار سودمند می‌باشد و زیاده روی در خوردن من باعث سردرد و سرگیجه و سنگینی سراسر است. ضماد گل و برگ من جهت نیکویی رنگ رخسار مفید می‌باشد.

من «حسن لبه» هستم!

فارسی من «حسن لبه» است و در کتاب‌های قدیم از من به نام «حصنی لبان» یاد شده است. فرنگی‌ها و داروسازان به من «بژآن» می‌گویند. من يك ماده‌ی صمغی هستم با بوی معطر که در اثر شکاف در تنه درختانی بیرون می‌آیم که در عربی به آنها «ضروف» و در زبان فرنگی «استیراکس» گویند. این درختان مخصوص نواحی حاره و استوایی بوده، و در عربستان، افریقا، هند و مالزی به عمل می‌آیند. در جنوب ایران نیز کشت آنها امکان پذیر است.

ترکیبات من بر حسب نوع گیاه و منشاء تولید آنها فرق می‌کند و به دودسته تقسیم می‌شود، اول نوع سیامی که در حدود ۳۹ درصد مواد عطری و ۱/۵ درصد وانیلین دارد. دوم نوع سوماترایبی است که دارای ۲۶ تا ۳۵ درصد مواد عطری و چند ترشی است.

من مقوی قلب و باعث سرور و شادمانی هستم، چه به صورت خوراکی مصرف شوم، و چه از بخور من استفاده کنند. من دارای اثر خلط آور هستم و در مورد نزله و برونشیت مزمن و ضد عفونی کردن مجاری تنفس تجویز شده‌ام. در مصارف خارجی بهترین التیام دهنده‌ی زخم‌ها و بند آورنده خون بوده، و معمولاً بعد از کشیدن دندان از تنور من استفاده می‌کنند.

مالیدن من بر سر و پیشانی، آبریزش چشم و بینی را کم می‌کند. چکاندن محلول روغنی من، درد گوش را تسکین می‌دهد. خوردن من جهت تقویت معده و درمان پیچش شکم مفید است. شستشو با من جهت تقویت مو و جلوگیری از ریزش آن نافع است. مقدار خوراک من نیم تا دو گرم است، و بیشتر به صورت تنور مصرف می‌شوم.

من «شقایق» هستم!

در زبان فارسی به بیش از پنجاه نوع گیاه که رنگ گلبرگ‌های آن قرمز بوده و میان آنها سیاه و داغدار است و از خانواده‌های مختلف می‌باشند شقایق، لاله و آلاله می‌گویند، ولی از نظر علمی چه در کتب جدید و چه در کتاب‌های دارو سازی قدیمی، هر يك اسمی جداگانه و مشخص دارند و ما در اینجا به شرح چند نمونه‌ی از آنها قناعت می‌نماییم.

شقایق پیچ

به من شقایق پیچ و یاسمن ییابانی گویند. در کتابهای قدیم به من طیان و غشبه‌النار می‌گفتند. فرنگی‌ها به من «کله ماتیت» گویند و در کتب جدید گیاه‌شناسی

درخانواده‌ی آلاله‌ها قراردارم. گیاه من مانند لبلاب و پیچک بسالا رونده است ، شیره برگ‌های من پوست بدن را ملتهب و قرمز می‌کند .

بویدن گل من جهت درد شقیقه نافع است. درطب سنتی ایران ازمن برای معالجه سرطان استفاده می‌کردند.

در بعضی از کتب ازمن به اسامی تراح ، قلعه و قلیماتس هم یاد کرده‌اند . عصاره‌ی من برای معالجه فلج و بی حسی مفید است و برای درمان سرفه‌ی کهنه تجویز می‌شوم . ضماد برگ‌های من برای معالجه سیاتیک فقط برای يك دفعه تجویز شده است . مشروط بر اینکه، قبل از زخم شدن آنرا بردارند. مالیدن آن با سرکه آن هم برای يك دفعه جهت معالجه طاسی تجویز شده است ولی نباید تکرار شود .

مالیدن من جهت پاک کردن كك و مك و برس هم توصیه شده است. مضمضه جوشانده برگ و شاخ من برای تسکین درد دندان مفید است . مقدار خوراك گل من جهت سرفه کهنه - تنگ نفس و بی حسی مزمن و لغوه ۲/۵ گرم می‌باشد و پنج گرم آن خطرناک است . يك نوع دیگر من در آذربایجان رویده و گل‌هایی به رنگ کبود دارد. غشبه مغربی هم نوعی از من است.

شقایق النعمان

فارسی من لاله‌ی سرخ است. به من لاله‌ی داغدار - اشک خونین هم می‌گویند و در کتب طبیبی قدیم مرا شقایق نعمانی لقب داده‌اند . دروجه تسمیه من به نعمان روایات مختلف است ، عده‌ای می‌گویند که چون برگ‌های من به رنگ خون است و نعمان نیز به معنی خون آمده، از این جهت مرا شقایق نعمانی خوانده‌اند. عده‌ای دیگر مرا به نعمان بن منذر منسوب کرده و می‌گویند که چون او مرا زیاد دوست داشت و در اطراف قصر خود کاشته و از گلبرگ‌های من برای خضاب استفاده می‌کرد ، این نام به من داده شده است .

گیاه من در برگ - گل و دانه شبیه خشخاش است ، با این فرق که در همه چیز کوچکتر و دانه‌هایم ریزتر است .

رنگ من منحصر آ سرخ است و در قاعده‌ی آن لکه‌های سیاه رنگ دیده می‌شود و به همین جهت است که عده‌ای مرا با لاله اشتباه کرده و حتی عده‌ای از مترجمان فرنگی تو لپ را شقایق نعمانی تصور کرده‌اند و این اشتباه است .

شقایق النعمان را به زبان فرنگی « کو کلیکو » می‌گویند و همچنین بعضی از مترجمین « آنمون » را شقایق النعمان ترجمه نموده‌اند .

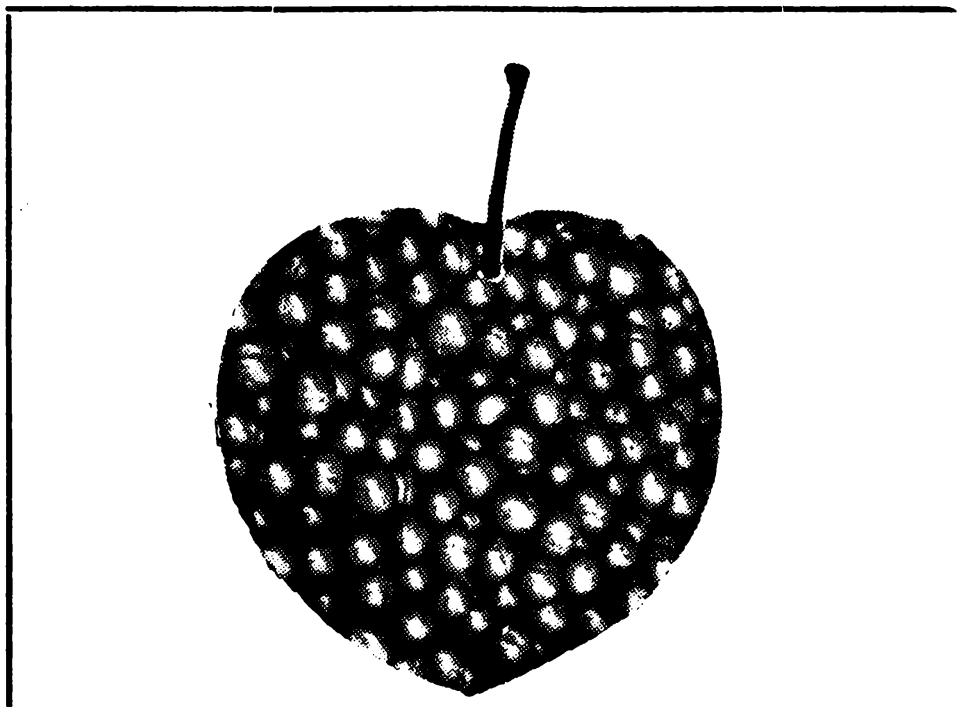
این دسته نیز اشتباه کرده‌اند چون این هم گیاهی است از دسته آلاله‌ها و

شباهتی به شقایق النعمان ندارد .

قسمت مورد استفاده من بیشتر گل من است که بایستی پس از جمع آوری به سرعت خشك شود والا خراب و فاسد خواهند شد . برخلاف تصور عده ای در گل من اثری از مرفین نیست ، بلکه ماده‌ی عامله من «آراندرین» نام دارد که در گلبرگها مقدار آن بسیار کم و در کاسه گل و کوزه‌ی آن و همچنین در دانه‌های ریز آن زیاد است .

گل من دارای يك ماده‌ی رنگین، کمی قند و مقداری صمغ است. گلبرگهای من دارای مختصری اثر تسکین دهنده بوده عرق را زیاد می کند . مصرف آن در بیماری‌های سینه ، سیاه سرفه ، آنژین و تب‌های دانه‌ای مفید است و بطور محسوس خواب آور بوده ، و در صنعت داروسازی مصرف دارد.

خوردن گل خشك من تا حدود ده گرم جهت تسکین درد معده و روده‌ها مفید بوده گرد آن خون را بند می آورد و استنشاق جوشانده‌ی آن برای جلوگیری از خون دماغ تجویز شده است . گل من همراه باکاه جو که بطور جوشانده مصرف شود ، ادرار ، حیض و شیر را زیاد می کند و مالیدن عصاره‌ی من برای بهبود زخم‌های چرکی و درمان ترك پوست و فرو بردن ورم چشم مفید است . ضماد گل من با پوست گردو سیاه کننده‌ی مو و معالجه زخم‌های جلدی است که منشاء عصبی داشته باشد ، خوردن يك گرم بذرن هر روز با آب سرد جهت رفع برس آزموده شده است . من در دره بازفت سرحد ایران و عراق زیاد می رویم .



اسم من « گوجه » است !

برای اعصاب مفیدم .
خشك شده من درمان كم خونی است .
درمان بیماری شب کوری هستم .
درمن املاح معدنی به وفور یافت می شود .
جهت معالجه نقرس ، رماتیسم و تصلب شرائین مرا
تجویز کنید . . .

فارسی من « گوجه » است به اقسام ریز و کوچک، به من آلوچه سنگ- آلوچه
آلنج و آلوی کوهی هم می گویند. عربی من « ادرک » است و در بعضی از کتابهای
پزشکی قدیم به اسامی نیشوق و نیشوق هم از من یاد شده است .
من انواع و اقسام داشته و با آلو نیز قرابت و نزدیکی دارم. بهترین نوع من گوجه
برقانی است که پوست آن به آسانی جدا می شود و نوع دیگر من گوجه گلستان است
که درخراسان می روید و رنگ آن سبز بوده، کمتر قرمز می شود . نوع پیشرس من
گوجه سبز است که به نام گوجه گیلانی، و گیلانی گوجه معروف است و اولین میوه ای

است که در فصل بهار به بازاری می آید . این نوع من خاصیت مسهلی ندارد. معذک با یبوست مزاج می جنگد. من به رنگ های سبز ، زرد و قرمز ظاهر می شوم. رنگ من ترکیبی شبیه جوهر زردک است که در بدن تبدیل به ویتامین (آ) می شود و به همین جهت است که انواع من برای درمان شبکوری و رشد بدن مفید است مقدار این ویتامین در انواع زرد و قرمز من بیشتر است . علاوه بر جوهر زردک ، من دارای ویتامین های «ب» و ویتامین «ث» هستم ، به این جهت برای اعصاب مفید بوده و مسکن التهاب صفرا می باشم . من دارای املاح زیادی از قبیل آهن – کلسیم – فسفر – منیزی – پتاسیم – سدیم و منگنز می باشم . من از میوه های خشک بوده و این خاصیت در انواع ترش من بیشتر است . اقسام درشت من خاصیت نرم کننده دارند ، ولی در این خاصیت هرگز به پای آلونمی رسند. خشک شده آنها که بیشتر به نام آلوچه خشک فروخته می شود ، درمان خوبی برای ضعف اعصاب و کم خونی است . اقسام مختلف من برای معالجه نفرس – رماتسم و تصلب شرائین تجویز شده اند ، همگی پیشاب آور بوده ، و اعمال کلیه را تنظیم می نمایند .

جوشانده ۲۵ تا سی گرم برگ درخت من ، کشنده کرم معده بوده و این خاصیت در مغز هسته من نیز می باشد . سابقاً جوشانده برگ مرا به عنوان تب بر مخصوصاً برای مبتلایان به بیماری های ریوی تجویز می کردند . برگ من نفاخ بوده ، و برای معده مضر است ، مگر آنکه همراه با یک مسهل خورده شود و برای این کار سابقاً گل قند را تجویز می کردند .

اقسام آلو

اقسام آلو تمام ترکیبات و خواص مرا داشته و به اضافه ملین خوبی می باشند. خاصیت غذایی زیادی داشته و نیرو بخش هستند و می توان آنرا غذای مخصوص ورزشکاران قرارداد . آلو خشک قند زیادی دارد و برای مبتلایان به مرض قند خوب نیست . ولی گوجه فاقد قند بوده ، و قند خون را کم می کند . مغز هسته و برگ درخت آن نیز دارای خاصیت ضد کرم است .

خاصیت مسهلی آلو مربوط به ماده چسبنده و املاح و سلولز آن می باشد و به همین جهت می توان گفت برای مداوی یبوست غذایی مفید تر از آلو و انجیر نیست و این خاصیت در انجیر خشک و آلو خشک زیادتر است . خوردن آلو قبل از غذا برای مبتلایان به سردرد و تب های صفراوی سودمند می باشد . تخامه ای که بعد از خوردن آلو در معده پیدا می شود ، دوائی بهتر از آلو خشک خیس کرده

ندارد . لو اشك آلو كه از انواع كوهی ساخته می شود ، اگر تمیز تهیه شده باشد پاك کنندهی روده و شكم خواهد بود . صمغ درخت گوجه و آلو به صمغ فارسی معروف است ، گرم تر از صمغ عربی بوده و برای سرفه مفیدتر می باشد . خرد کنندهی سنگهای کلیه و مثانه و سنگهای صفاوی است ، برای التیام زخم بسیار نافع بوده ، و سرمه ی آن برای كم كردن فشار چشم تجویز شده است . به این انگم و سایر صمغ های درختی در فارسی گوج گویند و گویا كلمه ی گوجه از این نام گرفته شده باشد .

من «زیره» هستم!

من سوغات کرمان زیره هستم . در فارسی به من «زیره» ، در عربی به من «سنوت» می گویند و در کتاب های گیاه شناسی قدیم «کمون» خوانده شده ام ، و در زبان های اروپایی نام من بسا کمی تغییر از کمون گرفته شده است ، زادگاه اولیه نوع سیاه من کرمان است و اینکه بعضی از مؤلفین اروپایی و مترجمین ایرانی منشاء مرا مصر علیا نوشته اند صحیح نیست ، فقط نوعی از ما که به کمون نبطی معروف است از قدیم در سواحل رودخانه نیل کاشته شده است . بین من که سیاه کرمانی هستم ، با نوع نبطی که سفید خاکستری است فرق بسیار است . از جمله اینکه من شکم را جمع می کنم و نوع نبطی به آن لنت می دهد. زراعت من به آب زیاد احتیاج ندارد و کشاورزان کرمان به جای آب وعده آنرا می دهند در صورتی که محصولی که در کنار رودخانه نیل به عمل می آید ، از آب زیادتری بهره مند می شود .

خاصیت هورمونی و ضد عفونی کننده و قدرت میکروب کشی من خیلی زیادتر از انواع دیگر است . من دارای انواع مختلف به رنگهای سیاه ، سبز ، صورتی زرد ، قهوه ای و سفید خاکستری هستم .

بذرات انواع ما بیضی دراز است و همگی دارای يك اسانس روغنی فرار مخلوط از چند ترکیب دارویی و مواد مؤثره بوده و همراه آن مقداری تانن – رزین – صمغ و نوعی الکل و ترکیبات کوچک ازت دار است . اروپاییان مرا مانند ادویه به غذا می زنند و پنیرو با آن خوشبو و حفظ می نمایند و یک نوع نان با آن می پزند و اعراب بذرها را با عسل و فلفل مخلوط کرده ، معجونی جهت تقویت قوه باه درست می کنند . میوه من هم استعمال داخلی دارد و هم خارجی . باد شکن و جمع کننده رطوبت است ، مقوی معده – امعاء کبد بوده ، اشتها را تحریک می کند . جلوی سسکه را می گیرد ، ورم طحال و اسهال را معالجه می کند . به علت داشتن هورمون جنسی ، شهوت را برمی انگیزد و شیرمادران را زیاد می کند . عادت ماهانه زنان را بازمی کند و به موقع آنرا بند می آورد . عرق را زیاد می کند و بوی بد آنرا برطرف می سازد . پرندگان مخصوصاً کبوتر به بوی دانه سیاه من علاقمندند و اگر آنرا در لانه کبوتر بگذارید ، زود مانوس شده و هر کبوتری که بوی آنرا بشنود ، به سوی لانه می آید و برعکس حشرات از بوی زیره مخصوصاً زیره سبز بدشان می آید و از آن گریزانند . اگر آب خیسانده مرا به چوب بمالید ، موریانه نخواهد خورد و اگر آنرا بر بدن بمالید ، شپش در لباس رشد نخواهد کرد و در این مورد پیشینیان غلو کرده اند . نوشته اند اگر بدن نوزادی را هنگام تولد با آب زیره بشویند ، در تمام عمر شپش در بدن او پیدا نمی شود .

(خوشبختانه این روزها به علت پیدا شدن داروهای ضد حشرات شپش پیدا نمی شود و ما نتوانستیم صحت و سقم این ادعا را که اغراق به نظر می رسد امتحان کنیم) شستشو با آب خیسانده یا جوشانده من رنگ چهره را باز و آنرا نورانی می نماید . مرا با ماسک زیبایی روی صورت بیندازید و یا مخلوط با ماست کرده ، به صورت بمالید و لطافت و نرمی آنرا بعداً مشاهده فرمایید . من قاطع بلغم و درمان رعشه و انغوه هستم ، زیاده روی در خوردن من ترشح تیروئید را زیاد می کند و باعث لاغری و زردی رخسار می شود – من بدن را گرم می کنم و به هضم غذا کمک می نمایم و نفخ آنرا برطرف می نمایم ، مخصوصاً اگر این نفخ به علت پیری و سردی مزاج باشد .

برای جلوگیری از خون دماغ می توانید بینی را از آب مطبوخ من پر کنید و پره های آنرا با دو انگشت گرفته بگذارید مدتی بماند – چکاندن آب مطبوخ من در چشم ، قرمزی آنرا برطرف می کند و مانع خونریزی شده ، از چسبندگی

پلکها جلوگیری می نماید . ورم ملتحمه چشم را فرومی نشاند. مضمضه جوشانده من درد دندان را ساکت می کند. نوشیدن خیسانده من در سر که جهت تنگ نفس و خفقان نافع است. ضماد من با آرد باقلا ورمها را تحلیل می برد . اگر دانه مرا با نمک بجوید و میل نمایید ، رطوبت معده را از بین می برم - من مخلوط با عسل شهوت را زیاد و مخلوط با سرکه آنرا کم می کنم . اگر مرا با غذاهای گوشتی بپزید از مضار گوشت کاسته و غذای گوارایی خواهید خورد .

یکی از دوستان ما انجیر بحث مفید و شیرینی را عنوان کرده بود که متأسفانه به علت درهم ریخته شدن خطوط نامفهوم بود و من در اینجا ناگزیر به آن اشاره می کنم .

این روزها به علت زیاد شدن جمعیت جهان موضوع جلوگیری از آبستنی مورد توجه واقع شده برای این کار توجه پزشکان و داروسازان متوجه هورمونهای گیاهی است. زیرا از بکار بردن هورمونهای مصنوعی نتیجه مطلوب و بی ضرر بدست نیامده است و در این مورد غذا شناسان آمریکا استفاده از گیاهی به نام «می پی کو- تا - تا» را توصیه کرده اند . در ایران گیاهانی که دارای هورمون جنسی باشند زیاد است و یکی از آنها ما زیره های گوناگون مخصوصاً زیره سیاه هستیم و یکی از نزدیکان ما که سیاه دانه است ، و بعداً خود را معرفی خواهد کرد در این مورد اثر معجزه آسا دارد .

دیدید که ما خواص متضاد داریم هم لینت می دهیم و هم شکم را جمع می نماییم هم عادت ماهانه بانوان را بازمی کنیم و هم از خونریزی زیاد آن جلوگیری می کنیم ، هم شهوت را تحریک می کنیم و هم می توانیم آنرا از بین ببریم ، این خواص متضاد را ما مرهون ترکیبات خود مخصوصاً هورمونهای جنسی هستیم .

اسم من «سورنجان» است!

دشمن سرسختی برای تقرس هستم. بوییدن گل من
بینی را باز می‌کند و سردرد را تخفیف می‌دهد .
اگر آذردد رماتیسم رنج می‌برید ، فوراً به سراغ من
بیایید . . .

در کتابهای داروسازی قدیم و سنتی ایران ، به ما سورنجان لقب داده‌اند .
ما چند نوع پیازچند گیاه مختلف هستیم که مهمترین انواع ما که در ایران می‌روید
گل حسرت و شنبلیله است . به نوع فرنگی ما کلشیک می‌گویند که گویا در
ایران نمی‌روید .

شنبلید

مرا با شنبلیله که يك نوع سبزی خورشتی است اشتباه نکنید. من همان شنبلیله‌ی
هستم که شعرای با ذوق ایرانی در وصف آن داد سخن داده‌اند . به من سورنجان
مصری – اصابع مصری – شقلیل – فرج الارض – و قلب الارض هم گفته‌اند . در

بلوچستان به من سورنجان کرمانی می گویند .

گل حسرت

درشیراز ، مازندران و اطراف تهران به من گل حسرت می گویند . این نامگذاری يك افسانه‌ی شاعرانه دارد که می گویند چون گل من تلخ است، پرندگان و پروانه‌ها به آن نزدیک نمی شوند و من در بهار از حسرت دیدار این موجودات زیبا بزودی پژمرده شده و از بین می روم و در فصل پائیز دوباره به امید دیدار و وصل پرندگان سبز شده، و چون این بار هم آنها به سراغ من نمی آیند ، از غصه دق کرده می میرم. به من گل حضرتی - خمل و پیازسگ هم می گویند.

کلشیک

به نوع فرنگی ما که در ایران دیده نشده است «کلشیک» می گویند ، لذا به ماده‌ی عامله مادر علم پزشکی و داروسازی «کلشیسین» خطاب می کنند. پیازما به اندازه شاه بلوط است و از نظر شکل ظاهری هم به آن شباهت دارد و اگر فشرده شود ، از آن شیرابه‌ای تلخ بیرون می آید، ولی چون پیاز خشک شود ، این شیرابه نیز غلیظ و خشک می شود . بوی آن بسیار قوی است ، ولی پس از خشک شدن بی بومی شود . طعم تلخ آن نیز پس از خشک شدن ملایم می گردد. در طب جدید به موجب قرارداد بین المللی بروکسل مصرف پیازما به علت ناپایداری بودن مقدار ماده‌ی عامله که کلشیسین نام دارد از کتب داروسازی حذف شده و مصرف دانه‌های ما توصیه شده است، ولی در طب سنتی ایران که حذاقت زیادی در معالجه امراض روماتیسمی - نقرس و سیاتیک داشتند تنها از پیازما استفاده می کردند و چون هدف «زبان خوراکیها» احیای درمان سنتی ایران است، و عقیده دارد که معالجه‌ی این امراض صعب‌العلاج با روش سنتی قاطع تر است در این جا لازم می دانیم که مختصری راجع به این امراض و روش معالجه آنها صحبت نماییم تا بار دیگر همگان متوجه مزایای درمان سنتی ایران بشوند.

روماتیسم

در مقالات گذشته روش درمان سنتی ایران را در معالجه بیماریهای برص - غانقاریا و چندین بیماری صعب‌العلاج را بیان داشتیم ، اکنون با توجه به این که بیماری سیاتیک - نقرس و روماتیسم در ایران فراوان است و کمتر خانواده‌ای یافت می شود که یکی از افراد آن به این امراض مبتلا نباشد ، لازم می دانیم در اینجا مختصری به این امراض اشاره کنیم .

در طب سنتی ایران رماتیسم را باد مفصل و ورم آنرا مفاصل می‌گفتند. در طب جدید عده‌ای عامل آنرا يك نوع ویروس و یا یکی از میکروبهای عفونی می‌دانند. در طب جدید ثابت شده است که میکربها به هنگام رشد و نمو از خود زهرابه‌ای ترشح می‌نمایند که بیشتر متوجه بندها شده، ورم مفاصل را ایجاد می‌نمایند و در حقیقت رماتیسم عارضه‌ی وجود يك کانون چرکی است که در گذشته به باد تعبیر می‌شد. روش طب جدید حمله به کانون چرکی و کشتن میکربها با داروهای ضد میکرب و تجویز داروهای کورتونی است. در این طریقۀ معالجه اگر میکرب در برابر داروهای آنتی بیوتیک مقاومت نداشته باشد از بین رفته و چنانچه مرض مزمن نشده باشد، به تدریج برطرف می‌شود. ولی عملاً مشاهده می‌کنیم که این راه معالجه در بسیاری از بیماران نتیجه مؤثری ندارد. زیرا اکثر میکربها در برابر داروهای میکرب کش مقاومت کرده و به آسانی از بین نمی‌روند، ثانیاً زهرابه‌ی میکربها مدت مدیدی در بدن باقی مانده و به آسانی درد و ورم آن از بین نمی‌رود. ثالثاً داروهای میکرب کش بدن را ضعیف کرده و آنرا برای رشد میکربهای دیگری مستعد می‌سازد.

در درمان سنتی ایران هدف کشتن میکرب همراه با خنثی کردن زهرابه‌های میکربی و تقویت بیمار است. روش آنها تصفیه خون و معده و جبران کمبود عوامل غذایی بود و در نتیجه هم میکرب را می‌کشتند و هم زهرابه‌ها را خنثی می‌کردند و هم کمبود و گرسنگی‌های مخفی را که باعث رشد میکرب می‌شد جبران می‌نمودند و در نتیجه رماتیسم به سرعت در ظرف چند روز از بین می‌رفت و دیگر راه برگشت نداشت. در درمان سنتی ایران رماتیسم را که توأم با نفرس بود با آب ترب و آب شلغم معالجه می‌کردند و ده‌ها روش دیگر هم وجود داشت که ما در این جا تنها به درمان با سورنجان اکتفا می‌نماییم و روش‌های دیگر را در خلال صفحات زبان خوراکیها گوشزد خواهیم نمود.

در درمان سنتی ایران درد مفاصل حاد - عرق النساء «سیاتیک» صعب‌العلاج را با نسخه‌هایی که همراه با سورنجان بود معالجه می‌کردند. و نیز می‌توان آنرا - را به تنهایی متعاقب روغن بادام و شیره‌های خنک مثل تخم شبت - تخم گرمک و تخم خربوزه و امثال آنها بدهند، یا مسهل ازسنا می‌کمی - پوست هلیله زرد و نظایر آنها تجویز نمایند تا شکم روزی سه چهار بار کار کرده، زهرابه‌های میکربی از بدن خارج شده، و درد آن آرام و ورم مفاصل تحلیل رود.

خواص دیگر سورنجان

در طب جدید کلشیسین که ماده‌ی عامله سورنجان است، بهترین داروی ضد

نقرس شناخته شده و داروهای اختصاصی که برای معالجه این مرض وجود دارد تماماً از ترکیبات گل - پیاز و بذر ما می باشد . در طب جدید و قدیم هر دو ما را مضر معده می دانند و به همین جهت است که ترکیبات ما را با احتیاط مصرف می کنند. تجویز فرآورده های ما از مقدار کم شروع شده و کم کم زیاد می شود تا در دو عوارض نقرس از بین برود و چون معمولاً "خاتمه درد بسا عوارض معدی هم زمان شروع می شود به مجرد تسکین درد استعمال ما را قطع می نمایند.

در طب سنتی ایران برای معالجه سیاتیک ما را همراه با صبر زرد تجویز می کردند . مصرف ما با زنجبیل و فلفل شہوت را زیاد می کند. ضماد ما با زعفران و تخم مرغ برای تسکین درد استخوان و فرو بردن ورمها مفید است. شیاف سورنجان با پیه جهت افتادن دانه های بواسیر نافع است. بوییدن گل ما بینی را باز می کند و سردرد را آرام می نماید .

مقدار خوراک ما حد اکثر ۵ / ۲ گرم است و بیش از این مقدار سمی است . در داروسازی تنتور ما که به تنتور کلشیک معروف است و از حل کردن و خیساندن دانه های ما در الکل به نسبت ده درصد بدست می آید ، از این تنتور روزی ۳۵ تا ۴۵ قطره می دهند و بعد به پنجاه قطره در روز می رسانند و پس از تسکین درد آنرا قطع می کنند .



من «سیاه دانه» هستم!

اسم من سیاه دانه است ، به من سیاه تخمه هم می گویند. در کتا بهای گیاه— شناسی قدیم مرا شو نیز و کمون هندی نامیده اند با اینکه از خانواده زیره نیستم معذک به علت شباهت ظاهری و مشترك بودن بعضی از خواص معمولاً ما را با هم نام می برند — در اروپا و مصر و هندوستان مرا در مزارع می کارند ، ولی در ایران از قدیم خود رو بوده و اکنون هم در اطراف تبریز و اراک می رویم . سه نوع من در ایران پیدا می شود که يك نوع آن تلخ است و از نظر خواص دورتر از ما است . مهم ترین خواص ما دو نوع دیگر باز کردن عادت ماهانه بانوان و کشتن کرم های معده است . در ایران مرا روی نان می پاشند و با آمدن خشخاش به بازار اکنون دانه های آن دوباره جای ما را گرفته است .

در دانه‌های من جوهر روغنی همراه با مواد معطر و فرار ویتامین «ای» و هورمون‌های جنسی است. ویتامین «آ» و «د» هم دارم. مؤثرترین خوراکی برای باز کردن قاعده بانوان هستم، پیشاب و شیر و عرق را زیاد می‌کنم، اخلاط سینه را از بین می‌برم و پادزهر سموم می‌باشم. دود و بخور من حشرات را فرامی‌دهد. جهت معالجه سرفه، قی، استسقاء و یرقان تجویز می‌شوم. خوردن من صبح ناشتا باعث سرخی گونه و باز شدن رخسار است - خوردن من با سرکه جهت انداختن کرم‌های معده توصیه شده است. خوردن من با عسل یا موم جهت بین بردن خال - خال گوشتی و ترك پوست و درد مفاصل و تحلیل ورمها و با سرکه جهت کک و مک - برص - کچلی و جوش‌های جلدی که به علت اختلالات عروقی و عصبی باشد مفید می‌باشد - در گذشته مرا با آب حنظل مخلوط کرده، اطراف ناف می‌مالیدند تا کرم کدو دفع شود. دانه‌های کوبیده من مخلوط با عسل جهت تسکین درد رحم و پس درد زایمان داده می‌شود - ضماد من مخلوط با روغن گل جهت آگزما و ضماد سوخته من با موم و روغن و حنا جهت جلوگیری از ریزش مو و طاسی مؤثر است. بو کردن من جهت سردرد مزمن و باز کردن بینی و زکام و لغوه مفید است. کمپرس جوشانده من بر سر، زکام را درمان می‌کند و بر سایر اعضا درد را تسکین و ورم را فرومی‌برد. اگر بوداده مرا با روغن زیتون مخلوط کنید، و آنرا در بینی بچکانید، نزله و زکامی را که همراه با عطسه باشد از بین می‌برم. مضمضه جوشانده من در سر که جهت تسکین درد دندان و محکم شدن دندان‌سود بسیار دارد، جوهری که از من با قرع و انبیب می‌گیرند اکسیر جوانی است، اگر آن را بر کمر و مواضع مخصوص بمالید برگشت جوانی را مشاهده خواهید کرد، سستی اعصاب را برطرف می‌کند و قوای شهوانی را تحریک می‌نماید.

من «نروك» هستم!

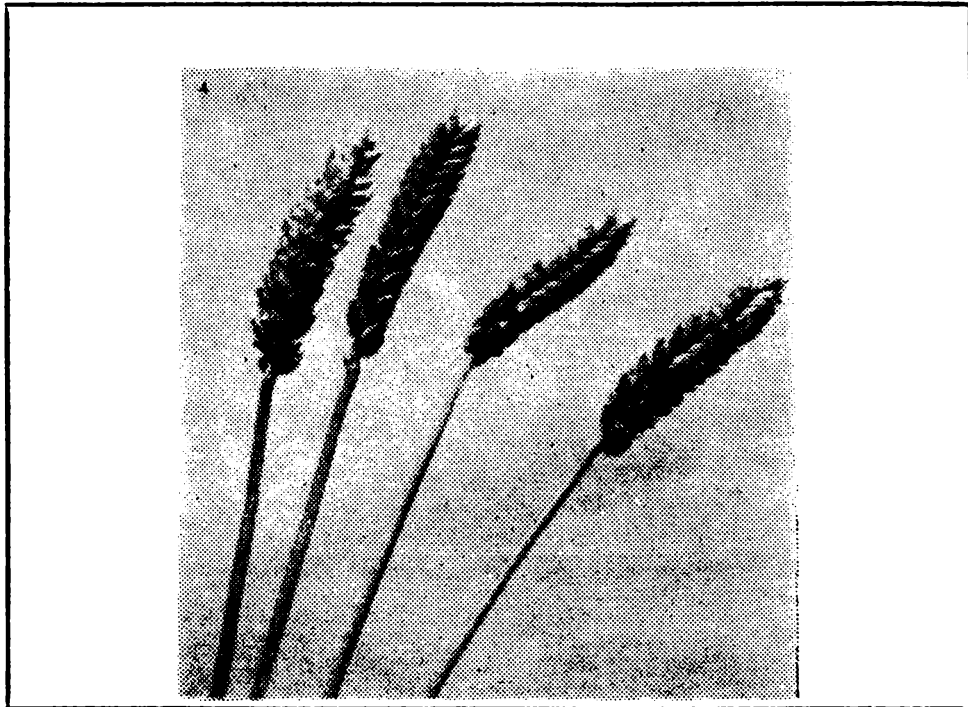
اصول تنظیم خانواده و جلوگیری از آبستنی دردنیای امروزیش از گذشته مورد توجه بوده و روز به روز زیادتر می شود .

هم اکنون هزاران داروساز و پزشک در جستجوی وسایل مطمئن تر و خالی از خطر می باشند ، و پس از بررسیهای لازم توجه آنها به خوراکیها بیش از سایر روشها جلب شده و همه می کوشند تا از گیاهانی که دارای هورمون استروژن طبیعی می باشند استفاده کنند، و روی این اصل اخیراً گیاهی را در کلمبیا پیدا کرده اند که دارای این هورمون بوده و به زبان محلی به آن «می - پی - کو - تا - تا» می گویند . حال بد نیست بدانید که در ایران نیز گیاهی مفیدتر از آن وجود دارد که بیش از هزار سال است کشف شده و به ندرت مورد استفاده قرار گرفته است. این گیاه من هستم که در فارسی به من «نروك» می گویند و اعراب به من

«داء النمر» لقب داده‌اند ، من تاکنون در یکی از کوه‌های کرمان که کنام پلنگ است دیده شده و می‌رویم . ریشه من شبیه ریشه‌ی سولنجان است و کمی از آن بزرگتر می‌باشم . ساقه گیاه من شبیه بوته‌ی خربزه است ولی همین که به اندازه یک وجب بلند شد ، تغییر شکل و رنگ داده و دیگر شناخته نمی‌شود و اهالی محل که می‌خواهند از من استفاده کنند ، بایستی در این حال بوته مرا نشان کرده و پس از خاک شدن ریشه مرا در بیاورند .

خوردن و حمل من سبب نازایی است و چنانچه مرد هم مرا بخورد عقیم خواهد شد در بین حیوانات پلنگ مرا بخوبی می‌شناسد و از این خاصیت من بخوبی از راه غریزه آگاه است ، و چون یکبار دچار زایمان سخت شود ، ریشه مرا پیدا کرده و می‌خورد تا دیگر آبستن نشود . پس از آنکه پلنگ مرا بخورد در رحم او غده‌هایی پیدا می‌شود که شباهت زیادی به مهره دارد ، و به آن در فارسی نروک پلنگ و اعراب حجر النمر گویند . سی سال پیش شخصی نمونه‌ی ریشه مرا به تهران آورده و به مؤسسه دارویی سپه داد و نویسنده‌ی زبان خوراکیها که در آزمایشگاه آن مؤسسه کار می‌کرد ، آنرا مورد آزمایش قرار داد و در آزمایش‌های مقدماتی وجود هورمون‌هایی شبیه استروژن در من مسلم شد و نیز ترکیباتی دیده شد که شیر را منعقد کرده ، چنانچه زنی به اندازه دوگندم از من بخورد ، یا حمل نماید ، دیگر آبستن نخواهد شد . پاشیدن من روی خنازیر و زخم‌های عفونی مفید است بعید نیست در معالجه سرطان نیز بتوان آنرا مورد استفاده قرار داد .

نروک پلنگ که گفته شد در اثر خوردن ریشه نروک در رحم پلنگ پیدامی‌شود و اعراب به آن «حجر النمر» گویند شیر را بریده منعقد می‌کند و حمل آن نیز سبب نازایی است . شرح این گیاه را امین الدوله و صاحب کتاب مخزن الادویه هر دو نوشته‌اند و نویسنده‌ی زبان خوراکیها آنرا دیده و تجزیه کرده و چنین اظهار عقیده می‌کند . علاوه بر استروژن شیره‌ی ریشه‌ی این گیاه مواد سفیده و آلومین را منعقد کرده و بصورت سنگ درمی‌آورد و همین اثر را روی منی دارد و چنانچه قبل یا بعد از آمیزش حمل شود تولید سنگ در رحم کرده و این مواد خارجی مانع آبستنی است و عیناً مثل استعمال آ - یو - دی می‌باشد .



اسم من «جو» است!

نام فارسی من «جو» و عربی من «شعیر» است. در گذشته که قیمت من از گندم ارزان تر بود، عده‌ای، گندم نمای جو فروش بودند ولی حالا قضیه معکوس شده و گندم را بطور تقلب با دانه‌های من مخلوط می‌کنند. خواص غذایی گندم بیشتر از من و خواص درمانی من بیشتر از گندم است. من برخلاف گندم، خون را ترش نمی‌کنم و سبوس من ماده ضد کلسیم ندارد. سبوس من از گندم بیشتر و سخت‌تر است و از این رو در تغذیه گندم بر من مزیت پیدا کرده است، معذک بعضی از بیوست‌ها با خوردن من برطرف می‌شود، ولی نباید در خوردن من افراط کرد و بایستی سبوس‌های درشت آرد مرا گرفت والا تولید اسهال می‌نمایم. من به علت داشتن انواع ویتامین‌های «ب» زیاد و همچنین اثر نیکویی که در پرورش میکرب‌های مولد ویتامین ب در معده و روده‌ها دارم، مفید بوده و از سفید شدن مو و بالا رفتن چربی

خون جلوگیری می‌کنم. دانه‌های من دارای يك عامل زنده به نام مالتاز بوده، و باكمك آن می‌توانم نشاسته‌ی خود را تبدیل به قند جو نمایم. من دارای ده درصد مواد ازته - دودرصد چربی - ۷۵ درصد مواد نشاسته‌ای و سلولز هستم و نیز دارای فسفر، کلسیم، آهن و ویتامین‌های «ب» می‌باشم. جوشانده‌ی دانه‌های من به علت داشتن مواد صمغی متورم‌گردیده سینه و امعاء را نرم می‌کند، مخصوصاً اگر در شیرجوشیده شده باشد.

جوشانده‌ی بیست درهزار من به علت داشتن مواد صمغی و نرم‌کننده از قدیم برای غرغره در امراض گلو توصیه شده است.

مالت

من نوعی سمپوستم که از جوی سبز کرده بدست می‌آیم و برای تهیه من جورا سبز کرده جوانه آنرا گرفته و جوی آنرا جوشانده عصاره کشی کرده و در خلأ غلیظ می‌کنند. من دارای ۶۰ درصد قند جو، ده درصد قند معمولی، ۲۱ درصد دکستروزین - ۳/۱۵ درصد مواد سفیده‌ای - ۵/۵۰ درصد اسید فسفریک هستم. عصاره من محلل بوده، ترشحات غدد مخصوصاً شیر را زیاد می‌کند و به علت داشتن ویتامین‌های «ب ۱» و «ب ۲» و «پ پ» بسیار مفید می‌باشد. در جوانه‌ی من ماده‌ای وجود دارد که میکرب و بار را از بین می‌برد و از آن در صنعت داروسازی ماده‌ای می‌گیرند که ضد بیماری و با می‌باشد این ماده ضد عفونی کننده که «هوردین» نام دارد، برای امراض روده‌ای مخصوصاً انواع حصبه و اسهال بسیار سودمند می‌باشد. سرمه آن در ورم ملتحمه چشم نیز بکار می‌رود. جوانه‌ی جودارای ماده‌ای است که قند خون را پایین می‌آورد و ساختمان اثر آن شبیه انسولین است.

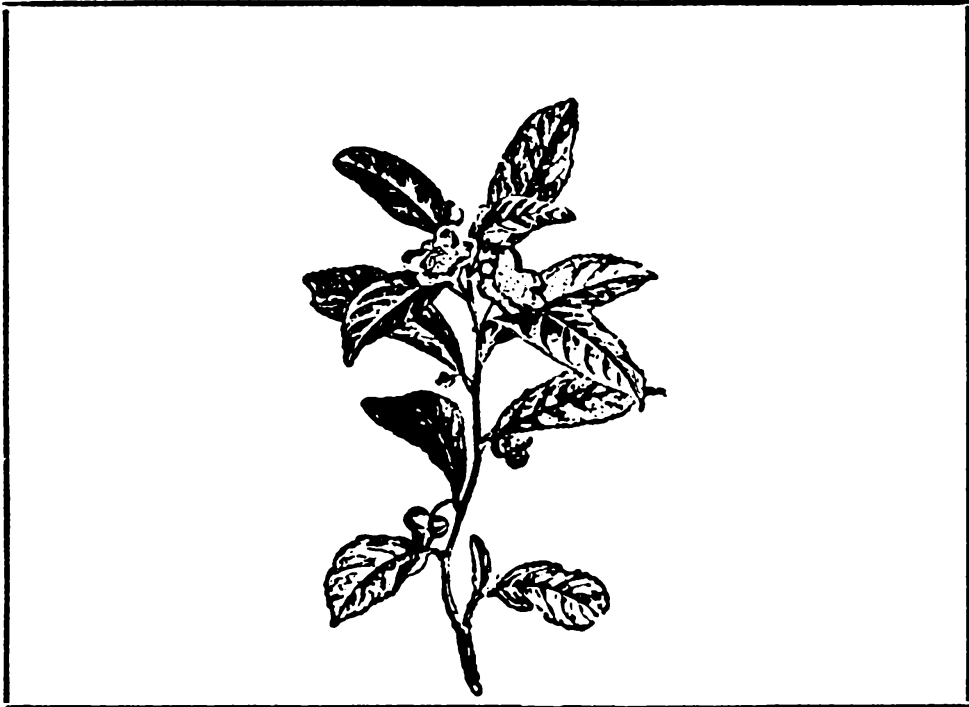
ماء الشعیر

از جوشاندن جودر آب مایعی بدست می‌آید که آنرا ماء الشعیر نامند. این مایع خنک‌کننده بوده مسکن فشارخون - صفرا و اخلاط سوخته و تب‌های گرم است. مسکن حرارت باطنی و حرارت جگر و عطش مفرط است، مولد خون پاک بوده و برای امراضی چون - سل - دق - زخم روده - ذات‌الجنب و سر درد توصیه و تجویز می‌شود. اثر آن در معالجه سرفه‌های خشک بسیار زیاد است.

چاودار

فارسی من چاودار است، به من دیوک دبرک - جودار - جودر - جودره -

دیله و بارنج هم می گویند . منشاء اولیه من ایران و افغانستان است . من در اراضی خشک گچی که در آن گندم نامرغوب می روید رویده می شوم و مقاومت بوته‌ی من در برابر سرما زیاد است و بیشتر در نواحی کوهستانی به عمل می آید من دارای ۶۰ درصد نشاسته - ۱/۵ درصد مواد چربی و نیز دارای فسفر - پتاسیم - سیلیس آهن - مس و چندین مواد ترکیب مفید می باشم . علاوه بر تغذیه از من به عنوان نرم کننده معده و سینه استفاده می کنند .
جوشانده‌ی ۵۰ تا ۸۰ گرم بلغور من در یک لیتر آب اثر مفید در بیوست‌های مزمن و دل درد کهنه دارد .



اسم من «چای» است!

به من چا و چایی هم می گویند-من برگ درختچه‌ای هستم که انواع وحشی آن در چین و هندوستان می روید و قامت آنها معمولاً به ده متر می رسد ولی نوع بستانی و پرورش یافته من که برگها و جوانه‌های آنها مرتباً می چینند از دو متر قد آن تجاوز نمی کند . قسمت مورد استفاده‌ی من برگهای من است که پس از بو دادن بصورت چای سبز و سیاه به فروش می رسد . در تاریخ کشف من افسانه‌های زیادی گفته اند . از جمله می گویند یکی از امپراتوران چین بر یکی از نزدیکان خود غضب کرد و دستور داد او را از شهر بیرون کنند آن شخص مدتی در کوه و بیابان و در جنگل‌ها و بیشه‌ها سرگردان بود و در نتیجه بسیار ضعیف و زرد چهره شده بود . روزی درختی دید . از غایت گرسنگی برگ آنرا غذای خود ساخت و در اندک مدتی علائم صحت در او ظاهر شد و رنگ رخساره او بازویا گردید . مخفیانه به شهر آمد

و برای یکی از نزدیکان امپراتور احوال خود را نقل کرد و آن شخص به عرض رسانید ، امپراتور او را احضار کرد و از دیدن صورت زیبا شده‌ی او متعجب شد و پس از جویا شدن از علت آن ، عده‌ای از پزشکان را مأمور تحقیق در اطراف فواید این گیاه نمود . حکیم میرزا قاضی در کتاب «اختیارات» خود پس از ذکر این افسانه می‌نویسد : چای گیاهی است خوشبو ، با اندک تلخی . نوشیدن دم‌کرده‌ی آن حرارت باطن را تسکین می‌دهد و خون را صاف می‌کند . افسانه‌ی دیگری نیز در وصف من به این شرح گفته‌اند: روزی جمعی از اهالی ختا به شکار رفته بودند گوشت یکی از شکارهای خود را پخته و در ظرفی ریخته و روی آنرا با سرشاخه‌های بوته‌ی چای پوشاندند و دو مرتبه به دنبال شکار رفتند. پس از آنکه برای خوردن غذا جمع شدند، دیدند تمام گوشت‌ها له شده و چون این امر را نزد اطبا اظهار داشتند آنها پس از تحقیق و امتحان دانستند که برگ‌های شاخه‌ی گیاه من ، در هضم غذا و طعام و زود پختن گوشت و حبوبات اثر دارد .

باری زادگاه اولیه‌ی من چین و هندوستان است ، و در ایران نیز در گیلان و مازندران و مخصوصاً لاهیجان کاشته شده و به چای داخلی معروف می‌باشد . بهترین زمین برای کشت من زمینی است که دارای سنگهای خروجی و آتشفشانی باشد تا محصول من مرغوب و مفید باشد . زیرا گیاه من احتیاج به شبه فلز (فلوئور) دارد. چایکاری در چین معمولاً در شکاف دره‌های عمیق صورت می‌گیرد و فرآورده‌ی آن به علت خروجی بودن زمین دارای فلوئور زیادی است ، و از طرف دیگر روستایان چینی معتقدند که خاک مالک حقیقی همه‌ی موجودات است و روی این فلسفه به عنوان کود مدفوع انسان را به کار می‌برند .

روی این اصل چای چینی سرشار از شبه فلز فلوئور بوده و چای داخلی از حیث داشتن این عنصر مفید فوق‌العاده فقیر است . فقط محصولات چند نقطه‌ی کوهستانی تا ۳ میلی‌گرم درصد دارد. دومین دلیل زیادی فلوئور در چای چین استفاده از طغیان رودخانه‌ها است ، زیرا در چین رودخانه‌هایی جاری است که از کوههای آتشفشانی سرچشمه گرفته و بستر آنها بالاتر از مزارع چای کاری است و هنگام طغیان مقداری گل ولای را در کشتزارها پهن می‌نماید و چون در لاهیجان رودخانه‌ی سفید رود در سطحی پایین‌تر از کشتزارها جاری است به ندرت طغیان آن گل ولای به این مزارع می‌رساند .

در ژاپن مزارع چای در مجمع‌الجزایر آتشفشانی است و آب و زمین و هوا سرشار از شبه فلز فلوئور می‌باشد و از طرف دیگر ژاپنی‌ها مقداری از صید ماهی را به ساختن آرد ماهی اختصاص داده و آنرا به عنوان کود مصرف می‌کنند. استفاده از آرد ماهی که دارای مقدار زیادی فلوئور است کافی است که چای ژاپنی نسبت به این شبه فلز غنی بوده و فرآورده‌ی آن مرغوب شود .

برای اصلاح و مرغوب شدن چای داخلی بهترین وسیله استفاده از کودهای
فلوئوردار مثل آرد ماهی است .

چای سبز از بودادن برگهای تازه بدون دمیرگک به عمل می آید و چون برگهای
چای مدتی مانده و تخمیر شوند ، محصول آنها چای سیاه می باشد . دمکرده ی
پنج تا ده در هزار برگهای بوداده من ، محرك و مقوی معده بوده و ادرار آوراست ،
ولی از نظر داشتن خواص مذکور کمتر استعمال می شود ، بلکه معمولاً آنرا مانند یک
نوشابه ی عادی و برای رفع خستگی می نوشند . من مقوی مغز - معده و باه می باشم
و ادرار را زیاد می کنم ، نشاط آور بوده تشنگی را تسکین می دهم - سر درد را
آرام می کنم التهاب معده را فرومی نشانم ، خون و رنگ رخسار را صاف می کنم
و به جذب ادویه در اعماق یاخته های بدن کمک می کنم . بوی بد دهان را از بین
می برم ، مخصوصاً خشک من در از بین بردن بوی سیر و پیاز بی اثر نیست
جهت خفقان و امراض قلب مقدار کم من مفید است و از همه مهمتر به علت داشتن شبه فلز
فلوئورمینای دندان و استخوانها را تقویت کرده و از پوسیدگی دندانها جلوگیری
می کنم ، زیاده روی در خوردن من رنگ دندان را زرد می کند ولی دندانهای
زرد دیرتر خراب شده و کرم خوردگی کمتر پیدا می نمایند .



من «سنجد تلخ» هستم!

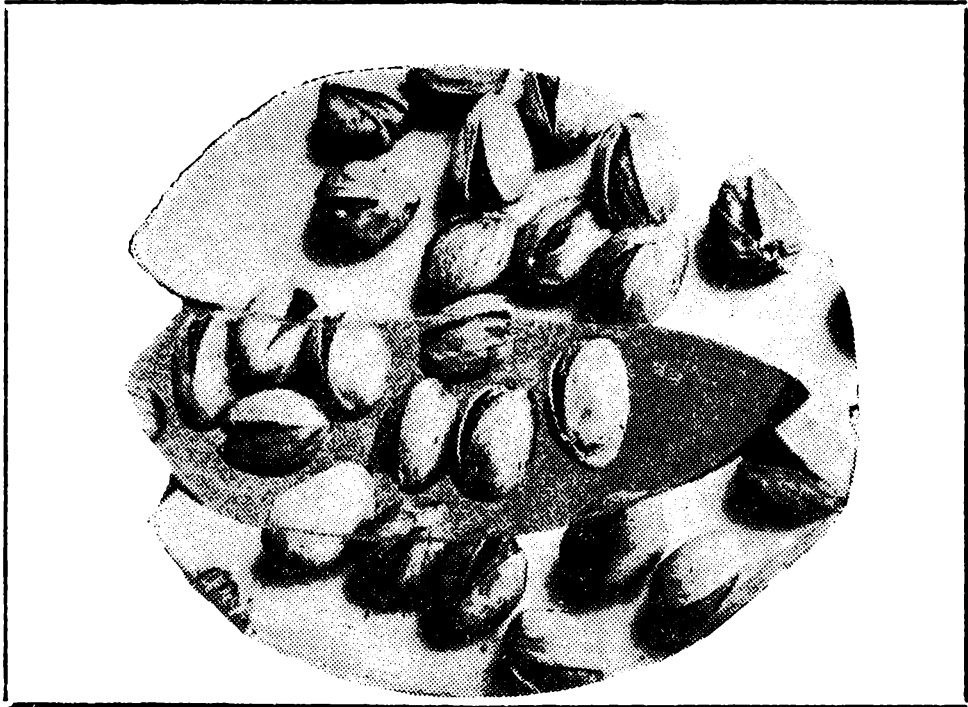
عربی من «شجر الحر» وحریطه است و بعضی ازاعراب زالزالک گویند . دراطراف تهران به من سنجد تلخ، درمازندران زیتون تلخ وشال سنجد-درگیلان شیطان زیتون وشال زیتون ، درنورشال پستانه ، در رامسر دیوزیت - در آستارا زیبیل آغاجی می گویند. در کتب طبی قدیم ازمن بنام آزاد درخت ذکر شده و فرنگی ها «آزاد رخت» گویند و این همان نام اصیل ایرانی است که فرنگی ها با مختصر تغییری بکار برده اند . زادگاه اولیه ی من ایران است ، ولی امروزه درهندوستان - چین - اطراف دریای مدیترانه و آمریکا کاشته می شوم . میوه ی من شبیه زالزالک درشت بوده و تلخ است . در آمریکا پوست - ریشه - برگ و میوه مرا تحت نام «مورکوزا» به عنوان ضد کرم تجویز می نمایند و گوشت میوه من مخلوط با پیه از قدیم در ایران داروی مخصوص ضد کچلی بود که آنرا روی پوست سر مالش

می‌دادند - از پوست درخت من درصنعت داروسازی يك ماده‌ی دارویی می‌گیرند که ضد کرم است . میوه من لعابی دارد که خاصیت آن مبهوت و حیران کردن است و به همین جهت در چین از آن جهت صید ماهی استفاده می‌کنند . برگ و درخت زنده من خاصیت ضد حشره دارد - در هندوستان از دانه‌های سخت میوه‌ی من تسبیح درست می‌کنند و آنرا بالای درب خانه‌های خود آویزان می‌نمایند تا بیماری داخل خانه‌های آنها نشود . یکی از قهرمانان رمان معروف ویکتور هوگو گردن - بندی از هسته میوه‌ی من داشت .

گل من بازکننده‌ی دماغ است، مخصوصاً برای پیران و سرد مزاجان بوییدن آن سردرد را تسکین می‌دهد و چون آب جوشانده‌ی برگ مرا در بینی بکشند ، آنرا بازمی‌کند . شستشو با آب جوشانده‌ی برگ و شاخه‌های من به تنهایی تسکین دهنده‌ی سر دردهای مزمن است ، و گوشت میوه و کوبیده‌ی برگ من چرک زخم‌ها را از بین می‌برد . چکاندن آب جوشانده‌ی برگ من در گوش درد و رطوبت آنرا درمان می‌کند . ضماد برگ من بر بالای شکم ، قی را تسکین می‌دهد و بر روزه‌یر ناف کرم معده را می‌کشد . خوردن عصاره برگ من مانع قی کردن و باز کننده‌ی گرفتگی معده است .

خوردن جوشانده‌ی برگ من سنگ‌ها را می‌ریزند و ادرار را زیاد می‌کند و خون منجمد در مثانه را خارج می‌کند و سموم را دفع می‌کند نوشیدن آب برگ تازه‌ی من با زنجبیل تازه درد رحم را ساکت می‌کند و عدم نظم و خونریزی بیش از حد عادت ماهانه زنان را اصلاح می‌نماید و رحم را برای بارداری آماده می‌سازد من برای برص و زخم‌های چرکی و پلید مفید می‌باشم صاحب کتاب دستورالاطباء نوشته چون دوازده من میوه و برگ رسیده و زرد شده‌ی مرا با شش من آب در خمره ریخته و سر آنرا به بندند و سه هفته در زمین خاک کنند و روزی یک مرتبه بر سر بمالند و هر سه روز یکبار به حمام بروند و بعد از حمام نیز دوباره بمالند و سر را با پارچه‌ی نازکی بپوشانند زخم‌های آن از بین می‌رود و سبب رویدن مو می‌شود . این مرهم، کچلی و امراض جلدی را معالجه می‌کند و باعث رویدن مو می‌شود . من مضر معده بوده ، زیاده روی در خوردن من باعث غش و قی صفرای است .

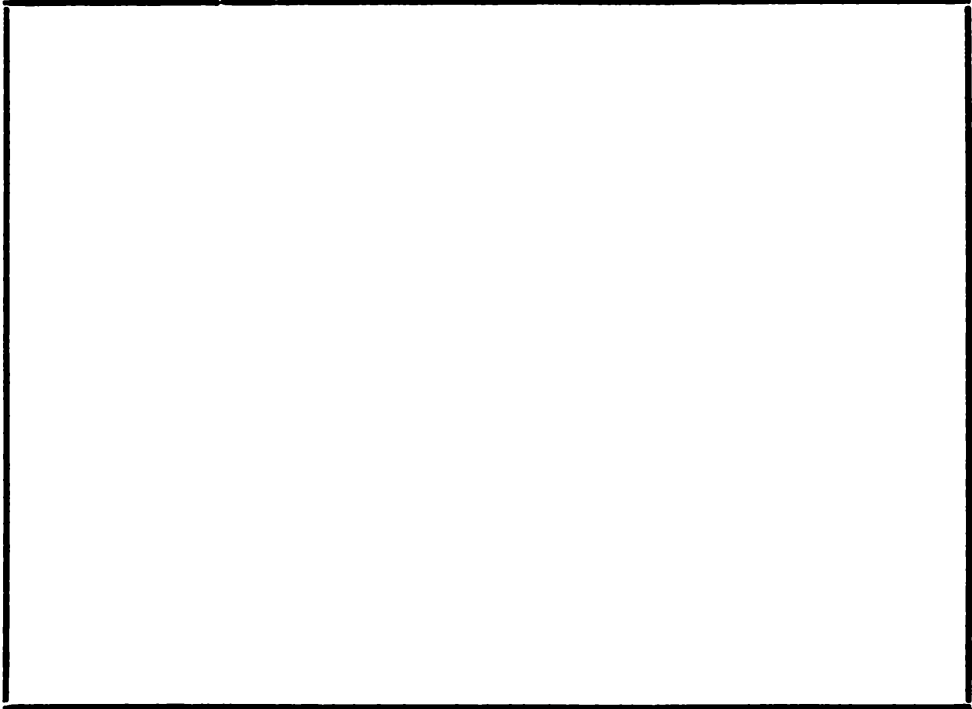
من جذام - بر جس و زخم‌های پلید را از بین می‌برم و درد آنهارا ساکت می‌کنم و صاحب کتاب دستورالاطباء نوشته چون دوازده من میوه و برگ رسیده و زرد شده‌ی مرا با شش من آب در خمره ریخته و سر آنرا ببندند و سه هفته در زمین خاک کنند و بعد تا شش ماه هر روز یک لیوان از آن بیاشامند بهترین دوا برای بیماری جذام و پیسی است و بخور آن به تنهایی یا با برگ پنج انگشت درد را بر طرف می‌کند .



اسم من «پسته» است!

فارسی من پسته است . اعراب آنرا معرب کرده «فستق» گویند و فرنگی‌ها به من «پیستاش» خطاب می‌کنند . زادگاه اولیه من شمال خراسان - افغانستان و سوریه است که در این نقاط هنوز هم بطور خودرو و وحشی می‌رویم و در دامغان - کرمان - آذربایجان - قزوین - اردستان و رفسنجان مرا به مقدار زیاد کاشته و محصولی مرغوب می‌دهم ، مخصوصاً اگر مرا به درخت بنه پیوند نمایند. درخت من مانند درخت خرما دو پایه می‌باشد . یعنی گل نروماده‌ی من در دو شاخه‌ی مختلف قرار دارند . قسمت‌های پایه‌ی نر من دارای هورمون مردانه بوده و مقوی شهوت مردان است . چنانچه در میوه من جفت‌گیری بعمل نیاید آن میوه پوک و بی‌مغز می‌شود و به این پسته پوک در کتب قدیم بزغنج و بزغند گفته‌اند . خواص این پسته‌ی تلقیح نشده با پوست پسته‌ی مغزدار فرق بسیار دارد و بعلت داشتن مواد مازویی

شکم را بند می آورد و در دباغی مورد مصرف دارد و نوشیدن آب جوشانده‌ی آن نشاط آوراست . مغز میوه من زیاد کننده و مقوی شهوت است و جهت تقویت ذهن و حافظه تجویز می شود . درمان سرفه - مقوی قلب و ضد خفقان است ، برعکس سایر آجیل‌ها در معده تولید تخامه نمی کند، بلکه از پیچش معده جلوگیری کرده، و سردی کبد را معالجه می کند، گرفتگی کبد و کیسه‌ی صفرا را بازمی کند و در حقیقت کبد را زهکشی می نماید و درد آنرا تسکین می دهد و با اینکه غذاییت زیادی ندارد اشخاص لاغر و ضعیف را چاق می کند ، ولی هرگز باعث چاقی مفرط و بی تناسب نمی شود. اگر مرا با پوست نازک الوانی که روی مغز من است بخورند یرقان را درمان می کنم و ورم طحال را از بین می برم و پادزهر سموم مخصوصاً نیش حشرات می باشم. جویدن مغز من مقوی دندان و لثه و خوشبو کننده‌ی دهان و درمان جوش‌هایی است که معمولاً در دهان می زند . مغز من شکم روش را بند می آورد و پوست معده را زبر می نماید ، و روده‌ها را جارو و زهکشی می کند . از قی و سگسکه جلوگیری می کند . اسهال و تشنگی را بر طرف می کند ، اگر پوست سفید و سخت مرا در آب جوشانده و در آب آن بشینند، نشستگاه را که بیرون آمده باشد فرو می برد.. چکاندن جوشانده‌ی پوست درخت و برگ من جهت بند آوردن ترشحات و درد مقعد و رحم و همچنین جهت درمان جرب و خارش مفید است . ادامه شستشوی موی سر با آن از ریزش مو جلوگیری می کند . روغن پسته در عطر سازی مصرف فراوان دارد . مسالیدن مخلوط آن با مشک جهت درمان لقوه و تقویت حافظه توصیه شده است و چکاندن آن در دماغ آنرا پاک می کند . مخلوط روغن پسته با عنبر جهت درمان و سواس تجویز شده است .



اسم من «مشك زمینی» است!

فارسی من مشك زمینی است ، ولی عده‌ای به من پسته‌ی زمینی هم می‌گویند و به همین جهت نباید مرا با بادام زمینی اشتباه کرد . در تنکابن مرا اسکمو نامند . ترکان به من طبلاق گویند و در کتب قدیم از من بنام سعد با ضم سین یاد شده است من يك ساقه زیر زمینی هستم ، بقدر يك زیتون و گاهی کمی بزرگتر که دارای بوی خوشی می‌باشم. يك نوع من در هندوستان و پاکستان بعمل می‌آید و شبیه زنجبیل است که چون آنرا بر پوست بمالند پس از مدت کمی موهای آنرا از بین می‌برد و این نوع سمی بوده نباید استعمال کرد . انواع غیر سمی من به اسامی «سعد طویل»، «سعد مستدیر» و «سعد خوراکی» است. سعد ماکول را می‌کارند و آنرا جهت ازدیاد شیر به پستانداران می‌خورانند. روغن من يك رنگ قشنگ طلایی دارد، من زیاد کننده شیر و خرد کننده سنگهای داخلی هستم ، عروق را باز می‌کنم ، فهم

وعقل را زیاد می‌نمایم ، رنگ رخسار را باز می‌کنم ، معده را تقویت و اشتها را زیاد می‌نمایم ، اعصاب را نیرو داده و شهوت را تحریک می‌کنم ، برای معالجه زخم معده مفید می‌باشم ، باد شکن هستم ، ضد سم عقرب می‌باشم ، خواه مرا بخورند و خواه در محل نیش آن بمالند و چون مرا با آب ساییده و روی آتش بگذارند تا نصف شده و بسته شود ، سپس برداشته هر روز ناشتا قدری از آنرا میل نمایند بد بویی دهان را که در اثر معده باشد برطرف می‌کند و سوزش دهانه معده را معالجه می‌نماید . مخلوط من با روغن «بنه» درد کمرومثانه را تسکین می‌دهد و برای درد رحم نیز مفید است ، چه بخورند و چه بصورت حمول مصرف کنند . چکاندن آن در گوش سنگینی آنرا برطرف می‌کند . مالیدن من به دندان جهت تقویت لثه و خوشبویی دهان مفید است ، پاشیدن گرد من روی زخم آنرا التیام داده ، سبب رویدن گوشت نومی‌شود .

شستشوی صورت با آب جوشانده‌ی من جهت‌زیبایی رنگ رخسار و قرمزی گونه مفید است ، زیاده روی در خوردن من فشار خون را بالا می‌برد و خون را فاسد می‌کند ، چون مرا داخل صابون کنند آنرا خوشبو می‌نمایم و استفاده از این صابون باعث نیکویی رنگ رخسار می‌شود. نوع سمی من که در هندوستان می‌روید و در ایران به عمل نمی‌آید ، پوست را زخم می‌کند و موهای بدن را به سرعت از بین می‌برد. خوردن آن باعث جنون است .



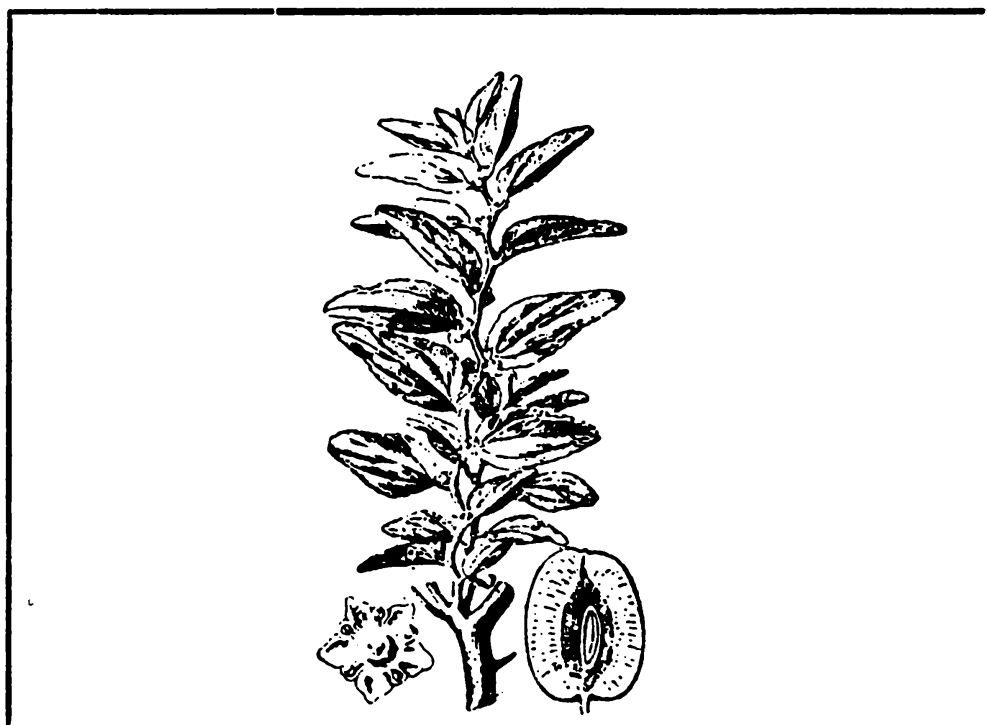
اسم من «بادام زمینی» است!

اسم من بادام زمینی است ، ولی عده‌ای به من پسته‌ی شام می‌گویند . زادگاه اولیه‌ی من برزیل است ، ولی امروزه در بسیاری از کشورها از جمله ایران می‌رویم و از روغن من که بنام روغن «آراشید» معروف است ، در طب‌ساختی و صنعت استفاده می‌کنند . نباید مرا با پسته‌ی زمینی که نام دیگرش «مشک زمینی» است اشتباه کرد .

بوته‌ی من دو نوع گل دارد ، یکی گل‌های بزرگ و زرد رنگ که نازا می‌باشند . دوم گل‌های کوچک که روی ساقه خوابیده ، و پس از آنکه عمل آمیزش در آن انجام گرفت ، در خاک فرو رفته و رشد می‌نماید . قسمت مورد استفاده‌ی من مغز من است که دارای روغن ، مواد ازته ، ویتامین‌های « آ . ب . او . د » می‌باشد . مقدار مواد فوق بر حسب آب و هوا در کشورها و مناطق

مختلف فرق می کند .

روغن «آراشید» یکی از روغن های سبک و مرغوب است . مخصوصاً اگر از انواعی گرفته شود که پوست خارجی آنها نازک بوده و بخوبی جدا شوند. برای استخراج روغن از مغز من نه تنها بایستی پوست سخت خارجی آنرا گرفت، بلکه بایستی پوسته ی نازک روی مغز و نطفه ی آنرا نیز برداشت تا عمل تصفیه به آسانی صورت گیرد . از روغن من در صنعت داروسازی برای تهیه ی روغن کافوری استفاده می کنند .



من «عناّب» هستم!

اسم من عناّب است ، با فتح و ضم عین هر دو خوانده می‌شوم . به من اون ناف - سنجد گرگان - آون نافدار - طبرخون - سیلانه - شیلانه - سیب کوهی - شیلانک نیز می‌گویند . من در اکثر نقاط ایران مخصوصاً سواحل دریای مازندران - خراسان - بلوچستان - بندرعباس و کرمان به عمل می‌آیم . خاصیت غذایی من کم است ، ولی در عوض حرارت را فرومی‌نشانم . خنک هستم . فشار خون را کم - سینه گلو و شکم را نرم می‌کنم . خون را صاف کرده و خون پاک می‌سازم ، من کمی نفاخ و دیر هضم هستم و اگر مرا در گلاب خیسانده میل نمایند هضم من آسانتر می‌گردد . زیاده روی در خوردن من سبب نفخ و بزرگ شدن شکم بوده و شهوت را کم و غرایز جنسی را ضعیف می‌سازم . خوردن ساییده من با هسته جهت زخم معده و ورم روده مفید است . من از دوستان کبد و مثانه و کلیه

بوده آنها را زهکشی می‌کنم . جوشانده‌ی من با عرق کاسنی یا سکنجبین برای امراض
وبا و حصبه و مطبقه مفید بوده و از فشار صغیر و خون می‌کاهد ، و فشار خون را کم
می‌کند . مقدار خوراک میوه من تا پنجاه عدد است .

نوشیدن پنج روز متوالی ، هر روز نیم لیتر آب جوشانده‌ی برگ من جهت
دفع خارش بدن نافع است . پاشیدن برگ خشک کوبیده من جهت درمان
زخم‌های خوره‌ای - آکله و زخم‌های بد خیم مفید است . خواه این زخم‌ها در دهان
باشد خواه در عضو دیگر ، و چون پوست درخت مرا ساییده به تنهایی یا مساوی
وزن آن سفیداب مخلوط کرده و در داخل زخم‌های چرکی پر کنند آنها را درمان
کرده ، به فوریت التیام می‌دهم ، خوردن خاک اره چوب من جهت درمان دل‌پیچه ،
خارش و جرب مفید است ، صمغ درخت من به تنهایی و یا با ادویه مناسب جهت
امراض چشمی و با سرکه جهت جوش‌های جلدی سودمند است ، جویدن برگ
تازه‌ی من باعث بی‌حس شدن ذائقه است و به این جهت می‌توان از آن قبل از
خوردن داروهای بد طعم استفاده نمود . میوه من تب را پایین می‌آورد .

کمپوت و مربای کم‌شیرینی من بسیار خوش خوراک و مفید است و کبد را
اصلاح میکند . و فشار خون را پایین می‌آورد و بهمین جهت گفته‌اند :
اگر نشانندن خون از خواص عناب است

چرا هوای لب‌ت خون من بجوش آرد

من «سس» هستم!

پزشکان سنتی ایران سرطان و جنون را با من معالجه می‌کردند و در تحت شرایطی نتیجه می‌گرفتند. شمع کبدی را هم می‌توان با من معالجه کرد.

اسم من «سس» برون مس است. دارای انواع و اقسام کوچک و بزرگ سبز و قرمز می‌باشم، به نوع قرمز کوچک من در کتب قدیم - «افیمون» و «دواء» - الجنون» و به انواع دیگر من - کشوت - کشوت - کثوت - اجمول - حامول و پیچ شبدرمی گفتند و با شرایط اختصاصی القاب دیگری دارم که در این سطور به آن اشاره خواهد شد.

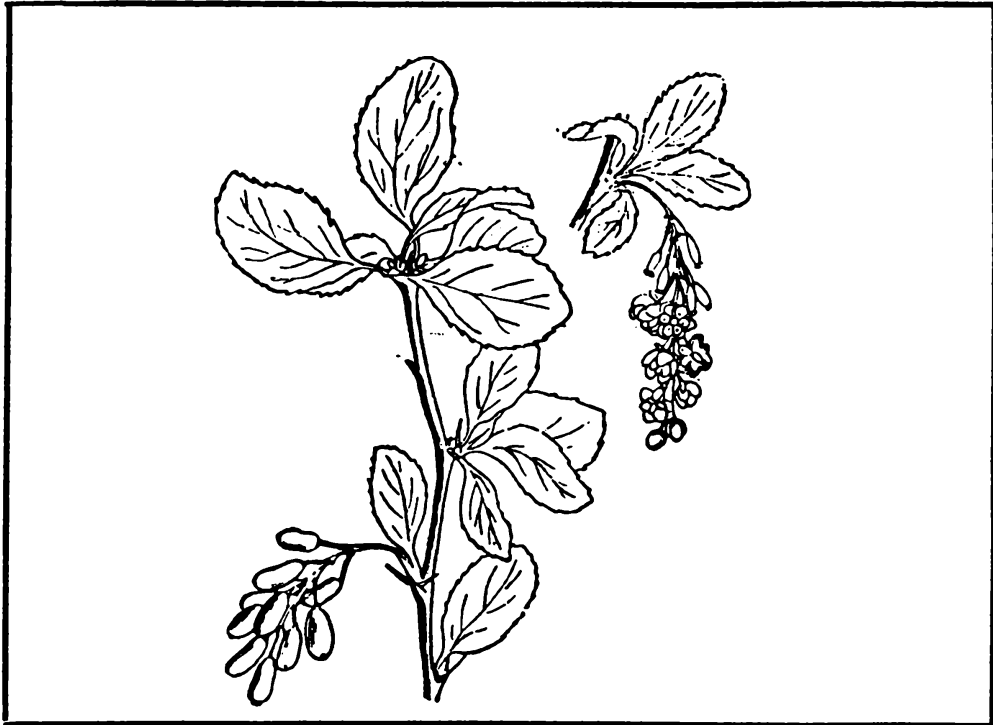
من همان گیاه انگلی هستم که در باغچه‌ها و مزارع حتی کوه‌ها و بیابانها مانند نخ وریسمان به دور بوته‌های گل و گیاه و خار پیچیده و آنها را پژمرده و زرد کرده و شیره جان آنها را می‌کشم. شما مرا آفت باغچه و مزارع می‌دانید ولی من دوست شما بوده، و سخت‌ترین امراض شما را که مهمترین آنها سرطان است درمان

کرده‌ام . درسالهای اخیر عده‌ای با مطالعه‌ی کتب قدیمی، به خاصیت ضدسرطانی من پی برده و بدون توجه به شرایط اختصاصی و اتفاقی ، خود را کاشف داروی ضد سرطان معرفی کرده و جارو جنجال به راه انداخته و پس از ناکامی سکوت کرده‌اند . غافل از اینکه من دارای دو نوع خاصیت هستم . یکی خاصیت دایمی و ذاتی و دیگری خاصیت اکتسابی و اتفاقی . منافع ذاتی من لینت مزاج- زیاد شدن ادرار و عرق و بالاخره خارج کردن سموم داخلی و اخلاط است ، ولی خواص اتفاقی من که در حقیقت اکتسابی است هرگز ثابت نبوده ، و متغیر است و بستگی به گیاهی دارد که من به دور آن تنیده و با قلابهای مکنده‌ی خود عوامل مفید و درمانی آنها را مکیده و بر منافع خود افزوده‌ام . مثلاً وقتی من به دور انواع پونه و آویشن می پیچم «سس صعتری» لقب گرفته ، برای قلب مخصوصاً رماتیسم قلبی و امراض رماتیسمی مفید می شوم ، و چنانچه به دور گیاه سنبل الطیب پیچیده شوم، اثر من در آرامش قلب به مراتب از جوهر سنبل الطیب هم زیادتر می شود و به همین دلایل است که خواص من اتفاقی است و بستگی به شانس و اقبال بیمار دارد و اگر يك کمیسون تحقیق مرا در روی گیاهان دارویی مختلف امتحان کند و بسا چشم باز در معالجه امراض به کار برد موضوعات اتفاقی به صورت حقیقت در می آید .

من دارای عوامل مسهلی - صمغی - مازویی بوده و خاکستر من دارای فسفر و پتاسیم زیاد است. من بادشکن - مسهل - سودا و صفرا و بلغم هستم. جهت امراض دماغی و عصبانی - صرع - مالیخولیا - مانیا - وسواس - کابوس - فلج - لقوه و بی حسی اعضاء مفید می باشم - نوع صعتری من که به دور آویشن تنیده باشد ، باگل بنفشه برای امراض فوق مفیدتر است .

وقتی به دور کاسنی بیابانی پیچیده شوم ، بهترین دوست کبد بوده ، تشمع کبدی را از پیشرفت جلوگیری می کنم و چنانچه به دور گیاهان سمی پیچم ، مسموم کننده خواهم بوده . اگر به دور هندوانه ابو جهل پیچم بیمار قندی را که منشاء عصبی داشته باشد ، معالجه می کنم . قسمت مورد استفاده من تارهای نخعی و بذرم من می باشد . من چنانچه گفتم به مزاج لینت می دهم و چنانچه با فلفل و ادویه مصرف شوم ، حالت اسهالی من سریعتر می شود . برای پیران مناسب بوده نفخ معده را زایل می کنم و جهت درمان امراض سودایی نظیر ندارم . من جهت تبهای کهنه - یرقان - تقویت معده و جگر سودمند می باشم ، و برای تنگنفس- دیفتری و دل درد به کار می روم . و با سکنجبین ، عروق و طحال را باز می کنم و فضولات متعفن را بیرون می کنم . مطبوخ من برای باز کردن سده معده مفید می باشد .

انواع کوهی و بیابانی که به دور صدها گیاه طبی پیچیده می شود گاهگاهی
فوایدی معجزه آسا دارند که اثر آن با فرآورده‌ای که از يك منطقه دیگر با
گیاهان دیگر بدست آمده است متفاوت است و به همین جهت است که استفاده از
من بایستی تحت نظر يك هیئت علمی و تحقیقاتی باشد . مقدار خوراك مرا
شیخ الرئیس ابوعلی سینا تا چهار مثقال نوشته ، ولی اکثر حکمای قدیم تا سه
مثقال می دانند و نیز دستور داده اند که مرا نباید زیاد جوشانده و حرارت داد و بندر
مرا نیز نباید کوبید .
برای معالجه سرطان توجه با ف تیمون صعتری بوده است .



اسم من «زرشك» است!

ریشه من داروی ضد تب است .
 غم و غصه و بی اشتهایی را از بین می‌برم .
 برای تقویت هاضمه از من استفاده کنید .
 درمان تنگ نفس هشتم و صفرا را می‌برم ...

فارسی من «زرشك» است، به من «زاج» و «زرنك» هم گفته‌اند . من در دامنه کوه‌ها نزدیک به آب می‌رویم . نوعی از من که در خراسان و نزدیک شیروان می‌روید ، بدون دانه است و به آن زرشك پلویی گویند . چون با آن زرشك پلو درست می‌کنند و این نوع زرشك در خارج از ایران دیده نشده است ، در کتب گیاه شناسی قدیم مرا «امبرباریس» و «برباریس» خوانده‌اند . این يك لغت بربری است و نام لاتینی من هم «بربریس» است . میوه من دارای ترشی مخصوصی است شبیه آنچه در سیب ترش دیده می‌شود و بعلاوه دارای قند و چند ترشی دیگر هستم . ریشه درخت من به علت داشتن ترکیبی بنام «بری برین» دارای اثر مسهلی بوده و ضد تب می‌باشد و برای ترك تریاك مفید است .
 برگهای درخت من دارای مقدار زیادی ویتامین «ث» بوده و درمان رقیق

شدن خون است . آب زرشك بسیارخنك است ، صفر ا بر ومسكن تشنگی است وحرارت معده وجگرا فرومی نشاند . برای بازشدن جگرودرمان استسقاءوسردی احشاء ومعالجه اسهالی که ازضعف جگرو یا به سبب زیادی بلغم باشد، نافع است جهت تقویت هاضمه ، با زعفران تجویز می شود . با آب افسنتین جهت معالجه بزرگی کبد وسختی ادرار توصیه شده است . ازرنك قرمزمندرننگری استفاده می شود وچون آب مرا با آب سیب به مقدار مساوی مخلوط کرده ومعادل نصف آب من آب لیمو اضافه کرده ، وبه آن مقداری شکرافزوده وبه قوام آورند تا بسته شود، معجونى بدست می آید که پادزهرسموم ، مخصوصاً ضد سم افعی است و تریاق کبیررا نیز به همین دستوردرست می کردند وبه آن مقداری مروارید محلول درآب ترش ترنج می افزودند .

این معجون علاوه برخاصیت پادزهری که دارد ، درمان تنگ نفس وغش بوده ، غم وغصه وبی اشتهایی را ازبین می برد . دانه های من به تنهایی یا مخلوط با ادویه مناسب جهت زخم معده ودل درد واسهال تجویز شده است . مقدارخوراك آب من تا صدگرم وازدانه های من تا ۴۵ گرم است .

برای معالجه کسانی که با تریاك مسموم شده اند ، معمولاً از جوشانده ریشه درخت من استفاده می کنندونیز برای ترك تریاك می توان از آن استفاده کرد . به خانم هایی که دوره ی یائسگی آنها نزدیک است وآنهایی که اختلالات رحمی دارند توصیه کنید که از خوردن من غفلت نمایند .

قره قاط

اسم ترکی من «قره قاط» است، به من قراقات وقراطاط هم گفته اند، عده ای از گیاه شناسان قدیم ایران از جمله بغدادی مرا نوعی زغال اخته و عده ای دیگر نوعی زرشك می دانند ، ولی جدیداً مرا در خانواده ی زغال اخته قرار داده اند . به علت داشتن جوهرمازودرنقاشی ورنگرزی وچرمسازى هم از من استفاده می کنند . تمام خواص زرشك وزغال اخته در من جمع است .

چربی خون را پایین می آورم – فشار خون را کم می کنم و برای معالجه مرض قند نیز توصیه شده ام . در زبان ترکی قره غات به معنی چوب سیاه است ، به این جهت به ریشه ی خو لنجان که دارای رنگی تیره است قره غات هم می گویند . البته بین قره قاط وخو لنجان هیچگونه شباهت وبستگی نیست وحالا اجازه فرمایید خو لنجان هم خود را به شما معرفی کند . من زیادى اوره و کولیت (ورم قولون) رامعالجه میکنم

خو لنجان

اسم من خو لنجان است ودونوع دارم: خو لنجان بزرگ وخو لنجان کوچک.

قسمت مورد استفاده من ساقه‌ی زیرزمینی است که عده‌ای به غلط آنرا ریشه تصور کرده‌اند . به این ساقه زیرزمینی عده‌ای قره‌غات هم می‌گویند و به زبان فرنگی مراگالانگا صدا می‌کنند . فارسی من «خسروداروست» . رنگ من سرخ تیره و طعم من تند و معطر است .

من مقوی معده و روده‌ها هستم . اشتها به غذا و شهوت را زیاد می‌کنم ، به علت داشتن مواد صمغی سینه را نرم و صدا را بازمی‌کنم . بوی بد دهان را از بین می‌برم . درد کمر را تسکین داده ، و ضد نفخ می‌باشم . ترشی معده را کم می‌کنم و از زیادی ادرار جلوگیری می‌کنم . در طب سنتی ایران برای خنازیر و سرطان و سیاتیک مرا تجویز می‌کردند . نگاهداشتن تکه‌ی کوچکی از من زیر زبان از لکنت آن می‌کاهد و برای زود حرف زدن اطفال نیز از من استفاده می‌کردند . ۲/۵ گرم ساییده من با چهل گرم شیر تازه جوشیده ، جهت تحریک شهوت تجویز می‌شود . مالیدن من با روغن زیتون کک‌ومک را از بین می‌برد . عرق من بادشکن می‌باشد . زیاده روی در خوردن من برای سینه و حجاب حاجز مضر بوده ، و باعث بند آمدن ادرار است .

گر سنگی مواد معدنی

موفقیت در هر کاری مستلزم داشتن تندرستی است .

بعد از گرسنگی نامرئی مواد سفیده‌ای، گرسنگی پنهانی مواد معدنی اهمیت بسیار دارد زیرا مواد معدنی در انجام اعمال حیاتی نقش بسیار مهمی دارند و از این رو صحت و تندرستی انسان به وجود مواد معدنی که هیچ چیز نمی‌تواند جانشین آنها شود بستگی کامل دارد . طبق مطالعه‌ی غذا شناسان در وجود مواد زنده‌ی بدن انسان شانزده فلز و سیزده شبه‌فلز نقش مهم داشته و هفت عنصر معدنی دیگر بطور نامنظم در آنها دیده شده است و به این ترتیب ۳۶ عنصر از نود و دو عنصر موجود در ذرات جز و مصالح ساختمانی بدن انسان هستند و انسان ناگزیر است این عناصر را از خوراکی‌هایی که می‌خورد دریافت نماید . مقدار و نوع مواد کانی در خوراکی‌ها همیشه یکسان نیست و بستگی به عوامل متعددی دارد که مهمترین آنها نوع خاک‌ها است که آن خوراکی‌ها در آن کاشته شده و به عمل آمده است و نیز بستگی به آبی دارد که با آن آبیاری شده است.

گرسنگی خوراکیها

فرسودگی خاک که در اثر کشت‌های متوالی پیدا می‌شود، یکی از عوامل مهم گرسنگی‌های نامرئی است زیرا به این ترتیب خاک فاقد يك یا چند عنصر معدنی شده و گیاهی که در آن به عمل آید گرسنه‌ی آن عناصر خواهد شد. خوردن این غذاهای گرسنه نه تنها گرسنگی انسان را بر طرف نمی‌کند بلکه باعث تشدید آن شده و در نتیجه خوراکی که باید جبران گرسنگی را کرده و درمان يك بیماری شود خود بخود عامل مرض شده و بیماری‌زا می‌گردد. بهترین شاهد این گرسنگی را ما می‌توانیم در گرسنگی شبه فلز «ید» پیدا نماییم.

این شبه فلز که غذای غده‌ی معروف به سیب آدم است و کمبود آن تولید مرض غمباد «گواتر» می‌نماید در جلبک‌های دریایی - در انواع شاهی مخصوصاً بولاغ‌اوتی - سیر - زردآلو - پیاز - اسفناج - چغندر - مارچوبه - کلم - قارچ - تمشک - برنج - هویج - ترشک - تره فرنگی - سبزی تره - انواع نخود توت فرنگی - گوجه فرنگی - انگور - گللابی - کنگر - آرتیشو - کاهو و سیب - زمینی پیدا می‌شود و این خوراکیها بایستی عملاً رفع گرسنگی «ید» را کرده و بیماری غمباد را معالجه کنند ولی گاهی دیده می‌شود که این خوراکیها گواترزا شده و خوردن آنها تولید این بیماری را می‌نماید علت اصلی این حادثه غیر مترقبه چیزی جز گرسنگی این خوراکیها نیست یعنی خاکی که آنها را پرورش داده و آبی که آنها را سیراب کرده است فاقد این شبه فلز بوده و در نتیجه گیاه به این عنصر، گرسنه شده و خوردن آنها باعث تشدید این گرسنگی است.

در حال حاضر خاک اکثر مزارع ما در اثر کشت‌های متوالی فرسوده شده و بسیاری از عناصر نادر خود را که در اعمال حیاتی بدن انسان اهمیت بسیار دارند از دست داده‌اند و به همین جهت است که روز به روز بر تعداد گرسنگان آنها افزوده شده و تعداد مبتلایان بیماری زیادتر می‌شود.

ما فلزات کانی گیاهی هستیم

در کائنات جمعاً نود و دو عنصر وجود دارد که همه‌ی ماها بر اساس وحدت وجود از ادغام چند هیدروژن ساخته شده‌ایم. ما نود و دو عنصر به دو دسته‌ی متمایز به اسامی فلز و شبه فلز تقسیم شده‌ایم که تنها در بین ما چند عنصر گاهی بصورت فلز و زمانی بصورت شبه فلز ظاهر می‌نمایند - در عالم هستی از قعر زمین تا دورترین کهکشانها آنچه از مظاهر وجود بصورت مایع - جامد - بخار می‌بینید خواه زنده و خواه مرده ترکیبی از این عناصر نود و دو گانه می‌باشند و با دلایل علمی که در دسترس بشر امروز قرار دارد، تصور نمی‌رود که عنصر دیگری در این جهان بزرگ

بوده باشد. کالبد بدن انسان هم که پدیده‌ای از عالم هستی است چیزی جز ترکیب این عناصر نیست. در آزمایشهای طبیعی که از بدن انسان به عمل آمده است، تاکنون چنانچه گفته شد شانزده فلز و سیزده شبه فلز بطور داریم دیده شده و هفت عنصر دیگر بطور اتفاقی به چشم می‌خورند و به این ترتیب کالبد انسان از ۳۶ عنصر تشکیل شده و بقیه‌ی عناصر نود و دوگانه در آن نقش اساسی ندارند و تنها گاهی می‌توانند خاصیت درمانی داشته باشند.

املاح معمولاً از ترکیب يك شبه فلز با فلز و یا ترکیب يك ترشی با فلز به وجود می‌آیند.

ما عناصر ۳۶ گانه مورد نیاز بدن انسان موقعی زنده هستیم که در ترکیب يك موجود زنده مثل حیوان یا گیاه باشیم و در صورت زنده بودن برای بدن انسان مفید و قابل جذب می‌باشیم.

ما ۳۶ عنصر از ۹۲ عنصر موجود در کائنات جزو مصالح ساختمانی بدن انسان و خوراکیهای اومی باشیم و ماشین بدن انسان برای سوخت و ساز خود به وجود ما احتیاج دارد و بایستی ما را از لابلای خوراکیهایی که می‌خورد بدست آورد. مقدار و نوع ما در خوراکیها همیشه یکسان نیست بدلیل آنکه در سطح زمین یکسان توزیع نشده‌ایم. هر خوراکی به چند عنصر معین احتیاج دارد، اگر آن عنصر در خاک که بعمل می‌آید وجود داشته باشد، آنرا زنده کرده و با خود همراه خواهد داشت و برعکس چنانچه در خاک عنصر مورد نیاز گیاه وجود نداشته باشد نسبت به آن عنصر گرسنه خواهد شد، پس شرط اساسی برای ادامه‌ی يك زندگانی توأم با تندرستی خوردن غذاهای کامل است، یعنی غذاهایی که احتیاجات انسان را برآورده مصالح ساختمان بدنی را تحویل دستگاه‌های سازنده نماید. چنین غذایی می‌تواند کمبودها را جبران کند و از نظر کیفی و کمی انسان را سیر نماید و در غیر این صورت، از نظر کمی انسان را سیر می‌کند ولی از نظر کیفی همچنان گرسنه نگاه می‌دارد، این گرسنگی نامرئی ابتدا حاد و کم کم مزمن شده و يك نوع گرسنگی پنهانی ایجاد می‌نماید و به دنبال آن در اثر نبودن مصالح کافی دستگاه‌های سازنده‌ی بدن نمی‌توانند انجام وظیفه کنند و همین امر تولید بیماری می‌نماید و به همین دلیل است که می‌گوییم عامل اولیه مرض در بدن انسان چیزی جز گرسنگی نامرئی نیست و انسان دوايي بهتر از غذا، آن هم غذای کامل ندارد به شرط آنکه آن خوراکی خود کامل و سیر بوده و گرسنگی پنهانی نداشته باشد والا نتیجه‌ی معکوس داده و به قول مولانا سرانگین تولید صفر می‌کند و روغن بادام ایجاد بیوست می‌نماید و بر خشکی می‌افزاید.

اگر غذایی که شما می‌خورید متنوع باشد کمبود امروز را غذای فردا جبران

می‌کند و در صورت يك نواخت بودن طعام فقدان آن همیشه باقی خواهد ماند و به همین جهت است که انسان از خوردن غذاهای يك نواخت زده شده و دائماً بدنبال خوراکیهای تازه می‌گردد.

بیماریهای گوناگون هر يك معلول فقدان يك یا چند عنصر می‌باشند و انسان در هیچ جای دنیا نمی‌تواند تمام احتیاجات بدن خود را در يك غذا بدست آورد و به همین جهت است که بیمار و علیل می‌شود .

بیماریهای بومی

با این که تمام میکروبها و عوامل مولد مرض در تمام روی زمین پخش شده و وجود دارد؛ معذک مناطق مختلف زمین هر يك، يك دسته بیماری بومی و مخصوص به خود دارند که پیدایش آنها در جاهای دیگر موقتی و اتفاقی است و از طرفی دیگر می‌بینیم که ساکنان قسمت‌های مختلف زمین خواه انسان و خواه حیوان و خواه گیاه نسبت به پاره‌ای از بیماریها مصونیت دارند که هموعان آنها در جاهای دیگر از چنین موهبتی برخوردار نیستند . عده‌ای این خصوصیات را مربوط به نژاد دانسته و ارثی تصور کرده‌اند در صورتی که چنین نیست تمام عوارضات زائیده‌ی گرسنگیهای نامرئی است و آنهایی که چنین گرسنگی را ندارند از عوارض آن مصون می‌باشند، چند مثال کوچک فرضیه‌ی ارثی بودن این مشخصات را رد کرده و ثابت می‌نماید که موضوع توارث امری واهی و پوچ بوده و به هیچوجه صادق نیست .

شما در سیرك ممکن است اسبهایی را دیده باشید که قد آنها از قد گوسفند تجاوز نمی‌نماید . این اسبها متعلق به یکی از جزایر متصرفی انگلستان می‌باشند، در گذشته این طور تصور می‌کردند که موضوع کوتاهی قد این اسبها مربوط به نژاد آنها است ولی همین که این حیوانات را به کشورهای دیگر بردند به تدریج قد آنها بلند شد و پس از چند نسل که بین خود آمیزش کردند اسب‌هایی به وجود آمد که قد آنها حتی از اسب‌های بومی آن نواحی بلند تر بود .

سفید شدن مو

موی انسان در پیری سفید می‌گردد ولی سفید شدن آن در جوانی زیاد دیده می‌شود . در گذشته سفید شدن مورا یکی از اختصاصات ارثی می‌دانستند و عده‌ای هم آنرا نتیجه‌ی زیاد شدن گویچه‌های سفید خون دانسته و معتقد بودند که این گویچه‌ها که سر بازان مدافع بدن هستند به مجرد وارد شدن يك میکرب یا يك

جسم خارجی در بدن زیاد شده و مواد رنگی مورا می‌خورند و در نتیجه موی انسان سفید می‌شود. این عقاید امروزه کلی رد شده و ثابت شده است که در موی بدن انسان مقداری فلزات مختلف از قبیل منگنز - روی - تیتانوم - تنکستن و غیره وجود دارد که در انواع مختلف و رنگارنگ مونسبت آنها تغییر می‌کند؛ مثلاً اگر نسبت منگنز در موی زیاد باشد رنگ آن مشکی می‌شود و اگر روی زیادتر باشد رنگ آن بور می‌گردد و اگر تیتانوم زیادتر باشد رنگ آن قرمز می‌شود و به همین دلیل است که ساکنان جنوب ایران مخصوصاً در خوزستان که تیتانوم زیاد است موی سرخ زیاد دیده می‌شود و در کردستان که منگنز زیاد است اکثر مردم موهای مشکی و براق دارند؛ در منجیل آباد که یکی از دهات شهریار بوده نزدیک رباط کریم می‌باشد یک معدن بزرگ منگنز وجود دارد و در نتیجه ساکنان اطراف آن معدن حتی در پیری هم موهای مشکی و براق دارند، خلاصه سفید شدن موی نتیجه‌ی گرسنگی املاح آن می‌باشد. خضاب موی با برگ و میوه‌ی تمشک که سرشار از منگنز است موی سفید را مشکی می‌کند و اگر بستن این خضاب مدتی ادامه پیدا کند موی سفید ریخته و بجای آن موی سیاه درمی‌آید - خوردن سیر به شرطی موی انسان را سیاه می‌کند که خود نسبت به این عنصر گرسنه نباشد. خوردن سیرهای وحشی و سیرهایی که نزدیک معادن منگنز کاشته شوند و یا آنکه بطور مصنوعی مقداری منگنز بعنوان کود به آنها دهند بهترین وسیله‌ی مشکی شدن موی باشد - اگر ما با خوردن غذاهایی که فلز خاص رنگ موی ما را دارند گرسنگی خود را جبران کنیم، می‌توانیم رنگ اولیه‌ی موی خود را بحال اول برگردانیم. نارسایی غده‌ی تیروئید و بیماری‌های عصبی که خود مولود گرسنگی‌های نامرئی دیگرند در سفید شدن زود رس موی دخالت نیستند چندین ویتامین هم که بعداً خود را معرفی خواهند کرد، در تثبیت رنگ موی نقش اساسی داشته و گرسنگی آنها باعث سفید شدن موی می‌باشد. در طب سنتی ایران داروهایی وجود داشت که آنها را جهت مشکی شدن موی سر بکار می‌بردند. این داروها که اکثر دارای ترکیبات منگنز بودند به سرمایه‌ی نمی‌شدند، بلکه طبق دستور آنها را به اسافل بدن و مخاط‌های آلات تناسلی می‌مالیدند و معتقد بودند که با این دستور موهای سفید ریخته و بجای آنها موی مشکی می‌روید و چون مخاط‌های تناسلی خاصیت جذب این عناصر را دارند بعید نیست که مالیدن این داروها رفع گرسنگی این عناصر را بنماید. ما این روش‌ها را بعداً خواهیم نوشت آب اکسیژنه که خاصیت اکسید کردن منگنز را دارد می‌تواند نسبت این فلز را در موی پایین آورده و رنگ موی سیاه را بور نماید و اگر با ترکیبات بی‌رنگ کننده که خاصیت ترسیب فلزات دیگر را دارند همراه شود موی سر را بی‌رنگ خواهد نمود.

موهای سفید شده چون قسمتی از فلزات خود را از دست می‌دهند ترد و شکننده می‌شوند ولی ریشه‌ی آنها سست نمی‌شود و سفید شدن باعث ریزش مو نیست .
 مالیدن محلول پرمنگنات دوپتاس موهای سفید شده را زرد مایل به خرمایی می‌کند ولی چون برای پیاز موقابل جذب نیست این رنگ موقتی بوده زود از بین می‌رود و تنها راهی که مفید بنظر می‌رسد این است که ما کاری بکنیم که از این فلز مقدار بیشتری جذب بدن ما شده و به پیاز مو برسد نویسنده زبان خوراکیها با تزریق ترکیبی از منگنز به موش‌هایی که موی تن آنها سفید شده بود توانسته است موی بدن آنها را مشکی کند و امیدوار است روزی بتواند با این روش موهای سفید زودرس را به موی سیاه طبیعی تبدیل نماید و در این راه از کار شکنی و مبارزه‌ی سازندگان و فروشندگان رنگ‌های مصنوعی باکی ندارد . سنبل الطیب دارای منگنز زیاد بوده و مالیدن آن سبب مشکی شدن مو می‌باشد .

ریزش مو

ریزش موی نیز برخلاف تصور عده‌ای ارثی نیست بلکه معلول گرسنگی نامرئی پیاز موی نسبت به ویتامین‌های ب می‌باشد و این گرسنگی خود معلول جمع شدن چربی خون در اطراف پیاز موی است معتادان به تریاک که چربی خون آنها از بین می‌رود، دچار ریزش مو و طاسی نمی‌شوند ولی کشیدن تریاک قادر نیست قسمت‌های طاس شده‌ی سر را از طاسی درمان کند . تابش مستقیم نور آفتاب قادر است کمی از چربی منجمد شده در اطراف موی آب کرده و خارج کند و به همین جهت است که ساکنان مناطق استوایی موی زیاد داشته کمتر طاس می‌شوند .
 بهترین راه برای جلوگیری از ریزش مو خوردن انواع ویتامین‌های ب و مالیدن آنها به موی سراسر است .

شستن مو با ماست و آب ماست از ریزش مو جلوگیری می‌کند شستن مو با صابون یا شامپو‌هایی که در آن کمی جوهر ماست ریخته باشند روشی است که در صنعت از آن استفاده‌ی زیاد می‌شود . محلول چند قطره نفت در الکل نیز یکی از داروهای ضد ریزش مو است . دستور زیر یکی از طرق جلوگیری از ریزش مو می‌باشد که در بین دهاتی‌های ایرانی زیاد مرسوم است .

يك عدد خیار بزرگ که کاملاً رسیده و زرد شده است از وسط به دو نیم می‌نمایند و لابلای گوشت و تخم آن مقداری جو فرو می‌کنند و در حقیقت جو را در وسط آن می‌کارند پس از چند روز جو از آب خیار استفاده کرده جوانه زده و سبز می‌شود و پس از مدتی خشک می‌گردد و بعد آنرا کوبیده و مخلوط با حنایا ماست به سر می‌بندند و به این طریق ویتامین زیادی از آن جذب موی سر شده موی تقویت و از

ریزش آن جلوگیری می کند . اگر در خانواده‌ی شما ریختن مو زیاد دیده می شود تصور نفرمایید که این خاصیت ارثی شما است، از این دستور استفاده کرده مرتباً موی سر خود را با آن بشوید و ببینید که ارثی بودن ریزش مو حقیقت ندارد بلکه ریختن آن نتیجه‌ی گرسنگی نامرئی و پنهانی می باشد ما در بحث ویتامین‌ها بازهم شما را در این راه راهنمایی خواهیم کرد و در صفحات بعدی بازهم خوراکی‌هایی که دارای ویتامین های ب هستند خدمت شما خواهند رسید و خود را معرفی خواهند کرد .

برای مشکی شدن مو

دستوری که برای کاشتن جودر وسط گوشت خیار بود می تواند به مشکی شدن مو کمک نماید مشروط به اینکه چند روز يك کریستال کوچک پر منگنات دوپتاس را در کمی آب حل کرده و مزرعه‌ی کوچک خود را که همان تکه‌ی خیار است با این محلول آبیاری نمایید و با این ترتیب منگنز زیادتری وارد جو و خوردن این جو و شستشوی موی سر با کوبیده‌ی آن سبب جذب منگنز بیشتری شده و موی سر شما مجدداً مشکی خواهد شد.

در صفحات گذشته گیاه‌هایی که دارای منگنز بوده و خوردن آنها باعث مشکی شدن موی می شوند خود را به شما معرفی کرده اند و در صفحات بعد و جلد‌های بعدی هم با این نوع خوراکیها که سرشار از منگنز می باشند آشنا خواهید شد . منگنز نیز به زودی خدمت خواهد رسید و شما با او بیشتر آشنا خواهید شد .

املاح و ویتامین‌ها

من کلسیم هستم!

من فراوانترین عنصر کانی موجود در بدن انسان هستم و مهمترین مصالح سازنده‌ی استخوانها به شمار می‌آیم و روی همین اصل شما روزانه از نیم گرم تا يك گرم به من احتیاج دارید والا ممکن است به بیماری نرمی استخوان - عقب ماندگی در رشد و کرم خوردن دندان مبتلا شوید ، شما می‌توانید مرا در مرکبات شیر - سفیده‌ی تخم مرغ و چند خوراکی دیگر مثل چغندر - هویج - کلم - گندم - سیب زمینی - یونجه - اسفناج - توت فرنگی - گردو - تره - تره فرنگی - کاهو - غلات - تمشک - نخود تازه - لوبیای تازه - فندق - بادام - پسته - کرفس - پیاز - عدس - انگور و... پیدا کنید. من خوراک استخوان - دندان - غضروفها - هسته‌های سلولی - خون - چربی سلسله اعصاب بوده برای هضم غذا - برای جذب غذا و همچنین برای سنگر بندی آهکی در اطراف میکروبهای

مثل میکرب سل و دمل لازم و ضروری هستم.

ویتامین‌ها و هورمون‌ها در جذب من در بدن انسان دخالت مستقیم دارند و چون آفتاب و شرایط محیط در جذب من بستگی کامل دارند، عوارض کمبود من در ساکنان مناطق مختلف متفاوت است در نواحی گرمسیری و آفتابی کمبود من کمتر از مناطق معتدله و سردسیر دیده می‌شود. نور آفتاب یکی از بزرگترین عوامل حیاتی برای جذب من به شمار می‌آید چه ویتامین «د» که در جذب من دخالت مستقیم دارد به وسیله نور آفتاب ساخته می‌شود. در مناطقی که نور آفتاب به حد کافی ندارند جذب من به آسانی صورت نمی‌گیرد و تظاهرات کمبود من بیشتر به چشم می‌خورد و به همین جهت است که ساکنان این نواحی به من نیاز بیشتری دارند و بایستی با خوردن سبزیها و میوه‌ها کمبود مرا جبران کنند. آنهایی که فکر می‌کنند تنها با خوردن شیر می‌توانند گرسنگی خود را نسبت به من برطرف کنند سخت در اشتباه می‌باشند و بهترین دلیلی که در رد این ادعا می‌توان اقامه کرد این است که مردم آمریکا بیشتر از سایر مناطق جهان شیر می‌خورند و بیشتر از سایر ساکنان قاره‌های جهان دچار کمبود من هستند - بیماری نرمی استخوان در کودکان انگلیسی بقدری زیاد است که عده این بیماری را مرض انگلیسی‌ها می‌دانند و برعکس در جنوب ایران و سواحل خلیج فارس با اینکه کمتر شیر می‌خورند و خاکشان از نظر کلسیم فقیر است کمتر به این مرض مبتلا شده و کمتر دچار کرم خوردگی دندان می‌شوند.

یکی از بهترین منابع گیاهی من انگبین‌های گیاهی مثل شیرخشت، ترنجبین و گز علفی می‌باشد - درخوانسار و نواحی اطراف اصفهان که گز زیاد مصرف می‌شود و همچنین در آذربایجان که به خوردن گز علفی علاقه زیاد دارند، بیماری نرمی استخوان و کرم خوردگی دندان کمتر دیده می‌شود. ساکنان فقیر بلوچستان با اینکه دچار فقر غذایی هستند و به شیر و لبنیات کمتر دسترسی دارند، معذک از بیماری نرمی استخوان و پوسیدگی دندان معاف می‌باشند چه آنها علاوه برداشتن آفتاب فراوان از سبزی‌های صحرائی که غالباً سرشار از کلسیم هستند تغذیه می‌نمایند و نان را بیشتر با سبوس که مقدار زیادی کلسیم دارد میل می‌نمایند. سیاهپوستان و ساکنان مناطق حاره دندان‌هایشان به مراتب سفیدتر و محکم‌تر از شما سفیدپوستان می‌باشد زیرا آنها از کلسیم موجود در گیاهان و تابش مستقیم آفتاب بیشتر استفاده و بهره‌برداری می‌کنند و این يك حقیقت است که سیاهپوستان مقاومت بدنشان در برابر تابش آفتاب زیادتر بوده و می‌توانند عریان در مزارع کار کنند بدون آنکه تابش آفتاب کوچکترین صدمه‌ای به پوست بدن آنها وارد آورد. کسانی که به سفر حج رفته‌اند بخوبی می‌دانند که در عرفات سیاهپوستان و ساکنان محل از ظهر تا غروب آفتاب در دامنه‌ی کوه رحمت در برابر تابش مستقیم خورشید می‌ایستند و

هیچگونه صدمه‌ای نمی‌خورند و طبق دستورها و موازین دینی ایستادن ما در آفتاب ممنوع بوده و بایستی در زیر چادرها و قوف نماییم .

حال به خوبی متوجه خواهید شد که چرا با وجود فراوانی کلسیم در مناطق معتدله باز گرسنگی نامرئی من در این نواحی رایج است ساکنان نواحی گرمسیر و استوایی با اینکه قد و قامت کوتاه داشته و رشد زیاد نمی‌کنند، استخوان بندی محکمتری دارند و برعکس در نواحی معتدله و اروپا رشد زیادتر استخوان بندی درشت تری پوکتر است و همگی استخوانی ترد و شکننده دارند، این ضعف استخوان در کشورهای مرفعی و پیشرفته روز به روز زیادتر می‌شود . در آمریکادا دانشمندان متوجه شده‌اند که اسکلت نسل جوان گرچه به ظاهر درشت ترا اسکلت نیاکانشان می‌باشد اما در عوض سست و شکننده شده است و برای نجات از عواقب وخیم آن به همه توصیه می‌شود که تا می‌توانند روغن ماهی و ترکیبات دیگری که ویتامین «د» دارند بخورند، حال در اینجا این سؤال پیش می‌آید که چرا اسکیموها با این که کمتر رنگ آفتاب را می‌بینند به بیماری نرمی استخوان مبتلا نشده و از این مرض و کرم خوردگی دندان رنج نمی‌برند بلکه همگی استخوانی محکم و دندانهای تیز و برنده و سالم دارند در جواب این سؤال دانشمندان اظهار عقیده می‌کنند که آنها با جویدن استخوان شکارویا ماهی کلسیم و ویتامین «د» بدن خود را تأمین کرده و بدن آنها سرشار از ویتامین «د» می‌شود .

اکنون اجازه فرمایید ویتامین «د» که یکی از باران من بوده و در جذب من به بدن شما کمک می‌کند خود را معرفی نماید .

من ویتامین «د» هستم !

به من ویتامین ضد نرمی استخوان هم می‌گویند .

من ویتامین «د» هستم - بدن شما با کمک نور ماوراء بنفش آفتاب مرا می‌سازد و من گردش کلسیم را در بدن شما ثابت نگاه می‌دارم و به همین جهت است که در مناطق گرمسیر با اینکه مصرف کلسیم خیلی کمتر از کشورهای مرفعی است معذک بیماری نرمی استخوان دیده نمی‌شود. عمل من در بدن آهکی کردن استخوانها است و گرسنگی نامرئی من باعث غضروبی شدن استخوانها مخصوصاً در اطفال

می شود . من جذب آهك و فسفر را در بدن - در خون و در استخوانها تسهیل و تنظیم می کنم و نسبت کلسیم به فسفر را که بایستی همیشه ثابت و معادل ۷ دهم باشد نگاهداری می نمایم . احتیاج روزانه شما به من يك میلی گرم می باشد فقدان من باعث نرمی استخوان - پیچیدگی عضلات - استخوان درد - تشنج عضلات - ورم دست و پا - رشد ناقص - پوسیدگی دندان - اختلال در غدد در قی و غیره خواهد شد .

من در زرده تخم مرغ - روغن زیتون - کره - روغن کبد ماهی ، روغن نارگیل و خرما یافت می شوم و بهترین منبع من همانا تابش آفتاب است . خوردن ماهی ساردین و صدف های دریایی و خوردن مغز قلم و تهیه غذا با گوشت با استخوان کمبود مرا جبران می نماید . روغن دانه ی شنبلیله باعث داشتن ویتامین آ و د همانند روغن ماهی است .

من «فسفر» هستم !

من يك شبه فلز از عناصر ضروری بدن انسان هستم و با اینکه بیشتر از سایر فلزات معدنی در بدن پخش شده ام و جزء مکمل نسوج و استخوانها هستم ، معذک تا کنون غذا شناسان نتوانسته اند علایم کمبود و گرسنگی مرا در بدن انسان کشف کنند ولی همینقدر می دانند که وجود من برای نسوج و استخوانها و مغز و اعصاب انسان لازم و ضروری است ولی کمبود من تولید چه امراضی می نماید تا کنون کشف نشده است . حتی در جنوب ایران و سواحل خلیج فارس و امارات خلیج که خاک از نظر من فقیر است ، گرسنگی فسفری شناخته نشده و کسی نمی داند تظاهرات این نوع گرسنگی نامرئی چیست ؟ در آزمایشگاه اگر يك قطعه استخوان را گرفته فسفر آنرا بگیریم غضروفی می شود ولی نخوردن من این ضایعه را نشان نمی دهد تنها اثری که از کمبود من تا کنون شناخته شده است کمی جمعیت است و بخوبی همه می دانند که هر جا فسفر زیاد است جمعیت زیادتر می شود و در جاهایی که خاک آنها فاقد من می باشند احشام نیز پرورش پیدا نمی کنند - آبهایی که مقدار من در آنها کم است ماهی زیادی ندارند و اگر دارند آن گونه که در آبهای پر از فسفر است پرورش یافته نیستند . ماهی های قزل آلا که در آب جاجرود پرورش پیدا می کنند به مراتب زیادتر و درشت تر از برادرانشان که از آب رودخانه کرج استفاده می کنند هستند و این به علت فراوانی فسفر در رودخانه جاجرود است . در مناطق استوایی که احشام دچار گرسنگی فسفری هستند همگی ضعیف بوده ، رشد آنها متوقف شده

و بد شکلی اسکلت وارند . کمبود من در حیوانات علفخوار سبب می شود که آنها خوی درندگی پیدا کرده و استخوان حیوانات مرده را بجوند . درمکه بزها به خوردن کاغذ و جویدن استخوان علاقه مند می باشند . آنها استخوان می خورند تا کمبود و گرسنگی نامرئی خود را جبران کنند . من در بادام - مغز هسته - پسته - گندم - جوانه گندم - انگور مخصوصاً غوره - سیر - یونجه - گل لادن - جو - نخود تازه - ذرت - لوبیای تازه - عدس - کلم - اسفناج - مارچوبه - پیاز - کاهو - هویج - سیب - برنج - کرفس - سیب زمینی - گل کلم - تره فرنگی - گوجه و آلو - توت فرنگی - تمشک - گوجه فرنگی - کاسنی - خیار - بلوط قارچ - کنگر - آرتیشو - گردو - فندق پیدا می شوم .

من « آهن » هستم !

فارسی من آهن و عربی من حديد است و یکی از فلزات مشهور می باشم که با پیدایش من از نهمصد سال قبل از میلاد مسیح که عصر آهن شروع می شود در خدمت صنایع شما می باشم ولی از ابتدای خلقت در بدن شما به عنوان يك خدمتگذار صديق خدمت کرده ام . قرمزی گویچه های سرخ خون شما در نتیجه وجود من در آنها است . با کم خونی مبارزه می کنم و خون پاک برای شما می سازم . درمان برفان هستم ، کمبود من تولید ضعف کرده و رشد اطفال را مختل می کند و باعث ضعف معده و روده ها می گردد . خوراکیهایی که سرشار از من هستند هم اصل حیوانی دارند و هم اصل گیاهی ، در دسته اول می توان از گوشت مخصوصاً ماهیچه ها و قلوه و جگر نام برد و بعد سفیده ی تخم مرغ . در جهان گیاهان ، مقدار آهن ، بر حسب نوع خاک کی که در آن رشد می کنند تغییر می کند مثلاً ، در کاهو مقدار من از يك تا ۵۰ میلی گرم درصد تفاوت می نماید . بزرگترین علامت گرسنگی نامرئی من در انسان کم خونی است و نخستین تظاهر این گرسنگی در سال اول زندگانی نوزادان دیده می شود و این به علت کمبود و کمی آهن در شیر مادران آنها است این گرسنگی نامرئی در بیش از پنجاه درصد کودکان دهات ایران در سال اول دیده می شود و عده ای معتقدند که در ایران گرسنگی من بیش از گرسنگی کلسیم رواج دارد . يك علت کمبود من در بدن شما وجود طفیلی های خونخوار است . در استانهای ساحلی دریای مازندران هشتاد درصد مردم مبتلا به این گرم های معده و روده ای هستند و عده ای با داشتن گرم معده مبتلا به کم خونی نیستند و در حقیقت

دربدن آنها کرم‌ها اهلی و بی آزار شده‌اند. طبق تحقیقاتی که شده است این طفیلی‌ها مانند سایر حیوانات خانگی موقعی رام و بی‌اذیت هستند که غذای کافی در دسترس آنها باشد. گربه‌ای که در خانه شما زندگانی می‌کند اگر به او مرتباً غذا بدهید و شکم او را سیرکنید هرگز دزدی نمی‌کند و جوجه‌های مرغ خانه را نمی‌گیرد و به پرندگان خانگی حمله نمی‌نماید و برعکس به سراغ موش‌ها که دزدان خانگی می‌باشند می‌رود. گرگ که يك حیوان درنده و وحشی است موقعی به انسان حمله می‌کند که گرسنه باشد و به همین دلایل است که انگلهای معدی و روده‌ای فقط آزارشان به بینوایان می‌رسد که خوراک کافی ندارند و در بدن اغنیا که غذا بیش از اندازه می‌خورند رام و بی‌اذیت می‌باشند من در جوانی گندم - مارچوبه - گردو - جو - برنج - اسفناج - قارچ - چغندر - کاهو - ذرت - شاهی - بولاغ - اوتی - زرد آلو - کلم - گوجه - کرفس - خرما - سیب زمینی - انگور - فلفل - هویج - پیاز - کاسنی - آلبالو - سیب و پرتقال پیدا می‌شوم مقدار من در زردک که هویج ایرانی است چندین برابر هویج فرنگی می‌باشد و در بعضی از نمونه‌ها به هفت میلی‌گرم درصد می‌رسد.

خوشبختانه با لوله‌کشی شهرها و روستاها و آشنایی مردم با اصول بهداشت روز به روز تعداد مبتلایان به بیماریهای انگلی کاسته می‌شود و شر این میهمانان ناخوانده مزاحم و خونخوار از سرما دور می‌گردد ولی به هر حال يك انسان بالغ روزانه در حدود شش تا شانزده میلی‌گرم آهن احتیاج دارد و این عنصر مفید را شما بایستی تماماً از خوراکیهایی که می‌خورید اخذ نمایید.

من «فلوئور» هستم!

من یکی از عناصر مفیدی هستم که در طبیعت وجود داشته و در ساختمان میتای استخوانها و دندانها و غضروفها نهایت لزوم را دارم. کرم خوردگی و سستی دندانها که متأسفانه روز به روز زیادتر می‌شود با گرسنگی ناآشکار من بستگی داشته و اهمیت آن محتاج به تذکر نیست.

من در آب - در هوا و در اکثر خوراکیها وجود دارم و کمی و زیادی من نقش مهمی در زندگانی ساکنان هر منطقه بازی می‌کند. کودکان هنگام در آوردن دندان احتیاج بیشتری به من دارند. اکثر غذاها روزانه محتوی ۰/۲ تا ۰/۳ میلی‌گرم در کیلو، از من می‌باشند. شیر گاو ۰/۱ تا ۰/۲ میلی‌گرم در لیتر دارد. يك

رژیم غذایی متوسط بدون در نظر گرفتن آب آشامیدنی روزانه ۲/۰ تا ۳/۰ میلی گرم ازمن به انسان می دهد و بقیه نیاز روزانه را بایستی شما از آب آشامیدنی خود اخذ نمایید .

دو نوع از غذاهای شما سرشار ازمن بوده و خوردن آنها کمک مؤثری جهت رفع کمبود من می باشد .

۱ - ماهیها و سایر حیوانات دریایی مخصوصاً ماهیهای حرام که در زندگانی شما چندان وارد نمی شوند تقریباً ۰/۵ تا ۱/۶ میلی گرم ازمن درصد گرم دارند و کسانی که ماهی و سایر حیوانات دریایی را بیشتر از ما مصرف می کنند دندانهای آنها دارای مینای محکمتری می باشد .

۲ - دومین غذایی که سرشار از من است و در زندگانی روزانه ی ایرانیان بیشتر وارد است چای می باشد .

چای چین ۶/۷ تا ۳۵/۵ میلی گرم درصد گرم، چای مصرفی اروپاییان ۱۶/۱۵ تا ۲۵/۲۸ میلی گرم درصد ، چای مصرفی در زلاند جدید ۹/۶ تا ۱۴/۷ میلی گرم درصد و چای سازمان برنامه بنام لیارچای ۲۶/۸ میلی گرم درصد از شبه فلزمن را دارا می باشند و روی این اصل است که می توانیم بگوییم چای یکی از نوشیدنیهای مفیدی است که در زندگانی ایرانیان نقش مهمی دارد . چای جوشیده بیشتر و چای دم کرده کمتر ازمن دارد .

چای جوشیده ۳۵ تا پنجاه درصد فلوئور موجود در برگ را در آب حل می کند و این نسبت با جوانی و پیری برگ بستگی دارد و چایهای بهاره که چین اول را تشکیل می دهند مقدار بیشتری ازمن دارند. نسبت من در چای سیاه بیشتر از چای سبز است ، یک فنجان چای بطور متوسط ۰/۲ میلی گرم از من دارد .

به عقیده ی دانشمندان مصرف روزانه ۸/۱ گرم چای خشک می تواند ۰/۴۵ تا ۰/۹۸ میلی گرم ازمن را به شما بدهد و چون شما معمولاً بطور متوسط پنج گرم چای خشک مصرف می کنید و چای مخلوط بطور متوسط ۱۵ میلی گرم درصد از شبه فلزمن دارد و به این حساب روزانه ۰/۲۲ میلی گرم از راه نوشیدن چای به بدن شما وارد می شود، البته این محاسبه روی چای دم کرده است، زیرا شهریها کمتر چای جوشیده می نوشند . در اینجا لازم است تذکر دهیم که اطفال هنگام در آوردن دندانهای شیری چای نمی نوشند و اگر هم بنوشند فوق العاده کم رنگ و کم مایه است و به همین جهت دندانهایی که درمی آورند گرسنگی نامرئی فلوئور داشته و زود از بین می روند .

گرسنگی شبه فلزمن (فلوئور) در تهران

نظر به اینکه کوه دماوند سالها است خاموش شده و تهران به کوههای آتش-

فشانی نزدیک نیست و همچنین در اطراف تهران فعالیت استخراج معادنی که در آنها فلوئور وجود داشته باشد خیلی کم است به این جهت می توان گفت که هوای تهران عاری از شبه فلزمن بوده و مردم تهران از راه هوا درآمد فلوئوری ندارند. مصرف ماهی نیز در تهران بیشتر در فصل زمستان است که متأسفانه فعلاً کمیاب شده. و سایر حیوانات و موجودات دریایی هم وارد غذای ما نمی شود و از این جهت نیز عایدی زیادی نداریم.

وجود من (فلوئور) در آبهای تهران

در گذشته که مردم تهران از آب قنات مشروب می شدند، عایدی فلوئوری بیشتری داشتند. آب شاه ۴۵/۱ میلی گرم در لیتر و قنات امیرآباد معروف به قنات دانشگاه ۹/۱ میلی گرم داشت و آب چاههای عمیق نیز بطور متوسط ۴۵/۰ میلی گرم داشت، اما امروز آب تهران لوله کشی شده و منحصراً ۳۲/۰ میلی گرم دارد.

اگر بطور متوسط روزانه شما یک لیتر و نیم آب بنوشید عایدی فلوئوری شما نسبت به گذشته که آب قنات می خوردید $۱۹/۰ = ۴۸/۰ - ۶۷/۰$ یعنی ۱۹/۰ میلی گرم عایدی فلوئوری شما کم شده است و به همین جهت است که روز بروز پوسیدگی دندان در تهران زیادتر می شود.

میزان فلوئور در آب

طبق محاسباتی که از نظر علمی شده است، میزان من در آب نباید کمتر از یک میلی گرم و زیادتر از ۵/۱ میلی گرم در لیتر باشد و چون آب لوله کشی تهران فقط ۳۲/۰ میلی گرم دارد $۶۸/۰ = ۳۲/۰ - ۱$ یعنی ۶۸/۰ میلی گرم کمتر از حد اقل دارد و بایستی آنرا طبق اصول علمی به آب لوله کشی افزود و تا زمانی که این موضوع عملی نشود نباید انتظار داشت که اطفال و بقیه ساکنان تهران دندان محکم و کرم نخورده داشته باشند.

کمبود فلوئور در غذاها

یکی دیگر از دلایل سست شدن استخوان و دندانها و زیاد شدن کرم خوردگی دندان پیدایش آسیابهای موتوری است که در اثر ایجاد حرارت فلوئور را به سبوس چسبانده و با عمل بوجاری و الکهای نرم مقداری از آنرا از نان که غذای روزانه است خارج می سازد و این امر در برنج هم صورت می گیرد.

گرسنگی فلوئوری خوراکیها

همانطور که مادر گرسنه، بچه ای ضعیف و ناتوان بدنیا می آورد، زمین گرسنه

نیز قادر به خلق عناصر معدنی نیست و نمی تواند بیشتر از آنچه از آب یا عوامل دیگر می گیرد تحویل گیاه دهد، از این رو خوراکیهایی که فلوئور کمتری از آب و زمین می گیرند، میزان فلوئورشان از محصولات مشابه آنها که در نقاط فلوئوردار پرورش می یابند، کمتر است چنانچه لوبیای سفید که معمولاً بایستی ۲/۱ میلی گرم درصد فلوئور داشته باشد در دهات اطراف تهران ۱/۲۵ میلی گرم درصد دارد و شك نیست چنین لوبیایی چون خود گرسنه است خوردن آن ایجاد گرسنگی فلوئور خواهد کرد.

تغییر روش غذایی

یکی دیگر از دلایل افزایش پوسیدگی و کرم خوردن دندان تغییر رژیم غذایی است که به مرور زمان پیدا شده است. سابقاً شما لوبیای سفید، عدس و ماش بیشتر از امروز می خوردید و امروز مواد گوشتی بیشتر از سابق می خوردید، حبوبات مخصوصاً عدس، ماش و لوبیا سرشار از فلوئور بوده و تقریباً دو برابر گوشت و سبزیها فلوئور دارند و همین امر جیره روزانه فلوئور را در تغذیه کم کرده و سبب افزایش کرم خوردگی دندان و سستی استخوانها شده است.

آسمان صاف و آفتابی ایران

شما در ایران آسمانی صاف و آفتابی دارید و چنانچه کلسیم و ویتامین «د» در معرفی خود تذکر دادند تثبیت کلسیم در بدن شما به آسانی صورت می گیرد و از طرف دیگر بد نیست بدانید جذب کلسیم زیاد مانع تثبیت فلوئور در دندانها و استخوانهای شما است و به عبارت دیگر کلسیم و فلوئور می توانند در ساختمان دندانها و استخوانها جای یکدیگر را اشغال نمایند و آفتاب زیاد ایران این فرصت را به کلسیم داده و در مواقع کمبود فلوئور، جانشین آن شده و سبب پوسیدگی دندانها و ناخنها و استخوانها می شود - افزایش مقداری فلوئور دوسدیم به آب مشروب که قدرت جذب آن زیاد است این نقیصه را جبران خواهد کرد.

نظر دندانپزشکان

کلیه دندانپزشکان با تجربه و قدیمی تهران معتقدند که روز به روز دندانهای ساکنان این شهر استحکام خود را از دست داده و آمار کرم خوردگی رو به افزایش است مخصوصاً از موقعی که آب نهر کرج را به تهران آورده و بدنبال آن شهر لوله کشی شده و خوردن آب قنات متروک شده است و با اینکه امراض عفونی لثه و دهان کمتر شده است معذک پوسیدگی و کرم خوردگی زیادتر دیده می شود و این موضوع دلیلی جز کمبود فلوئور در آب کرج نیست.

نگاهی به شهرهای دیگر

ساکنان بعضی ازدهات و شهرستانهای آذربایجان مثل اردبیل - مشکین - شهر - سراب - خوی - مرند و اطراف ارومیه و همچنین دهات کوهستانی مازندران بین بند پی و فیل بند و چند ده در اطراف قله دماوند و چند قریه بین سمنان و فیروزکوه و چند نقطه ایران مانند بعضی از نقاط تکراس دارای استخوان - بندی درشت و قد بلند - فکین پهن و دندانهای محکم و سالم می باشند و برعکس ساکنان کویر بین کاشان و یزد دارای قدی بلند - باریک اندام فکین کوتاه و کم عرض هستند . این اختلاف در استخوان بندی مربوط به کمی و زیادی فلوئور در آب مشروب و خوراکیهای آنها است ، محکمی دندان و استخوان بندی درشت در نواحی قسمت اول منحصر به انسان نیست، بلکه حیوانات مخصوصاً مواشی که در دامنه‌ی کوه‌های سبلان پرورش می یابند، آنها نیز پروار بوده و استخوان بندی محکمی دارند مخصوصاً مینای استخوانهای گوسفندانی که از دشت مغان به تهران می آورند بقدری محکم است که به قول قصابان لاهی ساطور را برمی گرداند و اگر استخوان یک گوسفند آذربایجان را با استخوان یک گوسفند از نواحی کویر مقایسه کنیم سستی و سستی این دو آشکار می گردد. نکته جالب توجه اینکه ما در استانهای ساحلی دریای مازندران همواره با دسته‌های مختلف روبرو می شویم یک دسته دارای قد بلند چهارشانه فکین بزرگ و دسته‌ای دیگر با قدی متوسط بلغمی مزاج و پف کرده هستند ساکنان کوهستانهای این نواحی بیشتر از دسته اول و شهر نشینان از دسته دوم می باشند و اهالی رشت و بندرانزلی با ساکنان شهرهای مازندران فرق کلی دارند و با اینکه بین بابل و بند پی چند فرسخ فاصله نیست، اهالی این شهر بیشتر کوتاه قد یا متوسط القامه می باشند، در صورتی که ساکنان بند پی و دهات اطراف آن همگی رشید و بلند قامت و چهارشانه بوده، استخوان بندی محکم و دندانهای درشت و سالمی دارند . دیگر از نواحی ایران که دارای معادن فلوئور است، عبارتند از محلی بین پل سفید و زیر آب ، فسخود در اردستان را و در بند در کرمان . در بلوچستان همواره دود غلیظی از دهانه کوه نفتان خارج می شود که باد آنرا بسوی هندوستان و پاکستان برده و مختصری از آن نصیب ساکنان سیستان و بلوچستان و کرمان می شود و همین امر سبب شده است که ساکنان این نواحی با اینکه بهداشت صحیحی ندارند معذک دارای دندانهای سالم و استخوان بندی کامل باشند .

بعقیده‌ی نویسنده‌ی زبان خوراکیها اگر این گازی که از دهانه نفتان خارج می شود روزی مورد استفاده قرار گیرد و با آن کودی جهت مزارع چای کاری ساخته شود ، چای ایران مرغوب تر از چای هندوستان شده و منافع این گاز کمتر

از منافع گاز نفت نخواهد بود، اگر کمبود فلوئور، از راه افزودن آن به آبهای لوله کشی یا نمک خوراکی جبران شود بسیاری از امراض از بین رفته و استخوان بندی نسل - آینده درشت تر شده و ایران مثل گذشته مهد قهرمانان خواهد شد .

من در سبوس گندم - جو - برنج - مارچوبه - زرد آلو - گوجه فرنگی - انگور - سیب زمینی - ترب و از همه مهمتر در چای و حبوبات پیدا می شوم . اگر خاکی که در آن لپه - باقلا - نخود و غیره را می کارند، بحد کافی از شبه فلز من نداشته باشد این بنشن ها ناپزا شده و بهترین راه پر کردن آنها افزودن مقدار کمی چای خشک به آنها است .

من «آرسنیک» هستم !

من يك شبه فلز مقوی برای اعصاب هستم، وجود من برای درمان بیماریهایی که ایجاد ضعف کرده و مرگ تدریجی ایجاد می کنند و همچنین کم خونی - سل جذام و غیره نافع است . من جزو مصالح ساختمانی یاخته های خون بوده و برای معالجه سفلیس تجویز شده ام و در گذشته بیماری سفلیس را فقط با ترکیباتی معالجه می کردند که با من ساخته شده بودند .

من در سیر - در حبوبات - جوانه گندم - کلم مخصوصاً کلم قرمز - کاهو - اسفناج - شلغم - برنج - فلفل سبز - قارچ - سیب زمینی - هویج و سیب درختی پیدا می شوم .

بیماری جذام نتیجه کمبود و گرسنگی نامرئی من است .

من «برم» هستم !

من مسکن درد ، مسکن سلسله ای اعصاب بوده و خواب را راحت می کنم من به پوست شما لطافت و زیبایی می بخشم ، کمبود من در بدن ایجاد زگیل می نماید .

من در سیب - هندوانه - خربزه - قارچ - مارچوبه - آرتیش - کنگر -

گوجه فرنگی - تربچه - توت فرنگی - تمشک - ریواس - کلم - سیب
زمینی ترشی - تره - تره فرنگی - زرد آلو - پیاز - انگور و انجیر یافت
می شوم و بعلاوه در اکثر بنشن‌ها موجود می‌باشم - من از درآمدن زگیل جلوگیری
کرده و خوردن املاح من زگیل را از بین می‌برد .

گرسنگی نامرئی «ید»!

دوری فلات ایران از دریا عامل اصلی گرسنگی نامرئی «ید» است. زیرا
سالها زمین را آب باران و رودخانه‌ها شسته و شبه فلز «ید» آنرا در خود حل کرده
و به قعر زمین و به سوی کویر و دریا برده و اکنون مسیر رودخانه‌ها عاری از این شبه
فلز شده است و کسانی که با آب رودخانه مشروب می‌شوند کمبود «ید» دارند،
کمبود این شبه فلز تولید خنازیر گواتری می‌نماید که به آن درزبان فارسی غمباد
گویند . در شهریار که مردم از آب رودخانه کرج مشروب می‌شوند، این بیماری
زیاد دیده می‌شود و در تهران هم از موقعی که استفاده از آب قناتهای قدیم متروک
شده و همه از آب تصفیه شده رودخانه کرج استفاده می‌کنند روز بروز این مرض
زیادتر می‌شود . فقر و فاقه عمومی و همچنین افزایش میزان استعمال مواد الکلی
بر شدت این بیماری می‌افزاید و بطور کلی ضعف و ناتوانی جسمی نیز مزید علت
است . انحطاط جسمی و روحی و عصبانیت فوق‌العاده نیز در مبتلایان دیده می‌شود،
اختلال در امر رشد - کوتاهی قد - بد شکلی‌های موضعی و ضعف حافظه، حماقت
و هزاران عوارض دیگر بدنبال این مرض می‌آید .

عدم مقاومت ساکنان تهران در برابر پاره‌ای از امراض و سرما خوردگی‌های
گونگون که همه ساله در این شهر و چند شهر دیگری که از آب رودخانه استفاده
می‌کنند، رنگهای زرد و پریده، دندانهای سست و کرم خورده و زیاد شدن
بیماریهای روحی و جسمی، هیكلهای ناجورویی قواره و زیاد شدن گواتر بدخیم و
غیره دلائل محکمی بوجود يك سلسله گرسنگی‌های نا آشکار رایج در بین ما
ایرانیان است . گرسنگی خواه حاد باشد خواه مزمن خواه علنی باشد خواه مخفی
در روان و جسم انسان اثر می‌کند و آنرا دگرگون می‌سازد و در حقیقت می‌توان
گفت که ریشه اصلی بیماریهای جسمی و روانی ما ایرانیان يك سلسله گرسنگیهای
مجهول و نا آشکاری باشد که در رأس آنها گرسنگیهای پنهانی شبه فلز «ید» و شبه فلز

فلو تور می باشد .

باری گرسنگی مزمن «ید» یکی از بیماریهای رایج تهران است که تظاهر آن بصورت گواتر در رین غده‌ای ظاهر می‌شود .

با اینکه پرکاری غده‌ی سیب آدم «تیروئید» در بین خرد سالان کمتر دیده می‌شود و پزشکان اطفال معمولاً بیشتر با کم‌کاری این غده در بین کودکان سروکار دارند، معذک در سالهای اخیر یعنی پس از توسعه‌ی شبکه‌ی لوله‌کشی تهران متخصصین اطفال با تعدادی از این بیماران رو برو شده‌اند و عجیب اینکه از نه طفل بیمار چهار نفر آنها به کم‌کاری و پنج نفر دیگر به پرکاری این غده مبتلا می‌باشند و به دلالتی که بعداً شرح داده می‌شود پرکاری غده‌ی سیب آدم بعلت کمبود شبه فلز «ید» در آب آشامیدنی است و با خوردن محلول املاح این شبه فلز، به آسانی قابل معالجه است با در نظر گرفتن موقعیت جغرافیایی تهران زیاد بودن بیماری غمباد در این شهر عجیب نیست ، در قسمت‌های دیگر ایران و ممالک دیگر هم شهرهایی که در مناطق کوهستانی یا دامنه‌های پرشیب قرار داشته و دور از دریای می‌باشند این بیماری دیده می‌شود و آنچه مهم و قابل توجه است افزایش روز افزون آن می‌باشد و در اینجا باز هم تکرار می‌کنیم که این افزایش دلیلی جز گرسنگی مزمن شبه فلز ید ندارد.

انسان می‌تواند از راه هوا - غذا و آب «ید» مورد نیاز بدن خود را بدست آورد ولی عملاً مقداری از آن حتماً بایستی از راه آب وارد بدن شود و به همین جهت است که بایستی کمبود «ید» آب آشامیدنی تهران را با افزودن املاح آن به شبکه لوله‌کشی جبران کرد . گرسنگی «ید» ابتدا افراد را لاغر و نحیف ساخته و باعث ضعف عمومی آنها می‌گردد ولی استثنائاً در بعضی از اشخاص تولیدچاقی می‌کند و بطوری که مشاهده می‌شود اکثر افراد مبتلا به غمباد ضعیف و لاغر می‌باشند ولی در هر حال پس از بهبودی چاق و فربه می‌گردند و روی این اصل بایستی قبلاً از چاقی خود جلوگیری نمایند . بالا رفتن آمار فلج مغزی اطفال و کودکان ناقص الخلقه و اطفال کرولال نیز یکی دیگر از عوارض این گرسنگی پنهانی است ولی خوشبختانه چون بعضی از معادن نمک ایران کم و بیش از این ماده‌ی حیاتی دارند میزان گرسنگی در ایران خیلی زیاد نیست و با محاسباتی که شده است اگر به هشت کیلو نمک آشپزخانه یک گرم یدوردو پتاس اضافه نمایند این گرسنگی از بین می‌رود و تمام این مصائب و بلاها از بین ما رخت برمی‌بندد.

وجود شبه فلز «ید» در معادن نمک ایران تا حدی از شدت این گرسنگی کاسته و با اینکه میزان «ید» شبکه‌ی لوله‌کشی تهران کم می‌باشد معذک بیماری غمباد در تهران عمومیت ندارد .

غذاهای گواترزا

تربچه - کلم - ترتیزک و چند گیاه دیگر با اینکه دارای «ید» هستند و علی‌الاصول معالجات غمباد می‌باشند معذک گاهگاهی به ایجاد این مرض کمک می‌کنند تا حدی که عده‌ای این گیاهان مفید را گواترزا می‌دانند، با مطالعاتی که نویسنده زبان‌خوراکیها روی این گیاهها نموده است نتایج شگفت‌آوری بدست آورده و این معما را بخوبی حل کرده است.

علت گواترزا بودن بعضی از گیاهان گرسنگی «ید» در آن گیاه است و چنانچه مقداری ید به این گیاهان به‌عنوان کود بدهیم نه تنها گواترزا نیستند بلکه معالجات قطعی بیماری گواتر خواهند بود و از عجایب اینکه با افزودن «ید» بخاک آنها، تغییرات مهمی در رشد و شکل آنها دیده می‌شود و شما می‌توانید این تغییر شکل را در فرآورده‌هایی که از سواحل دریای مازندران می‌آورند مشاهده نمایید چنانچه تربچه شهریار با تربچه بندرانزلی فرق بسیار دارد.

بولاغ اوتی که نوعی شاهی است فقط در جاهایی رشد می‌کند که آب آنجا دارای ید بسیار باشد و الا پس از چندی تغییر جنسیت داده شبیه شاهی و تره‌تیزک می‌شود. سیری که محصول شمال و اطراف دریای مازندران است با سیری که در جاهای دیگر به عمل می‌آید فرق بسیار دارد و این خود دلیل دیگری بر لزوم ید برای کشت است.

مومیایی

یکی از داروهای معجزه‌دار که از قدیم در ایران معمول بوده و اجداد ما برای آن خواص بسیار زیادی قائل بودند مومیایی است که افتخار کشف آن به ایرانیان عهد باستان تعلق دارد که شرح مفصل آنرا شما می‌توانید در کتاب برنامه غذایی در سفر مطالعه فرمایید. بهترین معادن مومیایی امروز در بهبهان تنگه، تکاب، و در کوه‌های جامفر بلوچستان است. این اکسیر گرانبها سرشار از شبه فلز «ید» می‌باشد و به همین جهت فعالیت سلولهای سازنده بدن را زیاد می‌کند - زخم‌ها را زود التیام می‌دهد و از همه مهمتر جلوی پیشرفت گواتر را می‌گیرد چه آنرا بخورند و چه روی غده‌ی تیروئید بمالند.

بهترین دستور برای کوچک شدن سبب آدم

مبتلایان به بیماری غمباد که غده‌ی سبب آدم در گلوی آنها بزرگ شده است می‌توانند با مالیدن مومیایی روی آن آنرا کوچک نمایند و اگر دسترسی به مومیایی ندارند می‌توانند از دستور ساده‌ی زیر استفاده کرده و اثر معجزه‌آسای آن

را با چشم خود به بینند.
مقداری، پوست نارنج یا پرتقال را کوبیده روی برآمدگی غده مالیده و بگذارند مدتی بماند .

من شبه فلز «ید» هستم !

غذای اصلی و جزء مصالح ساختمانی غده سبب آدم یعنی تیروئید هستم خون مردگی را از عضلات و هجوم خون را از غدد لنفاوی برطرف می‌کنم و خون سازی را سهل و آسان می‌نمایم - قدرت تبادلات سلولی را افزایش می‌دهم. وجود من برای اعمال ویتامین ث لازم و ضروری است .

برای معالجه نرمی استخوان - برنشیت - عقب افتادگی در رشد - فلج - لقوه - بیماریهای پوستی - سل و از همه بالاتر برای درمان گواتر اثر ارزنده دارم .
من در آلکهای دریایی - در شاهی - تره تیزک - بولاغ اوتی - سیر - لوبیای سبز - پیاز - اسفناج - شلغم - مارچوبه - کلم - قارچ - توت فرنگی - تمشک - برنج - هویج - ترشک - تره - تره فرنگی - نخود تازه - گوجه - فرنگی - انگور - فلفل سبز - کنگر - آرتیشو - کاهو - سبب زمینی - تربچه و گندم پیدا می‌شوم . بزرگترین منبع من دریا و آب دریا است نوشیدن آب دریا - شنا کردن و شستشوی با آن و همچنین استنشاق هوای دریا بهترین راه استفاده از من بوده و گرسنگی مزمن من به این وسیله برطرف می‌شود .

من «کلر» هستم !

من همان شبه فلزی هستم که با ترکیب با فلز سدیم نمک طعام را برای شما می‌سازم. از مصالح ساختمانی سرم خون و مایعات بدن شما بوده و در ساختن استخوان دندان و غضروفها نقش اساسی دارم - در نمک طعام - در آب دریا و رودخانه‌های شور - در خرما - غلات - فندق - لوبیای سبز - گردو و بادام وجود دارم .

من «هس» هستم!

جزء ترکیبات خون بوده - فقدان من در زنان تولید ترشحات بی رنگ و خارش می نماید و نیز کمبود من در زنان آبستن باعث ترك پوست شکم می شود .
من در بادام - فندق - مغز گردو - گندم - مارچوبه - ذرت - جو - ترب - چغندر - مرکبات - شلغم - پیاز - تره فرنگی - والک - تره - خرما - هویج و زردک - گلابی - قارچ - دنبلان کوهی - کلم - اسفناج - گیلاس - سیب و انگور یافت می شوم .

من «منیزی» هستم!

در ساختمان اسکلت بدن شما نقش اساسی دارم وجود من در سبزی و گیاهان به منزله آهن در خون انسان است و به همین جهت عده ای مرا خون گیاهی می دانند - غذای غدد داخلی بدن شما بوده و در ساختمان سلسله اعصاب با کمک فسفر نقش اساسی دارم ، محرك اصلی حرکات دودی احشاء هستم ، ترمز سرطان بوده و برای درمان مرض قند ، سل ، ضعف اعصاب مؤثر می باشم من در چغندر - کاهو - اسفناج - یونجه - گندم - سیب زمینی - هویج - بادام - مغز گردو - فندق - ذرت - جو - خرما - بلوط - لویای سبز - برنج - گیلاس - مرکبات گلابی - هلو و زرد آلو پیدا می شوم .

من «منگنز» هستم!

عامل اصلی رنگ سیاه مو بوده گرسنگی من رنگ مو را سفید می کند و آنرا ترد و شکننده می نماید . برای کبد مفید بوده و برای استخوان و نسوج پوست و کلیه ها لازم می باشم و از غذاهای اصلی پیاز مغز می باشم - من در مارچوبه - گندم - مغز گردو - جو - هویج - اسفناج - قارچ - دنبلان کوهی - چغندر - کاهو -

ذرت - انواع شاهی - زرد آلو - کلم - گوجه - آلو - کرفس - خرما - سیب زمینی
انگور - گلابی - زردک - پیاز - کاسنی - سبزیهای صحرائی - گیلاس - سیب و
مرکبات یافت می‌شوم .

من «نیکل» هستم !

من در تبدلات مایعات حیاتی در بدن شما نقش میانجی را دارم و برای عمل
لوزالمعده نهایت لزوم را دارم و مخصوصاً وجود من برای درمان مرض قند مفید
می‌باشد من در دنبلان کوهی - سیب زمینی ترشی - کلم - اسفناج - کاهو - انجیر
انگور گیلک - هویج - سیب زمینی - پیاز - گوجه فرنگی - گلابی - گوجه -
زرد آلو - آلو - سبوس گندم - مغز هسته - توت فرنگی - تمشک - پیاز - ذرت -
زرد آلو - بولاغ اوتی - انگور و برنج یافت می‌شوم .

من «شوره» هستم !

من پیشاب آوروپاک کننده‌ی خون بوده التهاب کبد و کلیه را تسکین می‌دهم
و کلیه و مثانه را زهکشی می‌کنم و برای امراض رماتیسم - نقرس - سیاتیک و
امراض پوستی مفید می‌باشم .
من در مارچوبه - پیاز - شلغم - هویج - تره فرنگی - سیر - سیب زمینی ترشی -
سیب زمینی - شاهی ژاپنی و کرفس پیدا می‌شوم . گل گاوزبانی که در اروپا و
اطراف تبریز کاشته میشود دارای شوره است ولی گل گاو زبان اصلی که در دامنه
البرز بعمل می‌آید شوره ندارد .

گرسنگی نامرئی سدیم

خوشبختانه ما به علت داشتن معادن نمک و آبهای شور و کویرهای پر وسعت
کمبود سدیم نداریم ولی معذک در جنوب ایران به علت خشکی زیاد و عرق
کردن اشخاص این کمبود مخصوصاً در تازه واردین و اشخاص غیر بومی دیده می‌شود .
هر لیتر عرق انسان دو تا سه گرم کلرور سدیم دارد و در روزهای گرم تابستان میزان
عرق به هفت تا ده لیتر می‌رسد و به عبارت دیگر روزانه بیست گرم کلرور سدیم از بدن

آنها خارج می‌شود . حجاج ایرانی که به مکه‌ی معظمه مشرف می‌شوند مخصوصاً در فصل تابستان دچار کمبود این فلز می‌شوند و چاره‌ای جز خوردن نمک زیاد ندارند آنها معمولاً ماست کیسه‌ای نمک زده و غذاهای شور زیاد می‌خورند ولی بومیان مخصوصاً اعراب بدوی که با بدنهای نیمه عریان حرکت می‌کنند کمتر به این بیماری دچار می‌شوند .

طبق مطالعاتی که در این مورد شده است، اشخاص عریان کمتر عرق کرده و با عرق مقدار کمتری نمک خارج می‌کنند . در اثر آزمایش‌های مکرر علمی ثابت شده است که عرق اشخاص عریان پنجاه درصد نمک کمتر از عرق بدن اشخاصی است که لباس بر تن دارند . حجاج در لباس احرام کمتر عرق کرده و عرق آنها نیز نمک زیادی ندارد و به همین جهت است که سیاهان و اشخاص بومی که همیشه با بدن عریان کار می‌کنند ذخایر املاح معدنی بدن خود را کمتر از دست می‌دهند .

من ((سکیم)) هستم !

من در اثر ترکیب با گاز کلر نمک طعام را تشکیل می‌دهم جزو ترکیب سرم خون و سایر مایعات بدن شما هستم، وجود من برای هضم غذا و جذب آن ضرورت دارد و همچنین جزء مصالح ساختمانی مایعات و رطوبت‌های بدن و مخصوصاً غضروفها هستم کمبود من باعث کم اشتها می‌گردد - سستی و ضعف مفرط است . من در آب دریا در نمک طعام - در جوانه گندم - در لوبیای سبز - در بلوط - در یونجه - در ذرت - در جو و برنج و از همه بالاتر در خارشتر و اشنیا به مقدار زیاد وجود دارم .

من ((نمک طعام)) هستم !

هر چه بگردد نمکش می‌زنند

فارسی من نمک است، اعراب به من ملح و ترك زبانان دوزگویند. من همان گرد سفیدی هستم که شما آنرا به تمام غذاهای خود بجز شیرینی‌ها می‌زنید. من

علاوه بر طعم شوری که داشته و غذاهای شما را خوشمزه و نمکی می‌کنم حافظ آنها نیز در برابر فساد می‌باشم و به قول شاعر هر چه به‌گندد نمکش می‌زنند . من از ترکیب کلر با فلز سدیم بدست می‌آیم . سرم فیزیولوژی که در موقع کمبود آب بدن و بجای غذا به بیماران تزریق می‌کنند محلول هفت در هزار من می‌باشد. یکی از افتخارات من این است که رسول اکرم ص به حضرت امیر المؤمنین ع فرمودند یا علی غذای خود را با نمک شروع کن و آنرا با نمک ختم نما ، کسی که غذای خود را با نمک باز کند و به نمک تمام نماید از هفتاد و دو مرض از جمله جنون ، جذام و برص محفوظ می‌ماند . من اشتها را زیاد می‌کنم ، رنگ رخسار را باز می‌کنم ، به غذا طعمی خوش می‌دهم ، خیارشور و غذاهای نمک پرورده که با من درست می‌شوند مدت زیادی مانده و با طعم خوشی که دارند مورد علاقه شما می‌باشند. در ترشی‌ها نیز از وجود من برای خوشمزه کردن و رفع ضرر سرکه استفاده می‌کنند ، دندان‌های که در اثر خوردن میوه‌های ترش کند شود با مالیدن گرد و مضمضه‌ی محلول من کندی آن از بین می‌رود. مالیدن من با گوشت هندوانه‌ی ابو جهل زخم‌های جلدی را درمان می‌کند . کوبیده من با مروارید جهت سفید کردن دندان و درمان عفونت آن گرد دندان بسیار مفیدی می‌باشد، سرمه من جهت تراخم و آبریزش چشم و تقویت بینایی نافع است، پاک‌کننده زخم و تمیزکننده‌ی لوله‌ی هاضمه و معده می‌باشم، ترشی زیاد معده را خنثی می‌کنم، هر چند وجودم برای پیدایش ترشی آن لازم است ضماد من با آرد جو و پونه جهت فروکش دادن اورام نافع است و نیز ضماد من همراه با روغن بذرکتان بر محل نیش عقرب مفید می‌باشد . مالیدن من مخلوط با روغن زیتون جهت خارش - جرب - زخم آبله و جذام مفید است و با روغن زیتون جهت بند آمدن خون نیز تجویز می‌شود. برای تسکین درد عضلات که در اثر سرما خوردگی و کوفت رفتگی باشد کافی است نمک را گرم کرده لای دستمال ریخته و بر موضع درد بگذارید تا ساکت شود .

بقیه فلزات کانی خود را در جلد دوم معرفی می‌کنند .

گر سنگی نامرئی «ویتامین‌ها»!

ویتامین یعنی اکسیر تندرستی

یک روز ویتامینها مواد اسرار آمیزی بودند موادی که اثرشان معجزه آمیز

بود ولی امروزه همه این مواد را کم و بیش می‌شناسند و می‌دانند که گرسنی نامرئی این مواد چه آسیبی به سلامتی انسان می‌زند. هشتاد سال پیش عده‌ای از محققین متوجه شدند که پرندگان که با برنج پوست کنده منحصرأ تغذیه می‌شوند لنگ شده و کم‌کم مفلوج می‌گردند بعد کم‌کم دامنه‌ی آزمایش ویتامین‌ها بالا گرفت و این عوامل غذایی یکی پس از دیگری کشف شدند و تظاهرات کمبود و گرسنگی آنها مشاهده گردید و ثابت شد که کمبود این عوامل نه تنها موجب پیدایش یک یا چند مرض مخصوص می‌شود بلکه اختلالات گوناگونی در کارهای عادی و روزانه‌ی بدن انسان ایجاد می‌کند و به همین دلیل می‌توانیم بگوییم که این عوامل علاوه بر وظایف خاصی که دارند دارای وظایف مشترکی نیز می‌باشند که کمبود یکی از آنها برای بدن عوارض بیشماری همراه خواهد داشت. تاکنون بیش از بیست نوع ویتامین شناخته شده ولی نقش همگی آنها مشخص نیست و تنها نقش معدودی از آنها روشن و آشکار می‌باشد و همچنین همه می‌دانیم که کمبود و گرسنگی مخفی این عوامل بلاهای بزرگی بر سر بشر وارد آورده و می‌آورد. این ویتامین‌ها عبارتند از ویتامین آ - ب_۱ - ب_۲ - ث - د - ز - ک - پ - پ - اف و چند ویتامین دیگر که کمبود آنها تولید بیماریهای مشخصی می‌نمایند که برخی از این امراض در ادوار گذشته شناخته شده و درمان آنها نیز کشف شده ولی تا کشف ویتامین‌ها علت این امراض نامعلوم بود. پزشکان و داروسازان از قدیم گیاهانی را که درمان این امراض بودند شناخته و در کتب قدیمی خواص دارویی و غذایی آنها ثبت شده است مثلاً بیماری رقت خون که امروزه ثابت شده است که نتیجه گرسنگی نامرئی ویتامین ث می‌باشد از قدیم شناخته شده و درمان آنرا گیاهانی قید کرده‌اند که امروزه می‌دانیم دارای این ویتامین بحد کافی می‌باشند مثلاً از قول امام ششم ع نوشته‌اند که کاه و در ساختن خون صالح نظیر ندارد.

بیماری شب کوری از زمان بقراط شناخته شده بود و معالجه آن بدستور بقراط گذاشتن ورقه‌های نازک جگر حیوانات بود که بر روی چشم می‌گذاشتند، پس از گذشت دو هزار سال انسان توانست تشخیص دهد که این بیماری نتیجه کمبود ویتامین «آ» بوده و جگر حیوانات مخصوصاً جگر ماهی مقدار زیادی از این ویتامین را دارد حال می‌بینیم که در روش مداوای بقراط یک دلیل علمی وجود داشته که حقیقت آن در آن زمان مجهول بوده و تنها از راه تجربه به آن بر خورد کرده بودند.

من ویتامین «آ» هستم!

اسم من ویتامین «آ» می باشد به من ضد شب کوری و ویتامین رشد هم می گویند. از زمان بقراط بیماری شب کوری شناخته شده بود و برای معالجه آن جگر هر حیوانی را که در دسترس بوده ورقه کرده روی چشم می گذاشتند، پس از هزار سال که کرسی طبابت بدست محمد بن زکریای رازی و ابن سینا افتاد از راه تجربه پزشکان سنتی ایران دریافتند که این اکسیر نامعلوم در چربی کبد بوده و چربیهای حیوانی دیگر مثل کره درمان این بیماری نیز می باشند ولی هرگز پیش بینی نکرده بودند که پس از هزار سال دیگر یعنی در اوایل قرن بیستم بشر پی به ماهیت این اکسیر خواهد برد. کمبود من علاوه بر شب کوری و اختلالات پنهانی و آشکار موجب توقف رشد جوانان می شود. چربیهای حیوانی مانند لبنیات و روغن کبد ماهی و بعضی از میوه ها مانند خرما - نارگیل و بعضی از سبزیها منابع طبیعی من هستند کمبود من در گذشته همواره یک سلسله عواقب مرگبار همراه داشته است در کشورهای چین و ژاپن کمبود من در قرون گذشته یکی از بیماریهای بومی شناخته شده بود و همواره پس از قحطیها و گرسنگیهایی که هر چند سال یکبار در ایران پیدا می شد آمار مبتلایان به کوری و نایبایی روبه افزایش می گذاشت چنانچه پس از قحطی ۱۳۳۶ قمری تعداد زیادی کورد رهمین تهران دیده شد و در شهرهای دیگر ایران نیز مشاهده می شد این ارتباط کوری با قحطی در طب سنتی ایران از مدتها پیش قبل از کشف ویتامین «آ» شناخته شده بود و همه می دانستند که افزایش کوری یکی از عوارض خشکسالی و گرسنگی حاد می باشد. پس از شکستن سد شاپور و استیلای گرسنگی بر خطهای خوزستان بسیاری از شهرهای این استان شهر کوران لقب گرفت ولی امروزه با زرخیز شدن این استان و فراوانی نعمت کم کم این لقب از روی شهرهایی مانند شوشتر و دزفول برداشته شده است. در حال حاضر گرسنگیهای مرئی و نامرئی ویتامین «آ» در شهرهای ایران و دهات آباد کمتر دیده می شود ولی در کوهپایه ها و دهاتی که هنوز آباد نشده و مردم غذای کامل ندارند هنوز این بیماری عرض اندام می کند و از ساکنان آنها خراج گزاف می گیرد چند سال پیش که خشکسالی بر قسمت اعظم خاک ایران مستولی شد تعداد مبتلایان به شب کوری در دهات دور افتاده مخصوصاً نواحی کوهستانی زیاد مشاهده شد. این نواحی در سالهای عادی حاصلخیز و سرسبز می باشند و در بهار و تابستان سیل رملها و سیاه چادران بسوی آنها سرازیر می شوند تا از مراتع سرسبز آنها برای چرانیدن گله های گوسفند استفاده نمایند ولی در سالهای خشکسالی که معمولاً هر چند سال یک مرتبه دیده می شود همه گیاهان نابود می شوند و مرتعی برای چرانیدن رملها دیده نمی شود و

مردم محل که در سالهای عادی از لبنیات مهمانان خود بهره‌مند می‌شوند گرسنه می‌مانند و در این موقع است که بیماریهای ناشی از فقدان عوامل غذایی از جمله کمبود ویتامین «آ» در بین آنها رواج پیدا می‌نماید و مردمان گرسنه و فقیر این نواحی برای معالجه و پیدا کردن کار بسوی شهرها سرازیر می‌شوند و در نتیجه تعداد بیماران مراجعه کننده به درمانگاه‌های دولتی و مؤسسات خیریه زیاد می‌شوند و آمار مبتلایان به شب کوری بالا می‌رود این بیماران هنگام غروب آفتاب در ظلمت محض فرو می‌روند و علت آن این است که در روز چشم آنها به نور خیره می‌شود و چون بحد کافی تغذیه نشده است خسته شده و آخر روز قدرت دید خود را در اثر خستگی از دست می‌دهد در طب جدید علت شب کوری را ضایع شدن مواد رنگی چشم در نتیجه‌ی تابش آفتاب می‌دانند و چنانچه این اشخاص دچار گرسنگی ویتامین «آ» باشند قادر بر ساختن این مواد رنگین نخواهند شد .

من تبادلات یاخته‌ها را منظم می‌کنم و از مصالح ساختمانی و غذایی قسمتهای سخت بدن مانند استخوان‌ها، غضروفها و قسمت شاخی موها و پوست می‌باشم و از غذاهای ضروری و ساختمانی رگها و مویرگها می‌باشم. وجود من برای قسمتهای حساس دستگاه گوارش لازم است، کمبود من پوست را سخت و فلس دار کرده و تولید پینه می‌نماید، روی پیاز مغز مخصوصاً آن قسمت که مربوط به رشد است اثر قطعی دارم و بطور غیر مستقیم روی غده سبب آدم اثر می‌کنم و کمبود من باعث پرکاری این غده می‌شود .

من در روغن ماهی - در جگر - در کره - در میوه‌های روغنی - سیر - پیاز - غلات - اسفناج - کاهو - زرده‌ی تخم مرغ - گوجه فرنگی - هویج - عدس - کنگر - آرتیشو - قارچ - انواع کلم - مرکبات - شلغم و میوه‌های خشک یافت می‌شوم ، من در بعضی از میوه‌ها و سبزیها به صورت چوهر زردک بوده و در بدن تبدیل به ویتامین «آ» می‌گردد .

من ویتامین «ب_۱» هستم!

به من ویتامین ضد ورم عصب هم می‌گویند

من از گروه ویتامین‌های ب بوده و به ویتامین ب_۱ مشهور شده‌ام به من انورین ویتامین هم می‌گویند ، من عامل ضد عصبانیت لقب داشته و برای دستگاه گوارش

قلب ، ریه نهایت لزوم را دارم. کمبود من در دستگاه گوارشی اختلالاتی نظیر : بی اشتها ، یبوست و نفخ معده تولید می کند، در قلب، کمبود من باعث طپش قلب توأم با تنگی نفس شده کمی فشارخون و نارسایی قلب را به وجود می آورد. بزرگترین عارضه گرسنگی پنهانی من بیماری بربری است که در گذشته در خاور دور که غذای آنها منحصر به برنج سفید کرده بود به صورت يك بیماری بومی وجود داشت و گاهگاهی سرایت آن شدت پیدا کرده و کشت و کشتار پیدامی کرد بربری نوعی فلج است که از پاها شروع شده و بدست می رسد و ممکن است به عضلات سینه و حجاب حاجز هم برسد، این بیماری مبتلایان را لمس و فلج کرده و آنهایی که می توانند راه بروند مجبورند با پاهای ورم کرده و بی حس شده خود لنگان لنگان قدم برداشته و تلو تلو خوران بجلو بروند، این بیماری نه تنها در انسان بلکه در پرندگان که با برنج سفید کرده تغذیه می شوند ظاهر می گردد. خوشبختانه در سواحل دریای مازندران با این که قوت غالب کارگران و کشاورزان و اشخاص بی بضاعت برنج سفید کرده است معذک هرگز این بیماری به صورت بومی در نیامده و بطور کامل دیده نشده است . علت این امر را بایستی در اثر نفوذ اسلام و قدرت ایمان مردم دانست، زیرا مردم این نواحی بخوردن مشروب عادت ندارند و تعداد معدودی مردم شهر نشین که تازه بخوردن آن عادت کرده اند بحد کافی غذاهای ویتامین دار مصرف می کنند و غالباً کته را با ماست یا پنیر و یا شکر سرخ همراه کرده و میل می نمایند. اغنیا نیز همیشه برنج را با خورشتهای گوناگون و سبزی تناول می نمایند در سالهای قبل چند مورد بیمار بربری در مازندران پیدا شدند که پس از تحقیق معلوم شد الکلی می باشند .

باری همه روزه میلیونها نفر از اختلالات معدی ، سلسلهی اعصاب ، قلب و عروق رنج می برند و پزشکان از فرآورده های مصنوعی من برای آنها تجویز می نمایند و غذا شناسان توصیه می کنند که بهتر است برای رفع گرسنگی این ویتامین به فرآورده های طبیعی از قبیل میوه ها و سبزیها توجه شود .

من محلول در آب بوده و با عرق دفع می شوم و کسانی که در فصل گرما زیاد کار می کنند بایستی از من زیاد استفاده کنند ، من در سبوس گندم و جو، در پوست شلتوک برنج و انواع خر بوزه مخصوصاً گرمک و همچنین در کاهو - هویج - اسفناج - کلم - گردو - بادام - فندق پیدا می شوم و احتیاج روزانه شما در حال عادی يك تا دو میلی گرم است .

من ویتامین «ب» هستم!

اسم من ویتامین ب_۱ می باشد. به من ویتامین (ژ) و لاکتو کلاوین هم می گویند من یک ماده‌ی رنگی هستم که در اکثر خوراکیها پیدا شده و در برابر هوا و حرارت مقاومت دارم، اشخاص فقیر و بی‌نوا که غذای کافی نمی‌خورند مخصوصاً در سالهای قحطی به گرسنگی من دچار می‌شوند. از علائم مهم و مخصوص گرسنگی من ترکیدن لب و لب شکری شدن است در گذشته ترك لب را عده‌ای از پزشکان یک بیماری مسری تصور می‌کردند و علت آنرا عدم بهداشت صحیح در بین فقرات تصور می‌کردند ولی بعداً معلوم شد که این بیماری عاملی جز کمبود من ندارد. فقدان من علاوه بر ترکیدن لب باعث تورم زبان بوده و فشار خون را بسوی قرنی‌ی چشم زیاد می‌کند و چشم را قرمز و خون‌آلود می‌کند و چون اکثر گرسنگی من همراه با گرسنگی ویتامین ب_۱ می‌باشد عوارض مشترکی ایجاد می‌کند.

من در مخمرها مخصوصاً مخمر آبجو - در جگر - تخم مرغ - شیر - انگور - موز - هویج - مرکبات - زرد آلو و گوجه فرنگی پیدا می‌شوم.

گرسنگی مشترک ویتامین‌های ب_۱ و ب_۲

فقر او بی‌نویان و کسانی که دچار کم‌غذایی می‌شوند به گرسنگی‌های ویتامین‌های ب_۱ و ب_۲ مبتلا شده اختلالاتی در سلسله‌ی اعصاب و دستگاه گوارش آنها پدید آمده و جذب قند در ریخته‌ها به‌کندی انجام می‌گیرد و شاید یکی از دلایل ابتلا به مرض قند باشد و چون مادری در هنگام بارداری غذای کافی و کامل نخورد به گرسنگی ما دچار شده و فرزند او با لب‌های تر کیده و چشمان خون‌آلود و اعصابی ناراحت، تندخو و سریع‌الغضب بدنیا می‌آید.

جانیان بالفطره

نوزادانی که در رحم مادر به گرسنگی ما دچار می‌شوند و با علائم ذکر شده در بالا بدنیا می‌آیند، اکثر اشخاصی ناراحت و خشن می‌باشند، این دسته از نوزادان که شقاوت را از رحم مادر گرفته‌اند اگر تربیت صحیح نشوند و با تغذیه مناسب گرسنگی مزمن خود را معالجه نکنند ممکن است در اثر عدم کار منظم مغز و سلسله‌ی اعصاب دچار اشتباه شده و دست به کار جنایت شوند، لذا در قرن گذشته این گونه نوزادان را جانیان بالفطره می‌دانستند ولی بعداً غذا شناسان این نام ننگین و نامناسب را از روی آنها برداشتند و ثابت نمودند که این دسته از کودکان مبتلا به کمبود ویتامین‌های ب_۱ و ب_۲ بوده و چنانچه گرسنگی آنها برطرف شود ممکن است به

اشخاص سالم و صحیح العمل تبدیل شوند اینجا است که می گوئیم اگر غذای انسان مرتب شود و گرسنگی ها از بین بروند دزدی - جنایت و شرارت از بین می رود. ما ویتامینهای ب_۱ و ب_۲ توأمأً در اکثر میوه ها و سبزیها مخصوصاً در سیب - گلابی - گیلاس - آلو - گوجه - هلو - انگور - خرما - زرد آلو - گردو - بادام - فندق - نارگیل - شاه بلوط - پسته و بادام زمینی وجود داریم .
احتیاج انسان روزانه به ویتامین ب_۲ يك تا پنج میلی گرم است .

من ویتامین «ب_۱» هستم !

به من ادنبن نیز می گویند وجود من در بدن انسان برای نگاهداری و تعادل گویچه های سفید خون مؤثر است .

اسم من «اسید پانتوئیک» است !

من در اکثر انساج حیوانی و گیاهی پیدا می شوم و در تنظیم اعمال نسوج نقش اساسی دارم. گرسنگی من سبب ناراحتیهای کبدی و عفونت کبد شده تولید التهاب در مجاری تنفس و معده می نماید . کمبود من مواد رنگی موها را از بین برده و باعث سفید شدن مو می شود .

من ویتامین «هاش» هستم !

من در زرده ی تخم مرغ پیدا می شوم و عمل من در برابر سفیده ی تخم مرغ متوقف می شود . فقدان من موجب پیدایش لکه های قرمز رنگ در روی پوست می شود و گاهی رنگ این لکه ها خاکستری می گردد . در اثر گرسنگی ممتد این ویتامین ضایعات پوستی بصورت فلس های خشك ایجاد می گردد و باعث پیدا

شدن زخم در روی زبان می‌شود. این ویتامین علاوه بر زرده‌ی تخم مرغ، در مخمر آبجو، در پوست برنج، و در جگر، قلوبه و مغز، پیدا می‌شود. احتیاج انسان به این ویتامین روزانه یک دهم میلی‌گرم است.

من ویتامین «ب» هستم!

من از گروه ویتامین ب بوده و گرسنگی من سبب تولید زخمهای جلدی و جراحات آنها می‌شود و یکی دیگر از دلایل ریزش مو و خراشهای پوستی است. کار من ارتباط نسوج با گوئیچه‌های قرمز خون است، گرسنگی من تولید درد و خستگی در عضلات بدن کرده و ماهیچه‌ها را سفت و سخت می‌نماید، من در اختلالات عصبی و استفراق دوران آبستی نقش اساسی دارم. من در مخمر آبجو، جگر، سبوس، جوانه‌ی گندم، جو و گوشت ماهی پیدا می‌شوم مقدار احتیاج روزانه شما به من دو میلی‌گرم در شبانه روز است.

من ویتامین «ب» هستم!

فقدان من در بدن تولید کم خونی می‌کند و از نشو و نمای بدن جلوگیری می‌کند و مانع نمو انسان و حیوان می‌گردد.

منبع اصلی من جگر حیوانات است و در کندر و شا و بعضی از صمغ‌ها وجود دارم فرمول من هنوز پیدا نشده است ولی همینقدر می‌دانند که در وجود من چهار درصد فلز کوبالت موجود است. رنگ من قرمز است و هرچه بیشتر قرمز باشم اثرم بیشتر است مقدار احتیاج روزانه شما به من در حدود پنج گاما می‌باشد.

من ویتامین «پ - پ» هستم!

فقدان من سبب اتساع عروق سطحی بدن شده و تولید بیماریهای جلدی از قبیل جوش غرور، سودا و سرما زدگی دست و پا و بیماری بلاگر که نوعی برص قرمز است می شود در مرض پلاگر ابتدا پوست قرمز می شود و بعد تاول زده و زخم می گردد. این بیماری که با خوردن ویتامین پ پ معالجه می شود در نزد کسانی که فقط با ذرت تغذیه نموده میوه و سبزی دیگری نمی خورند پیدا می شود و علت آن نبودن این ویتامین در ذرت و زیادی ویتامینهای ب در این خوراکی است، زیرا تزریق مقدار زیاد ویتامین ب_۶ و ویتامین C نیز این بیماری را ایجاد می نمایند، عضلات بدن شما روزانه پنجاه میلی گرم از این ویتامین احتیاج دارند و جنین نیز برای نمو خود به این ویتامین احتیاج دارد. من در گوشت و جگر و سایر غذاهای گوشتی فراوان بوده در مخمر آبجو نیز وجود دارم.

من «اسید فولیک» هستم!

به من ویتامین ب_۹ هم می گویند در برگ اسفناج وجود دارم و برای کم خونی مؤثر می باشم.

برای رفع کمبود ویتامینهای ب

من در کتابهای اعجاز خوراکیها و اسرار خوراکیها برای رفع کمبود ویتامینهای ب شما را به خوردن سوپ چلتوک برنج دعوت کردم در عمل پیش بینی من درست درآمد و فوائد این سوپ خیلی بیشتر از آن بود که من فکر می کردم عدهای از مردان و زنان پیرو فرتوت با داشتن صورتی پرچین و چروک و اعصاب ناراحت کم حوصله و زود رنج با خوردن مرتب این سوپ بعد از یک ماه سلامتی خود را بازیافته و قوای از دست رفته را دوباره بدست آوردند و گویی چندین سال جوان شده و حتی عدهای از آنها در صد گرفتند همسر افتادند. چلتوکی که برای تهیه سوپ بکار می رود همان پوسته سخت روی برنج است و پوست نازکی نیر بعد از این پوست سخت در روی برنج می باشد که در اثر سفید کردن بصورت پودر نرم بدست می آید خوردن این گرد که در کارخانههای رشت بنام سوپ معروف شده

است نیز مفید می باشد خوردن سوپ سبوس گندم و جو نیز فواید بسیاری دارند که در مورد هر یک خواهد آمد من باردیگر شما را بخوردن این اکسیرهای بی قیمت و پرفایده دعوت می نمایم .
بقیه ویتامین ها را در جلد های بعد خواهید خواند .

پایان جلد اول زبان خوراکیها

در اینجا به معرفی گیاهان و عوامل غذایی خاتمه می‌دهیم و عده ملاقات شما با خوراکیهای دیگر در جلدهای بعدی است. در این جلد تعدادی از خوراکیها با زبانی ساده خود را به شما معرفی کردند و تعدادی از عوامل مهم غذایی نیز از آنها پیروی کرده خود را به شما شناسانیدند هدف ما از این ملاقات‌های دوستانه و معرفی دوستداران حقیقی انسان احیای غذاهای طبیعی و داروهای سنتی ایران بود زنده شدن درمان سنتی ایران خدمت بزرگی است که در آینده‌ی نزدیک ارزش واقعی آن بردوست و دشمن ثابت شده و چون خورشید عالمتاب جهان پزشکی را روشن خواهد کرد. اگر بدستورهایی که در این کتاب جهت درمان سنتی جذام، برص، روماتیسم، نقرس، سل، سرطان و صدها بیماری دیگر داده شده است توجه شود از این پس این امراض بدون درمان و صعب‌العلاج نخواهند ماند چه در طب سنتی ایران داروی بسیاری از ناخوشی‌ها که امروز لاعلاج می‌باشند شناخته شده و در لابلای صفحات کتب قدیمی نوشته شده است منتها این جواهرات ارزنده و پر قیمت در میان خروارها گل ولای و قشرهای عظیمی از خرافات و جعلیات پنهان شده و این خورشید درخشان در پس ابرهای تیره و غلبظی از جهل و نادانی مخفی شده است من پس از چهل سال مطالعه و تجربه و داشتن اطلاعات کافی در فن داروشناسی و دارو سازی و تسلط کامل به خواندن کتب جدید و قدیم با کاوش دقیق بسیاری از این گوه‌های تابان را پیدا کرده و بدون داشتن نظر مادی آنها را در اختیار خوانندگان قرار داده و می‌دهم. در جلدهای بعدی نیز شما را با گیاهان و عوامل غذایی دیگر آشنا کرده نسخه‌های مفیدی در اختیار شما خواهم گذاشت. من ادعای کشف هیچ داروی جدیدی را ندارم و آنچه نوشته و می‌نویسم تألیف از کتب جدید و قدیم است که به آنها استنباط و تجربیات خود را می‌افزایم بعقیده‌ی من هیچ مرضی بدون درمان نیست و بیش از صد هزار گیاه دارویی که در ایران می‌رویند هر يك خواص و فواید بسیاری دارند و این وظیفه ما است که از تجربیات گذشتگان استفاده کرده و با استفاده

از علوم داروسازی و غذا شناسی از آنها استفاده نماییم و اکنون اجازه فرمایید به پاره‌ای از سؤالاتی که پس از انتشار قسمتی از زبان خوراکیها در مجله اطلاعات هفتگی از طرف خوانندگان شده است پاسخ دهیم .

سؤال - آیا انسان می‌تواند به میل خود جنس نوزاد خود را تعیین کند؟

آیا خوراکیها در نوع جنس و سلامتی نوزاد مؤثر می‌باشند یا نه؟
در پاسخ باید بگوییم که انسان با کمک چراغ دانش قادر بحل مشکلات خود بوده و آنچه را که بخواهد می‌تواند انجام دهد و سلامتی و خواسته‌های جسمانی خود را با کمک غذاهایی که می‌خورد و مصالح ساختمانی بدن او هستند حفظ و نگاهداری کند و ضایعات بدن خود را با خوراکیها ترمیم کرده و نوسازی کند . ما در صفحات گذشته ثابت کردیم که بچه در شکم مادر اگر شقی و جانی- با الفطره می‌شود نتیجه گرسنگیهای نامرئی او است و اگر انسانی نابغه و یا نیکوکار می‌شود آن هم نتیجه غذاهایی است که مادر او هنگام آبستنی خورده است و بطور کلی تمام صفات پسندیده و ناپسندی که دارد حاصل خوراکیها است .

پسر می‌خواهید یا دختر؟

من در کتاب اعجاز خوراکیها و اسرار خوراکیها عقاید مختلف گذشتگان را در مورد جنسیت جنین نوشته و تاربخچه‌ی کامل این عقاید را ذکر کرده‌ام و بطور خلاصه گفتم که ترش و قلیایی بودن خون مادر در سر نوشت جنس نوزاد تأثیر فراوان دارد .

در حال حاضر عقیده‌ی دانشمندان و غذا شناسان بر این است که ترشح غریزی پدر دارای کروموزونهای نروماده می‌باشد و چنانچه خون و محیط رحم مادر ترش باشد کروموزونهای نراز بین رفته و نوزاد دختر خواهد شد و چنانچه برعکس محیط رحم قلیایی باشد کروموزونهای ماده از بین رفته و نوزاد پسر می‌گردد . حال باید بدانیم که کروموزون چی است و چگونه بوجود می‌آید . کروموزونهای یکی از فرآورده‌های بدن ما می‌باشند و بدون تردید ساختمان آنها بستگی کامل با غذاهایی که مامی خوریم و مصالح ساختمانی ما می‌باشند دارند و روی همین اصل است که امام ششم ع می‌فرماید خانواده‌هایی که کاسنی می‌خورند فرزندان پسر بیش از دختر دارند و با تجربیاتی که شده است و آماری که گرفته‌ام این موضوع حقیقت دارد .

خوردن خرما مؤثر است

در کتاب اسرار خوراکیها به کسانی که می‌خواهند فرزند آینده‌ی آنها پسر شود روی تجربیات شخصی دستور خوردن خرما دادم و پس از ده سال دریکی از روزنامه‌ها خواندم که یک استاد خارجی این عقیده را بیان داشته و به نام خود منتشر کرده است، خرما باعث داشتن فسفور و هورمونهای مردانه این خاصیت را دارد و در ساختمان کروموزونهای نر اثرش غیر قابل انکار است.

چگونه می‌توان محیط رحم را قلیایی کرد

تمام سلولها و قسمت‌های مختلف بدن ما بوسیله‌ی خون آبیاری می‌شوند اگر خون ما ترش باشد تمام ترشحات و مایعات بدن ما ترش خواهند بود و محیط رحم نیز تابع خون بوده ترشی و قلیایی بودن آن ارتباط مستقیم با خون دارد.

بهترین روش برای پسر دار شدن

از نخستین روز عادت ماهانه زن و شوهر بایستی روزانه مقداری خرما و چند بار جوشانده‌ی ریشه‌ی کاسنی میل نمایند در روزهای انعقاد نطفه که معمولاً از روز یازدهم تا هجدهم متغیر است بایستی پدر خرمای زیاد و غذاهای گرم مثل پسته، بادام فندق، مویز و نارگیل میل نماید و مادر بایستی یکی دو بار جوشانده‌ی کاسنی خورده و طبق دستورهایی که در کتابهای اعجاز خوراکیها داده‌ایم محیط خون و رحم خود را قلیایی کند.

خوردن خرما مؤثر است

در کتاب اسرار خوراکیها به کسانی که می‌خواهند فرزند آینده‌ی آنها پسر شود روی تجربیات شخصی دستور خوردن خرما دادم و پس از ده سال در یکی از روزنامه‌ها خواندم که یک استاد خارجی این عقیده را بیان داشته و به نام خود منتشر کرده است، خرما باعث داشتن فسفور و هورمونهای مردانه این خاصیت را دارد و در ساختمان کروموزونهای نر اثرش غیر قابل انکار است.

چگونه می‌توان محیط رحم را قلیایی کرد

تمام سلولها و قسمت‌های مختلف بدن ما بوسیله‌ی خون آبیاری می‌شوند اگر خون ما ترش باشد تمام ترشحات و مایعات بدن ما ترش خواهند بود و محیط رحم نیز تابع خون بوده ترشی و قلیایی بودن آن ارتباط مستقیم با خون دارد.

بهترین روش برای پسر دار شدن

از نخستین روز عادت ماهانه زن و شوهر بایستی روزانه مقداری خرما و چند بار جوشانده‌ی ریشه‌ی کاسنی میل نمایند در روزهای انعقاد نطفه که معمولاً از روز یازدهم تا هجدهم متغیر است بایستی پدر خرمای زیاد و غذاهای گرم مثل پسته، بادام فندق، مویز و نارگیل میل نماید و مادر بایستی یکی دو بار جوشانده‌ی کاسنی خورده و طبق دستورهایی که در کتابهای اعجاز خوراکیها داده‌ایم محیط خون و رحم خود را قلیایی کند.

شستشو با قلیایات

عده‌ای دستور می‌دهند که برای قلیایی کردن محیط رحم بهتر است يك ساعت قبل از آمیزش رحم را با محلول ده درصد جوش شیرین شستشو دهند طبق آزمایش‌هایی که در این مدت شده است محلولات قلیایی نطفه را کشته و از ایجاد جنین جلوگیری می‌کنند و بنظر ما اگر هم نطفه منعقد شود آنرا ضعیف کرده و ممکن است نوزاد ناقص شود پس بهترین رویه قلیایی کردن خون بوسیله خوردن میوه‌هایی که هنر آنها قلیایی کردن است می‌باشد این میوه‌ها عبارتند از انگور، توت فرنگی، تمشک، زرشک، مرکبات و میوه‌های ترش و برای احتیاط نیز می‌توان يك قاشق چایخوری جوش شیرین خورده و اگر بخواهند از خارج محیط را قلیایی کنند بنظر من کافی است که يك قاشق جوش شیرین در يك استکان آب جوش حل کرده يك پنبه به آن آغشته کرده بردارند و بلافاصله آنرا در بیاورند و پس از يك ساعت آمیزش را انجام دهند.

اگر دختر می‌خواهید

اگر می‌خواهید نوزاد شما دختر باشد چند روز قبل از موقع لقاح پدر و مادر روزانه يك قاشق چایخوری تخم رازیانه میل نمایند و در روزهایی که احتمال بسته شدن نطفه می‌رود مادر کوشش نماید که خون او ترش باشد و برای این کار خوردن گوشت و حبوبات زیاد مخصوصاً عدس و خوردن کمی سرکه کافی است و شستشوی رحم هم با سرکه با این که عده‌ای توصیه می‌کنند با دلایلی که ذکر شد جایز نیست و فقط برداشتن يك پنبه آغشته به محلول پنج درصد سرکه يك ساعت قبل از آمیزش کافی می‌باشد. شکوفه‌ی بادام دارای هورمون مردانه بوده شهوت مردان را زیاد و شهوت زنان را کم می‌کند و خوردن دم‌کرده‌ی آن در روز لقاح قبل از آمیزش در پسر شدن جنین مؤثر است.

رازیانه و شوید هم دارای هورمون زنانه بوده و نباید نقش آنها را در دختر شدن جنین فراموش کرد. بوییدن گل سنجد نیز در دختر شدن جنین مؤثر است.

چه بکنیم که فرزند ما قد بلند و قهرمان شود؟

شالوده‌ی استخوان بندی وقد و قامت هم مثل بسیاری از مشخصات دیگر در رحم مادر ریخته می‌شود. ما در صفحات گذشته مخصوصاً هنگام معرفی فلوئورشما را با مردمان بند پی که همگی چهار شانه بوده و قدی بلند دارند آشنا کردیم و اکنون بد نیست بدانید بند پی کجا است و چرا ساکنان آن اینگونه قد بلند می‌باشند.

بندپی یکی از بخش‌های بابل است که رودخانه‌های کلارود، سجاد رود و شکراله رود از این بخش می‌گذرد. در این رودخانه‌ها سنگهای خروجی زیاد دیده می‌شود و آب آنها سرشار از املاح معدنی مثل ید و فلوئور و فسفور است و هوای آن نیز از بخار دریای مازندران استفاده کرده دارای بخار شبه فلز «ید» می‌باشد و به این ترتیب پایه‌ی استخوان بندی ساکنان این بخش با مصالح کافی گذاشته شده و ساکنان آن از نظر مواد معدنی گرسنگی ندارند و چون شغل اکثر ساکنان آنجا گله داری و چای کاری است از نظر مواد سفیده‌ای نیز بعلت خوردن گوشت و لبنیات در رفاه بوده گرسنگی مواد سفیده‌ای ندارند. - ماهی نیز در آنجا زیاد خورده می‌شود.

یکی از مواد معدنی که تأثیر فراوان روی قد و قامت دارد فسفور است این شبه فلز نیز در خاک آنجا بحد کافی هست و وجود کرمهای شبتاب در آن نواحی مؤید این نظریه می‌باشد.

وجود عناصر گوناگون در آبهای آن نواحی سبب شد که من این بخش را تکراس ایران لقب داده و از شما دعوت نمایم که در فرصت مناسب از این ناحیه که زادگاه سردار رشید ایران می‌باشد دیدن کنید و از آب رودخانه‌های آن نوشیده و مقداری همراه خود بیاورید و به بانوان آبستن توصیه کنید که از این آب بنوشند تا فرزندی بلند قامت و قهرمان داشته باشند بدیهی است خوردن شیر و لبنیات نیز لازم بوده و این خوراکیهای مفید پایه‌ی بلند قدی خواهند بود.

آب نيك

ممکن است بفرمایید ما به بندپی دسترسی نداریم اشکالی ندارد اگر ساکن تهران هستید من شما را به جایگاه يك دسته‌ی دیگر از توییکی‌های ایران راهنمایی می‌کنم .

در نزدیکی قشم شهرکی بنام آب نيك وجود دارد در آنجا نیز ساکنان آن بلند قد می‌باشند . این قصبه بعلت داشتن آب و هوای سالم و معتدل بی‌یلاق نشین است و خانواده‌های متمکن تهران تابستانها در آنجا سکونت دارند و فرزندان آنها نیز خوش هیكل و چهارشانه و بلند قامت می‌شوند چشمه‌های این شهرك نیز بحد کافی مواد معدنی برای بلندی قد دارند و چنانچه گفتیم در شمشك كه نزدیک آن است یکی از معادن بزرگ فسفوری وجود دارد .

دو رود و سیلاخور

نمی‌دانم شما اسم سربازان سیلاخوری را شنیده‌اید یا نه اگر شنیده‌اید پیرمردان و پیرزنان خانواده شما شنیده و بخاطر دارند . سیلاخوری‌ها معمولاً باریك اندام و قد بلند می‌باشند ولی استخوان‌بندی محکمی ندارند و در حقیقت استخوانهای آنها پوك و سست است این‌ها از رودخانه سیلاخور مشروب می‌شوند . این رودخانه در دورود كه نزدیک خرم‌آباد بوده و از توابع بروجرد است به رودخانه‌ی دیگری می‌ریزد . در این آب یکی از فلزات نادر كه خاصیت تشعشع دارد وجود دارد و معدن آن در كوه‌های سیلاخور بوده و با كنترل شدید دولت استخراج شده به خارج فرستاده می‌شود اگر می‌خواهید خاصیت تشعشع این فلز گرانها را مشاهده کنید در سرراه جنوب نیم ساعت در دورود توقف کنید و بمحل تلاقی دو رودخانه رفته به آبی كه از طرف سیلاخور می‌آید نگاه کنید و دقت نمایید این آب چند كيلومتر دارای تشعشع بوده و امواجی به چشم شما می‌خورد كه در اصطلاح محلی مارلان گویند . اساس بلندی قد سیلاخوری‌ها همین فلز است كه در آب خوردن آنها موجود است ولی چون این آب بحد کافی فلز ثور ندارد این اشخاص استخوان محکمی ندارند اكثر قبل از سی سالگی دندانهایشان می‌ریزد و ساق پای آنها می‌شكند و اغلب لنگان لنگان راه می‌روند

اگر به آب‌های لوله‌کشی آنها فلوراضافه شود این نقص برطرف شده آنجا نیز مهد پرورش قهرمانان و اشخاص خوش قد وقامت خواهد شد.

ساکنان اطراف کویر

دردهات بین‌کاشان و یزد هم شما با اشخاص بلند قد و لاغر اندام زیاد بر می‌خورید اینها ساکنان اطراف کویر می‌باشند آب‌های آنها سرشار از املاح معدنی است و هوایی که تنفس می‌نمایند نیز غالباً توأم با گرد و غبار است و از این راه نیز مقداری مواد معدنی جذب بدن آنها می‌شود در جلد‌های بعدی این کتاب باز هم شما را با گیاهان و آب‌هایی که سرشار از مواد معدنی هستند آشنا خواهیم کرد .

جلوگیری از آبستنی

جلوگیری از آبستنی و تنظیم خانواده یکی از آرزوهای دیرین بشر است که این روزها براهمیت آن افزوده شده و روزبه‌روز بیشتر می‌شود . ایرانیان قدیم با اینکه علاقه‌ی زیادی به فرزند داشته و زیادی اولاد را مایه‌ی خیر و برکت می‌دانستند معذک لزوم جلوگیری از آبستنی را در موارد لازم ضروری دانسته و درصدد پیدا کردن راه‌حلهایی بودند. در اسلام جلوگیری از آبستنی تحت عنوان عزل مورد بحث قرار گرفته و جایز شمرده شده است. پزشکان و دارو سازان سنتی ایران نیز دستور هایی جهت جلوگیری پیدا کرده و در کتاب های قدیمی نوشته‌اند . در حال حاضر جلوگیری از آبستنی بیش از پیش مورد توجه بوده و از راههای زیر عملی می‌شود .

۱ - استفاده از کاپوت که گاهگاهی در اثر پاره شدن آن بی‌نتیجه می‌شود .

۲ - خوردن قرص‌هایی که دارای هورمون استروژن بوده و عوارض بسیاری دارد از جمله زنانی که کلیه‌هایشان خوب کار نمی‌کند در اثر خوردن قرص ناراحتیهای

کلیوی آنها زیادتر شده و دفع سموم و آب به کندی صورت می گیرد و در نتیجه این دسته با خوردن قرص چاق و سنگین شده بی قواره و گاهی مبتلا به سنگ کلیه و مثانه می شوند. دسته ای دیگر از بانوان دچار سردرد و سرگیجه و برخی دچار عوارض رحمی می شوند، عده ای از دانشمندان عصر حاضر پا را بالاتر گذاشته این قرص ها را سرطانزا می دانند ولی تصور نمی رود همی این قرص ها چنین عوارضی را داشته باشند .

۳ - راه دیگر جلوگیری در حال حاضر گذاشتن . آ - یو - دی در رحم می باشد که بوسیله پزشک یا قابله تکه کوچکی از جنس پلاستیک یا مواد دیگر در رحم می گذارند و چون رحم برای بیرون کردن این جسم خارجی دائماً در فعالیت می باشد نطفه منعقد نمی گردد این روش در بعضی از بانوان ایجاد خونریزی رحمی می کند و بالاخره روزی از رحم خارج شده زن بارداری گردد .

۴ - روش دیگر بستن لوله ی تخم دانه ها است که از ورود تخمک در رحم جلوگیری می کند .

۵ - شستشوی بعد از آمیزش و گذاشتن یک پنبه آغشته به آبلیمو و سرکه نیز جزو روش های معمول امروزی است عده ای هم با محاسبه در ایامی که تخمک خارج می شود از آمیزش خودداری کرده و یا در این روزها جلوگیری می کنند و در مواقعی که خطر آستن شدن وجود ندارد آزادانه آمیزش می نمایند. هیچک از روش های فوق به استثنای محاسبه بدون عوارض نیست که تشریح یکایک آنها از بحث ما خارج است .

حکما و دانشمندان قدیم ایران با حمل گیاههای ضد عفونی کننده مانند فلفل، آب کلم و غیره از آستن جلوگیری می کردند و از همه مهمتر و مطمئن تر استفاده از ریشه نروک و نروک پلنگ بود که شرح آنرا قبلاً داده ایم و چنانچه این گیاه مورد توجه واقع شده و کشت شود مطمئن ترین راه جلوگیری بوده و یک قلم بزرگ بر صادرات ایران خواهد افزود .

در سنوات اخیر روش دیگری از راه تجربه در ایران پیدا شده و تا اندازه ای مطمئن و بی ضرر می باشد این روش بسیار ساده بوده و جزو اسرار بعضی از پزشکان و ماما یان جدید بوده و رمز آنرا به دیگران نمی آموزند و چون نباید هیچ رازی بر خوانندگان زبان خوراکیها پنهان بماند آنرا شرح می دهیم ، این دستور از موقمی پیدا شد که دسته ای از پزشکان آب اکسیژنه را جهت شستشوی رحم بعد از کورتاژ بکار بردند و در نتیجه آب اکسیژنه پس از برخورد با خون بصورت کف درآمده و لوله های تخم دانه را مسدود می نمود . اگر بانویی اواخر رگل رحم خود را با آب اکسیژنه شستشو نماید راه ورود تخمک بسته شده و ناساز

می‌شود و چنانچه بخواهد دوباره آبستن شود بایستی به پزشك مراجعه کرده و لوله‌های رحم را با دادن هوا یا طرق دیگر باز نماید . یکی دیگر از روش‌های سنتی ایران در جلوگیری خوردن روزانه يك گرم میخك است که شرح آن در جلد دوم خواهد آمد. خوردن میخك از روز پنجم تا بیست و چهارم شباهت زیادی به خوردن قرص دارد .

این بود چند دستور ساده و در اینجا لازم می‌دانیم که به بانوان محترم تذکر دهیم که عوارض جلوگیری در برابر خطرات سقط جنین چندان زیاد نیست باید بکوشند که با یکی از این روش‌ها از آبستنی جلوگیری نمایند و هیچگاه درصدد کشتن جنین و سقط آن نباشند .

جذام چیست ؟

بیماری جذام يك مرض عفونی بوده و دارای میکرب سرسختی نظیر باسیل بیماری سل می‌باشد، این میکرب در حال عادی برای اطرافیان بیمار شهر نشین که کمبود عوامل غذایی نداشته باشند مسری نیست ولی برای کسانی که گرسنگیهای نامرئی عوامل غذایی مخصوصاً گرسنگی گوگرد و ارسنیک داشته باشند قابل سرایت است و هر قدر فقر و فاقه در کشوری زیادتر باشد تعداد مجذومین آن زیادتر است و بهترین راه مبارزه با این بیماری پلید ریشه کن کردن بینوایی است و مخصوصاً بایستی دردهات جذام خیز مردم را به خوردن میوه‌ها و سبزی‌هایی که دارای گوگرد و ارسنیک هستند مانند شلغم ، پیاز ، سیر و تره عادت داد و شکم آنها را با غذاهای کافی و کامل سیر کرد و نگذاشت گرسنگی آنها را ضعیف کرده و در برابر میکرب جذام مغلوب شوند .

درمان سنتی جذام

یکی دیگر از افتخارات محققین ایرانی معالجهٔ جذام است که بکلی فراموش گردیده ولی در لابلای سطور کتاب‌های کهنه و در پس ابر تیرهٔ خرافات پنهان شده و با این که با توجه به کشفیات جدید از روش آنان می‌توان بهترین نتیجه را گرفت معذک این بیماری که در حال حاضر در حدود سه میلیون از افراد بشر را رنج می‌دهد بدون

علاج و درد بی درمان شده است.

روش سنتی ایرانیان

روش سنتی ایرانیان در معالجه جذام استفاده از گوشت افعی بود و معجون‌هایی بنام افاعی برای درمان این مرض پلید می‌ساختند و برای این که گوشت افعی اثر بیشتری داشته باشد قبل از کشتن این حیوان او را در قفس انداخته و به انواع واقسام او را آزار داده و عصبانی می‌نمودند تا زهر بیشتری وارد بدن او شود.

داروی دیگری که دارو سازان سنتی ایران برای درمان جذام و زخم‌های خوره‌ای پیدا کرده بودند مار دارو بود که در جلد دوم خود را معرفی خواهد کرد. این گیاه چنانچه ضمن معرفی خود خواهد گفت بهترین پادزهر نیش مار و افعی می‌باشد و حتی حیوانات نیز او را می‌شناسند و هر موقع بوسیله مار گزیده شوند بسراغ آن رفته و از ریشه آن می‌خورند و در این مورد پرونده‌ای نیز در لشکر فارس وجود دارد.

اسب مار گزیده

چند سال پیش یکی از اسب‌های لشکر فارس را مار می‌گزد. معالجات دامپزشکان مؤثر واقع نشده و امیدی به نجات آن حیوان نبوده است. مطلعین محلی به آنها می‌گویند این اسب را در خارج از شهر آزاد کنید تا برود و ماردارو را پیدا کرده بخورد این دستور عملی می‌شود و آن حیوان با عجله در بیابان فرار کرده و خود را به ماردارو می‌رساند و با خوردن ریشه آن از مرگ حتمی نجات پیدا می‌کند بعد مقداری از این گیاه از طرف رئیس بهداری لشکر به تهران فرستاده می‌شود تا مورد آزمایش قرار گیرد.

تحقیقات نویسندهٔ زبان خوراکیها

طبق تحقیقاتی که نویسندهٔ زبان خوراکیها در این مورد کرده است زهر افعی تأثیری در معالجه جذام ندارد بلکه سرم ضد زهرا فعی که در گوشت آن وجود دارد درمان قطعی این مرض می باشد و با استفاده از کشفیات جدید بهترین دارو به نظر من سرم ضد زهرا فعی می باشد و سرم آنتی و نیمو کاملاً مؤثر است .
شستشو با جوشانده‌ی ماردارو و پاشیدن گرد ریشه خشک آن در روی زخمهای خورهای هر چند قادر به کشتن میکرب نیست ولی در بهبود زخمها مؤثر می باشد.
ماردارو نیز دارای ترکیباتی نظیر آنتی و نیمو بوده و اثر آن در معالجه مارگزیده و بهبود زخمهای خورهای مربوط به همین ترکیبات می باشد .

گرد گزنه

پاشیدن گرد خشک گزنه و تخم آن روی زخمهای خورهای مفید بوده و به آنها بهبودی می بخشد .

امراض کبدی

جگر سیاه که در اصطلاح پزشکی کبد خوانده می شود سکان کشتی بدن انسان و آخرین تصفیه خانه‌ی دستگاه گوارش است و ترشحات آن در تمام مراحل هضم غذا دخالت مستقیم دارند و مخصوصاً طبخ چهارم غذاها در کبد انجام می گیرد و در این مرحله است که شیرهای آماده‌ی غذایی بوسیلهٔ جگر تصفیه شده مواد مفید آن جذب خون گردیده و سمومات و عوامل زیان بخش آن در کبد باقی می مانند و کبد که بزرگترین کارخانهٔ دارو سازی است و بیش از چهار هزار عمل شیمیایی انجام می دهد وظیفه دارد که با ساختن ترکیبات مختلف این سموم را خنثی نماید و

روی همین اصل است که می‌گوییم غذا هر چه طبیعی‌تر باشد فشار آن روی کبد کمتر است .

از ابتدای قرن بیستم که داروهای شیمیایی و مصنوعی وارد معالجات شده روزبه‌روز آمار بیماران کلیوی و کبدی بالاتر رفته است زیرا داروهای مصنوعی با بدن انسان بیگانه بوده و فشارشان روی کبد و کلیه‌ها می‌باشد .

در درمان امراض کبدی داروهای گیاهی مؤثرتر بوده و اثرشان مطمئن‌تر می‌باشد و چنانچه مددکار داروهای جدید شوند بهتر نتیجه خواهند داد .

در طب جدید معالجه‌ی امراض کبدی بیشتر با املاح مسهلی مثل سولفات دوسود و سولفات دومینزی و بیسموت انجام گرفته و تجویز عصاره‌ی جگر خواه بصورت خوراکی و خواه تزریقی به آن کمک می‌کند البته این داروها تا اندازه‌ای مفید می‌باشند زیرا علت اصلی امراض کبدی و بسته شدن کیسه‌ی صفرا از یبوست سرچشمه می‌گیرد و خوردن املاح و نقلهایی که خاصیت مسهلی دارند می‌تواند راه‌های مسدود در جلوی کبد را باز کرده و مجاری دفع سموم را لایروبی نمایند ولی خوردن مکرر مسهل مخصوصاً مسهل‌های شیمیایی خود عوارضی دارد که بایستی به آنها توجه نمود ، بد نیست بدانیم که مسهل‌ها معمولاً پس از بکار واداشتن شکم تولید یبوست می‌نمایند که خود علت اصلی امراض کبدی است در طب سنتی ایران معمولاً برای مبتلایان امراض کبدی ابتدا چند تنقیه و بعد چند مسهل پی در پی تجویز کرده و به بیمار مرتباً شیره تخم‌های خنک مثل تخم خیار ، تخم خرفه و تخم گشنیز می‌دادند و معمولاً در این نسخه مقدار تخم خیار سه مثقال و دو تخمه دیگر هر یک دو مثقال بود .

تنقیه بیشتر با ده مثقال مغز فلوس دو مثقال گل ختمی و شش مثقال شکر سرخ بود که گاهی به آن دو مثقال گل پنیرک دو مثقال گل بنفشه و چهار مثقال تخم تاجریزی هم اضافه می‌نمودند و چون شکم چندین بار کار کرده و سموم کبد را خارج می‌کرد برای بیمار جوشانده‌ای مرکب از پوست بید ، عناب ، سپستان ، ریشه کاسنی ، شیرخشت و گل بنفشه می‌دادند و چون به این وسیله راه مجاری دفع سموم باز می‌شد به سراغ مسهل می‌رفتند این مسهل‌ها بیشتر با روغن بادام شیرین همراه بود زیرا چنانچه در معرفی بادام گفته شد روغن بادام برخلاف سایر مسهل‌ها پس از اسهال یبوست نمی‌آورد و خشکی تولید نمی‌کند .

بهترین نسخه

بهترین نسخه برای این منظور بشرح زیر است :
روغن بادام دو مثقال ، مغز فلو س دوازده مثقال ، ترنجبین چهارده مثقال، گل سرخ يك مثقال، گل بنفشه چهار مثقال، آلو بخارا دو یست گرم .
با این نسخه راه کیسه صفرا بازمی شد و در نتیجه کبد کوچک شده و عوارض آن کم کم از بین می رفت .

در معرفی گیاهان خواندید که ریشه کاسنی در نوسازی کبد اثر معجزه آسا دارد و چون گیاه سش بدور کاسنی صحرایی پیچیده و شیرهی آنرا بکد برای کبد مخصوصاً تشمع آن اثری فوق العاده درخشان خواهد داشت و نیز خواندید که زردچوبه کیسهی صفرا را بازمی کند و زیتون ، عناب ، سپستان، کاهو و برگ کاسنی از دوستان با وفای کبد می باشند خوردن جگرسیاه بشرط آنکه زیاد بریان نشود و در روغن سرخ نشود و همچنین عصاره آن چنانچه با اصول علمی بدست آید مفید می باشد در بین سبزیها شاهتره ، شنگ و غازیاقی هم در اصلاح کبد مؤثر می باشند.

رنگ کردن مو

این روزها دکان سازندگان رنگ های مصنوعی رایج است و اگر تا دیروز فقط بانوان خریدار این محصولات رنگارنگ و رنگ کننده بودند اکنون آقایان هم شیفتهی مد شده و موهای سروگامی ریش و سبیل خود را نیز رنگ می نمایند و این خود یکی از اشتباهات خطرناک می باشد که باید به آنها تذکر داده شود چه مقاومت موی بانوان بمراتب بیشتر از موی آقایان بوده و زنان کمتر از مردان طاس می شوند و چنانچه این مد جدید رونق پیدا کند و پسر ها هم با رنگ های مصنوعی رنگ موی خود را عوض نمایند و با وسائل مختلف به آن پیچ و تاب دهند به زودی آمار طاسی زیادتر شده و روزی متوجه اشتباه خود می شوند که موی سر آنها ریخته و با هیچ اکسیری قابل درمان نیست . ما در صفحات گذشته این کتاب تذکر دادیم که عامل اصلی رنگ موی انسان فلزاتی چون منگنز، آهن ، روی ، مس ، تیتانوم و تنگستن می باشند و بهترین وسیله برای جلوگیری از سفید شدن مو

جنب این عناصر بصورت املاح گیاهی است برای رنگ کردن موهم بهتر است که ما به سراغ گیاهان و گل‌های رنگارنگ رفته و با کمک مواد طبیعی آنها را رنگ آمیزی نماییم .

مازو ، حنا ، وسمه ، گل بابونه ، پوست باقلی ، آب پوست گردوی تازه و برگ آن ، آب مورد و تخم آن ، برگ چغندر ، گل لادن ، جوشانده‌ی پوست انار ، شقایق نعمانی ، میخک ، آمله و میوه تمشک از بهترین خضاب‌هایی هستند که در طب سنتی ایران از آنها استفاده می‌شد و از املاح مصنوعی نیز گاهگاهی با این گیاهان مخلوط می‌کردند که بهترین آنها براده‌ی آهن ، سولفورمس ، زنگ آهن و مردابسنگ بود. براده آهن و املاح آن بطور کلی وقتی با مواد مازویی ترکیب شوند یک رنگ سیاه ثابت بدست می‌آید و استفاده از بعضی از گیاههایی که طعم گس دارند به این منظور در اثر وجود مواد مازویی در آنها است. محمد بن زکریای رازی معتقد است که بهترین خضاب حنا و میخک بمقدار مساوی است .

نسخه‌ی چند خضاب مفید

کلاک بادمجان . ریشه‌ی انار ، خاک مس ، هلیله‌ی سیاه ، مازو ، نخود سیاه پوست‌دار را بمقدار مساوی با هم کوبیده سه قاشق سرکه و سه قاشق روغن کنجد به آن مخلوط کرده در ظرف آهنی ریخته چهل روز بگذارند در جای خنک و تاریک بماند و بعد استعمال کنند در گذشته این ظرف در بسته‌ی آهنی را در زیر آب و یا چاه و قنوات نگاهداری می‌کردند .

نسخه‌ی دیگر

برگ سدر ، مازو ، آمله ، زنگ آهن ، وسمه ، هسته‌ی سوخته‌ی خرما ، زاج سیاه ، پوست انار ، سوخته‌ی مس ، نوشادرو هلیله سیاه را از هر یک ، یک مثقال گرفته در یک لیتر سرکه و یک لیتر روغن زیتون ریخته بجوشانید تا آب آن تبخیر شده و روغن غلیظ شود و بعد استعمال نمایند .

خضایی دیگر

هلیله سیاه ، زنگ آهن ، آمله ، زاج سبزاھر يك سه مثقال گرفته در دو لیتر سرکه يك ماه خیسانده سپس بجوشانند تا غلیظ شود وبعد استعمال نمایند .

نسخه‌ی دیگر

برگ سوسنبر را شسته در ظرفی ریخته و روی آن آب بریزند بطوری که روی آن يك بند انگشت آب باشد بعد آنرا بجوشانند و مرتباً آنرا روی يك قطعه آهن امتحان کنند یعنی يك قطره آنرا روی آهن بریزند اگر آهن سیاه شد حرارت کافی است والا بایستی آنقدر بجوشانند تا آهن را سیاه کند و بعد آنرا صاف نمایند سپس برگهای پخته را بطور ضما د روی سر یا ریش ببندند و پس از نیم ساعت پاک کنند و بعد از آن آب صاف شده که در اثر خنک شدن منعقد شده است بریشه‌ی موبمانند و بعد از بیست و چهار ساعت آنرا بشویند تا مومشکی شود .

رنگ‌های دیگر

برای رنگهای دیگر معمولاً از گل بابونه ، گل ریواس ، شقایق نعمانی لاله‌ی زرد ، زرد چوبه و غیره استفاده می کردند که شرح آنها در معرفی گیاهان نامبرده داده شده است ، مخلوط حنا با آب اکسیژنه و همچنین مخلوط کردن آن با گل بوته حنا رنگ طلائی می دهد ، محلول پرمنگنات هم مودا زرد می کند .

استفاده از زهره‌ی حیوانات

یکی دیگر از راه‌های مبارزه با سفید شدن مو استفاده از زهره حیوانات از قبیل گاو، گوسفند، چلچله، کلاغ و سایر پرندگان بود و ضمناً نسخه‌هایی هم دیده می‌شود که در آنها از زهره‌ی خوک وحشی، یوزپلنگ و حتی شیر استفاده شده است. مالیدن زهره‌ی حیوانات محلول در روغن زیتون پس از کندن یا تراشیدن مو صورت می‌گرفت و در نتیجه بجای آن مو با رنگ اولیه‌ی خود می‌روید.

ریشه سنبل الطیب

شرح این خضاب در سنبل الطیب در جلد دوم داده می‌شود و در اینجا فقط متذکر می‌شویم که سنبل الطیب دارای منگنز بوده و اثر بسیاری در مشکین شدن مو دارد.

فلزات مو

غیر از منگنز و روی نسبت فلزات دیگر درموهای مختلف بشرح زیر است:

نیکل	تیتان	کوبالت	مس	مولیبدن	آهن	نژاد	رنگ مو
+++	+++	o	+	++	++	سفیدانگلیسی	حنایی نزدیک بود
+++	+++	o	+	+	++	»	بود نزدیک حنایی
++	o	++	++	+	++	روس و یهود	خرمایی تند
++	o	++	++	++	++	خوزستانی	بلوطی تند
++	+++	o	++	++	++	آلمانی و فرانسوی	خرمایی تند

درجلدهای بعدی اسرار زیادی از خوراکیها و داروهای سنتی ایران فاش خواهدشد.

فهرست مندرجات

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>	<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۷۴	بنیر	۵	
۷۷	کلابی	۷	مقدمه‌ی ناشر
۸۰	ریحان	۹	مقدمه‌ی مؤلف
۸۳	انار	۱۱	کشور موهاب
۸۶	بولاغ اوتی	۱۲	احیای درمان سنتی در ایران
۸۹	هویج	۱۵	طب سوزنی و درمان سنتی ایران
۹۳	انجیر	۱۷	حجامت ومشت ومال
۹۷	سرکه	۱۸	قصد یارگ زدن
۱۰۱	آفتابگردان	۱۹	دانشکده طب سنتی
۱۰۴	سنگنجبین	۲۱	کمبود عوامل غذایی
۱۰۶	بامیه	۲۱	تغذیه ناقص
۱۰۹	اخترزغال	۲۲	هدف از انتشار کتاب زبان خوراکیها
۱۱۱	هلو	۲۳	سخت ترین مصائب
۱۱۳	اسفناج	۲۴	گرسنگی نامرئی
۱۱۶	بلال	۲۷	مواد سفیده‌ای
۱۱۹	لوبیا	۳۳	کنگر
۱۲۲	خیار	۳۵	آرتیشو
۱۲۵	زردآلو	۳۷	بومادران
۱۲۸	هندوانه	۳۹	ریواس
۱۳۱	سیب	۴۲	انبه
۱۳۴	آلبالو	۴۴	سیب زمینی
۱۳۶	کرچک	۴۸	۵ انگشت = فلفل بیابانی
۱۳۹	گوجه فرنگی	۵۰	عسل
۱۴۲	توت	۵۵	چغندر
۱۴۵	طالبی	۵۸	شاهتره
۱۴۷	به	۶۰	انگور
۱۵۰	گزنه	۶۵	کلم
۱۵۳	خرما	۶۸	گشنیز
۱۵۸	گز	۷۱	ماش

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۵۳	گندم ✓	۱۶۴	فندق ✓
۲۵۷	خشخاش ✓	۱۶۶	شیرخشت ✓
۲۶۱	گردو ✓	۱۷۰	نعناع ✓
۲۶۷	بابونه ✓	۱۷۷	زردچوبه ✓
۲۷۱	حسن لبه ✓	۱۸۰	آلبالوی تلخ ✓
۲۷۳	شقایق ✓	۱۸۳	ترب ✓
۲۷۶	گوجه ✓	۱۸۷	کرفس ✓
۲۷۹	زیره ✓	۱۹۰	بنه ✓
۲۸۲	سورنجان ✓	۱۹۳	بادام ✓
۲۸۶	سیاه دانه ✓	۱۹۷	ازگیل ✓
۲۸۸	نروك ✓	۲۰۰	سدر ✓
۲۹۰	جو ✓	۲۰۲	موز ✓
۲۹۳	چای ✓	۲۰۵	پرتقال ✓
۲۹۶	سنجد تلخ ✓	۲۱۰	لیمو ترش ✓
۲۹۸	پسته ✓	۲۱۵	کاسنی ✓
۳۰۰	مشك زمینی ✓	۲۱۹	نخود ✓
۳۰۲	بادام زمینی ✓	۲۲۳	یونجه ✓
۳۰۴	عنا ب ✓	۲۲۵	تره ✓
۳۰۶	سس ✓	۲۲۹	غازیاغی ✓
۳۰۹	زرشك ✓	۲۳۲	مرغ ✓
۳۱۲	گرسنگی مواد معدنی ✓	۲۳۵	ترخون ✓
۳۱۹	املاح و ویتامین‌ها ✓	۲۳۷	شاهان گرماب ✓
۳۴۸	پسر می‌خواهید یا دختر؟ ✓	۲۳۹	شلغم ✓
۳۵۱	چه کنیم که فرزند ما قد بلند و قهرمان شود ✓	۲۴۱	فلفل ✓
		۲۴۵	توت فرنگی ✓
۳۵۳	جلوگیری از آبستنی ✓	۲۴۷	تمشك ✓
۳۵۵	جذام چیست؟ ✓	۲۴۹	رازیانه ✓
۳۵۹	رنگ کردن مو ✓	۲۵۱	شوید ✓

فهرست الفبایی مندرجات

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
	الف		آ
۲۳۲	ابریق اوتی		آب معدنی شاهان
۲۱۱	اترج	۲۳۷	گرماب
۳۵۶	اجمول	۱۴۷	آبی
۱۲	احیای درمان سنتی ایران	۲۱۵	آجی مارول
۱۵۹	اختر زغال	۱۵۱	آذرگون
۱۵۹	اخته زغال	۱۵۱	آذریون
۱۲۵	اخکوک	۲۹۶	آزاد درخت
۱۵۵	اخلال	۲۹۶	آزاددرخت
۳۵	ارتیشو	۱۷۲	آسن بویه
۳۲۹	ارسنیک	۲۲۹	آطویلال
۷۱	ارش	۱۲۵	آغچه نبات
۱۳۵	اروق اروق	۱۵۱	آفتاب پرست
۱۹۷	ازگیل	۱۵۱	آفتاب گردان
۳۴۵	اسیدفولیک	۱۵۲	آقیر آلماسی
۳۲۲	اسید فانتونیک	۲۳۱	آکر کره
۲۲۳	اسپست	۱۳۴	آلبالو
۱۱۴	اسپناج	۱۸۵	آلبالوی تلخ
۲۲۳	اسپنشتا	۱۳۴	آلوبالو
۸۵	اسپرغم	۱۳۴	آلوبوعلی
۲۷۱	استیراکس	۱۷۶	آلوچه
۱۱۳	اسفناج	۲۷۶	آلنج
۳۵۰	اسکتو	۲۷۶	آلوچه سنگ
۲۷۴	اشگگ خونین	۴۴	آلوملکم
۶۵	اعاریسا	۲۷۶	آلوی کوهی
۱۵۰	انجره	۲۱۷	آندیو
۳۵۶	افتیمون	۱۷۶	آویشن شیرازی
۲۶۹	اقحوان	۳۲۳	آهن
۲۶۹	اقحوان کوچک		
۳۵۹	انبر باریس		

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۸۰	بازيليك	۷۲	امرود
۱۵۸	باسلق	۲۱۵	امبرون
۲۱۹	باقلا	۸۳	انار
۲۱۰	بالنگ	۴۲	انبه
۲۶۷	بالوغ	۹۳	انجیر
۱۰۶	باميا	۹۳	انجیر شیرازی
۱۰۶	باميه	۷۷	انجيل
۳۰۹	برباريس	۳۵	انچوچك
۳۰۹	بربريس	۵۰	انگبار
۲۳۹	برشاد	۶۰	انگبين
۱۲۶	برگه قيصی	۱۳۹	انگور
۳۳۲	برم	۶۱	انگور روباه
۳۷	برنجاسب	۶۰	انگور گلاب
۲۳۴	برنشان	۳۵	انگور ياقوتی
۱۵۵	بسر	۲۷۴	انگيبار
۲۴۹	بسناس	۴۹	انمون
۲۲۱	بسله	۳۰۳	انیسون
۴۴	بطا بطا	۳۰۴	اون ناف
۴۴	بطاطس		اون نافدار
۴۴	بطاطه		
۱۱۶	بلال		ب
۱۵۵	بلخ		بابونه
۲۵۳	بلغور		بابونه رومی
۱۹۰	بن		بابونه معمولی
۱۵۰	بنات النار		بادام
۲۰۰	بنان		بادام تلخ
			بادام زمینی
			بادام شیرین
			بادمجان قرمز

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۹۶	پستانه	۱۷۸	بنجة الحطایف
۲۹۸	پسته	۱۶۴	بندق
۳۰۲	پسته شام	۱۹۰	بنشته
۳۰۰	پسته زمینی	۴۸	بنگاله
۳۴۸	پسر میخو اهدیادختر	۱۹۰	بنه
۱۱۱	پشتا	۸۶	بولاغ اوتی
۲۴۱	پلپل	۳۷	بومادران
۲۴۳	پلپل سبز	۱۴۷	به
۴۸	پنج انگشت	۱۴۹	بهذانه
۷۴	پنیر	۱۴۷	به شغال
۷۴	پنیر بند	۸۶	بهقان
۱۵۵	پنیر خرما	۱۴۷	بھی
۱۰۷	پنیرک	۱۰۹	بیاض یار الماسی
۱۷۴	پونه	۲۴۳	بی بر
۱۷۴	پونه نهری	۲۴۳	بی بری
۲۹۸	پیستاس	۱۶۶	بیدخشت
۱۸۰	پیوند مریم	۲۳۲	بیدگیاه
		۲۳۲	بیدگیاه کرک
	ت		
۱۳۹	تاجریزی		
۶۰	تاک		
			پ
۲۲۶	تخم تره	۲۱۰	پرتقال
۲۱۸	تخم کاسنی	۴۹	پرسو کک
۱۶۷	ترانگین	۱۱۱	پرسیک
۱۸۳	ترب	۱۱۱	پرسیکرا
۱۸۳	تربچه	۱۱۱	پرسیکوم
۲۳۵	ترخانی	۱۱۱	پرسیکو
۲۳۵	ترخون	۱۱۱	پرسیکلدا

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۷۸	خالد و نیون	۲۹۳	چایی
۱۰۷	خبازی	۱۹۰	چتلانغوش
۲۱۷	خبر آور	۵۵	چغندر
۲۱۷	خبر کش	۵۵	چکندر
۱۰۷	ختمی	۱۲۱	چلغوزه
۳۳	خربع	۲۴۵	چلم
۱۲۸	خربوزه هندی	۵۵	چندر
۳۳	خرشف	۲۵۶	چورك
۱۵۳	خرما	۲۴۵	چيالک
۱۵۳	خرما بن	۲۱۵	چیبوتیانی
۱۵۵	خرما خرك	۲۴۵	چیککک
۱۵۶	خرمای خشک		
۱۵۶	خرمای رسیده		ح
۱۵۶	خرمای سنگ شکن	۱۷۶	حاشا
۲۵۷	خشخاش	۳۰۶	حامدن
۲۵۹	خشخاش زبدی	۷۱	حب البقر
۲۵۸	خشخاش سیاه	۸۶	حب الرشاد
۲۵۹	خشخاش شاخی	۱۸۰	حب الخضرا
۲۵۹	خشخاش مقرن	۱۲۹	حب حب
۲۵۸	خشخاش منشور	۱۷	حجامت و مشت و مال
۲۲۱	خلر	۱۷۱	حسرك
۲۶	خوراکیهای فراموش شده	۱۳	حصرم
۳۱۰	خولنجان	۲۱۹	حمص
۱۲۴	خیار	۲۵۳	حنطه
۱۲۴	خیار الاغی		خ
۱۲۴	خیار تلخ	۱۶۷	خارخاسک
۱۲۴	خیار چنبر	۱۶۷	خارشتر

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۳۹	روباه ایرانی	۱۲۲	خیارزه
۳	روزی انسان	۱۲۴	خیار وحشی
۴	روزی حلال و طیب		
۱۹۶	روغن بادام	۱۲۹	د
۱۸۷	روغن ترب	۲۸۹	دابوغه
۳۹	ریباس	۲۱۰	داء النمر
۳۹	ریناج	۱۳۷	دارابی
۸۰	ریحان	۱۵۵	دستبو
۹۲	ریش بزی	۴۸	دقیق النخل
۱۷۷	ریشه زعفران	۳۰۶	دل آشوب
۲۱۸	ریشه کاسنی	۲۹۶	دواء الجنون
۳۹	ریواس	۲۹۱	دیوزیت
۳۹	ریوند		دیرک دیرک
			ر
	ز	۲۳۴	رثونی پرندگان
۳۰۹	زاج	۱۸۰	رافویه
۲۷۹	زال	۲۴۹	رازیانج
۲۰۰	زالزالک	۲۴۹	رازیانه
۲۹۶	زیبل آغاجی	۳۹	راوند
۱۲۵	زردآلو	۳۹	راوند دست
۱۲۵	زردآلوی هسته تلخ	۶۰	رز
۱۷۷	زرد چوبه	۶۰	رزان
۸۹	زردک	۶۰	رزجون
۹۲	زردک رنگی	۶۰	رزگون
۹۲	زردک ریش بزی	۴۵	رژیم سبب زمینی
۳۰۹	زرشک	۱۵۶	رطب
۳۰۹	زرشک پلویی	۱۶۸	رعی الایل
۳۰۹	زرنک	۳۵۹	رنگ کردن مو

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۳۹	سلجم	۱۷۷	زعفران هندی
۸۰	سلطان الریاحین	۱۰۹	زغال اخته
۵۵	سلق	۱۰۹	زغال حب الشوم
۱۷۲	سوسنبر	۱۰۹	زغال - قرن
۲۵	سولائین	۵۱	زنبور عسل
۲۸۶	سیاه تخمه	۳۷	زهرة القندیل
۲۸۶	سیاه دانه	۲۷۹	زیره
۱۳۱	سیب	۲۹۶	زیتون تلخ
۴۴	سیب زمینی		
۱۰۲	سیب زمینی ترشی	۲۳۲	سبزه چمن
۱۴۰	سیب عشق	۲۲۵	سبزه تره
۲۲۷	سیر جنگلی	۲۲۳	سبیس
۲۲۷	سیر خرس	۸۰	سبزه سلطنتی
۱۷۲	سیسنبر	۲۲۳	سپست
	ش	۳۳۶	سدیم
۸۰	شاه اسپرغم	۲۳۴	سرخ مرز
۷۷	شاه امرود	۱۰۴	سرکنگبین
۵۰	شاه انگبین	۹۷	سرکه
۸۰	شاه پزهم	۱۰۴	سرکه شیره
۲۹۶	شاه زیتون	۳۰۶	سس
۲۳۷	شاهان گرماب	۱۷۵	سعتر
۵۵	شاهتره	۱۴۷	سفرجل
۱۴۴	شاه توت	۱۹۲	سفرز
۸۰	شاه اسفرم	۹۹	سکبا
۸۶	شاهی	۹۹	سکباج
۷۷	شاه میوه	۱۶۸	سکرالعشر
۲۵۱	شوت	۱۰۴	سکنجبین
۲۹۶	شجرالحر	۲۱۵	سکونا
۲۳۴	شیط الغول	۳۳	سلبین
۱۳۷	شخته		

صفحة	عنوان	صفحة	عنوان
٢٥١	شويد	١٥٥	شعر العجوز
٥٥	شهد	٢٩٥	شعير
١٦٦	شيرخشت	١١١	شفنالو
٣٥٤	شيلانك	١١٢	شفترنك
٣٥٣	شيلانه	٢٧٣	شقايق
٢٣٢	شيندان	٢٧٤	شقايق النعمان
		٢٧٣	شقايق پيچ
	ص	٨٩	شفاقل
٢٣٤	صد پيوند	٢٨٢	شقليل
١٧٦	صعتر الحمار	٢٤	شكاعى
٤٢	صمغ عربى	١٢٥	شكر پاره
		١٦٨	شكر تيار
	ض	١٦٧	شكر تيغال
٢٥٥	ضال	١٦٦	شكر ك
٢٧١	ضرو	٢١٥	شكوريا
		٢١٥	شكوريه
	ط	٢٣٩	شلجم
١٤٥	طالبي	٢٣٩	شلغم
٢١٧	طرحشقوق	٦٥	شلغم بيا باني
٣٥٤	طبرخون	١١٢	شليل
١٥	طب سوزنى	٢٤٩	شمار
٣٥٥	طبلاق	٢٤٩	شمه
١٥٤	طلع	٢٨٢	شنبلید
٣٤	طوبه	٢٥١	شوت
٢٧٣	طيان	٢٥١	شود
		٣٣٥	شوره
	ع	١٦٨	شوك الجمال
٢٣١	عاقرقرحا	١٦٨	شوك الجمل
٢٣٢	عرق النجيل	٢٨٦	شونيز
٢١٤	عرق بهار نارنج		
١١٣	عروس سبزيها		
١٧٨	عروق الزعفران		

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۳۱۳	فلزات کانی	۱۷۷	عروق الصفر
۲۴۱	لفل	۱۷۷	عروق الصباغین
۲۴۳	لفل احمر	۵۰	عسل
۴۸	لفل بیابانی	۴۶	عسل مصنوعی
۲۴۳	لفل سبز	۲۳۴	عصای حضرت موسی
۱۲۳	فلوس	۲۳۴	عصی الراعی
۳۲۴	فلوئور	۳۳	عقوب
۴۸	فنج انگشت	۳۳	سکوب
۱۶۴	فندق	۱۱۶	علس
۱۶۵	فندق هندی	۳۷	علف هزار برگ
		۲۳۴	علف هفت بند
۱۲۲	قنا	۲۴	علل گرسنگیهای مخفی
۱۲۴	قناء الحمار	۳۰۴	عنا ب
۱۲۲	قنه	۶۰	عنب
۳۱۰	قراطاط	۱۳۹	عنب الثعلب
۳۱۰	قراقات		
۳۱۰	قره قات	۲۲۹	غازیاغی
۳۱۰	قره قاط	۱۷۲	غام
۱۵۰	قریض	۳۲۲	غذاهای گواترزا
۶۵	قرنا	۲۷۳	عشبة النار
۶۵	قرنیو	۶۳	غوره
۱۵۶	قصب	۱۵۵	غوره خرما
۱۵۶	قصبك		
۲۸۲	قلب الارض	۱۸۳	فجل
۶۵	قمری	۲۸۲	فرج الارض
۶۵	قنیط	۲۳۲	فرز
۹۵	قهوه انجیر	۲۳۲	فرزد
۱۲۵	قیسی	۲۹۸	فستق
۳۷	قیصوم	۳۲۳	فسفر

ق

غ

ف

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۳۰۶	کشوت		کاروان کش
۱۱	کشور مواهب	۱۶۷	کاسنی
۱۶۷	کشپرو	۲۱۵	کاسنی فرنگی
۶۰	کشمش	۲۱۷	کاسنی صحرايي
۳۳۳	کلر	۲۱۷	کاسنيه
۳۱۹	کلسيم	۲۱۷	کاکوتی
۲۸۳	کلشيك	۱۷۴	کافیلور
۶۵	کلم	۳۴	کپ شیر
۶۵	کلم پیچ	۱۶۷	کشوت
۶۵	کلم سنگگ	۳۰۶	کراٹ
۲۲۱	کلول	۲۲۵	کراٹ البقوم
۲۷۳	کلما نیت	۲۲۷	کراٹ البقل
۲۷۹	کمون	۲۲۷	کراٹ اللب
۲۰۰	کنار	۶۵	کرانی
۱۹۷	کنوس	۶۵	کرانیا
۳۳	کندل	۱۸۷	کرسب
۳۳	کنگر	۱۸۹	کرفس
۳۴	کنگر خر	۱۸۸	کرفس الماء
۳۳	کغیب	۱۸۸	کرفس سنگگ
۲۲۷	کوچوک	۱۸۹	کرفس شلغمی
۲۳۱	کورونویوس	۱۸۹	کرفس خنجری
۲۷۴	کو کلیکو	۱۸۸	کرفس عطری
۱۹۸	کریچ	۱۸۷	کرفش
۱۹۸	کیل	۶۵	کرم
۲۲۵	کمیلافه	۶۰	کرمة البيضاء
		۶۸	کزیزه
		۶۸	کسیره
۴۸	گاتیلیه	۲۱۵	کسناج
۷۱	گاودانه	۳۰۶	کسوت
۲۶۱	گردو		

ک

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۳۴	گیلاس	۲۶۱	گردکان
		۳۱۳	گرسنگی خوراکیها
۶۵	لاخته	۳۱۲	گرسنگی مواد غذایی
۲۷۴	لاله‌های داغدار	۲۷	گرسنگی مواد سفیده‌ای
۵۵	لبو	۳۳۵	گرسنگی نامرئی سدیم
۵۵	لب لبو	۳۳۵	گرسنگی نامرئی ید
۲۲۲	لپه	۳۳۷	گرسنگی نامرئی ویتامین‌ها
۶۵	لخته	۱۴۰	گرگ ایران
۲۳۹	لفت	۱۳۶	گرمک
۲۷۸	لواشك آلو	۱۵۸	گز
۱۱۹	لویبا	۱۵۸	گز انگین
۶۵	لهانی	۱۶۶	گز علفی
۶۵	لهنه	۱۵۰	گزما
۶۵	لهینه	۱۵۰	گز نك
۲۱۰	لیموی آب	۱۶۶	گز نگیب
۲۱۰	لیمو	۱۵۰	گز نه
		۸	گشنیز
۲۹۱	ماء الشعیر	۶۸	گشنیزه‌ی حصرم
۷۱	ماش	۱۳۱	گلاب
۲۹۱	مالت	۱۰۱	گل آفتاب پرست
۱۷۸	مامیران	۱۹۰	گلجنگ
۷۱	مچ	۲۸۳	گل حسرت
۲۳۲	مرج	۲۱۷	گل قاصد
۱۷۳	مرز انگشت	۲۵۶	گلون
۲۳۲	مرغ	۲۵۳	گنم
۱۷۸	مرمیران	۱۱۶	گندنا
۳۳۴	مس	۲۷۶	گوجه
۱۷۳	مشکطرامشیر	۲۷۶	گوجه برقانی
۱۷۳	مشکطرامشیع	۱۳۹	گوجه فرنگی
۱۲۵	مشمش		
۱۲۵	مشمش کلیبی		

ل

م

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۵۵	نشاسته	۷	مقدمه ناشر
۱۷۰	نعناء	۹	مقدمه نویسنده
۱۷۰	نغنا ع	۱۱۳	ملکه سبزیها
۳۳۶	نمک طعام	۲۲۱	ململی
۵۰	نشاش	۱۸۰	ملهب
۲۷۶	نیسون	۱۵۸	من
۲۷۶	نیشون	۱۵۸	من والسوی
۳۳۵	نیکل	۱۶۶	منج
۵۰	نیکنوش	۳۳۴	منگنز
	و	۳۳۴	منیزی
۲۲۷	والک	۶۰	مو
۷۱	وس	۲۸	مواد سفیده‌ای
۱۶۶	ونا نگیین	۲۹۶	مرکورا
۳۳۹	ویتامین ب - ۱	۲۰۲	موز
۳۲۲	ویتامین ب - ۲	۳۳۲	مومیایی
۳۲۳	ویتامین ب - ۴	۶۰	مویز
۳۲۴	ویتامین ب - ۶	۲۸۸	می - پی - کو - تا - تا
۳۲۴	ویتامین ب - ۱۲	۱۶۷	منجک
۳۲۵	ویتامین پ - پ		ن
۳۲۱	ویتامین د	۲۱۳	نارنگ
۳۲۲	ویتامین ح	۱۵۴	نارونه
	ه	۲۱۳	نارنج
۱۵۷	هسته خرما	۲۱۰	نارنگی
۱۱۱	هلو	۸۳	نار
۲۱۵	هندبا	۲۵۶	نان
۱۲۸	هندوانه	۱۵۳	نخل
۸۹	هویج	۲۱۹	نخود
۸۹	هویج فرنگی	۲۱۹	نخودچی
	ی	۲۲۱	نخود سبز
۲۷۳	یاسمن	۲۲۱	نخود فرنگی
۳۳۳	ید	۲۸۸	نرؤك
۲۲۳	یونجه		

۸-۹۶۴۰۰۷-۱



شابک ۸-۰۲۲۰-۰۰-۹۶۴ (دوره ۳ جلدی)
ISBN: 964-00-0220-8 (3 Vol.Set)

شابک ۵-۰۳۲۵-۰۰-۹۶۴ (جلد اول)
ISBN: 964-00-0325-5 (Vol.1)

بهای دوره ۳ جلدی: ۳۰۰۰۰ ریال