

العلاج منجمله سرطان می باشد.

### خوراک سیب زمینی

**مواد لازم:** سیب زمینی، تخم مرغ، سبزی‌های دلخواه،

ادویه، نمک، کره نباتی

**طرز تهیه:** مقدار لازم سیب زمینی (۱۰۰ گرم برای هر نفر)

با پوست را بخارپز نمایید. سبزی‌های خورشیدی دلخواه را نیز جداگانه بخارپز نمایید و اگر مایل باشید یک یا دو عدد تخم مرغ را نیز پخته، همه را بطور مخلوط با گوشت کوب بکوبید، نمک، ادویه و کره را اضافه نموده، سر سفره بپزید.

**تکته:** با این غذا، نان و یا برنج نباید استفاده نمود، زیرا سیب

زمینی، برنج و نان سه نوع نشاسته‌های مختلف می باشند که با یکدیگر سازگاری ندارند و اگر با هم مصرف شوند، باعث التهاب و ناراحتی معده می شوند.

### توجه: آیا با غذا می توان آب خورد؟

نه خیر، نیم ساعت قبل از غذا خواه ناخواه باید یک لیوان آب نوشید و یک ساعت و نیم تا دو ساعت بعد از غذا باید مقدار لازم آب نوشید.

### چرا با غذا نباید آب خورد؟

زیرا در معده برای هضم غذا مقداری شیره به نام شیره معده یا عصیر معده وجود دارد. اگر در موقع غذا خوردن آب یا

اوشابه میل شود این شیره، غلظت خود را از دست می دهد و مدت طبخ یا هضم غذا به تأخیر می افتد و باعث بد هضمی، التهاب معده، ترشی معده و... می شود. غذا را باید آهسته آهسته جوید تا به صورت مایع در آید و سپس آن را فرو برد و اگر غذای نیمه جویده وارد معده شود، ناراحتی های مختلفی از جمله زخم معده بوجود می آید ولی بعد از غذا می توان از جوشانده های گیاهی مانند دم کرده نعناع، گل گاو زبان و... به مقدار یک فنجان میل نمود.

### سوپ جو

سوپ جو یک سوپ تقویتی است که به عنوان غذائیز از آن استفاده می شود.

**مواد لازم:** جو پوست کنده (۱۰ گرم برای هر نفر)، پیاز (۵۰ گرم برای هر نفر)، هویج (۳۰ گرم برای هر نفر) و تمام سبزیجات تازه و خورده شده غیر فریزری (۲۰ گرم برای هر نفر)، ادویه و نمک

**طرز تهیه:** جو پوست کنده را به مدت ۲۴ ساعت در آب سرد خیس نموده سپس، جو و سبزی های خرد شده را در قابلمه بریزید و مقدار لازم آب، نمک و ادویه اضافه نموده بگذارید بطور ملایم بخارپز شود (در این موقع می توانید مقداری زرشک، آلو بخارا یا غوره نیز مخلوط نمایید). سر سفره بپزید و مقدار لازم روغن مایع نباتی اضافه نموده، میل شود.

### تاس کباب

**مواد لازم:** پیاز (۵۰ گرم برای هر نفر)، هویج (۳۰ گرم برای هر نفر)، لوبیا سبز (۲۰ گرم برای هر نفر)، کدو سبز (۲۰ گرم برای هر نفر)، گوجه فرنگی (۲۵ گرم برای هر نفر)، بامیه (۳۰ گرم برای هر نفر)، نخود سبز (۲۰ گرم برای هر نفر) و...  
**طرز تهیه:** تمام سبزی‌های مورد نظر را به اندازه لازم خرد نموده با کمی آب و ادویه و نمک بخارپز نموده سر سفره ببرید و مقدار دلخواه روغن مایع نباتی مخلوط نموده میل شود.

### خوراک قارچ

**مواد لازم:** قارچ (۲۰ گرم برای هر نفر)، پیاز (۳۰ گرم برای هر نفر)، هویج (۲۵ گرم برای هر نفر)، گوجه فرنگی (۲۵ گرم برای هر نفر)، کدو سبز (۲۰ گرم برای هر نفر)، ادویه و نمک به اندازه لازم.

**طرز تهیه:** تمام مواد را به اندازه لازم خرد نمایید و بهتر است که در این خوراک خوشمزه فقط از آب گوجه فرنگی تازه استفاده شود و با مقدار کمی آب و ادویه و نمک، به اندازه لازم بخارپز نموده، سر سفره ببرید و مقدار لازم روغن نباتی مایع اضافه نموده، میل شود.

### خوراک سبزی

پیاز، هویج، لوبیا یا نخود سبز، ساقه کرفس، کلم برگ و گوجه فرنگی همه را مخلوط نموده و با مقدار کمی آب بخارپز

شده سر سفره ببرید و مقداری روغن مایع نباتی اضافه کرده اوش جان کنید.

### سوپ مقوی

مقدار لازم جو پوست کنده را ۲۴ ساعت در آب سرد خیس کنید بعد از ۲۴ ساعت آب آن را دور بریزید و مقداری زرشک پلویی و سبزی‌های تازه مخصوص آش (از سبزی‌های خشک و فریزی استفاده نشود) و یک قاشق مرباخوری تخم شنبلیله اضافه نموده بخارپز نمایید و سر سفره ببرید مقداری روغن مایع نباتی و آبلیموی تازه، سرکه سیب و یا آبغوره بدون نمک مخلوط نموده میل شود.

### ادویه غذا

رازینانه (۲ قسمت) - زیره سیاه (۱ قسمت) - انیسون (۱ قسمت) - زیره سبز (۱ قسمت) - زنیان (۱/۳ قسمت) - تخم شوید (۱ قسمت) - تخم گشنیز (۱ قسمت) - هل باد (۱/۲ قسمت) - اویشن طبسی یا شیرازی (۱/۲ قسمت) - زرد چوبه (۳ قسمت) - فلفل سیاه (۱/۲) - دراجین (۳ قسمت) - زنجبیل (۱ قسمت) - گل محمدی (۱/۲ قسمت) - ترخون (۱/۲ قسمت) - مرزه (۱/۲ قسمت) - هل سبز (۱/۲ قسمت) - زعفران (۱/۲ قسمت).  
 تمام این اجزا را مخلوط نموده و آسیاب شوند. در موقع مصرف، برای هر نفر ۱/۴ گرم منظور گردد.

**توجه:** ۱- در مصرف ادویه، نباید زیاده روی نمود.

۲- بهتر است برای تهیه غذا از گوجه فرنگی تازه استفاده شود.

حرارت تهیه شده باشند. مانند: روغن زیتون تصفیه نشده، کنجد، ذرت، آفتابگردان، سویا و... و استفاده از جوانه‌های تازه غلات و حبوبات مانند: گندم، جو، لوبیا، ماش، عدس و بذرها مانند: یونجه، شبدر و... .

مواد اولیه ضروری برای تغذیه بدن عبارت است از:

البومین، چربی‌ها، مواد نشاسته، مواد معدنی، ویتامین‌ها، رنگدانه‌های گیاهی، سلولز و ویتامین‌ها و... که بطور طبیعی و به اندازه کافی در غذاهای طبیعی وجود دارد.

**نکته:** خام گیاهخواری یا تغذیه طبیعی به تنهایی کافی نیست و شرایط مهمی دارد که باید به آنها توجه کامل نمود تا نتیجه مطلوب بدست آید.

- ۱- نیم ساعت قبل از غذا باید یک لیوان آب نوشید.
- ۲- قبل از غذا حتماً برای تخلیه به دستشویی رفت.
- ۳- با آرامش کامل و دور از هر گونه جنجال و بحث و هسستگی باید سر سفره نشست.
- ۴- از نوشیدن آب یا هر گونه نوشابه در بین غذا خودداری شود.
- ۵- غذا را باید خوب جوید و پس از جویدن به صورت مایع فرو برد.
- ۶- در موقع صرف غذا نباید صحبت کرد تا بلع هوا نشود تا معده بتواند عمل طبیعی خود را انجام دهد.
- ۷- سازگاری و ناسازگاری غذاها باید کاملاً رعایت شود تا التهاب معده بوجود نیاید.

## خوردن برای زیستن

نه زیستن برای خوردن

## خام گیاهخواری (تغذیه طبیعی)

(برای بدن زنده، غذای زنده لازم است)

حالا ما مدتی است که از رژیم گیاه پخته خواری استفاده نموده و مشاهده کردیم که، در اثر کنار گذاشتن فرآورده‌های مسموم حیوانی و سرخ کردنی‌ها، خود را سالم، شاداب و سبکبال تر می‌بینیم. بنابراین اکنون با اراده‌ای خلل ناپذیر و قاطع برای برخورداری از یک عمر طولانی توام با تندرستی، غذای طبیعی را که خام گیاهخواری می‌باشد شروع می‌کنیم. بطوری که گذشت، غذای طبیعی انسان میوه‌ها و گیاهان خام است که شامل اقلام زیر می‌باشد:

سبزی‌ها، میوه‌های تازه و خشک، غلات، حبوبات، میوه‌های چرب مانند: فندق، گردو، بادام، پسته و غیره، و شیرینی‌های طبیعی مانند: عسل، شیره انگور، خرما، شیره خرما، انجیر، کشمش و غیره و روغن‌های گیاهی که بدون

گوچه فرنگی خرد نموده و به وسیله سس طبیعی تزئین نموده استفاده شود

### خوراک مغز گردو با ترب:

چند تربچه قرمز را خرد نموده و مقداری نخود سبز با مغز گردو و مغز فندق را مخلوط و به وسیله سس طبیعی تزئین نموده میل نمایید.

**توجه:** در تمام خوراکی‌های خام گیاهخواری می‌توان از روغن زیتون تصفیه نشده، کنجد، آفتابگردان استفاده نمود.

### دلمه فلفل:

چند عدد فلفل سالم و سبز دلمه‌ای را انتخاب نموده، سر آن را با احتیاط ببرید که مجدداً مورد استفاده قرار گیرد. داخل فلفل را خالی نموده همان مواد خالی شده را با سبزی‌های معطر و جوانه گندم و مغز گردو که همه را مخلوط نموده‌اید داخل فلفل بریزید سر آن را گذاشته و به وسیله خلال دندان سر آن را محکم نموده سر سفره ببرید.

### دلمه گوچه فرنگی:

دلمه گوچه فرنگی را نیز به همان ترتیب دلمه فلفل تهیه نموده، استفاده نمایید.

**نکته:** انواع دلمه‌ها، خوراکی‌ها، سالادها، و... را می‌توانید با سلیقه خود تهیه نموده و در تمام موارد برابر دلخواه از

## خوراک خام گیاهخواران

### خوراک کرفس:

به اندازه لازم چند ساقه کرفس تازه را با یک عدد پیاز به وزن ۱۵۰ گرم خرد نموده و مقدار ۲ الی ۳ قاشق غذا خوری از جوانه‌ها، جوانه گندم یا نخود یا عدس یا ماش یا لوبیا... با مقداری مغز گردو مخلوط نموده و به وسیله سس طبیعی تزئین نموده سر سفره ببرید و از هر نوع سالاد که مایل باشید می‌توانید استفاده کنید.

### خوراک کلم:

کلم پیچ، کلم قرمز، گل کلم خرد شده به اندازه لازم و یک عدد پیاز، گوچه فرنگی و مقدار لوبیا یا نخود سبز با هم مخلوط نموده به وسیله سس طبیعی تزئین نموده سر سفره ببرید.

### خوراک هویج:

هویج ورقه شده یا خلال شده به اندازه لازم (۱۵۰ گرم برای هر نفر) یک عدد پیاز (۱۰۰ گرمی)، و چند عدد تربچه قرمز و

مغزیات، جوانه‌ها، و غیره استفاده نموده و به وسیله سس‌های طبیعی آنها را تزئین نمایید.

### خوراک آلو:

مقدار لازم آلو بخارا را در مقداری آب گرم به مدت ۲۴ ساعت خیس نمایید سپس مقداری مغز گردو را نیم کوب کرده، مخلوط کنید و برای دسر می‌توانید از مقداری سیب درختی با پوست رنده شده به اضافه کمی عسل میل نمایید.

**توجه:** در تمام غذاهای میوه‌ها، می‌توان از زرشک خیس شده، مغزیات نیم کوب مانند: گردو، پسته، بادام، فندق و... استفاده نمود.

### خوراک سیب و گلابی:

سیب درختی و گلابی رنده شده با پوست با اندازه مساوی + یک فنجان آب پرتقال، یا گریپ فروت و یا نارنگی + مقداری مغزیات مانند: گردو، پسته خام و مغزیات دلخواه نیم کوب نموده با مقداری عسل مخلوط کرده میل شود.

### خوراک انگور:

انگور عسکری + گلابی خرد شده، هلو، کشمش بدون دانه شسته و خیس شده و مقداری مغزیات با اندازه دلخواه مخلوط نموده میل شود.

### خوراک فندق

مقدار دلخواه زرشک پلویی را شب در آب گرم خیس کرده، مقداری مغز فندق خورد نشده و مقداری مغز پسته و مغز بادام نیم کوب و یک تا دو قاشق روغن نباتی مایع مانند (پنون، سویا، کنجد و غیره اضافه نموده میل شود.

### خوراک انجیر:

انجیر خیس شده به مقدار لازم، مغز گردو نیم کوب برای هر نفر سه قاشق غذا خوری، کشمش پلویی شسته شده مخلوط نموده سر سفره بپزید. (می‌توانید مقداری عسل به این خوراک نیز اضافه نمایید).

### خوراک میوه:

سیب درختی با پوست و خرد شده، گلابی خرد شده و رسیده، مغز گردو، مغز پسته خام، مغز فندق، مغز بادام پوست گرفته، مغزیات را نیم کوب و مقداری زرشک پلویی خیس شده از قبل با کشمش شسته شده اضافه نموده و برای هر نفر یک فنجان آب پرتقال یا گریپ فروت اضافه نمایید، سپس میل نمایید.

### شیرینی (سوهان مقوی):

آرد گندم سبوس دار (۲۰۰ گرم)، جوانه گندم (۵۰ گرم)، سبوس گندم (۳۰ گرم) را با شیر انگور، شیر خرما و یا عسل

خمیر نمایید. سپس مغز گردو (۱۵۰ گرم)، مغز فندق (۵۰ گرم) مغز پسته خام (۸۰ گرم)، مغز بادام پوست گرفته (۴۰ گرم)، زعفران یک گرم، وانیل یک گرم همه را آسیاب کنید نصف این مقدار را با خمیر مخلوط کرده سپس خمیر را به قطر دلخواه پهن کنید. بقیه مغزها را آسیاب نموده و روی خمیر بپاشید و سطح یکنواختی تشکیل بدهید. سپس مقداری پودر نارگیل و ۱۰ گرم هل سبز را بطور مخلوط آسیاب نموده، روی شیرینی بطور یکنواخت بپاشید و به اشکال مختلف آن را بریده و در یخچال نگه دارید و پس از ۳ ساعت استفاده نمایید.

**نکته:** در موقع مصرف میوه و یا بلافاصله بعد از مصرف میوه آب میل نشود.

**نکته:** میوه‌ها را پوست نگیرید، زیرا پوست میوه که به فیبر میوه نیز معروف است بیشتر از خود میوه دارای ویتامین‌ها و املاح مختلفی است که باعث تقویت بدن و مانع یبوست (خشکی مزاج) می‌شود.

**نکته:** در تمام سالادهای میوه می‌توانید از تمام مغزیات مانند مغز بادام، فندق، پسته، گردو، بادام زمینی، خرما و زرشک پلوئی استفاده نمود.

**نکته:** از سس‌های طبیعی که در این کتاب آمده است استفاده نمایید.

**نکته:** در سالادهای سبزی می‌توانید از تمام جوانه‌ها مانند گندم، جو، عدس و... استفاده نمود.

**توجه:** بطور کلی باید دقت نمائیم که میوه‌ها (هوایی را) با

سبزیجات (زمینی) که با یکدیگر ناسازگار می‌باشند مخلوط نکنیم، زیرا باعث التهاب و ناراحتی دستگاه گوارش شده و ملاً ایجاد زخم معده می‌کنند.

### باقلوا:

آرد طبیعی گندم (سبوس دار) برای هر نفر ۳۰ گرم، مغز بادام پوست گرفته، مغز گردو، مغز پسته، مغز فندق، پودر نارگیل و کنجد سفید بو داده از هر کدام برای هر نفر ۵ گرم، هل سبز یا سفید برای هر نفر ۲ دانه، پودر دارچین برای هر نفر یک گرم. تمام ادویه را آسیاب نموده با مقداری شیره انگور یا عسل خمیر کنید و یک قاشق غذاخوری روغن مایع اضافه نموده خوب بهم بزنید. روی آن بپاشید. به مدت دو ساعت در یخچال گذاشته و سپس به تکه‌های دلخواه ببرید و استفاده نمایید.

## سس‌های طبیعی

### سس قرمز:

به اندازه دلخواه گوجه فرنگی کاملاً رسیده را با یک فنجان ماست تازه و یک یا دو حبه سیر کاملاً کوبیده شده و کمی روغن زیتون و کمی هم نمک مخلوط نموده، خوب بهم بزنید و استفاده نمایید.

### سس سفید:

مقداری ماست تازه، یک یا دو حبه سیر رنده شده، یک قاشق

مرباخوری پودر جوانه گندم و کمی نمک و یک قاشق غذا خوری روغن زیتون را خوب مخلوط نموده استفاده نمایید.

### سس سبز:

آب مقداری نعنا یا مرزه یا ترخون تازه را به وسیله آبمیوه گیری بگیرید، به اندازه نصف استکان، یک یا دو حبه سیر رنده شده و کمی هم نمک و یک قاشق غذا خوری روغن زیتون با یک فنجان ماست تازه را خوب مخلوط کرده استفاده نمایید.

### جوانه‌ها

جوانه حبوبات (گندم، جو، عدس، نخود، ماش و...) سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی است که از هر نظر احتیاجات بدن را کاملاً تامین می‌نمایند.

**طرز تهیه جوانه‌ها:** مقدار لازم از حبوباتی را که علاقه داریم، به مدت ۴۸ ساعت در آب سرد خیس می‌نماییم. سپس در یک بشقاب یا سینی پهن نموده، یک پارچه کتان خیس شده روی آن پهن می‌کنیم و این پارچه را مرطوب نگه می‌داریم، بعد از ۳۶ تا ۴۸ ساعت جوانه پیدا می‌شود و باید توجه داشت که طول جوانه نباید از خود حبوب بلندتر شود.

**طریقه استفاده:** ۱- جوانه‌ها را می‌توانید به صورت تازه در سالادهای مورد علاقه مصرف نمایید.

۲- می‌توانید مقداری را خشک و آسیاب کرده و بطور دلخواه در ماست و آبمیوه استفاده نمایید.

**نکته:** جوانه پودر شده را نباید بیش از هفت روز نگهداری نمود زیرا بیشتر خواص خود را از دست می‌دهد.

### آبمیوه‌ها و نوشابه‌های فرح بخش

**نکته:** لازم است به اطلاع علاقمندان عزیز برسانم که تا می‌توانید باید از خود میوه‌ها با پوست استفاده نمایید. زیرا میوه‌ها باعث تقویت دستگاه هاضمه شده و عمل دودی را که باعث پاکسازی روده‌ها می‌شود و از ابتلا به یبوست جلوگیری می‌کند، انجام می‌دهد.

از طرف دیگر اگر آبمیوه‌هایی رویه استفاده شود، معده تنبل و به طور کلی دستگاه هاضمه مختل می‌گردد در هر حال ما چند نوع آبمیوه را برای علاقمندان که گاهی استفاده نمایند، ذیلاً به اطلاع می‌رسانیم.

**توجه:** برای پوست میوه‌ها که به فیبر میوه مرسومند، باید اهمیت خاصی قائل شویم. زیرا در بعضی از میوه‌ها مانند سیب درختی، مقدار ویتامین‌ها و املاح معدنی در پوست سیب شش برابر ویتامین‌ها و املاح بیشتر از مغز سیب می‌باشد.

از طرف دیگر پوست میوه‌ها (فیبر میوه‌ها) از بیماری سرطان و یبوست انسان را نجات می‌دهند.

۱- آب سیب درختی با پوست، آب انگور عسکری و در صورت تمایل با کمی آبلیموی تازه

## خواص بعضی از میوه‌ها و سبزی‌ها

(از کتاب طب و درمان در اسلام)

### سیب درختی

«ایمان درمانگر است»

- ما اهل بیت بیماری‌های خود را جز با آب سیب درمان نمی‌کنیم.
- سیب بخورید زیرا این میوه حرارت را از اندرون شما فرو خواهد نشاند و مزاجتان را تبرید خواهد کرد و تباران را شفا خواهد داد.
- اگر مردم می‌دانستند در سیب چه خواصی نهفته است، بیماران خود را جز با سیب با هیچ دوی دیگر مداوا نمی‌کردند.
- سیب در قلب آدمیزاد سروری سریع می‌بخشد و اثرش در قلب انسان از اعضای دیگر بدن سریعتر است.
- به بیماران تبارتان سیب بدهید. زیرا از سیب سودمندتر برایشان چیز دیگر نمی‌شناسم.
- خوردن سیب قلب، مغز و کبد را قوی و شادمان خواهد ساخت.

۲- آب گلابی با پوست و آب پرتقال  
۳- آب گلابی با پوست با آب انگور عسکری (بوسیله آبمیوه‌گیری)

۴- آب انار ترش و یا شیرین و کمی گلپر  
۵- آب سیب با پوست و گلابی و انگور عسکری

**توجه:** ۱- سلولز: در غشاء سلولی تمام میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد و بر اثر فشار میوه و سبزی از تفاله جدا نمی‌شود، لذا برای رفع یبوست بهتر است که از خود میوه و سبزی استفاده شود.

۲- در تمام آبمیوه‌ها می‌توانید عسل یا آبلیمو یا جوانه گندم و یا پودر جوانه‌های دیگر را اضافه نموده، میل نمایید.

۳- خام گیاهخواران اغلب این نوشیدنی‌های طبیعی را به جای صبحانه و یا شام استفاده می‌نمایند. ولی در اکثر اوقات چند نوع میوه که با هم سازگاری دارند مانند: سیب، گلابی، انگور و پرتقال، آنها را خرد نموده (سالاد میوه) و بوسیله عسل و گلاب شربت تهیه کرده به آن اضافه می‌نمایند و بهتر است که بیشتر اوقات میوه‌ها و سبزی‌ها را بدون اینکه آب بگیرند، مصرف نمایند تا از خواص ارزنده فیبر آنها که باعث تقویت جهاز هاضمه و مزاج می‌باشد، بیشتر استفاده شود.

**توجه:** میوه و آب میوه‌ها را، حمام تندرستی بدن نیز نامیده‌اند.



● بوئیدن سیب برای کسانی که بیمار خفقان و تنگی نفس آسم دارند سودمند است.

● سیب فم معده را اصلاح می‌کند و به معده بیداری و اشتها می‌بخشد.

● سیب پخته برای سرفه درمان موثری است و برای بیماری‌های جلدی و بیخوابی نیز سیب پخته دوی خوبی است.

«از فرمایشات امام صادق (ع)»

● بیماری مهلک وبا در مکه معظمه شیوع پیدا کرد. به حضرت امام محمد باقر (ع) که در مدینه منوره تشریف داشتند، شیوع این بیماری را اطلاع دادند. امام به یوسف قندی که نماینده ایشان در مکه معظمه بود دستور فرمودند: بیماران صبح ناشتا و در مدت روز چند عدد سیب با پوست بخورند، بدین دستور عمل کردند و شفا یافتند.

● سیب را پوست نگیرید زیرا ویتامین‌ها، املاح معدنی و شبه فلزات در پوست سیب شش برابر خود سیب است.

● سیب برای بیماری‌های: مغز، اعصاب، قلب، دستگاه تنفسی، نقرس، تصفیه خون، جهاز هاضمه، کبد، رماتیسم، سیاتیک و مجاری ادرار با رعایت تغذیه طبیعی، شفا بخش است.

### انگور:

انگور احسان طبیعت است، یبوست مزاج را که ام‌الامراض

نامیده‌اند برطرف می‌کند. تقویت عمومی بدن، تصفیه کننده خون، برطرف کننده خستگی و نشاط آور است.

در روایات آمده است که حضرت نوح (ع) از اندوه‌گینی خود به درگاه خداوند شکایت کرد، خطاب رسید انگور تناول کن.

برای اطلاع بیشتر از خواص انگور به کتاب رژیم انگور - پرتقال - لیمو، به قلم پروفسور کاپو ترجمه مهدی نراقی مراجعه شود.

### پرتقال:

پرتقال میوه‌ای است لذیذ و پر مصرف، که سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن می‌باشد، بخصوص از نظر ویتامین E برای ایجاد نیرو و مقاومت در برابر بیماری‌ها و سختی‌های زندگی بسیار مفید است. خوردن ۱ تا ۲ لیوان آب پرتقال در ۲۴ ساعت ارزش انرژی‌زایی قابل توجهی دارد. بیمارانی که از بیماری‌های مشروحه زیر رنج می‌برند اگر در هر روز ۵ لیوان آب پرتقال مخلوط با آب و ۳ حبه سیر خام مدت ۷ روز میل نمایند بطور چشم‌گیری ناراحتی آنان فروکش می‌گردد. فشار خون بالا، غلظت خون، رماتیسم، سیاتیک، پرستات، و ناراحتی‌هایی مجاری ادرار، یبوست مزمن، چربی خون و نقرس. پرتقال علاوه بر اینکه دارای ویتامین‌ها و املاح ارزنده است، دارای اسید سیتریک می‌باشد. اسید سیتریک اسید اوریک که یک ماده سمی است و بیشتر در مفاصل ایجاد بیماری و باعث فلجی می‌شود را از بین می‌برد.

**انجیر:**

وَتَيْنِ وَزَيْتُونِ، سوگند به انجیر و زیتون که آدمی را به نیکوترین نگاشتی آفریدیم.

(قرآن کریم سوره تین آیه ۱-۴)

انجیر میوه بسیار مهمی است که درخت آن مورد احترام خاص و عام رومیان بوده، یونانیان و مردم آتن آن را درخت مقدس می دانسته اند و در تورات اثر شفابخش انجیر نیز تذکر داده شده است: که پادشاهی به نام حزقیای در سال ۷۰۴ قبل از میلاد مسیح ابتلا به زخمی (که به نقل تاریخ نویسان نوعی دمل سیاه زخمی مهلک بوده است) جانس در معرض خطر مرگ افتاده بود و یکی از پیغمبران بنام اشعیای نبی او را با ضماد انجیر معالجه کرد. انجیر میوه ای است مغذی و مواد لازم برای سوخت و ساز بدن را در خود جمع نموده ولی نوع خشک آن به مراتب از انجیر تازه، مواد غذایی بیشتری را داراست. انجیر در فربه کردن بی نظیر است و خوردن تازه و خشک آن باعث لیت مزاج می شود.

برای اطلاعات بیشتر درباره خواص ارزنده انجیر به کتاب میوه درمانی تألیف آقای دکتر محمد صادق رجحان، استاد نمونه دانشگاه تهران، صفحه ۱۱۹ مراجعه شود.

**گلابی:**

تقویت عمومی بدن، ملین، مدر، بر طرف کننده عطش، پایین

آورنده فشار خون برای بیمارانی که مبتلا به بیماری قند می باشند میوه مناسبی است. زیرا قسمت اعظم قند آن از نوع سلولز و سوربیتول است که برای آنها مفید است. از گلابی و میوه های سازگار با آن مانند: سیب، هلو، انگور، پرتقال و آلو بخارا خیس شده، سالاد میوه تهیه نموده و مدت یک هفته به جای غذا می خورند برای امراضی نظیر فشار خون بالا، سیاتیک، رماتیسم، آرتروز، ناراحتی های قلبی، اسید اوریک و چربی خون شفابخش می باشد.

**انار:**

داروی یرقان و ناراحتی های کبدی و طحال و کیسه صفرا است. کشنده کرم های معده است و معده را دباغی می نماید. عمل هضم را سریع می سازد و شفا بخش خفقان قلب است. انار بخورید و به کودکان خود بخورانید تا از خونی پاک و چهره ای درخشان برخوردار شوید. بهترین موقع خوردن انار شیرین، صبح زود است که یک لیوان میل نموده و ۳ ساعت بعد از آن صبحانه طبیعی مانند عسل، کره و یا میوه های مناسب مانند: سیب، انگور، گلابی و هلو میل شود.

**نکته:** پوست و پیه داخل انار را خشک کرده پودر نمائید و با مقدار کمی نمک خوراکی مخلوط نموده صبح و شب دندان و لثه ها را بشوئید تا دارای لثه و دندان های سالمی شوید.

**آلبالو:**

از مشخصات آلبالو این است که برای بیماران مبتلا به قند مضر نیست، زیرا قند آلبالو بیشتر از نوع لولز یا فروکتوز که بیشتر به قند میوه‌ها معروف است می‌باشد و قند خون را پایین می‌آورد.

رگ‌های قلب (کرونرها) را باز نموده، بر سرعت جریان خون می‌افزاید و بیماری‌هایی که دچار نارسایی قلب و نارسایی رگ‌های قلب و دردهای قلبی می‌باشند می‌توانند از آلبالوی تازه و یا جوشانده آلبالوی خشک استفاده نمایند.

آلبالو خشک (۱۰ قاشق سوپخوری) را با ۵ قاشق زرشک پلویی در ۱۰ لیوان آب سرد بجوشانید تا ۸ لیوان باقی بماند. روزی تا ۳ لیوان میل کنید. و به خواص معجزه آسای آن که باز کننده رگ‌های قلب، تصفیه خون و... می‌باشد پی ببرید.

آلبالو به علت داشتن لولز به اندازه کافی، برای تقویت مردان نیز مفید می‌باشد زیرا لولز تنها قند منی است و برای تغذیه و حرکت سلول‌های نطفه مرد (اسپرماتوزئید) لازم و ضروری است.

بیمارانی که به فشار خون بالا، بیماری قند، اسید اوریک، غلظت خون و ناراحتی قلب مبتلا می‌باشند، اگر در مدت یک ماه جوشانده آلبالو را جانشین چای نموده و رژیم گیاهخواری یا خام گیاهخواری را رعایت نمایند بطور چشمگیری بهبود خواهند یافت.

**زرشک:**

زرشک را به عنوان میوه قوی کبد، معده، تقویت عمومی، تصفیه کننده خون، همراه با برنج پخته به نام زرشک پلو مصرف می‌نمایند. مخصوصاً همراه با زعفران مقوی کبد است. زرشک علاوه بر ویتامین C از مواد ارزنده دیگر نیز برخوردار است. از زرشک شربت و مربا تهیه نموده و در نارسایی‌های کبد و سوء هاضمه، رفع بی‌اشتهایی و دفع سموم بدن استفاده می‌نمایند.

**نکته:** زرشک برای بیماری‌های قلب و عروق، کبد، کیسه صفرا، طحال، یرقان و تصفیه خون حریف توانائی است.

**طرز تهیه شربت زرشک:** آب زرشک ۱۰۰ گرم، آب سیب ۱۰۰ گرم، عسل یا شکر سرخ به اندازه دلخواه، همه را مخلوط نموده روزی ۲ تا ۳ لیوان میل شود.

**گردو:**

گردو به علت دارا بودن پروتئین، چربی، قند و چند نوع ویتامین به اضافه کلسیم و آهن، مغز آن یک ماده مغذی و مفید می‌باشد و به علت دارا بودن ویتامین A خوردن مغز گردو باعث تقویت چشم، مو و ناخن‌ها می‌شود. ولی افرادی که دچار حساسیت (آلرژی) هستند، باید از مصرف گردو خودداری نمایند. به علت دارا بودن ویتامین B، خوردن مغز گردو اعصاب را تقویت نموده، بی‌حالی و سستی، ترس و دلهره بیماران را درمان می‌کند. ملین بوده آن، مانع تخمیر غذا در معده می‌شود.

برای این منظور بهتر است ۵۰ گرم مغز گردو را با ۵۰ گرم انجیر خشک کوبیده سپس با هم تناول نمایید، برای لیت مزاج بسیار مفید می باشد.

### میخک:

فارسی آن قرنفل و ترکی آن میخک نام دارد. دارای طبیعتی گرم است. تقویت کننده قلب، معده، کبد، اعصاب، دستگاه جهاز هاضمه، مفرح و رفع استفراغ، قطره قطره بودن ادرار، استسقاء و غلبه سودا می باشد و برای درمان بی اختیاری ادرار مفید می باشد.

در تمام موارد بالا، گرد یک عدد میخک را در یک فنجان آب جوش دم کرده میل شود و یا ۱۰ گرم میخک را آسیاب نموده، وارد ۵۰۰ گرم عسل نموده، روزی تا ۲ قاشق چایخوری میل شود. اگر کمی میخک را داخل دندان کرم خورده که درد می کند قرار دهند، درد آن فوری ساکت می شود.

### وانیل:

وانیل گیاهی است که به حالت خودرو در سواحل مکزیک و کلمبیا می روید ولی در ایران نمی روید. وانیل برای خوشبو و معطر کردن غذا به صورت گرد، در ساختن شکلات و شیرینی ها مورد استفاده قرار می گیرد. از نظر درمانی اثر نیرو دهنده و ضد عفونی کننده دارد. در گذشته برای تقویت نیروی شهوت و ضد تشنج بکار می رفته است.

### دارچین:

دارچین با طبیعت گرم اثر ضد عفونی کننده دارد و برای معطر کردن خوراکی ها و تحریک معده و قوای جنسی مصرف می شود و دم کرده ۲ تا ۳ گرم از گرد آن برای معالجه امراض زیر مفید است:

قلب و عروق، سوزش و ناراحتی های ادرار را برطرف نموده و حجم ادرار را زیاد می کند، ولی زیاد روی در آن برای مثانه مضراست، باد شکن، فرح بخش، مقوی عمومی، و مقوی بینایی می باشد، بوی بد دهان را برطرف می کند. برای وحشت، اضطراب، وسواس و جنون مفید است. خون قاعده گی را زیاد نموده و باعث سقط جنین می شود. گرد آن را مانند سرمه به چشم بکشند باعث تقویت بینایی می شود.

ضماد دارچین برای عضوی که رعشه دار است، مفید است. همچنین ضماد آن برای معالجه کک و مک (لکه های پوستی) اثر شفا بخش دارد.

### زنجبیل:

دارای طبیعتی گرم است و مانند هل و میخک و وانیل به تنهایی یا همراه با آنها در بعضی از شیرینی ها و دسر ها مورد استفاده می باشد. زنجبیل دارای اثر نیرو دهنده، تقویت معده و کبد، هضم کننده غذا، بادشکن و ملین بوده، تحرک بدن را می افزاید و برای رفع فلج اثر شفا بخش دارد در این مورد ۲۰

گرم زنجبیل را در ۵۰۰ گرم عسل مخلوط نموده، بیمار روزی تا سه قاشق مرباخوری میل نماید و به این معجون برای تقویت بیشتر می توان ۵ گرم میخک، ۲ گرم وانیل و ۲۰ گرم دارچین اضافه نمود.

### بادام شیرین:

بادام شیرین غنی از ویتامین‌ها و مواد مغذی مایحتاج بدن انسان می باشد. مغز بادام شیرین فربه کننده است و لذا برای افراد لاغر که می خواهند چاق شوند مفید است، ولی مصرف آن برای افراد چاق مجاز نیست. مغز بادام شیرین دیر هضم است بنابراین افرادی که مبتلا به سوء هاضمه می باشند نباید حتی بصورت شیرینی های بادامی از آن استفاده نمایند.

### پسته:

مغز پسته مقوی، فربه کننده با خاصیت غذایی زیاد می باشد، لذا افرادی که مایلند چاق شوند، می توانند از مغز پسته استفاده نمایند و بعکس افراد چاق باید از مصرف آن خودداری نمایند. مغز پسته مقوی قلب، هوش و حافظه است و در تقویت معده از مغزهای مشابه خود موثرتر است. بنابراین برای کودکان و محصلین بسیار مناسب خواهد بود.

### فندق:

مغز فندق از ویتامین‌ها و مواد معدنی قابل ملاحظه‌ای

بر خوردار است. بصورت خام یا بوداده خورده می شود، زیرا یک ماده مغذی و مقوی است که اثر فربه کننده دارد و برای اطفال و اشخاص لاغر مفید است ولی اشخاص چاق در مصرف آن نباید زیاده روی نمایند. خوردن مغز فندق بعلت دارا بودن ویتامین A و ویتامین C برای تقویت پوست، ناخن و مو و شفاف شدن آنها مفید است. همچنین برای تقویت مخاط بینی، دهان و تقویت بینایی موثر است. کبودی اطفال نوزاد را برطرف می کند. برای این منظور لازم است روغن مغز فندق را گرفته به مقدار مساوی با روغن زیتون تصفیه نشده مخلوط نموده بر فرق سر و نرمة سر (ملاج) کودک بمالند تا کبودی نوزاد زایل شود.

### هل:

هل با طبیعت گرم از اسانس های طبیعی معطر برخوردار است که برای معطر کردن اغذیه و شیرینی ها استفاده می شود. برای تقویت معده، تقویت عمومی، درمان استفراغ، نفخ شکم، انسداد کبد و کیسه صفرا مفید است. برای درمان سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا، معالجه صرع و اغماء موثر است و در این گونه موارد مقدار مصرف آن حداکثر ۶ گرم با غلاف آن است که آن را نیم کوب نموده مانند چای دم کرده در مدت روز به تدریج میل شود.

بیمارانی که دچار بیهوشی و اغماء شده اند، علاوه بر خوردن دم کرده آن هل آسیاب شده را زیر بینی بیمار بگیرند، تا

استشمام نموده و بحال آید.

**توجه:** هل برای بیماران دستگاه تنفسی و در موقع زکام و سرماخوردگی مضر است.

### زعفران:

زعفران با بوی مطبوع خود اثر مسکن بر روی اعصاب سطحی بدن دارد و بعنوان یک ماده معطر به غذا و شیرینی و شربت‌ها افزوده، مصرف می‌کنند، زیرا برای ایجاد فرح و شادی، تحریک اشتها و هضم غذا موثر می‌باشد. زعفران طبیعت گرم دارد و مقوی حواس بوده و نشاط آور قوی است، لذا برای هم و غم اثر قاطع دارد. مسکن سرفه و برونشیت‌های مزمن است. برای تسکین درد دندان، رفع حالات تشنجی مفید است در این موارد ممکن است نیم تا دو گرم زعفران در یک لیتر آب دم کرده صبح، ظهر و شب یک فنجان با کمی قند میل شود. چنانچه دو گرم زعفران را در دو لیتر گرم عسل مخلوط نموده و یا همراه با عسل بخورند، برای دفع سنگ کلیه، سنگ صفرا، رفع انسداد کبد و طحال و تسریع زایمان مفید است.

### هلو:

هلو میوه لذیذ تابستانی است که از نظر ویتامین و املاح معدنی غنی می‌باشد. هلو اشتها آور، ملین و محرک شهوت می‌باشد. هلو صفرا آور خوبی است. بدین طریق که ۲۰۰ گرم آب هلو تازه را صبح قبل از صرف صبحانه میل کنید و یا ۱۰۰

گرم خشک آن را در دو لیوان از آب گرم شب خیس نموده، صبح قبل از صرف صبحانه میل شود.

### گیلاس:

گیلاس سرشار از ویتامین است. میوه‌ای است ملین، مقوی بدن و محرک شهوت می‌باشد. قند گیلاس مانند قند سیب، آلبالو و گلابی از نوع سوربیتول می‌باشد و چون به گلوکز تبدیل نمی‌شود، برای بیماران مبتلا به بیماری قند مضر نیست.

### زردآلو:

میوه‌ای است لذیذ، مقوی عمومی بدن، خون ساز، مغذی و فرح بخش که حاوی انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی مفید می‌باشد. برای بیماری‌های عصبی و روحی مانند: خمودگی روانی، بی‌خوابی، خستگی شدید، فراموشی و گیجی مفید است. همچنین برای درد مفاصل و روماتیسم شفا بخش است، برای رفع کم‌خونی و رشد کودکان بسیار مفید می‌باشد.

طرز استفاده از زردآلو برای رفع بیماری‌های نامبرده بالا: کودکان روزی دو مرتبه صبح و عصر، چهار تا پنج دانه و بزرگسالان هفت تا هشت دانه زردآلو کاملاً رسیده و آبدار میل نمایند. با رعایت تغذیه طبیعی (خام گیاهخواری یا گیاهخواری بمدت یک ماه)

**توجه:** بعد از میوه آب ننوشید زیرا باعث التهاب معده و سوءهاضمه می‌شود و باعث فلج نیز می‌گردد.

**سیر:**

شفا دهنده هفتاد بیماری است، از ابتلا به سرطان و پیشرفت آن جلوگیری می‌کند، میکروب کش قوی است. از نظر دفع سموم بدن و میکروب کشی از آنتی بیوتیک قوی‌تر است و اثر جانبی هم ندارد، تصفیه کننده خون، پاکسازی مجاری ادرار، شفا بخش دستگاه تنفسی، تقویت عمومی بدن و جهاز هاضمه، تقویت غریزه جنسی، اتساع ورید و تنظیم کننده جریان خون، شفا بخش زنانی که دچار ناراحتی رگل می‌باشند، جلوگیری از پیری زودرس که از نتیجه فساد خون است می‌باشد. برای بیماری‌های فشار خون بالا، قلب و عروق، دفع سموم، بیماری قند خون (دیابت)، رماتیسم، سیاهرگ... شفا بخش است.

سیر همچنین شفا بخش: سل ریوی، آنفولانزا، آسم، سوء هاضمه، عفونت روده‌ها، دیفتری، زخم معده کهنه یا تازه، شادابی پوست صورت، دفع کرم‌های نخ مانند که در امعاء کودکان به وجود می‌آید، شفا بخش رماتیسم و فلج است. سیر به آنتی بیوتیک فقراء نیز موسوم است. اثر میکروب کشی آن چندین برابر از آنتی بیوتیک بیشتر است.

**نکته:** اشخاصی که مبتلا به بیماری‌های پوستی و یبوست مزمن می‌باشند باید جدا از مصرف سیر (پخته یا خام)، تا رفع بیماری خود، خودداری نمایند.

**توجه:** اگر در مصرف سیر زیاده روی شود، ضعف بینایی بوجود می‌آید.

**مصرف:** اثر دارویی سیر خام، از پخته آن بیشتر است و بیش از یک حبه آن در روز جایز نیست اشخاصی که ناراحتی پوستی دارند نباید از سیر استفاده نمایند.

**پیاز:**

پیاز تقریباً تمام خواص سیر را در معالجه فشار خون، بیماری قند، درمان بیماری کرمک و غیره، دربر دارد و در استعمال خارجی برای پانسمان زخم‌ها، اثر ضد عفونی (میکرب کش) و التیام دهنده دارد، بر نیروی جنسی می‌افزاید، در نبرد با سرطان حریف توانائی است.

پیاز هم غذا و هم دوا است، از لخته شدن خون در رگ‌ها جلوگیری می‌نماید، اشتها آور خوبی است و ضد نفخ می‌باشد، سنگ کلیه و مثانه را دفع می‌نماید، آلبومین ادرار را کاهش داده و حبس البول (شاش بند) با مصرف پیاز خام معالجه می‌شود، در بیماری‌های کبد از قبیل: آب آوردن شکم (تشمع کبد: سیروز)، سرطان کبد، بیماری ذات الجنب، ورم عضله قلب (میوکاردیت) خوردن پیاز خام مفید است.

**نکته:** بیمارانی که قند خون (دیابت) دارند، با رعایت غذای طبیعی، اگر روزی ۱۰۰ گرم پیاز خام با سالاد سبزی میل نمایند، شفا خواهند یافت.

**توجه:** افرادی که قند خونشان از حد معمول کمتر است باید در مصرف پیاز خام زیاده روی ننمایند.

**ترب:**

ترب و تربچه و برگ آن ادرار را زیاد می‌کند، کلیه و مجاری ادرار را شستشو نموده و دفع سنگ کلیه و مثانه می‌نماید، ترشح معده را تنظیم نموده و باعث هضم غذا می‌شود. شفا بخش بیماری‌های دستگاه تنفسی و رماتیسم است و دفع‌کننده رسوبات کبد است. ترب مصرف کنید که ریشه بلغم (سرد مزاجی) را برطرف کند. اشخاصی که ناراحتی کبد دارند، اگر روزانه ۲ استکان آب برگ تربچه را با دو برابر آب و مقداری آبلیموی تازه بیاشامند، در مدت کوتاهی شفا خواهند یافت.

**هویج:**

هویج قند نباتی است که زود جذب می‌شود ولی هضمش برای کودکان دشوار است، شفا بخش بیماری قند است، بیماری یرقان و کبد و امعاء را شفابخش است. شفابخش بیماری‌های دستگاه تنفسی، قولنج و بواسیر است به علت غنی بودن از ویتامین A رخسار را خوش‌رنگ و باعث تقویت بینایی می‌شود. اگر خام خورده شود، کرم‌های معده را دفع می‌کند و نیز خون را زیاد می‌کند. هویج دارای قند لولز و سریتول است که قند خون را پایین می‌آورد و چون دارای انسولین گیاهی است، لوزالمعده را نیز فعال می‌نماید ولی باید توجه نمود، اشخاصی که قند خونشان پایین است باید آب هویج را با شکر یا عسل شیرین نموده، میل نمایند.

**کرفس:**

کرفس گیاه پیغمبران است، حضرت محمد (ص) می‌فرمایند: بر شما باد خوردن کرفس که عقل را می‌افزاید. کرفس برای تقویت عمومی بدن، بادشکن، دافع صفرا، تب بر، دفع سکسکه، دفع اسید اوریک، رماتیسم، آب آوردن نسوج، خیر عمومی بدن، اعصاب، یرقان، نقرس، آلبومینوری، بسیار مفید است.

**توجه:** زنان حامله، بچه شیرده، بیماران صرعی و کلیوی نباید از کرفس استفاده نمایند.

**کاهو:**

کاهو مصفای خون، شستشوی کبد و کلیه‌ها است. کاهو با آبغوره: شفا بخش فشار خون بالا، چربی خون، اسید اوریک، ناراحتی‌های قلب می‌باشد. سالاد کاهو و کلم خام، ضد برنشیت و بیماری‌های دستگاه تنفسی سالاد کاهو و کرفس، شفابخش رماتیسم، سیاتیک و بیماری‌های مفصلی سالاد کاهو گوجه‌فرنگی، درمان‌کننده امراض عصبی، تقویت بینایی و زیبایی چهره می‌باشد. سالاد کاهو و هویج رنده شده، ضد امراض کبدی، طحال و کیسه صفرا و غلظت خون است.

**نکته:** کاهو و سالاد کاهو را باید قبل از غذا میل نمود. کاهو با غذاهای زیر ناسازگار است:



شیر، انجیر، انگور، هندوانه، خربزه، خرما، طالبی و تمام میوه‌ها

### خیار:

خیار از میوه‌های بهشتی است که پیامبر گرامی اسلامی به آن علاقه فراوان داشتند و خوردن آن را با نمک توصیه فرموده‌اند. آشامیدن آب خیار یا خیار رنده شده شفا بخش امراض: کبد، سودا، صفرا، یرقان، دفع اورام، رفع تشنگی، التهاب معده، اگزما، ناراحتی‌های مجاری ادرار، قند خون (دیابت) و... می‌باشد.

**توجه:** آب خیار دارای هورمونی است که سلول‌های لوزالمعده برای تولید انسولین به آنها نیاز دارد. این هورمون در پیاز و سیر خام نیز وجود دارد.

**نکته:** خیار تازه و جوان را باید با پوست استفاده نمود تا از نفخ آن در امان بود.

### یونجه

تقویت عمومی بدن و خونساز

**معالجه:** کم خونی، شفا بخش بیماری‌های مغز و اعصاب، رعشه، فلج، تصفیه خون، ناراحتی‌های قلبی، کبدی، دستگاه گوارش، دستگاه مجاری ادرار، رماتیسم، سیاسیگ، نقرس، تقویت بینائی، پیشگیری از پیری زودرس و...

**دارای:** پروتئین بمقدار زیاد - غنی از اسیدهای آمینه و

املاح معدنی مایحتاج بدن، ویتامین‌های، A و گروه B بطور کامل، آهن بمقدار زیاد بیشتر از اسفناج. C ث شش برابر لیموترش E (ای)، K (کا) و... .

**طرز تهیه و مصرف:** ۱- مقدار یک قاشق غذاخوری بذر ینجه + یک عدد لیمو عمانی کوبیده + ۴ تا ۵ فنجان آب سرد کمی جوشانده و دم شود در مدت روز بتدریج میل شود و می‌توان برای شیرینی از عسل، خرما، کشمش نیز استفاده نمود.

۲- برگ خشک شده ینجه نیز به روش بالا تهیه شود.

۳- تخم ینجه را پس از تمیز کردن بمدت ۲۴ ساعت در آب سرد خیس نموده سپس مانند تهیه سبزه عید، آنرا در بشقاب یا سینی پهن کرده و روی آن یک پارچه خیس شده پهن نموده پس از ۴۸ ساعت جوانه می‌زند از این جوانه می‌توان مخلوط سالاد نمود و یا خشک نموده با آب میوه‌ها یا ماست مخلوط نموده میل شود.

**نکته:** در ممالک چین، ژاپن، آمریکا، آفریقای شمالی ینجه را مانند اسفناج بمصرف غذائی می‌رسانند.

گشنیز ۱۰ گرم

**طرز تهیه و مقدار خوراک:** همه را پس از تمیز کردن با مقداری نبات آسیاب نموده بعد از هر غذا یک قاشق مرباخوری یا غذا خوری کف لمه شود. برای پیشگیری از ابتلا به ناراحتی‌های جهاز هاضمه به نکات زیر توجه شود:

- ۱) نیم ساعت قبل از غذا یک لیوان آب میل شود.
  - ۲) قبل از غذا خوردن باید برای تخلیه کامل به دستشویی رفت.
  - ۳) محیط غذا خوری باید کاملاً آرام و شاد و صمیمی باشد.
  - ۴) لقمه را باید خوب جویده و فرو برد.
  - ۵) در موقع صرف غذا تا حد امکان از صحبت کردن بخصوص بحث‌های تشنج‌زا و پرخاشگری خودداری نمود.
  - ۶) هیچ نوع مایعاتی همراه غذا میل نشود.
  - ۷) ۲ ساعت بعد از غذا می‌توان آب نوشید.
- نکته:** بعد از غذا می‌توان از جوشانده نعناع و لیمو عمانی و یا خوردن یک عدد سیب درختی با پوست استفاده نمود.
- دسر:** ۲ عدد سیب درختی یا هلو میل شود.
- هندوانه، گرمک، خربزه و طالبی را باید در فواصل غذا میل نمود.
- بعد از صرف میوه آب میل نشود.

### انواع سردردها و میگرن

برای رهایی از سردردهای مزمن و میگرن به نکات زیر توجه

## چند نسخه شفابخش

### معده و دستگاه جهاز هاضمه

مرکز تمام بیماری‌ها از معده است که به علت سوء تغذیه، پرخوری، تکه تکه خوردن، نوشیدن آب و سایر مایعات با غذا و... بوجود می‌آید.

**درمان:** به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت باید از روش آب درمانی استفاده نمود یعنی در مدت یک یا دو روز فقط هر دو ساعت یک لیوان آب میل شود تا در این مدت معده بتواند غذاهای هضم نشده را هضم کند.

**نسخه:** گل بومادران، گل بابونه، مریم نخودی (کلپوره)، گل اروانه به اندازه مساوی

**طرز تهیه و مقدار خوراک:** تمام گیاهان آن را مخلوط نموده شب دو قاشق غذا خوری را در ۵ فنجان آب جوش خیس نموده صبح با همان آب ۵ دقیقه بجوشانید و ۲۰ دقیقه دم کنید. صبح، ظهر، عصر و شب یک فنجان میل شود.

**نسخه دیگر:** زیره سیاه ۱۰ گرم، زیره سبز ۱۰ گرم، رازیانه ۳۰ گرم، انیسون ۱۵ گرم، زینان ۵ گرم، هل باد ۱۵ گرم، تخم

فرمائید:

۱- عمل پاکسازی انجام شود (صفحه ۳۰)  
۲- مقداری پیاز و دو حبه سیر در سالاد سبزی‌ها اضافه نمایند.

۳- روزانه ۳ تا ۴ فنجان شربت عسل با آبلیموی تازه با آب پرتقال مخلوط نموده میل شود (اگر بیماری قند در بین باشد، فقط باید شربت مزبور بدون عسل میل شود).

۴- دو حبه سیر و یک قاشق غذا خوری پیاز رارنده نموده در دولیوان آب سرد بجوشانید و بخور داده و یک فنجان میل کنید.

**نسخه:** گل بابونه ۲۰ گرم، گل گاوزبان ۲۰ گرم، مرزنجوش ۱۵ گرم

**طرز تهیه و مقدار خوراک:** گیاهان را مخلوط نموده، روزانه دو قاشق غذا خوری را در ۵ فنجان آب سرد به مدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید و ۲۰ دقیقه دم کنید، صبح، ظهر، عصر و شب یک فنجان میل شود و استراحت کامل نمایند.

**غذا:** غذاهای گیاه پخته خواری و خام گیاهخواری و آش جو و استفاده از تمام میوه‌ها و سبزی‌ها، عسل و مغز بادام خام نیز توصیه می‌شود.

**پرهیز:** ترشی‌های سرکه، شوری‌ها، نوشابه‌های گازدار، پنیر، شیرینی‌های مصنوعی، شربت‌ها و غذاهای غیر طبیعی را مصرف نکنید.

### عوامل خطر ساز برای بیماری‌های قلبی

کم تحرکی، دخانیات، استرس، چاقی، سوء تغذیه، بی تحرکی، خطر بیماری‌های قلبی را تا ۲ برابر افزایش می‌دهد.

### قلب و عروق

قلب و عروق، باز کردن رگ‌های قلب و پیشگیری از سکت قلبی، انسداد رگ‌های قلب، فشار خون بالا، کلسترول، اسید اوریک، رماتیسم، غلظت خون و...

علت تمام این بیماری‌ها، همانا از اثر سوء تغذیه مزمن، پرخوری و تکه تکه خوری است که چندین سال بی رویه از گوشت‌ها، سرخ کردنی‌ها و... عارض شده است.

**درمان:** پاکسازی بطور کامل انجام شود (رجوع شود به صفحه ۳۰)

**نسخه:** آلبالو خشک یا تازه ۲۵۰ گرم، زرشک پلویی یا زرشک سیاه ۱۵۰ گرم، عناب نیم کوب ۱۵۰ گرم،

بادیان نیم کوب ۳۵ گرم، میوه نسترن ۱۰۰ گرم، سیب درختی پوست نگرفته خورده شده ۵۰۰ گرم، عرق بومادران ۲ لیوان، عرق بیدمشک ۱ لیوان، عرق گل گاوزبان ۱ لیوان، آب خالص ۳ لیوان، عسل خالص به اندازه دلخواه (اگر بیماری قند وجود دارد از مصرف عسل خودداری شود)

**طرز تهیه و مقدار خوراک:** تمام اقلام را پس از تمیز کردن با عرقیات و آب خالص با حرارت ملایم بپزید و به جای

غذا و آب بمدت ۷ روز از این جوشانده استفاده نمایید.

**نسخه دیگر:** گل گاوزبان ۳۰ گرم، سنبل الطیب ۲۰ گرم، تخم گشنیز ۱۵ گرم (نیم کوب شود)، بهار نارنج ۲۰ گرم، گل بومادران ۲۵ گرم، بادرنجویه ۲۵ گرم، گل بابونه ۲۵ گرم، رازیانه ۲۵ گرم (نیم کوب شود)

**طرز تهیه و مقدار خوراک:** تمام گیاهان را مخلوط نموده و به صورت یکنواخت در آورید، صبح ۲ قاشق غذا خوری را دو لیوان و نیم آب سرد بمدت ۵ دقیقه ملایم بجوشانید و ۲۰ دقیقه دم کنید صاف نموده یک لیوان صبح و یک لیوان شب میل شود. **نسخه دیگر:** عسل شفابخش بیماری قلب و عروق است. با رعایت استفاده از تغذیه طبیعی و استفاده نودن از عسل مخلوط با سیب درختی رنده شده و اقسام میوه‌ها شفا بخش خواهد بود.

**توجه:** بیمار می‌تواند تا بهبودی کامل از انگور ترش و شیرین، سیب درختی، آلبالو، گیلاس، گلابی و هویج استفاده نماید.

در فصل انگور از رژیم انگور و لیمو استفاده شود (رجوع شود به کتاب پروفیسور کاپو ترجمه مهدی نراقی - رژیم انگور، لیمو، پرتقال).

(اینگونه بیماری‌ها در گروه گیاهخواران بسیار نادر است).

**نکته:** بیماران قلبی اگر بیماری قند (دیابت) نداشته باشند می‌توانند روزانه مقدار ۷۰ گرم عسل طبیعی بهر نوعی که مایل باشند میل نمایند و روزانه از پیاده روی مناسب به اندازه

توانائی در جای مسطح استفاده نمایند.

بیمارانی که هرگونه ناراحتی قلبی و عروقی داشته‌اند و متخصصان و جراحان قلب فقط عمل کردن قلب را تنها معالجه بیمار می‌دانستند. با رعایت تغذیه طبیعی (گیاهخواری و خام گیاهخواری) بطور کامل بهبود یافته و دیگر احتیاجی به عمل قلب نبوده است.

**نسخه دیگر:** آلبالو خشک ۵۰۰ گرم، زرشک کومی ۲۰ قاشق غذا خوری، زرش پلویی ۱۵ قاشق غذا خوری، هل سائیده یک قاشق مرباخوری سر صاف، لیمو عمانی با هسته و پوست ۵ عدد، عناب نیم کوب ۱۰۰ گرم، میوه درخت نسترن ۵۰ گرم، میخک سائیده ۵ عدد، آب سیب درختی با پوست ۵ لیوان، عرق بومادران یک شیشه، عرق نسترن یک شیشه، عرق بیدمشک یک شیشه، عرق کاسنی یک شیشه، عرق رازیانه (بادیان) یک شیشه، عرق افسنتین یک شیشه، عرق سرخ و لیک یک شیشه، عرق گل گاوزبان یک شیشه

**طرز تهیه و مقدار خوراک:** تمام گیاهان را تمیز نموده با عرقیات مخلوط کنید. یک لیتر آب به عرقیات اضافه نمائید و در یک قابلمه بریزید و تمام گیاهان را که قبلاً تمیز نموده و شسته‌اید، در آن بریزید و با آتش ملایمی بگذارید بجوشد تا ¼ آن تبخیر شود، سه چهارم باقیمانده را بدون آنکه صاف نماید با مقداری عسل خالص به اندازه دلخواه شیرین نموده، در یخچال نگهدارید و بجای آب خوردن چند روز از آن میل نماید.