

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

زبان خوراکیما جلد اول
نویندہ : دکترا فیث الدین جزا پری

مقدمه ناشر

انسان در پیشگاه خداوند، عزیز و گرامی بود به این جهت خوراکیها را روزی او قرار داد که بتواند با خوردن آنها سلامتی خود را حفظ کند و بر نیروی عقل و فکر خود بیفزاید تا بتواند ماموریتهایی را که به او داده است از راه دانش انجام دهد. ماشین اسرارآمیز بدن انسان برای ادامه ی زندگانی و داشتن فهم و شعور کافی و داشتن طول عمر همراه با تندرستی بعوامل غذایی بیشماری نیازمند است که متأسفانه همه آنها در یک جا و یک خوراک جمع نشده اند و برای بدست آوردن آنها به غذاهای گوناگون محتاج است که زادگاه آن ها دشتها، کوه ها و دریاها است و بعبارت دیگر عده ای از این عوامل در خوراکیهای معمولی و دسته ای در گیاهان کوهی و بیابانی و بسیاری از آنها در فرآورده های دریایی جمع شده اند و از طرفی همه ساله باران مقداری از عوامل حیاتی روی زمین را شسته و به قعر زمین و بسوی دریاها می برد و خرابی زمین سبب آبدی دریا می گردد و با اینکه تشعشع آفتاب سبب تبخیر شده و مقداری از این عوامل به هوا و زمین بر می گرداند معذک عوامل حیاتی یکسان و یکنواخت در زمین پخش نمی شوند و دشتهایی که از دریا دورند از این نعمات چندان تمتع نمی برند و مزارع و باغات در اثر کشت های متوالی و پی در پی عناصر کمیاب و مفید خود را از دست داده روز بروز فرسوده می شوند و با دلایلی که زبان خوراکیها گویای آنها است اکنون بیشتر خوراکیهای ما در این زمین های ما را بنماید و چاره ای جز توسل به دشتها و کوهها و دریاها نداریم و به این جهت است که خداوند بزرگ ما را بر عرصه ی آرام بیابانها و امواج خروشان دریاها سوار کرد تا بتوانیم روزی خود را که میوه های حلال و طیب می باشند بدست آوریم .

در معنی حلال و طیب که خداوند شرط اساسی روزی انسان قرار داده است لغن نویسان و مفسران سخن بسیار گفته اند و فقها فتاوی مختلف داده اند اما هیچ کلامی دلنشین تر از کتب آسمانی نیست که در آنها هر آیتی، آیتی دیگر را ترجمه و تفسیر می کند و کلمه ی حلال آنجا معنی می شود که بموجب فرمان خدایی آنچه را انسان از بیابانها و دریاها بدست آورد برای او حلال است .

«احلت لکم صید البر و البحر» «ما حلال کردیم برای شما آنچه را از دریاها و خشکی ها بدست می آورید»

در زبان خوراکیها طبیات که روزی شما هستند زبان به سخن گشوده و خود را به شما معرفی می کنند و این خوراکیها هستند که با شما سخن می گویند و این بیان آنها است که «ما روی حلال و طیب شما هستیم و شما باید با قدرتی که خداوند به شما داده است ما را از خشکی ها و دریاها بدست آورید.»

یک نگاه اجمالی به تاریخچه ی ملت ژاپن و ترقیات شگفتی که در دو قرن اخیر نصیب این مردم زرد پوست شده است صحت این ادعا را ثابت کرده و به این نتیجه می رسیم که : از روزی که مردم ژاپن برای بدست آوردن غذای روزانه ی خود بر عرصه خشکی ها و دریاها سوار شدند صحت و سلامتی از دست رفته ی خود را دوباره بدست آورده اند.

مردم ژاپن علاوه بر صید ماهی و شکار گیاهان و ماهی های قعر دریا از استخوان و فضولات ماهی ها استفاده کرده و آنها را تبدیل به آرد دریا می نمایند و مقداری از این آرد را برای تقویت زمین و احیای زمین های فرسوده بکار می برند و به این ترتیب آنچه را دریا از زمین می گیرد به آن بر می گردانند و با این تدبیر عالمانه گرسنگی زمین و گیاهان را از بین برده برای خوراکیهایی تهیه می کنند که از نظر کیفی و کمی مفید بوده و خوردن آن ها موجب تندرستی و تقویت قوای جسمانی و عقلانی آنها می شود.

کتاب زبان خوراکیها شرح مفصل گرسنگی های پنهانی زمین و خوراکیها را مفصلا برای شما شرح خواهد داد.

کشور مواهب

هر کس به میل و سلیقه خود لقبی به ایران می دهد. یکی آنرا کشور گل و بلبل می خواند، دیگری کشور تضادها می داند، و یکی هم مهد شعر ولی من معتقدم که ایران کشور مواهب طبیعی است یعنی آنچه خداوند به کشورهای دیگر اعطا کرده است جمیع آنها را به کشور ایران ارزانی داشته و در هر گوشه از این آب و خاک موهبتی نهفته است و چنانچه ما روزی بتوانیم از تمام این مواهب به نحو شایسته ای استفاده نماییم مجد و عظمت ایران باستان را دوباره بدست خواهیم آورد، اگر بخواهیم و تصمیم بگیریم می توانیم ریشه امراض را از ایران به آسانی برافکنیم ، می توانیم مانند اجداد خود عمر طولانی همراه با سعادت و تندرستی داشته باشیم ما می توانیم با مواهبی که طبیعت در اختیار ما گذاشته است تمام گرسنگیهای ناآشکار را که به آنها مبتلا شده ایم برطرف کنیم و در نتیجه هزاران نابغه و افراد متفکر تربیت نماییم و نژاد ایرانی را مانند گذشته قوی و با استعداد نماییم . ما همه چیز داریم ولی متأسفانه به نحو شایسته ای از آن ها بهره مند نمی شویم ، زبان خوراکیها راه مبارزه با گرسنگیهای نامرئی را که اکنون به آنها مبتلا شده اید به شما می آموزد و خوراکیها که بهترین مواهب طبیعی هستند یکی پس از دیگری خود را به شما معرفی می کنند و گرسنگیهای نامرئی را که اکنون به آنها مبتلا شده اید به شما می آموزد و خوراکیها که بهترین مواهب طبیعی هستند یکی پس از دیگری خود را به شما معرفی می کنند و گرسنگیهای پنهانی خود را نیز بشما گوشزد می نمایند و از شما می خواهند که برای بهره برداری صحیح از آنها اول آنها را سیر کنید. اگر شما به توصیه آنها گوش دهید و آنها را معالجه کنید بطور غیر مستقیم خود را سیر کرده و به آسانی تمام بیماری های آشکار و پنهانی خود را درمان خواهید کرد.

احیای درمان سنتی در ایران

با پیشرفت علم و ابتکارات چشم گیری که در مهندسی ساختمان و اصول نقشه کشی و فوت و فن معماری پیدا شده و ایجاد ساختمانهای آسمان خارش مجهز به وسایل ایمنی و آسایش و بناهای مجلل و کاخهای زیبا و دیدنی معذک حفظ آثار باستانی و ابنیه ی تاریخی و پیروی از اصول و اسلوب معماری قدیم یک کار ضروری و افتخارآمیز است . جمع آوری اشیای کهنه و عتیقه و حفظ آنها در موزه های بزرگ و کوچک با توسعه ی روز افزون لوکس سازی مغایرت نداشته و روز بروز توسعه می یابد. نگاهداری اشیای سفالی و گلی و ظروف بدل چینی با وجود پیشرفت صنایع چینی سازی و بلور سازی همچنان پابرجا است . موسیقی اصیل ملی و جمع آوری ترانه های محلی همزمان با پیشرفت علم موسیقی و آهنگ های شاد و سنفونیهای بزرگ مغایرت ندارد، رقص های محلی و قدیمی با رقص های جدید هر دو به صحنه می آیند و حتی عده ای طرفدار جمع آوری و اجرای تئاترهای روحوضی هستند و دسته ای هم به احیای شبیه خوانی و تعزیه خوانی علاقه به خرج می دهند، حفظ هنرهای دستی در برابر صنایع ماشینی پسندیده و قابل تحسین است . جمع آوری افسانه های کهن از یک طرف و تدوین رمانهای عشقی و جنایی جدید از سوی دیگر و جمع آوری ضرب المثل های قدیمی در مقابل جوک های امروزی و حفظ آداب و رسوم قدیمی در مقابل مدهای جدید همچنان به چشم می خورد.

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

در چین طب سوزنی که سالها متروک شده بود دوباره زنده شد و شهرت جهانی پیدا کرد بطوری که اکنون از گوشه و کنار جهان برای فراگرفتن و آموختن این روش قدیمی که روزه روز تکمیل تر می شود روی آورده اند، در شبه قاره هند طب سنتی در برابر طب جدید همگام پیش می رود و عرض اندام می کند و دنیای داروسازی از تجربیات رهروان طب سنتی حداکثر استفاده را کرده و داروهای جدیدی به جهان پزشکی و داروسازی عرضه می دارند و با وجود دانشکده های بزرگ پزشکی که در آنجا اصول نوین پزشکی تدریس می شود دانشکده هایی جهت احیای طب سنتی تشکیل شده دانشمندان و محققین عالیقدری را پرورش می دهند.

در کشور فدرال سوئیس که دارای 22 شهرستان مستقل «کانتون» است در 21 کانتون شرط طبابت داشتن دانشنامه ی دکترای فدرال پزشکی است ولی در یک کانتون طبابت آزاد بوده و در آنجا عده ای غیر پزشک مشغول طبابت با مواد گیاهی و طب سنتی می باشند و کارخانجات بزرگ داروسازی سوئیس که شهرت جهانی دارند حداکثر استفاده را از این تجربیات می نمایند. در کشورهای فرانسه و آلمان معالجه با گیاه آزاد بوده و بسیار معمول است ، در آلمان آسایشگاهی وجود دارد که در آنجا بیماران صعب العلاج را که پزشک آنها را جواب کرده است بستری می کنند و با مواد خوراکی معالجه می نمایند و بطوری که مدارک و اسناد موجود در آن آسایشگاه نشان می دهد نتایج خوبی بدست آورده و عده ای را که از درمان مایوس بوده اند تندرست کرده و به خانه های خود فرستاده است . هیچکس منکر ترقیات و کشفیات بزرگ داروسازی جدید نیست سرم های ضد بیماری و ساختن واکسن های گوناگون از کشت و کشتار بسیاری از امراض عفونی از قبیل دیفتری ، کزاز، سیاه سرفه ، سل ، فلج کودکان ، سرخک و ده ها بیماری دیگر جلوگیری کرده است . کشف پنی سیلین و سایر داروهای آنتی بیوتیک جلوی مرگ و میر امراض عفونی را گرفته و روز بروز بر وسعت این مطالعات افزوده شده و داروهای میکرب کش با طیف وسیعتری ساخته شده و به بازار می آیند اما با همه ی این پیشرفت های بزرگ توسل به طب سنتی در بسیاری از موارد ضروری به نظر می رسد.

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

ما نمی گوئیم در عصر فضا با بودن هواپیماهای جت و مافوق صوت و کشتی های بزرگ اقیانوس پیما، خط آهن و ماشین های سریع السیر لوکس باز هم شما بیایید با کجاوه و وسایل قدیمی مسافرت کنید بلکه می گوئیم هنوز در راه درمان بیماران کوره راههای پر پیچ و خمی وجود دارد که مسافرت در آنها بایستی پیاده یا با قاطر و امثال اینها انجام پذیرد، هنوز برای پیمودن سطح کویر شتر سواری بهترین وسیله است وانگهی هنوز بسیاری از جاده های ما مطمئن و کامل نیست و بایستی تعمیر و تعریض شود. برای اصلاح این جاده ها و تبدیل کوره ها راهها به جاده های شوسه و شاهراههای بزرگ تنها نقشه هوایی کافی نیست بایستی مهندسین با کمک بلدهای محلی پیاده روی و کوه پیمایی نمایند تا نقشه هایی بدون عیب و نقص تهیه کرده و آنرا با

کمک وسایل جدید و قدیم پیاده نمایند و برای انجام این کار مسافرت در این کوره راهها بدون شک بایستی با وسایل اولیه انجام گیرد. در علم پزشکی از این کوره بسیار است، داروهای جدید آن گونه که انتظار می رود کامل و بدون نقص نیست. هنوز بسیاری از بیماریها شناخته نشده و منشاء آنها معلوم نیست. تعداد زیادی از امراض صعب العلاج و درد بی درمان می باشند، بسیاری از بیماریها و میکربهای آنها در برابر داروهای جدید سرسختی نشان داده مزم می شوند. از طرف دیگر در ایران ما بیش از صد هزار گیاه دارویی می روید و بطوری که گهگاه دیده می شود بسیاری از این بیماریهای مزمن و صعب العلاج با این گیاهان درمان شده و اثرات معجزه آسای آنها ظاهر می شود.

چه بسیارند بیمارانی که از خوردن داروهای جدید نتیجه نگرفته می خواهند دست به دامان داروهای طبیعی و قدیمی بزنند. ما در خلال سطور زمان خوراکیها شما را با داستانهایی که از معجزه ی گیاهان و درمان سنتی دیده ایم آشنا خواهیم کرد، در تاریخ پزشکی از این گونه وقایع حیرت آور زیاد است که خوشبختانه بعضی از آنها شناخته شده و بسیاری از آنها در پرده ی ابهام باقی است و ما در زبان خوراکیها می کوشیم ضمن معرفی خوراکیها اسرار زیادی از آنها را فاش سازیم و درمان سنتی ایران را زنده نماییم شاید محققان بتوانند در راه کشف داروهای جدیدی برای امراض مورد استفاده قرار دهند چه در طب سنتی ایران بسیاری از بیماریهای صعب العلاج که در طب جدید راه درمان آنها پیدا نشده است قابل معالجه بوده و نسخه های متعددی برای درمان آنها نوشته اند.

طب نوین باتمام ترقیات شگرف خود وبا داشتن وسایل و تجهیزات کافی هنوز از معالجه بسیاری از امراض عاجز است ولی آنجا که طب جدید باز می ایستد درمان سنتی با گامی استوار و قیافه ای متین وشاد ظاهر می شود و دستورهایی مؤ ثرو مفید می دهد. زبان خوراکیها خیلی ساده و خودمانی با شما صحبت می کند و برای درک مطالب آن احتیاجی به حکمت و فلسفه ی طب قدیم نیست. هر کس مختصری سواد خواندن و نوشتن داشته باشد می تواند از دستورهای آن بهره برداری کند. در این کتاب علاوه بر تشریح خواص خوراکیها یک دوره فواید و دستورهای درمان سنتی هم بطور ساده نوشته شده است تا جویندگان راه حقیقت بتوانند از آن استفاده نموده و در مواقع لازم قبل از رسیدن طیب از آن استفاده کنند.

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

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

طب سوزنی و درمان سنتی ایران

طب سوزنی که تازه از دروازه ها و دیوار چین خارج و به دنیای غرب وارد شده است انقلاب بزرگی در طب جدید بوجود آورده و خواهد آورد. امروزه در تمام مراکز علمی و دانشگاههای مهم جهان می کوشند تا راز طب سوزنی را کشف نمایند. اکثر استادان پزشکی می گویند ما هنوز حقیقت طب سوزنی را کشف نکرده ایم در حالیکه در طب سوزنی برخلاف آنچه شایع شده بود هیچ چیز عجیب و غریب و معجزه و کرامت وجود ندارد بلکه یک روش ساده ی درمانی است که نتیجه قرنها تجربه و شناسای بدن انسان است. فرنگی ها معنی طب سوزنی را نمی فهمند چون چینی نیستند و از طب سوزنی ایران چیزی درک نمی کنند چون ایرانی نمی باشند و از تمدن ایران چیزی نمی دانند.

فروبردن چند سوزن در نقاط مختلف بدن سلسله ی اعصاب را تحریک می کند و فشار خون را در شبکه اعصاب متعادل می سازد و در نتیجه صدها اثر شگرف از آن ظاهر می شود همانگونه که حجامت در درمان سنتی ایران عرض اندام می نمود و من خود از ایام کودکی بخاطر دارم که شخصی مبتلا به کمر درد شدید بود یکی به او دستور داد که حجامت کند او در این کار با طبیب خانوادگی خود که یکی از پزشکان تحصیل کرده ی اروپا بود مشورت کرد و ایشان پس از گرفتن اندازه فشار خون به او گفتند که شما خون کم دارید و حجامت برای شما که فشار خونتان از حد طبیعی کمتر است جایز نیست بیمار مدتی از درد کمر رنج برد و داروهای جدید که هنری جز تسکین موقت نداشتند نتوانستند او را معالجه کنند تا بالاخره تاب مقاومت نیاورد و به حجامت که بنا به قول پزشک معالجش حکم انتحار داشت دست زد و با کمال تعجب درد کمر او ساکت شد و مدتها را به راحتی زندگانی کرد و تا آخر عمر مبتلا به درد کمر نشد. این عمل برای پزشک معالج به قدری حیرت آور و عجیب بود که در محفلی گفت باید تصدیق کنیم که علم طب هنوز دوران کودکی خود را طی می کند و ما هنوز جز مختصری از آنرا نمی دانیم باری طب سوزنی یک روش درمان قدیمی است که از پیشرفته ترین اصول پیشرفته در دنیای غرب جلوتر است همانگونه که طب سنتی ایران در بسیاری از موارد گویاتر و مؤثرتر می باشد. ناگفته نماند که طب جدید طب سوزنی را رونق داد و تکمیل نمود؛ چه قبل از کشف میکرب سوزنهای آلوده و ناپاک در بدن بیماران تولید عفونت کرده و بسیاری از بیماران را رهسپار گورستان می نمود - طب سوزنی خورشید تابانی بود که جلوی آنرا ابر سیاهی از جهل و خرافات پوشانده و فقط گاهگاهی چهره واقعی آن از پس ابرهای تیره ظاهر می شد ولی پس از جنگ جهانی دوم به پزشکان سنتی چین دستور داده شد که چنانچه مایل باشند بیماران را با این اصول قدیم معالجه کنند بایستی یک دوره از طب جدید را ببینند و نیز به پزشکان تحصیل کرده ای اروپا نیز تذکر داده شد که موقعی می توانند از طب جدید را ببینند و نیز به پزشکان تحصیل کرده ی اروپا نیز تذکر داده شد که موقعی می توانند از طب جدید بهره برداری کنند که یک دوره از طب سنتی را خوانده و امتحان بدهند همین دستورات انقلاب بزرگی در طب سوزنی ایجاد کرد و سوزنهای استریل و زنگ نزن جای سوزنهای کهنه و آلوده را گرفت و در نتیجه اثرات معجزه آسای طب سوزنی ظاهر گشت بطوری که اکنون بیماران تحت مشکلترین عملیات جراحی قرار می گیرند بدون آنکه با اصول جدید و روش های معمول امروز بی حس شوند. مثلا روی مغز عمل می کنند در صورتی که هوش و حواس بیمار بیدار است ، استخوان جمجمه ی او را برمی دارند و یا مغزش را باز می کنند در حالیکه با پزشک و پرستاران صحبت می

کند. آنها با فروبردن سوزنهایی در بدن بیمار او را بی حس می کنند و بر روی بدن آنها سخت ترین عملیات جراحی را انجام می دهند و بیمار بلافاصله بعد از عمل جراحی از روی تخت خواب بلند می شود، طب سوزنی بر این عقیده ی چینی ها استوار شده است که معتقدند نیروهای مافوق طبیعت بر روی بدن انسان تاثیر و نفوذ دارند اما عملا حقیقت چیز دیگری است و روش آنها کاملا جسمی و مادی است ، بیماریهایی چون رماتیسم ، میگرن و دردکمرو امثال اینها که در ردیف امراض جسمی است با این روش به آسانی درمان می شوند. همین امراض با درمان سنتی ایران نیز به آسانی معالجه شدند در حالیکه امروز تعداد مبتلایان به این امراض زیاد است و کمتر خانواده ای است که یکی از افراد آن کم و بیش بدانها مبتلا نباشد.

طب سوزنی در ایران

پزشکان سنتی ایران با این که اطلاعی از وجود میکرب های عفونی نداشتند معذک به اثرات سوء آن واقف بوده و از فروبردن سوزن جز مواقع ضروری و فوتی در بدن خودداری می کردند و بطوری که شایع است روزی یک زن آبستن را که ناگهان به حالت اغما افتاده بود نزد یکی از پزشکان سنتی می برند و آن طبیب بدون تامل سوزنی در زیر ناحیه قلب او فرو می برد و بیمار بلافاصله به هوش آمده و با پای خود به سوی منزل می رود. در مورد این بیمار این شایعه وجود داشت که دست جنین روی قلب مادر افتاده بود و با فرو بردن سوزن در بدن جنین دست خود را برداشته است . با اطلاعی که ما از وضع رحم و محل استقرار جنین داریم این عقیده کاملا نادرست و ناصحیح می باشد و بدون شک عملی شبیه به طب سوزنی بوده است .

حجامت و مشت و مال

در ایران باستان حجامت و مشت و مال به جای طب سوزنی به کار می رفت و چنانچه گفتیم اطبا از فرو بردن سوزنهای آلوده در بدن خودداری می کردند.

اصول طب سوزنی و حجامت از آنجا گرفته شد که در عصر قبل از تاریخ متفکران متوجه شدند که وقتی سربازی در میدان جنگ مورد اصابت سنگ یا چاقو و شمشیر قرار می گیرد و زخمی برمی دارد به علت همین زخم بسیاری از بیماریهای او بهبود می یابد. این کشف بزرگ به آنها آموخت که با فروبردن سوزن و تیغ زدن میتوان برخی از امراض را شفا بخشید و به همین علت دو هزار و ششصد سال قبل از میلاد مسیح سوزن های فلزی و شاخ های حجامت در چین و ایران وارد اصول تداوی گردیدند.

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

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

طبق مندرجات طب الرضا حجامت نقره را برای سنگینی سر سودمند می دانستند.

نقره حفره ی کوچکی است که در بالای ستون فقرات در پشت گردن قرار دارد و فاصله آن با ستون فقرات تقریباً چهار انگشت است. علاوه بر حجامت مشت و مال گردن و ماساژ اطراف این حفره جهت درمان سردرد هم مفید بود، و حجامت احذعین ناراحتیهای چشم و صورت را درمان می کند و به جریان خون در عضلات سر آرامش می بخشد.

احذعین دورگی هستند که در پشت گردن به چپ و راست کشیده شده اند برای درمان جوشهای دهان و لثه حجامت را در زیر چانه انجام می دادند، حجامت در محل معروف به حجامتگاه که بین دو کتف در پشت قرار دارد برای نجات انسان از خفقان و تنگی نفس و التهاب بود مخصوصاً التهابی که نتیجه ی امتلاء معده و زیادی حرارت بدن باشد.

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

فصد یا رگ زدن

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

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

چینی ها برای معالجه سر درد سوزن را در انگشت شست دست فرو می برند برای معالجه کلیه ها سوزن ها را در شانه داخل می نمایند برای معالجه زکام سوزن را در ناحیه کبد فرو می نمایند و همانطور که گفتیم تاکنون ششصد نقطه در بدن کشف کرده اند که برای معالجه بیماریهای گوناگون مورد استفاده قرار می گیرند. این ششصد نقطه به دوازده سیستم خاص دسته بندی شده و بوسیله یک نصف النهار فرضی بهم متصل می شوند، هر نصف النهار یا مجموعه نقاط به یکی از اعضای اصلی بدن مربوط می شود مثل قلب ، کبد، ریه ها، کلیه ها و غیره ، نصف النهار قلب از روی قلب شروع می شود و بعد از گذشتن از بازوها به انگشت های کوچک در دست خاتمه پیدا می کند، دردهای سخت و ذات الریه را مربوط به این نصف النهار می دانند.

علاوه بر حجامت و مشت و مال که شباهت زیادی به طب سوزنی دارند پزشکان سنتی ایران و طب عوام بسیاری از امراض را با نیش زنبور که نوعی سوزن زدن است معالجه می کردند و من در اینجا بی مناسبت نمی دانم که یکی دیگر از خاطرات ایام جوانی خود را برای شما شرح دهم البته این موضوع یک داستان واقعی است و به طب سنتی ایران ارتباطی ندارد.

تقریباً پنجاه سال قبل در جنوب تهران مکتب خانه های متعددی وجود داشت که معلم یکی از آنها مبتلا به پا درد شدید شبیه روماتیسم مزمن بود، یک روز یک شاگرد شرور که از این معلم دلخوش نبود پاکتی را جلوی لانه زنبور گرفت و تعداد زیادی زنبور را در آن جمع کرده به مکتب می آورد و چون می بیند معلم مشغول نماز است . موقع را مغتنم شمرده دهانه پاکت را در پاچه ی شلوار او باز می کند و به این ترتیب ده ها زنبور وارد شلوار او شده نیش فراوانی به او می زنند، آقای معلم در اثر این عمل شیطانی یک شاگرد شرور و نفهم مسموم می شود و چند روزی بستری شده به معالجه مسمومیت می پردازد. و پس از یک هفته از بستر بیماری بلند شده مشاهده می کند که دیگر از آن پا درد قدیمی و صعب العلاج اثری نیست . طبق مطالعاتی که شده است زهر زنبور تائثیری در معالجه روماتیسم ندارد و تنها نیش زنبور بیماری ایشان را درمان کرده است .

دانشکده طب سنتی

در حال حاضر افراط در مسئله ی تخصص و جدا شدن طبابت از داروسازی باعث توقف علم و گمراهی متخصصان شده و در نتیجه بسیاری از امراض درمان ناپذیر مانده است و تنها ایجاد یک دانشکده ی طب سنتی می تواند انبوه تئوریها و مطالب کوچک و بزرگ را از لابلای کتب قدیم جمع کرده و با استفاده از علوم جدید آنها را به هم ربط داده و از تجربیات گذشتگان به نحو شایسته ای که متناسب با عصر فضا باشد استفاده کند. در این دانشکده می توان کسانی را تربیت کرد که هم گیاهان دارویی را شناخته و هم بتوانند در معالجه بطور مستقیم بکار برده و پس از گرفتن نتیجه با کمک علوم و فنون داروسازی داروهای جدید به عالم طب تقدیم دارند موضوع تلفیق و ترکیب علوم پزشکی با داروسازی و غذاشناسی هم اکنون مورد توجه کشورهای متری قرار گرفته ولی در ایران که پیشرو این فنون بوده است به آن توجهی نمی شود، هم اکنون در فرانسه چهارصد پزشک در طب سوزنی تخصص گرفته و مشغول مطالعه برای استفاده از این تجربیات می باشند و به عبارت دیگر دانشمندان غرب که همیشه روش های شرقی را تحقیر می کردند تازه از خواب غفلت بیدار شده و فهمیده اند که تمام رازها و کلیدهای دانش تنها در دست آنها نیست بلکه دانشمندان شرقی همانگونه که در گذشته پیشرو علم و دانش بوده اند باز هم می توانند راهنمای خوبی برای تحقیق باشند. کتاب زبان خوراکیها در نتیجه چهل سال مطالعه در کتب جدید و قدیم در رشته های غذاشناسی و داروسازی و استفاده از تجربیات چهارهزار ساله ی دانشمندان ایرانی راهنمای کوچکی برای احیای درمان سنتی ایران است و می تواند یک انقلاب بزرگ در فنون درمان بر پا کرده و بیماران صعب العلاج را کمک و یاری نماید.

در حال حاضر در دانشگاه های ما رشته های گوناگون وجود دارد و باز شدن یک رشته تحت عنوان طب سنتی نه تنها ضرری ندارد بلکه می تواند منشاء خدمات بزرگ پزشکی شده و راه تحقیق را برای دانشکده های پزشکی و داروسازی هموار نماید. ما در زبان خوراکیها ضمن معرفی خواص درمانی گیاهان و معجزاتی که از این خوراکیها سر زده و می زند صحبت می کنیم و از خطراتی که در نتیجه ی کنار گذاشتن و متروک شدن درمان گیاهی دامنگیر بشریت شده است پرده برمی داریم و راه و چاه را نشان می دهیم و از خوانندگان می خواهیم ما را در احیای درمان سنتی ایران و شناساندن خواص درمانی خوراکیها کمک نمایند تا بتوانیم اسرار بسیاری از تجربیات گذشته را فاش کرده ، داروهای جدید به عالم پزشکی و داروسازی تقدیم نماییم .

در طب جدید شما با داروهای روبرو می شوید که با بدن انسان بیگانه بوده و ضررشان بیش از منفعتشان می باشد. استعمال این داروها از نظر هدف طبابت نقض غرض است مثلا دسته ای از این داروهای خوش ظاهر و بد باطن به داروهای آرام بخش معروف شده اند و در دنیای آشفته و پر جنجال کنونی که اضطراب و دلهره توأم با اندوه فراوان روز به روز زیادتر می شود این دسته از داروها خریدار بسیار دارند. عوارض این داروها عبارتند از اختلالات کبدی، زردی، یرقان، کم شدن مقاومت بدن در مقابل امراض عفونی و افزایش احساس عدم تاءمین سلامتی و بالاخره معتاد و اسیر دارو شدن است. پزشکان و داروسازان غرب زده که اجازه ی کوچکترین اظهار نظر و انتقاد نسبت بکارهای علمی اروپائیان را ندارند و آنهایی که بنده زر خرید کارخانجات داروسازی و نمایندگان فروش آنها شده اند و حتی آنهایی که به مختصر منفعت فروش نمونه های طبی دل خوش کرده و مرتبا داروهای ساخت کارخانجات خارجی را روی بیماران آزمایش می کنند دلان مظلومه ای هستند که نمی گذارند درمان سنتی در ایران رواج پیدا کرده و مردم با داروهای اصلی خود آشنا شوند.

کمبود عوامل غذایی

اخیرا کمبود عوامل غذایی توجه دانشمندان و کارشناسان جهانی را بخود جلب کرده و موضوع گرسنگی بصورت بزرگترین مشکل قرن فضا در آمده است این شبیحی است که دنیا را به سوی نیستی می برد، بالای گرسنگی خطری بالاتر از بمب اتم و مسأله ای مشکل تر از امور سیاسی است. صحبت از بود و نبود انسانی است زیاد گرسنگی نمی شناسد و در برابر آن فقیر و غنی یکسان می باشند، ما در اینجا دو راه بیشتر نداریم یا باید برای رفع این گرسنگی ها چاره ای بیندیشیم و یا خود را برای شرکت در مجلس ترحیم بشریت آماده سازیم.

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

اگر در گذشته عده ای معدود در اثر فقر و فاقه و بی خوراکی می مردند در حال حاضر اکثریتی در حدود هفتاد درصد جمعیت جهان دچار کمبود یکی از عوامل لازم برای ادامه ی زندگانی می باشند. عواملی که فقدان یکی از آنها موجب مرض و بالاخره مرگ زودرس می شود و مردم را علیل و ناتوان می سازد. اگر در سال های قحطی کمبود غذا یکی از علل مرگ و میر و اشائه ی امراض عفونی و مسری بود امروزه تعداد قربانیان تغذیه ناقص و گرسنگی نامرئی به مراتب زیادتر از سال های قحطی می باشد.

تغذیه ناقص

در سالهای قحطی فقدان کامل مواد غذایی تولید گرسنگی حاد کرده و بینوایان را دسته دسته به سوی گورستان میفرستد اما گرسنگی نامرئی که ما در این کتاب با آن روبرو هستیم مزمن بوده جماعات بیشتری را که در بین آنها طبقات مرفه زیاد دیده می شوند مبتلا به مرگ تدریجی کرده، به سوی هلاکت می برد. دانش نوین در راه بهبود بخشیدن به وضع زندگانی بشر سهم

بسزایی دارد و می توان گفت تا در راه بهبود بخشیدن به وضع زندگانی بشر سهم بسزایی دارد و می توان گفت تا اندازه ای جلوی گرسنگی آشکار را گرفته است طب و داروسازی جدید هم در تسکین آلام بشریت اثری فوری ولی غیر قطعی دارند، علوم جدید با شیرین کردن آب دریاها و تکمیل وسایل سریع حمل و نقل مسئله ی گرسنگی مرئی را جبران کرده ولی در راه رفع گرسنگی های پنهانی نه تنها تاکنون قدمی برنداشته بلکه روز بروز آنرا شدیدتر می کند. داروهای جدید مخصوصا داروهای آرامبخش و مسکن ظاهری آراسته دارند. بیماران با خوردن این داروهای خوش ظاهر و بدباطن مدت کمی راحت می شوند ولی کم کم به آن عادت کرده اسیر عوارض آن شده ، دچار کمبود عوامل غذایی و گرسنگی نامرئی می گردند.

پزشک جدید به منشاء اصلی مرض که همانا گرسنگی پنهانی و فقدان یکی از عوامل حیاتی است چندان کاری ندارد و عوارض بعدی دارو را هم در نظر نمی گیرد او میکرب را که عامل دست دوم بیماری است می کشد ولی به کمبود عوامل غذایی که بدن را مستعد برای رشد آن میکرب کرده است کمتر توجه می کند و زهرابه هایی را که میکرب هنگام رشد از خود ترشح کرده و محیط بدن را آلوده و مسموم ساخته است از بین نمی برد.

عصر ما دوران سوداگری خشن و مبارزه برای بدست آوردن منافع زیاد است و همین امر سبب شده است که علوم جدید به جای آنکه در راه رفاه جوامع بشری قرار گیرند به سود سرمایه داران قدم برمی دارند و علم پزشکی و داروسازی نیز که به عقیده ما از علوم روحانی بوده و هست خواه و ناخواه به صورت مستعمره ی شرکت ها و کارتل های بزرگ دارویی در آمده است .

هدف از انتشار کتاب زبان خوراکیها

هدف اصلی ما از معرفی خوراکیها نشان دادن راه بقای هستی است .ما برای فرزندان آدم طول عمر همراه با تندرستی می خواهیم . ما با خوراکیهای متنوعی که طبیعت برای ما خلق کرده است به جنگ باگرسنگی ناآشکار می رویم و با این اسلحه کاری اهریمن گرسنگی های نامرئی را نابود می سازیم و انسان را از شر اثرات شوم و ننگ آور این مصایب عمومی رهایی می بخشیم . در این کتاب ، خوراکیها، با زبان خویش که خیلی ساده و خودمانی است خود را به شما معرفی می کنند و شما را نسبت به آینده ای درخشان امیدوار می سازند. شکی نیست که باز هم عده ای جیره خواران استعمار علیه این کتاب قیام نمود و دلایل ما را رد کرده با تئوریهای پوسیده و زنگ زده ی خود که مدت ها است کهنه و باطل شده است توجه شما به خوراکیها و داروهای واقعی شده و نمی گذارند جامعه سلامتی از دست رفته ی خود را بازیابد.

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

ما در این کتاب بخوبی نشان خواهیم داد که با اتخاذ یک رویه ی علمی و منطقی و بکاربردن فنون نوین در کشاورزی و داروسازی می توان ریشه ی این گرسنگیهای پنهانی را از بین برد.

سخت ترین مصائب

عده ای شکست در عشق و ناکامی را بزرگترین مصیبت ها می دانند، دسته ای دیگر فقر و نداری را بلای عظیم می شمارند و گروهی فقدان عزیزان را مصیبتی بسیار بزرگ دیده اند ولی به نظر من گرسنگی از تمام این مصائب سخت تر است . وقتی عارضه ی گرسنگی را با بلاها و مصیبت های دیگری که گریبانگیر بشر شده است مانند جنگ و بیماریهای همه گیر مقایسه می کنیم به این نتیجه می رسیم که برای انسان رنجی سخت تر از آن نبوده و دردی صعب العلاج تر از آن نیست . حال ممکن است بپرسید که چرا تاکنون دانشمندان و متفکرین بزرگ درباره ی این فاجعه مطالعه نکرده و حرفی نزده اند؟ در جواب باید گفت که توجه به فقر و بینوایی از قدیم مورد نظر بوده و حتی عده ای آنرا لازمه جوامع انسانی می دانستند چنانچه بودا عقیده دارد که عشق و گرسنگی هسته ی اصلی تاریخ بشر است و دسته ای هم گفته اند گرسنگی و عشق دنیا را اداره می نمایند و عرفا و صوفیان نیز فقر را یکی از مراحل اشراق و جذب دانسته و به این حدیث نبوی که فرمودند فقر باعث فخر من است اشاره می نمایند در صورتی که در اخبار اسلامی آمده است که فقر سیاه رویی در دو جهان است .

جور دشمن چه کند گر نکشد طالب دوست

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

و اما اینکه چرا تاکنون درباره ی این موضوع کتابی نوشته نشده و شرح مفصل آن به میان نیامده ؟ باید گفت که انسان همیشه از اظهار گرسنگی شرم داشته و به قناعت و درویشی خود را دلخوش داشته و با فقر و فاقه ساخته است . ولی در خلال سطور کتابهای پزشکی و داروسازی قدیم و جدید گر چه به صراحت اشاره ای نشده است ولی در همه احوال درمان بسیاری از کمبودها بیان شده و زیاده روی و امساک از خوردن بعضی از غذاها را عامل بعضی از امراض دانسته اند. از جمله در کتب طب قدیم ایران به صراحت نوشته اند خوردن شلغم از ابتلا به بیماری جذام جلوگیری می کند و در حال حاضر ما می دانیم که در این ریشه ی خوراکی مقداری گوگرد، آرسنیک و روبیدیم وجود دارد که کمبود آنها شخص را مستعد گرفتن بیماری جذام کرده و گرسنگی آنها سبب سرایت این بیماری خطرناک و پلید است و چنانچه شخص گرسنه ی این عوامل مفید نباشد میکرب جذام با تمام سرسختی که دارد قابل سرایت نیست .

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

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

گرسنگی نامرئی بارآورترین بذر مصائب و آفات زندگانی است .

گرسنگی نامرئی

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

علل گرسنگی های مخفی

نخستین علت این گرسنگیهای پنهانی یکنواخت بودن خوراک انسان های متمدن است که بایستی آنرا زاییده ی تمدن جدید و شهرنشینی دانست . خوارک امروز ما با خوراکیهای نیاکان ما همانقدر اختلاف دارد که داروهای جدید با داروهای گیاهی دارند. ما به تغذیه با غذاهای محدود عادت کرده ایم در صورتی که انسانهای اولیه انواع زیادی از گیاهان وحشی و حیوانات مختلف را در اختیار داشته اند. دراصول تداوی نیز هر چند تعداد اقلام داروهای اختصاصی امروز زیاد است ولی بطور قطع می توان گفت که مواد اولیه ی آنها چندان زیاد نیست و چون برای تاءثیر بیشتر جوهرکشی میشوند بسیاری از موادمفید خودرا از دست داده اند. در روی زمین که محل سکونت ما است نزدیک به دو میلیون نوع حیوان شناخته شده است و از بین آنها فقط پنجاه نوع در تغذیه ی انسان بکار می رود. هم اکنون قبایل نیم وحشی آفریقا بیش از صد و بیست نوع میوه ، چهل و شش نوع غله ، 75 نوع بنشن و صد و هفتاد نوع سبزی خوراکی دارند در همین ایران ما اگر انواع سبزیهای صحرائی را با تعداد معدودی سبزیهای پرورش یافته و بستانی که ما برای تغذیه ی خود انتخاب کرده ایم مقایسه کنیم به اختلاف زیاد آنها پی خواهیم برد. اگر خوراک انسان از صورت محدود خارج شود کمبود امروز را بود فردا جبران خواهد کرد و برعکس یک نواخت بودن تغذیه ، کمبودها را به جای خود باقی گذارده و عوارض آنرا که چیزی جز گرسنگی مخفی نیست ظاهر می سازد.

دومین علت این گرسنگی پنهانی خوراکیهای مقوی و کم حجمی است که انسان متمدن برای خوراک خود برگزیده است و با تصفیه آرد، قند، روغنها و چربیها آنها را از بسیاری از عوامل اصلی غذایی عاری ساخته است . وقتی ما گندم را با آسیاب های بزرگ و سنگین چدنی آرد می کنیم و سبوس آنرا با الک های بسیار نرم چند صفر می گیریم از شانزده عامل غذایی که در گندم وجود دارد دوازده عامل مفید آنرا گرفته و دور می ریزیم ؛ در نتیجه با خوردن نان سفید که چیزی جز نشاسته ندارد نسبت به دوازده عامل غذایی هدر رفته گرسنه می شویم ، نانهای سفید که محصول جدید الکهای چند صفر است فاقد ویتامین و املاح مهم گیاهی است و هنری جز تخمیر شدن در معده و سختن ناقص ندارد و مسئول پیدایش یبوست ، نفخ و بسیاری از امراض معدی و فساد خون می باشد و معده و انساج بدن را برای رشد و نمو میکربهای عفونت زا مستعد و آماده می سازد. همین موضوع در تصفیه چغندر و صنعت قندسازی مشاهده می شود. چغندر یک نوع غذای کامل است هم قند دارد و هم عواملی که برای هضم و جذب قند و سوختن آن در بدن لازم است هم قند دارد و هم عواملی که برای هضم و جذب قند و سوختن آن در

بدن لازم است ولی قند سفید چیزی جز قند ندارد. در بدن می سوزد ولی سوختن آن با سوختن چغندر بدن فرق دارد زیرا میانجی هایی که برای سوختن قند بطور کامل لازم است در آن نیست به همین جهت است که بد و ناقص می سوزد یعنی دود می کند و همین دود است که تحریک می نماید و عمر ماشین بدن را کوتاه ساخته پیری زودرس را به ارمغان می آورد چشم را کم سو می کند گوش را سنگین می نماید و سایر حواس را ضعیف می سازد. نوشابه های الکلی نیز از این تصفیه ی دامنه دار در امان نیستند. خداوند در قرآن مجید منافع و مضار شراب را با هم مقایسه کرده و چون زیان آن بیشتر از فواید آن می باشد آنرا حرام کرده است ولی همین که این شراب تصفیه می شود و به صورت عرق در می آید منافع آن بکلی از بین رفته یک مایع سوزنده و سوزان باقی می ماند که هنرش سوزاندن عوامل و ذخایر غذایی موجود در بدن است. کبد را خراب می کند و انسان را نسبت به عوامل غذایی گرسنه می نماید و به همین جهت است که می بینیم گرسنگی و فقر نامرئی در نوشابه خواران بسیار زیاد و چشم گیر است و الکلی ها با این که ممکن است از نظر مالی غنی باشند ذخایر غذایی بدنشان از فقرا خیلی کمتر است.

خوراکیهای فراموش شده

مواد خوراکیها که ما برای خود انتخاب کرده ایم در ظاهر نیرو بخش و مقوی هستند اما از نظر ویتامین ها و املاح معدنی و عوامل غذایی نسبت به گیاهان پرورش نیافته و بیابانی بسیار فقیر و ناتوان می باشند. از سیصد و پنجاه هزار نوع گیاه خوراکی فقط ششصد نوع آن کشت می شود و در حقیقت پایه و اساس تغذیه ی انسان پانصد مرتبه ضعیف تر شده و سیر نزولی داشته است. اقوام نیم وحشی با این که بهداشت صحیحی ندارند به مراتب سالم تر از اشخاص متمدن و شهرنشین می باشند زیرا غذای آنها بیشتر از گیاهان وحشی بودیمار پس از بهبودی با جسم و روح سالم قدم به عرصه ی زندگانی می گذاشت زیرا با خوردن این داروهای طبیعی کمبود خود را جبران می کرد و انبارهای بدن را از ذخایر غذایی پر می نمود و مدت زیادی تامین داشت. در سرزمین پهناور ایران بیش از صد هزار گیاه خوراکی که هر یک دارای عناصر متفاوت و بسیارند می روید و هر یکی سرشار از عوامل و ترکیبات غذایی است که سابقا بسیاری از این ها در مداوای بیماران بکار می رفت و بهترین وسیله برای جبران گرسنگیهای نامرئی بود مثلا بیماری قند را با میوه ها و سبزیهایی معالجه می کردند که غذای لوزالمعده بوده و آنرا تشویق به ترشح انسولین می نمودند ولی امروز با رژیم غلطی که به این دسته از مبتلایان می دهند آنها را از خوردن غذاهای اصلی واداشته و منحصرا به آنها گوشت می دهند و در نتیجه خون آنها ترش شده و سبب پیدایش استن در ادرار آنها شده و بیماری آنها سخت و بی درمان گردیده و سرانجام به مرگ بیمار خاتمه پیدا می کند؛ حال آنکه ما می دانیم که بیماری قند خودبخود کشنده نیست و چنانچه به شخص مبتلا رژیم صحیحی داده شود هرگز به عوارض خطرناک و کشنده ی این مرض دچار نخواهد شد.

معرفی خوراکیها

حال اجازه فرمایید که تعدادی از خوراکیها با شما صحبت کرده ، خود را به زبانی ساده معرفی کنند تا شما غذاهای خود را بشناسید و بدانید که غذاهای شما دواهای امراض شما نیز می باشند و شما دارویی بهتر از غذا ندارید. شما در این مقدمه دانستید که بیماریهای شما عوارض گرسنگیهای پنهانی هستند و این ضربات شلاق گرسنگیهای نامرئی است که انسان را می آزارد و

رنجور می کند و این تازیانه ی کمبود و گرسنگی است که بر سلولهای بدن ما ضربه می زند و جای آن ها درد می گیرد. اگر این آلام را باقرص های مسکن و آرامبخش پنهان کنیم مثل ما مثل صاحب خانه است که دزد به خانه ی او وارد شده و او چشمان خود را می بندد تا دزد را نبیند. اگر ما به جای خوردن این داروهای خوش ظاهر و بدباطن علت درد را جویا شویم و با این دشمنانی که به خانه وارد شده اند بجنگیم و با نیروی تدبیر دزدان را فراری دهیم بزرگترین خدمت را نسبت به خود انجام داده ایم .

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

گرسنگی مواد سفیده ای

هوایی که استنشاق می کنیم مخلوط با گازی است به نام ازت که ظاهرا فایده ای جز رقیق کردن اکسیژن هوا ندارد و از راه تنفس به هیچوجه وارد ترکیب بدن ما نمی شود ولی همین گاز یکی از عوامل غذایی لازم برای بدن انسان و حیوان است که به صورت مواد سفیده ای شبیه سفید تخم مرغ در آمده و جزو مصالح ساختمان بدن می باشد. هم اکنون بسیاری از ساکنان روی زمین مبتلا به گرسنگی نامرئی مواد سفیده ای هستند و این رایج ترین مظهر نقصان مواد غذایی است . فرق ماشین بدن ما با ماشین های ساخت بشر این است که این ماشین بایستی تعمیرات داخلی خود را شخصا و بطور خودکار انجام دهد. کار این ماشین تنها سوختن نیست بلکه سوخت و ساز را عهده دار است یعنی هر جای بدن خراب و فرسوده شود بایستی در آن قسمت نوسازی به عمل آید. مواد سفیده ای نشانه ی حیات بوده و شاخص جماد و حیوان می باشند و چنانچه در سنگهای آسمانی آثاری از ترکیبات مواد سفیده ای پیدا شود دلیل وجود زندگانی در کره ای است که این سنگ از آن جدا شده است . اکنون اجازه بفرمایید عنان سخن را به دست مواد سفیده ای بدهیم تا خود را با زبان خویش به شما معرفی کنند و عوارض کمبود خود را که گرسنگی مواد سفیده ای است بیان دارند.

ما مواد سفیده ای هستیم

به ما مواد سفیده ای گویند چون مقدار زیادی از ترکیبات سفیده ی تخم مرغ را تشکیل می دهیم به ما مواد ازته نیز می گویند چون شبه فلز ازت که در هوا به صورت آلومین نیز یکی دیگر از القاب ما است و چون کلیه ها خراب شوند و نتوانند ادرار را صاف نمایند مقداری آلومین رد شده و با پیشاب خارج می شود و چون در این مرض مواد سفیده ای به جای این که جذب عضلات بدن شوند خارج می شوند شخص مبتلا به گرسنگی مواد سفیده ای شده و در عضلات او به جای مواد ازته آب جمع شده بیمار پف کرده و ورم می آورد.

قرارداد پایاپای

قرارداد پایاپای بین حیوانات که اشرف آنها انسان است، با گیاهان در روز ازل یک قرار داد تهاتری بسته شده است که به موجب آن اسنان و حیوان غذای اصلی گیاهان را که گاز کربن است تهیه کرده و با تنفس تحویل هوا می دهند و گیاهان با کمک نور و حرارت آفتاب این گاز را از هوا گرفته تبدیل به مواد غذایی می کنند و شما این مواد غذایی را خورده در یاخته های بدن خود می سوزانید و از نیروی آن بهره مند شده گاز آنرا مجدداً تحویل هوا می دهید تا غذای اصلی گیاهان شود و تا زمانیکه رد و بدل و این سیر و گردش کربن بین حیوان و گیاه وجود دارد زندگی پا برجا است که انسان و حیوان پس از مرگ فرارسیده است و به همین جهت است که انسان و حیوان پس از مرگ به غذا احتیاج ندارند و درخت نیز پس از خشک شدن گاز کربن از هوا نمی گیرد.

انسان و حیوان چه در زمین و چه در کرات دیگر آسمانی جایی زندگی می کنند که گیاه در آنجا باشد و گیاه جایی سبز می شود که حیوان در آنجا زندگی کند، پس وجود حیوان و گیاه لازم و ملزوم یکدیگرند و از این رو است که ما با قدرت تمام می گوئیم که انسان و حیوان گیاه خوار آفریده شده و تنها با گیاه باید به زندگی خود ادامه دهند و اگر می بینید که تعدادی از این حیوانات درنده شده و تنها با گوشت حیوانات علفخوار زندگی می کنند این یک امر غیرعادی و جزو مظلوم طبیعت است که جنگ غالب و مغلوب را بر پا کرده و انسان را نیز در این جور و ستم شریک درندگان قرار داده است ولی در هر حال انسان تنها با گیاه می تواند به زندگی عادی خود که تواءم با سلامتی باشد ادامه دهد.

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

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

پروتئین هایی که منشا حیوانی دارند همیشه از گرانبهاترین مواد غذایی هستند و به همین جهت است که بینوایان کمتر به آنها دسترسی داشته و غالباً مبتلا به گرسنگی آنها هستند و برعکس اغنیا که شکم خود را گورستان حیوانات کرده و منحصر با گوشت تغذیه می کنند دچار کمبود دسته ای دیگر از مواد سفیده ای می شوند که بیشتر در گیاهان وجود دارند و برای اطلاع این دسته باید بگوییم که تنها مواد گیاهی هستند که می توانند به تنهایی رفع گرسنگی مواد ازته را کرده و سلامتی را حفظ نمایند ولی اکتفا کردن به مواد گوشتی برای انسان کافی نیست . در دنیای امروز گرسنگی ما مواد سفیده ای چه در بینوایان و چه در ثروتمندان عمومیت دارد و عواقب این گرسنگی بسیار شوم و وخیم است . کودکان فقیر را باید نخستین قربانی این گرسنگی دانست و به همین جهت رشد آنها را نازپروردگان طبقات مرفه کمتر است عقب ماندگی آنها در وزن ، در قد و در رشد دیده می شود زیرا گرسنگی ما مواد سفیده ای شما را همیشه پست و عقب مانده نگاه می دارد، در ایران بلندی قد، ساختمان بدن و مقاومت جسمانی شاهسون ها و عشایری که شغلشان گله داری بوده و مواد کامل حیوانی و گیاهی در اختیار دارند به مراتب بیشتر از ساکنان کویر و نواحی خشک است . شاهسون ها که غذایشان از نظر سفیده ای حیوانی و انسانی کامل است و گوشت و لبنیات و حبوبات زیاد می خورند هرگز دچار کمبود مواد سفیده ای نمی شوند. در بند پی و کلاردشت از نواحی مازندران مردمان بلند قدی دیده می شوند که دارای اندام کشیده و سینه های فراخ می باشند و در صورتی که شهرنشینان و دهاتیهای نزدیک بابل که منحصر با برنج تغذیه می کنند دارای قدی متوسط و هیكلی گوشت آلود و شکم بزرگ میباشند و اخیراً که وضع مالی ساکنان این نواحی بهتر شده و تغذیه ی بهتری پیدا کرده اند روزبروز این نقایض برطرف می شود، اگر مردم مازندران را با گیلانی و کسانی که در اطراف دریا زندگانی می کنند و با صید ماهی و خوردن مواد گیاهی زندگانی می کنند مقایسه کنید همین نتیجه را خواهید دید. اگر مردم امروز خوزستان را با نسل سی چهل سال قبل مقایسه کنید و باز همین نتیجه به دست شما خواهید رسید زیرا در گذشته مردم این است که امروز زرخیز است در کنار کرخه و کارون دچار کم آبی بوده و زراعت کافی نداشتند و حتی از صید ماهی محروم بودند ولی امروز هم بهترین میوه ها و سبزیها را در اختیار دارند و هم به قدر کافی گوشت و لبنیات می خورند و هم از ماهیهای صید شده استفاده می کنند و به همین جهت است که کمبود مواد سفیده ای است . کوتوله ها و سیاه پوستانی که در نقاط استوایی زندگانی می کنند و سرخ پوستان هند و چین که تغذیه آن ها منحصر به مواد گیاهی و غلات است آنها نیز دچار همین گرسنگی می باشند زیرا آب و هوا در مناطق استوایی برای گله داری نیز مساعد نیست و در آن جا مواد غذایی حیوانی کمیاب است و اگر خوب دقت کنیم تنها مردم بلند قد نواحی گرمسیری همان شبانان و گله چرانان می باشند و همچنین می بینیم که اعراب بدوی که در صحاری خشک زندگانی می کنند و از علف های بیابانی میخورند قدی بلند و اندامی کشیده دارند. اهالی بربر ساکن افریقا و سودانی ها که در مراتع آفریقا و جنگل زندگی می کنند و از برکت روخانه ی نیل بهره مند شده غذای حیوانی و نباتی بیشتری دارند از همین دسته می باشند. زیان کمبود ما مواد سفیده ای منحصر به کوتاهی قد و خپلگی نیست بلکه عواقب وخیم تری دارد که بدترین آنها کاهش مقاومت بدن در برابر بیماریها است فراوانی بیماریهای سل و جذام در بین افراد فقیر و بینوا بهترین شاهد این ادعا می باشد. نود و پنج درصد جذامیان ایران ساکنان دهات کوهستانی می باشند که غذای آنها غالباً نان خشک خالی یا گاهی شیر و لبنیات بوده و از خوردن سبزیها و حبوبات محروم می باشند. امروزه ثابت شده است که بیماری جذام با این که میکروبی سر سخت دارد سرایت مستقیم ندارد بلکه به کسانی سرایت می کند که غذای

کافی و کامل ندارند و به همین جهت نخستین شکار این بیماری پلید شبان‌هایی هستند که غذای آنها منحصر به شیر و به ندرت مواد گوشتی بوده و از خوردن مواد سفیده‌ای گیاهی محروم می‌باشند. با این که از خانواده‌ی میکرب‌جذام است غالباً اشخاص شهرنشین و دهاتی هستند که دسترسی کامل به مواد سفیده‌ای حیوانی و گوشت و لبنیات ندارند. اغنیا و ثروتمندانی که زندگانی مرفهی دارند ممکن است در داخل معده و روده‌های آنها تعدادی کرم و انگل وجود داشته باشد ولی همانطور که گربه و سگ خانگی که غذای کافی به آنها می‌دهند هرگز درصدد اذیت و آزار اهالی خانه نبوده و دزدی نمی‌کنند این کرم‌ها نیز در بدن اغنیا اهلی شده و از غذاهای اضافی تغذیه کرده خون آنها را نمی‌مکند در صورتی که همین کرم‌ها در بدن بینوایان وحشی و خونخوار بوده اندام بدن میزبان آنها ضعیف و رنگ چهره‌ی آنها را زرد می‌کنند.

بیماریهای دیگری که از کمبود مواد سفیده‌ای حاصل می‌شود

ورم گرسنگی، پف کردن سر و صورت و دست و پا و ماهیچه‌ای و ستونی شدن ساق پا و بدریختی و زشتی از عوارض گرسنگی مواد سفیده‌ای است، اشخاص لاغری که یک مرتبه شروع به چاق شدن می‌نمایند ابتدا صورتشان پف کرده و بعد پاهایشان کلفت و ستونی می‌شود، علت این بیماری جمع شدن آب به جای مواد سفیده‌ای می‌باشد. انواع حیوانی ما در گوشت، شیر و تخم مرغ دیده می‌شود و انواع نباتی ما در غلات، حبوبات و دانه‌های روغنی و مقدار کمی در سبزیها موجود است. در کنگد در حدود 24 نوع ما دیده شده و ماش نیز دارای اقسام مختلف ما می‌باشد، قدرت موجود در آجیل‌ها قبل از مواد روغنی آنها مربوط به ما مواد سفیده‌ای می‌باشد، لوبیای روغنی که کشت آن به تازگی در ایران معروف شده و به آن شلغوزه می‌گویند نیز منبع مهمی از مواد سفیده‌ای است. بقیه‌ی عوامل غذایی در آخر کتاب خود را بشما معرفی خواهند کرد. و اکنون اجازه فرمایید خوراکیها یکی پس از دیگری خود را معرفی کنند.

اسم من «کنگر» است

در من املاح بسیاری موجود است

ترشحات غدد را زیاد می‌کنم

خودم برای کلیه و مثانه مضرم، اما ریشه‌ام برای آنها مفید است

هضم غذا را آسان می‌کنم و جراحات روده را التیام می‌دهم برای آن‌ها که بمرض پیسی گرفتارند مرا توصیه کنید...

کنگر چو برآورد سر از خاک زمین گفت

خرما نتوان خورد ازین خار که کشتیم

اسم من کنگر است. به عربی به من عکوب - سلبین و خربع گویند و در کتب قدیم حرشف - کندل - جندل - کعیب - کعوب و عقوب ذکر کرده‌اند، زادگاه اولیه من صحاری خشک ایران و آسیا و آفریقا می‌باشد. با اینکه شما ایرانیان در دنیا به وطن پرستی معروف می‌باشید، معذک جای بسی تعجب است که در کتابهای جدید مرتباً از «آرتیشو» که یک گیاه خارجی بوده و

اکثر مردم آنرا نمی شناسند، و طرز پختن و خوردن آنرا نمی دانند، تعریف می کنید و هیچگونه اسمی از من و منافع سرشار من که یک گیاه ایرانی بوده ، و از قدیم به صورت خورش و مخلوط با ماست و کشک مصرف داشته ام نمی برید.

غذاشناسان اروپایی مرا نمی شناسند و چون مخصوص بیابانهای خشک و لم یزرع بوده و تاکنون اهلی نشده ، و از کودهای شیمیایی بهره مند نشده ام ، در اروپا بعمل نمی آیم و در بازار آنجا وارد نشده ام و با این وصف جای تعجب است که بعضی ها نوع بزرگ مرا کنگر فرنگی می خوانند و عده ای هم آرتیشو را کنگر فرنگی می دانند و این هم صحیح نیست . زیرا خواص ما با هم فرق بسیار دارد. من انواع و اقسام دارم و خواص ما تقریباً یکسان است . به انواع ماشکاعی - طوبه و کافیلو و کنگر خرمی گویند. البته خر به معنی بزرگ است . من دارای ویتامین های «آ» «ب» « و «ئی» هستم و املاح زیادی همراه دارم و نیز دارای هورمونهای گیاهی بوده ، و ترشحات غدد را تقویت می نمایم و از این رو در معالجات هورمونی می توانم خدمات شایان و برجسته ای بنمایم . شهرت من در تقویت غرایز جنسی است ، ولی تنها یک مقوی ساده نیستم بلکه محرک شهوت بوده ، و آن را لذت بخش می نمایم ...

دومین استفاده ای که در معالجات هورمونی می توان از من کرد، معالجه برص است . این بیماری نتیجه بر هم خوردن تعادل ترشحات غدد داخلی بوده ، و در طب جدید تاکنون راه معالجه ی قطعی پیدا نشده است . در حالیکه در گذشته ، پزشکانی بودند که این بیماری را معالجه کرده و اسرار آنرا برای خانواده ی خود حفظ نموده و به دیگران نیاموخته اند و چون این اسرار بر زبان خوراکیها پوشیده نیست بر خوانندگان آن نیز بتدریج فاش خواهد شد. یکی از طرق معالجه پیسی در گذشته این بود که آب مرا گرفته ، با یک سوم آن موم و روغن مخلوط کرده و روی لکه های برص می گذاشتند.

من بادشکن و پیشاب آور بوده ، و از شکم روش جلوگیری می کنم . به درمان مرض قند کمک می نمایم ، هضم غذا را آسان می کنم - کلیه و مثانه را گرم می نمایم زخم ریه و جراحات روده را التیام می دهم . ضماد من جهت معالجه «گری» مفید بوده ، و از ریزش مو جلوگیری می نماید. ضماد من جهت خوشبو کردن عرق بدن توصیه شده است . برای معالجه اورام سخت و خارش های پوستی می توانید از مرهمی که جهت معالجه پیسی دستور دادم استفاده کنید و اثر فوری آنرا ببینید. ضماد ریشه من جهت سوختگی آتشس و پیچیدگی عصب نافع است . صمغ بوته ی من که پیشینیان به آن کنگرز می گفتند، ایجاد قی می کند و همراه آن صفرا و بلغم را خارج می نماید. ضماد آن اورام را فرو می نشاند. مقدار خوراک آن از سه گرم تا هفت گرم است . حال برای این که تصور نشود، زبان خوراکیها تعصب ملی داشته و فقط از خوراکیهایی بحث می کند که ایرانی الاصل باشند، عنان سخن را بدست آرتیشو می دهم تا او هم خود را بشما معرفی کند.

آرتیشو

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

برای پختن من میوه ی مرا در دیگ طوری قرار دهید که ساقه آن بطرف پایین و برگهای آن به سمت بالا باشد بعد کمی آب ریخته و روی آتش ملایم بگذارید تا پخته شود، بعد به آن کمی نمک زده ، میل نمایید. مقدار زیادی از املاح و مواد مؤثر و مفید من در آن آب حل می شود. باین جهت بهتر است آب مرا هم میل فرمایید.

پخته من به آسانی هضم می شود، و بهر معده ای حتی اگر ضعیف باشد سازگار است ، ولی من برای کلیه و مثانه خوب نیستم ، و آنها را تحریک می کنم اگر کلیه ی شما خوب کار نمی کند، و یا مبتلا به سنگ کلیه و مثانه هستید باید از خوردن من پرهیز نمایید. زادگاه اولیه من نواحی بحرالروم است ، ولی امروزه در اکثر کشورها بمنظور استفاده ی غذایی و دارویی کاشته می شوم . در ایران نیز چند سالی است مرا کاشته اند، و گاهگاهی در سبزی فروشیهای لوکس پیدا می شوم . قسمت مورد استفاده غذایی من انتهای برگ های روی میوه و طبق آن است ، در زبان فارسی به این نوع طبق نهنج گویند - این نهنج گوشتدار بوده ، و قسمتی از گوشت آن در برگها پیش رفته است . برای خوردن آن باید ابتدا برگها را تک تک کنده ، و با کمک دندان گوشت آنها را به دندان بکشید، و بعد گوشت نهنج را میل نمایید. اگر میوه من تازه باشد، تمام نهنج گوشتدار و قابل خوردن است .

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

برای مبتلایان به رماتیسم و نقرس و یرقان و سنگ کلیه و مثانه مفید می باشم جوشانده ی ریشه من ، به تنهایی یا همراه با پوست بید تب بر بوده ، تب و لرز را معالجه می کند.

جوشاندن برگ من ، یعنی همان برگهایی که روی نهنج صنوبری قرار گرفته و سر آن سوزن دارد، یکی از دوستان کبد است . میوه ی پخته ی مرا بلافاصله پس از پختن میل نمایید، و آنها را برای روزها بعد نگاهداری نکنید. زیرا میکروبهایی در روی آن رشد می نمایند که باعث دل درد و مسمومیت می شوند.

من «بو مادران» هستم

اسم من بومادران می باشد. به من علف هزار برگ - زهره القندیل هم گفته اند. در کتابهای گیاه شناسی قدیم ایران ، اسم یک نوع من برنجاسب و نوعی دیگرم قیصوم ذکر شده است ، بطور خودرو در ایران و نقاط مختلف اروپا، در کنار جاده ها و دشت می رویم ، سر شاخه های گلدار من دارای یک اسانس معطر فرار و چند ترکیب دارویی است مقدراری اینولین - مواد چربی و مومی و کمی تانن هم دارم ، مرا در اروپا به عنوان تب بر و نیروبخش و ضد تشنج استعمال می نمایند، مصرف من برای ادرار زیاد می کنم - تب شکن هستم جوهر مرا به صورت مالیدنی می توانید بر روی محل دردناک اورام و رماتیسم استعمال کنید، و با وازلین و روغن های دیگر مخلوط کرده ، و بعنوان پماد یا کرم مسکن بکار برید. جوشانده ی سر شاخه های گلدار من عادت ماهانه زنان را باز می کند و زایمان را آسان می سازد و سنگهای کلیه و مثانه را میریزاند. ضماد من جهت درد سینه و انواع

سردرد و سرسام بکار برده شده است. این ضماد اورام را می خواباند و اگر روی شقیقه بگذارید، دماغ را باز می کند. پاشیدن سوخته من روی زخم مفید است - استنشاق آب جوشانده ی من جهت درمان زکام و نزله و آنفولانزا توصیه شده است، این جوشانده ضد تنگی نفس - معالجه تب و لرز - پاد زهر سموم و مسکن دردهای مفاصل و عرق النساء می باشد، بخورد و دود من حشرات را فرار می دهد. اگر ضماد مرا روی محل نیش عقرب بگذارید، فوراً درد آنرا ساکت می کنم. سوخته مرا برای جلوگیری از خونریزی بکار می برند، اگر ضماد مرا گرم گرم روی محل گری بگذارید به رویدن مو کمک می کنم سابقاً برای زود درآمدن ریش، سر شاخه های مرا با روغن ترمس «باقلائی مصری» مخلوط کرده، روی صورت جوانان و مردان کوسه می گذاشتند و عقیده داشتند که اثرش قطعی است. برای تسکین اعصاب دم کرده پنج درصد مرا بکار برید.

اسم من «ریواس» است

مسرت بخش هستم

اگر اشتهای صاف می خواهید به سراغ من بیایید.

مواظب باشید در خوردن من زیاده روی نکنید.

در ریشه ام خواص بسیاری نهفته است

اگر از ریشه ام ضماد فراهم آورید برای محکم شدن استخوان مفید است

اسم من ریواس است - اعراب مرا معرب کرده، ریواس و ریاج می گویند در فارسی به ساقه ی زیرزمینی من که عده ای به غلط آنرا ریشه می دانند، ریوند و اعراب به آن راوند گویند - زادگاه اولیه من ایران، چین و تبت است. در ایران در کوه های نیشابور - دره توچال - شهرستانک - حصار بند کرج - اطراف ارومیه - کوه های رزوند - کوه های اطراف اراک - قلعه رستم - اشتران کوه - گنجانمه کردستان - چکاب - تراران تفرش - کوه های اطراف تبریز مخصوصاً بین تبریز و خوی - کوه تخت بلقیس - دشت ارژن فارس - راجرد قم و بالاخره بلوچستان بطور خودرو به عمل می آیم - در حالیکه ایرانیان بهترین نوع طبی مرا ریوند چینی می دانند - هیئت تحریریه ی دائره المعارف «درولت» فرانسه نوع ایرانی را مرغوبتر دانسته و آنرا سفید و سلطنتی می خوانند «درولت چاپ 1955 صفحه 1260» ساقه ی زیرزمینی من مدتها در زیر زمین باقی مانده و رشد می نمایند و همین که به آب می رسند، یک شاخه با برگ بیرون می دهند - برگ های نمونه طبی من بلندتر بوده، و شبیه دست می باشند و اردشیر را «راوند دست» از آن جهت گفته اند که دستهایی بلند داشت. طبیعت برگ های من سرد است و دارای ویتامین های «آ» و «ب» و به مقدار زیاد ویتامین «ث» است، و از خواص آن یکی آن است که لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین نموده و قند خون را کم می نماید. برگ من دارای چندین نوع ترشی است و چون آنرا با کمی قند بجوشانند، طعم مطبوعی پیدا کرده، و از سردی آن کاسته می شود و به همین جهت است که شربت من در بین ایرانیان دوستان فراوان دارد. من مسرت بخش - قابض - مقوی معده و روده ها هستم - پاک کننده جگر - اشتهاآور - برنده ی صفرا و مانع قی می باشم - برای تنگ نفس و بواسیر مفید می باشم - در امراض وبایی شکل و اسهال توصیه و تجویز شده ام - مداومت در خوردن من باعث پاکی خون می شود و دمل را درمان می نماید. عصاره ی من جهت تقویت نیروی باصره و از بین بردن لکه های سفید

چشم تجویز شده است . ضماد من با آرد جو جهت باد سرخ - مورمور شدن بدن و آبله مفید است - شهوت را کم می کند و مبتلایان به درد سینه و سرفه باید از خوردن من پرهیز نمایند - اعصاب را ضعیف می نماید و زیاده روی در خوردن من سبب قولنج و سنگ کلیه و مثانه می شود. مقدار خوراک برگ خالص من صد گرم می باشد - قسمت های قرمز رنگ برگ من که شبیه کف دست و پای غاز می باشد، بادشکن ، ملین و مسهل است و به علت داشتن «اسید اگزالیک» برای مبتلایان به درد کلیه و سنگ خوب نیست چون ساقه های من قند خون را کم می کنند و تولید ضعف می نمایند برای کسانی که عقرب آنها را زده باشد خطرناک می باشد چه قبل از گزیدن عقرب بخورند و چه بعد از آن !

ساقه های زیرزمینی نوع طبی من که به ریوند معروف است ، مسهل قوی است و معده را ضد عفونی می کند و پادزهر سموم مخصوصا سم عقرب است . این عمل آن درست معکوس عمل ساقه های من می باشد. در خوردن ریوند نباید زیاده روی کرد، زیرا در پاره ای از معده های ضعیف پس از عمل مسهلی ایجاد یبوست می نماید - آنهایی که مبتلا به یبوست مزمن هستند و آنهایی که غذا را ترشح می کنند، باید از آن پرهیز نمایند - این ریشه به صورت گرد کوبیده ، در داروخانه ها تحت نام پودر ریوند در گذشته وجود داشت - این گرد، ادرار و عادت ماهانه خانمها را باز می کند. قوه ی جاذبه ی کبد را زیاد می کند و گرفتگی جگر و صفرا را باز می نماید و از گرفتگی طحال و امعاء جلوگیری می نماید. بادشکن بوده ، درد کلیه و مثانه و رحم را تسکین می دهد. جهت خفقان ، سردرد و معده و کبد و یرقان تجویز شده و درمان اسهال است و مخصوصا برای اسهال خونی مفید است . تخامه و دل درد را از بین می برد. برای بواسیر و نواسیر مفید بوده ، و تب ربع را معالجه می کند و چون گرد ریشه مرا با لعاب بهدانه ساییده و حب نمایند و زیر زبان نگاهداشته و آب آنرا فرو برند، برای سرفه کهنه و زیادی صفرا و درد شقیقه و سرگیجه و جنون نافع است . تنگ نفس و زخم های دهان را معالجه می کند. اگر آنرا با علیل و صبر زرد مخلوط کرده و حب درست کنند و بخورند دماغ را باز می کند و انواع سر درد را تسکین می دهد. سرگیجه و ترس را از بین می برد، وزوز کردن گوش و صدا کردن آنرا خاموش می کند - ریشه نوع طبی من با سکنجبین ادرار را زیاد می نماید و مخصوصا به کسانی که ادرارشان بند آمده ، و با داروهای دیگر باز نشده است هفت گرم ریشه مرا با ده گجرم تخم خربزه و ده گرم خارخاسک جوشانده بدهید و اثر آنرا ببیند. جوشانده ی من با پرسیاوشان جهت معالجه سیاتیک و ضعف و درد مفاصل مفید است . اگر تکه ای از ریشه مرا در دهن گذاشته و بمکید و آب آنرا فروبرید، جهت جلوگیری از خونریزی معده مفید است . اگر جوشانده ی آنرا در بینی بریزید نزله و زکام را برطرف می کند. ضماد آن با سرکه جهت کک و مک و جوشهای عصبی و از بین بردن آثار ضربه نافع است . ضماد آن با آرد جو و پنیرک و مازو جهت محکم کردن استخوان شکسته و درد دررفتگی سودمند می باشد. برای اطفال و اشخاص ضعیف البنیه زیان دارد. مقدار خوراک ریشه طبی من از پنج گرم تا هفت گرم است .

من «انبه» هستم

به فارسی به من «انبه» می گویند و اعراب آنرا معرب کرده «انبج» خوانده اند در کتب قدیمی «موانبه» و نغزک نیز ذکر شده است .

زادگاه اولیه من هندوستان و نواحی استوایی است و اکنون در بلوچستان است. غرغره ی این عصاره ، مخلوط با کمی آب جهت دردگلو و اورام لوزتین بکار می رود. پوست من دارای 15 تا 18 درصد تانن است ، و یک قاشق چای خوری کوبیده آن دو مرتبه در روز برای معالجه اسهال کافی است ، برگ های مرا در هندوستان به یک دسته از پستانداران که سم آنها دو شقه است می دهند و از ادرار آن ها رنگ زردی می گیرند که در رنگرزی و نقاشی بکار می رود، صمغ درخت من کمی در آب حل می شود و از انواع صمغ عربی است .

درخت من از بزرگتر از درخت گردو است . میوه من ابتدا گس و بعد ترش می شود، و در اثر زیاد ماندن در روی درخت ، کم کم شیرین می گردد.

میوه من بوی خوشی نظیر عنبر دارد، مقوی جسم و روح و اعضای دستگاه گوارش است . کلیه و مثانه را باز و تقویت می کند - دهان را خوشبو کرده ، و رنگ چهره را باز می کند. برای خفقان سرفه - سیاه سرفه - تنگ نفس و انواع سردرد و معالجه اسهال و دردهای قولنجی زیاد تجویز می شود. مسکن عطش بوده ، اشخاص لاغر را فربه می نماید. پیشاب آور و ملین است . زیاده روی در خوردن من برای صاحبان مزاج گرم خوب نیست ، و خوردن من در شکم خالی ناراحت کننده می باشد مخصوصا نباید ترشی مرا در موقع گرسنگی خورد، بلکه بهتر است ، آنرا در نیمه دوم غذا، یعنی موقعی که التهاب گرسنگی خوابید همراه با خوراک تناول نمود. مربا و ترشی من ، برای تقویت معده اثری نیکو دارد.

اسم من «سیب زمینی» است

من از آمریکای جنوبی آمده ام

مسکن دردهای معدی هستم

مقوی قلب بوده ، لته ها را محکم کرده و از خونریزی آن جلوگیری می کنم

تنوری ن ویتامین بیشتری دارد

از سرخ کردن من بپرهیزید... و اگر زخم معده دارید از نوع اسلالمولی من استفاده کنید....

به من در فارسی سیب زمینی می گویند و چون در زمان ناصرالدین شاه ، میرزا ملکم خان مرا به ایران آورد، مدتی به «آلوملکم» معروف بودم . اعراب به من بطاطا - بطاطس و بطاطه می گویند و عده ای هم از آنها مرا «تفاح الارض» می خوانند. زادگاه اولیه من آمریکای جنوبی است و برای اولین بار ملاحان اسپانیایی مرا در کشور پرو پیدا کرده و در سال 1550 یعنی چهارصد و بیست سال قبل به اروپا آوردند، و از آن تاریخ کشت من در جهان شروع شد و اکنون در بیشتر کشورها به عمل می آیم ، قسمت قابل استفاده من در تغذیه و درمان ، غده زیرزمینی است که به نام سیب مشهور شده است .

گل و برگ من به علت داشتن سم سولانین چندان مصرفی ندارد. معذک جوشانده سی در هزار آنها، خواب آور و آرامبخش است . برای رماتیسم - ضعف اعصاب و درد مفاصل تجویز می شود. اگر این شربت را با عسل شیرین کنید، برای رفع عفونت های ریوی و معدی مفید شناخته شده است . سم سولانین من با سم سایر خانواده ی ما فرق دارد. این سم قی آور بوده . مردمک دیده را باز می کند. تولید سرگیجه ، قولنج و اسهال می نماید. رنگ چهره را برافروخته و ایجاد تشنج می کند، و درمان آن پس

از شستشوی معده ، خوردن شیر و تخم مرغ است . این سم در تمام قسمت های بوته من وجود دارد و تنها در غده ی زیرزمینی من مقدار آن کم است ، ولی پس از جوانه زدن زیاد می شود و علامت آن سوزاندن بیخ گلو است . گرچه خوردن من در این حالت برای تسکین دردهای عصبی و معدی و خارش اگزما مفید است ، ولی باید از خوردن آن اجتناب کرد. من ملین هستم و به علت داشتن بیست میلی گرم ویتامین ث درصد گرم ، ضد رقیق شدن و فساد خون بوده ، لته ها را محکم و از خونریزی جلوگیری می کنم . اگر پوست کنده در آب جوش بیندازید، و بپزید فقط چهل درصد از ویتامین «ث» خود را از دست داده ، و شصت درصد را حفظ می کنم ، ولی اگر مرا در آب سرد انداخته و بعد بجوشانید پنجاه درصد از ویتامین «ث» من از بین می رود، و اگر پوست کنده بپزید 65 درصد از ویتامین من نابود می شود. تنوری و کباب شده من ویتامین بیشتری دارد.

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

بدترین غذایی که در ایران با من درست می کنند، سرخ کرده من است که غالبا آنرا برشته می نمایند، اگر می خواهید مرا همراه با روغن بخورید، آب پز آنرا گرم گرم پوست کنده با کره مخلوط و نرم نمایید و اگر می خواهید با روغن بپزید بهتر آن است که روغن مایع گیاهی را جوشانده و خلال های مرا در آن بریزید و بهم بزنید و پس از آنکه کف آن تمام شد و من بخوبی پخته شدم ، آنها را با کفگیر گرفته در آبکشی که روی دیگ روغن قرار گرفته بریزید و بگذارید روغن اضافی آن خارج می شود، برای تهیه چیپس معمولا خلال مرا در آب انداخته و نشاسته ی آنرا می گیرند و بعد بطریق فوق در روغن می پزند و بعد نمک زده و بسته بندی می کنند. از خوردن آن موقعی که زیاد مانده است خودداری کنید و اطفال را از خوردن آن منع نمایید.

اگر آب پز مرا گرم گرم پوست کنده و له کنید و روی مواضع دردناک و متورم بگذارید، درد آنها را تسکین خواهد داد. من به علت داشتن املاح فسفر شهوت را زیاد می کنم و قوای عقلانی را تقویت می نمایم . یکی دیگر از خواص من زیاد شدن ادرار است . کلیه و مثانه را به این وسیله زهکشی می کنم . مهمترین خاصیت درمانی من که شایان توجه و تحسین است ، معالجه زخم معده می باشد. من به علت داشتن دیاستازو آنزیمی مخصوص ، زخم های معدی را التیام و فضولات خارجی معدی را که غالبا سبب زخم هستند همراه خود دفع می نمایم . حتی اگر این فضولات تکه هایی فلزی را از قبیل میخ - سنجاق و ذرات لعابی باشد.

برای معالجه زخم معده ، آب نوع اسلالمبولی مرا خام گرفته و میل نمایید. برای جبران کمبود ویتامین ««ث»» رنده کرده خام مرا همراه با سالاد میل کنید و در موقع تهیه سالاد اولیویه ، خام مرا رنده کرده اضافه نمایید. پخته و آب پز مرا زیاد نگاه ندارید. زیرا یک نوع قارچ سمی می تواند روی آن رشد نماید. در صنعت با من الکل و عسل مصنوعی و نشاسته درست می کنند.

اگر هنگام شب مرا با روغن گردو به سالاد اضافه کنید برای از بین بردن کرمهای معدی و روده ای مفید می باشم . ضماد خام من مرهمی گرانبها و عالی است . اگر آنرا روی یک پارچه تمیز گذاشته ، روی پلک چشم های ورم کرده بگذارید ورم آنرا فرو می نشانم . ترک دست و پا را که در اثر سرمازدگی پیدا می شوم ، معالجه می کنم و درد و سوزش و سوختگی را برطرف می سازم . رنده کرده خام من مخلوط با روغن زیتون بشورات چرکی جلدی را درمان می کند و گذاشتن این مرهم روی دکمه ای بواسیر و نواسیر مفید است .

اگر خام مرا در شیر رنده کنید، بهترین شیر زیبایی جهت نرم و لطیف کردن پوست های دست و صورت شما می باشم و به این شیر بهتر است کمی گلاب اضافه نمایید. اگر آبگوشت یا آش شما در اثر غفلت کمی شور شد می توانید تکه های مرا در آن بریزید تا نمک اضافی را به خود جذب نمایم .

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

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

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

من ««5 انگشت»» یا ««فلفل بیابانی»» هستم

در اطراف تهران و کرج به من ««فلفل بیابانی»» و در اطراف شیراز ««دل آشوب»» در نیکشهر و ایرانشهر ««بنگاله»» و گونک نامند. من در نواحی البرز - خراسان - خرمشهر - شهبازان - کازرون - اطراف خلیج فارس - بندرعباس - صالح آباد و قم می رویم . اعراب به من ««فنجکشت و اثلق»» و فرنگی ها ««گاتیلیه»» می گویند. زادگاه اولیه من ایران و آسیای مرکزی است . ولی امروزه در جنوب اروپا و در سواحل دریای مدیترانه کاشته می شوم .

درختچه ای هستم زیبا، به ارتفاع 1/5 تا دو متر مرا به علت گلهای زیبایی که دارم ، به عنوان یک درخت زینتی می کارند - برگهای من پنجه ای و پنج تایی است - گلهای من به رنگ آبی و شبیه سنبله ای است دراز. میوه من آبدار و میان آن سخت و

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

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

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

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

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

اسم من «عسل» است !

هم دوا هستم ، هم غذا اکسیر طول عمر را در من جستجو کنید
هیچ نوع میکربی در من اثر ندارد....زیرا دشمن سرسخت آنها هستم .
شفابخش زخمهای دهان بوده سستی اندام و عضلات را از بین می برم .
پادزهر خوبی برای سموم مختلف هستم .

دوست کبدم و سنگهای کلیه و مثانه را خرد می کنم .

و خلاصه هزاران خاصیت دیگر که کمتر کسی از آن مطلع است !

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

من از زمانهای خیلی دور، یعنی قبل از پیدایش انسان در کندوهای طبیعی، در لابلاهی صخره ها و شکاف درختان جنگلی وجود داشتم، من از نیکنوش گلها و برگها و دمبرگها که بوسیله زنبور عسل کشیده می شود درست می شوم زنبور عسل تمدنی بسیار قدیمی دارد و قوانین کندو از زمانی اجرا می شد که انسان آشنا به مقررات انتظامی و حقوقی نبود، مصریان و ایرانیان عهد باستان، تقریباً چهارهزار سال پیش به اصول کندوداری و پرورش زنبور عسل همت گماردند، سقراط مرا اکسیر طول عمر می دانست. من تنها ماده قندی بودم که قبل از قند، کام انسان را شیرین کرده و ارزش غذایی خود را در طول تاریخ حفظ نموده ام.

در مقابر فراعنه ی مصر، کوزه هایی پر از عسل سالیان دراز باقی مانده، و هنوز با گذشت چهل قرن فاسد نشده، و مقداری از منافع خود را حفظ کرده است و این خوداز عجایب ذاتی من است که با وجود شیرینی، ترش نمی شوم، کپک نمی زخم و تغییر ماهیت نمی دهم. در قرآن مجید سوره ی مبارکه ی «نحل» درشاهن من نازل شده و این افتخاری بس بزرگ برای من است. عده ای مرا هم دوا و هم غذا دانسته اند. من این تعریف را قبول ندارم، زیرا دوا معمولاً به آن دسته از گیاهان اطلاق می شود که با بدن انسان بیگانه بوده و پس از تاءثیر، زیان فراوانی به دنبال می آورد و با توجه به اینکه در عصر حاضر، بعضی از داروها بیفایده و خطرناک می باشند کمال بی انصافی است اگر کسی مرا دوا بخواند، من با بدن انسان آشنا و یکی از غذاهای اصلی شما هستم که بدون تشریفات و به آسانی هضم شده، جذب یاخته های عضلات شما می گردم. بهترین تعریفی که تاکنون از من شده، و سزاوار آن می باشم شفا است که بنا بر مندرجات قرآن مجید، در من وجود شفا موهبتی است که ایزد توانا آنرا در نیکنوش گیاهان به ودیعت نهاده و برای آنکه اندیشمندان پی به عظمت دستگاه آفرینش برند، به زنبور عسل دستور داده است که آن را از شیر گلها و برگها گرفته، و مرا که حاوی نیکنوشهای گوناگون به رنگهای مختلف هستم بسازد.

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

این که گفته شد خدا شفا را در نیکنوش ما قرار داده است، تنها یک ادعا نیست، بلکه متکی به دلایل علمی و تجربی زیر می باشد، نخستین تجربه ای که آزمایش آن با وسایل علمی امروزی بسیار آسان است، این است که شما می توانید مقداری میکرب خطرناک را با من مخلوط کنید و ببینید با این که من یک ماده ی غذایی کامل هستم و بایستی محیط خوبی برای پرورش میکربها

و قارچها باشم ، نه تنها این موجودات در روی من رشد نمی نمایند، بلکه به زودی از بین رفته و اجساد آنها نیز به تدریج محو و نابود خواهد شد. این تجزیه کوچک و بسیار آسان از آن جهت شایان توجه است که من فاقد مواد سمی هستم و با این حال ، خاصیت میکرب کشی و ضد عفونی کننده ی من از قوی ترین زهرها زیادتر و از همه آنتی بیوتیک ها وسیع تر است . ممکن است بعضی بپرسند که من با کدام اسلحه به جنگ این موجودات خطرناک می روم ، و چگونه این جانوران موذی را از بین می برم . سؤال است بسیار بجا و منطقی . من دارای چندین نوع آنتی بیوتیک خوراکی و بی ضرر با طیفی وسیع که انسان نسبت به آنها حساسیت ندارد بوده و نیز دارای تشعشعات رادیواکتیو، و از همه مهمتر دارای مقداری دیاستاز و عوامل زنده هستم که می توانند این میکربها را خورده و از بین ببرند و حتی قادرند هر ماده ی خارجی را که با عسل مخلوط شود از خود برانند و روی همین اصل است که عسل مخلوط و تقلبی به آسانی شناخته شده و حتی اگر قند هم به آنها بزنند، به صورت شکرک درآمده متقلبین را رسوا می نماید. این عوامل زنده که در عسل هر چه تازه تر باشد بیشتر است هنرهای بسیار دارند که دانستن بعضی از آنها خالی از لطف نیست . اولین کار این دسته تجزیه ی قند چغندر به قندهای انگور و توت است و با این که ابتدا من دارای مقداری از نوع قند چغندر هستم معذک پس از چندی فاقد آن شده ، و تمام قندهای من ، تجزیه شد به قند توت تبدیل میشود عوامل زنده می توانند مواد نشاسته ای و چربی را نیز تجزیه و تبدیل نمایند و روی همین اصل است که قوی ترین میکربها و قارچها در برابر آنها یارای مقاومت ندارند. اگر شما عسل تازه را روی پینه های دست و پا و زبری های روی زانو و آرنج بمالید، آنها را از بین خواهد برد و با همین حربه است که من می توانم سنگرهای میکرب های کهنه و مزمن را خراب کرده و به داخل آنها نفوذ نمایم .

یکی دیگر از خواص شفا بخشی من آن است که هردارویی با من مخلوط شود یا همراه من مصرف گردد خاصیت به بخشی آنرا چند برابری نمایم ، و روی همین اصل مسلم بود که پزشکان و داروسازان قدیم بیشتر داروها را همراه من تجویز و تهیه می کردند. من با داشتن قند فراوان سرکه نمی شوم و قندهای من با شیرینی فراوانی که دارند، به دندان های شما صدمه نمی زنند، بلکه می توانند آنها را سفید و لثه ها را محکم سازند.

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

بادشکن بوده برای معالجه قولنج روده تجویز شده ام ، پادزهر سموم ، مخصوصا مسمومیت غذایی هستم و دوست کبد و شکننده سنگهای کلیه و مثانه می باشم . من به علت طعم شیرین ، خاطرخواه زیاد دارم و ناسازگاری غذا را از بین برده ،

غذاهای ناگوار را گوارا می سازم . چون زود جذب یاخته ها می شوم ، هر دارویی که همراه من خورده شود به سرعت اثر نیکنوش را خواهد بخشید.

من حاوی تمام ویتامین ها و تمام عناصر معدنی مورد نیاز بدن انسان هستم و کمبودهای غذایی را جبران می نمایم ، با داشتن قند زیاد، آن گونه که سایر قندها برای مبتلایان بمرض قند ضرر دارند زیان بخش نیستم . ترشحات غدد داخلی و بزاق را تعدیل می کنم و برای معالجه سختی عمل بلع و خشکی گلو و درمان سرفه زیاد توصیه و تجویز شده ام . مبتلایان به مرض کم خوابی و بی خوابی می توانند از من استفاده کنند. قبل از خواب چند قاشق مرباخوری از شهد گوارای من میل نمایند. برای رفع دل درد و بیبوست و کم اشتهایی می توانید از من استفاده کنید. خوردن من جریان خون را آسان می کند و کندی آنرا از بین می برد و گرفتگی مویرگها را باز می نماید و از سکتته قلبی جلوگیری می نماید. برای زخم معده و امعاء مفید است و ترشی معدی را از بین می برد و اشتها به غذا را زیاد می کند.

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

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

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

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

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

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

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

ممکن است بعضی از زنبورها به گل خرزهره و چند گل سمی دیگر عادت کنند، و محصولی سمی تهیه نمایند. این کار به ندرت اتفاق افتاده و قابل جلوگیری است .
 نیکنوش یک کلمه فارسی است و فرنگی ها به آن نکتار گویند.

اسم من «چغندر» است !

خام من به اندازه عسل خاصیت دارد.

درمان بی دریغ رعشه هستم .

درد مفاصل و نقرس را درمان می کنم خوردن آب برگ من ، مسکن سردرد و دندان درد است .

و آنها که از شوره مو رنج می برند، علاج ناراحتی خود را در من خواهند یافت ...

من چغندر هستم . به من چگندر و چندرهم می گویند. اعراب مرا «سلق» صدا می کنند. در گذشته به پخته بیخ من لبلبو و اکنون لبو می گویند.

گیاه شناسان قدیم ایران بیخ مرا از دسته میوه ها و سبزیها جدا کرده و جزو هویجها شمرده اند ولی برگ من در دسته سبزیهاست . برگ من سحرگاه بی مزه و شامگاه شیرین است . زیرا در روز با کمک نور آفتاب ، قند می سازم و شب بتدریج آنرا جهت ذخیره به بیخ خود که انبار من است می فرستم و به همین جهت است که اگر برگ مرا صبح بچینند و میل نمایند، جزء سبزیهای خنک بوده ، و عصر خنکی کمتری دارم ، و خیلی متأسفم که شما نمی توانید برگ و بیخ مرا خام میل نمایید والا می توانستم ادعا کنم که خداوند بعد از عسل ، شفا را در من قرار داده است . بیخ من اگر خام خورده می شد، بدون شک شما می توانستید آنرا عسل گیاهی بدانید. من با این که خاصیت مسهلی ندارم معذک پاک کننده شکم هستم . به هضم غذا کمک می کنم و التهاب معده را فرو می نشانم . مفیدترین و بهترین اعضای من ، برگ من است و بعد ساقه های آن و سپس بیخ من که پخته آن «لبو» نام دارد.

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

برگهای کلفت من سنگین و دیر هضم است ، ولی در اثر پختن سختی و نفخ آن از بین می رود، خنکی برگهای نازک من زیاد است ، و قوت غذایی کمتری دارد، ولی در عوض دوی بسیار خوبی است . خوردن پخته من رعشه را معالجه می کند، مخصوصا برگ سرخ رنگ آن اگر خام با سرکه و خردل بخورید، طحال را باز می کند و ورم آن را فرو می نشاند، جهت درد پشت و مثانه و امراض مقعد مفید است . آب برگ من با داروهای مسهل ، به اخراج بلغم کمک می کند. جهت درد مفاصل و نقرس سودمند است . اگر بیخ مرا با عسل ممزوج کرده و در بینی بکشید فضولات را پاک می کند. خوردن آب برگ من جهت سردرد و دندان درد مفید است . کمپرس با آب برگ من قرمزی چشم را از بین می برد. مخصوصا اگر با روغن بادام یا عسل مخلوط کرده باشید. شستشو با جوشانده برگ من ، شوره و چربی سر را از بین میبرد. مخصوصا اگر آن را گرم کنید و با پنبه یا باند روی پلک چشم کمپرس کنید. اگر چند قطره آب نیم گرم برگ مرا در گوش بچکاند، درد آن را ساکت می کند. مخصوصا

اگر با روغن بادام یا عسل مخلوط کرده باشید. شستشو با جوشانده برگ من ، شوره و چربی سر را از بین می برد و شپش را نابود می کند. ضماد برگ من با بوره «اسید بوریک» جهت کک مک و طاسی به کار می رود، و همچنین برای ورم پشت پا و استسقاء و سایر اورام مفید است ، تنقیه با آب نیم گرم من جهت ورم روده و گرفتگی آن نافع است . اگر دست و پای شما و کودکان شما در اثر سرمازدگی ترکی پیدا کرده است ، نگران نباشید آن را مدتی در آب گرم من بگذارید برطرف خواهد شد. مالیدن برگ پخته من پس از سرد شدن ، درمان سوختگی آتش و آب جوش است و آفتاب زدگی را معالجه می کند. ضماد برگ کوبیده من جهت تسکین درد و پاک کردن کک مک و معالجه طاسی و با عسل جهت دمل و جوشهای جلدی و باحنا جهت رویاندن مو ورشد آن و با روغن بادام جهت فروکش کردن اورام و خوردن آن با خردل مسکن شکم درد بوده ، و بادشکن می باشد.

من به علت داشتن آرسنیک و گوهر شب چراغ و روبیدیم از بیماری جدام جلوگیری می کنم و به علت داشتن فسفر غذای مغز بوده ، و نیروی حافظه را زیاد می کنم . اعصاب را محکم می نمایم و حرارت خون را می نشانم و استخوان بندی را تقویت می کنم . من برای درد کلیه مفید می باشم ، من دارای مواد ازته ، مواد قندی ، املاح معدنی مثل کلسیم و آهن نیز می باشم و این خاصیت در برگ من زیادتر است . آب لبو برای بهبود التهاب مثانه ، رفع یبوست و بیماریهای پوست مصرف می شود. بو داده پوست بیخ مرا می توان مانند قهوه دم کرده و نوشید. من دارای ویتامین «آ» به صورت جوهر زردک ، و انواع ویتامین های «ب» و «ث» بوده اشتها آور هستم ، برگ قرمز من به علت داشتن ویتامین های زیاد و کمی آرسنیک و روبیدیم تا بخواهید مفید است .

حال که خواص لبو را دانستید و توجه فرمودید که بیخ من تمام مواد لازم را از نظر ویتامین و آنزیم جهت هضم و جذب قند دارد، بد نیست بدانید که قندی که با کمک داروهای شیمیایی از بیخ من گرفته می شود، فاقد این عوامل مفید بوده و برای اینکه در بدن شما سوخته و نیروی لازم را تحویل دهد، ناچار است که این عوامل را از غذاهای دیگر و ذخایر بدن گرفته ، انسان را دچار کمبود آنها ساخته و موجب گرسنگی نامرئی گردد و سرانجام صدها مرض ایجاد نماید، قند سفید یک غذای محرک و بیماری زاست و در زندگی نیم مصنوعی شما از غذاهای کشنده محسوب می شود. مرگ تدریجی که از خوردن قند سفید به انسان دست می دهد، عامل بسیاری از ناخوشی ها و ناراحتی های جسمی و روحی است . دندان را خراب می کند خون را کثیف می نماید. کبد را که سکان کشتی بدن است خراب می نماید و سلسله اعصاب را ضعیف می سازد. به این جهت من به شما توصیه می کنم که برای شیرین کردن کام خود، حتی المقدور شیرینی های طبیعی مثل عسل ، مویز، شیره خرما و از بیخ پخته من «لبو» استفاده نمایید و اگر خواستید قند سفید بخورید از قند نیشکر بهره مند شوید.

من «شاهتره» هستم !

زادگاه من ایران است و یک نوع دیگر در اروپا می روید و کم و بیش به من شباهت دارد و به زبان فرنگی به آن «فومتر» می گویند و در ایران دیده نشده است ، جوهر آن با جوهر گوگرد تولید رنگ بنفش می کند بنابراین آنچه را در اینجا می گویم مربوط به خودم بوده ، و ممکن است در نوع خارجی من نباشد.

اعراب نام مرا معرب کرده «شاهترج» گویند و القابی نظیر بقله الملک و سلطان البقول و شجره الدم به من داده اند. و این لقب با اینکه درخت نیستم به علت آن است که خون را تصفیه و پاک می نمایم. من سبزه ای به غایت سبز و خرم بوده، کمی تلخ می باشم، بازکننده گرفتگی کبد و اسپرز هستم، مقوی معده و کبد بوده، آنها را دباغی می کنم. سودا را از بین می برم. صفرا کم می کنم. پیشاب آور هستم. خشک من در تقویت معده بهتر از تازه من است. درمان تب های سودایی و بلغم می باشم. به علت داشتن ویتامین «ث» مقوی لثه بوده، از خونریزی آن جلوگیری می کنم. با سرکه جلوگیری از قی صفراوی و قی بلغمی و پاک کننده روده ها از فضولات آنها هستم، آب برگ من با عسل و تمر هندی جهت پاک کردن معده و روده ها و گرفتگی کبد و طحال و رفع یرقان و درمان جرب و خارش تجویز شده است.

آب مقطر من ضد عفونی کننده بوده، و مانع اسهال است. سرمه عصاره برگ من به چشم جهت تقویت قوه بینایی توصیه شده است، و آب ریزش چشم را کم می کنند. عصاره برگ من مخلوط با عسل جهت منع رویدن مژه های برگشته که کنده باشند به کار می رود. مضمضه جوشانده من بهترین وسیله برای برطرف کردن جوشهای دان و زخم های آن است، ضماد خشک من مخلوط با حنا مفید است. یکی از پزشکان قدیم ایران، به نام «ابن ماسویه» مرا جهت معالجه گزیدن زنبور نافع دانسته است و صاحب کتاب شفاء الامقام نوشته است، برای گزش زنبور برگ تازه من بهتر از خشک است. بذر من در تمام احوال قوی تر از سایر اعضای من می باشد. ریشه نوع اروپائی مرا آمریکایی ها برای درمان سیلفیس و امراض پوستی بکار می برند. وجه مشترک من و نوع فرنگی در تقویت معده - تحریک اشتها و درمان امراض جلدی است. برای تصفیه خون نیز هر دو نوع ما به کار می رود و معمولا از دم کرده شاخه های گلدار ما که 20 در هزار تهیه می شود، استفاده می کنند.

اسم من «انگور» است!

من مجموعه ای از عناصر مفید و سودمند ضد سرطانم و ترشی خون را کم می کنم تمام میوه ای هستم که وقتی خشک شوم، ارزش غذایی بالا می رود.

از نظر ترکیبات غذایی، شباهت زیادی به شیر مادر دارم.

با سوء هاضمه مبارزه می کنم، رماتیسم را از بین می برم و خلاصه خواصی دارم که کمتر کسی از آنها باخبر است ...

اسم من انگور است، و اعراب مرا «عنب» می نامند - خشک کرده من مویز و کشمش خوانده می شود. به درخت من، مو - تاک - رز - رزان - رزگون - رزجون - تنگ و کرمه البیضا می گویند - زادگاه اولیه من ایران است، ولی امروز در اکثر نقاط دنیا کاشته شده و به انواع و اقسام گوناگون در آمده ام - نوع پیشرس من، یاقوتی است که در دنیا کمتر نظیر دارد و برای خوردن آن بایستی قبلا آنرا دانه دانه کنید و پس از شستن میل نمایید - قسمت مورد استفاده من میوه - برگ و شیرگیاهی من است - پروردگار توانا در قرآن مجید و سایر کتب آسمانی از من تعریف کرده است و آرامنه ایران جشنی بنام من بر پا می نمایند. سابقه ی این جشن در ایران هفتصد سال قبل از ظهور حضرت مسیح است. من بقدری انواع و اقسام دارم که تاکنون هیچ آمارگری نتوانسته است رقم قطعی آنرا پیدا کند - من به رنگهای سفید - سبز - صورتی - سیاه و بنفش ظاهر می شوم، و دانه های من ریز - درشت - متوسط - گرد - بیضی - دراز با هسته و بی هسته می باشد - یک نوع من معطر بوده، انگور

گلاب خوانده می شود، و در الجزایر زیاد است، و در بازار اروپا به قیمت گزاف خریدار دارد. در ایران یک نوع مرا شکر شیراز نامیده اند، و با این که در اطراف تهران، خصوصا شهریار زیاد کاشته شده است، معذک هنوز پای آن به میدان های تهران نرسیده است.

من دارای مقدار زیادی پتاس و فلزات دیگری مثل آهنک - منیزی - آهن - منگنز - کلر - ید - اسرینیک - فسفر - سیلیس می باشم. دارای مقدار زیادی قند تانن - اسید تارتاریک و عوامل زنده ای، مانند دیاستازها و فرمانها هستم. اگر به این ترکیبات مفید ویتامین های آ - و انواع «ب» و «ث» و «د» و مواد رادیوآکتیو را اضافه کنید، و عوامل مؤثر و مفیدی که در برگ و شیر و دانه و ساقه ی من است در نظر بگیرید، تصدیق خواهید فرمود که من تنها میوه ی مقوی و مفید نیستم بلکه مجموعه ای از عناصر و عوامل سودمند و ترکیبات بهی بخش می باشم.

بیش از سایر میوه ها ویتامین دارم و بیش از همه ی، خوراکیها دارای ارزش غذایی هستم. قند من بطور مستقیم و آسان وارد خون شده، و در عضلات و کبد ذخیره می گردد. در حالی که سایر قندها اول باید به قند من تبدیل شوند و بعد وارد خون گردند، به این ترتیب اجازه ورود به یاخته های بدن به آنها داده می شود. من ترشی خون و مایعات بدن را کم می کنم و از ابتلا به امراض گوناگون، حتی وحشتناکترین آنها که سرطان می باشد جلوگیری می نمایم، میوه من هنگامی که خشک می شود هیچ یک از خواص خود را از دست نمی دهد، بلکه ارزش غذایی آن بالا میرود، بطوریکه یک دانه کشمش خیلی بیشتر از یک حبه انگور قوت دارد و این به علت آن است که دیاستازهای موجود در روی پوست من، به تدریج سلولز پوست را تبدیل به قند می نمایند و نیز به همین علت است که هیچ معده ای از خوردن مویز ناراحت نمی گردد. آب میوه تازه من، چنانکه از دانه های سالم و تخمیر نشده گرفته شود، از نظر ترکیبات غذایی شباهت زیادی به شیر مادر دارد و می توان آنرا غذای کودکان شیرخوار نمود و اشخاص بزرگ هم می توانند آنرا به جای شیر، بدون احساس ناراحتی نوش جان نمایند و به کمک آن سموم بدن را خارج کنند این آب دارای مقداری قند - تانن - تارتارات دو پتاس - فسفات دو پتاس - مالات دو پتاس - مواد صمغی - مواد سفیده ای - کلسیم - منیزیم و عناصر و عوامل دیگر دارد. برای کم خونی - زیادی اوره - زیادی چربی خون - امراض قلبی سودمند است و بادشکن نیز می باشد - به بیمارانی که قادر به خوردن غذا نیستند، معمولا سرمی تزریق می کنند که مقداری از قند من در آن محلول شده است. در اثر خوردن من معده کاملا تخلیه می شود. ادرار زیاد می گردد و ترشحات صفرا به حالت اعتدال در می آید. در اثر سوزوسازی که از مشخصات من است، فضولات معده از بین میرود. من از امراض زیر جلوگیری می نمایم؛ ترش کردن و تخامه نمودن غذا - سوءهاضمه - خونریزی معدی - پیدا شدن سنگ در کلیه و مثانه - مسمومیت جیوه و سرب - بعضی از امراض جلدی - امراض شریانی و وریدی - نقرس - فشار خون - زیاد شدن اوره در خون. من محرک اعمال کبدی هستم و چنانچه آب مرا همراه با شیر خشک به اطفال شیرخوار بدهید، از عوارض شیرخشک روی کبد آنها جلوگیری می نمایم. من هم چاق می کنم و هم لاغر. اشخاصی که احتیاج به لاغر شدن دارند باید صبحانه خود را به من اختصاص دهند و تا ظهر جز من غذای دیگری نخورند و برای چاق شدن، اشخاص ضعیف البته بایستی میوه ی مرا همراه با نان و غذاهای دیگر میل نمایند. به زنان آبستن بگویید برای سلامتی فرزند آینده ی خود، تا می توانید از میوه من بهره مند شوند. مالیدن من به صورت و پوست، رنگ آن را روشن می کند و به لطافت و نرمی آن می افزاید. مالیدن تفاله ی من در حمام به بدن

، فواید زیاد دارد و باعث تسکین درد رماتیسم و سیاتیک و نقرس می شود و کرمی که با آب من درست شود، بیش از کرم های دیگر پوست صورت را نرم و لطیف می سازد. برگ درخت من دارای تانن - بی تارتارات دو پتاس - نشاسته - اسید مالیک - یک نوع صمغ - قند - اکزالات دو پتاس - گچ و چند ترکیب شیمیایی مخصوص به خود دارد. این ترکیبات اختصاصی ، در برگهایی که پاییز چیده شوند، زیادتر است . با برگ من دلمه و خیار شور درست می کنند. طعم برگ من کمی گس و ترش است . در طب به عنوان مقوی معده - درمان اسهال مزمن و خون دماغ مصرف می شود. دم کرده بیست و پنج گرم برگ من در یک لیتر آب ، در امراض اسهال - حبس البول و یرقان توصیه شده است و چنانچه با آب دم کرده برگ من چشم را به شوید، آن را ضد عفونی کرده و ورم پلک را فرو می نشاند. در موقعی که درخت مرا هرس می کنند، آبی از سر شاخه های آن بیرون می آید که به اشک معروف است . مایعی است بی رنگ و زلال . این اشک سابقا در امراض جلدی زیاد مصرف داشت ، ولی در طب امروز فقط برای معالجه چشم درد و به صورت کمپرس برای التیام تمام زخم ها به کار می رود.

اگر مبتلا به سنگ کلیه و مثانه هستید، هر روز صبح ناشتا یک قاشق از این اشک را بنوشید. شیره ی جوانه های تازه درخت مرا، با کمک الکل گرفته ، به صورت عصاره در آورید و مجددا تقطیر کنید تا سفت شود. این ماده مدر و ضد تشنج است . هسته ی دانه های من دارای تانن بوده ، و قابض است . تولید باد می کند و ادرار را کم می نماید. مخصوصا دانه هایی که از تفاله ی سرکه بدست آید و چنانچه آن را بو بدهند، خاصیت قبض کردن آن زیادتر می شود. پوست میوه ی من کمی دیر هضم و مولد باد است . مالیدن سوزانده ی آن جهت نرمی پوست و کم کردن رطوبت چشم و بیشتر زخم ها مفید است . روغن دانه های من که بوسیله یک حلال گرفته می شود، بهترین روغن جلا بوده ، زود خشک می شود و در نقاشی مصرف دارد. سر شاخه های من و تفاله های سرکه را اگر بسوزانید، زغالی بدست می آید که فوق العاده سیاه بوده و برای نقاشی و آبرنگ های بسیار عالی است . میوه نارس من که غوره نامیده می شود، و شعرا به آن حصرم می گویند دارای طعمی ترش بوده ، و قابض است و آب آن که آب غوره نام دارد، یکی از چاشنی های مفیدی است که در رژیم لاغری مؤثر می باشد - خاکستر شاخه های من اگر به صورت پماد مالیده شود ورم بیضه را فرو می برد، و بواسیر را درمان می کند و اگر خورده شود، سنگ ها را می ریزاند اگر خاکستر چوب درخت مرا حل کرده و پس از صاف کردن غلیظ نمایید، و آن را گرم گرم کمپرس کنید، انواع دمل و کورک را باز کرده ، و معالجه می کند. اگر می خواهید پوست بدنتان نرم و شاداب شود، انگور را له کرده به آن بمالید و پس از خشک شدن ، با آب نیم گرم بشویید.

حال که به فواید من پی بردید، و دانستید که من یک غذای کامل همراه با یک انبار دارو بوده ، و آنچه بدن شما لازم دارد در وجود من جمع است ، از شما یک سؤال دارم : آیا انصاف است که میوه ی مرا گندانده و به صورت دشمن سلامتی انسان در آورده و یاخته های بدن خود را با آن مسموم و کبد خود را خراب نمایید؟! من خلاصه ای از تشعشعات خورشیدم . ارزش مرا بدانید و مرا به صورت زهر در نیاورید. من دو برابر گوشت به بدن شما حرارت می دهم . من یکی از بهترین غذاهای مقوی بوده ، مزاج را معتدل می نمایم . خون را صاف می کنم و خون صالح می سازم . جهت تقویت کلیه و از بین بردن سوخته ی اخلاط مفید می باشم سینه و ریه را اصلاح می کنم ، برای معده های مرطوب و خونی ضرر دارم ، مگر آن که مرا با زیره میل نمایید. سوخته ی دانه های من برای جراحات و جلای بینایی و آبریزش چشم مفید است . پوست میوه من در معده های

ضعیف دیر هضم است . اگر معده ای ضعیف دارید، از آب من یا کشمش استفاده کنید - اگر مقداری از میوه ی مرا در روغن زیتون جوشانده ، و صاف کنید و بر روی پوست صورت و بدن بمالید، معنی نرمی و لطافت را خواهید دانست . به کسانی که با خوردن آب گندیده من خود را از نعمت سلامتی محروم کرده اند، به بانوانی که با خوردن قرص های ضد بارداری کلیه و کبد خود را تباہ ساخته اند، بگویید انگور بهترین دوست شماست . تا می توانید از این میوه بهشتی تناول کنید و با این اکسیر بهی بخش پلیدی ها را از خود دور نمایید - خوشبختانه زبان خوراکی ها مخالف تنظیم خانواده نیست و چنانچه دیدید، کوشیده است در چهارچوب سلامت ، شما را با خوراکی های مفیدی که دارای هورمون های گیاهی و بی ضرر هستند آشنا ساخته و خواهد ساخت به کسانی که منکر تاثیر خوراکی ها در جنسیت نطفه هستند و نمی داند ساختمان هر شیئی و موجودی با مصالح اولیه آن مربوط است بگویید که خوردن من خون و ترشحات رحم را قلیایی کرده و کوروموزمهای ماده را از بین می برد. شرح مفصل این موضوع را جای دیگر از زبان خوراکی ها خواهید شنید و بر شما ثابت خواهد شد که زبان خوراکی ها چشمه ی بی زوالی است که با اقیانوسی از تجربیات هزاران ساله ی دانشمندان ایرانی مربوط بوده ، و با استفاده از کشفیات و تحقیقات جدید علمی به شما عرضه می شود.

آب غوره ضد نقرس ضد رماتیسم و قاعدگی آور است .

اسم من «کلم» است !

ضد رعشه هستم و قوه بینایی را تقویت می کنم .
خواب آورم و برادرم «کلم سنگ» علاج ورم روده است .
شربت کلم قرمز درمان نقرس و رماتیسم است .

مخصوصا برای پیران و سالخوردهگان که طبعی سرد دارند، سودمندم !

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

برگ و گل ما موقعی نرم و لطیف بوده ، و برای خوراک انسان مناسب است که با وسایل گوناگون از نور و حرارت آفتاب محفوظ مانده ، رنگ آنها سفید باشد، و چنانچه سبز و سفت شود، برای تهیه علوفه مناسب تر خواهد بود. برگهای بعضی از انواع ما به رنگهای قرمز و بنفش هم در می آیند و این برگها، علاوه بر مصرف خوراکی در صنعت داروسازی و شیمیایی بکار میروند. از نظر مواد چربی فقیر هستیم و به همین جهت در آشپزی همیشه ما را با گوشت های فربه و چرب می پزند - روس ها هم ما را به مغز قلم گاو که چربی زیاد دارد طبخ می نمایند، و چنانچه می دانید به این سوپ برش می گویند. ما سرشار از ویتامین

های آ - ب - ث - و پ پ هستیم و همچنین دارای املاح گوگرد - کلسیم - پتاسیم - منیزیم بوده و کمی هم ارسنیک داریم ، و به همین علت است که به رشد عمومی کمک می کنیم ، و برای مسلولین و اشخاص ضعیف البنیه مفید می باشیم . به علت داشتن کلسیم و گوگرد، برای مو و ناخن ها سود فراوان داریم . سنگهای کلیه و مثانه را از بین می بریم ، برگهای ما به علت داشتن ویتامین «پ پ» از بیماری پلاگر جلوگیری می کند. به علت داشتن کمی ارسنیک مقوی اعصاب بوده و رعشه را از بین می بریم و از ابتلا به مرض جذام پیشگیری می نمایم . ما مقوی قوه بینائی و کمی خواب آور هستیم . صدا را باز می نمایم ، برگهای ما چنانچه خام خورده شود ورم طحال را معالجه می کند. در کلم سنگ آنزیمی وجود دارد که برای ورم روده مفید است . این آنزیم در تمام هویج ها یعنی ساقه های زیرزمینی خوراکی مثل زردک - سیب زمینی - شلغم هم وجود دارد. ولی مقدار آن در سیب زمینی اسلامبولی و کلم سنگ زیادتر است ، آب این ساقه های زیرزمینی را بگیرد و بنوشد و از منافع سرشار آنها استفاده کنید. شربت کلم قرمز برای سینه و ضماد آن ضد نقرس و روماتیسم است . تنتور کلم قرمز در آزمایشگاه معرف ترشی و قلیائی است . اخیرا در بازار ایران چند نوع ما که به صورت کاهو در آمده است ، مثل یخنی قنبیط که از غذاهای مخصوص اهالی شهر قم است ، و برش که تازه در ایران معمول شده است کمی ملین بوده ، پیشاب را زیاد می کند. زیاده روی در خوردن ما باعث دیدن خواب های پریشان و تولید نفخ در پهلو و بالاخره غلیظ شدن خون و بالا رفتن فشار آن است . هیچگاه به خوراکی هایی که با ما می پزید، و سالادی که درست می کنید، ادویه نزنید. اشخاص سیاه چهره و لاغر اندام که مزاجی سودائی دارند، نباید در خوردن ما افراط نمایند. کسانی که سابقه مالیخولیا - سرطان - داءالفیل - واریس و بواسیر دارند. باید از ما خانواده پرهیز نمایند. بطور کلی ما برای کسانی که مزاجی گرم دارند، خوب نیستیم ، و برعکس صاحبان مزاج سرد و پیران سالخورده که احتیاج به گرم کردن بدن دارند از خوردن ما سود بسیار خواهند برد، و این دسته می توانند خردل و سیر هم به ما بزنند - ما به بدن های ضعیف نیرو می دهیم ، و رشد اطفال را زیاد می کنیم ، و از ابتلا به اگرما جلوگیری می نمایم . محصول تابستانی ما دیر هضم است ، آب برگها و ساقه و تخم ما کرم کش است . اگر بچه های شما مبتلا به کرم معده هستند، بیست تا سی گرم برگ ما را آب گرفته و به آن ها بخورانید. برای اینکه با چاقی مبارزه کنید، آب نوع قرمز یا بنفش ما را گرفته با کمی شکر مخلوط کرده به قوام آورید و بعد با دو برابر آن آب پرتقال یا نارنج مخلوط کرده ، نوش جان نمائید. برگهای قرمز و بنفش خانواده ما ضد چاقی هستند، برای گرفتگی صدا و رفع اختلالات ریوی ، پنج تا شش گرم برگ قرمز ما را کوفته در نیم لیتر آب جوشانده میل نمائید.

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

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

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

من «گشنیز» هستم!

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

حرمت می را که می گشنیز دیک عیش هاست

بر سر گشنیزه حصرم روان افشرده اند / خاقانی

من مقوی مغز و قلب می باشم - برای رفع خفقان - وسواس و هیستری «غش» سودی فراوان دارم.

بیشتر خواص من در برگ و میوه من است که آن را تخم گشنیز یا تخم جلجلان نامیده اند، هرگز در خوردن من زیاده روی نکنید، زیرا باعث خواب های پریشان شده، مضر و خطرناک میباشم. مقدار خوراک برگ من 35 گرم و بذر من چهارگرم است، و چنانچه بیش از این مقدار خورده شود، شخص را در حالت لکنت زبان و کندی ذهن است. در عادت ماهانه بانوان اختلالاتی پدیدار می کنم. خون آنها را بند آورده، و عوارض زیاد همراه دارم.

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

من دارای ویتامین «آ» و «ب» بوده، و سرشار از ویتامین «ث» هستم. مضمضه آب من، جوشهای دهان را از بین می برد. لته ها را محکم کرده، و از خونریزی آن جلوگیری می کند و درد دندان کرم خورده را تسکین می دهد. من دارای سبزینه بوده و یک اسانس قوی همراه دارم. درصد گرم میوه من، یک گرم اسانس و بیست گرم مواد چربی است. جهت سینه درد، دارویی ارزنده هستم، جوهر من از راه ادرار دفع می شود و بین راه مجاری را ضد عفونی کرده، زخمهای آنها را معالجه می کنم. شیره میوه من اسهال خونی را بند آورده، و بو داده آن برای اسهال و خونریزی معدی نافع است، عده ای برای رفع سر درد و معالجه زکام، میوه مرا در آتش انداخته، و از دود آن استفاده می کنند. این دود ضد عفونی کننده محیط و مجاری تنفس است، ولی برای مبتلایان به تنگی نفس و کسانی که نسبت به آن حساسیت دارند خوب نیست! برگ من مسکن صفرا و التهاب معده و برطرف کننده عطش زیاد است و از قی کردن جلوگیری می کند. ضماد برگ من از شدت حرارت جراحات و سوزش آنها

جلوگیری کرده ، و برای باد سرخ و بثورات جلدی اگرما توصیه و تجویز شده است . ضماد من با آرد جو، خنازیر و زخمهای سفت را تحلیل می برد. سابقا برای معالجه زخم های سرطانی سرب را با آب من ساییده و روی زخم می گذاشتند. تخم من ضد کرم بوده ، و از رشد آنها در معده جلوگیری می کند.

اگر نسبت به بوی من حساسیت دارید، از داروهای مدر استفاده کنید و اگر در اثر زیاده روی در خوردن من مسموم شدید پس از استفراغ تخم مرغ و شیر میل نمایید.

کوبیده میوه من ، مخلوط با فلفل و نمک حافظ گوشت در برابر فساد بوده و در صنعت کنسروسازی مورد استفاده قرار می گیرد، مرا از دوستان با وفای خود بدانید، ولی در استفاده از من زیاده روی ننمایید. با من آش گشنیز، گشنیز پلو، تهیه کنید و در آش ها و خورش های سبزی دار، کمی از برگ من بریزید و افزودن آن را به سوپ و آش بیماران و اطرافیان آنها، مخصوصا مبتلایان به امراض عفونی فراموش نفرمایید. من غرایز جنسی را کم می کنم و سابقا چنین عقیده داشتند که اگر مرا به ران زنان باردار هنگام وضع حمل آویزان کنند، زایمان را سریع می نمایم . من خود چنین ادعایی ندارم ، ولی بوی من در اتاق زایمان مفید بوده و بی فایده نیست !

من «ماش» هستم !

ایرانیان قدیم به من «مچ» می گفتند و اعراب آن را معرب کرده ، به صورت ماش در آدمم . زادگاه اولیه من ایران و نوع دیگرم در هندوستان است . با اینکه یکی از حبوبات امروزی جز در آش ماش که یکی از غذاهای صددرصد ایرانی است ، مرا در خوراکی های دیگر ندیده اند و نیز جای تعجب است که مؤلفین کتاب های لغت نامه مرا یا گیاه دیگری که از خانواده نخود فرنگی است اشتباه کرده ، و اغلب مرا بجای آن معرفی می نمایند و چون برای توضیح این موضوع ناچارم بر خلاف رویه ی زبان خوراکیها دو لغت خارجی به کار برم از خوانندگان عزیز پوزش می طلبم . در زبان فرانسه به من «وس» می گویند. ولی در بسیاری از لغت نامه ها «ارس» را ماش ترجمه کرده اند. فارسی «ارس» گاو دانه و عربی آن «حب البقر» و در کتاب های علمی قدیم «کرسنه» خوانده شده ، دانه آن کمی از من بزرگتر است ، من از نظر مواد قندی و نشاسته ای ، ضعیف و از نظر مواد سفیده ای غنی هستم ، و در حقیقت قدرت سازندگی من بیشتر از خاصیت غذایی من می باشد، و به همین جهت می توانم ادعا کنم که برای رژیم غذایی بهتر از من پیدا نمی شود...

با اینکه من از قدیم در ایران فراوان بوده ، و هستم ، و با اینکه خیلی زود گرسنه را سیر می کنم ، و هیچگونه خاصیت چاق کردن ندارم ، و از خوردن من ضرری متوجه اشخاص نمی شود. معذک پزشکان و داروسازان و غذانشناسان مرا نادیده گرفته ، و برای لاغر شدن و لاغر کردن از من استفاده نمی کنند. من از تمام حبوبات زودتر هضم می شوم ، و به هیچوجه در معده نفخ نمی کنم . مشروط بر اینکه پوست مرا گرفته باشند، و در غیر این صورت ، پوست دانه من قابض بوده ، و ایجاد یبوست می نمایند، به علت داشتن ویتامین های آ و ب مقوی نیروی بینایی و اعصاب می باشم ... درمان سردرد حاد و آب ریزش بینی هستم . سرفه و تب را تسکین می دهم ، پخته من با روغن بادام و سایر روغن های گیاهی مولد خون صالح است ، و پخته من با پوست و ترشی ها، شکم روش را بند می آورد.

یکی از مشخصات من آن است که با وجود سردی که دارم ، لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین نکرده ، و قند خون را پایین نمی آورم . طبیعت در وجود من درشتی و نرمی را به در آمیخته است هم برای لنت و هم برای بند آمدن شکم روش مفید می باشم ، اگر مقصود از خوردن من لنت مزاج باشد، از دانه های پوست کنده من استفاده کنید، و برعکس برای قبض معده ، مرا با پوست به کار برید، و برای این کار بهتر است دانه پوست نکنده مرا بو داده ، و بعد بپزید و با دانه های مرا با پوست در آب جوشانده و آب آن را که حاوی لعاب و ماده نرم کننده ای است ، دور بریزید و بعد آب تاره ریخته ، دوباره بپزید و میل نمایید و اگر مقصودتان از جمع کردن مزاج تسکین فشار صفرا و خون باشد، مرا با انار و یا سماق میل نمایید.

پیران و صاحبان مزاج سرد و کسانی که در معده شان رطوبت زیاد است ، باید مرا همراه با ادویه مثل - دارچین - فلفل - زنجبیل - خردل میل نمایند و صاحبان مزاج گرم بهتر است به غذاهای خود که با من درست می کنند، چاشنی های ترش مثل : رب انار - رب گوجه و آب سماق و غیره بزنند - پماد پخته من ، یا سرکه برای آگزما و امراض جلدی نافع است ، مالیدن پخته دانه های من به اعصابی که خواب رفته و بی حس شده اند، مفید است و درد آنها را تسکین می دهد.

یکی از برادران من در هندوستان به عمل می آید و دارای لعاب بیشتری بوده و به آن ماشدارو می گویند. با من می توانید ماش پلو - آش ماش و قلیه کدو با ماش که از غذاهای ایرانی هستند تهیه کنید - در آش ماش شلغم - کدو و هویج هم می توانید اضافه کنید، و به خواص آن بیفزایید. آش ماش با شلغم مرهم سینه بوده ، آن را نرم و باز می نماید. برای تهیه قلیه کدو با ماش - کدو و گوشت را کمی سرخ کرده ، و آب ریخته بگذارید بجوشد. بعد دانه های پوست کنده و مقشر مرا جداگانه با آب پخته به آن بیفزایند، و بعد روی آتش بگذارید، و به هم بزنید تا آب تقریبا تمام شود، و بعد به آن پیاز داغ یا سیر داغ اضافه کنید. بعضی ها به آن مقداری کوفته ریزه اضافه می کنند. قلیه هویج یا ماش هم به همین دستور تهیه می شود، و قلیه کدو و هویج با ماش طعم خوشی دارد.

قلیه ها غذاهای مخصوص ایرانی هستند که تهیه آنها تقریبا منسوخ شده ، و در کتاب جامع الحکمتین چنین می نویسد:
 - پس نباتی که از زمین برآید و چنان شود که غذای مردم را شاید... و اگر شرح آن غذاها از دیگ «پخت» ها و قلیه ها و بریانها و حلاوی کرده آید سخن دراز شود «جامع الحکمتین صفحه 205

اسم من «پنیر» است !

مقوی معده ام و به هضم غذا کمک می کنم .

اگر مرا با مرزه و مغز گردو بخورید، به چاق شدن خود کمک کرده اید.

با پونه اگر خورده شوم پادزهر خوبی می شوم ...

از قدیم نان خورش شما ایرانیان بوده ام ، و بسیاری از سالخوردگان روستا نشین ، زیادی عمر خود را از من می دانند. من از بسته شدن شیر به وسیله پنیر مایه بدست می آیم و بیش از سیصد نوع دارم و این انواع بستگی به انواع پنیر مایه دارد و بطور کلی انواع پنیر مایه به دو دسته حیوانی و نباتی تقسیم می شوند، انواع حیوانی آن را از مخاط معده ی حیوانات نوزاد که شیرخوار بوده و علفخوار نشده اند می گیرند و انواع نباتی ، از شیرابه درخت انجیر و چند درخت دیگر بدست می آید که

مهمترین و سودمندترین آن ها گیاهی است به نام پنیر بند که در بلوچستان ایران بطور خودرو به عمل می آید و سی درصد مایه پنیر خالص دارد. این گیاه مفید یکی از ثروت های خداداد ایران زمین می باشد که متأسفانه تاکنون مورد توجه و بهره برداری قرار نگرفته و در بوته فراموشی گذاشته شده است. اگر در نظر بگیرید که در دنیا روزانه چه مقدار پنیر مصرف می شود، به شما ثابت خواهد شد که ایران می تواند صادراتی هزار برابر کثیرا و منافی هم عرض صادرات مهم از این محصول بدست آورد. با مطالعاتی که شده است، در زمین های وسیع و مستعد بلوچستان و کرمان می توان این گیاه را کاشت و سالانه بیش از صدها هزار تن محصول بدست آورد.

پنیری که با پنیر بند ساخته شود، ویتامین های بیشتری داشته و خوش بو و خوش طعم تر از سایر انواع پنیرها است و من از شما ایرانیان که از وجود این نعمت خداداد استفاده نمی نمایید، بسیار متعجب و گله مند می باشم، وقتی مرا با پنیر مایه حیوانی می سازند، و برای تهیه آن حیوان کوچکی را که تازه به دنیا آمده است می کشند پنیری بدست می آورند که از نظر شرع اسلام خوردن آن مکروه بوده، و زود فاسد می شود، در صورتی که نوعی از پنیر مایه های نباتی بدست می آید، نواقص فوق را ندارد. یک نوع مرا از ماست تهیه می کنند و این نوع نیز بسیار مرغوب و سودبخش است. چنانچه مرا از شیر حیوان سالم که در صحرا چریده باشد درست کنند، بسیار مطبوع و گوارا بوده و منافع سرشاری خواهم داشت.

به علت داشتن ویتامین های «ث» و انواع «ب» و املاح معدنی مخصوصا کلسیم، نان خورش کاملی هستم که تمام عوامل حیاتی را در برداشته، و کمبود آنها را جبران می نمایم، من مقوی معده و روده ها هستم و موجودات مفیدی که در روده ها زندگانی کرده، و به هضم غذا کمک می نمایند، از من تغذیه می کنند. من خون سالم درست می کنم، من کمی دیر هضم هستم، ولی پس از هضم زود جذب یاخته ها شده، و آنها را وادار به سازندگی می کنم. با مغز گردو و مرزه، چاق کننده بدن و باعث نرمی پوست می شوم، و پادزهر املاح نقره و سرب می باشم.

چون تازه مرا در آب جوشانده و آب آن را به زن بچه شیرده بدهند، شیر او را زیاد می کنم، خوردن برشته من بعد از پختن و گرفتن آب آن اسهال را بند می آورد، کهنه و فاسد شده من، سمی و خطرناک است و تولید سنگ می نماید. تازه من که آب آن را هنوز نگرفته و در اصطلاح پنیرسازان دلمه نامیده می شود، خواب آور بوده و جهت تقویت اعصاب و التهاب معده و امراض سل و دق زیاد تجویز می شوند و معالج خشکی پوست و علاج وسواس و امراض صفاوی و فشار خون است.

اگر می خواهید من دیر فاسد شده، و مدتی در خانه شما بمانم. همیشه مرا در ماست یا آب ماست بیندازید. نمک زده و کهنه من در صورتی که فاسد نشده باشد، بلغم را از بین می برد و اشتها را تحریک می نماید، رطوبت معده را می گیرد، ضماد آن را با عسل جهت باز شدن دمل و با روغن زیتون جهت نرم شدن مفاصل زیاد تجویز می شود و اگر آن را روی پینه های دست و پا بمالند، آنها را برطرف می نماید. اگر مرا با آب ژلاتین یا آب پاچه های گوسفند مخلوط کرده، کمی نوشادر به آن اضافه کنید، و علاوه بر منافی که جهت دستگاه گوارش دارد، پادزهر گزیدن زنبور و کژدم است. چنانچه مرا با خرما میل فرمایید کیفیت غذایی آن را بالا می برم، به عقیده پزشکان قدیم ایران، خوردن من همراه با یک سبزی یا یک میوه مثل گردو نافع تر خواهد بود.

من یک برادر مادری دارم که اسمش ماست می باشد مادر ما هر دو شیر است و پدرمان متفاوت می باشد. البته ماست به موقع خود را به شما معرفی می کند، ولی من می خواهم در اینجا سؤالی از خوانندگان کنجکاو بنمایم .
 اگر از شما پرسند که اولین ماست را در دنیا چه کسی درست کرد، و چه مایه ای به او زد، چه جوابی خواهید داد؟ شما می توانید این سؤالی را از دیگران هم بکنید و پرسید، اولین ماست در جهان چگونه درست شد؟
 بدون شک جواب این پرسش را نه شما می دانید و نه ماست بندان و نه دانشمندان حتی غذاشناسان امروزی . حل معما، افتخاری بر افتخار ایران عزیز خواهد افزود و ثابت خواهد کرد که اولین ماست برخلاف تصور دیگران در ایران بدست یک ایرانی درست شده و اینکه می گویند اولین بار آنرا در بلغارستان ساخته اند صحیح نیست !

اسم من «گلابی» است !

مرا شربت منجمد می نامند.

نیرو بخش معده هستم و از انقلاب دستگاه گوارش ، جلوگیری می کنم .

من مفرح قلب و کبد هستم و اگر می خواهید چهره یی بشاش داشته باشید، دوستم شوید....

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

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

من در نقاط سردسیر بهتر از گرمسیر به عمل می آیم ، و از قدیم در آذربایجان و همدان و خراسان مرا می کاشتند و به امر شاه عباس کبیر مرا به اصفهان و شیراز بردند و اهالی این شهرهای بزرگ مدتی مرا به نام عباسی می خواندند. من دارای ویتامین های آ - ب - ث و فلزاتی مثل آهن - کلسیم پتاسیم - منگنز و کمی هم کوبالت هستم . مقدار ویتامین ها و املاح در پوست من دو برابر گوشتم می باشد، عده ای گوشت پیوندی و شاداب مرا شربت منجمد و دانه های چربی که در آن می باشد به عنوان ریگ گلابی نام گذاری کرده اند. این دانه های چوبی سلولز بوده و در معده و روده ها هضم نشده ، عینا دفع می شوند و روده ها را جارو کرده ، فضولات را همراه خود می برند و به همین علت است که میوه من اول در مزاج لینت می دهد و آب آن زودتر از معده می گذرد و بعد که نوبت ریگ های آن رسید مزاج را قبض می کند. من نیروبخش معده ، تسکین دهنده ی عطش ، و انقلاب و دستگاه گوارش هستم ، و از همه میوه ها بهتر و زودتر رفع عطش و التهاب می نمایم ، و روی همین اصل است که اروپائی ها مثلی دارند که می گوید یک گلابی را باید برای روز تشنگی نگاه داشت . هیچگاه بعد از خوردن من آب ، مخصوصا آب سرد ننوشید. زیرا هضم مرا مشکل کرده و تولید نفخ می نماید. من ترشح بزاق را زیاد می کنم . و با این وسیله هضم غذا را

آسان می‌نمایم و به همین جهت به شما توصیه می‌کنم که همیشه مرا همراه با غذا میل نمایید. قبل از غذا یا بعد از آن فرقی نمی‌کند، ولی نباید مرا در شکم خالی تنها تناول کنید. من برای مزاج‌های گرم مفیدم و برای پیران و صاحبان مزاج سرد، چندان مطلوب نیستم، مگر آنکه کاملاً رسیده و شاداب باشم، ولی سالخورده‌گان می‌توانند به راحتی از کمپوت و مربای من استفاده نمایند. اصولاً ما میوه‌های تر دارای این خاصیت می‌باشیم که هر چه رسیده‌تر و شیرین‌تر شویم، زودتر هضم شده، و تولید نفخ و برودت نمی‌نمایم، ولی اگر سفت و نارس باشیم، تولید نفخ خواهیم کرد. مخصوصاً اگر بعد از خوردن ما آب سرد بنوشند. شما مردم شهرنشین این روزها، ما میوه‌های آب‌دار را در سردخانه و یخچال جا داده‌اید، و ما را در حالی که حرارت بدنمان نزدیک صفر است، وارد معده می‌کنید که حرارت آن 37 درجه می‌باشد و با این عمل با دست خود معده‌ی خود را خراب می‌کنید و بعد از ما گله می‌نمایید که چرا تولید نفخ و برودت می‌نمایم!

کسانی که معده‌شان برای هضم من آماده نیست، می‌توانند از آب من استفاده نمایند، مشروط بر اینکه میوه‌ی مرا با پوست و مغز و هسته تحت فشار قرار دهند و از تمام اعضای بدن من استفاده نمایند.

من مفرح قلب و کبد هستم، و به همین جهت رنگ رخساره را باز می‌کنم و گرفتگی‌های روحی غم و غصه را برطرف می‌سازم. من با کمک ریگ‌هایی که همراه دارم، معده و روده‌ها را دباغی و زهکشی می‌کنم، املاح پتاسیم و تانن که در میوه‌ی من است، سموم بدن مخصوصاً اسید اوریک را از بین می‌برد و پزشکان مرا برای مبتلایان به امراض نقرس و روماتیسم زیاد توصیه می‌کنند. من پادزهر سموم مخصوصاً زهر قارچ‌های سمی میباشم، و این خاصیت در میوه‌های غیر پیوندی و «خج» زیادتر است و چون مرا با قارچ سمی بپزند، زهر آن را خنثی خواهیم کرد - هر وقت دچار مسمومیت شدید، به سراغ من بیایید، شما را یاری خواهیم کرد.

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

نوع گس من قابض‌تر بوده، خوردن گرد خشک آن اسهال را بند می‌آورد و مالیدن آن روی زخم جراحات آن را از بین می‌برد و گوشت نو می‌آورد.

دم کرده‌ی پنجاه گرم برگ درخت من مخلوط با پنجاه گرم برگ سیب، سنگ کلیه و مثانه را خرد می‌کند. دم‌کرده‌ی صد گرم برگ تازه و جوان من پیشاب را زیاد می‌نماید، و کلیه و مثانه را شستشو داده و اسهال را درمان می‌کند. صمغ درخت من کمی ملین است و به هضم غذا کمک می‌کند. سابقاً از سوخته چوب و برگ من یک نوع سرمه می‌ساختند که جانشین توتیا بود، و برای جوش‌های پلک زیاد توصیه و تجویز می‌شد.

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

من ریحان هستم !

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

بعد از اسلام مرا به عربستان بردند و کلمه ی شاه اسپرم را به سلطان الریا حین ترجمه کردند و از آن جا به اروپا رفت و به زبان لاتین به آن بازیلیک ، یعنی سبزی سلطنتی لقب دادند. لقب آن از روی افسانه ای است که در فرهنگ عامیانه «فولکلور» فارسی وجود دارد و پیدایش مرا در زمان سلطنت انوشیروان می رساند و با اینکه این داستان صورت افسانه دارد، معذک تکرار آن خالی از لطف نیست . اینک شرح داستان به همه صورت که در کتب قدیم آمده است :

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

عده ای از لغت نویسان عربی مرا ضیمران نوشته اند. این خود یک اشتباه است . زیرا ضیمران گیاه دیگری از خانواده ی ماست که در صحرای عربستان می روید و بسیار خوش بو و نافع است . در خانواده ی ما بیش از 160 نوع گیاه خوشبو وجود دارد که چند نوع آن بیشتر در ایران کاشته نمی شود. بذر یک نوع آن تحت عنوان تخم شربتی زیاد مصرف دارد.

باری من مقوی معده ، بادشکن ، ضد عفونی کننده دهان و دستگاه گوارش ، مدر و ضد تشنج می باشم . به علت داشتن سبزینه و اسانس مخصوص که خود مخلوط از چند اسانس است ، بوی پیاز و سیر را از دهان می برم و روی همین اصل است که یک پای ثابت سینی نان و کباب شده ام و چون به کباب بازاری پیاز زیاد می زنند، و مقداری هم با آن می خورند، ناگزیر نیز مقداری از سبزی من تناول می نمایند تا بوی پیاز برطرف شود. من دماغ را باز می کنم . عصاره ی من با شیر برای درمان زکام و سینه درد و سرفه به کار می رود. مضمضمه جوشانده ی غلیظ و جویدن خود من جهت رفع آفت دهان و بو کردن من برای رفع سر درد مفید است .

کسانی که هنگام مسافرت در اتومبیل - هواپیما و کشتی حالشان بهم می خورد و دچار درد سر و دل بهم خوردگی می شوند، می توانند از من استفاده کنند، و با بو کردن من و جویدن برگ های نازک من خود را تسکین بدهند، من میکرب های اسهال و وبا را می کشم . بوی من پنبه و مگس را فرار می دهد. چند شاخه از من در باغچه منزل خود بکارید و به این ترتیب با این حشرات مزاحم مبارزه نمایید. خوردن بذر من مقاومت بدن را در برابر سموم زیاد می کند. پزشکان قدیم ایران کوبیدن بذر مرا

برای ساختن ترکیبات دارویی منع کرده اند و این از آن جهت است که لعاب ما دانه های گیاهی در موقع کوبیدن از بین می رود و بهتر است ، تخم مرا بطور مستقیم به کار برید، من دارای ویتامین «ک» بوده و برای خون دماغ و بواسیر خونی سودبخش می باشم ، سابقا تخم مرا با شکر کوبیده ، جهت رفع بوی زیر بغل استعمال می کردند، به نظر من تنها ساییدن آن کافی است و احتیاج به شکر ندارد!

شاهسپرم

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

اسم من انار است !

میوه بهشتی هستم ، و یک دنیا خاصیت دارم .

زادگاهم ایران است .

بهترین موقع خوردن من صبح زود است .

رب من ، غم و غصه را از دل می برد.

شیرین مرا، برای رفع سینه درد و سرفه میل کنید...

اسم من انار است ، و گاهی نار می گویند. از من در قرآن مجید تعریف شده است . زادگاه اولیه من ایران می باشد، ولی امروزه در بسیاری از کشورها کاشته می شوم . طعم من گاهی ترش ، گاهی شیرین و گاهی ملس است . در اثر تربیت یک نوع انار بی هسته وجود دارد که پوست مغز و دانه های آن نرم و لطیف می باشد. نوع شیرین من برای سینه و ریه نافع است ، ولی نوع ترش ما سینه را خشک می کند، و برای مبتلایان به درد سینه و سرفه خوب نیست ، برای آنهایی که جگرشان گرم است ، هیچ میوه ای مناسب تر از نوع ترش ما نیست . مواد غذایی در ما کم است ، ولی تا بخواهید سرشار از ویتامین های آ - ب - ث و ئی هستیم و به قدری آهن و فلزات مفید دیگر داریم که هضم ما را سنگین کرده ، و کمی نفاخ به نظر می رسیم ، ولی این سنگینی و نفخ از نوع سایر میوهها نیست ، و به زودی پراکنده می شود و یکی دیگر از مشخصات ما این است که آب ما سنگین تر از خوردن دانه های ما با هسته است ، چون مغز هسته ی دانه های ما خود کمی پائین است ، و پوست سخت آن روده ها را جارو می کند، آب میوه ی من دارای قند - تانن و یک ماده ی مفید به نام کره ماناتین است که از دوستان کبد بوده ، و آن را پاک و در نتیجه رنگ رخساره را باز می نماید، من به علت داشتن ویتامین های آ به رشد اطفال کمک می کنم . به علت داشتن انواع ویتامین «ب» «ب» اعصاب را تقویت کرده ، آنها را محکم و شک و دودلی را از بین می برم ، به علت داشتن ویتامین ب 6 ضد استفراغ بوده ، و درمان و یار زنان باردار هستم .

اگر خانمی هنگام آبستنی از من ، یا رب من زیاد بخورد، بزرگترین خدمت را به فرزند آینده خود کرده است ، زیرا من علاوه بر جلوگیری از ویار و تقویت مادر و فرزند، به رشد آینده طفل هم کمک خواهم نمود. من به علت داشتن آهن و ویتامین های لازم ، خون ساز بوده و آن را اصلاح می نمایم .

بهترین موقع خوردن من صبح ناشتا است .درموقع خوردن به من گلپر بزیندعلاوه بر بوی مطبوع به هضم من هم کمک خواهدکرد.

من پیشاب را زیاد می کنم ، غرایز جنسی را تقویت می نمایم ، و درمان اسهال هم هستم . دانه های میوه ی جنگلی من که به ناردان معروف است ، در معالجه ی اسهال شهرت فراوان دارد. این دانه ها را در آب بجوشانید، و صاف کنید، و آب آن را نوش کنید تا اسهال بند آید و همچنین می توانید کمی ناردان را با هم وزنش برنج و جو پوست کنده مخلوط کرده ، در آب بجوشانید و پس از صاف کردن تنقیه کنید و اثر آن را در معالجه اسهال ببینید. این دستور برای معالجه زخم معده و ورم روده ، نتایج عالی داده است .

رب من بهترین چاشنی برای فسنجان و خورش بامیه - آش انار و خوراک های دیگر است ، و به علت داشتن تانن و آهن ، رنگ آن ها را سیاه می کند.

اگر این رب را با عسل مخلوط کنید، برای معالجه زخم بینی و بثورات جلدی مصرف آن از خارج مفید است . خوردن آب میوه شیرین من با شکر و نشاسته برای معالجه سینه درد و سرفه توصیه شده است و مرا در موقع یرقان نیز تجویز کرده اند، و برای اصلاح سپرینیز سودبخش می باشم .

نگاه به دل پر خون من نکنید، تمام قسمت های درخت من مفیدند. پوست میوه - پوست ساقه و پوست ریشه من مصارف صنعتی و درمانی دارند و از گل من هم می توان استفاده کرد.

پوست میوه ی من در رنگریزی و چرم سازی از قدیم به کار می رفت ، و بهترین قالی های ایران را با آن رنگ می کردند. مضمضمه و نگاهداشتن آب میوه ی ترش من در دهان ، برفک و جوش های دهان را پاک می کند و لثه را محکم می نماید. میوه ی ترش من برای مبتلایان به زخم معده و روده خوب نیست و برای سرد مزاجان زیان بخش است ، و جاذبه ی کبد را کم می کند، ولی در عوض میوه های شیرین و ملس من ، صفرا بر بوده و معده و کبد را تقویت کرده ، و درمان تب های صفراوی و یرقان و امراض جلدی است .

پوست ساقه و ریشه من دارای بیست و دو درصد تانن است ، و به علاوه از آن در صنعت داروسازی ، چهار ماده شیمیایی می گیرند که همگی ضد کرم کدو می باشد. شما می توانید برای معالجه کرم کدو از پوست ، ریشه یا ساقه من مستقیما استفاده کنید، و به این منظور باید شصت گرم پوست ریشه ی تازه یا گرد خشک آن را گرفته ، شش ساعت در آب خیس نمایید «مقدار آب 750 گرم» بعد آن را بجوشانید تا حجم آن تقریبا نیم لیتر شود، پس از صاف کردن ، آن را سه قسمت کنید و هر قسمت را به فاصله یک ساعت و نیم میل نمایید و پس از دو ساعت یک مسهل بخورید، و منتظر دفع کرم کدو باشید. مقدار مصرف برای اطفال یک ششم تا یک سوم میزان بالا می باشد. ضمادی که با پختن پوست و هسته من تهیه نمایید، برای امراض جلدی مخصوصا اگرما مفید است و خارش از بین می برد.

رب من جهت رفع خماری مفید بوده ، و غم و غصه را تسکین می دهد.
ناردان قابض تر از دانه های ما بوده ، جوشانده ی آن جهت محکم شدن لثه نافع تر است . جوشانده گل ما نیز جهت پیوره و خونریزی لثه تجویز شده است و سایر خواص آن مثل گلنار فارسی است که بعدا خود را معرفی خواهد کرد.

من «بولاغ اوتی» هستم!

چه تصور باطلی که بعضی تصور می کنند این سبزی در یکی از وادی های جهنم روییده است .

حضرت رضا علیه السلام

اسم من بولاغ اوتی است .

من خوراک پهلوانان قدیم ایران بوده ام .

مانند پنی سیلین امراض عفونی را درمان می کنم . برای بیماریهای غمباد - قند و سرطان مفیدم - اکسیر جوانی و طول عمر را در من جستجو کنید.

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

محل رویش من دامنه ی کوههای طالقان ، بین جاده قزوین ، روستاهای پشند - آبیگ و اتانک - در شهری کنار رودخانه امین آباد، در بندر انزلی شاهزاده کوه ، راه چالوس ، در آذربایجان بین سلیمانیه و دربند، اطراف شیراز پل آبگینه ، نزدیک بوشهر و کوتدوند می باشد و بیشتر بطور خودرو در کنار چشمه ها و قنات هایی که سرشار از شبه فلز «ید» می باشند به عمل می آیم اگر به دهاتی که من در آنجاها هستم سری بزنید، با مردمان سالخورده که بیش از صد سال داشته و از نعمت سلامتی برخوردارند روبرو خواهید شد و اگر از آنها سؤ ال کنید، خواهید فهمید که از من زیاد می خورند و شاید تنها نان خورش آنها باشم .
من به علت داشتن «ید» ضد غمباد می باشم ، و چون منیزی دارم ، ترمز سرطان هستم و چنانچه آب مرا به موشی که مبتلا به سرطان است تزریق کنند، از پیشرفت این مرض در بدن او جلوگیری خواهم کرد.

در اطراف خانواده ما، مخصوصا برادرم تره تیزک ، از طرف غذاشناسان و دانشندان ، چه در قدیم و چه در عصر حاضر، عقاید و نظرات ضد و نقیض زیاد گفته شده است . عده ای از غذاشناسان عصر جدید ما را شد غمباد «گواتر» و دسته ای باعث این بیماری می دانند «گواترزا». در صدر اسلام نیز دانشمندان عرب نسبت های ناروا به ما می دادند و حتی عده ای می گفتند هرکس شب تره تیزک بخورد رگ جذام در بدنش به حرکت در می آید. خوشبختانه امام هشتم حضرت رضا علیه السلام غلام خود را جهت خرید تره تیزک فرستاده و پاسخ دشمنان را داده اند.

این عقاید متضاد، در اطراف ما معمایی است که جواب آن را باید فقط از زبان خوراکی ها شنید و من امروز میخواهم برای اولین بار یکی از اسرار غذانشناسی را برای شما فاش نمایم و موضوع مهمی را مطرح کنم که تاکنون در هیچ کتابی نوشته نشده است . یک دسته از فواید ما خوراکی ها مرهون مواد معدنی است که در ساختمان بدن ما وجود دارد. ما این فلزات را از آب و خاکی که به ما می دهند می گیریم و اگر آن ها فاقد این مواد باشند، نسبت به آن گرسنه شده و نه تنها خاصیت اولیه ی خود را از دست می دهیم ، بلکه بر عکس عمل خواهیم کرد.

بنابراین ، اگر ما نسبت به شبه فلز «آید» گرسنه باشیم ، نه تنها غمباد را معالجه نخواهیم کرد، بلکه «گواترزا» بوده ، و باعث ناراحتی غده درقی خواهید شد.

من چون از قدیم این راز را می دانستم ، فقط در کنار آب هایی بطور خودرو عمل آمدم ، که دارای شبه فلز «آید» به حد کافی بوده ، ولی برادرانم گول شما، انسانها را خورده و در اکثر نقاط کشت شده ، و در زمین های نامناسب به عمل آمده و این سر و صداها را در اطراف ما بلند کرده اند.

ما هر سه سرشار از ویتامین «ث» بوده و ضد خونریزی و رقیق شدن خون می باشیم ، و به حدی از این اکسیر گرانبها داریم که خوردن مختصری از ما رفع کمبود آن را خواهد کرد و با کمک یک ماده میکرب کش که در خانواده ما وجود دارد، در معالجه زخم روده و امراض داخلی و سرماخوردگی تره تیزک به علت داشتن یک ترکیب گوگردی در اصلاح دستگاه تنفس تاءثیر فراوان داریم .

سل ریوی ، آسم ، زکام و سیاه سرفه را شفا می بخشیم ، و برای این کار بهتر است شیره ی ما را گرفته و همه روزه صبح ، و عصر یک قاشق سوپ خوری ، به بیمار بدهند.

ما سه برادر خنک هستیم و در رسانیدن مواد معدنی به یاخته ها نقش مهم داریم . صبح زود موقعی که از خواب بیدار می شوید. یک استکان کوچک از آب ما نوش جان کنید، تمام سموم بدن شما دفع خواهد شد و انگل های معدی هم از بین خواهد رفت . مخلوط نیم لیتر از آب ما با روغن بادام شیرین یا زیتون ، درمان بند آمدن ادرار و درد کلیه و مثانه است . زیرا ما ترشحات خارجی مثل شیر - عرق و ادرار را زیاد می کنیم و به ترشحات داخلی کمک می نمایم و از این رو ما را برای معالجه مرض قند، غمباد و بدبویی عرق زیر بغل تجویز کرده اند. بانوانی که رحمشان بو می دهد می توانند از این خاصیت ما استفاده کنند. می گویند چون درخت انار ترش را با آب جوشانده ی ما آبیاری کنند، میوه اش شیرین می شود. من چون در علم کشاورزی وارد نیستم ، این خبر را نه تایید می کنم نه تکذیب .

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

با زرده ی تخم مرغ نیم بند جهت تقویت غرایز جنسی نافع است و ضماد آن جهت برطرف کردن کک و مک و بثورات جلدی توصیه شده است و با زهره گاو جهت محکم شدن و جلوگیری از ترکیدن و شکستن ناخن ها و سم ستور سودمند می باشد. خلاصه چون ما سرشار از ویتامین های آ، ب و ث و مواد کانی مثل آهن ، فسفر، ید، منیزیم ، منگنز و مس و روی و آهک و گوگرد هستیم ، به من لقب سبزی تندرستی داده اند.

اگر می خواهید ما همچنان خدمتگزار شما باشیم ، در مزرعه ی برادران من مختصری نمک «یدوردوپتاس» بپاشید و با این کود سلامتی خود را بیمه کنید.

اسم من «هویج» است !

دوست صمیمی جگرم

نورچشم را زیاد می کنم

رنگ چهره را از تیرگی پاک می کنم

مخصوصا برای خانم ها عنصری بسیار مفیدم

در من ماده یی است که مقاومت پوست را زیاد می کند و خواص بی شماری که شاید از آن کمتر کسی اطلاع داشته باشد. اسم من «زردک» است . اسم برادرم که شما به آن «هویج فرنگی» لقب داده اید، گزر می باشد. برادر خوانده ای هم دارم به نام «شقاقل» که شما از مربای آن استفاده می کنید. ما نه میوه هستیم و نه سبزی ، بلکه از دسته هویج ها هستیم .

از آنجایی که ایرانیان قدیم در گیاه شناسی - پزشکی - دارویی و بالاخره غذاشناسی پیش قدم بوده اند، برای کلیه اصطلاحات علمی واژه ای مخصوص داشته اند و و این زبان برخلاف تصور بعضی ها بسیار وسیع و دامنه دار است ، متأسفانه در اثر یک سلسله پیش آمدهای ناگوار این اصطلاحات علمی فراموش شده ، و جای خود را به لغات خارجی داده است ، یکی از این اصطلاحات علمی همین هویج است ، اگر از شما پرسند که شلغم یا چغندر و کلم میوه اند یا سبزی ، جوابی ندارید، ولی اگر به لغت نامه های قدیم مثل برهان قاطع مراجعه نمایید با کمال تعجب مشاهده خواهید نمود که نوشته است هویجی است که آنرا در آش می ریزند و از این رو باید در نظر داشته باشید که در زبان فارسی به کلیه ریشههای خوراکی مثل انواع زردک - شلغم - چغندر - سیب زمینی - شیرین بیان - کلم سنگ و غیره ، هویج می گویند و نام همانطور که در سطر اول گفتم ، زردک و گزر می باشد که اعراب آنرا معرب کرده جزر نام گذاری کرده اند.

در بین سبزیها و گیاههایی که دارای منافع زیاد می باشند و به عنوان یک ماده خوراکی در آشپزی بکار می روند، مصرف من و گزر زیادتر است . ما را هم خام می خورند و هم پخته ، و چون فصل معینی نداشته و همیشه در بازار پیدا می شویم ، معادل مصرف نان خریدار داریم و با اینکه شیرین هستم ، هیچگاه فاسد نشده - ترش و تند و تلخ و گس نمی شویم . ما در تمام آش ها - سوپ ها و انواع خوراکیهای ایرانی و فرنگی می توانید بریزید و از منافع سرشار ما بهره مند شوید، با ماها مربا و کمپوت هم می توانید تهیه کنید و پوره ما را هم به کودکان خود بخورانید، برادر من گزر از قدیم در بیابان های ایران بطور خودرو به عمل می آمد، و اکنون هم در اطراف ارومیه «در بند» تبریز - مرند - چالوس - دره هریرود - بلوچستان - مکران و لرستان دیده می شود، و با این وصف عنوان هویج فرنگی به او دادن دور از انصاف و حقیقت است !

ما انواع و اقسام زیاد داریم . نمونه های کوتاه - بلند - باریک - با سیخک - بدون سیخک . با رنگ های گوناگون از سرخ آتشین گرفته تا زرد طلایی و بنفش ظاهر می شویم . انواع ما وقتی وحشی بوده ، و در بیابان و سرزمین های سخت و شخم

نشده به عمل می آیند، سفت و سخت بوده ، و سیخک میان آنها از چوب سخت تر است و به همین جهت برای انسان قابل مصرف نبوده و به درد علوفه می خورند. ولی همینکه از صحرا به بستان آمدیم ، و ما را در زمین های شخم شده پرورش دادند، نرم و شیرین شده ، و سیخک ما نیز از حالت چوبی خارج شده ، قابل مصرف شدیم و اکنون هم هر قدر زمین زراعتی ما پوک تر باشد بهتر می توانیم رشد کرده و شیرین تر و آبدارتر شویم .

ما دوست جگر -زیادکننده نور چشم بوده شهوت را زیاد می کنیم و بر تعداد نطفه می افزایشیم و آنرا برای تربیت جنین آماده می سازیم . کسانی که می خواهند خون کهنه از بدنشان رخت بر بسته ، مبتلایان به مرض قند، چربی خون ، صفراوی مزاجها، و آنهایی که نمی خواهند در رشدشان اختلالی پیدا شود و همچنین زنان بارداری که آرزوی فرزند سالم و قوی زیبا دارند، مادرانی که می خواهند شیرشان زیاد شود، بدو شک غذایی بهتر از خانواده زردک پیدا نخواهند کرد. ما ادرار را زیاد می کنیم ، با چربی خون که دشمن سرسخت جوانی است ، می جنگیم و رنگ چهره را باز می کنیم ، و برای مبتلایان به اسهال ، غذای خوبی هستیم . قند ما نه تنها برای بیماران مبتلا به مرض قند ضرر ندارد، بلکه به علت داشتن انسولین گیاهی ، درمان این مرض هستیم ، ما قوه کشش عضلات را زیاد می کنیم ، و برای بیماران کلیوی و مبتلایان به بادیمان «نفریت» دارویی بهتر از ما وجود ندارد .

ما در تنظیم عادت ماهانه بانوان نقش بسیار موثری داریم . ضمنا ما در تسکین درد سوختگی و آفتاب زدگی بسیار مؤثر است . تبهای عفونی معدی و روده ای ، دل دردهای کهنه ، دل درد اطفال و پیچش شکم کودکان ، با خوردن ما تسکین پیدا می کند. مخلوط آب ریشه ما با شیر برای نرم کردن سینه بسیار نیکوست ، و خلط را از بین می برد. به کسانی که صدایشان گرفته است ، و مبتلایان به تنگ نفس و اختلالات ریوی توصیه کنید که حتما به سراغ ما دو برادر بیایند. به کودکانی که دارای معده ای کار بهتر است یک وعده سوپ و یک وعده سوپ و یک وعده شیر مادر بدهید - آب مخلوط ما با کمی عسل و آب لیمو یک نوشابه مفرح و گوارا است .

در ترکیب ما هشتاد و هفت درصد آب زنده که به آسانی جذب یاخته های بدن می شود و وجود دارد. بین یک تا دو گرم درصد مواد سفیده ای و یک ماده فسفردار یعنی آنچه در زرده تخم مرغ است داریم و همین ماده است که غذای «غدد» شده و آنها را تقویت می نماییم ، و نیز به علت همین اکسیر گرانهاست که نیروی جنسی و جسمی و روحی را افزایش می دهیم .

ما دارای جوهری هستیم که در کبد تبدیل به ویتامین «آ» می شود، و با کمک این ماده می توانیم مقاومت مخاط و پوست را در برابر امراض جلدی زیاد کنیم ، و از بثورات جلدی و اگزما و جوش غرور جلوگیری نماییم . ویتامین «آ» عامل رشد است ، کمی این ویتامین سبب می شود که دهانه زخمها دیر بسته شود. شما برای رفع این نیازها می توانید از ما دو برادر استفاده کنید. مشروط بر اینکه ، کبدی سالم داشته باشید، و در غیر اینصورت در اثر زیاده روی در خوردن ما دچار زردی و یرقان خواهید شد. ما زردک ها به علت داشتن ویتامین های «آ» و «د» اثر نیکویی در ساختمان غدد داشته و مصالح خوبی برای نوسازی یاخته ها هستیم ، به اطفالی که می خواهند دندان در بیاورند، تا می توانید از سوپ ریشه ما بخوراند و یک تکه از ما را به عنوان بازیچه به دست آنها بدهید و سعی کنید که آنها در دهان برده و با کمک آرواره ها آنها بچوند و به این ترتیب هم خارش لثه ها از بین رفته و هم در آمدن دندان را آسان می نماید.

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

برای استفاده از آب ما، برای اینکه به طبع شما گوارا و مطبوع باشد و بوی علف ندهد، من به شما توصیه می کنم که همیشه آب ما را گرفته، چند قطره آب لیمو به آن اضافه کرده و مدتی در یخچال یا جای خنک بگذارید تا عوامل زنده ای که همراه با ریشه ما هستند میزان قند و صمغ آنرا بالا برده، نوشابه ای خوش بو و خوش طعم به شما تحویل دهند.

علاوه بر ریشه بذر ما نیز در طب قدیم مقامی والا داشته و آنرا در کتب پزشکی به نام «دوقو» ذکر کرده اند و فرنگی ها به آن «دوکو» می گویند. این بذر خواص ما را چندین برابر داشته و دارای چند نوع هورمون، مخصوصا هورمون مردانه استروژن است که داروسازان در بدر به دنبال آن می گردند - این تخم مسقط جنین و بالاخره مانع بارداری است و برای جلوگیری از ازدیاد نفوس می تواند نقش مؤثری داشته باشد. ضد غش و مدر است در طب قدیم جهت درمان سرفه - سینه در مزن، زیاد تجویز می شد. خوردن آن ضد گاز و نفخ معده است - سنگ های کلیه و مثانه را خرد می کند. زایمان را آسان می نماید. سستی و درد مفاصل را درمان می کند. برای سوزش معده و دل درد اطفال و استسقاء و شکم های طبلی داروی بسیار مفیدی است و حال اجازه بفرمایید عنان سخن را بدست برادر خوانده ام شقاقل داده، سخن را کوتاه نمایم.

شقاقل

اسم من شقاقل است و به فارسی به من «زردک ریگی» و همچنین «زردک ریش بزی» می گویند. ریشه من پر گره بوده و موقعی که آنرا از خاک در می آورند، جدار آن چسبنده و پر رنگ است، و عنوان زردک ریگی من به علت همین موضوع است، من سیخک ندارم و مغز و ریشه من یکنواخت بوده، سفید رنگ و به کلفتی انگشت و دراز بوده و طعمی شیرین دارم، ساقه های من هم با زردک فرق دارد، و دارای گره زیاد بوده، و بر روی هر گره برگه می روید و چون این برگه مانند ریش بز از هم فاصله دارند مرا در فارسی و فرنگی «ریش بزی» لقب داده اند - میوه بوته من آبدار و سیاه رنگ و به اندازه یک نخود است. ریشه من سنگین و دیر هضم است، ولی وقتی که با شکر و عسل به صورت مربا در بیایم، هضم من آسان شده و به راحتی خورده می شوم.

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

اسم من «انجیر» است!

به این همه ادعا که دارم خرده نگیرید، همه اش بی چون و چراست.

از انواع ویتامین سرشارم.

مزاج را لینت می دهم.

درمان صد در صد دمل های چرکینم.

شیرابه مرا به ریشه دندان بمالید تا از درد آن آسوده شوید.

همین شرابه من ، گوشت را قابل پخت می کند و هزار خاصیت دیگر که در من نهفته است .

نام من انجیر است ، انجیل هم می گویند. بزرگترین افتخار من این است که خداوند در قرآن مجید به جان من قسم خورده است . تنها یک میوه خوشمزه و لذیذ نیستم ، بلکه غذای نرم و لطیف و دارویی سودمند و بی ضرر می باشم . قدرت غذایی من بیش از سایر میوه ها و خواص دوایی من بیش از تصور است . من از قدیم در جنگلهای آفریقا، آسیا و آمریکا به عمل می آمدم . زادگاه مخصوصی ندارم و در جنگل های شمال و جنوب ایران هم وجود داشته ام من انواع و اقسام ریز و درشت ، بی دانه ، زرد و قرمز و صورتی و بنفش دارم . یک نوع ریز من در تهران به نام انجیر شیرازی است . در گذشته انواع سفید مرا غذا و نوع بنفش مرا دوا می دانستند ولی من این تقسیم را قبول ندارم ، بلکه مدعی هستم که در هر رنگ و شکل بستانی ، کوهی و بیابانی ، خوراک اشخاص سالم و درمان افراد بیمار می باشم . من انواع زودرس و دیررس دارم . در جاهای سردسیر دیرتر و اگر خیلی سرد باشد، اصلا نمی رسم و میوه ام در آنجا تا رسیدن زمستان کال می ماند و مردم این میوه های نارس را دیوانجیر نام گذاشته اند، خوردن دیوانجیر به علت داشتن شیرابه فراوان نامرغوب و خطرناک است .

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

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

در داروخانه ها شربت من با روغن بادام شیرین که جهت لینت به اطفال می دهند رقیب شده است . مربا و کمپوت من بهترین غذا برای مبتلایان به یبوست است . از جوشاندن میوه من ، در شیر شربتی بدست می آید که نرم کننده سینه و معده بوده ، مضمضه آن لثه ها را محکم و غرغره اش سینه و گلو را نرم و دردهای کهنه آنها را شفا می بخشد. کسانی که از لاغری رنج می برند و می خواهند کمی چاق شوند، غذایی بهتر از من پیدا نخواهند کرد. مخصوصا اگر چهل روز ناشتا مرا با کمی انیسون تناول نمایند. با اینکه قند فراوان دارم ، معذک کسی را بیش از حد مناسب چاق نمی کنم و میوه تازه من خنک محسوب می شود، حرارت و تشنگی را تسکین می دهم ، عرق را زیاد می کنم و سموم و چربی را با عرق بیرون می آورم ، و همین امر در گذشته این شبهه را ایجاد کرده بود که من شپش را در بدن زیاد می کنم ، در صورتی که زیاد شدن این جانور گناه من نبود، بلکه خروج چربی و سموم چرک بدن را زیاد می کرد، و محیط مناسبی برای رشد شپش بود، من کبد را تقویت می کنم ، ورم طحال را فرو می نشانم ، خوردن من با گردو مقاومت بدن را در برابر سموم بالا می برد. خوردن من با پسته و بادام جهت تقویت نیروی حافظه و قدرت تعقل و تفکر سودبخش است ، اگر میوه خشک مرا بو داده و بکوبید گردی بدست می آید که به نام قهوه انجیر معروف است و برای سیاه سرفه - ذات الریه و سینه دردهای کهنه مفید می باشد، و خشونت قصبه الریه را از بین می برد.

وجود گوگرد در من باعث زیاد شدن مو شده ، از ریزش آن جلوگیری می نماید. با من شربت ، ژله و مارمالاد درست کنید و در زمستان برای گرم شدن و جلوگیری از سرماخوردگی میل نمایید. میوه من با مغز گردو محرک شهوت است و ضماد من با زاج جهت زخمهای آبکی و با بوره جهت بثورات جلدی و گنده تاول زیاد تجویز می شود.

خواص بھی بخش من منحصر به میوه من نیست ، جوشانده شاخه های من مبتلایان به استسقاء و پوست تازه آن ، برای مبتلایان به اسهال خونی و شکم روش تجویز شده است .

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

من بوی بد دهان را از بین میبرم ، و سوخته میوه من با روغن خضابی است که موهای سفید را مشکی می نماید.

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

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

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

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

من «سرکه» هستم!

اعصاب را تحریک می کنم

اگر معده بی ضعیف دارید، من در هضم غذا به شما کمک می کنم

دشمن عفونت های خونی هستم ...

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

1 - الکل در من برگشته و به جوهر سرکه «اسید استیک» بدل شده ، و به همین جهت سکر و خماری نمی آورم .

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

3 - ضرر من کمتر از شراب است ، و عقل را زایل نمی کند و اعصاب را تخدیر نمی نماید، و برعکس محرک بوده ، و اگر ضرری به سلسله اعصاب می رسانم ، در صورت زیاده روی نتیجه ی تحریکات زیاد است .

هضم غذاهای سنگین را آسان می کنم ، و نفوذ عوامل غذایی را به یاخته سریع می نمایم ، و با طعم ترش خود چاشنی خوبی برای خوراکیها و خورش های شما هستم . به ترشحات معدی کمک می نمایم . عفونت های خونی و صفراوی را از بین می برم ، و تا اندازه ای از سرطان جلوگیری می کنم . تلخی مزاج را پاک می کنم و قلب را برطرف می سازم و از خونریزی داخلی جلوگیری می نمایم . قاتل کرم معده هستم ، مشروط بر اینکه چند روز متوالی ناشتا از من چند جرعه بنوشید.

برای معالجه مسمومین قبلا مرا گرم کرده ، به آنها بخورانید و بعد ایجاد قی کرده ، و معده ی ایشان را شستشو نمایید، و به این ترتیب اثر سم زودتر از بین می رود.

من پاک کننده طحال می باشم ، و برای معده های پر التهاب و بلغمی مفید بوده ، گرفتگی دستگاه گوارش را باز می نمایم و از لخته شدن خون و شیر در معده جلوگیری می کنم . اگر در گلوی شما زالو چسبیده و دسترسی به پزشک نداشتید، مرا جرعه جرعه بنوشید. این جانور خونخوار کشته و دفع می شود. با اینکه ترش و اسید می باشم معذک مالیدن من به محل نیش زنبور و پشه و سایر حشرات مفید بوده و برای التیام زخمهای متعفن - باد سرخ - گنده تاول و کفگیرک بی نتیجه نمی باشم .

سوختگی و خارش بدن را معالجه می کنم و کهیر را برطرف می نمایم . مرا برای معالجه امراض جلدی و بواسیر هم تجویز کرده اند، کمی غسل را با من مخلوط کنید و بر روی لکه های زیر چشم بمالید، رنگ و خون مرده را از بین می برد.

ضمد من با آرد جو جهت ورم پستان و بناگوش نتایج عالی داده است . سردردی که در نتیجه بدی هوای محیط و بخارات حمام و زیادی صفرا و غلیان آن باشد، با بخور من معالجه می شود. مخصوصا اگر مرا با گلاب مخلوط کرده باشید. من یک عامل خرابکار با قدرت سازندگی هستم . جوهر من املاح بدن را حل می کند و به همین جهت بیماران و پیران و کسانی که از بستر بیماری برخاسته اند، و ضعف اعصاب و ضعف احشاء مضر می باشم ، و در بیماریهای حاد باید از من اجتناب نمایید ولی در بیماریهای کهنه و مزمن شده ، وقتی که سایر معالجات نتیجه نداد، از نیروی خرابکار من برای ویران کردن سنگرهای دشمن می توانید استفاده کنید.

اگر مبتلا به گلو درد کهنه هستید، و با داروهای دیگر معالجه نشده اید، کمی مرا رقیق کرده و با نمک مخلوط و بعد غرغره نمایید، و منافع سرشار آنرا ببینید. برای معالجه امراض داخلی مزمن از سیر ترش کهنه استفاده نمایید. اگر مبتلا به سر درد کهنه و مزمن هستید، مرا بو کنید و یا مرا جوشانده و از بخور من استفاده کنید. یک دستمال را با گرم شده ی من آغشته کرده ، روی پیشانی بگذارید و منافع آنرا ببینید. سر دردی که نتیجه آفتاب زدگی باشد، هم به این وسیله معالجه می شود.

اگر مبتلا به نفرس هستید، ضمادی از من با آرد جو و کمی گوگرد درست کنید، و روی محل درد بگذارید و اثر معجزه آسای آنرا ببینید.

برای محکم شدن لثه ها و جلوگیری از خونریزی مرا با آب رقیق کرده کمی نمک به آن زده مضمضه نمایید. خوردن ترشی انجیر جهت اصلاح کبد و طحال مفید است ، و اگر زیره را با من جوشانیده ، و آب آنرا مضمضه نمایید، درد دندان را ساکت می کنم .

اگر گوش شما سنگین است ، و یا وزوز صدا می کند، و معالجات دیگر نتیجه نداده است ، چند قطره از من را در داخل آن بچکاند و نتیجه ی آنرا ببینید.

یک عدد پیاز عنصل را ورقه ورقه کرده با من بجوشانید تا له شود و بعد در یک شیشه ی سربسته در محلی گرم جلو تابش آفتاب بگذارید، و بعد از یک هفته صاف کنید و هر روز ناشتا یک قاشق مرباخوری از آن بنوشید. بوی بد دهان مخصوصا اگر منشاء آن معده باشد. برطرف خواهد شد. وقتی دندان می کشید و خون آن به آسانی بند نمی آید، و دسترسی به دندانپزشک ندارید کمی از من را با آب و نمک مخلوط کرده و مضمضه کنید و نتیجه ی آنرا مشاهده فرمایید.

مضمضه ی کردن من مخلوط با کمی زاج سفید دندان ها را سفید و لثه محکم می کند. عده ای برای جلوگیری از خونریزی لثه ها گردوی نارس را موقعیکه به اندازه ی یک فندق است گرفته و در من ریخته و پس از جوشانیدن و له شدن آنرا مضمضه می نمایند و به این ترتیب از خونریزی جلوگیری کرده ، لثه ها را محکم می نمایند.

آنهايي که می خواهند لاغر شوند می توانند از من استفاده کنند، مشروط بر اینکه مبتلا به زخم معده نباشد.

پیشینیان به آس من سکبا و سکباچ بود عقیده ی زیاد داشتند و آن را برای لاغر شدن توصیه می نمودند.

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

مسلولین و کسانیکه ضعف اعصاب دارند، نباید به من نزدیک شوند، مگر آنکه با عسل و ادویه باشم و در اینحال نیز نباید در خوردن من زیاده روی نمایند.

در خاتمه بد نیست بدانید که کبد شما یک کارخانه بزرگ داروسازی است که بیش از چهار هزار محصول دارد، یکی از این فرآورده ها من هستم که وجودم برای جذب چربی به خون و هضم شدن گوشت ضرورت دارد. از روزی که شما به خوردن گوشت عادت کردید، کار کبد شما زیادتر شده است ، زیرا علاوه بر اینکه بایستی سموم گوشت را دفع نماید، بایستی مقدار زیادتری کار کند تا بتواند محصول بیشتری بسازد. طرز ساخته شدن من در کبد با آنچه در خارج از بدن ساخته می شود فرق زیاد دارد.

در خمیره برای اینکه قند به الکل بدل شده ، و بعد سرکه شود چهارده عمل شیمیایی انجام می گیرد، ولی کبد این عمل را بطور مستقیم انجام می دهد.

ترشی هایی که با من درست میشوند فواید بیشتری دارند، و من حافظ سبزیها و میوه ها و منافع آن ها هستم ، برای نمونه شما می توانید سیر ترشی را در نظر بگیرید، سیر وقتی مدتی بماند، پوک شده و مغز آن بکلی از بین میرود، و هیچگونه عطر و بو و خاصیت ندارد، ولی وقتی آنرا در من می ریزند، نه تنها مغز آنرا حفظ می کنم بلکه روز به روز بر خواص و قیمت آن افزوده می شود و طعم آن شیرین و بوی آن مطبوع تر خواهد شد، و در مورد سایر ترشی ها نیز وضع چنین است ، و چنانچه آنها را با دستور صحیح و مناسب درست کنید هرگز خراب نخواهد شد.

اسم من «آفتابگردان» است !

من دوست کبد هستم .

مضمضه آب ریشه ام ، دندان درد را تسکین می دهد.

حشرات از من گریزانند.

دم کرده ی برگم انگلهای روده را دفع می کند.

عده ای مرا مشرک تصور کرده گل آفتاب پرست هم خوانده اند، در صورتی که چنین نیست ، ما خوراکی ها همه آیات پروردگار بوده ، یکتاپرستی آیین همیشگی ما است . وانگهی گل آفتاب پرست گیاه دیگری است ، از خانواده گاوزبان که در غرب ایران مخصوصا اطراف همدان زیاد می روید و دمکرده برگ و سر شاخه های گلدار آن را جهت تنگی مثانه و دفع انگلهای روده می خورند، در کتابهای گیاه شناسی قدیم ایران مرا به اسم «آذریون» که معرب آذرگون است نام برده اند و این اسم بسیار مناسب است ، زیرا اشعه خورشید در دانه های من منعکس شده و منافع آن را در خود ذخیره کرده ام .

من سرشار از ویتامین «آ»، «د»، «ه»، هستم ، بازکننده دماغ و دوست کبد می باشم ، مضمضه با آب ریشه من درد دندان را تسکین می دهد، پنج گرم شربت ریشه من مقوی قلب است ، ضماد برگ من جهت تسکین درد مفاصل ، سیاتیک ، نقرس و خنازیر مفید است ، ریشه من دارای هورمون جنسی است ، بطوری که اگر ضماد آن را بر کمر ببندند ایجاد تحریک می نماید و به همین علت است که حمول آن عادت ماهانه بانوان را باز و باعث سقط جنین است و زایمان را آسان می کند، خوردن آب برگ کوبیده من نیز جهت اخراج جنین و باز کردن عادت ماهانه مؤثر است ، مقدار خوراک آب گل ، برگ و ریشه من بیست گرم است ، یکی از عجایب من این است که مگس و پشه بر روی گل من نمی نشیند و دود من نه تنها حشرات ، بلکه موش و قورباغه را نیز فرار می دهد.

گل من اثر تب بر دارد و از آن ماده ای می گیرند که آرام کننده دردهای معدی است ، مغز دانه های من 40 تا 48 درصد روغن دارند، هجده تا بیست درصد آن را بدون دادن حرارت می توان با فشار گرفت و این روغن درجه یک اعلی بوده ، گوارا و بسیار مفید است ، بقیه مواد چربی که بوسیله فشار و حرارت گرفته می شود، در صنعت ساعت سازی ، صابون سازی مصرف می شود

و دیر فاسد می شود برگ های من نیز اثر تب بر داشته و مخصوصا جهت مالاریا تجویز می شود. در بین حیوانات ، طوطی به خوردن دانه های من علاقه زیاد دارد. زیرا با خوردن آن مریض نمی شود و فضولاتش بو نمی دهد. حالا اجازه بفرمایید عنان سخن را به دست یکی از بستگانم که شما آن را به اسم سیب زمینی ترشی می شناسید بدهم .

سیب زمینی ترشی

من یک غذای ایده آل برای مبتلایان به مرض قند می باشم ، و از بستگان گل آفتابگردان هستم . اسم من سیب زمینی ترشی است ، در بعضی از شهرهای ایران به من شلغم فرنگی می گویند، در صورتی که از قدیم در آسیا وجود داشته ام ، در کتابهای گیاه شناسی قدیم ، مرا به اسم قلقاص ذکر کرده اند، و در بعضی از شهرهای ترک نشین ایران ، به من «بیاض - یارالماسی» و «آق یارالماسی» صدا می کنند.

اکثر گیاه شناسان قدیم مثل بغدادی و ابن بیطار زادگاه مرا هند می دانند و نوشته اند که در هند مرا پخته می خوردند، این روزها در اروپا نیز مرا پخته و کباب کرده میل می نمایند، زیرا من بهترین غذا برای مبتلایان به مرض قند می باشم ، و از تولید آن پیشگیری می کنم . کسانی که در اثر ابتلاء به مرض قند لاغر و ضعیف می شوند، غذایی بهتر از من برای تقویت ندارند. آنها را چاق می نمایم ، گرایز جنسی را بیدار می کنم ، جهت سرفه و سختی سینه و حنجره مفید می باشم .

زود هضم و معالج زخم معده و روده هستم ، تنقیه آب جوشانده ی من ، در معالجه کلیه و ورم روده اعجاز می نماید، خوردن من جهت استسقاء و اسهال صفاوی مفید است ، عصاره برگ و شاخه های من نیز همین خاصیت را دارند. ترشی من زودتر هضم می شود، برای این که مرا پخته میل نمایید اول مرا در آب جوشانده و آب آن را دور بریزید و بعد آن را با گوشت سرخ کرده و خوراک تهیه نمایید.

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

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

من سکنجبین هستم !

اسم سکنجبین است و در بریدن صفرا شهرت فراوان دارم ، نام اصلی من سر کنجبین است ، چون سابقا مرا با سرکه و عسل درست می کردند و گاهی با شیر و در این صورت نام من سرکه شیر بوده ، اما حالا مرا فقط خاک قند یا شکر درست می کنند و به این جهت من آن مقام و منافع گذشته را ندارم . اگر بگویم سودمندترین نوشابه ها هستم ، شاید شما آن را قبول نداشته و حمل بر خودستایی کنید به این جهت اجازه می خواهم رشته ی سخن را بدست حکیم محمد بن زکریای رازی پزشک و غذاشناس بزرگ ایرانی بدهم و آن چه را که آن استاد گرانمایه در وصف من گفته است بازگو نمایم :

یکی از نوشابه هایی که زیاد مصرف می شود سکنجبین است که نوشیدن آن منافع بسیار دارد، یکی از منافع سکنجبین آن است که چون آن را با یخ خنک کرده ، و بنوشند، صفرا را می برد و از التهاب حرارت معده می کاهد، و آن چه بلغم در معده و روده ها باشد، خارج می کند. اگر سکنجبین را با ریشه و تخم کاسنی بسازند و کمی گلاب به آن اضافه کنند، نوشابه ای پر سود و شگفت آور خواهد شد مخصوصا برای آن هایی که جگر و معده ای گرم داشته و یا دچار گرفتگی معدی شده اند و نیز برای کسانی که مبتلا به نفخ می باشند منافع زیاد دارد، ولی برای مبتلایان به زخم معده و روده ، زیان بخش است . باری من یک شربت ایرانی هستم و تمام منافع سرکه را دارم ، ولی ضررم به اندازه آن نیست ، مخصوصا اگر مرا مثل گذشته با عسل و سایر قندهای طبیعی درست نمایند، چه در غیر اینصورت سرکه با قند ترکیب شده ، و جلو زیان سرکه را می گیرد، ولی اگر در موقع تهیه من ، مراعات نسبت را نمایند و ترش باشم ، برای اعصاب ضرر فراوانی خواهم داشت . آن هایی که معده ای ضعیف دارند و همچنین مبتلایان به اسهال و درد سینه مخصوصا مسلولین نباید به من نزدیک شوند و کسانی که دچار سرماخوردگی شده اند و آن هایی که مبتلا به رعشه و دردهای عصبی هستند، حتما باید از من دوری نمایند. مبتلایان به سختی ادرار، باید از من پرهیز نمایند. موقعی که برای تهیه من سرکه را با مواد قندی جوشانید، و من در اثر حرارت به عمل آمدم ، قبل از سرد شدن یک دسته نعنای تازه در من فرو برید و مدتی بگذارید تا عطر نعنا در من حل شده ، بعد دسته نعنا را بیرون بکشید و در بالای دیگ نگاه دارید تا تمام قطرات آن چکیده شود، و در این صورت من دارای عطر و طعمی مطبوع شده ، و خواص بیشتری خواهم داشت .

مثل گذشته از میهمانان خود با شربت سکنجبین پذیرایی می کنم و اگر به آن خیار رنده کرده اضافه کنید، در حق میهمانان خود محبت فراوانی نموده اید، شما که عادت دارید کاهو را با من می خورید، چه ضرر دارد که در موقع تهیه سالاد مرا به عنوان سس به آن اضافه کنید، و این سنت را برای من که چاشنی وطنی هستم حفظ نمایید!

اسم من «بامیه» است!

اگر تب کهنه دارید، با من به جنگش بشتابید.

گل من صفرا و سودا را می برد.

کرم معده را از بین می برم و اشتها را صاف می کنم ...

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

نخستین گیاه شناسی که در اطراف من مطالعه کرده است ، ابوالعباس اشبیلی نام داشت و یکی از شاگردان او به نام ابن بیطار تحقیقات او را دنبال کرد، و زادگاه اولیه ی مرا مصر دانسته است .

من از خانواده پنیروک هستم و مانند سایر بستگان خود، مثل ختمی دارای لعاب و ماده لزج بوده و با کمک این لعاب است که سینه های خسته و کوفته را نرم و گرفتگی صدا و آواز را باز می نمایم . با تخم و لعاب خود معده و روده ها را جارو کرده ، و روغن زده و نرم می نمایم . اشتها به غذا را زیاد می کنم ، سرفه را درمان می کنم و فساد خون - بلغم و صفرا و سودا را رفع می نمایم . به علت ماده ضد عفونی که دارم ، کرم معده و کرمک را از بین میبرم - برگ من خنک و مرطوب کننده است .

ساقه بوته ی من ، دافع بلغم و آب خیسانده ی آن ، درمان تب های کهنه و مزمن است . مشروط بر اینکه چند روز متوالی از آن بیاشامید. در هندوستان تکه ای از ساقه مرا با یک شاخه گشنیز ریز ریز کرده ، شب در آب می خیسانند و صبح کمی آن را کوبیده و صاف می کنند و با کمی عسل شیرین کرده و نصف آن را صبح و نصف دیگر را شب می نوشند.

ریشه ی من تلخ و تند و ملین است ، گل من مسهل صفرا - سودا و بلغم می باشد.

من دارای ویتامین ««ث»» ، ویتامین ««آ»» و ««ب»» می باشم ، و از فساد خون جلوگیری می کنم و اعصاب را تقویت می نمایم و به چشم و نیروی بینایی کمک می نمایم . در روی پوست و کرک های من ، مقداری منگنز و کبالت وجود دارد که غذای غدد داخلی بوده ، و ترشح آن ها را تنظیم می نماید.

در اینجا اجازه می خواهم عنان سخن را به دست یکی از بستگانم به نام ختمی بدهم و با شما خداحافظی نمایم .

ختمی

ما دو برادر هستیم به نام های پنیروک و ختمی و در کتب طبی به ما خبازی می گفتند.

ریشه من دارای 30 درصد لعاب - مقداری نشاسته - آسپراژین و تبائین است . مقداری تانن و قندهای قابل تبلور دارم . یک ماده رنگی زرد هم در ریشه من موجود است و کمی هم روغن دارم .

ریشه گل و برگ ما دو برادر را به عنوان نرم کننده سینه و شکم به کار می برند و برای معالجه زکام و گلو درد مصرف می نمایند. هنر دیگر ما آن است که مانند بامیه صدا را باز و گرفتگی آواز را برطرف می نمایم ، و از قدیم خطبا و اهل منبر و صاحبان صوت خوب و حنجره ی طلایی ، به ما خانواده علاقه ی فراوان داشتند.

تخم ما مسهلی قوی است و اخلاط را از معده بیرون می کند، و گرفتگی روده ها را باز می نماید، و درمان خوبی برای عرق النسا «سیاتیک» است .

جوشانده آب تخم من ، با شکر اخلاط سوخته را از امعاء خارج می نماید و ضماد آن ورم را از بین می برد و درد را ساکت می کند و ضد سم عقرب می باشد. جوشانده برگ گل و ریشه و تخم ما را از راه دهان و تنقیه هر دو استعمال می نمایند، و با برگ ما بیشتر ضماد درست می کنند و برای تحلیل اورام به کار می برند.

ریشه ما را معمولا خشک کرده ، و کوبیده و آرد آن را در صنعت داروسازی برای ساختن حب به مصرف می رسانند.

ما بطور خودرو در اکثر نقاط ایران مخصوصا اطراف تهران - نواحی البرز - رده هفت حوض و همچنین گیلان و آذربایجان و نواحی غربی دریای مازندران - اصفهان - خراسان و جنوب ایران مخصوصا در جزیره قشم - بندرعباس - کرمان و بلوچستان به عمل می آیم . در بلوچستان به ما اوت یرقوچاکو - سر - کوکو و پچکو می گویند.

مرا ««اختر زغال»» صدا کنید!

لطفا مرا اختر زغال صدا کنید. عده ای به من زغال اخته - اخته زغال می گویند. در کتب علمی به من زغال حب الشوم - زغال - قرن گفته اند. بغدادی مؤلف کتاب ««مالایسع»» مرا باقره قات اشتباه کرده و مرا در ردیف زرشک آورده است ، و این اشتباه است .

من برای مبتلایان به اسهال و زخم معده سودمند بوده و معده و روده ها را تقویت می نمایم . عطش و التهاب معده را فرو می نشانم و از فشار و غلیان خون و صفرا می کاهم . میوه نارس خشک شده من ، برای اورام و زخم های کهنه و مزمن مفید است . پوست درخت من مانند پوست درخت گنه گنه تب بر و مقوی است و با آن می توان تونیک بسیار اعلی درست کرد. پوست من دارای صمغ رزین تانن و اسید گالیک است .

زادگاه اولیه من اروپا و آسیای صغیر می باشد. در ایران بین قزوین و گیلان و ارسباران و حسن بگلو و علی بلاغ به عمل می آیم . در روسیه و قفقاز مصرف زیادی در صنعت شربت سازی و مریاسازی دارم. مردمان قفقاز مرا خشک کرده و در زمستان میل مینمایند، نوعی از من که فوق العاده قرمز است، به خونی معروف میباشد. دارای روغنی است که به مصرف خوراک و صنعت میرسد. من سرشار از ویتامین های «ث» و «ب» می باشم و مقدار زیادی آهن و کلسیم و منیزیم دارم . و به همین جهت درمان رقیق شدن خون و خونریزی می باشم . من خون ترش را قلیایی می کنم و از قدیم مرا برای تصفیه خون به کار می بردند.

اسم من «هلو» است !

من ملین ، مسکن و ضد تشنگی هستم .
جوشانده گل من کرم معده و کرم کدو را دفع می کند.
در هسته ام خواص بسیاری نهفته .

جویدن مغز هسته ام برای لثه و استحکام آن مفید است ...

اسم من هلو و از خانواده شفتالو می باشم .

من یک میوه ی ایرانی الاصل بوده و این افتخار را دارم که در اکثر زبانهای زنده ، نام مرا از کلمه پرش یعنی ایران گرفته اند. انگلیسی ها به من «پشتار»، در دانمارک به من پرسیک و در هلند به من پرسیکم ، در ایتالیا پرسیکو، در پرتغال پرسیکرا، در سوئد پرسیکدرا، و در بعضی از کشورهای دیگر هم به نام فارسی شفتالو معروف می باشم .

من به علت داشتن یک میوه لذیذ و آبدار از ایران به غالب نقاط عالم مهاجرت کرده ، و کشت می شوم .

هر چند پوست کنده من لذیذتر و گواراتر است ، و زیبارویان جوان را به هلوی پوست کنده تشبیه می کنند، معذک به شما توصیه می کنم که همیشه مرا با پوست میل نمایید و لذت آنی و زودگذر را به منافع پوست من ترجیح ندهید پوست من دارای ویتامین آ و املاح گوناگون و چند آنزیم مفید است .

فرق من با سایر انواع شفتالو، نرمی و لطافت من است . از پوست و هسته به آسانی جدا می شوم و بقدری آبدارم که عده ای مرا آب سفت شده می دانند. به هر معده ای سازگار بوده ، ایجاد نفخ نمی نمایم . خیلی زود هضم بوده ، و از معده و روده ها به سرعت عبور می نمایم .

عده ای از برادرانم مانند شلیل و شفترنگ و تنسگل هم مانند، من به آسانی هضم می شوند، ولی کاردی و شفتالوی انجیری کمی سفت بوده ، و دیر هضم می باشند، و به ندرت ایجاد نفخ می نمایند.

گل و برگ من هر دو ملین بوده ، و ادرار را زیاد می کنند و به صورت دم کرده با شربت در بیماری کودکان تجویز می شوند، و برای این کار معمولا گل من بیشتر به کار می رود.

من دارای املاح فراوان بوده و کمی از شبه فلز برم دارم و روی این اصل یکی از آفرینندگان زیبایی هستم .
 من ملین - مسکن و مرطوب کننده می باشم - تشنه را سیراب می کنم و آنهایی که در اثر بیماری آب بدنشان کم شده می توانند از من استفاده کنند - من از میوه های خنک بوده و سودا را درمان می نمایم و بوی بد دهان را از بین می برم ، اشتها و غریزه جنسی را زیاد می کنم . آب مرا گرفته و شب در یخچال یا جای خنک بگذارید، و صبح ناشتا با شکر یا شیر خست کمی شیرین کرده ، نوش جان کنید و از منافع سرشار آن که از بین بردن صفرا و مرتب شدن کار غدد داخلی است ، بهره مند گردید.
 جوشانده گل من کرم معده و کرم کدو را از بین می برد و مالیدن این جوشانده ، بعد از ازاله ی مو بر بدن زبری و بدبویی آن را از بین برده ، پوست را نرم و لطیف می سازد.

هسته مرا چون بسوزانند مغز نیم سوخته آن قدیمی ترین داروی التیام جراحات است و سابقا پس از ختنه کردن اطفال از آن استفاده می کردند. خوردن شکوفه من برای زنان باردار مضر بوده و ممکن است باعث سقط جنین شود. جویدن مغز هسته شیرین من کندی دندان را از بین برده لته ها را محکم می نماید.

من ، اسفناج هستم !

اسم من اسفناج است یا بهتر بگویم ، اسپناج است . من یک گیاه اصیل ایرانی هستم که اعراب پس از غلبه بر ایران ، مرا با خود بردند پس از آن به اروپا رفته و در آنجا کشت من معمول گشت . در بسیاری از کشورهای اروپایی نام مرا از اسپناج گرفته و با کمی تغییر تلفظ می نمایند، اعراب هم اسپناج را معرب کرده اسفناج و اسفناج نموده اند.
 به من ملکه ی سبزیها - عروس سبزیها و جاروب معده هم گفته اند.

من از جمله سبزی های معتدل هستم و با هر مزاجی سازگار می باشم . من سرشار از ویتامین های «آ» - «ب 1» - «ب 2» و «ب 3» میباشم . در فصل بهار ویتامین «ب 3» در من زیاد است . من دارای مقدار زیادی آهن هستم و از این نظر هیچ سبزی دیگری همپایه و همتای من نیست . گویچه های قرمز خون را زیاد می کنم و بهترین غذا برای زنان باردار و اشخاص کم خون هستم . من دارای املاح کسلیم - سدیم - پتاسیم - ید - مس - آرسنیک و منیزیم هستم و به علت داشتن منیزیم جلوی پیشرفت سرطان را میگیرم . من محرک کلیه ها بوده ، کار و فعالیت آنها را زیاد می کنم . عده ای می گویند من دارای اسید اگزالیک بوده ، و ایجاد سنگ ریزه می نمایم . ممکن است بعضی از انواع من که در اروپا به عمل می آید چنین نقیصه ای را داشته باشند، ولی من که از اصیل ایرانی هستم ، فاقد اسید اگزالیک بوده ، و چنین عیبی در من نیست ، و همانطور که گفتم ، از دوستان کلیه و مثانه می باشم ، و برای مبتلایان به حبس البول غذای مطلوبی می باشم ، من اشتها مخصوصا اشتهای اطفال را زیاد می کنم . ملین و زود هضم بوده ، مثل سایر سبزیها تولید نفخ نمی نمایم .

من دارای مواد صمغی - مواد سفیده ای - مواد قندی - سبزینه و یک ماده ی صابونی هستم . ترشی خون را کم می کنم عضلات و استخوان ها را تقویت می نمایم . رعشه و بوی بد دهان را از بین میبرم و از دوستان کبد هم می باشم . قوت غذایی

من از سایر سبزیها بیشتر است ، مشروط بر اینکه آب مرا دور نریزید و از ساقه های نازک و نو رسته من در سالاد استفاده نمایید. خوردن پخته و بورانی من التهاب و تشنگی را از بین می برد، و برای درد سینه - درد کمر و درد ریه مناسب است .
 غرغره آب خام یا پخته من ، جهت درد گلو مفید است . عصاره من جهت درد گلو و یرقان و خرد کردن سنگ و ناراحتی های مجاری ادرار و بند آمدن آن مفید می باشد.

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

پختن من باروغن بادام و کره تازه گاو محسنات زیاد دارد، و برای تشنج و پیسی بدون نتیجه نیست . مبتلایان به بواسیر و آنهایی که یبوست دارند، نباید از خوردن من غافل شوند. پیران و کسانی که فعالیت کمتری دارند، نباید مرا از برنامه غذایی خود حذف نمایند. من لثه را سفت می کنم و از تباهی و فساد دندان می کاهم .

نیم فنجان آب من با هم وزنش روغن بادام شیرین به سلامتی شما کمک می کند و رشد اطفال را زیاد می نماید، و بر فعالیت یاخته می افزاید. اگر پارچه های پشمی را با آب من بشویید، شفاف می شوند. من رنگ چهره را باز می کنم . برای معالجه کک و مک ، مرا در روغن زیتون بریزید و بعد روی صورت بیاورید، با من شما می توانید انواع بورانی - خورش - آش - نرگسی - و سوفله اسفناج درست کنید و پخته مرا می توانید، در کنار تمام خوراکی ها بگذارید و از منافع زیاد آن استفاده کنید.

اسم من «بلال» است !

از آمریکا آمده ام .

از قند و نشاسته سرشارم . غذای خوبی برای تقویت ناخن و مو هستم .

در کاکل من خواص بسیاری نهفته است .

برای اگزما داروی مفیدی هستم و تا می توانید برای ورم روده از من استفاده کنید!

بر سر زلف نکویان چو بدیدم پوستیژ

یادم آمد ز بلالی که سرش کاکل بود

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

در حال حاضر مرا در اکثر نقاط جهان می کارند، و زمین زراعتی من باید دارای فسفر و کلسیم باشد، در دانه های من قند انگور - قند سمنو - مواد سفیده ای یک نوع موم و نشاسته موجود است و سرشار از املاح مختلف فلزات مخصوصا گوگرد - کلر - فسفر - سیلیس - آهن - کلسیم - منیزیم - سدیم و پتاسیم می باشم و به همین جهت است که مردم مخصوصا خانم ها بطور

ناخود آگاه به خوردن من علاقه زیاد دارند. زیرا به علت داشتن گوگرد - سیلیس و آهن و کلسیم غذای خوبی برای مو و ناخن های آنها هستم .

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

من در بین غلات مقام سوم را دارم ، یعنی اگر گندم و جو وجود نداشتند، من قوت غالب مردم را تشکیل می دادم - نانی که با آرد من پخته شود، سفیدتر از نان گندم بوده ، و بهترین غذا برای مبتلایان به سل و اسهال است .

من سرشار از ویتامین «ب» هستم و تنها نقصی که دارم فقدان ویتامین «پ» است و کسانی که منحصرآ از آرد من تغذیه می کنند، و با غذای خود سبزی و میوه نمی خورند، پس از چندی مبتلا به بیماری برص برص کاذب خواهند شد.

بر روی دانه های من قارچی به عمل می آید که برای انعقاد خون مفید است .

از میوه من یک نوع ژلاتین می سازند که در داروسازی جهت ساختن جلد کپسول از آن استفاده میشود.

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

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

از دانه های من روغنی استخراج می نمایند که مصرف غذایی و صنعتی دارد و کسانی که از خوردن چربی منع می شوند، می توانند از این روغن استفاده نمایند.

من بلغم و خون جامد را از معده دفع می نمایم ، ضماد پخته من در سرکه جهت آگزما و سایر امراض جلدی مفید است - تنقیه مطبوخ آرد من جهت درمان ورم روده توصیه شده است .

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

من «لوبیا» هستم !

انواع و اقسام دارم .

برای تقویت رحم و جلوگیری از سقط جنین همتا ندارم .

پرز از مواد معدنی هستم و شما می توانید به جای گوشت از من استفاده کنید!

من لوبیای سبز می باشم ، و با اینکه جوانترین لوبیها هستم ، اجازه می خواهم به عنوان سخنگوی خانواده ی لوبیا خود و برادرانم را معرفی نمایم انواع لوبیا. از قبیل : لوبیا قرمز، لوبیای مرمی ، لوبیا چشم بلبلی ، لوبیا چیتی و بالاخره لوبیای روغنی چینی همه جزو حبوبات یا بهتر بگویم جزو بنشن ها هستند و تنها من در این میان در دارودسته ی سبزی ها قرار گرفته ، و در دکان سبزی فروش پیدا می شوم و فروش بقیه به عهده بقال ها و رازها می باشد. من مثل همه ی سبزیها دارای خون گیاهی ،

یعنی سبزینه بوده ، و همین ماده حیاتی امتیاز من با سایر لوبیاهای می باشد و در سایر ترکیبات و خواص نزدیک به هم و کم و بیش به هم شباهت داریم . در خانواده ما بیش از صد جور لوبیا دیده شده است که یکی دو تا از آنها چون سمی و تلخ بودند، کشت آنها ممنوع شده است . یکی از مشخصات ما لوبیاهای داشتن ویتامین «ئی» می باشد به همین جهت ، شیر را زیاد می کنیم . نطفه و رحم را تقویت می نمایم و از سقط جنین جلوگیری می کنیم و عادت ماهانه بانوان را مرتب کرده از خونریزی زیاد جلوگیری می نمایم و در حقیقت زمین بدن را حاصلخیز کرده ، و برای پرورش اولاد مستعد می سازیم ، مقدار این ویتامین در لوبیای چیتی روغن دار زیادتر است ، و چون چینی ها از قدیم به خوردن این لوبیا عادت داشتند، جمعیت آنها فوق العاده زیاد شده است .

قدرت غذایی من «لوبیای سبز» نسبت به سایر لوبیاهای کمتر است ، ولی در عوض خاصیت طبی بیشتر دارم . من مثل تمام سبزی ها، دارای ویتامین «ث» بوده و از رقیق شدن خون جلوگیری می کنم ، و با میکرب های عفونی می جنگم و با اینکه سبزی هستم ، دارای مواد قندی بیشتری بوده ، و نیروبخش تر از سایر سبزی ها می باشم . ما خانواده ی لوبیا همه سرشار از مواد معدنی هستیم و مخصوصا مقدار آهن در ما زیاد است ، و می توانیم احتیاج روزانه ی مصرف کنندگان را از این جهت تاءمین کرده و از کم خونی جلوگیری نمایم . همه ما دارای مواد سفیده ای گوناگون و زیاد هستیم و با داشتن عناصر معدنی و مواد سفیده ای و ویتامین های گوناگون مقاومت شما را در برابر شداید و امراض زیاد کرده ، و فعالیت روزانه ی شما را افزایش می دهیم .

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

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

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

همیشه مرا با روغن های مایع سرخ کنید، و از بکار بردن روغن های حیوانی و روغن های سفت شده ی نباتی با من خودداری کنید. عده ای ما را برای مبتلایان به درد مفاصل - نقرس و روماتیسم مضر می دانند. این عقیده به قدری سست و بی اساس است که من تکذیب آن را لازم نمی دانم ، و برعکس به مبتلایان به این امراض توصیه می کنم که از من برای درمان خود استفاده کنند. خوردن یک استکان آب پوست سبز من ناشتا ادرار را زیاد می کند. سنگ مثانه را متلاشی و نابود می سازد و نقرس و روماتیسم را معالجه می کند. برگ های بوته ی من ساس را جذب می نماید، و این مهمترین وسیله برای گرفتن و از بین بردن این حشره ی موزی است از پوست سبز من ، و برگهای بوته ی انواع لوبیا، ضمادی درست می شود که در درمان گزش نیش حشرات موزی است ، با پخته انواع لوبیا می توان ضماد خوبی برای معالجه تاول و زخم های سوختگی درست کرد.

به کسانی که به دریا می روند و حمام آفتاب می گیرند، توصیه کنید که مقداری لوبیای مرمری یا قرمز را پخته و آن را کوبیده به تن خود بمالند، تا از شر آفتاب زدگی خلاص شوند و نیز به آن که پوست بدنشان در اثر تابش آفتاب سوخته و زخم شده است ، سفارش کنید که از ضماد پخته آن ها استفاده نمایند.

این ضماد برای امراض جلدی و باد سرخ نیز مفید شناخته شده است . آب مطبوخ ما رنگ های پارچه های پنبه ای را ثابت و شفاف میکند.

ما لوبیاهای دارای مقدار زیادی ویتامین «آ» هستیم ، و از عفونت های دستگاه تنفس و سرماخوردگی و گرمزدگی جلوگیری می نماییم و به چشم نور و قوت می دهیم .

«سوژا» که به آن لوبیای چیتی می گویند، اکنون در تمام دنیا کاشته می شود. در ایران نیز برای تهیه روغن نباتی کاشته اند و آجیل فروش ها آن را به اسم «چلغوزه» می فروشند. اگر از آن خریدید متوجه باشید کهنه نباشد، مغز آن باید سفید بوده ، بوی بد ندهد. از سوژا شیری درست می کنند که همانند شیر گاو بوده ، و با آب لیموی تخمیر شده مایعی نظیر ماست بدست می آید. در دانه های سوژا 38 درصد مواد سفیده ای و مقداری ویتامین های آ - د - ای - ب - پ - پ - کا - اف دیده می شود و ترکیبات آن کم و بیش شبیه شیر است مواد سفیده ای آن 1/5 برابر و مواد چربی آن هفت برابر گوشت می باشد. در موقع خرید من دقت نمایید که لکه سفید نداشته باشم ، چون این یک نوع آفت من است .

من «خیار» هستم !

جوشانده پوست من ، درمان بی چون و چرای یرقان است .

خوردن پوست خشک من زایمان را آسان می کند.

کبد را جلا می دهم و صفرا را از معده به خوبی خارج می کنم .

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

در کتاب های علمی قدیمی اسم عربی من قثا است و کسانی که قثا را خیار ترجمه می نمایند، سخت در اشتباه می باشند، زیرا قثا خیار چنبر است که در گذشته به آن «خیارزه» می گفتند و خیار چنبر در قدیم نام میوه دیگری بوده که در حال حاضر عطاران و داروفروشان آن را فلوس می نامند و از مسهل های بسیار مفید و مشهور است و درخت آن به بزرگی درخت گردو است و در هندوستان می روید. من انواع و اقسام دارو به رنگ های سبز - زرد و سفید جلوه گری می کنم ، هر قدر نازک و قلمی تر باشم مرغوب ترم ولی در بازارهای اروپا و آفریقا، یک نوع میوه من عرضه می شود که چندین کیلو وزن دارد و بسیار مرغوب است .

در گیلان یک نوع میوه من بسیار دراز بوده ، و حتی طول آن از یک متر می گذرد.

خوردن ، بوییدن و مالیدن گوشت من بر پیشانی جهت سردرد نافع است و قطره قطره ریختن آب من در بینی و بوییدن آن جهت رفع گرفتگی ، بی حوصلگی و کم خوابی مفید است . آشامیدن آب من جهت اکثر تب های شدید و تسکین التهاب و حرارت صفرا و خون و التهاب معده و رفع تشنگی و پاک کردن کبد و زیاد شدن ادرار و بیرون کردن سنگ های کلیه و مثانه و برطرف ساختن یرقان سودمند می باشد.

برای جبران ضعفی که در اثر اسهال در اشخاص پیدا می شود، غذایی بهتر از من وجود ندارد. یک لیوان از معده آب من با نیم سیر نبات مسهل خوب و گوارا است و سوخته صفرا و سودا را از معده به خوبی خارج می نماید و برای این کار آب میوه رسیده من که کمی ترش مزه می باشد، بهتر است . اگر مقداری میخک را در آب من خیسانده و پس از 24 ساعت آن را صاف کرده ، و با عسل نوش جان نمایید گرفتگی شما برطرف و رنگ رخسارتان باز می شود، و در حقیقت به کبد شما جلا می دهد و روح را شاداب می نماید.

آب جوشانده پوست میوه تازه من برای یرقان داروی بسیار خوبی است و برای این کار بهتر است سه روز متوالی آن را نوش جان نمایید.

بعضی از معده ها قدرت هضم مرا ندارند و پس از خوردن من مبتلا به گاز معده و نفخ شده و دچار پیچش معده و درد تهیگاه می شوند.

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

من از آن میوه های بهشتی هستم که پیامبر گرامی اسلام بمن علاقه ی فراوان داشتند و خوردن مرا با کمی نمک توصیه فرموده اند. ضماد گوشت و مغز من جهت از بین رفتن اورام مفید است و برای درمان آگزا - و ترکیدن پوست و رفع خارش آن نافع است ، ضماد من با بوره «اسید بوریک» و کمی عسل ، جهت از بین بردن آماس گرم توصیه شده است .

خوردن ده گرم پوست خشک شده من ، زایمان را آسان می کند. ولی زنان حامله قبل از درد زایمان نباید از آن تناول نمایند. تخمه من جزو چهار تخم خنک بوده ، و ادرار را زیاد می کند، در داروخانه ها با آب من پماد و کرم میسازند.

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

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

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

برای جلوگیری از نفخ خیار چنبر می توانید از دستوری که قبلا داده ام استفاده کنید، و از منافع سرشار آن بهره برداری نمایید. یکی از دیگر برادران من خیار تلخ یا خیار وحشی است که اعراب به آن قثاءالحمار یعنی خیار الاغ می گویند. یکی از داروهای قدیمی است که مصرف زیاد دارد. اگر مبتلا به مرض قند هستید تا می توانید از خیار و تخم خیار استفاده کنید.

من شکرپاره هستم : زردآلو!

مرا، رسید بخورید تا به خون سازیم پی ببرید.

در برگم خاصیت ضد کرم وجود دارد.

شکوفه ام ضد خونریزی است و خودم درمان درد گرمزندگان هستم!

من شکرپاره ، همتای عسل ، زردآلو هستم . یک میوه ی کوهستانی که در بیلاقات به عمل می آیم .

عده ای زادگاه اولیه ی مرا ارمنستان می دانند، ولی من خود را ایرانی الاصل می شناسم و از ایران به ارمنستان رفته ام . من انواع و اقسام به اسامی نوری - قیسی و آغچه نبات دارم ، به من اروق اروک و مشمش هم گفته اند. یک نوع من که میوه اش ریز و هسته اش تلخ است ، مشمش کلیبی ، یا زردآلوی هسته تلخ نام دارد، و میوه نارس مرا در خراسان اخکوک می نامند.

رسیده من مشروط به این که روی درخت با کمک حرارت آفتاب رسیده باشد، بسیار شیرین و معطر است ، ولی میوه کال و نارس من دیرهضم و نفاخ بوده ترشی معده را زیاد کرده ، و ایجاد آروغ ترش می کند. کسانی که معده ای تنبل دارند و آنهایی که غذا را ترش می کنند، نباید به میوه نارس و سفت من لب بزنند و تنها میوه ای از من را بخورند که کاملاً نرم و شیرین باشد. من به حد وفور ویتامین «آ» دارم . به این جهت به رشد اطفال شما کمک می کنم و به چشمان شما نور و جلا بخشیده ، و از شب کوری جلوگیری می کنم و شما می توانید به جای روغن ماهی نامطبوع به فرزندان خود از میوه ی خوش مزه و گواری من بدهید. هرگز مرا بعد از غذاهای سنگین نخورید، و بعد از خوردن من آب سرد ننوشید و در آب سرد استحمام ننمایید، زیرا در این صورت من در معده زود تخمیر می شوم ، و ایجاد گاز و نفخ می نمایم و اما در این مورد باید بدانید اصولاً ما میوه ها گناهی نداریم . مقصر واقعی غذاهای گوشتی هستند که ایجاد عطش می نمایند و با کمک ویتامین های ما، غذای خوبی برای میکربهای عفونت زا آماده می سازند و شما هم با خوردن آب خنک شکم را سرد می کنید و هضم غذا را به عقب می اندازید و به میکرب های متعفن فرصت نشو و نما می دهید. و این میکرب ها هستند که در معده تولید گاز می نمایند.

غذاشناسان جدید و قدیم مرا خون ساز می دانند، ولی پزشکان قدیم ایران حتی دانشمند بزرگ «رازی» مرا عامل رقیق شدن خون معرفی کرده است و در این مورد حکیم مؤ من و دیگران نوشته اند هر کس زردآلو بخورد، و بعد خون بگیرد، خون سفید از بدنش خارج می شود. این اتهام در حق من روا نیست ، مخصوصاً امروز که همه می دانند عامل رقیق شدن خون کمبود ویتامین «ث» می باشد من علاوه بر داشتن ویتامین «ث» دارای آهن بوده ، و هنر خون سازی دارم و از طرفی می دانیم که پزشکان قدیم ایران با داشتن تجربیات زیاد، کمتر اشتباه کرده اند و مثلی است معروف ، بیهوده سخن به این درازی ممکن نیست ، حقیقت این است که عامل فساد خون در این مورد هم میکرب هایی هستند که در معده در اثر تخمیر مواد غذایی رشد و نمو می نمایند و در مقابل سربازان مدافع بدن ، یعنی گویچه های سفید خون ، از سنگرهای خود خارج شده ، و برای مقابله با این موجودات خطرناک وارد کارزار شده و در نتیجه نسبت گویچه های سفید به قرمز در خون بالا می رود و خون کمرنگ می شود و از طرفی همین عمل باعث کمبود ویتامین «ث» می گردد و اگر کسانی که دچار نفخ شکم هستند، در خوردن من افراط

نمایند، پس از مدتی مبتلا به بیماری رقیق شدن خون خواهند شد و از این رو ما به این دسته از بیماران توصیه می‌نماییم که با خوردن آب لیمو و میوه‌های ترش و شیرین و سبزی‌های تازه با کمبود ویتامین «ث» مبارزه نمایند. در اینجا بد نیست مجدداً یادآور شویم که تنها میوه کال و نارس من در بعضی از معده‌ها تولید نفخ کرده و تخمیر می‌شود و میوه‌های رسیده و برگه‌های مخصوصاً قیسی که با گوگرد ضد عفونی شده باشد، چنین معایبی ندارد. کسانی که عطش فراوان دارند، و در شکم خود احساس حرارت زیاد می‌نمایند و همچنین آنهایی که حرکات دودی در شکمشان زیاد است، از خوردن من بهره‌مند می‌شوند و نیز کسانی که مبتلا به گرمزدگی شده‌اند می‌توانند از وجود من یا آب من استفاده کنند و اگر دسترسی به میوه تازه ندارند، از برگه‌های قیسی استفاده کرده و آن را خیس نموده و بعد میل نمایند. قیسی خشک مسهل صفرا و ملین بوده، عطش را کم می‌کند و غلیان خون و التهاب را برطرف می‌نماید. اگر بعد از خوردن من احساس سنگینی در معده نمودید. و دچار نفخ شکم شدید، فوراً مقداری زیره را دم کرده، و میل نمایید. این عوارض برطرف می‌شود.

مغز هسته شیرین من کمی دیر هضم است ولی بو داده و نمک زده‌ی آن زود هضم می‌شود. روغن مغز هسته‌ی شیرین من ملین معده و نرم‌کننده‌ی سینه می‌باشد. روغن مغز هسته‌ی تلخ ضد آماس است، و خوردن و مالیدن آن جهت مبتلایان به بواسیر نافع است، و ریختن چند قطره از آن در گوش مسکن درد آن می‌باشد. در سایر خواص شبیه روغن بادام تلخ است. مقدار خوراک آن فقط تا پانزده گرم می‌باشد، ولی روغن شیرین آن را بیشتر می‌توان خورد. آشامیدن جوشانده برگ ما گرم معده را از بین می‌برد - ادرار زیاد می‌کند. کمپرس آن اورام را فرو می‌نشاند. خوردن ده گرم از برگ خشک ما، با آب سرد درمان اسهال است. شکوفه درخت ما ضد خونریزی است، و برای این کار جوشانده‌ای تهیه کنید، مقداری از آن را بخورید، یا پنبه را در این آب آغشته کرده، در بینی مبتلایان به خون‌دماغ بگذارید و یا روی محل خونریزی قرار دهید و اثر معجزه‌آسای آن را به چشم ببینید. اگر میوه‌ها با مغز هسته آن بخورید دچار نفخ نخواهید شد.

من هندوانه هستم!

دشمن فشارخونم.

در پوستم خواص بسیاری نهفته است.

اگر مرا با سکنجبین بخورید، با یرقان مبارزه کرده‌اید.

هرگز مرا ناشتا نخورید.

مربای پوستم مبارز سرسخت نفخ معده است.

من با اینکه بیش از دو هزار سال است به ایران مهاجرت کرده و در این سرزمین پر برکت پرورش یافته‌ام، معذک هنوز ایرانیان مرا هندو دانسته و هندوانه می‌خوانند، در کتاب‌های پزشکی قدیم مرا خربوزه هندی و «حب الحجاز» لقب داده‌اند و به این ترتیب معلوم نیست که مرا هندی یا عرب می‌دانند. حقیقت امر این است که تخمه‌ها مرا از حجاز به ایران آورده‌اند، ولی همانطور

که امروز هر میوه یا سبزی تازه واردی را مردم فرنگی می دانند، و یک لقب فرنگی مثل گوجه فرنگی - هویج فرنگی - انگور فرنگی - جعفری فرنگی و کاهو فرنگی به آنها می دهند، در سابق هم که فرنگ وجود نداشت و هندوستان سرزمین عجایب بود میوه ای که تازه وارد ایران می شد، آنرا هندی می دانستند و یک عنوان هندی به او می دادند در فرهنگ عربی مرا «دابوقه» و اعراب حجاز «حب حب» می خوانند.

من دارای آب زیاد بوده ، خنک ، مسکن التهاب و فشار خون و برطرف کننده عطش زیاد هستم ، ادرار را زیاد می کنم و سازنده ی خون و صالح رقیق هستم بهترین درمان حصبه و مطبقه بوده و در این راه شهرت دارم ، ولی چون سلولز زیاد داشته و دیر هضم و نفاخ هستم ، این دسته از بیماران نمی توانند از گوشت من استفاده کنند. برای آنها که روده هایشان مجروح است ، تولید نفخ خطرناک است ، لذا به این دسته از بیماران توصیه شده است که آب مرا گرفته صاف کرده و با کمی شیر خشت مخلوط نموده و نوش جان نمایند تا به این ترتیب هم تیرید کرده و هم دچار نفخ و ناراحتی معده و روده نشوند.

اشخاصی که معده و روده هایشان تنبل شده ، و نمی توانند گوشت مرا به آسانی هضم نمایند آنها هم می توانند به این دستور عمل نمایند، و یکی دیگر از طرق جلوگیری از نفخ خوردن مربای پوست من است و در اینجا بد نیست که شما را به یکی دیگر از اسرار طبیعت آشنا سازم ، ما میوه ها که خوراک اصلی انسان هستیم ، در برابر منافع سرشاری که داریم گاهگاهی عوارضی نیز از خوردن ما متوجه شما خواهد شد، ولی دستگاه آفرینش غالبا داروی این عوارض را در قسمتی دیگر از بدن ما قرار داده است ، چنانچه اگر کسی در اثر خوردن پوست برنج سفید کرده ، مبتلا به مرض «بری بری» شود می تواند این بیماری را با خوردن پوست برنج بر طرف کند، نفخ حاصله از بعضی از میوه ها هم درمانش در پوست آنها است . چنانچه اگر خیار را با پوست بخورید، مبتلا به نفخ معده نخواهید شد، خوردن مربای پوست من هم نفخ را از بین میبرد. خوردن زردآلو با هسته نیز به همین منظور توصیه شده است .

در گذشته ، از پوست من خورش پوست هندوانه نیز درست می کردند، و یکی از غذاهای مخصوص اعیان و اشراف بود، ولی متأسفانه این روزها به کلی منسوخ شده است .

خوردن آب یا گوشت من با سکنجبین جهت درمان یرقان و سنگ های صفراوی مفید است .
خوردن من ناشتا مخصوصا در هوای گرم موقعی که عطش غلبه کرده است چندان خوب نیست و بهتر است مرا بعد از صرف غذا میل نمایند.

ما هندوانه ها با اینکه انواع و اقسام داریم ، و رسیده ما به رنگ قرمز و زرد جلوه گری می کند، معذک با هم فرق اساسی نداریم و اختلاف ما بیشتر مربوط به طرز کشت ما است ، کوچکی و بزرگی ما هم مربوط به نوع خاکی است که ما را در آن می کارند، ما را معمولا به صورت دیم و آبی می کارند. تخمه ی دیمی ما قرمز و تخمه ی آبی ما سیاه و یا خط دار است . برای اینکه ما را بطور دیم بکارند، معمولا تخمه ی ما را در مجاور ریشه گون قرار می دهند تا بتوانیم از آبی که آن ریشه از اعماق زمین می کشد استفاده نماییم ، و همین امر سبب شده است که نوع دیمی ما مفیدتر گردد.

محصول آبی ما خیلی درشت تر و بزرگ تر از دیمی می شود و اخیرا کشاورزان ایرانی توانسته اند هندوانه هایی پرورش دهند که وزن آنها 37 کیلوگرم باشد.

در بیرجند و بجنورد و سایر نواحی خراسان ، هندوانه های کوچکی به عمل می آید که فوق العاده شیرین است و اهالی آب آنها را غلیظ کرده ، به صورت شیر در می آورند، این نوع شیره فوق العاده خنک و مفید است . هندوانه کال و بته مرده ، دیر هضم تر و نفاخ تر است و در بعضی از معده ها حتی با کمک مسهل هم به آسانی هضم نمی شود.

اسم من «سیب» است !

قندک و گلاب سخن می گویند

اعصاب را تقویت می کنم .

دشمن سرسخت بوی بد دهانم اما، به شرطی ...

دوست گرفتاران مرض قند هستم و قلب را آرامش می بخشم ...

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

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

ولی پوست گلاب کمی سخت تر است و در نتیجه عطر خود را بیشتر حفظ می کند. چون هر معده ای نمی تواند پوست گلاب را هضم کند، به این جهت عده ای آنها پوست کنده می خورند و در نتیجه از مواهی که طبیعت در روی پوست ما گذاشته است محروم می شوند. اگر این اشخاص سیب را با پوست خوب و با دقت جویده ، و میل نمایند و یا آنها با پوست رنده کرده و به صورت پالوده بخورند پوست سیب گلاب هم بخوبی قابل هضم خواهد شد.

در هر حال ما غذای روح و جسم هستیم ، عضلات و اعصاب را تقویت می نمایم ، دهان را ضد عفونی می کنیم و بوی بد آنها از بین می برم . به کسانی که دارای نفس بدبو هستند، توصیه کنید که قبلا یک سبزی مثل کاهو را خوب با دهان بچوند و بعد یک سیب را با پوست جویده میل نمایند.

هر کس ما را صبح ناشتا میل نماید، بیماری را از اطراف خود دور می کند. ما سموم بدن ، مخصوصا «اسید اوریک» را دفع می کنیم ، و در نتیجه ، درمان خوبی برای مبتلایان به روماتیسم - درد مفاصل و نقرس هستیم ، ما هر دو ترشحات غدد، مخصوصا بزاق و ترشحات معدی را تقویت می کنیم ، و به هضم غذا کمک می نمایم ، و برای فم المعده و قلب مناسب می باشیم .

مبتلایان به زخم معده که نمی توانند میوه ی خام بخورند، به آسانی می توانند ما را رنده کرده ، بدون پختن نوش جان نمایند. زیرا ما در روی درخت با حرارت آفتاب به حد کافی پخته شده ایم .

هر کس ما را با پوست بخورید، از شریوست و تنبلی روده و کبد راحت خواهد شد.

ما با آنکه شیرین هستیم ، برای مبتلایان به مرض قند ضرر نداریم . و در عوض مفرح و اشتها آور می باشیم . خفقان و تنگ نفس را معالجه می کنیم . مقوی قلب و دماغ و جگر می باشیم ، و راندن صفرا را از معده آسان می نمایم و تا حدی از سرطان پیشگیری می نمایم .

ما می توانیم وسواس سودایی را درمان کنیم و هر دو ضد سم می باشیم و سم عقرب را خنثی می کنیم .
 اگر یک قاچ سیب را روی محل گزیدگی نیش عقرب یا زنبور بمالید به درمان آن کمک مؤثری کرده اید. ضماد گوشت ما روی پلک چشم ، جهت تسکین درد آن نافع است . از میوه کال و نارس ما دارویی جهت درمان اسهال خونی می گیرند. عده ای از پزشکان قدیم معتقد بودند که خوردن سیب کال تولید نسیان می نماید، ولی در طب جدید چنین عقیده ای وجود ندارد، هر کس ما را بخورد و بعد احساس ناراحتی و سنگینی در معده نماید، نباید روی آن آب سرد میل نماید.
 دهاتی ها وقتی مبتلا به سرماخوردگی می شوند، رژیم سیب می گیرند، و سه روز غیر از سیب غذای دیگری نمی خورند و در نتیجه به راحتی معالجه می شوند زیرا سیب بهترین دوا و مناسب ترین غذا برای مبتلایان به سرماخوردگی است .
 ما سموم بدن اطفال شیرخوار را دفع می نماییم ، و اگر شما به آنها از آب سیب قندک یا گلاب بدهید، احساس آرامش کرده گریه و زاری نمی نمایند.

پالوده ما برای معالجه اسهال مخصوصا اسهال اطفال بسیار نافع است و ما هر دو دارای فسفر هستیم ، و سلسله اعصاب را تقویت می کنیم . ما هر دو خواب آور خوبی هستیم . اگر شما مبتلا به بی خوابی هستید، قبل از خواب چند دانه سیب بخورید و با یک استکان آب سیب سر بکشید.

عصاره برگ ما ضد کرم است ، و برای فرونشاندن ورمهای گرم مفید است .
 مربای گل قند ماجهت ضعف قلب و دماغ مؤثر است و برای اینکار بهتر است آنرا با دو برابر وزنش گل قندگل سرخ مخلوط نمایید.
 یکی از برادران ما که نوعی از آن زودرس بوده و با ما به بازار می آید، سیب ترش است ، این سیب دارای اسید مالیک است و برای دفع غلبه ی صفرا و غلیان خون بسیار مفید است و برای معالجه وسواس سودایی ، از سیب شیرین بهتر است . ولی برای مبتلایان به اسهال خونی خوب نیست و اعصاب را کمی ضعیف می نماید.

آب سیب ترش که آنرا بدون شیرینی به قوام آورند، جهت درمان امراض صفراوی و سنگ کیسه ی صفرا مفید است .
 یکی از مشخصات خانوادگی ما این است که در تمام فصول سال ، خدمتگزار شما هستیم ، ما انواع زودرس بهاره - تابستانی - پاییزی و زمستانی داریم ، و شما در هر فصل سال می توانید ما را در دکان میوه فروشی پیدا کنید و از طعم و بوی ما لذت ببرید و از منافع سرشار ما بهره مند شوید.

اسم من «آلبالو» است !

ما دو برادریم یکی بنام آلبالو و یکی بنام گیلاس .
 برای چاقها نعمت بزرگی هستیم .
 در هسته و دمم خواص بسیاری هست
 ماسک برادرم گیلاس برای زیباییان بسیار مفید است
 ما دو برادر هستیم یکی به نام آلبالو و دیگری گیلاس و از ترکیبمان آلبالو گیلاس به عمل آمده است . به من آلبالو و آلو بو علی هم گفته اند. رنگ من سرخ است ولی برادرانم گیلاس به رنگهای صورتی سرخ - زرد و سیاه ظاهر شده اند. طعم من ترش و

برادرانم شیرین و گاهی میخوش می باشند همه ما برادران سرشار از ویتامین های آ - ب - د - و هستیم موادی مانند منیزیم - کلسیم و آهن زیاد داریم و کمی هم دارای سدیم و پتاسیم و روی و فسفر می باشیم . ترشی خون را پائین می آوریم . ادرار را زیاد می کنیم و برای مبتلایان به نقرس - رماتیسم و مفاصل شرابین غذای مفیدی هستیم .

برادرم گیلان سینه را نرم می کند. معده را ضد عفونی می نماید. و تخمیر معده را از بین می برد و از این رو یبوست را معالجه می کند و اسهال مخصوصا اسهال خونی را شفا می بخشد، و بسیار سهل الهضم است . برای مبتلایان به مرض چاقی یک غذای ایده آل است و مبتلایان و کسانی که می خواهند لاغر شوند می توانند گیلان را قبل از غذا میل نمایند. زیرا خوردن گیلان قبل از غذا شخص را سیر می کند و جلوی اشتها را می گیرد و در عین حال او را چاق نمی نماید و این ، به علت آن است که قند گیلان با قند انگور متفاوت است و روی همین اصل ، برای مبتلایان به مرض قند بسیار نافع بوده و خوردنش ضرری ندارد، هیچوقت گیلان را بعد از غذا و سر سیری نخورید. زیرا معده را سنگین و ایجاد تخامه می نماید.

من خودم صفراب خوبی هستم ، قی و اسهال صفراوی را درمان می کنم . عطش و التهاب را کم می کنم و دوست معده و کبد هستم - میوه ی خشک شده من کمی قابض است .

چنانچه مغز هسته مرا گرفته با یک دهم وزنش ، رازیانه جوشانده ، و میل نمایید، سنگهای کلیه و مثانه را از بین میبرد. صمغ درخت من و برادرانم سینه را نرم می کند و رنگ رخسار را باز کرده ، قلب را جلا می دهد. برای درمان سرفه بهتر است که صمغ را گرفته با آب سرد میل نمایید.

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

ماسک زیبایی که با گوشت گیلان تهیه می شود، پوست را نرم و رنگ رخسار را باز می نماید و برای این کار بهتر است که از گیلانهای درشت خراسانی استفاده کنید و گوشت آنها را روی صورت بمالید و بگذارید مدتی بماند. گیلانهای خراسانی که در قشم و میگون کاشته شده و از آب رودخانه شمشک سیراب می شوند، فسفر بیشتری دارند و روی این اصل در مقابل آفات نباتی قدرت مبارزه بیشتری دارند و خوردن آنها مغز را تقویت می نماید. و در اینجا بد نیست بدانید که بزرگترین معدن فسفر دنیا در شمشک قرار دارد.

من «گرمک» هستم

هزار و یک خاصیت دارم که از آن جمله دوست کبد هستم و کلیه ها را از سنگ پاک می کنم
 من دارای اکسیر جوانی هستم و اگر خانمها مرا به شکل ماسک به چهره بگذارند چین و چروک و لکهای سیاه صورتشان برطرف خواهد شد و...

من «گرمک» غذای مطلوب بیماران می باشم . با این که از خانواده ی خربزه هستم معذک این مثل ایرانی که می گوید «هر کس خربزه می خورد باید پای لرزش بنشیند» در حق من صدق نمی کند. هر چند که من هم مانند سایر اقسام خربزه مثل شهری ، شخته و غیره امراض خفته و نهفته مخصوصا تب و نوبه را زنده و آشکار می کنم ، ولی آن قدرت و توانایی را دارم که

این امراض را قبل از ظاهر شدن درمان نموده و جلوگیری کنیم . چون میزان قند در من خیلی کم ، بلکه نزدیک به هیچ است . مبتلایان به مرض قند که از خوردن انواع خربزه محروم می باشند، می توانند با خیال راحت مرا نوش جان کنند و از منافع سرشار من استفاده نمایند. من بهترین دارو برای درمان یرقان و استسقاء هستم و خوردن من شیر، عرق و ادرار را زیاد می کند و از نقرس و روماتیسم جلوگیری می نماید.

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

من چون سایر اقسام خربزه ثقیل الهضم و گرم نیستم ، و خوردن من ایجاد تخامه نمی نماید و بر عکس ملین و خنک بوده ، مناسب طبع اشخاص صفاوی مزاج می باشم .

من سرشار از انواع ویتامین مخصوصا ویتامین های «ا - ب - ث» می باشم و پیش از ده نوع هورمون گیاهی و آنزیم دارم ، و بسیاری از ناراحتی ها را درمان می نمایم . من دوست کبد و مصلح کلیه ها هستم و سنگ کلیه و مثانه را خرد کرده ، خارج می نمایم . من ضد خشکی پوست و مو می باشم . اگر پوست شما خشک است آب مرا با شیر نجوشیده به مقدار مساوی مخلوط کرده ، روی آن بمالید. اگر موهای خشک و شکننده دارید، می توانید از آب من و یا بهتر است از ماده خمیری که بین تخمه های من قرار دارد، استفاده کرده موی سر خود را با آن ماساژ دهید.

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

عده ای که عاشق میوه های شیرین و معطر هستند، مرا نمی پسندند و به خوردن برادران دیگر من مثل طالبی ، دستنبو و شخته علاقمند می باشد. آنها هم می توانند مرا پالوده کرده با شکر و گلاب میل نمایند.

بهترین موقع خوردن خربزه ،یکی دو ساعت بعد از صرف غذا است ،ولی من غذای اشتهآور بوده و بایستی قبل از غذا خورده شوم من چاق ها را لاغر و لاغر ها را چاق می کنم و از چین و چروک صورت و پیری زودرس جلوگیری می نمایم .

اگر پوست خربزه را خشک کرده ، و بکوبید، و کمی از این گرد را در آبگوشت یا حبوبات دیرپز بزنید نرم و زودپز خواهند شد، ولی پوست من این هنر را ندارد، اما در عوض ماسک زیبایی خوبی است که می تواند چهره ی شما را باز و شاداب نماید. برای این کار پوست مرا روی آن بکشید و بگذارید یک ربع ساعت بماند. این ماسک ضد کک و مک و لکه های سیاه صورت نیز می باشد گوشت من بهترین پماد برای سوختگی است .

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

بخور تخمه ی من برای رفع ورمها مخصوصا ورم چشمها و سرما خوردگی مفید است ، مخصوصا اگر تخمه ی مرا نشسته با ریشه های آن در پوست من خشک نمایند.

اسم من «گوجه فرنگی» است!

رقیب سرسخت زعفران هستم

هزار و یک اسم روی من گذارده اند.

اشتهاآور و مقوی اعصابم و بینایی چشم را تقویت می کنم

اگر می خواهید از من استفاده کامل ببرید، مرا خام بخورید...

من گوجه فرنگی رقیب سرسخت زعفران می باشم - آذربایجانی به من بادمجان قرمز و عرب تماته می گوید و فرنگیها هم مرا

تمات نامیده اند. اما در کتابهای علمی مرا «میوه گرگ» ایران می دانند.

ایرانی بودن من با اینکه ایرانیان مرا فرنگی لقب داده اند، خیلی عجیب است. اما اگر به تاریخچه مهاجرت من از آمریکا به اروپا

و آسیا توجه کنید، علت این وجه تسمیه را پیدا خواهید کرد.

من یک برادر کوچک ایرانی دارم به نام تاجریزی که زادگاه اولیه اش ایران بوده، و اعراب آن را «عنب الثعلب» انگور روباه

می دانند و چون سابقا آنرا از ایران به اروپا می بردند، و نوع ایرانی آن بسیار مرغوب بود، در کتب علمی خارجی، به نام میوه ی

روباه ایرانی مشهور شد و همینکه پس از کشف آمریکا مرا از کشور پرو در آمریکای جنوبی به اروپا آوردند، چون شبیه تاجریزی

بودم همه تصور کردند که من تاجریزی پرورش یافته می باشم که در سایه ی پرورش بزرگ شده و حجم چندین برابر آن شده

است، و به همین جهت مرا هم میوه ایرانی تصور کردند و چون برادر کوچکم منسوب به روباه ایران بود، مرا هم به گرگ ایرانی

نسبت دادند. در کشور فرانسه، مرا سیب عشق می دانند، زیرا رنگ سرخ من عشق آفرین است و غذاها را رنگین می کند و به

سفره ی شما رنگ و بوی مخصوص می دهد و چون من این رنگ قرمز را در نور مهتاب می گیرم، و این نور دلخواه عاشقان

است، اگر مرا سیب عشاق بدانند اشتباه نکرده اند. قبل از من برای رنگین کردن غذاها از زعفران استفاده می کردند، ولی من با

قیمت ارزان و فراوان، رقیب سرسخت زعفران گردیدم، و تاکنون میوه ای که بتواند از این جهت جانشین من شود پیدا نشده است

به علت داشتن ویتامین «آ»، از شبکوری جلوگیری می کنم و حس بینایی را تقویت می نمایم و به سبب داشتن ویتامینهای

«ب» مقوی اعصاب بوده، اشتهاآور شده و به هضم غذا کمک فراوان کرده و از یبوست و نفخ جلوگیری می نمایم، و به شما

نیرو و نشاط می بخشم. به علت داشتن ویتامین «ث» فراوان، در برابر امراض عفونی بدن شما را حفظ و نگاهداری می نمایم

. از التهاب و گرمی مواد قندی و چربیها می کاهم. در برابر این همه صفات و مزایا، من از شما میخواهم که با من مثل یک میوه

رفتار کنید. مراد سبد میوه کنار سیب و انار پذیرایی نمایید. و به اطفال خود توصیه کنید که مرا خام مانند یک میوه بخورند.

هرگز مرا در روغن سرخ نکنید، زیرا در این صورت هضم من مشکل می شود بلکه مرا در آب خودم بپزید و بعد کره به آن

اضافه کنید. در موقع تهیه املت هم مرا با تخم مرغ و روغن نپزید، بلکه اول املت ساده تهیه کنید و بعد مرا قاچ قاچ کرده، کنار

آن، پچینید و کمی روی آتش بگذارید. همینکه کمی گرم شدم مرا میل نمایید.

هنگامی که من سبز و کال هستم هرگز مرا نخورید و در غذای خود و اطفالتان نریزید. زیرا در این حالت من یک غذای نامطبوع

و سمی هستم. برای هر معده نامناسب نبوده و ثقیل و دیر هضم می باشم. به کسانی که مبتلا به نفخ معده هستند، و همچنین

آنهایی که معده شان نمی تواند مواد نشاسته ای را هضم کند توصیه کنید که همیشه بعد از غذا از من به عنوان دسر بسیار اعلا استفاده کنید و به آنهایی که دچار یبوست بوده ، و از بی اشتهایی رنج می برند، توصیه کنید که مرا قبل از غذا به عنوان اشتهاآور نوش جان نمایند. و برای این کار بهتر است که گوشت مرا با مقدار مساوی ماست مخلوط کرده ، و در یخچال بگذارید و نیم ساعت قبل از غذا نوش جان کنید.

عده ای بدون جهت مرا متهم کرده اند که دارای اسید اگزالیک بوده و برای کسانی که مبتلا به سنگ کلیه و مثانه بوده و بیمارانی که نفرس و روماتیسم دارند خطرناک می باشم ، من از این بابت خود را بیگناه می دانم و چنین اتهامی را تکذیب می کنم و فقط می دانم که اشخاص سودایی مزاج نسبت به دانه های من حساسیت دارند. خوردن گوشت بدون دانه من برای هیچکس ضرر ندارد و بر عکس چون ادرار را زیاد می کنم برای این دسته از بیماران بسیار مفید هستم .

من خونهای ترش را قلیایی می کنم - سنگ کلیه و مثانه را رد می نمایم و ورم روده را شفا می بخشم . اگر مبتلا به جوش غرور هستید حتما از ورقه های نازک من به عنوان یک ماسک زیبایی استفاده کنید. این ماسک از زیاد شدن جوش غرور جلوگیری می کند و پوست را نرم و لطیف و شفاف می نماید و چربی زیادی پوست را می گیرد.

پشه ، مگش و زنبور از بوی برگ من خوششان نمی آید و فرار می کنند از این هنر من به هر صورت که می توانید استفاده کنید و بدانید که کاشتن من در باغچه منزل علاوه بر قشنگی و فواید زیادی که دارد، می تواند این حیوانات موزی را فراری دهد. از رب من و آب من برای چاشنی غذا استفاده نمایید و به من مثل یک دوست صمیمی نگاه کنید.

و اما من ، میوه هزاردانه «توت» هستم !

شیرینی من ، مدافع گرفتاران مرض قند است .

به مبتلایان چاقی هیچگونه ضرری نمی رسانم .

در برگهایم هزار و یکنوع خاصیت وجود دارد.

در برگم خاصیت ضد سم هست .

من ارادتمند شما توت هستم . یک میوه ی اصیل ایرانی هستم که منشاء اصیلم همین خاک پاک ایران بوده و مرا از اینجا به سایر نقاط دنیا برده اند. با اینکه به رنگهای سفید، زرد، صورتی و سیاه هستم ، طعمی شیرین و مطبوع دارم ، فقط برادری دارم به نام شاه توت که مزه اش ترش و قابض است .

توت سیاه برادر تنی من است و چون درخت آن ، شاخه هایی دارد که مانند بید مجنون به سوی زمین آویزان است ، او را چون توت مجنون لقب داده اند.

عده ای مرا «تود» خوانده اند و اعراب نیز مرا معرب کرده و «توت» می نامند.

طراحان جدول در روزنامه ها و مجلات به من لقب «میوه ی مرکب» داده اند.

برادر سیاه چهره ای دارم که مثل مرکب سیاه یا بنفش پر رنگ است و کسی که او را بخورد مدفوعش سیاه می شود.

عده ای مرا میوه بدون پوست می دانند، در صورتی که این طور نیست . میوه من چون خوشه ای از دانه های آبدار است و این دانه ها دارای پوست - گوشت و هسته می باشد و ولی مجموع آنها پوست ندارد و از طرفی ، پوست و هسته این دانه ها بقدری نرم و لطیف است که به چشم نمی خورد و در یک نوع از بستگان من هسته بکلی از بین رفته و آنرا توت بیدانه نامیده اند. میوه ی شیرین و مطبوع ، خوراک شما و برگ من خوراک کرم ابریشم است و بهترین خوراک برای کرم ابریشم ، برگ نوع نرک من است که میوه نمی دهد.

میوه ی سفید مرا خشک کرده ، به نام توت خشک ذخیره می نمایند و این میوه های خشک با اینکه شیرین است ، خوردن آن برای مبتلایان به مرض قند ضرر ندارد. زیرا قند آن درست معکوس قند انگور است . مبتلایان به مرض چاقی هم می توانند بدون ترس آنرا بخورند و برای این کار بهتر است آنرا قبل از غذا با یک استکان چای یا یک لیوان آب بخورند تا جلوی اشتهای آنها را مسدود نماید. قند آن با اینکه نیروبخش است ، سبب چاقی نمی شود.

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

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

مضمضه جوشانده برگ من و جویدن صمغ درخت من، برای محکم کردن لثه مفید است، و از کرم خوردگی دندان جلوگیری میکند. عصاره برگ من ضد سم قوی است - ضماد میوه کال من با سرکه جهت شقاق مفید است .

برادرم شاه توت

حال که از منافع سرشار من مطلع شدید، و دانستید که من به حد کافی ویتامین و مواد غذایی و شفابخش دارم بد نیست ، به برادرم شاه توت هم توجه فرمایید - میوه شاه توت صفرا بری قوی و معروف است - دارای آب ، قند، اسید و مواد سفیده ای و مواد نرم کننده است . به حد کافی ویتامین «« ث »» و ویتامین «« آ »» و «« ب »» دارد و به همین جهت ، برای گلو درد و التهاب مخاط دهان و تورم لثه ها مفید است .

پوست و ریشه شاه توت سابقا به عنوان ضد کرم مصرف می شد، و از همه مهمتر اینکه ، در برگ آن یک ماده ی ضد قندی وجود دارد که مرض قند را درمان کرده ، و قند خون را پایین می آورد.

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

خشک آنرا کوبیده به جای سماق چاشنی غذا می نمایند.

از میوه شاه توت ، رب و مربا درست کرده و ذخیره می نمایند. این نکته را فراموش کردم که در بسیاری از شهرهای ایران ، از میوه من شیره درست کرده ، و به عنوان شیره خنک نوش جان می نمایند!
تا فصل نگذشته است ، هر چه می توانید از میوه شیرین و مطبوع من میل نمایید.

اسم من «طالبی» است !

از شیرینی با قند رقابت می کنم .
من رادیو اکتیو دارم و ضد بیماری مختلف هستم .
عطر مطبوع من مقوی قلب است و عروق را باز می کند.
خانم ها اگر بفهمند در پوست من چه چیزها برای زیبایی نهفته است ، عاشق ببقارم خواهند شد.
من تنگ طلا طالبی هستم .

برادرم گرمک را می شناسید و همانطور که مردم به او لقب طلای بی بلا داده اند، خوردن آن دارای منافع سرشار است . البته من هم با بلا نیستم ، تنها فرق من با برادرم گرمک این است که مبتلایان به مرض قند بدون دغدغه خاطر می توانند آنرا نوش جان کنند، ولی به من نمی توانند نزدیک شوند.

من هم مانند برادرم گرمک سهل الهضم بوده ، مانند بعضی از اقسام خربوزه تولید تخامه نمی نمایم و شما می توانید مرا به عنوان دسر بعد از غذا میل نمایید.

در مورد من و سایر بستگانم چنین نوشته است :

«خربوزه بهترین پاک کننده کلیه و مثانه است و سنگ کلیه را می ترکاند و مجاری ادرار را از سنگ پاک می نماید.»

من ملین و مدر هستم ، به اشخاص مبتلا به نقرس و روماتیسم و همچنین کسانی که از یبوست و بواسیر رنج می برند، توصیه کنید که در اوایل تابستان که من خدمت می رسم ، از وجود من برای درمان کسالت خود استفاده نمایند.
مالیدن گوشت و آب من بر روی پوست صورت سبب نرمی و لطافت آن خواهد شد.

من سرشار از ویتامین های «آ، ب ، ث» هستم و بسیاری از بیماری ها را درمان و پیشگیری می کنم و با داشتن مواد رادیو اکتیو امراض خفته را بیدار می کنم ، و مانند گرمک آنها را بیدار و بلافاصله سرکوب می نمایم . من هم مثل گرمک دارای اکسیر جوانی هستم ، اما میزان این اکسیر در گرمک بیشتر از من می باشد.

من به علت داشتن پتاسیم و عطر مطبوع ، مقوی قلب هستم و عروق را باز می کنم .

خلاصه من از نظر مواد غذایی و درمانی کم و بیش شبیه گرمک هستم و در بسیاری از خواص با او نزدیک می باشم ، و مورد پسند کسانی هستم که میوه را شیرین و آبدار می خواهند و از خوردن گرمک چون شیرین نیست گریزانند!

اسم من «به» است !

منبع ویتامین های مختلف هستم .

با آش من به مبارزه با امراض معدی بروید.

پوست من برای از بین بردن چین و چروک پوست مفید است .

برای نرمی سینه و تنگ نفس مرا تجویز کنید....

اسم من به است ، به من بهی و آبی هم می گویند و اعراب مرا «سفرجل» می خوانند. زادگاه اولیه ی من ایران است و در نام لاتینی من کلمه ایرانی به چشم می خورد. من دارای انواع جنگلی - ترش - شیرین و میخوش هستم . بهترین نوع من پیوندی است که آنرا روی تنه ی زالزالک پیوند کرده باشند. نوع جنگلی من گس است و آنرا «به شغال» می خوانند. قابل خوردن نیست ، ولی بهدانه ی آن بهتر از دانه ی پیوندی است . من دارای ویتامین های آ - ب و ای و پ 6 بوده دارای آهک و تانن هستم ، واز این رو برای مبتلایان به امراض سل و دق غذای مطلوبی می باشم . آب جوشانده و پخته ی من مقوی و قابض است ، آب میوه من که به وسیله ماشین های فشاری گرفته شود، ملین بوده طبل شکم را خالی می کند و در کوچک کردن شکم مؤثر است . شربت ساده ی من که به شربت به معروف است ، برای درمان ورم روده مفید می باشد و شربت به لیمو مقوی قلب و معده بوده ، و ایجاد سرور می نماید. آش من غذای گوارایی برای امراض معدی است و «خورش به» نیز همتای آن می باشد. آب میوه ی من برای معالجه اسهال خونی و خونریزی معدی تجویز شده است و دمکرده ی شکوفه ی من «سی گرم در لیتر» سرفه را تسکین می دهد. اگر پوست میوه ی مرا پانزده روز در الکل خیس کنند، و با آب آن صورت را مالش دهند، چین و چروک را از بین می برد.

وجود ویتامین های ب و پ در من سبب شده است که اعصاب را تقویت کنم و جوانی را پایدار سازم . با آب جوشانده ی من می توان معده - روده و رحم را شست . نوع ترش من در تقویت معده بهتر از شیرین است . نوع شیرین من مسرور کننده ، و مقوی معده و دماغ است . پیشاب را زیاد می کند. زیاده روی در خوردن «به ترش» مسهل است . عصاره ی میوه من مانع خونریزی و قی و خمار و تشنگی است . یکی از پزشکان قدیم ایران معتقد است که زیاده روی در خوردن به «ترش» و میخوش باعث سسکسه است . بوییدن انواع معطر من باعث تقویت روح حیوانی و نفسانی است . قی را بند می آورد و خونریزی معده را درمان می کند. خوردن میوه خام من مخصوصا شاداب و شیرین آن جهت تفریح و معالجه وسواس و تسکین دردسر و آبریزش بینی و تقویت کبد و معده مفید می باشد، اشتها را زیاد می کند بهترین خاصیت میوه ی من حفظ جنین از سقط است و نوزاد را خوش آب و رنگ می نمایم . میوه من بوی بد دهان را از بین می برد. یرقان را معالجه می نماید و التهاب معده را تسکین می دهد و برای تسکین درد قسمت بالای معده توصیه شده است . میوه من از ویار زنان آبستن جلوگیری می کند. چکاندن میوه در مجرای ادرار جهت دفع سوزش و معالجه جراحات آن مفید است . اگر میوه ی مرا زیر آتش تنوری نمایید، به حدی که رنگ آن تیره شود و بخورید اسهال مزمن را معالجه می کند مخصوصا اگر وسط میوه مرا خالی کرده و دانه ها را برداشته و به جای آن جوزبو یا گذاشته باشند. مسکن تشنگی و حرارت معده است . مربای من با آب نعناع برای جلوگیری از قی به کار می رود، شکوفه ی تازه من مسکن سینه - قابض و مسکن درد سر و قی کردن است . مقوی قلب ، دماغ و معده بوده ، و اثری نیکو دارد. مربای میوه من جهت نرم کردن و درمان سرفه و تنگ نفس سودبخش می باشد. ضماد میوه و برگ درخت من جهت فروبردن ورمهای گرم ، مخصوصا ورم چشم نافع است . از این ضماد می توان برای رفع سوزش محل نیش حشرات

سمی استفاده نمود. ضماد برگ من به تنهایی جهت معالجه زخمهای چرکی مفید می باشد. کرک روی پوست من بسیار قابض است و برای گلو و آواز خوب نیست ، چنانچه آب میوه ی مرا در روغن زیتون ریخته و آنرا غلیظ نمایید، تنقیه ی آن جهت معالجه اسهال زخم معده اثر معجزه آسا دارد.

به دانه

من «دانه ی به» هستم و بیشتر از انواع جنگلی آن بدست می آیم ، لعاب من در نرم کردن سینه و درمان سرفه شهرت زیاد دارد. معده را نرم می کنم ، بدون آن که بعدا تولید یبوست می نمایم . لعاب من گلو را نرم می کند - سرفه خشک را آسان می نماید. حرارت معده و تب را تسکین می دهد سوزش دهان و زبان را درمان می کند و یبوست را برطرف می نماید صاحب «ذخیره» نوشته است که به دانه با داشتن لعاب مضر معده نیست و این خاصیت را از گوشت به در اثر هم نشینی گرفته است . لعاب من جهت آفتاب زدگی وسوختن با آتش و دفع ضرر تابش آفتاب نافع است .شما که به دریا می روید، قبلا پوست خود را با لعاب من نرم کنید تا ازآفتاب زدگی جلوگیری نمایید. جویدن من کندی دندان را برطرف می کند.مغزمن شهوت را زیاد می کند و موافق اعضای تنفس است ومقدار خوراک من ده گرم ولعاب من پنجاه گرم است .لعاب من درعطرسازی مصرف می شود.

من «گزنه» هستم !

من گزنه هستم ، به من گرما و گزنگ هم می گویند، در کتب قدیم به اسامی انجره - بنات النار - هرتیکه - قریض - شعر العجوز از من یاد شده است . سی نوع دارم ولی در ایران سه نوع آن بیشتر دیده نمی شود. قسمت مورد استفاده من - برگ تازه - برگ خشک - ریشه - شیره و بذر من است . من دارای تانن - شوره ترکیبات آهن - ترکیبات آهکی - یک ماده ی لعابی و یک ماده مومی و از همه مهمتر یک ترشح مولد سوزش و قرمزی پوست هستم .

من امروز به عنوان یک قهرمان می خواهم اسراری از طب سنتی ایران را فاش کنم ، و راه معالجه غانقاریا «گانگرن - مردگی اعضاء در اثر عفونت های مزمن» و همچنین یکی از طرق معالجه سرطان را آنگونه که نزد پزشکان قدیم ایران معمولی بوده است بازگو نمایم . بیست و پنج سال شخصی از اهالی دهات بین امامزاده داود و سپهسالار مبتلا به ورم پا و عفونت ران شده ، و او را با زحمت به تهران می آورند و در یکی از بیمارستان های معروف دولتی بستری می کنند. پزشکان درجه یک تهران پس از معاینه متوجه می شوند که انساج ران او در اثر عفونت سیاه شده ، و قابل درمان نیست و تنها راه نجات بیمار از مرگ قطع پای او از بیخ ران است . بیمار به بریدن پای خود راضی نمی شود و به اطرافیان خود می گوید، مرا به ده ببرید تا بین کسانم بمیرم . او را به امامزاده داود می برند و در آنجا یکی از اطبا سنتی که جهت زیارت آمده بود، به آنها دستور می دهد که مقداری گزنه که در آنجا زیاد است کوبیده و با نمک روی پای او ضماد نمایند. این دستور عملی می شود و بیمار پس از چندی بطور معجزه آسا معالجه می گردد. این شخص که اهالی محل او را نظر کرده می دانند، هنوز هم زنده میباشد و با پاهای سالم خود گاهگاهی به

تهران و همه ساله جهت زیارت به امامزاده داود می رود و معتقد است که امامزاده داود در پیکر یک طبیب سنتی ظاهر شده و این دستور را به او داده است .

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

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

یک نوع دیگر که در غرب ایران ، اطراف کرند و نواکوه به عمل می آید، درمان شکم روش است .

دم کرده و جوشانده ی برگ من 30 تا 60 در هزار - و جوشانده ی ریشه من 30 تا 40 در هزار برای تصفیه خون و زیاد شدن ادرار و باز شدن عادت ماهانه بانوان و زیاد شدن شیر و غیره به کار می رود.

شیره ریشه مرا به مقدار 60 تا 150 گرم در روز قبل از غذا می توان با مقداری آب خورد.

بذر من در همه احوال قوی تر از برگ و ریشه من بوده ، و مقدار خوراک آن 15 گرم است و خاصیت مسهلی دارد.

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

اسم من «خرما» است !

من در هر مرحله ، از شکوفه تا رسیدن ، دارای خواص گوناگون هستم .

شکوفه ی من مقوی جسم و روح است .

گل من پس از شکفتن التهاب خون را تسکین می دهد

و خودم برای امراض عفونی مفید بوده ، قوه بینایی ، شنوایی ، درد مفاصل و سیاتیک را درمان می نمایم .

در من هزاران خاصیت وجود دارد که یکی از آن ها، دشمنی و مبارزه با سرطان است !

اسم من خرما است . در فارسی به درخت من «خرما بن» و درخت خرما گویند و اعراب به خرما «تمر» و به درخت آن نخل گویند و این همان درختی است که حضرت عیسی در زیر سایه آن از مادر متولد شدند و خداوند به حضرت مریم امر فرمودند تا از میوه من بخورد - درخت من معمولا در جایی میوه می دهد که سرش در آتش و پایش در آب باشد. چه آفتاب سوزان و آب فراوان برای من ضرورت دارد. در ایران در بم - بلوچستان - اهواز - آبادان - جهرم - قصرشیرین و خرمشهر به عمل می آیم . اقسام زیاد دارم که فرق آنها در کوچکی و بزرگی و شکل میوه است و بهترین محصول من مضافتی کرمان و بلوچستان است . درخت من نر و ماده دارد.

درخت نر میوه نمی دهد، فقط شکوفه می نماید و یکی از عجایب ایران یک درخت خرما نر در بلوچستان می باشد که 45 متر قامت دارد. شکوفه درخت من معمولا در محفظه ای است به شکل ماهی که سر و ته آن باریک و میان آن پهن و ضخیم است . به غلاف این محفظه در فارسی نارونه و در عربی کفری گویند و چون این غلاف بشکفتد، در وسط آن ماده ای شبیه پشمک سفید رنگ ظاهر می شود که به آن اعراب طلع گویند و دارای دانه است کوچکتر از گندم که خرماکاران آنها را برداشته در وسط شکوفه ی ماده می گذارند تا میوه آن شیرین و شاداب شود، و در غیر این صورت ، میوه آن نرک شده و قبل از رسیدن گندیده و از بین می رود. طبق مطالعات نویسنده ی زبان خوراکیها، با این میوه های سبز نرک می توان مربا و ترشی درست کرد. و از منافع آن بهره مند شد. میوه من از موقع شکوفه کردن تا رسیدن هفت مرحله دارد که هر یک دارای اسامی مختلف و گوناگون است و اکنون اجازه فرمائید که آنها یکی پس از دیگری خود را به شما معرفی نمایند.

کفری

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

طلع

من مغز شکوفه ی درخت خرما هستم که پس از شکفتن کفری از آن خارج می شوم . به شکل پشمک بوده و دانه هایی کوچکتر از گندم دارم . به این دانه ها در فارسی غوره خرما و به گرد آن کش و عده ای پنیر خرما گویند و عربی آن «دقیق النخل» است . من مقوی معده و جمع کننده ی آن هستم . حرارت و التهاب خون را تسکین می دهم و از فشار آن می کاهم و خوردن من به قدر سه گرم و نیم تشنگی را برطرف می سازد و برای جلوگیری از خونریزی مخصوصا خونریزی ریوی نافع است . من دیر هضم می باشم ، و زیاده روی در خوردن من باعث قولنج و ایجاد سنگ کلیه است . گرد سفید من که به آن کش یا پنیر گویند، محرک شهوت مردان و زنان است . در خوزستان گلاب مرا جهت تقویت غرایز جسمانی می نوشند.

بلخ

من میوه سبز نرسیده ی خرما هستم . رنگ من سبز و مزه ام گس است . من به شرطی شیرین می شوم و پا به مراحل بعدی می گذارم که مرا تلقیح کرده باشند. یعنی از دانه های شکوفه ی نر گرفته و در وسط شکوفه ی ماده گذاشته باشند و الا نرک بوده و قبل از رسیدن گندیده و از بین میروم . شما می توانید با این نرک ها ترشی و مربا بسازید و از منافع آن و طعم لذیذی که پیدا می کند استفاده کنید. من دارای عطر مخصوص و ویتامین های ««ث»» و ««ای»» هستم و مقدار زیادی تانن دارم . از دوستان کبد بوده ، از خونریزی لته و معده جلوگیری می کنم . قی و اسهال را درمان می نمایم و خونریزی رحم را قطع می کنم . ضماد من ضد جراحات ، خوشبو کننده ی عرق بدن بوده و از عرق کردن زیاد جلوگیری می نماید. جویدن من مقوی لته بوده و نوشیدن جوشانده ی من برای درمان جذام توصیه شده است . من برای ریه و سینه خوب نیستم و تولید خلط می نمایم . من یکی از ترکیبات مواد خوشبوکننده هستم و چون مرا با آبغوره بجوشانند تا غلیظ شوم و آنرا در چشم سرمه نمایند، جهت معالجه تراخم و آبریزش چشم و سرخی پلک آن مفید می باشم .

اخلال و بسر

در مرحله سوم به ما ««اخلال»» و در مرحله چهارم ««بسر»» گویند و فارسی ما خرما خرک است . مقوی معده و بالا برنده ی حرارت بدن هستیم . از شکم روش و خونریزی آن جلوگیری می کنیم و برای بواسیر تجویز شده ایم . جویدن ما لته رامحکم می کند و از امراض عفونی لته و دندان جلوگیری می نماید. دیر هضم و مولد بادو خلط هستیم - مخصوصا اگر میوه درخت خرما در اثر فصل سرما در این مراحل مانده باشد. از شکم روش جلوگیری کرده و تولید یبوست می کند.

خرمای سنگ شکن

من مرحله پنجم میوه خرما هستم . فارسی من ««خرمای سنگ شکن»» است . اهالی شیراز به من ««قسبک»» و اعراب به من ««قسب»» گویند. من خرمای خشک نرسیده هستم که هنوز کاملا نرم و شیرین نشده ام و رنگم زرد تیره است . مسکن عطش و قطع کننده اسهال بوده و قدرت غذایی زیادی ندارم و بقیه ی خواص خرما در من جمع است و کمی دیر هضم می باشم .

خرمای رسیده

مرحله ششم میوه درخت خرما خرمای تازه است که اعراب به آن رطب گویند و چون در روی درخت یا در آفتاب خشک شوم ، به آن خرمای خشک و اعراب به آن «تمر» گویند، نسبت رطب به تمر نسبت انگور به کشمش است . ما کثیرالغذا و خونساز هستیم ، برای اشخاص ضعیف المزاج - لاغر - فالج و لقوه ای مفید می باشم . سرشار از ویتامین های آ - ب و ای هستیم و کمی هم ویتامین ث داریم . ما دارای مواد فندق ، مواد سفیده ای ، و چند ترکیب دارویی هستیم که یکی از آنها شبیه کورتن است - کورتن ترشح غده فوق کلیه است ، یکی از داروهای قیمتی است که اخیرا کشف شده ، و درمان کلیه ی التهابات و امراض عفونی است و از ریزش مو جلوگیری می نماید. یکی از داروهای خوش ظاهر و بد باطن است و برای مبتلایان به مرض قند خوب نیست ، ولی کورتنی که در من جمع است ، یک هورمون گیاهی مفید و طبیعی بوده هیچگونه ضرری ندارد، التهابات را تسکین می دهدم و از ریزش مو جلوگیری می کنم - برای امراض عفونی سود بخش بوده ، و به علت داشتن منیزیم ترمز سرطان می باشم ، من اشخاص لاغر را چاق میکنم و درد کمر را تسکین می دهدم . قوه بینایی و شنوایی را تقویت می کنم - درمان درد مفاصل و سیاتیک می باشم . موافق سینه و ریه هستم . جوشانده من در شیر سینه را نرم می کند. من مقوی گرایز جنسی هستم و شهوت را زیاد می کنم ، مخصوصا اگر مرا در شیر خیس کرده و میل نمایند. در شهرهایی که درخت من میوه ثقل و امراض سوداوی است و ممکن است باعث گرفتگی کبد و طحال شده ، فشار خون را بالا برد و در دهان تولید جوش و درد دندان نماید و سبب پوسیدگی و کرم خوردن دندان شود، خوردن من با ماست و جویدن تلخون از عوارض خرما می کاهد. من دارای فلزات معدنی مثل فسفر - کلسیم - آهن - ید و منیزیم هستم . کسانی که خرما زیاد می خورند، سرطان نمی گیرند و فرزند پسر بیش از دختر دارند. جوشانده ی من برای زکام و گلو درد و امراض عفونی ریه مفید است . اهالی بلوچستان که خرما زیاد می خورند هرگز امراض بزرگ نمی گیرند.

هسته ی خرما

من هسته ی خرما هستم ، جوشانده ی من جهت سنگ کلیه و مثانه مفید است . آرد من اسهال مزمن را درمان می کند و از شکم روش جلوگیری می نماید، مخصوصا تنقیه حریره ی آن ، پاشیدن این آرد روی زخمهای چرکی ، سبب خشک کردن آنها است . جوشانده ی آرد من بطور شستشو و زخمهای چرکی را درمان می کند و شستن چشم با آن از ریزش اشک و فشار چشم جلوگیری می نماید.

اسم من «گز» است !

از ویتامین های مختلفی سرشارم .
شفابخش بوده و دارای فلزات گیاهی می باشم .

خوردن من ، نرمی استخوان را معالجه می کند و میکربهای ناخوشی زا را از بین می برد!

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

ما دو برادر هر دو ایرانی و از انگبین های مخصوص ایران بوده ، و در جاهای دیگر تاکنون به عمل نیامده ایم . در اصفهان با من شیرینی مخصوصی به نام «گز» می سازند و با برادرم شیرینی دیگری به نام باسلق ساخته می شود. تهیه گز و باسلق با شکر خالص نوعی تقلب است .

در زبان فارسی به من گز انگبین و گز خوانسار می گویند. در عبری و عربی «من» می گویند و در تورات و قرآن مجید از ما به نام «من والسوی» یاد شده است . ما همان مائده ی آسمانی هستیم که خداوند برای قوم یهود فرستاد و آنها از آن در مدت چهل سال سرگردانی تغذیه کردند تا به سر حد کنعان رسیدند و دسته ای از آن ها قدر ما را ندانستند. از حضرت موسی «ع» سیر - پیاز و عدس خواستند. عده ای در شرح این مائده نوشته اند که صمغی بود که طعم شهد داشت . در جای دیگر نوشته اند عسلی بود که بر روی درختان می نشست و بعضی گفته اند که ترنجبین بود. در زبان فرنگی به ما «مان» می گویند و انواع و اقسام زیادی داریم که سی نوع آنها شهرت دارند و معلوم نیست آنچه به نام مائده بر یهودیان فرستاده می شد کدام نوع ما بوده است . به نظر «زبان خوراکیها» با توجه به خط سیر قوم بنی اسرائیل ، مائده آنها نوعی شکرک و انگبین است که در روی نوعی زبان گنجشک تولید می شود و خواص آن شبیه انگبین های ایرانی است و به همین جهت است که آنرا در اروپا انگبین «اروپایی ایران» می نامند. من در اینجا خود و برادرم گز علفی را که از بهترین نوع انگبین غذایی هستیم ، به شما معرفی می کنم و چگونگی پیدایش خود را شرح می دهم تا شما در زندگانی موجود کوچکی که پشه گز نام دارد، سیر و سیاحت نمایید و از اسرار ما انگبین ها مطلع شوید. انگبین ها چنانچه در عسل گفته شد، شهدی هستند که حشراتی پس از مکیدن نیکنوش از شیر ی پرورده گیاهان آن هارا می سازند. اسرار ساختمان انگبین ها هنوز بر دانشمندان کشف نشده ، و با پیشرفت علم هنوز در پرده ی ابهام باقی مانده است . همینقدر می دانند که این حشرات پس از مکیدن شیره پرورده ی گیاه آنرا به کیسه ای که در بدن خود دارند می برند و در آن جا تبدیل به شربتی شیرین می نمایند که این شربت پس از خارج شدن از بدن آنها منعقد شده و به صورت عسل یا انگبین در می آید. ساختن مواد قندی بوسیله این موجودات مخالف با اصول شناخته شده ی زیست شناسی است ، زیرا مواد قندی در طبیعت به عهده ی گیاهان قرار دارد که سبزینه ای آنها در اثر تابش نور آفتاب ، گاز کربن هوا را گرفته و تبدیل به قند می نمایند.

ساختن مواد قندی بوسیله حشرات مغایر اصول طبیعت بوده ، چگونگی آن معلوم نیست ، این گیاه که به عربی به آن طرفا - طرفه المن و اتل گویند، درختچه ای است زیبا که در بیشتر نقاط ایران و چند کشور دیگر می روید، ولی چون در آن نواحی پشه گز وجود ندارد، تنها در خوانسار تولید گز انگبین می کند - در ایران البرز مخصوصا مرو آباد و عباس آباد، نزدیک پل جاجرود - در جنوب ایران شیراز، سواحل خلیج فارس ، آبادان ، بوشهر - در مغرب ایران دره بازوفت و همچنین در کرمان و بلوچستان به عمل می آید، ولی همانطور که گفتم در این نواحی پشه گز وجود ندارد تا بتواند از شیره ی این گیاهان نوشیده و مرا بسازند، ولی با مطالعاتی که بوسیله نویسندگانی زبان خوراکیها به عمل آمده ، بارور کردن این گیاهان بسیار ساده بوده و می توان با یک طرح وسیع محصول بسیاری بدست آورد و رقم بزرگی بر صادرات کشور افزود. پشه گزها نحل های کوچکی هستند که در

برگهای و ساقه های گون گز خانه می سازند و از شیر ی پرورده ی این گیاه قشنگ تغذیه می کنند و از نیکنوش آن که شفای مردم در آن است شهدی می سازند تا آیتی برای اندیشمندان باشد. این نحل های کوچک زندگانی شیرین و اسرارآمیز مخصوص به خود دارند و کندوی آنها ساقه و برگهای گون گز می باشد. از این که من این پشه ها را نحل می خوانم تعجب نکنید. همانطور که پرندگان انواع و اقسام کوچک و بزرگ ، از شتر مرغ تا مینج دارند، زنبورهای عسل نیز انواع و اقسام کوچک و بزرگ دارند و ما برای شناسایی بیشتر آنها را در سه دسته به شما معرفی می کنیم .

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

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

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

پشه گز حشره کوچکی است از دسته نازک بالان و جزو دسته ی منجک ها و با اینکه سالها است در ایران زندگی می کند، معذک مردم ایران جز اهالی خوانسار آنرا نمی شناسند و آنها نیز این موجود را خلق الساعه تصور کرده ، و نمی دانند از کجا می آید و به کجا می رود. همینقدر می دانند که در اوایل پاییز ناگهان میلیون ها پشه گز در فضای خوانسار ظاهر می شود و پس از ساختن گز انگبین از بین می رود. حال چگونگی پیدایش این موجودات را شرح می دهیم . در اوایل شهریور ناگهان خیل پشه گزها را در فضای گز زارها می بینید که از برگ و ساقه های گون گز تغذیه می کنند و در این موقع ماده ها سنگین شده به سوی پایین آمده ، در روی گون گز نشسته و تخم خود را که در حدود 75 عدد است در ساقه فرو برده ، مخفی می سازند و خود از بین می روند. اگر زمستان سخت و برفی باشد، تخم آنها بیشتر دوام آورده و بهتر مانده و سال آینده محصول بیشتری گز انگبین بدست می آید. در بهار که درختان بیدار شدند و برگ نو آوردند، تخم پشه گزها بوسیله شیر ی گیاهی بالا رفته و به صورت لکه های سفیدریزی روی برگ ظاهر می شوند و کم کم برگ گون گز پیچیده شده و کندوی مناسبی برای خانواده ی آنها درست می شود و به تدریج رنگ لکه ها سیاه شد، و حشرات نمایان گردیده و مرا که گز انگبین نام دارم می سازند. در اوایل شهریور

شهد من به صورت اولین فرآورده از دمبرگ سرازیر می شود. به این محصول گرده می گویند. کم کم رشد منجک ها از کندوی برگی خود به سوی ساقه پیش می آیند و در هوا پرواز می کنند. این پشه گزها دارای دو شاخک ، چهاربال و شش پا هستند. شکم آنها بندبند بوده ، و در هر بند مقداری انگبین ذخیره شده که مقداری از آنرا به صورت گرده در برگ ، و بقیه را در چند نوبت به صورت کمان روی ساقه ها می نشانند و چون این کمان ها شبیه ستاره است ، به این محصول ستاره می گویند. شکرک آن ها بلورین و شیرین است . همانطور که قبلا اشاره شد این نحل های کوچک نیکنوش گون گز را مکیده و آنرا به شکم بند خود می فرستند. و در آنجا در اثر یک سلسله اعمال نامعلوم تبدیل می نمایند.

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

از شهد من یک نوع شیرینی به نام گز می سازند که طرز ساختن آن به شرح زیر است

طرز ساختن گز

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

ساختن گز و باسلق با شکر خالص نوعی تقلب محسوب می شود و همانطور که گفتیم ، گز را باید گز انگبین و باسلق را با گز علفی ساخت . معمولا گز را نصف و ثلث می گویند و آن موقعی است که میزان من که گز انگبین هستم ، در آن نصف یا ثلث باشد. گز خوب باید 35 درصد گز انگبین ، 35 درصد شکر و سی درصد مغز پسته یا بادام داشته باشد. گز خوب باید ترد و شکننده بوده ، در دهان به راحتی باز شود و دهان را خنک نماید. گز با اینکه در ساختن آن مقداری شکر به کار می رود خنک بوده و گرمی ندارد.

من مانند سایر انگبین ها شفابخش و مفید بوده و دارای فلزات گیاهی و ویتامین های گوناگون هستم که شرح مفصلی آنها را در انگبین های دارویی خواهید خواند. با این فرق که آنها به مقدار کم ملین و به مقدار زیاد مسهل می باشند و من با اینکه به مزاج لینت می دهم ، خاصیت مسهلی ندارم و هر قدر مرا زیاد بخورید ناراحت نخواهید شد - خوردن من نرمی استخوان را معالجه

می کند و میکرب های ناخوشی زا را از بین می برد. برای تهیه گز نمی توان از گز علفی که آنرا نیز به نام گز انگبین می فروشند استفاده کرد.

گز علفی

اسم من گز علفی است و از انگبین های غذایی هستم . انگبین من از نوعی بلوط بدست می آید. در ایران نام این درخت بلوط گز می باشد. در لرستان به آن «مازو» در کردستان به آن «پرو» می گویند. در سواحل بحر خزر نیز به مقدار زیاد به عمل می آیم . از این درخت غیر از میوه دو محصول ارزنده ی دیگر بدست می آید یکی من هستم که علاوه بر مصرف دارویی نوعی شیرینی با من می سازند که به نام باسلق است و آنهایی که این شیرینی را با شکر درست می کنند، گناه بزرگی مرتکب می گردند. دومین محصول بلوط گز نوعی «مازو» است که به آن «برارمازو» یعنی برادر مازو، و قلقات و کلکا و گاهی «برارمازی» می گویند.

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

اسم من «فندق» است !

بهترین تقویت کننده مغز هستم

سوخته مرا اگر طبق دستور بکار برید، بهترین علاج طاسی سر هستم .

روغن من مقوی معده است و اگر آنرا به محل گزیدگی بمالند، زهر را از بین میبرد.

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

فندق هندی تلخ است و تنها مصرف دارویی دارد. خاصیت غذایی من بیشتر از آجیلها است . دارای آهک - فسفر - گوگرد - و پتاسیم بوده ، سرشار از ویتامین های آ - د - اف هستم . پنجاه تا شصت درصد مواد روغنی دارم . مقوی معده و دماغ و نیروی شهوانی هستم - بو داده من گواراتر است . چنانچه مرا هنگام گرسنگی میل نمایید مقوی روده ها هستم . قند من برای مبتلایان به مرض قند نه تنها مضر نیست بلکه مفید است . روغن من در عطرسازی و تغذیه مصرف می شود. من بهترین مقوی مغز بوده و جوهر دماغ را زیاد می کنم ، و برای نیروی تفکر و تعقل غذای خوبی هستم . خوردن من با انجیر بعد از طعام ، پادزهر سموم است و جهت گزیدن عقرب نافع است . 7/5 گرم من با عسل جهت سرفه کهنه مفید بوده و اخلاط سینه و ریه را خارج می کند. بو داده من با کمی فلفل جهت نزله تجویز شده است . ضماد سوخته من با پوست و پیه خوک جهت طاسی سودمند است ، و باعث رویدن موی صورت جوانان و اشخاص کوسه می گردد. اگر به بچه های زاغ و سرخ مو علاقه ندارید و نوزاد شما با این شرایط به دنیا آمد کافی است فندق را با روغن زیتون ساییده و بر محل تلاقی استخوان جلو سر با استخوان عقب سر نوزاد

بمالید و این عمل را مداومت دهید تا رنگ موی نوزاد برگردد و سیاه چشم و سیاه موی گردد و این که گفته اند نگاه داشتن من با خود مانع گزیدن عقرب است به هیچوجه صحیح نیست. فقط مالیدن روغن من جهت درمان گزیدن عقرب و رطیل نافع است.

فندق هندی

من فندق تلخ هستم ، که در جنوب ایران مخصوصا بلوچستان زیاد به عمل می آیم . مقوی معده و دستگاه گوارش و اعصاب بوده ، پادزهر سموم می باشم . خوردن یک مثقال من جهت گزیدن مار و عقرب و رطیل نافع است ، و برای درمان تب راجعه و اسهال تجویز شده ام .

اگر میوه مرا با آب بمالند تا کف کند، جهت سر درد و درد شقیقه نافع بوده ، و برای لغوه و فلج مفید است ، بخور میوه من جهت جنون و استسقای دماغ اطفال «ام الصبیان» تجویز شده است . ضماد مغز من با سرکه جهت خنازیر سودبخش است . خوردن جوشانده ی دو مثقال ریشه درخت من ، جهت ذات الجنب و سرفه و تنگی نفس سودمند می باشد. حمل مغز من جهت اخراج جنین و بند آمدن قاعدگی زنان نافع است ، و یک مثقال آن جهت درد رحم مفید می باشد، مقدار خوراک من از نیم مثقال تا دو مثقال است ، و چون در هر مثقال آن یک گرم «محموده» مخلوط کنند، در معالجه اسهال اثر فوری دارد.

من «شیر خشت» هستم!

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

«منج» من از دسته سوم یعنی «میکرومنج»ها است ، در اثر خراش وارده بر روی پوست برخی گیاهان میکرومنج من وارد عمل شده و مرا می سازد - در خراسان و هرات مرا از گیاهی به نام «کاروان کش» می گیرند و نوع عالی من است . به این گیاه «کشیرو» نیز می گویند، ولی در شهرهای دیگر ایران ، نوع دیگر من از گیاه «کپ شیر» به عمل می آید. این گیاه در کرج - ارنکه - آذربایجان - ارومیه - صائین قلعه - زنجان - رودبار و بلوچستان می روید، ولی در همه جا شیر خشت نمی دهد و علت آن عدم وجود «میکرومنج» در آن نواحی است ، محصول من در سال های خشک بیشتر از سال های بارانی است . حال اجازه بفرمایید سایر برادران خود را معرفی کنم و بعد خواص مشترک خود را برای شما شرح دهیم .

بید خشت

انگبین من از گیاهی از خانواده ی بید بدست می آید. این بید در مازندران به نام نک در رامسر و تنکابن فوکا و در گیلان ویدار نام دارد.

این بید در جویستان طالقان ، نزدیک تبریز و در جنوب ایران کوه های اطراف شیراز می روید، پزشکان قدیم ایران انگبین مرا خنک ترین و بهترین نوع انگبین می دانستند.

ترنجبین

اسم من در اصل ترانگبین بوده ولی اعراب آنرا ترنجبین کردند. در اروپا به نام مان ایران معروف می باشم ، مرا از خارشتر می گیرند. همان بته ای که در شب چهارشنبه سوری به شهرها می آورند و آتش می زنند و شما از روی آن می پرید. در اکثر نقاط ایران می رویم ولی در همه جا ترنجبین نمی دهم چون منجک من در همه جا نیست . من علاوه بر خواص طبی و درمانی برای شیرین کردن داروها به مراتب بهتر از قند می باشم .

شکر تیغال

گیاه من تیغی است از خانواده خارخاسک ، به نام تیغال و تیهال ، و منجک آن از دسته ی قاب بالان است ، به نام خز و کک . طرز ساختمان من با سایر انگبین ها فرق دارد، زیرا خز و کک مرا برای تغذیه خود نمی سازد، بلکه برای حفظ نوزاد خود نیکنوش گیاهان را گرفته ، و آنرا به صورت انگبین در آورده ، و مانند پیه دور تخمها و نوزاد خود می بندد و پس از چندی که نوزاد بالغ شد، پیه را سوراخ کرده از آن خارج می شود. ترکیبات این پیه عبارتند از سلولز - نشاسته و قندی به نام تره هالز - در آن یک ماده ی ضد حساسیت نیز وجود دارد. و به همین جهت است که بعضی از بیمارانی که مبتلا به تنگ نفس می باشند، از جوشانده ی من بهره مند می گردند. من مانند سایر انگبین ها ملین بوده و دستگاه گوارش را منظم می نمایم . به گیاه من اعراب «رعی الایل» و «شوک الجمال» - «شوک الجمل» - «شکر تیار» هم میگویند. جهت سرفه و سوزش مری توصیه شده ام - صدا را زیاد می کنم و خشکی گلو را برطرف کرده ، نرم می نمایم . زیاده روی در خوردن من تولید قی می نماید و مقدار خوراک من تا هجده گرم می باشد. صاحب کتاب اختیارات مرا اشتباهها «سکرالعشر» دانسته است و من غیر از آن می باشم!

خواص مشترک انگبینها

حال که مختصری از خواص چند تن از ما خانواده را دانستید، اجازه بفرمایید خواص مشترک خودمان را که مخصوص تمام انگبین های غذایی و دوائی می باشند شرح دهم .

از نظر کلی ما انگبین ها همان شراب رنگارنگ هستیم که در سوره ی نحل به آن اشاره شده است . زیرا چهل تا پنجاه درصد از ترکیب ما یک ماده ی شیرین است که در شیمی به آن مانیت می گویند. این ماده گرچه به ظاهر نوعی قند است ، ولی از نظر علمی نوعی الکل شناخته شده است . الکی که در اصل مایع نیست و مستی نمی آورد، مایعی است مفید که چون وارد دهان شود، آنرا خنک می کند و عطش را برطرف می سازد.

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

ما مثل سایر الکل ها خاصیت ضد عفونی کننده داریم و میکربها را از بین می بریم و با این حال هیچگونه ضرر و حساسیت نداریم . ما به مقدار کم ملین و به مقدار زیاد مسهل هستیم ، و اسهال ما با سایر مسهل ها فرق دارد. پس از آنکه معده را پاک

کردیم ، ایجاد یبوست نمی نماییم . ضمنا صفرا و اخلاط سوخته را دفع می نماییم . مقوی کبد، معده و روده ها هستیم . حرارت و التهابات درونی راتسکین می دهیم و غم و غصه را برطرف می سازیم . سینه و گلو را نرم کرده ، سرفه را تسکین می دهیم . اگر مبتلا به نزله و سرفه نیستید، بهتر است ما را همراه با گلاب یا هل میل نمایید. چه در این صورت مفیدتر می باشیم . مبتلایان به حصبه و سایر امراض عفونی روده ای که احتیاج به تبرید دارند، و هندوانه به علت داشتن نفخ برای روده ی آن ها خوب نیست ، می توانند آب هندوانه را گرفته و همراه با ما نوش نمایند، و ما همگی مخلوط با آب جوشانده ی جو «ماءالشعیر» مسهل خوبی برای مبتلایان به تب های حاد هستیم ، اطفال و سالخوردگان مسهلی مناسب تر از ما ندارند. ضماد ما ضد عفونی کننده پوست بوده ، رنگ چهره را باز می نماید. اگر شیر نجوشیده را با ما مخلوط و شیرین کنید و آنرا به صورت بمالید جهت طراوات گونه بسیار مؤثر می باشند. اگر دم کرده ی زیره را با ما شیرین کرده و بنوشید قرقر شکم را از بین می بریم . اگر شیر تازه دوشیده را با ما شیرین کرده میل نمایید، شهوت را تقویت می کنیم ، و بدن را گرم می نماییم . در تب های حاد، آبله مرغان و انواع حصبه و اسهال خونی و بواسیر و پیدا شدن خون در ادرار، از خوردن ترنجبین خودداری کرده ، و به جای آن شیر خشت یا بید خشت میل نمایید زیرا در بین ما تنها ترنجبین است ، که تولید صفرا می کند. ما همه دارای ویتامین های مختلف ، مخصوصا ویتامین «د» هستیم و املاح زیاد مخصوصا کلسیم داریم و به همین جهت است که برای معالجه و پیشگیری نرمی استخوان اثری نیکو و مؤثر داریم . این شیرین کردن داروها حتما از ما استفاده کنید، زیرا به علت داشتن اشعه رادیواکتیو، اثر داروها را چند برابر می نماییم. شیرینی مانه تنها برای دندان مضر نیست، بلکه از کرم خوردن و پوسیدگی آن جلوگیری می نماید. در فصل زمستان صبحانه یک لیوان شیر که با ترنجبین شیرین شده باشد اضافه کنید، از عوارض آن روی کبد جلوگیری کرده اید.

اسم من «نعناع» است!

ضد تشنج ، محرک و نیروبخش هستم .
سکسکه و تنگ نفس را شفا می دهم .

اگر به دستوری که داده ایم عمل کنید، از سردرد راحت خواهید شد.

ترشحات معده را کم می کنم و عفونت ها را از بین میبرم .

هنگامی که سبزی فروش های دوره گرد آهنگ گل پونه ، نعنا پونه را می خوانند همه می دانند که نزدیک بهار شده و نوروز باستانی به زودی خواهد رسید. در بین سبزی ها، من یادآور طراوت بهار می باشم ، به همین جهت موقع را مغتنم شمرده و از طرف کلیه خوراکیها که خود را در زبان خوراکیها معرفی کرده و می کنند، این جشن بزرگ را به شما تبریک می گویم .

اسم من نعنا است ، به من نعناع و نعنع هم می گویند. فارسی من سبزی هزارپا است ، زیرا ریشه من پاهای زیاد دارد و با سرعت در زمین جلو می رود و شاخه های نو از خود خارج می کند و یکی از راههای تکثیر من این است که این شاخه های نو را وجین کرده ، و در جاهای دیگر می کارند. در شیراز به من «رافویه» می گویند. بیش از سه هزار نوع دارم و تاکنون نام هشتاد گیاه از خانواده ما در کتاب های داروسازی وارد شده و استفاده از آنها در درمان بیماریها تجویز شده است . پونه ها و سوسنبرها برادران تنی من هستند که انواع و اقسام زیاد دارند. ملایم ترین انواع ما نعنای بومی ایران است که در شمال و مرکز ایران می

روید و آنرا در ردیف سبزی های خوردنی می فروشند، و نعنای اهوازی قسم دیگری از آن است. یک نوع بومی من نیز در جنوب، مخصوصا بلوچستان بطور وحشی می روید، و با این که عطر زیادی دارد هنوز مورد توجه صنعتگران واقع نشده و از اسانس فراوان آن بهره برداری نشده است. قسمت مورد استفاده ما خانواده برگ و شاخه های گلدار ما است که از آنها عرق نعنا و اسانس نعنا می گیرند. عرق و اسانس نعنا باد شکن، ضد تشنج، محرک و نیروبخش می باشد - ترشحات زیادی معده را کم می کند و مسکن درد و زخم معده و سوزش آن است. دم کرده من جهت تقویت معده و روده توصیه شده و در ایران معمولا برگهای مرا خشک کرده و برای خوشبو کردن ماست و دوغ به کار می برند و نیز آنرا سرخ کرده به نام نعنا داغ جهت خوشبو کردن آش ها و سوپ ها مصرف می کنند. برگ های ما پس از خشک شدن به صورت پودر در می آیند و به همین جهت است که قبل از خشک کردن، بایستی آنها را شست و تمیز نمود. چه در غیر اینصورت پس از خشک شدن، شستن آن مقدور نیست. خانواده ما به علت داشتن عطر و خواص بسیار، دارای اهمیت بوده - ضد عفونی کننده، ضد سم و ضد حشرات می باشیم. در خوزستان با بسته های خرما چند شاخه نعنا همراه می کنند تا از کرم گذاشتن آنها جلوگیری کنند. در طب سنتی ایران زخمهایی که در اثر کتافات و چرک کرم می گذاشتند با جوشانده ی نعنا شسته و ضد عفونی می کردند. برای جلوگیری از شپش و سایر حشرات نیز از این گیاه استفاده می شد. جوشانده دم کرده برگ ما ضد کلسترول بوده و خون غلیظ را طبیعی می نماید و این خاصیت در نوع بومی ایران زیادتر است و روی این اصل به اشخاصی که خون غلیظ دارند، و چربی خونشان زیاد است توصیه می شود به جای چای از دم کرده نعنا خشک استفاده نمایند. مالیدن برگ ما مخصوصا با آرد جو مسکن سر درد می باشد، چکاندن آب ما با عسل در گوش، درد آنرا ساکت می کند. جویدن ساقه و برگ ما، درد دندان را از بین می برد و چون مرا با پر سیاوشان بجوشانند و آنرا بنوشند، جهت درد قلب و خفقان و تقویت معده و قوه ماسکه «نگاهدانند غذا در معده» و تقویت هاضمه و تسکین درد معده نافع است. نفخ معده و آروغ را تسکین می دهیم و خوردن چند شاخه ی ما با رب انار ترش، مسکن سکسکه و مانع قی است. ثقل سرد و اسهال شدید که در اثر مسمومیت غذایی ایجاد شده باشد با خوردن ما برطرف می شود. برای تسکین سکسکه و تنگ نفس بهتر است مرا همراه با مستکی بجوند. ما ضد یرقان، مقوی قوه بقاء می باشیم. چنانچه یکی دو شاخه ما را در شیر بمالید مانع بریدن و لخته شدن آن می شویم. خوردن ما همراه با سرکه و سایر ترشی ها مانع ضرر آن ها روی اعصاب است. برای تقویت اعصاب، خوردن نان و پنیر و نعنا سودمند می باشد. دوغ و سکنجبین را همیشه با برگ و سرشاخه های ما معطر کنید تا نوشابه ای مفید و معطر داشته باشید. وقتی شیر در پستان جمع شد و منعقد گردید، بهترین راه درمان آن استفاده از ضماد ما همراه با آرد جو می باشد. ضماد ما جهت درمان بواسیر و ورم بیضه و درد آن نافع است حول ما قبل از جماع مانع باردار شدن است و این یکی از دستوره های مفیدی است که از هزار سال قبل در ایران جهت تنظیم خانواده و کنترل موالید مرسوم بوده است. زیاده روی در خوردن ما مولد باد بوده و تولید خارش در گلو می نماید. حالا اجازه بفرمایید چند تن از برادران و افراد سرشناس خانواده ما خود را به شما معرفی کنند.

سوسنبر

اسم من سوسنبر است . به من سیسنبر و آسن بویه هم می گویند. گیاه شناسان قدیم ایران مرا دو رگه و بین نعنا و پونه می دانستند. اخیرا یکی از فرنگی ها با تشریح ساقه و ریشه من این موضوع را ثابت کرده و کشف آنرا بخود نسبت داده است . عربی من غام است و فرنگی ها به من نعنای فلفلی گویند و اقسام زیاد دارم که فرنگی ها آنرا به سیاه و سفید قسمت کرده اند. مرزنگوش - فراسیون و مشکطرامشیع - از اقسام من بوده و همگی مقوی جسم و روح و احشاء و امعاء می باشیم . قلب و دماغ را نیرو می بخشیم - ضد عفونی کننده - پیشاب آور بوده ، عرق را زیاد می کنیم و عادت ماهانه زنان را باز می نمایم . ضد کرم بوده و زیاده روی در خوردن ما جهت زنان آبستن خوب نیست ، زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود. مسکن التهابات معدی و بادشکن می باشیم . خوردن من با عسل ضد سم عقرب ، با سکنجبین پادزهر نیش زنبور است و مالیدن برگ من بر محل نیش حشرات نافع است . جوشانده ما مسکن سکسکه و پیچش شکم است . برای مبتلایان به تقطیر بول و سنگ مثانه غذای خوبی هستیم و مسکن درد رحم می باشیم . حشرات مخصوصا شپش از بوی ما گریزانند، و حمول برگ من بدبویی رحم را برطرف می کند. با اسانس من قرص نعنا درست می کنند و برای معطر کردن شربتها و داروهای معدی به کار می رود دم کرده ده هزار برگ ما درمان شکم روش و سوءهاضمه بوده ، دردهای عصبی را نیز برطرف می کنیم . دو تا ده قطره اسانس من در تسکین دردهای عصبی و سیاتیک و التهابات معدی مفید است .

مشکطرامشیر

در شیراز به من رنگ گویند. به من مشکطرامشیع هم می گویند و گویند اسم فارسی من مشکطرامشیر بوده است . قوی ترین اقسام نعنا هستم و زیاده روی در خوردن من خطرناک است ، چنانچه گوسفند از گیاه من چرا کند، مسموم می گردد و در شیرش خون پیدا می شود، خوردن من به مقدار کم اشتهاآور است و سینه را از خلط پاک می کند. ضد تشنج بوده و غم و غصه را از بین می برم ، بازکننده ادرار و قاعده بوده و خون نفاسی را قطع می نمایم . خوردن من برای زنان باردار خطرناک است و باعث سقط جنین می شود. خوردن من به مقدار کم شهوت را زیاد می کند مخصوصا اگر همراه با عسل خورده شود.

مرزنگوش

فارسی من مرزنگوش و معرب آن مرزنجوش است . اعراب به من سرمق و عنقر می گویند. من از اقسام قوی سوسنبر هستم . بوییدن من و نوشیدن جوشانیده من دماغ را باز می کند و سر درد را برطرف می کند و مالیخولیا را درمان می نماید و معالج زکام و آبریزش بینی است . بوییدن من مستی را کم می کند و رفع خماری می نماید و گرفتگی سوراخهای بینی را باز می نماید. مالیدن من با حنا در تسکین سر درد اثری نیکو دارد. برگ و سرشاخه های من اسانس فراوان دارد و در داروسازی از آنها استفاده فراوان می شود.

برگ من علاوه بر معطر کردن اغذیه سبب آرامش خاطر بوده ، کینه و حسد را از بین می برد.

از اسانس من در صنعت برای معطر کردن صابون استفاده می شود. یک نوع من که به نام مرزنگوش افریقایی معروف است در نواحی خشک ایران و اروپا و افریقا می روید، و در ایران به آویشن کوهی معروف است .
 ارسطو خواص زیادی را به آن نسبت داده که مهمترین این خواص تقویت معده ، بادشکن ، معرق و ضد تشنج است .

فراسیون

فارسی من براسیون است ، و معرب آن فراسیون می باشد. من در کنار جاده ها، نقاط بایر غالب نواحی آسیا و اروپا و افریقا و جزایر قناری می رویم .

در ایران ، در اطراف تهران - نواحی البرز - اطراف کرج - نواحی شمال ایران - لاهیجان - بندرگز - اراک - تفرش - کرمان - خراسان - سمنان بین فشم و سرخه - بین بجنورد و مراد تپه - و شریف آباد مشهد بطور خودرو می رویم . در طب سنتی ایران مرا به عنوان خلطآور و ازدیاد ترشح صفرا و ضد عفونی کننده ی مجاری تنفسی به کار می برند.

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

کاکوتی

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

پونه ها

در فارسی به من پونه ، پودنه ، پودینه ، و پودنگ گویند. معرب من فودنج است . اعراب به من حبق گویند. بیابانی - کوهی و نهری دارم . من دارای انواع و اقسام بوده و به اسامی پونا، نحانحه ، حبق الماء، نحاع و حبق التمساح ، نجم ، ننع الماء کوهینه ، جلنجوجه ، صعترالفرس ، صعتر فارسی ، خلیه ، راقوته و پودنه دلتی ، ظفیره و ظفیرا معروف می باشم .

خانواده ما همه خلطآور و ملین معده بوده و از سوزش آن جلوگیری می کنند. همگی مسکن سکسکه و قی می باشیم . بادشکن و ضد استسقاء شناخته شده ، جهت یرقان و اخراج مشیمه تجویز شده ایم «مشیمه پرده اطراف جنین است » ما را جهت باز

شدن ادرار و بند آمدن اسهال تجویز کرده اند، زیاده روی در خوردن ما برای زنان آبستن خوب نیست . زیرا سبب سقط جنین می شود. شستشو با آب جوشانده ی من خارش رحم را برطرف می کند و سختی آن را از بین می برد. مالیدن سوخته من به دندان لثه را محکم می کند، بوییدن سر شاخه های ما مقوی قلب و نیروبخش است زیاده روی در خوردن من برای معده خوب نیست .

پونه نهری «گل پونه»

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

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

سعتر

**متن =فارسی من سعتر است ، ولی پزشکان قدیم اسم مرا باصا یعنی صعتر می نوشتند. بیابانی مرا آویشن ویستانی مرا مرزه گویند. آویشن شیرازی نوع دیگری از من است . یکنوع دیگر من صعتر فارسی است که رنگ آن سفید است و دارای تمام خواص پونه بوده و پادزهر شوکران و تریاک است . عرق را زیاد می کنیم و از دوستان کبد بوده و رنگ و رو را باز می نمایم . مخصوصا اگر همراه با انجیر خشک خورده شویم . پزشکان قدیم خوردن مرزه را همراه با خوردن غذاهای ثقیل مثل حلیم و کله پاچه مفید می دانستند و امروزه ثابت شده است که مرزه مانند سایر گیاهان خانواده نعنا کلسترول خون را پایین می آورد و چربی خون را کم می کند بذر ما در همه احوال قوی تر از برگ ما است . ضد یرقان ، مهیج شهوت بوده و جویدن آن مسکن درد دندان و زیادکننده اشتها است .

آویشن شیرازی

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

انواع پونه ویتامین «آ» دارند ولی این ویتامین در من بیشتر است به همین جهت مرا بیشتر برای درمان شبکوری تجویز می کنند. حضرت موسی «ع» عطر مرا زیاد دوست داشتند و همیشه مرا همراه خود حمل می کردند. پزشکان یونان مرا در امراض عفونی مخصوصا عفونت کبد و منزیت و اختلالات مغزی تجویز می نمودند.

زنبور عسل مرا دوست دارد و یکنوع زنبور عسل وحشی که در کردستان سکونت دارد، بیشتر از من تغذیه می کند و عسل او شفافتر از انواع عسل می باشد. در اختلالات کلیه زخم های چرکی - دردهای معدی - سیاه سرفه و تنگی نفس تجویز می شوم . از جوشانده من به عنوان کمپرس جهت درمان رگ به رگ شدن و پیچیدگی عضلات استفاده نمایید. دم کرده من جهت زکام و رفع خستگی و ضعف مفرط تجویز شده است دامپزشکان قدیم برای معالجه تب برفکی از من استفاده می کردند، و دادن جوشانده من به حیوانات جهت پیشگیری از این مرض بهتر است .

اسم من «زردچوبه» است!

من عامل اصلی درمان کیسه صفرا و ناراحتی های کبدی هستم . شفاف کننده چشم و ضد یرقانم .

معدۀ را تقویت می کنم و گل من کک و مک چهره را پاک می کند...

اسم من زردچوبه است . به من عروق الصباغین - عروق الصفر - ریشه زعفران - زعفران هندی هم می گویند. زادگاه اولیه من هند است ، ولی در چین و بعضی از کشورهای دیگر هم می رویم . در ایران کشت من تحت مطالعه است . در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم ، پس از کشف مواد رنگی مصنوعی عده ای سودجو علیه من قیام کردند و نه تنها تمام خواص مرا منکر شدند، بلکه ماده ی رنگ کننده مرا بیماری زا و خطرناک معرفی کردند، این تبلیغات سوء به سرعت در جهان انتشار یافت و کار بجایی رسید که عده یی خوردن مرا تحریم کردند، ولی چیزی نگذشت که دانشمندان علم شیمی و غذاشناسی به حمایت من برخاستند و به کمک علم ، مواد عامله مرا پیدا کردند و ثابت نمودند که در من چندین اسانس و مواد سودمند جمع شده و آنچه را داروسازان و پزشکان قدیم ایران و هند در وصف من گفته اند، صحت دارد و در مقابل ثابت شد که تعداد زیادی از محصولات رنگین مصنوعی که معاندان در مقابل من علم کرده بودند مولد سرطان می باشد. من عامل درمان کیسه صفرا و ناراحتی های کبدی هستم . محرک دستگاه گوارش بوده غذا را رنگین و معطر می نمایم . مضمضه جوشانده من جهت درد دندان مفید است .

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

مامیران

اسم من مامیران است . به من میرمیران - مرمیران و مامیرون هم گفته اند. در کتاب های قدیمی عروق الصفر - بقله الخطایف - شجره الخطایف - کلیدونیون - خالدونیون - کالیدونیون - عروق الصباکین - حشیه الصفراء و عروق الزعفران ذکر کرده اند. زادگاه اولیه من خراسان و هند است .

نوع خراسانی من تیره رنگ می باشد. با اینکه من از خانواده خشخاش و زردچوبه از خانواده زنجبیل است ، معذک عده ای مرا برادر زردچوبه می دانند. گل و کاسه گل من زرد رنگ است . اگر خراشی به پوست شاخه های من وارد شود شیرابه ای نارنجی رنگ با طعم سوزنده و تلخ خارج می شود که مسهلی بسیار قوی است . انساج گیاه من دارای ترکیبات متعدد دارویی است . عصاره مرا جهت از بین بردن زگیل به کار می برند، و سابقا برای از بین بردن تومورهای سرطانی تجویز می شد، و چنانچه آنرا در اطراف غدد سرطانی تزریق نمایند، اثری عالی دارد، شیرابه ی من ضد خنازیر، مقوی کبد، قی آور و مسهل قوی است . ریشه ی من که خیلی مؤثر می باشد دارای چندین عامل دارویی است و در صنعت داروسازی ، بسیاری از داروهای اختصاصی چشم را از ترکیبات من می گیرند. سابقا سرمه ی من جهت معالجه ناخنه ی چشم به کار می رفت «ناخنه یا ناخنک بیماری چشمی است و عبارت است از پیدا شدن غشایی مثلثی شکل از نسج ملتحمه که در گوشه چشم پدیدار می شود و به طرف قرنیه پیش می رود و دید چشم را مانع می شود. معالجه این عارضه فعلا با عمل جراحی انجام می گیرد و سابقا چنانچه گفته شد به وسیله ی مامیران درمان می گردید» من ضد عفونی کننده ی جلدی و تاول آور می باشم . مالیدن من با عسل یا سرکه جهت پاک کردن سفیدک - کک و مک - برص و پاک کردن لکه های جلدی به کار می رود. مقدار خوراک من 2/5 گرم می باشد.

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

من «آلبالوی تلخ» هستم!

اسم من در فارسی «مهلب» بر وزن امشب است . به من «پیوند مریم» و آلبالوی تلخ هم می گویند. اعراب مرا محلب می نویسند، و فرنگی ها هم نام ایرانی مرا برگزیده و مهلب می خوانند و با اینکه ایرانی هستم ، فرنگی ها بهتر از شما ایرانیان مرا می شناسند. عده ای از نویسندگان قدیم ، از جمله «حکیم مؤ من» مرا با «بنه» که میوه درخت سقز است اشتباه کرده ، و «حب الخضر» نامیده اند.

برگ - چوب و میوه من چون صندل خوشبو است ، در نهاوند با چوب درخت من ، عصا و دسته چتر و شلاق درست می کنند تا دستشان خوشبو شود و رختشویان چوب دستی می سازند و لباس های زیرین را موقع شستن با آن می کوبند تا لباس خوشبو شده و حشرات را از بدن فرار دهد. مدتها است که نویسنده ی کتاب زبان خوراکیها به من دستور داده است تا در صحنه حاضر شده و خود را معرفی کنم ، ولی من مخالفت می کردم زیرا معتقد بودم ، اول باید مردم را به تحقیق و تفکر در اسرار خوراکیها عادت داد و بعد عجایب ما را نوشت و روی این اصل به ایشان گفتم ، چندی پیش گل آفتاب گردان خود را معرفی کرد و اسرار خارق العاده ای خود را بیان داشت . از جمله نوشت که حشرات به دانه های من نزدیک نمی شوند. امتحان این موضوع برای

خوانندگان خیلی ساده و آسان بود، همه می توانستند مقداری تخم آفتاب گردان را خام یا بو داده ، روی زمین نزدیک لانه ی مورچه بریزند و با کمال تعجب ملاحظه کنند که این مور دانه کش که دانه های گندم - برنج و ارزن را جمع می کند، کوچکترین توجهی به این دانه های روغنی و خوشمزه نمی نماید و نیز می توانستند مقداری از دانه های آنرا در بشقاب ریخته ، و در جایی که مگس و پشه فراوان است بگذارند و ببینند که این موجودات روی آن ها نمی نشینند. آیا خوانندگان این امتحانات ساده را کردند و در اطراف این موضوع مهم تفکر و تعقل نمودند یا خیر؟ در جواب نویسنده کتاب زبان خوراکیها، به من گفتند ما خوانندگان کنجکاو زیاد داریم و تعداد نامه ها نشان دادند که دسته ای در اطراف این موضوع اندیشیده و سؤالات محققانه ای کرده اند و نیز دسته ای به سایر خواص آن توجه کرده و از منافع این گیاه مفید بهره مند شده اند. از جمله تعداد زیادی از بانوان نوشته بودند که ما دچار عقب افتادگی عادت ماهانه شده و طبق دستور، از آب و برگ این گیاه خورده ، و نتایج عالی گرفته ایم و به من مجددا دستور داده اند تا بلادرنگ خود را به شما بشناسانم .

گل من سفید و هسته ی من تلخ و بسیار خوشبو است . و بقدر دانه ی نخود سبز بوده و پوست آن قرمز تیره و مغز آن سفید و تند و چرب است ، از روغن آن در عطرسازی استفاده می کنند و زادگاه من کوههای سردسیر ایران است ، و بیشتر در آذربایجان و نهاوند عمل می آیم ، مقوی حواس پنجگانه بوده و سینه را از خلط پاک می کنم ، خفقان و تنگ نفس را برطرف می سازم و مقوی جگر و سپرز و مسکن دردهای داخلی هستم . مخصوصا برای کبد - طحال - درد پشت و قولنج و درد پهلو مفید می باشم و اگر مرا همراه با عسل میل نمایید زودتر اثر می کنم . پیشاب آور می باشم و عادت ماهانه ی خانم ها را منظم می کنم . کلیه و مثانه را باز می نمایم و اقسام کرم را از معده بیرون می کنم و قطره قطره آمدن ادرار را برطرف می نمایم . شهوت را زیاد می کنم - اسهال خونی را بند می آورم و چون مرا داخل نان کنند، آن را زود هضم می نمایم . مالیدن من در حمام به بدن ، برای از بین بردن سیاهی ماه گرفتگی نافع است . امراض جلدی ، مخصوصا جرب را درمان می کنم و رنگ چهره را باز می نمایم . جوشانده ی من جهت نقرس و از بین بردن آثار ضربه مفید است ، ضماد من هر چند کهنه باشد برای تسکین درد نقرس معجزه می نماید. مقدار خوراک مغز دانه ی من از ده گرم تا هیجده گرم می باشد. مالیدن جوشانده چوب و برگ من مقوی پوست و برطرف کننده بوی بد عرق است . و حشرات را دور می کند، به طوری که هیچ حشره و میکربی نزدیک آن نمی شود. سابقا که عده ای به خرافات پایبند بودند، نگاه داشتن دانه ی مرا در پارچه کبود و بخور و دود آن را باطل کننده ی جادو دانسته ، و تکرار بخور آن را سبب مهربان شدن دشمنان می دانستند و رمالان و جن گیران معتقد بودند که اجنه و شیاطین از من فرار می کنند. خوشبختانه امروز کسی به سحر و جادو عقیده ندارد، ولی اگر چه بخور و دود من قادر نیست اجنه و شیاطین را فرار دهد، در عوض می تواند میکرب ها و حشرات موذی را دور نماید و اینجا است که اهل تفکر و تعقل میکرب ها و حشرات را در ردیف اجنه و شیاطین می دانند و عده ای هم پا را از حد بالاتر گذاشته می گویند مقصود همین موجودات خطرناک بوده است . باری چنانچه دانه های مرا با اسفند و مصطلکی در روغن بجوشانند، خوردن و مالیدن آن جهت معالجه ی لغوه - فلج - رعشه - درد مفاصل - نقرس و از بین بردن ضربه مفید است . تنه ی درخت من پایه ی خوبی برای پیوند آلبالو و گیلاس و میوه های آبدار است ، و به همین جهت است که آن را پیوند مریم خوانده اند. به من «شجره الادریس» هم گفته اند.

اسم من «ترب» است!

مملو از املاح معدنی ، بخصوص فسفر هستم .

برگ من سنگ های صفاوی را دفع می کند.

برای معده های تنبل مفیدم ، ترشح غدد تیروئید را زیاد می کنم و ضمامد ، سم حشرات را از محل گزیدگی بیرون می کشد! فارسی من ترب بر وزن کتب ولی در بعضی از نقاط ایران آن را بر وزن سرب می خوانند. در شیراز به من تربز و اعراب به من «فجل» می گویند، ولی کلمه فجل در ایران فقط به نوع کوهی من اطلاق می شود. من دارای انواع و اقسام سفید، سیاه و سرخ بوده و به اشکال گرد و مخروطی در می آیم . در بعضی از نقاط ایران مثل خراسان و بعضی از شهرهای هند درازای ریشه ی من به یک متر و قطر آن به نیم متر می رسد.

نوع بیابانی من تندتر از انواع بستانی است و اهالی بنگاله آن را مانند شلغم پخته با گوشت و ماهی می خورند. انواع کوچک من در فارسی به تربچه معروف شده اند و انواع تربچه بومی ایران نبوده و از خارج به ایران وارد شده و بیش از بیست نوع دارند - انواع من دارای ویتامین های ب و ث و املاح فسفر - گوگرد - بوده و یک جوهر گوگردی دارند. در ترب سیاه ویتامین «ب1» زیاد است . در ابتدای قرن بیستم یعنی 70 سال پیش که استفاده از داروهای شیمیایی در طب معمول شد دارویی کشف گردید که آن را فناستین نامیدند. این ترکیب شیمیایی در ترکیب اکثر داروهای مسکن و تب بر وارد شد و به مقدار زیادی تجویز می شد و در نتیجه آمار مبتلایان به امراض کلیوی بالا رفت و معلوم شد که این دارو یکی از دشمنان کلیه می باشد و به همین جهت استعمال آن به مقدار زیاد ممنوع شده و اکنون به مقدار کم تجویز می شود. من ضد سم این داروی خطرناک می باشم و پزشکان سنتی ایران از راه تجربه ، به این خاصیت من پی برده و آب آن را برای معالجه و تصفیه کلیه به کار می برند، و راه استفاده آنها چنین بود که ترب سیاه را قاچ قاچ کرده ، روی آنها غسل می مالیدند و در اثر خاصیت اسموزی آب آن مجزا می گردید، اکنون با وسایل آب گیری می توان آب بیخ مرا گرفت ، ولی طعم آن ناراحت کننده و تند است و بهتر است آن را بر شربت مخلوط کرده و نوشید تا گوارا و مطبوع باشد. آب ترب بهترین پیشاب آور بوده و ادرار را باز می کند.

شربت ترب سیاه برای سرفه و سیاه سرفه مفید می باشد. برگ من به علت داشتن ویتامین «ث» به مقدار زیاد و سبزینه لته را محکم کرده ، و بوی بد دهان را از بین می برد. مخصوصا اگر آن را خوب بجوید خوردن این برگ باعث دفع سنگ های صفاوی است ، و به این جهت من به شما توصیه می کنم در آش ها و سوپ های خود از برگ من استفاده کنید و در سالاد هم می توانید از برگ های نازک و جوان من داخل نمایید. اگر معده شما تنبل است ، بد نیست بدانید که ترب آن را به کار وادار می نماید. بیخ من هم مولد باد و هم بادشکن است ، ولی در این مورد منافع آن بیش از ضررش بوده ، و چنانچه چند روز متوالی خورده شود، دیگر تولید گاز نمی نماید. بیخ من هاضم غیر منهضم است . یعنی هضم غذا را آسان می کند ولی خودش دیر هضم می شود. مگر آن که آن را خوب بجوید و یا آن که آن را رنده کرده ، و با غذا میل نمایید تا خودش هم زود هضم شود، مقدار کمش ملین و مقدار زیادش مسهل است . ولی تولید شکم روش نمی کند و فضولات خشک را با فشار بیرون می راند. من ترشحات غده ی تیروئید را زیاد می کنم ، و ضد «گواتر» می باشم . محمد بن زکریای رازی اولین غذا شناس جهان ، برگ مرا

بیش از بیخ من دوست داشت . چون برگ های بهاره مرا بپزند و با روغن زیتون مخلوط کرده ، بخورند، غذائیت آن زیاد می شود. چکاندن آب برگ من در چشم باعث تقویت آن است . یکی از خواص مهم من جلوگیری از تخمیر غذا در معده است . به این جهت با این که ویتامین «ث» زیاد ندارد. معذک از فساد و رقت خون جلوگیری می کند، زیرا تخمیر غذا موجب اتلاف ویتامین «ث» بوده و عدم تخمیر غذا نعمت بزرگی می باشد. چون بیخ ترب را خالی کرده و در آن روغن ریخته بر آتش گذارند تا بجوشد و آن روغن را در گوش بچکانند، درد آن را ساکت می کند جوشانده ی من جهت سرفه ی کهنه و مزمن و خناق مفید است و ضد قارچ های سمی است . غرغره با آب مطبوخ آن مخصوصا با سکنجبین جهت دیفتری نافع است . نوشیدن این جوشانده زیاد کننده ی شیر بوده ، بعد از غذا ملین شکم و قبل از غذا مانع نفوذ و استقرار آن در ته معده است ، و به همین جهت باعث قی می شود. پوست بیخ من با سکنجبین موافق سینه پهلو و طحال است . بذر من با سکنجبین جهت دیفتری نافع است و شیر را زیاد می کند. بازکننده گرفتگی طحال بوده ، برای استسقاء مفید است و یرقان را برطرف می کند، بذر من بادشکن و اشتهاآور بوده ، باعث سهولت اخراج فضولات است و برای کبد سودمند می باشد. نیم مثقال بذر من بعد از غذا باعث هضم آن خواهد شد، و با سکنجبین قی آور است ، و پاک کننده معده می باشد. بذر من جهت مفاصل و سیاتیک و درد و رگ «استخوان بین دو پا» و خارش می که از زیادی بلغم باشد مفید است . ضماد من با عسل زخم های پلید و چرکی را درمان می کند - بذر من با سرکه جهت از بین بردن آثار غانقاریا و زخم های عصبی مفید می باشد.

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

خوردن مطبوخ من نیز ادرار و حیض را باز می کند و نوشیدن ده گرم آب ساقه های من «بدون برگ» جهت استخراج سنگ مثانه آزموده شده است . مخصوصا اگر همراه سکنجبین خورده شود، و نوشیدن آب برگ و ساقه ی من با شکر جهت اخراج زرداب و استسقاء و با نمک جهت باز کردن کبد و رفع یرقان سودمند می باشد. ضماد من با شلمک جهت روئیدن مو در بیماری گری است .

و «داءالحیه» را درمان می کند «داءالحیه» مرضی است که پوست قسمتی از بدن از قطعاتی شبیه فلس ماهی پوشیده می شود. این مرض را در طب جدید با خوردن روغن ماهی معالجه می نمایند و مالیدن آب ترب نیز روی آن مفید است . ضماد من با عسل جهت از بین بردن آثار کبودی زیر چشم نافع است و همچنین برای از بین بردن چین و چروک صورت و آثار ضربه و جای زخم و کک و مک سودمند می باشد و چنانچه مدت زیاد بر محل طاسی مالیده شود، باعث روئیدن مو می شود زیادروی در خوردن من باعث پیچش شکم توأم با درد خواهد شد.

روغن ترب

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

اسم من «کرفس» است !

ضد رماتیسم هستم و درد مفاصل را علاج می کنم .

ضماد برگ و ریشه ام ، ورم را می خواباند.

عروق را باز می کنم و تقویت کننده ی بی ماندی برای قلب و ریه هستم .

برای رفع پیچش معده مرا توصیه کنید...

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

ضرب المثل فرانسوی

اسم من کرفس است . در فارسی به من کرفش و کرسب می گفتند و اعراب مرا معرب کرده کرفس نامیده اند. من دارای انواع و

اقسام می باشم اما در بین آنها دو نوع در تغذیه و بقیه در مداوا به کار می روند. در من ویتامین های آ - ب و ث و املاح سدیم

- پتاسیم - فسفر و آهک نهفته است - عطر مطبوع ، طعم گوارا و خواص انکارپذیر من ، مرا بین سبزیها ممتاز کرده است .

نوع خورشتی مرا همه می شناسند و احتیاج به معرفی ندارد و نوع دیگر من که در تغذیه به کار می آید، کرفس سنگ است که

مانند کلم سنگ در جزو ریشه های خوراکی است و شباهت زیاد به آن دارد و اخیرا در ایران کاشته شده و گاهگاهی در سبزی

فروشی ها دیده می شود و با آن می توان خورشت کرفس پلو درست کرد و نیز می توان آن را در سالاد، ترشی و مخلوط شور

به کار برد و از عطر مطبوع آن استفاده کرد. مهمترین نوع دوایی من کرفس آبی یا کرفس مردابی است که بطور خودرو در کنار

مردابها می روید. اعراب به آن «کرفس الماء» و «قره العین» می گویند. نوع دیگر من کرفس عطری است که به علت داشتن

عطر زیاد به کرفس مشک معروف است .

انواع ما به علت داشتن ویتامین ««ث»» لته ها را محکم می کنیم ، و از خونریزی و رقت خون جلوگیری می نمایم . اشتها را زیاد می نمایم و برای مبتلایان به بیماری های روماتیسم - نقرس - درد مفاصل و تصلب شرائین غذای مفیدی هستیم و این دسته از بیماران هم می توانند مرا در غذای خود داخل کنند و هم می توانند آب مرا گرفته یک فنجان در روز میل نمایند. من تب بر - بادشکن و ضد نفخ هستم و به داروهای مسهل کمک می نمایم . کلیه و مثانه را زهکشی و از سنگ پاک می کنم و بعلاوه مجاری ادرار را ضد عفونی می نمایم خوردن من جهت تنگی نفس - درد پهلو - سکسکه و زخم روده و درد شکم مفید است ، و لیزی معده را از بین می برم . من گرفتگی جگر را باز می کنم و برای حصه و بیماریهای روده مفید می باشم ، مسکن دردهای پشت - خاصره و عرق النساء هستم . ضماد برگ - ریشه و ساقه و برگ من ضد ورم می باشد. مالیدن این ضماد به مدت یک دقیقه جرب و سایر امراض جلدی را درمان می کند و با گوگرد و بوره جهت سیاهی پوست و لکه های پوستی مفید است . زیاده روی در خوردن من و جوشانده بذر و ریشه انواع دارویی من جهت زنان باردار و بچه شیر ده خوب نیست ، زیرا محرک شهوت بوده و عادت ماهانه آور و مسقط جنین است ، و چنانچه باعث سقط جنین نشود نوزاد آن ناقص الخلقه و یا کودن خواهد شد. اسانس یا بهتر بگوییم ، جوهر من فرار و زود جذب است و همراه خود مواد مقید و مضر سایر داروها را حل کرده و به سرعت به یاخته ها می رساند و به همین جهت است که خوردن من قبل از نیش عقرب و بعد از آن خطرناک بوده و علاج را مشکل می کند. من عروق را باز می کنم و مقوی قلب و ریه هستم . جوشانده ی برگ من گرفتگی صدا را باز می کند و آواز را تصفیه می نماید. کمپرس جوشانده ی من برای دست و پای سرمازده و برای درمان اولسر و سایر زخم ها مفید است . بذر من در باز کردن گرفتگی های معده قوی تر از سایر قسمت های من است - این بذر اشتها آور بوده به هضم غذا کمک می کند و فضولات را از معده و رحم بیرون می کند و جهت استسقاء مفید است . خوردن این بذر جهت شش چندان خوب نیست ، چون پنج گرم بذر کوبیده را در پارچه ای ریخته و آن را در نیم لیتر آب انگور آویزان نمایید، تا مواد مفید آن حل شود، این محلول جهت تقویت معده و رفع باد بسیار سودمند خواهد بود. مربای ریشه و برگ من با عسل مسکن قی و مقوی معده است . ترشی من بازکننده و مقوی معده می باشد، و اشتها را تحریک می کند. جوشانده بذر و بیخ نوع کوهی من ، در باز کردن ادرار و عادت ماهانه اثر بیشتری دارد.

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

من ««بنه»» هستم !

من میوه ی درخت سقر «بنه» هستم !

در فارسی اسم من ««بن»» و ««بنه»» می باشد و عده ای هم به آن پسته ی وحشی می گویند. انواع و اقسام دارم . به میوه پیوندی من گلخک و به نوع ترش من بنشته گویند، و در شیراز ماست بندان آنرا با ماست مخلوط می کنند، تا خوش و بو و گوارا شود. در زبان ترکی به میوه ی من ««چاتلانغوش»» و ««چتلانغوج»» است و سابقا در تهران زیاد مصرف داشت . اعراب به

میوه درخت من حب الخضر لقب داده اند. گل درخت من قرمز است. در رنگرزی از آن استفاده می شود. پسته را به تنه ی من پیوند می زنند تا محصولی درشت و خندان بدست آورند، و چنانچه مرا به درخت پسته پیوند کنند، میوه ی من درشت شده و گلخنک نامیده می شود.

درخت من دیر خزان می کند و از تنه ی آن بطور طبیعی، یا با دادن شکاف صمغی خارج می شود که به آن در فارسی سقز و در عربی بطم گویند. در بلوچستان میوه درخت مرا کوبیده و با آن حلوا درست می کنند و معتقدند که بهترین مقوی اعصاب و شهوت است. در خوزستان و سایر استان های جنوبی، دانه های میوه ی مرا در ظرفی پر از آب نگهداری می کنند تا خشک نشود. درخت من در جنگلهای خشک فارس کرمان - بلوچستان - یزد - لرستان - کردستان و ارتفاعات الموت و کوه های پنجگانه و از دوستان کبد و طحال است. شهوت را زیاد می نمایم. زهکش کلیه و ریزکننده سنگها هستم، اخلاط سینه و ریه را پاک می کنم، خارج کننده ی اقسام کرم معده بوده و پیشاب را زیاد می نمایم. خون قاعده و بواسیر را که بسته شده باشد باز می کنم. باد شکن - ضد فلج و لغوه بوده، سرفه و خفقان را تسکین می دهم. مسکن درد کمر - درد پشت و درد قولنج هستم. میوه ی مرا جهت درمان غش و استسقاء تجویز کرده اند. مخلوط با بادام و شکر جهت چاق شدن بدن و باز شدن ادرار و با سرکه جهت سر درد و تنقیه ی جگر و گزیدن افعی و رتیل نافع می باشم. اگر میوه ی مرا داخل نان کنند، از تخمیر آن در شکم جلوگیری می کنم و به هضم آن کمک می نمایم. زیاده روی در خوردن من باعث زخم شدن دهان و کم اشتها می است.

ضماد من درمان ورم ها و زخم های سخت است. مالیدن میوه کوبیده ی من بر پوست بدن باز کننده ی رنگ و نیکویی رخسار است و در صورتی که مدتی آن را بر محل ماه گرفتگی بمالند، به تدریج رنگ آن را زایل می نماید. میوه ی من دارای ویتامین های «آ» و اقسام «ب» و «د» می باشد و به همین جهت مقوی اعصاب بوده و ترک لب را معالجه و از شبکوری جلوگیری می کند. نرمی استخوان را درمان می نماید. اگر میوه ی مرا کمی سوزانده و آن را بر محل گری بمالند، باعث رویاندن مو می شوم. مخصوصا در مورد طاسی سر اثر بیشتری دارم و چنانچه برگ درخت مرا کوبیده و بر محل ریزش مو بمالند، باعث روییدن مو شده و مو را دراز نگاه می دارم. بخور. پوست درخت من جهت گریزاندن حشرات آزموده شده ... و در صنعت داروسازی با صمغ آن پمادی درست می کنند که مالیدن آن بر بدن از گزش پشه جلوگیری می نماید. جوشانده پوست درخت من با مصطکی جهت فلج - لغوه - کزاز - رعشه - ورم مفاصل و پاک کردن لکه های ضربه از پوست مفید است. کوبیده ی برگ من با آب خضاب خوبی است و با سرکه و روغن جهت رویاندن، نرم کردن و دراز نگاهداشتن مو مفید است. به هم میهنان کلیمی توصیه کنید که در موقع پختن فطیر از میوه ی من استفاده کنید تا دفع ضرر آن شود.

سقز

صمغ درخت من که سقز نام دارد، مقوی معده بوده، و به هضم غذا کمک می کند و با آن سقزهای تجارتنی را می سازند. پیشاب آور و محرک اشتها است و با محلول الکلی آن در صنعت نوعی ورنی فسادناپذیر ساخته می شود. ضماد آن که با پیه ذوب می شود جهت رفع کجی و ترکیدن ناخن و درمان شقاق مزمن «ترک نشیمنگاه» می باشد. مخصوصا اگر کمی شنجرف به آن اضافه شود. صمغ درخت من مخلوط با روغن زیتون جهت بر طرف کردن و رمها و ترک پوست و خارش آن سودمند می

باشد. مقدار خوراک سقز پنج گرم می باشد. اهالی بلوچستان و استانهای جنوبی که از میوه من استفاده می کنند، در برابر امراض بزرگ مثل سرطان درامان می باشند. واگر دسترسی به میوه ی من ندارید، از ترشی من که به چاتلانغوش معروف است استفاده کنید.

اسم من بادام است !

ما دو برادریم که یکی شیرین و دیگری تلخ است .

بو داده نوع شیرین من مقوی مغز و سلسله اعصاب است .

بینایی را تقویت می کنم و برای تنگ نفس مفیدم .

تلخ من اگر با عسل خورده شود، برای کیسه صفرا و کبد مفید است .

با پوست منافع بسیار دارم که از آن جمله از بین بردن زخمهای چرکی است .

اسم من بادام است . همان میوه ای که چشم های زیبا را به آن تشبیه می کنند عربی من «لوز» است .

خرما و ترنجی و بهی و لوز بسی هست

این سبز درختان نه همه بید و چنار است .

زادگاه اولیه ی مرا عده ای آسیای صغیر و عراق نوشته اند، ولی من خود را ایرانی الاصل می دانم و در بسیاری از کشورهای خارجی مرا به نام بادام فارسی می خوانند. من انواع زیاد از کوهی ، و بیابانی و بستانی . کوچک و بزرگ دارم و این به دو گروه شیرین و تلخ قسمت می شوند.

میوه شیرین من دارای 54 درصد روغن 24 درصد مواد سفیده ای و مقداری عوامل مخصوص که هنرش آمیزش روغن با آب است می باشد و همچنین دارای مقداری قند - صمغ - آهک - فسفر - پتاسیم - گوگرد - کلر - سدیم و آهن هستم و به علت وجود این عناصر است که کمی سنگین و دیر هضم میشوم . چون یک درصد فسفر دارم ، مقوی مغز و سلسله اعصاب می باشم . بادام تلخ روغن کمتری دارد. «بسیست تا 45 درصد» ولی عوامل ترکیب کننده ی آن با آب زیادتر است . و بعلاوه دارای یک ترکیب شیمیایی است که در مجاورت آب تولید مقداری قند و مقداری اسانس بادام تلخ و سمی به نام اسیدسیانیدریک مینماید. روغن نوع شیرین من مسهلی ملایم است و مقدار خوراک آن 15 تا 60 گرم و برای اطفال 4 تا 30 گرم به تناسب سن آنهاست .

میوه من نگهبان جوهر دماغ - ضد عفونی کننده ی اعضاء باطنی و مقوی بینایی می باشد - نرم کننده مزاج - سینه و گلو است . شیره ی میوه من با شکر سرفه را آسان ، سینه و حنجره را نرم و باز می کند و برای تنگ نفس و ذات الجنب و سینه پهلو مفید است و از خونریزی ریوی جلوگیری می کند. اگر پوست سخت میوه ی مرا که سوخته و به سرحد خاکستر شدن نرسیده باشد گرد دندان نموده و به دندانهای خود بمالید لثه دندان را محکم می کند و دندان را سفید می نماید.

من به سبب لعابی که دارم ، جهت زخم روده و مثانه و اسهال و پیچش شکم مفید می باشم . مخصوصا اگر این پیچش به علت زیادی رطوبت معده باشد - من زیاد کننده ی شهوت بوده و فشار آن را کم می کنم - خوردن من از سوزش ادرار می کاهد.

میوه ی من بدن را چاق می کند و چنانچه مرا با نبات یا مواد قندی دیگر بخورید نیروی غذایی بیشتری به شما خواهم داد.

اگر مرا بکوبید ثقیل می شوم و دیر از معده می گذرم . بو داده ی من مقوی معده بوده ، رطوبت آن را بیشتر جمع می نماید.

مربای من در چاق کردن اشخاص ضعیف البنیه اثری معجزه آسا دارد.

مربای میوه من با غسل جهت درد جگر و سرفه مفید بوده ، و بادشکن می باشد.

چغاله ی من با پوست ، دندان و لثه را محکم می کند و حرارت دهان را تسکین می دهد. یکی از خواص عجیب شکوفه ی درخت من است که شهوت مردان را زیاد و شهوت زنان را کم می کند و این به علت داشتن هورمون مردانه است . زیاده روی در خوردن من ، برای معده خوب نیست ، مخصوصا برای اشخاص سالخورده و سرد مزاج و معده های مرطوب زیان آور است . مغز کهنه و فاسد شده ی من باعث زیاد شدن غم و غصه شده ، اشتها را سد می نماید و اگر ایجاد قی ننماید، تولید غش خواهد نمود و درمان آن قی کردن و خوردن میوه های ترش است .

روغن بادام شیرین

روغن نوع شیرین من دماغ را تازه می نماید، و برای کسانی که مبتلا به سرسام و سینه پهلو باشند نافع است . برای رفع بی خوابی مفید بوده ، و خواب آور است ، خوردن آن با کمی کتیرا و شکر جهت سرفه ی خشک و باز شدن صدا و قصب الریه و نرم کردن روده ها سودمند است . از روغن من جهت ضرر مسهل ها، مخصوصا مسهل های شیمیایی استفاده نمایید. خوردن روغن میوه شیرین من جهت پیچش شکم و دل درد و نرم کردن روده ها مفید بوده ، معالج قولنج و سختی ادرار است . روغن شیرین من در اخراج سنگ های کلیه و مثانه کمک می کند. مخصوصا اگر آن را با کمی حجره الیهود مخلوط نمایید. حجره الیهود یا زیتون بنی اسرائیل سنگی است که در اسرائیل پیدا می شود، از دانه های ریز تشکیل شده ، و برای چاپ سنگی مصرف داشت . خوردن مقداری از آن با روغن بادام شیرین یا تلخ برای ریزش سنگ مفید است و مالیدن مخلوط آن با روغن بادام بر مژه و ابرو سبب رویدن و پر پشت شدن موی آنها می شود.

بادام تلخ

میوه ی نوع تلخ من محلل و ضد عفونی کننده و پاک کننده ی اخلاط است . ضماد آن با سرکه جهت سر درد و سرمه ی آن به چشم ، جهت تقویت بینایی به کار می رود.

جهت تنگ نفس و سرفه و ورم سینه مفید میباشد،مخصوصا اگر همراه با نشاسته خورده شوداگر کمی از آنرا با نعناع بخورید،درد کلیه را تسکین میدهدو خوردن آن همراه با غسل جهت باز شدن کیسه ی صفرا و کبدو سپرز و امراض آنها نافع است .

مالیدن کوبیده میوه تلخ من به سر، شوره و شپش و رشک را از بین می برد.

استعمال یک دانه ی آن عادت ماهانه آور است . ضماد آن با سرکه و جهت زخم های کهنه و زخم های چرکی پوست و زخم های عصبی و جرب و خارش و ترکیدن پوست مفید است .

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

برگ و ریشه ی درخت بادام

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

روغن بادام تلخ

روغن انواع تلخ من ضد عفونی کننده است . اخلاط لزج و چسبنده و لیزابه را از معده و روده پاک می کند. و با داروهای مناسب جهت تنگ نفس و ورم طحال و درد کمر و سختی ادرار و رفع قولنج و اختناق رحم و فروربردن اورام و اخراج سنگ و جنین تجویز شده است . چکاندن آن در گوش جهت تسکین درد آن مفید است و گوشه که صدا می کند دارویی بهتر از این ندارد. مقدار خوراک آن بیست گرم است .

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

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

اسم من «ازگیل» است !

سینه را نرم می کنم

عطش را فرو می نشانم و ضد صفرا هستم .

ضماد من جوش های بدن را از بین می برد.

از خاک اره چوب من برای جلوگیری از خونریزی استفاده کنید...

نام ترکی من ازگیل است ، در گیلکی به من کنوس می گویند. در شناسنامه ایرانی من شهرتم را طبری «مازندرانی» و در شناسنامه فرنگیم ژرمانی «آلمانی» قید کرده اند و در کتب گیاه شناسی قدیم مرا زعرور کبیر دانسته اند و کنوس طبری خوانده اند. زادگاه اولیه ی من ایران و نواحی معتدل آسیا و اروپا است . در بیشتر خواص با زالزالک یکسانم . دارای ویتامین «آ» به صورت جوهر هویج و ویتامین های «ب» و «ث» و «ث» سرشار از تانن بوده ، و میوه و برگ من به عنوان قابض و رفع التهاب امعاء توصیه و تجویز شده است . میوه ی رسیده من دارای قند و جوهر لیمو است .

اگر می خواهید مرا برای معالجه ی اسهال خونی بخورید، به طور صبحانه دوپست تا سیصد گرم مرا بدو پوست میل نمایید. و نیز می توانید یک کیلو میوه مرا با کمی شکر به صورت شربت در آورده ، و چهار روز متوالی ، روزی یک چهارم آن را نوش جان نمایید.

هسته ی ززالک به علت داشتن کمی اسید سیانیدریک ، عنصری سمی است و خوردن آن خطرناک اس ، ولی هسته ی من از این سم خیلی کمتر داشته ، و خوراکی است . آن را بکوبید و گرد آن را به مقدار یک قاشق چایخوری با چای یا شربت ریشه جعفری بخورید تا سنگ های کلیه و مثانه را از بین ببرد.

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

زالزالک

من بچه ی زال ، زالزالک هستم . در فارس به من کیل - در اصفهان به من کویچ - در تنکابن و مازندران ، کرجیل می گویند. در کتب گیاه شناسی قدیم ، لقب من زعرور بود و اکنون به زالزالک معروف شده ام ، و این نام جدید از موقعی روی من گذاشته شد که فروشندگان دوره گرد، مرا بچه ی زال تصور کردند. در فارسی به میوه درخت سدر بستانی «کنار» و به نوع کوهی آن زال می گویند. و چون میوه های ما به هم شباهت دارند، و عده ای مرا بچه زال و زالزالک صدا کرده اند، ما دو میوه شبیه به هم بوده ، و در خواص یکسان می باشیم . ولی هیچگاه با هم نسبت نداریم .

من یک میوه ی ایرانی هستم ، ولی از قدیم علاوه بر ایران ، در قسمت های معتدل اروپا و آسیا مرا کاشته اند.

در ایران فقط از میوه ی من استفاده می کنند، ولی در اروپا از گل من که مصرف داروسازی دارد، بیشتر بهره برداری کرده ، و مجال میوه شدن را به نمی دهند. میوه من پیشقراول پاییز است ، در آخرین روزهای فصل تابستان به بازار می آیم و برادر بزرگ تر من ازگیل ، کمی دیرتر می رسد.

در کشاورزی معمولا از تنه ی درخت های ما دو برادر به عنوان پایه برای پیوند میوه های شاداب استفاده می کنند، و بهترین نوع به اصفهان در نتیجه ی پیوند با درخت من به عمل می آید، میوه من و ازگیل هر دو خنک بوده ، و دارای مقدار زیادی تانن هستیم . در اثر پیوند، خوب رسیده و شیرین می شویم . مرهم سینه و برطرف کننده التهاب معده و صفرا می باشیم ، میوه نارس و غیر پیوندی ما دارای طعم گس بوده ، رطوبت معده را جمع و اسهال را درمان می نماید.

در ایران ما را موقعی از درخت می کنند که کامل رسیده و شاداب باشیم ، ولی فرنگی ها میوه ی ازگیل را کال چیده ، روی کاه انبار می کنند و موقعی که در اثر ماندن رسیده ، و رنگ آن قهوه ای شد، جهت فروش به بازار می آورند. از نظر غذاشناسی کار ایرانیان پسندیده تر می باشد. میوه ی ما دارای ویتامین های آ - و ث و جوهر لیمو است و برای مبتلایان به ورم روده ی بزرگ زیاد تجویز و توصیه شده ایم - برای تقویت قلب و کم خونی و سل اثر نیکویی دارم .

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

گل من کمی معطر است ، و برای مصرف داروسازی آن را قبل از آنکه غنچه آن کاملا باز شود، می چینند. دارای عوامل مهم شیمیایی است و ترکیباتی که از آن استخراج می شود، در طب جدید و داروسازی مصرف فراوان دارد. این گل ضد تشنج بوده ، و حرکات نامنظم قلب را تنظیم می کند. یک داروی مفید و خصوصی بر ضد تپش قلب و ضربان شدید آن است - مقدار

خوراک آن به صورت کوبیده 2 تا چهار گرم گوگرد آن است و به طور تئور سی قطره تا هفتاد قطره در شبانه روز می باشد، و عصاره ی مایع آن بیست قطره در 24 ساعت داده می شود.

میوه من مقوی معده بود، اشتها را زیاد می کند. جهت رفع اسهال و قطره قطره آمدن پیشاب ، توصیه شده است . نوشیدن شربت من با شکر جهت سردرد شدید نافع است ، ضماد گوشت میوه من جهت اورام سخت و باد سرخ تجویز می شود - نوع کوهی من کوچکتر از بستانی و قابض تر از سنجد بوده ، از قی و خونریزی معدی جلوگیری می کند. در بجنورد به من دولانا گویند.

من «سدر» هستم !

اسم من «کنار» است ، و میوه درخت سدر می باشم . میوه مرا به فارسی «کنار» و به عربی «نبق» می گویند، و کوهی آن زال نام دارد که اعراب آن را ضال می نویسند - از میوه های خنک هستم و از نظر شکل و خواص شبیه زالزالک می باشم . دارای تانن - یک صمغ - جوهر زردک - یک نوع قند و ویتامین های آ - ب - و ث می باشم . جمع کننده معده و نرم کننده سینه بوده ، میوه رسیده من ارزش غذایی زیادی ندارد، بلکه منافع آن بیش از خاصیت غذایی آن است . معذک مردمان جنوب ایران شکم خود را با میوه ی من سیر می کنند. دویست و پنجاه گرم میوه ی من مسهل صفر است . عطش را فرو می نشانم و میوه ترش من صفرابر بسیار خوبی است . آب میوه ی شیری من بازکننده سینه و معده است و کشنده کرم نیز می باشد. میوه نارس من زیاد تانن دارد، و شکم را جمع می کند. اگر مرا خشک کرده ، و بعد آسیا نمایید، آرد آن جهت اسهال و زخم معده مفید است . یک قاشق از این آرد را با شربت میل نمایید و از منافع آن استفاده کنید. از مغز دانه های میوه ی من شیره بکشید، تب را پایین می آورد و حرارت خون و صفرا را فرو می نشاند و برای حصبه و مطبقه مفید است ، مطبوخ هسته های میوه من ، قابض بوده و ضماد کوبیده ی آن جهت شکستگی اعضا و تقویت آنها مفید است . و مالیدن جوشانده غلیظ آن جهت سستی اعضا و تقویت آنها سودبخش می باشد - از این ضماد به عضلات پاهای اطفال بازیگوش که زیاد در حرکت می باشند بمالید، تا رفع خستگی آنها شود. ضماد شکوفه من در حمام جهت معالجه امراض جلدی توصیه شده است .

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

اسم من «موز» است !

یکی از میوه های خونساز هستم .

برای چاق شدن مرا مصرف کنید.

لینت دهنده مزاجم .

اگر به شوره سر مبتلا هستید، مرا انتخاب کنید.

در پوست من خواص بسیاری نهفته است .

خاکستر پوستم برای بند آوردن خونریزی مفید است .

اسم من موز است . به من طلح و بنان نیز می گویند. در کتب قدیم طلر و طلح منضود ذکر شده است . زادگاه اول من مناطق استوایی و گرمسیر است اخیرا در بلوچستان مرا کاشته و محصول خوبی بدست آورده اند. در کتابهای قدیم نوشته اند که در جنوب ایران و سواحل خلیج فارس کمی به عمل می آید و میوه ی آن شیرین تر از موز هندی است . درخت من با همه بزرگی که گاهی قامت آن به سه متر و عرض برگ آن شصت سانتی متر میرسد، جزو گیاهان علفی به حساب می آید و در هندوستان مغز ساقه درخت مرا ورقه ورقه کرده ، و آنرا با ماهی و یا تنهایی پخته مانند سایر سبزی ها و ریشه ها می خورند. من دارای انواع و اقسام می باشم و یک نوع نامرغوب من دارای هسته است . میوه ی من در صورت رسیدن دارای عطری ملایم ، خوش طعم و شیرین است . میوه ی من نرم و بسیار مغذی است و قدرت غذایی آن کمی از سیب زمینی بیشتر است . میوه ی من دارای ویتامین های آ - ب - ث و هشتاد درصد قند می باشد، ولی از نظر مواد چربی - سفیده ای - ترشی - سلولز و کلسیم فقیر است و به همین جهت کسانی که در نواحی مرزخیز قوت غالب آنها میوه ی من است ، پس از مدتی مبتلا به اختلالات معدی و سوء هاضمه و یبوست شده ، کم خون و ضعیف می شوند. مبتلایان به آلبومین می توانند مرا همراه با غذاهای مناسب دیگر میل نمایند و چون فاقد مواد سفیده ای هستم برای آنها مفید می باشم . میوه ی مرا همیشه موقعی میل نمایید که کاملا رسیده باشد. خوردن میوه ی خام من تولید ورم قولون «کولیت » می نماید و در روده ایجاد تخمیر می کند. خوردن من برای مبتلایان به مرض قند خوب نیست و مبتلایان به یبوست نیز باید از خوردن من پرهیز کنند. بعضی ها نسبت به میوه من حساسیت داشته ، پس از خوردن آن زبانشان ورم کرده و یا جوش میزند. باین اشخاص توصیه می نمایم که بلافاصله بعد از خوردن من یک میوه ترش میل نمایند و یا با آب لیمو مضمضه کنند. از سوزاندن شاخ و برگ خشک شده ی من خاکستری بدست می آید که در بعضی از شهرهای هندوستان با آن لباس می شویند و به جای صابون به کار می برند و نیز از این خاکستر می توان قلیا و تیزاب صابون درست کرد. میوه ی نارس من دیر هضم و نفاخ است ، ولی پس از رسیدن زود هضم می شود. من یکی از میوه های خونساز هستم و اشخاص ضعیف البنیه را چاق می کنم . من مسرورکننده و ملین می باشم . سرفه های خشک را آسان می کنم و سینه را نرم می نمایم و به مزاج لینت می دهم . شهوت را تحریک می نمایم . مالیدن میوه ی کال من با سرکه جهت کچلی و شوره سر و همچنین جرب و خارش تجویز شده است .

مالیدن میوه من مخلوط با مغز تخم خربوزه جهت کک و مک و نیکویی رنگ چهره مفید است . ضماد پخته ی برگ من فرو برنده ی اورام است و ضماد میوه من جهت سوختگی آتش مفید می باشد و چنانچه بلافاصله به کار رود، از تاول زدن جلوگیری می نماید. پاشیدن خاکستر پوست درخت من جهت بند آوردن خون و درمان زخم ها نافع می باشد. زیاده روی در خوردن میوه ی کال من باعث زیادی بلغم و باعث قولنج و پیچش شکم خواهد شد. مخصوصا در پیران و اشخاص سرد مزاج - هرگز بعد از خوردن میوه ی من آب ننوشید و مرا هیچگاه ناشتا میل ننمایید. جوشانده ی ریشه درخت من ضد کرم است . پوست میوه من از سمت داخل جوهر را بخود می گیرد و برای پاک کردن جوهر و مرکب از روی دست به کار می رود. عصاره میوه ی مرا به اطفال شیرخوار می توان داد - کمپوت میوه ی من جهت پیران و اشخاصی که معده ای ضعیف دارند تجویز می شود. در بعضی از کتاب های فلاحی قدیم نوشته اند اگر هسته ی خرما را میان فیل گوش «نوعی سیب زمینی است» گذاشته و بکارند درخت موز می شود. من نسبت به صحت این موضوع تردید دارم و بایستی حقیقت آن را از متخصصین کشاورزی پرسید.

اسم من «پرتغال» است !

پوست را شاداب می کنم و جلوگیری چین و چروک خوردن آن هستم .

مانع فساد و لخته شدن خون می شوم .

استخوان را محکم می کنم .

و شما می توانید اکسیر جوانی را در من جستجو کنید...

در فارسی مرا پرتغال می نویسند و پرتغال می خوانند و این به علت آن است که اسم مادری من «پرتاگال» می باشد، لقب من سلطان مرکبات است ، دارای ویتامین های ب - پ و ث هستم و مقداری هم جوهر زردک که در کبد تبدیل به ویتامین «آ» می شود دارم . و این جوهر در انواع رنگین من مثل پرتغال قرمز که به آن خونی می گویند زیادتر است . انواع ترش - شیرین و میخوش دارم و هر قدر رسیده تر باشم ، و روی درخت بیشتر بمانم ، شیرین تر می شوم - ترشی من بیشتر از نوع ترشی سیب است ، و جوهر لیمو خیلی کم ، یعنی در حدود دو درصد دارم . در گذشته عده ای از پزشکان عقیده داشتند که ترشی ما مرکبات مثل سایر ترشی ها املاح بدن را از بین برده ، و باعث کرم خوردگی دندان و سستی استخوان می شویم ، ولی غذانشناسان این عقیده را رد کرده ، و ثابت نمودند که ما برعکس عمل کرده ، و باعث محکمی استخوان ها هستیم ، زادگاه اولیه من چین است و چون این کشور به وسیله یک دیوار ضخیم خود را از سایر کشورهای جهان جدا کرده بود، کسی از وجود من اطلاع نداشت ، ولی بعد از جنگ های صلیبی مرا به اروپا آوردند. ولی تا صد سال پیش به ایران نیامده بودم و به همین جهت در کتب قدیم ایرانی ، نامی از من برده نشده است .

اکسیر جوانی یعنی ویتامین «پ» در من زیاد است و اکثر هنرپیشگان لطافت و شادابی خود را به وسیله من حفظ کرده بود پس از مرگش معلوم شد روزی دوازده عدد پرتقال می خورده است . من از فساد خون و لخته شدن آن جلوگیری می کنم ، و به علت داشتن ویتامین «ث» و املاح آن از رقیق شدن آن ممانعت می نمایم . آب من برای اطفال شیر خوار - برای پیران - برای کسانی که از بستر بیماری برخاسته اند نه تنها مفید می باشد بلکه یکی از غذاهای ضروری به حساب می آید. به خانم ها توصیه

کنید که برای پاک کردن آرایش صورت خود همیشه از آب من استفاده نمایند تا هیچگاه مبتلا به چین و چروک نشده نرمی و لطافت خود را برای همیشه حفظ نمایند. در زمستان که بدن انسان عرق نکرده و خون ترش می شود، من و سایر مرکبات، ارزنده ترین هدیه ی طبیعت به حساب می آیم. در گذشته که میوه های ما مرکبات به حد کافی در دسترس عموم نبود، پیشینیان مجبور بودند در اواخر زمستان حجامت نموده و از ترشی خون بکاهند ولی از مواقعی که به علت سریع شدن وسایل حمل و نقل همه به ما دسترسی پیدا کرده اند، حجامت از بین رفته و کمتر کسی به آن توجه پیدا می کند.

نارنگی

اسم من نارنگی است و انواع و اقسام شیرین و ترش بزرگ و کوچک به اندازه یک فندق تا برابر یک گرمک دارم. خواص من مثل سایر مرکبات است و علاوه بر عناصر مفیدی که آن ها دارند، مقداری هم شبه کلر، برم در من دیده می شود و به همین جهت در لطیف کردن پوست دست و صورت، بهتر از سایر برادرانم عمل می کنم و نوع شیرین من در تسکین اعصاب اثر بیشتری دارد. عده ای مرا به جای پرتقال سلطان مرکبات و شاه میوه ی زمستانی می نامند.

تو سرخ

آنچه به نام تو سرخ در شمال ایران به عمل می آید، نوعی میوه ی مرکب است که خواص آن شبیه سایر مرکبات بوده، و طرفداران زیادی ندارد. ولی اخیراً در جنوب ایران یک گیاه دیگر کاشته اند که در خوزستان به «حسینقلی خانی» معروف بوده و در تهران به نام «گری پروت» به فرش می رسد. این گیاه را در زبان خارجی «پامپلوس» می نامند، خوردن آب آن به عنوان اشتها آور و مقوی معده و قلب به کار می رود.

باب بار تو

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

سایر منافع مرکبات

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

اسانس ما قادر است بزرگترین دشمنان بشر را که میکروب های دیفتری، منزیت و حصبه می باشد نابود سازد - از پوست خارجی ما نیز برای معطر کردن غذا و شربت های دارویی و غیر دارویی، ترشی ها و مرباها و غیره استفاده می کنند و در نزد ایرانیان رسم است که پوست ما را در کنار منقل یا بخاری می گذارند تا محیط خانه را معطر سازیم. تلخی که در میوه های بعضی از انواع ما مثل ترنج و دارابی می بینید، یکی دیگر از محسنات ما می باشد. زیرا این تلخی مربوط به یک ماده ی مؤثر

است که اشتهای را باز می کند و به همین جهت است که غذاشناسان توصیه می کنند، همیشه ما را قبل از غذا میل نمایید تا معده ی شما را برای قبول و هضم آن آماده سازیم . خلال نارنج را با سنبل الطیب دم کرده ، و صبح بجای چای نوش جان کنید تا قلب و اعصاب شما تقویت شود.

رب نارنج که در اثر جوشاندن و غلیظ کردن آب نارنج بدست می آید نه تنها یک چاشنی خوب برای ترش کردن غذاها است ، بلکه یک مرهم ضد زخم ضد انگل و ضد میکرب می باشد و در گذشته کچلی را با آن معالجه می کردند. اگر ناخن شما سست و شکننده است چند روز، روزی دو مرتبه روی آن رب نارنج بمالید و بعد مشاهده کنید که چگونه سخت و محکم می شود. اگر به نارنج دسترسی ندارید، می توانید با آب لیمو و با آب نارنج استفاده کنید - برای از بین بردن چربی پوست و موهای خود نیز می توانید از رب یا آب میوه ی ما استفاده نمایید، ولی برای چربی سر انسان که مقدمه ی طاسی است ، بایستی حتما از رب نارنج بهره مند شوید و بگذارید مدتی بماند، روی پوست خشک شود و بعد آنرا با آب نیم گرم پاک نمایید - برای پاک کردن لکه های قرمز و سیاه که روی پوست و صورت و بدن شما پیدا می شود، بهتر آن است که به رب نارنج نمک زده و روی آنها بمالید و بگذارید تا خوب خشک شود، برای نرم کردن دست و صورت و از بین بردن گوشتهای زیادی ، باز هم به سراغ رب نارنج و بدل آن لیمو بروید. مخلوطی از آب لیمو و گلیسرین و چند قطره آمونیاک نیز برای این کار تجویز شده است . به کودکان خود توصیه نمایید که هفته ای دو بار دندان های خود را با مضمضه کردن آب لیمو تمیز کرده و بعد مسواک بمانند تا دندان های آنها دچار کرم خوردگی نشود. برای از بین بردن زگیل بایستی نوع ترش مرا با پوست و هسته در سرکه خیساند و بعد آنرا له کرده روی زگیل گذاشت تا کم کم از بین برود اگر آب تصفیه شده در دسترس ندارید، آسان ترین راه برای ضد عفونی کردن آن افزودن چند قطره آب لیمو ترش است ، هیچگاه ماهی نخورید مگر آن که قبلا روی آن چند قطره آب لیمو یا آب نارنج بچکانید. در اروپا معمولا صدف های دریایی را همراه با نوع ترش ما می فروشدند و در این مورد دانشمندی اظهار نظر کرده و گفته است : سم را با ضد سم همراه می فروشدند. آب لیمو مسمومیت غذایی را کم می کند و از فساد مواد خوراکی جلوگیری می نماید - به آب هویج چند قطره آب لیمو بزنید، تا طعم گس و علفی آن از بین برود. وقتی زالو در بیخ گلوی کسی چسبید، دستپاچه نشوید، یک لیوان آب لیمو به او بدهید و بگویید جرعه جرعه بنوشد تا زالو کنده شود. آب ما خانواده ی مرکبات ادرار را زیاد می کند و کلیه و مثانه را زهکشی می نماید، استفاده از آب انواع ما برای رژیم لاغری اثری بسیار مطمئن و بی ضرر دارد. برای مبارزه با انگلهای معده و روده ، بایستی یکی از میوه های ما را با پوست له کرده ، و بعد در شربت عسل خیس نموده و بعد در صافی ریخته و با فشار شیره ی آنرا گرفت و شب ، قبل از خواب نوشید. برای جلوگیری از خون دماغ پنبه را با آب لیمو ترش یا نارنج آغشته کرده ، و در سوراخ های دماغ بگذارید تا خون بند آید، با آب انواع ترش ما می توانید لکه های سبز و مرکب را از روی لباس پاک کنید - آب لیمو شیرین دوام ندارد، این نقص برطرف خواهد شد. مخلوط دو برابر آب لیمو شیرین با یک برابر آب لیمو ترش نوشابه ای گوارا و مفید است و بهترین دارو برای معالجه مبتلایان به امراض عفونی است . این نوشابه ترشی چندانی ندارد، و برای معده و روده های مجروح هم مضر نمی باشد. لیموهای آبی که در جهرم و جنوب ایران به عمل آمده ، و برای گرفتن آب لیمو مصرف می شود، با لیمو ترش فرق دارد، ولی منافع آنها یکسان است ، اگر در اثر خوردن انواع میوه های ما در معده احساس ناراحتی کردید، و یا مبتلا به دل درد، و درد پهلو شدید نترسید و چند روز

مرتبا به خوردن آن ادامه دهید و بدانید به علت داشتن مواد رادیو اکتیو امراض خفته را بیدار می کنیم و بعد آن ها را معالجه می نماییم و نیز می توانیم سموم بدن را از گوشه و کنار عضلات خارج کرده ، و از بین ببریم . لیمو عمانی نوعی لیمو ترش است . که در عمان به عمل می آید و بهترین چاشنی برای غذاهای مختلف است . برای معالجه گواتر سمی و کوچک کردن غده ی سبب آدم بهترین وسیله ضماد کوبیده ی پوست پرتقال و لیمو است .

اسم من «لیمو» ترش است !

بهترین هدیه برای بیمارانم .

به کمک رادیواکتیوی که در من وجود دارد جلوی پیری را میگیرم .

ترشی من نه تنها برای مبتلایان به زخم معده مضر نیست بلکه صد در صد مفید هم هست .

از فلج کودکان جلوگیری می کنم و ضد سرطانم .

پرتغال - لیمو شیرین - لیمو ترش - لیمو آبی - لیمو عباسی - نارنگی - ترنج - بالنگ - لیمو عمانی - توسرخ - دارابی و ده ها برادر دیگر دارم که کم و بیش شبیه هم بوده و خواص مشترک داریم . میوه - گل - برگ - شکوفه ساقه و درختان ما چند به ظاهر با کمی اختلاف دارند، ولی دارای منافع مشترک بوده و می توان ما را به هم پیوند زد و حتی روی یک درخت می توان چند نوع ما را با هم جمع و ترکیب نمود و میوه های گوناگون از خانواده مرکبات بدست آورد. میوه های پیوندی ما از نظر ظاهر درشت تر - شاداب تر و گواراترند، ولی خواص میوه های غیر پیوندی ما از نظر درمانی بیشتر است ، ما همه ی بیماریها را درمان می کنیم ، ولی همه ی بیماران با ما معالجه نمی شوند. ما دارای ویتامین های «آ» و انواع «ب» و مقدار زیادی «ث» هستیم . سابقا عده ای از دانشمندان تصور می کردند که ما هر قدر ترش تر باشیم ، میزان ویتامین «ث» در ما زیادتر است ولی نویسنده ی کتاب زبان خوراکیها عکس این موضوع را ثابت کرده و اولین بار املاح ویتامین «ث» را در لیمو شیرین کشف و اندازه گیری نمود و بدین ترتیب معلوم شد که لیمو شیرین ایران دو برابر لیمو ترش و لیمو آبی ویتامین «ث» به صورت املاح داشته ، و فاقد ترشی های آزاد است و به همین جهت با داشتن خواص بسیار مثل سایر ترشی ها برای اعصاب زیان آور نیست ، و مبتلایان با خیال راحت آنرا نوش جان کنید. علاوه بر ویتامین های فوق ، در خانواده ی ما مقدار ویتامین «پ» زیادتر از سایر میوه ها است ، و این ویتامین به کمک اشعه رادیو اکتیو که در ما وجود دارد، موی رگها را باز و لاروبی می نماید و رسوباتی را که در جدار رگها نشسته و عامل اصلی پیری و فرتوتی است از بین میبرد. اخیرا دانشمندان آمریکا ویتامین جدید دیگری در ما پیدا کرده اند، که مقوی اعصاب است و در پرورش اندام و رشد ماهیچه ها اثری نیکو دارد. از فلج کودکان و سستی و کهولت بزرگسالان جلوگیری می کند و در معالجه عرق النساء و ذات الریه و سرطان نقش مهمی دارد. هر چند مقدار این ویتامین در مرکبات مختلف اندازه گیری نشده است ، از روی قرائن و آثار می توان گفت که این ویتامین در لیمو شیرین ایران که از قدیم بهترین هدیه برای بیماران بوده ، به حد وفور وجود دارد. ما دارای املاح مختلف آهن - کلسیم و منیزیم - سدیم - فسفر و پتاسیم هستیم ، و مقدار این املاح در ما به قدری زیاد است که ترشی های موجود در میوه ما نه تنها خون را

ترش نمی نماید، بلکه آنرا قلیایی کرده ، رماتیسم - نقرس - تصلب شرائین - چاقی - واریس - عرق النساء و درد کلیه ها را معالجه می نماییم .

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

اترج

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

ما نیز مثل سایر مرکبات ، انواع شیرین و میخوش داریم . گل ما خوشبوتر از بهار نارنج است ، و جمیع اجزاء درخت ما در طب و داروسازی موارد استعمال دارد. ما در نقاط گرمسیر به عمل می آییم و میوه ما را از این سال تا سال دیگر به درخت می ماند تا درخت ما گل و میوه دهد همچنان بر درخت باقی است و روی این اصل گفته اند:

رسم ترنج است در این روزگار

پیش دهد میوه بر آرد بهار

همین قدر می دانم که میکربها و حشرات از ما فرار می کنند و پلیدی ها به ما نزدیک نمی شوند، جوشانده ی پوست خشک شده ی ما مسکن قی صفرای است و مضمضه کردن با آن بوی بد دهان را از بین می برد. چنانچه پوست خشک شده ما را کوبیده ، و با غسل میل نمایید، پادزهر سموم ، مخصوصا مسومیت غذایی است و دانه های ما پادزهر حشرات ، مخصوصا مار افعی است و «تریاق فاروق» با آن ساخته می شود. پوست ما نیز مانند سایر مرکبات سرشار از ویتامین های مختلف است . مقوی قلب و معده بوده ، کبد را از سموم پاک می نماید. اشتها را زیاد می کند. فشار و رقت خون را از بین می برم . به علت داشتن کلسیم زیاد، غم و غصه را زایل می نماید.

خانواده ی مرکبات ، مخصوصا هسته آنها به عنوان بهترین ضد سم گزش حشرات مخصوصا مار و عقرب شناخته شده و در میان آن ها انواع نارنج مقام والاتری دارند و در افسانه های مصری در این مورد داستان جالبی وجود دارد. گویند در مصر قدیم محکومان را با نیش افعی می کشتند، روزی دو نفر محکوم را از زندان بیرون آورده ، برای اعدام به سوی قفس افعی می بردند.

بین راه زنی به حال آنها دلش سوخت و به هر یک دو ترنج داد و آنها که گرسنه بودند، آنها را با پوست و هسته خوردند و در نتیجه نیش افعی در بدن آنها کارگر نشده، و هر دو جان به سلامت بردند.

نارنج

اسم من در فارسی «نارنگ» بوده و اعراب آنرا معرب کرده نارنج خوانده اند عده ای را عقیده بر آن است که من از زمان بسیار قدیم در ایران مخصوصا سواحل دریای مازندران وجود داشته ام، دارای عناصر مفیدی که در لیمو و پرتقال ذکر شده بوده، و همانند آن ها سودمند می باشم. بعلاوه بر آب من یک ماده ی صمغی و لعابی وجود دارد که مرا بین مرکبات ممتاز کرده، و به علت همین مواد است که ترشی من برای اعصاب ضرر ندارد و برای سرفه و سینه درد نافع است. برای معالجه من کم و ناچیز است. اگر مبتلا به درد سینه و سرفه هستید، یک عدد نارنج را از میان دو قسمت کرده کمی نبات کوبیده و کمی نشاسته روی آن پاشید، و بعد آن را روی آتش بگذارید تا یکی دو جوشی بزند بعد آن را بمکید و ببینید چگونه سینه ی شما را نرم کرده و اخلاط آن را خارج می کند. نوشیدن آب من مخلوط با شکر، مسهل الصفرا و مسکن فشار آن است. فشار خون را کم می کنم. زیاده روی در خوردن من کبد را ضعیف می کند و مخصوصا اگر ناشتا خورده شوم. ولی اگر آب مرا مخلوط با عسل میل نمایید، از زیان آن خواهید کاست. پوست میوه ی من که به صورت خلال نارنج مصرف می شود، نشاط آور و مقوی قلب و معده است و خوردن ده گرم خشک کرده ی آن که کوبیده و با آب میل نمایید، از استفراغ و دل بهم خوردگی جلوگیری می کند و انگل های معده و روده را از بین می برد. ضماد آن با سرکه روی شقیقه از سر درد جلوگیری می نماید. از استفراغ و دل بهم خوردگی جلوگیری می کند و انگل های معده و روده را از بین می برد. ضماد آن با سرکه روی شقیقه از سردرد جلوگیری می نماید. ضماد پخته میوه کامل من که پوست و مغز و هسته را با هم باشند، جهت جرب و خارش و جوش های جلدی و نرم کردن پوست بدن و موی سر بی نظیر می باشد. من زایمان را آسان می کنم و پادزهر سم عقرب و سایر حشرات می باشم. اثر ضد عفونی کننده و میکروب کشی من زیاد بوده، و پیشینیان مرا ضد طاعون و وبا می دانستند، و نیز برای کسانی که در اثر تنفس در هوای کثیف، دچار خفقان شده اند نافع است. تخم من پادزهر سم حشرات می باشد. بوییدن شکوفه من که به بهار نارنج معروف است مقوی دماغ بوده و درمان زکام است.

عرق بهار نارنج

آب مقطر شکوفه ی من که نامش عرق بهار نارنج است، مقوی جسم و روح می باشد، دماغ را باز می کند و آن را تقویت می نماید - درمان بی خوابی های عصبی است ولی زیاده روی در خوردن و بوییدن آن خود بی خوابی ایجاد می نماید در بیماری های سینه و قلب تجویز می شود. به مبتلایان به غشی توصیه کنید که همیشه یک شیشه بهار نارنج در خانه داشته باشند و هنگام ناراحتی از آن کمی بنوشند برای رفع قولنج و تقویت اشتها و قوای جوانی نافع است، آروغ و سوزش هاضمه را تسکین می دهد، مخلوط عرق بهار نارنج و آب کرفس به مقدار مساوی جهت استخراج سنگ های کلیه و مثانه و خرد کردن آنها بسیار مفید می باشد. سابقا برای باز شدن عادت ماهانه زنان، مقداری از آن را به پنبه یا پشم آغشته و استعمال می نمودند. عرق بهار نارنج

زود فاسد می شود و کپک می زند، و بایستی همیشه آن را تازه تهیه کرده و در شیشه های تیره رنگ حفظ نمود ایرانیان قدیم آنرا در ظروف مسی سر بسته نگاهداری می کردند و بخوبی می دانستند که نور آن را فاسد می کند. گذاشتن بهار نارنج مانند پوست آن در کمد لباس ، مانع بید زدن آن ها است ، مربای بهارنارنج مقوی معده است ، دم کرده بهار نارنج ضد تشنج بوده ، سکسکه را تسکین می دهد، خوردن دو مثقال آن ضد سم غذایی است . مربای بهار نارنج کلیه خواص عرق آن را دارد.

اسم من «کاسنی» است !

برگ من خون را تصفیه می کند.

آب برگ مرا برای مبارزه با سر درد به کار برید.

اگر خانم های باردار از آب برگ من بخورند، نوزادشان خوش آب و رنگ خواهد شد.

اثر من در امراض کبدی قطعی است .

جوشانده ی من زایمان را آسان می کند..

کاسنی گر چه تلخ است از دوستان است .

و ساخارین با اینکه شیرین است ، از دشمنان است .

من کاسنی هستم - اعراب به من «هندبا» می گویند، و در کتابهای قدیم به اسامی انطویا - شکوریه - سرس - سیکوریا -

هندبه - کسناج کونه یک - چیپوتیبایی - شکوریا - امیرون - آجی مارول - سریس - شریش و سکونا، یاد شده ام .

یکی از سنت های ایرانیان این است که در روز سیزده ی فروردین ، از شهر خارج شده و روز را در کنار سبزه به پایان می

رسانند و در گذشته چنین معمول بود که ناهار را همراه با کاهو نوعی کاسنی پرورش یافته بود یا برگ های نو رسته ی کاسنی

که غالبا در کنار جوی ها و سبزه زارها می روید، میل می نمودند و به این ترتیب خون خود را پاک و کبد خود را زهکشی می

کردند. قسمت مورد استفاده من برگ تازه و ریشه ی خنک من است . ریشه ی من دارای مواد لعابدار - اینولین و قندهای

گوناگون است ، کمی تانن دارم و نیز دارای یک ماده ی دارویی و مقدار شوره هستم ، روی برگ های من تعداد زیادی عوامل

زنده ی مفید، زندگانی می نمایند، لذا شستن آن در شرع و طب قدیم منع شده است . و چون انواع بیابانی من آلودگی نداشته ، و

در پرتوی آفتاب پرورش پیدا می کنند، خوردن برگهای تازه مرا می توان ناشسته خورد. برگ من حرارت صفراوی را از بین می

برد. خون را تصفیه می کند، و از فشار آن می کاهد. مالیدن آب برگ من به تنهایی و یا با سرکه جهت سر درد مفید است ، ضماد

کوبیده ی برگ من جهت درد چشم و ورم ملتحمه نافع است . مضمضه جوشانده ی برگ و بذر من جهت درد دندانهای آسیا،

سودبخش می باشد، و غرغره آن با آب فلوس برای ورم گلو و دیفتری نافع است ، مخصوصا اگر همراه با آب گشنیز باشد.

ضماد من با آرد جو بر روی سینه جهت تنگ نفس و تقویت قلب و تحلیل اورام تجویز شده است . من شهوت را زیاد می کنم ،

مادرانی که در موقع بارداری از برگ من بخورند، نوزادانشان خوش آبرنگ می شوند بنا به فرموده ی امام ششم «ع» خانواده

هائیکه کاسنی می خورند فرزند پسر بیش از دختر دارند. و چون از کار بیفتند، بیش از هزار مرض به سراغ انسان می آید و از این

روی امام هشتم «ع» فرموده اند که کاسنی دوی هزار درد است. پزشکان قدیم و جدید هر دو اثر کاسنی را در امراض کبدی قطعی دانسته و در طب جدید ثابت شده است که کاسنی در نوسازی یاخته های کبدی نقش برجسته ای دارد. در ساختن کروموزومهای نر و ماده ی نطفه نیز می توان نقش کبد را نادیده گرفت.

ریشه من دارای اسانس و یک ماده ی صمغ و چند ماده مفید دارویی است. مقوی معده - تصفیه کننده خون - پیشاب آور - ملین و تب بر است. دم کرده ده در هزار برگ و 25 در هزار ریشه ی من برای درمان امراض بالا نافع است. شیوه ی تازه من 25 تا پنجاه گرم مصرف می شود. شربت مرا به عنوان تقویت کننده کودکان تجویز می کنند.

جوشانده من زایمان را آسان می کند، و در هلند دو کیلو کاسنی را در ده لیتر آب می جوشانند و آن را به گاوها در موقع فارغ شدن می دهند تا زایمان آنها آسان شود. عجب آنکه گاوها در مواقع عادی از خوردن کاسنی و جوشانده ی آن خودداری می کنند، ولی هنگام زاییدن آن را با ولع زیاد می نوشند. من انواع و اقسام زیاد دارم. بسیاری از انواع مرا پرورش داده، و در سالاد به کار می برند - کاهو پرک - کاسنی فرفری - اسکارول از انواع شیرین و پرورش یافته ی من است.

کاسنی فرنگی، یا آندیو

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

کاسنی صحرائی

فارسی من - گل قاصد - خبرکش و خبرآور است، در کتب قدیم به من «طرحشقوق» لقب داده اند - خاصیت تبرید من بیش از کاسنی است - اسهال را بند می آورم و مقوی معده می باشم، و در همه احوال قوی تر از بستانی و انواع پرورش یافته می باشم. درمان خوبی برای خون ریزی ریوی هستم. خوردن من کیسه صفرا و کبد و طحال را باز می کند. و یرقان و استسقاء را شفا می بخشد. مرا مظر «سپرز» می دانند.

عروق را باز می کند حرارت خون و عطش را تسکین می دهد هیجان صفراوی را معالجه می کند و التهاب معده را برطرف می سازد از دوستان کبد و زهکش کلیه و مثانه بوده و آنها را از سنگ پاک می کنم و هر قدر تلخ تر باشم، در امراض کبدی مؤثرتر می باشم. برای مبتلایان به حصبه و آبله تجویز شده، و آب گرم من با سکنجبین جهت تبهای کهنه و ربع اثر نیکو دارد. برگ تازه و گل و تخم و ریشه ی من به تمامی برای تب های عفونی نافع است. مالیدن ضماد برگ و ریشه ی من همراه با روغن زیتون بر محل نیش عقرب و حشرات سمی باعث تسکین درد آنها است و خوردن برگ ریشه من پادزهر سموم شیمیایی می باشد. ضماد آنها با آرد جو جهت درد مفاصل و نقرس و اورام گرم مفید است. مالیدن برگ من با سفیداب و سرکه در خنک کردن اثر آنی دارد. مقدار خوراک آب برگ من تا دوپست گرم است و چون باعث تحریک سرفه می شوم، مرا برای سینه کمتر تجویز می کنند.

ریشه ی کاسنی

در تحلیل و پاک کردن اخلاط اثر مفید دارم . زهکش مجاری غذا و بول داده ، جهت تصفیه ی خون و رفع ورم احشاء، استسقاء و درمان تب های کهنه و درد مفاصل و زیاد شدن شیر و ادرار سودمند می باشم و در سایر افعال خواص من مانند برگ است مقدار خوراک من از گرد ساییده 3/5 گرم تا پنج گرم و جوشانده آن از پانزده گرم تا 45 گرم می باشد.

تخم کاسنی

جهت سر درد و تنگ نفس و باز کردن کیسه صفرا و استسقاء و یرقان و تب های صفراوی سودمند می باشم ، و جوشانده ی من با رازیانه جهت سموم مفید است و نیز برای ضعف گرده و طحال و بند آمدن خون ریزی سینه و تحریک اشتها مؤثر بوده و در سایر افعال همانند برگ می باشم . مقدار خوراک من از 5 گرم تا پانزده گرم است . بد طعم و قی آور بوده ، و صاحب کتاب «شفاءالاسقام» در فصل طحال مرا مضر «سپرز» می داند!

اسم من «نخود» است !

پوست را ضد عفونی می کنم .
ضماد من با عسل ، زخم و جراحات سرطانی را باز می کند.
طبق دستور مرا مصرف کنید تا جوانی از دست رفته را باز یابید.
با روغن زیتون اگر مخلوط شوم موی سر را تقویت می کنم .
و صدها خاصیت دیگر دارم که کمتر کسی از آن ها باخبر است ..

با اینکه من نخود هر آشی می باشم ، از دوستان قدیمی شما می باشم . اعراب به من حمص و هوجید گفته اند و در فارسی به بو داده ی من نخودچی گویند - دانه های نارس مرا به عنوان نخود سبز می فروشند و لپه سبز مرا لپه سبز می گویند. برگهای تازه و خشک من علوفه خوبی برای حیوانات است - من مثل باقلا و لوبیا از حبوبات غذایی هستم و دارای انواع و اقسام می باشم . بهترین نوع من نوع سفید درشت و سبز است . نوع وحشی من کمی تلخ است و کمتر به آن توجه می شود. یک نوع سیاه هم دارم که به نخود سیاه معروف شده ، و چون کمیاب است . وقتی بخواهند کسی را مدتی سر در گم کنند، آن را به دنبال نخود سیاه می فرستند - غلاف دانه های من دارای ترشحاتی ترش است ، که معمولا این ترشی شب به صورت تبخیر از آن خارج می شود و چون پارچه ای روی آن بیندازند، و صبح آن را بفشارند، آب ترشی از آن خارج می شود و به همین جهت است که آن را شبنم نخود گویند - این ترشی در یک نوع من که اطراف یزد به عمل می آید زیاد است و از آن گرد ترشی به نام گرد نخود می گیرند که چاشنی غذا می باشد. این گرد دارای اسیدهای مختلف مخصوصا اسید اگزالیک است . لذا خوردن آن برای کسانی که کلیه خوب ندارند، و همچنین کسانی که مبتلا به سنگ می باشند خوب نیست .

دانه های من زهکش جگر - سپرز و کلیه است - ضد عفونی کننده پوستی و جهت جرب چرکی و جوشهای پوستی مفید است - ضماد آن اورام را نرم می کند و برای فرو بردن ورم بناگوش تجویز می شود.

ضماد من با عسل جهت باز کردن زخم و جراحات سرطانی توصیه شده است . خوردن نوع زودپز من ملین شکم است - حرارت بدن را زیاد می کند خونساز بوده و قدرت غذایی آن بیشتر از حبوبات است . پخته آن در شیر تازه جهت باز شدن گرفتگی آواز مفید است . مشروط بر آن که همراه با تب نباشد و چون با تب باشد، بهتر است آن را با آب پخته و میل نمایند. چنانچه دانه های مرا یک شب در سرکه خیس کرده و صبح ناشتا میل نمایند، و در آن روز غذای دیگری نخورند، کرم معده را خواهد کشت - آب پخته من با کمی نمک لیزی معده را از بین می برد. مدر است ، خوردن دانه های پخته من بین طعام بر هضم آن کمک می کند، و چون با من حلیم بپزند و با سرکه بخورند، و در آب جوشانیده من بنشینند جهت درمان درد نشیمنگاه و پاک کردن رحم و اخراج کرم شکم نافع است و چون مرا در آب خیسانده ، و خام بخورند و آب خیسانده آنرا با عسل شیرین کرده ، بالای آن بنوشند جهت برگشت جوانی و شهوت مایوسان بی نظیر است ، خوردن نخود گرم قبل از سرد شدن جهت بواسیر خونی آزموده شده است . مضمضه و نوشیدن آب خیسانده سبز تازه من ، جهت از بین رفتن ورم لته و درد دندان نافع است و روغن نخود که از جوشاندن من در روغن زیتون بدست می آید، مقوی مو و شهوت می باشد و جهت تسکین درد دندان و دردهای سرد و جذام بسیار مفید است . خوردن دانه ی من جهت امراض نامبرده و باز شدن رنگ رخسار و آواز و مالیدن من جهت تقویت قوه باه مفید می باشد. ضماد من جهت پاک شدن خال های سفید و سیاه و کک و مک و امثال آن مفید است . اگر آب خیسانده مرا به صورت بمالید رنگ رخسار را باز می کند و شخص را خوش آب و رنگ می نماید - جوشانده نوع سیاه من ، برای زنان آبستن خوب نیست . زیرا مسقط جنین می باشد. این جوشانده خردکننده سنگ های کلیه و مثانه است و نخود سیاه در جمیع احوال قوی تر از نوع سفید است ، مخصوصا پادزهر خوبی است . این نخود جهت استسقاء یرقان و کیسه ی صفرا تجویز می شود. بادشکن بوده ، و برای مبتلایان به جذام بسیار نافع است . ضماد اقسام من جهت برطرف کردن زردی چهره و کچلی فاووس «نوع کچلی که سر را طاس می کند» و خارش پوست و امراض مفاصل و تقویت مو نافع است . زیاده روی در خوردن من مضر رحم و مثانه است ، تازه ی من دیر هضم و نفاخ است ، و برای رفع نفخ آن می توان از زیره استفاده کرد. خوردن آب بعد از من مضر است ، وقتی گوشت را با آب نخود می پزید به پختن گوشت کمک کرده ، و آنرا نرم می کند. چون قسمتی از لباس خون آلود شود، شستشوی آن با نخود لکه های خون را پاک میکند اگر 10 گرم مرابکوبند و با گلاب داغ ضماد نمایند، درد پشت را تسکین میدهم .برگهای نخود دارای اسید اگزالیک وجوهر لیمو است ، و دم کردن آن پیشاب آور است .

نخود سبز

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

نخود فرنگی

من نوعی نخود سبز هستم که در زمان ناصر الدین شاه به وسیله اتابک به ایران آمدم . ویتامین های من بیشتر از نخود معمولی است .

خلر یا جلیان

***متن = اسم من خلر است به من جلیان - مملی - بسله و کلول نیز می گویند. غلاف دانه های من شبیه باقلا است و پنج نوع است . آنچه غلاف آن از باقلا کوچکتر و پوست آن ضخیم تر و عریض تر و دانه ی آن سفید بوده به اندازه نخود است ، آن را جلیان سفید گویند که در رشت با آن باقلا قاتق می سازند و آنچه دانه ی آن کوچک و پهن است ، جلیان سیاه گویند. در شیراز به این نوع جلیان مشو و در اردستان و نواحی کرمان آن را کونیا کرد خوانند خوردن پخته ی آن با عسل جهت سرفه و پاک کردن ریه و درد سینه و نرم کردن آن ها و از بین بردن اخلاط فاسد و خارج کردن فضولات کثیف از امعاء مفید است . شیر - ادرار و حیض را زیاد می کند. ضماد انواع خلر جهت تقویت اعضاء و پاک کردن کک مک و با عسل جهت از بین بردن اورام نافع است ، بخور آن سبب جمع شدن مورچه می شود، و چون گاو آنرا بخورد، فربه خواهد شد و شیر زیادی خواهد داد - ادامه در خوراک آن باعث تشنگی ، و خوردن تر و تازه و ناپخته ی آن تولید سرگیجه می کند. مخصوصا نوعی از آن که کمی پهن است - مقدار خوراک آن تا ده گرم است . نوع وحشی خلر در زیاد کردن شیر تاءثیر بیشتری دارد.

لپه

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

من «یونجه» هستم !

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

مقداری ویتامین «د» داشته و سرشار از ویتامین «کا» می باشم ، و به همین جهت خوردن من از خونریزی جلوگیری می کند. در معالجه نرمی استخوان و رشد اطفال اثری نیکو دارم . زیرا مقدار زیادی مواد آهکی داشته و به حد کافی ویتامین «ب» برای جذب کلسیم دارم . پخته من ملین و خام من انفاخ است . شهوت را زیاد می کنم . مداومت در خوردن من ، مخصوصا شربت من چاق کننده بوده و مولد خون پاک است . ضماد کوبیده ی من با عسل نرم کننده ورم می باشد. ضماد پخته من روزی دو بار

جهت معالجه رعشه توصیه شده است . بذر من مقوی تر از سایر اعضا من است . شکم را جمع می کند. شیر را زیاد می نماید و مولد منی است چاق کننده بوده ، عادت ماهانه ی زنان را باز می کند. مخصوصا اگر آنرا در حمام یا بعد از آن بخورند. بذر من جهت نرم کردن سینه و سرفه نافع است ، مقدار خوراک بذر من 10 گرم تا بیست گرم می باشد، و روغن آن که بذر من در روغن زیتون جوشانده باشند، جهت لقوه و رعشه مفید است ، و برای این کار باید این روغن را به بدن فالج و رعشه ای بمالند و بگذارند در حمام یا آفتاب بنشینند تا عرق کند.

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

ترک اعتیاد با یونجه

روش پزشکان و داروسازان قدیم ایران در معالجه ی اعتیاد، ساختن داروهایی بود که معتاد را نسبت به خود اعتیاد متنفر و حساس می کرد و برای این کار معمولا از تعفن یونجه - افسنتین و چند گیاه دیگر استفاده می کردند. اخیرا داروسازان سنتی هند یونجه ی تازه را خرد کرده ، دو ماه در الکل خیس می کنند، و بعد یک استکان آنرا با مقداری آب موقع خماری به معتاد می خوراندند، و بعد دستور می دهند که از ماده مورد اعتیاد خود استفاده کند - محلول الکلی یونجه به علت داشتن ماده صابونی «سپونین» شخص را ناراحت کرده ، و نسبت به مورد اعتیاد متنفر و بیزار می شود، و تا مدتی زیاد از آن بدش می آید. این روش که سابقا در ایران برای درمان اعتیاد به الکل بود، اکنون برای معالجه معتادان تریاک ، سیگار و حتی هروئین به کار رفته و نتایج عالی داده است .

اسم من «تره» است !

املاح معدنی ، کلسیم و آهن به وفور در من موجود است .

رنگ چهره را باز می کنم .

فارسی من گندنا می باشد، ولی اکنون بیشتر به من تره و سبزی تره می گویند. اهالی گیلان مرا «کوار» می نامند.

یک نوع شیرین و مفید من در کردستان به عمل می آید که به زبان محلی «کیلافه» نام دارد. اقسام وحشی من باریک و تند بوده ، و کوچوک نامیده می شود. و دو برادر دارم یکی به نام والک و دیگری به نام تره پیاز که به آن تره فرنگی هم می گویند. عربی من کراث و کراث البقل است . من از خانواده ی پیاز بوده و مانند آن سودمند می باشم ، ولی بوی من از آن کمتر است ، و کسی که مرا خرد کند مجبور به ریختن اشک نیست . ادرار را زیاد می کنم - خلطآور بوده و سینه را نرم می نمایم و برای از بین بردن ذرات و رسوبات زرد رنگ از ادرار مبتلایان به رماتیسم تجویز شده ام . جوشانده ی من برای باز شدن صدا و درمان زکام - سرفه - لارنژیت و برونشیت و بطور کلی در التهابات دستگاه تنفس و رمهای آن به کار می رود! اگر مرا له کنید و بر محل نیش زنبور و زنبور عسل بگذارید، درد آنرا تسکین می دهد - من سرشار از ویتامین ث و املاح معدنی ، مثل کلسیم و آهن می

باشم و مقدار این ویتامین و املاح در من خیلی بیشتر از مقدار آن ها در تره فرنگی است . به حد کافی منیزی هم دارم و به همین جهت از سرطان جلوگیری می کنم . مالیدن برگ من با سرکه به پیشانی و جلو سر، خون دماغ را بند می آورد. من برای بواسیر و بادهای غلیظ شکم مفید می باشم . اشتها را باز می کنم و غریزه جنسی را تحریک می نمایم و رنگ چهره را باز کرده و بر زیبایی و لطافت پوست می افزایم . آرامنه ی ایران به خوردن من علاقه ی زیاد دارند و زیبایی و خوش آب و رنگی بانوان را از آن می دانند.

خوردن خام من قصب الریه را پاک و کیسه صفرا را باز می کنم . به هضم غذا کمک می کنم . مقوی کمر، ملین طبع بوده و از قولنج جلوگیری می نمایم ، برگ من پیشاب آور و قاعده آور است ، خوردن برگ من بعد از طعام مانع ترش کردن آن است . شهوت را زیاد می کند. چنانچه برگ من به مقدار پانزده گرم خورده شود، خون بواسیر را بند می آورد. خوردن من با غسل جهت امراض سرد سینه و ورمهای ریه و باز شدن آنها مفید است . ریختن من در آش جو جهت درمان تنگ نفس توصیه شده است . ترشی تره باز کننده ی جگر و سپرز و معالج قولنج است - گرد خشک کرده ی من مسهل خون جمع شده در معده است . حمل برگ کوبیده من به تنهایی و یا با داروهای مناسب پاک کننده ترشح رحم و ضد عفونی کننده ی آن بوده و مانع از افتادن جنین است . چنانچه مرا با سرکه و نمک پخته و زنی که مبتلا به ورم رحم است در آب آن بنشیند درمان خواهد شد، و چون مرا دو بار بپزند و بفشارند و بعد شسته با غذا میل نمایند، لذیذتر شده و نفخ از بین می رود ولی از خواص من کاسته می گردد. خوردن من با غسل پادزهر سموم مخصوصا مسمومیت غذایی است و برای معالجه امراض جلدی نافع است . ضماد برگ من با سماق جهت آگزما و با نمک جهت زخم های چرکی نافع است . من دارای نوع پنسیلین بوده ، و بیشتر خواص درمانی من نتیجه ی آن است ، انواع من از پیاز دیر هضم تر و نفاختر است . زیاده روی در خوردن من باعث تاریکی چشم و فساد لثه و دیدن خوابهای آشفته است و چون شمشیر و کارد را با آب من آب دهند دیرتر کند خواهند شد.

تخم تره

خوردن دو مثقال تخم من با 2 مثقال «مورد» درمان امراض سرد و بند آوردن خون ریزی است . جگر را باز می کند و محرک اشتها و مقوی کمر و کلیه و مثانه است . بو داده تخم من به تنهایی قاطع اسهال مزمن و پیچش معده است . بادشکن بوده ، و بخور آن جهت بواسیر نافع است .

بخور بذر من با موم و قطران ، درد دندان را تسکین می دهد و پوسیدگی آن را راکد می کند. ضماد عصاره بذر من بر جای نیش حشرات و افعی و پاک کردن کک و مک و آثار جلدی مفید است . چنانچه بذر مرا بکوبید و داخل سرکه بریزید ترشی آن را از بین می رود و این به علت زیادی املاح قلیایی آن است . مضر ریه و کلیه و مثانه است . در تقویت باه تخم فرنگی قوی تر از بذر تره معمولی است .

تره بیابانی

من با برگ نازک خود تره ی وحشی بوده ، و بنام «کوچوک» شهرت دارم تندی من بیش از نوع بستانی است و خاصیت ضد عفونی کننده ی من چند برابر است . ادرارآور خوبی هستم ، قاعده بانوان را باز می کنم . خمول من ضد عفونی کننده ی رحم است ، ولی برای زنان آبستن خوب نیست . زیرا سبب سقط جنین می شود - عصاره من مسهل سودا می باشد، ولی زیاده روی در خوردن آن باعث خونریزی است و چنانچه بذر مرا پنج روز، بخورند بواسیر را بند می آورد. پادزهر حشرات است ، ضماد آن برای برص توصیه شده است ، و یک نوع وحشی که در کوهستان ها می روید، برگ آن باریکتر و طعم آن شیرین تر و خوشبوتر است این نوع را که در کردستان «کیلافه» نامند در تسکین درد معده و روده مؤثرتر است و در سایر خواص همانند تره ی معمولی است .

والک

فارسی من والک است - بین تره و سیر قرار دارم و در کتب مختلف از من کراث الثوم کراثی - سیر خرس - کراث الدب و سیر جنگلی یاد کرده اند. ضد عفونی کننده قوی هستم . به هضم غذا کمک می کنم - سرشار از ویتامین «ث» بوده و دارای لعاب و صمغ زیاد می باشم . فشار خون را کم می کنم ، ادرار - شیر و عرق را زیاد می کنم و قاعده آور هستم . سینه را نرم و صدا را باز می نمایم و درمان خوبی برای تنگ نفس می باشم - اثر خوبی بر روی اعصاب دارم و مرا برای درمان نسیان و تقویت اعصاب و اشخاص فالج و لقوه ای تجویز کرده اند. من ضد کرم معده و ضد کرم کدو می باشم . شهوت را زیاد می کنم و درد رماتیسم و سیاتیک و نقرس را تسکین می دهم . ادرار را باز می کنم و رنگ چهره را نیکو می سازم - پادزهر سموم حیوانی و غذایی هستم . مداومت در خوردن من سبب ریزش موی سفید و در آمدن موی سیاه به جای آن است ، و از این نظر شباهت زیادی به سیر دارم .

تره فرنگی

در گذشته در ایران به من تره ی شامی و اکنون تره فرنگی می گویند. دو نوع دارم یکی پیازش کوچکتر و دیگری بزرگتر است . برگ مرا خام نمی توان خورد و معمولاً پخته خورده می شوم . در بین حیوانات کبک به خوردن من علاقه زیاد دارد. زیرا صدای او با خوردن من باز و بلند می شود. من ادرار را زیاد می کنم - نفخ معده را برطرف می سازم . شیر و عرق را زیاد می کنم و تنگی نفس را شفا می بخشم . من دارای ویتامین ث هستم ، ولی مقدار این ویتامین در من کمتر از تره ی معمولی است . املاح آهن و کلسیم و منیزیم هم کمتر از تره دارم .

من «غازیاغی» هستم !

در اواخر بهار سبزی فروشان دهاتی سبزی مرا به شهر آورده به نام غازیاغی می فروشند. ترک زبانان به من «غاز - یاغی» یعنی پای غاز می گویند. فارسی یک نوع من پای غازی و نوع دیگری که در کوههای لرستان می روید، پای زاغان نام دارد. در عربی

به گیاه من حشیشة الارض و خضر الشیاطین گویند. در کتابهای گیاه شناسی قدیم مرا تحت نام «آطریلال» ذکر کرده اند، و این یک لغت بربری است. زیرا در یکی از قبایل بربر در شمال آفریقا پزشکی، بیماری برص را با بذر من معالجه می کرد و دستور آن را به دیگران نمی گفت و تنها فرزند او از این راز آگاهی داشت و سالیان دراز این سر در خانواده ی ایشان باقی بود، و از پدر به پسر می رسید که کم کم بر دیگران فاش شد.

گیاه من خودرو است و تاکنون اهلی نشده است. برگها و ساقه های من به علت داشتن ویتامین «ث» زیاد برای تصفیه ی خون و جلوگیری از فساد لثه و رقت خون مصرف می شود. اگر برگهای مرا مالش دهند، بویی شبیه خردل شنیده می شود و طعم آن تند است، بذر من دارای هورمونهای گیاهی است و ترشحات غدد داخلی را تنظیم می نماید. بادشکن - ضد عفونی کننده و ادرارآور است. کلیه و مثانه را زهکشی و پاک می نماید. ضماد بذر من باز کننده ی زخم ها و پاک کننده ی جای آنها است. خوردن جوشانده ی آن مسقط جنین است، مهمترین خاصیت بذر من که سال ها جزو اسرار بود و کسی از آن اطلاع نداشت، درمان بیماری برص است که در مقدمه مختصری از آن اشاره شد. بیماری برص چنانچه در کنگر بیان شد، بیماری قدیمی است که در روی پوست صورت و بدن لکه های سفید ظاهر می شود و در طب جدید آن را نتیجه ی برهم خوردن تعادل ترشحات داخلی می دانند و گیاهانی چون کنگر و غازیانی که دارای هورمونهای گیاهی بوده و ترشحات داخلی را تنظیم می نمایند می توانند درمان این مرض باشند و لکه های سفید را که پیسی خوانده می شوند، پاک نمایند. کنگر دستور استفاده خود را بیان داشت و اکنون نوبت من است که این سر بزرگ را فاش کنم و چون در طب جدید درمانی برای بیماری برص پیدا نشده، و در بین امراض صعب العلاج قرار دارد، من دستور معالجه آن را آن گونه که در کتب قدیم آمده نوشته و شرح می دهم و امیدوارم اهل تحقیق از آن استفاده کرده و این مرض پلید را درمان نمایند.

ساده ترین دستوری که برای معالجه برص نوشته اند، آن است که شخص مبتلا اول با یک تنقیه ی مسهل، معده و روده های خود را پاک کرده و بعد پانزده روز متوالی هر روز ده گرم بذر مرا با عسل مخلوط کرده میل نماید. برای اینکه از این دستور نتیجه ی مطمئن بدست آید، بایستی این معالجه را در تابستان در روزهای گرم بکار برند و پس از خوردن آن، موضع برص را عریان کرده در برابر تابش آفتاب قرار دهند تا عرق نمایند و آب ننوشند. در فصل زمستان نیز با استفاده از حمام سونا می توان از این دستور و دستوره های دیگر نتیجه گرفت. نسخه های دیگری هم برای درمان این بیماری نوشته شده که تشریح یکایک آنها وقت بسیار لازم دارد و من در اینجا فقط یکی از آنها را برای استفاده ی خوانندگان تشریح می نمایم. این دستور را «ابن بیطار» در کتاب «اختیارات بدیعی» نوشته و خود روی بیماران بسیاری تجربه کرده است و نتیجه ی قطعی گرفته و آنرا سری بزرگ می داند، بهترین نوع من بذری است که در گرمسیر به عمل آید، ریز و تیره باشد. طعم آن تلخ و تند بوده، زبان را بگزد. در فصل تابستان پس از تنقیه با یک مسهل قوی و پاک کردن شکم 3/5 گرم بذر مرا با نیم گرم زنجبیل و نیم گرم «عاقرقرحا» و نیم گرم ریشه تربد با عسل مخلوط کرده هر روز میل نمایید و بعد در آفتاب نشسته موضع را عریان کنید تا عرق نماید و این عمل را چندین روز متوالی انجام دهید. پس از سه روز آثار بهبودی با پیدا شدن جوش های شبیه آبله بر روی لکه های سفید ظاهر می شود و آب زردی از آن خارج خواهد شد و بیماری به تدریج برطرف شده، پوست بدن رنگ طبیعی خود را پیدا خواهد کرد و «عاقرقرحا» یا «آکرکره» گیاه معروفی

است که سابقا قبل از پیدایش گرد «د.د.ت» بهترین حشره کش محسوب می گردید. تربد گیاه دیگری است که در خراسان می روید و به زبان فرنگی به آن «توربیت» گویند. ریشه آن مسهل قوی بوده، سمی است و نایستی روزانه بیش از نیم گرم از آن خورده شود، چنانچه ریشه ی تربد را پیدا نکردید می توانید از ریشه درخت توت استفاده کنید. در زبان لاتین به من یلانگاو - کورونویوس گویند.

اسم من «مرغ» است!

خون را تصفیه می کنم .

دشمن سرسخت سنگ کلیه و مثانه هستم .

برای معالجه یرقان و نقرس مرا توصیه کنید.

شیره ساقه مرا برای رفع سرفه مصرف کنید.

اختلالات معدی را از بین می برم .

بذر مرا برای جلوگیری از قی و اسهال تجویز کرده اند.

من مرغ هستم ، همان مرغی که در مرغزار می روید نه آن مرغی که می پرد و همسر خروس است . در فارسی به من بید گیاه -

بید گیاه کرک - جوداش علف قوشک هم گفته اند. در کتاب های قدیم از من به نام های ثیل - ابریق اوتی - عرق النجیل -

خومه - فرز - فرزد - مرج و سبزه چمن یاد شده است . فرنگی ها به من «شین دان» یعنی «دندان سگ» گویند و اینکه عده

ای از مترجمین «شین - دان» را علف هفت بند ترجمه کرده اند، اشتباه است زیرا علف هفت بند گیاه دیگری است که بعدا

خود را معرفی خواهد کرد. من معمولا در مناطق متعده از جمله ایران در کنار جویها و زمینهای نمناک روئیده و تولید چمن می

کنم و از چمنهای اصیل ایرانی هستم . سرعت انتشار من به قدری زیاد است که تمام سطح مزارع را میگیرم اخیرا برای محکم

کردن اطراف جویها در بلوچستان مرا به آن استان برده و کاشتند و من در آنجا شروع به رشد و تکثیر کردم ، بطوری که مجال

رشد به دیگر گیاهان ندادم و روی این اصل مدت ها کوشیدند تا مرا کنده و از بین برند. گلهای من در فاصله خرداد و تیرماه

ظاهر می شوند و سبز رنگ بوده و به شکل سنبله می باشد و شما در تهران هم مرا در کنار جویها می بینید. قسمت مورد استفاده

من بیشتر ساقه ی زیرزمینی من است که عده ای به غلط آنرا ریشه می دانند، برگ و ساقه هوایی من بی مزه و ساقه زیرزمینی من

کمی شیرین - تند و گس است ، این ساقه زیرزمینی دو درصد قند، کمی لعاب و چند ترکیب دارویی دارد، سید ضیاء الدین

طباطبایی مرا در باغ الهیه کاشته بود و به مبتلایان سنگ مثانه مجانا می داد.

ساقه هوایی مرا برای چرندگان بگذارید، زیرا آنها آنرا با ولع می خورند و برای استفاده دارویی به سراغ ساقه زیرزمینی من

بروید. این ساقه ها دارای گره هایی هستند که فاصله آنها 2 تا 3 و حتی چهار سانتی متر است . رنگ آنها زرد و کمی شیرین و

لعابدار می باشد. این ساقه ها دارای چند عامل دارویی املاح و پتاس است و به علت داشتن پتاس ادرار را زیاد می کند. خون را

تصفیه می نماید و قلب را تقویت می کند. زیادکننده ی عرق و نرم کننده ی پوست می باشد. پس بهتر است شما این ساقه ها را

در آورده ، شسته و ریشه های آنها را کنده و خشک کنید و در موقع لزوم از آنها استفاده کنید. اگر این ساقه ها را با مقداری

ریشه شیرین بیان دم کنید، درمان خوبی برای رفع خشکی زبان و تقویت دستگاه دفع ادرار و معالج قولنج کبدی و سنگ کلیه و مثانه است. عصاره این ساقه های زیرزمینی برای مبتلایان به مرض قند مفید است. از این ساقه ها به صورت جوشانده و دمکرده بیست در هزار می توان استفاده کرد. شیره برگ و ساقه های جوان هوایی من در قولنج کبدی، یرقان و سنگهای صفراوی سودمند می باشد.

آشامیدن جوشانده ی ساقه های زیرزمینی من برای پیچش شکم و زخم ها و التهابات مثانه و سختی ادرار و خرد کردن سنگهای داخلی مفید می باشد. این جوشانده در تبهای شدید و بیماری سل تجویز شده و بسیار نافع است، ضماد ساقه زیرزمینی من جهت التیام زخمهای تازه و ورمهای گرم و جلوگیری از آبریزش بینی تجویز شده است. ضماد خاکستر گیاه من جهت بند آوردن خون بواسیر و فرو بردن ورمها و بهبود زخم های چرکی و خونی سودمند می باشد.

بذر من نیز پیشاب آور بوده از قی و اسهال جلوگیری می کند و برای سنگهای داخلی و التیام زخم ها و رفع التهابات نافع است. من برای کلیه ی امراض که نتیجه کمی ترشح غدد داخلی باشد، مفید می باشم و در بیماریهای کبدی، یرقان و نفرس مرا توصیه کرده اند. حساسیت های مزمن و اختلالات هاضمه و امراض جلدی با نوشیدن جوشانده ی من برطرف می شوند. برای درمان برنشیت کهنه، شیره ساقه مرا بگیرید و روزی سه قاشق چایخوری نوش جان کنید، شیره و ساقه و برگ تازه من خاصیت نرم کننده دارد و سرفه های پی در پی را معالجه می کند و ضد ورم می باشد. سی گرم از ساقه زیرزمینی خشک من در یک لیتر آب و هشت گرم ریشه شیرین بیان و مقداری پوست لیمو برای کلیه اختلالات معدی، یبوست و نفخ مفید است. حال برای اطلاع آن دسته از مترجمانی که «شین دان» را علف هفت بند ترجمه کرده اند، اجازه فرمایید عنان سخن را بدست آن بسپارم.

علف هفت بند

من گیاهی هستم از تیره ترشک ها که به حالت وحشی در مزارع و اراضی بایر روییده، سطح گردشگاه ها را با برگ و ساقه های خود فرش زمردین می نمایم. به من برنشیان - صد پیوند - سرخ مرزو سرخ مرد هم می گویند. درگیلان به خاک تیره معروف می باشم. بعضی مرا عصای حضرت موسی لقب داده اند - عربی من عصی الراعی و شبط الغول است. جلوگیری از خون ریزی سینه و معده - زخم معده و روده مرا تجویز می کنند. ضماد من ورمهای خونی را فرو می برد. جوشانده ی من مسکن درد است

اسم من «ترخون» است!

دشمن سرسخت بیماری های عفونی، بخصوص وبا هستم.

جویدن من، میکرب طاعون را نیز از شخص می راند.

اشتها آورم و رطوبت های بدن را جذب می کنم.

برای تسکین درد معده مفیدم.

درمان کننده دردهای رماتیسمی بوده و برای اعصاب مفیدم.

در فارسی اسم من ترخانی بود، بعد آنرا معرب کرده ، ترخون و طرخون نوشتند. همراه با نعنا به بازار می آیم و در ردیف سبزیهای خوردنی هستم . در اکثر شهرهای ایران می رویم . در طعم من تند و گسی و شیرینی با هم احساس می شود و چون مرا ناشتا بچوند و مدتی در دهان نگاه می دارند تا طعم بد آنرا حس نکنند. برای کاشتن من می توان از بذر من استفاده کرد و هم می توان ساقه ی مرا قلمه زد. در کتاب های قدیم نوشته اند چون اسفند را در سرکه کهنه بخیسانند و بعد بکارند ترخون سبز می شود و نیز عده ای نوشته اند چون اسفند را در جوف ترب بکارند، ترخون سبز می گردد. من چون در کشاورزی تخصصی ندارم ، صحت و سقم این موضوع را نمی دانم . من بادشکن و ضد عفونی کننده بوده ، و در مواقع شیوع بیماریهای عفونی مثل وبا و طاعون جویدن من برای جلوگیری از سرایت مرض توصیه شده است . جویدن من دهان را خوشبو می کند و زخم های دهان را درمان می نماید - آشامیدن آب ، بعد از جویدن من گوارا و لذت آور است . من اشتهاآور و جاذب رطوبات معده و سینه می باشم . برای تسکین درد معده و رفع یبوست و دردهای رماتیسمی و اعصاب مفید می باشم . جوشانده ی من به مقدار 25 گرم تا 30 گرم در هزار تجویز می شود. زیاده روی در خوردن من خون را تیره و شهوت را کم می نماید. ترخون رومی که فارسی آن آکرکره و عاقرقرحا می باشد با من نسبتی ندارد.

من آب معدنی «شاهان گرماب» هستم !

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

یکی از این چشمه های مفید و پرارزش من هستم که در نزدیکی شهر مقدس مشهد سر از خاک بیرون آورده و همه ساله تعدادی از زائران مرقد مطهر امام هشتم «ع» از من بهره مند می شوند. زادگان من در قریه شاهان گرماب در 144 کیلومتری جنوب شرقی مشهد است . از جاده های تربت جام و سرخس می توان به سوی من آمد. کسانی که برای زیارت و استشفای به مشهد می آیند گاهی یک الهام غیبی آنها را به سوی من می فرستد و آنها از برکت امام هشتم «ع» بوسیله من مداوا می شوند. تقریباً بیست سال پیش به دعوت شیر و خورشید سرخ مشهد، آب این چشمه بوسیله نویسنده ی زبان خوراکیها تجزیه شد و به توصیه ایشان تعدادی حمام دوشدار ساخته شد و اکنون مورد بهره برداری مبتلایان است . من از شما دعوت می کنم هر موقع به زیارت مشهد آمدید از من هم دیدن کنید.

در بین راه بوته های سریش با گلهای قشنگ و سنبله ای خود توجه شما را جلب خواهند کرد و در محل نیز با استحمام و خوردن آب گواری من ، بهره مند خواهید شد. من از اعماق بسیار ژرف زمین که از هزار متر بیشتر است خارج شده و به سوی زمین می آیم و روی این اصل درجه ی حرارت من در مظهر چشمه 48 درجه سانتی گراد می باشد و به همین علت برای مبتلایان به تصلب شرائین رماتیسم مزمن و سختی حرکات مفاصل و درد آنها درمانی بسیار ارزنده و مفید می باشم . برای معالجه امراض جلدی از قبیل سودا - جرب - اگزما - جوش صورت خواه این بشورات خشک یا توام با آب و چرک باشد،

دوایی بهتر از من پیدا نمی شود زیرا علاوه بر تشعشعات رادیو اکتیویته مقداری املاح سیلیکات آهک در من وجود دارد، آب من نوشیدنی و گوارا است و ضد اسید اوریک و حلال سنگ های کلیه و مثانه می باشد و شما می توانید تا یک لیتر از آنرا در شبانه روز در سه نوبت نوش جان نمایید. من دارای آهن - سیلیس - آهک - منیزی - سدیم و پتاسیم می باشم و با داشتن گاز طبیعی به صورت لیموناد در آمده و از بهترین نوشابه های گازدار می باشم . استحمام و نوشیدن آب من بسیار مفید بوده ، و برای کسی زیان ندارد و فقط مبتلایان به امراض قلبی و مسلولین پیش رفته و کسانی که به مرض سرطان دچار هستند بدون تجویز پزشک خود نباید از من استفاده نمایند.

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

من «شلغم» هستم !

فارسی من شلغم و برشاد است ، در بعضی از کتب به جای برشاد، بوشاد نوشته اند. اعراب نام مرا معرب کرده و شلجم و سلجم گفته اند، ولی در زبان عربی نام من لغت است . گیاه شناسان قدیم ایران مرا جزو هویج ها می دانستند و به همین جهت است که در لغت نامه های قدیم در تعریف من می نویسند «هویجی است که آنرا در آش ها می ریزند» من دارای فقط هشت درصد مواد نشاسته ای ، دو درصد چربی و دو درصد مواد سفیده ای هستم و مقداری سلولز دارم و به همین جهت است که خوردن من شخص را سیر می کند و نیروی لازم به او می دهد، ولی کسی را چاق نمی کند و برای مبتلایان به مرض قند، ضرر ندارم . بلکه با داشتن مواد مفید دیگر به درمان آن کمک می کنم . مواد سفیده ای من مناسب اعصاب و مغز بوده و قوه حافظه را زیاد می کند و به اعصاب نیرو می بخشد. من دارای ویتامین های آ - ب - پ و ث هستم و املاحی مانند فسفر، کلسیم و گوگرد، منیزی و ید دارم ، و مقدار کمی در من آرسنیک و گوهر شب چراغ رویدیم وجود دارد و تنها گیاه خوراکی هستم که این دو عنصر مفید را با هم جمع دارد. رویدیم از عناصر مفیدی است که در هر گیاه پیدا شود آنرا مفید کرده و اثر مواد و عناصر شفافبخش آنرا چندین برابر می کند، و نیز به علت وجود آرسنیک و این گوهر گرانبها است که خوردن من از سخت ترین امراض ، یعنی جذام جلوگیری می کند - بیماری جذام یک بیماری قدیمی است که عامل اصلی آن فقر و بدبختی و فقدان عوامل غذایی است و موقعی این مرض و میکرب سرسخت آن مسری می شود که شخص دچار کمبود عواملی مانند آرسنیک و گوگرد باشد و در غیر این صورت قابل سرایت نیست ، علاوه بر ویتامین ها و مواد سودمندی که در بالا به آن اشاره کردم در من یک ترکیب میکرب کش با طیف وسیع وجود دارد که بسیاری از میکربها و ویروس ها را از بین می برد و روی این اصل است که من زکام و سرماخوردگی را معالجه کرده و از ابتلای به آن جلوگیری می نمایم . من خلطآور و درمان کننده سرفه ، مخصوصا سرفه های خشک هستم و سینه و شکم را نرم می کنم و برای مداوای آئزین ، تنگ نفس - سیاه سرفه تجویز می شوم . غذاهایی که با من پخته شوند، مدتی در برابر امراض پوستی بیمه می نماید. من قوه بینایی را زیاد می کنم ، و از شب کوری جلوگیری می نمایم و غرایز جنسی را تقویت می نمایم . شستشو با آب جوشانده ی من جهت ترکیدن پوست و شقاق - نقرس - خارش مفید است . من مقاومت بدن را برابر جمیع امراض زیاد می کنم و درد مفاصل و اعصاب را تسکین می دهم . فشار خون را پایین می آورم و از رقت خون جلوگیری می کنم و در تقویت تخمدان ها و آلات تناسلی نقش اساسی دارم و رحم را برای پرورش نوزاد سالم و

قوی تقویت کرده ، و زنان را مستعد آبستنی می کنم . من ادرار را زیاد می کنم و این خاصیت در ساقه های نازک و نو رشته ی گیاه من خیلی زیاد است ، و به همین علت و داشتن گوگرد فراوان سنگ های کلیه و مثانه را از بین می برم ، ضماد من دمل را باز می کند و اورام را فرو می نشاند. به اطفالی که دچار برفک شده اند، از جوشانده ی من بخورانید و اثر آن را ببینید، در فصل زمستان تا می توانید از وجود من استفاده کنید و تمام سال از منافع آن بهره مند شوید.

اسم من «فلفل» است !

فلفل هندی سیاه و خال مهرویان سیاه

هر دو جان سوزاند اما این کجا و آن کجا

برای معالجه بی حسی و فلج مرا بکار برید.

تقویت کننده حافظه و اعصاب و مسکن دردهای عصبی هستم .

اگر مرا در دندان کرم خورده بریزید از پیشرفت کرم خوردگی جلوگیری می کنم .

غلظت خون را از بین می برم .

آنان که به جذام مبتلا هستند، به سراغ من بیایند.

پادزهر خوبی هستم ... و هزاران خاصیت دیگر که کمتر کسی از آن مطلع است !

فارسی من پلپل است و معرب آن فلفل می باشد. زادگاه من هندوستان بوده و به دو رنگ سیاه و سفید در بازار عرضه می شوم . فلفل سیاه میوه نارس من است که آنرا خشک کرده اند و چنانچه میوه من پس از رسیدن خشک کرده و بعد در آب خیسانده ، لفافه ی خارجی آنرا بگیرند، به رنگ سفید درآمده و فلفل سفید خوانده می شود. میوه من دارای 1/5 تا دو درصد اسانس است با بوی مطبوع و طعمی تند همراه با یک ماده ی عامله تند و صمغی که در الکل و اتر حل می شود، من مخاط را تحریک می کنم و عطسه آور می باشم . زیاد روی در خوردن من باعث افزایش ترشحات معدی است و به همین جهت است که مبتلایان به ناراحتی های معدی نباید در خوردن من افراط کنند و استفاده از مقدار کم من برای آنها هم مفید است . گرد کوبیده من حشرات را متفرق می کند و اگر آنرا در لابلای پارچه بپاشند بید نمی خورد و از گزند حشرات محفوظ می ماند. سابقا کچلی را با من معالجه می کردند. به هضم غذا کمک می کنم . زهکش بلغم و ضد زهر می باشم . من مقوی حافظه و اعصاب و مسکن دردهای عصبی هستم . جویدن دانه من همراه با مویز جهت رفع رطوبات دماغ و معده مفید است . مالیدن میوه من با روغن جهت فلج و بی حسی توصیه شده است . اگر یک حبه قند را در یک قاشق فلزی قرار داده روی آتش ذوب نمایند و بعد مقداری گرد فلفل به آن مخلوط کرده گرم گرم در حفره ی دندان های کرم خوردگی بریزند درد آن را تسکین داده و از پیشرفت کرم خوردگی جلوگیری می کند. مالیدن من به لثه درد دندان را ساکت می کند.

من بلغم را از بین می برم و جگر را گرم می کنم و اشتها را زیاد میکنم . من غذا را نرم و لطیف کرده و اخلاط غلیظ را از بین می برم من خون غلیظ را سبک می کنم ، و برای درمان جذام مفید می باشم . من بادشکن بوده و دل درد را معالجه می کنم و آروغ ترش را برطرف می سازم ، حمول دانه من خارج کننده جنین و بعد از جماع مانع بارداری است . و این یکی از هزاران

طرق تنظیم خانواده و جلوگیری از ازدیاد نفوس است. ضماد من بازفت خنازیر را فرو می برد. و جهت سفیدک ناخن مفید است و با آب پیاز و نمک جهت رویاندن موی گری «داءالثعلب» مفید است «داءالثعلب ریزش موی سراسری بدن است که معمولا پس از ابتلا به امراض عفونی ایجاد می شود» برای معالجه مسمومین مخصوصا تریاک خورده و عقرب گزیده چنانچه دسترسی به پزشک نداشته باشید بهتر است جوشانده ی مرا مکرر به مسموم بخورانید و بگذارید قی نماید. در گذشته عده ای معتقد بودند که اگر مار گزیده دانه مرا بخورد وتندی آن را حس ننماید زهر در بدن او تاثیر عمیق کرده و معالجه آن آسان نیست ، ولی اگر تندی آنرا حس کند، قابل مداوا و درمان است . مقدار خوراک من حداکثر تا پنج گرم است . من برای اشخاص گرم مزاج خوب نیستم و تولید سر درد می کنم و سینه را به خس خس می اندازم و برای کبد ضرر دارم ، و برعکس برای پیران و اشخاص سرد مزاج مفید می باشم .

فلفل سبز

من بی بری یا فلفل سبز هستم . اسم من فلفل سبز یا بهتر بگویم پلپل سبز است . به من بی بری - بی بر، و بوبر هم گفته اند. عده ای به غلط به من فلفل هندی گویند در صورتی که نه تنها زادگاه اولین من آمریکا است ، بلکه مخصوص مناطق معتدله بوده و در هندوستان و مناطق گرمسیر و استوایی به عمل نمی آیم . در آمریکا بیش از سی نوع من کاشته می شود، ولی تاکنون سه چهار نوع آن بیشتر به ایران نیامده است . میوه من وقتی برسد قرمز می شود و به همین جهت است که به من فلفل قرمز و اعراب فلفل احمر می گویند. سرخی رخسار من همانند جوهر زردک است و در بدن تبدیل به ویتامین «آ» می شود. من دارای ویتامین های «ب» ، «آ» و «ب2» هستم و مقدار زیادی ویتامین «ث» دارم و مقدار این ویتامین در من بقدری زیاد است که عده ای از کارخانجات داروسازی آنرا از میوه ی من استخراج می کنند - علاوه بر ویتامین های فوق الذکر در من دارای مقداری ویتامین «پ» بوده و حافظ جوانی می باشم ، مشروط بر این که در خوردن میوه تند من زیاده روی نشود. میوه من دارای یک ماده رنگین - یک ماده عامله - مقداری مواد سفیده ای و مقداری مواد قندی می باشد. در دانه های ریز من مواد سفیده ای و مواد روغنی وجود دارد. در بعضی از انواع من که تندی کمتری دارند، مقداری ترشی از نوع جوهر لیمو و ترشی سیب دیده می شود. من همانند فلفل سیاه و دار فلفل به هضم غذا کمک می کنم و باد شکن می باشم . پیران و اشخاصی که مزاجی سرد دارند باید از میوه من زیاد میل نمایند تا غذایشان سبک و لطیف گردد و از تولید فضولات سنگین و سفت جلوگیری نماید.

وقت پیری بر مذاق تند نتوان زیستن

کی تواند داشت بی فلفل کسی کافور را

پیران با خوردن من رنگ چهره ی خود را سرخ می کنند و معده ی خود را گرم کرده و آروغ ترش را از بین می برند. جوانان نیز بد نیست مرا همراه با غذاهای سنگین بخورند تا با جوهری که در بر دارم آنها را نرم و هضمشان را معتدل نمایم . جوهر تند من محرک جلد است . ترشح بزاق را زیاد می کند و تسکین دهنده ی بواسیرهای دردناک و ملتهب است . کسانی که مبتلا به زخم معده هستند و همچنین کسانی که در موقع ادرار احساس سوزش می نمایند، و آنهایی که کبد ملتهب دارند، باید از خوردن من

پرهیز نمایند. دانه های ریز میوه من پس از خشک شدن عطسه آور است و در ساختن انفیبه بکار رفته و برای درمان امراض عصبی و داروهای روماتیسمی توصیه شده است .

در هنر آشپزی و تدبیر منزل علاوه بر این که مرا در انواع غذاها می ریزند، با من دلمه و ترشی نیز درست می نمایند، و گرد میوه ی خشک شده مرا با انواع سس ها و چاشنی ها مخلوط می نمایند.

اسم من «توت فرنگی» است !

در من چند نوع فلز موجود است .

آنها که نوزاد پسر می خواهند، از وجود من استفاده کنند،

مقوی قلب بوده ، التهاب صفرا را خاموش می کنم .

تصفیه کننده خونم .

یکی از دشمنان سرسخت تنگی نفس هستم و سرفه های خشک را درمان می کنم

فارسی من «چپالک» است ، به من چیلک و چلم هم می گویند. ترکی من «چیکلک» است و به همین نام در کتب داروسازی قدیم آمده ام ، در تنکابن به من لیدانه و در گیلان جمیل گویند و با اینکه از قدیم در جنگل های مرطوب و معتدل ایران مخصوصا قره داغ و حسن بگلو بطور خودرو به عمل آمده ام ، معذک عده ای مرا خارجی تصور کرده توت فرنگی لقب داده اند.

میوه من خوش طعم و لذیذ بوده و از قدیم مرا برادر بزرگ تمشک می دانستند، میوه ی من دارای چند نوع قند - مواد سفیده ای و کمی چربی است و فلزاتی مانند آهنک - آهن - منیزی - ید - برم - فسفر و مقدار زیادی پتاسیم دارد که با چندین نوع ترشی گیاهی ترکیب شده و به صورت املاح قلیایی در آمده است ، خوردن این میوه ترشی خون را از بین می برد و محیط بدن را قلیایی می کند و اگر خانمی چند ساعت قبل از آمیزش مقداری از میوه مرا بخورد ترشح دهانهای رحم او قلیایی شده ، کروموزومهای «دخترزا» را از بین برده ، و محیط رحم را برای پرورش پسر آماده می سازد و این روش در ایران زیاد تجربه شده و نتایج عالی داده است .

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

میوه من مقوی قلب بوده ، التهاب صفرا را خاموش می کند و بهترین صفرابر می باشد. خون را تصفیه می کند مناسب مزاج های سوداوی است و جهت امراض جلدی از قبیل جرب توصیه شده است . تنگی نفس را برطرف می کند و سرفه ی خشک را درمان می نماید، و خارش و بواسیر را درمان می کند و خلاصه در همه احوال همتای تمشک بوده و شباهت زیادی به آن دارد. ساقه ی زیرزمینی من که عده ای به غلط آنرا ریشه تصور می کنند، استوانه ای شکل بوده و سطح خارجی آن تیره و مغز آن قرمز رنگ است و به همین جهت خوردن آن رنگ ادرار و مدفوع را قرمز می کند. جوشانده ی بیست در هزار این ساقه قابض - ضد اسهال و پیشاب آور است . املاح موجود در میوه های من خاصیت نرم کننده ی سینه و شکم را دارند و همراه با سلولزی که در آن است ، حرکات دودی روده ها را زیاد کرده به هضم غذا کمک می کنند. بعضی از اشخاص نسبت به میوه ی من حساسیت

دارند و پس از خوردن آن دچار کهیر می شوند. برای اطلاع این دسته بد نیست بدانیم این اشخاص نسبت به میکربها و عوامل خارجی میوه حساس بوده و اگر آنرا خوب بشویند به این عارضه مبتلا نخواهند شد. ساقه زیرزمینی من به علت داشتن آهن - آهنک و اسید سالیسیلیک مسکن و تب بر بوده و برای مبتلایان به نقرس و امراض کبدی مفید است . سنگ کلیه و مثانه را از بین می برد و درمان خوبی برای رماتیسم است ، و به علت داشتن منیزی ترمز سرطان بوده و به علت قلیایی کردن خون از پیشرفت این مرض جلوگیری می کند. قند میوه من از نوع قند توت بوده و برای مبتلایان به مرض قند مفید است . میوه من معالج خوبی برای مبتلایان به تصلب شرایین است و به علت داشتن ویتامین های متعدد، یکی از میوه های بسیار مفید شناخته شده است . برگ و ساقه زیرزمینی من خاصیت ضد عفونی کننده نیز دارند و فشار خون را پایین می آورند و اختلالات کلیه و مثانه را برطرف می کنند. از میوه تازه من و شربت و مربای من تا می توانید استفاده کنید و بقیه خواص مرا در تمشک مطالعه نمایید.

من تمشک هستم

اسم من تمشک است . به من تمیش - تلس - سه گل - توت سه گل و تلو هم می گویند. در کتب قدیم از من به اسامی علیق الجیل - توت العلیق یاد شده است و در همه جا مرا برادر و قائم مقام چیالک «توت فرنگی» معرفی کرده اند. من دارای انواع خاردار نیز می باشم ، به انواع خاردار من در نورلم ، در شیرگاه و میاه دره تمیش در آمل دوته - در رامیان تموش و بورنیگان در تنکابن و الش و ولش و جولوش در آستارا، هندل در لاهیجان کره تیق در ارسباران ، بورجن در طولش ، همیشه بور در رودسر، و رامسر تمشک ، در بجنورد دولانا، در مازندران تمش و در کردستان تورک نامند. میوه من مثل چیالک سرشار از ویتامین های ث ، قند، توت ، جوهر لیمو و ترشی سیب است و به همین جهت طعم ترش مطبوعی دارد، و به علت داشتن املاح زیاد، خون را قلیایی کرده و ترشی آن را از بین می برد. میوه من بسیار خنک و ضد رطوبات بدن است و راه ورود میکربها را به عروق می بندد و از خونریزی و فساد خون جلوگیری کرده ، و رقت خون را درمان می کند.

ملین و اشتهاآور بوده و ادرار را زیاد می کند. مسکن صفرا و پاک کننده صفرا از امعاء است . بهترین درمان رماتیسم و تصلب شرایین است ، برای کسانی که از درد معده رنج می برند، میوه ی خوبی است و از تحریکات جلدی جلوگیری می نماید. قندش برای مبتلایان به مرض قند مفید و مداوا است خوردن آن تنفس را آسان و تنگ نفس را درمان می کند. شربت من برای مبتلایان به تب و آبله مرغان و سرخک بسیار مفید است . غرغره جوشانده من برای درمان دردگلو و آنژین سود فراوان دارد.

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

نوشیدن آب برگ و ساقه من که تازه باشد با کمی صمغ عربی جهت تقویت معده و خونریزی معدی و بند آمدن اسهال و معالجه بواسیر نافع است. در طب سنتی ایران نوشته اند که اگر زنی هنگام رگل جوشانده برگ و میوه تمشک بنوشد در آن ماه از آبستن شدن معاف خواهد بود.

گل من نیز اسهال را بند می آورد و ضماد برگ من بر روی دکمه بواسیر خونی نافع است. میوه ی من قابض ترین اعضای من است، نوشیدن جوشانده ی ریشه من علاوه بر بند آمدن اسهال، سنگ کلیه و مثانه را خرد می کند. ضماد برگ من ورمها را فرو می نشاند و کورک و دمل را باز می کند. و مانع زیادشدن زخم های خوره ای است.

مالیدن عصاره میوه ی من جهت زخم های آبدار و چرکی نافع بوده، آنها را خشک می کند و گل من نیز همین خاصیت را دارد. ضماد برگ و ساقه های نازک من جهت درد بیخ ران و کوفتگی پا که در اثر ورزش و راه پیمایی عارض شود نافع است. پخته برگ و میوه من مو را سیاه می کند و خضاب خوبی است و مداومت در استفاده از آن، مانع سفید شدن مو می باشد و این خاصیت به علت داشتن فلز منگنز است که در آن زیاد بوده و عامل سیاهی موی بدن انسان می باشد.

میوه من پادزهر سموم حیوانی است و مخصوصا ضد سم مارماهی شاخ دار است. مقدار خوراک عصاره و گل من 9 مثقال است!

من «رازیانه» هستم!

اسم من رازیانه است. به من بادیان - شمار - شمره - سونف و بسباس هم گفته اند. اعراب مرا معرب کرده رازیانج می گویند. زادگاه اولیه من ایران و سرتاسر دریای مدیترانه و حبشه بوده و اکنون در بیشتر نقاط دنیا کاشته می شوم. برگ من معطر و طعم آن شیرین و مطبوع است. در بین حیوانات مار به خوردن من علاقه زیاد دارد و وقتی مرا می خورد، چشمهایش براق و درخشان می شود و روی همین اصل است که مرا در ردیف غذاهای مخصوص چشم قرار داده اند. ریشه من که در داروسازی مصرف میشود، ضخیم و دوکی است. این ریشه پیشاب آوراست. شیره برگ های من پوست بدن را قرمز کرده و تولیدتاول می نماید. بذر من دارای دوازده درصد روغن، کمی قند - کمی صمغ و چهارتا شش درصد اسانس است و در ماه های مهرو آبان میرسد.

میوه من بادشکن - مقوی - ضد کر - قاعده آور - زیاد کننده ی شیر است و شباهت زیادی به خواص انسیون دارد. برای آنکه گاوها شیر زیادی بدهند معمولا به آنها مقداری برگ رازیانه می دهند و یا بذر آنها داخل علفه ی آنها می پاشند. ریشه مرا به صورت دمکرده 20 در هزار و بذر من به صورت دمکرده ده در هزار مصرف می شود. آب مقطر برگ مرا اعراب مقوی «باء» می دانند پاک کننده ی مجاری سینه - طحال - کلیه و مثانه است و درد آنها را تسکین می دهد آب مقطر من اگر تازه باشد باز کننده ی ادرار - قاعده آور مخصوصا اگر آنرا با گل گاوزبان بجوشانند - جوشانده بذر من با پر سیاوشان و انجیر جهت سرفه و تنگ نفس و شکستن باد و تسکین درد پهلو و تهیگاه و قولنج تجویز شده، از قی و اسهال جلوگیری می نماید. برای معالجه اسهال می توانید مرا به همراه زیره میل نمایید.

جوشانده بذر من با غسل جهت تب های کهنه و جلوگیری از قی و التهاب معده مفید است. در کتابهای قدیم نوشته اند، هر کس از اول نوروز تا اول تیر هر روز یک مثقال از تخم من مخلوط با شکر بخورد، تا آخر سال مریض نخواهد شد. عصاره ی برگ تازه من جهت التهاب چشم و درمان ورم ملتحمه مفید است، و برای این کار عده ای ساقه مرا نزدیک آتش نگاه می دارند

و چون در اثر حرارت آب آن خارج شود، آنرا گرفته و در چشم می چکانند و چنانچه آب ساقه ی مرا گرفته و خشک کرده و در چشم بکشند، نور و جلای آن را زیاد می کند. صمغ من در افعال مثل عصاره من است. مقدار خوراکی بذر من یک مثقال و مقدار خوراکی ریشه ی من دو مثقال می باشد. انیسون و بادیان خطایی هم نوعی از من بوده و خواص آنها شبیه من است. در برگ - ساقه و ریشه من هورمون های گیاهی، مخصوصا هورمون زنانه زیاد است. به این جهت شهوت زنان را زیاد و از التهاب شهوت مردان می کاهم و چنانچه شیره مرا به صورت بمالند، ریش را ضعیف کرده و از بین می برد، و خانم هایی که ریش در آورده اند، معمولا از این دستور استفاده می نمایند.

برای شستشوی چشم می توانید از دمکرده بذر من استفاده کنید، تا چشمانی شفاف و قشنگ داشته باشید. جوشانده من سیاه سرفه را نیز درمان می کند و ضماد بذر من و کمپرس جوشانده ی آن ورم پستان را باز می کند. به دخترانی که به هنگام عادت ماهانه دچار درد شدید می شوند توصیه کنید که حتما از جوشانده ی من استفاده کنند تا درد آنها تسکین و عادت آنها منظم شود. به زنان آبستن که می خواهند نوزادشان چشمان شهلا و قشنگ داشته باشد توصیه کنید که خوردن بذر مرا فراموش ننمایند.

من «شوید» هستم!

اسم من شوید است. به من شبت - شوت و شود هم می گویند. من شباهت زیادی به رازیانه دارم، به این جهت عده ای به من رازیانه کاذب لقب داده اند و عده ای را عقیده بر آن است که ما در زمین های مختلف می توانیم به هم تبدیل شویم درستی و نادرستی این عقیده را باید از متخصصین فن کشاورزی پرسید. من از ایران تا جنوب فرانسه می روم. من مقوی معده - اشتها آور - ضد سم - مسکن دل درد و دردهای دیگر می باشم. پیشاب آور و بازکننده ی عادت ماهانه زنان هستم. جهت تنگ نفس سسکسه و ضعف معده و کبد و سپرز مرا تجویز کرده اند. سنگ کلیه و مثانه را خرد می کنم و از قولنج کلوی جلودگیری می نمایم و مانع فساد غذا در معده هستم. خوردن من با عسل جهت دفع سموم و کمک بر، قی کردن است. خوردن پخته برگ تازه و خشک من همچنین بذر من جهت پراکنده کردن باد و تسکین درد پشت و مثانه مفید است. دل بهم خوردگی و قی را نیز تسکین می دهم، پختن گوشت با من باعث از بین رفتن کف و بوی زهم آن است.

من دارای ویتامین «ب۳» مقدار زیادی هورمون زنانه هستم و به همین جهت شهوت زنان و شیر آنان را زیاد می کنم و شهوت مردان را تسکین می دهم. در بذر من که میوه من است 3 تا 4 درصد اسانس قابل استخراج وجود دارد که در آن چندین ترکیب شیمیایی است و نوعی که در هند به عمل می آید، دارای یک ترکیب خاص است.

میوه من دارای اثر محرک و بادشکن است، مقوی معده و زیادکننده شیر است، و برای رفع سسکسه اطفال تجویز می شود. میوه مرا می توانید به صورت دم کرده 4 تا هشت در هزار بنوشید، ولی بهتر است عرق آنرا به صورت آب مقطر گرفته 5 تا صد گرم میل نمایید. میوه من مانند تمام بذرهای خانواده چتریان مقوی معده بوده و در بعضی از کشورها آنرا داخل ادویه کرده، چاشنی غذاها و ترشی ها می نمایند و در ایران نیز داخل ترشی هفته بیجار و ترشی های دیگر می شوم.

اسم من «گندم» است !

پر از املاح معدنی هستم .

اگر طالب کسب ویتامین های گوناگون هستید، به سراغ من بیایید.

حریره من با شکر و بادام برای خونریزی سینه مفید است .

برای معالجه کک و مک طبق دستور از من استفاده کنید.

در فارسی مرا گندم و نیم کوفته ی مرا بلغور نامند. عربی من حنطه است . من اولین خوراکی هستم که انسان را به سوی خود جلب کردم و بطوری که در قصص مذهبی آمده است ، برای اولین بار با آدم و حوا گفتگو کرده و نخستین غذایی هستم که انسان اولیه خورده است : «پدرم روضه ی رضوان به دو گندم بفروخت - ناخلف باشم اگر من به جوی نفروشم » - من مهمترین غله ای هستم که انسان مصرف می کند و کلیه ی مواد شانزده گانه ای که مورد نیاز ماشین بدن انسان است ، در من جمع می باشد، ولی متأسفانه وقتی مرا با آسیاب های بزرگ خرد می کنید و با الک های خانه ریز الک می نمایید، دوازده ماده مرا گرفته و دور می ریزند و به همین جهت است که آرد سفید هنری جز سوختن ناقص ندارد، و در معده ی شما تخمیر شده ، تولید یبوست می کند. برشته و آب پز من دیر هضم و نفاخ است ولی آرد من که با کمی نخاله باشد غذاییت زیاد دارد، مشروط بر اینکه خمیر آن بر آمده و رسیده باشد. نان فطیر و نانی که آرد آن بسیار نرم شده و در آن مطلقاً سبوس نباشد مانند نشاسته دیر هضم بوده ، غذاییت چندانی ندارد. من دارای انواع و اقسام بوده و بیش از دو هزار نژاد از من تاکنون دیده شده است .

ترکیبات شیمیایی

هر چند مواد متشکله من در انواع مختلف فرق می کند، ولی بطور متوسط درصد قسمت من مواد زیر دیده می شود:

آب 13/65 درصد - سلولز 2/53 درصد - نشاسته و دکسترین 66/77 درصد - مواد قندی 1/45 درصد - مواد معطر 1/85 درصد - مواد سفیده ای و گلوتن 12/85 درصد - چربی 1/75 درصد - ضمنا مقدار کافی املاح معدنی و ویتامین های گوناگون داشته و برای انسان غذای نسبتا کاملی هستم که تاکنون بدل خوبی برای من پیدا نشده است . علاوه بر مصرف تغذیه ، من دارای اثر درمانی بسیار می باشم .

اگر آرد مرا بر روی پوست مالش دهید، التهاب و ورم آنرا از بین می برم و به همین منظور، از قدیم مرا در تسکین التهاب ، باد سرخ بکار می بردند و برای این منظور با مقداری مواد ضد عفونی کننده همراه می نمودند تا میکرب آنرا نیز از بین ببرم . در صنعت از آرد من نشاسته می گیرند. ضماد سوخته ی من با موم و روغن جهت جلای رخسار بی نظیر است - من چاق کننده و مقوی غرایز جنسی هستم ، و بین غذاهایی که با من ساخته می شود، سمنواز همه قوی تر است ، پخته من با شکر و بادام به صورت حریره ، چنانکه کم کم خورده شود، درمان خونریزی سینه است . ضماد پخته من با روغن زیتون جهت فروبردن ورمهای گرم و آب پیاز جهت ورمهای سرد مفید است ، و با آب گشنیز جهت تحلیل ورمهای گرم و خنازیر و غدد مجرب است . پخته من با سکنجبین جهت بثورات آبکی سودمند می باشد.

در گذشته وقتی سگی انسان را می گزید، عوام خمیر گندم را بر موضع گزیدگی می بستند و پس از باز کردن آنرا جلوی سگ می انداختند. اگر آنرا سگ نمی خورد آنرا دلیل هار بودن سگ گزنده می دانستند. روغن گندم که از جوشاندن و پختن گندم در روغن زیتون بدست می آید. جهت رفع قوبا «زخم های جلدی که منشاء عصبی دارد» مخصوصا قوبای اطفال و همچنین پاک شدن کک و مک و معالجه کچلی و ریزش طبقات شاخی پوست مفید است .

سبوس گندم

من از الک کردن آرد بدست می آیم و تقریبا از شانزده عوامل غذایی گندم ، دوازده عامل آن همراه من خارج می شود و به همین جهت خوردن سوپ من برای اشخاصی که نان سفید می خورند، ضروری است . جوشانده من درمان سرفه و زکام های سخت است . جوشانده ی من که با عسل شیرین شده باشد، بعد از غذا یبوست هایی را که منشاء آنها تبلی کبد و تحریکات روده باشد درمان می کند. از من می توان نان سیاه هم تهیه کرد، ولی سنگین بوده ترشی معده را زیاد می کند. مبتلایان به زخم معده - سرطان دستگاه هاضمه و آپاندیس بایستی از من پرهیز نمایند. خمیر گرم کرده ی من در قسمت های دردناک بدن که مربوط به روماتیسم باشد مفید شناخته شده است . به زنان آبستن توصیه کنید که از سوپ من که دارای املاح کلسیم - فلوئور و سیلیس و ویتامین های «ب و پ پ» می باشد حتما استفاده کنید.

جوانه ی گندم

من از خیساندن و سبز کردن گندم بدست می آیم و موقعی مفید می باشم که اندازه من از گندم زیادتر نشده باشد. من دارای ویتامین های «ب» و «ای» و مواد معدنی هستم - وجود ویتامین های «آ» و «پ پ» یکی دیگر از مزایای من است . من دارای 40/75 درصد مواد سفیده ای و سیزده درصد مواد نشاسته ، دوازده درصد سلولز و مقداری مواد قندی ، و ماده ای به نام فسفولیسیتین می باشم . خوردن من برای حفظ سلامتی و تولید مقاومت در برابر بیماری ها توصیه شده است . اگر از خوردن من به علت بدی طعم آن خوششان نمی آید، می توانید آن را در شیر جوشانده و بعد میل نمایید تا خوشمزه شود.

نشاسته

من کشک گندم هستم . مغذی و کمی قابض می باشم . سرمه ی من برای منع ریختن مو به چشم و سرمه ی من با شیرزنان و یا سفیده ی تخم مرغ مسکن حرارت چشم و آبریزش آن است . نرم کننده ی سینه - ضد خفقان می باشم . خوردن پخته ی من با نبات و روغن بادام نیم گرم مانع خونریزی سینه است . گلو را نرم می کند سرفه و درد سینه را تسکین می دهد. تنقیه ی آن جهت زخم معده ، و ضماد آن با سرکه جهت رفع خناق ورمهای گرم مخصوصا ورمهای لته مفید است . مالیدن آن با زعفران روی محل نیش حشرات سمی نافع است .غذاییت آن کم بوده و خوردن آن شهوت را کم می کند و دیر هضم می باشد.

گلوتن

من یکی از بهترین مواد سفیده ای گندم می باشم و همانطور که لانه های مومی در کندو، عسل را در خود نگاه می دارد، من هم در گندم نشاسته را در بر می گیرم . مبتلایان به مرض قند می توانند با من نان تهیه کرده ، میل نمایند.
این نان فاقد نشاسته و مواد قندی است و به حد کافی نیروبخش می باشد. برای تهیه من به کارخانه های نشاسته پزی که نشاسته را از گندم می گیرند مراجعه نمایید.

نان

در فارسی به من نان ، در عربی خبز و به ترکی چورک گویند. مرا با آرد تمام غلات می توان تهیه کرد، ولی امروزه بیشتر با آرد گندم می سازند.

من دارای انواع و اقسام زیاد هستم ، ولی بهترین نوع من آن است که آرد مرا خوب ساییده و فقط سبوس جمع شده است . نان سفید که سبوس آن کاملاً گرفته شده باشد، دیر هضم و نفاخ بوده و در معده تخمیر شده ، تولید یبوست می نماید و در این صورت بهترین درمان آن خوردن نان سیاه و نان جو می باشد.

صد گرم نان سنگک دارای 18 تا بیست درصد آب 1/5 درصد نمک طعام بوده و 259 کالری حرارت به بدن می دهد 7/2 درصد مواد سفیده ای نباتی 1/2 درصد چربی و 15 میلی گرم کلسیم 1/2 میلی گرم آهن 150 گاما ویتامین «ب 1» و مقداری ویتامین «پ ب» و «ای» و کمی ویتامین «کا» دارم - نیروبخش و مقوی قوای جوانی هستم ، چنانچه به من سیاه دانه و یا کنجد بزنند، اشتها را زیاد می کنم و اگر دانه خشخاش به من بزنند، خواب را کمی زیاد و عمیق میکنم . نان جو از من سریع الهضم تراست

اسم من «خشخاش» است !

دارای انواع و اقسام می باشم که مهمترین آنها خشخاش سفید - خشخاش سیاه - خشخاش منشور - خشخاش زبیدی و خشخاش شاخی است .

خشخاش سفید

از بین انواع خشخاش تنها من که خشخاش سفید نام دارم اهلی و بستانی شده و کشت می شوم . و طبق تحقیقاتی که به عمل آمده کشت من در ایران از قرن نوزدهم شروع شده و قبل از آن در ایران کاشتن من معمول نبوده ولی از زمان تسلط اعراب بر ایران مختصری از شیره اش از خارج به ایران وارد شده است . گل بوته من که به گل شیطان معروف است سفید و با خطوط الوان بسیار زیبا و دیدنی است . دانه های کوزه من به الوان سفید - زرد - قهوه ای و سیاه دیده می شود و طبق مقررات داروسازی روغن خشخاش را فقط بایستی از دانه های سیاه گرفت ولی در صنعت رعایت این اصل نمی شود. شیره ای که از کوزه من می گیرند نامش افیون می باشد که بدون جهت به تریاک معروف شده و بعداً در جای دیگر خود را به شما معرفی کرده زیان خود را شرح خواهد داد، دانه های من 25 درصد روغن دارد و این روغن در داروسازی و صنعت مصرف می شود. به

کوزه خشک کرده من کوکنار می گویند. کبسول مرا هنگامی که رنگ آن شروع به زرد شدن کرد چیده و خشک می کنند. کوکنار مسکن و آرامبخش است ، جوشانده آن بطور غرغره در مورد گلودرد و سینه درد تجویز می شود و تنقیه این جوشانده در مورد اسهال خونین بکار می رود. خوردن دانه های من حرکات دودی معده را تقویت کرده و نفخ را از بین می برد. در استعمال داخلی کوکنار بدون دانه به صورت دمکرده یک درصد بکار می رود.

خشخاش سیاه

معنی کلمه خشخاش سیاه در کتب قدیم و جدید با هم فرق کلی دارد. در کتب جدید که ترجمه ی کتب اروپائی است خشخاش سیاه به نوعی خشخاش سفید اطلاق می شود که رنگ دانه های آن سیاه است ولی در کتب قدیمی ایران خشخاش سیاه به گیاه اطلاق می شد که با خشخاش سفید فرق کلی داشت . خشخاش سیاه دارای گلی است سرخ و آتشین که مانند لاله داغ دار بوده و شباهت زیادی به گل شقایق دارد و روی این اصل عده ای آنرا نوعی شقایق می دانند. این نوع خشخاش تاکنون اهلی و بستانی نشده و تنها در دامنه ی کوه البرز به عمل می آید و در جاهای دیگر کمتر دیده شده است و به موجب یک افسانه ی قدیمی کشت آنرا به سیمرغ نسبت می دهند و می گویند چون سیمرغ نگهداری و تربیت زال نریمان را عهده دار شد آنرا کاشت و راه گرفتن نوشدارو را از شیر کوزه آن به او آموخت تا در موقع لزوم جان نوه ی خود را از مرگ نجات دهد ولی متأسفانه پس از مرگ سهراب به دست رستم رسید.

برگ خشخاش سیاه از خشخاش سفید خشن تر و کلفت تر و دندانه های اطراف آن بیشتر است .

از کوزه من چنانچه قبلا شرح داده شد نوشدارو می گیرند که سابقا کلمه تریاک منحصرأ به آن اطلاق می شد و حالا تریاک سیاه خوانده می شود دانه های کوزه من برخلاف دانه های خشخاش سفید خوراکی نیست و تنها مصرف دارویی دارد. برگ یا تخم و شیره من در همه احوال از خشخاش سفید قوی تر و موثرتر است . جهت رفع حرارت جگر و سیلان رحم مفید است جوشانده ریشه گیاه من که به نصف برسد جهت عرق النساء «سیاتیک» تجویز می شود.

خشخاش منشور

از آن جهت مرا منشور نامند که برگ و گل من زود می ریزد - من نوعی خشخاش وحشی و بیابانی هستم برگ من شبیه برگ رازیانه و تر تیزک است برگ من زبر و مایل به سفیدی است کوزه من کوچک شبیه شقایق است خاصیت تسکین دهنده و آرام بخش من از تریاک سیاه کمتر زرد بیشتر است در اطراف من و برادرم خشخاش زبیدی هنوز مطالعات جدید به عمل نیامده و بعید نیست که همانگونه که امروز نوشداروی تریاک سیاه اهمیت پیدا کرده است ما دو برادر یک روز شهرت جهانی پیدا نماییم .

خشخاش زبیدی

زبید به فتح زا و با به معنی کف دریا است و چون جمیع اجزای من سفید و ستک مانند کف دریا می باشد به من خشخاش زبیدی گفته اند. جمیع اجزاء من قی آور و مسهل قوی می باشند - استنشاق جوشانده من جهت پاک شدن دماغ و خوردن آن جهت دفع بلغم مفید می باشد. بذر من تا 2/5 گرم جهت اسهال بلغم تجویز شده و زیادتر از آن سمی و کشنده می باشد.

خشخاش شاخی

اسم من خشخاش شاخی است و اعراب خشخاش مقرن گویند و در زبان فرنگی به من خشخاش کرنو گویند. جوشانده من با آب عسل ضد عفونی کننده جلدی است و خوردن آن ضد عفونی کننده معده بوده و اخلاط آنرا بوسیله قی و اسهال خارج می کند. سرمه گل من با روغن زیتون جهت پاک کردن چشم از چرک مفید است. خوردن یک مثقال از بذر من مسهل بسیار قوی بوده و جوشانده ی ریشه من جهت پاک شدن کبد و عرق النساء سودمند می باشد.

من نوشدارو یا تریاک سیاه هستم

من همان نوشداروی افسانه ای هستم که آنرا کیکاوس برای رستم فرستاد که فرزند خود را با آن معالجه کند، ولی متأسفانه پس از مرگ سهراب رسید. اسم دیگرم تریاق است، اسم اصلی من «تریاق سیاه» است و با تریاک زرد که آنرا از خشخاش سفید می گیرند فرق بسیار دارد. مرا از تیغ زدن کوزه ی خشخاش سیاه می گیرند که بطور خودرو در دامنه ی کوه های بلند مخصوصا دامنه ی البرز به عمل می آیم و تا کنون اهلی و بستانی نشده بوته ی مرا کشت نمی کنند. شیره من قابل کشیدن نیست و فقط بطور خوراکی و به صورت قطره و ضمادهای مالیدنی قابل مصرف است. در شیره ی من برخلاف افیون، مرفین وجود ندارد، بلکه ماده ی عامله ی من تبائین می باشد که با آن می توان ترکیباتی ساخت که هزار برابر مرفین قدرت تسکین دهنده داشته باشد و به همین جهت در قرون گذشته که داروهای مسکن و آرامش بخش وجود نداشت من دارای اهمیت بسیار بوده و به نام نوشدارو در گنجینه ها نگاهداری می شدم و هنوز هم هیچ یک از مواد مخدر و مسکن و آرام بخش ارزش مرا ندارد. قدرت تسکین دهنده ی من از همه آنها بیشتر و ضرر آن از همه کمتر است، گیاهان من شباهت زیادی به بوته ی خشخاش سفید دارد. به علت شباهت زیاد گل من به گل شقایق عده ای هم گیاه مرا با آن اشتباه می کنند. باری چنانچه کشت شود، قلم بزرگی از صادرات کشور را تشکیل خواهد داد. من بهترین خواب آور و قوی ترین مسکن هستم، مهمترین استفاده ای که می توان از وجود من نمود همانا معالجه معتادین به تریاک و هروئین است. مداومت و زیاده روی از من برای درمان تنگ نفس و تب های مزمن و رفع اسهال و درمان زخم معده مفید بوده برای رفع غم و اندوه و ضعف قلب و مقاومت در برابر آلام و سرما و گرمای شدید تجویز می شوم. سابقا در موقع کشیدن دندان و تسکین درد قولنج از من استفاده می کردند. مقدار خوراک من حداکثر نیم گرم در شبانه روز است و زیاده بر آن خطرناک و کشنده است.

اسم من «گردو» است!

اسم من گردو است، به من گردکان هم می گویند و اعراب مرا جوز می نامند. من از قدیم به حالت وحشی در آسیای صغیر، ایران و ژاپن روئیده و امروزه در تمام دنیا کاشته می شوم. عده ای زادگاه اولیه مرا فقط ایران می دانند. میوه ی من گرد است، اما هر گردی گردو نیست. برگ درخت من دارای بوی مخصوصی است که در حالت تازه عطر آن بیشتر است. دارای طعمی تلخ و قابض بوده و به آسانی رنگ سبز خود را از دست داده، و قهوه ای می شود. لذا در صنعت دارو سازی دستور داده اند که برگهای مرا در ماه های خرداد و تیر چیده و به صورت قشر بسیار نازکی پهن کنند تا بدون زیر و رو کردن خشک شود و برای این کار باید کوشید تا برگ های سالم و کاملا سبزرنگ را چیده و از جمع آوری برگ هایی که خود بخود ریخته اند، خودداری

شود. چنانچه به دستور فوق برگ درخت من خشک شود، رنگ سبز و عطر مخصوص خود را حفظ خواهد کرد. برگ درخت من دارای مقداری عطر - یک ماده ی تلخ - مقداری صمغ و مواد مازویی است. جوشانده ی برگ من در معالجه بیماریهای جلدی بکار می رود. و همچنین شستشوی با این جوشانده ترشحات بی رنگ زنانه را از بین می برد و نیز به صورت غرغره در گلو درد و ورم لوزه و غیره مصرف دارد. مبتلایان به خنازیر و جوشهای عصبی می توانند در حدود سیصد گرم جوشانده ی برگ مرا در وان حمام بریزند و بدن خود را شستشو دهند.

لانه ی سگها و گربه های خانگی را با برگ من فرش کنید تا کک، ساس و کنه به خانه ی آنها راه پیدا نمایند. اگر در زیرزمین یا اتاق یا رختخواب شما به عللی حشرات رخنه کرده اند، با ریختن برگ من آنها را از بین ببرید و در کمد لباس خود از برگ و پیوسته سبز من بریزید تا لباس های شما بید نزنند. اگر دست شما زیاد عرق می کند، و همیشه نم دار است، آنرا با جوشانده ی برگ یا پوست سبز میوه ی من بشویید و بعد به آن کمی پودر بزنید تا این عیب برطرف شود.

برای معالجه جرب و آگزمای آبدار، برگ درخت مرا با پوست درخت بلوط بجوشانید و از بخور آن روی محل زخم استفاده کنید. اگر در انبار شما مورچه رخنه کرده و می خواهید از شر آن خلاص شوید، یا برگ مرا در آنجا بریزید و یا از آب جوشانده آن پاشد و یا آب جوشانده ی آنرا در سوراخ لانه ی مورچه ها بریزید. اگر می خواهید لانه ی زنبور را خراب کنید و یا می خواهید عسل از کندو بیرون بیاورید، برای آن که مورد هجوم زنبورها واقع نشوید، کافی است دست و صورت خود را با آب برگ یا لافاه ی سبز میوه ی من آغشته کنید.

اگر باغچه شما دارای کرم های قرمز شده و می خواهید آنها را فراری دهید، یا برای خوراک بلبل یا صید ماهی بگیریید، کافی است مقداری از جوشانده ی برگ یا لافاه سبز میوه من در آنجا پاشید و ببینید چگونه این کرم ها از زمین بیرون آمده و فرار می کنند. جوشانده برگ و لافاه سبز میوه من تنها یک داروی ضد حشره نیست، بلکه یک داروی ضد عفونی کننده و درمان امراض جلدی از قبیل آگزما و کچلی است و به علاوه کک و مک - زگیل و پینه دست و پا را از بین می برد و از ریزش مو و طاسی جلوگیری می کند و به موهای سفید، رنگ خرمایی می دهد. خوردن آن کرم های معده را از بین می برد. برای تسکین درد دندان کافی است یک تکه از لافاه سبز میوه من با یک برگ مرا بجوید. برای درمان کرم روده آن را بجوید و آب آنرا فرو برید. دمبرگ جوان مرا روی میخچه - زگیل و پینه های دست و پا بمالید تا برطرف شوند.

درخت من یک درخت زیبا و بزرگ و سایه گستر است، ولی من به شما توصیه می کنم که هیچگاه زیر سایه درخت من نخوابید، چه روز باشد و چه شب و این به علت جوهر فراری است که در چوب، برگ، میوه و صمغ درخت من موجود بوده و دائما در هوا منتشر می شود و چه بسا اشخاصی که شب در زیر درخت من خوابیده و صبح وقتی از خواب بیدار شده اند، عقل و حواس خود را از دست داده اند.

چوب درخت من از چوبهای محکم و قیمتی است و از قدیم در صنعت نجاری، منبت کاری، آبنوس کاری و ساختن لوازم لوکس و قنناق تفنگ بکار رفته است. چوب درخت مرا هرگز موریانه نمی خورد. برای معالجه اسهال خونی کافی است پنجاه گرم لافاه خارجی میوه مرا در یک لیتر آب جوشانده و تنقیه نمایید.

شستشو با این آب ترشحات بی رنگ زنانه و خارش مهبل را برطرف خواهد کرد. لفافه خارجی میوه یا برگ سبز مرا بکوبید و روی محل درد بمالید فوراً درد آن ساکت خواهد شد. اگر برگ یا لفافه ی سبز خارجی میوه مرا خوب ساییده و با مقداری زنگ آهن مخلوط کنید، خضابی بدست می آید که رنگ آن ثابت بوده ، و با دوام است و چون آنرا با زنگ آهن و سرکه بپزید، و یک هفته در آفتاب گذشته هر روز به هم بزیند خضابی خوشرنگ بدست می آید. مسواک کردن با پوست سبز من یعنی مالیدن آن بر دندان مقوی لثه بوده ، و دندان را سفت می کند و چون پوست ریشه مرا در روغن زیتون بجوشانند تا له شود، ضماد آن جهت بواسیر و امراض تهیگاه بسیار مؤثر است . چکاندن آب برگ من که کمی آن را گرم کرده باشند، در گوش درد آنرا تسکین می دهد و چرک آن را بیرون می آورد. رب پوست سبز من که با عسل و یا شیر انگور ترتیب دهند، جهت دیفتری و زخم های گلو و دهان و خون آمدن از بن دندان و سستی آن نافع است ، ضماد پوست تازه ی من با حنا جهت صداع مزمن و آبریزش بینی مفید است . و چون آن را بر محل دردهای رماتیسمی - نقرس و امثال آن بگذارند، درد آنرا تسکین می دهد و اگر خاک اره چوب مرا با سرکه مخلوط کنید و آنرا بر صورت بکشید، رنگ رخساره را باز و گلگون می نماید. اگر خاک اره مرا در روغن زیتون خیس کنند و بر سر بمالند، شوره را از بین می برد و مانع پیدایش شپش در آن خواهد بود.

حال اجازه دهید تهیه یک نوع نوع خضاب عالی را که سوختن آن در گذشته جزو اسرار بوده ، برای شما شرح داده و از آن سر بزرگ پرده بردارم .

در فصل پاییز در یک لیتر روغن زیتون در حدود صد گرم مازوی کوبیده ریخته و آنرا بجوشانید و بعد صاف کنید. صاف شده مرا در یک شیشه بریزید، بعد پای درخت مرا کنده ریشه سخت آنرا ببرید و آن قسمت که متصل به درخت است در شیشه فرو کنید، بطوریکه سر آن داخل روغن شود، ولی به ته شیشه نرسد. بعد دهانه شیشه را با خمیر یا موم محکم بسته روی شیشه خاک بریزید و بگذارید تا سال دیگر در آنجا بماند. موقعی که درخت من میوه داد، خاک را کنارزده و شیشه را بیورید. در آن شیئی شبیه مرکب غلیظ یا بهتر بگویم شبیه مغز مداد درست می شود. اگر شانه را به این جسم کشیده و سر را با آن شانه کنید موی سفید را سیاه کرده و به آن رنگی ثابت و براق می دهد که به آسانی پاک نمی شود.

صمغ درخت من زخم های عفونی و پلید را مداوا می کند، مرهمی از آن درست می کنید و هنر آنرا ببینید. مقدار کمی از این صمغ را در حفره ی دندان کرم خورده بگذارید و ببینید چگونه درد آنرا ساکت کرده ، و از پیشرفت پوسیدگی دندان جلوگیری می کند. پوست سخت من ، یعنی پوستی که بین لفافه و مغز وجود دارد نیز خالی از فایده نیست . اگر گوگرد کوبیده ی آنرا روی زخم های آبدار بپاشید آب آنها را جمع و جراحات آن ها را تخفیف می دهد، خوردن یک قاشق چایخوری از آن خونریزی معدی را معالجه می کند و قطره قطره آمدن ادرار را درمان می نماید. حمل آن در طی طب سنتی ایران جهت خونریزی رحم تجویز شده است .

اگر چهار تا هشت گرم پوست ریشه مرا بجوشانید، و آب آنرا بعد از غذا بنوشید، فضولات معده و اخلاط لیزابه آن خارج شده ، شکم درد رامعالجه می کند.

میوه ی من که به چهار مغز معروف است ، سرشار از ویتامین های «آ» - «ب» و «ای» و از همه مهمتر ویتامین «اف» است و املاحی مثل آهن - فسفر - روی و مس دارد، و نیز دارای پنجاه درصد روغن بوده و یکی از داروهای ضد مرض قند به

حساب می آید. مغز من بسیار لطیف و ملین است ، به هضم غذا کمک می کند و عشق را زیاد می کند. قوای جوانی را تجدید می کند. معده را تقویت و از تخامه کردن جلوگیری می نماید. قوای دماغی و نیروی تفکر و تعقل را تقویت می کند، مخصوصا اگر همراه با انجیر خورده شود. من نانخورش خوبی برای پیران و جوانان هستم . وجود ویتامین «اف» در من گوهر گرانبهایی است که در کمتر میوه ای دیده می شود. کمبود این ویتامین در مبتلایان به مرض قند بیشتر دیده می شود و سبب بثورات جلدی است که در اثر مزمن شدن بدل به کفگیرک خواهد شد. من به علت داشتن این اکسیر گرانبها که به صورت روغن است ، امراض جلدی را معالجه و درمان می کنم و نسیان را از بین می برم و مرض قند را معالجه می کنم ، مبتلایان به مرض قند اگر خوردن روغن خود را به روغن من منحصر بکنند، نتایج عالی خواهند گرفت .اگر به سلامتی خود و اطفال خود علاقه دارید، همیشه بطور صبحانه نان و پنیر و مغز گردو میل نمایید. به اطفال خود ساندویچی از نان و پنیر و مغز گردو بدهید و اگر مقداری سبزی هم به آن اضافه کنید یک غذای بسیار مفید برای آنها خواهد بود. مغز من به علت داشتن املاح روی ، نه تنها به فعالیت ویتامین های خود می افزاید، بلکه ویتامین های غذاهای دیگر را که همراه مغز من خورده شوند، وادار به فعالیت می نماید، و به همین جهت است که توصیه کرده اند همیشه مغز مرا همراه با پنیر و سبزی میل نمایید. مغز من به علت داشتن املاح مس ، بهترین دارو جهت جلوگیری از ترشحات بی رنگ زنانه و خارش مهبل است ، و از ترکیدن پوست بدن هنگام آبستنی و بعد از زایمان جلوگیری می کند.

هرگز روغن مرا در ظرف مس سفید نشده نریزید. زیرا با آن قابل ترکیب است . در کتب قدیم ایران نوشته اند اگر مغز گردو را با روغنی که تند شده و طعم آن برگشته است بجوشانند، تندی آن از بین می رود. خوردن مغز من دل به هم خوردگی و درد آن را برطرف می کند و برای زخم معده خوب است .

اگر مغز مرا با زیره سیاه کرمانی نرم ساییده ، و با عسل مخلوط کرده ، و در حمام بر سر و بدن فالح بمانند، و بگذارند در حمام گرم بماند تا عرق کند، نتیجه ی خوبی خواهد داد، و با همین دستور، درد مفاصل و پا درد را می توان معالجه کرد. ضماد مغز تازه من و مالیدن آن جهت پاک شدن کک و مک و معالجه جوشهای عصبی و عروقی اطفال نافع است . مالیدن مغز کهنه و سیاه شده ی من جهت زخم های کهنه و پیچدگی و تمدد اعصاب و تشنج و ترک های دست و پا که در اثر سرماخوردگی و خستگی ایجاد شده تجویز شده است . و نیز برای جلوگیری از ریزش موی بدن و ورم پستان توصیه کرده اند. اگر مغز کهنه مرا بسوزانید و سوخته آنرا روی زخم کچلی بمالید آنرا درمان می کند. چون مغز من به علت داشتن روغن لطیف بوده و زود تند می شود، زیاده روی در خوردن آن باعث ورم و جوش در سقف دهان و لوزتین خواهد شد. به این جهت توصیه شده است که همیشه پس از خوردن مغز من ، دهان را با آب ساده بشویند و یا بعد از آن یک میوه ترش میل نمایند. زیاده روی در خوردن مغز کهنه من ، گرم کدو را از بین می برد و چون رنگ آن برگشته و تند شود، خوردن آن سمی و خطرناک است ، و پادزهر آن قی کردن و خوردن غذاهای ترش است . مربای من با عسل جهت چاق شدن و تحریک شهوت مؤثر است ، ترشی مغز من ضعف معده را بر طرف می کند. در هوای سرد بدن خود را با خوردن من گرم کنید، تا مبتلا به سرماخوردگی نشوید. خوردن من با انجیر و اسفند پادزهر است ، ضمنا مغز من جهت امراض جلدی مفید است ، و کشیدن آن به چشم مانع ریزش آب می باشد.

اسم من «بابونه» است!

من ، معده را تقویت می کنم .
 گل من ضد عفونی کننده است .
 برگم غذا را لطیف و زود هضم می کند.
 اعصاب را قوی کرده ، سم را از بدن دفع می کنم .
 تنگ نفس را شفا داده ، سنگ های مثانه را از بین می برم .
 اسم من بابونه است و اعراب آن را معرب کرده و بابونج گویند. دارای انواع و اقسام می باشم . بطوری که علاوه بر بانونه ی معمولی و اقحوان یک نوع دیگر من به نام بابونه ی رومی است که در ایران تاکنون کاشته نشده و خواصی را که بعضی از مترجمین به من نسبت داده اند مخصوص آن نوع می باشد.

بابونه ی معمولی

من بابونه ی معمولی هستم که نوع بستانی و پرورش یافته ی من در پلو آش - کوفته و خورش ها بکار می رود.
 از گل من در رنگ کردن مو استفاده می کنند، زیرا جوشانده ی گل من موهای بلوطی را خرمایی و خرمایی را طلائی می کند و موهایی که با گل من رنگ می شوند زیبا، شفاف و درخشانده خواهند شد. مخصوصا اگر با گل ریواس و ترشی آن مخلوط شود. نوع وحشی و خودروی من در کنار جاده ها و اراضی غیر مزروع بیشتر نقاط ایران و اروپا دیده می شود. گلبرگ های من سفید رنگ بوده و در اطراف نهج زرد رنگی قرار گرفته اند. گلبرگها زبانه ای و نهج آن شامل لوله های زرد رنگ است . گلهای مرا در فاصله اردیبهشت تا مهرماه چیده و خشک می نمایند. گلهای من دارای 20 تا 36 درصد اسانس است که زنگ آن ابتدا آبی تیره بوده ، و به تدریج سبز و قهوه ای می شود. در این اسانس چند ترکیب شیمیایی و یک نوع الکل و مقداری تانن همراه با یک ماده ی تلخ دیده می شود.

من مقوی معده و مسکن دردهای آن می باشم . اسانس گل من دارای اثر ضد عفونی کننده و خوردن آن موجب زیاد شدن گویچه های سفید خون است . گلهای مرا مانند چای دم کرده می نوشند. این جوشانده التهاب معده را از بین می برد و زخم ها را التیام می دهد.

برگ من غذا را لطیف و زود هضم می کند. من مقوی دماغ و اعصاب و شهوت بوده ، و ضد عفونی کننده و خوردن آن موجب زیاد شدن گویچه های سفید خون است . گلهای مرا مانند چای دم کرده می نوشند. این جوشانده التهاب معده را از بین می برد و زخم ها را التیام می دهد.

برگ من غذا را لطیف و زود هضم می کند. من مقوی دماغ و اعصاب و شهوت بوده ، و ضد سم می باشم . ادراک، شیر و عرق را زیاد می کنم و قاعده آور می باشم . من امراض دماغی و سردرد را تسکین می دهم و آبریزش بینی را از بین می برم من در از بین بردن بقایای ورم ملتحمه اثری نیکو دارم . بادشکن ، مخصوصا محلل ورمها می باشم . تنگ نفس را شفا می دهم . یرقان را

درمان می کنم . برای درد سینه و جگر مفید می باشم . کیسه ی صفرا را باز می کنم برای بازشدن عادت ماهانه ی زنان و رحم و تحلیل ورم آنها سودمند می باشم . ورم بیضه را نیز برطرف می کنم . اثر من در خرد کردن سنگ های مثانه و خارج کردن مشیمه «پرده ای که جنین در آن است» و دفع عفونت سودا و بلغم و تب های عفونی و قولنج روده حتمی است . برای بازشدن عادت ماهانه ی زنان نیز تجویز شده ام ، و برای این کار نشستن در جوشانده من هم مؤثر است .

بخور پخته من با سرکه جهت رفع آبریزش چشم مفید است . جویدن برگ و ساقه ی من جهت جوشهای دهان و شستن چشم با آب پخته ی من جهت درد چشم نافع است . دود من حشرات را فرار می دهد. مقدار خوراک من تا 15 گرم است . ریشه من قوی تر از آن بوده و مقدار خوراک آن پنج گرم می باشد. چنانچه گل مرا در چهار برابر روغن زیتون خیس کرده ، در آفتاب بگذارند و هفته ای یک مرتبه روغن آنرا تجدید کنند و یا آنکه آنرا با مقداری آب بجوشانند تا روغن بماند و آب تبخیر شود و بعد صاف کنند، روغنی بدست می آید که معروف به روغن گل بابونه است . این روغن ورم را فرو می نشاند و زخم های چرکی و آبکی را خشک می کند. ترک پوست را که در اثر سرما باشد معالجه می کند. چکاندن این روغن در گوش درد آنرا ساکت می کند. سرخ شدن دست و پا را می توان با مالیدن روغن من برطرف کرد، جوشانده ی من درد قاعده ی دختران را تسکین می دهد و عادت ماهانه را مرتب می کند.

حالا اجازه دهید سایر انواع من خود را به شما معرفی کنند.

اقحوان

اسم من «اقحوان» است ، به من درخت مریم - بابونه ی گاوی هم می گویند. نوع بزرگ من که فرنگی ها به آن بابونه ی بزرگ می گویند، و در اکثر نقاط ایران مخصوصا در شمال و فارس زیاد می روید. در لاهیجان - گنج نامه ی تبریز هم زیاد دیده می شود. تمام قسمت های من دارای اسانس و عطر است و خواص من شبیه بابونه ی رومی است که در اروپا می روید و در ایران دیده نشده است ، عده ای کافوریه را نیز نوعی از من می دانند. بوی من کمی نامطبوع و تلخ است ، گل من به رنگهای زرد و قرمز دیده می شود و تنها گلهای زرد مورد استفاده است . من چاق کننده و نیروبخش می باشم . کیسه ی صفرا را باز می کنم و عرق را زیاد می نمایم . خون را پاک می کنم و خون منجمد شده در مثانه و تهیگاه را از بین می برم ، خوردن من برای زنان باردار خوب نیست ، زیرا ممکن است باعث سقط جنین شوم . سنگهای داخلی را خرد کرده و از بین می برم ، و دارای اثر ضد سم می باشم . جهت درد مثانه ، ورم طحال ، استسقاء و قراقمرعه و قولنج تجویز شده ام و با نمک مسهل خواب است ، در طب سنتی ایران ، جهت رفع بی خوابی پیران دستور داده اند که هر شب مقداری اقحوان و جومقشر و بابونه را مخلوط کرده و در آب شیرین بجوشانند و کمی روغن ایرسا داخل آن کرده ، بر سر بمالند تا خواب آورد و چون خوردن من تولید قی صفراوی می کند، برای مالیخولیا و غش زیاد توصیه شده ام . خوردن هر روز یک مثقال از ریشه من جهت سرگیجه مفید می باشد. سرمه خشک شده من جهت تقویت طبقات چشم مفید بوده ، جهت رفع تاریکی آن مفید است ، آبریزش چشم را برطرف می کند و این خاصیت بیشتر در نوع کوچک من است .

ایرسا ریشه بنفشه رنگین کمانی است که خود را بعدا به شما معرفی خواهد کرد.

اقحوان کوچک

نوع کوچک مرا در فارسی «بهار» گویند و فرنگیها به آن بابونه ی کاذب لقب داده اند. خوردن آن جهت تنگ نفس و خونریزی سینه و خوردن یک مثقال بر آن با سکنجبین و نمک جهت تنگ نفس ، اسهال و سودا و از بین بردن خون منجمد سودمند می باشد. خوردن یک مثقال گل خشک من با سکنجبین جهت درمان تنگ نفس و زیاد شدن اشتها و خوشبو کردن معده مفید می باشد و خوردن پنج گرم آن جهت باز شدن ادرار، عروق و رفع قولنج نافع است . خوردن جوشانده برگ من با آب عسل ، ادرار را فوق العاده زیاد می کند و محلل خون منجمد در معده و مثانه است و درد آن را تسکین می دهد و چون همراه با گل من مصرف شود، سنگ مثانه را خرد و قولنج کلیوی را باز می کند و حمل آن قاعده آور و مقوی رحم است . شیاف آن جهت از بین بردن دکمه های بواسیر تجویز شده است . نشستن در آب جوشانده ی آن ، سختی رحم را از بین می برد. ضماد جمیع اجزای من جهت درمان بادسرخ ورمهای گرم و سرد و نیز جهت ترمیم ترک پوست و معالجه زخم های بدخیم بسیار سودمند می باشد و زیاده روی در خوردن من باعث سردرد و سرگیجه و سنگینی سر است و ضماد گل و برگ من جهت نیکویی رنگ رخسار مفید می باشد.

من «حسن لبه» هستم!

فارسی من «حسن لبه» است و در کتاب های قدیم از من به نام «حصنی لبان» یاد شده است . فرنگی ها و داروسازان به من «پژ آن» می گویند. من یک ماده ی صمغی هستم بابوی معطر که در اثر شکاف در تنه درختانی بیرون می آیم که در عربی به آنها «ضروف» و در زبان فرنگی «استیراکس» گویند. این درختان مخصوص نواحی حاره و استوایی بوده ، و در عربستان ، آفریقا و هند و مالزی به عمل می آیند. در جنوب ایران نیز کشت آن ها امکان پذیر است ترکیبات من بر حسب نوع گیاه و منشا تولید آنها فرق می کند و به دو دسته تقسیم می شود، اول نوع سیامی که در حدود 39 درصد مواد عطری و 1/5 درصد وانیلین دارد. دوم نوع سوماترایبی که دارای 26 تا 35 درصد مواد عطری و چند ترشی است .

من مقوی قلب و باعث سرور و شادمانی هستم ، چه به صورت خوراکی مصرف شوم ، و چه از بخور من استفاده کنند. من دارای اثر خلطآور هستم و در مورد نزله و برونشیت مزمن و ضد عفونی کردن مجاری تنفس تجویز شده ام . در مصارف خارجی بهترین التیام دهنده ی زخم ها و بند آوردن خون بوده ، و معمولا بعد از کشیدن دندان از تتور من استفاده می کنند. مالیدن من بر سر و پیشانی ، آبریزش چشم و بینی را کم می کند. چکاندن محلول روغنی من ، درد گوش را تسکین می دهد. خوردن من جهت تقویت معده و درمان پیچش شکم مفید است . شستشو با من جهت تقویت مو و جلوگیری از ریزش آن نافع است . مقدار خوراک من نیم تا دو گرم است ، و بیشتر به صورت تتور مصرف می شوم .

من «شقایق» هستم!

در زبان فارسی به بیش از پنجاه نوع گیاه که رنگ گلبرگهای آن قرمز بوده و میان آنها سیاه و داغدار است و از خانواده های مختلف می باشند شقایق ، لاله و آلاله می گویند ولی از نظر علمی چه در کتب جدید و چه در کتاب های داروسازی قدیمی ، هریک اسمی جداگانه و مشخص دارند و ما در اینجا به شرح چند نمونه ی از آنها قناعت می نمایم .

شقایق پیچ

به من شقایق پیچ و یاسمن بیابانی گویند. در کتابهای قدیم به من طیان و غشبه النار می گفتند. فرنگی ها به من «کله ماتیت» گویند و در کتب جدید گیاه شناسی در خانواده ی آلاله ها قرار دارم . گیاه من مانند لبلاب و پیچک بالا رونده است ، شیره برگ های من پوست بدن را ملتهب و قرمز می کند.

بویدن گل من جهت درد شقیقه نافع است . در طب سنتی ایران از من برای معالجه سرطان استفاده می کردند.

در بعضی از کتب از من به اسامی تراخ ، قلعه و قلیماتس هم یاد کرده اند.

عصاره ی من برای معالجه فلج و بی حسی مفید است و برای درمان سرفه ی کهنه تجویز می شوم . ضماد برگهای من برای معالجه سیاتیک فقط برای یک دفعه تجویز شده است . مشروط بر اینکه ، قبل از زخم شدن آنرا بردارند. مالیدن آن با سرکه آن هم برای یک دفعه جهت معالجه طاسی تجویز شده است ولی نباید تکرار شود.

مالیدن من جهت پاک کردن کک و مک و برس هم توصیه شده است . مضمضه جوشانده برگ و شاخ من برای تسکین درد دندان مفید است .مقدار خوراک گل من جهت سرفه کهنه - تنگ نفس و بی حسی مزمن و لغوه 2/5 گرم می باشد و پنج گرمک آن خطرناک است .یک نوع دیگر من در آذربایجان روئیده و گل هایی به رنگ کبود دارد. غشبه مغربی هم نوعی از من است .

اشقایق النعمان

فارسی من لاله ی سرخ است ، به من لاله ی داغدار - اشک خونین هم می گویند و در کتب طبیی قدیم مرا شقایق نعمانی لقب داده اند. در وجه تسمیه من به نعمان روایات مختلف است ، عده ای می گویند که چون برگهای من به رنگ خون است و نعمان نیز به معنی خون آمده ، از این جهت مرا شقایق نعمانی خوانده اند.

عده ای دیگر مرا به نعمان بن منذر منسوب کرده و می گویند که چون او مرا زیاد دوست داشت و در اطراف قصر خود کاشته و از گلبرگهای من برای خضاب استفاده می کرد، این نام به من داده شده است .

گیاه من در برگ - گل و دانه شبیه خشخاش است . با این فرق که در همه چیز کوچکتر و دانه هایم ریزتر است .

رنگ من منحصرآ سرخ است و در قاعده ی آن لکه های سیاه رنگ دیده می شود و به همین جهت است که عده ای مرا با لاله اشتباه کرده و حتی عده ای از مترجمان فرنگی تولیپ را شقایق نعمانی تصور کرده اند و این اشتباه است .

شقایق النعمان را به زبان ترکی «کوکلیکو» می گویندو همچنین بعضی از مترجمین «آنمون» را شقایق النعمان ترجمه نموده اند. این دسته نیز اشتباه کرده اند چون این هم گیاهی است از دسته آلاله ها و شباهتی به شقایق النعمان ندارد.

قسمت مورد استفاده من بیشتر گل من است که بایستی پس از جمع آوری به سرعت خشک شود و الا خراب و فاسد خواهند شد. برخلاف تصور عده ای در گل من اثری از مرفین نیست ، بلکه ماده ی عامله من «آراندرین» نام دارد که در گلبرگ ها مقدار آن بسیار کم و در کاسه گل و کوزه ی آن و همچنین در دانه های ریز آن زیاد است .

گل من دارای یک ماده ی رنگین ، کمی قند و مقداری صمغ است . گلبرگهای من دارای مختصری اثر تسکین دهنده بوده عرق را زیاد می کند. مصرف آن در بیماریهای سینه ، سیاه سرفه ، آئزین و تب های دانه ای مفید است و بطور محسوس خواب آور بوده ، و در صنعت داروسازی مصرف دارد.

خوردن گل خشک من تا حدود ده گرم جهت تسکین درد معده و روده ها مفید بوده گرد آن خون را بند می آورد و استنشاق جوشانده ی آن برای جلوگیری از خون دماغ تجویز شده است . گل من همراه با کاه جو که بطور جوشانده مصرف شود، ادرار، حیض و شیر را زیاد می کند و مالیدن عصاره ی من برای بهبود زخم های چرکی و درمان ترک پوست و فروبردن ورم چشم مفید است . ضماد گل من با پوست گردو سیاه کننده ی مو و معالج زخم های جلدی است که منشا عصبی داشته باشد، خوردن یک گرم بذر من هر روز با آب سرد جهت رفع برص آزموده شده است ، من در دره بازفت سرحد ایران و عراق زیاد می رویم .

اسم من «گوجه» است !
 برای اعصاب مفیدم .
 خشک شده من درمان کم خونی است .
 درمان بیماری شب کوری هستم .
 جهت معالجه نقرس ، رماتیسم و تصلب شرائین مرا تجویز کنید...

فارسی من «گوجه» است به اقسام ریز و کوچک ، به من آلوچه سنگ - الوچه آنج و آلوی کوهی هم می گویند. عربی من «ادرك» است و در بعضی از کتابهای پزشکی قدیم به اسامی نيسوق و نيشوق هم از من یاد شده است .

من انواع و اقسام داشته و با آلونیز قرابت و نزدیکی دارم . بهترین نوع من گوجه برقانی است که پوست آن به آسانی جدا می شود و نوع دیگر من گوجه گلستان است که در خراسان می روید و رنگ آن سبز بوده ، کمتر قرمز می شود. نوع پیشرس من گوجه سبز است که به نام گوجه گیلانی ، و گیلانی گوجه معروف است و اولین میوه ای است که در فصل بهار به بازار می آید. این خاصیت مسهلی ندارد. معذک با بیوست مزاج می جنگد. من به رنگ های سبز و زرد و قرمز ظاهر میشوم . رنگ من ترکیبی شبیه جوهر زردک است که در بدن تبدیل به ویتامین «آ» می شود و به همین جهت است که انواع من برای درمان شبکوری و رشد بدن مفید است - مقدار این ویتامین در انواع زرد و قرمز من بیشتر است . علاوه بر جوهر زردک ، من دارای ویتامین های «ب» و «ث» هستم ، به این جهت برای اعصاب مفید بوده و مسکن التهاب صفرا می باشم . من دارای املاح زیادی از قبیل آهن - کلسیم - فسفر - منیزی - پتاسیم - سدیم و منگنز می باشم . من از میوه های خنک بوده و این خاصیت در انواع ترش من بیشتر است . اقسام درشت من خاصیت نرم کننده دارند، ولی در این خاصیت هرگز به پای آلو نمی رسند. خشک شده آنها که بیشتر به نام آلوچه خشکه فروخته می شود، درمان خوبی برای ضعف اعصاب و کم خونی است ،

اقسام مختلف من برای معالجه نقرس - رماتیسم و تصلب شرائین تجویز شده اند، همگی پیشاب آور بوده ، و اعمال کلیه را تنظیم می نمایند.

جوشانده 25 تا سی گرم برگ درخت من ، کشنده کرم معده بوده و این خاصیت در مغز هسته من نیز می باشد - سابقا جوشانده برگ مرا به عنوان تب بر مخصوصا برای مبتلایان به بیماریهای ریوی تجویز می کردند. برگ من نفاخ بوده ، و برای معده مضر است ، مگر آنکه همراه با یک مسهل خورده شود و برای این کار سابقا گلقلند را تجویز می کردند.

اقسام آلو

اقسام آلو تمام ترکیبات و خواص مرا داشته و به اضافه ملین خوبی می باشند. خاصیت غذایی زیادی داشته و نیروبخش هستند و می توان آنرا غذای مخصوص ورزشکاران قرار داد. آلوی خشک قند زیادی دارد و برای مبتلایان به مرض قند خوب نیست . ولی گوجه فاقد قند بوده ، و قند خون را کم می کند. مغز هسته و برگ درخت آن نیز دارای خاصیت ضد کرم است . خاصیت مسهلی آلو مربوط به ماده چسبنده و املاح و سلولز آن می باشد و به همین جهت می توان گفت برای مداوای یبوست غذایی مفیدتر از آلو و انجیر نیست و این خاصیت در انجیر خشک و آلوی خشک زیادتر است . خوردن آلو قبل از غذا برای مبتلایان به سر درد و تبهای صفراوی سودمند می باشد. تخامه ای که بعد از خوردن آجیل در معده پیدا می شود، دواپی بهتر از آلوی خشک خیس کرده ندارد. لواشک آلو که از انواع کوهی ساخته میشود، اگر تمیز تهیه شده باشد پاک کننده روده و شکم خواهد بود. صمغ درخت گوجه و آلو به صمغ فارسی معروف است ، گرم تر از صمغ عربی بوده و برای سرفه مفیدتر می باشد. خرد کننده ی سنگهای کلیه و مثانه و سنگهای صفراوی است ، برای التیام زخم بسیار نافع بوده ، و سرمه ی آن برای کم کردن فشار چشم تجویز شده است . به این انگم و سایر صمغ های درختی به نام فارسی گوج گویند و گویا کلمه گوجه از این نام گرفته شده باشد.

من «زیره» هستم!

من سوغات کرمان زیره هستم . در فارسی به من «زیره»، در عربی به من «سنوت» می گویند و در کتاب های گیاه شناسی قدیم «کمون» خوانده شده ام ، و در زبانهای اروپایی نام من با کمی تغییر از کمون گرفته شده است ، زادگاه اولیه نوع سیاه من کرمان است واینکه بعضی از مولفین اروپایی و مترجمین ایرانی منشا مرا مصر علیا نوشته اند صحیح نیست ، فقط نوعی از ما که به کمون نبطی معروف است از قدیم در سواحل رودخانه نیل خاکستری است فرق بسیار است . از جمله اینکه من شکم را جمع می کنم و نوع نبطی به آن لینت می دهد. زراعت من به آب زیاد احتیاج ندارد و کشاورزان کرمان به جای آب وعده آنرا می دهند در صورتی که محصولی که در کنار رودخانه نیل به عمل می آید. از آب زیادتری بهره مند می شود. خاصیت هورمونی و ضد عفونی کننده و قدرت میکرب کشی من خیلی زیادتر از انواع دیگر است ، من دارای انواع مختلف به رنگهای سیاه ، سبز، صورتی ، زرد و قهوه ای و سفید خاکستری هستم .

بذر انواع ما بیضی دراز است و همگی دارای یک اسانس روغنی فرار مخلوط از چند ترکیب دارویی و مواد موثره بوده و همراه آن مقداری تانن - رزین - صمغ و نوعی الکل و ترکیبات کوچک ازت دار است . اروپاییان مرا مانند ادویه به غذا میزنند و پنیر را با آن خوشبو و حفظ می نمایند و یک نوع نان با آن می پزند و اعراب بذر ما را با عسل و فلفل مخلوط کرده ، معجونی جهت تقویت قوه باه درست می کنند. میوه من استعمال داخلی دارد و هم خارجی - بادشکن و جمع کننده رطوبت است ، مقوی معده - امعاء کبد بوده ، اشتها را تحریک می کند. جلوی سکسکه را میگیرد، ورم طحال و اسهال را معالجه می کند. به علت داشتن هورمون جنسی ، شهوت را بر می انگیزد و شیر مادران را زیاد می کند. عادت ماهانه زنان را باز می کند و به موقع آنرا بند می آورد. عرق را زیاد می کند و بوی بد آنرا برطرف می سازد. پرندهگان مخصوصا کبوتر به بوی دانه سیاه من علاقمندند و اگر آنرا در لانه کبوتر بگذارید، زود مانوس شده و هر کبوتری که بوی آنرا بشنود، به سوی لانه می آید و از آن گریزانند. اگر آب خیسانده مرا به چوب بمالید، موریانه نخواهد خورد و اگر آنرا بر بدن بمالید، شپش در لباس رشد نخواهد کرد و در این مورد پیشینیان غلو کرده اند. نوشته اند اگر بدن نوزادی را هنگام تولد با آب زیره بشویند، در تمام عمر شپش در بدن او پیدا نمی شود. «خوشبختانه این روزها به علت پیدا شدن داروهای ضد حشرات شپش پیدا نمی شود و ما نتوانستیم صحت و سقم این ادعا را که اغراق به نظر می رسد امتحان کنیم » شستشو با آب خیسانده یا جوشانده من رنگ چهره را باز و آنرا نورانی می نماید. مرا با ماسک زیبایی روی صورت بنیدازید و یا مخلوط با ماست کرده ، به صورت بمالید و لطافت و نرمی آنرا بعدا مشاهده فرمایید. من قاطع بلغم و درمان رعشه و لغوه هستم . زیاده روی در خوردن من ترشح تیروئید را زیاد می کند و باعث لاغری و زردی رخسار می شود - من بدن را گرم می کنم و به هضم غذا کمک می نمایم و نفخ آنرا برطرف می نمایم ، مخصوصا اگر این نفخ به علت پیری و سردی مزاج باشد.

برای جلوگیری از خون دماغ می توانید بینی را از آب مطبوخ من پر کنید و پره های آنرا با دو انگشت گرفته بگذارید مدتی بماند - چکاندن آب مطبوخ من در چشم ، قرمزی آنرا برطرف می کند و مانع خونریزی شده ، از چسبندگی پلکها جلوگیری می نماید. ورم ملتحمه چشم را فرو می نشاند. مضمضمه جوشانده من درد دندان را ساکت می کند. نوشیدن خیسانده من در سرکه جهت تنگ نفس و خفقان نافع است . ضماد من آرد باقلا ورمها را از بین می برم - من مخلوط با عسل شهوت را زیاد و مخلوط با سرکه آنرا کم می کنم . اگر مرا با غذاهای گوشتی بپزید از مضار گوشت کاسته و غذای گوارایی خواهید خورد.

یکی از دوستان ما انجیر بحث مفید و شیرینی را عنوان کرده بود که متأسفانه به علت در هم ریخته شدن خطوط نامفهوم بود و من در اینجا ناگزیر به آن اشاره می کنم .

این روزها به علت زیاد شدن جمعیت جهان موضوع جلوگیری از آبستنی مورد توجه واقع شده برای این کار توجه پزشکان و داروسازان متوجه هورمونهای گیاهی است . زیرا از بکار بردن هورمونهای مصنوعی نتیجه مطلوب و بی ضرر بدست نیامده است و در این مورد غذاشناسان آمریکا استفاده از گیاهی به نام «می پی کو تا - تا» را توصیه کرده اند. در ایران گیاهانی که دارای هورمون جنسی باشند زیاد است و یکی از آنها ما زیره های گوناگون مخصوصا زیره سیاه هستیم و یکی از نزدیکان ما که سیاه دانه است ، و بعدا خود را معرفی خواهد کرد در این مورد اثر معجزه آسا دارد.

دیدید که ما خواص متضاد داریم هم لنت می دهیم و هم شکم را جمع می نماییم هم عادت ماهانه بانوان را باز می کنیم و هم از خونریزی زیاد آن جلوگیری می کنیم ، هم شهوت را تحریک می کنیم و هم می توانیم آنرا از بین ببریم ، این خواص متضاد را ما مرهون ترکیبات خود مخصوصا هورمونهای جنسی هستیم .

اسم من «سورنجان» است !

دشمن سرسختی برای نفرس هستم .

بوییدن گل من بینی را باز می کند و سر درد را تخفیف می دهد.

اگر از درد رماتیسم رنج می برید، فورا به سراغ من بیاید...

در کتابهای داروسازی قدیم و سنتی ایران ، به ما سورنجان لقب داده اند ما چند نوع پیاز از چند گیاه مختلف هستیم که مهمترین انواع ما که در ایران می روید گل حسرت و شنبلیله است . به نوع فرنگی ما کلشیک می گویند که گویا در ایران نمی روید.

اشنبلیله

مرا با شنبلیله که یک نوع سبزی خورشتی است اشتباه نکنید. من همان شنبلیله هستم که شعرای با ذوق ایرانی در وصف آن داد سخن داده اند. به من سورنجان مصری - اصابع مصری - شقلیل - فرج الارض - و قلب الارض هم گفته اند. در بلوچستان به من سورنجان کرمانی می گویند.

گل حسرت

در شیراز، مازندران و اطراف تهران به من گل حسرت می گویند. این نامگذاری یک افسانه ی شاعرانه دارد که می گویند چون گل من تلخ است ، پرندگان و پروانه ها به آن نزدیک نمی شوند و من در بهار از حسرت دیدار این موجودات زیبا بزودی پژمرده شده و از بین می روم و در فصل پاییز دوباره به امید دیدار و وصل پرندگان سبز شده ، و چون این بار هم آنها به سراغ من نمی آیند، از غصه دق کرده می میرم . به من گل حضرتی - خمل و پیاز سگ هم می گویند.

اکلشیک

به نوع فرنگی ما که در ایران دیده نشده است «اکلشیک» می گویند، لذا به ماده ی عامله ما در علم پزشکی و داروسازی «کلشیسین» خطاب می کنند.

پیاز ما به اندازه شاه بلوط است و از نظر شکل ظاهری هم به آن شباهت دارد و اگر فشرده شود، از آن شیرابه ای تلخ بیرون می آید، ولی چون پیاز خشک شود، این شیرابه نیز غلیظ و خشک می شود. بوی آن بسیار قوی است ، ولی پس از خشک شدن بی بو می شود. طعم تلخ آن نیز پس از خشک شدن ملایم می گردد. در طب جدید به موجب قرار داد بین المللی بروکسل مصرف پیاز ما به علت ناپایداری بودن مقدار ماده ی عامله که کلشیسین نام دارد از کتب داروسازی حذف شده و چون هدف «زبان خوراکیها» احیای درمان سنتی ایران است ، و عقیده دارد که معالجه ی این امراض صعب العلاج با روش سنتی قاطع تر است در

این جا لازم می دانیم که مختصری راجع به این امراض و روش معالجه آن ها صحبت نماییم تا بار دیگر همگان متوجه مزایای درمان سنتی ایران بشوند.

ارماتیسم

در مقالات گذشته روش درمان سنتی ایران را در معالجه بیماریهای برص - غانقاریا و چندین بیماری صعب العلاج را بیان داشتیم ، اکنون با توجه به این که بیماری سیاتیک - نقرس و روماتیسم در ایران فراوان است و کمتر خانواده ای یافت می شود که یکی از افراد آن به این امراض مبتلا نباشد، لازم می دانیم در اینجا مختصری به این امراض اشاره کنیم .

در طب سنتی ایران رماتیسیم را باد مفصل و ورم آنرا مفاصل می گفتند. در طب جدید عده ای عامل آنرا یک نوع ویروس و یا یکی از میکربهای عفونی می دانند. در طب جدید ثابت شده است که میکربها به هنگام رشد و نمو از خود زهرابه ای ترشح می نمایند که بیشتر متوجه بندها شده ، ورم مفاصل را ایجاد می نمایند و در حقیقت رماتیسیم عارضه ی وجود یک کانون چرکی است که در گذشته به باد تعبیر می شد. روش طب جدید حمله به کانون چرکی و کشتن میکربها با داروهای ضد میکرب و تجویز داروهای کورتونی است . در این طریقه معالجه اگر مرض مزمن نشده باشد، به تدریج برطرف می شود. ولی عملا مشاهده می کنیم که این راه معالجه در بسیاری از بیماران نتیجه موثری ندارد. زیرا اکثر میکربها در برابر داروهای میکرب کش مقاومت کرده و به آسانی از بین نمی روند، ثانیاً زهرابه ی میکربها مدت مدیدی در بدن باقی مانده و به آسانی درد ورم آن از بین نمی رود. ثالثاً داروهای میکرب کش بدن را ضعیف کرده و آنرا برای رشد میکربهای دیگری مستعد می سازد.

در درمان سنتی ایران هدف کشتن میکرب همراه با خنثی کرده زهرابه های میکربی و تقویت بیمار است . روش آنها تصفیه ی خون و معده و جبران کمبود عوامل غذایی بود و در نتیجه هم میکرب را می کشتند و هم زهرابه ها را خنثی می کردند و هم کمبود و گرسنگی های مخفی را که باعث رشد میکرب می شد جبران می نمودید و در نتیجه رماتیسیم به سرعت در ظرف چند روز از بین می رفت و دیگر راه برگشت نداشت . در درمان سنتی ایران رماتیسیم را که توام با نقرس بود با آب ترب و آب شلغم معالجه می کردند و ده ها روش دیگر هم وجود داشت که ما در این جا تنها به درمان با سورنجان اکتفا می نماییم و روش های دیگر را در خلال صفحات زبان خوراکیها گوشزد خواهیم نمود.

در درمان سنتی ایران درد مفاصل حاد - عرق النساء «سیاتیک» صعب العلاج را با نسخه هایی که همراه با سورنجان بود معالجه می کردند. و نیز می توان آن را به تنهایی متعاقب روغن بادام و شیره های خنک مثل تخم شبت - تخم گرمک و تخم خربوزه و امثال آنها بدهند، یا مسهلی از سنای مکی - پوست هلیله زرد و نظایر آن ها تجویز نمایند تا شکم روزی سه چهار بار کار کرده ، زهرابه های میکربی از بدن خارج شده ، و درد آن آرام و ورم مفاصل تحلیل رود.

اخصاویس دیگر سورنجان

در طب جدید کلشیسین که ماده ی عامله سورنجان است ، بهترین داروی ضد نقرس شناخته شده و داروهای اختصاصی که برای معالجه این مرض وجود دارد تماما از ترکیبات گل - پیاز و بذر ما می باشد. در طب جدید و قدیم هر دو ما را مضر معده

می دانند و به همین جهت است که ترکیبات ما را با احتیاط مصرف می کنند. تجویز فرآورده های ما از مقدار کم شروع شده و کم کم زیاد می شود تا درد و عوارض نقرس از بین برود و چون معمولاً خاتمه درد با عوارض معدی هم زمان شروع می شود، به مجرد تسکین درد استعمال ما را قطع می نمایند.

در طب سنتی ایران برای معالجه سیاتیک ما را همراه با صبر زرد تجویز می کردند. مصرف ما با زنجبیل و فلفل شہوت را زیاد می کند. ضماد ما با زعفران و تخم مرغ برای تسکین درد استخوان و فرو بردن ورمها مفید است. شیاف سورنجان با پیه جهت افتاده دانه های بواسیر نافع است. بوییدن گل ما بینی را باز می کند و سردرد را آرام می نماید.

مقدار خوراک ما حداکثر 2/5 گرم است و بیش از این مقدار سمی است. در داروسازی تتور ما که به تتور کلشیک معروف است و از حل کردن و خیساندن دانه های ما در الکل به نسبت ده درصد بدست می آید، از این تتور روزی 30 تا 40 قطره می دهند و بعد به پنجاه قطره در روز می رسانند و پس از تسکین درد آنرا قطع می کنند.

من «سیاه دانه» هستم!

اسم من سیاه دانه است، به من سیاه تخمه هم می گویند. در کتابهای گیاه شناسی قدیم مرا شونیز و کمون هندی نامیده اند با اینکه از خانواده زیره هستم معذک به علت شباهت ظاهری و مشترک بودن بعضی از خواص معمولاً ما را با هم نام می برند - در اروپا و مصر و هندوستان مرا در مزارع می کارند، ولی در ایران از قدیم خودرو بوده و اکنون هم در اطراف تبریز و اراک میرویم. سه نوع من در ایران پیدا می شود که یک نوع آن تلخ است و از نظر خواص دورتر از ما است. مهمترین خواص ما دو نوع دیگر باز کردن عادت ماهانه بانوان و کشتن کرم های معده است و در ایران مرا روی نان می پاشند و با آمدن خشخاش به بازار اکنون دانه های آن دوباره جای مرا گرفته است.

در دانه های من جوهر روغنی همراه با مواد معطر و فرار ویتامین «ای» و هورمونهای جنسی است. ویتامین «آ» و «د» هم دارم. موثرترین خوراکی برای باز کردن قاعده بانوان هستم، پیشاب و شیر و عرق را زیاد می کنم، اخلاط سینه را از بین می برم و پادزهر سموم می باشم. دود و بخور من حشرات را فرار می دهد. جهت معالجه سرفه، قی و استسقاء و یرقان تجویز می شوم. خوردن من صبح ناشتا باعث سرخی گونه و باز شدن رخسار است - خوردن من با سرکه جهت انداختن کرم های معده توصیه شده است. خوردن من با عسل یا موم جهت از بین بردن خال - خال گوشتی و ترک پوست و درد مفاصل و تحلیل ورمها و با سرکه جهت کک و مک - برص - کچلی و جوشهای جلدی که به علت اختلالات عروقی و عصبی باشد مفید می باشد - در گذشته مرا با آب حنظل مخلوط کرده، اطراف ناف می مالیدند تا کرم کدو دفع شود. دانه های کوبیده من مخلوط با عسل جهت تسکین درد رحم و پس درد زایمان داده می شود - ضماد من مخلوط با روغن گل جهت اگرما و ضماد سوخته من با موم و روغن و حنا جهت جلوگیری از ریزش مو و طاسی مؤثر است. کمپرس جوشانده من بر سر، زکام را درمان می کند و بر سایر اعضاء درد را تسکین و ورم را فرو می برد. اگر بو داده مرا با روغن زیتون مخلوط کنید، و آنرا در بینی بچکانید، نزله و زکامی را که همراه با عطسه باشد از بین می برم. مضمضه جوشانده من در سرکه جهت تسکین درد دندان و محکم شدن دندان

سود بسیار دارد، جوهری که از من با قرع و انبیق می گیرند اکسیر جوانی است ، اگر آن را بر کمر و مواضع مخصوص بمالید برگشت جوانی را مشاهده خواهید کرد، سستی اعصاب را برطرف می کند و قوای شهوانی را تحریک می نماید.

من «نروک» هستم!

اصول تنظیم خانواده و جلوگیری از آبستنی در دنیای امروز بیش از گذشته مورد توجه بوده و روز به روز زیادتر می شود. هم اکنون هزاران داروساز پزشک در جستجوی وسایل مطمئن تر و خالی از خطر می باشند، و پس از بررسیهای لازم توجه آنها به خوراکیها بیش از سایر روشها جلب شده و همه می کوشند تا از گیاهانی که دارای هورمون استروژن طبیعی می باشند استفاده کنند، روی این اصل اخیرا گیاهی را در کلمبیا پیدا کرده اند که دارای این هورمون بوده و به زبان محلی به آن «می - پی - کو - تا - تا» می گویند. حال بد نیست بدانید که در ایران نیز گیاهی مفیدتر از آن وجود دارد که بیش از هزار سال است کشف شده و به ندرت مورد استفاده قرار گرفته است .

این گیاه من هستم که در فارسی به من «نروک» می گویند و اعراب به من «داءالنمر» لقب داده اند. من تاکنون در یکی از کوه های کرمان که کنام پلنگ است دیده شود و می رویم . ریشه من شبیه ریشه ی سولنجان است و کمی از آن بزرگتر می باشم . ساقه گیاه من شبیه بوته ی خربزه است ولی همین که به اندازه یک وجب بلند شد، تغییر شکل و رنگ داده و دیگر شناخته نمی شود و اهالی محل که می خواهند از من استفاده کنند، بایستی در این حال بوته مرا نشان کرده و پس از خاک شدن ریشه مرا در بیاورند.

خوردن و حمل من سبب نازایی است و چنانچه مرد هم مرا بخورد عقیم خواهد شد در بین حیوانات پلنگ مرا بخوبی می شناسد و از این خاصیت من بخوبی از راه غریزه آگاه است ، و چون یکبار دچار زایمان سخت شود، ریشه مرا پیدا کرده و می خورد تا دیگر آبستن نشود. پس از آن که پلنگ مرا بخورد در رحم او غده هایی پیدا می شود که شباهت زیادی به مهره دارد، و به آن در فارسی نروک پلنگ و اعراب حجر النمر گویند. سی سال پیش شخصی نمونه ی ریشه مرا به تهران آورده و به موسسه دارویی سپه داد و نویسنده ی زبان خوراکیها که در آزمایشگاه آن موسسه کار می کرد، آنرا مورد آزمایش قرار داد و در آزمایش مقدماتی وجود هورمونهای شبیه استروژن در من مسلم شد و نیز ترکیباتی دیده شد که شیر را منعقد می کرد، چنانچه زنی به اندازه دو گندم از من بخورد، یا حمل نماید، دیگر آبستن نخواهد شد. پاشیدن من روی خنازیر و زخم های عفونی مفید است بعید نیست در معالجه سرطان نیز بتوان آنرا مورد استفاده قرار داد.

نروک پلنگ که گفته شد در اثر خوردن ریشه نروک در رحم پلنگ پیدا می شود و اعراب به آن «حجرالنمر» گویند شیر ار بریده منعقد می کند و حمل آن نیز سبب نازایی است . شرح این گیاه را امین الدوله و صاحب کتاب مخزن الادویه هر دو نوشته اند و نویسنده ی زبان خوراکیها آنرا دیده و تجزیه کرده و چنین اظهار عقیده می کند. علاوه بر استروژن شیره ی ریشه ی این گیاه مواد سفیده و آلبومین را منعقد کرده و بصورت سنگ در می آورد و همین اثر را روی منی دارد و چنانچه قبل یا بعد از آمیزش حمل شود تولید سنگ در رحم کرده و این مواد خارجی مانع آبستنی است و عینا مثل استعمال آ - یو - دی می باشد.

اسم من «جو» است!

نام فارسی من «جو» و عربی من «شعیر» است. در گذشته که قیمت من از گندم ارزان تر بود، عده ای، گندم نمای جو فروش بودند ولی حالا قضیه معکوس شده و گندم را بطور تقلب با دانه های من مخلوط می کنند. خواص غذایی گندم بیشتر از من و خواص درمانی من بیشتر از گندم است. من برخلاف گندم، خون را ترش نمی کنم و سبوس من ماده ضد کلسیم ندارد. سبوس من از گندم بیشتر و سخت تر است و از این رو در تغذیه گندم بر من مزیت پیدا کرده است، معذک بعضی از بیوست ها با خوردن من برطرف می شود، ولی نباید در خوردن من افراط کرد و بایستی سبوس های درشت آرد مرا گرفت و الا تولید اسهال می نمایم. من به علت داشتن انواع ویتامین های «ب» زیاد و همچنین اثر نیکویی که در پرورش میکربهای مولد ویتامین ب در معده و روده ها دارم، مفید بوده و از سفید شدن مو و بالا رفتن چربی خون جلوگیری می کنم. دانه های من دارای یک عامل زنده به نام مالتاز بوده، و با کمک آن می توانم نشاسته ی خود را تبدیل به قند جو نمایم. من دارای ده درصد مواد از ته - دو درصد چربی - 70 درصد مواد نشاسته ای و سلولز هستم و نیز دارای فسفر، کلسیم و آهن و ویتامین های «ب» می باشم. جوشانده دانه های من به علت داشتن مواد صمغی متورم گردیده سینه و امعاء را نرم می کند، مخصوصا اگر در شیر جوشیده شده باشد.

جوشانده ی بیست در هزار من به علت داشتن مواد صمغی و نرم کننده از قدیم برای غرغره در امراض گلو توصیه شده است.

امالت

من نوعی سمنو هستم که از جوی سبز کرده بدست می آیم و برای تهیه من جو را سبز کرده جوانه آنرا گرفته و جوی آنرا جوشانده عصاره کشی کرده و در خلاء غلیظ می کنند. من دارای 50 درصد قند جو، ده درصد قند معمولی، 21 درصد دکسترین - 3/1 درصد مواد سفیده ای - 5/5 درصد اسید فسفریک هستم. عصاره من محلل بوده، ترشحات غدد مخصوصا شیر را زیاد می کند و به علت داشتن ویتامین های «ب 1» و «پ ب» بسیار مفید می باشد.

در جوانه ی من ماده ای وجود دارد که میکرب وبا را از بین می برد و از آن در صنعت داروسازی ماده ای می گیرند که ضد بیماری وبا می باشد این ماده ضد عفونی کننده که «هوردین» نام دارد، برای امراض روده ای مخصوصا انواع حصبه و اسهال بسیار سودمند می باشد. سرمه آن در ورم ملتحمه چشم نیز بکار می رود. جوانه ای جوهر دارای ماده ای است که قند خون را پایین می آورد و ساختمان اثر آن شبیه انسولین است.

ماء الشعیر

از جوشاندن جو در آب مایعی بدست می آید که آنرا ماء الشعیر نامند. این مایع خنک کننده بوده مسکن فشار خون - صفرا و اخلاط سوخته و تب های گرم است. مسکن حرارت باطنی و حرارت جگر و عطش مفرط است، مولد خون پاک بوده و برای امراضی چون - سل - دق - زخم روده - ذات الجنب و سر درد توصیه و تجویز می شو. اثر آن در معالجه سرفه های خشک بسیار زیاد است.

اچاودار

فارسی من چاودار است ، به من دیوک دیرک - جودار - جودر - جودره - دیله و بارنج هم می گویند. منشا اولیه من ایران و افغانستان است . من در اراضی خشک گچی که در آن گندم نامرغوب می روید روییده می شوم و مقاومت بوته ی من در برابر سرما زیاد است و بیشتر در نواحی کوهستانی به عمل می آیم آرد من دارای 60 درصد نشاسته - 1/5 درصد مواد چربی و نیز دارای فسفر - پتاسیم - سیلیس - آهن - مس و چندین مواد و ترکیب مفید می باشم . علاوه بر تغذیه از من به عنوان نرم کننده معده و سینه استفاده می کنند.

جوشانده ی 50 تا 80 گرم بلغور من در یک لیتر آب اثر مفید در یبوست های مزمن و دل درد کهنه دارد.

اسم من «چای» است !

به من چا و چایی هم می گویند - من برگ درختچه ای هستم که انواع وحشی آن در چین و هندوستان می روید و قامت آنها معمولا به ده متر می رسد ولی انواع بستانی و پرورش یافته من که برگها و جوانه های آنرا مرتبا می چینند از دو متر قد آن تجاوز نمی کند. قسمت مورد استفاده ی من برگهای من است که پس از بو دادن بصورت چای سبز و سیاه به فروش می رسد. در تاریخ کشف من افسانه های زیادی گفته اند. از جمله می گویند یکی از امپراتوران چین بر یکی از نزدیکان خود غضب کرد و دستور داد او را از شهر بیرون کنند آن شخص مدتی در کوه و بیابان ها و در جنگل ها و بیشه ها سرگردان بود و در نتیجه بسیار ضعیف و زرد چهره شده بود. روزی درختی دید. از غایت گرسنگی برگ آنرا غذای خود ساخت و در اندک مدتی علائم سخت در او ظاهر شد و رنگ رخساره او باز و زیبا گردید. مخفیانه به شهر آمد و برای یکی از نزدیکان امپراتور احوال خود را نقل کرد و آن شخص به عرض رسانید، امپراتور او را احضار کرد و از دیدن صورت زیبا شده ی او متعجب شد و پس از جویا شدن از علت آن ، عده ای از پزشکان را مامور تحقیق در اطراف فواید آن گیاه نمود. حکیم میرزا قاضی در کتاب «اختیارات» خود پس از ذکر این افسانه می نویسد: چای گیاهی است خوشبو، با اندک تلخی . نوشیدن دمکرده ی آن حرارت باطن را تسکین می دهد و خون را صاف می کند. افسانه ی دیگری نیز در وصف من به این شرح گفته اند: روزی جمعی از اهالی ختا به شکار رفته بودند گوشت یکی از شکارهای خود را پخته و در ظرفی ریخته و روی آنرا با سرشاخه های بوته ی چای پوشاندند و دو مرتبه به دنبال شکار رفتید. پس از آنکه برای خوردن غذا جمع شدند، دیدند تمام گوشت ها له شده و چون این امر را نزد اطبا اظهار داشتند آنها پس از تحقیق و امتحان دانستند که برگهای شاخه ی گیاه من ، در هضم غذا، و طعام و زود پختن گوشت و حبوبات اثر دارد.

باری زادگاه اولیه من چین و هندوستان است . و در ایران نیز به گیلان و مازندران و مخصوصا لاهیجان کاشته شده و به چای داخلی معروف می باشد. بهترین زمین برای کشت من زمینی است که دارای سنگهای خروجی و آتشفشانی باشد تا محصول من مرغوب و مفید باشد. زیرا گیاه من احتیاج به فلز «فلوئور» دارد. چایکاری در چین معمولا در شکاف دره های عمیق صورت می گیرد و فرآورده ی آن به علت خروجی بودن زمین دارای فلوئور زیادی است ، و از طرف دیگر روستاییان چینی معتقدند که خاک مالک حقیقی همه ی موجودات است و روی این فلسفه به عنوان کرد کود مدفوع انسان را به کار می برند.

روی این اصل چای چینی سرشار از شبه فلز فلئور بوده و چای داخلی از حیث داشتن این عنصر مفید فوق العاده فقیر است . فقط محصولات چند نقطه ی کوهستانی تا 3 میلی گرم درصد دارد. دومین دلیل زیادی فلئور در چای چین استفاده از طغیان رودخانه ها است ، زیرا در چین رودخانه هایی جاری است که از کوههای آتشفشانی سرچشمه گرفته و بستر آنها بالاتر از مزارع چای کاری است و هنگام طغیان سفیدرود در سطحی پایین تر کشت زارها جاری است به ندرت طغیان آن گل و لای به این مزارع می رساند.

در ژاپن مزارع چای در مجمع الجزایر آتشفشانی است و آب و زمین و هوا سرشار از شبه فلز فلئور می باشد و از طرف دیگر ژاپنی ها مقداری از صید ماهی را به ساختن آرد ماهی اختصاص داده و آنرا به عنوان کود مصرف می کنند. استفاده از آرد ماهی که دارای مقدار زیادی فلئور است کافی است که چای ژاپنی نسبت به این شبه فلز غنی بوده و فرآورده ی آن مرغوب شود. برای اصلاح و مرغوب شدن چای داخلی بهترین وسیله از کودهای فلئور دار مثل آرد ماهی است .

چای سبز از بو دادن برگهای تازه بدون دمبرگ به عمل می آید و چون برگهای چای مدتی مانده و تخمیر شوند، محصول آن ها چای سیاه می باشد. دمکرده ی پنج تا ده در هزار برگهای بو داده من محرک و مقوی معده بوده و ادرار آور است ، ولی از نظر داشتن خواص مذکور کمتر استعمال می شود. بلکه معمولا آنرا مانند یک نوشابه ی عادی و برای رفع خستگی می نوشند. من مقوی مغز - معده و باه می باشم و ادرار را زیاد می کنم ، نشاط آور بوده تشنگی را تسکین می دهم - سر درد را آرام می کنم التهاب معده را فرو می نشانم ، خون و رنگ رخسار را صاف می کنم و به جذب ادویه در اعماق یاخته های بدن کمک می کنم . بوی بد دهان را از بین می برم ، مخصوصا خشک من در از بین بردن بوی سیر و پیاز بی اثر نیست . جهت خفقان و امراض قلب مقدار کم من مفید است و از همه مهمتر به علت داشتن شبه فلز فلئور مینای دندان و استخوانها را تقویت کرده و از پوسیدگی دندانها جلوگیری می کنم ، زیاده روی در خوردن من رنگ دندان را زرد می کند ولی دندانهای زرد دیرتر خراب شده و کرم خوردگی کمتر پیدا می نمایند.

من «سنجد تلخ» هستم !

عربی من «شجرالحر» و حریظه است و بعضی از اعراب زالزالک گویند. در اطراف تهران به من سنجد تلخ ، در مازندران زیتون تلخ و شال سنجد - در گیلان زبیل آغاجی می گویند. در کتب طبی قدیم از من بنام آزاد درخت ذکر شده و فرنگی ها «آزاد رخت» گویند و این همان نام اصیل ایرانی است که فرنگی ها با مختصر تغییری بکار برده اند. زادگاه اولیه ی من ایران است ، ولی امروزه در هندوستان - چین - اطراف دریای مدیترانه و آمریکا کاشته می شوم . میوه ی من شبیه زالزالک درشت بوده و تلخ است . در آمریکا پوست - ریشه - برگ و میوه مرا تحت نام «مورکوزا» به عنوان ضد کرم تجویز می نمایند و گوشت میوه من مخلوط با پیه از قدیم در ایران داروی مخصوص ضد کچلی بود که آنرا روی پوست سر مالش می دادند - از پوست درخت من در صنعت داروسازی یک ماده ی دارویی می گیرند که ضد کرم است . میوه من لعابی دارد که خاصیت آن مبهوت و حیران کردن است و به همین جهت در چین از آن جهت صید ماهی استفاده می کنند. برگ و درخت زنده من خاصیت ضد حشره دارد

- در هندوستان از دانه های سخت میوه ی من تسبیح درست می کنند. و آنرا بالای درب خانه های خود آویزان می نمایند تا بیماری داخل خانه های آنها نشود. یکی از قهرمانان رمان معروف ویکتور هوگو گردن بندی از هسته میوه ی من داشت . گل من باز کننده ی دماغ است ، مخصوصا برای پیران و سرد مزاجان بوییدن آن سر درد را تسکین می دهد و چون آب جوشانده برگ مرا در بینی بکشند، آنرا باز می کنم . شستشو با آب جوشانده ی برگ و شاخه های من به تنهایی تسکین دهنده ی سر دردهای مزمن است ، و گوشت میوه و کوبیده ی برگ من چرک زخم ها را از بین می برد. چکاندن آب جوشانده ی برگ من در گوش درد و رطوبت آنرا درمان می کند. ضماد برگ من بر بالای شکم ، قی را تسکین می دهد و بر روزهایی ناف گرم معده را می کشد و خوردن عصاره برگ من مانع قی کردن و باز کننده ی گرفتگی معده است .

خوردن جوشانده ی برگ من سنگ ها را می ریزاند و ادرار را زیاد می کند و خون منجمد در مثانه را خارج می کند و سموم را دفع می کند نوشیدن آب برگ تازه ی من با زنجبیل تازه درد رحم را ساکت می کند و عدم نظم و خونریزی بیش از حد عادت ماهانه زنان را اصلاح می نماید و رحم را برای بارداری آماده می سازد من برای برص و زخم های چرکی و پلید مفید می باشم صاحب کتاب دستور الاطباء نوشته چون دوازده من میوه و برگ رسیده و زرد شده ی مرا با شش من آب در خمیره ریخته و سر آنرا به بندند و سه هفته در زمین خاک کنند و روزی یک مرتبه بر سر بمالند و هر سه روز یکبار به حمام بروند و بعد از حمام نیز دوباره بمالند و سر را با پارچه ی نازکی بپوشانند. زخم های آن از بین می رود و سبب رویدن مو می شود. این مرهم ، کچلی و امراض جلدی را معالجه می کند و باعث رویدن مو می شود. من مضر معده بوده ، زیاده روی در خوردن من باعث غش و قی صفاوی است .

من جذام - برجس - زخمهای پلید را از بین می برم و درد آنها را ساکت می کنم و صاحب کتبا دستور الاطباء نوشته چون دوازده من میوه و برگ رسیده و زرد شده ی مرا با شش من آب در خمیره ریخته و سر آنرا ببندند و سه هفته در زمین خاک کنند و بعد تا شش ماه هر روز یک لیوان از آن بیاشامند بهترین دوا برای بیماری جذام و پیسی است و بخور آن به تنهایی یا با برگ پنج انگشت درد را برطرف می کند.

اسم من «پسته» است !

فارسی من پسته است . اعراب آنرا معرب کرده «فستق» گویند و فرنگی ها به من «پستاش» خطاب می کنند. زادگاه اولیه من شمال خراسان - افغانستان و کرمان - آذربایجان - قزوین - اردستان و رفسنجان مرا به مقدار زیاد کاشته و محصولی مرغوب می دهم ، مخصوصا اگر مرا به درخت بنه پیوند نمایند. درخت من مانند درخت خرما دو پایه می باشد. یعنی گل نر و ماده ی من در دو شاخه ی مختلف قرار دارند. قسمت های پایه ی نر من دارای هورمون مردانه بوده و مقوی شهوت مردان است . چنانچه در میوه من جفت گیری بعمل نیاید آن میوه پوک و بی مغز می شود و به این پسته پوک در کتب قدیم بزغنج و بزغند گفته اند. خواص این پسته ی تلقیح نشده با پوست پسته ی مغزدار فرق بسیار دارد. و بعلت داشتن مواد مازویی شکم را بند می آورد و در دباغی مورد مصرف دارد و نوشیدن آب جوشانده ی آن نشاطآور است . مغز میوه زیادکننده و مقوی شهوت است و جهت تقویت ذهن و حافظه تجویز می شود. درمان سرفه - مقوی قلب و ضد خفقان است ، برعکس سایر آجیل ها در معده

تولید تخامه نمی کند، بلکه از پیچش معده جلوگیری کرده ، و سردی کبد را معالجه می کند، گرفتگی کبد و کیسه ی صفرا را باز می کند و در حقیقت کبد را زهکشی می نماید و درد آنرا تسکین می دهد و با اینکه غذاییت زیادی ندارد اشخاص لاغر و ضعیف را چاق می کند، ولی هرگز باعث چاقی مفرط و بی تناسب نمی شود. اگر مرا با پوست نازک الوانی که روی مغز من است بخورند یرقان را درمان می کنم و ورم طحال را از بین میبرم و پادزهر سموم مخصوصا نیش حشرات می باشم . جویدن مغز من مقوی دندان و لثه و خوشبو کننده ی دهان و درمان جوشهایی است که معمولا در دهان می زند. مغز من شکم روش را بند می آورد و پوست معده را زیر می نماید، و روده ها را جارو و زهکشی می کند. از قی و سکسکه جلوگیری می کند. اسهال و تشنگی را برطرف می کند، اگر پوست سفید و سخت مرا در آب جوشانده و در آب آن بنشینند، نشستگاه را که بیرون آمده باشد فرو می برد. چکاندن پوست درخت و برگ من جهت بند آوردن ترشحات موی سر با آن از ریزش جلوگیری می کند. روغن پسته در عطر سازی مصرف فراوان دارد. مالیدن مخلوط آن با مشک جهت درمان لقوه و تقویت حافظه توصیه شده است و چکاندن آن در دماغ آنرا پاک می کند. مخلوط روغن پسته با عنبر جهت درمان وسواس تجویز شده است .

اسم من «مشک زمینی» است !

فارسی من مشک زمینی است ، ولی عده ای به من پسته ی زمینی هم گفته اند و به همین جهت نباید مرا با بادام زمینی اشتباه کرد. در تنکابن مرا اسکتو نامند. ترکان به من طبلاق گویند و در کتب قدیم از من بنام سعد با ضم سین یاد شده است من یک ساقه زیرزمینی هستم ، بقدر یک زیتون و گاهی کمی بزرگتر که دارای بوی خوشی می باشم . یک نوع من در هندوستان و پاکستان به عمل می آید و شبیه زنجبیل است که چون آنرا بر پوست بمالند پس از مدت کمی موهای آنرا از بین می برد و این نوع سمی بوده نباید استعمال کرد. انواع غیر سمی من به اسامی «سعد طویل»، «سعد مستدیر»، و «سعد خوراکی» است . سعد ماکول را می کارند و آنرا جهت ازدیاد شیر به پستانداران می خوراندند. روغن من یک رنگ قشنگ طلایی دارد، من زیاد کننده شیر و خردکننده سنگهای داخلی هستم ، عروق را باز می کنم ، فهم و عقل را زیاد می نمایم ، رنگ رخسار را باز می کنم ، معده را تقویت و اشتها را زیاد می نمایم ، اعصاب را نیرو داده و شهوت را تحریک می کنم ، برای معالجه زخم معده مفید می باشم . بادشکن هستم ، ضد سم عقرب هستم ، خواه مرا بخورند و خواه در محل نیش آن بمالند، و چون مرا با آب ساییده و روی آتش بگذارند تا نصف شود و بسته شود، سپس برداشته هر روز ناشتا قدری از آن را میل نمایند بد بویی دهان را که در اثر معده باشد برطرف می کند و سوزش دهانه معده را معالجه می نماید. مخلوط من با روغن «بنه» درد کمر و مثانه را تسکین می دهد و برای درد رحم نیز مفید است ، چه بخورند و چه بصورت حمل مصرف کنند. چکاندن آن در گوش سنگینی آنرا برطرف می کند. مالیدن من به دندان جهت تقویت لثه و خوشبویی دهان مفید است ، پاشیدن گرد من روی زخم آنرا التیام داده ، سبب رویدن گوشت نو می شود.

شستشوی صورت با آب جوشانده ی من جهت زیبایی رنگ رخسار و قرمزی گونه مفید است ، زیاده روی در خوردن من فشار خون را بالا می برد و خون را فاسد می کند، چون مرا داخل صابون کنند آنرا خوشبو می نماید و استفاده از این صابون باعث

نیکویی رنگ رخسار می شود. نوع سمی من که در هندوستان می روید و در ایران به عمل نمی آید، پوست را زخم می کند و موهای بدن را به سرعت از بین می برد و خوردن آن باعث جنون است .

اسم من «بادام زمینی» است !

اسم من بادام زمینی است ، ولی عده ای به من پسته ی شام می گویند، زادگاه اولیه ی من برزیل است ، ولی امروزه در بسیاری از کشورها از جمله ایران می رویم و از روغن من که بنام روغن «آراشید» معروف است ، در طبخ و صنعت استفاده می کنند. نباید مرا با پسته ی زمینی که نام دیگرش «مشک زمینی» است اشتباه کرد.

بوته ی من دو نوع گل دارد، یکی گل های بزرگ و زرد رنگ که نازا می باشند. دوم گل های کوچک که روی ساقه خوابیده ، و پس از آنکه عمل آمیزش در آن انجام گرفت ، در خاک فرو رفته و رشد می نماید، قسمت مورد استفاده من مغز من است که دارای روغن ، مواد ازته ، ویتامین های «آ. ب . او. د» می باشد. مقدار مواد فوق بر حسب آب و هوا در کشورها و مناطق مختلف فرق می کند.

روغن «آراشید» یکی از روغن های سبک و مرغوب است . مخصوصا اگر از انواعی گرفته شود که پوست خارجی آنها نازک بوده و بخوبی جدا شوند. برای استخراج روغن از مغز من نه تنها بایستی پوست سخت خارجی آنرا گرفت ، بلکه بایستی پوسته ی نازک روی مغز و نطفه ی آنرا نیز برداشت تا عمل تصفیه به آسانی صورت گیرد. از روغن من در صنعت داروسازی برای تهیه ی روغن کافوری استفاده می کنند.

من «عنانب» هستم !

اسم من عناب است ، با فتح و ضم عین هر دو خوانده می شوم . به من اون ناف - سنجد گرگان - اون نافدار - طبرخون - سیلانه - شیلا نه - سیب کوهی - شیلانک نیز می گویند. من در اکثر نقاط ایران مخصوصا سواحل دریای مازندران - خراسان - بلوچستان - بندرعباس و کرمان به عمل می آیم . خاصیت غذایی من کم است ، ولی در عوض حرارت را فرو می نشانم . خنک هستم . فشار خون را کم - سینه گلو و شکم را نرم می کنم . خون را صاف کرده و خون پاک می سازم ، من کمی نفاخ و دیر هضم هستم و اگر مرا در گلاب خیسانده میل نمایند هضم من آسانتر می گردد. زیاده روی در خوردن من سبب نفخ و بزرگ شدن شکم بوده و شهوت را کم و غرایز جنسی را ضعیف می سازم ، خوردن ساییده من با هسته جهت زخم معده و ورم روده مفید است . من از دوستان کبد و مثانه و کلیه بوده آنها را زهکشی می کنم . جوشانده ی من با عرق کاسنی یا سکنجبین برای امراض وبا و حصبه و مطبقه مفید بوده و از فشار صفرا و خون می کاهد، و فشار خون را کم می کند. مقدار خوراک میوه من تا پنجاه عدد است .

نوشدن پنج روز متوالی ، هر روز نیم لیتر آب جوشانده ی برگ من جهت دفع خارش بدن نافع است ، پاشیدن برگ خشک کوبیده من جهت درمان زخم های خورده ای - آکله و زخم های بد خیم مفید است . خواه این زخم ها در دهان باشد خواه در عضوی دیگر، و چون پوست درخت مرا ساییده به تنهایی یا مساوی وزن آن سفیداب مخلوط کرده و در داخل زخم های چرکی

پر کنند آنها را درمان کرده ، به فوریت التیام می دهم ، خوردن خاک اره چوب من جهت درمان دل پیچه ، خارش و جرب مفید است ، صمغ درخت من به تنهایی و یا با ادویه مناسب جهت امراض چشمی و با سرکه جهت جوشهای جلدی سودمند است ، جویدن برگ تازه ی من باعث بی حسی شدن ذائقه است و به این جهت می توان از آن قبل از خوردن داروهای بد طعم استفاده نمود. میوه من تب را پایین می آورد.

کمپوت و مربای کم شیرینی من بسیار خوش خوراک و مفید است و کبد را اصلاح می کند. و فشار خون را پایین می آورد و بهمین جهت گفته اند:

اگر نشاندن خون از خواص عناب است

چرا هوای لبث خون من بجوش آرد

من «سس» هستم !

پزشکان سنتی ایران سرطان و جنون را با من معالجه می کردند و در تحت شرایطی نتیجه می گرفتند.

تشمع کبدی را هم می توان بامن معالجه کرد.

اسم من «سس» بر وزن مس است . دارای انواع و اقسام کوچک و بزرگ سبز و قرمز می باشم ، به نوع قرمز کوچک من در کتب قدیم - «افیتیمون» و «دواء الجنون» و به انواع دیگر من - کشوت - کشوت - کثوت - اجمول - حامول و پیچ شبدر می گفتند و با شرایط اختصاصی القاب دیگری دارم که در این سطور به آن اشاره خواهد شد.

من همان گیاه انگلی هستم که در باغچه ها و مزارع حتی کوه ها و بیابانها مانند نخ و ریسمان به دور بوته های گل و گیاه و خار پیچیده و آنها را پژمرده و زرد کرده و شیره جان آنها را می کشم . شما مرا آفت باغچه و مزارع می دانید ولی من دوست شما بوده ، و سخت ترین امراض شما را که مهمترین آنها سرطان است درمان کرده ام . در سالهای اخیر عده ای با مطالعه ی کتب قدیمی ، به خاصیت ضد سرطانی من پی برده و بدون توجه به شرایط اختصاصی و اتفاقی ، خود را کاشف داروی ضد سرطان معرفی کرده و جار و جنجال به راه انداخته و پس از ناکامی سکوت کرده اند. غافل از اینکه من دارای دو نوع خاصیت هستم . یکی خاصیت دایمی و ذاتی و دیگری خاصیت اکتسابی و اتفاقی . منافع ذاتی من لینت مزاج زیاد شدن ادرار و عرق و بالاخره خارج کردن سموم داخلی و اخلاط است ، ولی خواص اتفاقی من که در حقیقت اکتسابی است هرگز ثابتی نبوده ، و متغیر است و بستگی به گیاه دارد که من به دور آن تنیده و با قلابهای مکنده ی خود عوامل مفید و درمانی آنها را مکیده و بر منافع خود افزوده ام . مثلا وقتی که من به دور انواع پونه و آویشن می پیچم «سس صعتری» لقب گرفته ، برای قلب مخصوصا رماتیسم قلبی و امراض رماتیسمی مفید می شوم . و چنانچه به دور گیاه سنبل الطیب پیچیده شوم ، اثر من در آرامش قلب به مراتب از جوهر سنبل الطیب هم زیادتر می شود و به همین دلایل است که خواص من اتفاقی است و بستگی به شانس و اقبال بیمار دارد و اگر یک کمیسیون تحقیق مرا در روی گیاهان دارویی مختلف امتحان کند و با چشم باز در معالجه امراض به کار برد موضوعات اتفاقی به صورت حقیقت در می آید.

من دارای عوامل مسهلی - صمغی - مازویی بوده و خاکستر من دارای فسفر و پتاسیم زیاد است . من بادشکن - مسهل - سودا و صفرا و بلغم هستم . جهت امراض دماغی و عصبانی - صرع - مالیخولیا - مانیا - وسواس - کابوس - فلج - لقوه و بی حسی اعضا مفید می باشم - نوع صعتری من که به دور آویشن تنیده باشد، با گل بنفشه برای امراض فوق مفیدتر است . وقتی به دور کاسنی بیابانی پیچیده شوم ، بهترین دوست کبد بوده ، تشمع کبدی را از پیشرفت جلوگیری می کنم و چنانچه به دور گیاهان سمی پیچم ، مسموم کننده خواهم بوده ، اگر به دور هندوانه ابوجهل بیچم بیمار قندی را که منشا عصبی داشته باشد، معالجه می کنم . قسمت مورد استفاده من تارهای نخعی و بذر من می باشد. من چنانچه گفتم به مزاج لینت می دهم و چنانچه با فلفل و ادویه مصرف شوم . حالت اسهالی من سریعتر می شود. برای پیران مناسب بوده نفخ معده را زایل می کنم و جهت درمان امراض سودایی نظیر ندارم . من جهت تبهای کهنه - یرقان - تقویت معده و جگر سودمند می باشم ، و برای تنگ نفس - دیفتری و دل درد به کار می روم ، و با سکنجبین ، عروق و طحال را باز می کنم و فضولات متعفن را بیرون می کنم . مطبوخ من برای باز کردن سده معده مفید می باشد.

انواع کوهی و بیابانی که به دور صدها گیاه طبی پیچیده می شود گاهگاهی فوایدی معجزه آسا دارند که اثر آن با فرآورده ای که از یک منطقه ی دیگر با گیاهان دیگر بدست آمده است متفاوت است و به همین جهت است که استفاده از من بایستی تحت نظر یک هیئت علمی و تحقیقاتی باشد. مقدار خوراک من مرا شیخ الرئیس ابوعلی سینا تا چهار مثقال نوشته ، ولی اکثر حکمای قدیم تا سه مثقال می دانند و نیز دستور داده اند که مرا نباید زیاد جوشانده و حرارت داد و بذر مرا نیز نباید کوبید. برای معالجه سرطان توجه بافتیمون صعتری بوده است .

اسم من «زرشک» است !

ریشه من داروی ضد تب است .

غم و غصه و بی اشتهایی را از بین می برم .

برای تقویت هاضمه از من استفاده کنید.

درمان تنگ نفس هستم و صفرا را می برم ...

فارسی من «زرشک» است ، به من «زاج» و «زرتک» هم گفته اند. من در دامنه کوه ها نزدیک به آب می رویم . نوعی از من که در خراسان و نزدیک شیروان می روید، بدون دانه است و به آن زرشک پلویی گویند. چون با آن زرشک پلو درست می کنند و این نوع زرشک در خارج از ایران دیده نشده است ، در کتب گیاه شناسی قدیم مرا «امبرباریس» و «برباریس» خوانده اند. این یک لغت بربری است و نام لاتینی من هم «بربریس» است . میوه من دارای ترشی مخصوصی است شبیه آنچه در سیب ترش دیده می شود و بعلاوه دارای قند و چند ترشی دیگر است شبیه آنچه در سیب ترش دیده می شود و بعلاوه دارای قند و چند ترشی دیگر هستم . ریشه درخت من به علت داشتن ترکیبی بنام «بری برین» دارای اثر مسهلی بوده و ضد تب می باشد و برای ترک تریاک مفید است .

برگهای درخت من دارای مقدار زیادی ویتامین «ث» بوده و درمان رقیق شدن خون است. آب زرشک بسیار خنک است، صفرا بر و مسکن تنگی است و حرارت معده و جگر را فرو می‌نشاند و برای باز شدن جگر و درمان استسقا و سردی احشاء و معالجه اسهالی که از ضعف جگر و یا به سبب زیادی بلغم باشد، نافع است جهت تقویت هاضمه، با زعفران تجویز می‌شود. با آب افستین جهت معالجه بزرگی کبد و سختی ادرار توصیه شده است. از رنگ قرمز من در رنگریزی استفاده می‌شود. و چون آب مرا با آب سیب به مقدار مساوی مخلوط کرده و معادل نصف آب من آب لیمو اضافه کرده، و به آن مقدار شکر افزوده و به قوام آورند تا بسته شود. معجونی بدست می‌آید که پادزهر سموم، مخصوصاً ضد سم افعی است و تریاق کبیر را نیز به همین دستور درست می‌کردند و به آن مقداری مروارید محلول در آب ترش ترنج می‌افزودند.

این معجون علاوه بر خاصیت پادزهری که دارد، درمان تنگ نفس و غش بوده، غم و غصه و بی‌اشتهایی را از بین می‌برم. دانه‌های من به تنهایی یا مخلوط با ادویه مناسب جهت زخم معده و دل درد و اسهال تجویز شده است. مقدار خوراک آب من تا صد گرم و از دانه‌های من تا 45 گرم است.

برای معالجه کسانی که با تریاک مسموم شده‌اند، معمولاً از جوشانده ریشه درخت من استفاده می‌کنند و نیز برای ترک تریاک می‌توان از آن استفاده کرد. به خانم‌هایی که دوره یائسگی آنها نزدیک است و آنهایی که اختلالات رحمی دارند توصیه کنید که از خوردن من غفلت ننمایند.

قره قاط

*متناسم ترکی من «قره قاط» است به من قراقات و قراطاط هم گفته‌اند، عده‌ای از گیاه‌شناسان قدیم ایران از جمله بغدادی مرا نوعی زغال اخته و عده‌ای دیگر نوعی زرشک می‌دانند، ولی جدیداً مرا در خانواده‌ی زغال اخته قرار داده‌اند. به علت داشتن جوهر مازو در نقاشی و رنگریزی و چرمسازی هم از من استفاده می‌کنند. تمام خواص زرشک و زغال اخته در من جمع است. چربی خون را پایین می‌آورد - فشار خون را کم می‌کنم و برای معالجه مرض قند نیز توصیه شده‌ام. در زبان ترکی قره غات به معنی چوب سیاه است، به این جهت به ریشه‌ی خولنجان که دارای رنگی تیره است قره غات هم می‌گویند. البته بین قره قاط و خولنجان هیچگونه شباهت و بستگی نیست و حالا اجازه فرمایید خولنجان هم خود را به شما معرفی کند. من زیادی اوره و کولیت «ورم قولون» را معالجه می‌کنم

خولنجان

اسم من خولنجان است و دو نوع دارم، خولنجان بزرگ و خولنجان کوچک. قسمت مورد استفاده من زیرزمینی است که عده‌ای به غلط آنرا ریشه تصور کرده‌اند. به این ساقه زیرزمینی عده‌ای قره غات هم می‌گویند و به زبان فرنگی مرا گالانگا صدا می‌کنند. فارسی من «خسرودارست». رنگ من سرخ تیره و طعم من تند و معطر است.

من مقوی معده و روده‌ها هستم. اشتها به غذا و شهوت را زیاد می‌کنم. به علت داشتن مواد صمغی سینه را نرم و صدا را باز می‌کنم. بوی بد بدهان را از بین می‌برم. درد کمر را تسکین داده، و ضد نفخ می‌باشم. ترشی معده را از کم می‌کنم و از

زیادی ادرار جلوگیری می‌کنم. در طب سنتی ایران برای خنازیر و سرطان و سیاتیک مرا تجویز می‌کردند. نگاهداشتن تکه‌ی کوچکی از من زیر زبان از لکنت آن می‌کاهد و برای زود حرف زدن اطفال نیز از من استفاده می‌کردند. 2/5 گرم ساییده من با چهل گرم شیر تازه جوشیده، جهت تحریک شهوت تجویز می‌شود. مالیدن من با روغن زیتون کک و مک را از بین می‌برد. عرق من بادشکن می‌باشد. زیاده روی در خوردن من برای سینه و حجاب حاجز مضر بوده، و باعث بند آمدن ادرار است.

گرسنگی مواد معدنی

موفقیت در هر کاری مستلزم داشتن تندرستی است.

بعد از گرسنگی نامرئی مواد سفیده ای، گرسنگی پنهانی مواد معدنی بسیار دارد زیرا مواد معدنی در انجام اعمال حیاتی نقش بسیار مهمی دارند و از این رو صحت و تندرستی انسان به وجود مواد معدنی که هیچ چیز نمی‌تواند جانشین آنها شود بستگی کامل دارد. طبق مطالعه‌ی غذاشناسان در وجود مواد زنده‌ی بدن انسان شانزده فلز و سیزده شبه فلز نقش مهم داشته و هفت عنصر معدنی دیگر بطور نامنظم در آنها دیده شده است و به این ترتیب 36 عنصر از نود و دو عنصر موجود در کاینات جزو مصالح ساختمانی بدن انسان هستند و انسان ناگزیر است این عناصر را از خوراکیهایی که می‌خورد دریافت نماید. مقدار و نوع مواد کانی در خوراکیها همیشه یکسان نیست و بستگی به عوامل متعددی دارد که مهمترین آنها نوع خاکی است که آن خوراکیها در آن کاشته شده و به عمل آمده است و نیز بستگی به آبی دارد که با آن آبیاری شده است.

**عنوان = گرسنگی خوراکیها

فرسودگی خاک که در اثر کشت های متوالی پیدا می‌شود، یکی از عوامل مهم گرسنگی های نامرئی است زیرا به این ترتیب خاک فاقد یک یا چند عنصر معدنی شده و گیاهی که در آن به عمل آید گرسنه‌ی آن عناصر خواهد شد. خوردن این غذاهای گرسنه نه تنها گرسنگی انسان را برطرف نمی‌کند بلکه باعث تشدید آن شده و در نتیجه خوراکی که باید جبران گرسنگی را کرده و درمان یک بیماری شود خودبخود عامل مرض شده و بیماری را می‌گردد. بهترین شاهد این گرسنگی را ما می‌توانیم در گرسنگی شبه فلز «ید» پیدا نمایم.

این شبه فلز که غذای معروف به سیب آدم است و کمبود آن تولید مرض غمباد «گواتر» می‌نماید در جلبک های دریایی - در انواع شاهی مخصوصا بولاغ اوتی - سیر - زردآلو - پیاز - اسفناج - چغندر - مارچوبه - کلم - قارچ - تمشک - برنج - هویج - ترشک - تره فرنگی - سبزی تره - انواع نخود - توت فرنگی - گوجه فرنگی - انگور - گلابی - کنگر - آرتیشو - کاهو و سیب زمینی پیدا می‌شود و این خوراکیها بایستی عملا رفع گرسنگی «ید» را کرده و بیماری غمباد را معالجه کنند ولی گاهی دیده می‌شود که این خوراکیها گواترزا شده و خوردن آنها تولید این بیماری را می‌نماید علت اصلی این حادثه غیر مترقبه چیزی جز گرسنگی این خوراکیها نیست یعنی خاکی که آنها را پرورش داده و آبی که آنها را سیراب کرده است فاقد شبه فلز بوده و در نتیجه گیاه به این عنصر، گرسنه شده و خوردن آنها باعث تشدید این گرسنگی است.

در حال حاضر خاک اکثر مزارع ما در اثر کشت های متوالی فرسوده شده و بسیاری از عناصر نادر خود را که در اعمال حیاتی بدن انسان اهمیت بسیار دارند از دست داده اند و به همین جهت است که روزبروز بر تعداد گرسنگان آنها افزوده شده و تعداد مبتلایان بیماری زیادتر می شود.

ما فلزات کانی گیاهی هستیم

در کائنات جمعا نود و دو عنصر وجود دارد که همه ی ماها بر اساس وحدت وجود از ادغام چند هیدروژن ساخته شده ایم . ما نود و دو عنصر به دو دسته ی متمایز به اسامی فلز و شبه فلز تقسیم شده ایم که تنها در بین ما چند عنصر گاهی بصورت فلز و زمانی بصورت شبه فلز تظاهر می نمایند - در عالم هستی از قعر زمین تا دورترین کهکشانها آنچه از مظاهر وجود بصورت مایع - جامد - بخار می بینید خواه زنده و خواه مرده ترکیبی از این عناصر نود و دو گانه می باشند و با دلایل علمی که در دسترس بشر امروز قرار دارد، تصور نمی رود که عنصر دیگری در این جهان بزرگ بوده باشد. کالبد بدن انسان هم که پدیده ای از عالم هستی است چیزی جز ترکیب این عناصر نیست . در آزمایشهای طبیعی که از بدن انسان به عمل آمده است ، تاکنون چنانچه گفته شد شانزده فلز و سیزده شبه فلز بطور دایم دیده شده و هفت عنصر بطور اتفاقی به چشم می خورند و به این ترتیب کالبد انسان از 36 عنصر تشکیل شده و بقیه ی عناصر نود و دوگانه در آن نقش اساسی ندارند و تنها گاهی می توانند خاصیت درمانی داشته باشند.

املاح معمولا از ترکیب یک شبه فلز با فلز و یا ترکیب یک ترشی با فلز به وجود می آیند.

ما عناصر 36 گانه مورد نیاز بدن انسان موقعی زنده هستیم که در ترکیب یک موجود زنده مثل حیوان یا گیاه باشیم و در صورت زنده بودن برای بدن انسان مفید و قابل جذب می باشیم .

ما 36 عنصر از 92 عنصر موجود در کائنات جزو مصالح ساختمانی بدن انسان و خوراکیهای او می باشیم و ماشین بدن انسان برای سوخت و ساز خود به وجود ما احتیاج دارد و بایستی ما را از لابلاهی خوراکیهایی که می خورد بدست آورد. مقدار و نوع ما در خوراکیها همیشه یکسان نیست بدلیل آنکه در سطح زمین یکسان توزیع نشده ایم . هر خوراکی به چند عنصر معین احتیاج دارد، اگر آن عنصر در خاکی که بعمل می آید وجود داشته باشد، آنرا زنده کرده و با خود همراه خواهد داشت و برعکس چنانچه در خاک عنصر مورد نیاز گیاه وجود نداشته باشد نسبت به آن عنصر گرسنه خواهد شد، پس شرط اساسی برای ادامه ی یک زندگانی توام با تندرستی خوردن غذاهای کامل است ، یعنی غذاهایی که احتیاجات انسان را برآورده مصالح ساختمان بدنی را تحوی دستگاه های سازنده نماید. چنین غذایی می تواند کمبودها را جبران کند و از نظر کیفی و کمی انسان را سیر نماید و در غیر این صورت ، از نظر کمی انسان را سیر می کند ولی از نظر کیفی همچنان گرسنه نگاه می دارد، این گرسنگی نامرئی ابتدا حاد و کم کم مزمین شده و یک نوع گرسنگی پنهانی ایجاد می نماید و به دنبال آن در اثر نبودن مصالح کافی دستگاه های سازنده ی بدن نمی توانند انجام وظیفه کنند و همین امر تولید بیماری می نماید و به همین دلیل است که می گوئیم عامل اولیه مرض در بدن انسان چیزی جز گرسنگی نامرئی نیست و انسان دواپی بهتر از غذاها، آن هم غذای کامل ندارد به شرط آنکه آن خوراکی

خود کامل و سیر بوده و گرسنگی پنهانی نداشته باشد و الا نتیجه ی معکوس داده و به قول مولانا سرانگین تولید صفرا می کند و روغن بادام ایجاد یبوست می نماید و بر خشکی می افزاید.

اگر غذایی که شما می خورید متنوع باشد کمبود امروز را غذای فردا جبران می کند و در صورت یک نواخت بودن طعام فقدان آن همیشه باقی خواهد ماند و به همین جهت است که انسان از خوردن غذاهای یک نواخت زده شود و دایما بدنبال خوراکیهای تازه می گردد.

بیماریهای گوناگون هر یک معلول فقدان یک یا چند عنصر می باشد و انسان در هیچ جای دنیا نمی تواند تمام احتیاجات بدن خود را در یک غذا بدست آورد و به همین جهت است که بیمار و علیل می شود.

بیماریهای بومی

با این که تمام میکروبها و عوامل مولد مرض در تمام روی زمین پخش شده و وجود دارد، معذک مناطق مختلف زمین هر یک ، یک دسته بیماری بومی و مخصوص به خود دارند که پیدایش آنها در جاهای دیگر موقتی و اتفاقی است و از طرفی دیگر می بینیم که ساکنان قسمت های مختلف زمین خواه انسان و خواه حیوان و خواه گیاه نسبت به پاره ای از بیماریها مصونیت دارند که هموعان آن ها در جاهای دیگر از چنین موهبتی برخوردار نیستند. عده ای این خصوصیات را مربوط به نژاد دانسته و ارثی تصور کرده اند در صورتی که چنین نیست تمام عوارضات زاییده ی گرسنگیهای نامرئی است و آنهایی که چنین گرسنگی را ندارند از عوارض آن مصون می باشند، چند مثال کوچک فرضیه ارثی بودن این مشخصات را رد کرده و ثابت می نماید که موضوع توارث امری واهی و پوچ بوده و به هیچوجه صادق نیست .

شما در سیرک ممکن است اسبهایی را دیده باشید که قد آنها از قد گوسفند تجاوز نمی نماید. این اسب ها متعلق به یکی از جزایر متصرفی انگلستان می باشند، در گذشته این طور تصور می کردند که موضوع کوتاهی قد این اسب ها مربوط به نژاد آنها است ولی همین که این حیوانات را به کشورهای دیگر بردند به تدریج قد آنها بلند شد و پس از چند نسل که بین خود آمیزش کردند اسب هایی به وجود آمد که قد آنها حتی از اسب های بومی آن نواحی بلندتر بود.

سفید شدن مو

موی انسان در پیری سفید می گردد ولی سفید شدن آن در جوانی زیاد دیده می شود. در گذشته سفید شدن مو را یکی از اختصاصات ارثی می دانستند و عده ای هم آنرا نتیجه ی زیاد شدن گویچه های سفید خون دانسته و معتقد بودند که این گویچه ها که سربازان مدافع بدن هستند به مجرد وارد شدن یک میکرب یا یک جسم خارجی در بدن زیاد شده و مواد رنگی مو را می خورند و در نتیجه موی انسان سفید می شود. این عقاید امروز به کلی رد شده و ثابت شده است که در موی بدن انسان مقداری فلزات مختلف از قبیل منگنز - روی - تیتانیوم - تنگستن و غیره وجود دارد که در انواع مختلف و رنگارنگ مو نسبت آنها تغییر می کند؛ مثلا اگر نسبت منگنز در مو زیاد باشد رنگ آن مشکی می شود و اگر روی زیادتر باشد رنگ آن بور می گردد و اگر تیتانیوم زیادتر باشد رنگ آن قرمز می شود و به همین دلیل است که ساکنان جنوب ایران مخصوصا در خوزستان که تیتانیوم زیاد

است موی سرخ زیاد دیده می شود و در کردستان که منگنز زیاد است اکثر مردم موهای مشکی و براق دارند، در منجیل آباد که یکی از دهات شهریار بوده نزدیک رباط کریم می باشد یک معدن بزرگ منگنز وجود دارد و در نتیجه ساکنان اطراف آن معدن حتی در پیروی هم موهای مشکی و براق دارند، خلاصه سفید شدن مو نتیجه ی گرسنگی املاح آن می باشد. خضاب مو با برگ و میوه ی تمشک که سرشار از منگنز است موی سفید را مشکی می کند و اگر بستن این خضاب مدتی ادامه پیدا کند موی سفید ریخته و بجای آن موی سیاه در می آید - خوردن سیر به شرطی که انسان را سیاه می کند که خود نسبت به این عنصر گرسنه نباشد. خوردن سیرهای وحشی و سیرهایی که نزدیک معادن منگنز کاشته شوند و یا آنکه بطور مصنوعی مقداری منگنز بعنوان کود به آنها دهند بهترین وسیله ی مشکی شدن مو می باشد - اگر ما با خوردن غذاهایی که فلز خاص رنگ موی ما را دارند گرسنگی خود را جبران کنیم ، می توانیم رنگ اولیه ی موی خود را بحال اول برگردانیم . نارسایی غده ی تیروئید و بیماریهای عصبی که خود مولود گرسنگی های نامرئی دیگرند در سفید شدن زودرس مویی دخالت نیستند چندین ویتامین هم که بعدا خود را معرفی خواهند کرد، در تثبیت رنگ مو نقش اساسی داشته و گرسنگی آنها باعث سفید شدن مو می باشد. در طب سنتی ایران داروهایی وجود داشت که آن ها را جهت مشکی شدن موی سر بکار می بردند. این داروها که اکثر دارای ترکیبات منگنز بودند به سر مالیده نمی شدند، بلکه طبق دستور آنها رابه اسافل بدن و مخاطهای آلات تناسلی می مالیدند و معتقد بودند که با این دستور موهای سفید ریخته و بجای آنها موی مشکی می روید و چون مخاطهای تناسلی خاصیت جذب این عناصر را دارند بعید نیست که مالیدن این داروها رفع گرسنگی این عناصر را بنماید. ما این روشها را بعدا خواهیم نوشت آب اکسیژنه که خاصیت اکسید کردن منگنز را دارد می تواند نسبت این فلز را در مو پائین آورده و رنگ موی سیاه را بور نماید و اگر با ترکیبات بی رنگ کننده که خاصیت تر سیب فلزات دیگر را دارند همراه شود موی سر را بیرنگ خواهد نمود.

موهای سفید شده چون قسمتی از فلزات خود را از دست می دهند ترد و شکننده می شوند ولی ریشه ی آنها سست نمی شود و سفید شدن باعث ریزش مو نیست .

مالیدن محلول پرمگنات دو پتاس موهای سفید شده را زرد مایل به خرمایی می کند ولی چون برای پیاز مو قابل جذب نیست . این رنگ موقتی بوده زود از بین میرود و تنها راهی که مفید بنظر می رسد این است که ما کاری بکنیم که از این فلز مقدار بیشتری جذب بدن ما شده و به پیاز مو برسد نویسنده زبان خوراکیها با تزریق ترکیبی از منگنز به موشهایی که موی تن آن ها سفید شده بود توانسته است موی بدن آنها را مشکی کند و امیدوار است روزی بتواند با این روش موهای سفید زودرس را به موی سیاه طبیعی تبدیل نماید و در این راه از کارشکنی و مبارزه ی سازندگان و فروشندگان رنگ های مصنوعی باکی ندارد. سنبل الطیب دارای منگنز بوده و مالیدن آن سبب مشکی شدن مو می باشد.

ریزش مو

ریزش مو نیز برخلاف تصور عده ای ارثی نیست بلکه معلول گرسنگی نامرئی پیاز نسبت به ویتامین های ب می باشد و این گرسنگی خود معلول جمع شدن چربی خون در اطراف پیاز مو است معتادان به تریاک که چربی خون آنها از بین می رود، دچار ریزش مو و طاسی نمی شوند ولی کشیدن تریاک قادر نیست قسمت های طاس شده ی سر را از طاسی درمان کند. تابش

مستقیم نور آفتاب قادر است کمی از چربی منجمد شده در اطراف مو را آب کرده و خارج کند و به همین جهت است که ساکنان مناطق استوایی مو زیاد داشته کمتر طاس می شوند.

بهترین راه برای جلوگیری از ریزش مو خوردن انواع ویتامین های ب و مالیدن آن به موی سر است .

شستن مو با ماست و آب ماست از ریزش مو جلوگیری می کند شستن مو با صابون یا شامپوهائی که در آن کمی جوهر ماست ریخته باشند روشی است که در صنعت از آن استفاده ی زیاد می شود. محلول چند قطره نفت در الکل نیز یکی از داروهای ضد ریزش مو است . دستور زیر یکی از طرق جلوگیری از ریزش مو می باشد که در بین دهاتی های ایرانی زیاد مرسوم است .

یک عدد خیار بزرگ که کاملا رسیده و زرد شده است از وسط به دو نیم می نمایند و لابلائی گوشت و تخم آن مقداری جو فرو می کنند و در حقیقت جو را در وسط آن می کارند. پس از چند روز جو از آب خیار استفاده کرده جوانه زده و سبز می شود و پس از مدتی خشک می گردد و بعد آن را کوبیده و مخلوط با حنا یا ماست به سر می بندند و به این طریق ویتامین زیادی از آن جذب موی سر شده مو را تقویت و از ریزش آن جلوگیری می کند. اگر در خانواده ی شما ریختن مو زیاد دیده می شود تصور نفرمایید که این خاصیت ارثی شما است ، از این دستور استفاده کرده مرتبا موی سر خود را با آن بشویید و ببینید که ارثی بودن ریزش مو حقیقت ندارد بلکه ریختن آن نتیجه ی گرسنگی نامرئی و پنهانی می باشد ما در بحث ویتامین ها باز هم شما را در این راه راهنمایی خواهیم کرد و در صفحات بعدی باز هم خوراکیهایی که دارای ویتامین های ب هستند خدمت شما خواهند رسید و خود را معرفی خواهند کرد.

برای مشکی شدن مو

دستوری که برای کاشتن جو در وسط گوشت خیار بود می تواند به مشکی شدن مو کمک نماید مشروط به اینکه چند روز یک کریستال کوچک پر منگنات دو پتاس را در کمی آب حل کرده و مزرعه ی کوچک خود را که همان تکه ی خیار است با این محلول آبیاری نمایید و با این ترتیب منگنز زیادتری وارد جو و خوردن این جو و شستشوی موی سر با کوبیده ی آن سبب جذب منگنز بیشتری شده و موی سر شما مجددا مشکی خواهد شد.

در صفحات گذشته گیاه هایی که دارای منگنز بوده و خوردن آنها باعث مشکی شدن مو می شوند خود را به شما معرفی کرده اند و در صفحات بعد و جلدهای بعدی هم با این نوع خوراکیها که سرشار از منگنز می باشند آشنا خواهید شد. منگنز نیز به زودی خدمت خواهد رسید و شما با او بیشتر آشنا خواهید شد.

املاح و ویتامین ها

من کلسیم هستیم !

*متن=من فراوانترین عنصر کانی موجود در بدن انسان هستم و مهمترین مصالح سازنده ی استخوانها به شمار می آیم و روی همین اصل شما روزانه از نیم گرم تا یک گرم به من احتیاج دارید و الا ممکن است به بیماری نرمی استخوان - عقب ماندگی در رشد و کرم خوردن دندان مبتلا شوید، شما می توانید مرا در مرکبات شیر - سفیده تخم مرغ و چند خوراکی دیگر مثل چغندر -

هویج - کلم - گندم - سیب زمینی - یونجه - اسفناج - توت فرنگی - گردو - تره - تره فرنگی - کاهو - غلات - تمشک - نخود تازه - لوبیای تازه - فندق - بادام - پسته - کرفس - پیاز - عدس - انگور... پیدا کنید. من خوراک استخوان - دندان - غضروفها - هسته های سلولی - خون - چربی سلسله اعصاب بوده برای هضم غذا - برای جذب غذا و همچنین برای سنگربندی آهکی در اطراف میکربهایی مثل میکرب سل و دمل لازم و ضروری هستیم .

ویتامین ها و هورمونها در جذب من در بدن انسان دخالت مستقیم دارند و چون آفتاب و شرایط محیط در جذب من بستگی کامل دارند، عوارض کمبود من در ساکنان مناطق معتدله و سردسیر دیده می شود. نور آفتاب یکی از بزرگترین عوامل حیاتی برای جذب من به شمار می آید چه ویتامین «د» که در جذب من دخالت مستقیم دارد به وسیله نور آفتاب ساخته می شود. در مناطقی که نور آفتاب به حد کافی ندارند جذب من به آسانی صورت نمی گیرد و تظاهرات کمبود من بیشتر به چشم می خورد و به همین جهت است که ساکنان این نواحی به من نیاز بیشتری دارند و بایستی با خوردن سبزیها و میوه ها کمبود مرا جبران کنند. آنهایی که فکر می کنند تنها با خوردن شیر می توانند گرسنگی خود را نسبت به من برطرف کنند سخت در اشتباه می باشند و بهترین دلیلی که در رد این ادعا می توان اقامه کرد این است که مردم آمریکا بیشتر از سایر مناطق جهان شیر می خورند و بیشتر از ساکنان قاره های جهان دچار کمبود من هستند - بیماری نرمی استخوان در کودکان انگلیسی بقدری زیاد است که عده این بیماری را مرض انگلیسی ها می دانند و برعکس در جنوب ایران و سواحل خلیج فارس با اینکه کمتر شیر می خورند و خاکشان از نظر کلسیم فقیر است کمتر به این مرض مبتلا شده و کمتر دچار کرم خوردگی دندان می شوند.

یکی از بهترین منابع گیاهی من انگبین های گیاهی مثل شیر خشت ، ترنجبین ، و گز علفی می باشد - در خوانسار و نواحی اطراف اصفهان که گز زیاد مصرف می شود و همچنین در آذربایجان که به خوردن گز علفی علاقه زیاد دارند، بیماری نرمی استخوان و کرم خوردگی دندان کمتر دیده می شود. ساکنان فقیر بلوچستان با اینکه دچار فقر غذایی هستند و به شیر و لبنیات کمتر دسترسی دارند، معذک از بیماری نرمی استخوان و پوسیدگی دندان معاف می باشند چه آنها علاوه بر داشتن آفتاب فراوان از سبزیهای صحرائی که غالباً سرشار از کلسیم هستند تغذیه می نمایند و نان را بیشتر با سبوس که مقدار زیادی کلسیم دارد میل می نمایند. سیاهپوستان و ساکنان مناطق حاره دندانهایشان به مراتب سفیدتر و محکم تر از شما سفید پوستان می باشد زیرا آنها با کلسیم موجود در گیاهان و تابش مستقیم آفتاب بیشتر استفاده و بهره برداری می کنند و این یک حقیقت است که سیاه پوستان مقاومت بدنشان در برابر تابش آفتاب زیادتر بوده و می توانند عریان در مزارع کار کنند بدون آنکه تابش آفتاب کوچکترین صدمه ای به پوست بدن آنها وارد آورد. کسانی که به سفر حج رفته اند بخوبی می دانند که در عرفات سیاه پوستان و ساکنان محل از ظهر تا غروب آفتاب در دامنه ی کوه رحمت در برابر تابش مستقیم خورشید می ایستند و هیچگونه صدمه ای نمی خورند و طبق دستورها و موازین دینی ایستادن ما در آفتاب ممنوع بوده و بایستی در زیر چادرها وقوف نمایم .

حال به خوبی متوجه خواهید شد که چرا با وجود فراوانی کلسیم در مناطق معتدله باز گرسنگی نامرئی من در این نواحی رایج است ساکنان نواحی گرمسیر و استوایی با اینکه قد و قامت کوتاه داشته و رشد زیادتر نمی کنند، استخوان بندی محکمتری دارند و برعکس در نواحی معتدله و اروپا رشد زیادتر استخوان بندی درشت تر ولی پوک تر است و همگی استخوانی ترد و شکننده دارند، این ضعف استخوان در کشورهای متری و پیشرفته روز به روز زیادتر می شود. در آمریکا دانشمندان متوجه شده اند که

اسکلت نسل جوان گر چه به ظاهر درشت تر از اسکلت نیاکانشان می باشد اما در عوض سست و شکننده شده است و برای نجات از عواقب وخیم آن به همه توصیه می شود که تا می توانند روغن ماهی و ترکیبات دیگری که ویتامین «د» دارند بخورند حال در اینجا این سوال پیش می آید که چرا اسکیموها با این که کمتر رنگ آفتاب را می بینند به بیماری نرمی استخوان مبتلا نشده و از این مرض و کرم خوردگی دندان رنج نمی برند بلکه همگی استخوانی محکم و دندانهای تیز و برنده و سالم دارند در جواب این سوال دانشمندان اظهار عقیده می کنند که آن ها با جویدن استخوان شکار و یا ماهی کلسیم و ویتامین «د» می شود. اکنون اجازه فرمائید ویتامین «د» که یکی از یاران من بوده و در جذب من به بدن شما کمک می کند خود را معرفی می نماید.

من ویتامین «د» هستم!

به من ویتامین ضد نرمی استخوان هم می گویند.

من ویتامین «د» هستم - بدن شما با کمک نور ماورابنفش آفتاب مرا می سازد و من گردش کلسیم را در بدن شما ثابت نگاه می دارم و به همین جهت است که در مناطق گرمسیر با اینکه مصرف کلسیم خیلی کمتر از کشورهای مرفعی است معذک بیماری نرمی استخوان دیده نمی شود. عمل من در بدن آهکی کردن استخوانها است و گرسنگی نامرئی من باعث غضروفی شدن استخوانها مخصوصا در اطفال می شود. من جذب آهک و فسفر را در بدن - در خون و در استخوانها تسهیل و تنظیم می کنم و نسبت کلسیم به فسفر را که بایستی همیشه ثابت و معادل 7 دهم باشد نگاهداری می نمایم . احتیاج روزانه شما به من یک میلی گرم می باشد فقدان من باعث نرمی استخوان - پیچیدگی عضلات - استخوان درد - تشنج عضلات - ورم دست و پا - رشد ناقص - پوسیدگی دندان - اختلال در غدد در قی و غیره خواهد شد.

من در زرده تخم مرغ - روغن زیتون - کره - روغن کبد ماهی ، روغن نارگیل و خرما یافت می شوم و بهترین منبع من همانا تابش آفتاب است . خوردن ماهی ساردین و صدفهای دریایی و خوردن مغز قلم و تهیه غذا با گوشت با استخوان کمبود مرا جبران می نماید. روغن دانه ی شنبلیله بعلت داشتن ویتامین آ و د همانند روغن ماهی است .

من «فسفر» هستم!

من یک شبه فلز از عناصر ضروری بدن انسان هستم و با اینکه بیشتر از سایر فلزات معدنی در بدن پخش شده ام و جز مکمل نسوج و استخوانها هستم ، معذک تاکنون غذاشناسان نتوانسته اند علایم کمبود و گرسنگی مرا در بدن انسان کشف کنند ولی همینقدر می دانند که وجود من برای نسوج و استخوانها و مغز و اعصاب انسان لازم و ضروری است . ولی کمبود من تولید چه امراضی می نماید تاکنون کشف نشده است . حتی در جنوب ایران و سواحل خلیج فارس و امارات خلیج که خاک از نظر من فقیر است ، گرسنگی فسفوری شناخته نشده و کسی نمی داند تظاهرات این نوع گرسنگی نامرئی چیست ؟ در آزمایشگاه اگر یک قطعه استخوان را گرفته فسفر آنرا بگیریم غضروفی می شود ولی نخوردن من این ضایعه را نشان نمی دهد تنها اثری که از کمبود من تاکنون شناخته شده است کمی جمعیت است و بخوبی همه می دانند که هر جا فسفر زیاد است جمعیت زیادتر می شود و در جاهایی که خاک آنها فاقد من می باشند احشام نیز پرورش پیدا نمی کنند - آبهایی که مقدار من در آنها کم است ماهی زیادی

ندارند و اگر دارند آن گونه که در آبهای پر از فسفر است پرورش یافته نیستند. ماهی قزل آلا که در آب جاجرود پرورش پیدا می کنند به مراتب زیادتر و درشت تر از برادرانشان که از آب رودخانه کرج استفاده می کنند هستند و این به علت فراوانی فسفر در رودخانه جاجرود است در مناطق استوایی که احشام دچار گرسنگی فسفوری هستند همگی ضعیف بوده ، رشد آنها متوقف شده و بد شکلی اسکلت وارند. کمبود من در حیوانات علفخوار سبب می شود که آنها خوی درندگی پیدا کرده و استخوان حیوانات مرده را بجوند. در مکه بزها به خوردن کاغذ و جویدن استخوان علاقه مند می باشند. آنها استخوان می خورند تا کمبود و گرسنگی نامرئی خود را جبران کنند. من در بادام - مغز هسته - پسته - گندم - جوانه گندم - انگور مخصوصا غوره - سیر - یونجه - گل لادن - جو - نخود تازه - ذرت - لوبیای تازه - عدس - کلم - اسفناج - مارچوبه - پیاز - کاهو - هویج - سیب - برنج - کرفس - سیب زمینی - گل کلم - تره فرنگی - گوجه و آلو - توت فرنگی - تمشک - گوجه فرنگی - کاسنی - خیار - بلوط - قارچ - کنگر - آرتیشو - گردو - فندق پیدا می شوم .

من «آهن» هستم !

فارسی من آهن و عربی من حدید است و یکی از فلزات مشهور می باشم که با پیدایش من از نهصد سال قبل از میلاد مسیح که عصر آهن شروع می شود در خدمت صنایع شما می باشم ولی از ابتدای خلقت در بدن شما به عنوان یک خدمتگزار صدیق خدمت کرده ام . قرمزی گویچه های سرخ خون شما در نتیجه وجود من در آنها است . با کم خونی مبارزه می کنم و خون پاک برای شما می سازم . درمان یرقان هستم ، کمبود من تولید ضعف کرده و رشد اطفال را مختل می کند و باعث ضعف معده و روده ها می گردد. خوراکیهایی که سرشار از من هستند هم اصل حیوانی دارند و هم اصل گیاهی در دسته اول می توان از گوشت مخصوصا ماهیچه ها و قلوه و جگر نام برد و بعد سفیدی تخم مرغ . در جهان گیاهان مقدار آهن بر حسب نوع خاکی که در آن رشد می کنند تغییر می کند مثلا، در کاهو مقدار آهن از یک تا 50 میلی گرم درصد تفاوت می نماید. بزرگترین علامت گرسنگی نامرئی من در انسان کم خونی است و نخستین تظاهر این گرسنگی در سال اول زندگانی نوزادان دیده می شود و این به علت کمبود و کمی آهن در شیر مادران آنها است این گرسنگی نامرئی در بیش از پنجاه درصد کودکان دهات ایران در سال اول دیده می شود و عده ای معتقدند که در ایران گرسنگی من بیش از گرسنگی کلسیم رواج دارد. یک علت کمبود من در بدن شما وجود طفیلی های خونخوار است . در استانهای ساحلی دریای مازندران هشتاد درصد مردم مبتلا به این کرمهای معده و روده ای هستند و عده ای با داشتن کرم معده مبتلا به کم خونی نیستند و در حقیقت در بدن آنها کرم ها اهلی و بی آزار شده اند، طبق تحقیقاتی که شده است این طفیلی ها مانند سایر حیوانات خانگی موقعی رام و بی اذیت هستند که غذای کافی در دسترس آنها باشد. گربه ای که در خانه شما زندگانی می کند اگر به او مرتبا غذا بدهید و شکم او را سیر کنید هرگز دزدی نمی کند و جوجه های مرغ خانه را نمی گیرد و به پرندگان خانگی حمله نمی نماید و برعکس به سراغ موشها که دزدان خانگی می باشند می رود. گرگ که یک حیوان درنده و وحشی است . موقعی به انسان حمله می کند که گرسنه باشد و به همین دلایل است که انگلهای معدی و روده ای فقط آزارشان به بینوایان می رسد که خوراک کافی ندارند و در بدن اغنیا که غذا بیش از اندازه می خورند رام و بی اذیت می باشند من در جوانه گندم - مارچوبه - گردو - جو - برنج - اسفناج - قارچ - چغندر - کاهو - ذرت

- شاهی - بولاغ اوتی - زردآلو - کلم - گوجه - کرفس - خرما - سیب زمینی - انگور - فلفل - هویج - پیاز - کاسنی - آلبالو - سیب و پرتغال پیدا می شود مقدار من در زردک که هویج ایرانی است چندین برابر هویج فرنگی می باشد و در بعضی از نمونه ها به هفت میلی گرم درصد می رسم .

خوشبختانه با لوله کشی شهرها و روستاها و آشنایی مردم با اصول بهداشت روز به روز از تعداد مبتلایان به بیماریهای انگلی کاسته می شود و شر این میهمانان ناخوانده مزاحم و خونخوار از سر ما دور می گردد ولی به هر حال یک انسان بالغ روزانه در حدود شش تا شانزده میلی گرم آهن احتیاج دارد و این عنصر مفید را شما بایستی تماما از خوراکیهایی که می خورید اخذ نمایید.

من «فلوئور» هستم !

من یکی از عناصر مفیدی هستم که در طبیعت وجود داشته و در ساختمان مینای استخوانها و دندانها و غضروفها نهایت لزوم را دارم . کرم خوردگی و سستی دندانها که متأسفانه روز به روز زیادتر می شود با گرسنگی ناآشکار من بستگی داشته و اهمیت آن محتاج به تذکر نیست .

من در آب - در هوا و در اکثر خوراکیها وجود دارم و کمی و زیادی من نقش مهمی در زندگانی ساکنان هر منطقه بازی می کند. کودکان هنگام در آوردن دندان احتیاج بیشتری به من دارند. اکثر غذاهای روزانه محتوی $0/2$ تا $0/3$ میلی گرم در کیلو، از من می باشند. شیر گاو $0/1$ تا $0/2$ میلی گرم در لیتر دارد. یک رژیم غذایی متوسط بدون در نظر گرفتن آب آشامیدنی روزانه $0/2$ تا $0/3$ میلی گرم از من به انسان می دهد و بقیه نیاز روزانه را بایستی شما از آب آشامیدنی خود اخذ نمایید.

دو نوع از غذاهای شما سرشار از من بوده و خوردن آنها کمک موثری جهت رفع کمبود من می باشد.
1 - ماهیها و سایر حیوانات دریایی مخصوصا ماهیهای حرام که در زندگانی شما چندان وارد نمی شوند تقریباً $0/5$ تا $1/6$ میلی گرم از من درصد گرم دارند و کسانی که ماهی و سایر حیوانات دریایی را بیشتر از ما مصرف می کنند دندان های آنها دارای مینای محکمتری می باشد.

2 - دومین غذایی که سرشار از من است و در زندگانی روزانه ی ایرانیان بیشتر وارد است چای می باشد.

چای چین $6/7$ تا $35/5$ میلی گرم در صد گرم ، چای مصرفی اروپائیان $16/15$ تا $20/28$ میلی گرم در صد گرم ، چای مصرفی در زلاند جدید $9/6$ تا $14/7$ میلی گرم در صد گرم و چای سازمان برنامه بنام لیارچای $26/8$ میلی گرم درصد از شبه فلز من را دارا می باشند و روی این اصل است که می توانیم بگوییم چای یکی از نوشیدنیهای مفیدی است که در زندگانی ایرانیان نقش مهمی دارد.

چای جوشیده بیشتر و چای دم کرده کمتر از من دارد.

چای جوشیده 30 تا پنجاه درصد فلوئور موجود در برگ را در آب حل می کند و این نسبت با جوانی و پیری برگ بستگی دارد و چای های بهاره که چین اول را تشکیل می دهند مقدار بیشتری از من دارند. نسبت من در چای سیاه بیشتر از چای سبز است ، یک فنجان چای بطور متوسط $2/$ میلی گرم از من دارد.

به عقیده ی دانشمندان مصرف روزانه 8/1 گرم چای خشک می تواند 0/45 تا 0/98 میلی گرم از من را به شما بدهد و چون شما معمولاً بطور متوسط پنج گرم چای خشک مصرف می کنید و چای مخلوط بطور متوسط 15 میلی گرم درصد از شبه فلز من دارد و به این حساب روزانه 0/22 میلی گرم از راه نوشیدن چای به بدن شما وارد می شوم ، البته این محاسبه روی چای دم کرده است ، زیرا شهری ها کمتر چای جوشیده می نوشند. در اینجا لازم است تذکر دهیم که اطفال هنگام در آوردن دندانهای شیری چای نمی نوشند و اگر هم بنوشند فوق العاده کم رنگ و کم مایه است و به همین جهت دندانهایی که در می آورند گرسنگی نامرئی فلئور داشته و زود از بین می روند.

گرسنگی شبه فلز من «فلئور» در تهران

نظر به اینکه کوه دماوند سالها است خاموش شده و تهران به کوههای آتش فشانی نزدیک نیست و همچنین در اطراف تهران فعالیت استخراج معادنی که در آنها فلئور وجود داشته باشد خیلی کم است ، به این جهت میتوان گفت که هوای تهران عاری از شبه فلز من بوده و مردم تهران از راه هوا درآمد فلئوری ندارند.مصرف ماهی نیز در تهران بیشتر در فصل زمستان است که متأسفانه فعلاً کمیاب شده ،وسایر حیوانات وموجودات دریائی هم وارد غذای مانمی شود واز این جهت نیز عایدی زیادی نداریم

وجود من «فلئور» در آبهای تهران

*متن=در گذشته که مردم تهران از آب قنات مشروب می شدند، عایدی فلئوری بیشتری داشتند. آب شاه 0/45 میلی گرم در لیتر و قنات امیر آباد معروف به قنات دانشگاه 1/9 میلی گرم داشت و آب چاه های عمیق نیز بطور متوسط 0/45 میلی گرم داشت ، اما امروز آب تهران لوله کشی شده و منحصرأ 0/32 میلی گرم دارد.

اگر بطور متوسط روزانه شما یک لیتر و نیم آب بنوشید عایدی فلئوری شما نسبتبه گذشته که آب قنات می خوردید 0/19 - 0/48 یعنی 0/67 - 0/19 میلی گرم عایدی فلئوری شما کم شده است و به همین جهت است که روز بروز پوسیدگی دندان در تهران زیادتر می شود.

میزان فلئور در آب

طبق محاسباتی که از نظر علمی شده است ، میزان من در آب نباید کمتر از یک میلی گرم وزیادتر از 1/5 میلی گرم در لیتر باشد و چون آب لوله کشی تهران فقط 0/32 میلی گرم دارد 0/68 - 0/32 - 1 یعنی 0/68 میلی گرم کمتر از حداقل دارد و بایستی آنرا طبق اصول علمی به آب لوله کشی افزود و تا زمانی که اینموضوع عملی نشود نباید انتظار داشت که اطفال و بقیه ی ساکنان تهران دندان محکم وکرم نخورده داشته باشند.

کمبود فلوثور در غذاها

یکی دیگر از دلایل سست شدن استخوانها و دندانها و زیاد شدن کرم خوردگی دندان پیدایش آسیاهای موتوری است که در اثر ایجاد حرارت فلوثور را به سبوس چسبانده و با عمل بوجاری و الکهای نرم مقداری از آنرا از نان که غذای روزانه است خارج می سازد و این امر در برنج هم صورت می گیرد.

گرسنگی فلوثوری خوراکیها

همانطور که مادر گرسنه ، بچه ای ضعیف و ناتوان بدنیا می آورد، زمین گرسنه نیز قادر به خلق عناصر معدنی نیست و نمی تواند بیشتر از آنچه از آب یا عوامل دیگر می گیرد تحویل گیاه دهد، از این رو خوراکیهایی که فلوثور کمتری از آب و زمین می گیرند، میزان فلوثورشان از محصولات مشابه آنها که در نقاط فلوثور دار پرورش می یابند، کمتر است چنانچه لوبیای سفید که معمولا بایستی 2/1 میلی گرم درصد فلوثور داشته باشد در دهات اطراف تهران 1/25 میلی گرم درصد دارد و شک نیست چنین لوبیایی چون خود گرسنه است خوردن آن ایجاد گرسنگی فلوثور خواهد کرد.

تغییر روش غذایی

یکی دیگر از دلایل افزایش پوسیدگی و کرم خوردن دندان تغییر رژیم غذایی است که به مرور زمان پیدا شده است . سابقا شما لوبیای سفید، عدس و ماش بیشتر از امروز می خوردید و امروز مواد گوشتی بیشتر از سابق می خورید، حبوبات مخصوصا عدس ، ماش و لوبیا سرشار از فلوثور بوده و تقریبا دو برابر گوشت و سبزیها فلوثور دارند و همین امر جیره روزانه فلوثور را در تغذیه کم کرده و سبب افزایش کرم خوردگی دندان و سستی استخوانها شده است .

آسمان صاف و آفتابی ایران

شما در ایران آسمانی صاف و آفتابی دارید و چنانچه کلسیم و ویتامین «د» در معرفی خود تذکر دادند تثبیت کلسیم در بدن شما به آسانی صورت می گیرد و از طرف دیگر بد نیست بدانید که جذب کلسیم زیاد مانع تثبیت فلوثور در دندانها و استخوانهای شما است و به عبارت دیگر کلسیم و فلوثور می توانند در ساختمان دندانها و استخوانها جای یکدیگر را اشغال نمایند و آفتاب زیاد ایران این فرصت را به کلسیم داده و در مواقع کمبود فلوثور، جانشین آن شده و سبب پوسیدگی دندانها و ناخن ها و استخوانها می شود - افزایش مقداری فلوثور دو سدیم به آب مشروب که قدرت جذب آن زیاد است این نقیصه را جبران خواهد کرد.

نظر دندانپزشکان

کلیه دندانپزشکان با تجربه و قدیمی تهران معتقدند که روز به روز دندانهای ساکنان این شهر استحکام خود را از دست داده و آمار کرم خوردگی رو به افزایش است مخصوصا از موقعی که آب نهر کرج را به تهران آورده و بدنبال این شهر لوله کشی شده

و خوردن آب قنات متروک شده است و با اینکه امراض عفونی لثه و دهان کمتر شده است. معذک پوسیدگی و کرم خوردگی زیادتر دیده می شود و این موضوع دلیلی جز کمبود فلئور در آب کرج نیست.

نگاهی به شهرهای دیگر

ساکنان بعضی از دهات و شهرستانهای آذربایجان مثل اردبیل - مشکین شهر - سراب - خوی - مرند و اطراف ارومیه و همچنین دهات کوهستانی مازندران بین بند پی و فیل بند و چند ده در اطراف قله دماوند و چند قریه بین سمنان و فیروز کوه و چند نقطه ایران مانند بعضی از نقاط تگزاس دارای استخوان بندی درشت و قد بلند - فکین پهن و دندانهای محکم و سالم می باشند و برعکس ساکنان کویر بین کاشان و یزد دارای قدی بلند - باریک اندام فکین کوتاه و کم عرض هستند. این اختلاف در استخوانبندی مربوط به کمی و زیادی فلئور در آب مشروب و خوراکیهای آنها است، محکمی دندان و استخوان بندی درشت در نواحی قسمت اول منحصر به انسان نیست، بلکه حیوانات مخصوصا مواشی که در دامنه ی کوه های سبلان پرورش می یابند، آنها نیز پروار بوده و استخوان بندی محکمی دارند مخصوصا مینای استخوان های گوسفندانی که از دشت مغان به تهران می آورند بقدری محکم است که به قول قصبان لبه ی ساطور را بر می گرداند و اگر استخوان یک گوسفند آذربایجان را با استخوان یک گوسفند از نواحی کویر مقایسه کنیم سستی و سختی این دو آشکار می گردد. نکته جالب توجه اینکه ما در استانهای ساحلی دریای مازندران همواره با دسته های مختلفی روبرو می شویم یک دسته دارای قد بلند چهارشانه فکین بزرگ و دسته ای دیگر با قدی متوسط بلغمی مزاج و پف کرده هستند ساکنان کوهستانهای این نواحی بیشتر از دسته اول و شهرنشینان از دسته دوم می باشند و اهالی رشت و بندر انزلی با ساکنان شهرهای مازندران فرق کلی دارند و با اینکه بین بابل و بند پی چند فرسخ فاصله نیست، اهالی این شهر بیشتر کوتاه قد یا متوسط القامه می باشند، در صورتی که ساکنان بند پی و دهات اطراف درشت و سالمی دارند. دیگر از نواحی ایران که دارای معادن فلئور است، عبارتند از محلی بین پل سفید و زیرآب، فسخود در اردستان راور و دربند در کرمان، در بلوچستان همواره رود غلیظی از دهانه کوه تفتان خارج می شود که باد آنرا بسوی هندوستان و پاکستان برده و مختصری از آن نصیت ساکنان سیستان و بلوچستان و کرمان می شود و همین امر سبب شده است که ساکنان این نواحی با اینکه بهداشت صحیحی ندارند معذک دارای دندانهای سالم و استخوان بندی کامل باشند.

بعقیده ی نویسنده ی زبان خوراکیها اگر این گازی که از دهانه تفتان خارج می شود روزی مورد استفاده قرار گیرد و با آن کودی جهت مزارع چای کاری ساخته شود، چای ایران مرغوب تر از چای هندوستان شده و منافع این گاز کمتر از منافع گاز نفت نخواهد شد، اگر کمبود فلئور، از راه افزودن آن به آبهای لوله کشی با نمک خوراکی جبران شود بسیاری از امراض از بین رفته و استخوان بندی نسل آینده درشت تر شده و ایران مثل گذشته مهد قهرمانان خواهد شد.

من در سبوس گندم - جو - برنج - مارچوبه - زردآلو - گوجه فرنگی انگور - سیب زمینی - ترب و از همه مهمتر در چای و حبوبات پیدا می شوم. اگر خاکی که در آن لپه - باقلا و نخود و غیره را می کارند، بحد کافی از شبه فلز من نداشته باشد این بنشن ناپزا شده و بهترین راه پر کردن آنها افزودن مقدار کمی چای خشک به آنها است.

من «ارسنیک» هستم!

من یک شبه فلز مقوی برای اعصاب هستم ، وجود من برای درمان بیماریهای که ایجاد ضعف کرده و مرگ تدریجی ایجاد می کنند و همچنین کم خونی - سل - جذام و غیره نافع است . من جزو مصالح ساختمانی یاخته های خون بوده و برای معالجه سفلیس تجویز شده ام و در گذشته بیماری سفلیس را فقط با ترکیباتی معالجه می کردند که با من ساخته شده بودند .
 من در سیر - در حبوبات - جوانه گندم - کلم مخصوصا کلم قرمز کاهو - اسفناج - برنج - فلفل سبز - قارچ - سیب زمینی - هویج و سیب درختی پیدا می شوم .
 بیماری جذام نتیجه کمبود و گرسنگی نامرئی من است .

من «برم» هستم!

من مسکن درد، مسکن سلسله ی اعصاب بوده و خواب را راحت می کنم من به پوست شما لطافت و زیبایی می بخشم ، کمبود من در بدن ایجاد زگیل می نماید.
 من در سیب - هندوانه - خربزه - قارچ - مارچوبه - آرتیش - کنگر - گوجه فرنگی - تربچه - توت فرنگی - تمشک - ریواس - کلم - سیب زمینی ترشی - تره - تره فرنگی - زردآلو - پیاز - انگور و انجیر یافت می شوم و بعلاوه در اکثر بنشن ها موجود می باشم - من از در آمدن زگیل جلوگیری کرده و خوردن املاح من زگیل را از بین می برد.

گرسنگی نامرئی «ید»!

دوری فلات ایران از دریا عامل اصلی گرسنگی نامرئی «ید» است زیرا سالها زمین را آب باران و رودخانه ها شسته و شبه فلز «ید» آنرا در خود حل کرده و به قعر زمین و به سوی کویر و دریا برده و اکنون مسیر رودخانه ها عاری از این شبه فلز شده است و کسانی که با آب رودخانه مشروب می شوند کمبود «ید» دارند، کمبود این شبه فلز تولید خنازیر گواتری می نماید که به آن در زبان فارسی غمباد گویند. در شهریار که مردم از آب رودخانه کرج مشروب می شوند این بیماری زیاد دیده می شود و در تهران هم از موقعی که استفاده از آب قناتهای قدیم متروک شده و همه از آب تصفیه شده رودخانه کرج استفاده می کنند روزبروز این مرض زیادتیر می شود. فقر و ناچه عمومی و همچنین افزایش میزان استعمال مواد الکلی بر شدت این بیماری می افزاید و بطور کلی ضعف و ناتوانی جسمی نیز مزید علت است . انحطاط جسمی و روحی و عصبانیت فوق العاده نیز در مبتلایان دیده می شود، اختلال در امر رشد - کوتاهی قد - بدشکلی های موضعی و ضعف حافظه ، حماقت و هزاران عوارض دیگر بدنبال این مرض می آید.

عدم مقاومت ساکنان تهران در برابر پاره ای از امراض و سرماخوردگیهای گوناگون که همه ساله در این شهر و چند شهر دیگری که از آب رودخانه استفاده می کنند، رنگهای زرد و پریده ، دندانهای سست و کرم خورده و زیاد شدن بیماریهای روحی و جسمی ، هیكلهای ناجور و بی قواره و زیاد شدن گواتر بدخیم و غیره دلائل محکمی بر وجود یک سلسله گرسنگی های ناآشکار رایج در بین ما ایرانیان است . گرسنگی خواه حاد باشد خواه مزمن خواه علنی باشد خواه مخفی در روان و جسم انسان

اثر می کند و آنرا دگرگون می سازد و در حقیقت می توان گفت که ریشه اصلی بیماریهای جسمی و روانی ما ایرانیان یک سلسله گرسنگیهای مجهول و ناآشکار می باشد که در راس آن ها گرسنگیهای پنهانی شبه فلز «ید» و شبه فلز فلونور می باشد. باری گرسنگی مزمن «ید» یکی از بیماریهای رایج تهران است که تظاهر آن بصورت گواتر در بین عده ای ظاهر می شود. با اینکه پر کاری غده ی سیب آدم «تیروئید» در بین خردسالان کمتر دیده می شود و پزشکان اطفال معمولاً بیشتر با کم کاری این غده در بین کودکان سر و کار دارند معذک در سالهای اخیر یعنی پس از توسعه ی شبکه ی لوله کشی تهران متخصصین اطفال با تعدادی از این بیماران روبرو شده اند و عجیب اینکه از نه طفل بیمار چهار نفر آنها به کم کاری و پنج نفر دیگر به پر کاری این غده مبتلا می باشند و به دلائلی که بعداً شرح داده می شود پرکاری غده ی سیب آدم بعلت کمبود شبه فلز «ید» در آب آشامیدنی است و با خوردن محلول املاح این شبه فلز، به آسانی قابل معالجه است با در نظر گرفتن موقعیت جغرافیایی تهران زیاد بودن بیماری غمباد در این شهر عجیب نیست، در قسمت های دیگر ایران و ممالک دیگر هم شهرهایی که در مناطق کوهستانی با دامنه های پر شیب قرار داشته و دور از دریا می باشند این بیماری دیده می شود و آنچه مهم و قابل توجه است افزایش روزافزون آن می باشد و در اینجا باز هم تکرار می کنیم که این افزایش دلیلی جز گرسنگی مزمن شبه فلز ید ندارد. انسان می تواند از راه هوا - غذا و آب «ید» مورد نیاز بدن خود را بدست آورد ولی عملاً مقداری از آن حتماً بایستی از راه آب وارد بدن شود و به همین جهت است که بایستی کمبود «ید» ابتدا افراد لاغر و نحیف ساخته و باعث ضعف عمومی آنها می گردد ولی استثنائاً در بعضی از اشخاص تولید چاقی می کند و بطوری که مشاهده می شود اکثر افراد مبتلا به غمباد ضعیف و لاغر می باشند ولی در هر حال پس از بهبودی چاق و فربه می گردند و روی این اصل بایستی قبلاً از چاقی خود جلوگیری نمایند. بالا رفتن آمار فلج مغزی اطفال و کودکان ناقص الخلقه و اطفال کر و لال نیز یکی دیگر از عوارض این گرسنگی پنهانی است ولی خوشبختانه چون بعضی از معادن نمک ایران کم و بیش از این ماده ی حیاتی دارند. میزان گرسنگی در ایران خیلی زیاد نیست و با محاسباتی که شده است اگر به هشت کیلو نمک آشپزخانه یک گرم یدوروپتاس اضافه نمایند این گرسنگی از بین می رود و تمام این مصائب و بلاها از بین ما رخت بر می بندد. وجود شبه فلز «ید» در معادن نمک ایران تا حدی از شدت این گرسنگی کاسته و با اینکه میزان «ید» شبکه ی لوله کشی تهران کم می باشد معذک بیماری غمباد در تهران عمومیت ندارد.

غذای گواترزا

تربچه - کلم - ترتیزک و چند گیاه دیگر با اینکه دارای «ید» هستند و علی الاصول معالج غمباد می باشند معذک گاهی به ایجاد این مرض کمک می کنند تا حدی که عده ای این گیاهان مفید را گواترزا می دانند، با مطالعاتی که نویسنده زبان خوراکیها روی این گیاه ها نموده است نتایج شگفت آوری بدست آورده و این معما را بخوبی حل کرده است. علت گواترزا بودن بعضی از گیاهان گرسنگی «ید» در آن گیاه است و چنانچه مقداری ید به این گیاهان به عنوان کود بدهیم نه تنها گواترزا نیستند بلکه معالج قطعی بیماری گواتر خواهند بود و از عجایب اینکه با افزودن «ید» بخاک آن ها، تغییرات مهمی

در رشد و شکل آن ها دیده میشود و شما می توانید این تغییر شکل را در فرآورده هایی که از سواحل دریای مازندران می آورند مشاهده نمایید چنانچه تربچه شهریار با تربچه ی بندرانزلی فرق بسیار دارد.

بولاغ اوتی که نوعی شاهی است فقط در جاهایی رشد می کند که آب آنجا دارای ید بسیار باشد و الا پس از چندی تغییر جنسیت داده شبیه شاهی و تره تیزک می شود. سیری که محصول شمال و اطراف دریای مازنداران است با سیری که در جاهای دیگر به عمل می آید فرق بسیار دارد و این خود دلیل دیگری بر لزوم ید برای کشت است .

مومیایی

یکی از داروهای معجزه دار که از قدیم در ایران معمول بوده و اجداد ما برای آن خواص بسیار زیادی قائل بودند مومیایی است که افتخار کشف آن به ایرانیان عهد باستان تعلق دارد که شرح مفصل آنرا شما می توانید در کتاب برنامه غذایی در سفر مطالعه فرمایید. بهترین معادن مومیایی امروز در بهبهان تنگه ، تکاب ، و در کوه های جامفر بلوچستان است . این اکسیر گرانبها سرشار از شبه فلز «ید» می باشد و به همین جهت فعالیت سلولهای سازنده ی بدن را زیاد می کند - زخم ها را زود التیام می دهد و از همه مهمتر جلوی پیشرفت گوارتر را می گیرد چه آنرا بخورند و چه روی غذای تیروئید بمالند.

بهترین دستور برای کوچک شدن سیب آدم مبتلایان به بیماری غمباد که غده ی سیب آدم در گلوئی آنها بزرگ شده است میتوانند با مالیدن مومیایی روی آن آنرا کوچک نمایند و اگر دسترسی به مومیایی ندارند میتوانند از دستور ساده ی زیر استفاده کرده و اثر معجزه آسای آن را باچشم خود به بینند. مقداری پوست نارنج یا پرتغال را کوبیده روی بر آمدگی غده مالیده و بگذارند مدتی بماند.

من شبه فلز «ید» هستم !

غذای اصلی و جزء مصالح ساختمانی غده سیب آدم یعنی تیروئید هستم خون مردگی را از عضلات و هجوم خون را از غدد لنفاوی برطرف می کنم و خون سازی را سهل و آسان می نمایم - قدرت تبالات سلولی را افزایش می دهم . وجود من برای اعمال ویتامین ث لازم و ضروری است .

برای معالجه نرمی استخوان - برنشیت - عقب افتادگی در رشد - فلج - لقوه - بیماریهای پوستی - سل و از همه بالاتر برای درمان گوارتر اثر ارزنده دارم .

من در آلکهای دریایی - در شاهی - تره تیزک - بولاغ اوتی - سیر - لوبیای سبز - پیاز - اسفناج - شلغم - مارچوبه - کلم - قارچ - توت فرنگی - تمشک - برنج - هویج - ترشک - تره - تره فرنگی - نخود تازه - گوجه فرنگی - انگور - فلفل سبز - کنگر - آرتیشو - کاهو - سیب زمینی - تربچه و گندم پیدا می شوم . بزرگترین منبع من دریا و آب دریا است نوشیدن آب دریا - شنا کردن و شستشوی با آن و همچنین استنشاق هوای دریا بهترین راه استفاده از من بوده و گرسنگی مزمن به این وسیله برطرف می شود.

من «کلر» هستم!

من همان شبه فلزی هستم که با ترکیب با فلز سدیم نمک طعام را برای شما می سازم . از مصالح ساختمانی سرم خون و مایعات بدن شما بوده و در ساختن استخوان دندان و غضروف ها نقش اساسی دارم - در نمک طعام - در آب دریا و رودخانه های شور - در خرما - غلات - فندق - لوبیای سبز - گردو و بادام وجود دارم .

من «مس» هستم!

جزء ترکیبات خون بوده - فقدان من در زنان تولید ترشحات بیرنگ و خارش می نماید و نیز کمبود من در زنان آبستن باعث ترک پوست شکم می شود و من در بادام - فندق - مغز گردو - گندم - مارچوبه - ذرت - جو - ترب - چغندر مرکبات - شلغم - پیاز - تره فرنگی - والک - تره - خرما - هویج و زردک - گلابی - قارچ - دنبان کوهی - کلم - اسفناج - گیلاس - سیب و انگور یافت می شوم .

من «منیزی» هستم!

در ساختمان اسکلت بدن شما نقش اساسی دارم وجود من در سبزی و گیاهان به منزله آهن در خون انسان است و به همین جهت عده ای مرا خون گیاهی می دانند - غذای غدد داخلی بدن شما بوده و در ساختمان سلسله ی اعصاب با کمک فسفر نقش اساسی دارم ، محرک اصلی حرکات دودی احشاء هستم ، ترمز سرطان بوده و برای درمان مرض قند، سل ، ضعف اعصاب مؤثر می باشم من در چغندر - کاهو - اسفناج - یونجه - گندم - سیب زمینی - هویج - بادام - مغز گردو - فندق - ذرت - جو - خرما - بلوط - لوبیای سبز - برنج - گیلاس - مرکبات - گلابی - هلو و زردآلو پیدا می شوم .

من «مگنز» هستم!

عامل اصلی رنگ سیاه مو بوده گرسنگی من رنگ مو را سفید می کند و آنرا ترد و شکننده می نماید. برای کبد مفید بوده و برای استخوان و نسوج پوست و کلیه ها لازم می باشم و از غذاهای اصلی پیاز مغز می باشم - من در مارچوبه - گندم - مغز گردو - جو - هویج - اسفناج - قارچ - دنبان کوهی - چغندر - کاهو - ذرت - انواع شاهی - زردآلو - کلم - گوجه - آلو - کرفس - خرما - سیب زمینی - انگور - گلابی - زردک - پیاز - کاسنی - سبزیهای صحرایی - گیلاس - سیب و مرکبات یافت می شوم .

من «نیکل» هستم!

من در تبادلات مایعات حیاتی در بدن شما نقش میانجی را دارم و برای عمل لوزالمعده نهایت لزوم را دارم و مخصوصا وجود من برای درمان مرض قند مفید می باشد من در دنبان کوهی - سیب زمینی ترش - کلم - اسفناج - کاهو - انجیر - انگور - گیلک - هویج - سیب زمینی - پیاز - گوجه فرنگی - گلابی - گوجه - زردآلو - آلو - سبوس گندم - مغز هسته - توت فرنگی - تمشک - پیاز - ذرت - زردآلو - بولاغ اوتی - انگور و برنج یافت می شوم .

گرسنگی نامرئی سدیم

خوشبختانه ما به علت داشتن معادن نمک و آبهای شور و کویرهای پر وسعت کمبود سدیم نداریم ولی معذک در جنوب ایران به علت خشکی زیاد و عرق کردن اشخاص این کمبود مخصوصا در تازه واردین و اشخاص غیر بومی دیده می شود. هر لیتر عرق انسان دو تا سه گرم کلر و دو سدیم دارد و در روزهای گرم تابستان میزان عرق به هفت تا ده لیتر می رسد و به عبارت دیگر روزانه بیست گرم کلر و دو سدیم از بدن آنها خارج میشود. حجاج ایرانی که به مکه می معظمه مشرف می شوند مخصوصا در فصل تابستان دچار کمبود این فلز می شوند و چاره ای جز خوردن نمک زیاد ندارند آنها معمولا ماست کیسه ای نمک زده و غذاهای شور زیاد می خورند ولی بومیان مخصوصا اعراب بدوی که با بدنهای نیمه عریان حرکت می کنند کمتر به این بیماری دچار می شوند.

طبق مطالعاتی که در این مورد شده است ، اشخاص عریان کمتر عرق کرده و با عرق مقدار کمتری نمک خارج می کنند. در اثر آزمایش های مکرر علمی ثابت شده است که عرق اشخاص عریان پنجاه درصد نمک کمتر از عرق بدن اشخاصی است که لباس بر تن دارند. حجاج در لباس احرام کمتر عرق کرده و عرق آنها نیز نمک زیادی ندارد و به همین جهت است که سیاهان و اشخاص بومی که همیشه با بدن عریان کار می کنند ذخایر املاح معدنی بدن خود را کمتر از دست می دهند.

من «سدیم» هستم!

من در اثر ترکیب با گاز کلر نمک طعام را تشکیل می دهم جزو ترکیب سرم خون و سایر مایعات بدن شما هستم ، وجود من برای هضم غذا و جذب آن ضرورت دارد و همچنین جز مصالح ساختمانی مایعات و رطوبت های بدن و مخصوصا غضروفها هستم کمبود من باعث کم اشتهایی - سستی و ضعف مفرط است . من در آب دریا در نمک طعام - در جوانه گندم - در لوبیای سبز - در بلوط - در یونجه - در ذرت - در جو و برنج و از همه بالاتر در خار شتر و اشنیان به مقدار زیاد وجود دارم .

من «نمک طعام» هستم!

هر چه بگنجد نمکش می زند

فارسی من نمک است ، اعراب به من ملح و ترک زبانان دوز می گویند. من همان گرد سفیدی هستم که شما آنرا به تمام غذاهای خود بجز شیرینی ها می زنید. من علاوه بر طعم شوری که داشته و غذاهای شما را خوشمزه و نمکی می کنم حافظ آنها نیز در برابر فساد می باشم و به قول شاعر هر چه بگنجد نمکش میزند، من از ترکیب کلر با فلز سدیم بدست می آیم . سرم فیزیولوژی که در موقع کمبود آب بدن و بجای غذا به بیماران تزریق می کنند محلول هفت در هزار من می باشد. یکی از افتخارات من این است که رسول اکرم ص به حضرت امیرالمؤمنین «ع» فرمودند: یا علی غذای خود را با نمک شروع کن و آنرا با نمک ختم نما، کسی که غذای خود را با نمک باز کند و به نمک تمام نماید از هفتاد و دو مرض از جمله جنون ، جذام و برص محفوظ می ماند. من اشتها را زیاد می کنم ، رنگ رخسار را باز می کنم ، به غذا طعمی خوش می دهم ، خیارشور و غذاهای نمک پرورده که با من درست می شوند مدت زیادی مانده و باطعم خوشی که دارند مورد علاقه شما می باشند. در

ترشی ها نیز از وجود من برای خوشمزه کردن و رفع ضرر سرکه استفاده می کنند، دندانی که در اثر خوردن میوه های ترش کند شود با مالیدن گرد و مضمضه ی محلول من کندی آن از بین می رود. مالیدن من با گوشت هندوانه ی ابوجهل زخم های جلدی را درمان می کند. کوبیده من با مروارید جهت سفید کردن دندان و درمان عفونت آن گرد دندان بسیار نافع است ، پاک کننده زخم و تمیز کننده ی لوله ی هاضمه و معده می باشم ، ترشی زیاد معده را خنثی می کنم ، هر چند وجودم برای پیدایش ترشی آن لازم است ضمامد من همراه با روغن بذر کتان بر محل نیش عقرب مفید می باشد. مالیدن من مخلوط با روغن زیتون جهت خارش - جرب - زخم آبله و جذام مفید است و با روغن زیتون جهت بند آمدن خون نیز تجویز می شود. برای تسکین درد عضلات که در اثر سرماخوردگی و کوفت رفتگی باشد کافی است نمک را گرم کرده لای دستمال ریخته و بر موضع درد بگذارید تا ساکت شود.

بقیه فلزات کانی خود را در جلد دوم معرفی می کنند.

گرسنگی نامرئی «ویتامین ها»!

ویتامین یعنی اکسیر تندرستی

یک روز ویتامینها مواد اسرارآمیزی بودند موادی که اثرشان معجزه آمیز بود امروزه همه این مواد را کم و بیش می شناسند و می دانند که گرسنگی نامرئی این مواد چه آسیبی به سلامتی انسان میزند. هشتاد سال پیش عده ای از محققین متوجه شدند که پرندگانی که با برنج پوست کنده منحصرآ تغذیه می شوند لنگ شده و کم کم مفلوج می گردند بعد کم کم دامنه ی آزمایش ویتامین ها بالا گرفت و این عوامل غذایی یکی پس از دیگری کشف شدند و تظاهرات کمبود و گرسنگی آنها مشاهده گردید و ثابت شد که کمبود این عوامل نه تنها موجب پیدایش یک یا چند مرض مخصوص می شود بلکه اختلالات گوناگونی در کارهای عادی و روزانه ی بدن انسان ایجاد می کند و به همین دلیل می توانیم بگوییم که این عوامل علاوه بر وظایف خاصی که دارند دارای وظایف مشترکی نیز می باشند که کمبود یکی از آنها برای بدن عوارض بیشماری همراه خواهد داشت . تاکنون بیش از بیست نوع ویتامین شناخته شده ولی نقش همگی آنها مشخص نیست و تنها نقش معدودی از آنها روشن و آشکار می باشد و همچنین همه می دانیم که کمبود و گرسنگی مخفی این عوامل بلاهای بزرگی بر سر بشر وارد آورده و می آورد. این ویتامین ها عبارتند از ویتامین آ - ب 1 - ب 2 - ث - د - ژی - کا - پ - پ - اف و چند ویتامین دیگر که کمبود آنها تولید بیماریهای مشخصی می نمایند که برخی از این امراض در ادوار گذشته شناخته شده و درمان آنها نیز کشف شده ولی تا کشف ویتامین ها علت این امراض نامعلوم بود. پزشکان و داروسازان از قدیم گیاهانی را که درمان این امراض بودند شناخته و در کتب قدیمی خواص دارویی و غذایی آنها ثبت شده است مثلا بیماری رقت خون که امروزه ثابت شده است که نتیجه گرسنگی نامرئی ویتامین ث می باشد از قدیم شناخته شده و درمان آنرا گیاهانی قید کرده اند که امروزه می دانیم دارای این ویتامین بحد کافی می باشند مثلا از قول امام ششم «ع» نوشته اند که کاهو در ساختن خون صالح نظیر ندارد.

بیماری شب کوری از زمان بقراط شناخته شده بود و معالجه آن بدستور بقراط گذاشتن ورقه های نازک جگر حیوانات بود که بر روی چشم می گذاشتند، پس از گذشت دو هزار سال انسان توانست تشخیص دهد که این بیماری نتیجه کمبود ویتامین «آ»

بوده و جگر حیوانات مخصوصا جگر ماهی مقدار زیادی از این ویتامین را دارد حال می بینیم که در روش مداوای بقراط یک دلیل علمی وجود داشته که حقیقت آن در آن زمان مجهول بوده و تنها از راه تجربه به آن برخورد کرده بودند.

من ویتامین «آ» هستم!

اسم من ویتامین «آ» می باشد به من ضد شب کوری و ویتامین رشد هم می گویند. از زمان بقراط بیماری شب کوری شناخته شده بود و برای معالجه آن جگر هر حیوانی را که در دسترس بوده ورقه کرده روی چشم می گذاشتند، پس از هزار سال که کرسی طبابت بدست محمد بن زکریای رازی و ابن سینا افتاد از راه تجربه پزشکان سنتی ایران دریافتند که این اکسیر نامعلوم در چربی کبد بوده و چربیهای حیوانی دیگر مثل کره درمان این بیماری نیز می باشند ولی هرگز پیش بینی نکرده بودند که پس از ده هزار سال دیگر یعنی در اوایل قرن بیستم بشر پی به ماهیت این اکسیر خواهد برد. کمبود من علاوه بر شب کوری و اختلالات پنهانی و آشکار موجب توقف رشد جوانان می شود. چربیهای حیوانی مانند لبنیات و روغن کبد ماهی و بعضی از میوه ها مانند خرما - نارگیل و بعضی از سبزیها منابع طبیعی من هستند کمبود من در گذشته همواره یک سلسله عواقب مرگبار همراه داشته است در کشورهای چین و ژاپن کمبود من در قرون گذشته یکی از بیماریهای بومی شناخته شده بود و همواره پس از قحطی ها و گرسنگیهایی که هر چند سال یکبار در ایران پیدا می شد آمار مبتلایان به کوری و نابینائی رو به افزایش می گذاشت چنانچه پس از قحطی 1336 قمری تعداد زیادی کور در همین تهران دیده شد و در شهرهای دیگر ایران نیز مشاهده می شد این ارتباط کوری با قحطی در طب سنتی ایران از مدتها پیش قبل از کشف ویتامین «آ» شناخته شده بود و همه می دانستند که افزایش کوری یکی از عوارض خشکسالی و گرسنگی حاد می باشد. پس از شکستن سد شاپور و استیلای گرسنگی بر خطه ی خوزستان بسیاری از شهرهای این استان شهر کوران لقب گرفت ولی امروزه با زرخیز شدن این استان و فراوانی نعمت کم کم این لقب از روی شهرهایی مانند شوشتر و دزفول برداشته شده است. در حال حاضر گرسنگیهای مرئی و نامرئی ویتامین «آ» در شهرهای ایران و دهات آباد کمتر دیده می شود ولی در کوهپایه ها و دهاتی که هنوز آباد نشده و مردم غذای کامل ندارند هنوز این بیماری عرض اندام می کند و از ساکنان آنها خراج گزاف می گیرد چند سال پیش که خشکسالی بر قسمت اعظم خاک ایران مستولی شد تعداد مبتلایان به شب کوری در دهات دور افتاده مخصوصا نواحی کوهستانی زیاد مشاهده شد. این نواحی در سالهای عادی حاصلخیز و سرسبز می باشند و در بهار و تابستان سیل رمه ها و سیاه چادران بسوی آنها سرازیر می شوند تا از مراتع سرسبز آنها برای چریدن گله های گوسفند استفاده نمایند ولی در سالهای خشکسالی که معمولا هر چند سال یک مرتبه دیده می شود همه گیاهان نابود می شوند و مرتعی برای چرانیدن رمه ها دیده نمی شود و مردم محل که در سالهای عادی از لبنیات مهمانان خود بهره مند می شوند گرسنه می مانند و در این موقع است که بیماریهای ناشی از فقدان عوامل غذایی از جمله کمبود ویتامین «آ» در بین آنها رواج پیدا می نماید و مردمان گرسنه و فقیر این نواحی برای معالجه و پیدا کردن کار بسوی شهرها سرازیر می شوند و در نتیجه تعداد بیماران مراجعه کننده به درمانگاه های دولتی و موسسات خیریه زیاد می شوند و آمار مبتلایان به شب کوری بالا می رود این بیماران هنگام غروب آفتاب در ظلمت محض فرو می روند و علت آن این است که در روز چشم آنها به نور خیره می شود و چون بحد کافی تغذیه نشده است خسته شده و آخر روز قدرت دید خود را در اثر

خستگی از دست می دهد در طب جدید علت شب کوری را ضایع شدن مواد رنگی چشم در نتیجه ی تابش آفتاب می دانند و چنانچه این اشخاص دچار گرسنگی ویتامین «آ» باشند قادر بساختن این مواد رنگین نخواهند شد من تبدلات یاخته ها را منظم می کنم و از مصالح ساختمانی و غذایی قسمتهای سخت بدن مانند استخوانها، غضروفها و قسمت شاخی موها و پوست می باشم و از غذاهای ضروری و ساختمانی رگ ها و مویرگها می باشم ، وجود من برای قسمتهای حساس دستگاه گوارش لازم است ، کمبود من پوست را سخت و فلس دار کرده و تولید پینه کرده ، روی پیاز مغز مخصوصا آن قسمت که مربوط به رشد است اثر قطعی دارم و بطور غیر مستقیم روی غده سبب آدم اثر می کنم و کمبود من باعث پر کاری این غده می شود.

من در روغن ماهی - در جگر - در کره - در میوه های روغنی - سیر - پیاز - غلات - اسفناج - زرده ی تخم مرغ - گوجه فرنگی - هویج - عدس - کنگر - آرتیشو - قارچ - انواع کلم - مرکبات - شلغم و میوه های خشک یافت می شوم ، من در بعضی از میوه ها و سبزیها به صورت جوهر زردک بوده و در بدن تبدیل به ویتامین «آ» می گردم .

من ویتامین «ب 1» هستم !

به من ویتامین ضد ورم عصب هم می گویند

من از گروه ویتامین های ب بوده و به ویتامین ب 1 مشهور شده ام به من انورین ویتامین هم می گویند، من عامل ضد عصبانیت لقب داشته و برای دستگاه گوارش قلب ، ریه نهایت لزوم را دارم . کمبود من در دستگاه گوارشی اختلالات نظیر: بی اشتهاپی ، یبوست و نفخ معده تولید می کند، در قلب ، کمبود من باعث تپش قلب توام با تنگی نفس شده کمی فشار خون و نارسایی قلب را به وجود می آورد. بزرگترین عارضه گرسنگی پنهانی من بیماری بربری است که در گذشته در خاور دور که غذای آنها منحصر به برنج سفید کرده بود به صورت یک بیماری بومی وجود داشت و گاهگاهی سرایت آن شدت پیدا کرده و کشت و کشتار بیداد می کرد بربری نوعی فلج است که از پاها شروع شده و بدست می رسد و ممکن است به عضلات سینه و حجاب حاجز هم برسد، این بیماری مبتلایان را لمس و فلج کرده و آنهایی که می توانند راه بروند مجبورند با پاهای ورم کرده و بی حس شده خود لنگان لنگان قدم برداشته و تلو تلو خوران بجلو بروند، این بیماری نه تنها در انسان بلکه در پرندگان که با برنج سفید کرده تغذیه می شوند ظاهر می گردد. خوشبختانه در سواحل دریای مازندران با این که قوت غالب کارگران و کشاورزان و اشخاص بی بضاعت برنج سفید کرده است معذک هرگز این بیماری به صورت بومی در نیامده و بطور کامل دیده نشده است . علت این امر را بایستی در اثر نفوذ اسلام و قدرت ایمان مردم دانست ، زیرا مردم این نواحی بخوردن مشروب عادت ندارند و تعداد معدودی مردم شهرنشین که تازه بخوردن آن عادت کرده اند بحد کافی غذاهای ویتامین دار مصرف می کنند و غالبا کته را با ماست یا پنیر و یا شکر سرخ همراه کرده و میل می نمایند - اغنیا نیز همیشه برنج را با خورشت های گوناگون و سبزی تناول می نمایند و در سال های قبل چند مورد بیمار بربری در مازندران پیدا شدند که پس از تحقیق معلوم شد الکلی می باشند.

باری همه روزه میلیونها نفر از اختلالات معدی ، سلسله ی اعصاب ، قلب و عروق رنج می برند و پزشکان از فرآورده های مصنوعی من برای آنها تجویز می نمایند و غذانشناسان توصیه می کنند که بهتر است برای رفع گرسنگی این ویتامین به فرآورده های طبیعی از قبیل میوه ها و سبزیها توجه شود.

من محلول در آب بوده و با عرق دفع می شوم و کسانی که در فصل گرما زیاد کار می کنند بایستی از من زیاد استفاده کنند، من در سبوس گندم و جو، در پوست شلتوک برنج و انواع خربوزه مخصوصا گرمک و همچنین در کاهو - هویج - اسفناج - کلم - گردو - بادام - فندق پیدا می شوم و احتیاج روزانه شما در حال عادی یک یا دو میلی گرم است .

من ویتامین «ب 2» هستم !

اسم من ویتامین ب 2 می باشد به من ویتامین «ژ» و لاکتو کلاوین هم می گویند من یک ماده ی رنگی هستم که در اکثر خوراکیها پیدا شده و در برابر هوا و حرارت مقاومت دارم ، اشخاص فقیر و بینوا که از غذای کافی نمی خورند مخصوصا در سالهای قحطی به گرسنگی من دچار می شوند، از علائم مهم و مخصوص و گرسنگی من ترکیدن لب و لب شکری شده است و در گذشته ترک لب را عده ای از پزشکان یک بیماری مسری تصور می کردند و علت آنرا عدم بهداشت صحیح در بین فقرا تصور می کردند ولی بعدا معلوم شد که این بیماری عاملی جز کمبود من ندارد. فقدان من علاوه بر ترکیدن لب باعث تورم زبان بوده و فشار خون را بسوی قریه ی چشم زیاد میکند و چشم را قرمز و خون آلود می کند و چون اکثر گرسنگی من همراه با گرسنگی ویتامین ب 1 می باشد عوارض مشترکی ایجاد می کند.

من در مخمرها مخصوصا مخمر آبجو - در جگر - تخم مرغ - شیر - انگور - موز - هویج - مرکبات - زردآلو و گوجه فرنگی پیدا می شوم .

گرسنگی مشترک ویتامین های ب 1 و ب 2

فقیرا و بینوایان و کسانی که دچار کم غذایی می شوند به گرسنگیهای ویتامینهای ب 1 و ب 2 مبتلا شده اختلالاتی در سلسله ی اعصاب و دستگاه گوارش آنها پدید آمده و جذب قند در یاخته ها به کندی انجام می گیرد و شاید یکی از دلایل ابتدا به مرض قند باشد و چون مادری در هنگام بارداری غذای کافی و کامل نخورد به گرسنگی ما دچار شده و فرزند او با لب های ترکیده و چشمان خون آلود و اعصابی ناراحت ، تندخو و سریع القضب بدنیا می آید.

جانیان بالفطره

نوزادانی که در رحم مادر به گرسنگی ما دچار می شوند و با علائم ذکر شده در بالا بدنیا می آیند، اکثر اشخاصی ناراحت و خشن می باشند، این دسته از نوزادان که شقاوت را از رحم مادر گرفته اند اگر تربیت صحیح نشوند و با تغذیه مناسب گرسنگی مزمن خود را معالجه نکنند ممکن است در اثر عدم کار منظم مغز و سلسله ی اعصاب دچار اشتباه شده و دست به کار جنایت شوند، لذا در قرن گذشته این گونه نوزادان را جانیان بالفطره می دانستند ولی بعدا غذانشناسان این نام ننگین و نامناسب را از روی آنها برداشتند و ثابت نمودند که این دسته از کودکان مبتلا به کمبود ویتامین ب 1 و ب 2 بوده و چنانچه گرسنگی آنها

برطرف شود ممکن است به اشخاص سالم و صحیح العمل تبدیل شوند اینجا است که می گوئیم اگر غذای انسان مرتب شود و گرسنگی ها از بین روند دزدی - جنایت و شرارت از بین می رود و ما ویتامینهای ب 1 و ب 2 تواما در اکثر میوه ها و سبزیها مخصوصا در سیب - گلابی - گیلاس - آلو - گوجه - هلو - انگور - خرما - زردآلو - گردو - بادام - فندق - نارگیل - شاه بلوط - پسته و بادام زمینی وجود داریم .

احتیاج انسان روزانه به ویتامین ب 2 یک تا پنج میلی گرم است .

من ویتامین «ب 4» هستم !

به من ادنین نیز می گویند وجود من در بدن انسان برای نگاهداری و تعادل گویچه های سفید خون مؤثر است .

اسم من «اسید پانتونیک» است !

من در اکثر انساج حیوانی و گیاهی پیدا می شوم و در تنظیم اعمال نسوج نقش اساسی دارم . گرسنگی من سبب ناراحتی های کبدی و عفونت کبد شده و تولید التهاب در مجاری تنفس و معده می نماید. کمبود من مواد رنگی موها را از بین برده و باعث سفید شده مو می شود.

من ویتامین «هاش» هستم !

من در زرده ی تخم مرغ پیدا می شوم و عمل من در برابر سفیده ی تخم مرغ متوقف می شود. فقدان من موجب پیدایش لکه های قرمز رنگ در روی پوست می شود و گاهی رنگ این لکه ها خاکستری می گردد. در اثر گرسنگی ممتد این ویتامین ضایعات پوستی بصورت فلسهای خشک ایجاد می گردد و باعث پیدا شدن زخم در روی زبان می شود و این ویتامین علاوه بر زردی تخم مرغ ، در مخمر آبجو، در پوست برنج ، و در جگر، قلوه و مغز، پیدا می شود. احتیاج انسان به این ویتامین روزانه یک دهم میلی گرم است .

من ویتامین «ب 6» هستم !

من از گروه ویتامین ب بوده و گرسنگی من سبب تولید زخمهای جلدی و جراحت آنها می شود و یکی دیگر از دلایل ریزش مو و خراشهای پوستی است کار من ارتباط نسوج با گویچه های قرمز خونه است ، گرسنگی من تولید درد و خستگی در عضلات بدن کرده و ماهیچه ها را سفت و سخت می نماید، من در اختلالات عصبی و استفراف دوران آبستنی نقش اساسی دارم ، من در مخمر آبجو، جگر - سبوس ، جوانه ی گندم ، جو و گوشت ماهی پیدا می شوم مقدار احتیاج روزانه شما به من دو میلی گرم در شبانه روز است .

من ویتامین «ب 12» هستم !

فقدان مدر در بدن تولید کم خونی می کند و از نشو و نمای بدن جلوگیری می کند و مانع نمو انسان و حیوان می گردد.

منبع اصلی من جگر حیوانات است و در کندو - و شا و بعضی از صمغ ها وجود دارم فرمول من هنوز پیدا نشده است ولی همینقدر می دانند که در وجود من چهار درصد فلز کوبالت موجود است . رنگ من قرمز است و هر چه بیشتر قرمز باشم اثرم بیشتر است مقدار احتیاج روزانه شما به من در حدود پنج گاما می باشد.

من ویتامین «پ - پ» هستم !

فقدان من سبب اتساع عروق سطحی بدن شده و تولید بیماریهای جلدی از قبیل جوش غرور، سودا و سرماخوردگی دست و پا و بیماری بلاگر که نوعی برص قرمز است می شود در مرض بلاگر ابتدا پوست قرمز می شود و بعد تاول زده و زخم می گردد. این بیماری که با خوردن ویتامین پ پ معالجه می شود در نزد کسانی که فقط با ذرت تغذیه نموده میوه و سبزی دیگری نمی خورند پیدا می شود و علت آن نبودن این ویتامین در ذرت و زیادی ویتامین های ب در این خوراکی است ، زیرا تزریق مقدار زیاد ویتامین ب 1 و ویتامین C نیز این بیماری را ایجاد می نمایند، عضلات بدن شما روزانه پنجاه میلی گرم از این ویتامین احتیاج دارند و جنین نیز برای نمو خود به این ویتامین احتیاج دارد. من در گوشت و جگر و سایر غذاهای گوشتی فراوان بوده و در مخمر آبجو نیز وجود دارم .

من «اسید فولیک» هستم !

به من ویتامین ب ث هم می گویند در برگ اسفناج وجود دارم و برای کم خونی مؤثر می باشم .
برای رفع کمبود ویتامین های ب

من در کتاب اعجاز خوراکیها و اسرار خوراکیها برای رفع کمبود ویتامین های ب شما را به خوردن سوپ چلتوک برنج دعوت کردن در عمل پیش بینی من درست در آمد و فوائد این سوپ خیلی بیشتر از آن بود که من فکر می کردن عده ای از مردان و زنان پیر و فرتوت با داشتن صورت پرچین و چروک و اعصاب ناراحت کم حوصله و زودرنج با خوردن مرتب این سوپ بعد از یک ماه سلامتی خود را بازیافته و قوای از دست رفته را دوباره بدست آوردند و گویی چندین سال جوان شده و حتی عده ای از آن ها درصدد گرفتن همسر افتادند. چلتوکی که برای تهیه سوپ بکار می رود همان پوسته سخت روی برنج است و پوست نازکی نیز بعد از این پوست سخت در روی برنج می باشد که در اثر سفید کردن بصورت پودر نرم بدست می آید خوردن این گرد که در کارخانه های رشت بنام سوپ معروف شده است نیز مفید می باشد خوردن سوپ سبوس گندم و جو نیز فواید بسیاری دارند که در مورد هر یک خواهد آمد من بار دیگر شما را بخوردن این اکسیرهای بی قیمت و پر فایده دعوت می نمایم .
بقیه ویتامین ها را در جلدهای بعد خواهید خواند.

خاتمه

در اینجا به معرفی گیاهان و عوامل غذایی خاتمه می دهیم وعده ملاقات شما با خوراکیهای دیگر در جلدهای بعدی است . در این جلد تعدادی از خوراکیها با زبانی ساده خود را به شما معرفی کردند و تعدادی از عوامل غذایی نیز از آنها پیروی کرده خود را به شما شناسانیدند هدف ما از این ملاقات های دوستانه و معرفی دوستداران حقیقی انسان احیای غذاهای طبیعی و داروهای

سنتی ایران بود زنده شدن درمان سنتی ایران خدمت بزرگی است که در آینده ی نزدیک ارزش واقعی آن بر دوست و دشمن ثابت شده و چون خورشید عالمتاب جهان پزشکی را روشن خواهد کرد. اگر بدستورهایی که در این کتاب جهت درمان سنتی جذام ، برص ، روماتیسم ، نقرس ، سل و سرطان و صدها بیماری دیگر داده شده است توجه شود از این پس این امراض بدون درمان و صعب العلاج نخواهند ماند چه در طب سنتی ایران داروی بسیاری از ناخوشی ها که امروز لاعلاج می باشند شناخته شده و در لابلای صفحات کتب قدیمی نوشته شده است متنها این جواهرات ارزنده و پر قیمت در میان خروارها گل و لای و قشرهای عظیمی از خرافات و جعلیات پنهان شده و این خورشید درخشان در پس ابرهای تیره و غلیظی از جهل و نادانی مخفی شده است من پس از چهل سال مطالعه و تجربه و داشتن اطلاعات کافی در فن داروشناسی و دارو سازی و تسلط کامل به خواندن کتب جدید و قدیم با کاوش دقیق بسیاری از این گوهرهای تابان را پیدا کرده و بدون داشتن نظر مادی آن ها را در اختیار خوانندگان قرار داده و می دهم . در جلدهای بعدی نیز شما را با گیاهان و عوامل غذایی دیگر آشنا کرده نسخه های مفیدی در اختیار شما خواهم گذاشت . من ادعای کشف هیچ داروی جدیدی را ندارم و آنچه نوشته و می نویسم تالیف از کتب جدید و قدیم است که به آنها استنباط و تجربیات خود را می افزایم و بعقیده من هیچ مرضی بدون درمان نیست و بیش از صد هزار گیاه دارویی که در ایران می رویند هر یک خواص و فواید بسیاری دارند و این وظیفه ما است که از تجربیات گذشتگان استفاده کرده و با استفاده از علوم داروسازی و غذاشناسی از آنها استفاده نماییم و اکنون اجازه فرمایید به پاره ای از سوالاتی که پس از انتشار قسمتی از زبان خوراکیها در مجله اطلاعات هفتگی از طرف خوانندگان شده است پاسخ دهیم .

سوال - آیا انسان می تواند به میل خود جنس نوزاد خود را تعیین کند؟ آیا خوراکیها در نوع جنس و سلامتی نوزاد مؤثر می باشند یا نه ؟

در پاسخ باید بگوییم که انسان با کمک چراغ دانش قادر به حل مشکلات خود بوده و آنچه را که بخواهد می تواند انجام دهد و سلامتی و خواسته های جسمانی خود را با کمک غذاهایی که می خورد و مصالح ساختمانی بدن او هستند حفظ و نگاهداری کند و ضایعات بدن خود را با خوراکیها ترمیم کرده و نوسازی کند. ما در صفحات گذشته ثابت کردیم که بچه در شکم مادر اگر شقی و جانی بالفطره می شود نتیجه گرسنگیهای نامرئی او است و اگر انسانی نابغه و یا نیکوکار می شود آن هم نتیجه غذاهایی است که مادر او هنگام آبستنی خورده است و بطور کلی تمام صفات پسندیده و ناپسندی که دارد حاصل خوراکیها است .

پسر می خواهید یا دختر؟

من در کتاب اعجاز خوراکیها و اسرار خوراکیها عقاید مختلف گذشتگان را در مورد جنسیت جنین نوشته و تاریخچه ی کامل این عقاید را ذکر کرده ام و بطور خلاصه گفتم که ترش و قلیایی بودن خون مادر در سرنوشت جنس نوزاد تاثیر فراوان دارد. در حال حاضر عقیده ی دانشمندان و غذاشناسان بر این است که ترشح غریزی پدر دارای کروموزنهای نر و ماده می باشد و چنانچه خون و محیط رحم مادر ترش باشد کروموزنهای نر از بین رفته و نوزاد دختر خواهد شد و چنانچه بر عکس محیط رحم قلیایی باشد کروموزنهای ماده از بین رفته و نوزاد پسر می گردد. حال باید بدانیم که کروموزون چی است و چگونه بوجود می آید. کروموزونها یکی از فرآورده های بدن ما می باشند و بدون تردید ساختمان آن ها بستگی کامل با غذاهایی که ما می خوریم

و مصالح ساختمانی ما می باشند دارند و روی همین اصل است که امام هشتم «ع» می فرمایند خانواده هایی که کاسنی می خورند فرزند پسر بیش از دختر دارند و با تجربیاتی که شده است و آماری که گرفته ام این موضوع حقیقت دارد.

خوردن خرما مؤثر است

در کتاب اسرار خوراکیها به کسانی که میخواهند فرزند آینده ی آنها پسر شود تجربیات شخصی دستور خوردن خرما دادم و پس از ده سال در یکی از روزنامه ها خواندم که یک استاد خارجی این عقیده را بیان داشته و به نام خود منتشر کرده است ، خرما بعلت داشتن فسفور و هورمونهای مردانه این خاصیت را دارد و در ساختمان کروموزنهای نر اثرش غیر قابل انکار است .

چگونه می توان محیط رحم را قلیایی کرد

تمام سلولها و قسمت های مختلف بدن ما بوسیله ی خون آبیاری می شوند اگر خون ما ترش باشد تمام ترشحات و مایعات بدن ما ترش خواهند بود و محیط رحم نیز تابع خون بوده ، ترشی و قلیایی بودن آن ارتباط مستقیم با خون دارد.

بهترین روش برای پسر دار شدن

از نخستین روز عادت ماهانه زن و شوهر بایستی روزانه مقداری خرما و چند بار جوشانده ی ریشه ی کاسنی میل نمایند در روزهای انعقاد نطفه که معمولا از روز یازدهم تا هجدهم متغیر است بایستی پدر خرمای زیاد و غذاهای گرم مثل پسته ، بادام ، فندق ، مویز و نارگیل میل نماید و مادر بایستی یکی دو بار جوشانده کاسنی خورده و طبق دستورهایی که در کتابهای اعجاز خوراکیها داده ایم محیط خون و رحم خود را قلیایی کند.

شستشو با قلیاییات

عده ای دستور می دهند که برای قلیایی کردن محیط رحم بهتر است یک ساعت قبل از آمیزش رحم را با محلول ده درصد جوش شیرین شستشو دهند

طبق آزمایشهایی که در این مدت شده است محلولات قلیایی نطفه را کشته و از ایجاد جنین جلوگیری می کنند و بنظر ما اگر هم نطفه منعقد شود آنرا ضعیف کرده و ممکن است نوزاد ناقص شود پس بهترین رویه قلیایی کردن خون بوسیله خوردن میوه هایی که هنر آنها قلیایی کردن است می باشد این میوه ها عبارتند از انگور، توت فرنگی ، تمشک ، زرشک ، مرکبات و میوه های ترش و برای احتیاط نیز می توان یک قاشق چایخوری جوش شیرین خورده و اگر بخواهند از خارج محیط را قلیایی کنند بنظر من کافی است که یک قاشق جوش شیرین در یک استکان آب جوش حل کرده یک پنبه به آن آغشته کرده بردارند و بلافاصله آنرا در بیاورند و پس از یک ساعت آمیزش را انجام دهند.

اگر دختر می خواهید

اگر می خواهید نوزاد شما دختر باشد چند روز قبل از موقع لقاح پدر و مادر روزانه یک قاشق چایخوری تخم رازیانه میل نمایند و در روزهایی که احتمال بسته شدن نطفه می رود مادر کوشش نماید که خون او ترش باشد و برای این کار خوردن گوشت و

حبوبات زیاد مخصوصاً عدس و خوردن کمی سرکه کافی است و شستشوی رحم هم با سرکه با این که عده ای توصیه می کنند با دلایلی که ذکر شد جایز نیست و فقط برداشتن یک پنبه آغشته به محلول پنج درصد سرکه یک ساعت قبل از آمیزش کافی می باشد. شکوفه ی بادام دارای هورمون مردانه بوده شهوت مردان را زیاد و شهوت زنان را کم می کند و خوردن دمکرده ی آن در روز لقاح قبل از آمیزش در پسر شدن جنین مؤثر است .

رازیانه و شوید هم دارای هورمون زنانه بوده و نباید نقش آنها را در دختر شدن جنین فراموش کرد. بوییدن گل سنجد نیز در دختر شدن جنین مؤثر است .

چه بکنیم که فرزند ما قد بلند و قهرمان شود؟

شالوده ی استخوان بندی و قد و قامت هم مثل بسیاری از مشخصات دیگر در رحم مادر ریخته می شود. ما در صفحات گذشته مخصوصاً هنگام معرفی فلوتور شما را با مردمان بند پی که همگی چهار شانه بوده و قدی بلند دارند آشنا کردیم و اکنون بد نیست بدانید بند پی کجا است و چرا ساکنان آن اینگونه قد بلند می باشند.

بند پی یکی از بخش های بابل است که در رودخانه کلارود، سجاد رود و شکراله رود از این بخش می گذرد. در این رودخانه ها سنگهای خروجی زیاد دیده می شود و آب آنها سرشار از املاح معدنی مثل ید و فلوتور و فسفور است و هوای آن نیز از بخار دریای مازندران استفاده کرد دارای بخار شبه فلز «ید» می باشد و به این ترتیب پایه ی استخوان بندی ساکنان این بخش با مصالح کافی گذاشته شده و ساکنان آن از نظر مواد معدنی گرسنگی ندارند و چون شغل اکثر ساکنان آنجا گله داری و چایکاری است و از نظر مواد سفیده ای نیز بعلت خوردن گوشت و لبنیات در رفاه بوده گرسنگی مواد سفیده ای ندارند. - ماهی نیز در آنجا زیاد خورده می شود.

یکی از مواد معدنی که تاثیر فراوان روی قد و قامت دارد فسفور است این شبه فلز نیز در خاک آنجا بحد کافی هست و وجود کرمهای شبتاب در آن نواحی موید این نظریه می باشد.

وجود عناصر گوناگون در آبهای آن نواحی سبب شد که من این بخش را تکزاس ایران لقب داده و از شما دعوت نمایم که در فرصت مناسب از این ناحیه که زادگاه سردار رشید ایران می باشد دیدن کنید و از آب رودخانه های آن نوشیده و مقداری همراه خود بیاورید و به بانوان آبستن توصیه کنید که از این آب بنوشند تا فرزندى همراه خود بیاورید و قهرمانان داشته باشند بدیهی است خوردن شیر و لبنیات نیز لازم بوده و این خوراکیهای مفید پایه ی بلند قدی خواهند بود.

آب نیک

ممکن است بفرمایید ما به بندپی دسترسی نداریم اشکالی ندارد اگر ساکن تهران هستید من شما را به جایگاه یک دسته ی دیگر از توئیکی های ایران راهنمایی می کنم .

در نزدیکی فشم شهرکی بنام آب نیک وجود دارد در آنجا نیز ساکنان آن بلند قد می باشند. این قصبه بعلت داشتن آب و هوای سالم و معتدل بیلاق نشین است و خانواده های متمکن تهران تابستانها در آنجا سکونت دارند و فرزندان آنها نیز خوش هیكل و

چهارشانه و بلند قامت می شوند چشمه های این شهرک نیز بحد کافی مواد معدنی برای بلندی قد دارند و چنانچه گفتیم در شمشک که نزدیک آن است یکی از معادن بزرگ فسفور وجود دارد.

دورود و سیلاخور

نمی دانم شما اسم سربازان سیلاخوری را شنیده اید یا نه اگر نشنیده اید پیرمردان و پیرزنان خانواده شما شنیده و بخاطر دارند. سیلاخوری ها معمولاً باریک اندام و قد بلند می باشند ولی استخوان بندی محکمی ندارند و در حقیقت استخوانهای آنها پوک و سست است این ها از رودخانه ها سیلاخور مشروب می شوند. این رودخانه در دورود که نزدیک خرم آباد بوده و از توابع بروجرد است به رودخانه ی دیگری می ریزد. در این آب یکی از فلزات نادر که خاصیت تشعشع دارد وجود دارد و معدن آن در کوه های سیلاخور بوده و با کنترل شدید دولت استخراج شده به خارج فرستاده می شود اگر می خواهید خاصیت تشعشع این فلز گرانبها را مشاهده کنید در سر راه جنوب نیم ساعت در دورود توقف کنید و دقت نمایید این آب چند کیلومتر دارای تشعشع بوده و امواجی به چشم شما می خورد که در اصطلاح محلی مارلان گویند. اساس بلندی قد سیلاخوری ها همین فلز است که در آب خوردن آنها موجود است ولی چون این آب بحد کافی فلئور ندارد این اشخاص استخوان محکمی ندارند اکثر قبل از سی سالگی دندانهایشان می ریزد و ساق پای آنها می شکند و اغلب لنگان لنگان راه می روند اگر به آب های لوله کشی آنها فلئور اضافه شود این نقص برطرف شده آنجا نیز مهد پرورش قهرمانان و اشخاص خوش قد و قامت خواهد شد.

ساکنان اطراف کویر

در دهات بین کاشان و یزد هم شما با اشخاص بلند قد و لاغر اندام زیاد بر می خورید اینها ساکنان اطراف کویر می باشند آبهای آنها سرشار از املاح معدنی است و هوایی که تنفس می نمایند نیز غالباً توام با گرد و غبار است و از این راه نیز مقداری مواد معدنی جذب بدن آنها می شود در جلدهای بعدی این کتاب باز هم شما را با گیاهان و آب هایی که سرشار از مواد معدنی هستند آشنا خواهیم کرد.

جلوگیری از آبستنی

جلوگیری از آبستنی و تنظیم خانواده یکی از آرزوهای دیرین بشر است که این روزها بر اهمیت آن افزوده شده و روز به روز بیشتر می شود. ایرانیان قدیم با اینکه علاقه ی زیادی به فرزند داشته و زیادی اولاد را مایه ی خیر و برکت می دانستند معذک لزوم جلوگیری از آبستنی را در موارد لازم ضروری دانسته و درصدد پیدا کردن راه حلهایی بودند. در اسلام جلوگیری از آبستنی تحت عنوان غزل مورد بحث قرار گرفته و جایز شمرده شده است. پزشکان و داروسازان سستی ایران نیز دستورهایی جهت جلوگیری پیدا کرده و در کتاب های قدیمی نوشته اند. در حال حاضر جلوگیری از آبستنی بیش از پیش مورد توجه بوده و از راههای زیر عملی می شود.

1 - استفاده از کاپوت که گاهگاهی در اثر پاره شدن آن بی نتیجه می شود.

2 - خوردن قرصهایی که دارای هورمون استروژن بوده و عوارض بسیاری دارد از جمله زنانی که کلیه هایشان خوب کار نمی کند در اثر خوردن قرص ناراحتیهای کلیوی آنها زیادتیر شده و دفع سموم و آب به کندی صورت می گیرد و در نتیجه این دسته با خوردن قرص چاق و سنگین شده بی قواره و گاهی مبتلا به سنگ کلیه و مثانه می شود. دسته ای دیگر از بانوان دچار سر درد و سرگیجه و برخی دچار عوارض رحمی می شوند، عده ای از دانشمندان عصر حاضر پا را بالاتر گذاشته این قرصها را سرطان زا می دانند ولی تصور نمی رود همه ی این قرص ها چنین عوارضی را داشته باشند.

3 - راه دیگر جلوگیری در حال حاضر گذاشتن . آ- یو - دی در رحم می باشد که به وسیله پزشک یا قابله تکه کوچکی از جنس پلاستیک یا مواد دیگر در رحم می گذارند و چون رحم برای بیرون کردن این جسم خارجی دائما در فعالیت می باشد نطفه منعقد نمی گردد این روش در بعضی از بانوان ایجاد خونریزی رحمی می کند و بالاخره روزی از رحم خارج زن باردار می گردد.

4 - روش دیگر بستن لوله ی تخم دانهها است که از ورود تخمک در رحم جلوگیری می کند.

5 - شستشو بعد از آمیزش و گذاشتن یک پنبه آغشته به آبلیمو و سرکه نیز جزو روش های معمول امروزی است عده ای هم با محاسبه در ایامی که تخمک خارج می شود از آمیزش خودداری کرده و یا در این روزها جلوگیری می کنند و در مواقعی که خطر آبستن شدن وجود ندارد آزادانه آمیزش می نمایند.

هیچیک از روش های فوق به استثنای محاسبه بدون عوارض نیست که تشریح یکایک آنها از بحث ما خارج است . حکما و دانشمندان قدیم ایران با حمل گیاههای ضد عفونی کننده مانند فلفل ، آب کلم و غیره از آبستنی جلوگیری می کردند و از همه مهمتر و مطمئن تر استفاده از ریشه نروک و نروک پلنگ بود که شرح آنرا قبلا داده ایم و چنانچه این گیاه مورد توجه واقع شده و کشت شود مطمئن ترین راه جلوگیری بوده و یک قلم بزرگ بر صادرات ایران خواهد افزود.

در سنوات اخیر روش دیگری از راه تجربه در ایران پیدا شده و تا اندازه ای مطمئن و بی ضرر می باشد این روش بسیار ساده بوده و جز و اسرار بعضی از پزشکان و ماماها جدید بوده و رمز آنرا به دیگران نمی آموزند و چون نباید هیچ رازی بر خوانندگان زبان خوراکیها پنهان بماند آنرا شرح می دهیم ، این دستور از موقعی پیدا شد که دسته ای از پزشکان آب اکسیژنه را جهت شستشوی رحم بعد از کورتاثر بکار بردند و در نتیجه آب اکسیژنه پس از برخورد با خون بصورت کف در آمده و لوله های تخم دانهها را مسدود می نمود. اگر بانویی اواخر رگل رحم خود را با آب اکسیژنه شستشو نماید راه ورود تخمک بسته شده و نازا می شود و چنانچه بخواهد دوباره آبستن شود بایستی به پزشک مراجعه کرده و لوله های رحم را با دادن هوا یا طریق دیگر باز نماید. یکی دیگر از روش های سنتی ایران در جلوگیری خوردن روزانه یک گرم میخک است که شرح آن در جلد دوم خواهد آمد خوردن میخک از روز پنجم تا بیستم و چهارم شباهت زیادی به خوردن قرص دارد.

این بود چند دستور ساده و در اینجا لازم می دانیم که به بانوان محترم تذکر دهیم که عوارض جلوگیری در برابر خطرات سقط جنین چندان زیاد نیست باید بکوشند که با یکی از این روش ها از آبستنی جلوگیری نمایند و هیچگاه در صدد کشتن جنین و سقط آن نباشند.

جذام چیست ؟

بیماری جذام یک مرض عفونی بوده و دارای میکرب سرسختی نظیر باسل بیماری سل می باشد، این میکرب در حال عادی برای اطرافیان بیمار شهرنشین که کمبود عوامل غذایی نداشته باشند مسری نیست ولی برای کسانی که گرسنگیهای نامرئی عوامل غذایی عوامل غذایی مخصوصا گرسنگی گوگرد و آرسنیک داشته باشند قابل سرایت است و هر قدر فقر و فاقه در کشوری زیادتر باشد تعداد مجذومین آن زیادتر است و بهترین راه مبارزه با این بیماری پلید ریشه کن کردن بینوایی است و مخصوصا بایستی در دهات جذام خیز مردم را به خوردن میوه ها و سبزیهایی که دارای گوگرد و آرسنیک هستند مانند شلغم ، پیاز، سیر و تره عادت داد و شکم آن ها را با غذاهای کافی و کامل سیر کرد و نگذشتات گرسنگی آنها را ضعیف کرده و در برابر میکرب جذام مغلوب شوند.

درمان سنتی جذام

یکی دیگر از افتخارات محققین ایرانی معالجه جذام است که بکلی فراموش گردیده ولی در لابلای سطور کتابهای کهنه و در پس ابر تیره خرافات پنهان شده و با این که با توجه به کشفیات جدید از روش آنان می توان بهترین نتیجه را گرفت معذک این بیماری که در حال حاضر در حدود سه میلیون از افراد بشر را رنج می دهد بدون علاج و درد بی درمان شده است .

روش سنتی ایرانیان

روش سنتی ایرانیان در معالجه جذام استفاده از گوشت افعی بود و معجونهایی بنام افاعی برای درمان این مرض پلید می ساختند و برای این که گوشت افعی اثر بیشتری داشته باشد قبل از کشتن این حیوان او را در قفس انداخته و به انواع و اقسام او را آزار داده و عصبانی می نمودند تا زهر بیشتری وارد بدن او شود.

داروی دیگری که داروسازان سنتی ایران برای درمان جذام و زخم های خوره ای پیدا کرده بودند مار دارو بود که در جلد دوم خود را معرفی خواهد کرد.

این گیاه چنانچه ضمن معرفی خود خواهد گفت بهترین پادزهر نیش مارو افعی می باشد و حتی حیوانات نیز او را می شناسند و هر موقع بوسیله مار گزیده شوند بسراغ آن رفته و از ریشه آن می خورند و در این مورد پرونده ای نیز در لشکر فارس وجود دارد.

اسب مار گزیده

چند سال پیش یکی از اسبهای لشکر فارس را مار می گزد. معالجات دامپزشکان مؤ ثر واقع نشده و امید به نجات آن حیوان نبوده است . مطلعین محلی به آن ها می گویند این اسب را در خارج این شهر آزاد کنید تا برود و مار دارو را پیدا کرده بخورد این دستور عملی می شود و آن حیوان با عجله در بیابان فرار کرده و خود را به ماردارو می رساند و با خوردن ریشه آن از مرگ حتمی نجات پیدا میکند و بعد مقداری از این گیاه از طرف رئیس بهداری لشکر به تهران فرستاده میشود تا مورد آزمایش قرار گیرد.

تحقیقات نویسنده زبان خوراکیها

طبق تحقیقاتی که نویسنده زبان خوراکیها در این مورد کرده است زهر افعی تاثیری در معالجه جذام ندارد بلکه سرم ضد زهر افعی که در گوشت آن وجود دارد درمان قطعی این مرض می باشد و با استفاده از کشفیات جدید بهترین دارو به نظر من سرم ضد زهر افعی می باشد و سرم آنتی و نیمو کاملاً مؤثر است .

شستشو با جوشانده ی ماردارو پاشیدن گرد ریشه خشک آن در روی زخمها خورده ای هر چند قادر به کشتن میکرب نیست ولی در بهبود زخم ها مؤثر می باشد ماردارو نیز دارای ترکیباتی نظیر آنتی وینمو بوده و اثر آن در معالجه مارگزیده بهبود زخم های خوره ای مربوط به همین ترکیبات می باشد.

گرد گزنه

پاشیدن گرد خشک گزنه و تخم آن روی زخم های خوره ای مفید بوده و به آنها بهبودی می بخشد.

امراض کبدی

جگر سیاه که در اصطلاح پزشکی کبد خوانده می شود سکان کشتی بدن انسان و آخرین تصفیه خانه ی دستگاه گوارش است و ترشحات آن در تمام مراحل هضم غذا دخالت مستقیم دارند و مخصوصاً طبخ چهارم غذاها در کبد انجام می گیرد و در این مرحله است که شیره ی آماده ی غذایی بوسیله جگر تصفیه شده مواد مفید آن جذب خون گردیده و سمومات و عوامل زیان بخش آن در کبد باقی می ماند و کبد که بزرگترین کارخانه داروسازی است ، و بیش از چهار هزار عمل شیمیایی انجام می دهد وظیفه دارد که با ساختن ترکیبات مختلف این سموم را خنثی نماید و روی همین اصل است که می گوئیم غذا هرچه طبیعی تر باشد فشار آن روی کبد کمتر است .

از ابتدای قرن بیستم که داروهای شیمیایی و مصنوعی وارد معالجات شده روز به روز آمار بیماران کلیوی و کبدی بالاتر رفته است زیرا داروهای مصنوعی با بدن انسان بیگانه بوده و فشارشان روی کبد و کلیه ها می باشد. در درمان امراض کبدی داروهای گیاهی موثرتر بوده و اثرشان مطمئن تر می باشد و چنانچه مدد کار داروهای جدید شوند بهتر نتیجه خواهند داد.

در طب جدید معالجه ی امراض کبدی بیشتر با املاح مسهلی مثل سولفات دوسود و سولفات دومینزی و بیسموت انجام گرفته و تجویز عصاره ی جگر خواه بصورت خوراکی و خواه تزریقی به آن کمک می کند البته این داروها تا اندازه ای مفید می باشند زیرا علت اصلی امراض کبدی و بسته شدن کیسه ی صفرا از یبوست سرچشمه می گیرد و خوردن املاح و نقلهایی که خاصیت مسهلی دارند می تواند راه های مسدود در جلوی کبد را باز کرده و مجاری دفع سموم را لایروبی نمایند ولی خوردن مکرر مسهل مخصوصاً مسهل های شیمیایی خود عوارضی دارد که بایستی به آنها توجه نمود، بد نیست بدانید که خود علت اصلی امراض کبدی است در طب سنتی ایران معمولاً برای مبتلایان امراض کبدی ابتدا چند تنقیه و بعد چند مسهل پی در پی تجویز کرده و به بیمار مرتباً شیره تخم های خنکک مثل تخم خیار، تخم خرقة و تخم گشنیز می دادند و معمولاً در این نسخه مقدار تخم خیار سه مثقال و دو تخمه دیگر هر یک دو مثقال بود.

تنقیه بیشتر با دو مثقال مغز فلوس دو مثقال گل ختمی و شش مثقال شکر سرخ بود که گاهگاهی به آن دو مثقال گل پنیرک دو مثقال گل بنفشه و چهار مثقال تخم تاجریزی هم اضافه می نمودند و چون شکم چندین بار کار کرده و سموم کبد را خارج می کرد برای بیمار جوشانده ای مرکب از پوست بید، عناب ، سپستان ، ریشه کاسنی ، شیرخشت و گل بنفشه می دادند و چون به این وسیله راه مجاری دفع سموم باز می شد به سراغ مسهلی می رفتند این مسهل ها بیشتر با روغن بادام شیرین همراه بود زیرا چنانچه در معرفی بادام گفته شد روغن بادام بر خلاف سایر مسهل ها پس از اسهال یبوست نمی آورد و خشکی تولید نمی کند.

بهترین نسخه

بهترین نسخه برای این منظور بشرح زیر است :

روغن بادام دو مثقال ، مغز فلوس دوازده مثقال ، ترنجبین چهارده مثقال ، گل سرخ یک مثقال ، گل بنفشه چهار مثقال ، آلو بخارا دو یست گرم .

با این نسخه راه کیسه صفرا باز می شد و در نتیجه کبد کوچک شده و عوارض آن کم کم از بین می رفت .

در معرفی گیاهان خواندید که ریشه کاسنی در نوسازی کبد اثر معجزه آسا دارد و چون گیاه بدور کاسنی صحرایی پیچیده و شیره ی آنرا بمکد برای کبد مخصوصا تشمع آن اثری فوق العاده درخشان خواهد داشت و نیز خواندید که زردچوبه کیسه ی صفرا را باز می کند و زیتون ، عناب ، سپستان ، کاهو و برگ کاسنی از دوستان با وفای کبد می باشند خوردن جگر سیاه بشرط آنکه زیاد بریان نشود و در روغن سرخ نشود و همچنین عصاره آن چنانچه با اصول علمی بدست آید مفید می باشد در بین سبزیها شاهتره ، سبزی و غازیاقی هم در اصلاح کبد مؤثر می باشند.

رنگ کردن مو

این روزها دکان سازندگان رنگهای مصنوعی رایج است و اگر تا دیروز فقط بانوان خریدار این محصولات رنگارنگ و رنگ کننده بودند اکنون آقا پسرها هم شیفته ی مد شده و موهای سر و گاهی ریش و سبیل خود را نیز رنگ می نمایند و این خود یکی از اشتباهات خطرناک می باشد که باید به آن ها تذکر داده شود چه مقاومت موی بانوان بمراتب بیشتر از موی آقایان بوده و زنان کمتر از مردان طاس می شوند و چنانچه این مد جدید رونق پیدا کند و پسرها هم با رنگ های مصنوعی رنگ موی خود را عوض نمایند و با وسائل مختلف به آن پیچ و تاب دهند به زودی آمار طاسی زیادتر شده و روزی متوجه اشتباه خود می شوند که موی سر آنها ریخته و با هیچ اکسیری قابل درمان نیست . ما در صفحات گذشته این کتاب تذکر دادیم که عامل اصلی رنگ موی انسان فلزاتی چون منگنز، آهن ، روی ، مس و تیتانیوم و تنگستن می باشند و بهترین وسیله برای جلوگیری از سفید شدن مو جذب این عناصر بصورت املاح گیاهی است برای رنگ کردن مو هم بهتر است که ما به سراغ گیاهان و گلهای رنگارنگ رفته و با کمک مواد طبیعی آنها را رنگ آمیزی نماییم .

مازو، حنا و سمه ، گل بابونه ، پوست باقلی ، آب پوست گردو تازه و برگ آن ، آب مورد و تخم آن ، برگ چغندر، گل لادن ، جوشانده ی پوست انار، شقایق نعمانی ، میخک ، آمله و میوه تمشک از بهترین خضابهایی هستند که در طب سنتی ایران از آنها

استفاده می شد و از املاح مصنوعی نیز گاهگاهی با این گیاهان مخلوط می کردند که بهترین آنها براده ی آهن ، سولفور مس ، زنگ آهن ، و مردابسنگ بود. براده آهن و املاح آن بطور کلی وقتی با مواد مازویی ترکیب شوند یک رنگ سیاه ثابت بدست می آید و استفاده از گیاههایی که طعم گس دارند به این منظور در اثر وجود مواد مازویی در آنها است . محمد بن زکریای رازی معتقد است که بهترین خضاب حنا و میخک بمقدار مساوی است .

نسخه ی چند خضاب مفید

کلاهدک بادمجان ، ریشه ی انار، خاک مس ، هلیله ی سیاه ، مازو، نخود سیاه پوست دار را بمقدار مساوی با هم کوبیده سه قاشق سرکه و سه قاشق روغن و کنجد به آن مخلوط کرده در ظرف آهنی ریخته چهل روز بگذارند در جای خنک و تاریک بماند و بعد استعمال کنند در گذشته این ظرف در بسته ی آهنی را در زیر آب و یا چاه و قنوات نگاهداری می کردند.

نسخه ی دیگر

برگ سدر، مازو، آمله ، زنگ آهن ، وسمه ، هسته ی سوخته ی خرما، زاج سیاه ، پوست انار، سوخته ی مس ، نوشادر و هلیله سیاه را از هر یک ، یک مثقال گرفته در یک لیتر سرکه و یک لیتر روغن زیتون ریخته بجوشانید تا آب آن تبخیر شده و روغن غلیظ شود و بعد استعمال نمایند.

خضابی دیگر

هلیله سیاه ، زنگ آهن ، آمله ، زاج سبز از هر یک سه مثقال گرفته در دو لیتر سرکه یک ماه خیسانده سپس بجوشانید تا غلیظ شود و بعد استعمال نمایند.

نسخه ی دیگر

برگ سوسنبر را شسته در ظرفی ریخته و روی آن آب بریزند بطوری که روی آن یک بند انگشت آب باشد بعد آنرا بجوشانند و مرتبا آنرا روی یک قطعه آهن امتحان کنند یعنی یک قطره روی آهن بریزند اگر آهن سیاه شد حرارت کافی است و الا بایستی آنقدر بجوشانید تا آهن را سیاه کند و بعد آنرا صاف نمایند سپس برگهای پخته را بطور ضمد روی سر یا ریش ببندند و پس از نیم ساعت پاک کنند و بعد از آن آب صاف شده که در اثر خنک شده منعقد شده است بر ریشه ی مو بمالند و بعد از بیست و چهار ساعت آنرا بشویند تا مو مشکلی شود.

رنگ های دیگر

برای رنگهای دیگر معمولا از گل بابونه ، گل ریواس ، شقایق نعمانی ، لاله ی زرد، زردچوبه و غیره استفاده می کردند که شرح آنها را در معرفی گیاهان نامبرده داده شده است . مخلوط حنا با آب اکسیژنه و همچنین مخلوط کردن آن با گل بوته حنا رنگ طلایی می دهد، محلول پرمنگنات هم مو را زرد می کند.

استفاده از زهره ی حیوانات

یکی دیگر از راههای مبارزه با سفید شدن مو استفاده از زهره حیوانات از قبیل گاو، گوسفند، چلچله ، کلاغ و سایر پرندگان بود و ضمناً نسخه هایی هم دیده می شود که در آن ها از زهره خوک وحشی ، یوزپلنگ و حتی شیر استفاده شده است .
مالیدن زهره ی حیوانات محلول در روغن زیتون پس از کندن یا تراشیدن مو صورت می گرفت و در نتیجه بجای آن مو با رنگ اولیه ی خود می روید.

ریشه سنبل الطیب

شرح این خضاب در سنبل الطیب در جلد دوم داده می شود و در اینجا فقط متذکر می شویم که سنبل الطیب دارای منگنز بوده و اثر بسیاری در مشکین شدن مو دارد.

کاری از:
Vahideh
Vahideh3008@yahoo.com



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

