

قاشق غذاخوری گلاب و مقدار لازم نبات دم کرده روزی چند استکان میل شود.

نسخه دیگر: آویشن ۱۵ گرم، مرزنجوش ۱۰ گرم، گل بابونه ۱۵ گرم، اسطوخودوس ۱۰ گرم، بادرنجویه ۱۵ گرم.

طرز تهیه و مقدار خوراک: گیاهان را مخلوط نموده یک قاشق سوپخوری را در سه فنجان و نیم آب سرد ملایم بجوشانید و دم کنید تا سه فنجان باقی بماند صبح، ظهر و شب یک فنجان میل شود.

توجه: بیمار باید از مصرف لبنیات، مرکبات و غذاهائی که طبیعت سرد دارند تا رفع ناراحتی خودداری نماید.

غلبه سودا

علائم: احساس خستگی، لاغری بدن، پز مردگی روح، بی اشتهايي و تیره رنگی آن، بی نشاطی، یبوست مزاج، سوزش ادرار، پر حرفی، خارش بدن و اگر مزمن شود اول روی دست‌ها لکه‌های سفید و خارش دار بوجود می‌آید و انسان دچار وحشت و ترس می‌شود.

درمان: خوردن لعاب اسفرزه، عرق بید، کاهو سکنجبین، صندل سرخ و سفید را در گلاب حل نموده میل شود. عرق بهار نارنج، جوشانده کاسنی، اکلیل الملک (ناخونک)، هندوانه، گز علفی، ترنجبین، شیر خشک با آب هندوانه.

نسخه: گل نیلوفر ۱۰ گرم + گل بابونه ۱۵ گرم + گل گاوزبان ۱۵ گرم + ریشه کاسنی ۲۵ گرم + اسطوخودوس ۱۰ گرم + پر

سیاوشان ۱۰ گرم + بادرنجویه ۱۵ گرم + ریشه بابا آدم ۲۵ گرم + برگ کاسنی ۲۰ گرم، ریشه بنفشه ۱۵ گرم + برگ گزنه ۲۵ گرم
طرز تهیه و مقدار خوراک: گیاهان را مخلوط نموده صبح دو قاشق غذاخوری را در دو لیوان و نیم آب سرد ملایم ۵ دقیقه بجوشانید و ۲۰ دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف نموده، یک لیوان صبح قبل از صرف صبحانه و یک لیوان شب قبل از ام میل شود.

نکته: ۱- اشخاص سوداوی مزاج می‌توانند آب درمانی را (صفحه ۳۰) تا ۷ روز ادامه دهند.

۲- تمام مردم بخصوص اشخاص سوداوی مزاج نباید از دمجان استفاده نمایند، زیرا، سبب تشدید سودا و انسداد می‌شود و همچنین پوست بدن و صورت را بد رنگ می‌کند (سیاه و زرد گرداند).

بادمجان پدید آورنده جوش و ورم‌های سرطانی و سخت و جذام است. گرفتگی‌هایی برای کبد و طحال بوجود می‌آورد و باعث بواسیر و امراض گوناگون می‌گردد.

(کتاب قانون ۲، صفحه ۹۳، حکیم عالیقدر ابوعلی سینا)

مقاومت پوست در برابر امراض مختلف، جلوگیری از ناقص شدن جنین در رحم و ایجاد دوقلوهای بهم چسبیده، طراوت پوست، تنظیم غده تیروئید و پیشگیری از بثورات جلدی مانند اگزما و کهیر و... تقویت مو، پوست، ناخن، مجاری تنفسی، مجاری ادراری و تناسلی پیشگیری از عقیم شدن و کاهش تمایلات جنسی، مفید در معالجه بیماری‌های سل، سرطان و بهازهاضمه، بیماری‌های کبدی (هپاتیت)، پروستات و...

منبع: شیر، کره تازه، تخم مرغ، روغن ماهی، هویج، گرمک، وز، کاهو، جعفری، گزنه، والک، اسنی، کلم، زرد آلو، آویشن شیرازی، گل بومادران، نخودسبز، آلو بخارا، انبه، گوجه فرنگی و پوست میوه جات (فیبر میوه جات).

مقدار لازم: دو میلی گرم در روز.

نکته: ۱- کمبود این ویتامین باعث کشته شدن جنین در رحم، ناراحتی‌های بینایی و پوستی و ضایعه در تخمدان‌ها و بیضه‌ها می‌شود.

۲- زیاده روی در مصرف این ویتامین شخص را زیاد چاق می‌کند در ایجاد سرطان موثر است ناراحتی کیسه صفرا، ایجاد یرقان که در چشم‌ها و کف دست و پا به وضوح مشاهده می‌شود.

ویتامین B1 (تیامین) یا ویتامین روح

این ویتامین را داروی روح نیز می‌نامند و از راه منافذ بدن با عرق دفع می‌شود.

ویتامین‌ها

کاشف ویتامین‌ها پزشکی هلندی بنام ایگ من (Eigkman) می‌باشد. این پزشک هلندی در سال ۱۸۸۹ میلادی نشان داد که ویتامین‌ها در تشکیل سلول‌های جوان و اعمال حیاتی بدن دخالت دارند.

ویتامین‌ها برای سلامتی انسان حتماً لازمند ولی این بدان معنی نیست که هر کس ویتامین بیشتری مصرف کند سالم‌تر است. زیرا فقط مقدار کمی از هر ویتامین کافیت که عمل خود را کاملاً انجام دهند و مقدار اضافی آن دفع خواهد شد و حتی گاهی ممکن است برای بدن مضر هم واقع شوند.

ویتامین A

اثر: تحریک نمو و تقویت عمومی بدن (بویژه جوانان، شیر خواران و زن‌های آبستن) باعث رشد و نمو بدن می‌شود. زنان حامله در موقع بارداری احتیاج بیشتری به این ویتامین دارند. درمان شب کوری و ضعف بینایی (در موقع کمبود این ویتامین قرنیه چشم متورم می‌شود) تقویت اعصاب، قوای مغزی،

اثر: مفید در بیماری‌های فلج، اعصاب، دردهای آبهستی، سیاتیک، دردهای مفاصل، اختلالات روانی، تحلیل چربی کبد، پرکاری غده تیروئید، اختلالات جهاز هاضمه، سردرد و نارسای‌های قلب و شادی آفرین می‌باشد.

منابع: عموماً در غلات پوست نگرفته، سبوس غلات بخصوص سبوس برنج، کاهو و اسفناج، کلم، تمام سبزیجات، شیر، تخم مرغ، مغزیات مانند: مغز پسته، گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و...، جوانه گندم، سبوس و شیر.

مقدار لازم: کودکان کمتر از ۴ سال ۰/۷ میلی گرم در روز و بالغین ۱/۵ میلی گرم در روز

علائم کمبود: دل بهم خوردگی، استفراغ خشک، درد و ورم اعصاب، عدم رشد جنین و اطفال، ناراحتی قلب، ترشح صفرا، سستی و تنبلی معده و روده و بطور کلی اختلال در جهاز هاضمه و بیماری‌های پوستی.

تکته: ۱- انسان هر قدر مواد قندی، نشاسته‌ای و چربی بخورد باید از این ویتامین بیشتر استفاده نماید.

۲- این ویتامین در برابر حرارت مقاوم است و در آب حل می‌شود بنابراین از آب سبزی‌های پخته باید بخوبی استفاده نمود.

ویتامین B2 (ریبو فلاوین)

اثر: باعث رشد اطفال می‌شود. پیشگیری از بیماری قند، ورم دهان و ترک لب‌ها و بیماری‌های پوستی، ورم روده، تب

خال، اختلال چشمی و بعضی ناراحتی‌های چشمی مانند شب کوری و ترس از نور، ورم زبان، بیماری‌های جهاز هاضمه پیدایش رگ در قرنیه چشم، ترک گوشه بینی.

منابع: شیر، تخم مرغ، پنیر، حبوبات، شیر، ماست، جگر، غلات با پوست، پیاز، جوانه گندم، سبزیجات، پوست غلات بخصوص پوست برنج سرشار از این ویتامین است، سیب، زرد آلو، خربزه، گیلاس، آلبالو، بلوط، هندوانه، انجیر، انبیا، مرکبات، گلابی و گوجه فرنگی.

مقدار لازم: کودکان کمتر از ۴ سال ۰/۸ میلی گرم در روز و بالغین ۱/۷ میلی گرم در روز

تکته: ویتامین B2 مانند ویتامین B1 در برابر حرارت مقاوم است و در آب حل می‌شود بنابراین از آب سبزی‌های پخته نهایت استفاده را باید نمود.

ویتامین B3 (نیاسین)

اثر: پیشگیری از بیماری‌های پوستی، اعصاب، از پیر شدن پوست کف دست که گاهی پیر و پراز چین و چروک می‌شود و بخصوص نزد بانوان خانه دار که با کوچکترین فشار کار، در پوس نوک انگشتان آنها شکاف و بریدگی پیدا می‌شود، بیخوابی و گیجی، این ویتامین مخصوص بیماران قلبی است. کم کردن چربی خون (کلسترول، تری گلیسرید) در خون افرادی که کلسترول و تری گلیسرید بالا دارند و نیز انسان را در برابر بیماری قند حفظ می‌کند.

منابع: سبزی‌های تازه، میوه‌ها و بادام، مغز فندق، گردو منابع مهم این ویتامین می‌باشند.

مقدار لازم برای بدن: اطفال کمتر از ۴ سال ۹ میلی گرم در روز و بالغین ۲۰ میلی گرم در روز.

ویتامین B4 (آدنین)

اثر: مفید برای حرکت و تقسیم سلول‌های بدن که انرژی و حرارت لازم دارد نارسایی‌های قلب، بیماری کبدی، تب رماتیسمی، بیماری قند، پیری زودرس.

منابع: غلات پوست نگرفته، جوانه گندم و سبزی‌های تازه.
مقدار لازم برای بدن: کودکان کمتر از ۴ سال تا ۰/۱۵ میلی گرم در روز بالغین ۰/۳۰ میلی گرم در روز.

ویتامین B5 (FF) اسید پانتوتنیک = پانتونن

اثر: مفید برای جلوگیری از ریزش و سفید شدن مو، جوش خوردن زخم‌ها، ورم روده، بیماری‌های کبد، بیماری‌های فوق کلیه، اعصاب که سوزش بدن و کف پاها و رشد جنین.

پانتن ویتامین یکی از مهمترین ویتامین‌های مجموعه B می‌باشد که باعث طول عمر می‌شود.

منابع: در تمام گیاهان و غذاهای گیاهی و جوانه گندم و میوه‌ها و سبزی‌های تازه.

نکته: در اوایل دوران آبستنی برای سالم بودن و رشد طبیعی جنین و تشنجات روزانه ۱۰۰ میلی گرم مصرف شود.

مقدار لازم برای بدن: کودکان کمتر از ۴ سال ۵ میلی گرم در روز و بالغین ۱۰ میلی گرم در روز.

ویتامین B6 (پیریدوکسین)

اثر: مفید برای بیماری‌های قلب و عروق، بیماری‌های عصبی مانند لرزش و تشنج، بیماری‌های جهاز هاضمه، و یار حاملگی، بیماری‌های خونی و کم خونی.

نکته: افرادی که از تغذیه طبیعی (گیاهخواری و خام گیاهخواری و میوه خواری) استفاده می‌نمایند دچار کمبود این ویتامین نمی‌شوند.

منابع: حبوبات با پوست، غلات با پوست، میوه‌ها، سبزیجات، جوانه گندم، مغزیات مانند: پسته، فندق، بادام و...
مقدار لازم برای بدن: اطفال کمتر از ۴ سال ۰/۷ میلی گرم در روز و بالغین ۲ میلی گرم در روز.

ویتامین B7 (اینوزیتول)

اثر: مفید برای بیماری‌های کبدی (سیروز، هپاتیت، تحلیل چربی کبد) و چربی خون (کلسترول)

منابع: تمام میوه‌ها بخصوص میوه‌های ترش مزه مانند مرکبات، انار، انگور و...

ویتامین B8 (بیوتین = ویتامین H)

مفید برای بیماری‌های کبدی، کم خونی، چربی خون

(کلسترول) و پوستی.

منابع: شیر، زرده تخم مرغ، جگر، قلو، حبوبات با پوست، غلات با پوست، تمام سبزی‌های تازه و میوه‌های رسیده.

نکته: این ویتامین بوسیله میکروب‌های آزاد در روده ساخته می‌شود.

ویتامین B9 (اسید فولیک = فولاسین = ویتامین M)

اثر: کمبود این ویتامین در انسان باعث بروز کم خونی و خیم (ماکروسیستر هیپرکرم) می‌شود.

نکته: این ویتامین در روده توسط میکروب‌های آزاد ساخته می‌شود.

منابع: سبزیجات، حبوبات، غلات پوست نگرفته، زرده تخم مرغ.

نکته: ولی در اثر پختن پنجاه درصد آن از بین می‌رود.

مقدار لازم برای بدن: کودکان کمتر از ۴ سال ۰/۲ میلی گرم بالغین ۰/۴ میلی گرم

ویتامین B12 (سیانوکوبالامین)

اثر: عامل ضد کم خونی، رشد بدنی، تقسیم و ازدیاد سلول‌های بدن، ازدیاد گلبول‌های قرمز، رشد نوزاد، سوخت و ساز قندها، چربی و پروتئین‌ها، کم خونی و خیم، دردهای عصبی گردن و دست، فلج اطفال، اختلالات کبدی، آگزاما، کهیر مزمن، شوره سر، سوء تغذیه، بیماری‌های جهاز هاضمه،

بیماری‌های عصبی مانند: ضعف و سستی حافظه، تپش قلب، ناراحتی‌های بینایی و شنوایی، تظاهرات صرع، خونریزی در قسمت‌های مختلف بدن که در اثر کم شدن پلاکت‌های خون دست می‌دهد.

منابع: بمقدار زیاد شیر، پنیر، زرده تخم مرغ، غلات با پوست، سبزیجات، سمنو، سیرابی و میوه‌های کاملاً رسیده.
مقدار لازم برای بدن: یک گرم در شبانه روز.

ویتامین ۱۵ (اسید پانگامیک)

اثر: این ویتامین در سوخت و ساز بافت‌های بدن، تهیه پروتئین، افزایش قدرت عضلات و قلب دخالت دارد. مفید برای بیماری‌های قلبی (تحلیلی، نارسایی)، عروقی و مغز کبدی (سیروز)، رماتیسم.

منابع: پوست برنج و منابع ویتامین E میوه‌های کاملاً رسیده و سبزی‌های تازه.

مقدار لازم برای بدن: روزانه ۲ میلی گرم و حداکثر ۴۰ میلی گرم در روز است.

ویتامین C

اثر: این ویتامین، ویتامین قدرت است؛ مقاوم کردن بدن در برابر میکروب‌ها و در برابر سموم، فشار زندگی (استرس)، جوش خوردن زخم‌ها، ضد خونریزی، شکستگی‌ها، تقویت دندان‌ها و استخوان‌ها، تسریع در انعقاد خون، تقویت دستگاه

تنفسی و گوارشی، مانع خونریزی، رفع بی‌اشتهایی، مقاوم کردن بدن در برابر بیماری‌های رماتیسم و مفاصل، اختلالات آبستنی.

محل ذخیره ویتامین B در کبد، بیضه‌ها، غدد فوق کلیه و در جدار رگ‌های کوچک می‌باشد.

منابع: در تمام میوه‌ها بخصوص مرکبات و میوه‌های ترش و سبزی‌های تازه و جوان و خام و جگر تازه.

نکته: این ویتامین پر مصرف‌ترین ویتامین‌ها است و زیاده روی در مصرف آن خطری ندارد ولی چون ترش مزه می‌باشد بیمارانی که مبتلا به زخم معده می‌باشند نباید با معده خالی از آن مصرف نمایند و چون در بدن ذخیره نمی‌شود روزانه باید به مقدار کافی از آن استفاده نمود.

مقدار لازم برای بدن: ۶ تا ۷۵ میلی‌گرم در روز است.

ویتامین P

اثر: این ویتامین موجب افزایش مقاومت رگ‌های کوچک و مویرگ‌ها می‌شود. مفید در سرماخوردگی، خونریزی ناشی از ضعف، جداره‌های رگ‌های خونی، بواسیر، تجمع آب در شکم (آسیست، سیروتیک)، تنظیم فشار خون شریانی، بیماری قند (دیابت)، رفع عوارض اشعه ایکس.

منابع: همان منابع ویتامین C می‌باشد.

مقدار لازم برای بدن: ۱۰ میلی‌گرم در روز است.

ویتامین E (توکوفرول)

کمبود این ویتامین بر روی اعضاء تناسلی اثر مهم دارد. ویتامین E یک ویتامین محلول در چربی است که در کبد، سلول‌های چربی، قلب، ماهیچه‌ها و دستگاه تولید مثل ذخیره می‌شود. اولین عمل این تقویت سیستم عصبی و تولید انرژی است. این ویتامین یک ماده ضد اکسیدان می‌باشد و اثرات منفی رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد. در این زمینه ویتامین E ارتباط نزدیکی با ویتامین A، C و ماده معدنی سلنیوم دارد و عمل و اثر هر یک از آنها را افزایش می‌دهد.

مطالعات انجام شده این اعتبار را به ویتامین A داده که توانایی جلوگیری و معالجه بیماری‌های قلب و انواع سرطان، ناراحتی‌های جنسی، ورم انساج و بیماری‌های سینه و غیر سرطانی را دارد. گفته شده که باعث زیبایی پوست و افزایش قدرت جنسی و توان ورزشی می‌شود.

منابع: ویتامین E از ناراحتی‌های عصبی جلوگیری نموده و آنها را معالجه می‌کند. این بیماری با ناراحتی‌های ماهیچه‌ای مشخص می‌شود (حرکت غیر عادی چشم، کاهش استواری در راه رفتن) هر وقت این علائم ظاهر می‌شوند، مراقبت پزشکی ضروری است. درمان با ویتامین E بر اساس شرایط تغییر می‌کند و اگر تصور می‌کنید که علائم فوق در شما وجود دارد، به پزشک خانوادگی مراجعه کنید. ویتامین E، اثربخشی عمیقی در معالجه ناهنجاری‌های عصبی و بیماری‌های حرکتی غیر ارادی، گرفتگی عضلات (که از اثرات جانبی

مصرف طولانی آرام بخش هستند) دارند. عده‌ای اعتقاد دارند که ویتامین E ممکن است نقشی در آرام کردن یا تسکین بیماری پارکینسون (یک نوع بیماری فلجی می باشد) داشته باشد.

اخیراً اطلاعات گسترده‌ای در زمینه اثرات ویتامین E روی سیستم ایمنی کسب شده است. این سیستم دارای مواد شیمیایی بخصوصی است از جمله «پروستاگلاندین» که غشاء سلول را از رادیکال‌های آزاد (که در تولید سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی، دیابت و آرتریت نقش دارد) جلوگیری می نماید. این ویتامین بیماری‌های قلب را بی اثر می کند. مطالعات نشان داده است که ویتامین E باعث کاهش درد و ناراحتی پاشنه پا می شود. تحقیقات دیگر نشان داده است که این ویتامین می تواند کلسترول HDL را در سطح مطلوب نگه دارد و این مقدار کلسترول برای بدن مفید است.

آزمایشات نشان داده است که می تواند خون را رقیق نموده و از لخته شدن آن که باعث ایجاد کرونری می شود، حفظ نماید و در رفع اوره نقش داشته و می تواند از فشار خون بالا جلوگیری کند. با همکاری ویتامین A شش‌ها را در مقابل آلودگی هوا حفظ می نماید ویتامین E شفا و بهبودی زخم‌ها را سرعت می بخشد، بدون اینکه جای آن بعد از بهبودی روی پوست باقی بماند.

منابع: جوانه گندم، سویا، برگ‌های سبز، روغن گیاهی، کلم دکمه‌ای، جوانه‌ها، اسفناج، گندم کامل، دانه‌های کامل، تخم مرغ.

مقدار مصرف: طبق نظر شورای تحقیقات ملی مصرف

روزانه ۱۰ واحد بین‌المللی باشد و تا ۱۰۰ واحد آن بدون اشکال می باشد.

اسید فولیک (فولاسین)

بسیاری این ویتامین را، ویتامین سیگاری‌ها می نامند. این ویتامین از اعضای خانواده ویتامین B است و آن را می توان ماده زندگی نامید زیرا در تشکیل گلبول‌های سرخ کمک می کند و برای تقسیم صحیح سلول ضروری است. می توان از قند و آمینو اسیدها بدون آن استفاده نمود و در متابولیسم پروتئین موثر است. رژیم غذایی نامتعادل و مصرف الکل بزرگترین دشمن این مواد غذایی می باشند. از بروز پاره‌ای از سرطان‌ها جلوگیری می کند. اسید فولیک، تعداد سلول‌های سرطانی غیر عادی که باعث سرطان شش می شود را کاهش می دهد (بخصوص سیگاری‌ها). اسید فولیک در طول بارداری می تواند از نقایص تولد بخصوص ناهنجاری موروثی که مسبب عقب افتادگی ذهنی است جلوگیری کند. این ویتامین پوست را زیباتر و از زخم‌های دهان جلوگیری می کند و کم خونی را معالجه می نماید.

منابع: برگ‌های سبز سبزیجات، هویج، پرتقال، طالبی، زرد آلو، کدو، لوبیا، برنج امل، گندم کامل، آرد گندم سیاه و جگر.

مقدار مصرف: مقدار مصرف روزانه ۴۰۰ میکروگرم می باشد و به زنان باردار توصیه می شود که بین ۴۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم مصرف نمایند.

نکته: افرادی که بطور مرتب داروهای ضد حمله مصرف می‌کنند از قبیل استروژن و آسپرین باید مقدار اسید فولیک را افزایش دهند.

ویتامین K (منادیون)

این ویتامین محلول در چربی یک وسیله طبیعی جلوگیری از خونریزی می‌باشد و برای تشکیل پروترومبین که یک ماده شیمیایی برای لخته شدن خون است لازم و ضروری می‌باشد. ویتامین K بطور گسترده‌ای در زنجیره مواد غذایی وجود دارد و کمبود آن در بدن به ندرت ملاحظه می‌شود و گاهی داروها مانع جذب آن می‌شوند. چیزهایی که ممکن است باعث کاهش ویتامین K شوند عبارت است از رژیم کالری کم و تغذیه از طریق سیاهرگ در زمان بستری شدن در بیمارستان، لک‌های کم رنگ سیاه و آبی روی پوست، نشان‌های کمبود ویتامین K می‌باشد.

اثر: از خونریزی احشاء روده و از خونریزی زنانه جلوگیری می‌کند و باعث لخته شدن خون می‌گردد. اخیراً دانشه‌ندان توانسته‌اند کشف کنند که باعث جلوگیری از سرطان و پوکی استخوان نیز می‌شود. آزمایشات لابراتواری نشان داده است که می‌تواند سرطان تخمدان، روده بزرگ، معده، کلیه و شش را از بین ببرد و همچنین آثار درمان‌های زیانبخش از اثر داروهای شیمی درمانی ضد سرطان را از بین ببرد. این مبارزه، باعث شده که این ویتامین را جز خانواده

ویتامین‌های مبارزه با سرطان از قبیل ویتامین: C، A، D، B6، B12 و اسید فولیک و مواد معدنی از قبیل کلسیم و سلنیوم به حساب آورند. مطانعاتی که در ژاپن و انگلستان صورت گرفته نشان می‌دهد که ویتامین K باعث کاهش ناراحتی استخوان می‌شود و از نازک شدن استخوان و شکستن خود بخودی آن جلوگیری می‌نماید این وضعیت استخوان، گونه‌ای از پوکی استخوان می‌باشد.

منابع: ماست، یونجه، زرده تخم مرغ، گل رنگ، روغن سویا، روغن کبد ماهی، پودر گیاهان دریایی و سبزیجات تازه.
مقدار مصرف: ۸۰ میکروگرم برای مردان و ۶۵ میکروگرم برای زنان می‌باشد اما به صورت مکمل بین ۱۰۰ تا ۵۰ میکروگرم است. این مقدار بدون خطر و سودمند می‌باشد.

ویتامین D

پوست بدن زمانی که در معرض نور مستقیم خورشید قرار می‌گیرد می‌تواند ویتامین D تولید نماید. فقط ۱۵ دقیقه نور آفتاب کافی است تا کلیه نیازهای شما را برطرف کند. متأسفانه روزهای زمستانی با آسمان خاکستری و تیره، تولید ویتامین D را گاهی اوقات کم و یا حذف می‌کند.

همین کار را دود و هوای آلوده انجام می‌دهد. این ویتامین محلول در چربی در مواد غذایی خیلی کم است و از آن دسته ویتامین‌هایی است که کبد در خود ذخیره می‌کند به این علت در مصرف مکمل‌های غذایی باید دقت کرد زیرا خوردن زیاد آن

می تواند به بدن آسیب وارد کند و یکی از منابع معمولی ویتامین D شیر می باشد. علت آن این نیست که شیر بطور طبیعی ویتامین D دارد بلکه به خاطر این است که مقداری ویتامین D به شیر اضافه می شود.

اثر: اخیراً به وسیله تحقیقات متوجه شده اند که ویتامین D چقدر اهمیت دارد. مطالعاتی که در چند دانشگاه آمریکا صورت گرفته نشان می دهد که برای جلوگیری و معالجه بسیاری از سرطانها موثر می باشد. ارتباط مستقیمی بین مصرف کم مواد غذایی دارای ویتامین D و کلسیم با سرطان روده بزرگ موجود است. همچنین نشان داده اند بیشترین آمار سرطان در مناطق جغرافیایی که کمترین مقدار نور طبیعی خورشید دریافت می شود دیده شده است.

فرم ویتامین D فعال (کالی ترول) نامیده می شود که در لوله آزمایش برای کاهش رشد سرطان سینه، سرطان پوست و لنف روده بزرگ توانایی نشان داده است. محققین اکنون معتقد هستند که ویتامین D می تواند قدرت ایمنی بدن را افزایش دهد و حفاظت ویژه ای در مقابل سل نماید. این بیماری برای مدتی در ایالات متحده آمریکا به فراموشی سپرده شده بود ولی اینک مدتی است که شایع شده است ویتامین D می تواند انسان را در مقابل پوکی استخوان و پوسته پوسته شدن پوست بدن حفظ کند.

منابع: روغن کبد ماهی، ساردینها، ماهی آزاد، محصولات لبنی، اشعه طبیعی نور خورشید.

مقدار مصرف: مقدار مصرف روزانه ۴۰۰ واحد بین المللی می باشد به عنوان مکمل روزانه ۲۰۰ تا ۴۰۰ واحد بین المللی برای افراد مسن و تمام افراد استفاده کننده از داروهایی که بر سوخت و ساز ویتامین D بدن اثر می گذارد، توصیه می شود.

خطرات: مصرف زیاد این ویتامین می تواند سمی باشد و ممکن است باعث افزایش کلسیم در خون شود. افزایش کلسیم در خون موجب دل بهم خوردگی، استفراغ، بی اشتهایی، پوست و ضعف قدرت حیاتی، کاهش درک، فشار خون بالا و حتی ناراحتی کلیه و بی هوشی و بالاخره مرگ می شود.

توجه: مصرف ویتامین D با ویتامین های A و C می تواند بهترین نقش را بازی کند. یک لیتر شیر تجارتنی ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D دارد. برای جلوگیری از ذخیره چربی زاید بهتر است از شیر بدون چربی استفاده کنید.

ویتامین D (کولین)

کولین یکی از موادیست که برای اعمال طبیعی بدن لازم است و در بیشتر اعضاء و مایعات بدن یافت می شود. کولین در معالجه بیماری تصلب شرایین (که مواد چربی در جدار سرخرگها رسوب نموده در افراد مسن باعث خونریزی مغزی می شود) تجویز می شود. همچنین کولین را در بیماری های کبدی (استحاله چربی کبد) به مقدار ۳ تا ۸ گرم در روز بکار می برند.

منابع: در سبزیجات بخصوص شنبلیله و در حبوبات بخصوص لوبیاچیتی.

ویتامین U (عامل ضد قرحه)

منبع: در سبزیجات بخصوص در کلم‌ها و کرفس وجود دارد. محرومیت از این ویتامین موجب بروز زخم در سنگدان پرندگان می‌شود این ویتامین در معالجه زخم معده بکار می‌رود.
نکته: این ویتامین U که در انواع کلم‌ها وجود دارد می‌توان آن را داروی بیماری‌های دستگاه هاضمه بخصوص زخم معده و حتی سرطان معده نامید ولی چون دیر هضم و نفاخ می‌باشد، باید در موقع پختن یک قاشق چایخوری زیره سیاه یا زیره سبز و یا رازیانه به آن اضافه نمود و موقع نهار میل شود.

مواد معدنی

نقش مواد معدنی در بدن انسان، قرآن کریم: (الله خلقکم من راب): سوره فاطر آیه ۱۱ «خداوند شما، نوع بشر را از خاک آفرید»

تمام عناصری که در ساختمان بدن انسان بکار رفته، منشأ آن خاک است.

پایان سخن شنو که ما را چارزخیلیک بر آمدیم و بر خاک شدیم ترکیبات معدنی که معمولاً بنام املاح از آنها یاد شده است، تماماً از خاک گرفته شده و توسط مواد غذایی گیاهی و حیوانی وارد بدن می‌شوند. این مواد در بدن انسان وظایف مهمی را بعهدہ دارند.

کلسیم

این ماده نقش مهم و اساسی برای تندرستی بشر دارد. کمبود کلسیم در بدن باعث پوکی استخوان می‌شود. سازمان ملی بهداشت جهانی می‌گوید، کلسیم با فسفر جمع می‌شوند تا سلامت دندان‌ها و استخوان‌ها را تأمین کنند. کلسیم با منیزیم

تشریک مساعی می‌کند تا طپش منظم و سلامت قلب را تأمین نمایند. بررسی‌ها و مطالعات فراوان نشان داده است که کلسیم بر علیه سرطان روده بزرگ نیز می‌جنگد.

منابع: تمام محصولات لبنی مانند: شیر، پنیر، ماست و... (کم چربی)، سبزیجات مانند: کرفس، کلم‌ها، تخم و برگ سنبليله، انجیر خشک، نخود، سویا، لوبیا چیتی، کلم‌ها و...
مقدار مصرف: ۱۵۰۰ میلی گرم برای زنان و ۱۰۰۰ میلی گرم برای مردان.

روی (ZINC)

روی مرکز نیرو است و برای بکار بردن پروتئین بسیار ضروری است و در بکارگیری ماهیچه‌ها بسیار موثر است. به تولید انسولین کمک می‌کند و باعث سلامتی و تنظیم کار پروستات می‌گردد و اعمال مغز را تنظیم می‌نماید.

روی، در بهبودی زخم معده و کوتاه کردن مدت سرماخوردگی موثر است و برای کنترل بیماری قند و ورم مفاصل مفید است. کمبود روی، در بدن انسان باعث عرق کردن بدن می‌شود، روی بدن را با مبارزه با میکروب که در جریان خون وجود دارد، مقاوم می‌نماید و به بهبودی زخم‌های درونی و برونئی سرعت بخشیده و از ابتلا به بیماری سرطان جلوگیری می‌نماید. روی می‌تواند از کوری که به علت از کار افتادن ماهیچه‌های چشم عارض می‌شود، جلوگیری نماید. این ماده در برطرف کردن مشکلات پروستات بسیار موثر است و در

ضمن باعث تقویت و تکثیر اسپرم‌ها می‌گردد. روی قدرت و درک ذهنی را نیرو می‌بخشد و برای بیماری قند (دیابت) شفا بخش چشم‌گیری است.

منابع: گندم کامل، مخمر آبجو، تخم مرغ، شیر بدون چربی، خردل، محصولات دریایی مانند: ماهی، میگو و...

مقدار مصرف: بیش از ۱۵ تا ۳۰ میلی گرم مصرف نشود.
نکته: برای کسانی که ناراحتی پروستات و سستی کمر دارند، می‌توانند روزی ۳۰ گرم روی مصرف نمایند و در زمانی که روی مصرف می‌شود، بهتر است که مقداری ویتامین A (بتاکاروتن)، کلسیم و فسفر بیشتر مصرف نمایند.

مس

مس یک ماده معدنی است که برای تبدیل آهن به هموگلوبین مورد نیاز بدن است. اعتقاد محکمی وجود دارد که بر اساس آن، مس می‌تواند از ابتلا به سرطان جلوگیری کند.

منابع: بهترین منابع مس، گردو، میوه جات، لوبیا، باقلا، گندم کامل و آلوها.

مقدار مصرف: یک تا سه میلی گرم در روز.

ید

ید یک ماده در هورمون‌های تیروئیدی می‌باشد. کاهش آن باعث کندی حافظه، افزایش بدن و کمی انرژی می‌شود. ید قوه ادراک را زیاد می‌نماید و باعث سلامتی مو، ناخن، پوست و

دندان‌ها می‌شود و یک گندزدائی بسیار خوبی است. اکثر زنانی که غده‌ای در سینه دارند و سرطانی نیستند، بعد از چهار ماه بوسیله عنصر ید، کاملاً معالجه می‌شوند. هورمون تیروئید رشد و نمو بدن را تنظیم می‌کند. لذا بر اثر کمبود این هورمون، علائم کم کاری تیروئید بوجود می‌آید.

در این بیماران، کم کاری تیروئید در کودکان موجب کند ذهنی، کوتاهی قد (کوتوله گی) بزرگی سر نسبت به تنه، چین خوردگی پوست صورت، بزرگی دهان و زبان می‌شود. هورمون تیروئید تنظیم کننده دستگاه هاضمه، اعصاب، دستگاه قلبی و عروق، تنظیم حرارت بدن و فعالیت عضلات، تنظیم ویتامین‌های مورد لزوم انسان، تنظیم عمل خون سازی و تنظیم تولید مثل است. این اعمال مهم همگی بعهده هورمون تیروئید است که از بعضی ارگان‌های دیگر نیز کمک می‌گیرد.

توجه: کلم‌ها، شلغم، خردل، کیسه کشیش گواترزا می‌باشند که نباید مصرف شوند.

منابع: غذاهای دریائی، انواع پیازها، سبزی‌ها و گیاهان دریائی، نور خورشید.

مقدار مصرف: روزانه ۱۵۰ میکروگرم می‌باشد و نیازی به مکمل غذایی نیست زیرا یک رژیم غذایی طبیعی، نیاز بدن را تأمین می‌کند.

منیزیم

منیزیم برای ما اهمیت به سزائی دارد. نقش اساسی در

جریان بیولوژیکی بدن داشته، قلب را تنظیم نموده و باعث می‌شود تا تپش آن منظم گردد. از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌نماید و فشار خون را در حد طبیعی حفظ می‌کند.

مرگ و میر را در مناطقی که منیزیم آن زیاد است کم می‌کند. منیزیم در تنظیم قاعده گی نقش دارد و از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری می‌کند. منیزیم اشکالات پروستات را بر طرف نموده و باعث معالجه سوء هاضمه و سلامتی دندان‌ها می‌شود.

منابع: انجیر، مرکبات، مغز گردو، دانه‌ها، سبزیجات دارای برگ سبز، سیب درختی، محصولات لبنی و غذاهای دریائی.

مقدار مصرف: برای مردان و زنان معادل ۳۵۰ میلی گرم و برای زنان باردار و بچه شیر ده ۴۰۰ میلی گرم.

آهن

آهن باعث رفع کم خونی و رفع خستگی ماهیچه‌ها می‌باشد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌نماید و مقاومت بدن را در برابر بیماری‌ها افزایش می‌دهد. آهن انرژی بدن را افزایش می‌دهد و نقش اساسی در مبارزه با سرطان دارد.

منابع: جگر گوساله و گوسفند، قلوه، ماهی، زرده تخم مرغ، هلوی خشک شده، زردآلو، حبوبات مانند: عدس، لوبیا چیتی، مارچوبه، جودوسر، اسفناج، ینجه، شبدر، موز، لیموترش، تمام سبزی‌ها و میوه‌ها نیز کم و بیش از وجود آهن برخوردارند.

مقدار مصرف: ۱۸ تا ۲۰ میلی گرم برای بزرگسالان و ۳۰ تا ۶۰ میلی گرم برای زنان بچه شیرده در مدت روز می‌باشد.

پتاسیم

اهمیت این ماده معدنی غیر قابل انکار است. این ماده معدنی با کمک سدیم، میزان آب بدن و ریتم قلب را تعیین می‌کند. کمبود این ماده حیاتی در بدن باعث خستگی، ضعف و درد ماهیچه‌های بدن، تورم، تولید آب بین‌یاخته‌ای، اختلالات قلبی از فشار خون بالا و ضربه‌های قلبی می‌باشد و باعث سرعت دفع مواد زائد بدن می‌گردد. پتاسیم حمل اکسیژن به مغز را سریع نموده و به خوب فکر کردن کمک می‌کند و برای رفع حساسیت نیز اثر قابل توجهی دارد.

منابع: مرکبات، موز، گوجه فرنگی، تمام سبزیجات، برگ سبز، دانه‌های کامل، تخم آفتاب گردان، سیب زمینی و سیب درختی.

مقدار مصرف: ۶۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم در روز که آن را هم می‌توان از غذاهای طبیعی تأمین نمود.

فسفر

این ماده در تک تک سلول‌های بدن وجود دارد، گرچه نقش عمده آن در استخوان‌ها است؛ این امر باعث می‌شود که یک همکاری خوبی با ویتامین D (دی) و کلسیم نیز داشته باشد. بدن بدون این ماده مهم به درستی نمی‌تواند ویتامین B1 (ب ۱) را جذب کند و انسان را در مقابل زیان‌های کلسترل بالا حفظ نماید. فسفر هم باعث رشد می‌شود و هم به بدن در مورد مرمت

خسارات سلولی کمک می‌نماید. پزشکان اظهار نموده‌اند که اگر فسفر همراه ویتامین D و کلسیم باشد، در آرامش درد مفاصل موثر است.

منابع: ماهی، حبوبات مانند: نخود، لوبیا چیتی و... مغزیات مانند: فندق، پسته، بادام و تمام محصولات لبنی.

مقدار مصرف: احتمال این که دچار کمبود این ماده شوید خیلی ضعیف است ولی احتمال این که دچار کمبود کلسیم شوید، خیلی زیاد است، کلسیم با فسفر باید به نسبت ۲ به ۱ مصرف شوند (یعنی کلسیم دو برابر فسفر باشد).

آور، نشاط آور، ضد بیماری‌های کلیه و خواب‌های وحشتناک و بوی دهان، در بعضی مزاج‌ها بالا برنده فشار خون.

● **بابونه:** یک قاشق غذا خوری در دو لیوان آب سرد کمی بجوشانید و دم کنید.

خواص: طبیعت معتدل، آرام بخش، تقویت اعصاب و دستگاه جهاز هاضمه، اعصاب و مغز، اشتها آور، شستشوی دستگاه مجاری ادرار و تقویت کبد، دفع بلغم و صفرا، رفع خستگی و تب‌های ناشی از سرماخوردگی، خوردن و بخور برای لطافت پوست صورت، تکثیر گلبول‌های سفید بدن، ضد انگل، ضد یبوست (ام‌الامراض)، تقویت حافظه (مضر برای زنان باردار).

● **به لیمو یا ورون:** یک قاشق غذا خوری در دو لیوان آب سرد کمی بجوشد و دم شود.

خواص: گرم و تر، آرام بخش، خواب آور، ضد میگرن و سردرد، تطپش قلب، نفخ معده، آسم، سینوزیت، تقویت حافظه و اعصاب.

● **گل بومادران یا گل معجزه گر:** یک قاشق غذا خوری در ۲ لیوان آب سرد کمی بجوشانید و دم شود.

خواص: طبیعت گرم، شفا بخش قلب و عروق، بیماری‌های کبد، طحال و کیسه صفرا، ورم عضله قلب (میوکاردیت)، سکت

چای‌های سنتی ایرانیان

تحقیقات انجام شده توسط مؤسسه حجامت ایران (تهران)

● **گل گاوزبان:** سه قاشق مرباخوری + سنبل الطیب، یک قاشق مرباخوری و یک عدد لیمو عمانی خرد شده در ۲ لیوان آب سرد بجوشانید و دم کرده صاف نمایید و یک لیوان صبح و یک لیوان شب میل گردد و یا در مدت روز در چند نوبت میل شود.

خواص گل گاوزبان: (گرم و تر) آرام بخش اعصاب، خواب آور، ضد سودا و صفرا و سردردهای عصبی و دردهای کلیوی.

● **بادرنجویه و زیر فون:** یک قاشق مرباخوری، بادرنجویه + یک قاشق غذا خوری زیر فون در ۲ لیوان آب سرد کمی جوشانده و دم شود.

خواص: طبیعت گرم، مقوی قلب و عروق، اعصاب، سلول‌های مغزی، آرام بخش قوی، ضد صدای گوش، خواب

قلبی و مغزی، ناراحتی‌های دستگاه‌های هاضمه، دستگاه مجاری ادراری و تنفسی، دفع سودا، بلغم و صفرا، انعقاد خون و تنظیم قاعده‌گی بانوان، مصفای خون، درمان خونریزی معده، روده، بینی و امثال آن، تقویت بینائی، شفابخش، رماتیسم، سیاتیک، نقرس، بواسیر، شقاق (ترک مقعد)، ترک یشمان، درمان صرع، دفع سنگ کلیه، تب‌های کهنه و یک روز در میان (نوبه‌ای)، منفی‌گرایی و پیشگیری از پیشرفت سرطان معده و روده، بیماری قند (دیابت).

● **هوفاریقون:** به نام‌های دیگر گل راعی، علف چای، هزار چشم و حشیشه القلب، یک قاشق غذاخوری در ۲ لیوان آب سرد کمی بجوشد و دم شود.

خواص گرم: شفابخش بیماری‌های قلب و عروق، مبهی، تقویت عمومی بدن از قبیل: کبد، طحال، مجاری ادرار، تنفسی، دستگاه‌های هاضمه، اعصاب، آب آوردن نسوج بدن، بی‌اختیاری ادرار، ضد بواسیر و یبوست مزاج. برابر تحقیق بعضی از دانشمندان مصرف جوشانده و یا روغن آن مفید برای بیماری‌های: رماتیسم، نقرس، سیاتیک، کمر درد، درد عصب صورت، دردهای تشنجی، در رفتگی‌ها و بریدگی‌ها، خون‌مردگی‌ها، التیام زخم‌ها و دردهای عضلانی بدن و درد شدید ناگهانی عضلات هنگام شنا (روغن آن را بر موضع بمالند و روی یک حبه قند ریخته میل شود) اگرزمای پوستی، تقویت اعصاب و نوشابه‌ای شادی آفرین.

● **اکلیل کوهی یا رزماری:** یک قاشق غذاخوری در ۲ لیوان آب سرد کمی بجوشد و دم شود.

خواص: طبیعت گرم پائین آورنده فشار خون، مفید برای بیماری‌های عصبی و تشنج، میگرن مزمن، بیخوابی، سردرد، دستگاه تنفسی، رماتیسم، سیاتیک، غلظت خون، نقرس، طغیان بلغم و صفرا، آرتروز، دستگاه مجاری ادرار، دستگاه‌های هاضمه، کمر درد، و دردهای استخوانی و تخلیه کیسه صفرا

● **گزنه:** یک قاشق غذاخوری در ۲ لیوان آب سرد کمی بجوشد و دم شود.

خواص: گرم، مفید برای بیماری‌های قند (دیابت)، غلظت خون، چربی خون، دفع صفرا و بلغم، امراض مجاری ادرار، دستگاه تنفسی، خونریزی، ناراحتی اعصاب، خستگی و ریزش مو.

● **مرزنجوش:** یک قاشق غذاخوری در ۲ لیوان آب سرد کمی بجوشد و دم شود.

خواص: گرم، آرامبخش اعصاب، حریف سر سخت میگرن مزمن، هاضم غذا، مفید برای بیماری‌های سردرد و شقیقه، دستگاه‌های هاضمه، سرماخوردگی، اسهال، بیخوابی، نشاط آور، دفع اخلاط مزاحم، تقویت عمومی بدن، برای التیام زخم‌ها از جوشانده غلیظ آن تهیه نموده زخم‌ها را شستشو

می دهند.

حضرت رسول الله صل الله علیه و آله: (به مرزنجوش رو نموده آن را بو کنید که برای عصب مفید است) از کتاب طب النبوی (ع)

● **اسطوخودوس یا لاواند:** یک قاشق غذاخوری در ۲ لیوان آب سرد کمی بجوشد و دم شود.
خواص: گرم و خشک، (حافظ الارواح ابوعلی سینا) تقویت سلول های مغز، مفید برای بیماری های صرع، دستگاه تنفسی، اعصاب و تشنج، بیماری های تنفسی ضد بلغم و سودا و بی اثر در صفرا، مفید برای رماتیسم، نقرس، سیاتیک، ضد عفونی کننده دستگاه مجاری ادراری، تقویت قوه بقاء، مالیخولیا، علاوه بر خوردن، سر را بتراشند و مقداری اسطوخودوس که مخلوط با گل آن باشد، در کلاه بریزید و بر سر گذارید تا صبح و از تفاله آن بخور دهید.

● **فلوس:** یک قاشق غذاخوری از محتویات فلوس در ۲ لیوان آب سرد کمی بجوشد و دم شود.
خواص: معتدل، مسهل بی ضرر حتی مفید برای بانوان باردار، ضد صفرا و یبوست های مزمن، مفید برای کبد، برفک دهان، خارش پوست، ورم امعاء و احشاء غرغره کردن با مخلوطی از مغز فلوس و آب گشنیز برای مبتلا به گلو درد خنای مفید است و برای بیماران درد مفاصل و نقرس مالیدن جوشانده فلوس بر موضع اثر شفا بخش دارد.

● **زعفران:** گرم و خشک، نصف قاشق چایخوری کوبیده در ۳ لیوان آبجوش و نبات دم شود.

توجه: در مصرف زعفران دم کرده باید خیلی احتیاط شود و روزانه بیش از دو فنجان از دم کرده آن مفید به نظر نمی رسد.
خواص: گرم و خشک، مفرح و نشاط آور، مقوی اعصاب و اعضاء رئیسه بدن، تقویت قوه بقاء، قلب و عروق، شستشوی مجاری ادرار، خنده آور (اگر کسی ۱۰ گرم دم کرده زعفران را در ۲ لیوان بنوشد بر اثر خندیدن زیاد می میرد)، خلط آور، ضد سرفه، مقوی معده و کبد.

● **پونه:** یک قاشق غذاخوری در ۲ لیوان آب سرد کمی بجوشد و دم بکشد.
خواص: گرم و خشک، ضد اسهال و استفراغ، ناراحتی های دستگاه گوارش، ناراحتی های دستگاه تنفسی، میگرن، کبد و کیسه صفرا، اعصاب، بالا برنده فشار خون، رفع خستگی و انرژی زا.

● **شلتوک برنج:** یک قاشق غذاخوری در ۲ لیوان آب سرد بجوشد بعد از هر غذا یک فنجان میل شود.
خواص: معتدل، سرشار از مجموع ویتامین های B، ملین، پیشگیری از ریزش مو و سفید شدن آن و از پیری زودرس، تقویت مغز و اعصاب و قلب، طراوت پوست صورت.

● **گلپر:** یک قاشق غذاخوری در ۲ لیوان آب سرد کمی بجوشد و دم شود.

خواص: گرم، هضم غذا، تقویت جهاز هاضمه، بالا برنده فشار خون، تصفیه خون، تقویت قلب و عروق، پاکسازی کبد و دفع صفرا، تداوم مصرف آن برای سوزاندن چربی های بدن مفید است، شفا بخش بیماری یرقان و ضد صرع.

● **دارچین:** ۱۰ گرم آسیاب شده در ۲ لیوان آبجوش با نبات یا عسل دم شود. بعد از هر غذا یک فنجان میل شود.

خواص: گرم و خشک، تقویت قلب و عروق، اعصاب، نشاط آورد، کبد، تقویت کننده قوه بقاء و دستگاه جهاز هاضمه، شستشو و ضد عفونی مجاری ادراری، دفع سودا و بلغم، شفا بخش دردهای مفاصل از اثر رطوبت، رفع بوی بد دهان، مفید برای آسم و تمام دستگاه تنفسی، تقویت نور چشم و پیشگیری از آب مروارید (آسیاب نموده به تنهایی یا مخلوط با پوست هلله زرد) شب موقع خواب مانند سرمه بر چشم بکشند، پیشگیری از پیری زودرس و بالا بردن فشار خون (مضر برای زنان باردار).

● **زنجبیل:** یک قاشق چایخوری در ۲ لیوان آبجوش با عسل یا نبات دم شود، بعد و یا در فواصل غذا میل شود.

خواص: گرم و خشک، بالا برنده فشار خون، تقویت و ضد

عفونی کننده دستگاه جهاز هاضمه، دستگاه مجاری ادرار، دستگاه تنفسی، تقویت قوه بقاء، اعصاب، حافظه، دفع بلغم و صفرا، انرژی زا، ضد مسمومیت غذایی، نصف قاشق چایخوری را با ۲ تا ۳ عدد زرده تخم مرغ محلی و کمی نمک و مقداری پیاز رنده شده مخلوط نموده و با روغن حیوانی، کنجد یا زیتون نیمرو تهیه نموده میل شود، باعث تقویت قوه بقاء مایوسین خواهد شد (هفته ای ۲ تا ۳ مرتبه صبح بجای صبحانه)، آب جوشانده آن را بر مفاصل و اعضاء سرماخورده بمالند مفید است.

● زیرفون:

خواص: معتدل، پایین آورنده فشار خون، تصفیه خون، شفا بخش بیماری های اعصاب و صرع، تشنج، سردرد، انواع سرماخوردگی ها (خوردن و بخور دادن)، غلظت خون، استفراغ، زماتیسسم، آرتروز، سیاتیک، میگرن مزمن، بینخوابی، تقرس، زکام و بیماری های ریوی (ممنوع برای زنان باردار).

● **زیره سیاه:** ۱ قاشق مرباخوری (پودر شده) در ۲ لیوان آب جوش دم شود بعد از غذا میل شود.

خواص: گرم و خشک، بالا برنده فشار خون، تقویت دستگاه جهاز هاضمه، زیاد کننده شیر بانوان بچه شیرده، مصفای خون، مقوی قلب و عروق و کبد، شفا بخش یرقان و دفع صفرا، ضد یرقان و ناراحتی های مجاری ادرار، سوزاندن چربی های شکم، نصف استکان عرق آن مخلوط با یک استکان آب صبح ناشتا

میل شود.

● **آویشن:** ۱ قاشق مرباخوری در ۲ لیوان آب سرد بجوشد

و دم شود.

خواص: گرم و خشک، قدرت میکروب کشی، شش برابر آنتی بیوتیک می باشد، بالا برنده فشار خون، ضد عفونی کننده و تقویت مغز و اعصاب، دستگاه جهاز هاضمه، دستگاه مجاری ادرار و دستگاه تنفسی، آرامبخش، شفا بخش شبکوری، ضعف بینائی و پیشگیری از آب مروارید چشم، مفید بو برای سرماخوردگی تمام اعضاء بدن (خوردن و ماساژ مواضع درد)، جلوگیری از ریزش مو و تقویت موی سر (روزی چند مرتبه موها را ماساژ دهید) حمام آویشن برای دفع رطوبت بدن و ایجاد انرژی در کودکان ضعیف و سالمندان، ضد عفونی فضای منزل بصورت جوشانده، بعلت داشتن ماده ضد عفونی در خوردن و بخور دادن آن باید احتیاط نمود زیرا ایجاد مسمومیت می نماید.

توجه: مضر برای بانوان باردار (حضرت موسی علیه السلام، از عطر آویشن استفاده می نمود).

روغن آویشن برای بیماری های مفاصل و فلج مفید است.

● **اکلیل کوهی یا رزماری:** ۱ قاشق غذاخوری در ۲ لیوان

آب سرد کمی بجوشد و دم کنید.

خواص: طبیعت گرم، شفا بخش، پایین آورنده فشار خون،

بیماری های اعصاب و روان، تشنج، میگرن مزمن، بیخوابی،

سر درد، غلظت خون، رماتیسم، سیاتیک، نقرس، بلغم و صفرا، آرتروز، دستگاه تنفسی، دستگاه مجاری ادراری، دستگاه جهاز هاضمه، تخلیه کیسه صفرا مانند شاتره و کمر درد استخوانی.

● **نعناع:** ۱ قاشق غذاخوری در ۲ لیون آب سرد کمی

جوشیده و دم شود.

خواص: گرم، تقویت دستگاه جهاز هاضمه، دستگاه تنفسی و مجاری ادراری، پاکسازی و تقویت کبد، طحال و دفع صفرا، تقویت و تحریک نیروی جنسی در مردان و زنان بخصوص وقتی که شب تازه آن مخلوط با سالاد و دم کرده آن مانند چای مصرف شود، دفع صفرا و تخلیه کیسه صفرا اگر با یک عدد لیمو عمانی کوبیده و دم شود.

انرژی زا، شفا بخش اسهال تازه و کهنه، رفع خستگی مفرط اگر با هموزن خود بابونه جوشیده و دم شود، ضد عفونی زخم ها (غلیظ تهیه و شسته شود)، ادامه مصرف آن باعث پاکسازی بدن، پیشگیری از حامله شدن (باید مقداری نعناع تازه را پس از تمیز کردن کوبید تا به صورت خمیر در آید در مهبل قرار دهد)، قطع شیر از پستان زنان بصورت ضماد استفاده شود.

مغز گردو کوبیده بریزید و روی آن را با مقداری انگور عسگری رسیده پیوشانید، سپس به مقدار دلخواه آبلیموی تازه که با عسل شیرین شده باشد روی آن بریزید و نوش جان کنید.

سالاد گلابی:

گلابی خرد شده یک فنجان، قطعات پرتقال خرد شده نصف فنجان، سیب درختی خورد شده نصف فنجان، کشمش بدون هسته به اندازه دلخواه، همه را مخلوط نموده مقداری آبلیموی تازه که با عسل شیرین شده باشد روی آن بریزید میل نمایید.
نکته: در تمام سالادهای میوه می‌توانید از زرشک پلوئی که قبلاً خیس نموده‌اید استفاده نمایید.

مخلوط سالاد میوه‌ها برای سالاد:

برای تهیه سالاد میوه‌ها، باید تجربه و سلیقه بخرج داد و به ذوق و سلیقه خود میوه‌های فصل را با هم مخلوط نموده و از سالاد لذیذ و خوشمزه خود لذت ببرید. در اینجا چند نمونه از مخلوط میوه‌ها را برای سالاد به اختصار شرح می‌دهیم:

سالاد میوه:

سیب درختی با کشمش بدون هسته - سیب درختی با انگور عسگری - گلابی، هلو خورد شده با انگور عسگری - تمام میوه‌های خرد شده مانند: سیب، گلابی، هلو، انگور عسگری، خرما، انجیر خیس شده و...

سالادهای میوه و سبزی

میوه‌ها را نباید پوست گرفت

سالاد سبزی:

خوشبختانه همیشه سفره‌های ما ایرانیان، به وسیله سالادهای فصل مزین است و اگر بگوئیم که بعد از گروه خام گیاهخواران در دنیا، از نظر علاقمند بودن به سالاد، ما ایرانیان مقام اول را داریم اغراق نگفته‌ایم. سالاد سبزی که شامل: کاهو، کلم، خیار، هویج، گوجه فرنگی، پیاز و... است، معرف تمام خانواده‌های ایرانی می‌باشد و خوشبختانه در سر تمام سفره‌ها نیز وجود دارد.

سالاد میوه:

باید سازگاری و ناسازگاری میوه‌ها را با نهایت دقت در نظر گرفت. در ذیل چند میوه سازگار با یکدیگر را برای علاقمندان محترم ذکر می‌نمایم:

سالاد هلو:

هلو بدون هسته را به بشقاب بچینید و روی آن یک مقداری

سالاد سبزی:

از پیاز یا پیازچه، خیار پوست نگرفته، هویج، گوجه فرنگی، کاهو، فلفل سبز تازه، کلم، کرفس، تربچه، نخود سبز، شاهی، لوبیا سبز، ترب سیاه، چغندر، کلم قرمز خلال شده برابر سلیقه و دلخواه سالاد تهیه و استفاده نمائید.

توجه: برای سالاد، میوه‌ها و سبزی‌ها را نباید با یکدیگر مخلوط نمود (هوائی، زمینی نباید با یکدیگر مخلوط شوند زیرا ناراحتی معده بوجود می‌آید).

چند سالاد متنوع دیگر:

- هویج رنده شده، ساقه کرفس، خیار، فلفل دلمه‌ای، پیاز
- گوجه فرنگی، جعفری خورده شده، روغن زیتون تصفیه نشده
- کاهو، خیار، برگ کلم، گوجه فرنگی، پیاز، هویج
- گل کلم، خیار، فلفل دلمه‌ای، جعفری، تربچه قرمز، سیریک حبه، سرکه سیب یا آبغوره، روغن زیتون

کوکتل گوجه فرنگی: دو عدد گوجه فرنگی، نصف فلفل سبز دلمه‌ای در صورت تمایل، یک حبه سیر خام در سه فنجان ماست شیرین در مخلوط کن مخلوط نموده مقداری یخ اضافه نموده میل شود.

کوکتل سیب و پرتقال: پرتقال خورده شده دو عدد، گلابی خورده شده یک عدد، زرشک پلوئی خیس شده یک قاشق

مرباخوری، گلاب یک استکان را در مخلوط کن هم بزنید و با عسل شیرین نموده میل شود.

کوکتل سیب: آب سیب یک لیوان، پرتقال خورده شده یک عدد، خرما بدون هسته خورده شده ۵ عدد در مخلوط کن مخلوط نموده میل شود.

سوپ زندگی: این سوپ برای همه بخصوص برای افراد سالخورده و کسانی که به بیماری فشار خون بالا، سیاتیک، رماتیسم، نقرس و بیماری قند مبتلا می‌باشند اگر رعایت غذای طبیعی بنمایند شفابخش است.

روش تهیه: پنج حبه سیر خام کوبیده، هفتاد گرم پیاز خورده شده، یک قاشق زرشک پلوئی، جعفری و برگ بو یک قاشق مرباخوری، ادویه و نمک به مقدار کم در یک لیوان آب سرد بجوشانید روی مقداری نان خشک بریزید و مقداری روغن زیتون اضافه نموده میل شود.

توجه: سبزی‌های تازه بطور مخلوط مانند، شاهی، انواع ریحان، پیاز یا پیازچه، تره، تربچه، نعناع، بادرنج، پونه، طبیعت گرم دارند ولی سالاد کاهو، خیار، گوجه فرنگی دارای طبیعت سرد هستند که در مصرف آنها باید اعتدال را رعایت کرد.

نکته: امام صادق علیه السلام فرموده‌اند که شاهی با آن همه گرمی و خونسازی نباید در روز مصرف شود زیرا ایجاد جذام می‌نماید. بنابراین به این نکته باید توجه داشت.