

نسخه دیگر: آب زرشک پلویی یک فنجان + سیب درختی با پوست رنده شده ۲ عدد یا بیشتر + مغز بادام شیرین پوست گرفته نیمکوب ۲ قاشق سوپخوری، آلبالو بدون هسته ۲ قاشق غذاخوری + مقدار دلخواه عسل میل شود.

نسخه دیگر: گل بومادران ۱۰۰ گرم، رازیانه ۲۰ گرم، انیسون ۲۰ گرم، سرخ ولیک ۲۵ گرم، بابونه ۲۵ گرم، میخک ۵ گرم، تخم گشنیز ۱۵ گرم، هل سبز ۱۰ گرم، هل باد ۱۵ گرم، دارچین ۱۵ گرم

طرز تهیه و مقدار خوراک: تمام اقلام را پس از تمیز کردن با مقدار دلخواه شکر سرخ آسیاب نموده (بیمارانی که قند دارند بدون شکر مصرف شود). با رعایت اصول تغذیه طبیعی صبح و شب یک قاشق غذا خوری را کف لمه نموده و همراه یک لیوان شربت عسل میل شود.

نکته: همین مقدار گیاهان را می توان مخلوط نموده هر روز صبح ۲ قاشق غذا خوری را در دو لیوان و نیم آب سرد ۵ دقیقه جوشانده و ۲۰ دقیقه دم شود، سپس صاف نموده یک لیوان صبح و یک لیوان شب میل شود.

توجه: چربی شکم باعث سکتة قلبی و مغزی می شود

اعصاب

همانگونه که قبلا شرح دادیم، گروهی که از غذاهای طبیعی (خام گیاهخواری) استفاده می نمایند، افرادی سالم، صبور، بردبار و خوش خلق می باشند و از عمری طولانی توام

بانتدرستی نیز برخوردار می باشند و این سوء تغذیه است، که باعث بیماری های گوناگون گردیده و انسان را زجرکش می کند.

درمان: پاکسازی کامل (رجوع شود به صفحه ۳۰)

توجه: در روایات و احادیث معتبر آمده است که حضرت نوح علیه السلام را غم احاطه نمود و بدرگاه خداوند متعال از این ناراحتی شکایت کرد، دستور رسید یا نوح! انگور تناول کن. **نسخه:** سیب درختی رنده شده در آب پر تقال یا آب لیموی تازه مخلوط با عسل، بهترین داروی طبیعی اعصاب است.

نسخه دیگر: بهار نارنج ۲۰ گرم، تخم گشنیز نیم کوب ۱۵ گرم، گل گاوزبان ۲۵ گرم، بادرنجبویه ۳۰ گرم، اسطوخودوس ۱۵ گرم، گل بابونه ۲۰ گرم، سنبل الطیب ۲۰ گرم، گل بومادران ۲۵ گرم

طرز تهیه و مقدار خوراک: تمام گیاهان را مخلوط نموده هر روز صبح ۲ قاشق غذاخوری را در ۵ فنجان آب سرد ۵ دقیقه ملایم بجوشانید و ۲۰ دقیقه دم کنید. صبح، ظهر، عصر و شب یک فنجان میل شود.

نسخه دیگر: گل بومادران ۲۰ گرم، ورون ۲۰ گرم، سالویا ۲۰ گرم، ملیس ۲۵ گرم، گل بابونه ۲۰ گرم، سنبل الطیب ۲۰ گرم، بهار نارنج ۲۰ گرم، هوفاریقون ۲۰ گرم، تخم گشنیز نیم کوب ۱۵ گرم.

طرز تهیه و مقدار خوراک: تمام گیاهان را مخلوط نموده هر روز صبح ۲ قاشق غذاخوری را در ۵ فنجان آب سرد ۵ دقیقه ملایم بجوشانید و ۲۰ دقیقه دم کنید در مدت روز

بتدریج میل شود.

سالاد میوه: گلابی خورد شده، سیب درختی با پوست خورد شده، انگور دانه شده را مخلوط نموده با شربتتی از عسل و گلاب به آن چاشنی اضافه نمایید با این سالاد میوه می توان از مغز پسته، مغز بادام، فندق و غیره نیز استفاده نمود.

نسخه دیگر: نصف لیوان آب سیب درختی را با نصف لیوان آب انگور و یک قاشق غذاخوری جوانه گندم مخلوط نموده و اگر بیماری قند ندارید یا کمی عسل شیرین نموده میل نمایید.

نکته: از شربت جوشانده مربوط به بیماری قلب و عروق نیز استفاده شود (صفحه ۶۹)

پرهیز: دخانیات، ترشی های سرکه، شوری ها، نوشابه های گاز دار و انواع شربت های غیر طبیعی و غذاهای پخته خواری، درگیری ها، استرس، جدال ها و...

کبد، کیسه صفرا، طحال، یرقان

علت تمام این بیماری ها همان استفاده نکردن از غذاهای طبیعی است که در بخش قلب گفته شد.

سیب درختی که شفای تمام بیماری ها به جز مرگ است، اگر به دستور مشروحه زیر استفاده شود برای تمام بیماری های کبد، کیسه صفرا، طحال و یرقان، قلب، رماتیسم، سیاتیک، اعصاب و... اثر شفا بخش دارد. این روش نیز در کشور پاناما بطور چشمگیر اثر شفا بخش خود را ثابت نموده است:

بیمار باید عمل آب درمانی را (صفحه ۹) بمدت ۲ روز یا بیشتر انجام دهد، سپس بمدت ۳ تا ۵ روز آب خوردنش آب سیب مخلوط با آب ۵۰ - ۵۰ با مقداری آبلیموی تازه باشد و غذایش سیب رنده شده با پوست بدون هسته، زرشک پلویی ۱۰۰ گرم، آلبالو تازه یا خشک ۱۰۰ گرم، عرق کاسنی، شاتره، عرق بید، عرق خارشتری هر کدام یک لیوان، آب خوردن ۲ لیوان بجوشانید با عسل شیرین نموده در مدت روز میل شود (بیماران قندی بدون عسل میل نمایند).

درمان: عمل پاکسازی انجام شود. (رجوع شود به صفحه ۳۰) استفاده از روش گیاه پخته خواری و یا خام گیاه خواری.

نسخه: کاسنی ۱۵۰ گرم، شاتره ۴۰ گرم، گل بابونه ۳۰ گرم، گل بنفشه ۳۰ گرم، پرسیاوشان ۱۵ گرم، گل گندم ۲۰ گرم، سرخ ولیک ۳۵ گرم، گل همیشه بهار ۲۵ گرم، گل بومادران ۲۵ گرم، برگ گزنه ۳۰ گرم، ریشه بابا آدم ۴۰ گرم، زرشک سیاه یا زرشک پلویی ۱۵۰ گرم.

طرز تهیه و مقدار خوراک: تمام گیاهان را پس از تمیز کردن نیم کوب نموده و با هم مخلوط کنید. روزانه ۲ قاشق سوپخوری را در $\frac{1}{4}$ لیوان آب سرد بمدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید و ۲۰ دقیقه دم کنید. صبح و شب یک لیوان میل نمایید.

نسخه دیگر: برگ کاسنی ۱۰۰ گرم، بنفشه ۳۰ گرم، شاتره ۳۵ گرم، عناب نیم کوب ۱۰۰ گرم، برگ گزنه ۲۵ گرم، بابونه ۲۵ گرم، خارخسک نیم کوب ۴۰ گرم، زرشک کوهی یا زرشک

پلویی (مانند نسخه قبل تهیه شود)

نسخه دیگر: آب برگ ترب که بوسیله آب میوه گیری تهیه شده یک فنجان؛ عرق شاتره چهار فنجان + عرق کاسنی ۴ فنجان مخلوط شود صبح، ظهر و شب یک فنجان میل شود.

نسخه دیگر: هوفاریقون ۳۰ گرم، گیاه دم اسب ۳۰۰ گرم، برگ کاسنی ۴۰ گرم، شاتره ۳۰ گرم، گل بنفشه ۲۰ گرم، پر سیاوشان ۱۵ گرم، ترغ (شین وان) ۳۰ گرم، برگ درخت زبان گنجشک ۲۰ گرم، برگ گزنه ۳۰ گرم، تاجریزی ۱۵ گرم، گل بابونه ۲۵ گرم

طرز تهیه و مقدار خوراک: همه را مخلوط نموده هر

شب ۳ قاشق غذا خوری از مخلوط را در سه لیوان و نیم آبجوش خیس نموده صبح روز بعد با همان آب بمدت ۵ دقیقه بجوشانید و ۲۰ دقیقه دم کنید صبح، ظهر و شب یک لیوان میل شود.

غذا: همان روش تغذیه طبیعی (گیاه پخته خواری یا خام گیاهخواری) و استفاده از تمام میوه‌ها و سبزی‌های تازه.

توجه: گرفتن رژیم انگور، پرتقال و لیمو در این بیماری‌ها و در تمام انواع بیماری‌ها ضروری بنظر می‌رسد.

(مراجعه به کتاب رژیم انگور، پرتقال و لیمو، تألیف پروفیسور کاپو، ترجمه مهدی نراقی)

نکته: (۱) از شربت جوشانده بیماری قلب نیز استفاده شود (صفحه؟)

(۲) سیب درختی رنده شده با پوست مخلوط با آب پرتقال و

عسل غذایی شفابخش است.

(۳) سالاد خیار، کاهو، کدو سبز رنده شده + آلبیمو تازه + روغن زیتون

(۴) صبح ناشتا و شب نصف استکان روغن زیتون مخلوط با آب پرتقال میل شود.

دستگاه تنفسی

(سرماخوردگی، سرفه، برونشیت، آسم و...)

درمان: عمل پاکسازی انجام شود (رجوع

شود به صفحه ۳۰)

نسخه: گل ختمی سفید ۲۵ گرم، ختمی خبازی ۱۵ گرم، گل زوفا ۱۵ گرم، کاکنج ۱۰ گرم، گل گاوزبان ۱۵ گرم، گل بابونه ۲۰ گرم، برگ کاسنی ۵۰ گرم، پر سیاوشان ۱۵ گرم، عناب ۲۰ گرم، سپستان ۲۰ گرم، اسطوخودوس ۲۰ گرم، آویشن ۱۵ گرم

طرز تهیه مقدار خوراک: تمام گیاهان را پس از تمیز کردن نیم کوب نموده و مخلوط کنید. روزانه ۳ قاشق غذا خوری را در ۶ فنجان آب سرد ملایم بمدت ۵ دقیقه بجوشانید و ۲۰ دقیقه دم کنید در مدت روز بتدریج میل شود.

نسخه دیگر: آب هویج خام ۶۰٪ یک لیوان بزرگ، آب کرفس خام ۳۰٪ یک لیوان، آلبیموی تازه ۱۰ درصد یک لیوان، سیر خام یک حبه

طرز استفاده: صبح قبل از صرف صبحانه، یک حبه سیر خام را بجوید و آب سبزی‌ها را که مخلوط نموده‌اید جرعه

جرعه میل نمایید. این روش اگر با رعایت غذای طبیعی (گیاه پخته خواری یا خام گیاهخواری) بمدت ۱۵ روز انجام شود، بهبودی کامل حاصل خواهد شد و شب‌ها هر دو پهلو، گردن و کمر را بوسیله روغن زیتون ماساژ داده و گرم بگیرید.

توجه: بیمارانی که سال‌ها از دستگاه تنفسی شدید (آسم) رنج می‌برند و مرتب از اسپری استفاده می‌نمودند، با استفاده از آب درمانی و تغذیه طبیعی، کاملاً بهبودی یافته‌اند.

نکته: اینگونه بیماری‌ها، در گروه گیاهخواران وجود ندارد و یا خیلی کم است که در مدت کوتاهی بوسیله همان روش طبیعی معالجه می‌شود.

توجه: بیمارانی که آسم دارند، باید از شیوه آب درمانی بمدت، بیشتری استفاده نمایند.

مفاصل، کمر درد، نقرس، آرتروز، رماتیسم، فلج

علت تمام این بیماری‌های طاقت فرسا و صعب‌العلاج، همان سوء تغذیه است که در فصل قلب گفته شد.

درمان: پاکسازی کامل بدن (رجوع شود به صفحه ۳۰)

شروع به رژیم گیاه پخته خواری و خام گیاهخواری (تغذیه طبیعی) روزانه تا ۱۵۰ گرم عسل طبیعی میل شود (اگر مبتلا به مرض قند نباشید)

شب موقع خواب موضع را بوسیله روغن زیتون ماساژ داده، گرم بگیرید.

(استفاده از رژیم انگور و لیمو و پرتقال کتاب پرفسور کاپو، ترجمه مهدی نراقی)

درد مفاصل و امثال آن بعلمت مصرف گوشت‌های زیاد، تخم مرغ، سرخ کردنی‌ها، باعث زیاد شدن اسید اوریک و تجمع آن در مفاصل می‌شود، که می‌توان با یک رژیم ساده تغذیه طبیعی و استفاده از مرکبات مانند لیمو ترش، پرتقال، نارنگی و... که دارای اسید سیتریک می‌باشند معالجه شود، مشروط بر اینکه این روش تا بهبودی کامل ادامه یابد.

توجه: اسید سیتریک در پرتقال، اسید اوره در مفاصل را حل می‌کند (مشروط بر مداومت و روش خام گیاهخواری)

کمر درد مغز را کوچک می‌کند

پژوهشگران دانشگاه شیکاگو می‌گویند، کمر درد مزمن مغز را کوچک می‌کند. بر اساس تحقیقات صورت گرفته، به ازای هر سال تحمل کمر درد مزمن بر ۱/۳ سانتی متر مکعب از ماده خاکستری بخشی از مغز که وظیفه پردازش اطلاعات و حافظه را بر عهده دارد، از بین رفته و تحلیل می‌رود. البته بیشتر محققان تصور می‌کردند که مغز پس از قطع درد مزمن، به وضعیت نرمال خود بر می‌گردد. در تحقیق جدید با استفاده از داده‌های اسکن (MRI)، تصاویر مغز ۲۶ فردی که مدت بیش از یک سال از کمر درد مزمن رنج می‌بردند با افراد عادی مقایسه شد و در نتیجه بدست آمده نشان داد که میزان ماده خاکستری مغز مبتلایان به کمر درد مزمن به اندازه‌ای کاهش می‌یابد که گویی مغز متحمل ۲۰ - ۱۰ سال فرایند پیری نرمال شده است. این در حالی است که بین تحلیل و آتروفی مغز با افت توان شناختی ارتباط مستقیم

وجود دارد.

(روزنامه خراسان، ۴ آذر ۱۳۸۳، شماره - ۱۵۹۹۹)

دیسک

«ده فرمان برای بیماران و مبتلایان به دیسک کمر»

- ۱- پس از تشخیص، بیمار باید فوراً در بستری که تشک سخت باشد، به پشت بخوابد و پاها را جمع کند، سعی کند بیشتر روز را در رختخواب استراحت کامل نموده و با رعایت امساک از غذاهای طبیعی استفاده نماید.
- ۲- برای بهبودی سریع باید از توالف فرنگی استفاده شود.
- ۳- از غذاهای طبیعی مانند سبزی‌ها، میوه‌ها، مغزیات، حبوبات و... استفاده شود و از مصرف گوشت‌ها، برنج، ماکارونی و غذاهای سرخ کرده اجتناب نماید.
- ۴- بعد از بهبودی اشیاء سنگین بلند نکند و برای برداشتن اشیاء از روی زمین یا جای دیگر، باید مستقیماً روپروی آن شیء ایستاده و آن شیء را بردارد (بطرف چپ و راست خم نشود).
- ۵- اگر بیمار مبتلا به دیسک، چاق است، باید تحت نظر متخصصین وزن خود را کم کند.
- ۶- با آب سرد حمام نکند.
- ۷- روی مبل نرم ننشیند.
- ۸- سرپا نایستد.

۹- شب موقع خواب بطور ملایم از پشت گردن تا دنبالچه، ستون فقرات را بوسیله روغن زیتون تصفیه نشده یا روغن کنجد ماساژ داده گرم بگیرد.

۱۰- بیمار به حمام که قبلاً گرم شده باشد برود، شیر آب داغ را باز نموده و بگذارد آب از پشت گردن تا دنبالچه جریان پیدا کند، وقتی که ستون فقرات کاملاً داغ شد، هر دو دست را بطرف بالا کشیده و با آرامی به طرف زمین خم شود، البته آنقدر آرام و با ملاحظه خم شود که احساس درد نکند، روز اول یک مرتبه خم شدن کافی است، روز دوم دو مرتبه تا چهل روز که در موقع خم شدن دستها به زمین برسد و در این موقع دیگر خبری از درد باقی نخواهد ماند.

ده کردنی برای این نوع بیماری‌ها:

- نسخه:** زنجبیل ۱۵ گرم، دارچین ۲۰ گرم، میخک ۵ گرم، وانیل یک گرم، زیره سیاه ۱۵ گرم
- طرز تهیه و مقدار خوراک:** اقلام را آسیاب نموده، روزانه نصف قاشق چایخوری از آن را با یک استکان گلاب و ۵ فنجان آبجوش دم کرده، با مقداری شکر یا نبات یا عسل شیرین نموده بجای چای در مدت روز بتدریج میل شود.
- نکته‌ها:** ۱- اگر بیمار مبتلا به بیماری قند (دیابت) می باشد، نباید آن را شیرین نماید.
- ۲- این نسخه برای اشخاصی که مبتلا به فشار خون بالا می باشند مضر است.
- نسخه دیگر:** بیمار پس از پاکسازی، بمدت ۱۰ روز، روزانه

۶ لیوان آب پرتقال ترش مخلوط با آب (پنجاه، پنجاه) مخلوط نموده و همراه با سه حبه سیر میل شود و از غذای دیگر استفاده نشود. اسید سیتریک در پرتقال اسید اوریک را از بین می برد.

نسخه دیگر: گل بابونه ۲۰ گرم، اسطوخودوس ۲۰ گرم، گل بنفشه ۲۵ گرم، خارخسک و ناخنک نیم کوب هر کدام ۴۰ گرم، گل گاوزبان ۲۰ گرم، پرسیاوشان ۲۰ گرم، کاسنی ۲۰ گرم، شاتره ۳۰ گرم

طرز تهیه و مقدار خوراک: تمام گیاهان را نیم کوب کرده و مخلوط نمایید. هر روز صبح ۲ قاشق غذاخوری را در دو لیوان و نیم آب سرد ۵ دقیقه بجوشانید و ۳۰ دقیقه دم کنید، صبح ناشتا و شب یک لیوان میل شود.

نسخه دیگر: خولنجان، سورنجان، جوزبوا، زنجبیل، دارچین از هر کدام ۱۰ گرم آسیاب نموده وارد روغن زیتون ۲۰۰ گرم مخلوط نموده کمی حرارت داده صبح و شب محل درد را ماساژ داده گرم بگیرد.

کلیه، مثانه و مجاری ادرار

برای علت بیماری‌های فوق، همان است که در بیماری‌های قلب گفته شد.

درمان: پاکسازی کامل بدن (رجوع شود به صفحه ۳۰)

نسخه: عرق خارشتری و بید، بابونه، کاسنی هر کدام یک لیتر همه را مخلوط نموده روزانه بجای آب خوردن میل شود.

نسخه دیگر: آب خیار، آب هویج، آب شلغم، آب ترب

سیاه باندازه مساوی، عرق خارشتری ۴ لیوان همه را مخلوط نموده در مدت ۲ روز بتدریج میل شود.

توجه: آب هندوانه، خیار رنده شده و خربزه هر کدام به تنهایی برای ناراحتی‌های مجاری ادرار و دفع سنگ مثانه و کلیه مفید است.

نسخه دیگر جوشانده: کاکل ذرت ۱۵۰ گرم، دم گیلان و آلبالو نیم کوب ۶۰ گرم، ناخنک نیم کوب ۶۰ گرم، برگ زبان گنجشک ۲۰ گرم، بادیان نیم کوب ۲۵ گرم، کاسنی ۵۰ گرم، انیسون ۲۵ گرم، گیاه دم اسب ۲۵ گرم، چای کوهی ۲۰ گرم، اسطوخودوس ۲۰ گرم، گل نیلوفر ۱۰ گرم، میوه نسترن ۳۵ گرم، گل بنفشه ۳۰ گرم، سنامکی ۱۵ گرم، گل محمدی ۵ گرم

طرز تهیه و مقدار خوراک: تمام گیاهان را پس از تمیز کردن در شش لیتر آب سرد بجوشانید تا ۵ لیتر و نیم باقی بماند، سپس صاف نمایید. اگر بیماری قند نداشته باشد با مقدار دلخواه عسل شیرین نموده، در یخچال نگهداری کنید. بمدت سه روز میل شود. با رعایت کامل خام گیاهخواری و میوه خواری و پیاده روی لااقل روزی دو ساعت و طناب زدن بهبودی حاصل خواهد شد.

پروستات

این بیماری در سنین کهولت بعلت کمبود شبه فلز روی (ZINC) عارض می شود.

درمان: پاکسازی کامل بدن و استفاده از گیاهخواری و میوه

خواری، لیت مزاج بوسیله ملین‌ها و مسهل‌ها و انجیر خیس شده شب و صبح چند دانه میل شود.

نسخه: مغز تخم کدو تنبل ۳۰۰ گرم، رازیانه ۵۰ گرم، انیسون ۳۰ گرم، مغز تخم آفتابگردان ۵۰ گرم، تخم گشنیز ۲۵ گرم، کنجد سفید بو داده ۱۰۰ گرم

طرز تهیه و مقدار خوراک: اقلام بالا را آسیاب نموده وارد یک کیلو عسل خالص نمایید. هر ۴ ساعت یک قاشق مرباخوری میل شود (اگر بیماری قند وجود داشته باشد، باید داروهای آسیاب شده را کف لمه نمود).

نسخه دیگر جوشانده: از جوشانده کلیه، مثانه و مجاری ادرار (صفحه ۹۰) نیز می‌توانید استفاده کنید.

مفید: آب انواع مرکبات که با آب مخلوط شده باشد (پنجاه درصد آب و پنجاه درصد آب مرکبات) خربزه، طالبی (اگر بیماری قند نباشد) جوانه‌های گندم، جو و... مخلوط در آب میوه‌ها و سبزی‌های تازه و شربت عسل.

نسخه دیگر: هر شب موقع خواب لااقل تعداد ۱۰ عدد دانه انجیر خشک زرد را که قبلا در آب خیس شده میل نمایند.

توجه: امساک در غذا، روزه گرفتن، رعایت اصول خام گیاهخواری و ورزش‌هایی سبک مانند یوگا و پیاده روی بسیار موثر است.

بعضی از بیماران که به روش طبیعی و پیشنهادهای ما توجه نموده‌اند بطور کلی معالجه گردیده‌اند.

نسخه دیگر: آب پیاز خام یک فنجان، آب هویج یک

لیوان، آب خیار سبز با پوست ۱ لیوان، آب کدوچه (کدو سبز) یک لیوان، آب ترب سیاه یک فنجان، عرق خارشتری ۳ لیوان، دو لیوان آب پرتقال، دو لیوان مخلوط نموده بجای آب خوردن میل شود.

نکته: از شربت جوشانده بیماری قلب نیز استفاده شود (صفحه ۹۰)

توجه: پیاده روی در این بیماری بسیار مفید است.

فشار خون بالا

چربی خون (کلسترل - تری گلسرید)

اینگونه بیماران اگر از روش پاکسازی و آب درمانی (صفحه ۳۰) و روش تغذیه طبیعی استفاده نمایند، احتیاجی به هیچ داروئی ندارند.

فقط پیاده روی روزی لااقل ۲ ساعت انجام شود، بهبودی سریع‌تر حاصل می‌شود. (استفاده از گیاهخواری و میوه خواری)

فشار خون پائین

نسخه: مقداری عسل را + کمی گلاب در یک لیوان آب جوش حل نموده میل شود.

نسخه دیگر: نصف قاشق چای خوری پودر زنجبیل یا دارچین باضافه کمی گلاب و مقداری نبات در ۲ لیوان آبجوش

دم کرده در مدت روز بتدریج میل شود.

نسخه دیگر: زیره سیاه ۱۵ گرم، رازیانه ۲۰ گرم، زنیان ۱۰ گرم، زنجبیل ۱۵ گرم، دارچین ۱۵ گرم، خولنجان ۱۰ گرم، هل ۱۵ گرم، هل سبز ۱۰ گرم، میخک ۵ گرم

طرز تهیه و مقدار خوراک: تمام اقلام را پس از تمیز کردن آسیاب نموده به دو قسمت تقسیم کنید، یک قسمت را در نیم کیلو عسل مخلوط نموده صبح ناشتا یک قاشق مرباخوری میل شود و نصف دیگر را در مواقع اضطرابی یک قاشق چای خوری را در ۲ لیوان آبجوش با مقداری نبات دم کنید بتدریج میل نمائید

بیماری کم خونی

متأسفانه در بیشتر نقاط دنیا، به اشخاصی که کم خونی دارند رژیم گوشتی، بخصوص گوشت قرمز را تجویز می کنند. آیا فکر کرده اید که گوسفند چه نوع غذایی خورده که چاق شده و گوشت او داروی کم خونی است؟

اگر گوشت علاج کم خونی و ضعف و ناتوانی را می کند، چرا گروه های کثیری از خام گیاه خواران در ممالک دنیا مانند: چین، ژاپن، هندوستان و... بیش از یک قرن (یکصد سال) عمر توام با تندرستی کامل می کنند و احساس کم خونی نمی نمایند.

بنابراین به این نتیجه می رسیم که اشخاص کم خون، کسانی هستند که بیشتر غذای آنها انواع گوشت ها بوده است و از مصرف سبزی ها و میوه ها خودداری می نمایند. پس اشخاص

کم خون بهترین راه معالجه آنها، همان استفاده از غذاهای طبیعی است، که در اوایل کتاب گفته شد.

«تمام میوه ها، سبزی ها، جوانه ها، مغزیات مانند مغز گردو، بادام، فندق و... شیرینی های طبیعی مانند: عسل، شیره انگور، خرما، کشمش و کنجد سفید بو داده و... می تواند بهترین خوراک این افراد باشد.

توجه: بیمار باید هشتاد درصد غذای خود را از میوه و سبزی های تازه قرار دهد.

نسخه: عسل طبیعی یک کیلو، مغز پسته خام ۱۵۰ گرم، مغز تخم کدو ۵۰ گرم، مغز فندق ۷۰ گرم، پودر نارگیل ۵۰ گرم، مغز بادام زمینی ۷۰ گرم، کنجد سفید بوداده ۱۲۰ گرم، زیره سیاه ۱۵ گرم، مغز گردو ۷۰ گرم، زعفران ۲ گرم، جوانه گندم تازه آسیاب شده ۷۰ گرم، هل سبز ۱۵ گرم

طرز تهیه و مقدار خوراک: تمام مواد را آسیاب نموده وارد عسل نمایید و خوب بهم بزنید صبح قبل از صرف صبحانه و شب بعد از شام میل نمایید. بزرگسالان یک قاشق مرباخوری و خردسالان یک قاشق چایخوری میل نمایند.

نسخه: سالاد کاهو و سیب زمینی، کم خونی را معالجه می نماید و بهتر است بدون نان میل شود.

نسخه دیگر: ۳۰ گرم برگ خشک شده درخت انار را در یک لیتر آب سرد و بمدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و ۳۰ دقیقه دم کرده روزی ۳ فنجان میل نمایند. برای کم خونی بسیار مفید است.

نسخه دیگر: صبح و شب یک لیوان شیر + یک قاشق غذا خوری جوانه گندم تازه آسیاب شده + مقدار لازم عسل مخلوط نموده میل شود.

نسخه دیگر: روزی ۲ مرتبه صبح و شب ۵ تا ۱۰ عدد زردآلوی رسیده فصلی و یا زرد آلوی خشک خیس شده میل شود.

بیماری قند (دیابتیک)

بیماری قند یا ارثی است یا اکتسابی

ارثی: یعنی پدر و مادر و یا پدر بزرگ و مادر بزرگها بیماری قند داشته‌اند. این بیماری قند ارثی (ژنتیک) تالب گور شریک زندگی است و اگر روش غذای طبیعی و پرهیز از مصرف شیرینی‌ها رعایت شود، از تندرستی کامل و طول عمر طبیعی برخوردار خواهند شد.

اکتسابی: اشخاصی که در مصرف شیرینی‌های طبیعی و غیر طبیعی، گوشت‌ها، تخم مرغ و غذاهای سرخ کرده، افراط نموده‌اند. به بیماری قند مبتلا می‌شوند و در این بیماری چنانچه پرهیز غذایی و استفاده از تغذیه طبیعی (گیاه پخته خواری یا خام گیاه خواری) رعایت شود، این بیماری معالجه خواهد شد.

اخطار: بیمارانی که قند دارند، باید متوجه باشند که، اگر رعایت غذا و پرهیز غذایی نکنند به بیماری‌های گوناگون از

قبیل: پوستی، اعصاب، قلبی، ضعف مفرط، نایبایی، فلج و قانقاریا که باعث قطع شدن پاها می‌گردد، و سگته مغزی و قلبی دچار خواهند شد.

بیماران زیادی که مبتلا به دیابت بوده و مدت‌ها از داروهای طبیعی استفاده نموده‌اند، با رعایت رژیم تغذیه طبیعی و استفاده از سبزی‌ها و میوه‌هایی که بیماری قند را معالجه می‌نمایند، در مدت کمتر از چهار ماه معالجه شده‌اند و بیمارانی که بیماری قندشان ارثی بوده و از گیاهان مزبور روزانه استفاده می‌نمایند داروهای شیمیائی را کاملاً کنار گذاشته‌اند.

نسخه: سیاهدانه، تخم خرفه، عدس الملک، تخم شنبلیله باندازه مساوی

طرز تهیه: پس از تمیز کردن آسیاب نموده صبح ناشتا و شب قبل از خواب یک قاشق مرباخوری کفلمه نموده و یک فنجان عرق کلپوره میل شود.

نسخه دیگر: تخم شنبلیله را آسیاب نموده صبح ناشتا و شب یک قاشق مرباخوری میل شود و یک فنجان عرق کل پوره میل شود.

نسخه دیگر: تخم شنبلیله ۱۰ قسمت، تخم خرفه ۸ قسمت، سیاهدانه ۴ قسمت، عدس الملک ۴ قسمت، تخم گشنیز ۲ قسمت، رازیانه ۲ قسمت

طرز تهیه: پس از تمیز کردن همه‌ها مخلوط نموده آسیاب کنید. صبح ناشتا و شب یک قاشق مرباخوری کف لمه نموده به‌مراه یک فنجان عرق کلپوره میل شود.

نسخه دیگر: تخم شنبلیله ۱۰ قسمت، تخم خرفه ۸ قسمت، عدس الملک ۴ قسمت، قره قات ۴ قسمت، رازیانه ۲ قسمت، مریم گلی ۲ قسمت، مریم نخودی ۱۰ قسمت

طرز تهیه: همه را پس از تمیز کردن آسیاب نموده صبح ناشتا و شب یک قاشق دریاخوری میل نموده و یک فنجان عرق کلپوره میل شود.

نسخه دیگر: مریم گلی (سالویا) ۳۰ گرم، مریم نخودی ۳۰ گرم (کلپوره)، برگ گزنه ۲۰ گرم، ریشه بابا آدم ۲۰ گرم، برگ کاسنی ۲۰ گرم، ریشه کاسنی ۲۰ گرم، برگ درخت زبان گنجشک ۲۰ گرم، گل بومادران ۲۰ گرم

طرز تهیه: تمام اقلام را مخلوط نموده هر شب ۲ قاشق از مخلوط را در ۲ لیوان آبجوش ریخته خیس نموده، صبح با همان آب بمدت ۵ دقیقه جوشانیده و ۲۰ دقیقه دم کنید، صاف نموده صبح ناشتا و شب قبل از خواب یک لیوان میل شود.

نسخه دیگر: ۲۰ گرم برگ درخت گردو را صبح در ۲ لیوان آب سرد ۵ دقیقه جوشانده و دم کنید صبح ناشتا و شب میل شود.

نسخه دیگر: ۲۰ گرم شیرخشت + ۲ لیوان آب هندوانه را مخلوط نموده صبح ناشتا و در مدت روز بتدریج میل شود.

نسخه دیگر: بمدت ۴۰ روز صبح ناشتا ۲۵ گرم آبغوره بدون نمک میل شود.

نسخه دیگر: چای برگ زغال اخته قرنهایست که شفا بخش بیماری قند شناخته شده

نسخه دیگر: تخم شنبلیله، تخم خرفه، عدس الملک هر کدام ۱۰ قسمت، سیاهدانه، رازیانه، تخم گشنیز، مریم گلی، مریم نخودی هر کدام دو قسمت را آسیاب نموده باندازه نخود قرص بسازید یاد رکیسول بریزید صبح و شب یک عدد میل شود.

نسخه دیگر: تخم خرفه آسیاب شده یک مثقال + یک لیوان عرق بید صبح ناشتا میل شود.

نسخه دیگر: آبغوره بدون نمک یک لیتر تخم گشنیز آسیاب شده ۶۰ گرم را مخلوط نموده صبح و شب یک فنجان میل شود.

توجه: میوه و سبزیجات مفید برای بیماران قندی

آلبالو، گیلاس، توت تازه یا خشک، قارچ، اسفناج، تمام سبزی های تازه، سیب درختی، مرکبات ترش مزه، گوجه فرنگی، پیاز خام، سیر خام، تره، خیار، خیار با پوست

نکته: ۱- اشخاص مبتلا به بیماری قند، اگر روزانه یک عدد پیاز خام به وزن ۷۰ گرم مخلوط با سالاد و یا بهر نحوی که دوست داشته باشند میل نمایند و رعایت غذای طبیعی را بنمایند، میزان قند خونشان طبیعی خواهد شد.

۲- سالادی که تأمین کننده تندرستی بیماران قندی است از این قرار است:

پیاز خام + خیار با پوست + هویج فرنگی + یک یا دو حبه سیر خام + کاهو + آبلیمو تازه + روغن زیتون تصفیه نشده.

۳- پیاده روی اگر روزانه انجام شود و از تغذیه طبیعی نیز استفاده نمائید، از مضرات خانمان سوز بیماری قند در امان

خواهید بود.

۴- خیار دارای هورمونی است که سلول‌های لوزالمعده برای تولید انسولین به آنها نیاز دارد، بیماران قندی که روزانه ۳ عدد خیار با پوست را آب گرفته و یا رنده نموده و میل نمایند و رعایت تغذیه طبیعی را نموده‌اند، زودتر شفا یافته‌اند.

توجه: گیاه مریم نخودی که در استان خراسان، کرمان، یزد و شهرستان‌های دیگر به کلپوره معروف است شفابخش تمام بیماری‌های معده و دستگاه گوارش، ضد عفونی کننده، انرژی زا، تبها و سرماخوردگی و... منجمله ریشه کن کردن بیماری قند (دیابت) اگر رعایت تغذیه طبیعی شود.

طرز مصرف: یک قاشق غذاخوری را در سه فنجان و نیم آب سرد دم کرده صبح، ظهر و شب میل شود.

با یک قاشق مرباخوری صبح، ظهر و شب کف لیمو نماید.
نسخه دیگر: آبغوره بدون نمک یک شیشه، تخم گشنیز تمیز شده پودر شده ۴۰ گرم

طرز تهیه و مقدار خوراک: تخم گشنیز را با آبغوره بدون نمک مخلوط نموده، هر روز صبح ناشتا یک فنجان میل شود با رعایت تغذیه طبیعی

توجه: از شربت جوشانده بیماری قلب نیز می‌توانید استفاده نمایید (صفحه ۹۷) ولی از عسل یا مواد شیرین کننده دیگر استفاده نشود.

سرطان

با وجودی که دانشمندان جهان درباره بیماری سرطان تحقیقات وسیعی را دنبال می‌کنند، ولی تاکنون علت و داروی قطعی این بیماری وحشتناک شناخته نشده است ولی در بعضی از کتاب‌های طبی مشاهده می‌گردد که از بین رفتن بعضی از سلول‌ها و یاخته‌ها ممکن است ایجاد بیماری سرطان بنمایند. ولی در ممالکی مانند چین، هندوستان، ژاپن و... که گروه‌های زیادی از تغذیه طبیعی (خام گیاهخواری) استفاده می‌نمایند، سرطان وجود ندارد و غذا شناسان طبیعی، تمام بیماری‌های گوناگون من جمله بیماری سرطان را از سوء تغذیه و استفاده نمودن از غذای طبیعی (خام گیاهخواری و گیاهخواری) دانسته‌اند.

سرطان یک بیماری ناشناخته در جهان معرفی شده است ولی این بیماری خانمانسوز در گروه خام گیاهخواران که در

ممالک جهان مانند: هندوستان، پاکستان، بنگلادش، چین، ژاپن و... به ندرت دیده می‌شود.

اینجانب در مسافرت‌های جهانگردی خود بیماران سرطانی را که در اوایل ظهور سرطان در اعضاء مختلف بدن به آب درمانی - آرمیوده و آب درمانی و خام خواری کامل راهنمایی نموده‌ام پس از مدت شش ماه سلامتی کامل خود را باز یافته‌اند. بدینوسیله علاقمندان محترم را برای پیشگیری و معالجه به نسخه و مواد موثر در معالجه بیماری سرطان با اطلاع می‌رساند.

نسخه معده و روده: یک قاشق غذاخوری پوست سیب درختی قرمز را در ۳ فنجان سرکه سیب یا سرکه انگور بدون نمک، جوشانده و هر روز صبح قبل از صرف صبحانه نصف استکان میل شود.

نسخه دیگر: کاسنی ریشه و برگ، گل همیشه بهار، تخم گشنیز، تخم شنبلیله باندازه مساوی مخلوط نموده شب ۲ قاشق غذاخوری را در دو لیوان و نیم آب جوش خیس نموده صبح روز بعد با همان آب جوشانده یک لیوان صبح ناشتا و یک لیوان شب میل شود.

نسخه دیگر: ریشه بابا آدم، برگ گزنه، گل بنفشه، گل همیشه بهار، آویشن، بومادران، برگ زیتون، بابونه، گیاه دم اسب، ریشه انجبار، ریشه شیرین بیان، ریشه ختمی باندازه مساوی تهیه و مخلوط نموده به روش نسخه بالا تهیه و استفاده شود.

● آش سرکه سیب شفابخش سرطان است.
● مصرف کنجد سفید بوداده روزی ۲ قاشق غذاخوری شفابخش می‌باشد.

● جوشانده گل همیشه بهار یک قاشق غذاخوری در سه فنجان و نیم که صبح، ظهر و شب یک فنجان میل شود حریف خوری برای معالجه سرطان است.

● روزی ۲ حبه سیر خام با سبزی‌های تازه میل شود از ابتلاء به سرطان و حتی از پیشرفت آن جلوگیری می‌کند.

● دم کردن چای سبز برای سرطان بطور چشم‌گیری مفید واقع شده است (یک قاشق غذاخوری در سه فنجان و نیم مانند چای معمولی دم شود).

● خرما، پیاز قرمز، انگور سیاه و قرمز، انواع کلم‌ها، نخودسبز، تره، کرفس و تمام سبزی‌های سبز تازه مفید می‌باشند.

● انواع سیب درختی بخصوص سیب قرمز آن و انواع مرکبات مانند: پرتقال، نارگیل و... برای پیشگیری و پیشرفت این بیماری مفید می‌باشند.

● خاکشیر یا خاکشی + عناب نیم کوب (خاکشی ۲ قاشق غذاخوری، عناب ۲ دانه نیم کوب در ۴ فنجان آب سرد جوشانده صبح، ظهر و شب یک فنجان میل شود).

● جوانه ینجه بصورت خام مخلوط با سالاد و خشک آن مخلوط در آب میوه‌ها و سبزی‌ها برای ابتلاء به بیماری سرطان، پیشگیری از پیشرفت آن و معالجه آن نتیجه

چشم‌گیری دارد.

مفید برای بیماری سرطان

خوردن پیاز قرمز، سیر پخته یا خام از ابتلا به سرطان و پیشرفت آن جلوگیری می‌کند. تمام میوه‌ها از قبیل سیب درختی با پوست و تمام انواع مرکبات، عسل، خرما، انگور، انواع کلم‌ها، نخود سبز، لویا سبز، تره، کرفس، کاهو، خیار، آبلیمو. همچنین خوردن شربت خاکشیر روزی دو لیوان نیز مفید می‌باشد.

سرطان معده و روده

نسخه: ۷۰ گرم پوست سیب قرمز درختی را در یک لیوان سرکه سیب کمی بجوشانید و هر روز ناشتا دو قاشق غذا خوری میل شود.

نسخه دوم: گل همیشه بهار ۲۰ گرم، برگ کاسنی ۲۵ گرم، گل بنفشه ۲۵ گرم، تخم گشنیز ۲۰ گرم، برگ یا ریشه گزنه ۳۰ گرم، ریشه بابا آدم ۴۰ گرم، آویشن ۳۰ گرم، گل بومادران ۲۰ گرم، ریشه انجبار ۲۰ گرم، ریشه شیرین بیان ۲۰ گرم، گل بابونه ۳۰ گرم، گیاه دم اسب ۲۵ گرم

طرز تهیه و استفاده: گیاهان را مخلوط نموده، شب ۲ قاشق غذاخوری را در $\frac{1}{2}$ لیوان آبجوش خیس نموده، صبح با همان آب بمدت ۱۰ دقیقه ملایم بجوشانند و ۳۰ دقیقه دم کنند. یک لیوان صبح و یک لیوان شب میل شود.

نسخه سوم: مغز بادام شیرین، فندق، پسته خام، گردو، کنجد سفید بوداده، پودر نارگیل باندازه مساوی و یک دهم تمام مغزیات رازیانه، همه را آسیاب نموده، وارد یک لیلو عسل نمایید، خوب بهم بزنید. روزی تا سه قاشق غذاخوری میل شود.

نسخه چهارم: به تجربه رسیده است که، بیماران سرطانی که پس از دوره آب درمانی و پاکسازی خام خوار شده‌اند پس کمتر از یکسال بهبودی کامل حاصل نموده‌اند.

سرطان پوست

نسخه: پماد گشنیز و سرب: سرب را با آب گشنیز بسائید و با روغن گل سرخ مخلوط نموده، روزی دو مرتبه بر روی پوست بمالید.

نسخه دیگر: دم کرده چای سبز: روزی ۱۵ گرم چای سبز را در چهار فنجان آب سرد کمی بجوشانید و دم کنید. صبح، ظهر، عصر و شب یک فنجان میل شود و در این چند روز هیچ گونه غذایی میل نشود.

سرطان کبد

مقدار یک کیلو پیاز قرمز را در دو شیشه عرق کاسنی و عرق شاتره بپزید و مقداری روغن زیتون تصفیه نشده را با مقداری آبلیموی تازه مخلوط نموده، سه روز متوالی میل شود. روز چهارم و پنجم از آب سیب درختی خام روزی ۴ لیوان و سیب

درختی پخته با پوست روزی دو کیلو میل شود.

بعد از دو روز رژیم مجدداً سه روز مانند دفعه اول از پیاز قرمز پخته و روغن زیتون استفاده شود. بعد از هشت روز با رعایت رژیم فوق، سرطان کبد، از وضع وخیم خارج شده و رو به بهبودی می‌رود.

نکته مهم: برای معالجه بیماری‌ها، اول باید عمل پاکسازی انجام شود (رجوع شود به صفحه ۳۰) و سپس تغذیه طبیعی (خام گیاهخواری) کاملاً رعایت شود.

توجه: مواد معدنی ضد سرطان مانند: گوگرد، اسید فولیک و مواد موثر دیگر

۱- در تمام سبزی‌های تازه و میوه‌ها و خرما وجود دارد، لذا انسان را از ابتلا به سرطان و از پیشرفت بیماری آن جلوگیری می‌کند.

۲- بطوری که گفتیم، در جهان گروهی که از غذاهای طبیعی (خام گیاهخواری) استفاده می‌نمایند، از ابتلا به بیماری سرطان در امان می‌باشند.

تمام بیماران می‌توانند از شربت جوشانده مخصوص قلب نیز استفاده نمایند (صفحه ۶۹) و ان شاء الله که اثر شفا بخش دارد.

توجه: ۱- در این بیماری، استفاده از نسخه‌های کبد، کیسه صفرا، یرقان و طحال (صفحه ۷۳) و نسخه‌های قلب و عروق (صفحه ۶۸) بسیار مفید است.

۲- شب قبل از خواب و صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری

روغن زیتون تصفیه نشده مخلوط با مقداری آب پرتقال یا آب لیموی تازه میل شود.

۳- آب برگ ترب روزی ۳ استکان صبح، ظهر و شب مخلوط با مقداری آب خیار اثر مطلوب دارد.

۴- در کشور پاناما بیماران کبدی را به طریق زیر معالجه می‌نمایند:

بمدت ۳ تا ۷ روز به بیمار به جای آب خوردن آب سیب درختی با کمی سرکه سیب و به جای غذا، سیب درختی رنده شده با آب پرتقال تازه و مقداری عسل خورانده شود.

طرز تهیه و مقدار خوراک: گیاهان را مخلوط نموده شب ۲ قاشق سوپخوری را در $\frac{1}{2}$ لیوان آبجوش خیس نموده صبح با همان آب به مدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید و ۲۰ دقیقه دم کنید صبح و شب یک لیوان میل شود.

توجه:

- ۱- رعایت تغذیه طبیعی (خام گیاهخواری) الزامی است.
- ۲- شربت جوشانده مخصوص قلب (صفحه ۶۹) برای تمام بیماری‌های زنان نیز اثر شفابخش دارد.

قاعده آور

نسخه: رازیانه ۳۰ گرم، انیسون ۳۰ گرم، تخم شوید ۲۵ گرم، تخم جعفری ۲۰ گرم، گل بابونه ۲۰ گرم، سیاهدانه ۲۰ گرم، سراب ۱۵ گرم

طرز تهیه و مقدار خوراک: تمام گیاهان را پس از تمیز کردن آسیاب نموده و در نیم کیلو عسل خالص مخلوط نموده روزی تا چهار قاشق غذاخوری میل شود.

نسخه دیگر: گل بابونه، گل همیشه بهار، آویشن، برگ گزنه، تخم جعفری هر کدام ۱۰ گرم مخلوط نموده ۲ قاشق غذاخوری را در ۵ فنجان آب سرد بجوشانید، در مدت روز بتدریج میل شود.

خون ریزی و لکه بینی بعد از دوران قاعده‌گی

نسخه: گیاه دم اسب ۳۰ گرم، ریشه انجبار ۲۰ گرم، کیسه

بیماری‌های زنان

ترشح عفونی رحم

درمان: پاکسازی کامل بدن (رجوع شود به صفحه ۳۰)

این پاکسازی در تمام مراحل بیماری‌های زنان الزامی است.
نسخه: مریم نخودی (کل پوره) ۵۰ گرم، آویشن ۱۵ گرم، نعناع خشک ۳۰ گرم، مرزنجوش ۱۵ گرم، مریم گلی (سالویا) ۲۵ گرم، برگ گزنه ۲۵ گرم، ریشه بابا آدم ۲۰ گرم، گیاه دم اسب ۲۰ گرم، گل بابونه ۲۰ گرم

طرز تهیه و مصرف: گیاهان را مخلوط نموده هر روز صبح زود و شب موقع خواب دو قاشق از مخلوط گیاهان را در دو لیوان آب سرد جوشانده تا یک لیوان باقی بماند. سپس آن را صاف نموده و بوسیله تنظیف استریل شده، شستشو شود.

نسخه دیگر جوشانده: مریم نخودی (کل پوره) ۳۰ گرم، مریم گلی (سالویا) ۳۰ گرم، گل بومادران ۲۵ گرم، گل بابونه ۲۵ گرم، ریشه بابا آدم ۳۰ گرم، برگ گزنه ۲۵ گرم، برگ کاسنی ۳۰ گرم، اسطوخودوس ۱۵ گرم، شاتره ۲۵ گرم، گیاه دم اسب ۲۰ گرم، کیسه کشیش ۲۰ گرم

کشیش ۲۵ گرم، گل بومادران ۲۵ گرم، برگ گزنه ۲۰ گرم
طرز تهیه و مقدار خوراک: گیاهان را مخلوط نموده،
 شب ۳ قاشق سوپخوری در $\frac{1}{4}$ لیوان آبجوش خیس نموده و
 صبح روز بعد، با همان آب بمدت ۵ دقیقه ملایم بجوشانید و
 ۲۰ دقیقه دم کنید. صبح و شب یک لیوان میل شود.
نسخه دیگر: پوست بلوط (جفت بلوط) ۴۰ گرم و گلنار
 فارسی ۲۰ گرم

طرز تهیه و مقدار خوراک: گیاهان را بطور مخلوط
 آسیاب نموده، وارد ۲۰۰ گرم عسل خالص نموده، خوب بهم
 بزینید. هر ۴ ساعت یک قاشق مرباخوری میل نموده، یک فنجان
 عرق بومادران بدرقه کنید.

تنظیم قاعده‌گی

نسخه: مریم گلی ۳۰ گرم، مریم نخودی ۲۰ گرم،
 هوفاریقون ۲۰ گرم، گل همیشه بهار ۲۰ گرم، اسطوخودوس
 ۲۰ گرم، برگ گزنه ۲۰ گرم، برگ کاسنی ۲۵ گرم، بادرنجبویه ۲۵
 گرم، شاتره ۲۰ گرم

طرز تهیه و مقدار خوراک: گیاهان را مخلوط نموده، هر
 روز صبح ۲ قاشق غذاخوری را در ۶ فنجان آب سرد بمدت ۵
 دقیقه بجوشانید و ۲۰ دقیقه دم کنید. صبح، ظهر، عصر و شب
 یک فنجان میل شود.

زیاد شدن شیر مادر:

نسخه: رازیانه ۳۰ گرم، انیسون ۳۰ گرم، زیره سیاه ۱۵ گرم،
 زیره سبز ۲۰ گرم، دارچین ۱۰ گرم، هل سفید یا سبز ۱۰ گرم،
 تخم شوید ۲۰ گرم، تخم کاسنی ۲۰ گرم، هل باد ۲۵ گرم
طرز تهیه و مقدار خوراک: گیاهان را با مقداری شکر یا
 نبات آسیاب نموده، روزی تا سه مرتبه هر دفعه یک قاشق
 غذاخوری کف لیمو نموده و یک فنجان عرق رازیانه بدرقه
 کنید.

نسخه دیگر: جوانه گندم ۱۰۰ گرم، کنجد سفید بوداده
 ۱۰۰ گرم، پودر نارگیل ۵۰ گرم، رازیانه ۵۰ گرم، انیسون ۵۰
 گرم، هل سبز یا سفید ۱۵ گرم، زیره سبز ۱۵ گرم، زیره سیاه ۱۰
 گرم

طرز تهیه و مقدار خوراک: اقلام بالا را بطور مخلوط
 آسیاب نموده، وارد یک کیلو عسل نمایید. روزی تا ۴ قاشق
 مرباخوری میل شود و یا بصورت قانوت کف لیمو نموده، یک
 فنجان عرق رازیانه بدرقه شود.

هشدار به خانم‌های حامه و بچه شیرده

خانم‌ها باید از وقتی که احساس حاملگی نمودند تا از شیر
 گرفتن بچه، از مصرف کرفس جداً خودداری نمایند. در غیر این
 صورت، طفل مبتلا به بیماری صرع (غشی) خواهد شد.
 در هفتمین ماه حاملگی، شکم شروع به خارش می‌نماید که
 اگر در آن موقع شکم را بخارانیید، بعد از وضع حمل شکم

چروکیده می شود این عارضه به علت کمبود شبه فلز مس روی می دهد که با مصرف روزی دو عدد مغز گردو از اول هفت ماهگی، این عارضه بوجردن سی آید زیرا مغز گردو از شبه فلزات بخصوص مس بسیار غنی می باشد.

پوست صورت

قوم گیاهخواران در اثر استفاده از غذاهای طبیعی همیشه از پوستی سالم و شاداب برخوردارند. مع الوصف چند نسخه زیر را برای علاقمندان ذکر می کنیم:

۱- عمل پاکسازی با دقت هر چه تمام تر (رجوع شود به صفحه ۳۰)

۲- مصرف غذاهای طبیعی (خام گیاهخواری)

ماسک برای پوست های خشک

(بهترین موقع استفاده از ماسک ها، شب قبل از خواب است) هفته ای ۲ مرتبه یک عدد زرده تخم مرغ محلی را با یک قاشق مرباخوری جوانه گندم و یک قاشق مرباخوری عسل خوب مخلوط نموده، بمدت ۲۰ دقیقه روی صورت بگذارید، سپس بوسیله آب ولرم بشوید و خشک کنید. می توانید از روغن بادام تلخ نیز استفاده نمایید.

ماسک برای پوست های چرب

هفته ای ۳ مرتبه یک عدد سفیده تخم مرغ محلی را با کمی

آرد جو و چند قطره آبلیموی تازه خوب بهم بزنید و بمدت ۳۰ دقیقه روی صورت بگذارید. سپس بوسیله آب گرم بشوید و قبل از رفتن به رختخواب صورت را بوسیله کمی سیب درختی رنده شده ماساژ دهید.

ماسک میوه

پوست و میوه های رنده شده برای طراوت پوست صورت مفید می باشند.

توجه:

- ۱- روش تغذیه طبیعی (خام گیاهخواری)، چربی بدن را از بین می برد و طراوت و شادابی خاصی به پوست می دهد.
- ۲- ماسک های گوشت و تخم خربزه و طالبی برای پوست های چرب و خشک هر دو مفیدند.

موی سر

تا کنون بیمارانی که از کم پشتی و ریزش موی سر خود شکایت داشته اند، با یک روش پاکسازی کامل بدن (مراجعه شود به صفحه ۳۰) و تغذیه طبیعی (خام گیاهخواری) بعد از مدت سی تا چهل روز بدون استفاده از هیچگونه داروهای گیاهی و شیمیایی، معالجه شده اند.

موخوره:

نوک موهایی که دو شاخه شده اند را باید از یک سانتی متر

بالا تر کوتاه کرد و یک قاشق غذاخوری تخم ترب را که قبلاً آسیاب نموده‌اید، در دو لیوان آب سرد بجوشانید تا یک لیوان باقی بماند سپس روزی چند مرتبه موها را بوسیله آن جوشانده مرطوب نموده، برس بکشید و با دستمال ببندید. در مدت روز تا دو مرتبه این عمل انجام شود. بعد از چهار تا پنج روز بهبودی حاصل خواهد شد.

ملین - مسهل

در دنیا گروه‌هایی که از تغذیه طبیعی (خام گیاهخواری) استفاده می‌نمایند هیچ وقت به بیماری خانمان سوزیبوست مبتلا نمی‌شوند؛ زیرا فیبر میوه‌ها و سبزی‌ها دستگاه جهاز هاضمه را تنظیم و تخلیه می‌نماید.

ملین:

● صبح زود قبل از صرف صبحانه و شب قبل از خواب یک لیوان آب معمولی میل شود.

● شب یک قاشق غذاخوری اسفرزه را در یک لیوان آبجوش خیس نموده در ایاز بگذارید، صبح زود لعاب آن را میل نمایید.

● هلیله سیاه ۱۰ قسمت، رازیانه ۴ قسمت، تخم گشنیز ۳ قسمت، دارچین ۲ قسمت، گل محمدی ۱ قسمت؛ همه را آسیاب نموده شب سوپ سبزی میل نمایید. موقع خواب نیز یک قاشق غذاخوری از مخلوط کف لمه نموده و یا در یک

فنجان آب گرم مخلوط نموده میل شود.

● مقداری آلو سیاه را در آب پخته و پس از سرد شدن مقداری خاکشیر شسته به آن اضافه نماید. چند روز متوالی صبح ناشتا میل شود.

● پوست یک عدد پرتقال تازه را به مدت ۱۵ دقیقه در آب بجوشانید و آب آن را دور بریزید. مجدداً در دو لیوان آب سرد بجوشانید تا یک لیوان باقی بماند؛ آن را صاف نموده، چند روز صبح ناشتا میل شود.

مسهل:

برگ سنا ۵ گرم، برگ گل محمدی ۳ گرم، گلاب ۱ فنجان همه را در دو لیوان و نیم آب سرد بجوشانید، سپس صاف نموده و دو روز صبح ناشتا میل شود.

صبح ناشتا خوردن روغن زیتون خالص باندازه یک استکان با آب پرتقال یا لیمو مسهل طبیعی و بی ضرری می‌باشد. (شب نیز می‌توان در موقع خواب از همین دستور استفاده نمود).

نکته: تعداد ملینات و مسهل‌ها بسیار زیاد است ولی چون هر گونه ملین و مسهل معده، روده و مخاط روده را آزار می‌دهد ما مصرف آنها را پیشنهاد نمی‌کنیم. غذای طبیعی ما میوه‌ها و سبزی‌ها و... می‌باشد که در اوایل کتاب به عرض رسید.

خالق متعال گردد. (عقل سالم در بدن سالم است)
 ۳- علت طغیان اخلاط اربعه، سوء تغذیه است که در اثر غذاهای غیر طبیعی مانند انواع گوشت‌های پخته و یا سرخ شده، چربی‌های حیوانی، تخم مرغ، سوسیس و کالباس، پرخوری و همچنین استفاده نمودن از میوه‌ها و سبزی‌ها، مرکبات، عسل، کشمش، خرما و از مغزیات مانند پسته، بادام، فندق و... بوجود می‌آید. اینگونه بیماری‌ها در بین گیاهخواران وجود ندارد.

۱- اخلاط اربعه یا چهار خلط و نشانه طغیان آنها

غلبه و یا کثیف شدن خون:

علائم: سنگین شدن سر، خمیازه و دهان دره، چرت زدن و خماری، کندی حواس، شیرینی دهان، لزج بودن بزاق، قرمزی زبان، خارش بدن، بروز لکه‌های قهوه‌ای یا سیاه روی پوست بدن، سرخی رزگ بدن و قرمزی زبان و جوش‌های ریز در بدن و گاهی خون آمدن از بن دندان‌ها و تیره بودن چهره

درمان: آب درمانی دو یا سه روز (بستگی به قوای جسمی بیمار دارد) روزی تا ۱۲ لیوان آب جوشیده سرد و سه یا چهار لیوان آب انار، آب سیب، انگور یا پرتقال مخلوط با آب (پنجاه پنجاه) و خوردن آش تمر یا آب آلو، آب زرشک، آب عناب، خوردن مغز خیار و جوشاندن تخم خرفه، دم کرده برگ زیتون، قره قات و استفاده از مرکبات.

اخلاط اربعه یا چهار خلط

انسان دارای چهار خلط می‌باشد:

خون، بلغم، صفرا و سودا که هر کدام از آنها طغیان کند انسان را بیمار می‌نماید.

خون: گرم است و تر، چون هوا، دموی مزاج.

صفرا: گرم و خشک، چون آتش، صفراوی مزاج.

بلغم: سرد و تر، چون آب، بلغمی مزاج.

سودا: سرد و خشک، چون خاک، سوداوی مزاج.

نکته: ۱- وقتی طیب می‌خواهد مزاج را سرگرم بختن و نضح اخلاط نماید بیمار را از استفاده بعضی از غذاها منع می‌نماید. علت آنست که بدن نیروی خود را صرف هضم غذا نکند و مقداری از انرژی خود را صرف تحلیل و بیرون راندن اخلاط نماید و بیمار شفا یابد.

۲- دانستن طرز تغذیه طبیعی که باعث تندرستی و طول عمر با نشاط می‌شود، یکی از رموز و عوامل مهم سلامتی است که باید دقیقاً مورد توجه همگان قرار گیرد تا انسان بتواند در اثر انجام وظایف بندگی خود، در دو جهان مشمول الطاف بیکران

نکته: (برای رژیم آب درمانی به صفحه ۳۰ مراجعه شود).

غلبه صفر

علائم: تشنگی و خشکی دهان، زرد شدن صورت و تخم چشم، تلخی دهان، بی اشتها، سردی و گسیج شدن سر، زردی سطح زبان، کدر و زرد شدن رنگ ادرار، عفونت معده و بیحالی مفرط.

درمان: اول همان آب درمانی که در مورد خون گفته شد خوردن مرکبات، آبغوره بدون نمک، آش جو و عدس.

نسخه: برگ یا ریشه کاسنی ۳۰ گرم، شاتره ۱۵ گرم، گل بنفشه ۱۵ گرم، پر سیاوشان ۱۰ گرم، مغز فلوس ۳۰ گرم، زرشک کوهی ۴۰ گرم، تخم نیلوفر ۱۰ گرم.

طرز تهیه و مقدار خوراک: گیاهان را مخلوط نموده، هر شب چهار قاشق غذاخوری را در سه لیوان و نیم آب جوش خیس نموده، صبح روز بعد با همان آب بمدت ده دقیقه ملایم بجوشد تا سه لیوان باقی بماند. سپس آن را صاف نموده و صبح قبل از صبحانه و همچنین ظهر و شب یک لیوان میل شود.

نسخه دیگر: ۵ عدد لیمو عمانی کوبیده را با شش لیوان آب سرد جوشانده تا چهار لیوان باقی بماند. سپس یک قاشق غذاخوری نعنا خشک اضافه نموده بگذارند ۲۰ دقیقه دم شود صاف نموده و بیمار در مدت سه ساعت این جوشانده را میل نماید. اگر بیماری قند نداشته باشد می تواند با کمی عسل آن را شیرین کند. این جوشانده آزمایش شده اثر فوری دارد.

غلبه بلغم

علائم: سفیدی و نرمی و سردی پوست بدن، آروغ ترش، میل بخواب، سست و بی حال شدن، جمع شدن آب در دهان، تکرار ادرار، سفیدی زبان، کم حواسی، حال تهوع و استفراغ.

درمان: نسخه اول از قانون ذهبیه (طب و بهداشت در اسلام از امام علی بن موسی الرضا علیه السلام) هر کس می خواهد غلبه بلغم را از مزاج خود نابود کند، هر روز صبح یک مثقال اطرینفل صغیر تناول کند. پوست هلبله زرد، پوست هلبله کابلی، پوست بلبله، هلبله سیاه و آمله مقشر را به اندازه مساوی کوبیده و پودر نموده با روغن گاو یا روغن بادام شیرین خمیر نموده سپس با سه برابر وزن همه آنها عسل مخلوط نموده خوب بهم بزنید و هر روز صبح قبل از صرف صبحانه یک قاشق مرباخوری میل کنید.

نسخه دیگر: زنجبیل ۱۵ گرم، دارچین ۲۰ گرم، جوزبوا ۱۰ گرم، هل سبز ۵ گرم، میخک ۵ گرم، خولنجان ۱۰ گرم، دار فلفل ۱۵ گرم و فلفل سیاه ۱۰ گرم.

طرز تهیه و مقدار خوراک: اقلام بالا را به دو قسمت مساوی تقسیم نموده یک قسمت آن را که ۴۵ گرم می باشد در ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم عسل مخلوط نموده خوب بهم بزنید و هر روز صبح قبل از صرف صبحانه یک قاشق مرباخوری میل کنید. قسمت دیگر را بصورت پودر نگهدارید و در مواقع ضروری، نصف قاشق چایخوری را در ۵ فنجان آب جوش بعلاوه یک